

一年骑行两千公里 老年骑游队招新了

□记者 吴佳逸

骑行，这项在年轻人中广受欢迎的运动旅游方式，现在也越来越受到老年人的追捧。记者这次专访的天目西骑游队，共有队员25人，年龄跨度从58到76岁，2013年在原有队伍上重组成立，每年骑行里程约2000公里，仅今年上半年，足迹踏遍了金山枫泾、苏州金鸡湖、无锡、舟山等地。他们因骑游相聚，但收获的远不止骑游……

借着专访的机会，他们表达了共同的愿望：招募更多的队员！他们想对骑游爱好者说：想更快乐更健康吗？请加入我们吧！

入队初衷：爱骑游，爱生活

65岁的孟建平是骑游队里为数不多的“女将”。2014年左右，孟建平和丈夫在大宁郁金香公园看花展，发现身边经过了一支骑行队伍，虽然队员都是中老年，但他们的飒爽英姿给孟建平留下了深刻印象，她马上就上前询问对方是哪里的？对方回答自己是共和新骑游队的，还提醒孟建平，骑游队几乎每个街道都有的，你想参加可以去属地问问。

可能是被骑游队点燃了心中的向往，孟建平回来后马上打听起了天目西有没有骑游队？很快，她和丈夫就一起加入了天目西骑游队。后来，天目西老男孩招募队员，把孟建平的丈夫选了过去，成了主力队员，虽然丈夫“转会”了，两人很少能一起骑游出行，但孟建平依然选择留在骑游队，至今已经5年多了。

孟建平为了她心爱的骑行运动，5年时间里先后买了6辆车，成了“自行车发烧友”。生活中一向节俭的她买起装备来非常下得了



天目西骑游队(蔡志锋拍摄)

手，最贵的一辆车5000多块，她觉得好马配好鞍，装备好也是为了安全考虑。

骑游队现任队长谢显华今年72岁，他加入骑游队是看了《天目西社区晨报》上的介绍。谢显华回想自己上班时，单位在闵行江川地区，家住市中心，当时交通不便，每天骑车上下班，单程就要两个多小时，就这样骑了好几年，这让他对骑车这件事情驾轻就熟，也非常有感情。退休后，当他想参与一些社区活动，锻炼身体时，第一时间就选择了骑游队。

不止骑游：勤锻炼，乐互助

骑游队虽然是居民自发的小团体，但也有着规章制度的约束。天目西骑游队是上海市老年骑游协会会员，先后两次被上海市老年体协评为“骑友之家”。每个月的8号，他

们会召开例会，例会不止谈论骑行出游，还会一起朗诵、精读《菜根谭》。

在骑游队，大家分工明确，有队长、宣传员、策划员和安全员等职务。每次骑游前，策划员会选定目的地，规划线路，骑游时，策划员作为领队，带领大家骑。队伍最后的是安全员，负责“兜底”，不让任何一个队员掉队。孟建平刚加入队伍时，骑不快，她怕跟不上大家，安全员就对她说道：“我肯定会在你后面，不会让你掉队的。”

安全员也是修理员，他随身带着工具箱，每当队员的自行车有些小问题时，队伍会停下来，安全员把车修理好，方可上路，这事儿孟建平也碰到过，她回忆道：“有一次刚出发不久，我车子的撑脚架就松动了，安全员忙叫我停下，他说这样不安全不能骑了，修理好之后我们再上路。这让我觉得在这个队伍里很

这是天目西唱给祖国的生日歌

“我和我的祖国，一刻也不能分割。无论我走到哪里，都流出一首赞歌……”“同声追梦·幸福静安”——静安区庆祝中华人民共和国成立70周年主题歌会，于2019年8月31日下午在静安体育中心隆重举行。全场5000余人共同讴歌伟大的祖国、美好的时代，彰显静安追梦圆梦的时代精神。

现场的节目很精彩，而更精彩的是天目西合唱团。他们在本次主题歌会中的表现概括起来就是六个字：团结、奉献、担当。

团结：5个团队拧成一股绳

本次天目西合唱团150余人，分别来自天目西不夜城舞乐队、天目西银心合唱团、天目西银心沪剧队、天目西老男孩舞乐队、天目西气舞队等。虽然大家来自于不同的团队，但是为了能出色完成本次歌会，庆祝新中国成立70周年这一共同目标，大家心往一处想，力往一处使，通过一次次集体连排，圆满完成本次主题活动。

奉献：办法总比困难多

8月10日周六，台风“利奇马”在浙江登陆，上海受其影响也遇上了狂风暴雨，各大



机场取消航班，多处户外场馆对外关闭。在考虑到安全的情况下，街道取消了原定8月11日周日的第一次彩排。然而，8月11日早上7点，各团队老师就给街道发来了信息、打来了电话，纷纷表示天气转好，希望能够按照原计划进行排练。

8月11日13:00，150名队员全部到达排练现场，虽然台风过去了，但是第一次彩排却也碰到了不少问题。

受台风影响，排练现场水漫金山，怎么办？大家毫不犹豫立马撩起袖子、卷起裤腿把现场打扫了一遍。

团队一共150人，现场座位不够，怎么办？大家搬个小板凳，靠墙坐一坐，克服一下。

线路进水了，现场音响不能使用，怎么办？大家从家里搬一个练舞音响过来，现场领队打节拍，瞬间问题解决。

担当：抓住一切机会练歌

这次天目西合唱团在整场歌会中负责拉歌部分的《小苹果》，以及歌会中的《美丽中国站起来》《保卫黄河》《歌唱祖国》《没有共产党就没有新中国》合唱。为了更好地演绎，有效提升现场气氛，天目西的团队成员们不放过任何一个训练的机会，即使是在等待离场的时候。

