

走进北京市东城老年大学——

银龄生活“有知有味”

叶子 朱嘉乐 李欣然

“真好！在这里圆了我儿时的梦想。”

这是66岁的章艾华在北京市东城老年大学上课最大的感受。从小就喜欢写写画画的她，退休后在老年大学重拾儿时的爱好。自2018年与东城老年大学结缘起，章艾华坚持学习已有6年。“这里的课，一次没落。年纪大了，还能上‘大学’培养兴趣爱好，我可得珍惜机会。”她说。

像章艾华一样希望继续接受教育，充实精神文化生活的老人不少。第七次全国人口普查数据显示，60岁及以上人口已达2.64亿人。近年来，我国老年大学规模持续扩大，办学能力不断提高。

发展老年教育，对于积极应对人口老龄化、推进学习型社会建设具有重要意义。近日，笔者来到北京市东城老年大学，探访这群银发学子“有知有味”的上学体验。

手机图片与视频制作课赴天坛公园拍摄丁香花，老师（前排左二）在指导学生取景。

董志达摄



老年学员在北京市东城老年大学的教室里上课。

董志达摄



北京市东城老年大学内部景色。

李欣然摄

北京市东城老年大学大门。

李欣然摄



课堂人气旺，线上线下都能学

从北京地坛公园北门出发，往东走大约100米，就来到东城区和平里中街乙14号，这里坐落着一座古朴典雅的四合院。

朱红的大门两侧，有两尊石狮镇守。大门上方的横梁上，画着两只仙鹤站在松树上展翅的图像，寓意“松鹤延年”。右侧牌匾上，写着九个大字——北京市东城老年大学，字体苍劲有力。特殊的是，这个四合院的大门没有传统的门槛，而是宽而扁的六级台阶，还建设了无障碍坡道，方便老年人进出。

二进四合院院内，一个回廊连接起五间大小不一的教室。周一至周五的早晨9点到下午4点，是上课时间。笔者到访时，北侧的教室里，一堂写意花鸟课正在进行。

“牡丹花苞是从哪里长出来的？开花之后，叶子是什么颜色？”课堂上，68岁的耿军老师抛出问题。讲台下，坐满了前来学习的同学，四列桌椅60个位置座无虚席……他们有的开始回忆牡丹的模样，有的转过头和身边同学交流，有的默默嘀咕着：“叶子不都是绿色的么”……显然，大多数人在欣赏牡丹时，目光主要集中在花朵的颜色和形状上，对于更多细节则鲜少关注。

耿军解释道：“在初春时节，新叶尚未进行足够的光合作用，所以还未完全转化为绿色。我们在描画3月底的牡丹时，就要注意这一点。”随着耿军的深入讲解，学员们频频点头。他提醒学员，要学会仔细观察，“胸中有沟壑”，下笔时才能有神助，画得生动。

接下来，耿军拿起画笔，开始示范牡丹的画法。教室前后一共悬挂了6个屏幕，实时展示讲台上老师的动作。因此，无论坐在教室哪个位置，都能清晰地看到老师展示的内容。

“老师的讲授如同源源不断的甘泉，我们从中汲取的每一滴都是成长的养分。”学习了半年的黄阿姨说，最近学画牡丹，她常去地坛公园观察牡丹花的姿态、颜色等。“在一次次的写生观察中，我逐渐养成了亲近自然的习惯，收获不少乐趣，对生活也更加热爱了。”

上半堂课结束，耿军将课上示范时绘制的牡丹画作贴在黑板上。学员们纷纷围上来观赏、学习。“老师画的牡丹花形态逼真，颜色层次丰富，笔法老练苍劲，真的太好了！”章艾华和其他同学交流。

线下课堂收获满满，线上课堂也很热闹。

考虑到因距离、身体等原因无法亲自到课堂上课的老年人，东城老年大学推出线上课程，学员们通过线上软件，可以完整地学到每一节课程的内容，需要时还可以利用回放功能进行复习。

