

申城探索将放学后看护服务逐步扩大至所有公办小学,解决家庭难题,丰富课余生活

“尴尬时段”看护变身“快乐30分”成长

上海小因三个“3”系列报道

■本报记者 彭德倩

这几天,家长林薇拍了一段视频发在朋友圈,收获许多点赞——视频里,她在虹口区长青学校四年级念书的儿子谦谦,正一板一眼补裤子,男孩子活泼好动,裤子膝盖那块老破,妈妈让他自己补。“我就自己补,而且是用刺绣的方法。”小家伙胸有成竹,穿针引线打结毫不含糊。刚刚过去的这个学期,他在学校“快乐30分”刺绣项目中已学有所成。妈妈乐了,“感觉孩子做事更加耐心、专注,而且他打线结的手法比我专业多啦。”

为解决小学生放学后的看护问题,上海自2010年起逐步探索,努力使放学后“尴尬时段”的看护服务逐步扩大至所有公办小学,民办小学可参照执行。不经意间,下午3时30分后,成为孩子们快乐成长的新起点,家长、学校收获的新空间。

孩子放学后“快乐30分”

市教委在全市小学逐步试行的放学后“快乐30分”拓展活动,是在校小学生自愿参加的课外公益活动,一般每周安排4天,每天活动时间不少于30分钟。“快乐30分”纳入学校教学管理范围,计入学生活动总量和教师工作总量,但不得强制学生参加,不得集体学习新课或进行集体补课。

“快乐30分”强调因材施教,整合校园、学区和集团以及家庭和社资源,开展书法、美术、阅读、游戏、体育锻炼、科学小实验、社团、完成作业等丰富多样的活动,为学有困难的学生进行补差补缺。

虽然刚放假,宝山区宝林路第三小学学生小巍已经摩拳擦掌,下决心开学一定要“抢课”成功。原来,学校融合校本课程特色和学生发展需求,开设了近20个学生喜爱的“创娃坊”,配备专业教师,众筹多方资源,让学生自主选



实习生 崔宁慈 绘

择,走班参与。“陶艺坊”“弹拨乐坊”“花样跳绳坊”“布艺坊”……每个学期初,可在学校微信公众号平台上充分了解,报名申请。要抢到“布艺”“陶艺”这样的大热门还真不容易。为此,学校在报名平台上设定了“第一志愿”“第二志愿”的选项,让更多孩子能获得“快乐30分”。

“我们把这段时间称为‘经济半小时’。”校长严青说,一天30分钟,日积月累,也是不短光阴,需精心准备,使之成为有效益、快乐的半小时。针对学校外来务工子女比例高的情况,为了减轻接送困难家庭的压力,学校利用创新实验室的现代化资源,提供丰富的课余体验。“小眼睛书吧”让学生畅游书海,启迪智慧;“朗读者”助学生学会表达,增强自信。

老师收获不一样的快乐

数学老师应立群最近有个甜蜜的“小烦恼”:学生们喜欢叫她“气球老师”。这是怎么回事?原来,她面向一二三年级办起的“魔术气球坊”“红红火火”,一个学期下来,气球小狗、气球花朵在稚嫩的小手中一一诞生,单泡泡、双泡泡、熊耳结学得也不亦乐乎。“孩子们手眼心协调发展,还自己创造新的气球作品,我感受到了作为老师不一样的快乐。”

因为开设晚托服务,教师的工作量面临“超额”。原本小学教师的工作时间为早晨7时30分到下午3时30分,但实际上大多数学校老师要到下午5时以后才能下班,放学后还要批改作业、备课、参与教研活动……加上放学后的晚托陪读,工作量确实不小。

