



在这里,银发学子也能玩转 AI 青岛市民政局老年活动中心 2025 年秋季学期报名启动

本报讯 老年人也能通过学习跟上时代步伐,掌握 AI 这门新技术。记者从青岛市民政局老年活动中心获悉,该中心 2025 年秋季学期将推出“deepseek 与手机 AI 应用”等特色课程,让老年朋友在学习中跨越数字鸿沟,尽享数字化带来的便捷。

据了解,本次开设的“deepseek 与手机 AI 应用”课程将采用“零基础教学+实

操体验”模式,内容涵盖软件学习、AI 绘画等实用技能,帮助老年人积极拥抱数字时代,感受科技魅力。秋季学期还将增加“中医体重管理”课程,旨在提高中老年群体的体重管理意识和技能,倡导健康的生活方式。另外,为满足更多银发咖啡爱好者的愿望,“咖啡文化与品鉴”课程将邀请专业咖啡师授课,从咖啡豆挑选到手冲技

巧,让学员在氤氲香气中享受慢生活,用“早拉花午品鉴”诠释别样的银发浪漫。

“调研发现,越来越多的老年朋友希望学习新知识、体验新事物,我们将以老年人的需求为中心,顺势而为、创新作为,努力营造更加浓厚的文化氛围,让老年人在这里实现老有所学、老有所乐、老有所为。”青岛市民政局老年活动中心相关负责人介

绍,2025 年秋季学期共开设 270 余个班次,其中新开设班级 60 余个,提供超 1500 个新学位,满足多元化学习需求。

据悉,2025 年秋季学期微信报名通道,将于 7 月 3 日上午 9 点正式开通。年龄 80 周岁以下的退休人员(以身份证日期为准)均可报名(部分课程因体能等原因对报名年龄有不同要求,请以报名简章要求为准)。报名方式:

微信登录“青岛报业文化艺术专修学校”微信公众号,点击右下角“我要报名”选项,进入教务管理系统,点击课程管理下方的“线上报名”选项,进行课程选择并完成缴费后才算报名成功。

上课地点:青岛市民政局老年活动中心教学楼(南昌路 96 号)开学时间:9 月 1 日-5 日,电话:0532-55571199、55577688。(详见 6 版)



周萍与母亲张秀栋在一起

64 岁女儿 为 92 岁母亲出『传记』

近日,64 岁的周萍走进编辑部,表达了想为母亲写作回忆录的愿望。她的

母亲——92 岁的退休职工张秀栋,历经战乱流离、童工岁月、生儿育女的重重艰

辛,更在晚年以“小巷总理”的身份服务社区十五载。“母亲的经历是一个时代的

缩影,我希望将她的故事凝成文字,让后世读懂什么是坚韧与善良。”周萍说,她希

望将那些跌宕起伏的人生故事一一记录,让珍贵的记忆得以传承。(详见 4、5 版)

以笔传史 致敬英雄 本报征集齐鲁抗战故事纪念抗战胜利 80 周年

(详见 4、5 版)

从“心”启航 织起健康守护网 全国老年健康宣传周聚焦老年人心理健康

我国有超 3 亿 60 岁以上人口,关爱他们的心理健康,是健康中国的时代命题。今年 6 月 23 日至 29 日开展的全国老年健康宣传周,主题聚焦“银龄健康,从心启航”,号召全社会协力为“夕阳红”织起心灵守护网。

身心共管,消除抑郁症
调查显示,我国 26.4%的

老年人存在不同程度的抑郁症状,其中 6.2%的老年人有中重度抑郁症状。老年人的心理健康问题往往隐匿性强,焦虑、抑郁导致的头疼、心慌常会被误认为躯体疾病。

北京协和医院心理医学科副主任医师姜亿南说,躯体健康和心理健康密切相关,“身心共管”很重要。老年人一方

面要保持健康的生活方式,积极配合治疗,管理好慢性基础疾病,另一方面也要关注心理健康状态,保持心情舒畅。

滋养心灵,创造“意义感”

在国家老年大学搭建的全国老年教育公共服务平台,来自湖北的唐文杰已累计学习超 2000 小时,她说:“学习是一种生活态度,我希

望成为志愿者,影响和带动更多人。”老年教育不仅是知识的传授,更是心灵的滋养与赋能。国家开放大学(国家老年大学)副校长范贤睿说,通过系统化的心理健康课程和数字素养课程,可帮助老年人构建积极心态、掌握现代生活工具、拓展社交圈层,在金色年华,重新发现

并创造属于自己的“意义感”。

近日,民政部等 19 部门联合印发《关于支持老年人社会参与 推动实现老有所为的指导意见》,提出到 2035 年,老年人社会参与服务体系更加健全,适合老年人的多样化、个性化就业岗位更加丰富,积极老龄观成为全社会共识等。**徐鹏航**