

银龄生活

青岛早报  
市老年大学

联合  
主办

三月的脚步悄然而至,清爽的空气中已经带着丝丝春意。经过一个寒假的休整,阔别已久的老同学们齐聚一堂,重返校园。3月3日一大早,早报记者来到位于市南区仰口路18号的青岛市老年大学,只见老同学们如期返校,伴着朝阳和晨露,大家三两结队,面带灿烂笑容,准备以最好的精神面貌开启春季第一课,宁静的校园也因为同学们的返校而变得再次热闹起来。据悉,市老年大学今年春季学期共开设16个专业,84门课程,298个班级,15个社团,138名教师,编班学员9400余人次。

# 老年大学开学 满“新”欢喜

## 市老年大学春季学期昨开课 新学期新起点“智能数字”等新课程受青睐

古筝课上,学员在认真拨弦,乐曲悠扬。



朝鲜舞课堂上,学员们着装整齐,翩翩起舞。

### 学员忙着交“寒假作业”

八点半刚过,就有不少学员结伴踏入校园。晨露尚未散去,楼道里、教室中处处充满着笑语欢声,有的学员交流假期在家自学的心得体会,有的学员在展示自己的寒假作业,有的学员在分享对新课程的期待与兴奋,一个多月没见,大家显得格外高兴。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。

记者来到位于403教室的21级花鸟四年级2班,只见陆续来到教室的学员们正在分享各自的“寒假作业”,怒放的牡丹上,翩翩起舞的彩蝶正在花丛中飞舞;墨色淋漓间,荷影处藏匿着灵动飞鸟;一幅幅颇具巧思的写意画卷散发着淡淡墨香。大家按照杨海军老师的要求,在寒假里坚持练习书画,并将自己最为满意的作品带到学校,请老师进行点评和指导。

“我以前就对书画感兴趣,也自己摸索过技巧,但总是感觉差点意思,后来在杨老师的指导下,我才逐渐摸清门路,不仅积累了构图审美,还懂得了留白的艺术。”今年74岁的学员李冠三告诉记者,在老师的悉心指导下,大家对于写意画的绘画技法,包括着色、配景、构图等方面都有了系统的认知,进步突飞猛进。

位于502教室的2022级琵琶三年级班,34岁的琵琶老师李丽正为学员们调整指法,她一边为学员们进行示范,一边耐心地讲解指法的难点技巧。伴随着一曲悠扬的《青花瓷》,银发学员们手指在琴弦上翻飞,专注的目光流转在琴弦与乐谱之间。在李丽的专业指导下,大家的弹奏技巧逐渐从生涩到流畅,脸上也洋溢着优雅又自信的笑容。

“过去只是对琵琶很好奇,‘未成曲调先有情’,感觉这是一种极富有感染力的乐器,特别向往。没想到我也能拨动琴弦,弹奏出这样美丽的旋律。”一位老学员笑着说。

“今天开学第一课,寒假前,我给大家布置了寒假作业,要求大家回去练习这支曲子,所以第一节课主要是检查大家的练习成果,回顾上学期的内容,然后再往下推进难度更高的内容。”李丽告诉记者,现在老年人学琵琶的比较多,大家对民族乐器的了解越来越深刻,以前没有条件学习,退休了以后就通过老年大学提供的机会,尝试一下自己感兴趣的内容。“因为大家都是带着兴趣来学习,所以学习热情特别高,哪怕是放假了,也积极练习,还在群里发练习视频,分享学习进度。”李丽笑着说。

### “智能数字”课程受老人青睐

随着科技的快速发展,数字生活逐渐普及,给人们带来了很大的便利,但是,老年群体在融入数字世界时却面临诸多困难。为帮助老年学员更好地适应社会数字化发展趋势,青岛市老年大学持续开设电脑应用、智能手机应用、手机摄影、照片处理、手机微电影与短视频制作、单反视频后期剪辑等课程,在“快时代”的背景下照顾好“慢速度”,助力老年人跨越“数字鸿沟”。

