

老年大学引领银发族晚年生活新潮流

不止含饴弄孙，更追“诗和远方”

“妈，上课认真听讲，跟着老师好好学！”儿子送母亲上学时反复叮嘱；头发花白的爷爷奶奶背着帆布袋走进学校，被网友关心“学业是否太重”……近来，“老爸老妈上学记”成为互联网热议话题，老年大学，已然成为他们安享晚年的新选择、精神寄托的新乐园。

上海是全国最早进入人口老龄化且老龄化程度最高的城市，因此近年来正不断构建高品质的养老服务体系。在近

期由全国老龄工作委员会公布的榜单中，宝山区老年(老干部)大学凭借优质的敬老服务与创新实践，荣获全国“敬老文明号”称号；金山区老年大学校长薛梅则以深耕老年教育的责任担当，获评全国“敬老爱老助老模范人物”。两所学校以各自不同的授课风格，吸引了大批银发学员慕名而来，呈现出上海老年教育蓬勃发展的生动图景。(本版图片由受访者提供) ◆记者 丁雨



■宝山区老年(老干部)大学开展校园开放日活动



■宝山区老年(老干部)大学学员自发组建乐队



■刘发林(中)指导学员练习太极剑



■金山区老年大学校长薛梅(左一)与学员志愿者



■金山区老年大学参加2025首届上海老年学习课程展



■金山区老年大学学员参加2025金山区全民终身学习节开幕式

宝山区老年(老干部)大学

助力银龄逐梦，见证“学有所成”

“2026年春季班，我要在宝山区老年大学开设32式太极剑班啦！”今年62岁的刘发林，心中满是期待。谁能想到，这位即将站上老年大学讲台的“新教师”，两年前从宝山区委统战部常务副部长职位上退休时，还曾因生活突然“失序”感到有些茫然。而如今，他不仅在全国各级太极赛事中斩获11块奖牌，还考取了中国武术六段的证书。谈及自己的变化，刘发林感叹“生活更充实了”。

走进宝山区老年(老干部)大学，浓郁的学习氛围与鲜活的文化气息扑面而来：元宇宙体验馆内，老人们佩戴VR设备“穿越”到中共一大会场，沉浸式感受红色历史的温度；剪纸课堂上，智慧投影清晰呈现每一处裁剪，让非遗技艺焕发新生；社区广场中，“智慧助老”志愿服务队正手把手教老年邻里玩转智能手机……一直以来，该校以“行知学”为品牌，打造出“行中有学、知中践行、学中增乐”的老年教育新模式，让无数老年人在“学、行、乐”中绽放阳光光彩。

刘发林退休6个月，在老同事的推荐下，走进了宝山区老年(老干部)大学的课堂。起初面对丰富多样的招生课程，他一口气报了剪纸、隶书、篆刻等多门课程，经过一段时间的学习探索，最终将学习重心放在了隶书学习上。此后近两年，他跟随老师潜心修学，笔下的书法作品《沁园春·雪》不仅成功入围校展，还挂进了宝山区政府的大厅展览。“年轻的时候我就特别喜欢传统文化，但那会儿工作忙，根本抽不出时间系统学习，现在终于能好好弥补这个遗憾了！”刘发林笑着说。

不止于传统文化的传承，该校也让老人们紧跟时代步伐。在数字创作工作室，刘阿姨用指尖轻触鼠标，专注于视频剪辑，不时与身旁的同学们探讨：“这段需插入几张老照片，并配上《时间都去哪儿了》作为背景音乐。”作为“银龄数字传播队”核心成员，刘阿姨与同学们通过修复老照片、走访老居民等方式，真实还原社区数十年发展变迁，《老街记忆》系列短视频一经发布便收获宝山居民广泛关注与点赞。有居民在评论区留言：“看着视频里的画面，仿佛重回童年时光，感谢老师们的用心记录与传承。”

