

桑榆未晚霞满天

厦门老年大学努力让更多老年人实现不断进步、更加健康、享受快乐的美好生活



▲厦门老年大学舞蹈、健身类课程深受学员欢迎。

▼厦门老年大学设有丰富的音乐类课程。

A 七大系列近百门课程让老年生活更精彩

享受快乐

在前不久学校召开的教师节庆祝大会上，诗词写作课教师黄锦勋作为代表发言，他说：“感谢厦门老年大学培养了我，我是从这里起步登上诗坛。”黄锦勋曾在银行从事技术工作，从小喜欢读诗，退休后开始在厦门老年大学系统学习诗词写作，并在恩师余元钱先生的推荐下，成为思明区老年大学前埔南分校和海沧区老年大学的诗词写作课教师。“老年大学为我们提供了‘活到老学到老’的阶梯，”黄锦勋说，“因为老年大学，退休后的我迎来人生的新起点。”

厦门老年大学改变老年人晚年生活的硬实力，藏在学校的课程表里。学校聚焦“老有所学”，所开设的7大系列98门课程，基本能够满足老年人各方面的学习需求。这份课表也一直在动态调整，不仅课程总量不断增多，科目设置也越来越科学，如将部分相近课程优化成系列课程，及时淘汰一些过时或不适宜的课，增加满足老年人需求和时代发展的课程，像玩转手机、手机微视频制作、心理养生学等。

在学员心中，课程丰富的厦门老年大学还有一种“魔法”，懂得老人心，也会给人惊喜。今年秋季学期新增的两门课程——电吹管和无极球，就切中了老年学员的心头好，报名系统开放不到1分钟，学位就被一抢而空。学员郑丽娟是电吹管课的首批学员，开课首日，已是学校“老”学员的她仍

旧按捺不住激动心情。过去7年，她在学校的声乐课上唱过歌，在这里掌握了弹奏尤克里里、吹奏葫芦丝的技巧，如今她开始期待有一天能带着电吹管走到舞台中央。

课程“秒杀”背后，是厦门老年大学服务老年人学习需求的用心。学校教务处经常主动与学员交流，了解老年人感兴趣的学习领域及关注的话题，电吹管和无极球就是从学员推荐中产生的。去年起，学校课表中还多了一类新课——高级研修班。以书画高级研修班为例，学校特邀在书法与绘画上具有较高艺术造诣和学术水平的名家来校授课，满足学员更高层次的学习需求。这是厦门老年大学探索分层办学、提高教学能力的有益尝试。陈小苇就是书画高级研修班的学员，退休后为圆儿时学画梦，她已在厦门老年大学求学9年，从一名国画爱好者成长为市美协会员，其作品也从学校的展览走向全市、全省乃至全国的展览平台，她本人还被福建省终身教育服务中心评为“百姓学习之星”。陈小苇的“华丽变身”源自日复一日的锤炼笔墨，更离不开厦门老年大学为她打开的艺术之窗。“厦门老年大学师资力量雄厚，教学软硬件都很过硬，我在这里学到了很多专业知识，接触到很多优秀教师，特别是得到了和书画名家面对面学习交流的机会。”陈小苇说，“这几年我就像海绵一样，在厦门老年大学如饥似渴吸收艺术养分。”



C 服务老年人身心健康需求 更加健康

吴国庆是厦门老年大学中医养生学社兼合式党支部书记，成立于2014年的中医养生学社是厦门老年大学颇受学员欢迎的学员社团之一。学社不定期邀请专家、名医来校开办讲座、开展义诊，每次学员参与度都很高。他告诉记者，老年人非常关注健康问题，在厦门老年大学，健康养生类课程都很热门。

随着老年人健康意识的不断增强，厦门老年大学开设的中医经络、中医体质养生等养生保健类课程，健身气功、健康舞等舞蹈健身类课程深受学员欢迎。在他们看来，这类课程提高了老年人自我健康保健意识，有助于树立健康老龄化的科学理念。今年，厦门老年大学还探索开设心理养生学，每节课学员都坐得满满当当。学员傅瑞金说：“这门课开得很及时，老年人也很需要心理健康层面的引导，特别是一些刚退休的老年人可能会存在心理上的不适应。”

