



别样结业季 乐游展风采

山东省老年国旅中老年研学秀出新花样

抱拳、转腿、冲拳，推掌，一招一式，行云流水……12月23日，一场别具特色的太极结业季活动在中联太阳花休闲度假庄园举行。作为山东省老年国旅“乐游”研学板块的系列活动之一，这场走出校园的汇报演出令不少老年学员拍手称赞。

阵阵掌声。作为本场活动的重头戏，参加太极班结业季的学员们在班长和部分同学的带领下，现场进行了展体拉伸、八段锦、八法五步、二十四式等展演。刚柔并济、匀缓连贯的动作，舒展圆活、中正安舒的身姿，每个动作的标准、手型、步法，事无巨细地将太极拳一招一式呈现出来，呈现出太极所特有的整体和谐之美。

仪式感拉满
受老人欢迎

“这样的结业仪式宝贵而难忘”“参加太极班的学习，不仅让我深深地爱上了太极，还能结识那么多志同道合的朋友，这样的结业活动又给了我们相互交流的机会，我感到很充实很开心”……对于这样的收获和体会，发自内心的发言赢得了台下的阵

其实，这并不是太极班第一个走出校门的结业仪式，“这已是我的第二本结业证书，我要看看我会跟着杨洪宝老师拿到几本结业证书。”一位老学员在现场高兴地表示，这样的结业活动让很多学员从羞于展示到敢于上台，不仅对自己的阶段学习是一个总结，也让大家在活动中发现了自我潜力、增长了才艺，还结交到许多新朋友，收获很大！

活动最后，学员们争相与杨洪宝老师拍照留念，并齐声高唱《我和我的祖国》，现场“仪式感”满满，幸福感满满，快乐的气氛溢出屏幕。

研学谋思路
打造贴心服务

“现在的老年人已经不再单纯追求上什么课，老年人的生活也要有仪式感，这正是我们推出这次活动的目的之一。”据

山东省老年国旅相关负责人介绍，老年国旅打造的“乐游”中老年研学板块，不仅有手机摄影、太极养生等课程，大家边游边学，对于老年人的阶段性学习，还会组织相关的结业季活动，“每一个阶段搞一次相关活动，其实在这个活动过程中，不仅展示了学习阶段的成果，也增进了同学之间的感情。”

负责人表示，老年旅游不能只局限于给老年人安排一些观光、休闲、度假的旅游团，更应该做的是丰富他们的人生，围绕他们的需求，通过亦游亦学、学游结合的方式，寓学于游，满足老年人对旅游和学习的需求。“今后，我们中老年研学板块将会努力策划出更多喜闻乐见的活动，满足老年人群颐养天年的品质生活需求，让他们‘老有所学，学有所得，得有所为’。”记者 许瑶

游侠传

草原之恋◎刘东风

我和老伴都退休了，也都比较喜欢旅游。一直想去大草原，而今踏上去草原的路程兴奋不已。“心向往之的草原啊，我来了！”

我们乘坐的旅游大巴穿越了那座有如一条大蟒，又如天筑长城般的大青山（阴山山脉），眼前便是豁然开朗的塞外草原。

辽远，空旷。原来绿色的草原是由绿色的草坡，一坡一坡、一波一波绵延而成。载着我们的巴士也就犹如一叶小舟在绿波荡漾中穿行。

我更喜欢专注地看那奋蹄奔跑的马儿，那是骏马书写在草原上的壮志雄姿；牛羊低着头儿觅食吃草，牛羊悠闲甩尾的样子，好像是在向人们昭示着，什么叫做自由自在，放松舒畅……

下车后，俯视周身的草地，又见星星点点的小黄花，如金豆子，又犹如草原身上佩戴上了金银饰品，耀人眼目。老伴一直兴奋不已，穿上租来的华丽的蒙古族服装拍照留影，这样一张，那样一张，美得不能再美。这是要把自己融入草原的心境的流露。

在景点的蒙古包里睡了一夜，我们就要告别草原了……唯有离开草原的心情有些恋恋不舍，是草原太美？抑或是久居城市的“目光短浅”的逆反？

“游侠传”板块现面向广大读者征稿，无论是风土人情、见闻趣事、美食美景，还是赏心乐事、历史文化，您都可以记录下来。我们期待你把旅行故事写成游记，投稿给我们，分享给更多喜欢游玩的朋友们。投稿邮箱：xuyao841008@126.com；电话：0532-82933713。

家庭护理，助力抑郁患者恢复健康
抑郁症是一种常见的心理疾病，影响着全球近十分之一的人口。对于抑郁症患者来说，家庭护理非常重要。

抑郁症的治疗方法

抑郁症有多种治疗方法，包括药物治疗、心理治疗和身体锻炼等，目标是帮助患者重新建立积极的心态和良好的心理健康。

抑郁症的家庭护理

抑郁症患者的家庭成员应该为患者提供护理支持。以下是一些建议。

1. 心理疏导 了解患者的心理状态，耐心倾听及进行心理支持，陪伴患者寻找生活的意义。
2. 安全护理 抑郁症算得上是精神疾病中的“第一杀手”，患者的自杀率极高。因此家属应将防范意外事件的发生作为家庭护理的重点。

