

聚焦“双减”下的新学期

上海各街镇社区挖掘亲子实践活动，“15分钟幸福圈”共享育儿经

“双减”后周末去哪儿？幸福从这里出发

■本报记者 张鹏

刚刚过去的周末是上海中小学落实“双减”政策后的第一个周末，没有了学科类培训，中小学生在如何度过周末大好时光？到户外上一堂“自然百科课”，还可以参与社区微更新……记者周末走访时发现，上海各个街镇社区深入挖掘各类亲子实践活动，打造上海红领中的“15分钟幸福圈”。

课堂就在家门口，青少年也是社区治理参与者

引入社区公共力量，共享育儿经，缓解青年家长的“鸡娃”压力，拓展少年儿童的成长空间。“双减”之后，社区及时“补位”，不仅为孩子和家长提供亲子活动的场地，部分社区还有活动经费。

树上的知了长什么样子？绿化树木有什么特性？昨天，静安区阳泉路上的健身广场迎来了一批小学生，他们在社区志愿者的带领下，逐一认识社区的各种植物。“活动灵感来自一次对话。我偶然问孩子们是否知道身边绿化植物的名字，结果难倒了很多孩子。”



▲ 孩子们跟随专业志愿者认识植物。 ▲ 家长带着孩子们重新粉刷社区里的座椅。 制图：李洁

父母自发形成“家长互助联盟”，提供“高质量陪伴”

在社区能一起读书、做手工，还能学说上海话？昨天，静安区临汾路街道的孩子们围坐在周浩身边，听他讲述少年鲁迅的故事。记者了解到，像周浩一样会讲故事的爸爸们组成了“好爸爸讲师团”，成为充实中小学生学习生活的特殊力量。

“双减”之下，孩子们在家时间会更多，如何帮助他们更好融入社区、丰富业余生活？宝山团区委为少先队员“量身定制”了“社区小先生”。

“双减”后孩子周末怎么过？妈妈们坐不住了。最近，她们正忙着成立小区里的乒乓球社团。“乒乓球是小区呼声最高的运动，刚好小区活动中心有一间球室，妈妈们想利用起来，让孩子们在周末进行体育锻炼。”

一批有情怀、有热情的青年家长化身共享“父母”、校外辅导员，既满足了孩子们和小伙伴一起玩耍的期盼，也解决了双职工家庭带孩子难的长期痛点。

“15分钟幸福圈”提升学生社会认知能力健全社会人格

“双减”之下，通过挖掘社区育儿资源，让学生回归正常的社区生活，除了让孩子们的生活更丰富，意料之外的价值也得以显现。社区中不同年龄的少先队员聚在一起，形成混龄教育的环境，原本在家中习惯于自我为中心的青少年们，在这个混龄伙伴组成

的小社会里，学习如何与他人沟通、协作。

昨天，静安区科技学校四年级的张悦晴跟着爸爸妈妈在汾西路261弄粉刷社区里的座椅，为社区微更新贡献力量。她开心地告诉记者，以往，她的周末都被各种培训班填满，这个周末，陪爸爸妈妈买花、配眼镜，一起参与社区微更新活动，全家还到餐厅吃了一顿大餐。

目前，市少工委已在全市200多个街镇建立社区少工委，并将持续通过组建社区大小中队的方式，实现社区少先队员全覆盖。接下来将推出“社区争章15事”，家长可与自己街道所在的社区少工委联系，提出需求参与策划社区少年儿童活动。

最美科技工作者

■本报记者 沈淑莎

“最美科技工作者”不敢当，但镁是我一生追求。“得知自己入选2021上海‘最美科技工作者’，中国工程院院士、上海交通大学教授丁文江打趣地说。

从阻燃镁合金到主承力结构镁稀土合金，从轻量化结构材料到各种功能性材料，镁合金在交通运输、电子信息、航空航天、医药健康甚至农业领域，有了越来越多的应用。在他和团队的长期研究引导下，金属镁已经摆脱了有形的躯壳，超越成为充满个性和魔力的神奇物质。

“高精干料，料要成材，材要成器，器要好用。”这是丁文江总结出的16字材料科研思想。他认为，材料研究必须追求“有用”，基础研究必须服务工程科研，再用科技成果转化获得的收益反哺基础研究。

让“中国镁”领跑世界

高性能镁合金是丁文江几十年来研究的核心。他说，上世纪80年代走进这一领域，是受到桑塔纳轿车的影响，“轿车上面有两个部件是镁做的，那么轻，特性那么丰富，真的好新奇”。

轻量化几乎是所有工业领域的追求目标，火箭减轻1克的经济价值堪比1克黄金。但在实用金属结构材料中比重最小，仅为铝的2/3、钢的1/4。更难的是，中国还是金属镁的大国，无论储量还是产量，均占全球90%以上。

