

# 被岁月焐热的温度 终将惠及更多后人

——普陀区老年大学心理健康班感恩分享会实录

**充满爱意的行动(卷首语)**

感恩是积极向上的思考和谦卑的态度,它是自发性的行为。当一个人懂得感恩时,他会将感恩化做一种充满爱意的行动,实践于生活中。如果我们常心存感恩,人生就会过得再快乐不过了,因此请好好经营那值得经营的人生,让它充满了芬芳。

十月的风里飘着桂香,普陀区老年大学心理健康班的课堂上,却有着比花香更浓的氛围——这是一场感恩分享会,在老师“感恩在心——不要等到明天,才想起感恩”话语的鼓励下,学员们自发地分享着生活中的感动,并在课后形成书信体。

我们把这些信整理成专版,希望更多人能从中看见:爱从来不会因年龄褪色,感恩也永远不嫌太晚。愿读信的你,也能对那个让你心头一暖的人,轻轻说一声“谢谢”!

(朱秀芬)

**致爱人**

**亲爱的健忠:**

在这秋意渐浓的夜晚,我坐在书桌前,望着床头我们的结婚照,突然想把藏在心底的话写下来。结婚三十五载,你总说“日子平平淡淡的过就好”,可在我眼里,你早已用无数个温暖的瞬间,把岁月酿成了诗。

你是风雨中的伞,是我最坚实的依靠。还记得三年前那个雪夜吗?我突发急性肠胃炎,浑身发冷蜷缩在沙发上,肚子痛的直冒冷汗。你二话不说,穿上羽绒服就冲出屋子,在零下十度的寒风中去药房买药……等你回来时,你的眉毛和睫毛上结满了冰霜,手里紧紧捏着温热的药和红糖姜茶。你从厨房拿来杯子倒上温开水,半蹲着身子一勺一勺的喂我吃药,轻声说:“再坚持一下,喝完药后睡一觉就不疼了”……那天夜里还帮我放了热水袋敷在胃腹部……我第二天清晨醒来时,看着你眼睛的血丝,突然明白,原来“担当”二字不是惊天动地的誓言,而是凌晨三点的药香,是寒夜中滚烫的掌心。

你是孩子心中的光,用耐心点亮成长。记得儿子备战高考压力大,数学成绩像过山车一样徘徊,忽上忽下,成绩很不稳定。儿子面对着错题急得直跺脚,你却笑着说:“儿子,我们换个玩法,我们可以把数学题编成侦探故事,用积木搭建几何模型等等。”在你的引导下,儿子不仅数学学习能力大幅提升,还学会了用乐观心态面对挑战。儿子在高考时超常发挥,考入心仪的理想院校。毕业典礼那天,儿子在致辞中说,“爸爸不仅教会我解题方法,更让我有永远不言弃的勇气”。我看着台下红着眼眶的你,忽然懂了,父亲的爱,看着笨拙却又有着更坚毅的陪伴,把枯燥的公式变成了有趣的游戏。

永远爱你的菊莲! (陈菊莲)

**致老师(一)**

**尊敬的汤老师:**

汤老师,你的心理课,从没有刻板的理论灌输。记得第一课的“自我介绍与相互认识”环节,您没急着讲心理学概念,而是引导我们坦诚分享交流。陌生的同学渐渐熟络,课堂里满是欢声笑语,那些藏在心底的“老了不中用”的自我怀疑,也在这份真诚的交流中悄悄消融。近两年来,我在您的指导关心下,发展良好,可浓缩为十六字:自我学习、拓宽视野、助人为乐、志愿奉献。

2023 年至今,是您让我重拾学习的热情。课堂上我专注听讲,课堂外积极参与线上线下读书分享会。您多次让我参加市、区级老年教学培训和市级团队负责人培训。在您的指导下,我还自学读完了《蛤蟆先生去看心理医生》《追求不完美》《找回自己的故事疗愈之旅》等书籍。每本书都像一把钥匙,帮我解锁新的认知,收获满满。

千言万语,终是感谢。汤老师,是您用专业与耐心为我推开一扇窗,用真诚与共情让我看见阳光。由此,我们这些“银发学生”明白:年龄从不是界限,心灵永远可以年轻。愿岁月温柔待您,愿您的课堂永远充盈着温暖的笑声,将这份光亮继续传递。(朱秀芬)

班级活动的筹备从方案设计到物资采购,她总能把琐碎理清成清晰的脉络;她更有责任,见着新学员怯生生不敢开口,便主动坐过去轻声引导,像对待自家长辈般耐心。最难能可贵的是她懂得“边界”的分寸,从未因亲近而越界,从未因热情而打扰,总是在我需要时及时出现,在我独处时安静守护。我们常坐在教室后排的藤椅上聊天,她聊工作里的趣事,我讲家里的琐碎,偶尔相视一笑,便胜过千言万语。这样的相处,不是刻意维系的亲密,而是两颗心自然靠近的默契。

