青年报 2026年5月13日 星期三
责任编辑 谢茂宁 实习生 杨博凯 美术编辑 林娜

年轻人下班后在拉伸与笔墨间找到松弛感

长宁夜校解锁“夜间充电”新玩法

夜校课代表

在长宁区，青年下班后，会选择怎样的“夜间充电”方式？有人走进肩颈塑形课堂，舒展一天紧绷的身体；有人坐进墨香弥漫的书法文创课，在一笔一画中让情绪慢下来……

记者了解到，焕新升级的长宁“Good 依偎宁”青年夜校，围绕“点位跟着青年走、课程围着需求转、服务贴着心意办”的特色模式，持续丰富课程供给体系。肩颈塑形、书法文创等课程的推出，也正是对当下青年“去班味”、重疗愈、强社交等需求的精准回应，让青年夜校逐渐成为年轻人的“情绪充电站”。

青年报记者 陈嘉音

▲青年夜校书法文创课堂上，学员静心练习书法。

◀书法老师现场指导学员握笔与运笔技巧。

本版摄影 青年报记者 施剑平

从“劳损”到“舒展”
一堂肩颈课让打工人放松下来

晚上7点20分，长宁区缤谷东座8楼的肩颈塑形课堂陆续迎来下班后的年轻人。

有人揉着僵硬的脖颈，有人捶着酸痛的肩膀，脸上还带着职场奔波的疲惫。课程开始前，大多数人安静地刷着手机。直到7点30分，授课老师拿着瑜伽垫走进教室，笑着挥手：“欢迎大家卸下一天的疲惫，今天我们一起来为肩颈放松。”

“很多年轻人长期久坐办公，肩颈僵硬、腰酸背痛已经成了常态。这门课不追求高强度训练，核心是‘舒缓’与‘养护’。”授课老师边铺瑜伽垫边说。

课程一开始，老师先带着大家做破冰热身，“慢慢抬头，轻轻转头，感受颈部肌肉的拉伸，不要用力过猛”，温柔的提示声中，学员们跟着节奏活动肩颈，原本紧绷的身体渐渐放松下来。随后，老师又结合科学健身理念，带领大家完成针对肩颈劳损的拉伸动作，并逐一纠正动作细节。

“肩膀再往下沉一点，不要耸肩，感受背部肌肉发力。”

一时间，教室里只剩下舒缓的呼吸声和轻柔的指导声，偶尔有人因动作不到位发出笑声，原本拘谨的气氛也渐渐被打破。

“平时上班坐八个小时，肩颈硬得像块石头，跟着老师拉伸一会儿，感觉整个人都轻松了。”结束后，学员李女士擦了擦额头的汗，笑着对记者说。

授课老师介绍，课程设计充分考虑了年轻人的生活节奏，时长适中、动作简单，即便没有运动基础也能参与，既能缓解职场疲劳，又能帮助大家养成良好的肩颈养护习惯。“希望大家在忙碌的工作之外，能抽出一点时间，重新关注自己的身体状态。”

从“浮躁”到“沉静”
在书法与手作里找回慢节奏

同样是晚上7点30分，博库书城二楼则是另一番氛围。

空气中弥漫着淡淡墨香，竹质礼盒、宣纸、毛笔和木雕香囊整齐摆放在桌面上。学员们围坐在一起，等待“竹盒题韵·木雕香囊书法文创小品DIY”课程的开始。

作为团市委十大优选课程之一，这堂课自推出以来，便受到了广大年轻人的热烈追捧。

“随着生活节奏的加快，越来越多年轻人都希望能找到一个让自己慢下来的空间。”长宁区萃馆青年中心青年夜校主理人张瑛表示，这堂课正是精准地抓住了这一需求，把传统书法与文创手作结合，希望让年轻人在笔墨之间感受传统文化的温度，也在动手过程中获得情绪疗愈，同时也让传统文化以更贴近青年的方式传播。

课堂上，上海书协会员、上海书画院特聘书法讲师谢顺从汉字的演变讲起，带领大家了解从甲骨文到楷书的约3500年的发展脉络，以“书法筑基+文创转化”为核心，循序渐进铺展学习内容。