开发“中国镁”势在必行。经过反复试验，丁文江发现，通过加入两种重稀土，让镁合金的熔点从520℃大幅提升至935℃，抗拉强度超过500兆帕。“开挂”的镁合金实现了从非承力结构件到主承力结构件应用的颠覆性跨越，可用于制造直升机、汽车发动机等。回想起当初的研发经历，他感慨地说：“由于技术是国际首创，从炉体、材料到工艺，每一步都靠自己慢慢趟过去。”

如今，中国镁合金材料的身影已经遍布航空航天、国防工业、能源、医疗、农业等诸多领域。

不断开拓“镁”的边界

除了轻，镁还能作为氢的固态存储载体。指着书架上小玻璃瓶里储存的银灰色“小药片”，丁文江告诉记者，这里面装的是“循环储氢镁合金”，每一片都是满满的“能量”。原来，一个镁原子可以带两个氢原子，丁文江团队开发的镁基储氢材料，可将氢以固态形式存储，到一定的条件再让它放出来。这一收一放，就是氢燃料电池，以无人机为例，以往无人机的飞行时间一次只有半小时，如今可延长至4到6小时，一口气可以飞行300公里。

镁合金材料是丁文江团队正在开拓应用的一个全新领域。“你们女生都很关心美容吧，把镁和氢结合起来，还能做成护肤品。”他说，只要把镁“小药片”融进喷雾水里，就能得到一瓶透明美容水，因为氢可以选择性中和有害自由基。氢镁材料还可做成固体饮料，参与人体补钙，因为镁是我们人体必需的元素，很多因激素分泌困难而引发的疾病都与镁缺乏有关。

据悉，上海交通大学氢科学中心已于2018年6月启动运行，重点研究氢能源、氢医学和氢农业领域的关键科学问题。今年7月，上海市氢科学技术研究会成立，将为氢科学技术发展搭建平台。

有用是材料研究的灵魂

丁文江常常教导学生，做材料必须要持之以恒，“深其一点，究其本质”，而不是往“钱”看。他还说，“材料就是有用的物质，有用是材料研究的灵魂”，身在高校从事基础研究的他，把成果能不能转化看得很重。

一次在和医生的交流中，丁文江注意到许多骨折病人或是心脏病患者，肌体康复后体内却埋下金属支架，许多人不得不忍受二次痛苦再经手术将支架取出。他灵光一闪，镁既可降解，又是人体所需有益元素，能不能让镁合金替代传统的医用金属支架呢？于是，他马上带领团队着手研发新一代可控降解的医用镁合金，历经一年终于开发出具有国际先进水平的骨内植物器械和心血管原型，目前动物实验已获得成功。镁合金接骨骨钉产品已经开展了16例人体临床试验，全部获得成功。

“我们要做有效的科研，而不是泡沫的科研，我们的研究需要紧紧扣住实际的需求和问题。”这是丁文江做科研的初心。在面向世界科技前沿、面向国家重大需求、面向经济主战场、面向人民生命健康的科研阵地，以镁为追求的他还不断前行。



丁文江常常教导学生，做材料必须要持之以恒。

一份公益餐一件公益品或是随手拍一个暖心场景，就能点亮申城“公益版图”

人人参与，让公益成为软实力关键要素

■本报记者 王嘉旖

公益不再遥不可及，市民群众就连吃个饭都能轻松参与。昨起，人们走进沪上部分餐厅，发现菜单里多了新选项——“公益餐”。套餐内容没啥特别，人们好奇的是它背后的“公益链”——每份餐食划出1至5元，流转至公益基金会。消费者还可查询资金流向，全程可追溯。

一年一度的“公益伙伴月”系列活动昨天拉开帷幕。一份公益餐、一件公益品，或是随手拍一个暖心场景，就能点亮申城“公益版图”。申城正向着“人人公益、处处公益、随手公益”目标稳步迈进。截至今年8月底，上海共有社会组织17216家，其中慈善组织537家、社区基金会8721家。

一个个自带流量的个体由此被定格、放大，积淀起独一无二的城市精神品格，让公益成为上海吸引集聚人才、资金、资源的软实力关键要素。

普通人“随手参与”，探索“公益+商业”新模式

“做公益也需要有生命力，关键在于能否调动人们的参与热情。”热心公益的人们，一直在思索如何让公益更便利，使普通人也能“随手参与”。一年来，种种新探索不断点亮上海“公益版图”，也输出“公益+商业”新模式。“记忆咖啡馆”关注老年认知障碍患者，“星之茶语”奶茶屋聚焦大龄自闭症群体……这些创新公益载体将视线对准特殊人群，既让人们感受到这座城市温暖善意，也传递出“守望相助”的公益力量。“对新业态、新模式我们一直高度关注，并持续探索有效的激励机制。”“公益伙伴月”项目总协调员王小响认为，这些探索让公益项目、

