

新型老年教育形式受“银发族”青睐

无人机航拍 短视频制作

新潮课程 悄然走红



“终于报上了！没报上声乐班，报了个戏曲班，也挺好的！”家住奉化的61岁吴阿姨说。自11月以来，海曙、鄞州、北仑、奉化等地老年大学陆续开启秋季招生，一些热门课程名额被瞬间“秒空”。巧的是，宁波老年开放大学也在11月初开学了。一时间，老年教育话题再次引起热议。记者调查发现，线上学习平台、社区学习共同体等新型老年教育形式受到“银发族”青睐，无人机航拍、短视频制作等新潮课程正在悄然走红。

1 市老年开放大学新校区投入使用

“这个舞蹈室太宽敞了”“光线真好，空气也好”，近日，在宁波老年开放大学（总部校区）的新校区，每一位师生的脸上都洋溢着激动的笑容，学员们在老师和志愿者的引导下，有序进入新教学楼。

据悉，宁波老年开放大学新校区位于江北区范江岸路，教学区约6000平方米，共21个教室，今年10月底正式投入使用。

在古筝教室里，电子白板、音箱、储物柜等硬件设施配备完善，学员们把古筝放在古色古香的桌子上，认真听老师讲课。在舞蹈教室里，近300平方米的宽敞空间让人眼前一亮。60岁的徐阿姨说：“太喜欢这里的氛围了，这么大的空间，可以尽情地伸展舞姿，老师也教得特别好，我们感觉心情很舒

畅。”

据了解，宁波老年开放大学自2011年在市教育局支持下，依托宁波开放大学正式创办以来，老年学员报名年年火爆，有些热门课程报名经常出现“秒杀”现象。但限于场地等条件限制，“座”难求的供需矛盾一时无法缓解。新校区建成后，办学条件得到了极大改善。

该校相关负责人赵文君介绍：“新的教学楼教室充足，硬件设备也有了很大提升。这学期我们进行了第一批扩班，共开了101个班级，比去年增加23个。下一步，我们想加大探索老年远程教育，开设直播课，开展老年教育资源进社区等活动，让更多的老年人能享受到公平、优质的老年教育。”

2 课程看似一“座”难求，其实冷热不均

据了解，各地各级各类老年大学由于管理部门不同，开学、招生时间也不相同。11月启动秋季招生的鄞州老年大学副校长李亚丹说：“我们学校是我市区级老年大学里报名人数最多的老年大学，每年秋季招生人数逐年增加，去年完成招生8226人次，今年秋季计划招生8400多人。很多人说，老年大学报名经常一‘座’难求，其实也不能这么说。体育舞蹈类、歌咏养生类课程的确报名很火爆，但也有些课程比较冷门，是招生不足的。比如亲子英语、旅游英语课，近年来因为疫情，出国旅游机会少了，报名的人也少了。还有器乐类的提高班，对学员要求高、难度大，报名的人也比较少。”

宁波老年开放大学负责报名工作

的刘丽洋也发表了同样的观点：“动态类的比静态类的课程受欢迎，比如文学鉴赏课、写作课、名画欣赏课等报名就没有那么火爆了。”

近年来，我市多所老年大学开设了不少新潮课程，不仅满足了新时代背景下老年人教育需求的变化，也适当缓解了热门课程一“座”难求的现象。今年，宁波老年开放大学新开设的无人机航拍、短视频拍摄与制作、心灵滋养课蒙氏养育早教班等课程正在悄然走红，报名人数比预计多。鄞州老年大学在疫情背景下推出了“在家学唱歌”和“在家做视频”等云上直播系列课程，如经典歌曲教唱、插花与园艺、手机摄影、手机短视频制作等，也深受老年人喜爱。

3 扩面提质让“银发学员”乐享晚年

“很高兴有这样一学习新知识、交流思想的地方，满足了我们老年人的精神文化追求。”陆秀华是宁波健康老年大学中医班首期学员，年过七旬重新过上“大学生活”，让她开心又充实。

