

OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN

“早上海老记团”优秀作品选登—— 告别晚秋，拥抱冬日暖阳



阅读更多精彩
扫描二维码

秋风吹染岁月 落叶烘托美兰湖

申城地铁的便捷，让出行往返的办事效率明显提高。从出家门13号线换乘7号线，地铁车厢宽敞舒适，探望朋友的路程一小时内抵达美兰湖。

走出站口，秋风拂过，水天一色。美兰湖波光粼粼，清新的空气令人心旷神怡。这里水网纵横，城乡交融真切切。原本漂亮的街道及北欧风情街，确实有点儿鹅衣百结，捉襟见肘。但徜徉在开阔绿野的湖边，恰似北欧Lake Malaren般的宁静和贵族气质，陈旧典雅依然潜在着曾经的辉煌。

思绪像是长了翅膀，任意飞翔。走过的路上，秋色深深，远了浮华，淡了喧嚣，岁月沉寂的街巷里，秋叶随枫飘舞，不经意间落在肩头，也落在悄然的时光里。一边走一边拍拍，前方右拐就到了朋友的住宅。

拥抱问好，温馨细碎。友情的力量，可以温暖朋友的心灵，照亮他人的生活。推心置腹的交流犹如阳光赋予我们能量和希望，战胜病魔让生活充满热爱和憧憬。聊着聊着，想起朋友发来一条很有说服力的微信，打开逐条解读对照，嘻嘻哈哈中时间的秒针加快了步伐。

这座城市里，有人为生活而忙，有人因时间而叹，也有人走出了繁华和热闹，在时间远去的途中，悄然缓步，看夕阳染晚霞，听雀鸟归晚林。

路上的秋，静落的念，走过的朝暮里，有浅笑相逢，也有无声而别。这个季节，秋叶翩跹，飞过山海四季，落在眼前，如秋色浅浅痕，落在人海，似岁月深深念。

(早上海老记团 冯莲花)

书香满城金秋季

时隔两年，上海书城闪亮登场，金灿灿的“上海书城”四个大字为福州路上翻开了文化地标的崭新一页。

这次上海书城的升级改造，不仅优化了市民读者的阅读环境，更加注重了市民读者的线下阅读空间的拓展和延伸，着力打造了生活、艺术、文化、社交综合体，让市民读者在书山里分享一个多功能的实体书店。书城里的“作家书房”“艺术展厅”等个性化区域非常吸引读者。读者在这里除了能选购自己心爱的书以外，还可以参与“读书会”、听个脱口秀、看看展览，闲暇之余还可以在休闲区喝杯咖啡、吃个简餐。在这里能够充分感受物质性和精神性相融的市民生活新方式，体验“以书为城”商业与文化融合的城市新空间。

书城共有七个楼层，每个楼层都有其不同的设计风格，色调明快。特别是一楼的红色还是渐变的，仔细看颜色会越来越深，充分彰显了一楼的红色基调。二楼是书城升级改造后的“新面孔”，这个区域名为“作家书房”，这里有作家自己的作品，也有向市民推荐的作品。如果你来到这里很有可能邂逅这些作家，和他们来个“零距离”接触交流。三至七楼分别为三楼“万般学问”、四楼童心启航、五楼逐梦未来、六楼志趣养性、七楼木艺交流。

前来书城的市民中不乏有许多老年朋友，有的从松江过来，有的从青浦过来，有的老夫老妻结伴而来，他们漫步在书林间，享受着书海的乐趣，有的驻足拍照、有的戴上老花镜认真阅读书籍。“一本好书能够照亮一个人，”我有感而发。我虽然也年逾花甲，但看到这些古稀之年的长者这种爱读书的热情，我实在是敬佩。真可谓“快乐阅读，润泽人生”。

(早上海老记团 赵观明)

立冬吃饺子

24节气中的立冬，意味着冬天的开始，谚语云“立冬补冬，补嘴空”。在北方，一般要吃饺子，尽管已随乡入俗，但为了让自己也让儿孙辈尽可能保留少许那齐鲁的习俗，立冬要冬藏，立马准备吃饺子。

11月7日上午，我在多多买菜平台自取点将头茬韭菜和活虾现剥的虾仁取回家。下午夫人先将韭菜洗净晾干，然后将每个虾仁头上的那根线剔除，完工后将两样悉数放入冰箱。晚上，夫人将冰箱内肉糜取出，解冻后初步料理下，再冷藏。