随后，学员们开始提笔练习。蘸墨、落笔、运锋……有人刚开始时手微微发抖，笔画也略显生涩。谢顺便逐一走到学员身边，耐心示范和指导。

练习结束后，大家又在竹盒表面写下隶书“烟云供养”，并搭配古法木雕香囊与天然香丸。从题字、拓印到包装收尾，每一步都由自己完成。现场不时传来交流讨论声。有人请教书写技巧，也有人分享自己的创作灵感，氛围温馨而融洽。

“平时工作节奏太快，很难静下心来做一件事。”学员陈女士拿着自己刚制作好的竹盒与香囊，脸上满是成就感，“这门课让我学会了沉淀自己、慢下来，而且做出来的手作好看又实用，自留或者送给朋友都很有意义。”

还有学员表示，通过这门课程，不仅了解了书法文化，还收获了一段难忘的手作体验：“在这里，没有职场的压力，只有笔墨的雅致和动手的快乐，每次来都能收获满满。”

从“独行”到“相伴”
夜校成为年轻人的社交新空间

据了解，此次长宁“Good 依偎宁”青年夜校焕新升级，严格遵循“点位跟着青年走、课程围着需求转、服务贴着心意办”的长宁特色模式，进一步扩大服务覆盖半径，丰富课程供给体系，强化多方资源联动，推动品牌影响力从“初见成效”向“深入人心”跃升。

团长宁区委基层工作部凌杰介绍，以往青年夜校更多的是知识输入型课程，随着青年需求的多元化发展，团区委也在不断优化课程供给，推出更多兼具实用性与趣味性的课程。“我们希望年轻人不只是来这里上课，更能在这里从‘独行’走向‘相伴’，在学习过程中扩大社交圈、收获情感共鸣。”

据悉，未来长宁青年夜校将持续深化与优质机构的合作，建立“课程点单”机制，广泛征集青年需求，推出更多涵盖思想引领、技能提升、生活美学、运动健康、文化艺术等方面的优质课程。并通过线下沙龙、成果展示等活动，持续优化“固定+流动”服务模式，构建学员社群体系，增强学员归属感，让夜校从“打卡地”逐渐成长为年轻人的“青年共生体”。

书法文创“码”上看

终身学习课程展10月亮相
夜校金课“云集” 覆盖全龄段需求

本报讯 记者 刘昕璐 被白领追捧、主打“去班味”的青年夜校，能指导人开一家青春小店、勇闯“OPC赛道”的创业金课，赋能生活品质提升的生活趣课……近日，记者从上海开放大学获悉，“学无界·龄无限”首届上海终身学习课程展暨第二届上海老年学习课程展，将于10月17日至19日在上海展览中心举行。

届时，各类终身学习课程将集中亮相。精准覆盖银发族、上班族、α世代等老中青少全龄段人群需求，打造集“展示、体验、交流、赋能、转化”于一体的终身学习盛会，让优质教育资源走进市民生活。

据介绍，此次课程展全面扩容升级，汇聚趣味生活课、职业金课、AI通识新课、社区便民好课四大品类，并依托“一网通学”“15分钟社区生活圈”“线下课程展”与“学分银行”深度联动，打造线上线下融合、永不落幕的全民终身学习盛会。

其中，社区便民好课依托市、区、街镇、居村四级社区教育网络，整合社区学校、市民夜校等资源，推出养老财富管理、新中装手作、药食同源养生等课程，真正实现就近可学、步行可达。

趣味生活课则聚焦市民审美与休闲需求，二十四节气花艺手作、老上海旗袍古法平裁等课程，把生活情趣、传统文化与沉浸式体验融为一体。

职业金课紧扣新就业、新职业风口，课程涵盖短视频创作、收纳整理、咖啡体验、紧急救护、养老照护等实用内容，助力市民掌握一技之长，拓展灵活就业与自主创业空间。

AI通识新课则紧跟智能时代浪潮，面向老人、白领及普通市民推出AI短视频制作、手机智能生活、白领AI办公等课程，帮助更多人提升数字素养、拥抱AI新生活。

在老年教育与银发经济领域，此次课程展还将联动长三角老年教育机构、康养文旅企业、数字科技公司共享资源，开设课程体验工坊、名师公开课、智能设备互动等板块，将学习场景与消费场景深度对接，助力老年人跨越数字鸿沟，从数字使用者转变为内容创作者与品质消费参与者。

