

居民宅家也能享受精彩

南西街道开启一系列线上活动，居民、白领足不出户也能参加

□记者 姚沁艺

从社区学校的专业课程到年轻人喜爱的彩绘、尊巴，从街道提供的心理咨询到居民自发组织的文化交流……疫情期间，南京西路街道依托线上平台，提供一系列活动，让居民、白领足不出户就能享受精彩。

同时，南西街道不少有才华、有活力的居民，自发在社区组织了丰富多彩的线上文化活动，宅在家里也能玩出新花样。

线上社区活动新鲜又有趣

疫情期间，不少白领为无法去健身房锻炼而苦恼。为此，3月8日当天，南西街道“Nancy群团新干线”项目组织了一场别开生面的“线上Zumba派对”。

据了解，Zumba（尊巴）是由舞蹈演变而来的一种健身方式，它融合了桑巴、恰恰、萨尔萨、雷鬼、佛朗明哥、探戈等多种南美舞蹈形式。运动特点主要体现在其狂热的音乐节奏和肢体动作上，对减肥、塑身有上佳效果。

当天，有约50名白领参与到这场“线上Zumba派对”中来，通过网络直播的形式，在专业老师的带领下一起运动。值得一提的是，因为活动在妇女节举办，因此所用的15首Zumba伴奏音乐，都是关于女性的歌曲。

近日，“Nancy群团新干线”还为白领带来“云上彩绘课”，楼宇白领们在老师的带领下，DIY彩绘书签。

因疫情而暂缓开学的南西社区学校，也想方设法地让社区居民、楼宇白领和社区老年大学学员享受到社区教育的资源。“如何让大家在家也能学有所乐？”早在2月，社区学校的所有老师和教务人员就开始建群讨论这个问题了，社区学校的中青年老师们提出，可以进行网络直播教学。

3月，南西社区学校的网络直播课正式上线，线上课程覆盖了舞蹈、瑜伽、书画、声乐、旅游、电脑、摄影、英语等课程，均由专业老师授课，且所有课程全部免费。每周五，南西社区学校都会在“南熙文化中心”微信公众号上集中推送下一周所有课程的二维码，学员选择喜欢的课程，识别对应的二维码，点击“立即报名”即可预约。

3月17日下午，南西社区学校旅游导赏班教师包进康的“线上旅游导赏课”开始直播。包进康是全国高级导游员，经常受邀在各大型报刊杂志撰文。此次网络直播课，他主要讲解的是生物景观知识。为了此次线上授课，他还特地准备了适合在线上播放的PPT。“生物景观可分为森林景观、草原景观、古树名木与奇花异卉、珍稀动物及其栖息地四个亚类”包进康的讲解逻辑清晰、专业性强却又很接地气。他介绍法国梧桐时，特地提到了上海最粗的法国梧桐，“就在中山公园靠万航渡路那个门的围墙旁边。”

3月18日下午，南西社区学校声乐老师魏薇的声乐课直播间在短短20分钟内涌进了100多名观众。记者在直播间看到，魏薇在自家的钢琴前架起摄像头，向学员们介绍唱歌的发声技巧。有学员在直播间虚心发问：“老师，我高音上不去怎么办？”魏薇看到提问后，特意讲解了唱高音的技巧。“唱高音要想象你住在30楼，向1楼的人喊话。”形象的比喻让提问者很快理解了要领。讲解完发声技巧和练声方法，魏薇弹起钢琴，教大家唱了一首歌曲《花非花》，专业又通俗易懂的课程让学员们受益匪浅。

值得一提的是，一些居民、白领如果错过了喜欢的课程，也不用担心，“南熙文化中



居民区的保安人员领到了“疫情期间线上危机干预”的宣传卡片

心”微信公众号每天都会在公众号中更新当日的“课程回看”，供学员们回顾。

居民宅家也能玩出“新花样”

除了街道组织的线上课程，居民们自发组织的线上活动也花样繁多。平时，南西剪纸沙龙的成员们每周五上午都会在南西社区文化活动中心上课、交流。聚在一起学习剪纸技艺、分享作品，是他们最大的爱好。因为兴趣相投，队员们之间也已经结下了深深的友谊。

