

普陀雅韵大讲堂和尚学小课堂授课延伸社区

社区学院组织教师走进甘泉万里长寿等社区学校开设讲座受到好评

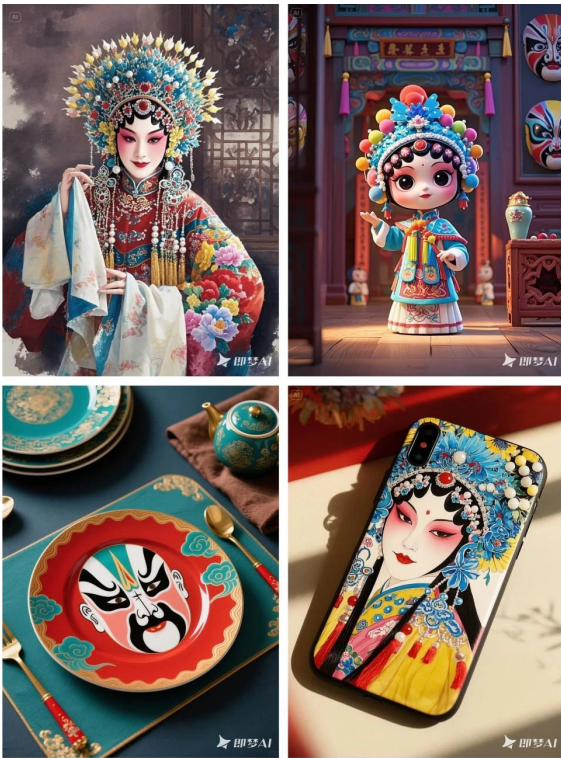
编者按：“优质课程进社区”是推动教育资源下沉、促进社区教育发展、提升居民综合素质的重要举措，旨在通过整合社会优质教育资源，将高品质的课程和服务送入社区，满足居民终身学习需求，助力构建“学习型社区”。为此，社区学院开展了普陀雅韵大讲堂、银龄“AI”进社区志愿行动。教师们纷纷走进甘泉万里长寿等社区学校，为社区居民开设艺术修养、健康养生、信息技术、体育技能等内容讲座，受到好评。请来自自部分街道的活动报道。

非遭遇上“AI” 传统文化可以这样“潮”

探索人工智能时代终身教育的发展路径，是实施积极应对人口老龄化国家战略的应有之义。为了助力老年人跨越智能时代的“数字鸿沟”，普陀区社区学院日前开展了银龄“AI”进社区志愿行动，帮助老年人充分利用数字工具和资源进行学习，提高学习效果，提升生活幸福感，更好地适应社会。

指尖绘出非遗之美：在老龄化与智能化叠加的背景下，一群银发学子正用行动打破边界，以AI为笔，绘出文化传承的时代新图景。近日，“尚学小课堂”公益课程《我用AI画非遗中国》与《我用AI画二十四节气》分别在普陀区社区学院和甘泉街道社区学校圆满落幕，两场课程共吸引了80位银龄学员热情参与。他们在科技与文化的交汇点上绽放出了别样的学习活力。

“AI”唤醒传统记忆：没想到我们老年人也能玩转这么时髦的东西！看着屏幕上AI瞬间画出中国非遗项目“京剧”脸谱，76岁的陈爷爷不禁轻拍大腿，大呼不可思议。课堂上，在普陀区社区学院余老师的指导下，社区居民拿出智能手机，在“即梦AI”APP上输入提示词，京剧中的各种角色纷纷“粉墨登场”，有的是中国水墨风，有的是摄影大师作品，还有可爱有趣的卡通图。老年学员们在老师引导下如同手持神奇画笔，让沉寂的文化记忆在屏幕上“活”起来（见下图）。



数字画笔勾勒自然律：普陀区社区学院将AI绘画课程已送到了甘泉街道社区学校。在余老师的《我用AI画二十四节气》的课堂上，社区居民正兴致勃勃地用AI工具创作二十四节气图片。“看！立秋真的‘画’出了成熟的果实！”一位奶奶指着手机屏幕上由AI生成的秋意图景，兴奋地与同桌分享。从“清明雨纷纷”的朦胧到“大雪压青松”的苍劲，老人们用最朴素的描述词，指挥着AI描绘出蕴含深厚农耕智慧的时间密码，屏幕上流转的光影仿佛能听见自然的呼吸。

文化融合跨越“数字鸿沟”：两门AI绘画课，将深奥的AI技术转化为直观的图像生成体验，有力破除了老年群体对数字技术的“畏惧感”，成为助力老年人跨越智能时代“数字鸿沟”的生动实践。借AI工具激发兴趣，老年人得以更直观、深入地理解与传承非遗和节气文化的精髓，古老智慧因科技焕发了新的生命力。老年学员在课堂上学习新兴趣