3. 药物护理 监督患者按时服药，及时复诊。

4. 饮食护理 加强饮食营养，遵循少食多餐、清淡饮食的原则。鼓励多食富含维生素的食物，少食刺激性食物。

5. 睡眠护理 制定作息时间表，关注睡眠质量，促进睡眠。

成亚平

青島報業傳媒集團
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社

電話:55715169 66988553

奇特旺森林公園、塔奴民族歌舞、大象飼養中心、塔奴族村莊、
納加闊特、大衛瀑布、世界和平塔、費娃湖、博卡拉、
斯瓦揚布納特寺、杜巴廣場、博達哈大佛塔雙飛8日

★ 优选航空：喜馬拉雅航空
直飛加德滿都
★ 舒适住宿：优选四星酒店
★ 特别体验：特别体验塔努民族歌舞、
品嘗古城手工老酸奶

6380元起

1月21/28日
2月1/4/6/8/11日

春節檔尼泊爾會員報名即享空前優惠

迎新春邀您一起看世界

◆湖南-韶山、鳳凰古城、芙蓉鎮、天門山、張家界、魅力湘西歌舞晚會、土司王府、黃龍洞雙飛6日
.....1月12/19/24日 3780元
◆福建-鼓浪嶼、龍頭路、萬國建築博覽、雲水謠土樓、南普陀寺、廈門大學、中山路、武夷山、九曲溪漂流、天游峰、虎嘯岩雙飛6日無購物 無強制消費;精選經濟舒適酒店;贈送海鮮特色宴 鼓浪嶼手繪地圖 精美福袋
.....1月15日 4480元
◆粵港澳-維多利亞港、太平山頂、淺水灣、金紫荊、會展中心、尖沙咀鐘樓塔1881、海防博物館、中國國粹醒獅表演、大三巴牌坊、人造大運河、媽祖廟、威尼斯人度假村、嶺南天地、佛山祖廟、孫中山紀念館、漁女像、珠海大劇院、廣州塔小蠻腰雙臥8日
.....1月12/21日 2880元

◆重慶-武隆天生三橋、仙女山、烏江畫廊、九黎城雙飛5日全程一車一導 24小時專車接送服務;燕窩宴、苗家風情宴或烏江魚宴二選一、特色江湖菜
.....1月11/16/25日 3380元
◆海南-分界洲島、鹿回頭山頂公園、玫瑰谷、大小洞天、天涯海角、耶仙生態農莊、文筆峰盤古文化旅遊雙飛5日
.....1月12/15日 2980元
◆雪鄉-亞布力滑雪旅遊度假區、東北民俗村、七彩雪人谷、雪域孔雀園、二浪河風景區、車游亞雪公路、雪鄉、童話世界、雪鄉民俗展覽館、東北老屋、百年老橋、俄羅斯巧克力工廠、中央大街雙飛6日贈送冰雪大世界、馬拉爬犁;雪鄉民俗火炕體驗;雪鄉包餃子年夜飯 東北八大碗 山林農家宴
.....1月16/20/24/28日 4980元

新馬-名勝世界、節慶大道、魚尾獅雕像、甘榜格南、哈芝巷、三寶廟、國家皇宮、KL城市長廊、黑風洞彩虹階梯、云顶高原、雙峰塔、莎羅馬行人天橋、默迪卡118、鄭和展覽館、粉紅水上清真寺雙飛6日
酷航客機直飛不停 東南亞特色美食
1月12/16日 3799元
埃及-吉薩金字塔群、埃及國家博物館、阿斯旺大坝、菲萊神廟、阿布辛貝神廟、科翁坡神廟、埃德福神廟、伊斯納水閘門、帝王谷、孟農神像、卡爾納克神廟、盧克索神廟、埃及文明博物館、汗哈利利集市、亞歷山大圖書館、亞歷山大燈塔、蒙塔扎皇宮花園10日
金牌領隊專業服務、全程無購物、金字塔景觀餐 特色烤魚餐
1月15/22/29日 14999元
泰國-大皇宮+玉佛寺、水門寺大佛、鄭王廟、火車夜市、暹羅爽泰莊園、雙島出海、神廟寺、網紅夜市雙飛6日
青島直飛 青島獨立成團 泰國免簽;網評五钻度假酒店、泰式風味美食;泰式換裝體驗、夜夜市jodd新火車夜市
1月28/29日 2月4/5/7/9/11日 4380元起

德法意瑞列荷比奧-古斗兽場、威尼斯、黃金屋頂、新天鵝堡、郵票王國、八角水塔、何維克街、埃菲爾鐵塔、香榭麗舍大道、巴黎聖母院、盧浮宮、桑斯安斯風車村、達姆廣場8國12日
東方航空上海直飛全國配聯運 當地特色美食
1月26日 2月23日 7999元
英國-約克大教堂、康斯坦丁大帝座像、古羅馬石柱、愛丁堡城堡、王子大街、唐人街、老特拉斯福德球場、莎士比亞故居、牛津大學、基督教堂學院、大英博物館、大本鐘、倫敦眼、英國國會、西敏寺教堂、倫敦塔9日
全程BOOKING四星酒店 T5轉機 北京起止
2月10日 12399元
斯里蘭卡-尼甘布魚市、聖瑪麗教堂、獅子岩、佛牙塔、馬特萊香料園、康提湖、佩拉德尼大學、南部海濱、美瑞沙出海觀鯨、加勒古堡、高跳漁夫、海上列車、班達拉奈克國際會議中心、市政府大樓、獨立紀念廣場、印度教廟8日
千与千尋海邊小火車、康提文化表演秀、升級美味海鮮餐; 全程五星住宿、升級南部海濱酒店;贈送美瑞沙出海觀鯨
1月18/25/28/30日 2月1日 7399元起

地址:青島市市北區延安三路186號-1 (愛心大姐一樓) 另有多條線路供您選擇,可撥打上方電話諮詢