关注老年人身心健康的课程设置，映照出厦门老年大学服务老年人需求、关心关爱老年群体

的诚意。带着对未来老年教育以及应对人口老龄化国家战略的深度思考，学校也在师资队伍建设和老年教育理论研究上不断努力，以此带动更高质量的教学。如今，在学校任教的教师拥有本科学历的占比超过70%，较2021年提高了13%。师资结构也更加年轻化，50岁以下教师占比达到67%。在理论研究方面，厦门老年大学理论成果频繁登上国家级、省级老年教育理论研究榜单，仅在去年举行的第十四次全国老年教育理论研究会，就收获组织奖以及特等奖1个、二等奖2个、三等奖1个、优秀奖5个。

厦门老年大学的进步发展为厦门老年教育事业的高质量发展带来崭新气象，全社会对老年教育的支持也在推动学校走得更远。厦门老年大学的师资全部来自社会兼职，虽然课时补贴十分微薄，但这些老师仍怀揣一颗颗爱心投身到老年教育中，甚至薪火相传，曾在此任教的厦门美术界前辈张晓寒、杨夏林等名家，就感召了多位自己的学生加入老年大学教师队伍。



▲学员在上图像处理课。

B 第二课堂培育银发志愿群体 不断进步

厦门老年大学提供给学员的不仅是“兴趣班”“提高班”，办学37年来，这所学校始终坚持政治建校，率先将思政课作为公共必修课纳入教学计划，并开展社会主义核心价值观和积极老龄观、健康老龄化理念教育，成为老同志思想政治引领的“新高地”。

“学校鼓励大家多参与思政课程，这些课程内容对老年人来说很有必要，让老同志能够保持政治坚定、思想常新。”学员陶洪生说。在厦门老年大学，思政教育还通过参观学习、举办书画摄影展、文艺汇演等多种方式展开，老年人通过参与校园活动重温党的光辉历史，守初心担使命。

思想上的收获和进步，化作老年学员奉献社会的热情，并在厦门老年大学第二课堂圆梦。第二课堂是老年大学的重要组成部分，通过丰富多彩的社会实践活动实现老有所学、老有所乐、老有所为的办学目标。近年来，厦门老年大学不断提升第二课堂发展水平，坚持党建引领，大力加强学员社团建设，支持鼓励社团学员参与疫情防控、基层治理、关心下一代、送文化下基层等志愿服务。

老妈妈关爱团，是厦门老年大学最早建立的学员社团之一，成立三十多年来，充分发挥亲情帮教的特殊作用，引导、帮扶失足青少年，关爱智力障碍儿童，已成为全省知名的老年志愿服务品牌。老妈妈关爱团团长刘爱治说，近年来厦门老

年大学为老妈妈关爱团的发展注入了许多新能量。“在学校的帮助下，我们从厦门老年大学学员中招募了一批有爱心、综合素质高、相对年轻的老妈妈，实现了队伍建设的提质升级。”刘爱治说，“帮教活动方面，在学校的支持下，我们也邀请了学校教师参与帮教活动，通过教做面包、刻水仙花等技能型课程，帮助被帮教对象更好地走向社会，特别是与共建单位市公安局收容教育所合办的丝网花培训班，已坚持多年，收到良好的社会效果，老妈妈们也积极在课堂上当助教。”

依托第二课堂，银发志愿力量在厦门老年大学熠熠生辉。去年，厦门老年大学在10个学员社团全部建立了兼合式党支部，以党建引领学员社团工作，引导老年学员为党和人民事业增添正能量。今年，厦门老年大学整合学员社团志愿服务力量，成立了厦门老年大学志愿服务总队，10个社团分别成立了10支志愿服务队，引导老年学员充分发挥学有所长的专业优势和阅历丰富的经验优势。总队成立不久遇上疫情，学校及时组织志愿者们深入社区，开展核酸检测秩序维护等志愿服务活动。

