

课程味 创新性 场景化 科技感

区老年大学深度融合的创新课程亮相上海市老年学习课程展



10月18日,2025首届上海老年学习课程展在上海展览中心开幕。本届展会以“学无界·龄无限”为主题,为期三天,聚焦“课程味”“创新性”“场景化”“科技感”四个关键词,以“课程+技术+服务+展示”深度融合的创新课程展形式,为广大银发群体量身定制个性化、高品质的学习体验。普陀区老年大学作为上海市老年大学联盟校参展。



普陀区老年大学展台位于学习成果展示区,设计风格融入人文温度与科技理性于一体。展台以“普陀老年教育精品课程打卡地图”为主线,从“多维课程·潮引银龄”“灵动课堂·智趣飞扬”“活力绽放·风采同行”等角度,多方位展现近年来学校坚持适需与引领结合、普惠与特色并举,积极构建“1+10+X”区域老年教育办学格局,不断加强数智赋能发展、健全新质多元课程体系的生动实践和可喜成效。



展台内,通过九宫格的形式陈列了“秸秆绣”“朱氏绳艺”“海派瓷刻”等非遗手工类课程作品。区域特色鲜明,吸引了众多老年观众驻足欣赏。



此外,学校还为前来观展的“老朋友”送上了“悦学自助餐”——扫描展板二维码即可实时学习“智能平板剪”“轻松玩转手机购物”“AI基础大模型入门”等精准对接当下银龄群体热点需求的微视频课程,助力跨越数字鸿沟,乐享智慧生活。



文艺展演环节,学校朗诵、戏曲学习团队亮相主舞台,倾情演绎情景诗朗诵《我喜欢出发》和越



近年来,普陀区老年大学聚焦当代老年人对精神文化充盈与生活技能提升的双重渴望,科学规划、精心培育六大领域百门核心课程,打造分层分类、多元融合的课程体系,精准对接学习需求,激发终身学习内驱力;紧跟时代需求探索AI+创新课堂,助力银龄群体跨越数字鸿沟,将前沿科技与生

老姐妹,我们准备下学期一起来学习。”刚退休的陈阿姨也深有感触:“普陀区老年大学的非遗类课程很有特色,现场体验之后印象尤为深刻,希望能够找到一群志同道合的学友,专注去做自己喜欢的事情。”在普陀区老年大学学习多年的杨阿姨观展后更是感慨颇多:“老有所学、老有所乐、老有所为!非常感谢老年大学给我们带来了新的活力!”



剧《我把美酒献给你》,诠释了普陀银龄群体热爱生活、好学不倦的精神风貌。



活趣味深度融合,打造互动强、体验深、乐趣多的灵动课堂,营造智慧学习新体验,让学习成为充满愉悦的发现之旅;倡导乐学有为,走出课堂、走进社区,展现学习成果,贡献银发力量,搭建多层次、多领域的展示与服务平台,让“老有所为”成为校园最动人的风景,闪耀银龄人生新价值。

■ 学院报道

在光影交织中探讨亲密关系的真谛

区老年大学团队与长征镇社区学校共同举办观影研讨活动

10月16日,普陀区老年大学心理悦成长团队与长征镇社区(老年)学校联合举办的“观影疗心”系列首场活动圆满落幕。三十余位社区学员齐聚一堂,通过观看影片《我爱你》,在光影交织中共同探讨亲密关系的真谛,在专业引导下完成了一场关于爱、亲情与生命意义的深度对话。

一、聚焦老年情感 影片勾勒真实图景

本次活动以“老年群体的亲密关系”为核心主题,精心选择了电影《我爱你》作为媒介。该片通过三对老人的情感故事,以“喜剧外壳包裹悲剧内核”的独特叙事,生动展现了爱情在疾病、社会偏见与代际隔阂中的坚韧生长。

爱情超越年龄与物质:常为戒与李慧如的“黄昏恋”打破了世俗对“晚年无浪漫”的刻板印象。菜场偶遇时的相视一笑,日常相处中的互相扶持,甚至只是共吃一碗简单的食物、并肩坐在长椅上看夕阳。这些平凡场景被赋予了最纯粹的浪漫色彩,传递出“爱情无关年龄与物质,只关乎两颗真诚的心”的温暖信念。

家庭亲情的复杂两面:谢定山夫妇的故事则揭开了老年亲情中常被忽视的痛点——子女的冷漠与嫌弃。当父母倾尽一生为子女付出,却在晚年面临被疏离的困境。这种反差不仅揭示了代际沟通的隔阂,更引发观众对“何为孝顺”“亲情该如何维系”的深刻反思。

生命尊严与死亡哲学:山哥夫妇的悲剧性结局虽令



人唏嘘,却以最直接的方式叩问每个人的内心,当生命走向尾声,我们能否保持尊严?如何定义“有质量的生活”?这些问题没有标准答案,却促使在场学员重新审视自己对生命价值的理解。

