

崂山区老年大学:赴初春之约 启开学之旅

春风如诗,万物生发。2月24日,伴随着春的气息,青岛市崂山区老年大学迎来了2025学年春季新篇章的开启。“这个学期崂山区老年大学本部共开设了16大类专业、38门课程、85个教学班,通过深入调研老年群体兴趣与需求,我们新增了如种植、钢琴弹唱、合唱等10门课程,充分满足了学员多元化的学习愿望。”崂山区老年大学相关负责人介绍道。

播种绿色希望,尽享幸福晚年



崂山区老年大学种植班

“请问老师,自家庭院能否种植无花果?”“完全可以,还可以种杏树,象征着幸福。”2月25日,崂山区老年大学的种植课堂上,学员们品尝着老师分发的种植成果——草莓和西红柿,兴致勃勃地与老师互动。

“种植课程是崂山区老年大学这学期的新增课程,包括居家种植花卉蔬菜的日常养护知识,如施肥、喷药、修剪等基本技巧。同时,我们根据学员实际需要,安排教学内容。目前,

君子兰、蝴蝶兰、牡丹、西红柿、黄瓜、芸豆的种植养护课程最受青睐,对于有养鱼爱好的学员,我们也讲授了一些水草养护技巧,还有蝴蝶的养护,这也是我们课程的一个特色。”授课老师杨铭鑫告诉记者。据悉,今年41岁的杨铭鑫老师毕业于青岛农业大学植物保护专业,是国家二级植保员、中级农艺师。“种植班不仅园艺班不仅能满足园艺爱好者的文化需求,还有助于提升家庭生活品质、促进身心

学有所成,从学员蜕变为教师

“在我们学校,宫玉兰老师是我们大家学习的典范,她从葫芦丝学生成长为老年大学分校的教师。”崂山区老年大学工作人员告诉记者。

2月25日,记者在崂山区老年大学的葫芦丝课上见到了宫玉兰,“每周固定周一、周二来老年大学学习葫芦丝,十几年如一日。”65岁的宫玉兰笑着说。“我与葫芦丝有着不解之缘,记得小时候街头巷尾有挑着扁担卖葫芦丝的,便心生喜爱。当时条件有限,只能自娱自乐地自学。退休之后,有了时间,便到老年大学系统学习,算是实现了儿时的梦想。”除了在老年大学学习,宫玉兰还利用网络资源提升技艺,“取长补短,目的都是提升自己的葫芦丝演奏水平。”

当崂山区老年大学在沙子口街道松山后社区设立分校时,学校推荐宫玉兰担任葫芦丝教师,“学校第一次跟我说这个事的时候,内心既

激动又紧张,角色的转换让我既期待又压力重重。刚开始备课时有时晚上睡不着觉,想到什么知识点,便立刻起来记录。”宫玉兰笑着说,“我现在还记得第一节课的上课场景,紧张又受到学员们的鼓励。”慢慢地,宫玉兰上课得心应手,教学风格接地气,与学员们沟通无阻,现在在分校区,宫玉兰开设了葫芦丝的两门课程,受到学员们一致好评。宫玉兰告诉记者,在老年大学学习的这些年,受益匪浅,“学校栽培了我,也信任我,我自然要把所学分享给更多人。”当被问及寒假如何为新学期做准备时,“首要任务自然是备课,制定新学期的教案和学习计划。”宫玉兰说。

据悉,近年来,崂山区老年大学不断创新办学模式。



崂山区老年大学宫玉兰

健康,后期还将开展如厨余落叶堆肥等环保活动,推动社区绿色发展。”杨铭鑫告诉记者,在教学中会注重理论联系实际,创新与实用并重,把实用的园艺技巧手把手教给学员,确保他们能理解、会操作、有收获。

开课之前,教室内学员们的讨论声此起彼伏,“无花果不及时采摘易招苍蝇,这问题有解决方法吗?”“我家的石榴树原本结果不错,后来就不结果了。”“我喜欢摆弄花草,但种不好,想学学有没有妙招。”51岁的纪雪艳告诉记者,学员们从网络报名后会自动加入所报课程的班级微信群,“尽管未开学,大家可以在群里交流园艺心得。”纪雪艳去年秋天退休,时间充裕了,便选择上老年大学学习自己喜爱的事物,“我对退休生活充满期待,希望不断充实自我。”纪雪艳说。



春光萌动,银龄再启航

青岛市市北区、李沧区、崂山区、西海岸新区老年大学开学

东方风来,万物萌新。2月24日,青岛市市北区老年大学、李沧区老年大学、崂山区老年大学、西海岸新区老年大学迎来了2025年春季学期的开学日。在这个充满生机的季节里,老年大学的校园内洋溢着欢声笑语,银龄学子们怀揣着对知识的渴望和对生活的热爱,纷纷重返校园,开启了新学期的学习之旅。

清晨,老年大学的校门早早地敞开,迎接每一位满怀期待的学员。人脸识别闸机前,学员们有序排队,脸上洋溢着笑容,眼中闪烁着对新学期的憧憬。校园内,老师与学员们久别重逢,彼此间的问候声、欢笑声此起彼伏。

