



老年大学涌现不少新专业新课程新活动

# 放飞之困 银发游学的『结』怎么解

## 教育新观察

重阳前后恰是老年“驴友”出游的好时节。目前,银发游学正成为沪上老年群体追捧的新风尚。在日前举行的上海老年学习课程展上,一些老年大学开发的银发族游学课程吸引了不少人的目光。但近日记者走访发现,不少学员对游学既向往又迟疑,还有人想与同学集体“放飞”,家人却顾虑重重。问题到底出在哪?老年游学的“结”要怎么解?

### 潜力不小 隐忧不少

在银发经济的催生下,全国各地老年大学成为游学的潜力市场。《2024—2025年中国研学游经济市场运行监测报告》显示,2024年中国研学游市场规模达1791亿元,其中银发族参与度同比上升45%,增速在各年龄段中遥遥领先。

但是,据一位老年大学带班老师介绍,老年学员赴外省市游学基本都是自发行为。因缺乏专业组织保障,老年游学过程中各种问题逐渐凸显。最主要的问题是安全保障缺失,游学前未作健康评估,部分高龄学员会隐瞒健康状况,也没有针对突发疾病、意外摔伤等情况制定应急预案。其次,这类活动往往重“游”轻“学”,缺乏针对性的课程设计,既无专业导师随行讲解,也没有研学资料,学员难以通过活动提升知识,其实就很普通的旅游。上海市崇明区社区学院做了一次调查,55—75岁的老年群体对“精神养老”需求日益迫切,旅游成为他们晚年生活的重要内容之一,但有82%的学员表示“喜欢旅游却又担心路线规划、安全防护等问题”,67%的学员希望通过课程“了解景点文化,知道怎么出游才更省心”。

### 创新课程 收获幸福

尽管不少学校对银发游学采取不组织、不参与的态度,但也无法完全置身事外。有的学校还会主动作为,通过相关课程为游学做好指南。

崇明社区学院一位老师坦言,当前老年旅游类课程多采用教师讲、学员听,再看看图片或短视频的传统模式,学员普遍反映“看图片记不住景点特色与布局”,教学效果难以满足实际需求。为此,学校开发了一门“乐享旅游”课程,希望帮助学员了解热门景点的文化背景、景观布局以及安全注意事项;能力目标是让学员学会根据自身的身体状况规划出游路线;情感目标是让学员通过分享旅游经历、虚拟体验心仪景点,提升晚年生活的幸福感。

银发游学不在于“游”了多少景点、“游”得有多远,而在于让老年人在游学中获得实实在在的精神愉悦。嘉定区菊园新区成人学校开发的“人文行走”项目,将附近公园、地标、纪念馆、文化场馆等自然与人文资源激活为宝贵的游学资源,达到近游、慢游、赏游的目的。项目以菊园成校退休族“幸福课堂”在册学员为基础,发布“人文行走体验官”招募令,吸纳更多游学参与者,降低了组织难度和出行成本。

### 游学分离 安全第一

对路途远、时间长的游学活动,各地老年大学普遍采用“游”与“学”分离的办法,学校只管“学”,不具体操办“游”。

中国老年大学协会远程教育工委副主任、上海老年大学原副校长王敏介绍,上海老年大学目前在南塘浜路校区专门设立了游学系,在钦州南路校区设有国际文化学部,开设的课程有旅游与建筑文化、中外旅游线路设计、国际游学、世界旅游名胜欣赏、游轮趣游等,部分课程采用全英语教学,很受欢迎。老年大学以教学为主,学校层面一般不负责组织老年学员外出游学活动,通常的操作是由旅行社直接与学员接洽并签订出游合同。当然,学校会提醒学员选择正规旅行社,注意出行安全,游学回来后,老师也会安排学员在课堂上分享。

业内人士提出,破解银发游学之困需多方发力。老年大学可牵头制定相关的游学规范,明确健康评估、保险保障、师资配备等标准;引入专业旅行社参与组织,提升路线规划与应急处置能力;深耕游学课程设计,从而实现“学中乐、乐中学”。

本报记者 王蔚

## 奉贤农村养老创新:中央厨房+村级配送点+入户送餐 老年村民乐享“送餐上门”

本报讯(记者 李一能)昨天,重阳敬老前夕,奉贤区首个采用“政府引导+企业运营+集体参与”模式系统化破解农村养老助餐难题的项目——“金食汇”在金汇镇启动。项目通过构建“中央厨房+村级配送点+入户送餐”三级服务网络,为农村老人提供专业化团膳服务,在做实乡村振兴民生工程上迈出创新一步。

相比区域面积较小、为老服务资源充沛的市区,农村养老助餐一直是个难点。为解决各村老人买菜远、做饭难、村助餐点标准不一,以及小村庄服务覆盖难等问题,金食汇建立起覆盖全镇的“中央厨房+18个村级配送点+入户送餐”三级服务

网络,打通了农村养老服务“最后一公里”。10月15日,光善路50号中央厨房启动试运营,目前可为全镇2000余名农村老人和困难群众提供日常送餐服务,科学的菜品搭配和实惠的价格获得不少老人认可。