术，在微信群里交流AI绘画作品，互帮共学，屏幕上惊喜的瞬间即可分享，点燃了老年人学习的热情，成功创作的自豪感更让他们在数字世界中找到价值认同与归属感。

解锁“我用AI做音乐”新技能

普陀区社区学院精心组织的银龄“AI”进社区志愿行动日前在万里街道社区学校开展。在“尚学小课堂”公益课堂上，一场别开生面的音乐课正悄然改变着居民对音乐创作的传统认知。社区学院孙老师带来的《我用AI做音乐》志愿课程，将前沿的AI音乐创作技术带到了社区，让零基础的居民也能轻松谱写属于自己的旋律，成为社区数字化学习的新亮点。

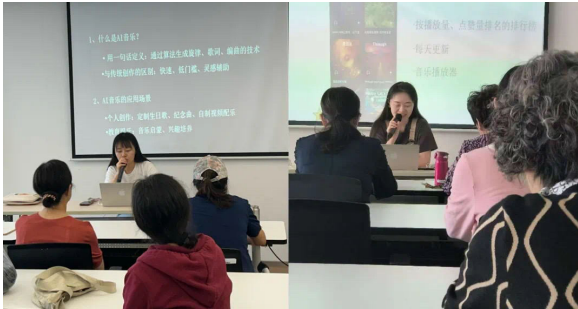
AI赋能，音乐创作“零门槛”：“过去写歌需要深厚的乐理知识和演奏技能，如今AI技术让这一切变得触手可及。”孙老师在课堂上展示了SUNO音乐、QQ音乐“AI做歌”、天工AI音乐和豆包AI音乐创作等主流工具。她深入浅出地阐释了AI音乐的本质——通过智能算法自动生成旋律、歌词与编曲，其核心优势在于“快速、低成本”和强大的“灵感辅助”功能。

“聊”出你的歌，音乐在对话中生成：QQ音乐平台的“对话Deepseek创作歌词”中，因其操作便捷，可以像聊天一样就能生成歌词，深受学员青睐。同样，豆包的“对话式音乐生成”则展现了AI将碎片化灵感瞬间转化为完整作品的魔力。言出“歌”随，歌曲在学员与AI的对话中即可诞生。

手把手教学，居民秒变“音乐达人”：课堂上反响最热烈的环节莫过于“实战演练”。孙老师用描述句公式“写一首+内容+的歌+情绪”为指导，带领学员亲身体验。“写一首假期在上海玩，citywalk的歌，时髦又欢快！”一位阿姨话音刚落，QQ音乐的AI系统便开始运作，很快一段充满都市律动感的旋律便呈现出来。另一位老先生也对着豆包AI发出了指令：“写一首献给志愿者的歌曲，温暖欢快、气氛热烈，用普通话！”片刻间，一首鼓舞人心的音乐片段马上回响在教室里，引起了老年学员的阵阵惊叹。

“尚学”精神，点亮社区数字生活：AI音乐创作成为老年人跨越数字鸿沟的实践入口。它不仅教授了一项新技能，更传递了“终身学习，拥抱科技”的理念。“真没想到，我这辈子还能‘写’出一首歌！”课后，一位老年学员兴奋地分享自己的收获。

银龄“AI”进社区志愿行动以“教师慧教，学生尚学”为理念，意在弥合智能时代的“数字鸿沟”，让更多社区中的老年人能够享受到现代科技发展的红利，用创新的方式丰富精神文化生活，让“尚学”之风在社区中生根发芽，让科技的“数字音符”在寻常百姓家欢快跃动（见下图）。



量身打造八段锦气机解码

6月12日下午，专为银发群体量身打造的讲座“健身学堂·八段锦气机解码”在长寿街道社区学校顺利举行！本次讲座是“普陀雅韵大讲堂”系列讲座的春季第五期，为居民们提供了实用且有趣的养生知识与实操方案，有助于增强他们的健康与活力。

随着年龄增长，如何保持良好的健康、焕发新活力成为银发群体普遍关注的问题。本次讲座特别邀请到了在养生体育领域极具影响力的尚淑华老师授课。她是国家体育总局全国广场舞运动二级教练员和裁判员，上海电视台“金色学堂”中老年舞韵瑜伽课的编创和教学老师。

八段锦是我国传统气功的代表，历史悠久。它通过舒缓的动作锻炼肌肉和关节，疏通经络，是银发群体养生保健的不二选择。尚老师在讲座中讲解了八段锦的前期准备、基础简介、动作要点、常见误区及学习建议。讲座现场气氛热烈，有居民表示：“这次活动参与感很高，让我了解到许多八段锦的知识，回家可以去练习了。”

