

上海首届公园自然笔记大赛奖项揭晓

冠军曾担任上海迪士尼度假区亲善大使

新年伊始,上海首届公园自然笔记大赛揭晓各奖项。谁也没想到,斩获第一名的参赛者来自上海迪士尼度假区,叫姜昉,曾经担任过上海迪士尼度假区亲善大使,游客可能在迪士尼的很多活动中见过以主持人身份登场亮相的她。这位亲和力十足的迪士尼演职人员,擅长绘画、摄影,还持有全国自然教育师证书,是个“多面手”。

盛夏赛场三小时: 描绘落羽杉下的自然叙事

上海首届公园自然笔记大赛由上海市林学会、上海市公园行业协会联合主办,决赛于去年8月在世纪公园举行,要求选手在3小时内完成现场观察与创作。对于姜昉而言,这场限时挑战既是对绘画功底的考验,更是一次与自然的深度对话。

“当天一大早气温就达35℃左右,我开始急于寻找蝉这类目标物种,却屡屡落空。”姜昉回忆道,“直到走进一片落羽杉林,一个挂在树干上的蝉蜕意外闯入视野,瞬间点燃了我的创作灵感。虽然没见到蝉本身,但它的生命故事就藏在这具空壳里——树根下的卵与若虫,破土而出后的羽化,树梢上的鸣唱交配,完整的生命轮回在我脑中浮现。”

她以这棵带蝉蜕的落羽杉为核心,延伸记录了林下共生的草本植物,用文字搭配图画,通过五感捕捉光影、气息与声响,最终完成了名为“绿夏交响曲”的作品。评委们评价,这幅作品不仅兼具观赏性与科普性,更以细腻的视角诠释了自然笔记的核心内涵。

缘起与热爱: 从害怕昆虫到与自然对话

姜昉的自然情结,根植于童年。“小时候就爱画画、摄影,总喜欢捡些树叶、果实、羽毛收藏,想把看到的美好都留下来。”这份朴素的习惯,在去年迎来了新的升华——经公司推荐,她参加了上海市林学会主办的2025自然教育师培训班,资深自然笔记老师陈丽的自然笔记课让她豁然开朗。

“原来自然笔记不只是简单记录,更是与自然对话的方式。”姜昉说,这种不限年龄、不拘画风、不追求华丽文字的表达形式,让她找到了连接爱好与生活的纽带。在她眼中,无论是城市公园还是迪士尼星愿公园,都藏着被忽略的生态故事,而自然笔记就是解锁这些故事的钥匙。

绘画与摄影的专长,为她的自然观察提供了有力支撑。“用画笔定格植物的纹路,用镜头捕捉昆虫的细节,这个过程让我更专注于自然的肌理与生命力。”正是这份专注,让她在观察中总能发现别人错过的美好。

在众多自然生灵中,现在最让姜昉着迷



的,竟是让不少人“瑟瑟发抖”的昆虫。“小时候我也特别怕虫,爬到身上能原地跳霹雳舞。”她笑着分享自己的转变。随着手机微距摄影功能的升级,她意外发现了昆虫世界的别样魅力:“金属光泽的外壳、毛茸茸的细腿,仔细看它们的脸,还带着几分呆萌。”

这份发现让她萌生了分享的念头,经常把微距拍摄的昆虫照片分享给同事和朋友,“希望更多人能放下偏见,发现这些小生命的美”。在她看来,观察微观世界的乐趣,在于读懂自然的“设计巧思”:“每片叶子的锯齿纹路、每颗种子的形状、每只昆虫翅膀的图案,都在诉说着它们适应环境、融入生态网络的生存智慧。”

迪士尼里的宝藏推荐: 星愿公园的生态秘境

如今,姜昉任职于上海迪士尼度假区公共事务及通讯部门,负责企业社会责任与社区关系相关工作,让她倍感幸运的是,工作与爱好完美契合,让她得以成为自然保护的“传播者”与“实践者”。

每年4月的迪士尼地球月,是她最忙碌也最充实的时刻。作为主题活动的策划与执行者,她会将自然课内容融入活动设计,在“环保市集”上与合作环保组织一起,向游客普及自然知识。而每月一次的星愿公园观鸟活动,更是让她乐在其中——这个持续了10年的传统活动,比她的工龄还长,“我从野鸟



会老师那里学到不少鸟类知识,现在也算观鸟活动中的‘菜鸟专家’了”。

“不放过任何一个宣传自然观察的机会”,这是姜昉的坚持。在她看来,迪士尼不仅是欢乐的殿堂,更是连接人与自然的桥梁,“希望通过我们的活动,让游客在游玩中亲近自然、了解自然,成为自然的保护者”。

谈及迪士尼范围内的自然观察好去处,姜昉毫不犹豫地推荐了星愿公园:“这里是我的自然观察启蒙地,就像一个微缩的生态百宝箱。”湿地、灌木丛、林地等多样生境,孕育了丰富的野生动物与珍稀植物,远离城市喧

嚣的环境,让人与自然的距离瞬间拉近。

“来这里一定要带上望远镜和小袋子,”她贴心分享观察小贴士,“望远镜能帮你发现林间的鸟类,小袋子可以装些捡到的美丽叶子或果实,回去后就能创作属于自己的自然笔记。”在她眼中,星愿公园的美好,需要放慢脚步才能发现:“只要有耐心,你会在草丛中看到昆虫觅食,在枝头发现鸟巢,在水面遇见水鸟嬉戏,每一处都是惊喜。”

文/晨报记者 郁文艳 图/受访方



世博文化公园奇花艺境展 开启夜游模式

这两天,申城再度温暖如春,世博文化公园世界花艺园内的垂枝梅盛放,花展进入最佳观赏期。世博文化公园近日宣布,奇花艺境展开启夜游,推出49元夜游优惠券。

自奇花艺境展开幕以来,世界花艺园内的成片垂枝梅如云霞倾泻,与艺术雕塑相映成趣,引得游人纷至沓来。白日里,粉白花瓣在阳光下清透如洗,春意盎然。当暮色缓缓降临,灯光次第点亮,奇花艺境展的氛围悄然转换。

柔和的灯光自枝桠间流淌而下,为垂枝梅勾勒出细腻的轮廓。白日里清雅的花色,在

夜色映衬下多了一份温润与沉静;低垂的枝条在灯光映照下,线条更为分明,疏影横斜,花影斑驳地洒落在小径之上,宛如一幅徐徐铺展的水墨丹青。

艺术雕塑在灯光雕琢下,轮廓愈发鲜明,与园林空间相得益彰。灯光在雕塑的表面流转浮动,赋予了静止的艺术以流动的生命。雕塑与全盛的花在光影中彼此渗透,虚实相生,营造出深邃而梦幻的意境。漫步其间,脚步不觉放慢,鼻尖萦绕着若有若无的幽香,夜风轻拂,人声渐远,只余春夜的温柔将人轻轻环抱。

【门票信息】

奇花艺境新春夜游特惠票:49元/人
适用人群:身高1.4米(含)以上,具有独立参观能力的成年人及青少年。
*此前购买的早鸟票、优惠双人票均适用于夜游入园。
夜游开放信息:即日起至2026年3月3日(周一至周日)
入园时间:17:00-21:00(20:30停止入园)

文/晨报记者 郁文艳 图/世博文化公园