

“社区商业在上海”系列故事⑥

你好！欢迎来到社区“面包食堂”

编者按：弄堂小笼热气蒸腾，梧桐树下的咖啡馆孕育创业蓝图，菜场画廊与市井吆喝共奏交响……当大型连锁席卷都市，上海正用“社区商业”为这座城市的经济活力写下生动注脚。近年来，上海“15分钟社区生活圈”逐步从蓝图走进现实，记者深入街巷褶皱，记录那些镶嵌在居民日常中的商业图景与人情故事，拆解一条条鲜活的毛细血管如何承载人们的生计、记忆与变迁。

清晨6时的浦东新区周浦镇，街灯未熄，面包炉内红光已起。

面团撞击案板的闷响在寂静中震荡，焦糖与麦芽的香气悄然溢出卷帘门缝，飘向依然静谧的街巷。

汪波在厨房里穿行，双手沾满面粉，额头沁着汗珠。烤箱预热的光，映亮她认真的脸，这70平方米的小店，是她梦开始的地方。

“‘蓝带’挺有名的，但是学费要十几万至二十万，只能学到基础，国内的‘王森’便宜，还能学得更多。”这条看似退而

求其次的路，却成了她扎根烘焙的起点。

从学校到后厨，技术活终究靠手上功夫磨砺：“需要2—3年的时间，你才有可能成为一个真正的、很厉害的师傅。”汪波自我调侃道，“无他，惟手熟尔。”

2016年，23岁的汪波从老家安徽来到上海，从陆家嘴辗转至周浦，2023年6月，小店艰难开张。开业就撞上消费寒潮的夏季，60万初始投资如同沉入水底石子，“设备、原料、3个月房租一眨眼就见底了。”如今小店月营收9万左右，除去3万工资、2.1万房租、6000水电及4万原材料，每月在盈亏线上挣扎。

“我现在反而觉得上班是更轻松自在的时候，”汪波声音里带着一丝疲惫，“开店之后，不仅要负责做好面包，还有前场的运营人员管理，各方面都得照顾到。”店里5个员工，汪波是最忙碌的机动角色。后厨3人，前场2人，她默默填补每个空缺岗位，如同维系小店运转的无声齿轮。

“每个来店里的员工，几年后都能独当一面，也算是有了一技之长。”汪波回头望了望来回奔跑的几个小学徒，眼神透着些许欣慰，“我不怕被抢生意，愿意授人以渔。”

小店经营不易，汪波的坚持却在细节里铮铮作响。“牛肉都是自己卤制的，要卤一天的时间，还有柠檬酱，至少得搅打两小时。”汪波对这些步骤如数家珍，店内七十几款面包，近90%的馅料全是自己调制，“自己调制馅料，能适时把控市场的口味，及时作出调整。”

“事事都亲力亲为，不累吗？”汪波摆摆手：“这是小店的王牌。”原来，小店之所以能收获一众粉丝，奥秘就在这些自研的馅料里。

“我是学药理专业的，也算‘专业对口’了。现在大家对饮食都十分讲究，少糖少油才能吃出健康。”当顾客拿起朴实无华的亚麻籽全麦面包，舌尖触碰到的不仅是杂粮颗粒的粗粳，更是一份诚意。

这份对健康食谱的坚持，在流量时代显得有些格格不入。“网红店红了之后，人红是非多，”汪波看得明白，“希望慢慢能有一批认可我的面包的顾客，有一天，我的店也能成为‘老字号’。”

当同行在线上流量中“厮杀”，她却带着烤箱和自己精心研发的“王牌产品”走向线下的各大面包节。“那天我记得还下着大雨，虽然来摊位问询的人不多，但是相邻几个摊主都说‘上海的面包果然不错’。”



▲店员正在摆盘。

(龚莎/摄)

同行的认可，如炉火般暖热了汪波的心。

真正的火种，就这样在社区深处悄然传递。开业这2年以来，3个私域群，1000多位老顾客，都和汪波处成了朋友。“群里每天都有盲盒促销、掷骰子送面包、新品试吃的活动，有时候他们不方便来店内取，我就自己送。”小店能成为街坊邻居的“面包食堂”，在汪波看来，是对自己最大的肯定。

最近一次面包节在虹桥布展，汪波也受邀参展。一位搬到虹桥的老顾客特意寻来汪波的摊位，话语滚烫：“虽然你家店铺很小，知名度也不高，但你一定要坚持做下去。”汪波一

边展示着当日“老粉”发的朋友圈，一边哽咽道：“我做的面包能被顾客这样心心念念，可真好啊。”

