

“三宝”妈求学

周女士是位令人羡慕又好奇的“三宝”妈，一手操持着上初中的老大、上小学三年级的老二，还有1岁零9个月的老三，即便如此，她还是不忘“宠爱”自己，在社区一口气报了3门课程。

星期三中午，安顿好了小女儿，和特地过来给她搭把手的老父亲打声招呼，周女士便骑上小电驴去附近的金杨新村街道社区党群服务中心(以下简称“金杨”)上街舞课。从12点到1点，1个小时的课程，尽情地享受一下独处时光，舒展一下筋骨，痛痛快快地出把汗。

带着3个娃，还要保证自己的生活品质，周女士变成了“时间管理大师”。老大不用多管，老三不需要太管，她先给最需要安排时间的老二抢到了个社区的爱心暑托班，又带着孩子去社区看了能报的课程。她的目的很简单，一是避免孩子依赖上“电子设备”，二是把孩子送出去，自己也能有点喘息的时间。于是先给他报了一个无人机的班，8月份又报了写字和机器人课程。

给老二报名时，她发现社区也有适合自己的课程。以前工作的时候，单位里会有一些内部的搏击操、有氧健身操等，有了老三之后她就在家全职带娃，和运动、上课绝缘了。她是一个对形象要求比较高的人，生完孩子之后，总觉得身材变得“拉垮”，“自己都会嫌弃自己”，也很怀念以前经常运动的日子。现在正好社区有这个机会，让她可以在10分钟距离内上课，兼顾自己和孩子，毫不犹豫就报了街舞、有氧操和尊巴(一种美洲拉丁舞)3种课。

丈夫很支持她，认为女性也不要因为孩子就把自己封闭起来，更何况已经40岁左右，想做的事情还是不要给自己留下遗憾。家里的老人起初有点不理解，觉得孩子还那么小，天气又热，但行动上还是全力支持，中午她要去上课时，爸爸都会过来帮忙照看一下孩子。

夫妻共晚读

与周女士不同，张女士还没有孩子的牵绊，业余生活时间相对自由。前不久，朋友把街镇微信公众号上开设摄影课的链接发给她，她立刻来了兴趣。

“我比较喜欢旅游，也喜欢用相机去记录，但是技术有限。然后我老公总是把我拍得很丑——拍照是男人一生中的必修课。”张女士不仅给自己报了名，还把老公拉进了课堂，成了为数不多的上课搭子夫妻档。

上课地点在她所在街镇的华漕镇社区党群服务中心(以下简称“华漕”)前湾夜校。每到上课这天，老公5点下班后就会开车过来，两人在附近找个地方简单吃顿饭，稍稍休息一会儿，6点20分起身前往教室上课，时间刚刚好。

课程内容也不错。平常一听学摄影就感觉是一个很烧钱的事情，要买各种镜头什么的，但这个夜校的课，老师讲得特别接地气，很适合生活中随便拍拍，又想拍得好看点的业余选手，能学到不少实用技巧。而且价格也超级亲民，480元8次课。

一起学习，让张女士感觉很好。晚上7点半上完课，回到家差不多8点多，时间也不算晚。张女士说，以后如果有适合两个人一起上的课，还是会报名。

父子“师兄弟”

在胡先生看来，夜校课程除了距离近、价格低，另一个优势是能给居民提供体验和尝试的机会，一期8节课，足以让一个成年人判断自己是否喜欢某一门课程。他报名油画课，初衷是想通过学画画去感受一下喜欢画画的人的心理，因为儿子喜欢画画；另外他本身对油画也有一些兴趣，自己小时候有过兴趣，但由于各种原因没有学，潜意识里总有点遗憾。

“并不是想通过这个能够学成什么，而是去感受一下，画画到底是怎么回事。”

上了6节课之后，胡先生感觉自己的预期目的已经达到，并且对上课的环境、师资和课堂教学都很满意。前湾夜校的教室非常明亮，装修很新，整体环境也非常安静，很适合学习。他提出最后两节课能否让儿子来完成时，助教老师欣然应允，这种灵活的思路让胡先生感觉很好。

在和儿子成为“师兄弟”后，胡先生又报了一门摄影课，时间和儿子的油画课正好同步。这让他一举两得，既能让孩子学习，也不

我们去上课

本报记者 姜燕



居民在社区党群活动中心上课
采访对象供图

午间一小时，瑜伽舒展肩颈；夜幕初降，墨香与琴声交织。近年来，申城各社区把益民课办成了“15分钟幸福圈”：午休时分或下班后，散步即可步入课堂。暑假期间，宝妈爸爸带娃同席，夫妻俩牵手走进课堂的场景也频频出现。

社区因学习而鲜活，家庭因书香更和睦。一堂课，松绑紧绷的神经；一次分享，让陌生的邻居变成知己。柴米油盐与键盘之间，书香氤氲，社区因学习而鲜活，家庭因成长更温暖。



愁没人帮他带孩子。“否则他上课，我在那里等他一小时，时间岂不是太浪费？”

不过，胡先生也说，前湾夜校的少儿课程都安排在白天，成人课大多在午间和晚上，和孩子的时间很难重叠，希望后续能考虑到“亲子共学”，多在同一时间段设置一些成人和少儿课程，可能对成年人的吸引力会更大一些。

需求很旺盛

社区开课缘起于若干年前上海市民夜校的开办，夜校自开设以来，一座难求。自那以后，各街镇也根据自身情况，陆续开设起面向社区居民的少儿和成人课程，同样是以质优价低广受欢迎。

