



新闻晨报学记团举办第五期“守护非遗”采写实践活动

在兔子灯里体会匠心与温情

新年的第二天，温暖的冬日午后，一群孩子和家家长围坐一室，一边大小手配合，用竹篾搭起兔子灯的骨架，再给骨架糊上白纸和兔毛，装饰上眼睛和嘴巴，一边你一句我一句地聊着“我们小时候过元宵”的故事……

指导他们扎灯的，是“兔子灯爷爷”李建国。今年70岁的他，做兔子灯近50年。他说，小时候的兔子灯是爸爸扎的，在弄堂里拉兔子灯的快乐，永远忘不掉。

从小爱画画、爱手工的李师傅，不仅扎兔子灯，还自己想象设计，制作了各式各样的花灯，有生肖动物灯、鱼灯、蝴蝶灯、蜜蜂灯、龙凤灯……他把这些宝贝都带来了，或挂或摆，铺满了一个台面，引得大家争相欣赏把玩。

他还带来了一本泛黄的证书。这是1992年，他制作了一款小朋友可骑坐的龙灯，龙头龙身都会发光，龙眼可眨，凭它参加大世界的民间手工艺大赛，一举夺得优胜奖。

可是，生活节奏加快，电子产品侵入，现在很少人愿意学做兔子灯，因为耗时耗力，又无法带来可观的收益。但李师傅难舍这份热爱，每年坚持做灯，为的是给孩子们保留住一份传统节日的快乐。

室外从阳光灿烂到暮色四合，三个多小时过去了，一盏盏兔子灯在孩子们的手中诞生。其间经历了各种返工，想放弃、再重来，耐心、细心、精心，还有亲子间的互相鼓励支持，都浓缩在这个下

午。而此刻，抱着亲手做的兔子灯和李师傅合影，还对自己最好的褒奖。

兔子灯里，有过去的岁月，有家庭的温情，有慢工出细活的耐心，有发挥想象力的创造……当孩子们拉着兔子灯走进夜色，那盏晃悠悠的光亮里，晕出一个温暖的新年。



兔子灯里的匠心

晨报小记者 徐梦哲（上海市浦东新区白玉兰小学 四年级）

每年元宵节，我都会拉着兔子灯在公园里玩耍。今年1月2日，我探访了一位“兔子灯爷爷”。他今年已经70岁了，却有着近50年的兔子灯制作经验。我迫不及待地跟随他，开始制作一盏兔子灯。

材料包里，最多的是竹圈：有椭圆形的，有圆形的，还有水滴型的。可别以为这只是竹篾一凹一扎就行，其中讲究可多啦。“兔子灯爷爷”说，竹子得选3年以上的老毛竹，砍回来分劈、蒸煮，目的是防虫蛀。而且，兔子灯承载着人们元宵祈福的心愿，所以这些竹圈的周长，都被设定为中国人喜欢的好数字：60、80、108。

“我们先用竹圈，扎出兔子灯的骨架。扎的过程不仅要扎得牢，还要特别注意竹圈的位置，要让兔子抬着头，看起来漂亮舒服。”“兔子灯爷爷”一边说，一边熟练地用塑料绳，在竹圈交接处捆绑起来。我也学着爷爷的样子固定竹圈，可是竹圈在我手里就像几个顽皮的孩子，跑来跑去，一点

都不听使唤，气得我直跺脚。后来在妈妈的帮助下，几经调整，一只神气的兔子灯总算初具雏形。糊纸用的是透光性好、柔韧性强的雪梨纸。这个步骤同样看着简单做着难。纸张一会儿从竹架上滑落，一会儿往里塌陷不够饱满，黏贴处还会皱巴巴，影响美观。我只能用“兔子毛”来遮丑。细长条的雪梨纸在我和妈妈的配合下，一圈一圈地裹上身，“小白兔”顿时可爱多了。最后，我拿出眼睛贴纸，小心翼翼地贴到了“兔子”的脸上。我后退几步一瞧：糟了，眼睛太前面了，快撞到嘴巴上去了！但是已经粘牢，撕不下来了，我只能拉着这只“小丑”满街跑了！

