

成立仅一年、平均年龄 62 岁的上海老年大学记者团，从零起步写出爆款文章 “银发老记”，花甲之年再逐梦

他们告别职场，却从未告别成长；他们不是专业记者，却提笔能写、举镜能拍，还能玩转新媒体。

在位于黄浦区南塘浜路上的上海老年大学里，有成立仅一年、在全校 139 个社团中最年轻的队伍——老年大学记者团。在 71 岁团长黄慧萍的带领下，34 位银发学员用真诚的文字、细腻的镜头，记录老年校园的精彩，传递老有所学、老有所乐、老有所为的正能量。从校园活动报道、优秀学员专访，到社区联欢、校外公益记录，这群银发追梦人，正用坚持与热爱，书写着新时代老年人最动人的模样。（本版图片由受访者提供）

◆记者 傅佩文



银发老记“精神奕奕”



排左起黄辉、黄慧萍、王玉玲（前排左起王弘丽、戴永新、袁伟蔚，后一起挑选图片、讨论稿件的工作日常）

“赶鸭子上架”的使命

黄慧萍退休前在航天科研单位从事技术质量管理工作，退休后热爱学习的她走进了老年大学。9 年来她担任老年大学文学社社长、获评全国新时代“百姓学习之星”、出版 11 万字散文集、玩转 AI 与直播……成为别人眼中的“银发学霸”。

2025 年初，学校筹备成立老年记者团，黄慧萍因文笔扎实、组织能力强，被任命为首任团长；副团长戴永新 73 岁，退休前在上海电力系统担任经济管理工作，还是市摄影家协会会员。加上另外两名骨干，4 人筹备组就此成立，但大家心里都清楚：没人干过记者，两眼一抹黑，一切从零开始。

没过多久，筹备组两位成员因缺乏经验、心里没底，犹豫再三选择退出。重担一下压在黄慧萍和戴永新身上，“我们当时也想过放弃，可既然接下任务，就要负责到底”。靠着这份责任感，两人咬牙扛起了这份“赶鸭子上架”的使命。

从零起步，最难的是“无章可循”。黄慧萍查阅大量资料，结合老年学员特点，制定出详细的社团章程、招募标准和岗位职责。她尤为注重学员的政治素养和辨别能力，“新闻宣传无小事，我们老年人做记者，热爱是底色，但更要明是非、讲规矩”。

2025 年 4 月 17 日，老年大学记者团正式成立，首次招募了 30 名学员。成立当天，学校特邀上海人民广播电台高级记者作新闻采访培训，并当堂布置了实践任务——以“台风来袭”为主题讨论报道角度。学员们热

情高涨，从预警发布、社区管理、群众安全等角度踊跃发言。

然而新鲜劲一过，培训结束的当晚，两名学员就申请退团。“记者工作需要敏锐的思维、扎实的文笔、高效的沟通，并非想象中轻松。”

后续，记者团通过开放日招募、学员推荐，逐步补充至 34 人。其中最年轻的 52 岁，最年长的 73 岁，平均 62 岁，正是退休后精力充沛的黄金年纪。这群背景各异、年龄不同的长者，因热爱相聚在一起，开启了“银发老记”的逐梦之旅。

“滑铁卢”之后的蜕变

记者团成立初期，借鉴传统媒体模式，团员分为摄影记者、采编记者两组，各司其职。为了积累实战经验，黄慧萍鼓励大家走进校园活动现场，自主采访、撰稿。双休日，团员穿梭在校园 50 多个社团活动现场，忙得不亦乐乎。可稿件交上来，黄慧萍心里凉了半截：稿件质量参差不齐，有的是平铺直叙的流水账；有的偏离主题，抓不住重点；有的格式混乱；还有的内容空洞。

黄慧萍直言，自己虽不是专业记者，但常年读报、写作的经验，让她对文字质量有严格要求。那段时间，她白天处理社团事务、参加老年大学课程，晚上熬夜逐字逐句修改稿件、给团员反馈意见，耐心教大家如何提炼重点、挖掘细节、规范格式，手把手带着大家成长。

2025 年 6 月 23 日，适逢校园开放日活动。此时记者团刚刚成立两个月，大家信心满满，精心部署，准备全方位报道开放日盛况。

当天，团员们分为 4 组，身穿统一马甲，戴好证件，认真采访、细致拍摄，满心期待着稿件的刊发。可结果却让所有人陷入沮丧——上海各大专业媒体在活动当天便发布了详尽报道，而老年记者们因体力不足、效率偏慢，几天后才完成定稿，错失发布时机，所有人的努力付诸东流。

来自甘肃酒泉的王弘丽，退休前在党政机关工作，擅长公文写作与新闻宣传，是团队的核心成员。她回忆道：“当时看到专业记者长枪短炮，拿着电脑坐地上当场发稿，我心里一沉，这效率和以前在机关写通讯稿完全不同。”

副团长戴永新也懵了。“我们团的摄影记者惯常拍的是风景、人物照，追求艺术感，有时还会花很长时间修图、调整色调。然而新闻照片需要现场抓角度、当场出片，这让我们看到了差距。”

这次“滑铁卢”让黄慧萍也陷入了深深的反思，她反复琢磨，最终明确老年记者团的写作定位——不与专业媒体拼体力、拼时效，专注老年人视角，讲好老年故事，传递银发风采。方向一定，大家心里一下子敞亮了，也踏实了。

