

青浦·我家·这五年

——“我家这五年”优秀征文选登

“蜗居”变新居 生活乐开怀

□张建珠

我叫张建珠，今年64岁，一眨眼退休9年了。每当傍晚时分，我和老姐妹们在新居小区的健身步道上散步，看着高耸楼间亮起的万家灯火，感受着晚风里的草木清香，总会想起以前那个狭窄拥挤的老房子。这五年，对我家来说，是从“蜗居”到“安居”的蜕变，更是这个城市民生温度不断攀升的生动见证。

2023年之前，我家住在华新镇凤溪社区凤南新村——一个有着30年历史的老旧小区，我们家在顶楼，30多平米的空间挤着我、老伴和女儿3口人。最让人头疼的是没有厨房，只能在狭窄的空间里放置液化气钢瓶和简易灶台，炒菜时油烟弥漫；卫生间更是奢望，只能把阳台隔出一小块，装上个简易马桶和淋浴头，冬天冷得刺骨，夏天又闷热难耐。女儿只能住在连着过道和厨房的4.5平米小间里，里面除了一张1米2的小床，连放置衣柜的地方都没有。老房子年久老化，渗水漏水是家常便饭，每到下雨天，天花板就会渗水返潮；小区地势低且下水管网老化不畅，每逢大雨，小区里的积水能漫到膝盖，居民们都得挽着裤腿蹚水，出行不便还容易摔倒。

家里老伴和女儿都在上班，我也没闲着，当了10多年的楼组长。虽然日子过得并不宽裕，但我们一直盼着能改善居住条件。可

看着居高不下的房价，我们只能望而却步，每次路过新建的美丽小区，我都会忍不住驻足，心里想着：要是能住上这样的房子该多好啊。

2023年3月，一个振奋人心的消息传来：我们住的老小区被列入了城中村改造项目实事工程，不仅能拆迁，还能分到新建成的安置房。那些天晚上，我们全家坐在一起，激动难眠。女儿拿着拆迁政策文件，一条一条地给我们解读，老伴戴着老花镜，反复看着安置房的户型图，我心中感慨万千：“党的政策真好，我们终于能住新房了！”

作为楼组长，我深知拆迁工作的重要性。签字搬离前的几个月里，我认真配合居委及镇拆迁办工作人员，挨家挨户上门宣传政策、沟通情况。2023年7月14日，我们全家收拾好简单的行李，搬进了临时租借的过渡房，虽然空间不大，但一想到即将拥有的新房，心里就充满了期待。

选房的时候，我们一眼就看中了华悦雅苑的一套房子——在楼栋的12层，84平方米，两室一厅一卫一厨，南北通透，采光特别好。女儿主动承担起装修的一揽子活儿，和老伴一起挑选装修公司、选装修风格，隔三差五就去新房检查进度和质量。女儿说：“这是我们企盼的新家，一定要装修得舒适又温馨。”

2024年1月25日，我们全家兴高采烈地搬进了新居，并在新家度过了一个欢乐喜庆又难忘的春节。在搬入新居推开房门的那一刻，我忍不住湿了眼眶：宽敞明亮的客厅，洒满阳光的阳台，整洁干净的厨房，还有女儿专属的独立房间，这一切都像做梦一样。春节期间，我们邀请了亲戚朋友来新家做客，大家看着崭新敞亮的房子，都为我们感到高兴。那个新年，是我这辈子过得最热闹、最舒心的一个年，全家人围坐在餐桌旁，吃着年夜饭，聊着未来的生活，每个人的脸上都洋溢着幸福的笑容。

搬入新居后，我依然担任楼组长，还主动报名成为了小区的志愿者。闲下来的时候，我报了小区活动中心的瑜伽班，每周都会去练习；还和“夕阳红舞蹈队”的老姐妹们一起跳舞、走秀、打拳。每天晚饭后，我都会和一起拆迁搬来的老邻居们在小区里散步聊天，聊家常，说说小区的新变化，日子过得充实又有滋味。

