从青岛课堂到大连T台

“星耀芳华”跨城研学 秀出银发学员新风采

日前,青岛老年生活大学模特研修班的20名学员,在指导老师宋任的带领下,赴大连参与“星耀芳华”模特比赛,同步开启了一场集赛事竞技、实景游学、文化探访于一体的特色研学之旅。五天时间里,学员们从青岛奔赴黄海对岸的浪漫滨城,在专业舞台上展示学习成果,在山海街巷中解锁实景课堂,把退休后的银发生活,活成了一段闪闪发光的精彩旅程。



1 以赛促学 银发身影绽放专业舞台

10月30日,“星耀芳华”模特比赛在大连正式开赛,来自全国各地的数百名模特爱好者齐聚一堂,同台竞技。青岛老年生活大学的20名学员在宋任老师的带领下,带着课堂上打磨许久的节目,站上了这个全国性的展示平台。本次赛事设置个人时装、晚礼服、旗袍等多个赛道,学员们全情投入,把平日里在学校反复练习的台步、体态、神态,稳稳展现在舞台中央。

作为本次大赛组委会特邀评委,同时也是带队老师的宋任介绍,比赛当天从清晨持续到傍晚,学员们全程保持饱满状态,最终取得了十分亮眼的成绩。更珍贵的收获远不止奖状:来自天南海北的选手同台交流,大家互相观摩、取长补短,既清晰地看到了全国优秀同行的专业水准,也把自己在青岛老年生活大学的学习成果完整展示了出来。班长刘青赛后坦言,“这是自己退休后第一次站上全国性的时尚舞台,从前工作时常年穿工装,如今要驾驭风格各异的彩色主题服饰,每一次登台都是对自我的全新挑战。”

2 山海游学 把模特课堂搬进滨城实景

比赛结束后,研学团把课堂直接搬到了大连的山海街巷之中,开启了“边走边学”的特色游学环节。五天行程里,大家先后打卡海之韵公园、金石滩地质公园、东方威尼斯水城、星海广场、滨海路等大连标志性景点,没有安排刻板的理论讲解,宋任老师就地取材,结合不同场景的光影、背景、氛围,现场给学员们讲解不同环境下的摆拍技巧、体态调整要点,把原本在教室里的模特造型课,变成了沉浸式的户外实景教学。

学员们一边看风景,一边互相拍照、互相指点,原本需要在教室里反复打磨的知识点,在海风与光影里很快就融会贯通。不少学员笑着说,这趟旅行下来,不仅手机里存满了美照,自己对“不同场景如何展现仪态美”的理解,比上三节课还要深刻。

3 同窗相伴 让退休生活绽放全新光彩

这次研学之旅,也让平日里只在课堂上见面的同学,有了充足的时间深入相处。

五天的同行让原本就融洽的班集体,多了一份家人般的亲近感。“在学校里大家都是上课来、下课走,交流大多围绕课程内容,这次一起出门远行,一起应对旅途里的小插曲,一起为了比赛互相打气,彼此之间加深了了解,班级的氛围也变得愈发和睦温暖。”班长刘青感慨道。

从百年东关街的青石板路,到俄罗斯风情街的金色梧桐……这群银发学员的身影,成了大连秋日里一道特别的风景。她们不再是围着家庭琐事打转的长辈,而是敢于挑战舞台、敢于拥抱新鲜事物的时尚学习者。不少学员在返程的路上就已经开始追问下一次研学的行程,“带着队伍出来参赛,同学们不仅学会了模特走秀,更学会了如何把日子过得明亮、热烈、五彩缤纷。而我也幸福着她们的幸福。真的是非常期待下一次的研学游。”宋任老师发自内心地慨叹。详询:(0532)66988553、55715169

养生健康

今年流感季多毒株活跃

今年我国流感流行时间明显提前,自7月起便进入活跃期,目前以甲型H3N2亚型占比最高,同时伴有乙型Victoria系共同流行,打破往年单一毒株占绝对优势的规律,呈现多毒株共同活跃的特点。

儿童、65岁以上老人、孕产妇、慢性病患者及免疫力低下人群是流感重症高危群体,需重点关注异常信号:持续高烧、退烧药降温后很快复烧,发病超5天症状仍无好转,或出现剧烈咳嗽、胸闷喘憋需警惕肺炎;儿童嗜睡难醒、频繁呕吐要提防脑炎;熬夜劳累后的年轻人出现活动后胸闷晕厥需警惕心肌炎;老人即便不高烧,若出现食欲骤降、精神淡漠也需高度重视。