8日一早我赶去清美门店买了两包饺子皮。午饭后，夫人先取出冰箱内的韭菜，将其切成碎末状，并用橄榄油封好韭菜馅，锁住清香味。随后取出肉糜，打入两个鸡蛋，顺时针搅拌，末了也用橄榄油封好，锁住鲜香味。

下午连同两馅、饺子皮和精选大号青虾仁一起拎至儿子家——这天是我们带孙女的日子。晚饭前，再将韭菜和肉糜馅一组合，每个饺子中钳入一个有O度的虾仁，韭菜肉糜虾仁馅的饺子就这样完成了。

这个冬天，借以热气腾腾的饺子，补充能量，充盈精神，犒劳自己和家人，以饱满状态拥抱冬日暖阳。

(早上海老记团 赵金华)



上海市施湾中学：讲述闻天故事 经典润泽乡土

10月8日，上海市施湾中学“声朗”诵读社的3名学生为学校全体党员实地讲述闻天故事——《农民的儿子》《少年有志》《忠言直谏》，大家参观张闻天生平陈列馆、聆听闻天故事，不仅领悟到张闻天不忘初心、立志报国、坚持真理的可贵精神与高尚品质，更体会到张闻天同志实事求是、清正廉洁的一生。同月19日，闻天故事讲述人将红色经典带入了施湾社区。在施湾社区思凡苑苑一、二、三居民区党支部组织的“寿高岁岁长安 不凡九九相伴”重阳节庆祝活动中，红色故事《农民的儿子》赢得了满堂的掌声。



分运用“张闻天故居”校外德育基地，积极建设“张闻天团支部”，引导广大学生学习“闻天精神”，重温奋斗历史，感悟红色精神，赓续红色血脉，用实际行动传承红色基因，争做新时代的施中好队员。同时，学校深入开展“红色讲解”等特色活动，弘扬闻天精神，润泽乡土文化。

后期，施湾中学将继续加强与张闻天故居的共建合作，以丰富的活动形式，充分发挥语言文化在传承弘扬中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化中的基础作用，引导师生从“闻天精神”中汲取为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量的精神养分，让全体师生的红色基因在实践活动课程中得到传承，坚定文化自信，甘当优秀传统文化、红色革命文化的传承者和新时代中国精神的传播者。

据了解，这是施湾中学联合共建单位张闻天故居开展形式多样的实践活动的一个缩影。近年来，学校还曾先后组织“献礼党的二十大 闻天故事我来讲——施湾中学少先队实践活动”；在张闻天故居举行“薪火赓续 青春正燃”新团员入团仪式，并面向祝桥学区作“红色讲解”展示；应邀参加“闻天故事人人讲，革命精神代代传”浦东新区第26届推普宣传周系列活动（祝桥分会场）暨祝桥镇语言文化润乡土主题实践活动。

作为“经典润乡土，语言助振兴”——浦东新区“经典润乡土”项目学校之一，多年来，施湾中学充

赋能专业成长 共育学生发展

——《赋能教师成长的项目化校本研究》新书首发

在建校六十周年之际，由上海市彭浦初级中学校长程核红编著的《赋能教师成长的项目化校本研究》正式出版。此书是对教师专业发展进行深度探索和实践的成果，凝聚了对教育改革的热爱与智慧，见证了彭浦初级中学教师不断追求卓越、锐意进取的奋斗历程。本书从项目化研修的六个章节“根本导向、核心内容、基本过程、评价保障、实践成效、行动展望”切入，辅以丰富的教师实践案例，共同探索、实践并分享了一系列切实可行的教育教学策略和经验，全面呈现了学校开展项目化研修的行动与思考，为教师在专业成长的道路上提供有力的支持与引导。

2023年11月6日上午，《赋能教师成长的项目化校本研究》新书首发仪式在彭浦初级中学举行，程核红为各教研组长、项目组长等教师代表授书。项目研修团队的成员也纷纷发表对项目化研修的感悟。他们表示，项目化研修对于青年教师的成长有着重要意义，为青年教师提供了更多的专业指导、交流展示的平台和机遇。基于项目活动的“教、学、研”并举，促进了团队内驱力发展、组员共同进步、组间积极联动、孵化优质案例。一方面，项目化研修



充分发挥学校专家团、带教导师的实践智慧，将教育实践中的成熟经验传授给新手教师，使其少走弯路；另一方面，进一步激发青年教师的主观能动性，通过情景体验、迁移运用，实践指导教师经验，根据自己的教育教学水平和特定教育环境，调整经验，建构自己的行动策略。双方围绕专业发展问题进行多维度互动、共同成长，最终形成一种“教师成长、学生受益、学校焕新”的良性发展校园生态。