所有观众都差不多离开时，天目西合唱团还在现场练歌，连活动总导演也为他们竖起了大拇指。

除此，团队中还有从医务岗位退休的队员，他们主动承担起整支队伍的医疗保障工作。他们不仅是队员，更是医疗保障人员。

为了本次歌会，合唱团成员放弃了自己的业余时间，除了日常小组教唱练唱，还在整个8月的双休日聚在一起进行150人大联排，台风来了不放弃，条件艰苦齐克服，节奏靠拍手，说话靠嘶吼，在这个8月，大家一起为歌颂祖国点燃自己的热情。

70载风雨同舟，70载披荆斩棘，70载砥砺前行，70载不忘初心，美好静安，有你有我！

(发展办)

有安全感。”

骑游队还有一些约定俗成的规矩：队员一口气最长骑10公里左右，骑到10公里就全部停下喝水、休息、聊天，每天最多骑60公里；一年之中最热和最冷的两个月都不骑游。

骑游的快乐在哪里？72岁的毛金鑫是队里的“元老”，他说，当他们骑在路上，会碰到其他的骑游队，有上海的，也有外省市的，这时候大家会很默契的招手或相视一笑，有时也会放慢速度交谈两句，这时候就感到特别满足！

退休后一直在骑行的毛金鑫至今都保留着健身的习惯。每天早晨，他都会来天目西健身房锻炼一小时，跑步为主，身体也越发健朗。

许多队员在骑游队里一骑就是好多年，大家早就成了知心的家人。几年前，队里有一位单身独居的女队员生重病动手术，大家听闻后，就当起了她的家人，陪同她求诊，在手术室外等候她，为她祈祷，手术从清晨做到傍晚，队员们没有人离开，在她住院期间，大家都自发、轮流去照顾、看望她，直到现在，大家仍会定期去看望她。这位女队员因病一度想离开骑游队，但她为大家真诚的帮助而感动，现在她留在了队里，参加短途游，参与后勤工作。

天目西骑游队的故事有感动有励志，说也说不完，热爱骑游的你，是否也想加入这个大家庭呢？

天目西骑游队·招募令

年龄:50岁以上

性别:不限

要求:热爱骑行和旅游,身体健康,能承受剧烈运动

报名方式:张老师 18001760799

【居民来稿】

教师节抒怀

文 胡祖樑(新桥居民区居民)

(一)

两鬓染霜毫笔翁，老而弥坚岩上松。杏坛耕耘半世纪，讲台敬业非求功。

(二)

平生不涉名利梦，垂暮心安磊落胸。莫道桑榆景黄昏，余年胜过夕阳红。



【联系我们】

如果你热衷拍摄生活中的精彩瞬间，如果你擅长书写身边的逸闻趣事，如果你精于泼墨挥毫、妙笔生辉，不管你是居住在天目西社区，还是工作在附近商圈，都来向我们投稿吧。稿件内容不限，字数请控制在2000字以内，摄影作品烦请发送原图，并请留下你的联系方式。

【来稿请寄】

徐汇区龙华路1887号3楼
《天目西社区晨报》编辑部 收
电子邮箱：
wujiayi@sqcbmedia.com
邮编：200032



工商银行上海市分行专栏

工行推出幸福生活版手机银行

二行全新推出面向老人客群的幸福生活版手机银行，集合生物识别、语音交互、大数据、智能分析、智能风控等先进科技，设计研发适合老年人身心特点的业务流程，让老年人享受到移动金融服务的便利，同时创新性地将亲情关系引入金融服务之中，打造两代人互动互通的金融交易平台。

据悉，亲情是幸福生活版手机银行的一大特色。工行首次推出“一键求助”功能，方便老年人在手机银行使用过程中，一旦遇到问题，快速截图向子女咨询。作为家庭中坚力量的年轻人，可以在工行手机银行中设置亲情关系，将父母长辈的账户信息、生日提醒等添加在亲情账户中，以后就可快速交易为父母代缴充值、查询转账。同时，基于家庭常见的小额便利充值缴费的需求，创新推出亲情卡功能，年轻人直接在线上为父母关联账户并设置额度，后续老年人消费缴费即可使用子女的关联账户金融。

除了最明显的亲情和智能两大特点，工行幸福生活版还对多项业务流程进行了简化，对交互体验整体提升。幸福生活版手机银行采用包容性设计，无论新老客户都只需下载使用中国工商银行APP，便可切换使用。页面字号扩大至76PX，部分点击区域大于88PX，提高辨识度和操作灵敏度。在老年人最关心的安全问题方面，幸福版中新增安全向导，一步一步引导老年人利用五重安全锁将账户、资金管住；在转账汇款时，一旦大于1万，系统会进行安全提示，防范电信诈骗等外部风险事件。针对老年人投资理财需求，工行特别推出了系列专享银发理财金融产品。

欢迎关注工商银行上海市分行官方微信平台

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，截止日期为出报当月底）。每月纠错质量最高的一位读者，将成为本月最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；每月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为本月优秀“啄木鸟”，并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。

2019年7月优秀“啄木鸟”：沈正、沈庆麟、刘祚德、徐金林、吴建民、陈金生、刘鸿麟、杨光平、朱东、张德胜

2019年7月最佳“啄木鸟”：严志明

扫描二维码关注“上海社区发布”