2021年上海慈善论坛举行 发布《互联网慈善发展报告2021》

本报讯（记者王宛艺）昨天是第六个“中华慈善日”。2021年上海慈善论坛如期举办，并发布《互联网慈善发展报告2021》。报告显示，近年来，通过民政部指定的20家互联网公开募捐信息平台，慈善组织募集的善款每年增长率都在20%以上。2020年募集金额更是达到82亿元，比2019年增长了52%。2019年和2020年，连续两年有超过100亿人次点击、关注和参与了互联网慈善。

与会专家认为，与慈善组织的公开募捐相比，社交媒体、网络平台的快速传播，更容易触及群众，“小额大量、灵活迅速”——指尖慈善跨越了地区、行业的界限，放大了共

享效应。特别是应对重大突发公共事件，网络慈善利用大数据精准匹配，直观触发公众爱心，借助传播效应在社会迅速形成反响，人人做慈善。譬如上海市慈善基金会“防汛救灾驰援河南”专项行动，截至8月31日，收到线上线下渠道与承诺捐赠物累计达6852.2万元。收到多少钱？都去哪儿了？上海市慈善基金会依托官方网站，将款物捐赠、使用方向以及项目落实情况实时跟踪反馈，向社会公示。每一笔善款透明可查，也向捐赠者反馈最新援助进展，回应爱心人士关切，加强他们的参与感。

报告还显示，慈善事业的数字化转型，改变了运作模式、促进慈善机构的专业化

发展。借助数字化手段，慈善资源与慈善需求难以匹配的问题得到一定程度缓解，优化了慈善资源配置。现在，《上海市慈善条例（草案）》也进入广泛征求意见阶段，其中便有一条：通过建立和完善统一的慈善信息平台，依托大数据资源平台整合慈善相关信息和数据资源，实现全市慈善数据的统一归集、统一管理和数据共享，并免费提供慈善信息发布服务。

长宁区推出“慈善助老摔倒报警安全项目”，通过无线智能感知技术实现“慈善助老”；上海市慈善基金会发起的“互联网下一代”的公益项目，以现代信息技术为平台，关注儿童网络安全……除了众筹网络化、管理信息化、慈善项目本身及其运作过程也在向智能化、数字化探索，“数字化转型，会让互联网慈善的路越走越宽”。

本届论坛由上海市民政局指导，中国社会科学院—上海市人民政府上海研究院、上海市慈善基金会、文汇报社主办。

社会组织找到了“自我造血”的新方案。

实践多年，为期一个月的“公益伙伴月”已成为人们开拓公益新模式的最佳试验场。去年，“一平方米的温暖”项目亮相。该项目与连锁餐饮店合作，每家门店搭建1平方米的公益角落，售卖“公益套餐”，定向捐赠困境儿童公益项目。项目需求一经发布，申请者无数，“火爆”的试水让这个公益项目得以延续。今年，它迎来了“全新搭档”——美团。合作方在商户端的强大动员能力，使参与门店数量增至近400个，是去年的两倍以上。今年该项目还走向全国，覆盖包括北京、重庆、广东等多地，部分商户还期待延长项目时间，让公益活力全年365天持续涌流。

“家门口”新载体，让公益处处可为

时时公益、处处可为，15分钟社区生活圈，也成了触手可及的公益体验圈。

愚园路500号，梧桐掩映下，一处公益新地标最近装饰一新，还拥有了新名称——“静益坊”。小剧场、布展区、城市空间。在开放共享的新空间里，市民们走进公益、了解公益。放眼全市，这样的公益基地已破解28家扩展至如今的近1.34万家，涵盖了高校、医院、居委会等。本月，由这些公益基地推送的体验活动、志愿服务有望在一个新

平台上线——在线公益市集。

受疫情影响，去年“圈粉”的公益市集今年“搬”至线上。联动公益基金会等多方合作搭建线上平台，邀请各社会组织进驻。“大家不仅能在家里出售公益衍生品，也能推送志愿服务体验。”相关负责人告诉记者。

该平台还蕴藏着运营方的新期待——帮助社会组织拓宽资金筹集渠道和方式，为其搭建多元支持平台。多年发展下，上海已培育孵化了大批社会组织，它们成为城市治理中不可或缺的一股力量。然而，很多机构资金来源单一、体量有限，有的虽有专精特长，但抗风险能力不足。线上平台的探索，或将助力社会组织更好发展。

