

# 拓宽教育渠道 打造“第二课堂”

## 甘泉社区(老年)学校与宏利敬老院等单位合作办学掠影

**编者按:**本案例通过“学校统筹、社会点承接、精准化服务”的模式,成功打通了社区教育服务老年人的“最后一公里”,实现了教育资源与养老服务的深度融合,具有极高的推广价值。

该项成果的可复制经验如下:一是注重选课三要素。安全性,优先选择无剧烈运动、操作简单的项目(如八段锦、乐器);趣味性,选择能带来成就感、愉悦感的项目(如电吹管,吹奏成功时有强反馈);普适性,兼

顾不同身体状况的老人,设计坐式/立式双版本教学。二是遵循“教、养、乐”三位一体原则。课程不仅是知识传授,更是社交活动与康复护理的延伸。课堂上笑声不断,有效排解了老人的孤独感,丰富了精神世界。

近日,在上海市普陀区甘泉路街道宏利敬老院内,一场别开生面的“送教入院”活动正在热烈进行。甘泉社区(老年)学校携手“养教结合优秀学习点”——宏利敬老院,将两门备受欢迎的特色课程——电吹管与八段锦直接送到了老人们的身边。这不仅标志着甘泉社区老年教育版图的进一步延伸,更通过“潮流乐器”与“传统养生”的完美碰撞,让院内长者足不出户,便享受到兼具时尚感与健康价值的优质教育服务。

简单旋律,他们脸上洋溢着满满的成就感。电吹管课程的开设,不仅丰富了老人们的文化生活,更让他们紧跟时代步伐,真切体验了一把做“潮老人”的快乐。

### 八段锦:动静之间涵养身心

“两手托天理三焦,左右开弓似射雕……”伴随着舒缓的古风音乐,敬老院的活动室呈现出了一幅温馨和谐的习练图景。

考虑到院内长者身体状况各异,指导老师采取了“灵活教学、因材施教”的方式。身体硬朗的老人站立习练,步履稳健;而部分腿脚不便、需要依靠轮椅或座椅的老人,则在老师的指导下坐着练习。老师特意对动作进行了适老化调整,老人们只需安坐椅上,通过上半身的舒展、扭转、扩胸以及呼吸配合,同样能将八段锦的精髓演绎行云流水。

这种“站坐皆宜”的教学模式,打破了身体条件的限制,确保每一位老人都能参与其中。大家在动静之间疏通经络、调和气血,脸上露出了舒展的笑容。“以前看着别人练只能干着急,现在坐着也能跟着动,感觉肩膀舒适了,心里也亮堂了!”一位坐在轮椅上的李爷爷开心地说道。

### “养教课程”:呈现多元服务体系

事实上,这两门特色课程的落地,只是宏利敬老院深耕“养教结合”的一个缩影。作为普陀区评选出的“养教结合优秀学习点”,敬老院始终致力于将教育资源与养老服务深度融合。截止至2025年底,院内入住总人数109人,其中自理及半自理老人60人,占比达55%。通过构建“以歌健脑、以文润心、以健强身”的多元化服务体系,已有35名老人常态化参与各类学习活动,参与率高达32.1%。

此外,敬老院还打造了“一队两沙龙”的核心学习载体。“耄耋夕阳红唱歌队”由在院老人自发组建,以经典红歌为学习



核心,每周开展2次合唱排练,通过分段记词、节奏跟唱、和声配合等科学训练方法,实现娱乐与健脑的有机结合。文化沙龙与“笑口常开”艺术团形成长期合作,艺术领域大咖走进院内,通过戏曲知识讲解、经典剧目赏析等形式,让老人近距离感受传统文化魅力。健康沙龙则与普陀区中医院建立长效合作机制,结合老人身体特点定制教学内容,每月开展健康知识讲座、中医康复指导、养生功法教学等专业活动。

### 全域覆盖:老年教育没有围墙

放眼整个甘泉社区,一张全域覆盖的老年教育网络已然成型:在双山居委,作为老年教育基层特色学习点,社区深耕邻里文化,让老人在家门口就能享受到便捷的学习服务;2025年,安塞乐知苑作为新增的老年教育基层学习点,进一步填补了区域空白,为更多老人提供了崭新的学习空间;在甘泉片区,作为优秀老年教育社会学习点,更是推出了“非遗校编”“巢氏导引法”“金贝摄影”等一系列精品课程,并通过动态评估机制不断优化服务,吸引了上千人次参与。

甘泉社区(老年)学校负责人表示:“老年教育不应有围墙,更不应有门槛。我们希望通过‘送课入院’,打破空间与身体的壁垒,让像宏利敬老院这样的养老机构成为老年学习的‘第二课堂’。无论是新潮的电吹管,还是包容性极强的八段锦,我们都希望每一位老人,无论身体状况如何,都能学到他们喜欢、对他们有益的课程,真正实现‘老有所学、老有所为、老有所乐’。”

未来,甘泉社区(老年)学校将继续依托各“养教结合”学习点,深入调研老人需求,引入更多元化、高品质且具包容性的课程资源,让老年教育的春风温暖每一位长者的晚年生活,绘就一幅“莫道桑榆晚,为霞尚满天”的幸福画卷。

### 电吹管:吹响“银发族”的新声

“没想到到了这个年纪,还能玩转这么‘高科技’的乐器!”在宏利敬老院的活动室里,几位头发花白的老人正手持造型现代化的电吹管,在老师的指导下尝试吹奏出悠扬的旋律。

作为甘泉社区(老年)学校引入的“网红”课程,电吹管以其轻便易携、音色丰富、指法相对简单等特点,迅速成为了老年学员的新宠。不同于传统乐器对肺活量和复杂指法的高要求,电吹管让许多因身体原因无法演奏萨克斯或笛子的老人,重新找回了音乐梦想。