银发志愿者用爱心创建文明，用真情奉献社会，为厦门争创全国文明城市贡献力量，也在这一过程中实现了自我价值。“之前有帮扶对象重返社会开了餐饮店，我们老妈妈组团去店里捧场。”刘爱治说，“那个时候特别有成就感。”

D 让更多老年人共享改革发展成果 持续奋进

厦门市委市政府高度重视老年教育，市委主要领导到厦门老年大学调研时，强调要把老年大学办好，用心用情服务好老年群体，通过老年人在学习中不断进步、更加健康、享受快乐，共同推动厦门这座城市更健康、快乐、文明、进步，为厦门争创全国文明城市典范城市作出新的贡献。这也是厦门老年大学正持续奋进的目标。

为了让更多老年人有机会参与老年教育的学习，今年3月，在厦门老年大学的积极努力下，厦门市委文明办、市委老干部局、市教育局联合出台《关于在新时代文明实践中心（所、站）建设老年大学教学点的指导意见》（以下简称《指导意见》），要求各区利用新时代文明实践中心（所、站）建设老年大学教学点，推进基层老年教育工作开展，提升各区新时代文明实践中心（所、站）的文化内涵，为我市争创全国文明城市典范城市增添新亮点。这意味着，市、区老年大学将与遍布全市的新时代文明实践中心（所、站）强强联合，把老年教育办到老年人的家门口，激活文明载体新功能。

厦门老年大学一直将提升老年教育覆盖面，满足更多老年人对老年教育的需求放在心上，并在近年来不断推出新举措。如，推进“互联网+老年教育”，加

大线上教学力度，开设31门网课，两年多来累计观看人数已达18万多人次；积极探索多种形式办学，与象屿慈爱老年养护中心、建发益佰养老中心、泰康之家·鹭园等养老机构合作开办“养教”结合的老年学堂等。厦门老年大学的特色做法、创新经验，还多次登上中国老年大学微信公众号、《中国老年报》等全国性媒体平台，对外讲好厦门老年教育故事。此次《指导意见》出台的背后，同样有厦门老年大学服务更多厦门老年人，立志将老年大学办到老年人家门口的拳拳之心。如今，岛内外已有数十个新时代文明实践中心（所、站）建立了老年大学教学点，计划于明年实现全覆盖。

站在厦门老年大学教学楼向外望去，正在兴建的厦门老年大学扩建项目已初具规模。该项目仅用19个月就完成项目一期主体结构封顶，预计明年下半年一期新教学区投入使用，全部建成可同时容纳3000多名老年学员上课。在全市各界的关注与支持下，厦门老年大学将以更昂扬的奋进之姿与城市并肩，有效增加老年教育资源供给，让老年人共享改革发展成果，努力培育有作为、有进步、有快乐的新时代“三有”老人。



文/本报记者 郭睿
通讯员 戴伟
图/本报记者 林铭鸿(除署名外)
厦门老年大学2022年秋季学期开学已近一个月。这所拥有128个教学班、学员5000多人次的学校，开设有养生保健、生活艺术、文学语言、舞蹈健身、音乐戏曲、智能应用、书画篆刻等7大系列98门课程。班级数量比一所中学还多，厦门老年大学之“大”，名副其实。

厦门老年大学的“大”，是个新的发展过程。过去十年，中国社会老龄化进程加快，也是厦门老年大学学员数量及教学班数量成倍增长的十年。新时代老年人需要怎样的晚年生活？在厦门老年大学，答案在每一双渴求知识的眼睛里，在每一个心满意足的笑容里。老年人在这里学手机摄影、玩新潮乐器、写诗词歌赋、赏舞蹈剧目……因为老年大学，他们的生活更加丰富、热烈、充满希望。

老年教育，是终身学习体系的最后一块拼图，也是老年生活的调色盘。一座城市如何看待老年教育、怎样发展老年教育，映照的是这座城市的民生底色和文明程度。今年重阳节来临前，本报记者带您走进厦门老年大学，看厦门老年教育如何为老年人续写“校园故事”。



▲健身气功班课堂。(厦门老年大学 供图)