

老年大学迎来新学期,国学、养生、AI、运动课程受热捧

“新潮”课程成银发学子“香饽饽”



银发学员围绕兴趣爱好,积极学习新技能。

本报记者 魏欣 摄



本报记者 魏欣 通讯员 崔瑛

3月的徐州,春意盎然。3月9日上午9时,随着徐州老年大学乐团奏响嘹亮的迎宾曲,银发学员们满怀期待地步入校园,开启了2026年春季学期的求学之旅。与往年不同的是,今年的报名表上,国学、周易养生、AI应用、形体美学等“新潮”课程赫然在列,并成为老年朋友争相追捧的“香饽饽”。

早上8时刚过,校门口已是人头攒动。老同学们久别重逢,问候声、欢笑声此起彼伏。记者注意到,除了传统的书画、声乐、舞蹈教室热闹非凡外,今年新开设的“AI与智能手机应用”课堂更是座无虚席。学员们人手一部智能手机,认真地跟着老师学习如何用AI软件制作电子相册、与智能语音助手对话。

“以前只会用手机接打电话,发个朋友圈都得问孩子。现

在好了,我想学学怎么用AI把旅游照片做成视频,把晚年生活记录下来。”65岁的学员张丽华兴奋地展示着她的新课表,上面除了AI课,还有民族舞和周易养生,“每周排得满满的,比上班还充实!”

记者注意到,今年春季学期的课程设置出现了显著变化。一方面,“国潮”与“科技”元素格外突出,国学经典解读、中医食疗养生、无人机航拍、短视频剪辑等班级名额在开放报名后短时间内即被抢光;另一方面,运动风也悄然兴起,除了传统的太极拳,学校新设的模特形体、交谊舞、太极剑等班级,成为不少“时尚奶奶”和“帅气爷爷”的心头好。

“我报了3个班:周一的国学、周三的AI技术应用和周五的模特形体礼仪。孩子们都说我比他们还忙,但忙得高兴啊!”正在排队进校的69岁退休教师

王建国笑着说,退休后原来就是在家看电视、带孙子,现在到了老年大学,感觉自己又跟上了时代的节奏,“特别是AI技术应用班,班里最年长的同学78岁,我们一起学习用AI软件修复老照片、写回忆录……原来总觉得自己被时代落下了,现在发现,只要肯学,咱也能玩转高科技。”王建国晃了晃手机,相册里存着他用AI生成的“春日赏花”创意视频,“这日子,越过越有滋味。”

面对老年人日益高涨的“求学热”,徐州老年大学副校长唐晋元接受采访时表示,本学期学校原打算提供1.1万个学习名额,但供需矛盾依然存在,部分热门班级“一座难求”的现象并未完全缓解。“现在的老年学员已经不再满足于‘打发时间’,他们的需求从单纯的‘消遣型’向‘提质型’转变。国学充实内心,AI连接社会,运动强

健体魄,养生关注自身,这‘四驱马车’恰恰反映了新时代老年人追求高质量晚年生活的内在逻辑。”唐晋元说。

银发族“求学热”的背后,是社会对“老龄化”认知的深刻变革。徐州作为老龄化程度较高的地区,正在加速构建“15分钟养老服务圈”,而老年教育便是其中的关键一环。从“养老”到“享老”,体现了老年人从被动接受照顾向主动追求价值实现的跨越。为了应对日益多元的学习需求,徐州老年大学本学期进一步优化了课程体系,不仅在传统优势学科上提质增效,更通过引进专业师资、开设短期体验课等方式,探索老年教育的高质量发展新路径。

上课铃声响起,校园里恢复了宁静,透过那一扇扇明亮的窗户,传来的不只是歌声与琴声,更是一群不老的灵魂在新时代里拔节生长的声音。

从“强行给予”到“尊重理解”,老年人转变心态,用边界感换幸福感

代际沟通成徐州银发族“新功课”

本报记者 周翔宇

“和子女相处,多体谅他们的工作辛劳,少些督促说教;多聊家常,少提烦心事……”

72岁的张洪是个急性子,和子女沟通时常起矛盾。一次偶然刷到亲子相处的教育视频,跟着尝试后效果明显,此后便坚持学习这类内容。

“以前看到子女哪里做得不好、不符合我的预期,我就会直接指责。一开始他们还会解释,后来就不说话,或者反驳,经常搞得大家都不开心。”回忆

起从前,张洪叹了口气道。通过观看代际相处教育视频,张洪慢慢学会了换位思考。他不再用老观念去评判指责,多了理解与包容,家里的氛围也越来越和睦。

家住和平街道的李桂兰,今年67岁,对此也深有感触。“以前总觉得,当妈的管儿子是天经地义,结果越管关系越僵。”说起过去和儿子的相处,老人满是感慨。她告诉记者,儿子毕业后在徐州本地创业,她总担心孩子经验不足,从生意上的抉择到平时的饮食起居,事事都要过问插手。时间一长,儿子越来

越抵触,家里常常陷入冷战。

转机出现在社区开设的一堂“代际沟通”讲座上。

“老师说,成年子女有自己的想法,老人要学会放手,尊重他们的自主性,这才是好的相处之道。”李桂兰不仅把老师讲的内容记在心里,课后还上网查阅老年人与子女、孙辈相处的沟通技巧,认真学习,慢慢改变。

有一次,儿子因投资事宜导致资金周转不畅,情绪十分低落。李桂兰没有像从前那样指责他“不稳重”,而是宽慰他说:“家里永远是你的后盾。”

这句话瞬间让儿子红了眼眶,主动向母亲倾诉起创业路上的压力与难处。从那以后,李桂兰不再过度干预儿子的生活,而是把更多精力放在自己身上。“说来也奇怪,我不再天天盘问、事事操心,他反而愿意跟我有些心里话了。”李桂兰笑着说。

在徐州,很多像张洪、李桂兰这样的老年人开始重新审视并调整代际关系。他们通过书籍、视频以及社区公益讲座等学习代际沟通的方法,让晚年生活更舒心,家庭关系更和睦。

加入「徐报·老年团」参与各项活动
① 扫描二维码添加「徐报·老年团」小助手微信
② 咨询电话:0516-85698208
③ 投稿邮箱:2083507344@qq.com