这五年，我家的生活发生了翻天覆地的变化。我知道，我家的变迁只是青浦发展的一个缩影。这五年，青浦新建了越来越多的安置房、公园和健身设施，交通越来越便利，环境越来越优美，老百姓的幸福感和获得感越来越强；作为一名普通的市民，我亲身经历了这些变化，也见证了时代的进步。

与青浦共成长的五年

□刘正明

五年前，我拖着行李箱来到青浦求学，地图上它仍是上海的“远郊”。如今，当以一名“老青浦”的视角回望，才发现自己亲历的正是与这座新城同频共振的成长。

最初，地铁17号线对我而言只是一条连接学校与市区的通勤工具。每次从青浦新城站出发时，总觉得周围有些空旷；车窗外流转的，也总是大片待开发的空地和零星散布的厂房。不知从何时起，高楼如雨后春笋般在沿线生长起来，这段往返行程逐渐变成了一场沿途风景的“视觉巡礼”。放眼远眺，绿洲智谷、花园里、天空万科广场、蟠龙新天地等商业地标依次呈现，勾勒出崭新的城市轮廓。尤其是蟠龙新天地，它巧妙地褪去商业的喧嚣外衣，将咖啡馆、书店、艺术空间轻柔地融入粉墙黛瓦、小桥流水的江南肌理，成为我周末最爱漫步的“桃花源”。这一切的蝶变让17号线挣脱了单纯运输工具的范畴，进而转变为一根强劲而蓬勃的“城市动脉”，将活力与繁华源源不断地输送到青浦的每一个角落。作为穿行其中的一员，我最深的感触莫过于心理距离的缩短——前往市中心看展、与朋友约饭，从一件需要提前“筹划”的事，变成了可以说走就走的日常。正是这条轨道实实在在地重构了我的生

活半径，让曾经遥远的繁华变得举步可及。如果说交通的飞跃拉近了青浦与市区的距离，那么公共服务的完善则让留在这里生活的理由变得更加具体而坚实。我目睹并享受着数字化、多样化、高品质的公共服务带来的便利，其中最让我惊喜的是那些“金边银角”的微小更新。

国庆长假期间，我和朋友想找个地方活动筋骨，偶然在手机地图上发现，家附近那个原本略显老旧的党群服务中心，竟已悄然焕新成了明亮的社区市民健身中心。抱着试试看的心态走进去，内部的光景让我们顿感惊艳：专业的健身器材排列整齐，羽毛球、乒乓球场地宽敞明亮，关键所有设施都对居民免费开放。于是这里迅速成为了我们午休放松和下班后充电的“宝藏据点”。社区市民健身中心的旁边是一家综合为老服务中心，运动结束后，我们常顺道去那里的社区长者食堂解决午餐。饭菜美味可口，价格实惠，总能看到许多银发长者在此悠闲用餐、闲话家常，氛围格外温馨。饭后我们满怀好奇四处参观，发现这里真像一个温暖的社区客厅：一楼设有儿童乐园和多功能活动室，二楼布置了手工画区和舞蹈瑜伽室，更高层还有晨检康复室和屋顶花园等。这种“老幼

共融”的巧妙设计不仅让长者得到日间照料与专业康护，更创造了老人与子女、家庭与社区、健康与颐养自然交互的温暖场景，切实地托举起“一老一幼”的幸福，让“老有所养、幼有所育”从政策蓝图化为门前窗下的鲜活现实。这些镶嵌在社区里的服务空间，正是青浦构建“15分钟便民生活圈”的缩影，它把健康的活力、文化的滋养、夕阳的安暖送到每个人的家门口，让“宜居青浦”这四个字拥有了可感知的模样。

五年时光，我从一个对青浦充满陌生感的求学者，变成了熟悉它每一条脉络、见证它每一次呼吸的“半个本地人”。我见证了荒地起高楼，也亲身体验了“诗与远方”与“柴米油盐”在这片土地上和谐共生、美美与共。这座新城的生长从来不是规划图上冰冷的线条与色块，而是车窗外流动的风景，是周末可抵达的休闲，是社区里触手可及的便利。它用交通延伸的速度、城市拔节的高度和民生服务的温度一次次向我证明，青浦是一个能够安放青春、承载梦想、值得期待与投入的“温暖家”。我想认真记录这些鲜活的片段，因为它们共同构成了我生命中不可复制的成长叙事。我满怀憧憬，期待与它共同书写下一个更加精彩的五年。

