

上海老年大学向全市提供超2.8万个学额,学额供给连续三年创新高

AI加持课程新潮,老友们“感觉又年轻了”

焦点

本报记者 徐瑞哲



形体班学员正在学跳古典舞。



《咖啡之美》课程班上,学员们正在练习手冲咖啡。



老年学员正在展示无弦吉他弹唱。

均 徐瑞哲 摄

“我给你弹一首新学的《月亮代表我的心》吧。”在上海老年大学钦州书院五楼演播室,家住青浦的朱女士刚体验了无弦吉他课程,她一边看着手机App上显示的和弦数字“11 33 44 11……”,一边左右开弓——左手按下相应的和弦键,右手在键盘模组上打节奏。与歌唱班的男同学老顾一唱一和,两人速通速成这首流行经典。

3月9日,上海老年大学迎来马年春季新学期的开学日,来自全市各区的老年学员重返校园,开启新一季的学习之旅。从幼教岗位退休的朱女士说:“今天感觉又年轻了。过年期间,我给家人们显摆了几首吉他曲,获得一致好评,做了几十年的艺术梦也算圆了。”

“老青年不输小青年”

就全市老年大学系统的学额数量看,相当于一所拥有数万学生的研究型高校;而在校学员们所学的专业十分出圈,从手作咖啡到塑形修身,不少涉及所谓“年轻人的专利”,而且“老青年不输小青年”。

同在钦州书院五楼,除了琴声入耳,还有咖啡香味扑鼻……走进“生活岛”教学区,世界咖啡地图下,《咖啡之美》课程班的班长吴女士,正在咖啡师指导下,操练拉花手艺。只见她在咖啡机上备好拼配咖啡的底子,又开始在纯奶中打发奶泡。接着,将饱满而均匀的奶泡盛入尖口奶壶,然后,一手持咖啡杯,一手持冲奶壶,按照一定角度拉出一道奶线,一气呵成!乳白色奶泡涟漪般散开,一片“叶子”浮现在咖啡表面。

“哎呀,这次拉花还不好,好像不够对称。”这位67岁的学员笑言,“老师说关键看手感,而我还得看运气。”吴女士在《咖啡之美》课程班已学到最后一轮,即第三学期,从辨识印尼曼特宁、埃塞俄比亚白兰花、巴西圆豆等不同产地咖啡的品味,到手冲拉花爱心、千层心甚至用巧克力酱钩花等,“不仅学到了很多知识和技术,与同班姐妹们一起学一起练,一直都很开心”。

“这可不是吴女士当天唯一的课程。在校区食堂吃过午饭,12时45分,她又走进了新学期第一堂钢琴课的教室,“寒假里集中了上学期的理查德·克莱德曼《梦中的婚礼》。她从企业人力资源岗位退休后零基础学琴已有3年半。

三楼的练习房下课最晚,30个同

学面对镜子练形体。最前头的带教老师刘少康,正在领舞一段古典舞《情罪》。“开门一梳头一展示一托掌!”跟随刘老师自编的“四部曲”口令,学员们很快就将4个舞蹈动作连贯起来。“你绝对看不出他已经70岁了吧。”在隔壁教室上摄影课的老陆,趁着课间来形体艺术教室看看老同事。原来,老陆在厂里是刘少康的班组长,到老年大学又成了同学。老陆说,形体课太火了,名额很难“秒”到。

刘少康退休前在吴泾化工厂工作,从小学起便热爱跳舞,一路自学成才。身为国标舞国家级评审,他从2019年便在老年大学执教,粉丝无数。刘老师告诉记者,这学期已主动“砍掉”两节课,现在每周课时3门6节,每次要跳1.5小时,跨钦州书院和南塘校区教学,不仅有形体基础班和提高班,还有蒙古舞班。

让课程围着需求转

“上世纪80年代开始流行牛仔裤的时候,我家里真有一把吉他,但没学过,不会弹,有点遗憾。”吴女士退休后报了美声歌唱班并坚持至今,现在想找个上手快的乐器自弹自唱。有没有一种乐器能让不熟悉乐理的老年朋友在短时间里速成?