小小的一盏手工兔子灯，每一件材料、每一道工序，都藏着匠心。当我拉着这盏自己亲手制作的兔子灯，走进夜色中时，我对中华传统民俗有了更深刻的了解。我也会和小伙伴們分享兔子灯的制作方法，让这份独属于中华民族的手艺生生不息、历久弥新。

弄堂里的年味

晨报小记者 施怡诺（浦东新区福山花园外国语小学 三年级）

故事开始之前，先来看一张奖状。这是一张1992年的奖状，上面写着“大世界元宵灯彩比赛优胜奖”，它的主人就是今天的主人公——上海爷叔李建国。

李师傅是一位兔子灯手艺人，虽然因时代变迁，辗转从事过各种工作，但对兔子灯的热爱从未变过。小物件里藏着大传承。李师傅曾在一所小学开设手艺课，可是因为工序多、耗时长、看不到未来的就业前景等缺点，选课的学生越来越少，最后不得不停办。也有人专门上门拜访学习，可最后也是因难而退，没有后话。

今天我也体验了兔子灯制作。李师傅说，加上备料，做一盏兔子灯需要66道工序。材料需选用3年以上的安吉毛竹，片成条用水煮沸，防止虫蛀。我们先做骨架，用竹条搭出头和身体，用绳子绑紧。我辛苦地做了好久，使出了吃奶的劲，却做得左歪右

斜，被师傅全盘否定，我的心也随之跌落谷底。当我准备放弃时。李师傅的话传到了我耳边：“做事情要有耐心，坚持到底。”他帮我仔仔细细修改了一遍。我这才注意到他的手——一双宽大的厚实的手，上面布满老茧，十分粗糙，这就是无声的坚持。我重拾信心，继续努力，涂浆糊、裹纸、一圈一圈粘上细密的兔子毛。经过3个多小时，历经千辛万苦，一只栩栩如生、毛茸茸的兔子终于在我手中诞生，我无比激动！

通过这次活动，我从李师傅身上学到了细致，学到了耐心，懂得了坚持的重要，也发现了自己以前懂得的东西太少，没有真正了解兔子灯。兔子灯不只是一个物件，更是一份传承！

等到今年过年，我就能拉着我亲手做的兔子灯出去玩了。我要去今潮八弄转一转，说不定能碰见李师傅呢！

做盏手工兔子灯，不简单

晨报小记者 陈若琳（杨浦区打虎山路第一小学 四年级）

活动室的大桌子上，立着一盏“毛毛兔子灯”。它神气十足，周身雪白，红色的眼睛和嘴巴，带着笑意，好像在招呼我：“快来和我玩吧！”

它的主人，是上海“兔子灯爷爷”李建国老师。新年的第二天，我和妈妈跟着他，动手做盏海派兔子灯。

在此之前，我以为做兔子灯很简单——只要做一个兔子的骨架，再粘上兔毛就好了。可刚开始动手，我就体会到了它的难。

我和妈妈先扎骨架。每次绑绳的时候，竹片总是滑来滑去，绳子绑不紧，好不容易扎好，又发现骨架歪了，重复多次后，我都想放弃了。“扎兔子灯要有耐心，要坚持。”李老师一边鼓励，一边指导。我们费了九牛二虎之力，终于完成了兔子灯的骨架。

接着是给兔子灯糊纸。我用一支毛笔，蘸上胶水，从下往上沿着竹片涂抹，然后再把纸小心翼翼地对准糊上去。不能太用力，因为纸片很薄

容易破，又不能不用力，可能纸片因此糊不住，这太考验我的耐心和细心了。身体糊好再给兔子灯粘毛。一层一层的绕上去，就像给兔子灯穿衣服一样。我正玩得兴起，耳边传来李师傅的声音：“这样不对啊，要从下往上绕，这样兔毛才能一层层被挂住。”赶紧打住，纠错重绕。

最后，我还选了一个彩色毛边装扮“兔子”，再用银色的锡纸把周围毛糙的地方包起来，这样就更有闪亮的感觉。当我给兔子灯粘上眼睛和嘴巴，它一下就连活起来啦！它好像也在朝我笑着说：“你的手艺还不错！”

