

为无声的世界传递更多精彩



手语是聋人与聋人、聋人与健听人之间的沟通工具。每一个手语姿势，都为搭建一座沟通桥梁而助力，同时也凝聚了一份爱心，照亮无声世界。

近日，由上海市残联主办的“2021年手语服务千人计划项目”社会班在黄浦商业人才培训中心正式开班。此次培训分为周六、周日两个

班级，共80名学员参加培训。期间，特别邀请资深手语老师和聋人教师传授日常生活通用手语知识，帮助学员与聋人进行简单的交流。

此次培训班学员招募不限年龄和职业，学员中既有学生、社工、服务员、志愿者，也有记者、警察、导游、全职妈妈等，最年轻的19岁，最年长的66岁。“我现在做的公益项目和残疾人息息相关，经常会接触到聋人朋

友，平常基本上和他们用纸笔进行交流。如果会一点简单的手语，以后大家沟通起来更方便，所以就报了这样一个班。”公益组织的负责人袁女士说道。“我想在闲暇时间参与一些公益活动，学习手语能让我多具备一项技能，帮助身边需要帮助的聋人朋友。”很多学员抱着做公益的想法，希望用手语搭建起和聋人沟通的桥梁，更多地了解和帮助他们。

近年来，上海市残联持续推出“手语服务千人计划”，让更多的社会力量关注残疾人，让更多人参与残疾人公益事业。目前，已为来自各行各业2000余名工作人员开展了手语培训。

为了让通用手语能在更多社会服务领域得到运用，帮助听障残疾人更充分地融入社会，享受社会发展的成果，今年，上海市残联在全市推出手语微课堂推广计划。5月13日，在第31次全国助残日到来之际，市残联举行了“100个手语微课堂”项目启动仪式，委托第三方在星巴克、商场、酒店等场所开设100个手语微课堂培训；邀请电视台手语翻译、手语老师等授课，并颁发“通用手语阳光推广大使”证书，为有意向学习手语的社会人士教授国家通用手语，每次课程约半个小时，教授25个常用词语、5个短句。

手语微课堂活动秉持“人人皆能成为通用手语阳光推广大使”的理念，面向全社会广泛征集授课老师和听课学员，无论是手语翻译、听障人士还是手语爱好者，都可以申请加入

学习和授课的行列中。即使是刚学习手语的入门者，如果能准确把握一定数量的词汇和短句，并通过考评，也可以获得“通用手语阳光推广大使”证书，成为授课老师。9月12日，9岁的方思尧小朋友获得了“通用手语阳光推广大使”聘书，成为目前为止年龄最小的“手语推广大使”。

截至10月31日，手语微课堂已在上海多个区同时开展，多家爱心单位积极提供场地，已成功开展176场手语微课堂，受益人群达到2352人。

与此同时，嘉定区文明办、嘉定区残联联合启动“享发展 乐生活 爱新城”嘉定区残障人士看嘉定新城无障碍环境体验活动暨嘉定区“百个服务窗口千人学手语”活动。在之后一段时间里，主办方将对包括四大运营商、银行网点、社区事务受理服务中心、区行政服务中心、学雷锋志愿服务站等在内的8大类百个重点窗口1080名窗口工作人员，提供总计36场窗口服务日常手语培训，普及和推广国家通用手语，促进无障碍交流环境建设，营造全社会关心残疾人的良好氛围。值得一提的是，看嘉定新城无障碍环境体验地图也同步发布，该地图为残障人士设置了4条无障碍环境体验路线，涵盖12个参观点。



重点对上海中心城区盲道、社区事务受理中心进行专项督导。

今年6月1日，《上海市无障碍环境建设与管理办法》正式颁布实施。《管理办法》明确：残疾人联合会等社会组织可以邀请人大代表、政协委员、专家学者、市民代表等担任督导员，监督无障碍环境的建设和使用情况。根据《管理办法》，市残联已对上海市无障碍环境建设专家组进行了调整，制定了《上海市无障碍环境建设督导志愿服务总队工作方案》，并按方案招募了志愿者。而举办培训班，意味着一批无障碍环境建设的督导员将持证上岗，他们也将成为上海市促进无障碍环境建设的骨干力量。

