

多元实践促成长 文明新风漾龙华

长青学堂亲子共读等特色活动激发社区治理新活力

龙华区长青老龄大学举办书法交流讲座 学员和书法名师面对面

本报讯(龙华新闻记者 周德萌)日前,龙华区长青老龄大学在龙华区党群服务中心四楼新时代大讲堂,举办长青π学堂系列活动之“名师面对面”书法交流讲座。

讲座特邀2025年全国新时代“百姓学习之星”、龙华区长青老龄大学书画社教师何子龙担任主讲。何子龙老师以“用低下去的头颅,写站起来的人生”为题,分享了自己从失臂少年到书法教师的奋斗历程——6岁时因意外电击失去双臂,他反而在书法中找到了破局力量,毅然以口代手踏上学习之路。笔杆上的深浅牙印、宣纸上的汗水迹,见证了他将歪扭笔画锤炼为精妙文字的艰辛蜕变。凭借日复一日

的坚持,何子龙老师练就了“口书”绝技,成为中国肢残人协会口足书画委员会秘书长,日常还以书法教师身份开展口书教学与直播,以自身为灯,照亮他人。

讲座中,何子龙老师结合口书实践与教学经验,分享了临习楷书、隶书、行书及章草等字体的心得,深入浅出地讲解基础笔法与结构布局,并展示《知足常乐》《春江花月夜》等书法作品。同时,他还讲述了自己“突破舒适圈练写大尺寸书法,学习马拉松并挑战戈壁徒步”等人生故事,鼓励长青学员“吾生也有涯,而知也无涯。日积跬步,终可成就自己的‘励志人生’”。

在互动环节,何子龙老师现场

演示“口书”创作。他用牙齿稳稳咬住毛笔,俯下身躯,笔锋提按间,“学无止境”四个大字跃然纸上,展现了笔墨中的生命张力。学员们围聚观摩,观察笔势,纷纷赞叹口书技艺的精湛,不少学员还主动请教笔法技巧,深入交流习作。

据了解,“长青π学堂”以“π(圆周率)”为喻,寓意着课堂的多元拓展与无限可能。“π学堂”集聚丰富课程资源,通过开设银发经济、安全反诈、智慧养老、人工智能、文旅探索、时尚体验等系列课程,引导长青师生终身学习、自我赋能、乐享生活。接下来,龙华区长青老龄大学将继续邀请更多长青名师走进课堂,让学员们感受榜样的力量。

桂花社区

专业心理咨询师 为家长育儿支招

本报讯(龙华新闻记者 吴春华 通讯员 包丽娜 易婷)近日,观澜街道桂花社区党群服务中心联合社区心理咨询服务室开展的“多彩童年 共育成长”多孩家庭教育支持小组系列活动圆满结束。本次活动历时五周,吸引10名社区家长积极参与,累计服务50人次。

专业心理咨询师易老师采用“理论+实践”的教学模式,围绕多孩家庭教育的核心问题,系统讲授了冲突管理、时间分配、情绪调节等实用技巧。通过案例解析、情景模拟、互动游戏等丰富形式,帮助家长将知识转化为

育儿能力。活动特别融入正念呼吸训练和创意手工环节,有效缓解家长育儿压力,现场学习氛围热烈,参与度持续高涨。

“以前面对两个孩子争执总是手足无措,现在掌握了科学的调解方法,家庭氛围明显改善了。”参与活动的陈女士分享道。本次活动,许多家长收获了切实可行的育儿经验。在社工引导下,家长们通过经验分享、头脑风暴等方式,共同探索出十余种科学育儿方案,不仅提升了多孩家庭的教育能力,更为构建和谐亲子关系搭建了有效平台。

龙华街道举办文明实践品牌活动 露天读书会解码“心”生活

本报讯(龙华新闻记者 陈欣 通讯员 张宇敏)近日,龙华街道联合龙华星河iCO、覓书店举办“文明,途be better”文明实践品牌活动——“龙峰夏夜·阅见美好”读书分享会,活动以“从书中解读生活中的心理学”为主题,近百名居民共享了一场露天夜读的心灵之旅。

活动现场彩灯串起,氛围温馨,居民们围坐草坪休闲椅,伴随着夏夜的凉爽微风,聆听心理学知识分享。活动特邀畅销书《抖抖心理学》作者、国家二级心理咨询师钟宇参加,他以书为媒,用诙谐幽默的语言分享了书籍中“多

巴胺陷阱”“社恐自救指南”等内容,并通过真实案例,深入浅出地揭秘日常行为背后的心理逻辑。一名年轻读者感叹:“原来刷手机停不下来、社交焦虑这些困扰都有其心理机制,很有意思!”