二、心理学视角剖析 引导“向内看见”

观影后的分享环节,心理悦成长团队带领者从专业心理学角度切入,结合影片中三位男主角的生活状态,提炼出“活在孤岛中”“活在痛苦中”“活在成长中”三种典型心理模式:有的老人在晚年因子女忙碌、社交圈缩小而逐渐封闭自我,像一座“孤岛”,看似平静却渴望连接;有的则因过往的遗憾、身体的病痛或家庭的矛盾,在“痛苦”中反复咀嚼,难以自拔;但也有人像常为戒一样,在暮年依然愿意尝试表达爱、接受爱,在与他人的互动中实现“成长”,让生命重新焕发光彩。

第十二届区市民读书节活动录

一、“乐龄乐读·智享生活”大讲堂讲座

(六)共赴AI奇妙之旅

——“科技学堂·AI大模型与生活赋能”讲座开讲

10月15日下午,普陀雅韵大讲堂秋季系列讲座的第四场——“科技学堂·AI大模型与生活赋能”活动,在普陀区老年大学岚皋路校区火热举行。这场聚焦前沿科技的讲座,宛如一块强力磁石,吸引了众多居民,不少人甚至跨区而来,只为亲身感受这场科技盛宴的独特魅力。

本次讲座特别邀请了杨磊老师担任主讲嘉宾。杨磊老师擅长为银发群体开发AI课程,凭借专业能力和独特教学风格,赢得了广泛赞誉。讲座中,杨磊老师以丰富的案例和生动易懂的语言,深入剖析了AI大模型在日常生活中的广泛应用。从智能家居的便捷操控,到医疗健康领域的精准诊断,再到交通出行的智能规划,一个个鲜活的案例让居民们对AI技术有了更为直观和深刻的认识。

互动环节无疑是本次讲座的一大亮点。杨磊老师

巧妙引导,通过现场示范,鼓励居民们亲自参与到智能旅游攻略的设计中。参与者们热情高涨,纷纷拿起手中的设备,运用AI工具精心规划自己梦寐以求的旅游行程。从目的地的选择、行程的安排,到景点的推荐,每一个细节都凝聚着大家的创意与期待。

不仅如此,杨磊老师还展示了如何利用AI生成精彩的文案和富有创意的图像。在他的启发下,居民们充分发挥自己的想象力,借助AI工具创作出独一无二的作品,现场不时传来惊叹声和欢笑声。而AI音乐创作环节更是将现场气氛推向了高潮,参与者们只需简单输入指令,就能听到由AI生成的动人旋律。这种前所未有的体验,让大家充分感受到了技术的神奇魅力与便捷高效。

一系列丰富多彩的互动体验,不仅让居民们领略到了AI技术的神奇之处,更点燃了他们对智能科技的浓厚兴趣。许多居民表示,通过这次讲座,他们对AI的认识发生了质的转变,从以往仅仅停留在字面意思,到如今能够亲身体验其强大功能,开始重新审视这项技术在未来生活中的重要地位。

二、“乐龄乐读·乐学乐为”读书活动集锦(四)

桃浦镇阳光四期社区日前在桃浦镇南部片区会议室举行读书活动,主讲人胡文瑾。“多读书、好读书、读好书”是分享会的核心宗旨。社区活动室还特别设置了“图书漂流角”,居民们纷纷捐出家中闲置书籍,贴上手写推荐卡,让知识在邻里间流动起来。“这本书陪我度过了低谷期,希望它能帮助更多人。”一本《活着》的扉页上,留下了这样温暖的字迹。“倡导读书风尚,促进文明和谐”,“悦书房”读书分享会有助于提升社区的良好氛围。

桃浦镇圣都汇小区日前开展了以“乐龄乐读 乐学乐为”为主题的老年读书交流会。读书交流会不仅为社区老年读者提供了一个以书会友、交流思想的平台,更让他们在阅读中重温了青春,在分享中收获了快乐,在交流中排解了孤独。许多参与者表示:“这样的活动真好,让我们感觉心里很充实,好像又回到了年轻时和同学一起讨论学习的日子。”

桃浦镇南李苑社区日前组织辖区老年居民,开展了“乐龄乐读 乐学乐为”主题读书活动,共品书香。工作人员提前为老年朋友们准备了大字版书籍,内容包括健康养生、历史传记、经典诗词等,同时在活动现场提供放大镜、老花镜等辅助工具,贴心的安排让老年居民倍感温暖。活动中,大家围坐在一起,自由选择书籍阅读,遇到感兴趣的段落,便互相分享交流。



三、“智绘非遗 妙笔传韵”AI绘画大赛作品选(四)



① 中秋望月 陈子薇
② 中秋节漆扇 陆沈悦
③ 立夏合家欢 夏文轶
④ 锦城千面 韩作霖
⑤ 非遗之美 单彦依