2024.01.19 星期五
编辑 李 俊 倪维佳
新闻晨报 Morning Post

早上海三大榜单新鲜出炉 老人持“早上海”卡可享优惠

“早上海”，上海一张有温度的新名片

从早出发、尽早行动，这张有温度的上海新名片越来越有浓度。1月18日，“乐龄申城·早上海”公益盛典上首次公布了志愿服务活动热榜、早上海·服务热搜榜、早上海·金点子设计榜在内的三大早上海热度榜。

与此同时，首批“早上海”卡也发出，未来持卡者在早上海支持单位的线下门店消费，可享受到特定优惠优待。与此同时，首批“早上海”卡也发出，未来持卡者在早上海支持单位的线下门店消费，可享受到特定优惠优待。著名音乐家、作曲家、指挥家屠巴海带来了他最新创作，由著名女中音歌唱家温牧雅演唱的歌曲《早上海》。2024年，早上海将为沪上市民的生活增添更多便利和精彩。

共创精彩早上海
上榜服务项目创意无限

早上海是什么？

“早”，代表着活力与希望；“上”，代表着积极向上、开拓进取；“海”，代表着海派文化、上海的传承。

通过资源共享，一起传承海派文化，共创精彩早上海！在“乐龄申城·早上海”公益盛典上，热心的退休干部志愿者、心怀公益的社会各界用半年多的行动和对未来的规划给出了答案。

盛典上揭晓了由《新闻晨报》专业评审的“早上海·志愿服务活动热榜”。

其中“早讲述”活动聚焦“红色寻访”“海派寻踪”“江南寻根”，线上线下活动共开展1600多次，受益人数超十万人；早巡访活动聚焦健全公共体育服务体系，已开展5334次，发现并反馈问题174个；早上海老记团用“笔杆子”、专业相机记录最美“早上海”；“筑梦早上海”公益项目为沪上老人筑梦、圆梦，募集善款总数达到十万元。

这半年来，早上海整合搭建专属离退休干部志愿者和老年群体的综合信息平台，进一步畅通为老志愿服务渠道。目前近千个服务点位、支持单位已提供十万张早上海优惠券，不少早上海套餐真正让利给老年人，颇受欢迎。

为此，早上海“服务热搜榜”上，推出早上海套餐的小杨生煎和陶陶居，推出早上海储蓄产品的上海银行，以及作为老年人生活充电站的上海电信老友亭等榜上有名。

在这其中，各级老干部工作部门也纷纷加码。普陀区委老干部局局长马遵伟表示，普陀早上海正着力打造“普陀样板”，服务“银龄”尽早行动、老有所为、畅享“乐龄”生活。组织老同志成立2支“早上海”志愿服务队参与“半马苏河·早讲述”等活动，组织区“普老宣讲团”开展“早课堂”活动，开启“早观影”首场活动惠及400余名老年人，推出“早上海”套餐券，激励老同志参与志愿服务，用心用情提升他们晚年生活的幸福感获得感。

青浦区则开展“早集市”，先后走进10多个基层居村。在流动性摆摊“乐龄申城·早上海”社区推广活动上，志愿者开展了智能手机教学、金融防诈等多种培训，还协调餐饮店联合推出惠老食堂。

丰富“早上海”消费场景
八大“早上海金点子”出炉

公益盛典不仅是对过去半年早上海公益成果的回顾，更是对早上海未来图景的展望。展望未来，早上海金点子设计榜让人们对“早上海”未来蓝图的谱绘有了更多的信心，也可以丰富“早上海”消费场景，提升魔都烟火气，推进早经济的繁荣。

2024年，随着社会各界越来越多志愿者、企业等的加入，早上海也将落地更多的生活便利和福利。

携程集团推出早上海助老旅行，通过科技助老项目帮老人跨越数字鸿沟，实现网上订机票和酒店等操作；滴滴出行推出早上海助老打车，将在上海试点设立100个助老打车牌，扫码后一键叫车；美团、大众点评将结合平台上本地生活领域丰富的种草内容，聚焦晨间citywalk、公园漫步、brunch文化、早咖啡文化等具有“早上海”特色的笔记攻略、榜单、商户等，为老年人提供更多的吃喝玩乐行参考。

中信养老、拜博口腔纷纷拿出了早上海金点子。

八大“早上海金点子”涵盖了沪上居民家居生活、金融理财、养老服务、医疗健康、助老旅行等等。随着这些早上海金点子的推出和逐步落地，将进一步提升沪上老龄一族的生活质量，让他们在日常生活中感受到社会的关爱。