Get 新技能，乘风破浪去！

前不久，上海市养志康复医院(上海市阳光康复中心)“希望之家”迎来了一批充满青春、富有个性的青少年脊髓损伤伤友，这是“希望之家”招收的2021年第二期训练班，他们中有的是十几岁的初中生，有的是即将迈入高校或正在高校读书的准大学生和大学生……

“希望之家”训练班对伤友们进行健康和需求评估，根据每个人的不同需求和状况，开展心理能力重建、生活自理能力训练、轮椅基础实用技巧训练、肢体功能训练和康复护理指导、社会实践训练、生活方式调整等课程，可谓是拉满了实用值！

伤友小何毕业于华东师范大学生态学专业，将前往荷兰乌特勒支大学，继续攻读环境生物学硕士学位。在训练班期间，她掌握了许多关于生活自理及轮椅出行的技能，甚至还学习了烧菜，这些技能将为她之后的留学生活增添助力。

在治疗师的训练课上，小何和伤友们一起学习了一些实用的新技能：转移、上下坡道和台阶、跌倒爬起、大轮平衡、交通出行，等等。“治疗师风趣的语言及其中蕴含的信息都让我印象深刻，填补了之前看视频和自己摸索过程中没有掌握的信息空缺，甚至修正了一些以往的错误认知。这些技能将让我之后的生活更加安全和自由。”小何说。

“希望之家”训练班还通过“科学赋能”和“志愿者一对一陪伴”的形式，

打造价值拍卖、寻宝游戏、古风演绎、艺术体验、健身体验、参观实践等多种形式的组别活动，让学员们最大限度地发挥自我能动性。

训练班期间，伤友们走进健身房，完成了一次轮椅健身的实践。在健身房，伤友们感到兴奋和好奇，健身领域里常提到的“核心力量”肌群，恰恰就是脊髓损伤者还能不能健身呢？伤友小顾在今年1月因意外导致胸4-腰1脊髓损伤，受伤前他曾从事过健身教练的工作，受伤后仍坚持健身，这说明脊髓损伤者在保护好好自己的前提下，是可以适当健身的。在小顾的简单介绍及指导下，不少伤友首次尝试了器械、战绳、拳击、卧推，体验着不同的健身方式。

伤友们还一同前往松江民防科普馆开展了开展一场特殊的安全教育。在讲解员的带领下，他们认真参观了松江民防科普馆，仔细聆听讲解员对人民防空、国防力量、安全知识等的详细讲解；在聆听警报信号、消防虚拟灭火、心肺复苏等互动环节，兴致勃勃地参与其中。

为期40天的“希望之家”训练班生活非常丰富，伤友们通过专业的生活重建康复训练，提高了身心素质和生活质量，同时也最大限度地提高了生活自理能力、心理应对能力和社会适应能力。训练班结束后，伤友们依依不舍，他们相约在人生的旅途中继续“乘风破浪”，共同抵达梦想彼岸。



上海将有无障碍环境建设督导志愿者

10月底，上海市无障碍环境建设督导志愿者培训班在市特殊儿童康复中心举办。两天时间的无障碍环境建设业务培训，通过授课、实操、考核三个步骤，遴选一批无障碍环境建设督导员，为即将开启的一系列无障碍环境建设督导工作培养人才、建设队伍。

上海市残联权益保障处相关负责人出席开班仪式。各区残联及残疾

人协会推选了近40名督导志愿者参加培训。

此次培训，旨在提高督导员队伍的整体督导水平，更加有效地推进上海无障碍环境建设工作。

在开班动员后，专家分别就《无障碍环境建设的基本概念》《无障碍设施的分类和技术要求》《如何做好督导工作》《轨道交通无障碍设施建设》《公共

建筑无障碍设施建设》等主题做了精彩且专业的授课。督导志愿者分两个小组进行实操，对沃尔玛购物中心、巴黎春天购物中心、地铁4号、6号线及康馨中心站的坡道、电梯、卫生间、停车场等无障碍设施进行考察，并把考察过程中发现的问题汇总、讨论，在此基础上实行考核、选拔。年内，市残联将组织开展市、区两级无障碍督导工作，

