

高质量社区教育绘就“夕阳无限好”

“不愿老去”的他们，正羡慕年轻人

70 余门课增强居民归属感

谈及开设“助老课程”的初衷，天平街道社区学校常务副校长林凤慧坦言，天平街道是典型的老龄化社区，有的老人在退休后因无法合理调整心态，产生了心理困扰，“我们希望通过打造‘知心’课程，帮助老年人保持心理健康”。

早在 2022 年，学校以“古树名木保护”为主题打造特色课程，鼓励老年居民成为“古树名木保护”志愿者，通过摄影、绘画等形式，讲述社区百余株古树名木背后的故事，并编撰知识读本，提升他们对社区的归属感。时隔两年，林凤慧告诉记者：“我们从未停止对课程的探索，如今依托徐汇社区教育‘一街一品’项目，以‘古树名木保护’课程为起点，已推出多个精品体系，涵盖 70 余门课程，惠及数千老人。”

采访期间，林凤慧拿出一幅幅绘有社区街景、历保建筑、园林景观的作品，她自豪地说：“这些都是我们老年学员的作品。”其中一幅宋庆龄故居庭院的绘画，是年过八旬的居民张寿华所作。回想往事，张老记忆犹新：“我在天平街道住了近 30 年，曾是中福会儿童艺术剧院的舞台美术设计，也在上海戏剧学院兼任美术教师。以前我一直没机会学习电脑，2007 年退休后，我发现社区学校有电脑课，就重新当起了学生。”

张寿华的艺术从业经历也被迅速传开。于是在学校邀请下，他从“学员”变为“教员”，开始担任国画班兼职教师，一教就是 17 年。对于这份坚持，他笑着说：“社区学校给了我双重收获。一是成就感，这里的学生大多是零基础的老人，大家亦师亦友，一起通过美术陶冶情操。二是对社区更有归属感，绘画让我们对社区有了更深的认识。”

绘画班班长奚敏对此深有感触：“上班时每天都匆匆而过，直到退休后我加入绘画班，通过它提升了我发现美的能力，才意识到生活在这里是多么幸福，退休后的生活可以这么精彩。”除了绘画班，“人文行走·手机街拍”“煮茶话天平”等课程也深受老人追捧。林凤慧笑着说：“很多学员称赞，社区学校让他们

“

人们往往害怕岁月流逝、年华不再，但在徐汇区天平街道，一群“不愿老去”的老人淡化“老年”标签，保持年轻心态。他们说，走进社区学校课堂回归“学生”身份，是“让夕阳变得无限好”的奥秘所在。

近年来，天平街道积极构建终身教育体系，大力传播社会新风尚，始终为提升社区居民的精神文化生活品质助力赋能，为天平美丽家园建设增光添彩。社区学校继“古树名木保护”“收纳进社区”等“一街一品”项目立项后，又于近日启动了“智慧助老进社区”系列课程，通过“线上+线下”的课程模式，用有质量、有温度的社区教育内容为银龄居民托起“稳稳的幸福”。（本版图片由受访者提供）

◆记者 陈玥 房澜



“智慧助老”课程中为学员发放“Hello 老友亭”和“社区医院智慧云检测系统”使用方法指导手册

实现了人老心不老！”

“网红课程”实现居住舒适感

“知心”的同时，林凤慧也希望通过社区教育切实提升老人的生活质量，她带领社区学校老师参与“四百”大走访，走进老人家中了解需求。走访中，大家发现有的老人喜欢囤物，导致居家生活环境脏乱，甚至严重影响了生活起居。于是，提升老年人居住舒适感，成了学校的又一目标。

2023 年，学校将“收纳进社区，助力社区治理”申报为“一街一品”品牌项目。适老家庭型收纳、多胎家庭扩建和公共空间收纳内容的实施，给更多居民带去一种生活理念、一种生活态度。

开课的同时，学校也鼓励授课老师和学员成为志愿者，帮助有需要的老人提升居家养老环境。然而正当大家热情满满准备开展服务时，却接连吃了“闭门羹”。其中有位独居老人，家里已几乎没有落脚处，就连床上也堆满 50 年来囤积的各种物品，平时只能蜷缩在杂物堆里的一张躺椅上睡觉。“第一次来到老人家时，看到这样的居住环境，我们都流泪了。”授课老师说，虽然大家都表示愿意为她服务，但老人的家人却断然拒绝。“那一刻我们意识到，在教方法的同时，更要帮助老人树立正确的生活观。因为这不仅是一项技能，更是一种生活态度。”

