

社会调查

随着社会老龄化程度的不断加深,关于什么是“高品质老年生活”“如何乐享老年生活”等话题逐渐成为社会普遍关注的焦点。在这样的背景下,作为满足老年人精神文化需求的重要途径——老年大学越来越受到人们的重视,近年来,各地老年大学(学校)常常出现的“一位难求”正反映了这一现象。那么,老年大学究竟有何魅力?上老年大学到底学些什么?哪些课程比较受学员欢迎?本报记者对话多位高龄“学生”,探寻众多老年人热爱“上学”背后的答案。



在“永远跟党走”文艺汇演现场,“银发”学员民乐团正在演奏。

爱上老年大学 乐享老年生活

本报记者 马贺 于悦

莫道桑榆晚 为霞尚满天

每日清晨,都是吉林省社区老年大学最热闹的时候,或是自己乘坐公交车,或是儿女开车送到学校门口的老年学员们会聚在一起,奔赴各自的班级,满怀期待地上课。

“握笔不要太用力,要自然而然地落在纸面上。大家抬头看,我先示范一下。”“我们来讲一下高音部分的发声技巧,大家记一下,回头在家可以多练习练习,有什么不会的可以在群里问我。”“后背挺直,两腿并拢,脚尖绷直,慢慢转过来。对,保持好姿态,注意表情管理。”

“我们这里有声乐、舞蹈、器乐、书法、篆刻、剪纸、直播、摄影等课程,学员们非常认真,大家都很珍惜学习时光。”学校的工作人员告诉记者,来报名上课的人非常多,很多学员刚到这里学习,会选唱歌、跳舞、智能手机上网等门槛较低的课程,慢慢适应学校氛围、有了一定基础后,便会升入中级班、高级班,跟名师学习。“热门课程都抢着报名,而且只要时间能穿插开,每位学员都会报好几个班,争取让自己多才多艺,实现老有所学、老有所乐、老有所为。”

在老年大学寻找快乐

今年59岁的尉迟西翎头发微卷,身着旗袍,说起话来慢条斯理,一举一动尽显优雅魅力。她笑着告诉记者,“在老年大学里学习,让我感受到了身心绽放的状态和重新融入集体生活的快乐。”

刚刚退休时,尉迟西翎和很多同龄人一样,也经历了一段时间的失落和不适应。她来到老年大学学习声乐,希望可以疗愈自己。

“音乐可以抒发情感,也能陶冶心灵,老师选的歌也都很好,各种风格都有,在上课学习的过程中,我觉得自己得到了治愈。”说起自己上课时的感受,尉迟西翎的脸上挂上了笑容。“同时,我也感受到了被呵护、被照顾的感觉,虽然我们年纪大了,退休了,但是社会依然关注我们,有老年大学这么好的地方让我们学习,非常温暖。”

在吉林省社区老年大学,音乐类的课程是最多的,分类、分级也较细。学习声乐的体验感很好,于是尉迟西翎想再学一门课程。“我想振奋自己,所以去体验了非洲鼓的课程,一节课下来,我感觉自己释放了很多负面情绪,鼓声让我震撼、让我放松,这种感觉,是做其他事难以体会到的。”

体验课结束后,尉迟西翎立即报名学习,并爱上了非洲鼓这门课程。由于学员都是零基础,课程从基础知识、手势开始学起,老师非常用心,确保所有人都能跟得上,让大家在鼓声中感受力量和律动。“我觉得非洲鼓特别适合老年人释放情绪,尤其是像我一样不适应退休之后生活节奏的人,还有心情郁闷、情绪敏感的老年人,都可以过来试试。上完课整个人会变得特别快乐、畅快,就好像又恢复了年轻一样。”每节课结束时,尉迟西翎和同学们都笑容灿烂。

在老年大学学习了一段时间后,尉迟西翎觉得自己变得和以前不一样了。“重回上学时光,让我获得了精神滋养,我更爱生活、爱自己,并且开始试着享受生活了。”在这里,她不仅学到了技能,还结识了伙伴。“我们感受到了被接纳,重新找到了归属,得到了内心的快乐。这种变化不