怎样提升教师积极性?部分学校以绩效工资为切入点突破机制。与此同时,在经济激励以外,许多教师在陪伴学生的“延伸时间段”中,也收获了属于自己的成长。

“刺绣补裤子”男生的刺绣老师——长青学校彭顺洁老师,从小喜欢女红功夫。放学后

的几十分钟里,她与学生们交流这份爱好。在学校的支持下,彭老师还专门去杭州向高级刺绣技师学艺,起针、回针、别针、打籽,练习标准的手势以外,更亲身体会古代艺术技艺的高深。她有自己的差异化教学法。例如,给女生的刺绣底料用丝绸,给男生的选用麻布,用的针也粗一些,让孩子们在实践中感知体会传统技艺之美,为他们的未来埋下小小种子。

沈威是长青中学部的体育老师,来小学部“快乐30分”教篮球。“教小孩子,我也学到了许多。”沈老师说。除了技术动作和运动规则,还有一件更重要的事,他想让孩子们从小学会团队合作。“虽然很充裕,但是我每次分配给的都是两人甚至多一球,让他们学会合作与分享。”

家长群“人人皆可先生”

“我的妈妈作为志愿者,每周二下午3时30分到4时和我们一起来画画。”宝山区行知小学三(1)班的徐益馨在作文里写道,“她带着大家认识画纸、区分生熟宣、分清绘画方法、了解写意和工笔。这时候妈妈活泼又认真,我感觉特别开心,特别光荣,也特别为妈妈骄傲。”

做好小学生课后服务工作,既需要发挥学校主渠道作用,也需要家庭和社会的共同努力。在努力实现看护服务公办小学全覆盖的基础上,本市鼓励区、校探索和实践丰富多样的课后服务形式和内容,丰富学生课后生活。

在行知小学,已有17个班级的家长走进自己孩子的“放学后”,这一近似家长互助的形式,进一步拓展了资源,给学生带来了更多的体验:认识地铁、食物和化学、小制作、小实验、英语歌曲赏析等,让人耳目一新。“人人皆可先生”的风尚在家长群体慢慢形成。

“学校提供了一个开放的平台,我们可以从老师的角度去体会学校教育,真正站上讲台,才有了发自内心的感知和认同,这不仅是角色的转换,更是相互思维方式的渗透。”二年级学生家长周强觉得,这些带给他的远比100分还多。

演奏者使用敦煌仿制乐器,带领现场观众触摸历史 今日看点

上音师生中国新年音乐会将中外名曲带给当地观众

从壁画中走来,敦煌古乐奏响维也纳

本报讯(记者 吴桐)当地时间1月22日晚,世界音乐之都维也纳奏响了中国的华彩乐章,第十九届维也纳中国新年音乐会在维也纳市政府华丽恢弘的庆典大厅上演,上海音乐学院的师生们为当地观众带来充满中国味道的作品。神秘的敦煌古乐也在舞台上复活,传递来自东方的问候。

上海音乐学院民乐系青年指挥家陈晓栋指挥上音民族管弦乐团演奏了由陈晓栋译谱,作曲家朱晓谷、李墨编配的敦煌古乐《品弄》《水鼓子》两首作品。这些作品原谱为琵琶谱,距今已有超过千年的历史。“千年天书,百年解译”,过去一百多年来,世界各地专家、学者皓首穷经、孜孜不倦探索这些神秘的敦煌古乐谱。而在众多的专家、学者中,上海音乐学院教授陈晓栋独树一帜,他首创“掣拍说”理论,享誉海内外,并对乐谱定弦、节奏、同名曲重合等疑难问题做出了合乎逻辑的解释,因此获得中国音乐金钟奖首次理论评论奖一等奖和第26届小泉文夫音乐奖。

去年5月,上音敦煌古乐大型舞台创作项目“古乐·新声——陈晓栋译解敦煌古谱音乐会”在上海之春国际音乐节首演,包括13首解译精品。同年9月,音乐会参与上海市文广局大型舞台艺术作品评选展演,并赴敦煌参演共建数字丝绸之路之“古乐重生”音乐会。“古乐·新声”音乐会目前已获2019年国家艺术基金大型舞台创作项目和上海市文化艺术基金项目支持。如今,上海音乐学院的师生们把它们带出国门,让维也纳观众有机会欣赏敦煌古乐谱的现代演绎,一睹中国丝路沿线的曼妙音乐文化。音乐会上,演奏者们使用敦煌仿制乐器,穿上有敦煌元素的服饰,配合流动的多媒体画面,仿



