2023.08.01 星期二
01 编辑 唐 舸 张 勇 02、03 编辑 唐 舸 崔嘉骏
新闻晨报 Morning Post

上海的早晨有多精彩？

四大金刚、特色茶点，吃出早餐的仪式感；日出美景在百年建筑下更加深入人心；外滩、苏州河畔，晨跑的老人家也生机盎然……早上海的精彩离不开老年人的身影，老年人的精彩生活也离不开年轻人、社会各界的支持。

而体味到早上海之美好的老人们，也正呼吁——早上海是多么积极、阳光、自然又温馨的时段啊！

实际上，早上海的意义不止于此，利用好与“夜上海”接力而过的“早上海”，以时间换空间，为老年人打造更多早间闲置时段的服务场景；通过资源共享，将两代人融合起来，一起传承海派文化，共创精彩早上海；更加丰富“早上海”消费场景，提升魔都烟火气，推进早经济的繁荣。

为此，“乐龄申城·早上海”志愿服务活动向全社会发出邀请，一同来成为早上海设计师。可以是蓝图也可以是施工图，10年后的早上海是怎样的场景？即便天马行空，也欢迎一起来大胆畅想。

或者，结合您亲身体验到的上海早间，或是观察到身边人、上海这座城市人们的清晨生活，有什么让你觉得特别适意、可以推广的做法？特别宝贵的传统或民俗？或者特别好用的新事物？有什么觉得需要但现阶段还没有的服务或设施？

都欢迎你来分享。

“乐龄申城·早上海”志愿服务活动，由市委老干部局、市精神文明办、市文旅局、市体育局、市科委、上海报业集团、市老年基金会、市志愿服务公益基金会、上海科技助老服务中心等单位联合发起主办。

投稿方式，扫描海报二维码参与。

注意：除了相关个人信息，您需要填入的是对于10年后早上海的畅想文字，不限篇幅；如果您对于理想中的早上海已经有了画面，也欢迎您通过拍摄、绘画或视频的方式与我们分享，在填写页面上传.jpg或.png格式的图片，或者20M以内的精品视频。

晨报记者 吴 琼

制图/潘文健

“乐龄申城·早上海”邀请您成为设计师

十年后的早上海 我们一起来畅想

早上海设计师张载养(原卢湾区区长)：

让晨有所演、晨有所学、晨有所乐

如今，城市夜经济红红火火，上海的早晨却尚待更多的填充。

在原卢湾区区长张载养看来，老年人有“四早”：早起、早出、早动、早忙。每天起来除了逛菜场买汰烧，早晨和上午也应该是老年人灵动恣意的美好时光。

如果说年轻人点亮夜上海，那么早上海就是老年人的主场，由他们唤醒每一天上海的清晨。

老年人有着各种各样丰富的爱好。一部分老年人爱好欣赏音乐，另一部分热衷于唱歌、乐器演奏，此时若有具备组织能力的志愿者，或区级或街道社区级的相关机构，发起一台小有规模的音乐欣赏会，则会让老年人享有充分的获得感。

摄影活动也是如此。有风景特色的街道或社区内设置公益性的摄影打卡点，组织对摄影感兴趣的老年朋友们进行集体采风，摄友们之间可以形成圈子，互相交流鉴赏作品。若举行小型摄影比赛，只要参赛人围，就发放参赛或优胜的证书，是对老年朋友的极大鼓舞与激励。

“很多老年人现在乐于参加早上的活动，但受困于缺乏场地。如果天气好，可以在公园进行各种各样的活动，但如果遇到寒冬和酷暑，又或者刮风下雨，往往就无处可去。”

此时，如果将社会资源充分利用起来，盘活早晨可以让老年人进去的空间场所，就会让老年人们的精神文化生活更加丰富起来。

张载养表示，部分企事业单位的场地在早间时段往往是相对闲置期，此时若购买服务或者老年人优惠付费的方式，提供空间使用，既是对场地提供方的小回报，也是社会责任感的体现。