真正的成长，就从一个个普通人的坚持和改变开始。

顾明达退休前是地铁公司普通检验员，刚加入记者团时，稿件常常被退回。有一次采访沪上知名作家马尚龙的讲座，他的稿件从最初的杂乱无章，修改了四五遍才变得条理清晰起来。后来他采访老年大学学员、常年参与沪滇支医公益活动的退休医生张众路，稿件却因偏离学员视角被搁置。王弘丽多次耐心指导他：不要只写支医的事迹，还应聚焦张医生在老年大学的故事，比如在课堂上分享医学知识、帮助同学。一次次补充采访、十几次电话请教……慢慢地，顾明达在采访时越来越得心应手，稿件质量也越来越高。

冯璐刚入团时信心不足，黄慧萍特意安排她采访电子琴班获奖学员，并全程陪同。看到冯璐写稿时缺乏情感，黄慧萍拿来现场的一张照片：“你看这双弹琴的手，布满皱纹却在灵动飞舞。这双手曾为建设祖国付出青春，晚年还在坚持学习、绽放光彩，这是最打动人心的地方。”冯璐恍然大悟，重新打磨稿件，突出细节、饱含情感，稿件发布后收获了上千的阅读量。

记者团是纯公益、无薪酬的团队，所有开销都由队员自掏腰包。深

夜改稿、周末采访、假期加班，也早已成了常态。黄慧萍每天早晨六时便起床改稿；戴永新说自己“比上班时还要忙”；王弘丽的子女也常调侃她，“妈妈上老年大学，像打了鸡血一样”。学员之间也无私地互相帮助，有学员家人生病住院，队友们毫无怨言地接手他的采访任务；有队员旅游探亲，会提前完成手头工作。这种以热爱奔赴梦想、携手共进的氛围让每个人心里暖暖的。

学校也为记者团增添助力，开放了专属采访权限，校内重大活动、社团展演、颁奖典礼等重要场合，优先邀请“老记”参与采访；还提供校内公众号等多元宣传渠道，助力优质内容传播；同时鼓励记者团走出校园、走进社区，参与校外实景采访，大大提升了记者团的实战能力。

收获 10 万+的“逆袭”时刻

2025 年 10 月，上海举办首届老年学习课程展，吸引数十家专业媒体到场。老年记者团也在此时迎来了自己的高光时刻。

黄慧萍提前一周与开放大学宣传部反复沟通采访主题，又引导队员跳出常规报道框架，专注聚焦普通老年人的真实故事。有队员们不知道从何下手，黄慧萍就一遍遍鼓励他们：“你们都是老年人，最懂老年人的心，你们的所看所想，就是最真实、最动人的。”

开展三天里，17 名“老记”捕捉到一个个动人瞬间：祖孙三代结伴观展，孩子陪奶奶体验课程；68 岁梁先生对比中外老年人学习状态，感慨国内老年教育的蓬勃发展；恰逢重阳节，老人们欢聚一堂、其乐融融……团员们白天采访、晚上撰稿，黄慧萍审阅修改，忙到深夜。

这天王弘丽饭后散步时正琢磨稿件，突然接到黄慧萍电话：“半小时内容稿，我在电脑前等着。”王弘丽一个激灵，一路小跑回家打开电脑。好在前期材料准备充分，腹稿也已打好，王弘丽一鼓作气完成了任务。电脑那头，黄慧萍将收上来的全部稿件一一审阅修改，并连夜转发给开放大学宣传部，“我当时想，只

要有一篇能突破，就是成功”。最终记者团共有 4 篇高质量稿件登上“上海教育新闻网”公众号上。

这次突破极大地提振了团队信心。同年 11 月 8 日，记者团自己的公众号“金色麦克风”正式上线，大家从零开始学排版、配图、编辑……多篇推文阅读量稳步攀升，优质稿件的阅读量更是突破 2000。今年 2 月，由王德才和王弘丽撰写的学校社团与社区举办迎春联欢会一稿，登上人民日报客户端上海频道，斩获 11.8 万阅读量。

今年 3 月，团队又开通了视频号，大家跟着学校课程学习，摸索着拍摄、剪辑、配音、发布，彻底玩转新媒体。团里一半以上的记者还开设了个人公众号，不少人每天坚持着“日更”。年过七旬的黄慧萍带头突破自我，主动学起了直播，她鼓励队员：“我 70 多岁都能学会，你们怕什么？”

“老年记者团的工作特别有意义，我们不是简单写几篇稿子、拍几张照片，而是把身边老人的故事、心声、风采记录下来，让银发群体被更多人看见、尊重、欣赏。”如今，记者团已从出去采访“常常被拒绝”的新手团队，变身为不少社团主动邀约合作的优质宣传力量。

从“有意思”走向“有价值”

老年记者团的成长蜕变，正是申城老年人“老有所学、老有所乐、老有所为”的生动缩影。

近年来，上海老年群体学习需求不断升级，老年大学入学人数连续三年创新高，每学期提供学额已突破 2.8 万个，而课程的迭代创新，正是这场热潮的核心密码。

“上海老年人的学习已经从满足自我文娱需求，发展到更注重融入生活实际、体现社会价值。”上海老年大学党总支副书记、常务副校长彭海虹表示，老年大学的课程设置紧跟时代，新增 AI 智慧生活、银发主播、无人机体验、无弦吉他、小语种外语等爆款课程，深受银发学员欢迎。未来，学校还将不断争取社会资源，助力学员将学到的课内知识转化为社会实践，拓展个人价值。



老年大学记者团成员在采访中