青年指挥家陈晓栋指挥上音民族管弦乐团演奏敦煌古乐《品弄》《水鼓子》。(资料)

佛从壁画中走来,带领现场观众触摸历史。维也纳中国新年音乐会还带来许多脍炙人口的中外名曲。歌唱家方琼献唱由作曲家于洋等编配的中国传统元素作品《关雎》《鸿雁》。钢琴家孙颖独奏《梅菲斯特圆舞曲》第一首。古筝演奏家祁瑶、琵琶演奏家舒银等带来王建民作曲的《阿哩哩》和胡登跳作曲的

《欢乐的夜晚》。2018首届中国艺术歌曲国际声乐比赛金、银奖选手孙卓汉、刘丹娜演唱了《祖国,慈祥的母亲》等。上海音乐学院院长、男中音歌唱家廖昌永压轴登场,带来独唱《我和我的祖国》、歌剧《塞维利亚的理发师》选段“快给大忙人让路”。音乐会由维也纳市政府、上海音乐学院、敦煌研究院、奥中文化交流协会联合主办。

华山医院公益性医疗项目实现医院—社会—家庭系统管理干预

“慢病相对时空”助肿瘤患者走出恐惧

本报讯(记者 顾泳)肿瘤及其他重型慢病患者,身心受创后如何弥补?复旦大学中西医结合研究院、复旦大学附属华山医院中西医结合科董竞成教授领衔团队,探索出一种全新方法。昨天,“慢病相对时空”公益性医疗项目五年干预效果总结发布会传出消息,团队在科研基础上创建针对肿瘤及其他重型慢病患者的心理干预、康复指导、替代医学治疗模式,5年内服务2300余名患者,患者抑郁、焦虑、失眠、疼痛情况均有不同程度改善。

针对晚期肿瘤患者的心理压力,现代医学往往束手无策。国家973项目计划首席科学家、复旦大学中西医结合研究院院长、华山医院中西医结合科董竞成教授团队自2008年起开展心理状态与肿瘤相关性研究,华山医院中西医结合科与精神医学科合作,引进心理测评系统,用于客观评价患者的抑郁、焦虑、躁狂等心理状态。在系统研究补肾益气及清热理法方药对肿瘤患者慢性应激状态改善的机制以及对肿瘤微环境炎症、血管新生等环节的作用后,团队创建了针对肿瘤及其他重型慢病患者

进行心理干预、康复指导及替代医学治疗的“慢病相对时空”项目。

为何取名“慢病相对时空”?据介绍,依托华山医院多学科综合实力,从专业角度给肿瘤及重型慢病患者以医学和心理支持、引导和帮助,提高患者对肿瘤等重型慢病的病因、治疗、预后及随访的正确认识,同时及时解决患者心理问题,指导他们长期坚持多学科综合治疗,改善生活质量和生存期,这些内涵共同为患者筑起相对和谐、温暖、健康、快乐的时间和空间,“慢病相对时空”由此而来。

在“慢病相对时空”中,肿瘤患者“寓医于乐”,身心双重创伤后重新感受到生命的意义。今年年初的汇报演出上,由10位乳腺癌、肺癌患者表演的木兰双扇《西湖山水》,是中西医结合科医生为她们量身定做的,是中西医结合,利于术后淋巴回流和肩关节功能恢复;作为音乐疗法的治疗对象,30余位肿瘤患者组成的“慢病相对时空合唱团”与医生团队一起表演合唱《慢病相对时空之歌》及《同一首歌》;“慢病相对时空朗诵队”则用患者自己创作的诗作,讲述了