在基本送餐服务基础上,金食汇还推出“助餐+”综合服务,打造全方位养老关爱平台:开展“助餐+健康”服务,联合上海理工大学健康科学与工程学院专业营养师团队,为老人定制改善慢性病的营养食谱;“助餐+守护”,要求送餐员实时关注老人状况并及时反馈;“助餐+传声”,借送餐契机收集建议优化服务。

在食品安全方面,金食汇建立本地化农产品供应体系,从田间到

餐桌全链条质量管控,对食材进行严格检测。这套标准同步应用于老人餐、企业餐等,确保每份餐食安全可追溯。通过“看菜单下单”与本地合作社签约,既保障食材新鲜度,又促进农户增收,形成“助老+助农”良性循环。项目还积极带动本地“家门口”就业近200余人。

“我们将继续扩大食堂承包业务,力争成为奉贤团膳服务标杆,未来还要探索智慧厨房、线上点餐等项目。”项目负责人张超表示。金汇镇不仅有效破解了农村老人的“吃饭难”,更通过多元服务叠加效应,探索出一条乡村振兴、民生改善的新路径,为提升村民生活品质提供了有力支撑。



## 非遗“食”刻 品味重阳

作为上海乐游重阳双“高”季系列活动之一,宝山非遗“食”刻重阳系列活动前天开启舌尖上的非遗寻味之旅,首次推出“宝山非遗美食指南”,并联合商户提供一系列专享消费福利优惠。同时,市民还能在海上世界、宝杨宝龙、罗店中集金地、张庙红太阳、合兴馆等商圈了解非遗美食订购方式,让大家在日常生活中品味传统中国味。本报记者 刘歆 摄影报道

## “幸福养老的一天” 像一次轻松的秋游

### 全市首条养老机构体验游 线路在普陀区启动

在上海“敬老月”期间,全市围绕“乐享乐龄”主题推出多项为老服务活动,将“老有所养、老有所为、老有所乐”落到实处。昨天下午,普陀区启动全市首条“幸福养老的一天”养老机构体验游线路,30名居民参与,亲身感受上海在养老服务方面的创新成果。

首站来到上海农商银行普陀石泉支行——全区首个“长者友好金融服务网点”,也是农行在中心城区的首个“无障碍网点”。这里不仅有无障碍停车位、轮椅坡道、无障碍厕所和低位服务设施,还设置了面对面办理业务的无障碍自助银行,覆盖九成以上业务。网点内有全套盲文服务说明,配备盲文智能阅读器、智能辅听、辅助设备,手语在线翻译等科技设施,满足残障人士办理业务的需求。74岁的张晓航阿姨特地带了银行卡现场体验,她表示:“和柜员之间没有玻璃了,当面看她操作,很安心。我们两人说话的音量也降低不少,效率更快了。”

随后,老人登上苏州河游船,一边欣赏风景,一边向随行的养老顾问咨询政策。68岁的徐小明询问

长护险申请流程,养老顾问耐心解答,笑说:“还没有申请到长护险,说明大家都是健康的活力老人。”

行程最后一站是太保家园养老机构。报名体验的刘西陵老人对机构内针对认知障碍老人的特色照护服务表现出浓厚兴趣,“原来,除了常规服务,还有定制化照护和康复项目,这对我照顾患有阿尔茨海默病的父亲很有启发。”刘亚平老人表示,这次体验像一次轻松的秋游,让她对不同养老院的服务有了更直观的了解。

“幸福养老的一天”是上海市民政局在今年“敬老月”首次推出的活动,包含全市18条精品线路,串联机构、社区与城市资源,帮助老年人深入了解本地养老服务。据普陀区民政局工作人员介绍,区里计划招募100名老人参与体验。此外,普陀近期还发布了推动银发经济发展的实施意见及三年行动计划,明确构建“三区两中心”发展格局,计划建设银发经济产业园,聚焦智慧养老、康复辅具等赛道,打造辐射长三角的银发产业示范区。

本报记者 解敏 通讯员 王笛

本报讯(记者 孙云)昨天,杨浦区长海路街道再添一家社区长者食堂。这家距长海医院、海军军医大学不远的黄兴社区长者食堂,是杨浦区首家开在社区内的“崇军食堂”,不仅为退役军人、优抚对象提供专属折扣,更有“戎耀咖啡”“戎耀套餐”“戎耀小馄饨”等特色美食,连餐具都印上了“戎耀长海”的字样。

目前,长海路街道6个片区已开出5家社区长者食堂。昨天新开张的这家长者食堂,面积近400平方米,可同时容纳100人就餐,以“健康膳食+拥军服务”为特色。记者在现场看到,店里既有浓油赤酱的酱鸭腿、红烧小排等本帮菜,也有低油、低盐、低糖的健康餐以及半份菜供选择,方便慢性病患者和口味清淡的老人安心品尝。

昨天,残疾人咖啡师陈莹莹为“戎耀咖啡”亮相带来了一场巧手匠心的拉花展示。曾荣获全国咖啡师比赛冠军的她,当过熊爪咖啡店的店长。融入拥军元素的“戎耀咖啡”,不只是“舌尖上的美味”,更有居民“心中的温度”,成为这家社区食堂与众不同的亮点。

昨天下午食堂开张之际,长海医院的专家特意前来义务坐诊,为社区老年人、优抚对象和退役军人带来了专业的健康服务。

## 『崇军食堂』戎耀长海

杨浦区再添一家长者食堂