在家门口，感知教育的温度

□蔡能武

清晨七点半，我牵着外孙的手，走在口袋公园的林荫道上。不远处就是他的学校——上海师范大学附属青浦重固学校小学部。校门口，家长们互相打着招呼，孩子们的笑脸像初升的太阳。这样寻常的场景，却让我们一家人格外珍惜——就在前几年，我们还为外孙上学的事辗转难眠。

定居重固十二载，从初来乍到如今扎根安家，这座小镇已融入我的生命。从国企退休后，我怀着想为社区做点事的想法，成为了镇社区党校的一名兼职讲师。这些年，我在讲台上分享政策理论，在讲台外感受着小镇实实在在的变化。最让我触动的是教育这张民生卷，重固用心作答，交出了令人惊喜的答卷。

2025年，当听说上海师范大学要托管重固小学时，我们全家悬着的一颗心总算落了地。从前在党课上常讲的“教育资源均衡发展”，如今成了切身体会。而真正让理论照进现实的，是那些浸润在生活肌理里的细节——重固以“全域教育现代化先行实验区”建设为引擎，紧扣“家门口的好学校”这个

核心目标，把教育服务做得细致入微。

学校周围多了小巧的“口袋公园”，接送孩子时有了歇脚的地方；社区服务中心里设了自习室，还实行延时服务和预约机制，孩子放学后有了好去处；更难能可贵的是“古镇小传人”活动，让孩子们在福泉山遗址亲手触摸历史。孩子参加完活动后，会兴奋地讲述六千年前的故事。我把这些见闻带进课堂，讲“文化自信”时特别有底气。

重固的教育实践，生动诠释了“发展为了人民”的深意。从“家门口的好学校”规划落地，到教育“一卡通”整合服务资源，再到“社区晚托+大学志愿”的暖心模式，每一步都呼应着家庭的需求，温暖着百姓的心。这些改变看似细微，却实实在在地让教育回归生活、扎根乡土。教育的温度，从不是轰轰烈烈的宣言，而是藏在晨光里的等候、暮色中的守护，是让每个家庭都能触摸到的安心，让每个孩子都能感知到的希望。它像一缕温润的风，拂过古镇的街巷，也吹进每个普通人的心田，让发展的红利不再遥远，让民生的福祉触手可及。

如今，外孙每天开心地走进校门，傍晚归来时眼里总有光。而我也在党校课堂上，将这些鲜活的故事娓娓道来——教育如何让福泉山与现代化校园相映生辉，如何让文化的根脉在孩子们心中生长。这份生长，不只是知识的积累，更是精神的滋养，是乡土情怀与国家理想在幼小的心灵中悄然萌芽，让每个孩子都能在熟悉的土地上，望见更远的未来。那是时光沉淀的底蕴与时代脉动的共鸣，是传统与现代的温柔相拥，让教育的光芒不仅照亮求学之路，更照亮心灵的原野。

五年不长，却足以让一座小镇因教育而焕新。选择让外孙留在重固上学，是我们全家对这片土地最深情的信任。作为重固发展的见证者、受益者，也是这变化的讲述者，我深知：最好的教育，就是让希望在家门口生长，让未来在脚下扎根。而这束照进寻常百姓家的教育之光，正温暖着这座小镇的今天，也照亮着它更远的明天。它如涓涓细流，滋养着世代栖息的土地；似点点星火，汇聚成照亮民生的星河，让每个平凡日子都浸润着诗意与力量。

淀浦河畔乐趣多

□诸晓萍

我家住在华青南路上的仁恒运杰，小区面朝318国道，背靠淀浦河。十多年前刚搬来时，淀浦河南北两岸还是冷冷清清，自从环城水系工程顺利竣工，浦仓路人行桥和南菁园桥接通两岸，大大方便了两岸居民的日常通行，从此淀浦河两岸变得热闹非凡，寻常百姓娱乐生活层出不穷，乐趣多多。