“在我的畅想中，十年后的早上海，老年人们都能在早间精力最为充沛的时段，从事自己最喜欢的爱好，锻炼、音乐、摄影、舞蹈、绘画、书法、园艺、上课、交友、公益服务……随着适老化社区配套设施的不断完善，能将老年朋友们从日复一日的三餐与生活琐事中解放出来，让他们做自己真正喜欢的事情。”

张载养认为，十年后的早上海，在适老生活方式上会发生天翻地覆的变化，让服务细而又细，暖而再暖。到那时，老百姓在每日的切身感受中享受生活，并且不引以为稀奇，那就是早上海最美好的图景了。

晨报记者 徐妍斐

早上海设计师马伊里(上海市民政局原局长)：

“早上海”的灵魂是“人和”

“早上海”这个词，给人阳光的、开放的、积极的、向上的感觉，它的这些阳光面也不仅是对老年人的，还是整个上海。

谈起“早上海”，马伊里心中充满憧憬，“未来，‘早上海’可能和‘夜上海’一样，成为上海的一张名片”。作为上海市民政局原局长，现任中国社会学会社会政策研究专业委员会常务理事，她对“早上海”这张名片的打造过程有着自己的认识，“它首先是一个大家共同的美好憧憬，然后是具体的工作，先是老年人参与进来，然后大家一起加入早上海”。

“现在的老人，也曾经年轻过的，原来的夜上海当中有他们青春的足迹，有他们飘逸潇洒的身影。为了把夜上海打造成更好的样子，他们其实是做了奉献的。今天他们退休了，他们发现早上海是他们可以尽情享受再做奉献，全新出发的平台，所以他们非常愿意加入进来。”马伊里说，夜上海和早上海是可以串联起来的，现在的老年人，就是把两者串联起来的人。

马伊里认为，“早上海”的灵魂是人和，包括“人与自身的和谐”、“人与自然的和谐”、“人与科技的和谐”、“人与人的和谐”。而首要的和谐，则是“人与自身的和谐”，“我们要承认我们老了，我们不能不接受变老的事实，要跟老去的身体要和谐，不能抑郁，不能想不通”。

马伊里对未来的上海充满了期待，人人见面就是“依早”“依好”，亲和又温暖，“老年人不是暮气沉沉，而是积极向上的，早上相互之间和谐共处”。

在她憧憬的画面里，是大家清早在林间、步道散步健身，鸟鸣声中人人都面带笑意，见面互道问候。在她看来，不同于夜上海，早上海是一张令人感到温暖的上海名片，“所以我希望早上海不仅仅是有老年人，还有年轻人、中年人、小朋友、外国人……令早上海成为现代城市生活态度的新标杆。”

晨报记者 吴 琼

早上海设计师孙萍(上海市老年基金会副理事长、秘书长)：

展现一个恬静悠闲优雅的早上海

孙萍认为，与小资、繁华、喧闹的夜上海不同，早上海应该是带有悠闲和优雅气质的，“上海是一座极具包容的城市，如果说夜上海代表着上海的海派文化，那么早上海就代表着一种江南文化”。

从事老年工作，孙萍常常不自觉地观察身边的老年人，在她眼中，早上海也是一道道风景，这个风景在每一个公园、每一个市场、每一个早茶茶室。

而在她眼中，茶室里的上海老年人，是拥有一种悠闲和优雅气质的，这也是她和她身边的很多老年人所喜爱的。

现在，让人们享受悠闲早上海的茶室其实已经很多，更多的是在近郊，未来，当人们越来越喜爱这样的早生活方式，茶室会越来越多，“人们坐在茶室端着一杯茶，看着窗外树荫或流水，可以三三两两聊天，也可以一个人发呆”。

此外，当下上海打造公园城市的效果日益彰显，不少人在家门口就能逛公园、与自然共处。这让孙萍充满期待，“住在上海，清晨起床后，出门走三五分钟就能到公园绿地，在河畔步道享受鸟语花香、感受春夏秋冬的自然变化，也是我对未来早上海的期待。”

