

社区达人

满腔热血从事公益教学

绿都社区“功夫婆婆”的武术传承之路



记者 郑乃婷 卓博寅
通讯员 何悦萃

“手臂抬高,与肩齐平,注意呼吸与动作配合。”近日,在岳林街道绿都社区党群服务中心,10多名居民整齐列队,目光齐聚前方。一位身着武术服、银发覆额的老人一边讲解形意拳要领,一边示范动作。这位老人就是64岁的石磊,被居民亲切地称为“功夫婆婆”。

石磊在奉化从事武术公益教学已有20多年,累计教授学员超4000人。而她身后,是一段跨越六十载的武术世家传承故事。

流淌在血脉中的武术基因

石磊出身武术世家。外公是著名武术家朱国福,母亲朱庆霞则是她的启蒙老师。

“4岁时,妈妈就教了我外公编创的‘满江红’和‘蝶恋花’,至今每个招式都记得。”石磊回忆道。无论寒暑,她每天坚持晨练,在母亲严格督促下成了“小武痴”。上小学后,因为父母工作缘故,石磊搬至奉化定居。在此后的几十年里,她一边学习工作,一

边跟着母亲练习武术。

深厚的家学渊源,不仅赋予了石磊扎实的武术功底,更在她心中埋下了传承的种子。她家中珍藏的《六合潭腿图说》《体育按摩》等泛黄典籍,默默述说着家族武脉。“每次翻看这些书,就像触摸到先辈的热血与期盼。”石磊说。

创新传承,让武术融入生活

石磊擅长形意拳和太极拳。她经常活跃在奉化体育中心、社区、公园广场等地,教武术爱好者练习武术。

跟随她练习20多年的学员吕幼叶感慨道:“起初是因为身体弱来锻炼,现在不仅身体硬朗了,还结识了一群志同道合的老朋友。”新学员单赛芬被石磊行云流水的动作吸引:“石老师打拳特别好,跟着她,我现在也能打得有模有样了。”

为更好地让武术传承下去,石磊开始系统整理数十年的习武心得,将形意拳“十二形”等套路编成通俗易懂的图文教程。“武术不仅是一套招式,更是一种深厚的文化。我希望用贴近现代人的方式,让年轻人喜欢并坚持下去。”她说。

在石磊看来,新时代武术传承



的使命已然不同:“外公那一代人习武,带着‘强身卫国’的鲜明时代烙印。今天,我更希望武术带给人们健康、快乐,在社区邻里间编织起文化纽带。”这门传统技艺,在她的日复一日耕耘中,如春雨般润物无声,融入社区居民平常生活。

从“萌武学堂”到“全民健身”

2023年8月,年逾八旬的朱庆霞开始在绿都社区义务教孩子们形意拳。“家里电话响个不停,都是孩子催着我母亲快去上课。”石磊笑着回忆。母亲因传艺焕发的活力,让她萌生念头:让家传武术成为社区共享的文化财富。

在绿都社区支持下,2024年6月,“萌武学堂”正式开课。起初仅十多个孩子报名。为了提高孩子的学习兴趣,石磊将武术招式编成趣味游戏,为每个动作配上故事——“弓步推掌”如推墙,“虚步上架”似举盾。生动教学很快吸引更多孩子,不少家长也情不自禁跟着比划起来。截至目前,已有百余户家庭的孩子通过她接触传统武术。

2025年5月,绿都社区成立了“朱国福武术传承基地”,为各年龄段武术爱好者提供常态化交流平

台。“这里不仅是习武场所,更是文化传承的枢纽。”社区党委书记王勋红说。对石磊而言,墙上外公的名字是一份沉甸甸的嘱托:“看到外公的名字,心里特别温暖,也更加感到责任重大。我要把武术精神传下去,让更多人了解、喜爱武术。”