活动现场，特别设置了实操环节。尚老师播放音乐，示范八段锦动作，带领听众们一起进行训练。大家跟随着尚老师的耐心指导，认真完成了八段锦招式。一套八段锦学习下来，居民朋友们都感受到了八段锦为身心带来舒缓的力量（见下图）。



艺术学堂·银龄时尚美学开讲

由普陀区社区学院和甘泉社区学校联合推出的“普陀雅韵大讲堂”系列讲座的春季第四期“艺术学堂·银龄时尚美学”日前在甘泉社区学校顺利举办！这场银龄时尚美学的探索活动，获得了许多社区居民的好评。

本次活动特邀到国家级高级化妆师、美容美发市级裁判员王丽娟老师，她为观众带来了一场生动有趣的变美讲座，吸引了许多社区居民的积极参与。

王丽娟老师多年深耕于美妆行业，尤其擅长为不同年龄阶段的人群打造定制化时尚方案。课程涵盖银龄时尚穿搭、美妆技巧和上镜配色等多个方面。王丽娟老师结合大量生动的案例，讲解了老年人实用的化妆技巧和穿搭方式。她指出，在美妆选择中，不应该盲目跟风，而应选择适合自己肤质的化妆品。居民们聚精会神地听着，纷纷拿出笔记本仔细地记录着王老师提出的美妆建议。

在现场互动环节，王丽娟老师说：“时尚是一种生活态度，与年龄无关。美妆对于我们来说不仅是一种修饰，更是展现自信和自爱的方式。”讲座结束后，居民们纷纷表示意犹未尽。通过课程的学习，让她们感受到时尚不是年轻人的专利，只要一直拥有追求美的心态，就会一直年轻下去（见下图）。



■ 热点报道

创课大赛落下帷幕 优秀成果反哺社区

区大学生社区创课优秀成果进社区活动启动

5月，第二届上海市大学生社区创课大赛落下帷幕，普陀赛区通过一年的课程孵化，两支队伍进入市级决赛并获奖，多门课程落地基层社区。近日，普陀区大学生社区创课优秀成果进社区活动正式启动，将往届创课大赛优秀成果配送到基层社区，反哺社区教育，充实社区课程。12所高校的33门课程，可供区内老年大学和社区学校挑选。经报名筛选后，共计6门课程22课时从6月起逐步配送到各有意向的学校。

6月12日，来自上海师范大学的“古韵悠悠，簪花在侧——簪花爱心”课程配送至曹杨社区学校，开启本轮大学生社区创课优秀成果进社区活动。



课程通过创新技法，对簪花的材料进行调整，将簪花这一传统发饰转变成了可以在社区进行学习和动手制作的创意课程。被学员阿姨们热情称为“小老师”的大学生们手把手进行教学，一步一步教授手工簪花的制作方法。学员们在动手制作的过程中既体

会到了簪花之美，又提升了动手能力。在一花一叶之间，学员们的笑颜也像花儿一样绽放。

普陀区大学生社区创课优秀成果进社区项目与上海市大学生社区创课大赛同频，去年共计有4门课程8个课时配送到普陀区内，今年拓展到了6门课程，每年累积的优秀创课成果越来越多地惠及社区居民，也切实助力社区教育的良性发展。参赛大学生饮水思源，将由社区孵化而出的创课成果反哺到社区，创课项目得到了很好的成果转化。课程将在本月完成配送，普陀区社区学院携手华东师范大学，共同做好课程配送和相关协调工作。

■ 社区教育

甘泉路街道护理技能邀请赛顺利举行

日前，甘泉社区文化活动中心内气氛热烈、活力涌动，题为“匠心筑梦，普陀来赛”——甘泉路街道护理技能邀请赛在此举行。本次活动由普陀区民政局和普陀区总工会指导，由甘泉路街道总工会、甘泉路街道老龄办、甘泉路街道新联会、上海百善福祉职业技能培训有限公司等单位承办。甘泉路街道党工委副书记、办事处主任李玮出席。

李玮高度评价了护理员们展现出的精湛专业技能和职业情怀，对护理员们提出了三点希望：一是铸就“工匠精神”，以专注、执着、精益求精的态度对待每一项护理工作；二是永葆“创新激情”，不断探索新的护理方法和技术，提升护理服务水平；三是厚植“为老情怀”，始终牢记“老吾老以及人之老”的服务理念，以真诚之心走进老年人心里，用心用情做好每一项为老服务工作。

活动中，来自甘泉路街道、宜川路街道、石泉路街道的12家养老机构 and 居家照护服务机构的38位护理员，围绕“用棉棒法为老年人进行口腔清洁”和“指导老年人进行穿脱衣康复训练”项目展开激烈角逐。护理员们以规范娴熟的操作技能和沉稳强大的心理素质，全方位展示了养老机构养老护理员的职业风采。每一个操作细节，他们都认真对待、精益求精。只见他们动作轻柔地展示老年人清洁口腔的要点，眼神中满是关切；耐心细致地指导老年人进行穿脱衣康复训练，话语间尽显鼓励；还能敏锐捕捉老年人焦虑的情绪变化，用贴心的话语进行沟通安抚。每一个动作、每一句话语，都淋漓尽致地彰显着他们的专业与爱心。

