

■ 人间晚晴

学习之光 照亮我的金色年华

□ 黄奕

当我迈入六十岁的门槛时,并没有感觉到时间的流逝让自己与世界脱节。相反,我感到自己正站在一个新的起点上,在这个人生阶段,我迈开了重新学习的脚步,让它成为我的生活伴侣。通过参与长征社区老年教育的学习,我发现生活不仅没有因年龄的增长而变得黯淡,反而愈发闪耀着智慧的光芒,照亮自己的金色年华。老年教育让我开启一段新的旅程。这是一个关于终身学习的故事,是关于如何让晚年生活焕发新光彩的故事。

一、启程:重新发现学习的乐趣

记得第一次走进长征社区老年大学的朗诵课堂时,我看见周围坐满了和我一样满头白发的同学,心中既激动又有些忐忑。久违的课堂氛围、专业亲和的老师以及同样对朗诵充满求知欲的同学们让我感到了温暖和亲切。当老师微笑着向我们介绍课程内容时,我的内心涌动着久违的学习激情。这一刻,我意识到,不论年龄多大,学习永远不会太晚。这一刻的启程,这一刻的喜悦都让我仿佛又回到了年轻时时光,重拾了学习的乐趣。

二、探索:知识的海洋无边无际

在接下来的几个月里,我像一块渴望吸水的海绵,努力吸收着每一点新知识。

在学习的过程中,我逐渐体会到了知识的海洋无边无际。它不仅丰富了我的精神世界,还提高了我朗诵的能力。以前我只是爱好朗诵,并没有学习过专业的朗诵技巧,但是在每周跟着老师学习朗诵技巧、每周走上课堂的舞台练习之后,自己的朗诵水平提升的很快,而且在老师的鼓励和锻炼下,自己变得更加的自信和阳光了。

三、成长:发现更好的自己

再一次的启程让我又开启了成长之路,获得了终身学习和成长的信念。学习也让我重新认识了自己,原来我也可以站上舞台,原来我也可以包含情绪的将文字作品进行二次艺术呈现,我的朗诵也可以传递出作品的情感打动观众。这也让我对生活充满了信心和期待。我相信,只要我们保持学习的热情和毅力,不断学习、不断进步,我们的生活一定会变得更加美好。

最令我欣喜的是,学习带来了心灵的满足和自我价值的实现。每次站在舞台上完成一个作品的朗诵时,那份成就感是难以言喻的,也是其他娱乐方式无法替代的。我开始更加自信地面对生活中的困难和挑战,并乐于尝试新事物,体验生活的多彩多姿。

我也开始重新审视自己的过去。学习不仅是一个获取新知识的过程,也是一个理

解自我、回顾自我的过程。我开始回顾自己的人生经历,重新审视那些曾经的困难和挫折。通过学习,我逐渐明白,这些经历并非只是生活的负担,而是构成我独特人生经验的宝贵财富,也让我成为更好的自己。

四、连接:遇上更多志同道合的朋友

学习让我感到自己依然充满活力,与时代同步。同时我也发现,学习是一种很好的社交活动。在和同学们的互动连接中,我结识了许多志同道合的朋友,我们互相支持、鼓励,共同进步。当我在学习中取得进步时,她们会为我的进步喝彩。我为自己的成就感到高兴的同时,也为我在学习中找到志同道合的朋友——找到这份友谊感到幸福。

五、展望:未来仍然充满无限可能

虽然我已步入老年,但对于未来,我满怀憧憬,我的未来无限可能。我相信,只要有意愿和努力,学习永远不会停止。在这个日新月异的时代,我们的生活在不断地发生着变化。科技的进步、社会的发展,人们的观念都在不断地更新。我希望能够通过学习不断充实自己,不断提高自己的能力和素质。我相信,只有不断地学习,才能更好地适应这个日新月异的时代,才能够让自己的生活更加充实和

有意义。学习能够丰富我们的知识储备。在这个知识爆炸的时代,我们需要不断地学习新知识,以适应社会的发展。让学习成为了我们生活中不可或缺的一部分。

六、传递:将学到的知识与经验分享给他人

学习之路上的每一步,都让我更加确信它对我的生活带来的积极改变。随着时间的积累,我发现自己的世界观和价值观也因不断的学习和思考而发生了深刻的转变。

我的学习热情影响了家人和周围的人。家人开始关注自己感兴趣的领域,孩子们对学习表现出更高的兴趣,朋友们也被我的学习成果鼓舞,开始寻找自己的学习方向。看着他们因为我的影响而获得成长和快乐,我深感自己的努力不仅改变了自己,也正悄悄影响着他人。

所以我也更想将自己的学习经历和故事传递给更多的人。我希望自己的经历能激励更多的同龄人走出家门,加入学习的行列;注重内在修养,追求心灵的平和与满足,而不是积累外在物质的堆砌,在现实生活中无意义的忙碌。我愿意尽我所能去帮助他人,让他们看到学习带来的改变与希望。