教学中,石磊会根据学员的年龄和基础因材施教。小学员浩浩练习“弓步推掌”始终不得要领,急得脸红。石磊上前轻握他的手臂,柔声引导:“手臂要舒展,力量才能顺达。别急,我们慢慢来。”学员薇薇起初手脚动作不协调,石磊便握着她的手,带她一步步找节奏。

武术的魅力跨越年龄,许多家长从旁观者变为习练者。4岁男孩陈一涵的父亲说:“本来是陪孩子,后来自己也练上了。现在我们常在家‘切磋’,感情更深了,我也更了解武术文化,感觉精神世界也变得更丰富了。”如今,武术班从十余人发展到逾百人,学员年龄下至4岁、上至70岁,真正实现了“全民健身”。

“只要还有人想学,我就会尽力教下去。”这份跨越时空的坚守与承诺,在这方社区课堂里,静静流淌,生生不息。

爱在社区

长汀未来社区:
邻里制“福”迎新春

本报讯(记者 孙申磊 通讯员 王林梅 陈春林)1月17日上午,“奉化|家门口”社区平台携手宁波开放大学奉化学院,在锦屏街道长汀未来社区开展“福”字摆台手工制作活动,社区居民积极参与,共同感受手作迎春的乐趣。

活动中,指导老师陈老师为大家详细讲解了“福”字摆台的制作步骤与技巧,并逐步演示底板剪裁、图案拼贴、装饰点缀等关键环节,对制作难点也作了细致解析。居民们认真聆听,不时低声

交流创作想法。

进入制作环节,大家兴致盎然,纷纷动手创作:有的将鲜红的“福”字置于摆台中央,有的搭配手绘剪纸图案,还有的挂上流苏、点缀中国结,各展巧思。现场气氛融洽,居民之间互帮互助,分享材料与创意,陈老师也穿梭指导,及时答疑。

约一个多小时后,一件件独具特色的“福”字摆台陆续完成。“和邻居一起动手做福字摆台,过年气氛更浓了,希望社区以后多举办这样有年味的活动。”居民张国英说。

松岙未来社区:

巧手织坐垫 暖韵伴日常



本报讯(记者 王怡宁 通讯员 屠尧波 卓张敏)近日,“奉化|家门口”社区平台联合松岙镇成人文化技术学校,在松岙未来社区开展了一场手工编织坐垫活动。居民们围坐一堂,在飞针走线中交流协作,共同编织出一份温馨的邻里情。

活动伊始,授课老师卓老师向大家展示了编织完成的坐垫成品,精巧的样式与柔软的质感迅速点燃了居民的参与热情。从起针的松紧控制,到花样图案的衔接技巧,卓老师一边细致演示,一边耐心讲解,还不时走到居民身边手把手纠正针法。现场不少居

民起初对编织技巧较为生疏,过程中不免经历“织了拆、拆了织”的反复,但大家始终兴致盎然,彼此交流心得、分享小窍门,氛围融洽。经过一个多小时的投入制作,一个个造型规整、柔软可爱的坐垫在居民手中陆续诞生。

本次活动不仅让居民们亲手制作出实用又美观的专属坐垫,为日常生活增添了一抹温暖色彩,也在协作互动中进一步拉近了邻里距离。松岙未来社区相关负责人表示,社区今后将继续推出更多贴近居民、富有温度的文体活动,让生活因创意与陪伴而更加生动美好。

剪一纸骏马 传万家温情

阳光社区剪纸迎新活动暖意浓

本报讯(记者 郑乃婷 邢昊臻 通讯员 竺好璐)近日,锦屏街道阳光社区党群服务中心活动室暖意融融。居民们围坐桌前,手持红纸与剪刀,在剪纸老师舒美霞及社区志愿者的带领下,共同参与了一场充满年味的迎春剪纸活动。

活动现场,剪纸声与交谈声交织,洋溢着浓厚的邻里温情。舒美霞首先为大家介绍了剪纸这一非物质文化遗产背后的民俗文化,随后从基础的“福”字纹样教起,一步步演示折纸、画样、下剪的要领。居民们跟随指导,手中的红纸逐渐呈现出吉祥的图案轮廓。