“你看，现在有40名学员正在通过直播上课。”王军指着手机屏幕上的直播页面说。作为写意花鸟课的班主任，王军负责在上课过程中拍摄画面，实时直播给线上学员。“他们若有疑问，就随时发在班级群中，由我汇总转达给老师，然后针对性地进行回答。”王军说，线上课程让更多老年人享受到优质的课程资源。

自1985年成立以来，东城老年大学已走过近40年，深受广大喜爱，先后获得“全国先进老年大学”“全国示范老年大学”等荣誉称号。东城老年大学校长刘贤才介绍，在多年的发展实践中，学校始终坚持“增长知识、陶冶情操、服务社会、欢度晚年”的办学宗旨，许多老年人退休后，身体健康、精力旺盛，还拥有充裕的闲时光，他们走进老年大学的课堂，继续接受知识的滋养，也找到了一个宝贵的社交平台。“本学期，学校共开设50门课程，吸引了超过2400名老年人报名呢。”

课程适老化，传统新潮选择多

东城老年大学的课程以中国传统文化为主，现有楷、行、草、隶、篆五种书体的书法班，从初级到高级五个层次的山水、花鸟班以及国画人物、文学等。刘贤才介绍，近年来，为了满足老年人对新技能的需求，学

校还开设了数码摄影、手机图片与视频制作等新潮一些的课程。

“变！树没了。”手机图片与视频制作课上，卢正明老师正在演示修图技巧。他使用手机修图软件将画面中的一棵树消除，随后反复对比修图前后的画面，为大家展示效果。

59岁的卢正明在东城老年大学教摄影已有十余年，在他的建议下，2023年，学校开设手机课，热衷钻研电子产品的他就此担任老师，主要讲解各类常用软件的使用方法、手机摄像及剪辑的技巧等。除了在教室里演示，他还带领学员到户外实地拍摄，让老人们在实践中掌握技能。

“自开课以来，手机图片与视频制作课程得到学员一致好评。”班主任董志达说，本学期，这个课程招收了86名学员，但教室仅能容纳47人，于是他将学员分成两批，一批同学来教室上课，另一批从直播中学习，每周进行轮换。

手机使用相关课程的火爆，充分展现出老年人跟上时代步伐的渴望。据了解，多地老年学校把握老年人的生活学习特点，紧随社会发展趋势，既提供绘画、书法、声乐等相对传统的课程，又覆盖互联网知识、“主动健康”、人工智能等与时代发展紧密相关的内容，让老年学校成为老年人的知识学园、生活乐园和精神家园。

“以前，我用手机主要就是接打电话。”72岁的王龙沙阿姨已连续学习这个课程3个学期，她表示，现在，无论是用地图软件进行导航，还是用剪辑软件制作视频，对她来说都不在话下。

的几分钟时间里，她都会练上几笔。家里的保洁阿姨在打扫时发现，废纸全是牡丹，就问她：“您画这么多牡丹做什么？”章艾华说：“勤能补拙，我肯定会越画越好。”

从零基础起步，经过这些年的探索学习，章艾华的进步有目共睹，她创作的一些画作还参加过社区、单位等举办的各种展览。“这对我来说是极大的肯定，别提有多高兴了！”章艾华说。

除了绘画，章艾华还报名了楷书班。“说起来，老年大学的课程十分抢手，我差点就报不上了。”章艾华回忆说，当初，她想报名书法课程时发现已经满了，只能先关注着。后来，有两位老人因为家中突发情况退课了，空出来两个名额，章艾华才有了机会，终于成了楷书班的“插班生”。

章艾华上老年大学的热情也影响了周围人。她的朋友、曾经的同事等好几个人都加入了老年大学。其中有两位是她的发小，三人曾上过同一所小学，现在都已退休，同在东城老年大学学书法，再次成为同学。为了共同进步，三姐妹还自行组建了一个学习小组，每周四都要聚在一起练习书法。

