

课程“对口味”还能“修学分”

2025年市民艺术夜校春季班开课，提升学员获得感

4月7日，2025年上海市民艺术夜校春季班开课了。当晚6点30分，虽然离开课还有半小时，李亚欣便早早来到上海市群艺馆的教室，毕竟抢课不易，这位上海博物馆95后青年职员心里还是有点小激动。记者了解到，未来，这些课程都有望进入上海市终身教育学分银行，夜校学员的获得感将大幅度增加。

青年报记者 郦亮



市民艺术夜校持续扩容，课程广受欢迎。

本版摄影 青年报记者 常鑫

想青年之所想

李亚欣所上的芳香疗愈课程是此次市民夜校的热门课程，一开放报名就被“秒光”。对此，李亚欣是有心理准备的。为了抢到课，她还利用了高科技，设置了会倒计时的“悬浮闹钟”，终于一举拿下。这是李亚欣第一次参加夜校课程。她告诉记者，自己原本想报表演、配音还有越剧课程，但有感于自己压力很大，进行“疗愈”的需求很是迫切，这才一门心思要抢这门课。她平时也会玩一点精油，但总觉得没有入门，这次是想好好学一学。

教这门课的老师刘静是一位有30年工作经验的芳疗师。她告诉记者，现在青年人生活和工作的压力很大，而芳疗是一种重要的解压方式。她希望通过12节课的传授，能够让学员掌握至少15种精油的特性，把精油

“玩起来”，不仅会做杯蜡和手工做，还会自己做口红，来获得更多的情绪价值。

记者已经参与过十余次上海市民艺术夜校的开学式。眼见这个夜校由小变大，持续扩容，并且即便教学点数量暴增的情况下，有的课程依然一席难求。“我觉得我们青年人能想到的，市民夜校都为我们想到了。”李亚欣的一句话道破天机。市民艺术夜校作为市民自己的夜校，从来都是以市民的口味来设置课程，并且让他们更有获得感。

上海市群艺馆馆长吴鹏宏对记者介绍，因为每门课程必须要达到15人的报名人数才会正式开班，所以此次市民夜校春季班的入学人数比招生人数有所下调。最终，春季班开设483个点位，共1552门课程，招生3.5万



人。而此前报名阶段这组数字是设立496个教学点位、1651门课程、招生计划生4万人。

课程方面，最热门的课程除了生活时尚、传统文化、体育养生之外，西班牙语零基础入门等“考证课程”也受到市民热捧。今年市民艺术夜校首次开设考证班，一学期12节课计入考证课程积分，如学员需要考证，可继续在该机构另行报班上完其余课程后参与考试。

首次推出考证班

市民不仅能在夜校感受浓郁的文化氛围，享受夜校的公益

性定价，还能由此参加资格证书的考试，让自己有一技之长，为职场竞争加分，这样的考证班自然大受欢迎。被“秒杀”的“西班牙语零基础入门”课程就是其中之一，还有插花师、收纳整理师、小学教师资格证考前辅导等课程。

“考证课程”的开设正是市民艺术夜校让学员更有获得感的一次尝试。而把市民夜校接入学分银行则又是另一种实践。上海市终身教育学分银行管理中心副主任王一凡昨日告诉记者，通过激活账户，市民夜校学员就可以把他们的课程折算成学分，存入上海市终身教育学分银行。未来可以用学分兑换大师课，也可以兑换文化场馆的门票，甚至可以在市集上兑换文创产品。

上海市民艺术夜校今年又一次被列入上海十件为民办实事项目。按照计划，秋季班要开

设500个点位，从目前的情况来看，还有提升的空间。吴鹏宏馆长告诉记者，春季班是他们首次尝试把中老年市民纳入招生范畴，最终有600名中老年学员参与课程。在秋季班，中老年学员的数量还会进一步提高。另外，他们还要通过增加学员的获得感，吸引更多的人参与夜校教学。

