

银龄生活

青岛早报
市老年大学

联合
主办

秋风轻拂,涤去酷暑的炎炎暑气,天高云淡,正是开学好时节。位于仰口路18号的青岛市老年大学迎来了2024年的第二个学期,9月2日一早,早报记者来到老年大学,只见三两名银发学员结伴步入大门,脸上洋溢着对新课程的期待与憧憬。据了解,本学期,青岛市老年大学共开设82门课程、304个教学班、16个社团,编班学员9400余人次,其中新班92个,招收新学员3100人次。文学写作班、中国哲学班、老年心理健康班、视唱练耳班、藏蒙舞(男学员)、旗袍形体班、健身时尚步态班等都是首次开课。

「老」同学，好久不见！

市老年大学秋季学期正式开课 新课程种类丰富 银发学员迎来充实新学期



史娟的老年心理健康课是新开设的课程,开学第一课,她信心满满。

新学期 火热开课

昨天上午,经过一个暑假的休整,老同学们齐聚一堂,在窗明几净、桌案整齐的教室里开启了金秋“开学第一课”。

记者来到305教室,空气中若有若无的淡淡幽香令人心神安宁。今年62岁的赵丽是2024级中国香文化班的新学员,一大早她就来到教室,不仅是为了熟悉环境,尽快和同班师生建立起联系,更重要的原因是这门课是她辛辛苦苦“抢”来的,所以她格外珍惜这学期的学习机会。

“我之前是声乐班的,多年来一直练习歌唱,只学一门课程总感觉不够,就想学点别的内容。之前听别的学员推荐说中国香文化这门课很不错,既陶冶情操又修身养性,我就想尝试一下,结果没想到这门课程太火爆了,抢课系统才开五分钟,我再登录时就已经没有名额了。”为了这个学期能够顺利报名,赵丽早早蹲守在报名系统前,终于如愿以偿,卡点选上了心仪的课程。“授课的内容我很感兴趣,听说会教我们学习香的种类,香背后蕴藏的文学、文化联系,以及日常生活与香之间存在的关联,还会了解到制香知识,感觉学习之余,在家里焚香品茗赏乐,别有趣味,能够帮助我们在浮躁中放慢脚步,静下心来享受生活。”赵丽笑眼中充满对新课程的期待。

“来啦,好久不见!假期去哪玩儿?”“欢迎欢迎,找到位置坐下就好,我们9点开始上课……”59岁的马丽凤是古今诗歌鉴赏班的班长,为了帮助协调班级秩序,她也提前来到教室,和老同学们热络地打招呼,或是贴心地为新同学进行指引答疑。

“新学期,新气象,见到这么多新老面孔,别提多开心了,希望我这个班长能够起到好

的作用。”马丽凤露出灿烂的笑容,她告诉记者,自己以前上过话剧班,但当时上的是网课,去年开始参加的古今诗歌鉴赏班,是她第一次在老年大学的教室里学习课程,从古代诗歌到现当代诗歌,她被课堂的氛围深深吸引。“我以前学过朗诵,本来是想学习一下诗歌的文史脉络,理论和实践两手抓,没想到咱们老年大学的课程讲得这么好,有共同爱好的朋友们每周前来‘赴约’,一起听课一起讨论,就像一家人一样。”马丽凤说。

“我在青岛市老年大学里教学已经9年了,来来往往这么多学员,看到大家上完课以后精进修图技术,摄影‘功力’更上一层楼,我真心为他们高兴。”照片处理班的老师黄育磊告诉记者,以前自己是名医生,2015年,应朋友建议,他便前来开班讲课,教老年朋友们学习PS修图。“爱好摄影的老朋友们特别多,学习修图的需求也很大,我就教他们如何处理各种不同类型的照片,拯救‘废片’,也提升学员们的审美,创作出更优秀、更能表达自我的作品。”黄育磊说。

新课程 关注老年需求

在405老年心理健康班教室,史娟面带灿烂笑容踏上讲台,开始了教学。作为这门新开设课程的新老师,史娟充满了期待:“我今年35岁,是青岛大学师范学院心理系的教师,平时就专注于文化心理学和老年心理学研究,虽然这是我在青岛市老年大学的第一堂课,但我有信心把这门课上好。”

