



“集市行乐”邻里生活节上,特奥冠军李想带领居民体验咖啡制作 在张江“玉兰镡”喝杯“冠军咖啡”

“当一名咖啡师是我一直以来的理想,我看到家门口的社区达人招募令,当天就来报名,第二天就上岗了。除了运动,去咖啡馆工作成了我最盼望的事。”

今天上午,张江玉兰镡社区睦邻中心热闹非凡,“集市行乐”邻里生活节正在举行。参加活动的市民惊喜地发现,睦邻中心的咖啡馆里,来了位“明星咖啡师”——特奥会冠军李想,为大家冲泡出香气四溢的“冠军手作咖啡”。

梦想成真

“今年3月,李想从在意大利举办的世界冬季特奥会回来,身体有点不舒服,我带他去社区卫生中心看病,路上发现家附近开了一家睦邻中心,里面有咖啡馆。李想的眼睛一下子亮了。”李想妈妈杨建英告诉记者,李想一直有个梦想:当一名咖啡师。2023年,柏林特奥会上李想接受记者采访时,谈到退役后

的计划,他就表示自己想做咖啡师,原因很朴素,“这样就可以给爸爸妈妈做咖啡了,我妈妈喜欢喝热拿铁,爸爸喜欢喝冰拿铁……”

当天,从社区卫生中心看好病,李想走进玉兰镡社区睦邻中心,发现这里张贴着“达人招募令”,其中包括“咖啡鉴赏达人”,可以传播咖啡文化、举办品鉴活动,带居民领略咖啡魅力。“这不就是我想做的事情吗?”李想马上找到睦邻中心负责人报名,恨不得当天就上岗。妈妈考虑到他刚从意大利比赛归来,劝他先倒时差休息,他这才“被迫”第二天上岗。

李想在学校里学过一些咖啡的理论,但真正用专业的咖啡机制作咖啡还是第一次。咖啡馆的老师耐心手把手教李想冲泡美式咖啡、拿铁咖啡,心灵手巧的李想还学会了拉花,很快就可以独立上岗,从下单、收银、制作咖啡、出餐……每次轮到上岗的那天,他都自己上好闹钟,按时起来,提早半小时就到咖啡

馆整理桌椅,不亦乐乎。“如果说有什么和普通人不同的地方,就是‘唐宝宝’的数学能力略微欠缺一些,比如咖啡馆有时候搞促销活动,两杯咖啡中便宜的一杯买单,他无法比较数字大小,需要别人给予一点帮助。好在平时的付款都是扫码支付,减少了他很多麻烦。”杨建英说。

多元价值

玉兰镡社区睦邻中心的“玉兰”,指的是所在地玉兰香苑社区,是众多“新张江人”落脚张江的第一站,被称为张江“新手村”;“镡”,是一种金属元素,暗指居民中一个庞大人群——集成电路产业从业者。

今年3月焕新开放的玉兰镡社区睦邻中心,设置了宝宝屋、公益HUB慈善超市、友缘咖啡店等。其中咖啡馆通过专业培训和包容性岗位,助力残障人士实现职业成长与社会融入。睦邻中心项目运营方——浦东善行公

益服务中心负责人褚琦介绍,这次活动以慈善超市为公益枢纽,联合社区共建联盟,为居民提供平价商品、新鲜水果及二手闲置物品循环服务。特奥冠军李想作为社区实践的一员,在本次活动中,带领居民体验咖啡制作,并分享了自己的成长故事,展现了残障群体的多元价值。

此外,社区残障人士还现场参与编织抱枕,这些色彩缤纷、做工精巧的工艺品将在活动结束后于慈善超市售卖,所得善款全部用于“玉兰镡残障赋能计划”,为残障人士提供更多技能培训和社会融入机会。

张江镇相关负责人表示,希望这样的活动不仅为居民带来便利与欢乐,更通过慈善超市的纽带作用,链接社区资源,赋能残障人士,支持社区达人,让公益与生活紧密融合,推动“15分钟社区生活圈”建设,打造居民共建共享的幸福家园。

本报记者 宋宁华

苏州河

桨板公开赛

本报讯(记者 陈佳琳)今天上午,为期两天的2025苏河湾上海桨板公开赛在苏州河静安段开幕。来自长三角地区的400余位桨板爱好者挥桨逐浪,一同感受在苏州河上百舸争流的激情与畅快。

据悉,本届赛事竞赛区域为蝴蝶湾公园,比赛水域贯穿苏州河静安段,从安远路桥到南北高架桥。赛事设直道竞速赛、绕标技巧赛和长距离巡游赛三个大项。年龄组别包括12岁以下到60周岁,几乎全运动年龄段。参赛运动员中成人组168人,青少年组93人,企业组122人,所有项目总参赛超过800人次。他们中既有具有“大师”水准的高水平桨板运动达人,也有日常通过俱乐部参与这一项目的爱好者,还有不少刚刚接触桨板运动的

在“母亲河”上挥桨逐浪

企业职工。

13岁的刘恩露是闵行区文来实验学校的七年级学生,也是一名资深的桨板爱好者,在一家专业俱乐部学习桨板已有两年,一口气报名了3项单人项目,她说,“希望划出自己的节奏,取得满意的成绩”。

近年来,桨板成为互联网上当红的户外运动。这次是静安区第二次举办苏河湾上海桨板公开赛。为何偏偏是桨板?静安区体育局局长马嘉祺告诉记者,桨板运动在社交媒体上拥有较高的话题度,且门槛低、安全性高、体验感强、老少皆宜,与都市运动调性高度契合,“相较传统龙舟赛、赛艇赛,桨板更具大众参与性和视觉观赏性,既填补了苏州河桨板项目的空白,也为参赛市民提供了与‘母亲河’亲密