像章艾华姐妹们这样的“好学生”并不鲜见。在东城老年大学，学生主要是45岁以上能够坚持上课的离退休人员，甚至有来自北京市其他区的老年人，为了来这里上课，每次往返要花约4小时。

“我们希望为老年教育铺就宽广道路，为银龄学子创造更加优越的学习环境。东城老年大学将不断深化教学内容，提供更为全面、系统的知识体系，让每一位来到这里的老年人都能享受充实的晚年生活，实现老有所学、老有所乐、老有所为。”刘贤才说。

数据显示，截至2023年4月，全国各级各类老年大学（学校）已达7.6万所，形成省、市、县、乡镇（街道）、村（社区）五级办学网络体系和15大门类、61个专业、298门课程较为完整的老年教育立体课程体系，惠及学员2000多万人。

老师用心教，不怕学生问题多

“春字的书写，你们可以参照《书谱》的第356列……”草书课上，张荣老师正襟危坐，逐一点评学生的书法作业。台下的老年学员们聚精会神，立即翻开《书谱》，观察对比各种“春”字的写法。窗外鸟语花香，屋内张荣正讲解着“春满人间”的写法，灵动自由的笔法与生机勃勃的春景交相呼应。

今年84岁的张荣是东城老年大学资深教师，任教已有32年。虽然已到耄耋之年，他讲课声音依旧洪亮，还时不时蹦出几句网络流行语，逗得老年学员们笑呵呵。

作为中国书法家协会的会员，张荣不仅自己书法写得好，对于教学生也十分用心。《书谱》是初唐孙过庭撰写的书法理论著作，是书法课的教材之一。翻开张荣的《书谱》，每一列文字下都标注了序号，他将相关的文章释义打印下来，裁成小条，贴在文字的空隙中，以便向同学讲解。由于经常翻阅和补充笔记，书页已泛黄破损，随处可见粘帖修补的痕迹。

对于书法教学，张荣有自己的见解：“书法应该做到文以载道，和现实相结合，给老年人讲课同样不能脱离社会现实”“书法不仅仅是一种技法，更体现了中国文化”……在张荣的书法课上，不只有写作技法的传授，还有结合社会时事、结合中国传统文化的“杂谈”，生动的讲解、丰富的内容吸引了许多学员。

同样身为中国书法家协会会员的耿军老师，在多所学校为老年人授课，积累了不少教老年学生的心得：“老年人和年轻人不一样，教老年人要细致，更要有耐心。内容要尽量简化，教他们多操作几次，要注重沟通技巧。”他说，“我和学员们是互动关系，我不怕大家的问题多，只怕大家不说话。”

耿军的学生中曾有一位八十多岁的老太太，年轻时一直在印度尼西亚生活，对于温带植物不熟悉。在耿军讲解梅花的画法时，她问：“梅花开花时为什么只有花、不长叶？”耿军耐心解答。不少同学喜欢耿老师的讲课风格，甚至有人上完一遍耿老师开设的所有课程后，又上来第二遍。

一支高素质和热心老年教育事业的教师队伍，是老年大学生命力的关键所在。东城老年大学主要从北京各名校退休人员和社会名人中，聘请德艺双馨的教师。目前，全校聘任了22名全职教师，其中15名教师具有中高级职称；60岁以上的有15人，40到59岁的有6人。

王军在东城老年大学任班主任已经十年，她说，在教学中，教师要制定完善的教学大纲和学期教学进度表，并根据计划进行授课。同时，学校通过领导听课、同行听课、大家评议、召开座谈会等方式，将授课情况和改进意见反馈给教师，以促进教学质量的进一步提高。

老师们的用心教学，收获了学生的热烈反馈。以前，网络报名渠道还未开通的时候，只能到东城老年大学现场报名，通常是早上9点开始登记，有学员为了报上自己心仪的课程，凌晨四五点就过来排队。

