

出门就能上课，下班即可充电

精准契合受众需求，普陀青年夜校拼豆课推出即报满

夜校课代表

华灯初上，不少普陀青年褪去白日的疲惫，欣然奔赴一场属于自己的“充电之约”。2026年第一季度，普陀青年夜校如约开班。其中，新推出的拼豆课程，凭借创意手作与解压社交的双重魅力，一经上线名额便迅速报满，成为本季度备受追捧的“爆款”。

本期普陀青年夜校共推出43门精品课程，教学点位覆盖全区10个街镇。从一堂手工课的火热，到覆盖商圈、保租房，让青年“出门就能上课，下班即可充电”的便捷课堂，普陀团区委正不断深化“夜校+”服务模式，让青年夜校逐步成为青年触手可及的“精神家园”。

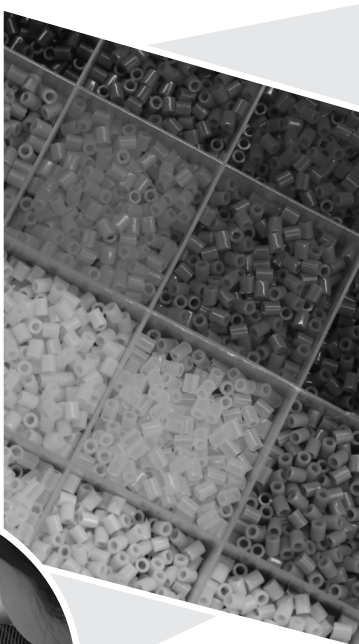
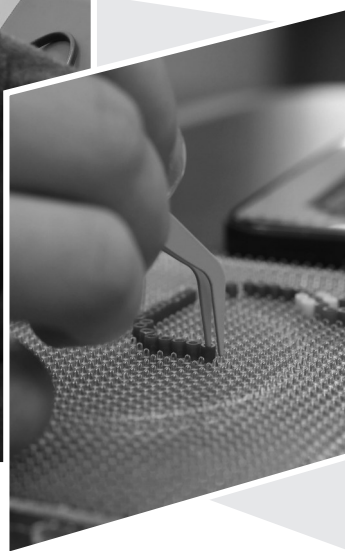
青年报见习记者 王馨怡



◀青年一起体验拼豆。

▼拼豆需要使用镊子或专用豆针，将彩色塑料小豆按照图纸拼贴在模板上。

本版摄影
青年报记者 郭容



▲彩色的拼豆。
 ◀学员在拼豆。

以课为媒，“拼”出社区朋友圈

青年夜校的课程如何精准契合受众需求？在长风新村街道和畅公寓社区内，这门全新推出的“拼豆”课程给出了生动的答案。

所谓“拼豆”，是指使用镊子或专用豆针，将彩色塑料小豆按照图纸拼贴在模板上，最后经熨烫定型的手工活动。近几个月来，这种兼具创意与解压属性的手工玩法在年轻人群中迅速走红。开课当晚，记者在现场看到，数名青年围坐一堂，参照着小熊、蛋糕等图纸全神贯注地创作，课堂氛围轻松活跃。

长风新村街道团工委干事朱皓楠告诉记者，这门课的诞生不仅源于一次社区内的“点单”，更是对当下青年心理需求的精准回应。“我们注意到，现在的年轻人工作压力大，社交圈子相对较窄，很需要一个既能放松心情，又能自然交友的空间。”

朱皓楠表示，“当时在和畅公寓的居民群里征集课程意向，有不少人提到了‘拼豆’。”考虑到这一手工活动在青年群体中的流行趋势与社交属性，街道迅速对接了具备特长的辖区青年周明荃担任授课教师。

00后授课老师周明荃本身是一名资深手工爱好者，曾耗时十天、每天8小时拼出过一件立体的拼豆皇冠。面对授课邀请，她坦言起初有些顾虑：“这门手工上手不难，网上教程也多，我原本担心大家会觉得没必要专门来上课，没想到10个名额一发布瞬间就报满了。”

事实上，线下课堂有着线上自学无法替代的沉浸体验。拼豆不仅考验耐心，最后的熨烫定型环节更是个“技术活”。记者在现场看到，由于对温度和时间

把握不准，不少学员在揭开烘焙纸时没少失误，未熔化的豆子散落一桌，但这反而成了最好的破冰契机。旁边的学员凑过来帮忙捡豆子、出主意，周明荃也化身“修豆老师”，拿着镊子手把手帮学员一颗颗修补还原。笑声和讨论声此起彼伏，原本互不相识的邻居在一来一回的协作中，不知不觉成了彼此的“拼豆搭子”。

居住在和畅公寓三号楼的00后学员徐女士本学期还报名了减脂操课程。她告诉记者，线下课最大的吸引力正是这种陪伴感。“其实在家也能跟着视频跳操或者做手工，但夜校里大家聚在一起边做边聊，感觉特别好，遇到小问题也随时有人教。”去年刚搬来公寓的她，对如今的便利赞不绝口：“现在下楼就是教室，上楼就是家，实在太方便了。”



由点及面，多元赋能青年发展

和畅公寓里这堂热闹的拼豆课，正是今年普陀青年夜校春季班的一个生动缩影。从一门课的火热到一整季的长红，背后是普陀团区委在课程体系、点位布局、服务模式上的系统升级与精准发力。

在课程供给上，团区委升级打造了“中央厨房”2.0版课程库，围绕思想引领、职业发展、城市融入、品质生活四大矩阵推出188门课程，本季度共开设43门精品课程。从拼豆、茶道、马利水彩等品质生活类课程，到帮助新就业群体融入本地的“快乐沪语”课堂，再到让青年随手拍出专业质感的

“摄影大片制作”课程，课程设计紧扣“潮流与传统共生、实用与趣味兼具”的主题，精准回应青年多元成长需求。运动类课程同样势头强劲，壁球延续去年的火爆，游泳课兼顾安全性与实用性，均由资深专业教练全程带教，完美贴合青年“下班即运动”的生活节奏。

在点位布局上，团区委精准把握青年流向，将教学点从去年的23个增至35个，覆盖全区10个街镇、24个青年中心，重点向青年集聚的商圈、楼宇、保租房社区延伸，让青年真正实现“出门就能上课，下班即可充电”。

在服务模式上，团区委积极探索“夜校+”模式，推动学习成果从课堂向青年的职业发展、日常生活和社区参与多维延伸。“+楼宇商圈”方面，旭辉青年夜校、鸿寿坊青年夜校将茶道、水彩等品质课程嵌入白领工作圈，让青年“转角遇到课”；“+青年驿站”方面，联动区人社局和重点企业，在和欣公寓青年驿站试点开设面试技巧特训课程，从简历优化到面试模拟提供一站式求职指导，助力来沪青年职场进阶；“+青春社区”方面，在泰欣嘉园等社区以合唱、健身操、丙烯油画等课程为桥梁，引导

学员从“因爱好相聚”走向“为社区出力”，探索“育青年、强治理”的社区共建新路径。

下一步，普陀团区委还将持续拓展“夜校+”的边界：联动鸿寿坊、环宇城等商圈推出“学员消费优惠卡”，开发“青春小店主理人”系列赋能课程，以夜校人气激活青春消费，打造青春经济新图景；同时聚焦快递员、网约车司机等新就业群体，开设“职业脸彩师”等技能课程和保险维权等实用课程，让青年夜校成为更多青年温暖可及的“港湾”。

扫一扫，沉浸式体验拼豆课。



白天打工人
 夜晚“拼豆”人！