看着怀里的兔子灯，我实在是太激动了！一下午的三个多小时，我都在专心制作我的兔子灯，我从来没有这样长时间专注于一件事上。这也许就是中华传统文化的魅力吧！希望有更多的手工艺爱好者加入做兔子灯的行列，希望有更多小朋友能在元宵佳节拉上喜爱的兔子灯，期盼来年吉祥如意。

活动策划 张智丽 活动带教 张智丽 崔翼琴 写作指导 张智丽

一盏兔子灯，一堂传承课

晨报小记者 周允舜（上海市徐汇区逸夫小学 五年级）

“小朋友们，看仔细喽！”活动教室里，精神抖擞的李建国爷爷放大嗓门说，“骨架搭得好，最后成型的才漂亮。”阳光透过窗户，落在堆满各式各样兔子灯的工作台上，也落在爷爷满是老茧却灵活依旧的手上。

“兔子灯有什么呀？”有同学举手提问。爷爷放下小刀，拿起一盏半成品兔子灯，眉眼弯弯：“这里面啊，装着对家人的爱，还有咱们老上海不能磨灭的记忆。”他说，以前日子清苦，好吃的、好玩的，只有过年才能盼到。一盏亲手扎的兔子灯，是父母送给孩子最珍贵的新年礼物，提着灯串巷走户，是童年最亮的光。

“要做一盏结实又好看的兔子灯，门道可多啦！”爷爷举起一根泛着淡淡光泽的竹篾，“竹子得选3年以上的老毛竹，年头不够的脆生生，风一吹就断。砍回来还得煮熟，这叫热处理，既能防虫蛀，又能让竹篾更柔韧。”他特意强调，头层竹的弹性和韧性是最好的，扎出来的灯架才经得起折腾。

从劈毛竹、扎架，到涂浆、贴毛、围边，足足66道工序。就连兔子灯的轮子，爷爷都藏着巧思：“咱们不用塑料轮，就用老底子的大象棋，圆润耐磨，推着走起来稳稳当当。”有同学小声嘀咕：“好费时间。”爷爷点点头：“现在节奏快，大家都嫌它投入产出比低，可这手艺，和老街上修鞋子、弹棉花、磨剪刀师傅们的手艺一样，都是咱们的根啊。”

“爷爷，您做兔子灯是为了赚钱吗？”又有同学好奇发问。爷爷摆摆手，语气格外认真：“目的不是为了赚钱。现在日子好了，物质越来越富有，可咱们的精神，是不是也得跟上？”他告诉我们，以前做灯的竹子，菜篮子上拆下来就能用，现在光是备齐材料，就得花上一个礼拜。这些年，老手艺慢慢流失，他心里总觉得不是滋味。

“其实啊，扎兔子灯不光靠动手能力，更要靠智力、脑力和洞察力。”爷爷一边帮我们调整灯架的弧度，一边说，“竹篾弯多少度才像兔子的耳朵，纸张糊多厚才透亮，都是琢磨出来的学问。”他说，自己守着这门手艺这么多年，就是想把美好的记忆留下来，留给后代，让大家知道，中国传统文化传承，从来都不是一句空话。

夜幕降临，我们拉起自己亲手做的兔子灯，灯盏轻摇。暖暖的灯光映着我们的笑脸，也映着爷爷眼里的欣慰。那一堂课，我们学会的不只是做兔子灯，更读懂了一份藏在竹篾与光影里的，沉甸甸的传承。



因为有你，生活灿烂

晨报小记者 王媛媛（上海交通大学附属中学杨浦实验学校 六年级）

那次，初见，我心即雀跃。

在一次元宵庙会上，我的目光牢牢锁住了你——正在匠人手中慢慢成形的你。他捏着细绳，小心翼翼地捆绑着你的竹骨架，手上的力道克制又专注，生怕稍一用力，就折损了即将舒展的身姿。师傅的眼神深邃，仿佛在与你低语，要把老巷的温柔和元宵的热闹，都融进你的骨血里。那时，一颗种子就悄悄地埋在了我的心底——我也要亲手打造一个你。

