

## 市南区老年大学: 学海无涯心不老 银龄启航正青春



随着春风徐徐吹过,青岛市市南区老年大学又一次热闹起来。3月3日,青岛市市南区老年大学迎来了2025年春季新学期。伴随着大沽路校区的钟声,新来的学子们忙碌着登记,久别的老朋友互相寒暄,一派欢乐祥和。课堂内,翰墨飘香,画意盎然,乐声和舞姿交织,构成一幅和谐的画卷。

### “60”后教师带领学员们走出自信

“上这个课真好,跟随课程节奏,我找到了乐趣。”今年70岁的徐桂荣笑着跟记者分享开学第一天的感受,“今天是新学期的第一天,大家似乎都按捺不住内心的激动,早早来到学校。我们的老师,更是早早进入了授课状态。短短一小时,我们已经学会了墨镜走秀的三项动作,自豪感油然而生。”她所参加的是时装表演的高级课程,班级里60名学员虽然年龄跨度大,但他们同心协力,携手前行。

提及授课老师,徐桂荣赞不绝口:“老师授课充满幽默感,动作若有不到位,老师会通过幽默的方式纠正,让我们在轻松的氛围中接受指导。”时装表演的老师名叫安君波,62岁的他自1996年起便致力于教授中老年模特课程:“这么多年的教学经验让我深刻感受到,现在的学员们越来越年轻,不仅仅是年龄,更多的是心态。通过形体表演,我尽力让他们找到自信。”

提及这学期的课程安排,安君波告诉记者,这学期他会讲解定位造型,通过站位训练提升学员们的氣息和状态。“我始终将快乐作为教学的核心,希望通过形体表演让他们找到自信。”安君波说。

### “80”后教师带领学员们乐声飞扬

在声乐班的教室里,80后的杨东岳老师正带领着学

员们纵情歌唱《乌苏里江》。杨老师在选择歌曲上格外用心,“我通常一个学期会教授六首歌曲。这学期,我选择了《所有的赞歌都唱给党》《人到中年遇到秋》《和祖国在一起》《思乡情》《春花秋月何时了》等富有深意的作品。”

杨东岳的教学不仅限于经典老歌,还包括近年来的流行曲目,“我教授的歌曲不限于美声,还包括民族、流行等多种风格。选择歌曲时,我会考虑是否适合这个年龄段,是否能被他们接受,是否能丰富他们的生活。我尽力涵盖各种音乐元素,让他们保持新鲜感,乐于学习。”据悉,杨东岳毕业于山东理工大学音乐学院声乐表演专业,后在中国音乐学院进修民族声乐,自2015年开始在老年大学授课,他认为教学的关键在于让学员们感到轻松,“我不给他们太大的压力,快乐歌唱,让他们在音乐中收获身心的健康。”

据市南区老年大学负责人介绍,像杨东岳这样的年轻老师还有不少,“近年来,我们越来越倾向于聘请年轻教师。自2019年起,新聘任的9名教师平均年龄为33岁。”“杨老师似乎能读懂我们的心,跟我们打成一片,比如学校检查卫生时,他会主动拿起地板擦跟我们一起打扫卫生;在选歌方面,选择适合我们唱的歌曲,能调动我们学习的积极性。”学员王捷告诉记者,“我们期待着上课的日子。虽然我们这个年纪退休在家,上有老下有小,琐事繁多,但打扮得漂漂亮亮地来上课,唱歌,与老师和同学们欢声笑语,心情会变得愉悦,生活也因此充满快乐。”

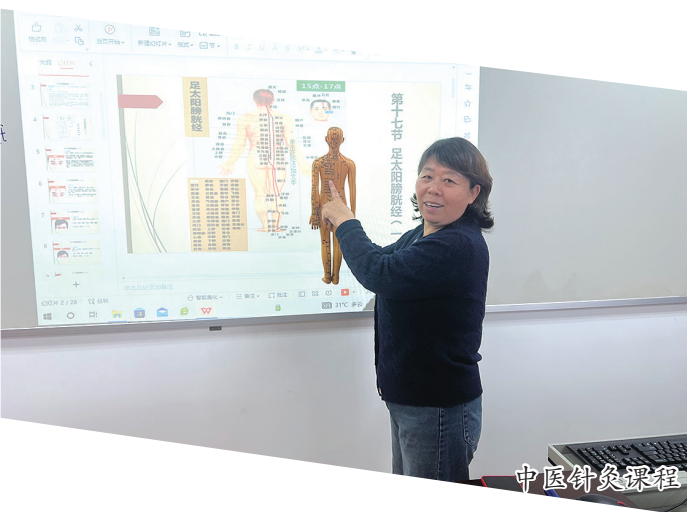
市南区老年大学相关负责人告诉记者,“学校的校训是‘做新时代活力长者,树新征程银龄风范’。我们将推出更多优质课程、开展更多特色活动、提供更多暖心服务,让老年人共享改革成果、安享幸福晚年。”记者 臧硕