四年的时光里,她让我明白,所谓“相互滋养”,不是单方面的给予,而是在真诚的互动中,彼此成为更好的自己。再想起那些共度的晨昏——课堂上交换的笔记,课间分享的茶点,活动后结伴回家的夕阳——都成了岁月里最温柔的注脚。感恩这份相互的成长,让我们在暮年的课堂里,依然能像少年般赤诚地学习爱与被爱。

**致两位友人**

**薇薇和丽雁:你们好!**

每每想起2023年那个冬天,我的心依然会被一股复杂而汹涌的情感填满——有刺骨的寒意,更有你们带来的足以改变至暗时刻的温暖。今天,我怀着无尽感激之情与对父亲的思念,写下这封信。

薇薇姐,你在我人生焦头烂额的时刻,用柔弱的肩膀,为我扛起了一片天。父亲住在利群医院,情况糟糕,我每日奔波,心力交瘁。是你,考虑到我的辛劳,默默接过了为我父亲送餐的重任。我永远无法忘记,你不仅每日变换花样准备营养餐,更因为得知我父亲喉咙吞咽困难,细心地将每一餐都打成温暖的糊糊。你还冒着被感染的风险,就这样风雨无阻地坚持了一个多月。这份情深重如山海,永记在心。

殷丽妹,我也要深深地感谢你。在万家灯火、准备团圆的新春前夕,你想到我困于医院,无暇顾及年节,便默默地为我爱好了丰盛的年货。这份体贴,让我在冰冷的寒冬里,体验到了“家”的温暖。这份雪中送炭的恩情,让我终生感念。如今父亲离世已三年,那份失去至亲的痛楚依然清晰。但与此同时,你们在那段时光里倾注的所有善意,也时时刻刻地温暖着我。你们让我深信这世间有一种情谊,足以驱散绝望,成为永恒的力量。(周倩)

**致爸爸**

爸爸,你已经走了八年了,但是我依旧想你!现在,在我的生活中别人的行为和你相似,我就会觉得你在我身边,所以现在想你们,就不怎么哭了。在这夜深人静时,我们父女俩好好聊聊天。

有时我恨你打我,但我又感谢你给我生命,感谢你给我带来的快乐伴我一生。你用担子挑着我走街串巷,你背着我去看国庆节的灯火。我喜欢音乐,是因为在那小阁楼的收音机里总是放《大蓬车》《卡朋特》《小夜曲》。你哄我睡觉,用羽毛扇给我扇的时候微风轻轻从我俩身上浮过,那感觉实在太舒服了。我爱看书,你一直从单位借来整打的小人书,我一看就是一下午。你从单位带回的冰镇橘子汁,让我到现在还是喜欢酸甜的食品。你告诉我遇到困难时从书里找解决的方法,它会帮你。那时大多数家庭条件都一般,但你会尽可能的满足我的要求。我喜欢那白衬衫、粉色的外套、流行的运动鞋,你就一一买来给我。随身听风行时,你给我买了秋游带去听,我真的好开心。

爸爸,你活着的时候我从来没有表达过对你的感情,也说不出口。现在我想说:我想你爸爸,我爱你爸爸,我感谢你爸爸! (王霞)

**致生命中的瑰宝**

人活于世,如行走于温暖的星河,总有人以星光点亮我们的征程。回首半生,那些镌刻在时光里的善意,皆是我生命中的瑰宝。而最想郑重道谢的,是以下这些照亮我人生的人与力量:

首先,感恩父母——生命的缔造者与守护者。他们不仅赋予我血肉之躯,更用半生光阴为我筑起避风港。从嗷嗷待哺时的日夜守护,到求学路上的谆谆教诲;从成家立业后的默默支持,到为孙辈操劳的白发身影...父母将爱揉进每一顿家常饭的热气里,缝进临行衣物的针脚里,藏

在电话那头永远关切的询问中。这份生育之恩与养育之情,是我此生最沉重的债务,亦是最珍贵的馈赠。

其次,感恩努力的自己——时光长河里的摆渡人:感谢那个在深夜台灯下咬牙坚持的影子,感谢跌倒后拍拍尘土继续前行的勇气,甚至感谢迷茫时与自我对话的清醒。正是所有不完美的坚持,串起了如今坚韧的灵魂。那些汗水浇灌的果实,那些挫折淬炼的智慧,都在见证:我值得这一路的繁花似锦。(杨静芳)