华漕镇社区党群服务中心主任侯佳说，当时他们看到市民夜校的火爆，就分析认为现在人们在健康身心、减压放松、技能提升乃至美学上都有强烈的诉求，于是想到在党群服务阵地打造一个前湾夜校，满足服务范围内居民的学习愿望。夜校以华漕前湾主城开发区为名，也是展望未来的前湾。

第一期课程经过精心筹备上线招生时，侯佳还着实忐忑了一番。因为担心自身粉



量有限，他们努力拓宽传播渠道，不仅通过社区微信公众号、今日闵行、聚力华漕多种途径招生，还把各个居民小区的居民微信群也“轰炸”了一遍，她自己的朋友圈也变成了推课的主要阵地。最后报名情况大大出乎她的意料，基本上全部报满。

浦东新区金杨新村街道党群服务中心开设的课程也是如此。工作人员毛莉莉说，中心原本只开设了少儿课程，去年秋季，中心考虑是否能给陪伴小朋友上课的成人也开一些课，帮助他们把业余生活丰富起来，就对家长们进行调研，最终确定了街舞、瑜伽、颂钵疗愈、尤克里里等非常解压的课程。

力争做口碑

党群服务中心对筹备开课抱着非常谨慎的态度，因为这里既是党的阵地，又是做服务百姓的活动，要做就要做好、做出口碑。他们做了大量的筛选和考察工作，最终选择了一些资质齐全，有丰富经验和良好市场口碑的机构合作。在课程设置时，开课的党群服务中心也会先做充分调研，开设真正符合居民需要的课程。目前来说，运动健康、技能提升

和生活美学三大类课程成为社区课程的主流，音乐疗愈、手冲咖啡、中医养生、收纳美学等课程需求也在逐步提升。

课程得到居民肯定，党群服务中心也在硬件配置上不断精益求精。上海的很多社区党群服务中心的硬件设施条件原本就不错，如今再加以细心考虑，就更能符合人们对教学环境的期待。

华漕最给力的举措是给前来上课的学员免费提供停车场，解决了停车难的问题，等于扫除了很多“准”学员心中的一大障碍，毕竟去一些健身房或商场里上课，停车位难找，费用也高。

金杨观察到很多送孩子来上课的老人在等待期间十分无聊，特地安排了家长休息室，也会有专门的老师去提供暖心的服务，还另外开辟了一间房间专门给老人放电影，也安排了沪剧等戏剧沙龙，平时也有志愿者和他们互动，让老人不至于很寂寞。

上述两个中心也都为舞蹈教室新配置了镜子，金杨还得到了附近企业的支持。以前中心只有一间舞蹈教室，用于少儿上课，现在增加了成人课程后，舞蹈课程需求量激增，就新开了一间教室，但墙面没装镜子。金杨新兴领域企业，上海禹闵投资管理有限公司得知以后，立即捐赠了3面大尺寸、可移动镜子，适合不同课程的使用，大大方便了社区排课。

课堂上偶遇

现在提倡全民减肥，燃脂操等健身类的课程推出第二期后，名额都要靠抢。侯佳自己也扫二维码抢了燃脂操和瑜伽课。和守在手机前等抢位的社区居民比，她的优势并没有多少，仅仅是能知道课程招生的链接几点几分布。

开课之后，两次意外的相遇让她开心不已。先是与两个二十多年不见的初中同学在课堂上偶遇了，三个人开玩笑说“小时候去少年官的那批人，人到中年又在夜校课堂上相聚了”。不同的是，小时候去少年官是被动地去，现在利用业余时间充电、提升、解压，是主动的选择。

还有一位是她的老同事，居然从青浦家里赶来上课。“我问她，下班从青浦开车到华漕来上课，不累吗？她说，家门口没有这么亲民的课程，反正这边上课停车也是免费的，从青浦过来也不远，20多分钟就到了。”老同事的话让侯佳很激动，觉得自己花了这么多功夫办的课真的没有白费，不单单吸引了家门口的居民，竟然还引来了30公里外的人参加，也算是另一种成功了。

金杨也有一个非常特殊的班级。因附近派出所一个业余生活丰富的警花也来报班，她对课程认可后，把一队警花都带来上课，以至于一门八段锦课成了“警花专班”。一线民警压力大，警务繁重，以前很难找到合适的减压方式。现在来到党群服务中心上课，和同班的白领交流课程，互动频繁，不仅自己解压，还和谐了警民关系，可谓一举两得。

双向的激励

居民们的上课热情也更加激励党群服务中心把课程做得更好。他们在积极探索、设计未来的课程开设，争取提供更好的服务。侯佳磨“刀”霍霍，准备帮学员们把价格再砍下来一些，给居民朋友最大的实惠，第二是思考更好的排课方式和课程内容，给大家更大的自主选择空间。他们做了一张调查问卷，向前两期的学员了解对课程的评价和新的需求。

侯佳也坦言，目前最大的困难是中心人手不够，4个工作人员白天工作很忙，晚上还要加班做场馆保障，同事们都是高负荷运转，难以为继。接下来他们考虑在每个班里挖掘一些能力强、有意愿的忠实粉丝，希望这些上课达人能够成为临时班长，帮忙照顾承担阵地“两开两关”的工作，即开门关门、开灯关灯。

课程做得有声有色，他们对夜校倾注了更多的感情，也从学员的反馈中收获更多的激情。油画班有位男学员，也是班上唯一的男士。虽然平时不大和学员们聊天，但课程结束后，他在群里发了一张照片，是自己将在课堂上画的4幅油画拼成了一组，挂在家中的客厅。本来单一幅油画尺寸不大，效果并不明显，经他这样组合创作之后，让人觉得特别具有美感。

侯佳说，这让她特别感动，感觉每一个人都可以成为生活里的艺术家，也觉得这个课开得特别有意义。