专家提示,流感疫苗早打优于晚打,晚打好过不打。即便错过9-10月的最佳接种窗口,整个流感季仍可接种。

山東省老年國際旅行社 0532-66988549 66988553 55715169
青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232
MSC地中海邮轮任您选
MSC神女号
地中海、那不勒斯、西西里岛、突尼斯、巴塞罗那、马赛5国11天
18999元起
2027年1月10/24日 2月21日 3月7/14日
MSC欧罗巴号
马赛、波多菲诺、五渔村、罗马、马略卡岛+安道尔4国14天
31800元起
2027年4月20日 5月18日 6月8日
MSC神女号
挪威峡湾、瑞典、芬兰、丹麦、德国、爱沙尼亚(塔林)6国15天
45800元起
2027年5月24日 6月14日 6月28日
专列
湘鄂桂粤贵(湖南 湖北 广西 广东 贵州)
莽山五指峰、翠江竹筏、711时光小镇、柳州工业博物馆、大龙潭景区、长寿岛、百魔洞、百鸟岩、巴盘屯、百色起义博物馆、鹅泉、锦绣古镇、德天跨国瀑布、北海银滩、北部湾、赤坎老街、十里军港、荔波大小七孔景区、西江千户苗寨、三国赤壁古战场、黄鹤楼、夜游长江专列13日
★一价全含轻松旅行 烟台站始发,莱阳、蓝村、胶州、潍坊、淄博、济南、泰山、兖州、菏泽依次上专列,一路前往郴州。
★列车配备总指挥 专列保健顾问 双导咨询服务
★针对老年人设计形成 行程舒缓 线路更优化
11月27日 3580元起
云南-玉龙雪山、蓝月谷、石林、大理江丽双古城、洱海金梭岛龙宫、黑龙潭公园、丽江束河古镇双飞6日独立成团 专为爸妈设计 带全陪 ……11月19/25/26/30日 3490元
河南-少林寺、龙门石窟、老城十字街、老君山、云台山、红石峡、万仙山、郭亮村、红旗渠、青年洞、黄河三峡、殷墟博物馆、第44届菊花展、清明上河园、开封府双高7日……11月16/23/30日 2380元起
浙江-江西 安徽-婺源篁岭晒秋、千岛湖、宏村、鱼灯巡游、徽州古城、双古街双动4日……11月13/20日 2060元
湖北-三峡大坝、两坝一峡豪华游轮、两峡一峰游船、西陵峡、巫峡、瞿塘峡、白帝城、夔门、三峡大瀑布双飞6日……11月14/19/21日 3280元起
福建-潮州古城、明清牌坊街、甲第巷、湘子桥、南澳岛、南澳大桥、苏峰山环岛公路、鼓浪屿、蟳埔民俗文化渔村、海坛古城、武夷山全景纯玩双卧9日……11月14/19/26日2080元起
广西-百魔洞、仁寿源、巴盘屯、鹅泉、德天跨国瀑布、古龙山大峡谷、北海银滩纯玩双卧10日……11月18/25日1980元
老挝-蓝色泻湖、大皇宫、香通寺、光西瀑布、僧侣布施、普西山、塔銮、凯旋门、湄公河游船、歌舞表演、稻田咖啡下午茶、早市夜市双飞5/6日……11月14/17/19/21/24/26日 1980元起
埃及+土耳其-卢克索马车巡游、尼罗河风帆船、卡尔纳克神庙、大埃及博物馆、金字塔、狮身人面像、蓝色清真寺、以弗所古城、红海、图兹盐湖、棉花堡、考古博物馆、绿色清真寺、大巴扎15日……11月21日 12月8日15999元起
南非-太阳城、先民纪念馆、布莱德河峡谷、柏林瀑布、克鲁格国家公园、海豹岛、企鹅滩、好望角、桌山、摩梭湾、鸵鸟园、齐齐卡玛国家公园、环礁湖12日……11月15日 12月6/13日20999元起
高加索(阿塞拜疆 格鲁吉亚 亚美尼亚)-戈布斯坦岩石、巴库老城及希尔沙万宫殿、少女塔、舍基可汗皇宫、格加尔德岩石修道院、姆茨赫塔古城、埃奇米亚津大教堂12日含全国联运、含全餐、0购物、0自费……11月15/29日 12月3/7日13999元起
地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★