“可能很多人看到心理健康这几个字,就会好奇我这门课程是针对哪种老人开设的、怎么进行演示。其实心理健康是人们在各个年龄段都要关注的,并不是说只有觉得自己有问题,才要去学习、去调整。掌握一定的心理学知识,对于我们乐观积极地生活具有很大的帮助,所以我打算从心理健康的基本概念、老年人常见的心理问题、应对压力和情绪管理的策略、认知健康的维护包括记忆训练和大脑健康、社交活动和孤独感的管理、老年期的生活质量提升等方面进行教学。”史娟在研究中意识到,老年人的心理健康直接关系到他们的生活质量和幸福感,随着年龄的增长,老年人可能会面临孤独、失落、健康问题等挑战,这些都可能对他们的心理健康产生负面影响。

“通过在老年大学教授心理健康课程,可以帮助老年人认识到这些挑战,并提供有效的应对策略,如情绪管理、压力缓解、社交技能提升等,从而提高他们的心理健康水平,我觉得这是很有必要的。通过引导,让他们自己积极主动

时装形体班,银发模特们气质不凡,自信大方。

参与到改善生活质量的过程中,可以帮助他们适应价值观、社会角色的变化,提升自我认知和自我效能感,从而更好地融入社会,享受晚年生活。”为了能够让学员们更好地理解课程内容,在保证内容专业性的前提下,史娟计划采用多种互动方法来提高课堂的趣味性和参与感。“通过小组讨论和角色扮演,鼓励大家分享经验并模拟不同情境,以增进理解和同理心;小游戏和多媒体材料可以用来活跃课堂氛围,同时锻炼认知能力。除此之外,实践活动如现场演示和户外教学,可以增强学习的实践性和互动性,举个例子,讲授一些老年反诈相关知识的时候,我就可以在课堂上模拟一下诈骗场景,组织大家进行角色扮演,帮助大家理解。此外,我还要及时收集反馈并尊重每位学生的差异,以确保教学内容既有趣又易于理解,满足同学们的学习需求。”望着讲台下游学员们一张张充满求知欲的脸,史娟下定决心,要让自己的课程能够更好地帮助老年朋友们增强心理健康意识,提升他们的生活质量。

新姿态 走出自信从容

“旗袍形体这门课程主要是帮助老年朋友们塑造形体,唤醒肌肉,提升身体柔韧度,动态燃脂、静态塑形,对老年人身心健康都大有益处。”今年60岁的董爱香是老年大学旗袍形体(模特)班的老师,她告诉记者,这门课程是青岛市老年大学这学期新开设的课程之一,一个班40个名额,很快就报满了。

“我有6年的教学经验,教过不少学员,每次看着大家换上旗袍,保持优雅的姿态,能够在举手投足间,通过肢体语言展现个人气质,就特别开心。我们老年人既有自己的精气神,也有属于自己的‘小世界’,这门课程既能够在外观上帮助大家提升自信,与此同时,也能在沉静静气中保持一种良好的心态。”董爱香告诉记者,她自己编排的节目剧照,站在C位的她就像最耀眼的明星,在舞台上展现优雅的银发模特们,仿佛并没有被时间的侵蚀抹去自信与骄傲。

记者走进位于406教室的时装形体班,排练室里的学员们统一着装、大步流星、气质洒脱,随着音乐的节奏摆动自己的手臂,高挑的身材和自信的笑容彰显出银发模特们的超凡气质。与优雅的旗袍形体班整体风格并不相同,但记者注意到,两门课程相同的一点便是,学员们都走出独属于自己的那份自信与从容。

“在这里就像回家一样,我们是一个密不可分的集体。”时装形体班的班长王妮娅回忆起多年来在老年大学里度过的时光,嘴角不由向上扬起。“老师悉心指导,同学们刻苦训练,我们都很珍惜在一起上课的机会。”王妮娅说。

观海新闻/青岛早报记者 吴涵 摄影报道



扫码倾听
本版有声新闻



扫码观看
精彩视频