“未来，随着早上海越来越深入地参与到沪上市民的生活，早上海榜单仍将不断扩充”。在“早上海”影响上海的过程中，媒体平台发挥了独特的作用。新闻报社党委书记、新闻晨报总编杨伟中表示，早上海的探索也是新闻晨报从“城市媒体”向“城市平台”跨越的折射。

杨伟中表示，新的一年里，新闻晨报还将以更有力的行动去推动早上海，同时，新闻晨报计划成为激活消费链接器。挖掘茶馆、咖啡馆、健身房、美容美发、养身馆等方面“闲时”经济等。

惊喜连连
早上海卡、主题曲首发

在“乐龄申城·早上海”公益盛典上，“早上海”卡的发布让不少现场人士感到惊喜和期待！

60岁以上的老年人可以到早上海的支持单位门店领取“早上海”卡，在早上海支持单位的线下门店消费，持卡的老年人都可以享受到早上海的优惠优待政策。一卡畅享乐龄生活！此卡体现了社会对老年人的关爱。

盛典上，除了物质上的福利，还为老同志们送上了十分珍贵的“精神福利”——一本“绿皮书”。原来，在2023年11月份，上海市委老干部局开展了“乐龄申城·早上海”系列征集活动，从中评审出优秀文字、摄影作品，并将这些作品汇编成集，编印了《“乐龄申城·早上海”志愿服务活动创新案例汇编》。这让优秀作品获奖者大为振奋。

经过几轮的赛事，“早舞台——第三届金榆奖智慧老人才艺大赛”演讲赛的决赛决出胜负，在金榆奖的舞台上，每个老人都是明星，这次才艺大赛包括了展示老年人跟上时代的短视频赛、博学笃志的演讲赛、老年人时尚风采的才艺赛。

盛典在优美歌声中结束，值得一提的是，此曲为著名女中音歌唱家温牧雅首度演绎的早上海活动主题曲《早上海》。

本次盛典在中共上海市委老干部局、上海市精神文明建设委员会办公室、上海市文化和旅游局、上海市体育局、上海市科学技术委员会、上海报业集团的指导下，由上海市老年基金会，上海市志愿服务公益基金会，上海科技助老服务中心，上海市老干部大学，新闻晨报共同主办。主办方也呼吁，更多的老同志和爱心企业加入早上海行动！

文/晨报首席记者 吴 琼 图/主办方供图

用“早上海”打开沪上吃喝玩乐行新方式

浦江游轮首度晨间起航，带市民领略早上海韵味；在街区设立老字号早上海市集；用早上海打开沪上吃喝玩乐新方式……在1月18日举行的“乐龄申城·早上海”公益盛典上首次公布了早上海金点子设计榜，各行业优质企业纷纷加入，给出涵盖沪上居民家居、金融、旅行等领域的八大“早上海金点子”，早上海老记团也基于日常观察积极建言献策，从自己的切身经历提出了包括社区食堂、老字号发展、社区康养等方面的老记团“早上海金点子”。

最好的早上海，人人参与设计！这些早上海金点子，有即将落地的方案、也有基于需求而产生的建议，但都是设计与爱心的交响，当其一步步成为现实，将为城市增添更多温情与活力。

早上海友好平台即将推出

早上海友好平台即将推出，打开沪上吃喝玩乐新方式！美团帮助上海消费者更好更快地选购本地商家提供的商品与服务。特别是“菜篮子”蜕变成全品类“30分钟快送超市”。早上海项目计划将与美团、大众点评深化合作，挖掘并融合平台上丰富的本地生活领域内容，打造一个专注于晨间citywalk、公园漫步、brunch文化、早咖啡文化等具有“早上海”特色的生活指南。提供更多有关吃喝玩乐行的参考信息，包括笔记攻略、榜单、商户推荐等，让沪上市民或游客更好地享受早上海带来的生活乐趣。

为了突出上海城市消费特色，早上海老记团成员赵金华提议，在街区设立老字号早上海市集，以此回应老字号产品供不应求的现状。不仅能够满足消费者一站式购物的需求，还能推动老字号跨地域跨行业的合作，使老字号品牌焕发新生。通过与新一代消费群体的互动，老字号品牌或将探索出一条年轻化的重塑之路，同时保留消费者的传统情结，让老字号在新时代的舞台上绽放光彩。

更好的早上海还需要更好社区食堂。早上海老记团成员俞善进提出，让人人吃上更好的早餐，需要办好社区食堂。社区食堂的早餐应菜品丰富、清淡健康，不仅能让人们吃得营养均衡，还能感受到家的温暖。同时，加强安全管理，保证吃得放心。同时在用餐设施上提供适合一老一少的餐具、椅子，提供残障坡道等贴心设施，更是确保远近居民的安全与舒适。

