

「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



扫码倾听
本版有声新闻



扫码观看
精彩视频



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，别有情趣，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！假期去哪玩啦？”“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

秋风轻拂，涤去酷夏的炎炎暑气，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。

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，从古代诗歌到现代当代诗歌，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阶段都要关注的，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与幸福感，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

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，讲授一些老年防诈骗相关知识的时候，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，也能在沉心静气中保持一种良好的心态。”董爱香给记者展示了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