

OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN

“乐龄申城·早上海”志愿者服务活动之一的“早上海老记团”已经启动。退休志愿者们通过他们的手机和镜头，用文字和图片记录着上海这座城市的点点滴滴。“早上海头条”栏目每周会选登其中的部分优秀作品，分享早上海的全新生活，记录最美早上海风景。

# “乐龄申城·早上海”公益盛典圆满结束，老记团很忙 多位成员获奖，积极贡献“金点子”



## 荣誉属于过去 未来任重道远

2024年1月18日，由市委老干部局主办的“乐龄申城·早上海”公益盛典，在华师大体育馆隆重开幕。上海科技助老中心主任吴含章，总结回顾2023年“乐龄申城·早上海”志愿服务活动开展情况。由来自不同单位的领导分类颁发“乐龄申城·早上海”相关奖项，市老干部大学舞蹈团、市老干部大学小组唱，赢得第三届金榆奖老人才艺大赛的铜奖，市老干部大学合唱团赢得银奖。市老干部大学会声会影提高班有五名学员作品赢得短视频大赛十佳，伴随全场热烈地祝贺掌声，成建军、杨素菊、姚小辛、冯莲花、张建强五名学员上台领奖。冯莲花赢取推荐“早上海”征文奖项。

捧着沉甸甸的大奖，每一份荣誉都来之不易，背后都包含着无数的努力和坚持，这是荣耀与勤奋的完美结合。只有经过不断地挑战和超越，才能最终获得属于荣誉的光芒。

“进入十佳的荣誉并非轻而易举就能获得，只有在经历过无数次的挫折和磨砺之后，才能站在高高的领奖台上。”学员成建军如是说。

获得荣誉的道路上充满了坎坷和困难，但每一步都值得我们付出和奋斗，感叹这一荣誉的重量，它来之不易，背后是无数次的努力与尝试。我会珍视这份荣誉，不断超越自己。

癸卯春秋，市老干部大学会声会影提高班，拓宽认知边界，扩展实践维度，学员学业硕果累累。

A1时代，短视频里藏着当今的灵魂被称作时代的形式。从人文学科到文艺逻辑，它直抒胸臆，丰富多样，蕴含着新的时代美学和人民性，而且“快速”成为首要的标准。

会声会影提高班教师朱友庭，全身心投入授课中，顺利完成春秋学期16次全部线下学习。从开始制作动态、印章、花样标题，到即时项目替换、软件分割、绘画、书法练习，学员认真作业，老师及时修改，浓郁的学习氛围让学员攻破一个个难点，在技术技巧学习上下功夫，直到熟悉操作出习作。

根据学员们制片水准快速进步，手中“武器”随时代变换需要更新。为了让学员掌握更多与制作视频相关的器械与认知，朱友庭老师将近几年不断更新换代的摄影摄像器械搬进教室。许多学员将听到和知晓的，见过却没碰过的智能器械一一饱览，在教室里熟悉引动按键。在绿幕前，学员热情地充当模特，利用所学知识，再将个人形象搬上软件，在视频轨道上演绎智能科技带来的兴奋和成果。品尝式教学收获颇丰，在老有所乐中增添了许多感慨与感动。

是的！为人师表，师道尊严。创新教育，理论实践，智能嫁接，学用并蒂的市老干部大学，让老年学员有追求，有向往，好学上进将伴随每一位喜欢热爱视频制作，逐梦在线的老年学员。

我们学习的路还很长，需要更加努力和坚持才能够实现更大的目标。成绩属于过去，未来任重道远。

(早上海老记团 冯莲花)

## 《早上海》，一张城市新名片

如果说“夜上海”是一张展示上海繁华与活力的名片，那么“早上海”是一张充满生机与希望的名片。因为“早上海”繁花似锦地承载着这座城市的历史、文化与生活的独特魅力。它揭示了一种全新的生活态度，展示了上海早晨独有的韵味。

“早上海”展现了上海的历史沉淀。当晨曦初照，上海的老街区仿佛苏醒过来，散发着古朴而醇厚的气息。这里的老建筑见证了上海的历史变迁，是时代的见证者。早晨的阳光打在斑驳的石墙上，为这些老街区增添了几分沧桑感。而那些忙碌的身影——老人、孩子们或是赶路的上班族——则是历史与现代的完美融合。走在清晨的街巷，你可以听到浓郁的上海话在空气中飘荡，闻到各家早餐摊的热气腾腾。这样的氛围仿佛让你置身于那个金戈铁马、英雄辈出的年代，感受着这座城市厚重的历史底蕴。

