

老年大学里为何“阴盛阳衰”

男女学员比例大约“二八开”

这两天是上海老年大学在读生升级报名的日子。不少学员学完一年级想升二年级,学完二年级的想升三年级,但学习意愿强烈的普遍是女学员。时值学期末,各校各班纷纷开展教学成果汇报活动,登台展示才艺的绝大多数也是女学员,少有男学员。那么,退休的老年男士都去哪儿了呢?

“这不是今年独有的情况。从上海开始推广老年教育后,各校生源的基本格局就是女多男少。”上海市老年教育工作领导小组办公室副主任张社说,这些年来,随着1960年以后出生的人群逐渐进入退休行列,他们的受教育程度、文化水平要高于之前的“50后”“40后”们,因此,他们对进入老年大学接受终身教育的要求也会更高些,吹拉弹唱、棋琴书画已经不再是“60后”男士的学习追求,更多的老年男士希望获得诸如哲学、时政、历史、人文、人工智能以及动手能力强的学习内容,而这些课程又恰恰是当前老年学校普遍存在的教学薄弱点。

“男学员少,可能还有一个原因,就是家里的老伴儿不太放心。”上海市某社区学校负责招生的徐老师笑称,现在,学员中

夫妻结伴报名上学的逐年增多,有不少夫妻还指定要求报同一个班级。徐老师说:“我们学校旁

几位老年男士还冲着我们嚷嚷,说被人管了一辈子了,为啥还要坐到教室里继续被人管。其实,

班,女学员有20人,男学员只有区区两位。在闵行区景谷老年大学的名册里,女学员共567人,



边百米远的地方就有个小公园,你可以去看看,每天上午8点半,跳扇子舞的阿姨散场后,基本上就是老年男士们的世界了。他们或聚在一起下棋、打牌,或三五成群聊聊国际、国内新闻,还有的老年男士坐在花坛边的水泥墩上,一边晒太阳,一边打瞌睡。我们曾经去公园里发过招生宣传单,但效果并不理想。有

他们根本不理解终身学习的好处。”

在上海市闵行区老年大学的学籍册里,男女学员的比例大约为“二八开”。印象里,喜欢围棋和桥牌的似乎是男士多于女士吧,但这个老年大学的围棋班里女学员有22人,男学员仅8人,桥牌班的女学员则正好比男学员多了一倍。有一个太极拳

男学员有101人。其中,油画初级班是女学员“包场”,合唱班有30名女学员和6名男学员,连声部都配不齐。

“老年朋友退休以后,会不会觉得越来越听不懂年轻人在说什么了?会不会觉得不了解最新国际、国内形势了?会不会觉得跟不上时尚潮流了?那就请到老年大学来,开启一段全新的晚年生活吧。”上海市松江区社区学院教务部主任胡莹说,与其在外闲逛,不如趁身体尚且健康,精力尚且充沛,也没有什么家庭拖累的情况下,到老年大学、老年学校里报个班,给自己换一种生活和休闲的方式。多进学校门,或许还能少进医院门呢。在学校里,老人们可以认识更多志趣相投的同龄人,可以与老师碰撞思想,可以了解前沿的知识,从而拓宽视野,还可以提升自己的气质,让自己更加容光焕发、身心健康。

令人欣喜的是,老年男士的学习需求也在很大程度上倒逼老年教育机构课程设置的与时俱进。张社说,这些年来,市、区、街镇三级老年大学、老年学校都在努力拓展课程类型,力争面向更广泛的老年群体,特别是吸引老年男士走进终身学习的课堂。比如,宝山区第三老年大学开设的航模班特别受男士的欢迎。又比如,景谷老年大学建立了市民航空航天体验基地,开设的无人机班就是以男学员为主。星光摄影老年大学里也是男学员唱主角。还有些老年大学、老年学校开设了游记写作、传记写作、AI应用等课程,男学员就明显比女学员多。 据新民晚报

充实的冬季

孙连芳

时光荏苒,一晃又到冬天。一年四季,老年人最怕过冬天,因为大多数人都有不同程度的慢性病,冷天、风天、雪天都不敢出门。这冬天啊,实在是让老年人感到郁闷、寂寞、空虚,无所事事,随之而来的就是无边无际的回忆,甚至是胡思乱想,长期这样,会影响身心健康。老年人要想快乐、平安过冬,就要做些力所能及的事,分散注意力,充实自己,有个乐观向上的好心情。

我近年近九旬的老太太,也不想虚度这大好时光,于是想到年轻时学会的腌咸菜的手艺。不妨腌制一些小咸菜,既经济实惠、卫生,还能给孩

子们换换口味,何乐而不为呢?说干就干。从霜降节气开始,我就用小茄子做压茄泥,用小黄瓜做酸甜辣黄瓜,用芥菜疙瘩做炆芥根,用白菜做朝鲜酸辣菜……至今,我已腌了10来种咸菜。

操作过程也是一种享受,尤其是做炆芥根时。芥菜疙瘩片和菜叶焯水后,趁热把萝卜丝掺在一起搅拌,那股清香、呛鼻的芥菜味儿立即直窜脑门,让人连连打喷嚏,却有一种爽快的感觉!我边拌边笑着说:“哈哈,好呛啊,这次准成功了!”

