

大岭社区推出“家门口就业能量补给站”特色项目系列活动 居民学茶艺话养生拓宽就业路

本报讯(龙华新闻记者 王雪敏 通讯员 谭媛媛 周淑妮 曹沙沙/文 记者 蔡维泽/图)民治街道大岭社区精心策划,接连推出大岭社区‘家门口就业能量补给站’特色项目系列活动,“品茶香,识人品”茶艺公益活动与膳食养生与自我调理公益课堂在近日开展。

在‘品茶香,识人品’茶艺公益活动现场,从茶叶分类、冲泡技巧到茶道礼仪,茶艺师亲自示范温杯、置茶、摇香等步骤,将泡茶的“精髓”倾囊相授,让居民们领略到茶道文化的独特韵味。理论讲解后,品鉴环节瞬间点燃了大家的热情。居民们开启‘感官盛宴’,在茶香氤氲中品味不同茶叶的风味层次,惊叹于茶文化的博大精深。礼仪指导环节更是让大家收获满满,举手投足间多了几分优雅从容。最后的实践操作中,居民们亲自上阵,冲泡、分茶,有模有样的动作让现场茶香四溢,活动不仅丰富了居民的业余生活,更提升了文



大岭社区居民学习茶道。

化修养与精神境界。

而在膳食养生与自我调理公益课堂上,专业讲师围绕居民健

康需求,展开了一场干货满满的知识分享。课堂从均衡饮食的基本原则讲起,强调食物多样化、荤

素搭配、合理分配三餐的重要性,帮助居民构建科学的饮食框架。随后,讲师深入解析碳水化合物、

蛋白质、脂肪等主要营养素在人体代谢中的关键作用,让居民对营养摄入有了系统认知。为了让知识更好落地,讲师结合生活实际,传授食材选购技巧,倡导蒸、煮、炖等健康烹饪方式,并分享实用营养食谱。针对‘素食一定健康’等常见饮食误区,讲师也一一纠正,还特别关注老年人、孕妇、儿童等特殊人群的营养需求,给出精准指导。互动环节中,居民们踊跃提问,现场学习氛围热烈。最后,讲师还针对感兴趣考证的参加者分享了如何考取茶艺师、营养师证等内容。

大岭社区‘家门口就业能量补给站’以‘茶艺技能+食品营养’双线并行的创新模式,精准对接居民‘学一技之长、拓就业渠道’的需求。未来,社区将持续挖掘‘实用课程+在地资源+就业对接’深度融合路径,让更多居民在“家门口”实现技能增值与职业发展,落实文化惠民、健康利民的生

润城社区音乐节搭起邻里温情桥

本报讯(龙华新闻记者 宋彪 通讯员 程馨阳 沈智翰)5月20日晚,观湖街道润城社区大航居委会‘邻里同乐·音乐狂欢’音乐节在锦鲤荷叶榕美食街圆满举办。这场以‘音乐为桥,联结邻里’为核心理念的露天活动,吸引数百名居民共赴家门口的夏日狂欢,用音乐搭起邻里温情桥。

本次音乐节‘零门槛参与’,音乐表演与互动环节交替进行,民谣弹唱、萨克斯演奏、亲子互动表演、邻里合唱等节目轮番登场。星空下,居民们随旋律挥舞荧光棒,在歌声中沉浸式感受家门口的Live魅力。

“音乐是邻里间最短的桥梁。”社区负责人表示,本次活动

不仅是视听盛宴,更是推动‘陌生人社区’向‘熟人社区’转型的实践。通过搭建居民自主展示平台,音乐成为联结情感的纽带,有效激发了共建共治共享的社区活力。

据悉,润城社区将持续推出多元文化活动,以‘小而暖’的邻里互动为切口,助力构建更具凝聚力的和谐社区。

华联社区

开展国防教育进校园活动

本报讯(龙华新闻记者 陈欣 通讯员 李高豪 徐华 刘利)近期,龙华街道华联社区开展‘固根本、促未来、强国防’国防教育进校园系列活动,全方位、多角度引导学生强化国防观念,厚植爱国情怀。

5月19日,华联社区联合龙丰学校举行庄严的‘国旗下讲党课’活动。社区退役军人、老党员文会权结合自身部队生活及参战经历,为同学们带来了一堂生动的爱国主义教育课。退役军人以