吴女士体验的这门精品课《无弦吉他流行弹唱》,是上海老年教育领域首次引入“无弦吉他”智能乐器。不可否认,传统的乐器学习往往有门槛,老人担心手指疼、担心看不懂五线谱、担心学不会。经过适老化新开发的无弦吉他,只需手指轻轻滑动或触碰即可发声,“反正哪里一亮点哪里,曲调就有了”。

知音音乐文化副总经理耿斯予告诉记者,从《莫斯科郊外的晚上》到《青花瓷》,从经典红歌到流行金曲,老年学员可以从海量曲库中选择曲目,轻松学习。而且结合智能App,运用AI伴奏,一键切换从古筝到萨克斯风等中外乐器,可谓一人即乐队。

目前,上海老年大学教育联盟形成“1所市级总校+47所分校+65个教学点”办学格局,把教室搬进商区、园区、社区,把课堂送进市民“15分钟学习圈”。市区两级老年大学侧重点全域链接,长宁区业余大学开设62个班级,既有经络养生、太极、八段锦、国学书法、茶艺等传统热门课程,又有芳香精油、宠物营养与护理、智慧体育赛车体验、尤克里里等创新类课程,还跟着央视春晚的热潮开设了《轻松学AI》《智慧生活跟我学》等特色课程,其中40%以上为新课程。

“生活课程化、课程场景化。”上海老年大学副校长吴新林透露,学校开设了德语、法语、意大利语等小语种课程,

还开设了涵盖昆沪越等戏剧类课程,还推出了动感非洲鼓、空灵手碟等器乐类课程。在无功利也无压力的学习目标下,老年教育成了真正的素质教育。

“十五五”期间,上海老年大学将牵头面向全市招募课程开发团队,每年开发20门老年教育精品课程,让课程围着需求转,解决老年教育“课程不对味”问题。据悉,老年人票选出来的首批精品课程涵盖国情教育、数智素养、养老管理、财商教育、日常生活等十大类。

老友们圆年轻时的梦

在上海老年大学东方购物教学点,教室开创性地放在演播室内。这里设置了两门自媒体带货课,直播间也是实践点。电视荧屏的台前幕后,那些具备超过20年从业经验的主持人及导演成了课程讲师。

其中,面向老年学员的《自媒体账号孵化》课程,从零起步讲解自媒体账号孵化全流程。内容涵盖账号定位、选题策划、手机拍摄、简单剪辑、发布运营及网络安全常识。特别难得的是,课程还拥有实习货盘与场地匹配辅导。

另一门《银发主播带货入门与实操》课程,包括选品技巧、话术表达、镜头表现、互动方法及平台安全规范,让老年人从坐在电视前的购物消费者,变

身带货主播分享好物。上海东方电视购物有限公司总裁助理郑玥琪透露,教学点组织学员在小屏直播带货实战,甚至在电视大屏担当嘉宾主持,同时成为数字经济经济的参与者和创造者。

同样,由上海教育电视台资深媒体人主讲的《SETV乐学坊银龄短视频创作实训营》课程,也在讲授基础拍摄剪辑教学的基础上,新增AI创作辅助等进阶内容。

在上海开放大学党委副书记、副校长,上海教育电视台台长孙彤看来,老年大学的学习生活不仅仅是学知识、学技能,也成为一种社交活动,老友们在此圆了自己年轻时的一个个梦想。

不只是自媒体直播团,从时装队、舞蹈队到记者团,老年大学的学生社团花样频出。在华东大学延安路校区上海市民终身学习服饰文化体验基地,华灯璀璨,T台上流淌出历经岁月沉淀的优雅与活力。在“美美与共”杯2025年乐龄服饰风采秀上,15支沪上中老年时装队一亮相就是一道时尚风景线。

乐龄模特们或一袭古韵新裁的改良旗袍,或身着飒爽的牛仔套装,或身披未来感十足的荧光风衣,按着新颖独特的队形编排,跟着时而悠扬、时而明快的音乐,自信踏步。其中一档《雅韵·秀》节目,以芭蕾舞动作开场。原来,队员李宏年轻时学习过舞蹈,工作之余和退

休之后又学了10年的服装模特走秀,感受到当年练习芭蕾对台步基本功的提升,如今她已开始在上海老年大学大学传授《时装表演形体》课程。

“有队员从来没有接触过T台,从紧张拘谨到自信绽放,背后是无数次的刻苦训练。”《古布潮生·牛仔新语》节目指导老师蒋俊英表示,“古布是老祖宗的智慧,牛仔是年轻人的潮流,我们把两者结合,希望大家看到,老年人在生活中也能紧扣时尚脉搏。”