其实，对于早上海的推动，孙萍抱着一种谨慎的态度——想要为老人争取更多的早间资源，前提是“不能给别人添麻烦”。

“不给别人添麻烦”是上海老人身上低调、内敛海派气质的体现，在孙萍看来，未来科技能帮老人守护这份气质。很早的时候，很多公园、通道都没有开门，一些老人不想麻烦别人，也不会喊人开门，于是也难以完全享受到早间的风景，如果公园、通道安上了自动门，装上了护眼的感应灯，一些设施全自动化，老人们享受早上海也不惊扰其他人。

晨报记者 吴 琼

早上海设计师崔杰(上海电影演员)：

因人而异的早上海 有每个人的不同精彩

“每天早晨，在属于小年轻的‘夜上海’打烊的时候，属于老年人的‘早上海’正要开场。”

随着上海电影演员崔杰充满磁性而有沧桑感的旁白，关于“两群人分享同一个城市空间”的宣传片徐徐展开：当年轻人在夜晚尽情欢乐的舞台，晨间时分却换了一群老年人共享戏曲表演、太极拳锻炼……

从一位前辈老师处得到为宣传片配音的邀请，崔杰欣然赴约。在观看了样片后，他感慨良多：“老年人与年轻人共享空间，发展早舞台，我认为这是非常好的事情，关心百姓生活就要从这样的点滴做起。”

他想起，身边有上海音乐学院毕业的老年朋友，如今每月要花钱租用KTV的场地给其他老同志上声乐课。如果更多公益类的“早舞台”场地能够开放，则将对这些老年朋友大有助益。

配音时，崔杰注意到宣传片中许多老年人说的是“上海话”，而他一口纯正普通话里略带京腔，会不会有点不搭？导演团队的一段话让他点了头：首先，您有沧桑感的声音特别合适；其次，上海是个海纳百川的城市，包容开放，您就放心吧。

在崔杰看来，在城市适老化配套越做越好的未来，老年人的精神压力会不断减轻，过上一种顺应自然的生活，根据自身的情况，因人而异地发展出兴趣爱好与锻炼方式。

“有的人喜欢声乐，有的人喜欢京戏，有的人学上海说唱，有的人上沪语班……很多老年人带着过去时代的印迹，做事都非常认真，如果市区各级政府、老龄协会、老干部局等机构能够串联，给老年人提供能施展才华的早舞台，那是非常好的事。”

“我畅想中的十年后的早上海，老年人们可以在多样化的早舞台各展所长，培养兴趣爱好，适度锻炼身体，同时，心理健康也得到整个社会更多的关心和爱护，让每一个人老年人都活出属于自己的精彩。”

晨报记者 徐妍斐

早上海设计师张乐华(宝藏小店店主)：

联合商户搞个“早集市”

“很多时候，我9点到店的时候，不少老人已经在店门口等了半个小时！他们都是特地从远郊赶来的，想要买点老底子的东西，他们都以为小店是8:30开门。”说起早上海，守着石门二路上一家宝藏小店的店主张乐华常常纠结于要不要早点开门。

张乐华说，很久以前，当时他的这间门店还是在陕北菜场边，当时人们骑着自行车早早地去菜市场买菜、进货，早上路过他店门口的人很多，那时候他是7点多就开门的。

“现在，石门二路大多是9点苏醒，南京西路更晚，大约在10点苏醒，我也就跟着着节奏，现在固定在每天9点开门。”

“那些早早来等的老人们怎么办？”

张乐华对此并没有很担心，因为有时候赶早来到他的小店，买一些从年轻时候就用的蜂花肥皂、搪瓷缸子、雪花膏等等日用品，似乎成了一些沪上老人的“早间消遣”。

“他们早早地来，可以错峰坐上不那么拥挤的公交车，来了之后，有时候在旁边的雕塑公园散散心，等到我来开门之后，进来看看有什么需要的，聊聊天。”

