

# 康乐球走进金茂雅苑 居民收获新奇体验

□通讯员 殷怡

一直以来，金茂雅苑社区居民对学习的热情都非常高，积极参与各项社区活动。今年，金茂雅苑乐龄家园聘请了专业老师开设书法沙龙班、基础语言班、葫芦丝班，为居民提供丰富多彩的社区生活。最近，上海市台球协会的老师也来到了金茂雅苑，为社区居民带来了一场新奇的康乐球体验。

9月4日下午2:00，金茂雅苑乐龄家园内热闹非凡，许多报名参与的居民早早来到了场地在一旁等候。活动开始后，来自上海市台球协会的老师专业地讲解了康乐球的打球技术。握杆、出杆、寻找击打角度，经过教练们专业的技术指导，大家掌握了康乐球的基本要领后纷纷实践了起来。

在一场十分有趣的个人挑战赛中，居民们不畏困难，一个接一个向着自己的“极限”发起挑战。场上一位多次进洞的朱先生透露，他以前住在弄堂里的时候打过，“好久没打了，感觉既陌生又熟悉。”原本以为比赛没有悬念，没想现场有位朱女士也是实力派，朱先



居民体验康乐球

生个人技术非常好，很多难球他都一杆进洞。不过，对于拇指控制不精细，多次落袋给了朱女士机会。“加油！加油！”现场所有人都为她加油，这唤起了她的斗志，经过三个来回的厮杀，朱女士终于赢得了冠军。

个人赛之后团队趣味挑战赛接踵而至。居民们分成两组，以团队的形式同场竞技，在让大家在趣味运动、锻炼身体的同时，也沟通了感情，增强了邻里之情。有居民感叹，康乐球十分新奇，只有小时候见过，这次从居委组

织的活动中中学到了不少新的打球技巧和角度，增进技艺的同时，也让他们的关系更为融洽。

“康乐球”是一项老少皆宜、朴实简单的运动。如果你是一位老人，那就请你到社区玩一把康乐球，强身健体，延年益寿。如果你是一位孩子，那就请你到社区玩一把康乐球，开发智力，有趣好玩。如果你是一位家长，那就请你到社区玩一把康乐球，带着你的家人，享受运动中的天伦之乐。

据悉，康乐球锦标赛已经被列入今年上海市市民运动会的正式比赛项目，与往年比赛不同的是，此次康乐球大赛，秉承该运动与生俱来的“接地气”的特性，直接进入到社区中。也就是说，每一个康乐球爱好者，足不出社区就可以参与到市级比赛中，每一个社区的佼佼者，可直接获得总决赛的名额，有望争夺上海市的第一个康乐球运动冠军。今后，金茂雅苑将在社区组建团队，举办个人赛、团体赛以及家庭赛等各种形式的比赛，激发居民参与趣味运动的热情，丰富居民的业余生活。

## 大宁路街道首个博爱接力箱启用

9月12日是第21个“世界急救日”，大宁路街道红十字会围绕本次急救日主题“疫情下的急救”开展活动。活动当天，街道首个博爱接力箱在大宁国际党群服务站举办揭牌仪式。

活动现场，伊莱克斯（中国）电器有限公司人力资源业务伙伴朱佳婕作为企业代表与街道红十字会一起为博爱接力箱揭幕，在场白领共同见证了大宁路街道首个博爱接力箱的正式启用。

此次主题活动在大宁国际党群服务站

举行，现场带来急救技能学习和心肺复苏体验。老师进行了急救基础知识教学，并现场演示心肺复苏操作流程和AED的使用。讲解结束后，白领们轮流上前进行模拟演练。

此次主题活动将红十字精神宣传与新时代文明实践相结合，依托五区博爱联盟，进一步激发年轻白领参与人道救助事业的热情，推动楼宇园区红十字队伍建设，弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神。

（宁乐家）



揭牌仪式

## 摄影沙龙深受大宁白领欢迎

□通讯员 屠培芳

9月3日，一场期待已久的摄影沙龙活动为摄影爱好者们打开了通向专业领域的大门。摄影沙龙来源于“白领驿家”大宁德必易园楼宇（园区）党群服务站的一项王牌品牌项目——智慧联营。智慧联营旨在聚拢各领域专业人才，打造集专业、趣味于一体的沙龙活动，“给业余爱好者提供走近专业领域的机会，由浅入深吸收自己想要的养分”。

此次活动以“秋之魅影，人文采实”为主题，邀请摄影爱好者参与大宁德必易园秋色的拍摄，并特别邀请了园区内具有专业摄影十五年经验的白领俞博夫担当讲师。俞博夫现任职上海灏视文化传播有限公司，曾受邀为中海石油集团、上海柏悦酒店开展摄影指导课程，不仅专业基础扎实，对画面也有自己的独到理解。

由于是秋景拍摄前的摄影技巧指导课



俞博夫讲解摄影技巧

程，因此对于摄影器材的性能辨别、拍摄题材的选择就成为了此次沙龙活动的两个主要话题。俞博夫不仅教大家辨识了不同品牌相机的拍摄优势，还特别介绍了用日常手机怎么拍摄出令人满意的作品。