全部由学员组成的同心芭蕾舞团已经参加过许多文艺演出。

仅是发生在我们老年人身上,也会影响每一位同学的家庭,进而影响全社会。”

不想毕业的“银发”学员

“以前这里还是汽车厂老年大学的时候我就来上课,从52岁退休一直坚持到现在从未间断。”今年75岁的王淑玲告诉记者,吉林省社区老年大学汽开区的原身是长春汽车厂老年大学,23年来她一直坚持在这里学习电子琴。

“刚退休时,我觉得没着落,就想给自己找点事干,曾经干过小买卖,但是太辛苦了,并且也不适合自己。有一次,无意中发现这里有个老年大学,我马上就报了名,可能是因为性格外向,经常组织活动,所以很快就被推选为班长。”作为班长,王淑玲责任心强,每次上课都要提前做好准备,第一个来最后一个走,尽全力为老师和同学服务。在学习中更是认真、执着、有毅力,每天都坚持练琴,学习老师安排的曲目。

“可能是一直上学的关系,我觉得自己越活越年轻!”王淑玲表示,她家离学校比较远,每天早上要倒两趟公交车才能到学校,但她却从没觉得累。“经过这么多年的学习,我早已升入电子琴高级班,早就可以毕业了,但我一点都不想毕业。学校里的老师专业、年轻、热情,课程丰富多彩,跟老师和同学们在一起,我每天都过得充实、很快乐。”

在吉林省社区老年大学书法老师刘永新看来,老年大学也带有社交属性,“同学们上课十分认真,下课了还凑在一起讨论,学校变成了交友平台,很多学生来了就不想毕业。”

今年67岁的刘永新带两个班,60名学员。由于学员水平不一,也考虑到老年人的身体状况,他精心挑选适合大多数人的教材进行教学,并拍摄上课时书写的过程,把录像上传到网上方便学员反复学习、随时学习。

“我的班有位学员已经85岁了,他这么多年一直都很热爱书法,特别执着,来到学校了就不想走,书法技艺也很高,前段时间学校组织书画展,他的作品也参展了。他的儿子很支持,给他买了十刀纸,他还拿到学校来分享给别的学员。”刘永新告诉记者,因为学校招收的学员入学年龄通常在50岁以上,只需提交相应材料注册报名,然后选课学习,对毕业没有硬性要求和规定,一年学费只需要几百元,所以不少学员融入了学校生活后都不愿意毕业,就一学期一学期地跟着学下来了。“来学校学习可以学完一门课程再学另一门课程,这样就认识了很多新朋友,新老学员经常一起上课、一起锻炼、一起参加各种活动,都不再孤单了。可能这也是大家伙儿不想毕业的原因吧。”

圆年轻时的梦想 追赶时代的步伐

“汽开区成立的时候我就报了声乐初级班,刚开始上了8节课,感觉非常好,就一直学到了现在。”今年64岁的学员顾立新笑着说,“学校不仅环境好、服务好,老师也很有水平,我们进步很快。”

说起上老年大学的初衷,顾立新打开了话匣子。退休之后,她常常会和朋友一起聚会,看着朋友们大展歌喉,她十分羡慕。“我不会唱歌,也不敢上去唱,所以我就想来老年大学学声乐,希望有一天我也能站在上面自信地唱歌。”



书法教师刘永新正在为学员们上课。



身着统一服装的民族舞学员们正在老师的指导下舞动身姿。



声乐班学员在认真记录老师讲解的知识点。



非洲鼓教室里,学员们正在学习敲击的节奏和韵律。



学校每个月都会为当月过生日的学员举办集体生日会,在现场,学员们大显身手。

起初,在上课时学员们都比较紧张、拘谨,不敢展示自己,但是老师的耐心鼓励和悉心教导让大家一点点有了勇气。“老师教得特别好!他会整体考虑我们的水平,根据每个学员的情况有针对性地指导,尤其注重基础的发声技巧,不会讲很多理论,而是一点点教会我们唱每一首歌。”顾立新说,他们在玩中学,也在学中玩。