用早上海视角去旅行
上海city walk更有趣

2024年，“早上海最美视角”欢迎所有市民、游客的打卡。

太阳初升、曦光洒满江面、江鸥跃然飞起……乘游轮看过夜上海霓虹灯光美景后，再乘坐游轮看早上海，也能发现上海之美韵味悠长。浦江游览策划推出早上海浦江游，让市民用最低的价格在游轮上聆听浦江晨钟，领略早上海的美，享受最上海的早餐。

老上海呼吁“老上海文旅线路，早上海《繁花》‘citywalk’路线安排起来！”

老记团成员赵金华表示，一部《繁花》，激活了城市大大小小的打卡点，应借《繁花》这场“冬天里的一把火”，推出相应的“city-walk”路线，提供各种版本的语音讲解，让游客在漫步《繁花》经典场景的过程中，引发情感共鸣，弘扬申城文化。

可喜的是锦江旅游已推了“繁花似‘锦’”项目，卢湾线将于1月21日首发。

打车、火车出行升级
早上海推助出行便利

即将启动的“早上海助老打车”将简化打车出行流程。2024年，滴滴出行将与早上海合作，在上海社区试点设立100个助老打车牌，扫码就能一键叫车，让老年人的出行更加便捷。早上海助老旅行帮助老人跨越数字鸿沟，携程OUR TRIP.科技助老项目将帮助老人在网上订机票和酒店等操作。携程助老走向更诗意的远方。

老记团成员程季芳提出“优化送客临时进站助老举措”的金点子。她从自己亲身经历出发，提出火车站应进一步优化亲友送客临时进站证的爱心举措，例如优化高龄老人乘火车绿色通道，让亲友送行办理临时进站证流程更为简便，并在服务台设置醒目提醒，提升工作人员为老服意识。

早上海助养老更有品质

对于居家养老的人们来说，改善家居生活则是提升养老品质的重要环节。2024年，好美家打造了一套面向上海的适老化改造大礼包，套餐中，防跌倒设施将成为亮点，辅以增强助力和清洁功能，其中，浴室助力扶手和坐浴凳将成为支撑老年人独立生活的有力助手，而台盆柜上的抽拉式龙头以及电子坐便盖则将带来便捷和现代科技的魅力。

为了让缺失牙齿的老年人重拾口福，泰康拜博口腔助力早上海开展一系列公益活动，帮助上海老年人早日实现“8020”的口腔健康目标，让他们在晚年时光里重拾口福的喜悦。

2024年，早上海金融服务将提供老人们最关心的金融理财服务。农商银行推出“心家园”，把金融服务、防诈服务和为老服务相融合，并送到社区，送到老人身边。

在盛典上，中信养老凭借“早上海养老服务创新示范”，成功上榜早上海金点子设计榜。

在社区的健康管理和康复领域，赵丽霞提出，“社区关注老年人的健康管理和康复”，协助老年人进行健康检查、药物管理、疾病预防及治疗等健康管理。对于那些需要康复的老年人，提供专业的康复训练和护理，让每一位老人都能享受到健康生活的品质。

生命在于运动，孙方中提出“让体育设施和文化设施惠及更多老年人”。在上海，现有的优惠措施往往局限于个别单位和特定时段，他呼吁社会各界共同努力，将优惠措施常态化，让更多老年人享受文化体育活动，建设更为老年人友好的城市。

晨报首席记者 吴 琼

众多志愿者携手 共同描绘新画卷

“早上海·志愿服务活动热榜”揭晓

发现早上海，记录早上海，讲述早上海，分享早上海。

1月18日，“乐龄申城·早上海”公益盛典在沪举行。自2023年7月31日正式启动半年多来，在上海众多志愿者们共同描绘的这张新画卷上，“早讲述”“早上海老记团”“早巡访”“筑梦早上海”“早锻炼”“早课堂”“早舞台”“早上海进社区”“早上海公园+”等一个个令人赞叹的篇章，汇聚成了早上海的壮丽交响。

经过《新闻晨报》的专业评审，在昨日的盛典上，“早上海·志愿服务活动热榜”揭晓，红红火火、热热闹闹，为老年朋友们的生活增味添彩。

“早上海”在行动：记录生活点滴，共筑公益梦想

在“乐龄申城·早上海”志愿服务活动中，有那么一些活动，持续唤醒着志愿者们在离退休后的能量与热情，为大家提供持续发光发热的舞台。

“早上海老记团”是在市委老干部局和上海报业集团指导下，由新闻晨报和上海科技助老服务中心共同打造的志愿者服务群体。

自去年7月启动后，首批约60名“老记”开始了早上海UP主生涯，分享他们的早上海全新生活。他们深度参与到新闻晨报的报道策划中，积极响应各种选题征集，用过硬的铁笔杆子与几近专业的摄影水平，来记录上海点滴见闻，在周到上海迄今发表文章2397篇，集纳出25期“早上海头条”精品集锦。