从举例奥黛丽赫本的“蝴蝶光”打光手法，到吸引大家学习摄影中的基本构图手法，俞博夫循循善诱的教学风格使摄影爱好者能

够迅速掌握要点，在后续列举的照片中都能准确说出不同的构图方式。

在介绍人文摄影的时候，一张张色彩鲜明的图片带给在座朋友们美的享受，当画面切换到一张黑白照片时，一位摄影爱好者不禁脱口而出：“重庆谈判”。俞老师说：“这也是人文摄影，今年是抗日战争胜利75周年，希望我们的国家能和平统一、繁荣昌盛。”一张“人间值得”的抗疫照片也引起了大家的共鸣，全国人民齐心协力抗疫的历程令人感动、无法忘怀。

一次干货满满的摄影沙龙在参与者的意犹未尽中结束了，活动后在座的摄影爱好者都加入了此次分为三个阶段的摄影活动群，摄影技巧指导沙龙、历时一个月的自由采风 and 摄影作品分享沙龙。相信通过此次的指导 and 群内的随时交流，摄影爱好者们在采风时能够有不同以往的感悟，对大自然、对人文、对美、对生活能有更积极的诠释。

## 爱心进社区 健康过凉夏

8月27日，上海第十人民医院泌尿外科科鄢阳副主任医师和陈祎颿博士带队在延长中路500弄乐龄家园给社区居民带来了宣教义诊活动。前期，街道和医院充分征求周边各小区居民的需求，活动当天吸引了延铁、延峰、451弄、延长居委会的居民积极参与。义诊现场，专家们为在场的居民免费筛查和问诊咨询，并对居民进行了泌尿外科常见疾病的科普宣教。

活动一开始，鄢阳为居民深入浅出介绍和讲解了泌尿外科的常见疾病的诊治和健康维护，陈祎颿为居民做了健康科普宣教，嘱咐居民结合日常表现和饮食注意事项，进行预防和日常保健；膳食结构既要做到合理又要有营养，同时也要保持良好的的心理状态。

最后，现场专家为居民开展一对一免费咨询。护理专家为患者免费抽血进行筛查检测，得到一致好评。通过义诊这一形式，更多的居民对泌尿外科常见疾病有了更深入的认识。

（宁益社）



义诊现场

## 消防演练进小区 筑牢安全防火墙

□通讯员 王芳

由于近期高层火灾频发，给居民的生命财产安全带来隐患，为切实提升高层住宅小区居民消防安全意识，普及消防安全常识，粤秀名邸小区与消防救援支队广延中队共同开展了一次高层消防救援演练活动。

9月8日上午，广延中队“接警”，粤秀名邸小区一幢高层建筑发生火灾，有人被困家中。到达现场后，中队长王腾蛟迅速布置演练任务，并做战前动员及注意事项。随后，广延中队消防队员立即开展救援，铺设水带，营救被困人员，迅速扑灭火灾。

演练结束后，王腾蛟还对粤秀名邸小区微型消防站队员进行了高层火灾消防技能培训，使他们将高层火灾的消防技能铭记于心。



消防演练现场

通过此次消防演练，不仅检测了小区高层建筑物内部的消防设施，也使微型消防站队员的战斗能力得到了锻炼。

工商银行上海市分行专栏

工商银行上海分行支持稳企业保就业

工商银行上海分行在人民银行及相关部委的指导下，多措并举，加快促进融资供需双方的有效对接，加大对重点行业和重点群体等各类市场主体信贷支持力度，推进企业融资效率提升，扩大金融支持企业复工复产产能就业的融资增量。2020年上半年，工行上海分行积极疫情带来的不利影响，一方面加大信贷投放，普惠小微企业贷款余额增108亿元；另一方面纾困帮扶，坚持不抽贷不断贷，累计为超过1660户企业办理贷款延期、转贷或展期。同时，工行上海分行在制造业外币贷款余额超过800亿元，重点支持受疫情影响较大的旅游和文化板权企业融资，选择赛绿色供应链的合作，抓住疫情空窗期，成为为文化板权重点客户发行短期融和票，协助客户渡过难关。据介绍，工行上海分行积极推进对推荐名单内企业的金融支持工作，截至目前，已完成3批次共计98户企业的融资对接，并根据企业具体需求精准施策。

工行上海分行通过一系列活动加快落实普惠客户融资需求，包括举办“千行普惠行—普惠专家进小微”主题宣传活动，深化“普惠梦想家园”工银微信公众号专栏宣传，推广普惠融资服务小程序助力渠道，收集客户有效需求，为相关小微企业办理普惠贷款，启动“工银普惠行”百日先锋行动，以及邀请50家小微企业参加“177后线上广交会”等。

工行上海分行将继续围绕金融助力“六稳”“六保”工作要求，加强和小微企业支持力度，提高信贷授信额度，加大利率优惠幅度，推出专项产品等12项举措支持稳企业保就业，继续通过主动让利等措施降低企业各项金融成本，扩大金融支持企业融资的覆盖面，用好“金融18条”各项政策，更有针对性地扶持中小微企业，助力实体经济持续健康发展。

欢迎关注工商银行上海市分行官方微信平台