老人们在老年大学学习，大大缓解了退休后的不适感。家住顾村公园附近的爷叔，听说老年大学开设太极班后，每周坐45分钟公交赶来学习。为了回馈社区，学员们平时也会自发地服务社区、服务居民。清晨的社区广场上，“智慧助老”志愿服务队的王阿姨正手把手指导老年居民操作手机预约医院门诊。这支志愿服务队创新推行“1名党员+N名学员”的结对帮扶模式，深入社区常态化开展数字助老服务。截至目前，已累计培训志愿者300余人次，切实帮助老年群体在数字生活中遇到的各类难题。

为了让更多老人“抬脚就能上课”，学校本部配备了智慧教室，社区里设有教学点，手机上就能刷线上课程……一套“组合拳”让老人随时随地开启学习。“退休不是学习的终点，我们在这里学本事、交朋友、做喜欢的事，日子过得有滋有味！”刘发林的心声道出了众多学员的感受。

金山区老年大学

覆盖四成老人，实现“终身学习”

“现在的老年大学真不一样！不仅课程新潮实用，校园环境也越来越优美，咱们老年人也能跟着时代不掉队。”在金山区老年大学里，阿姨爷叔们紧跟流行，学起了专业摄影课程，还把自己拍摄的照片传到家庭群里，笑着调侃“给孩子们交‘作业’，让他们看看我在学校里学了什么”……这所“老年乐园”，正用创新与温情，让无数老年人的退休生活绽放出别样光彩。

“老人关心什么，我们就教什么。”全国“敬老爱老助老模范人物”获得者、金山区老年大学校长薛梅常说，学习不能脱离生活，而是要服务生活。在金山区老年大学，课程从来不是“照本宣科”，而是装满了老人们的“生活日常”。秋季养生怎么吃、带孙子有哪些新技巧、怎么辨别电信诈骗……这些茶余饭后的话题，都成了课堂上的实用知识。最火的要数“手机课”，从扫码支付、在线挂号这些“刚需技能”，到拍短视频、修图美化这些“潮流玩法”，老师都讲得细致入微。

同时，薛梅也没忘记本地的文化根脉，组织开发了“廿四节气墨馨缘”等充满“金山味道”的教材。她还和同事们共同培育了“金晚学”等学习品牌，甚至帮助区癌症俱乐部成立了“希爱女子乐队”，为特殊老年群体搭建起重拾生活信心、展现自我价值的平台。她说：“学习的目的，是让老年人找到自信和快乐，觉得自己依然很有用。”

为了让学员更好地享受学习，学校秉持因材施教理念，为性格内向或缺乏学习信心的老人量身打造了“暖心三招”：一是在教室后排专

门设立“家属席”，子女可以陪父母一起上课，家住石化街道的小林就常陪妈妈来学插花；二是开学第一周，班主任会给“慢热学员”配“老同学”同桌，舞蹈班的王阿姨刚来时总躲在角落里，“觉得自己学得慢，怕拖大家后腿”，同桌老学员李阿姨就每天陪她练习，帮助她成为了“主力队员”，在舞台上自信地绽放光彩；三是期末汇报阶段，学校更是推行“零门槛”展示，不设标准、不评优劣，性格腼腆的老人可以只念一句喜欢的诗、弹一个刚学会的和弦，而全场则同样报以的热烈掌声。

如何能让金山区超40%的60岁以上老人实现“终身学习”的梦想？薛梅说，靠的是一张“遍布城乡的学习网”：区老年大学为“龙头”，统筹协调11个街镇的老年学校；街镇学校每月更新“课程菜单”，老人“线上点单”，老师就“送教进村”；村里的学习点、银行网点的远程收视点，把课堂搬到了老人“家门口”……“以前觉得老年大学离得远，现在走几步就到，太方便了！”家住朱泾镇新泾村的周阿姨笑着说。

在薛梅看来，老年大学不仅仅是一所学校，更是一个有活力、有温情的“银龄港湾”，她常和老师们一起探讨教学问题，听老人们聊心事、帮他们出谋划策，“看到他们上课开心，下课还舍不得走，就觉得所有付出都值得了”。

老年人从“怕被时代淘汰”到“玩转数字生活”，从“宅家打发时间”到“活出精彩自我”……老年大学正用一堂堂优质课程、一项项贴心举措，让“老有所学、老有所乐、老有所为”不再是口号，而是每位银发学员都能触手可及的美好日常。