

和美五里人物

为业主多做实事,白掏腰包更新老社区

记五里桥街道鼎达公寓业委会主任尤慧芬

□记者 方雅欣

有人说,业主委员会是一个特别尴尬的组织,不领工资还要操容易得罪人的心。但在尤慧芬看来,只有做好业委会工作,才能更好维护社区这个大家庭。自 2010 年当选五里桥街道鼎达公寓业委会主任以来,她凭着自己一副热心肠,全身心致力于各项志愿服务活动,解决了不少社区里的老大难问题。

鼎达公寓 8-10 号二楼有一处面积 800 多平方米的公用平台,不少居民便把自家花盆摆放于此,在这里种植花草,经过 20 多年的积累,花盆已增加到了 500 余个。由于居民们的无序摆放,再加上一些居民甚至在平台上种上了辣椒、韭菜等蔬菜,疏于管理,造成了整个平台下水道堵塞、蚊虫滋生、臭气难闻。二楼的住户无法开窗,几次整治最终都无结果,居民们怨声载道。去年年初,正逢社区微创投项目启动,尤慧芬便下定决心一定要将这个“顽症”根除。为更好了解居民需求,倾听群众声音,尤慧芬牵头多次召开听证会、议题会、协调会,楼组长、社区党员、业委会成员、物业工作人员组成了一个联合团队,共同想方案、定计划、实施改造。改造前期,团队成员挨家挨户上门走访征求意见,并通知种花居民来物业办公室领取不同颜色的花盆标签牌插入自家花盆中,方便统一管理。对于未进行插牌的花盆,则进行无主处理。整治当日,尤慧芬带头亲力亲为,将花盆一盆盆摆放整洁,将一些无用的花盆搬到楼下,来回整整奔波了十余次。居民们看在眼里暖在心里,纷纷为她点赞,说道:“尤主任这次可真是解决了大难题啊!”

为了让平台更加美观整洁,团队还通过众筹资金,将围墙、晾衣架重新粉刷了一遍。如今,原本杂乱无章的平台成为了鼎达公寓里一处休闲场地:居民们在饲养花草的同时可以沟通、联系,分享种植经验;小朋友们一边在这里玩耍,一边学会了花草知识。不仅增加了生活乐趣,还促进了邻里之间的联系。

在尤慧芬担任业委会主任期间,曾多次自掏腰包为小区居民提供生活上的便利,她购买了医用拐杖、医用轮椅和血压计等医疗设备,为小区体弱不便的居民提供便利服务,深受小区居民的好评。

鼎达公寓里许多公用路灯相继损坏,物业公司多次派人修理,都没法根治。究其原因,是因为灯泡的底座老化,只能更换灯泡底座,这是一笔不小的费用。物业公司向总公司申请经费,但由于种种原因,这件事一直悬着没有落实。为了让居民夜间出行安全,尤慧芬多方奔走并不声不响自费了 13000 元的整修费……为了给小区营造绿色健康的生活气息,她还自掏了 2 万余元,为小区购买了花草、安装了楼道声控灯和草坪灯。对于这些年为社区花了多少钱,尤慧芬从来都没有算过。在她看来,只要能能为社区办实事、办好事,那就是值得的事。别看她在自己的钱上“糊涂”,对于业主的钱可谓是精打细算。一笔笔做什么用途都清楚记录在册,没有丝毫含糊。

作为业委会主任,在常年与业主打交道的过程中,往往有一些“吃力不讨好”的事,但作为一名共产党员,尤慧芬始终不忘初心,丝毫不计较个人得失,充分发挥了共产党员的先锋模范作用,为社区、为居民发挥着自己的光与热。



和美五里生活

养身养心 更是培养文化传承

“非遗”太极拳走进五里桥社区楼宇

□黄浦报记者 严佳婧

整齐规范的拳操,精神抖擞的学员,谆谆教诲的老师,这一幅和谐的画面便是五里桥街道太极拳队训练时的场景。作为黄浦区一级体育健身团队、上海市示范健身团队,这支团队在为传承中华传统体育凝心聚力的同时,更是把这项国家级非物质文化遗产带进社区、送进楼宇,让少儿居民、青年白领也能近距离接触和了解太极拳。

假期里的太极拳“小课堂”

五里桥太极拳队成立于 1995 年初,是一支活跃在五里桥社区内,群众喜爱的中老年体育团队。十多年来,在一大批社区太极骨干的努力耕耘下,太极拳运动已覆盖五里桥社区各居民区,每个居民区都有自己的太极拳队,许多社区退休中老年居民都参与其中。