此外，“代际共学、全龄乐学”理念也将贯穿展会全过程。活动现场将策划祖孙跨龄合唱、代际手工共创、数字技能互学等活动。

值得一提的是，课程展并不局限于为期三天的线下展览，而将着力构建“网一圈一展一行”全民终身学习新体系。

目前，“一网通学”市民终身学习平台注册用户已超30万人次，整合6000余个学习点位，打造15分钟社区学习圈。平台可实现一站式选课报名、AI精准画像推课、市民拼团点课开课，智能助手“松果果”提供全程学习陪伴。

公告专栏

上海盛兆荟房地产开发有限公司不慎遗失企业资质证书正/副本2本，证书编号：沪房管开第03234号，现声明作废。

上海九久读书人文化实业有限公司工会原公章损坏，声明作废。

上海乐焙特餐饮管理有限公司遗失法人章(法人姓名：俞焕芳)一枚，现声明作废。

Mineras International Corporation Limited（商业登记证书编号：65869661，公司注册证明书编号：23478?1）遗失公章、财务章，声明作废。

上海市黄浦区顺风公寓业主大会公章遗失，财务专用章遗失，银行开户许可证(J2900072166504)遗失，特此声明。

上海哒鸿科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

我司上海众美国际物流有限公司，官网(域名zummit.cn)已注销关停，特此公告。

遗失声明：聚金化工有限公司(POLYMET CHEMICALS LIMITED)遗失开户许可证，核准号J2900217279601，开户行：汇丰银行(中国)有限公司上海分行，声明作废。

上海市宝山区百禽百蔬商店遗失财务章、法人章(徐伯万)，声明作废。

徐珺皓遗失警官证，证号073593，有效期2028年2月29日，声明作废。

上海市建设和交通青年人才协会遗失“上海市行政事业单位资金往来结算票据”共47份，遗失票据号段为5011751、5011753-5011757、5011760-5011800，声明作废。

上海天泽机电有限公司工会委员会遗失工会法人资格证书，统一社会信用代码：81310117MC43849577，声明作废。

遗失声明

上海爱建产业发展有限公司联合工会委员会，不慎遗失《工会法人资格证书》正本、副本，统一社会信用代码：81310104301402548 6，现声明该证书作废，今后凡以此遗失证书办理的任何业务均无效，由此产生的一切法律责任与本单位无关，特此声明。

上海擎曼建设工程有限公司财务章，法人章丢失，特此声明。

上海乐昌企业管理有限公司公章遗失作废。

上海书锋再生资源回收有限公司遗失中国工商银行股份有限公司上海市城市工业园区支行开户许可证，核准号：J2900287813901，账号：1001150909000020538，现声明作废。

上海中外运海港国际物流有限公司张华浜分公司工会委员会8131000MC8112713G遗失工会法人资格证书，声明作废。

上海市普陀区建设和管理委员会遗失开户许可证，核准号：Z2900000921202，账号：03377500801007532，声明作废。

上海颐域信息科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

上海花巅工贸有限公司遗失公章一枚，声明作废。

上海翔卫博师信息咨询中心(个人独资)91310113MAD8EMDR8L公司公章失控，声明作废。

解除合同及返还车辆通知书：上海超阳汽车租赁有限公司(统一社会信用代码：91310117MA1J20TR2G)严正公告，致承租人方善鑫(身份证号：XXXXXX19890101XXXX，地址：山东省临沭县石门镇XX西街XXX号)，鉴于你方与我司签订的合同号为CY20240728-02及CY2024061401的《汽车租赁合同》及其补充协议、《车辆所有权转让协议》，因你方自2025年4月13日起长期拖欠租金、擅自拆除车辆GPS定位装置并隐匿车辆，已构成严重违约。现正式通知：即日起解除上述全部合同。限你方在收到本公告后3日内，将30台广汽埃安(YP车辆(含证件、钥匙)返还至我司(上海市闵行区三鲁公路2800号4幢)，逾期未返还，我司将依法追究你方民事及刑事责任(包括但不限于以合同诈骗或侵占罪报案)。特此声明。

上海超阳汽车租赁有限公司2026年5月12日

上海欧雕电器有限公司浦东分公司310226202318111509O1遗失营业执照正副本，作废。

上海世乎商务咨询有限公司310116003123791，遗失营业执照正副本，声明作废。

上海欧雕电器有限公司310226202318l，遗失营业执照正副本，声明作废。