“其实现在我的小店的一些东西，网上也能买到，不过，对于上海的老年人来说，来小店买东西不仅仅是购物本身，更是看中了品质，以及来店里逛逛、聊聊。”在张乐华看来，老人们来实体店采购，其实也是因为需要和人交流互动。

在这个过程中，张乐华也发现，人们对于“早集市”也是有需要的。

“什么时候可以联合周边的商户搞个早集市，早集市那天，我们都7点开门，7点到9点的集市活动期间，搪瓷脸盆、毛巾、雪花膏之类的，人们一起床就要用到的日用品可以打折。”在与记者聊过一番早生活后，张乐华忽然来了兴致——萌生了不定期举办早集市的想法。

10年前他就曾经尝试过摆摊，“过程挺愉快，对摆摊的印象其实很不错”，不过对于即将领敬老卡的张乐华来说，也没有过多的精力去“折腾”，因此，在他的设想中，每个月来3次早集市活动已经是能够承受的最大强度。

晨报记者 吴 琼

早上海设计师赵丽霞(早上海老记团成员)：

人生第二个花季更美好

赵丽霞将人生比作“两个花季”：“第一个花季，天真活泼，无忧无虑，青春浪漫；花甲之年则是第二个花季，用几十年的阅历来培育浇灌，用惜时如金的心态来护理，用充实的情趣来妆扮的。”

在她看来，早晨正是给老年人绽放人生“第二个花季”的美好时段，早上海的未来“大有可为”，而她也展开了对未来十年“早上海”的畅想——

十年后，上海的早晨应该会更加“智能化”，出门上下电梯、进出小区、购买早点、菜场买菜、银行取号办业务等等，都能最普遍地语音、刷脸识别。

绿色出行更加便捷。无论是去购物、锻炼、交友、游乐等等，老年人能以更绿色的出行方式，来解决最后一公里的“代步”，有电气化、小型化、多样化交通工具可选择。

到那时，上海的居住环境会更优美，街心花园、小型公园、文化中心以及健身器材等休闲娱乐场所遍地开花，不出街道就能享受，让老年人呼吸早晨更清新的空气，漫步在更美丽的风景中。

一日三餐买汰烧，家门口的社区食堂越办越好，就能将老人从早晨和上午的厨房忙碌中“解放”出来，智能监管下的社区食堂，营养卫生又实惠。

对于赶早看诊取药的老人，社区医院功能更健全完善，不用动不动奔三甲，家庭医生制度更完善。同时，普及认知症三级预防体系建设，开展守护记忆行动，共建共创一个人人理解的认知症友好社区、认知症友好城市。让老年人享受追求更健康，更长寿和更高质量的生活。远离认知障碍和失能危机。

到那时，多层住房普遍增建电梯，省却了老年人爬楼梯的苦恼，“一日之计在于晨”，上上下下再也不担心了，居家养老社会互助功能也更健全。

还有社区多功能长者活动室也会成为老年人身边的“标配”。培训组建社区专业志愿者团队。极大吸引和丰富老年人群精神文化生活，实现老有所学老有所乐，老当益壮积极进取。

晨报记者 徐妍斐

奉贤区举行2023年度双拥专场文艺演出

——暨“最美退役军人”发布仪式

7月26日，2023年度奉贤区双拥专场文艺演出暨“最美退役军人”发布仪式在区会议中心大剧场举行。奉贤区相关领导，区人武部大校政委孙宝玉，区退役军人局党组书记、局长姚军、区宣传部相关领导出席活动。

吕将在致辞中指出：退役军人是党和国家最宝贵的财富，此次获评的“最美退役军人”是全区广大退役军人的杰出代表，各单位各部门要深入推进学习宣传“最美退役军人”先进事迹，将英雄精神转化为奋进新时代的强大动力。驻奉部队广大官兵要牢记“视人民为亲人、把驻地当故乡”的政治禀托，持续打响“贤城故里，鱼水情深”双拥品牌，在全社会营造“军爱民、民拥军、军政军民一家亲”的浓厚氛围。