慢慢地,声乐初级班的90余位学员都学会了不少曲目,以前没人敢上台演唱,现在都主动展示自己的歌喉。“老师还教我们识谱、视唱,说这样我们以后什么歌都能唱。现在每次和朋友、家里亲戚聚会,我唱歌一点也不怯场了,像《送别》《女儿情》都是我的拿手曲目。每次演唱,大家都夸我唱得好,家里小辈们还要跟我学呢!”顾立新十分自豪。

为自己圆梦是很多“银发”学员入学的初衷,也是他们学习下去的动力。“这些年科技飞速发展,大家都在用智能手机,我也想学,但年纪大了,反应慢、记性差,手也不好使了,总用不明白。”学员常先生今年72岁,他说他和老伴儿都有个梦想,就是希望能玩转智能手机,当个主播。“这不,学校开了手机操作、手机剪辑和直播课,我从最简单的操作开始学起,把老师讲的都记在小本子上,每天都翻一遍。”现在他已经能够熟练地拍摄、剪辑视频了。

正说着,常先生掏出手机想请记者帮着看看手机里剪辑制作好的短视频为何无法保存。记者拿着手机一个步骤一个步骤地慢慢为他讲解。帮他解决后,老人家把手机揣进了斜挎包里,高兴地笑了。

“以前大家都觉得老年大学就教琴棋书画这些艺术类的课程,但现在学校的课程多着呢,都很贴近我们老年人的实际需求。”常先生希望通过学习能接触到更多新鲜事物,追赶上时代的步伐。这不仅是他的期望,也是许许多多“银发”学员的期望。

老年教育前景广阔

退休后求学圆梦、上学后不想毕业,其实折射的都是经济社会发展下老年人对充实精神生活的强烈需求。

有数据显示,截至2021年末,我国60岁及以上老年人口达2.67亿,占总人口的18.9%,65岁及以上老年人口达2.1亿以上,占总人口的14.2%,人口老龄化是世界性问题,我国是世界上人口老龄化程度比较高的国家之一。由中国老年大学协会牵头编制的《中国老年教育发展报告(2019—2020)》显示,截至2019年末,我国老年大学在校学生总人数约为1088万人。

“老年人对学习这方面的需求很大,包括我自己家的亲属,很多老人都有这个意愿。”吉林省社区老年大学校长于淼告诉记者,在她的办学、教学过程中,很多老年人都对上学这件事做出积极的反馈。

“我们学校是一所以公益为宗旨的非营利性老年学习服务组织,也是践行和推广吉林省民政厅提出的‘文养结合’幸福养老新模式的重要载体。”于淼表示,学校现有注册学员10000余名、在籍教师300余名,组建了音乐、舞蹈、摄影、传媒艺术、运动健康等七大学院及党史、国学、金融、法律、健康、智能手机应用、芭蕾舞、篆刻、非洲鼓、架子鼓等系列大讲堂,可以满足广大老年人多层次、多样化的养老服务需求。

2021年11月,《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》提出,促进老年人社会参与,扩大老年教育资源供给。依托国家开放大学筹建国家老年大学,搭建全国老年教育资源共享和公共服务平台。这从政策层面给了像于淼这样的老年教育行业从业者一剂“强心剂”,让他们有了更明确的发展目标——推进老年教育由“娱乐型”向“赋能型”转变,实现思想赋能、健康赋能、技能赋能,引导老年学员立足家庭、社区、社会发挥积极作用,从被动养老转向主动养老,提升老年人的获得感、安全感、幸福感,助力家庭幸福生活,助力社会文化教育养老事业发展。

“做一个探索者”,这是于淼给自己的定位。“我想给老年人搭建一个平台,让他们都能找到适合自己的课程。让老年人的内心更丰盛,有积极向上的生活态度,也希望能把这种心态传递出去,进而影响、帮助更多老年人过好老年生活。”

如何让老年教育事业可持续发展?于淼给出了自己的答案:“希望全社会都能关注老年人,希望越来越多的人能参与进来,整合多方资源,这样才能服务更多老年人。”

(本版图片均为资料图片)



疑惑我来解,烦恼我来排。深度挖掘新闻细节,全面剖析事实真相,为您澄清谬误。扫一扫,加入我们,私信我们,共同关注身边的社会热点问题。