

“家门口”也能上老年大学啦

青岛市崂山区居民老有所学有保障

“茶道开始和结束,主客均要行鞠躬礼。水温的选择因茶而异,茶越细嫩水温则低,茶越粗老水温则高。”近日,在青岛市崂山区东城国际社区南区党群服务中心的教室里,一堂别开生面的茶艺课正在火热进行中。42岁的清怡老师身着传统的中式服饰,气质温婉,她正耐心地指导老年学员们学习茶道的礼仪和技巧。伴随着清幽的茶香,茶艺的魅力在每一位学员的心中缓缓绽放。



视频制作班、茶艺班4个课程,社区居民不出小区就可以就近上老年大学。

社区居民“家门口”享受学习乐趣

56岁的危清华居住在东城国际社区北区,她走路5分钟就可以来到东城国际社区的教学点上茶艺课。“我平时很喜欢喝茶,这学期看到社区里就能报名上老年大学的茶艺课,我立马就报名了。下午2时到4时上课,还不耽误我接送孙女、买菜做饭。”危清华说。

同样住在东城国际社区北区、59岁的吴志屏也对社区里的老年大学赞不绝口,“我以前去老年大学学习过摄影,后来因为路程和时间问题,没有继续学下去。现在在家门口上

课实在是太方便了,时间也合适,不耽误看孩子,还能多结交朋友。”

崂山区老年大学工作人员表示,目前崂山区已建立起区级老年大学、街道管区分校和社区教学点的“三级”教育体系,充分发挥体系优势,延伸了老年教育的办学空间和维度。区财政每年拿出专项资金用于老年大学社区分校建设,区老年大学作出预算安排使用。通过政府买单办学,不给社区增加任何经济负担,农村社区老年人一律免费上学,城市社区老年人学费减半。同时,由区老年大学负责课程设置、师资配备和教学管理,管区、社区负责教学场地安排、学员招生和教务管理,实现资源共享、共建共管。记者 安娜

读书“四乐” 李功涛

莎士比亚说过:“书籍是全世界的营养品,生活里没有书籍,就好像大地没有阳光”。自从参加工作以来,我坚持以此为座右铭,把读书作为一种事业追求和兴趣爱好,既体悟到读书的艰辛和付出,更多地享受着读书“使人进步、自强不息、生活充实、喜欢写作”带来的“四乐”这“四乐”伴我一起成长、一起耕耘、一起奋斗、一起收获。

成长进步乐

我曾是一名农村高考落榜生,但参军入伍以后,提升了对读书重要性的认识,深切领悟到“知识改变命运”的道理,于是便痛下决心,发奋读书,最终考上了军校,成为一名海军军官。转业到地方工作又成为一名公务员,从事着为民解困、为民送暖、为民服务的工作。退休后,我用心研究烹饪知识,手艺有了很大提高,使家庭生活更加幸福美满。

生活充实乐

罗曼·罗兰说:“生活中最沉重的负担不是工作,而是无聊”。读书学习使人忙碌、有事可做、生活充实,远离无聊空虚。忙碌给人带来快乐,让人忘却忧伤和抑郁。在平淡琐碎的日子里,读书让我克服了自己的偏见,在学海无涯的漫漫路上不断前行。用读书放松心情,发掘自己的灵魂,取悦自己,感受万物可爱、人间值得,保持良好的生活状态。

自强不息乐

杨绛先生说:“你迷茫的原因,在于你读书太少而想得太多。”在平淡生活中,读一本好书,如同与一位智者对话:顺境时,给予提醒,让我不忘乎所以;逆境时给予信心,让我不会悲观失望;迷茫时,给予指明方向,让我走向更加宽阔的路径。读书使我更加坚强和自信,在人生激流中抵御风雨,战胜一个又一个惊涛骇浪,人生之航船行稳而致远。

撰写文章乐

曹文轩说过:“写作的灵感来源于丰富的人生经验和大量知识的积累”。多年来,我以“为爱书写、将爱传扬”为初心,在“搞材料、被人笑,手起泡、头发掉,耗烟草、费灯泡”和“一支钢笔、两袖清风、三更不寐、四季受累”中坚持写作,享受写作的快乐和充实,也找到了终身可以做的事,其乐无穷,美哉美哉。