赵丽霞是活跃成员，半年来，她在“新闻晨报早上海周到APP”推文190篇约15万文字、1500多张照片。

“我的‘老记’经验，一是在自己熟悉志愿服务领域发掘新闻题材。二是善于发现日常生活中有意义、有意思的所见所闻。三是要深入本区、本街道，反映身边民生实事、新鲜事。”

“筑梦早上海”，不管几岁，人生永远有机会。在上海市慈善周期间，新闻晨报、老年基金会和科技助老服务中心共同推出“不管几岁·人生永远有机会”的公益系列活动，发动全城共同为梦想众筹，全市21013人次参与，募集善款总数达到十万元。

知名指挥家曹鹏、象棋大师胡荣华、复旦大学哲学学院教授王德峰、千万级视频科普大V吴於人以及社区时装队队长方美君……上海潮一代老人代表们也参与到此次公益计划来，大声说出梦想。

“早巡访”活动，组织离退休干部志愿者利用早锻炼时段，对居住地附近的社区体育设施定期开展巡查。目前，已开展巡访5334次，发现并反馈问题174个。

史红枫是“早巡访”志愿者代表，她早已将“早巡访”融入自己的日常生活。如今，她每次巡查签到七八个点位以上，用时三个多小时，目前已巡查签到了420次。

“社区体育设施使用频率高、容易出现故障问题和安全隐患，必须早发现、早上报、早维修，让社区市民锻炼时安心、放心、舒心。每发现一个问题、一个故障，我都特别有成就感。”

“早上海”乐趣多：晨光中锻炼、公园里拾光、舞台上挥洒

“乐龄申城·早上海”也是志愿们愉快生活、施展才华、发展兴趣爱好的大舞台，多种多样的活动形式，将活力与精彩带到老年朋友身边。

“早锻炼”，是“乐龄申城·早上海”不可缺少的一环。

“赢得这一天，美好一整年”，2024年元旦，近万名市民选手和观众参加了第十届蒸蒸日上迎新跑。

上海市体育局、体育总会、嘉定区政府、上海报业集团新闻报社等携手“早上海”品牌为上海市民贡献一场魔都运动盛会，让更多市民身体力行丰富都市早间生活，成为一张有温度的上海名片。

“越挑战越从容，越自律越自由。不管是海派潮人，还是成熟的‘心青年’，都愿意成为早上海的一份子。”一名参加迎新跑的市民热情表示。

随着“早上海·早公园”计划的开启，市绿化和市容管理局聚焦“公园+”，拓展公园服务功能，让生态底色更好嵌入美好生活。

此前，上海动物园迎来对外开放70周年纪念日，新闻晨报·周到和上海动物园共同邀请市民游客一起寻忆70周年，征集老照片、老物件和难忘的故事。活动邀请入选的提供者加入“早上海”定制版zoo walk，深度探访动物园，走进大猩猩丹戈一家，与大熊猫“星光”和“和风”兄弟等网红动物明星近距离接触，观赏企鹅漫步等网红科普秀项目等等。

“早集市”开到家门口来了！由市委老干部局联合20多家为老服务单位开展的“乐龄申城·早上海”为老服务进社区活动，走进全市10多区的50多家全国示范性老龄友好社区，组织开展“智慧出行”培训、法律服务、适老化改造和健康咨询等为老服务，覆盖老年群体近万人次。

“早舞台”活动的成果，在金榆奖智慧老人才艺大赛上得到集中展示。这其中，有鼓励老年人跟上时代的短视频赛，有彰显老年人博学笃志的演讲赛，还有秀出老年人时尚风采的才艺赛。在金榆奖的舞台上，每个参赛者都是明星。

“早上海”开眼界：讲海派故事、听实用科普

讲述一段生动的上海故事，看一场寓教于乐的红色电影，听一堂增长见识的科普课堂……“乐龄申城·早上海”志愿服务活动，致力于为大家开拓眼界，打开思维，与同好交流，让自己继续成长。

“早讲述”活动，组织引导离退休干部围绕“红色寻访”“海派寻踪”“江南寻根”等主题，生动讲述党史国史、上海故事、江南文化。半年来，开展线上线下活动1600多次，受益人数超十万人。

老年人如何保护牙齿？摔一跤骨折了怎么办？“早课堂”带来实用科普，惠及造福老年朋友。

“早课堂”分为线上大师系列课，线下身边的课堂，为老年人提供了内容丰富、形式多样的学习场景。目前在线开设15门系列课，收看人次近20万。

文/晨报记者 徐妍斐
制图/特级首席美编 黄 欣