老花镜架在鼻梁上,手上时而根据老师的指示点击鼠标,时而提笔在纸上一笔一画记下关键点,做好笔记。位于205教室的2024级电脑应用一年级班,银发学员们正专注于眼前的电脑屏幕,认真学习域名等相关知识,大家安静又认真地学习电脑知识,时不时举手向老师请教。

“老年人学电脑、学使用智能手机,已经不再局限于只教他们搜索引擎的使用了,这些内容老年人学习也很快,我们更多关注的,是老年人如何将这新鲜事物应用于日常生活中。”电脑应用课、智能手机应用课和照片处理课的授课老师侯海宁告诉记者,每堂课他都会认真分析学员们的需求,让授课内容更加符合老年人的理解能力和实际应用场景,从最基础的信息检索开始,再到培养反诈防骗意识,直到学员们能够熟练使用电子设备内的软件,为自己打车、网购、订餐,或是为自己的摄影创作进行满意的后期制作,侯海宁一步步耐心指导,并随时根据情况进行调整。

“目前DeepSeek等智能AI很火,有很多学员刷短视频的时候,看到AI可以制作视频、照片,还可以创作文案,就时不时向我咨询AI是什么,怎么使用AI进行创作。我也在考虑,可以一边教大家进行设备和软件的使用,一边给大家科普人工智能的相关知识,先教大家培养起这个概念,再一步步去学习如何辩证地使用它,让它为老年人的日常生活服务。”侯海宁说。

课堂上,学员们积极参与实践,一边操作一边讨论遇到的问题 and 解决方法,通过实际操作进一步掌握所学内容。也有的学员高兴地分享自己的期待,说自己以前一直想学习视频的剪辑与制作,想要把和老伴们的演出视频做成短片分享给更多朋友们。通过在老年大学课堂上的学习,今年70岁的学员王大爷终于作出了一些成品小视频,看到自己的作品,他心中颇有成就感。

### 精彩课程展银龄风采

在803教室内,身着朝鲜族服饰的学员们正伴随着音乐翩翩起舞,为了迎接新学期的新课程,大家都换上统一的舞裙,画上精致的妆容,以最优雅的姿态,展现独属于银发舞者的从容之美。

“我们班学员的平均年龄60多岁,她们对学习的态度和对朝鲜舞的热爱,都令我十分感动。”今年56岁的杨延丽是朝鲜舞班的老师,这批学员她已经带了三年多,看着大家从零基础“小白”一步步蜕变,到如今大家已经能够登上舞台,自信大方地展示动人的舞姿,她十分动容。

“一二三,走……”还未走近406教室,记者就远远听到一阵脚步声,伴随着音乐的鼓点,十分富有力量感和节奏感。时装形体班的排练向来让人移不开目光,排练室里的阿姨们统一着装、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。

“退休以后我在这里学习多年,老师的悉心指导、耐心体贴,同学们的刻苦训练、相互切磋,不知不觉,我们早就成为一个温馨的大家庭。老年大学为我们提供这么好的平台,为我们搭建了一个可以展现风采的舞台,我们都很珍惜这个机会。”时装形体班学员王妮娅十分感慨地说。

记者了解到,青岛市老年大学成立于1984年11月,如今,市老年大学已发展成为具有一定规模、设备比较完善,多学制、多学科、多层次的综合性老年学府。2024年12月,中国老年大学协会发布《关于授予2024年度“全国老年大学标准示范校”的决定》,青岛市老年大学获评“全国老年大学标准示范校”。

3月3日是青岛市老年大学2025年春季学期开学第一日,教学楼内外飘动的彩旗、醒目的欢迎标语和工作人员的热情相迎,将开学仪式感拉满。据市老年大学教务负责人介绍,本学期,市老年大学共开设16个专业,84门课程,298个班级,15个社团,138名教师,编班学员9400余人次。为了能够为学员们带来更加优质的体验,未来,青岛市老年大学将持续聚焦学员需求,力求为学员们提供更加舒适的教学环境和更高质量的课程内容。

观海新闻/青岛早报记者 吴涵 摄影报道



精彩视频



扫码加入  
早报银龄俱乐部

拍摄/剪辑 记者 吴涵 周少凯

电脑应用课上学员认真操作。