“老师对同学们付出了爱心、热心、耐心、细心，他们对老师也特别信任。”王军说，“我在老年大学度过的每一刻都充满快乐。”

“最近，我还学会了制作卡点视频呢！”王阿姨兴奋地分享她的剪辑作品。视频中，不同的风景画面随着音乐的鼓点而变换，节奏感极强。除了背景音乐，王阿姨还为视频加上了艺术字说明、配上了旁白。“我用了变声器特效，一下子变成林黛玉的声音。瞧，有趣极了！”

王阿姨说，用手机记录美好生活，是她学习剪辑的一大收获。她在首都博物馆志愿讲解已有十年，最近，她将十年间的工作图片收集起来，制作成视频，再配上自己的心路历程作为讲解，虽是一个短视频，但承载了她与首都博物馆的深厚感情。

77岁的翟文祥，是目前手机图片与视频制作班上年龄最大的学员，学习的劲头不输那些更年轻的同学。“现在手机有很多新应用、新功能，得不断学习才能跟上时代。”翟文祥说，自从学会刷短视频，他了解了很多有趣的生活知识，足不出户看了世界各地的风景。

学员热情高，带动朋友一起学

章艾华从小就喜欢书法和绘画，但小时候没条件学，后来忙于工作和家庭也一直没机会发展兴趣爱好，退休之后终于有时间来到老年大学学习。“虽然退休了，但我们依然有对知识的渴求、对美的欣赏与追求。”章艾华说，“在老年大学学习，让我们获取更多新知识技能，充分发展兴趣爱好，跟上时代步伐。”

最近，为了画好牡丹，章艾华在家中专心练习，反复体会老师课上教的要点。甚至在等待水烧开这么短暂

上海：打造智慧校园

上海老年大学实现了校园5G信号全覆盖。智慧校园把日常生活中的智能设施设备“搬”进学校，变成教具，通过智能设备体验场景，让老年人学习扫码支付、下载视频等。学校聚焦老年人出行、就医、消费、文娱、办事等高频事项场景，打造一间间“智慧生活体验馆”。截至2023年，上海市已建成50个老年教育智慧学习场景，创建没有围墙的数字化老年大学。

山东：学校办到“家门口”

山东老年开放大学将老年教育与社区教育同规划、同部署、同推进、同落实，实现体系共建、平台共搭、资源共享、师资共用，实现老年教育与社区融合发展，把老年大学办到社区居民“家门口”。山东老年开放大学与山东省社会组织发展服务中心（长者学堂）联合开展“老年教育进社区”试点项目，目前覆盖济南市7个区、104个社区，招收老年学员1.2万余名。

福建：“互联网+”教学

为缓解老年大学“一座难求”的情况，福建老年大学推动“互联网+”教学，建成“福建老年教育新媒体电视平台”，通过“1+3”即“学校+手机、电视、电脑”的学习模式，开设同步课堂、辅导课堂、精品课堂、智慧助老等9个板块节目，打造省市乡村五级全覆盖的老年教育公共服务平台。平台累计用户超过169万，累计访问量超1893万人次。

云南楚雄：在实践中学习

云南省楚雄彝族自治州老年大学积极探索开展课外实践活动，组织茶艺、国学文化、短视频剪辑、摄影等班级，到古滇茶院、彝人古镇、太阳历公园、彝绣展示交易中心等地进行现场实践教学。在户外教学中，教师对课堂中提到的图片构图、摄影角度以及视频录制基础手法等“手把手”进行现场演示和指导，让老年学员在实践中体验学习的乐趣。

安徽池州：传承非遗文化

在安徽省池州市青阳县庙前镇，老年学校将老年教育与非遗文化传承结合起来，让优秀的传统文化在老年学校“活”起来。青阳农民画、目连戏等都是安徽省级非物质文化遗产，老年学校开设相关课程，邀请专业老师前来授课，每年还开展义演活动，让非遗文化大放光彩。（朱嘉乐整理）