以“4+1”特色课程体系培育时代新人

上海青浦区世界外国语学校坚守育人阵地

2016年4月，上海青浦区世界外国语学校落户青浦。2021年11月12日，青外正式迎来了建校5周年的重要日子。

五年来，青外紧跟国家教育方针与精神，不断提高育人水平，以“联结世界 追梦未来”为办学理念，“桃李满盛世，气象方圆外”为办学目标，着力培养学生成为具有“中国心、世界眼、未来脑、创新手、时代行”的“世外追梦人”。自2019年起，学校先后荣获青浦区优秀社会组织、青浦区三星行为规范示范校、上海市生态文化学校、青浦区家庭教育示范校、青浦区文明校园、上海市劳动教育特色校等称号，青外正逐步走出区域，走出上海，向着世界的舞台大步前进。

“4+1”特色课程体系夯实基础 拓展能力

随着经济的不断发展，教育也在不同程度上地发生着改变。为了培养出更多的能够适应现代社会发展的人才，德、智、体、美、劳全面发展成为新时代的育人标准，五育并举成为培养新时代人才的教育方式。

青浦世外坚持“立德树人、以人为本、五育并举”，着力推进“4+1”特色课程体系落实，从整体上夯实国家课程，优化校本课程，探索融合课程，以扎根中国的多元融合的课程结构，全面发展素质教育。小学普通班实施“4+1”课程体系，其中“4”为每周四天的分科式教学，将国家课程校本化实施，具有学科概念建构的扎实性。“1”则是每周一天主题式课程，强调对所学的应用，培养学生们的创新素养和实践能力。小学融合班实施中外教包班式双语教学，在落实国家课程要求的基础上，实行超学科的主题探究式学习，尊重个体的差异化教学，促进学习的多元评价体系，发展学生的五大技能。初中部同样实施“4+1”课程体系，在做实做强国家课程的基础上，结合项目化学习的深入，培养学生的综合素养。

通过这样的特色课程体系，学校致力于培养具有“DREAM”品质的学生，成为具有“中国心、世界眼、未来脑、创新手、时代行”的，为社会发展进步做出贡献的“世外追梦人”。

中国心：赤诚情怀 深耕华夏

青浦世外的课程体系重视人文底蕴的体现，它建立在“我是中国人”的文化自信基础之上，为社会与国家不断培养具有爱国主义精神的学生，这是德育课程版块的核心价值。

青浦世外德育课程整合青浦区域内资源和特色，组织学生开展一系列社会实践研学活动。以“起源文化”、“江南文化”、“红色文

化”、“枢纽文化”为主题的研学活动，让学生在多元的体验环境中感悟、加深对所居住社区、地域的认识，把“自身的成长”融入到“国家的发展”之中，通过看到更大的世界而面向更开阔的未来，从而达到“行知青浦，行懂中国”。

世界眼：开拓眼界 多元融合

一直以来，集团都致力于开拓学生的国际视野，青浦世外以放眼世界的格局设计拓展课程与各类讲座，实现了多元文化传播，多元思维碰撞，在“中国心”基础上，让每个学生拥有开放性的知识结构、立足全球的观察视野和具有人文导向的全球胜任力。

其中，拓展课程是与学科教学共同构建出青外中小学部完整的素质教育体系，中学部拥有人文素养类、艺术体育类、数理科技类、自然社科类四大类课程，涵盖篆刻、法语、Culture Insight、汉字思维、Felt Monogatari 不织物物语等。

小学部课程则基于小学生身心发展特点而设计，旨在激发与培养多方面的兴趣爱好、延展知识结构，为将来发展打下基础，如定格动画、创意工场、戏剧、版画、青外之声(VOQ)等。

同时，学校的开放性讲座还会邀请不同领域专业人士与学生充分互动，进一步开拓眼界，启发思维。

未来脑：科学赋能 探索未来

基于以未来为愿景的启发式学习，旨在培养学生们探索未来的科学精神。

小学部的中文整书阅读，依照儿童学习的发展能力，促进孩子的阅读从课内走向课外，从碎片化阅读走向整书阅读，把阅读有趣化、可视化。

中学部英文整书阅读，鼓励学生进行原版书的整书阅读，学生们还可以选择读物，通过参与戏剧社、青外之声广播台或“为你读故事”社团，进行阅读成果的展示。

学校还开设了“梦田”职业体验项目，以此让学生们拓展自身职业视野，在实践中主动探索自己的未来梦想。

创新手：锐意创造 匠心制作

青少年时期是培养创新精神与创造精神



的最佳时期。PBL项目式学习，进阶的主题式学习，科技创新、艺术课程等课程，旨在培养实战操作的劳动技能与创新精神。当“未来脑”和“创新手”相结合，将集团既注重知行合一，又兼具探索精神的育人目标展现得淋漓尽致。