中共中央国务院印发《横琴粤澳深度合作区建设总体方案》

（上接第一版） 总体方案明确，合作区实施范围为横琴岛“一线”和“二线”之间的海关监管区域，总面积约106平方公里。其中，横琴与澳门特别行政区之间设为“一线”，横琴与中华人民共和国关境内其他地区之间设为“二线”。

总体方案明确，横琴粤澳深度合作区的战略定位是促进澳门经济适度多元发展的新平台、便利澳门居民生活就业的新空间、丰富“一国两制”实践的新示范，推动粤港澳大湾区建设的新高地。 根据总体方案，到2024年澳门回归祖国25周年时，粤澳共商共建共管共享体制机制运作顺畅，创新要素密集集聚，机制更加完善，促进澳门经济适度多元发展特色产业加快发展，公共服务和社会保障

体系与澳门有序衔接，在合作区居住、就业的澳门居民大幅增加，琴澳一体化发展格局初步建立，促进澳门经济适度多元发展的支撑作用初步显现。到2029年澳门回归祖国30周年时，合作区与澳门经济高度协同、规则深度衔接的制度体系全面确立，各类要素跨境流动高效便捷，特色产业形成规模，公共服务和社会保障体系更加完善，琴澳一体化发展水平进一步提升，促进澳门经济适度多元发展取得显著成效。到2035年，“一国两制”强大生命力和优越性全面彰显，合作区经济实力和科技竞争力大幅提升，公共服务和社会保障体系高效运转，琴澳一体化发展体制机制更加完善，促进澳门经济适度多元发展的目标基本实现。

从城市精神与城市品格看上海之“大”如何炼成

（上接第一版）它以完备的软硬件及与时俱进的全球顶尖定位，默默守护着这座城市里每一个生命。此外，上海通过发热门诊和社区发热门诊建设，形成遍布全市的发热监测网络。

“精准施策”是上海对疫情防控自觉创新的结晶，也是城市精神与品格中精细、精致特点的外化。发现快、流调快，是精准的前提；培养一流的队伍，掌握一流的救治技能，是构建精准施策的主体；集中患者、集中施治、闭环管理，是精准的落实；构建一流的信息网络、一流的救治中心，则是精准的保障。这些综合措施的背后，是上海将防疫抗疫作为一项极端重要的、长久的、宏大的系统工程来实施，而不是作为临时突发急务来应付。

了解地铁志愿者，就能理解“像绣花一样精细”的管理服务

再看地铁管理创新。1993年5月，上海地铁1号线部分地段建成通车，正式拉开上海地铁历史帷幕。迄今三十年不到，上海地铁运营线路已有19条，车站460座，网络规模居世界各大城市之首。而且，“像绣花一样精细”管理服务，在国内外同行中有口皆碑。我曾就此请教上海申通地铁集团有限公司的领导，获得很多有关上海地铁建设与管理的经验，其中很能反映城市精神与品格的是志愿者队伍的建设。上海地铁志愿者队伍的成立，已近二十年。凡三分三，一

是常态化志愿者，立于通勤路上的转角处，承担车站文明秩序引导、进出闸机引导及问询；二是平安志愿者，覆盖全网车站，利用平安地铁App，发现影响安全的情况立即向有关部门报告；三是应急志愿者，遇到突发事件时，会立即赶到现场。这三类志愿者，数以万计，其中平安地铁志愿者超过12万，一部分是地铁系统的员工，更多的是社会公益热心人，来自全市国企、高校、社区，相当部分是党员、团员。这些志愿者大多是乘坐地铁的常客，平时与普通乘客无异，一旦有事，立即现身。志愿者之设，中外皆有，并不新鲜，上海地铁的创新之处，是将其规模化、常态化、网络化、分类化、隐身化。不了解志愿者，就很难理解上海地铁为什么管理得那么安全、有序。而众多志愿者本身，包括进博会、

上海书展的众多志愿者，上海人记忆犹新的世博会期间的“小白菜”，就是城市居民公益意识的突出表现。

城市精神与城市品格，都有自塑与他塑之别，自塑指自我描述，自我期许；他塑指他人评价，他者期许。换言之，一座城市的精神品格是有客观标准、客观评价的。所谓他塑，在很大程度上也就是人们所说的口碑。长久以来，上海在城市建设与管理方面，在居民行为方式方面，在国内外形成了很好的口碑，诸如法治观念、契约精神、敬业精神、独立自主等，包括卓越的教育资源、医疗资源、文化艺术资源，还有前面已经述及的开放广阔、精致精细等。这些好口碑，都是广大市民经年累月实践的结晶。城市作为巨大的生命集合体，每一位居民都是精神品格的培育者与提升者，也都是精神品格的承载者、守护者。正因如此，我们才会说，“人人都是软实力”。