

【乐活·仲夏季】

奏响曼妙旋律 释放快乐“多巴胺”

家庭版“乐队的夏天”登陆长寿公园

□记者 周晶

当人们享受美食、聆听音乐或尽情运动时，一种神秘的脑内分泌物——多巴胺会大量产生，给人带来非凡的欢快体验。仲夏季，在长寿公园内，就有这么一场大型活动让不少大朋友、小朋友尽情释放着“快乐元素”。

8月31日下午，长寿路街道妇联联合社区单位开展“小家大爱”多巴胺欢乐家庭音乐节，吸引了社区的40余组家庭参加活动。

记者了解到，本次演出的乐队部分来自长寿社区的家庭，年龄跨度很大。其中有5岁的小朋友，也有60岁帅气十足的爷爷级成员，大家一起长寿公园带来满满的活力。在这场长寿家庭版“乐队的夏天”演出中，各支来自民间的草根乐队为市民带来哪些精彩与惊喜？让我们一起了解一下。

小小侏罗纪乐队 原创歌曲“声”入人心

小小侏罗纪乐队是一支由5名孩子组成的乐队。其中最大的孩子11岁，最小的孩子刚满5岁，孩子们利用暑假，了解什么是乐队、如何组乐队、通过发现问题、解决问题、互相沟通，他们学习到了团结和互相信任的重要性。记者获悉，乐队成员仅用5天时间就完成了3首歌曲，在活动中向市民献演。

欢乐家庭乐队 老青少三代同台献唱

欢乐家庭乐队是一支由外公，妈妈和女儿一家三代组成的家庭乐队。外公年轻时热爱音乐，会各种乐器，小女孩在音乐学校里学习架子鼓，他们平时经常一起听音乐，在演奏的时候，老青少三代的年龄隔阂完全消失，外公、妈妈和女儿完全投入音乐的世界，为观众奉上一出精彩演唱。

联合乐队有故事 成员来自五湖四海

联合乐队的贝斯手来自美国，键盘手来自英国，主唱、鼓手来自中国上海，吉他手来自中国台湾。键盘手虽然是英国人，但可以流利地说中文，并且可以读写汉字。他们带来了



联合乐队进行表演



音乐节吸引众多亲子家庭参与



孩子近距离接触乐器，感受音乐魅力

一首首中外经典音乐。小鼓手虽然只有10岁，但已经多次登上过大型音乐节的舞台。

这支老灵魂乐队 名称很有意思

演出现场，一支拥有“老灵魂”的乐队颇受观众欢迎，他们是由在上海的日本友人组成，因为喜欢展示不同的音乐口味，所以被称作DIMSOM（点心），在这次演出中，DIMSOM乐队压轴出场，带领居民一起欢唱舞动，吸引了长寿公园里散步、锻炼的叔叔阿姨们驻足观看。



现场设置DIY手绘“小吉他”项目

【乐活·新时尚】

精彩长寿 垃圾分类从我做起

□记者 周晶 整理报道

今年7月1日起，上海正式实施《上海市生活垃圾管理条例》，“垃圾分类”一度成为社会最关注的热点话题。网络上关于垃圾分类的话题层出不穷，“这是什么垃圾？”成为了人们茶余饭后讨论最多的话题。

为了进一步宣传垃圾分类工作的重要性，8月22日，长寿路街道携手月星家居举办了主题为“大美长寿，垃圾分类从我做起”的公益讲座。长寿路街道办事处副主任张文、上海月星家居总经理官经刚、交流企业代表、社区居民等50余人参与本次活动。

街道办事处副主任张文为活动致辞，他表示：垃圾分类功在当代、利在千秋，任重而道远，希望大家以本次活动为契机，加深垃圾分类意识，携起手来共同构建绿色、文明、宜居、和谐的长寿。他同时提出3点要求：一要在思想上高度重视，充分认识垃圾分类工作的重要性与紧迫性；二要在行动上积极参与，严格贯彻落实垃圾分类细则要求，从小做起、从我做起，培养垃圾分类的好习惯；三要在宣传上行成氛围，通过各式宣传活动的深入开展，在全社会营造起良好的舆论氛围，进一步



强化居民自觉参与垃圾分类的积极性和认同感。

活动现场，上海静安区爱芬环保科技有限公司代表分别就社区生活垃圾分类的先进解决方案和垃圾分拣处理技术、设备等做主题发言。

本次活动的开展，增强了社区居民、青年白领对垃圾分类知识的了解，让“绿色、低碳、环保”的理念深入人心，培养了大家树立“垃圾分类从我做起”的理念，让人人自觉地参与到垃圾分类行动中来，共同营造和谐美好的生活环境。

【乐活·暖心事】

户外工作者累了？渴了？ 去“爱心驿站”瞧瞧



□记者 周晶 整理报道

上海的夏天，气温时常突破35℃的高温预警线，对于许多市民及上班族而言，酷暑天一般都会减少外出，在室内躲空调享清凉，不过像外卖、快递、环卫工人等行业的工作者则很难享受这样的惬意夏日生活。

“渴了、累了、累了、倦了，是否能有个歇歇脚、避避暑、喝喝水的地儿？”这是许多户外职工的小小心愿。为了满足户外工作者的需求，长寿路街道东新片区党群服务中心已在一楼大厅设有“户外职工爱心驿站”，驿站配备了桌椅、空调、冰箱、微波炉等，为户外工作者提供便利。

此外，面对环卫工、快递员、协管员、送餐员、出租车司机、物流驾驶员、交警辅警等户外工作者，“户外职工爱心驿站”还为大家免费提供矿泉水、餐食加热、手机充电、遮风挡雨、公共卫生间等服务。

记者了解到，接下来，“户外职工爱心驿站”还将继续完善建设，利用现有的资源缓解户外劳动者饮水难、热饭难、休息难等问题。

“户外职工爱心驿站”
地址：谈家渡路139号（近武宁路桥）

携手慈善 关爱困境儿童



□记者 周晶 整理报道

为迎接第四个“中华慈善日”，弘扬慈善文化，9月5日至6日，长寿路街道慈善超市在普雄居委会、大众河滨楼宇等26个宣传点开展“关爱困境中的儿童——公益我们在路上”主题系列活动。

活动通过设立宣传展板、发放宣传手册及进行张贴海报、微信公众号、微信群等现代信息平台的形式向社区居民宣传，提高社区居民对慈善事业的认知，营造社区慈善氛围；活动还通过开展慈善义卖的形式将所筹得的善款用于关爱困境中的儿童；以开展实现困境儿童微心愿、善爱工坊、慈爱课堂的活动方式，实现孩子们的微心愿、助力慈善并分享临床个案帮助儿童更加健康成长。

此外，长寿辖区内的爱心企业：中船第九设计研究院工程有限公司及上海大众河滨物业管理处通过长寿慈善超市的平台，以小心愿、大梦想“实现困境儿童微心愿”的活动，捐赠了一批爱心文具、爱心书包给社区内的困难家庭儿童。

此次活动旨在唤起社会更多的人对困境儿童的关爱，以及对普通儿童成长困境的关注，众人希望今后有更多的爱心企业、爱心人士以实际行动帮助困难孩童家庭改善生活、成长环境，共同为创建儿童友好社区而努力。