

老年大学迎来新学期，国学、养生、AI、运动成学员「新宠」——一座难求背后的「享老」之变

本报记者魏欣 通讯员崔瑛



银发学员围绕兴趣爱好，积极学习新技能。 本报记者魏欣 摄

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，是全社会对“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”，用边界感换幸福感——代际沟通成银发族“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……”

近日，在回龙窝的一处长廊里，72岁的张洪和老伴们刚结束合唱，坐在石凳上休息。他打开手机，认真学起关于老年人代际沟通的教育视频。

张洪是个急性子，前几年退休后在家闲不住，和子女沟通时常起矛盾，心里很苦恼。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。

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。

留足空间，让亲情更暖心

学习家庭生活中的沟通技巧

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。她和朋友一起报名参加徐州老年大学的课程，生活变得充实起来。

“说来也奇怪，我不再天天盘问、事事操心，他反而愿意跟我说些心里话了。”李桂兰笑着说。她时常和儿子分享课堂上的新鲜事，儿子也越来越愿意主动交流，常常说起创业中的收获与感悟，母子俩相处得很融洽。

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、网络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。他们学会彼此关心又留有空间。不再一门心思围着子女转的生活，让老年人摆脱了焦虑与失落，重新找回了属于自己的乐趣与价值。与此同时，老年人通过打太极拳、跳广场舞、研究美食、打理花草等不断丰富晚年生活，用积极充实的生活态度，把日子过得有滋有味。

这种热爱生活、积极向上的状态，不仅让老年人自身精神饱满、心情愉悦，也让子女倍感安心与欣慰。

学会沟通、懂得边界、热爱生活，正成为老年人新的幸福生活密码。

“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，经常搞得大家不开心。”回忆起从前，张洪叹了口气。

通过观看代际相处教育视频，张洪慢慢学会了换位思考。他开始理解子女下班回家话少的原因，理解他们忙于工作不能常回家，也体谅他们有时候点外卖、爱网购。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，有时候十天半个月都聊不上一句贴心话。”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。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，

59只康复野鸟重返蓝天

本报讯（记者魏欣 通讯员葛秉珏）云龙湖畔春色如画，59只经救治康复的野鸟陆续冲出笼门，振翅飞向蓝天。于3月10日下午举行的这场野生鸟类放飞活动，以“放飞羽翼，以行动践行生态理念”为主题，由自然资源和规划局主办，现场展示了我市在野生动物收容救护、栖息地保护和联合执法等方面的阶段性成果。

此次放飞的鸟类包括丝光椋鸟、八哥、蜡嘴雀、斑鸠等，均为徐州市野生动物救护中心近期接收并救治的伤鸟、病鸟及执法行动中解救的个体。经评估确认它们具备野外生存能力后，选择在云龙湖风景区放归自然。

“这只斑鸠送来时翅膀有伤，经过一个多月的治疗和康复训练，现在飞行能力完全恢复。”现场一名参与救助的技术人员介绍，近年来，我市累计收容救护野生动物上千只，每只都建立了救护档案，康复放归是收容救护工作的最终目标。

市自然资源和规划局数据显示，截至2024年底，全市鸟类监测记录已从1989年的189种增至339种，增幅达79.4%。数据的跃升，与我市持续加强重点区域巡护、常态化开展

联合执法密切相关。2025年底，我市发布第1号总林长令，压紧压实鸟类重要繁殖地、越冬地、迁徙停歇地等重点区域属地责任，市县两级强化野外巡护，及时清理捕鸟网具，确保源头保护落地见效。

同时，由自然资源和规划局牵头，17个部门联合印发《徐州市保护鸟类活动和打击非法猎捕贩卖鸟类专项行动实施方案》，联合公安、市场监管等部门对花鸟市场等重点场所开展检查，对违法猎捕贩卖行为保持严打态势。

除了执法打击，公众参与的“保护网”也在持续织密。我市每年组织开展“爱鸟周”、“野生动植物保护日”等系列宣传活动，公布举报电话，发挥志愿者、社会团体和基层林长力量，营造全社会共同参与爱鸟护鸟的良好氛围。

“笼子不是它的家，蓝天才是。”看着最后一只斑鸠消失在远树间，现场一位工作人员说。据悉，这批野鸟的放飞地点之所以选在云龙湖，一方面因其生态环境持续向好，适宜鸟类栖息，另一方面也希望通过公开放飞活动，进一步激发社会公众参与生态文明建设的热情，为推进“绿美徐州”建设凝聚共识。



豹子视觉

连日来，云龙公园内梅花迎来盛花期，红梅、白梅、粉梅竞相绽放，疏影横斜、暗香浮动，为春日彭城增添一抹雅致诗意。漫步园内，梅树枝枝摇曳，花朵或艳如红霞，或洁白似瑞雪，在暖阳下格外清丽。许多市民、游客循着花香前来踏青赏梅、拍照打卡，在花间驻足流连，尽享春日限定美景。

本报记者刘冰 摄

徐州日报 都市晨报 汉风号

提升消费品质 共创美好生活

2026徐报集团 3·15融媒体行动

线上征集通道

欢迎提供相关线索 征集热线 85800100

- 开通3·15维权热线
- 举办3·15大型广场咨询活动
- 推出消费服务手册
- 发出3·15征集令
- 开通线索征集平台
- 推出3·15全媒体系列报道