通过角逐，最终来自甘泉宏利敬老院的杨文忠和合阳老年公寓的李国杏分别荣获两个赛道一等奖。颁奖环节现场掌声雷动，这是对获奖选手们辛勤付出的肯定，也是对他们精湛技艺的认可。（甘泉路街道社区学校）



■ 社会学习点

从“心”解码父爱

长寿亲子课堂把爱翻译成彼此都懂的语言

父爱如山，感恩常在。6月14日下午，在区妇联指导下，长寿街道妇联联合爱心树生命关爱中心在宜昌片区举办了“让家有爱·我爱我的家”——父亲节亲子活动。这次活动通过互动游戏、共学表达、手工创作等环节，帮助辖区亲子家庭更好地理解爱、表达爱、回应爱。

今天在这里举办越剧班十年成果汇报演出，可以说是我们越剧班十年学习的一份“答卷”。我的心情十分激动。还记得刚开班时，许多学员带着对越剧的好奇而来，从零基础开始——一句唱腔反复练习、纠正的情景。大家眼里始终闪烁着求知的渴望。

这十年，我们不仅是师生关系，更像是相亲相爱的一家人。我见证着大家从“不敢开口唱”到“主动站上舞台”，从紧张无表情到自然有表现力的发展成长过程。我被你们深深的感动着。

感谢学校搭建这一座终身学习的殿

默契互动，读懂爱的语言。活动通过“默契大考验”游戏为亲子家庭们“破冰”。大家在欢快互动中分享着彼此的生活习惯、细节，进一步增进对彼此的了解。随后，老师以“小狗与小兔”的趣味故事开展互动教学，引导亲子家庭学习“爱的五种语言”——肯定的言语、身体的接触、美好的时刻、精心的礼物、服

■ 老年教育

做一个永远年轻的弄潮儿

□ 邹 苹

堂，让越剧班得以生根发芽；也感谢每一位学员的坚持，让这份热爱有了延续的力量。今天演出或许不够完美，但每一个音符，每一个动作，都凝结着学员们对越剧的真心。

最后，请允许我把今天的舞台变成新



为了让更多老年人就近享受优质教育资源，推动优质健康课程深入社区，6月9日下午，由上海远程老年大学配送的2025年上海老年教育精品课程在普陀区老年大学落地。

活动邀请上海中医药大学免疫学与病原生物学教研室原主任王易教授，围绕“营养与疾病”主题，从“什么是营养、人类的生老病死与哪些饮食因素息息相关、一日三餐该吃什么吃多少”等方面展开了一场实用的健康讲座。王教授深入浅出地讲解了“药食同源”的中医理论。他指出，现代常见的“三高”问题、骨质疏松等老年性疾病，往往与长期不当的饮食习惯密切相关。针对老年人最关心的“一日三餐怎么吃”问题，王教授生动揭示了膳食结构与疾病谱系的内在联系。王教授通过生动的案例讲解了老年健康管理要诀，将深奥的免疫学知识转化为生活化的健康指南。活动现场气氛热烈，老年学员积极参与互动，纷纷表示通过王教授的讲解，掌握了实用的健康管理技能。

同时，活动现场设置了数字化学习体验区，在工作人员的指导下，老年学员现场体验了通过手机扫一扫，就可以观看学习丰富的实用课程，触手可及的学习资源使老年学员感受到了数字化学习的便捷与乐趣。

务的行动，帮助家庭成员学会用彼此需要的方式表达爱。

现场，亲子家庭共同创作手工杯垫。孩子们充分发挥想象力，家长们暖心协助，将色彩与祝福融入作品，为爸爸献上独一无二的节日礼物。

在“爱的密码·数字躲猫猫”游戏环节，亲子家庭们协力寻找图案中隐藏的数字，在互动中进一步体会到沟通与理解的重要性。最后，温馨感人的绘本《我的爸爸叫焦尼》将活动推向情感高潮，故事中平凡深沉的父子情触动了在场的每一个人，让含蓄厚重的父爱自然流淌，引发了强烈共鸣。（长寿路街道社区学校）

的起点，让我们携起手，在知识的海洋里，做一个永远年轻的弄潮儿。

（本文系作者在“十年越韵 经典传承——普陀区老年大学老年学习团队交流月越剧专场暨邵革老师执教十年成果汇报会”上的致辞）

■ 学院报道

优质精品资源 普惠社区百姓

上海老年教育精品课程进社区活动在普陀区老年大学举行