2023年5月，奉贤区正式启动2023年“最美退役军人”评选及学习宣传活动。经广泛发动、层层推荐、严格遴选、现场评审，最终产生了15名“最美退役军人”。

“贤城兵心，再书华章”——2023年度奉贤区“最美退役军人”评选及学习宣传活动，充分展示了退役军人的优秀品质和良好精神风貌。奉贤区退役军人事务局将以“最美退役军人”发布仪式为契机，引导全社会见贤思齐、争当先进，为奋力走好“奉贤美、奉贤强”高质量发展新征程作出新的更大贡献。

发布仪式后，区退役军人事务工作领导小组成员单位领导，各街镇、海湾旅游区、头桥集团条线干部，驻奉部队官兵代表，群众代表等600余人一起观看了由上海轻音乐团带来的“贤城故里，鱼水情深”——奉贤区双拥专场文艺演出。

“八一”慰问暖人心 共叙军民鱼水情

在“八一”建军节来临之际，为进一步密切联系军政军民同心，营造拥军优属、拥政爱民的良好氛围。祝桥镇党委书记王石峰，镇党委副书记、镇长范叶青，分别带队对部区内部队和消防大队进行了慰问。镇党委副书记沈英，镇党委委员、武装部长许青，副镇长赵男华陪同走访慰问。

镇党委书记王石峰带队赴武警部队听取部队领导关于职能、使命、任务等情况的介绍，了解部队官兵日常训练、学习和生活情况，并为部队官兵送上慰问品。

王石峰表示镇区经济发展和社会稳定离不开部队的大力支持，感谢人民子弟兵在维护国家主权完整、保障人民幸福安康做出了卓越贡献。祝桥镇将一如既往推进军地协作、促进军民融合发展，为部队建设、官兵生活提供有力保障，切实帮助解决实际困难。驻地部队官兵们也一致表示，将在今后工作中继续发扬部队优良传统，刻苦训练，提升实战能力，牢记党的初心和使命，心系地方、心系百姓，维护社会稳定发展，建设一支听党指挥、能打胜仗、作风优良的人民军队。镇党委副书记、镇长范叶青带队到惠南消防大队，看望慰问了一线消防救援官兵，对他们的忠诚奉献表示崇高的敬意和衷心的感谢，并致以节日的问候。范叶青充分赞扬了惠南消防大队在灭火救援、抢险救灾等方面的突出业绩，代表祝桥镇党委、政府感谢消防指战员长期以来为祝桥镇经济建设发展、保卫人民生命财产安全做出的突出贡献，向在高温酷暑中坚守应急救援、执勤训练一线的指战员表示亲切慰问。

惠南消防大队对祝桥镇党委、政府长期以来关心和支持消防救援队伍建设表示感谢，并表示将继续将强化队伍建设，履行好神圣职责，为维护好祝桥地区社会稳定和人民安居乐业作出新的贡献。

携手同心 同行共进

7月15日是城管公众开放日，当天一场“青少年公益集市嘉年华”活动在马桥满天星商业广场拉开帷幕，这是马桥镇积极构建共建共治共享社会治理新格局的具体实践，也是推进人民建设征集工作、将市民群众“金点子”转化为社会治理“金钥匙”结出的硕果。

社会治理，关乎人民群众最现实、最切身的利益和诉求。为让市民“零距离”表诉求、“无障碍”提建议，马桥镇综合行政执法队（马桥城管中队）持续推进“我为城管执法献一策”人民建议征集工作，邀请社区居民担任人民建议征集建议员，为社会治理建言献策。