疫情期间，队员们把交流学习剪纸的平台搬到了线上，每天坚持在微信群里分享自己的剪纸作品，并且交流创作的过程。



南西剪纸沙龙成员创作的作品

疫情期间，剪纸沙龙的队长林女士在女儿家照顾刚出生的宝宝和尚在月子中的女儿。她看到队员们在群里不断分享作品，一下就坐不

住了，即使专业工具不在身边，也还是利用女儿家里的废纸和普通剪刀，剪出了精美的作品。林队长相对其他队员学习剪纸时间更长一些，她也不忘在群里指导队员们精进技艺。在她的带领下，队员们除了创作普通作品之外，还加入了关于抗击疫情的元素，用剪纸作品歌颂抗战一线的医护人员，为武汉加油。

南西剪纸队用巧手剪出一线医护人员的风采，重华居民区的书法爱好者们则在家中以书画传递真情。“有人在一线奔忙，我们就在后方传递力量。”书画班成员严天生表示，希望通过创作抗疫题材的作品，带动社区居民共同参与到这场战“疫”中来。他在宣纸上写下“盼山河无恙，祝人民平安”，短短十个字，是对人民幸福安康的祝福。他还创作了一首散文诗，诗中提到：“我们老年人宅在家里也是最大的防疫贡献，人类社会就是从风风雨雨中过来的……”每一行诗句，都体现了一个普通居民，对于战“疫”的付出和鼓舞。

82岁的社区党员顾爱卿也精心创作书法作品，希望以此展现群众抗击疫情的强大精神力量，希望借此凝聚力量、提振士气、共战疫情。

陕南居民区健康自管小组的成员们，则在家参与了一期“健康身心”线上微信课程。这次课程是健康自管小组首次尝试以线上课程的方式开展活动，力求在特殊时期，居民们足不出户也能得到健康知识、强身健体，以实际行动共抗疫情。大家跟着视频中教练的口令练习健身动作，在家中就学会了各种健身技能。

同时，陕南健康自管小组还开展了名为“春季病媒生物防控正当时”的直播课程，“在这样的特殊时期，虽然不能出门参加活动，但依旧可以在家里学习健康知识。”小组成员许阿姨表示。

3月8日，陕南居民区的妇女同胞们还在居委会的牵头下，开展了一场线上厨艺比

赛。大家将自己制作美食的过程录成视频、拍成照片，在微信群中与大家分享。该活动吸引了居民们踊跃参与，海鲜披萨、虾仁豆腐、红油黄瓜卷、烤羊排、自制糖葫芦……一道道美食充满了创意。不少参与者还贴心地把菜谱和制作过程总结成文字在微信群中分享给邻里，大家纷纷表示自己也要试一试。

心理援助帮居民白领摆脱烦躁

“之前找好的实习单位去不了了，待在家里太焦虑了。”“每天看网上的信息，心情也跟着起起伏伏，还有各种谣言，不知道该信什么……”疫情期间，居民们宅家久了，难免焦虑、烦闷，甚至会有“禁足综合征”的困扰。为此，南京西路街道心理咨询团队通过电话、线上援助等方式，为居民、白领提供线上危机干预服务。

为进一步贯彻落实静安区司法局“双员双师”工作，在疫情期间做好社区居民的心理危机干预服务，南京西路司法所与“心灵导航心理咨询服务中心”合作，建立了“疫情期间线上危机干预”服务机制，开通“新冠防疫心理援助热线”。

“疫情期间线上危机干预”服务通过在居民区张贴海报、分发宣传卡片等形式，号召有心理服务需求的居民主动扫码预约，加入心理危机干预服务。据悉，“心灵导航心理咨询服务中心”的专业心理咨询师会为服务对象提供线上的政策解读、信息咨询、心理疏导、情绪支持、减压支持、资源链接等方面的服务，避免社区有可能发生的恐慌、失望、盲目消毒、易怒、攻击行为、不敢出门等不良情绪，从源头上预防疫情期间的矛盾纠纷。

同时，专业心理咨询师通过线上危机干预服务，提前介入有特殊情绪的居民家庭、开展心理疏导，能够有效将可能发生的危机止息在萌芽状态，防止重信重访事件的发生，既为社区居民谋取了幸福，也为疫情期间的平安稳定保驾护航。

据了解，南京西路司法所还将在之后的1至2个月提升“疫情期间线上危机干预”服务机制的工作品质，保障社区居民获得更专业、高效的心理危机干预服务。



居民在家跟着“健康身心”线上课程锻炼