随后,进入备受期待的“剪马”环节。舒老师一边讲解骏马的形态特征与象征意义,一边示范如何通过剪刀表现线条的流畅与神韵。“马象征奔腾、奋进,希望我们新一年都能跃马扬鞭,越来越好。”居民们兴致盎然,专注创作,红纸在指尖翻动,剪刀沿线游走,场面温馨融洽。

居民蒋女士成功剪出一匹栩



栩如生的小红马后,高兴地举起作品:“真有意思!好多年没碰剪刀了,好像找回了小时候过年的感觉。”她笑着说,这样的活动不仅让大家学到了手艺,更让平时不太往来的邻居围坐一起,边剪

边聊家常,“心里暖暖的,年味也更浓了。”

活动接近尾声,桌上摆满了居民们亲手剪出的“福”字与骏马作品,一片红火喜庆的氛围。阳光社区党委书记王娇儿表示:“剪

纸剪的是图案,传递的是文化与情感。我们希望通过这类接地气、有温度的活动,为居民搭建交流分享的平台。今后社区将持续开展多样化的民俗文化活动,让这里真正成为有温度、有活力的‘大家庭’。”

平安家园

“小网格”守护“大安全”

秀水社区网格员高效处置一处路面隐患

本报讯(记者 郑乃婷 通讯员 范浩盛)近日,岳林街道秀水社区网格员林娟波在日常巡查中敏锐发现一处路面隐患,通过快速预警、上报并全程跟进,高效推动问题解决,以实际行动筑牢居民出行的安全屏障。

当天,林娟波在巡查至秀水家苑小区外的秀新路时,察觉脚下路面有异常。低头细看,发现

一块约30厘米见方的区域出现凹陷,深度约三四厘米,周边地砖碎裂,散落着碎石子与泥土。

秀新路是附近居民买菜、出行的主要通道,日常人流量较大。这一不起眼的坑洼,极易绊倒行人,尤其对老人、儿童出行构成安全隐患。

林娟波立即进入“应急处理”状态。她第一时间联系市政部门,准确说明具体位置与现场状况,随后

在隐患路面周围拉起临时警示带,并放置反光锥,提醒行人、车辆注意避让。

次日,市政维修人员现场勘查后判断,该处凹陷系因前期管道施工回填不实,加上长期车辆碾压导致。施工人员随即按步骤清理碎石、夯实基础、重新铺砖。修复过程中,林娟波始终在现场协助维持秩序,引导行人车辆,保障作业安全、

顺利推进。

几个小时后,破损路面修复完毕,新铺方砖平整牢固,“坑人”隐患得以彻底消除。

下一步,秀水社区将继续加强日常网格巡查,敏锐察觉、及时上报各类安全隐患,搭建居民诉求与部门处置之间的高效沟通桥梁,以细致入微的日常守护,营造更加安全、温暖的社区环境。

锦轩未来社区:

烟花杯手工制作活动开展

本报讯(记者 孙申磊 通讯员 徐珊珊)近日,“奉化|家门口”社区平台联合锦屏街道锦轩未来社区,开展“星光聚邻·冷焰共赏”烟花杯手工制作活动,让社区居民在动手实践中感受艺术创作的魅力,共享邻里互动的温馨时刻。

活动在轻松融洽的氛围中进行。指导老师马勤超首先细致讲解了冷感烟花杯的制作技巧与创意构思,从贴纸的层次搭配到马克笔的色彩勾勒,每个步骤都讲

解清晰、易于上手。在制作环节,居民们充分发挥想象力:有的巧妙排列冷感烟花贴纸,营造出绽放般的立体效果;有的精心勾勒细致花纹,让杯身在光影下更显生动闪耀。

经过悉心创作,一件件独具个性的冷感烟花杯陆续完成。“平时很少做手工,今天自己做出这么好看的杯子,感觉特别有成就感!”居民肖迎春欣喜地展示着自己的作品。