上海市民艺术夜校能够受到青年人的持续追捧，其最重要的一个原因就是主办方在课程设置和管理上始终想青年之所想。“夜校有准入机制，也有退出机制，我们重点评估课程师资、教学水准，如果师资达不到要求或课程存在短板，有黄牌、红牌的退出机制。”上海市群艺馆副馆长徐皓表示，未来市民夜校将进一步加强课程评估机制，提升课程质量，同时希望加强跨省市的合作，推出更多长三角乃至其他区域的优质课程。

“初夏体验卡”连刷三天28℃，羽绒服可以压箱底了

青年报记者 刘秦春

本报讯 继清明假期气温逐日上升之后，本市气温将继续迎来大幅攀升。据上海中心气象台预报，本周周二到周四连续三天最高温将升到28℃。不过受冷暖空气交汇影响，本周晴好天气将被短暂中断，周三和周五将迎来两次降水过程，市民朋友们需提前做好应对准备。

人们总说最美人间四月天，昨日白天本市依旧是暖阳相伴，春意盎然，不过天气渐渐由晴转为多云，午后天空云系逐渐增多，风力也有所增大，南到东南风达到4~5级阵风6级；沿江沿海地区风力更强，为5级阵风6~7级。

值得注意的是，昨日昼夜温

差显著，凌晨时分，大部分地区最低气温处于9~13℃之间，徐家汇站最低气温为13.2℃。预计白天最高气温将达到26℃左右，昼夜温差少则13℃，多则可达18℃。针对昼夜温差较大的情况，气象专家建议市民采用“洋葱式”穿衣法，以便根据不同时段的气温变化灵活增减衣物。

从本周的天气趋势来看，无疑是阳光的主场。工作日期间，上海气温将持续居高不下。周二至周四，最高气温可达28℃或以上。中午时分，户外也将呈现俨然“初夏”的体感。然而，毕竟真正的夏季尚未到来，早晚时段凉意依旧明显。市区最低气温在16℃上下，郊区普遍低于15℃，再次提醒市民朋友，早晚外出仍需注意适当添衣，避免着

凉。

需要注意的是，春日天气多变，未来十天内，上海主要会出现两次云系增多并伴有降水的过程。受暖气团影响，第一次降水预计出现在周三前后，但降雨量非常少。不过正好可以用来润润燥。第二次降水过程将出现在周五夜间至周六，降水量会比周三更明显一些。市民朋友们需注意留心最新的天气预报信息，合理安排出行和生活，做好应对措施。

受雨水和冷空气的共同影响，周六气温将会短暂下降，最高气温预计回落至21℃左右，最低气温在14~15℃。不过，春雨润物细无声，大体上还是止不住升温的势头。周日天气会转好，届时气温又会逐渐回升。

总体而言，未来十天上海气温仍较为舒适，市民朋友们的漂亮春装可以“闪亮登场”了，同时也可以考虑将厚重的冬衣洗洗晒晒后收纳起来了，因为未来基本上穿不到它们了。不过，用来保暖防凉的薄外套还是要留作“后手”，毕竟早晚体感还是有些凉意，需要添衣保暖，谨防感冒。另外，空气也比较干燥，大家还需要做好防晒保湿工作，给肌肤也“喝点水”。

此外，上海市气象与健康重点实验室提醒广大市民，由于近期气温升高，植物生长进入茂盛阶段，花粉和飞絮又开始活跃起来。今日的花粉等级将达顶峰，大家要提前做好防护。花粉季内，过敏人群外出回家后清洗鼻子、眼睛，更换沾到花粉的衣服，避免

室外晾晒衣服。易过敏人群可多吃些红枣、胡萝卜、金针菇、洋葱、大蒜等含大量抗炎、抗过敏物质的食物。

周年纪念

岳巍先生与字马媛女士于2025年4月8日结婚1周年，愿往后幸福美满，所愿皆所得

美满良缘庆周年
爱意绵长情不绝