接触的机会。”

赛事主场以静安国际中心为枢纽,构建起“水域竞技+陆地体验+文化展示”的立体化场景矩阵,沿河而设的“静安国际中心水上嘉年华”市集,以10余个特色摊位串联起文化体验链,不仅有匠人现场演绎非遗技艺,独立设计师推出桨板主题盲盒等项目,还在市集核心区打造“零门槛桨板体验池”,由专业教练团队护航,让市民感受“划水”乐趣。

马嘉祺透露,本届赛事水面同时参赛人数限制从去年的100人扩至200人,明年还计划将赛道从3公里延至6公里,覆盖静安段12座桥梁。未来,静安将进一步对标国际知名水上项目,将赛事打造为长三角水上运动标杆。

奉贤

乡村嘉年华

本报讯(记者 李一能)上午,2025大地流彩·上海市乡村嘉年华暨“柘”里乐享生活系列活动启动仪式在奉贤区柘林镇迎龙村举行。现场,500名瑜伽爱好者在11位专业瑜伽导师的带领下,在初夏乡野美景中舒展身姿,感受瑜伽魅力。

500人田野里一起做瑜伽

活动现场,特色乡村市集和非遗展示区同样人头攒动。藏红花米、彩色番茄、南瓜、西甜瓜等柘林镇本地优质地产农产品让人眼花缭乱;方糕体验、糖画、泥人则让游客一秒回到童年;非遗滚灯、铜刻书法、风筝漆扇等乡村非遗摊位同样吸引了

众多市民驻足观赏。

本次乡村嘉年华暨“柘”里乐享生活系列活动还包含乡村徒步、皮划艇、龙舟赛等系列活动,将乡野风光、传统文化与乡村旅游紧密结合,吸引周边村民和广大市民踊跃参与,展现柘林镇乡村振兴新气象。

临港

城市定向赛

本报讯(记者 曹博文)上午,“2025中国坐标·上海城市定向户外挑战赛临港分赛场”在临港新片区图灵广场举办,吸引400余人参赛。

今年是赛事第三次来到临港,包括航

用脚步丈量“年轻的城”

海家赛艇俱乐部、滴水湖南岛云舒轩、滴水湖万枫酒店等临港主城区16处点标,以“体育+”为特色,将运动与年轻时尚深度融合,以特色活动吸引众多年轻人驻足临港、打卡临港。其中,“家庭运动单元”

设置亲子组路线,让城市发展温度在亲子协作中触手可及。新增拼图特色活动,将打卡坐标割成文化拼图,参赛者用运动轨迹拼接记忆碎片,在脚步丈量中完成对“年轻的城、年轻人的城”的全景式阅读。

(上接第1版)

蔡奇在讲话中指出,习近平总书记的重要指示高屋建瓴、精辟深邃,具有很强的政治性、思想性、针对性、指导性,要认真学习领会、抓好贯彻落实。

蔡奇指出,党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央把精神文明建设摆在重要位置,部署和推动一系列重要工作。习近平总书记作出的一系列重要论述和重要指示,科学回答了新时代精神文明建设的系列重大理论和实践问题,深化了我们党对社会主义精神文明建设的规律性认识,是习近平文化思想的重要组成部分,为做好精神文明建

设工作提供了重要遵循。

蔡奇强调,要全面贯彻落实党的二十大和二十届二中、三中全会精神,深入学习贯彻习近平文化思想,学习贯彻习近平总书记关于精神文明建设的重要论述,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,坚决做到“两个维护”,以精神文明建设高质量发展凝聚推进中国式现代化的强大精神力量。要持续深化理论武装,统筹推进宣传普及、深入推动贯彻落实,把习近平新时代中国特色社会主义思想学习宣传贯彻不断引向深入。把握精神文明建设的时代特征和发展规律,贯通推进文明培育、文明实践、文明创建。统筹推进城乡精神文

明建设,提高文明城市创建质效,推动文明乡风建设。发挥先进典型示范引领作用,加强英模人物学习宣传,在全社会形成向上向善的精神风貌。推动文化繁荣发展,丰富群众文化生活,为精神文明建设提供深厚滋养。要把加强党的领导贯穿精神文明建设工作各方面全过程,把党中央决策部署不折不扣落到实处。

李书磊主持大会。谡贻琴宣读表彰决定。

大会为受表彰代表颁奖。第七届全国文明城市、文明村镇、文明单位代表,第三届全国文明家庭、文明校园代表,第九届全国道德模范代表分别在大会上发言。



千名老外游上海 千般快乐在这里

5月申城,微风拂面,来自19个国家千名老外入住黄浦江畔。这是今年以来上海单批次接待规模最大的人境会奖团。

哈萨克斯坦姑娘阿克托蒂迫不及待开启一场Citywalk,“到达酒店后收到了服务包,里面有文旅地图、宣传手册、雨伞手环等,方便我们了解这座城市。”来到地铁人民广场站,她根据宣传手册提示,购买了Shanghai Pass旅游卡。随后,按照文旅地图规划,一路从北外滩走过外白渡桥直达外滩观景平台,最后在南京东路留下合影。“在这里漫步可以看到百年前的建筑,也能感受到城市高速发展的成果,我已爱上了这座海纳百川的城市!”

千名老外齐聚上海,千般快乐等你探索。伴随夏天到来,大型会奖团队、旅游团接踵而至,自由行游客络绎不绝,为上海打造中国“入境游第一站”提供了源源活力。

记者 董怡虹 向袁媛 张剑
视觉 蒋玉涛