

社区业务 3月简报

共建“一老一小”全龄友好互助社区

2026.04



一、金色梦想课程与活动执行

金色梦想课程《精彩人生故事》

2026年3月14-15日在江苏路小蓝花市民中心的梦想剧场开展了《精彩人生故事》13班，以《茶叙人生》为主题，结合禅茶的静心和专注，学员们娓娓道来自己的人生故事。这次活动有18位参与者，有捐赠方伙伴、合作的NGO同仁、还有来自静心学堂的茶人伙伴。本次还有一位7岁的小朋友参加，是目前年龄最小的参与者。故事就是有它自己的魅力，无论年龄大小，每个人的生命中都有能够成为故事的经历。



金色梦想课程《数字人生》

3月9-19日，金色梦想家《数字人生》一阶课程《数字乐活家》落地上海市浦东新区张江镇，四次课程聚焦微信使用、手机相机设置与拍摄技巧、高德地图导航以及医疗健康，通过系统教学和一对一辅导，为长辈们带来了贴近生活的数字技能教学。



3月18日起，《数字人生·从零开始学AI》作为静安区老年大学春季学期新课程，在静安乐龄老年大学和彭浦镇社区文化活动中心同步开课，课程共12节，内容覆盖AI科普、AI软件入门、基础应用、摄影美图、AI健康等，两个班级共有36位长者参与。



金色梦想课程《健康同行 衰弱管理》

3月，《衰弱管理课程》正式开启新课程引入试课，课程共12节，首期试课共选择了两个不同社区同步开展，其中3月18日在江苏路街道小蓝花市民中心开启试课，3月19日在虹桥街道综合为老服务中心开启试课。



首期试课学员共计20人，内容涵盖个人生活目标设定、平衡与肌力训练、体能消耗管理、预防跌倒、健康饮食以及常见慢性病管理等。





二、金色梦想课程研发与引进

《数字人生》三阶课程试课圆满完成

3月19日-3月28日，《数字人生》三阶课程试课在小蓝花市民中心圆满结束，本次三阶课程试课分为《AI数字影像创作》、《金色去远方公益行》、《金色AI智能体之家》三个专题，产出了风格多样的短视频作品，完成了自由行规划，也使用Coze平台创建了属于自己的网页。

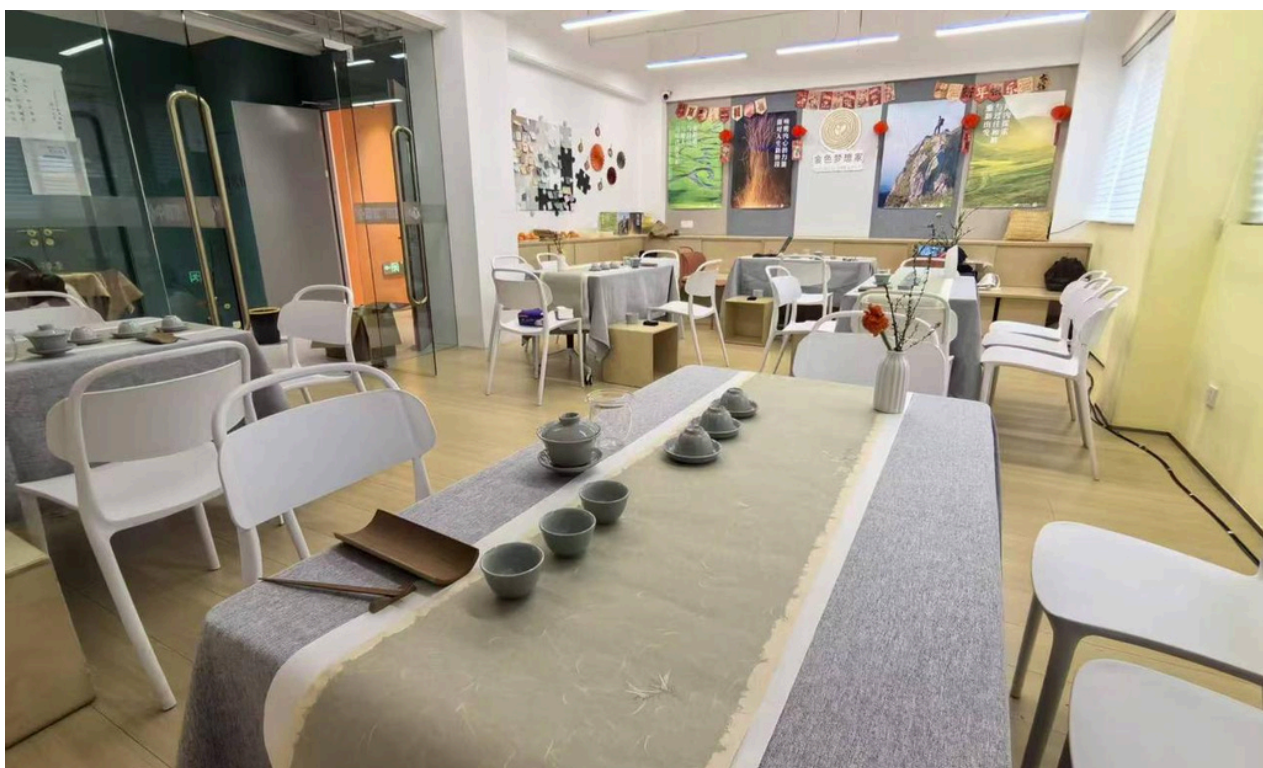




三、金色志愿者

《精彩人生故事》学友社群活动

2026年3月5日，借惊蛰万物复苏之势，在小蓝花市民中心以茶为媒，开启新年第一场《精彩人生故事》学友活动。



有20位学友共同喝茶，在茶香氤氲中沉淀心绪，分享曾经参加金色梦想课程所获得的成长与感动，也分享在这里学到手机使用、学习如何关照自己的父母的知识，同时也认识了很多朋友。学友们在2026年春日里再次相聚，既为自己赋能，也期待未来介绍更多的朋友来参加活动，做一个不疲惫的温暖陪伴者。





四、金色梦想家@长宁区“小蓝花”市民中心运营

金色梦想家@长宁小蓝花中心

3月11日，接待昆山市民政局参访学习“金色梦想家”项目组在小蓝花市民中心的运营模式与运营经验。





五、金色项目品牌与影响力

新媒体平台运营

3月，金色梦想家公众号点击量5418次，新增粉丝48位；金色梦想家视频号本月度新增点击量879次，新增粉丝10位。

感谢您的关注与支持！

欢迎关注“**金色梦想家**”公众号

了解最新项目进展。



金色梦想家
GOLDEN DREAMER