课堂上,志愿者老师从基础指法讲起,耐心拆解每一个音符。老人们神情专注,从最初的生涩尝试,到能够跟随老师的要求准确吹奏出音阶与



# 三月春风暖人心 学习雷锋践使命

■ 学院报道

## 区业余大学党总支开展学雷锋系列志愿服务活动

为深入学习贯彻习近平总书记关于弘扬雷锋精神的重要论述,纪念第63个学雷锋纪念日,普陀区业余大学党总支日前组织各党支部开展形式多样的学雷锋志愿服务活动,以美化环境、敬老助老、服务社区为抓手,推动党员亮身份、践初心、作表率,让雷锋精神在新时代落地生根。

活动中,学校各党支部分工协作、多点发力,将志愿服务与校区治理、社区服务深度融合。第一党支部和第二党支部党员及入党积极分子在曹杨路、枫桥路校区周边开展“学雷锋·优环境”活动。党员们携带扫把、抹布、钳子、垃圾袋等工具,对校园门口草坪、绿化带及校内绿化灌木丛中的垃圾死角进行全面清理,以实际行动维护校园及周边整洁有序,充分展现共产党员的良好形象。

在岚皋路校区,宜川路街道社区党群服务中心,第三党支部党员及第二党支部部分党员参加“学雷锋·助老行”活动。志愿者们在校园出入口、楼道转角等关键点设立服务岗,为老人提供路线指引、咨询服务、协助取票、秩序维护等贴心服务。面对老年群体的实际需求,志愿者们主动询问、耐心讲解,对听力不佳的老人放慢语速、反复说明;针对“数字鸿沟”难题,手把手指导使用自助取票机、协助完成输码、打印等操作;对行动不便的老人,主动搀扶上下楼梯、全程陪护至教室门口,用细致服务化解出行不便与安全隐忧,让老人们真切感受到春天般的温暖。

## ■ 老年教育

# 学以致用展风采 越韵飘香溢社区

### ——区老年大学越剧班暨“爱越人家戏社”学员领衔主演全本《花中君子》

阳春三月,申城春意渐浓。3月10日,普陀区宜川社区文化活动中心剧场内座无虚席,观众掌声雷动,喝彩连连。由普陀区老年大学越剧班暨“爱越人家戏社”胡桂英等6位学员领衔主演的全本越剧《花中君子》在此温情上演。学员们精湛演技赢得观众满堂喝彩,圆满完成了一场高质量的舞台呈现艺术,展示了学习成果。



越剧《花中君子》是越剧宗师吕瑞英和越剧名家赵志刚的代表剧目,其在唱腔技巧、身段表演及人物情感表现上都有较高的难度。本次演出是学员们学以致用的生动实践。胡桂英、尹伏干、周美林、薛齐凤、邵香、金郁琴等6位学员平均舞台经历仅有五年,平时只演过折子戏,但她们历经数月艰苦排练,打磨唱腔、苦练身段、默契配合,最终呈现了不仅是二个半小时的一部大剧,更是淋漓尽致的演绎了一部反腐倡廉荡气回肠的历史正剧。她们不仅展现了老年

大学学员敢于挑战、不断突破的精神风貌,还实现了从课堂研习向舞台实践的完美跨越。

成功的背后,是十年如一日的坚守与积淀。去年,“爱越人家戏社”成功举办邹草老师十年教学成果展,丰硕的教学成果为学员们发展注入了强大动力。此次全本大戏的挑战,正是十年教学成果的延续与升华,充分彰显了戏社成员勤学善思、精益求精的优良学风。演出当日,戏社负责人带领十余位团员现场助阵。后援团展现了社团成员团结友爱、互帮互助的良好风气。图为部分戏社学员与主演合影,祝贺演出取得成功。

## 普陀区老年大学“心理悦成长团队”日前组织学员们前往上海普陀区环宇城MAX,参观第30届全国摄影艺术展巡展的首站展览。此次

# 光影暖新春 心灵获滋养

### ——区老年大学“心理悦成长团队”走进第30届全国摄影艺术展

长,在美好中前行。“半马苏河·精彩普陀”主题展区,以桥梁为切入点,展现苏州河两岸的时代变迁。作为普陀人,大家为家乡的巨变感到自豪。《生活之美·云端登记爱意满满》《半马苏河的追风者》《夕阳下的金昌河》《快乐童真》等获奖作品更是赢得了大家

本次活动得到了普陀区摄影家协会的大力支持。协会常务副主席孙瑞英为团队成员细致讲解获奖摄影作品的创作背景与艺术内涵。普陀区老年大学“心理悦成长团队”指导老师汤艳清也一同观展,与大家分享心得与感悟。(朱秀芬)

## ■ 图片新闻

# 综合改革鼓实劲 宜川教学展新貌

如今的宜川社区(老年)学校教学工作,在综合改革东风鼓舞下,在宜川社区(老年)学校教学负责人高效组织、悉心呵护下,各班精神面貌焕然一新:课程升级、师资提质、人气爆棚、成果亮眼。宜川居民家门口的“美育新阵地”,终身学习大课堂,越来越受到居民们的喜爱!



学校教学负责人和书画班学员一起研究提质举措



时装班学员以自信步伐走出新风采



电吹管班学员吹响伟大时代新乐曲



刮痧班接地气促健康课程深受居民欢迎

(金锦扣)