# 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 16 期(总第 202 期) 2025 年 12 月 1 日

## 上海教育新闻网暨《东方教育时报》报道 普陀老年大学:三维发力绘就敬老助老新图景

上海教育新闻网日前转发了 2025 年 11 月 10 日出版的《东方教育时报》记者刘文婷撰写的题为《上海教育敬老榜样⑤|普陀老年大学:三维发力绘就敬老助老新图景》长篇报道。

报道首先介绍道:“在这里,每一个老人都能被尊重、被激发、被需要,活得丰盛而充实。上海市普陀区老年大学校长徐文清道出学校深耕老年教育的初心。作为首批全国示范

老年大学,学校以‘引领需求,精准服务’为理念,从课程、模式、平台三方面发力,用扎实行动书写‘敬老文明’新篇章,荣获 2025 年全国‘敬老文明号’称号。”然后,报道从“多维课程体系 筑牢‘老有所学’根基”“创新教育模式 点燃‘老有所乐’激情”“搭建实践平台 拓宽‘老有所为’路径”等三个方面细致介绍了区老年大学办学求索的历程和取得的效果。最后,作

近日,2025 年度上海社区教育特色课程征集与遴选活动揭晓。普陀区共有 7 门课程获奖:《手机美图》《中国旅游名胜赏析》2 门课程荣获“2025 年度上海社区教育精品课程”称号;《跨文化交际旅游英语基础》《双板刮痧相遇全息穴位》等 5 门课程获评“2025 年度上海社区教育特色课

程”。这一亮眼成绩,充分彰显了普陀区社区教育内涵建设的创新活力与扎实成效。

此次获奖课程内容涵盖文化传承、身心健康、智能生活、艺术修养等

多个核心领域。课程紧密贴合社区居民实际需求,深度融入普陀区域特色,为我区构建“人人皆学、处处能学、时时可学”的学习型城区注入了强劲动力。



## 普陀区终身学习人文行走移动课堂传播红色历史

近日,虹口区第十二届全民终身学习活动周开幕式暨上海市人文行走移动课堂系列课程体验活动在虹口拾壹街坊隆重举行。活动现场,普陀区社区学院院长徐文清与其他嘉宾共同

区老年大学办学具有鲜明的特色:“多维课程体系,筑牢‘老有所学’根基”“创新教育模式,点燃‘老有所乐’激情”“搭建实践平台,拓宽‘老有所为’路径”。《普陀老年大学:三维发力绘就敬老助老新图景》长篇报道,揭秘了区老年大学办学成功的秘诀。

学校围绕老年教育与服务的核心目标(“老有所学、老有所乐、老有所为”),分别从“根基—激情—路径”的递进逻辑实践,既体现了对老年群体需求的精准回应,又通过具象化的举措(课程体系、教育

为系统推动社区教育高质量发展,探索内涵建设的新路径与服务能级提升的新方法,全面提升区域居民终身学习的能力,区业余大学日前举办了“四教”协同创新社区教育专题沙龙。副校长张凤芳、顾明辉出席活动。

张凤芳结合学校社区教育工作实际,就立足实践聚焦问题、开展研究与探索等角度进行了分析。她希望借助科研引领与实践指导,助力社区教育实践深化发展。顾明辉肯定了交流研讨的价值,并就相关探索的深入推进提出了关注“五题”的建议:一是引导话题,围绕“四教”协同发展深入研讨;二是提出问题,探索如何突破部门壁垒,推动协同创新;三是创新课题,构建“教、学、管、评、研”生态化一体研究体系;四是设计专题,结合学校实际开展实践研究;五是解决难题,增强应变能力,关注转型升级设计,实现跃迁提升。

与会人员围绕社区教育融入沿沪宁产业创新带的背景下如何在课程开发、资源配置、师资培育与理论指导等方面进行有效探索的讨论,提出加强“三堂联动”教育模式、深化资源整合、推进 AI 赋能、强化专业指导等创新举措。

本次活动聚焦“四教”协同与社区教育融合路径,通过研讨进一步明确了发展方向与实施策略,为构建科研引领、实践驱动、协同发展的社区教育实践创新注入了新动能。

蹈实践课《薪火代代传》。作品以舞蹈为媒介,行走为路径,讲述红色历史,传播革命精神。课程以沪西工人半日学校、顾正红纪念馆等红色地标为背景,通过“行走+舞蹈”的形式,引导学员在实地体验中提炼精神内核,并将其转化为肢体语言。

## 根基·激情·路径

□ 靳言

模式、实践平台)实证可操作的解决方案。

学校精准对应“老有所学”的三大需求层次,形成了完整的关怀链条:首先是解决老年群体“想学但缺资源、渠道”的问题,强调通过系统化、多元化的课程设

探索社区教育新模式 开拓终身学习新格局

短论