夕阳西下，大家可以跟随我的脚步走一走。我们先从北淀浦路上的豫英游泳馆出发，穿越南菁园桥就来到了南菁园，这里有绿草如茵的大草坪和竞相开放的各种花卉，适合各个年龄段的人嬉水遛弯。

最吸人眼球的是白色凉棚下一群翩翩起舞的阿姨。她们时而身披桃红水袖，在空中划出优美的弧线，行云流水般来一曲《桃花渡》；时而身着旗袍袅袅婷婷，手持折扇轻舞一曲《旗袍美人》；时而手拿红色纱巾上下翻飞，深情演绎一段红色舞蹈《映山红》。这一番景象成了南菁园最靓丽的风景线。

听说她们的舞蹈是由三位自学成才的民族舞爱好者教授的。三位业余老师倾注了大量心血，不管风吹雨打和寒暑更替，轮流免费教授。三位老师白天在单位从事繁忙的工作，晚上处理完家务就匆匆赶到南菁园教舞。由于来学舞的阿姨基本上都是五六十岁的中老年人，身体柔韧性和协调性比较差，并且零基础居多，所以教授难度很大。但是老师们满怀热情和耐心，不厌其烦一遍遍教授，手把手一次次示范纠正。

春去冬来，老师们的心血没有白费，阿姨们已经能像模像样的跳完整支舞蹈了。五年时间里，她们学会了藏族舞《卓玛》《心上的罗加》，蒙古族舞《心之寻》《故乡的炊烟》，古典舞《宫墙柳》《芙蓉雨》等。由于老师们毫无保留的教授和阿姨们的勤奋苦练，南菁园舞蹈队日益壮大，名声鹊起。从此，民族舞在南菁园里生根发

芽，赠人玫瑰手有余香，三位老师无私奉献爱心的故事传为佳话。

走出南菁园，我们顺着人行步道一路向西，沿着淀浦河南岸前行，初秋的晚风徐徐扑面而来，有点凉意，但是非常惬意。只见两岸风光无限好，水杉柳树倒影水中，翩翩飞翔的水鸟，过往船只溅起的水花无不令人心旷神怡。沿途有不少居民三三两两在散步聊天。

这时，一对身穿红色T恤衫的老夫妇手牵手出现在我们的视野。他们俩白发苍苍，老伯伯步履稳健，精神矍铄，阿婆步履缓慢，面露笑意，在老伯伯的搀扶下坚持行走。这时我听到旁边有两位中年妇女在悄悄议论，原来阿婆由于中风半身不遂瘫痪在床，老伯伯每天傍晚搀扶阿婆学走路，已经坚持一年多多了。阿婆从刚开始寸步难行到现在基本上可以独立行走，特别不容易。这分明就是网红歌曲《搀扶》的现实版，“搀扶你的手到永久，相约今生会一起走”的歌声隐隐在耳边响起。

不一会儿来到了浦仓路人行桥，俗称廊桥。那里伴随着动感音乐，一群身着统一队服的健身操达人在跳操。队伍浩浩荡荡，排满了桥南坡的整个广场。整齐规范的动作，矫健挺拔的身姿，自信满满的微笑，令人情不自禁驻足观望。这套健身操简单易学，充满韵律，头颈肩腰胯腕都能活动到，一个小时跳下来，浑身筋骨都舒坦啊！

踏上廊桥，那里也是人声鼎沸，一群农村大娘在摆摊吆喝，都是她们自家自留地种植的瓜果蔬菜，黄橙橙的柚子，红彤彤的柿子，碧绿的青菜黄瓜，由于货品新鲜，引来晚归的居民纷纷购买。大娘们非常识趣的把摊位集中在桥的中间位置，不影响两边过往行人的通行。