一次偶然的机遇，让我再一次遇见了你。依旧是那位老师傅，但这一次，我从观赏者变成了塑造你的人。

“做兔子灯要经过66道工序，从最开始的煮竹子到贴装饰，大约需要6个小时。”听到这番话，我不禁吃了一惊，原来你的诞生，要历经如此精细的打磨。

我遇到的最大困难，是塑造你的身体。三个竹圈是老师傅提前准备好的，周长分别为60、80和108，吉祥的数字藏着质朴的美好祝福。我要把它们捆扎起来，让你的身体圆润可爱。可偏偏，手中的竹圈好像在跟我作对，我用线固定了十多圈，两个竹圈还是不听活地移来移去。我咬着牙把结打得更紧，你却像是在调皮地嘲笑我，反而晃得更起劲了。我像泄了气的皮球一样瘫坐在椅子上，心里嘀咕：难怪现在少见你的身影，原来打造一个你，竟这么难啊！好在，四个小时的折腾后，历经千难万苦，我终于把你捧在了手心！

看着在我手中诞生的你，我忽然读懂了你的故事：你是过去孩子们最珍贵的玩具，爷爷亲手扎给爸爸，爸爸又扎给孩子，你就这样串起了一家人的童年记忆，一代又一代，从未停歇。可现在，数字化的浪潮席卷而来，孩子们的目光被电子屏幕吸引，还有多少人愿意花上几个小时，耐心雕琢一个你？又有多少人会在元宵夜里，牵着你走街串巷，让你的光点亮整条巷子？

幸而有老师傅这样的民间手艺人坚守，才让我们还能再见到你，触摸到你身上的温度。这一日的学艺，我不仅体验了这项非遗手艺，更读懂了一份沉甸甸的责任：唯有主动弘扬传统文化，让更多人看见你的美，读懂你的韵，才能让五千年绵延不绝的中华文脉，在岁月长河中永续流淌、生生不息。

夜晚，柔和的亮光从你的轮廓里流淌而出，点亮我的烟火日常，让平凡的岁月绽放出别样的光彩。愿这微光，唤醒更多人对传统文化热爱，让中华文脉如这灯火一般，长明不息，永远璀璨。

与“兔子灯爷爷”的传承对话

晨报小记者 姜晗茜（上海小学 三年级）

阳光透过活动室的玻璃窗，洒在一张张期待的笑脸上。一场和“兔子灯爷爷”的传承对话，即将开始。

只见上海兔子灯非遗技艺的坚守者——李建国师傅抖开一块红丝绒布，摊在大桌上，然后从纸箱子里掏出各式各样的兔子灯和彩灯，或立或挂，摆满一桌。有龙灯、柿子灯、金鱼灯、鲤鱼灯，还有根据《小马宝莉》创造的小马灯……每一件都惟妙惟肖、栩栩如生。李师傅指着一匹天马和一只老鹰骄傲地说，这是他的“得意之作”。

我的眼神定在他的那双手上。这双手布满薄茧，却灵活有力。这双手，一扎就是近五十年，让无数童年记忆里的元宵夜，亮起了星星点点的温暖。

李师傅告诉我们，在物资匮乏的年代，过年是孩子们最期盼的时光，而兔子灯则是最“奢华”的玩具。它不像糖纸、火柴盒那样随手可得，而是要经过60多道工序才能做成。如今，这门手艺成了非物质文化遗产，却也面临着传承的困境——快节奏的生活里，没人愿意花六小时做一盏赚不了多少钱的灯，年轻人更偏爱速成的娱乐，老手艺渐渐被遗忘。

“同学们，我们把两个竹圈套在一起，一定要把接口藏在下面，这叫把好的的一面展现出来！”李师傅的话音刚落，大家便开始制作兔子灯。我心想：这还不简单吗？我一手固定住竹圈，一手捏着细线慢慢缠绕。可是，竹圈稍不留意就会松动，我越做心越急。“做兔子灯要静得下心，沉得住气才行。”李师傅不动声色地说。终



锻造未来胜任力！

新闻晨报学记团·社会观察家研习营 2026春季学期招募中

随着年龄的增长，孩子们越来越多的时间用来学习、刷题，或是躲进屏幕的虚拟世界里获取即时的奖励和成就感。即使是和小伙伴出门聚会，也可能是换个地方大家一起低头看屏幕。曾经的孩子在真实生活中锻炼出来的各种能力，比如协作、表达、沟通、适应、同理、抗挫等等，在这个时代变得越来越稀缺。