“早上海”是文化与艺术交汇的舞台。晨曦中的上海美术馆、博物馆等文化场所总是充满活力。这里有孩子们朗诵诗歌，有老年人跳舞唱歌，还有各地游客纷纷前来参观展览，欣赏演出。早晨的文化氛围犹如一场无声的盛宴，展示着上海海纳百川、多元包容的城市特质。与此同时，街头巷尾也活跃着各种民间艺人，他们用传统技艺为这座城市增添了几分艺术气息。无论是捏面人、剪纸、还是糖画，这些技艺都是“早上海”独特而珍贵的文化宝藏。

“早上海”更是一座生活的舞台。在早晨的上海，你可以看到人们如何开始新的一天。早晨的市场热闹非凡，新鲜的蔬菜、水果、海鲜琳琅满目。在这里，你可以感受到生活的气息和节奏。而在早餐摊上，人们品尝着各种地道的上海小吃，如生煎、小笼包、豆浆油条等，这些都是“早上海”独有的味道。早晨的公园和街道是人们健身的好地方，晨跑、打太极拳、跳舞等各式各样的锻炼方式展现出人们对生活的热爱和对健康的追求。

“早上海”也是一座创新之城。当太阳初升，许多创业者和白领已经开始了他们忙碌的一天。在陆家嘴的金融中心，高楼大厦之间充满了智慧与机遇的碰撞。这里是中国的经济中心，也是全球金融的重要节点。早

晨的陆家嘴是无数梦想起航的地方，这里的人们用智慧和勇气书写着属于他们的故事。

与此同时，“早上海”也承载着无数普通人的梦想与希望。无论是背井离乡的打工者，还是怀揣梦想的创业者，他们都在这个城市找到了属于自己的舞台。早晨的公交地铁里挤满了赶往工作岗位的人们，他们用自己的努力和汗水书写着平凡而又不平凡的人生篇章。

在这个瞬息万变的时代，“早上海”成为了一道独特的风景线，它展现了一个充满活力、包容、创新和希望的上海。它不仅是一个时间概念上的转变，更是一种生活态度和方式的转变。“早上海”是一张新名片，它让我们看到了一个更加多元化、更加立体的上海。《乐龄申城·早上海》陪着我们一同走进“早上海”，感受这座城市的独特魅力与无限可能！

### 早上海(民谣)

晨曦微露映楼台，  
数行白鹭绕城回。  
轻轨列车穿云过，  
生活步履踏歌来。  
红砖绿瓦梦江南，  
繁华数字绕城边。  
咖啡香里说丰年，  
美好生活在此间。

(早上海老记团 张建明)



扫码阅读更多

### 物资回收

**渝水堂 高价收购**  
红木家具·老家具·字画·扇子·印章·像章·老服装·小人书·紫砂壶·玉器·瓷器·地址：多伦路文化名人街182号(近四川北路)  
热线电话：65407260 13601926417  
高经理 免费上门服务

投放热线：22895373  
(新闻晨报)综合分类、遗失、注销各类声明广告

知名 **绿洲** 口碑好 成功率高  
地址：九江路619号1518室 注册号：31013000212598  
由高级婚介师董老师全程服务到满意  
C076 住徐汇洋房女医生党员 54岁未婚貌美肤白丰满多房开刀父母过世无兄姊寻 73岁内男入住我家会把一切交给你(女付)63337606  
C077 凤韵韵秀女教师退休多套房宽终身相守 64岁丧偶丈夫亡留下养老院和赔偿金走出痛苦无依靠的我性静安寺觅善良忠厚能帮我男可速婚入住有子女视亲生开销我来(女付)53833358  
C078 可先来我家看看平易近人女医教授 73岁未婚薪丰温柔会持家烧菜独居徐汇 274m² 孤独渴望爱情重情男上门相互体谅年龄不限(女付)63337606  
C079 愿家访入住吗住徐汇新房公务员退休女 74岁未婚肤白温柔懂体贴三套房另商舖出租继续家产盼过平淡生活费用我承担(女付)53833358  
C080 温柔孤寡富有女药剂师退休寻爱旅游费用我来 63岁未婚善良体贴四套房喜欢旅游爱烧菜觅两人快乐生活幸手同行(女付)63337606