其实,大部分制作工作都是我发动“群众”做的,我只是做一些“技术指导”。以前,这

些我可都是亲力亲为的,但现在已经有些力不从心了,不过这样也加大了家庭亲和力。

我把小咸菜装满了瓶瓶罐罐,贴上整整齐齐的大红“商标”,哈哈,乍看上去还真像正规厂家的产品呢。孩子们都说爽口、好吃,邻居和朋友们也竖起大拇指,夸我是老当益壮的热心肠老人。得到大家的表扬和认可,我心里乐开了花,无忧无虑、快快乐乐地过着冬季的每一天。

这正是:
四季轮换顺天行,
酷暑寒冬笑相迎。
心神欣赏乐观派,
充实欢度夕阳红。

奶奶的善与爱

李俊杰

在岁月长河的幽僻角落,奶奶宛如一束静谧的光,以她的善良与慈爱,默默点亮了周遭的世界。

每逢佳节,本是阖家团圆、尽享天伦之乐的时光,奶奶却从未忘记那些身处困境的贫困老人。她总会自掏腰包,精心挑选衣物,与志愿者们一同踏上蜿蜒的乡间小路。走进那一座座破旧的小院,奶奶的眼神里没有丝毫嫌弃,只有无尽的关切与悲悯。她亲手为老人们穿上新衣,脸上洋溢着和蔼的笑容,如同对待自己的亲人一般,嘘寒问暖,给予他们物质的温暖与精神的慰藉。

在奶奶居住的小区里,她也时刻留意着周围的一切。大门内外,车辆常常乱停乱放,不仅堵塞了通道,还给居民们的出行带来了诸多

不便。奶奶虽已退休,却主动承担起管理车辆秩序的责任。她总是眉头微皱,带着一丝严肃,耐心地劝导车主们规范停车,言辞温和,却又透着不容置疑的坚定。在她的努力下,小区的停车秩序逐渐好转,道路变得畅通无阻。奶奶以她的责任心与正义感,为小区居民营造了一个和谐有序的居住环境,赢得了大家的尊重与赞誉。

在奶奶身上,我看到了人性中的善良、慈爱、无私与奉献。这些品质,如同璀璨的瑰宝,在岁月的长河中熠熠生辉,感染着身边的每一个人,让我们懂得在这纷繁复杂的世界里,唯有爱与善良才是永恒的主题,这个主题值得我们用一生去追寻与坚守。

墨香里的退休时光

谢立英

年轻时,我曾无数次地羡慕那些能够挥洒自如、笔走龙蛇的书法家。我常常幻想着自己也能像他们一样,用毛笔书写出漂亮的文字。

岁月如梭,转眼间,我已经到了退休的年龄。我深知自己内心的渴望与追求,在女儿的鼓励下,我报名参加了老年大学的书法班。

走进课堂的那一刻,我仿佛穿越了时空,回到了年轻时代。面带微笑、和蔼可亲的老师,还有志同道合、年龄相仿的学员们,都无比亲切。在这一刻,年龄与身份都已不再是束缚,只有对生活的热爱和对美的追求。

每一次上课,我都像刚入

学的小学生一样,全神贯注地听着老师的讲解,还把手机调成静音,生怕影响听课。多年没有摸过毛笔的手,显得生疏而笨拙,甚至不由自主地微微发抖。笔尖在宣纸上划过,留下的字迹仿佛儿童的涂鸦。老师并没有因此而失望,反而以极大的耐心和热情指导我,从最基本的横竖撇捺开始讲解,并录制视频,让我从头练习……

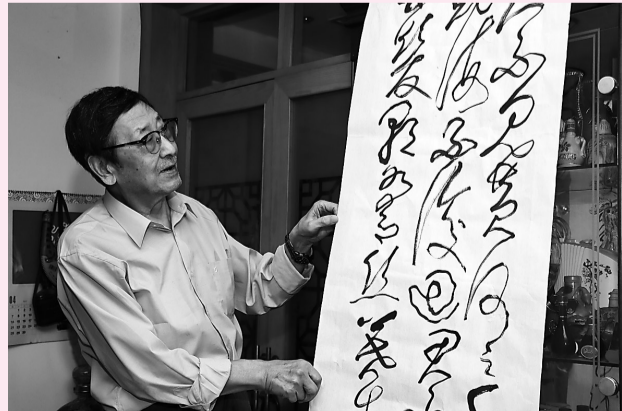
每次下课回到家中,我总会迫不及待地拿起毛笔,沉浸在墨香的世界里,即使家中琐事繁多,我也会挤出空闲时间,抓紧练习。

在日复一日的练习中,我逐渐找回了对毛笔的熟悉感。

有一次,我在完成老师留的作业,写“天”这个字时,总是无法写出那种挺拔而有力的感觉。我反复琢磨,不断尝试,终于找到了韵律与美感,得到了老师的称赞。那一刻,我的心中充满了喜悦和成就感!

我享受着写字带来的宁静与满足,为了更好地记录这份美好,我开始将自己的作品发到朋友圈,得到了许多好友的点赞与好评。他们的鼓励和支持,让我觉得一切努力都是值得的。

墨香里的退休时光,让我感受到了生活的美好与充实。这份热爱,不仅让我重拾了年轻时的激情与梦想,还让我找到了属于自己的精神家园。



图话夕阳

沧州市运河区朝阳花园小区居民王山城从小喜欢书法,尤其喜欢毛体书法。今年,他已八十高龄,偶尔还创作书法作品。 张金元 摄