

# “老”同学，好久不见

市老年大学秋季学期昨正式开课 银发族重启“大学生活”

银龄生活

青岛早报  
市老年大学  
联合主办

经过一个暑假的休整，阔别已久的老同学们重归校园，对于退休一族来说，见到老师和同学兴奋地互相问候，是与老朋友的久别重逢，也是对新学期“大学生活”的美好憧憬。据悉，市老年大学今年秋季学期新开班级79个，招收新学员2600余人次，目前，市老年大学共有8个专业系，310个班级，注册学员近10000人次。

## ◆热爱

### “学习让我们保持青春活力”

走进课堂，学员们首先聆听了市委老干部局副局长、市老年大学校长王青海上的“开学第一课”。随后，音乐班响起了阵阵优美动听的歌声；钢琴班传出宛转悠扬的曲调；舞蹈班里学员们舞姿轻盈、举止优雅；书法班学员一边挥毫泼墨切磋技艺，一边交流创作心得。老师们认真讲解，学员们仔细聆听，教室里热情洋溢、暖意融融。

“一二三，嗨……”随着动感十足的音乐，健美操班的学员们跳起课前的热身操，旋转、拍手、踢腿，每个人的脸上都洋溢着灿烂的笑容。“热身操是把身体的运动细胞调动起来，这学期我将带领大家学习新的舞蹈——响指舞。”74岁的健身操任课老师王淑兰对记者说。

“我从来没学过乐器，退休了想挑战一下自己，学习可以让我保持年轻状态。”“我年轻的时候就很喜欢听古筝，感觉古筝的声音很让人放松，今天第一次来上课，昨天晚上激动得睡不着觉”……在505教室，新学员们正认真地跟着老师的讲解，学习乐理知识。“今天是大家上的第一堂古筝课，我们先来认识一下古筝的琴弦，不同的琴弦代表不同的音，弹奏古筝时我们需要在手指上带甲片，我会告诉大家甲片如何使用……”古筝班任课老师杨睿一边说着，一边用手拨弄着琴弦。看完老师做的示范动作，学员们纷纷开始模仿练习指法，杨睿走到学员身边，开始逐一纠正学员们的动作。杨睿说，她在教学过程中会制订一些专门针对老年人学琴的教学方案，比如除了教基本功外，还会选择一些老人耳熟能详的曲目，像《梁祝》《茉莉花》，教给大家一些能够提高老学员们练琴兴趣的曲子。

在501教室的电萨克斯班，学员们正在跟随老师学习吹奏新曲目。这个班的任课老师是28岁的于钦滋，别看他年纪轻，却是有着留学经历的专业老师，在大学里主修萨克斯。“看到比我年长这么多的叔叔阿姨，学得都这么认真，他们给了我很大的动力。”于钦滋说。

## ◆热闹

### 新开课程讲述“香”文化

在书法班教室，学员们将自己的书法用具一一摆到桌上。看着热闹的班级，有的学员感慨道：“再次看到熟悉的面孔，感觉比以往更加亲切，也更加珍惜与大家一起学习的时光。”“新学期重返学校，见到了许久未见的老朋友，我的心里特别激动，可以和同学们一起学习、一



古筝老师指导学员指法。



交谊舞班学员在上课。

起娱乐，感觉自己又充满了活力！”篆刻班学员王新颖笑逐颜开地说。她在市老年大学学习篆刻已有两年。“新学期我要认真学习，争取保持一个好心情，取得好成果！”

“同学们，今天我们来了解一下中国香文化历史发展的过程，我桌子上摆放的是理香灰需要使用的工具。”上午9点，在市老年大学305教室，20多名新学员正聚精会神地听老师讲解中国传统香文化的发展脉络。中国香文化班是市老年大学本学期新开设的课程，这门课究竟学什么？任课老师莫莉告诉记者：“授课的主要内容是让学员们了解古人是怎么用香的，香的种类有哪些，香与我们的日常生活有哪些联系……让大家重新对香有个认识。在中国古代，香的使用处处可见。我们翻看唐诗宋词或者古典名著如《红楼梦》，从中都能看到古人使用香的影子。比如古人在吃饭、弹琴、写字、喝茶的时候都要熏香。后来，因为香文化的没落，人们对熏香感觉陌生了，成了‘熟悉的陌生人’。随着中国传统文化的复兴，人们渐渐把目光聚焦到香文化领域，通过这门课程，让香文化得到普及，让我们的中华文化香火永续……”莫莉告诉记者，她会根据每节课内容的不同，做一些相关的准备，比如制香课的时候会用到香炉、香瓶；手工香课时会教大家做香台、香丸、香囊、香串，到时候需要用到香泥。