重型慢病患者从生病后抑郁、恐惧到心理康复的感人故事以及与病魔斗争的心路历程……

“包括传统医学在内的替代医学手段,是干预肿瘤疗效的重要机理。”董竞成说,“这种机理可能通过影响机体应激机制,调节神经致炎/抗炎平衡调控机制等对肿瘤微环境产生正向作用,这也是‘慢病相对时空’所基于的科学基础。”而今,项目成为医患间交流的稳固平台,方便出院患者的系统化管理,同时也是塑造新型医患关系的全新实践,实现了患者住院—出院—门诊—家庭/社会—住院的系统化管理和干预。

记者了解到,项目年平均邀请医学、心理学等领域专家为患者群体讲座和义诊40余次,组织群体文体锻炼40余次;还到上海百将基金会的大力支持,每年资助包括青浦、崇明地区在内的30名经济困难、身患肿瘤的患者。未来项目还将继续推进,促进个体就医变为群体就医、惊恐就医变为快乐就医,促就医变为舒缓就医,让更多患者感受温馨和谐的生命真谛。

■本报记者 张熠

“耳朵经济”正悄然兴起。上下班路上,形形色色戴着耳机的年轻人中,专注于“听书”的不在少数。据CNNIC《第42次中国互联网络发展状况统计报告》,截至去年6月,国内有声阅读用户规模已达2.32亿,占网民总数的28.9%。在各种应用场景中,利用碎片化场景听完一本书,成为用户习以为常的消费方式。

音频驶入快车道

在蜻蜓FM总裁钟文明看来,音频行业于2016年出现内容付费之后,才逐步驶入快车道,此前都是“投资人烧钱”。蜻蜓成立初期,最早靠地推模式取得内容,挨家挨户联系各地广播电台,寻求引入优质内容。第二步是和出版社合作,引入有声小说,把读网文变成听书;后来再引入专业主播生产内容,大幅提升音频质量。如此,便构成音频行业原创内容体系:广播电台内容、小说听书、个人主播。

蜻蜓FM上,高晓松首档音频节目《矮大紧指北》某种程度上是行业标杆,全年播放量达1.3亿,是一档成功的音频节目。与此同时,虽无人主播加持,仅凭内容“收割”听众的网络小说,也成为音频强势主力。《超品相师》单平台点击突破24亿,《斗破苍穹》全网总点击量突破20亿……在喜马拉雅、蜻蜓、懒人听书、猫耳等音频平台上,随处可见醒目的网络小说。前不久,凭借丰富的有声阅读内容储备和立体的渠道运营生态,阅文集团推出“阅文听书”,布局“耳朵经济”。目前已对外授权近5000本有声书。据统计,国内音频市场70%的原创内容来自阅文,其音频收益约占原创有声小说收益的2/3。“音频具有独特的伴随性,深入探索用户的碎片化场景,让‘听’的场景扩展到生活的各个时段。”对于有声内容的快崛起,大需求,阅文集团副总裁朱靖分析,“有声阅读凭借‘讲故事’属性强、黏性高等诸多特点,斩获高流量,还培养了用户的连续收听习惯,成为音频平台的内容标配。”

有声阅读听众与网文用户构成主体结构相似,对年轻受众而言是便捷高效、丰富优质的新型阅读形式之一,吸引力正持续放大。有声小说用户张程表示,全本《斗破苍穹》是利用每晚闲暇听完的,“听书不伤眼睛,你可以很轻松地听,比较惬意”。

未来朝场景化发展

当下,音频的用户渗透率约为20%—30%,相较之下,长视频用户渗透率已达80%—90%。钟文明断言,趁着音频兴起的势头,未来用户渗透率至少可达近50%。“再加上人工智能对音频行业的助力,发展前景非常广阔。”

“如今,有声读物录制机构像雨后春笋一样,很多都是新成立的,证明音频从业人数多了。”这是朱靖最直观的感受。与几年前一分钟几十元成本相比,网络小说音频录制费用也在提升,甚至达到一分钟几百元,这侧面印证了音频市场的活跃。音频属于二次创作,对于各方最关注的版权问题,他介绍,惯常采用双方共有的形式,比如一方出版,一方出录制,则版权归两者共有;如果是付费委托方录制,则版权归出资方。“用户基数、版权环境、专业机构,则有精品内容的涌现,让用户有理由为有声读物付费。”