我衷心感谢这段旅程,因为它证明了生活可以因学习而更加美好,学习之光也可以照亮自己的金色年华,因而每个人都值得拥有这样的美好。

(本文获中国老年大学协会远程教育工作委员会发起的“学习,让生活更美好”征文评选活动三等奖)

普陀社区教育快讯

PU TUO SHE QU JIAO YU KUAI XUN

准印证号(B)0304 内部资料 免费交流 发送对象:普陀区社区学院(老年大学)暨所属街镇社区(老年)分校师生
主办:普陀区业余大学(半月报) 第17期(总第186期) 2024年12月15日

不断提升管理效能和工作质量

未来持续在“五个聚焦与五个精准”方面下功夫

区业余大学日前召开2024年部门负责人年终工作述职评议会,旨在帮助和引导各部门围绕各自职责要求,进行全年工作的梳理总结,提炼经验做法,反思问题不足,明晰未来努力方向。会议由校党总支副书记、副校长张凤芳主持。

校党总支书记、校长徐文清在听取各部门工作汇报后,对大家的努力和付出表示肯定与感谢!他说,大家的汇报较好地体现了六个有:有理念、有思路、有举措、有成效、有反思、有思考。各部门好的做法经验很多,值得相互学习借鉴。围绕年底收官与下一年工作任务的提出要在“五个聚焦、五个精准”方面

持续下功夫,做文章、求突破、见实效、创亮点,不断提升管理效能和工作质量:一是聚焦部门职责,精准定位工作内容,抓准核心业务工作群,破解难题,补足短板,将各项工作做深做实;二是聚焦目标达成,精准明晰工作思路,根据业务目标需求,拓宽视野,创新机制,突出重点,提高工作效能,在队伍建设、品牌打造、资源建设、专业拓展、课题研究等方面下功夫;三是聚焦质量提升,精准优化工作方法,围绕学校高质量发展要求,形成有效的工作方法和工作举措,确保工作落实落地落细;四是

聚焦科研助力,精准破解工作难题,将问题研究与工作紧密结合,通过研究

开拓思路,注重成果转化,用研究的方式解决发展难题与瓶颈;五是聚焦协同发展,精准创设工作导航,进一步强化学校教育、教学、科研、管理与服务等各方协同,内外融通,形成合力,利用大数据和人工智能技术做支撑,推动学校创新发展,提高管理效率与质量。

会上,学校“两办九部”和六个专业系及工会等部门负责人围绕部门工作职责、开展的工作、取得的成绩成效、存在的问题不足与后续的思考等五方面分别作了述职汇报;副校长顾明辉、周雪梅等分管领导结合各自分管的部门谈了体会和建议;各部门负责人之间还开展了绩效的自评与互评。

做风范长者 建和美校园

区老年大学举办2024年度“最美学员”讲述活动



普陀区老年大学日前举办了2024年度“最美学员”讲述活动。讲述活动启动,通过教师推荐、班级推荐及自荐等方式,学校收到了众多学员的申请材料,经校内评审小组的初步筛选,最终确定20位学员代表入围。

活动现场,讲述者们逐一登台亮相,配合图文并茂的PPT鲜活生动地分享了各自在老年大学学习的经历和感悟。有人分享自身如何从乐器“小白”逐步成长为登台表演“行家”的心路历程;有人回顾自己担任班长全心全意为班级服务的经历;还有人分享自己参与社区服务、敬老院公益活动的幸福感。大家的讲述情感真挚,赢得了在场专家的阵阵掌声。

“最美学员”讲述活动的开展,旨在通过搭建平台,促进良好学习氛围及和谐校园文化的形成,增强学员的自我认同,并将老有所学、老有所为、老有所乐的“最美”风范和理念传得更广更远。

如何做“风范长者”?区老年大学20位学员在2024年度“最美学员”讲述活动中做了生动的阐述。讲述者们逐一登台亮相,配合图文并茂的PPT鲜活生动地分享了各自在老年大学学习的亲身经历;有人分享自身如何从乐器“小白”逐步成长为登台表演“行家”的心路历程;有人回顾自己担任班长全心全意为班级服务的经历;还有人分享自己参与社区服务、敬老院公益活动的幸福感。他们共同的心声是:“生活不能因为退休而变得平淡,仍旧应该绚丽丰富,甚至应该更加精彩!”