首先，PBL项目式学习与学科主题相结合，既增加了趣味性，也实现了知识传递的系统性，有利于培养学生独立解决问题的能力。其次，进阶的主题式学习进一步拓展了主题式课堂的探究空间，课程设计也更注重学生成果展示和评价。

最后，科技创新以“1+X”课程体系全面培养学生信息素养能力，开发学生创新思维潜能，提升创新能力；以戏剧课程为特色的艺术内容更培养了学生的观察力、合作能力及想象力。近几年来，学校组织的团队在上海市各类工程、科技、文艺比赛中不断取得佳绩，学生素质、影响力与未来竞争力持续提升。

时代行：知行合一 与时俱进

青浦世外的“时代行”教育理念包涵品格之行与精神之行两个层次的含义。

品格之行，就是要养成健康的体魄，探究更广阔的世界。涵盖形体、搏击、篮球、棒球、足球、游泳、冰球以及高尔夫八个专项的体育特色课程在全方位提升学生体育技能的同时，也培养他们心理素质、人际交往技能和团队协作意识。

精神之行，就是要带着求知欲推开一扇扇知识之门，博古通今，做时代的弄潮儿。学校的博行课程让学生通过博物馆研究了解历史、人文、科学，增强了学生的民族自尊心、自豪感及爱国热情，提高了他们认识问题、解决问题的能力。

此外，各类夏令营、外出考察活动，促进学生拥有更开放的心智，更全球化的思维，也让他们在户外磨练了勇气和意志。

五年时间里，青浦世外向着“联结世界、追梦未来”的办学理念更进一步，向着“桃李满盛世，气象方圆外”的办学目标越走越近，在今后的日子里，学校还将以“百年名校”为目标，不忘育人初心，牢记树人使命，为培养出具有中国心、世界眼、未来脑、创新手、时代品质的追梦人继续努力。



集团紧密进行时 深度融合赢发展

2021 龚路小学教育集团区级展示交流活动

根据《浦东新区推进紧密型学区和集团建设实施方案》，龚路小学教育集团积极回应，开展一系列“创新实践”活动，促进了集团成员学校在“组织、师资、课程、评价、学生培养”五个维度的协同共振更紧密，赢得了良好的发展。

11月18日下午，根据疫情防控要求，2021龚路小学教育集团区级展示交流活动通过网络平台进行线上直播。新区领导、专家、教师以及集团成员学校教师相约“云端”，共同参与了此次活动。

共赏数字故事 回顾集团成长脚步

活动在数字故事《我们走在“紧密型”集团建设大道上》拉开序幕。2019年11月28日，龚路小学教育集团成立。龚路中心小学、曹路打一小学、顾路小学、王港小学、华高小学、张桥小学、杨园中心小学、蔡路逸夫小学、三桥小学、龚丰小学十所成员学校抱团合作，以“引领辐射给经验——共享共创给平台——破解难题促改变——和而不同赢发展”为集团建设路径，开展“清单式”活动管理“新模式”，规划“紧密型集团创建”同心圆。

2021年，龚小集团共开展了共建共享活动40多次，各成员学校教师在集团获奖人数达70



与爱同行 情暖初冬

嘉定区安亭幼儿园开展小安关爱节生命教育活动

嘉定区安亭幼儿园以“关爱生命 润泽花开”为办园理念，以基于“儿童优先”的生命教育价值观为导向，围绕“身体好、习惯好、爱生活、爱创造，初具关爱生命意识的健康儿童”的生命教育培养目标。

幼儿园于11月11日正式开启小安关爱月活动，在丰富的一日活动中，孩子们对身边的人事、物表达自己的关爱情感，关爱自己、关爱他人、关爱自然、关爱社会，学会对爱的感受、体验、表达。