如果说平台和内容方关注商业模式与知识变现,那么对用户而言,优质内容永远是唯一的要素。“听书平台很多,读书的方式各有不同,有的照本宣科,一字一字读完,有的会自己归纳、提炼,说出书中的精华。”“90”后用户吴颖的手机上,装着喜马拉雅、十点读书、樊登读书等多个APP,会根据内容使用,碎片化时间拼起来能读完一本书,对上班族很有吸引力。

车载设备、智能音箱等硬件的发展与普及,创造出新的应用场景,让“听书”变得理所当然。“音频未来的内容形态、方向在哪里?一定跟场景、人群有关。”钟文明认为,人工智能出现后,音频发展趋势是场景化,“在家里听、车上听,或是做家务时听,上班路上听,场景催生出不同的内容需求。”显然,看书也好,听书也罢,不管形式和载体如何变化,优质的内容永远是竞争中胜出的筹码。

此次春联欢语征集活动征集到一大批立意高远、仗义执中的佳联妙对,如“千军筑就闵行锦,万柳牵来黄浦春”“四秩春秋龙腾舞,九州华诞鹤冲天”等。为将这些优秀的春联欢语更好地记录保存下来,活动主办方邀请了65位书法家创作了65件春联欢书法作品并编撰成集,相关作品还结合春联欢进社区活动,向广大市民展出。近期,刚向市民开放的上海海派艺术馆也披上了盛装,每天有书法家在现场泼墨挥毫,书联送福。

此次春联欢语征集活动征集到一大批立意高远、仗义执中的佳联妙对,如“千军筑就闵行锦,万柳牵来黄浦春”“四秩春秋龙腾舞,九州华诞鹤冲天”等。为将这些优秀的春联欢语更好地记录保存下来,活动主办方邀请了65位书法家创作了65件春联欢书法作品并编撰成集,相关作品还结合春联欢进社区活动,向广大市民展出。近期,刚向市民开放的上海海派艺术馆也披上了盛装,每天有书法家在现场泼墨挥毫,书联送福。

闵行举办春联欢语征集活动

2800多对作品同书锦绣

本报讯(记者 黄勇娣)“春雨丝丝润万物,红梅点点绣千山”“百世岁月当代好,千古江山今朝新”……昨天,闵行区举办第三届“互邦杯”春联欢语征集活动颁奖仪式暨区书法界送春联欢进社区活动,吸引许多当地居民参与,活动以“勇立潮头,同书锦绣”为主题,从去年10月底开始在全国征集春联,历时3个月,收到来自全国各地、各行各业人士撰写的2800多对春联欢语作品,这些作品浸透着百姓为新时代放歌的热情、为伟大祖国祝福的心愿。

作为本次活动的主会场,颛桥东盛商业广场里一片欢乐祥和的节日气氛。吴申耀、黄世超、赵长国等书法家、书法爱好者等近40人现场泼墨挥毫,一会儿工夫,一副副笔墨潇洒、文辞飞扬、饱含美好愿景的春联欢语送到等候在旁的市民手中,主办方还事先准备了1000副春联和福字,为商场内商家、企业、困难群众等送上新春祝福。

此次春联欢语征集活动征集到一大批立意高远、仗义执中的佳联妙对,如“千军筑就闵行锦,万柳牵来黄浦春”“四秩春秋龙腾舞,九州华诞鹤冲天”等。为将这些优秀的春联欢语更好地记录保存下来,活动主办方邀请了65位书法家创作了65件春联欢书法作品并编撰成集,相关作品还结合春联欢进社区活动,向广大市民展出。近期,刚向市民开放的上海海派艺术馆也披上了盛装,每天有书法家在现场泼墨挥毫,书联送福。

有声阅读用户规模超二亿,「耳朵经济」来了

近三成网民热衷「听书」