



老年生活报

全国助老服务热线
0532-66610000

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）

64岁女儿

为92岁母亲出『传记』



周萍与母亲张秀栋在一起

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，让后辈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。

滋養心灵，创造“意义感”

在全国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