据悉,评选活动的宣传和推

尽情展现绽放异彩

□ 靳言

广工作得到了广泛关注和支持,形成了良好的舆论效应。“最美学员”评选活动涵盖了全校多个专业领域,受到老年学员的广泛关注,学校收到了众多学员的申请材料。评选活动所呈现的美是多元的、包容的,学员们展现了全方位的美丽风采,让人们更加深刻地理解“最美学员”的内涵。评选活动为学员们提供了展示自己夕阳红的机会,让更多的学员有机会参与其中,增强学员的自我认同,并将老有所学、老有所为、老有

所乐的最美风范和理念传得更广更远。如何形成“和美校园”?众多“最美学员”的涌现,就能促进良好学习氛围及和谐校园文化的形成。专家们对本次讲述活动的开展给予了高度评价,深切感受到老年群体积极乐观的精神风貌以及校园内健康向上的文化氛围。讲述者们精彩的才艺展示更让专家体会到老年学员们“乐在其中”的喜悦之情。“和美校园”建设永远在路上,故期盼学校创设更多交流展示的机会,增强老年学员的幸福感和归属感,让他们尽情展现自我,在晚年时光中绽放异彩。

短论

■ 随笔杂谈

岩头村漂流记

□ 顾培林

本世纪初,我曾在贵州黔东南施秉杉木河体验过漂流的惊险与刺激。记得两岸崇山峻岭,中间为急流险滩,十分惊险。今年的夏天似乎格外炎热和漫长,妹妹提议去漂流避暑,我满口答应。出来玩,心情总是愉悦的。八月初某日的清晨,我们坐在旅游大巴上,看着高速两旁碧绿的稻田觉得新鲜,蓝天中点缀的洁白的云朵也觉得新鲜,进入浙江界后,最新鲜的就数山了。向周遭望去,不知何时,己身在群山之间。经过几小时的路程,终于达到了浙东奉化岩头古村。岩头古村漂流景区周边有保留完好的清代建筑群,富有特色的古老庭院,有世界竹王产地的石门竹海等景点。

吃过午餐,有的游客回客房休息,我们几个兄弟姐妹及朋友却在游客中心的大厅里谈笑。我还津津乐道地向他们畅谈贵州施秉杉木河漂流的感受。下午二点,在导游的带领下,大家井然有序地来到指定地点,靠售票处右边一处,各自穿上一色的橘黄色救生衣和戴上头盔,如一大群刚刚孵化出来的黄色小鸭子。有的人拿着水瓢,有的人拿着塑料盆,有的人拿着水枪,个个精神抖擞的模样。大家然后乘上景区的专车,向漂流处驶去。漂流处设存在在一个地势偏高的地方,

皮艇只能容纳二人。两位工作人员用钩子把橡皮艇拉到水道上,内人和我姐姐先坐在皮艇上,我独自一人坐在皮艇上,由于有过漂流的体验,上了皮艇就牢牢抓住皮艇上的把手(此时真担心地俩)。不一会儿,橡皮艇已经来到了第一个下落口,前一秒还温顺的皮艇突然变成了一匹脱缰的野马,发疯似的乱窜,似乎要拼尽全力把所有人甩落。激起的水花灌进了橡皮艇,打湿了我的衣裤,在下落过程中皮艇不断碰撞着两侧的石壁,在碰撞中又陷入了无规则旋转,我激动得喊叫。这一刻,虽然头上顶着烈日,但身体则泡在清凉的溪水中,特别凉爽舒服,所有的暑气和燥热早已抛到九霄云外去了。

激流勇进之后,进入了平缓水域。我看见内人和姐姐悠闲地面对面坐在皮艇上,显得异常兴奋。我边漂边玩,边欣赏两岸的美好风光。这时皮艇又开始自在的漂起来。不久,众多的皮艇停在水中,一场酣畅淋漓的水仗拉开大幕,虽然大家互不相识,但各自拿起了战斗武器——水枪、水瓢,甚至有的脱下头盔开战。我也立刻加入其中,尖叫声、呼喊声、爽朗的笑声响彻山谷,场面十分壮观。一阵狂欢之后,我们继续前行,又来到了一个落差两米左右坡度,伴随着一阵尖叫声,我们再次体验了惊险与刺激。在整个漂流过程中,要经过高高低低大约五六六个落差口,全程似乎就像是在坐水上过山车那样刺激。

漂流既能体验惊险与刺激,同时也能锻炼人的搏斗意志。漂流中卸下一身的压力,尽情与山水间,让人一身轻松物我两忘,值得一漂。

■ 赏析

2024年第十一届上海市普陀区市民读书节活动

——“阅城梦绘”AI绘画大赛获奖作品选



晨光悦苏河(一等奖)

周懿铮



未来之城(一等奖)

崔宝元



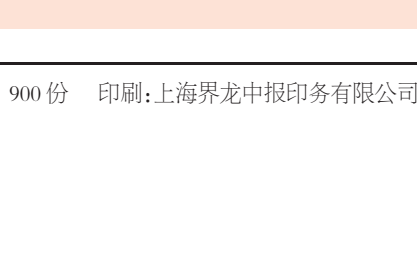
红星畅游红路(一等奖)

吴听圆



赤色沪西智绘未来(二等奖)

王思懿



阅读的城市(二等奖)

郑皎