古琴班



声乐班



中医针灸课程

## 青岛市老年活动中心:新学期开启多彩文化之旅

### 古诗词歌曲演唱展特色

“长亭外,古道边,芳草碧连天。”在22级声乐三年级1班的课堂上,辛蕾老师以其温婉而富有感染力的嗓音,正引导学员们合唱歌曲《送别》。

52岁的辛蕾老师毕业于俄罗斯莫斯科音乐学院声乐表演专业,拥有十多年丰富的声乐教学经验。她在教学中善于调动学员们的积极性,耐心细致去感受每一位学员的需求和变化。在唱歌之前,辛蕾会带领老年学员们一起朗诵歌词,引导他们体会歌曲的意境与情感。她深知,只有真正理解了歌曲的内涵,才能唱出其中的韵味与深情。这样的教学方式,不仅让学员们在技艺上取得了进步,更让他们在情感上得到了极大的满足与升华。

“经过一个寒假,我特别期待着开学能够见到同学们。”辛蕾说,“我们这个班有44位学员,每位学员都像家人一样亲切。这学期,我们除了继续

练习呼吸技巧外,还将学习《雁南飞》《往日时光》《春夜喜雨》等歌曲。我希望通过这些歌曲,让学员们能够更深入地感受到音乐的力量与美好。”

54岁的梁静是声乐班的学员,从初学声乐时的零基础,到现在能够自信地唱整首歌,她的进步令人瞩目。“开学见到同学们真的太激动了!”梁静说,“我们是一个和谐友爱的大家庭,我特别喜欢跟着辛蕾老师上课。她每学期都会教授一些古诗词歌曲的演唱,让我受益匪浅。”

58岁的马向前已经学习了三个学期的声乐课程。在气息和咬字方面,他都取得了显著的进步。“放假的时候巴不得赶紧开学!”他笑着说,“辛蕾老师特别有亲和力,专业能力也强。在她的指导下,我不仅学到了很多声乐知识,更收获了对生活的热爱。我要一直学下去,让音乐成为我生活的一部分。”

### 古琴古色共奏文化雅韵

在中国传统文化中,琴棋书画并称为“四艺”,历来被视为文人雅士修身养性的必由之径。古琴对古人来说,不但是乐器,也是抒怀寄情之物。在青岛市老年活动中心24级古琴一年级1班的课堂上,一曲《仙翁操》悠扬响起,赵涛老师正带领着老年学员们演奏古琴。

40岁的赵涛老师毕业于上海音乐学院民乐系古筝古琴专业,自2007年起便致力于古琴的教学与传播。赵涛表示,古琴具有独特的魅力,音域宽广,音色内敛而含蓄,余音绕梁,给人以无限的遐想与回味。《仙翁操》作为学习古琴的基石,其旋律简洁明快,易于上手,却又蕴含着丰富的情感表达。在赵涛的悉

心指导下,老年学员们不仅掌握了基本的弹奏技巧,更在指尖流转间体会到了古琴所蕴含的深远意境。他们或轻拨琴弦,或重按音阶,每一个音符都诉说着内心的情感。

71岁的于建勋学古琴已经是第二个学期了,家住闽江路的他开学第一天就早早来到了教室里。“开学第一天太高兴了,终于能够见到同学们了。”于建勋说,他以前学过国画、书法,但还是觉得古琴最能修身养性,去年试听以后就报名了,还买了古琴,现在每周都在家里练几天,让他觉得内心非常安静。

“我早就期待开学了,见到同学们感到非常亲切。”53岁的周继

### 钢琴键上跃动的银色梦想

#### 视频指导 专业素养与耐心

谈及老年人学习钢琴的好处,安妮娜认为,钢琴学习需要手、眼、脑等高度协调,这不仅防止了遗忘,还大大提高了练琴效率。寒暑假期间,她会带领学员们进行有针对性的复习,通过视频对学员进行一对一指导,查漏补缺,确保每位学员都能跟上进度、享受音乐带来的乐趣。

安妮娜用简短且通俗易懂的语言授课,通过举例子的方式直观讲解,确保每位学员都能理解透彻,展现出了极高的专业素养。在课堂上,她耐心指导学员们唱谱、分手练

#### 音乐筑梦 专业与温情并重

2025年春季学期,安妮娜为老年学员们精心挑选了《拜厄》和《小汤三》两本教材。《拜厄》从第45课至第61课,涵盖了新的节奏音型、各种拍号的训练,以及左手三拍子和四拍子的伴奏音型,为老年学员们未来的即兴伴奏打下坚实的基础。

《小汤三》则带来了两种新的演奏方法——二音连线和三音连线,以及各种技巧的综合练习。这些练习不仅提升

了老年学员们的演奏技巧,更让他们在挑战中找到了乐趣与成就感。

然而,安妮娜的课堂远不止于此。她深知,老年学员们不仅渴望学习专业的钢琴知识,更希望能在音乐中找到年轻时的梦想与激情。因此,在拓展乐曲方面,她精心挑选了《小白船》《莫斯科郊外的晚上》等经典乐曲。这些旋律悠扬、耳熟能详的曲目,不仅是对《拜厄》和《小汤三》的巩固练习,更是对老年学员们精神世界的一次温暖慰藉。