淀浦河两岸还有许许多多地方值得一逛，乐趣无处不在。

我在“西湖”四十二年

□吴玉泉

2025年是我住进“西湖新村”的第四十二个年头，我站在这块熟悉而陌生的土地上，告诉大家，我已愉快地在这几度过了四十二年的人生路。这一刻，突然间很心酸，眼眶里满是泪水。不管艰难还是顺畅，不管快乐还是痛苦，饱饮生活所有馈赠，经历人生喜忧参半，虽然平平淡淡，但我们勤勤恳恳任劳任怨，一丝不苟地走到今天，无需别人褒贬，内心无愧。

住进朱家角“西湖新村”3号楼的那一天，正是1983年的盛夏，是槐花芬芳的七月，太阳火辣辣地烘烤着大地。我们正青春，盈盈如水，清丽单纯，风华正茂，精力充沛。怀着一腔沸腾的热血和夏日般炽热的情怀，开始了与“西湖”相伴的人生之路。

四十二年前，我们一家四口从新新村村的“斗室”，搬进了“车厢式”的3号楼底楼，虽然只有近40平方米，但两个儿子终于有了自己的生活空间；虽然仍没有独立的卫生间、厨房，但比起“新风”的“斗室”，“西湖”明显宽敞不少。

生活的改善，就像新村的楼号，一步步向上、向宽。几年后，我们又搬进了“新村”西北角的44号楼3楼，虽然还是50多平米，但终于有了独立的卫生间；虽然二室一厅其中一间是“瞎眼户”，但两个儿子睡个叠铺，还能放个书桌写作业；虽然所谓的“厅”是客厅兼厨房，但在我们眼中，这已是幸福的样板间，视野开阔了，心也随之敞亮。又过了几年，政府对老房子进行第二轮综合改造，每户增加了13平米，增加独立厨房，并通上了管道煤气，生活变得更加便捷。此时，两个儿子都已长大成家。扩容后的“44号”，只剩下我们老两口生活。略显寂寞的我们，心里还是满满的感激之情。

这感激，也源于切身的获得感。我记得，刚搬来时，我们夫妻俩均在朱家角中学教书，俩人每月工资加在一起才一千多一点，要负担全家四口和老母亲的生活，虽有点拮据但还是很充实。往后，收入如春藤，逐年攀爬，生活越

来越好了，尤其是两个儿子相继工作和成家后，我们肩上的担子轻了。如今，退休十七载，两人的养老金足以让我们的晚年生活从容而养老，甚至有些“绰绰有余”。

我是个生于朱家角、完全全由朱家角哺育出来的文化人。建国七十余载，改革开放四十多年，我亲眼目睹了朱家角如何以几何级数的速度蜕变生长，西湖新村又是如何日新月异。这份巨变，也让我很想肩负起一点责任、尽一份力，但我自知修养不高、笔力不济，怕写不好而糟蹋了这个无价的题材。顾思良久，最终浓郁的家乡情结，抑制不住心中的冲动，促使我义无反顾地用三十余年时间写了近千篇描写朱家角的文章，集辑出版了《走进朱家角》《品读朱家角》《印象朱家角》《珠溪素描》等书。

2016年，我借助微信公众号“逛青浦”，坚持每天推送一篇千字文，有散文、游记、采访报道和口述史料，累计文字超过150万。2018年，我又撰写了《珠里旧事新说》一书。朱家角镇人民政府为纪念改革开放40周年，推荐了我这本专为家乡朱家角撰写的文史专著，发至全镇所有基层单位干部学习阅读。

2020年，我花了三年时间，为青西（朱家角、金泽、练塘）三个全国历史文化名镇撰写了三本《拾遗》，为自己的人生留下了些许文字痕迹。四十年来，无论工作还是生活，这只是其中的一点点，太多感悟、艰辛、欢笑、怀伤的往事都已伴着汗水和泪水洒在路上，继续微笑前行。

2024年，我迎来了“在党五十周年”纪念，社区党总支为我颁发了纪念章，令我激动得热泪盈眶。我们就这样在提升社区生活的要求和不断的磨炼中成长，一步一步走过春夏秋冬，走过风风雨雨的后几十年。

站在2025年的门槛回望，我家这五年，平静而丰足；我家这四十二年，则是一部微缩的史诗，写满了奋斗、变迁、感恩与挚爱。此生扎根于此，幸甚。