关爱自我 保护眼睛：在电子产品越来越多的今天，保护眼睛的自我保护意识尤为重要，老师进行了保护眼睛的高结构的活动，让幼儿知道保护眼睛的方法以及保护眼睛的重要性，孩子们记录了怎么样保护眼睛的小妙招，还学做眼保健操，缓解眼睛疲劳。

关爱自然 珍惜粮食：为了让同伴能更喜欢吃瓜果、蔬菜等新鲜食品，在引导下能不偏食、不挑食，样样蔬果都爱吃，孩子们自己主持

多人次，各成员学校参与活动人数约1500多人次，各成员学校教师代表通过视频分享了在这一年之中的收获感悟，让人感受到了集团积极向上、合作奋进、融合发展的文化氛围。

一张张照片又带领老师们共同回顾了2021年集团开展的一系列“走出去、请进来”活动，联合教研活动、教学竞赛比武、师资柔性流动等精彩瞬间，一起见证了师生的快乐成长、资源的优质共享、集团的稳步发展。

共研“双减”论坛 探讨教育热点问题

“双减”进行时，落地更有方。10月底，龚小集团组织开展了“双减背景下的思考与实践”论坛征稿活动，各成员学校老师们从不同角度思考，如华高小学的“双减”之我见、王港小学的作业设计、打一小学的教学评价、顾路小学的课后服务、张桥小学的有效教研、蔡路逸夫小学的作业管理、杨园中心小学的家校合作等等，拓展了教师们的视野，优化了“双减”背景下的教学实践。

而在此次活动中，各成员学校教师代表聚集在一起，在面面对面的交流研讨中碰撞出更多智慧的火花，为在线观看的老师们启发了更多

的工作思路，在经验分享中确保“双减”工作真正落地见效。

共享特色课程 搭建学生亮相舞台

“课程、师资、实践体验平台”是学生培养的核心要素。龚小集团罗列各校的优质课程，发送课程资源共享平台，以丰富课程教学资源的供给，让各校可用共享优质特色课程资源；其次通过“送课程设置方案、送师资、送教材”等形式，满足成员学校学生的学习需求，让学生在课程实施中赢得发展。

此次展示交流活动是一次总结，更是新的开始。“和而不同、优质发展”是龚小教育集团的奋斗目标，我们将在持之以恒的努力中，探索紧密型集团建设的优质路径，激发各校合作共进的积极性，实现和而不同的优质发展，为“办人民满意的教育”贡献自己的力量。

衣服，小朋友也在想着给大树保暖，他们想给大树也穿上保暖大衣，让大树在冬天也能有暖暖的家，他们用画笔还把家装饰的漂亮漂亮。

“播种行为，收获习惯，播种习惯，收获性格”，通过开展“小安关爱节”活动，以“关爱”渗透日常教育，活动中关注幼儿内心的感受与对世界的认识，用自己的方式表达对他人的关爱，对自然环境的热爱，充分体现了安亭幼儿园“植根生活、有序经历、亲身体验”的生命教育课程观内涵，润泽每个儿童生命体验的成长过程，将“关爱”植根到每个小安的心田。

了蔬菜水果推荐会，争做光盘小达人。

关心朋友 关爱天使：“关爱小天使”由问题开启，孩子们在成长心愿愿活动中对于粉色爱心章的评价太少，针对问题我们与孩子们共同讨论关爱他人的内容，有孩子说“给小朋友垫毛巾”，也有孩子说“给朋友梳头发”“传授知识”等，还有互相帮忙卷袖子、拉拉链、包肚子，激发孩子们关爱他人的行动。

关心朋友 雷锋计划：孩子们确立了“每天做好事”的行动计划，自我制定了任务清单，每天落实自己的行动计划，用实际行动传递爱的暖意。孩子们分发学习用具、搬运工具推车的，争当班级小助手，担任班级的卫生清洁员，拉窗帘、扫地、擦桌子、整理柜子等力所能及的事情，还会主动关心身边需要帮助的同伴，还不忘忘记没来园的朋友，画贺卡、写信，用实际行动送去温暖。

关爱自然 给大树保暖：深秋初冬，天气越来越冷了，看着人们都穿上了厚厚的