暮色渐沉，橱窗里还有零星几根未售完的法棍，“第二天让孩子爸爸带去工地，和工友们一起分享。”汪波望了望周浦的街巷，灯火次第点亮。70平方米的空间里，面团在静静“呼吸”，炉火低吟。

这缕炉火，烤热了面包，也温暖了人心。在这快节奏的都市里，总有一些微光在坚持燃烧，它们不争喧嚣，却用最质朴的香气、最真诚的手艺，成为社区故事里最铿锵的章节。

(据人民网)

社区趣味活动关爱未成年人健康成长

近日，呼和浩特市新城区东苑社区活动中心内洋溢着欢声笑语，一场名为“小蒲娃的七彩梦”的石膏娃娃涂色活动温馨上演。活动吸引了30组3—6岁的儿童家庭参与，旨在丰富社区儿童文化生活，关爱未成年人健康成长。

上午9时，活动正式开始。孩子们纷纷化身“小小艺术家”，手持画笔，专注地为纯白的石膏娃娃涂抹色彩。憨态可掬的小动物、灵动可爱的卡通人物在孩子们手中焕发出独特生命力——有的小兔子披上了星星点点的“梦幻裙”，有的恐龙穿上了彩虹色的“战甲”。天真烂漫的想象与五彩斑斓的颜色交织，构成了一幅幅独一无二的作品。这不仅是一次色彩的探索，更是童心的自由绽放，孩子们在创作过程中既锻炼了手眼协调能力，也激发了无穷的创造力。

活动现场，亲子间的温馨互动尤为动人。家长们放下手机，全身心陪伴在孩子身边，时而协助调色，时而轻声鼓励，成为孩子最坚实的“艺术后盾”。一位家长表示：“平时工作繁忙，很少能这样专注地陪孩子完成一件事。看到他认真创作的模样，我特别感动。”这一刻，高质量的陪伴超越了作品本身，成为了连接亲子情感最牢固的纽带。

本次活动以寓教于乐的形式，将创造与陪伴的种子播撒在每个家庭中。(王树天)

河南省荥阳市索河街道：

“重阳节”走进养老院同欢乐

本报讯（记者 弓盛舟 通讯员 禹青青 徐娅静）重阳节来临，为了弘扬中华民族尊老、敬老、爱老的传统美德，积极为辖区老年人营造“重阳节”快乐氛围，近日，索河街道基层联合多家幼儿园共同走进养老院，与老年人们共同欢度“重阳节”。

成皋社区：社区联合辖区青圃幼儿园的33名小朋友走进荥阳市康弘颐养苑。活动开始，首先社区全体工作人员向老人们送上节日祝福，随后伴着欢快的《金龙拍拍操》音乐旋律活动开始，接着孩子们为爷爷奶奶们带来了活泼灵动《听我说》舞蹈，《中华孝道》手势舞等欢庆娱乐节目。接着，孩子们与爷爷奶奶进行“沙包传祝福”互动娱乐活动，将现场欢乐气氛推向高潮，老年人们在属于自己的节日里，与孩子们融为一体，欢乐不断，高兴得合不拢嘴。最后，孩子们给爷爷奶奶们送上自己亲手制作的“重阳



节”贺卡，并开心地给爷爷奶奶们捶捶背、揉揉肩、捏捏腿。这一幕温馨画面传递出“陪伴老人、孝敬老人”的美好，感动了在场的每一个人。活动最后，在精彩的民俗舞狮表演中圆满结束。

城关村：村委联合辖区西街小学共同开展“情系桑榆·爱在重阳”主题慰问活动。在敬老院内，西街小学学生们身着整齐校服，为老年人们带来了《渔舟唱晚》古筝独奏，《孔雀舞》表演、

《孝敬长辈》相声等丰富有趣的文艺娱乐节目。最有趣的是两名小学生诙谐幽默的“敬老爱老”小故事，引得爷爷奶奶们笑声不断、连连鼓掌。最后，孩子们为爷爷奶奶们捏腿、捶背、聊天等陪伴互动，老人们高兴地流出了幸福的眼泪。慰问活动结束后，村委工作人员上门慰问辖区高龄老人郭大爷，带去“重阳节”慰问品，提醒秋冬注意保暖，学生代表送上亲手绘制“重阳节贺卡”，面对面深情地道出：“祝爷爷重阳节快乐！”郭大爷感动地说：“感谢社区和孩子们的关爱和关怀！”

尊老爱老，贵在坚持。下一步，索河街道将充分利用好基层村、社区文明实践站功能，大力普及敬老爱老孝道文化建设，积极拓展孝道文化活动形式，让敬老爱老，关爱老人传统美德家家具有，家家受益，代代相传，让辖区的老年人过上老有所依，老有所乐的幸福晚年生活。