在互动讨论环节,居民们积极发言,提出一个个贴近生活的问题,“沮丧时如何内化积极心态”“有容貌焦虑怎么办”“抑郁症与双向情感障碍的区别”等,大家结合自身经历,与老师讨论书中心理学知识在日常生活中的应用,现场气氛热烈。此外,为鼓励居民持续关注心理健康,活动特别设置“赠签名书彩蛋环节”,带

着女儿参加活动的李女士获得赠书后激动地表示:“与邻里共读一本书,和作家面对面交流读书心得,这场阅读活动很有意义!”

本期读书会通过心理学知识的普及,进一步拓宽了“文明,途be better”品牌的内涵。龙华街道相关负责人表示,将持续以读书会为纽带,链接更多文化资源,让阅读滋养心灵,用书香涵养社区文明底色。同时,将继续打造好“文明,途be better”文明实践品牌,推出传统节日体验、“龙峰塔的独家记忆”展演、“龙峰榜样·追光同行”先进典型发布等丰富多彩的活动,不断推进辖区文明建设。

牛湖社区

创新开展反诈宣教 智能手势解码骗局

本报讯(龙华新闻记者 吴春华 通讯员 陈瑶)近日,观澜街道牛湖社区党群服务中心内旋律轻扬,20余位银发学员正跟随音乐节拍舞动双手,将反诈知识转化为灵动的手势密码。这场以“‘智能手势解码’舞动反诈密码”为主题的创新反诈宣教活动,通过学习“反诈手势舞”帮助长者构建身体记忆防线,开创了社区反诈教育新模式。

活动现场,社工将高发诈骗套路拆解成形象化肢体语言:双手如盾交叉护胸对应“个人信息要加密”,五指收拢紧捂口袋演绎“陌生链接切莫点”,双臂划出拒绝弧线诠释“转账要求须警惕”。每个动作均植入歌曲《爱你》反诈版改编音乐的节奏记忆点,配合反诈顺口溜,形成“听觉+动觉+视觉”三维记忆网络。

同时,教学过程中穿插

“保健品诈骗”“孩子发生车祸”“银行卡涉及洗钱”等典型案例,当长者比划“提高警觉”“及时报警”等动作时,社工同步解析近期发生的养老诈骗新话术,实现知识传授与行为训练的同频共振。

李阿姨在完成“反诈手势通关挑战”后兴奋展示学习成果:“现在接到可疑电话,这个手势舞和反诈歌曲自动在脑子里转起来。你看这个双手封口的动作(五指并拢遮住嘴巴),就是提醒自己‘不透露验证码’,比贴在墙上的标语管用多啦!”

黎光社区

家庭教育成长小组 开展亲子悦读活动

本报讯(龙华新闻记者 吴春华 通讯员 王婷婷 张莹捷)近日,观澜街道黎光社区党群服务中心开展为期五节的“亲子悦读,以绘育心”家庭教育成长小组活动顺利结束。活动和趣味融为一体,别出心裁地设计了订立公约、绘本共读、互动游戏等多个趣味满满的亲子游戏,让8组亲子家庭在分享感悟、舒畅心情的同时,增进了亲子关系,进一步营造了良好的家庭教育氛围。

活动初期以“破冰+目标共识”为核心,通过订立《亲子阅读公约》明确活动规则,引导家长聚焦“绘本如何成为家庭教育工具”这一主题。活动中期邀请专业绘本讲师围绕“如何用绘本搭建亲子心灵桥梁”展开系统讲解,从绘本的图文构成、色彩隐喻等基础要素,到语调变换、肢体语言在阅读中的运用技巧,深入浅出地传授“沉浸式阅读”方法,指导家长用“色彩联想提问”激发孩子观察

力。现场模拟“角色扮演剧场”,亲子家庭通过角色扮演、情景再现等互动形式,引导孩子主动表达感受,在共读中自然建立情感联结;融入“绘本+手工”跨界体验,将平面阅读转化为多感官参与的亲子协作。

家长王女士感慨:“原来给孩子读绘本时,我的‘朗读腔’让他总想打断,现在试着用孩子的语气‘演’故事,他反而主动跟着编结尾了。”