居民范静在退休

后成为收纳课学员，并将成果运用到父母家。“以前我父母家堆满东西，我妈还一直叫我不弄，就这样将就着住。”她回忆道，自己根据课程所学，按照老年人易看见、易拿取、易放回的标准，花了几天的时间对父母家进行整理。后来，母亲一进门就称赞：“家里一下子亮堂起来了！”

除了让自家老人拥有更舒适的居住环境，收纳志愿者们也给困难老人打造了“美丽小家”。最让林凤慧难忘的，是为一位阿婆提供帮助。阿婆在丈夫离世后，一直和患有小儿麻痹症的儿子一同“蜗居”。本就不宽裕的居住空间里，堆满几十年不曾清理的杂物。“我们理了整整 4 天，并根据母子俩的生活习惯对家具位置重新摆放。直到整理完窗前杂物，看到一束阳光洒进屋子，久未晒到太阳的母子俩脸上绽放出幸福的笑容，那一刻感觉一切都是值得的。”

“智慧助老”提升银龄幸福感

在提升学员居住环境的同时，林凤慧和社区学校的老师们也在走访中发现，尽管老年人大多能掌握智能手机的基本操作，但面对近年来社会上推陈出新的各类自助设备，很多老人还是因处处碰壁而远离。比如，去年上海首批推出的“Hello 老友亭”，能提供刷脸一键叫车和 3 分钟免费通话等服务，但居住在附近的老年人却只把它当作一把公共座椅。意识到这一问题后，林凤慧决定：“政府提供了这么好的设备和便利的生活方式，我们一定要广而告之。可以通过开展‘智慧助老’课程，帮助老人掌握这些智能设备的使用方法，相信能够提升老人的生活质量和幸福感。”

“智慧助老”要“智慧”地教，社区学校通过“线上+线下”相结合的方式开展教学，并为 65 户行动不便的老年人提供上门教学服

务。每一位来到课堂的学员，都会收到两本精心制作的小册子。“我们考虑到老人的记忆力，把 Hello 老友亭和社区医院智慧云检测系统的使用方法分别做成手册，让老人们可以随时查看。”在编撰的过程中，授课老师还对每一个环节、每一项操作都作了详细标注。“力求简化每一个步骤，确保内容通俗易懂，让老人能一看就明白，一听就懂。”

在参加“智慧助老”课程之前，学员朱樟德每次出门都会受困：在医院，无法熟练使用自助挂号机；在超市，自助结账机繁琐的界面让他手忙脚乱；在公园，不知如何启动智能导览设备让他时常感到挫败。当朱樟德听闻社区学校开设“智慧助老”课程时，他报名成为首批学员。朱樟德感慨：“上完课才发现，原来智能设备的操作并没有想象中那么复杂，我也能拥有智能生活！”他的脸上洋溢着喜悦，仿佛找到了一把打开时代大门的“金钥匙”。

社区学校的热门课程《爷爷奶奶的摩登时代——智能手机之休闲娱乐篇》曾获第十批全国老年远程教育特色微视频评课程。学员胡家涛阿婆在摄影和视频剪辑方面展现出的才能同样令人欣喜。如今，她不仅能轻松应对日常的智能设备操作，还成为社区志愿者和老年文艺团队的“核心人物”。每次活动或排练，大家都会请她来记录精彩瞬间。

令林凤慧欣慰的是，通过“一街一品”为基层治理持续赋能，社区教育正成为连接个人与社会的桥梁。许多学员在完成课程后，从“自然人”转变为具有责任感的“社会人”，传递所学知识，积极回馈社区。这不仅是个人的成长表现，也是社区教育力量和社会文明进步的显体现。“希望通过社区教育，在服务更多居民终身学习的同时，也能更好地赋能基层治理。”林凤慧期盼着社区教育的“新学年”。



收纳志愿者为居民公共空间进行收纳