在青岛市李沧区老年大学的一隅,从教室里流淌出阵阵悦耳的钢琴声,那是钢琴一年级1班的学员们,在安妮娜老师的悉心指导下,正用指尖轻触琴键,编织着属于他们的银色梦想。

今年37岁的安妮娜毕业于青岛大学教育系音乐教育专业,2021年,她怀着满腔热忱,踏入了青岛市李沧区老年大学的校门。在她的课堂上,不仅有专业的知识传授,更有对老年学员们深深的关怀与理解。

## 青岛西海岸新区老年大学: 重温珍贵记忆,感受科技温度

3月11日,青岛西海岸新区老年大学在长白山路校区一楼多功能演播厅举办了“人工智能入门课”公益讲座,讲座邀请了中国石油大学(华东)计算机学院“夕阳智友”项目组团队授课,400余名老年学员现场化身DeepSeek达人,收获了满满的AI干货。

### 与时俱进,体验科技魅力

“2025年春季学期开学后,我们了解到学员们对人工智能有着迫切的需求,虽然学校也开设了智能手机操作、视频剪辑、图像后期处理等课程,但今年DeepSeek大受欢迎,许多学员渴望了解其使用方法,因此我们联系了中国石油大学(华东)计算机学院夕阳智友项目组,借助专业教师和大大学生志愿者的力量,让老年学员也体验科技智能的魅力。”青岛西海岸新区老年大学副校长李向慧说。

现场,夕阳智友项目组的魏伟老师从人工智能的源头讲起,深入浅出地剖析了人工智能的原理,以及DeepSeek的实践指南,还涉及了照片上色和动态化处理等要点。

当讲到DeepSeek的实际操作时,薛娇听得格外认真,“我特别想学习DeepSeek的使用方法,退休后我开了一家射击射箭馆,希望能用它来撰写一些策划文案,帮助我宣传。”薛娇告诉记者,她是从老年大学的西部校区赶来的,“来到现场我惊讶不已,这么多同龄人,我们老年人的学习欲望很强烈。我也下载过其他AI应用,DeepSeek还是头一次尝试,体验非常好。”

记者看到,现场还有将近50位大学生志愿者,辅助老年学员完成操作,“此项活动不仅拉近了大学生与老年人的距离,促进了代际交

流,也充分锻炼了学生的专业技能,培养了他们的社会责任心与奉献精神。”魏伟老师说。

### 科技助力,唤醒往昔珍藏

现场,63岁的鲁金海带来了自己军旅生涯的旧照片,“人工智能对我这样的退休中老年人来说颇为新鲜,我们不想和社会脱节,也渴望体验科技的进步。对我们来说,这也是一种激励。”他边说边在大学生志愿者的指导下开始修复照片。

当魏伟老师在询问哪位学员已完成老照片的上色时,于卫华率先完成,“这是我父亲的老照片。为了今天的活动,我昨晚在家里找到了老照片,并拍照保存到手机,一会我还要咨询下老师能否修复一些不太清晰的照片,希望能通过自己今天所学技能修复父母亲当兵时的旧照片,让它们重现昔日的风采。”今年72岁的于卫华平日里就爱研究智能手机,“我对所有新鲜事物都充满好奇,AI是我刚开始接触的领域,今天的讲座通俗易懂,使我们这些老年人也易于领会,真是受益良多。”于卫华说。

讲座结束,许多现场学员表示意犹未尽,“我们原计划按四五十人的规模进行,但因报名过于火爆,最终参与人数超过四百人。”李向慧说,“老年学员们愿意接触新事物,展现自我价值,学校也通过公益讲座了解学员的兴趣点,为未来的课程设置提供了参考。”下一步,青岛西海岸新区老年大学将继续发挥“全国老年大学标准示范校”的引领作用,整合更多优质资源,全面提升教学水平,致力于打造“高品质老年大学”,全心全意满足新区老年人的精神文化需求。

记者 臧硕



## 一品康海参春参上市

刺参特价	长岛刺参	大连刺参	大连淡干刺参
80头/斤 900元1斤 2400元3斤	40-50头/斤 1300元1斤 3600元3斤	40-50头/斤 1600元1斤 4500元3斤	60-80头/斤 2000元1斤 5800元3斤

即食刺参1000元6斤 大有刺1000元3斤 黑北参参1500元3斤  
满1000元送即食野生海参1斤 满3000元送野生干海参1斤

本市送货 | 全国包邮 | 免费代发海参 | 买海参送优质虾皮  
预定电话: 15166666441赵经理 送货电话: 13335020177任经理

地址 青岛市北区台东六路28号(威海路工行后) 公交:威海路下车 地铁:台东站F口出  
市北区延吉路中海地产76-62号(金坛路下车)  
济南市历下区历源大街6号(山东新闻大厦一楼) 任氏海参 马经理 0532-83819133