



漫画

# 最默默无闻的抗疫逆行者

制图:抗疫社工宣传创意组 来源:社工有话说



心声

## 77岁作曲家用十余首新作 致敬“最美勇士”



楼勤创作照

他是多个社区声乐歌咏队的老师。2019年,他还获得了“上海市社区教育优秀志愿者”光荣称号。

面对疫情,楼老师认为,他不仅要宅家静候云开雾散,作为音乐工作者,也须以笔作武器,创作出一些能鼓舞民众的原创音乐作品。

在这短短数十天的日子里,楼老师创作了十余首原创音乐作品,其中多首歌曲已在相关专刊上发表,并有多首原创歌曲作品被制成音带,另外还有报刊杂志已向楼老师约稿,希望他能创作出更多激励人心的音乐作品,用音乐助力“抗疫”。

在采访中,楼老师感慨道,与一线“抗疫”的英雄相比,他作为一名音乐工作者能做出的贡献微不足道,对于一线的英雄,他满怀敬意与感恩,就像他和陈美仙老师合作的《又唱为了谁》所述,“你是谁?为了谁?我的英雄你何时回?……我的亲人,我的兄弟,我的好姐妹!”

以歌咏志,用声言心。新冠肺炎疫情牵动着全国人民的心,作为上海市著名的作曲家和声乐老师,江苏路街道社区学校声乐班教师楼勤为抗击疫情倾情创作,目前已创作抗疫歌曲十余首,为一线工作人员加油打气。

楼勤老师笔名辛歌,是浙江诸暨人,今年已有77岁。他于1961年参军,并在部队文工团进修学习及创作。在五十九年的音乐创作生涯中,他笔耕不辍,已创作歌曲(文艺作品)三千余首,并发表在全国各大音乐刊物上。

退休后,楼老师倾心参与到社区中老年人的群众文化活动中。从2004年开始,他便在江苏路街道社区学校担任声乐老师,现在已



←楼勤作曲 《最美勇士》

部分手稿

## 亲子 家长和孩子在疫情期间如何愉快共处

疫情防控期间,为了减少外出感染的风险,很多人都待在家里。这个“闭关”期也是考验每位家长耐力、韧性、适应性、调节性、计划性的时间介体。长时间在同一屋檐下共处,大家的情绪确实会受影响。

如果情绪发生变化,建立和谐的亲子关系对父母来说是一次大的挑战,也是让孩子更加崇拜父母、信任父母、喜欢父母的一次很好的机会。

### 孩子需要的是家长真心的陪伴

孩子的感觉很灵敏,对于家长的陪伴,到底是敷衍还是用心,他们是能够感觉到的。陪孩子时不要一边陪着一边玩手机,如果家长用心,他们也会很开心,愿意留在家长身边,愿意和家长一起玩。

### 真诚永远是最好的沟通方式

世上没有完美的人,也没有完美的家长。

当家长感到自己在焦虑时,其实可以直接告诉孩子。因为其实即使家长不说,孩子也会感受到家长不好的情绪。

### 培养健康的生活习惯

假期期间,除非有特殊情况,否则应该要让孩子按时休息,不要熬夜看电视、玩游戏,家长也要注意自己的作息规律,给孩子做好榜样

### 和孩子一起运动

虽然“被困”在家,也要注重劳逸



结合。孩子虽然不能出门,在家也应锻炼身体,适当的室内体育活动不仅能强身健体,还能增强提升亲子之间的情感。

### 和孩子一起看亲子电影

放下手机,和孩子共度亲子时光,用陪伴代替唠叨,用行动代替说教。当亲子关系迷惘,又没有经验参考时,怎么办呢?

不妨拉着孩子坐下来,一起看看几部亲子电影,学会如何更好地和孩子相处,也能从侧面教导孩子。

**电影推荐——《寻梦环游记》:**该片有着绚丽画面、美妙音乐,但该片最打动人心的是一个精彩又温暖的故事。故事不复杂,孩子们皆能看懂,讲述的也是追求理想、关爱家人等寻常主题,然而,创作团队却将该故事讲得一波三折、自然流畅。加上对死后灵魂世界的大胆幻想,更是展现了人类艺术创造力的极致,丰富的文化内涵也令人叹为观止。

疫情期间,家长可以好好利用这段与孩子相处的时间,学习如何了解孩子的真实感受,练习如何与孩子进行更有效的沟通和交流,锻炼自己的情绪管理和情绪控制能力。