“一提到太极拳,大家脑海中多是浮现出身穿素色练功服、头发花白但精神矍铄的耋老形象。延年益寿、常保健康诚然是太极拳向公众呈现的一个方面,但如果要将太极拳这样的中华传统武术发扬下去,就离不开一代代不断传承。”薛红梅作为五里桥太极拳队的队长,一直以来都坚持在社区教授太极拳,并着力拓展和壮大这支队伍。2019 年 1 月,正值学生们的寒假时光,街道社区文化活动中心向薛红梅和她的队伍抛出橄榄枝,希望他们能为社区的学龄前儿童以及放假的小学生们上一堂太极拳课。

孩子们的思维方式和成年人不同,甚至有些孩子是第一次听说太极拳这项传统武术。为了能达到最佳授课效果,薛红梅和队友做了许多准备,她说:“首先要提起孩子们对‘非遗’文化的兴趣,通过介绍太极拳的起源、发展、演变的历史,让他们对太极拳产生正确的认知。接着,由我们的队友在现场展示太极拳的套路动作,吸引了孩子们的好奇心。最后,现场向孩子们教授了五到六个基本动作,如起式、野马分鬃等。让他们能将课堂上



学到、看到的太极拳知识,转变为‘我也能打拳’的实际应用。”

二十多名孩童学得津津有味,家长们也普遍反映良好,有部分孩子更提出了希望多参与类似课程的想法。薛红梅认为:“现在许多家长都非常注重孩子的健康发育,为他们报名参加跆拳道一类的体育项目。但太极拳不是‘赶时髦’的体育,它在武术之外更是中华民族传统文化的沉淀。”

白领午间一小时亲近非遗

相关调查显示,中国有七成人口处于亚健康状态。在快节奏的现代生活环境下,青年白领群体中,患上心血管疾病、消化功能紊乱的人群比例正逐渐增加,“过劳”正成为威胁青年人的一道健康阴影。不少年轻上班族开始通过体育健身调整自己的身心状态,而在五里桥街道辖区的白领们则可以利用工作日“午间一小时”,前往街道睦邻中心学习太极拳,修养身心。

目前,白领午间一小时太极拳班为 10 人一班的小班制教学,采取滚动开班模式,每周两次、中午 12 点至下午 1 点在街道睦邻中心开课,一学期大约有 15 节课。一些并不居住在五里桥,却工作在此地的白领们也可以通过微信网络平台报名参加。薛红梅介绍道:“为了配合白领的上班作息时间,特地为他们提供了较为自由的课程安排。在内容上也做了相应的调整,以基础入门为主,包括 24 式杨式太极拳、40 式杨式太极竞赛套路、32 式太极剑等。”

Alex 是一名香港白领男士,因工作原因搬至五里桥。在香港生活时期,他就对中国传统文化和武术运动非常感兴趣,却没有实际体验的机会。他通过网络平台报名参加了午间一小时太极拳班,是初始学员之一。刚开始接触太极拳时,他的肢体动作比较僵硬,但他勤恳认真,多年来几乎从未缺席过一节课,目前已经“升级”到中高级班。

一位家住五里桥的青年中医医师也加入了这支队伍。由于她在大学时期接触过太极、

气功等传统武术,加上医学专业知识丰富,对传统文化认同感强烈,在班上表现突出,成了同班白领们努力学习的对象。

因材施教关心学员身心成长

在台下欣赏表演的观众看来,五里桥太极拳队是一支训练有素的体育团队;在街道文化活动中参观的居民看来,他们是一个秩序井然的非遗学习班;但在五里桥太极拳队的队员们看来,他们是一大家子和睦相处的“兄弟姐妹”。

已经退休的周慧健是从静安区彭浦社区搬至五里桥街道的太极拳爱好者。她觉得能加入这支队伍,同大家一起学习、训练、上台演出,是一件幸事。不仅改善了她的身体健康,还增进了她与家人之间的感情。她说:“有时我会喊上家人来参观我们团队的比赛,或者把平时教学的视频发给晚辈们看,不仅得到了家人的支持,也激发了他们对太极拳这门非遗武术的兴趣。”

顾祖镜与薛红梅在上海市老年人体育协会学习太极拳时结识,多年来已经情同姐妹。她觉得,薛红梅为人热情真诚,打动了身边人。薛红梅对拳操、教程的编排非常到位,对于自己编排的课程,在表演选题和音乐上十分出彩,蕴含中国传统美学。对自己编排的课程,往往要先私下练习许多遍才会把动作带到课堂上传授给学员。

在太极拳队里学习了 5 年的余女士动情地说:“薛老师的耐心和负责让我佩服。她对我们有一颗无限包容的心,哪怕学员做错动作,她从不严厉批评而是细心纠正指导。在待人处事上更是把我们当做家里人。”

薛红梅则希望这份情谊能够一直延续下去,她说:“我今年已经 68 岁了,希望队伍中能有更多的青年人来担起传承非遗文化的担子,让太极拳这项终生运动能在社区发扬光大。太极拳离不开‘心’和‘意’,有了扎实的基本功、坚强的意志和热爱传统文化的心,太极拳才能在代际人中历久弥新。”