新闻晨报学记团支持和鼓励孩子从书山题海、虚拟王国中走出来，在真实生活这片沃土上汲取养分，不仅学会观察、思考与表达，更练就与一生幸福息息相关的社会与情感能力，成长为心中有梦、眼里有光、脚下有力的翩翩少年。

“新闻晨报学记团·社会观察家”研习营是新闻晨报学记团历经5年打磨、适合1-7年级小学生学习实践的赋能平台。2026年春季学期，我们在这里等待孩子们一起出发！

/ 培养不可替代的社会能力 /

在这个充满不确定性的时代里，【社会观察家】着力培养的是能独立思考、共情他人、灵活应变的积极社会公民。我们针对不同年龄段孩子的心理特点和认知能力，设置了不同的培养目标。

初阶(1-2年级)·播种习惯 给小记者“探索世界”的勇气

●核心目标：激发兴趣，敢于尝试，建立素养。

●从认识“媒体”到提出第一个“好问题”，从场馆探索到街头采访。我们呵护孩子的好奇心，让他们在“写好笔记”和“不怕挫折”中，勇敢地迈出观察与表达的第一步。

中阶(3-4年级)·打磨表达 让孩子“言之有物，下笔有神”

●核心目标：从能说到会写，构建系统的沟

通与写作能力。

●通过“为表达备好料”到“让观点更有力”的训练，小记者们能将所见所闻，系统性地梳理成“叙事逻辑”，将街头采访的素材转化为动人的“故事叙述”，书写属于自己的“独家新闻”。这正是中高考强调的“把握时代脉搏、拥有鲜活素材”的底层能力！

高阶(5-7年级)·锻造思考 让思维“锋利”，让见解“独到”

●核心目标：培养批判性思维，形成有深度

的个人见解。●从“批判性思维入门”到“识别逻辑谬误”，通过学习与实践，引导小记者们独立思考，不再是被动的信息接收者，而是积极的思考批判者。学会从体验中提炼“独立的观点”，为观点构建“有价值的论证”，提前具备研究性学习能力。

/ 重新定义线上学习 /

在春季的12次学习与实践中，精心安排了9次线上赋能学习。我们深刻理解家长对“传统网课”枯燥、无趣的顾虑，因此，我们重新定义了“线上学习”。

01 便利，但不减温度

孩子在家即可接入“线上学习”，省去奔波之苦，但绝不意味着孤军奋战。【社会观察家】的线上赋能是实时互动、积极参与的学习方式。小记者参与互动问答，与老师即时交流，思维碰撞从未停止。

02 有趣，是首要标准

【社会观察家】采用情景化教学、新闻素材分析、游戏化问答、观点拆解等方式，将知识点融入一个个有趣的挑战中，让小记者们主动投入，学得津津有味。

03 赋能，是核心目标

线上赋能学习，是为接下来的线下实践活动武装头脑、准备好方法和工具，让小记者带着目标和信心去实践。线上赋能学习，是小记者们每周都期待的欢乐时光。

【社会观察家】遵循“学-做-思”成长闭环，构建了意义深远的学习单元。

每一个单元都遵循“2次赋能学习+1场实践活动+1次复盘总结”的黄金结构：

●学(线上·基础与进阶)：

在两次线上赋能学习中，小记者们系统学习核心理论与方法，为实践做好充分准备。赋能学习，协助每一次实践都不是盲目地摸索，而是有备而去的精准训练。

●做(线下·实践与挑战)：

紧接着，一场精心设计的线下实践活动，让小记者们带着赋能

学习获得的“路线图”与“工具箱”，在真实场景中自信、目标明确地应用所学，将知识内化为解决问题的能力。

●思(线上·复盘与升华)：实践后，又通过“活动复盘总结”，引导孩子梳理经历、提炼方法、将感性体验升华为理性认知，提升经验。

这样的单元设计，确保了小记者学得会、用得上、讲得出、写得好。每一步都目标清晰，每一次循环都让小记者的能力踏上新的台阶，让他们的成长肉眼可见。



扫码了解
具体报名事宜