老年大学老师走进“社区”教学

在茶艺课上,清怡老师首先强调了茶道礼仪的重要性。她解释说:“茶道不仅是一种技艺,更是一种文化。茶道开始和结束,主客均要行鞠躬礼,这是表示尊敬和感谢的一种方式。”在清怡老师的带领下,老年学员们纷纷起立,互相鞠躬致意,整个教室洋溢着一种和谐、恭敬的氛围。

随后,清怡老师开始讲解泡茶的水温选择。她指出:“水温因茶而异,茶越细嫩水温则低,茶越粗老水温则高。这是因为不同的茶叶对水温的要求不

扫码观看更多精彩内容



我上初中时正赶上史无前例的那场大风暴,学校里到处贴满大字报,砸烂封、资、修,停课闹革命。那时父亲重病在床,生活不能自理。母亲要做家务,还要照顾病人,三个弟弟都小,一家六口经常是吃了上顿没下顿。初中一年级的寒假,我做出了人生中第一个重大决定:离开学校,到社会去谋生存。那时候年轻,心里十分向往校园,舍不得离开老师和同学,嘴上却向父亲保证永不后悔。我自己知道,再也不会会有机会上学了。

上世纪八十年代,国家恢复高考制度,开办电大、自修大学的成人教育。父亲在几百里之外写信,鼓励我自学,报名参加成人高考。我知道父亲一直为我因家贫辍学而心有不甘。考虑到刚刚把家安置在单位所在的城市,两个女儿要上学读书,妻没有正式工作,我二级工每月41.78元的工资是一家

我和我的老年大学

宋舒新

四口的生活依靠,如果这时我把精力用在学习上,家里的日子怎么过。思前想后,罢了,读书的事,不去想了。

从上世纪九十年代到新世纪,我经历了企业改制、破产、自谋职业到退休。一路走来,伴随着党和国家改革开放的富民政策落实,老百姓的日子一天比一天好起来。2017年初,在朋友的鼓励下,我走进了青岛老年大学,学习文学写作与鉴赏。上学第一天,走进宽敞明亮的教室,看到那久违了的桌椅、黑板,看到亲切友好的老师和同学,我感觉自己一下子回到童年,如同在梦里,我用手掐了一下大腿,这不是梦,是真的。心里告诉自己,我真的又能上学了,多年的遗憾没有了,我是一步跨进了大学

校园,我是世界上最幸福的人。心里美滋滋的,走路脚步都轻快了。

老师幽默诙谐的讲解让同学们发出阵阵欢快的笑声。老师和蔼可亲,如同兄长。我把自己写的习作拿给老师看,请老师指导。得到老师的肯定、指点和鼓励,作品陆续得以发表。2018年3月的一天,我收到来自北京的获奖喜报。原来,我写的小诗《飞来的雪花》获得了“相约北京”全国文学艺术大赛三等奖,组委会发函邀请我去北京参加颁奖典礼。

初尝写作的甜头,我信心大增。我知道,我的文学之路,这是刚刚开始,自己读书少,底子薄,需要

学习的东西很多。取得点滴收获,有自己努力,还有老师用心教导。重回课堂,从此,不再因当年家贫辍学而遗憾。

改革开放四十年,国家发生了巨大变化,人民生活日益提高。感恩这个伟大时代,我们这一代人,过上安居乐业,衣食无忧的生活。学习文学,感悟人生,学习写作,积累生活体验,享受创作的幸福。

中老年消费者喜爱的海参品牌

一品康海参大优惠

野生毛刺	特价刺参	长岛刺参	大连刺参	大连野生刺参	大连淡干刺参
1480元2斤	2380元2斤	3000元2斤	3480元2斤	5000元2斤	6000元2斤

即食刺参1100元6斤 大连即食刺参1000元5斤 野生海参1000元3斤



满2000元送胶州小米 满5000元送阿胶膏2盒 免费水发海参 本市送货 全国包邮
 服务电话: 15166666441 (可加微信) 赵经理 13864279463任经理
 地址: 青岛市北区台东六路28号(威海路工行后) 公交: 威海路站下车 地铁: 台东站F口出