开学第一天,各个教室都座无虚席。有的学员提着新买的书画工具,兴奋地与同学讨论着新学期的书法、绘画课程;有的学员则身着色彩鲜艳的舞裙,轻盈

地步入舞蹈教室,准备在音乐的旋律中舞动身姿。声乐教室里,学员们跟着老师的节奏,放声歌唱,歌声嘹亮;舞蹈教室里,学员们翩翩起舞,舞姿优美;书法教室里,学员们挥毫泼墨,笔走龙蛇。学员们精神饱满,学习热情高涨。

据悉,2025年春季学期,市北区老年大学开设了7个教学系,近50门课程,共139个教学班,涵盖文学、艺术、健康等多个领域。除了传统的书法、绘画、声乐、舞蹈等课程外,“医疗养生”“烹饪与营养膳食”“文化旅游”“手机短视频制作”等紧跟时代需求的课程,备受老年学员喜爱。

李沧区老年大学两个校区共开设274个教学班,涉及京剧、古琴、茶艺等71门课程,招收学员7352人次,充分满足了老年学员多样化的学习需求。崂山区老年大学本部共开设16个

“五老”助力开学季

本报讯 日前,为助力青少年学生上好开学第一课,市南区“五老”积极发挥自身优势,为中小学生开展红色教育主题宣讲,引导学生坚定奋进初心,厚植爱国情怀,以饱满精神状态迎接新学期。

青岛市红色文化研究会党建研究顾问、海尔集团原党委副书记王安喜走进青岛天山小学,以“传承红色基因 赓续精神血脉”为主题,带领学生深入了解中国共产党的光辉历程,鼓励学生坚定理想信念,练就过硬本领,勇于担当作为。

市南区首届“德耀市南”

获得者林则福走进市南区第二实验小学,为学生讲述了雷锋在逆境中坚持学习、无私奉献的感人事迹,引导学生学习雷锋精神,扣好人生第一粒扣子。

“逐梦深蓝”红领巾讲师团成员、原海军北海舰队装备部引装办主任邹海涛和原青岛舰副舰长张楠走进基隆路小学,向学生介绍海洋国防知识,鼓励学生增强海洋意识,为实现海洋强国梦贡献自己的力量。

海军某核潜艇基地退休军官吴屏溪走进青岛第五十七中学,结合自身亲身经历,为学生讲述了参与核潜艇反



专业、38门课程、85个教学班,其中,经过前期充分调研老年人的兴趣与需求,春季学期新增种植、钢琴弹唱、合唱等10个教学班,新招收学员400余人次,极大程度满足了学员们的不同需求。

2月24日,青岛西海岸新区老年大学2025年春季学期正式开学,学校五个校区共同迎来开学第一天。课堂上,老师们精心授课、激情

洋溢,学员们精神抖擞、兴致勃勃,师生互动频繁,课堂氛围活跃而温馨。

老年大学的开学不仅意味着新学期的开始,更代表着老年人们对美好生活的追求和向往。正如一位学员所说:“在老年大学里,我不仅学到了知识,还结识了许多志同道合的朋友。每次开学都让我感到无比期待,仿佛回到了年轻时的求学时光。”记者 安娜



应堆研制的艰辛历程,激励学生勇接报国强国的接力棒。

市南区“百名功臣进校园”校外辅导员迟国仓走进青岛贵州路小学,为学生进行爱国红色宣讲,教育引导學生深刻感受幸福生活来之不易,培养学生的爱国热情和民族自豪感。

青岛市军休干部服务中心军休干部卢勇走进青岛德县路小学,生动地为学生讲述了国旗、军旗和党旗的历史,引导學生传承红色基因,坚定理想信念,以实际行动听党话、感党恩、跟党走。(本报记者)

笔墨抒怀绘梦 共谱绚丽画卷

当2025年春季学期的序幕缓缓拉开,数百名银龄学子怀揣着对知识的渴望和对生活的热爱,再次踏入充满欢声笑语的校园,开启了新一学期的学习之旅。

在青岛市市北区老年大学的教室里,花鸟画二年级班的课堂上热闹非凡,学员们带着寒假期间创作的作品,满心期待地等待着刘立杰老师的点评,整个教室洋溢着浓厚的艺术氛围与勃勃生机。

▶▶以画为乐 暖心点评寒假作业

刘立杰,这位67岁的山水花鸟画老师,已经在市北区老年大学授课超过20年。他的课堂上总是充满了欢声笑语,学员们对他既尊敬又喜爱。刘老师深知,对于这些退休后的学员来说,画画不仅仅是一种技能的学习,更是一种精神的寄托和生活的调剂。因此,他总是用心去引导每一位学员,让他们在笔墨间找到属于自己的乐趣和成就感。