近期，马桥城管中队收到了一份来自人民建议员的建议。这位人民建议员表示，暑期到来，她在小区里跟其他家长交流时得知，有家长想锻炼下孩子的社交能力，也为家里闲置物品找个“新家”，但是没找到合适的地方，她希望可以搭建一个平台，让有需求的孩子参与社会实践，引导孩子养成遵纪守法的意识，培养吃苦耐劳的品质。

这份人民建议让马桥城管中队找到了城管执法和市民需求之间的纽带，也找到了提高城市管理精细化水平的突破口。

依据7月初本市发布的《关于进一步规范设摊经营活动的指导意见（试行）》，马桥城管中队按照“合理布局、分类管理、文明和谐、开放包容”的原则，多次实地调研，综合考虑乐康苑周边居民需求、街道环境、周边商户经营等因素，组织开展由马桥城管中队为指导单位、银春路路管会成员单位共同参与的“青少年公益集市嘉年华”，并将举办地安排在了乐康苑南大门东侧的满天星商业广场。

此次嘉年华活动由马桥城管中队、马桥镇党建办联合乐康苑居民区党总支、银春路路管会共同举办，推动党建引领下的居民区及周边商户自治共治，也推进银春路美丽街区长效管理。活动当天，共吸引28组家庭和商户参加，开展了家庭闲置物品交换、露天电影展映、乒乓球体验等丰富多彩的活动。

倾听民声、吸纳民意、汇集民智。马桥镇在今年“7·15城管公众开放日”活动中，通过人民意见建议征询、城管进社区等多种形式，与市民群众面对面沟通，倾听每一个声音，听取每一个建议，推动城管执法部门与广大市民群众实现“双向奔赴”“双向赋能”，让人人参与社会治理，构建共建共治共享社会治理新格局。

崇明心连心助老服务社 构建社区养老新模式

崇明心连心助老服务社是一家致力于服务社区老年人的社会组织，以新海镇综合为老服务中心为平台，创建“生态美丽，幸福新海”为目标，依托现有社区管理体系和信息平台，整合资源搭建平台，为老年人提供一站式的综合服务。服务内容涵盖便民服务、健康养生、文娱活动、老年沙龙、睦邻敲动和社区环保宣教等，帮助老年人走出家门，融入社区，提高他们对社区的认同感、归属感和幸福感，为长者们构建“绿色宜居家园”。

服务社以全年计划、季季特色、月月重点、周周主题、天天活动的方式，注重队伍建设和安全，以健康与快乐为主题，有计划、有组织、有落实、有总结。创建1+X服务新品牌，推出“健康直通车、快乐直达车、红色直忆车、便民服务车”四辆爱心大篷车，健康直通车提供医疗服务、文化养老、心灵辅导和书刊阅览等；快乐直达车提供文娱活动、快乐教学、手工制作和采风活动等；红色直忆车通过讲述青春故事、观看红色影片和唱红歌等方式，唤起老年人对红色记忆的回忆；而便民服务车则提供关爱服务和有偿服务，以满足老年人日常生活的各种需求，并注重拓展宣传，加强媒体报道，并与居民紧密联合，设立专项资金帮助困境老人；建立了新海养老抖音品牌，提升项目的影响力。通过档案建立、沟通联系、规范化管理和全员培训等管理和跟踪措施，以提高服务品质并确保项目的可持续发展。通过与居委会、社区卫生服务中心和景区合作，提供志愿者、健康宣讲和免费游览等服务。近期，在红星综合为老服务中心举办的棋牌竞技吸引了40余名参赛选手，旗袍秀和美妆生活魅力走秀活动，展示了老年人的风采和时尚。在长征分中心举办端午节活动中，长者们一起包粽子交流经验，丰富了老年人的生活。实现了新海镇为老服务中心的“多元化活动、持续化服务、精细化管理、常态化关爱”新模式。

崇明心连心助老服务社将坚持关爱老年人为主线，以满足老人需求为重点，发挥专业机构的支持作用，推动社区综合为老服务中心的专业化、规范化和品牌化发展，构建崇明“老有颐养”的“幸福新海”福地。