朴实的语言、真挚的情感,深入浅出地讲述了自己对五四精神的深刻理解,带领同学们重温了那段峥嵘岁月,激发了同学们的爱党爱国热情和民族自豪感。

5月19日至21日,华联社区联合龙丰学校组织开展军事训练活动。从立正、稍息、跨立、停止间转法等基础动作,到齐步走、正步走等队列训练项目,退役军人以身作则,一丝不苟地进行示范和纠正,让学生们每一个动作、每一个姿势都达到标准规范。

大和社区为长者免费拍摄婚纱照

本报讯(龙华新闻记者 宋彪 通讯员 邹文慧 宋深婷)5月21日,观湖街道大和社区开展‘耆彩留痕·暖城村拾光纪——大和社区长者婚纱摄影公益活动’,为28组社区长者家庭补拍婚纱照,挖掘老年群体的生命韧性、情感联结与社会价值,助力长者重拾美好记忆,增强社区归属感与幸福感。

活动现场精心准备了中式礼服与西式婚纱供长者们挑选,并邀请化妆师为老人打造妆容。镜头前,一对对携手半生的夫妻略显羞涩却难掩幸福。“当年结婚时只有一张黑白合照,今天终于圆梦了!”社区居民刘小姐也对社工说:“平时就一直想带父母去摄影馆补拍婚纱照,但是老人家怕花

钱都不愿意,这次我说咱们大和社区有免费的老人婚纱摄影活动才愿意来。”活动中,社工通过访谈挖掘长者的生命故事,记录他们跨越时代的婚姻智慧与家庭观。许多老人主动分享与伴侣相濡以沫的经历,并感慨:“年轻时忙着养家,现在社区帮我们补上这份仪式感,感觉特别暖心。”

民强社区妇联

为青少年健康成长护航

本报讯(龙华新闻记者 王雪敏 通讯员 连淑婷 张婷婷)5月21日,民强社区妇联充分发挥‘联’字优势,携手街道未保站走进民治小学,以‘探索青春成长奥秘,共筑健康防护屏障’为主题,为400名学生带来一场别开生面的性教育讲座,以科学引导护航青少年成长之路。

讲座现场,主讲人从妇联关爱青少年健康成长的角度出发,紧扣青少年青春生理变化、心理特点,围绕身高突增、第二性征发育等内容,通过生动故事与趣味动画相结合的方式,将晦涩知识转化为通俗易懂的讲解,帮助学生系统掌握日常卫生

保健知识,引导他们以平和心态接纳成长规律,在青春期这个特殊阶段树立正确的自我认知。

互动环节中,学生们热情高涨、踊跃提问,主讲人耐心细致解答,既消除了青少年成长的困惑,更通过正向引导强化了生理与心理防护意识,切实将对青少年身心健康的关怀落到实处。

此次青少年性教育主题讲座,是聚焦未成年人身心健康发展的生动实践。活动以‘儿童友好’为导向,为即将步入青春期的学生搭建起科学认知的桥梁,有效填补了学生们在青春期知识领域的空白。

黎光社区帮助长者学习使用智能手机

本报讯(龙华新闻记者 吴春华 通讯员 张思莹 陈寨)近日,在观澜街道黎光社区党委的指导下,社区党群服务中心开展为期五节的‘老有所乐·智享生活’长者智能手机学习小组活动圆满结束。该小组针对老年人在智能手机使用上的需求,采用操作演示、案例讲解、分组练习等方式,助力老年人掌握智能手机进阶应用,融入数字时代,享受智能生活带来的便利。

在移动支付教学中,社工通过‘手机应用拼图大挑战’游戏活跃气氛,随后讲解移动支付概念、常见方式及安全性,并结合案例介绍应用场景,演示微信和支付宝支付、收款、转账流程,让老年人消除对移动支付的陌生感和恐惧。在线上挂号环节,社工先回顾移动支付内容,再引入线上挂号主题,介绍利用AI确定身体情况和挂号科室的方法,以及常见挂号平台的优势和注意事项,还

以当地大型医院为例演示微信公众号线上挂号步骤,帮助老年人解决就医挂号难题。

网约车教学时,社工先请组员分享线上挂号作业完成情况,再介绍网约车平台、叫车流程、费用计算和 safety 注意事项,演示APP叫车及评价流程,设置出行场景让组员模拟操作。

此次智能手机学习小组,让老年人掌握了智能手机的进阶功能,拓展了社交圈子。