## ◆热烈

### 学习氛围浓厚争当“网络达人”

上午9点半，在205教室，报名“智能手机应用班”的学员们正坐在电脑桌前认真上课。记者注意到，老师在讲台前操作教学软件，所演示的内容可以同步到每一位学员的电脑上。“学员们因为年纪大，理解力可能稍微慢一点，但他们不懂就问，练得更积极，更认真。”侯海宁是“智能手机班”的任课老师，“我教过年龄最大的学员有80多岁，虽然年纪大，但学习积极性很高。老年人的记忆力和视力是两大难题，有些年纪偏大的学员，我会安排他们坐得离讲台近一些。”侯海宁告诉记者，针对老年人的特点，他在备课的时候会适当放缓课程进度，因为是电子类的课程，在课程编排的时候会尽量做到通俗易懂，把科技上的名词，尽量用老年人可以理解的方式讲给他们听。“我上课的时候，课堂前20分钟主要是回顾上一节课的知识要点；最后20分钟主要是答疑时间。”侯海宁在教学大纲基础上，总结了一套行之有效的教学方法。

“我发现老年人有时候学得快，忘得也快，这就要求老师要有充分的耐心。”侯海宁说。目前，智能手机这门课的内容越来越丰富，比如教老年人如何使用微信、百度地图、打车软件、网上购物、支付类软件、美图软件、小视频制作等。



扫码观看  
精彩视频



扫码加入  
早报银龄俱乐部

## ◆热门

### 秋季学期新开79个班

据市老年大学副校长潘德刚介绍，为满足新时代老年人的学习需求，学校不断丰富课程体系，今年秋季学期共开设85门课程，包含书法、绘画、声乐、舞蹈等传统课程的同时，新增中国通史、国学、无人机摄影、电萨克斯、基础乐理、香文化等专业。秋季学期新开班级79个，招收新学员2600余人次，目前，青岛市老年大学共有8个专业系，310个班级，注册学员近10000人次。

今年67岁的姜福媛是新开设的23级小儿推拿班的任课老师。“我从2008年开始在市老年大学教授小儿推拿课，今年整整15个年头。来学习的大多是已经当了爷爷、奶奶、姥姥、姥爷的老年人，大多是为了自己的孙辈们，同时有这方面的爱好，又想了解这门知识，大家学得很起劲儿。”姜福媛告诉记者，小儿推拿的课程内容很丰富，除了学习小儿推拿的基础知识，包括临床注意事项、基础手法外，还要学习50多个小儿推拿的常用穴位，包括每个穴位的手法操作、治疗范围。“我们课堂上有实操环节，上课的时候一个学员上台来做示范，其他学员两两相互练习，我会逐一辅导，手法必须学会，因为手法是为穴位服务的，穴位是为疾病服务的，一环扣一环，非常紧凑。”姜福媛说，有的学员遇到问题，还会课下通过微信跟她交流请教。

潘德刚副校长告诉记者，为提高教学质量，市老年大学不断加强教师队伍管理，新聘16名老师。书法、声乐、葫芦丝等8门课程的初级班全部使用统编教材。无人机班使用学校自编教材。开学前，学校组织工作人员培训，审核了教学计划，开展了集体备课等教研活动，进一步强化了规范教学的意识。另外，为保证新学年各项教学工作顺利进行，学校利用暑假时间改造了服务大厅、多功能厅，更新了教师墙，装修了各楼层卫生间，增加了室外宣传橱窗，不断改善教学环境，为学员打造更加舒适的学习环境。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛 摄影报道  
视频拍摄剪辑 刘宇航