在点评寒假作业时,刘立杰老师的话语中充满了欣慰和感动。“虽然寒假没有硬性的作业要求,但学员们都非常积极主动,在家都没有闲着,画了许

多幅画。这种对于画画的热爱让我非常感动。”他逐一翻阅着学员们的作品,认真地点评着每一幅画的优缺点,并给出了宝贵的建议。

中国画中的“墨”,在刘立杰老师的讲解下变得生动有趣。他向学员们介绍道:“在中国画里,‘墨’并不是只被看成一种黑色。在一幅水墨画里,即使只用单一的墨色,也可使画面产生色彩的变化。墨分五色,分别是干、湿、浓、淡、焦,如果加上白,就是六彩。其中干与湿是水分多少的比较;浓与淡是色度深浅的比较;焦在色度上深于浓;白指纸上的空白,二者形成对比。”这样的讲解,让学员们对墨色的运用有了更深入的理解,也激发了他们创作的灵感。

▶▶银龄学子 怀揣渴望和热爱

64岁的王金华是刘立杰老师班上的班长。退休后,她选择报名学习山水画和花鸟画。“退休后想学点东西,我就报了画画。”王金华笑着说,“画画对我的帮助很大,丰富了精神生活,也放松了心情。在刘老师



刘立杰老师花鸟画

的耐心指导下,我的技艺也有了很大提高。”在画画的过程中,她找到了属于自己的宁静和快乐。每当拿起画笔,她都会全神贯注地投入创作中,忘记了生活中的琐事和烦恼,心情变得非常愉悦。

在市北区老年大学里,像王金华这样的学员还有很多。他们来自不同的行业,有着不同的背景和经历,但在这里,他们都有一个共同的身份——银龄学子。他们怀揣着对知识的渴望和对生活的热爱,在学习的道路上不断前行。

新学期的开始,也意味着新的挑战和机遇。刘立杰老师表示,本学期的教学还是以山水画和花鸟画为主,但他会根据学员们的实际情况和需求,适当调整教学内容和方法,让每一位学员都能在学习的过程中有所收获。记者 安娜

小儿推拿:传承中医智慧,守护儿童健康



小儿推拿李娜

2月24日,青岛市李沧区老年大学迎来2025年春季学期的开学日。在老年大学的教室里,春意盎然的气息与知识的温暖交织在一起。这一天,对于众多热爱中医、渴望学习小儿推拿知识的老年学员而言,是一个充满期待的新开始。63岁的李娜老师,以其深厚的中医底蕴和丰富的教学经验,引领着学员们探索小儿推拿的奥秘。

李娜老师自2004年在青岛市海慈医院系统学习小儿推拿以来,始终将这份技艺视为己任,致力于将其传承发扬,至今已默默耕耘了二十年。

▶▶辨证施治 方能有效缓解症状

“感冒作为小儿的常见病,四季均可发生,但秋冬季节尤为多见。”李娜老师以感冒为例,深入浅出地讲解着小儿推拿的理

论基础。她指出,感冒多因气候突变,小儿肺气娇嫩,易受外邪侵袭,导致肺气不宣。在临床上,感冒又分为风寒和风热两型,治疗时需根据体质、舌象等综合判断,采取相应的推拿手法。这种辩证施治的思想,正是中医的精髓所在。

春季学期,李娜老师的课程安排得既全面又细致,从小儿推拿的基本知识、穴位定位与手法操作,到常见疾病的推拿治疗技巧,如鼻炎、发热、腹泻、便秘、咳嗽、厌食等,无一不涵盖。她强调,每一种疾病都有其特定的病因,推拿治疗需精准识别,方能事半功倍。例如,发热作为小儿常见的症状,其背后隐藏着外感发热、积食发热、阴虚发热等多种原因,治疗时必须辩证施治,方能有效缓解。

▶▶老年学员 为孙辈健康护航

随着社会的变迁,越来越多的老年人承担起照顾孙辈的责任,小儿的健康问题自然成为了他们最为关注的焦点。李娜老师的小儿推拿课程,恰好满足了这一需求。她

不仅传授推拿技巧,还教授面诊、舌诊、耳诊等中医诊断方法,帮助学员们在家中就能初步判断孩子的健康状况,及时采取措施,避免病情恶化。更重要的是,通过推拿等自然疗法,减少了孩子就医的频率,降低了交叉感染的风险,为家庭带来了更多的安心与便利。

今年58岁的周芳学习小儿推拿课程已经有两年的时间,她的孩子在国外工作,为了将来能更好地照顾孙辈,她提前两年开始学习小儿推拿。她感慨地说:“跟着李娜老师学习,让我收获颇丰,不仅学会了面诊、舌诊等诊断技巧,更重要的是,我学会了如何运用推拿手法帮助孩子缓解不适,这让我对未来充满了信心。”

64岁的侯玉霞,则是为了两个外孙的健康,已经坚持学习小儿推拿五六年了。她回忆起学习前后的变化:“以前大外孙经常生病,自从学了推拿按摩,小病小痛就不再频繁往医院跑了。遇到不懂的问题,李娜老师总是耐心解答,让我非常感动。现在,两个外孙的身体都比以前好多了,这都要归功于李娜老师的教导。”侯玉霞说。

记者 安娜