《赋能教师成长的项目化校本研究》于学校办学六十周年之际首发，这是纪念、是回顾、是整理，更是献给建校六十周年的一份礼物。为学校办学策略再添新笔，为未来发展再积淀力量！

上海市长征中学：四校合力 共建“长征精神”教育联盟

近日，上海市长征中学与来自江西省于都县、云南省宣威市、浙江省杭州市以“长征”命名的三所学校齐聚一堂，庄严宣告“长征精神教育联盟”的正式成立。三所学校将联袂努力，进一步传承和弘扬中国革命长征的伟大精神。



跨足多地、肩负崇高使命的教育联盟的正式起步。活动中，观众还欣赏了视频短片《长征精神在长征》，这部短片展示了上海市长征中学近60年的发展历程和长征精神教育的丰硕成果；为了向长征精神致敬，上海市长征中学学生们献上了生动的舞台剧《我们重走长征路》，引发了强烈的情感共鸣。学校思政课教师屈君进行了精彩的说课，以“弘扬中华民族精神，培育红色大国工匠”为主题，强调长征精神的重要性。

这个联盟的成立代表了中国教育领域的一次积极探索，一个由四所学校共同创立的家园，旨在传承和弘扬中国革命长征的伟大精神。四所学校将积极参与，贡献力量，共同书写属于我们这一代人的伟大使命传承的时代乐章。

普陀区教育工作党委书记胡俊，长征镇党委书记王春明，于都县新长征中学党总支书记、校长蒋雪峰，以及宣威市长征中学党委书记宁彦，杭州市长征中学正校级协理员陈素丽等领导和代表出席了这次活动。上海市社会实践研究德育实训基地的领导和老师们也莅临了本次活动。

仪式上，上海市长征中学党总支书记尹翔翔致欢迎辞，副校长（主持工作）高毅芳宣读联盟倡议书。倡议书明确了联盟的目标和愿景，强调了其作为一个教育联盟的责任，即深刻理解长征精神的内涵和核心价值，积极探讨这一伟大精神在学校特色教育中的重要作用。于都县新长征中学、宣威市长征中学、杭州市长征中学等联盟成员学校分别介绍了各自的办学历史和特色。

各位领导和嘉宾共同为联盟成立揭牌，宣告了“长征精神教育联盟”的诞生。这一时刻标志着一个

信息技术赋能 美育浸润课堂

——浦东新区东荷小学开展“知美杯”教学展示活动

近日，浦东新区东荷小学“知美杯”教学展示活动正式拉开了帷幕。学校不同学科的青年教师走上讲台，各显其长，呈现出风格各异精彩纷呈的课堂。

卫范晶老师执教二年级语文上册《一封信》一课。在生字教学时，卫范晶为学生搭建好平台，学生能够自由交流识字方法，结合实物、图片、多媒体等形式辅助识字，不仅提高了学生的识字兴趣也提高了学生的表达能力。

谈陈怡老师执教的三年级语文上册《在牛肚子里旅行》一课。这节课是一篇有趣的童话故事，谈陈怡牢牢抓住红头在牛肚子里的旅行路线，以小蟋蟀的求助为情境，引导学生抓住重点语句进行理解。孙耀伟老师执教一年级《跳跃：立定跳远》第一课。在主教材环节，孙耀伟通过模仿不同的小动物让同学们体验到不同的跳跃的姿势，体会双跳双落，激发出学生的学习兴趣，再通过帮助小青蛙过小河、小青蛙跳荷叶的情境，让学生在合作和鼓励中学会手脚协调配合，落地平稳。在教学中，孙耀伟采用激励性的语言及游戏化的教学方法让学生主动、积极、自信地投入到练习中。

徐洁老师执教五年级科教版自然《保护土壤》



一课。课堂中通过观察、阅读、讨论及模拟实验活动，引导学生经历提出假设、设计方案和解释问题等科学探究的过程，知道植被在防治水土流失中的作用。同时，徐洁用生动的情景来激发情感，让学生懂得尊重自然、保护自然、美化自然，形成爱护环境的意识和习惯，展现了美育渗透的途径。

课后，全校教师们一起观摩了评课活动。四位青年教师在带教老师、区级骨干教师的指导下，由学科教研组长对她们的教学进行了细致的评价。

青年教师们积极探索学科教学与信息技术、生活美育的有效结合途径，呈现了扎实、高效、创新的课堂。东荷小学的教师们将继续共研共思、深耕课堂，践行“以美启智、知美合一、以美育人、和谐发展”的教育理念。

制图/潘文健