两年前，经老同事介绍，她主动报了班。“当时突发脑梗，手术后留下后遗症，康复治疗也在做，但恢复得比较慢，平时走路腿脚不便。”当时陆秀华学习的目标很明确，多学一些养生知识，让身体更健康。有一阵脚水肿严重，陆秀华在老师的指导下，了解经络穴位，学习艾灸、针灸，回家后还反复练习，没想到有一定的效果。不仅水肿消下去了，整个人状态也好了很多。课程结束的时候，陆秀华还非常舍不得，直呼“太实用了，新学期还要来听课”。

像这样求学若渴的学员还有不少。中医班老师李谋多说：“即便是七八十岁的高龄学员，也很少出现迟到、早退的情况。课堂上，他们很认真地摘抄记录，遇到听不明白的地方，还会课后请教，直到弄懂为止。”李谋多笑说，在这里，老年人心态年轻，精气神更足了。

据了解，随着老龄化进程的加快，发展普惠性老年教育已成趋势。2020年，市终身教育系统按照省民生

实事项目要求，顺利完成新建12所老年大学（学堂），其中，有3所全日制高校创办了老年大学，为老年教育的专业设置、课程安排等带来新思路。其中，由宁波卫生职业技术学院创办的宁波健康老年大学自2020年开班以来，经过两年的教学实践，如今共设置了15门课程，有20多个班级。

为了把老年大学办到老年人身边，近年来，市终身教育系统依托乡镇成校，不断向农村文化礼堂、社区居家养老中心延伸，设立老年大学分校或教学点，覆盖面已达85%以上。

宁海县茶院乡老年大学学员杨小翠是一名退休教师，她说：“退休后回到老家，每天除了干些家务外，没有其他事做，精神上很空虚，但去县城里的老年大学上学又比较麻烦。自从参加茶院乡老年大学的越剧班以后，不但能学到各种越剧唱段，还能经常去养老院、福利院表演，这让我找到了退休生活的价值。”

相关人士认为，老年人学习热情高涨体现了他们对自我实现和精神进步的追求。多元化发展老年教育的好处显而易见，一方面能缓解各级老年大学数量不足的压力，另一方面也能让更多老年人有更多“主动选择权”。

记者 钟婷婷 樊莹

“这是我战斗过的痕迹！”

——记北仑区第三人民医院援藏护士余盛俏

“在拉萨的30多个日夜，我见过圆月下端庄圣洁的布达拉宫，也偶遇了雨后绚丽多彩的双彩虹，但最令我动容的，还是方舱医院里天真可爱的藏族小朋友送的画和真挚的笑容……”

这是北仑区第三人民医院援藏护士余盛俏在支援手记中写下的一段话。今年8月，她报名并参加了市卫生健康委组建的支援拉萨市核酸采样队，远赴西藏参加当地的抗疫工作。

在当地方舱医院，余盛俏主要负责新冠患者的救治、患者信息的采集、各类药品的按时发放、患者核酸情况的核对与登记等工作，有时工作久了会出现气



喘、头晕、心悸等高原反应。“平时我们都会互相加油打气，想到有这么多队友都在一起并肩作战，就没有畏惧或退缩的念头。”因为长时间佩戴口罩，余盛俏脸上的压痕迟迟没有褪去。“这是我战斗过的痕迹！”她这么说。

记者 孙美星 通讯员 俞佳雯

关注健康好消息！ 灵芝孢子粉免费领取

中科健康产业集团成立于1984年，专业从事灵芝的研究数十年。为增强我市中老年朋友的保健意识，提高大家对灵芝的认知，特别邀请以下符合条件的市民参加灵芝孢子粉免费试用活动。

赠送对象：

1. 发病两年内的肿瘤患者，凭有效证件每人可领取灵芝孢子粉3瓶（价值1440元）。
2. 部分符合条件的亚健康人群（详情可垂询申领热线）可免费领取灵芝孢子粉2瓶（价值960元）。

友情提醒：

1. 本活动仅限没有参加过中科以往免费赠送活动的市民参加。
2. 每人限领一次，不重复参加。
3. 为了您和他人的健康，每日领取限额参加，请务必提前电话预约。

活动时间：11月30日截止

申领热线：0574-87262963