上海市中老年服饰表演教学研究社5个站点正持续开展特色体验、秀演、展览、比赛等活动,带动更多老年市民体验、传承和创新服饰文化。

城里学啥,村里学啥

3月9日,得益于上海市老年大学“倍增计划”,云间老年大学开学,成为松江第三所区级老年大学。加上全区17个街镇的老年学校和409个村居委教学点,老年市民在家门口就能上学。

松江尽享大学城各所高校资源。松江社区学院联合上海工程技术大学首饰设计专业,打造首饰制作课程;同样联合上工程的服装设计专业,又推出国潮穿搭课程;还有美妆专业带来的课程,提升爱美老人的整体造型与形象打造水准。另外,区里还联动上海视觉艺术学院服装设计专业开出岁月裁衣课程,并与东华大学化学和化工学院共建课程,教授老年人如何挑选面料。

年轻老师带教银龄长者,成为老年大学一景。去年末,松江区社区学院就开始筹备松江区老年教育教师资源库,全区联合招聘,统筹使用。让院长陆逸没想到的是,158名应聘者中,一半是年轻人。最后入库的71人中,本科49名,硕士12名,博士1名。比如被各校争抢的杨彤彤老师,曾留学意大利学习声乐,她对老年教育有自己的思考,“我特地为叔叔阿姨们定制了符合他们身心特点的声乐课程”。

唱歌、跳舞、弹乐器,城里学啥,村里学啥。上海老年大学金山分校培育特色文体课程,比如架子鼓班从最初招不满一个班级的小众课程,迅速发展至这个春季学期供不应求的6个班级,成为广受老年学员追捧的热门课程。

在金山的远郊乡镇漕泾,3.2万人口中有1.2万名老人,新学期这里新开了非洲鼓等课程。漕泾镇社区(老年)学校常务副校长陈芳表示,目前每个村居都设立了乡村学堂,比如护塘村的“德尚学堂”、水廊村的“水cool学堂”、蒋庄村的“可盐学堂”,让村里老人不出村就能上钩针班、学养生操。

有老年村民感叹:“没想到啊,这一辈子抓锄头柄,老了还能抓毛笔杆。”在当地乡村,老人只要走上几步路就能在邻家的客堂间里享受书法、识药等实用课程。

为缓解“上学难、没课学”现象,按《上海市老年教育高质量发展三年行动计划(2025—2027年)》,上海老年大学4月起还将正式启动覆盖金山、嘉定、青浦等9个行政区远郊和农村的资源配送项目,缩小城乡老年教育资源差距。预计到2027年,上海老年大学每年配送学额将达5000个以上,开设班级逾200个,让郊区老年学员就近享受资源。

一个括号的变化 这意味着什么

(上接第1版)他以一个具体案例说明这种联动效应:中科院上海光学精密机械研究所基于长期技术积累,在南京建立先进激光技术研究院,并纳入长三角国家技术创新中心体系。该院的技术成果辐射至安徽与浙江,助力当地汽车工业应用激光技术、推动智能制造研发。值得一提的是,由该研究院孵化的一支激光晶体技术团队,此后又回到上海宝山区创立企业,其产品为汽车激光雷达提供了关键材料支撑。

“这一过程清晰展现了‘原创技术在上海策源,在南京孵化,服务皖浙产业,衍生的新技术再回流上海实现高端产品的产业化’的良性循环。”刘庆说,“这正是长三角创新要素流动与价值循环的生动写照。”

面向未来,刘庆建议,长三角区域需进一步深化科技创新与产业创新融合,提升创新源头质量。应推动国家实验室、高校院所优化评价机制,鼓励产出高质量、具转化潜力的科研成果。同时,要加强与龙头企业技术需求对接,引导科研力量面向产业实际开展研究,实现科技创新与产业升级的“双向奔赴”。

“这也赋予上海新的使命。”刘庆建议,上海作为龙头,应着力构建更高级、更开放包容、更融合协同的创新生态,依托重大科技基础设施,强化在沪国家实验室与高校的研发能力。同时,要扩大开放优势,发挥国际大都市的全球影响力,打造汇聚全球科创人才与成果的高能平台。

(上接第1版)“公开挂牌不仅给了企业公平竞争的机会,也让我们们的运营权出让有了规范依据,租金收入还能反哺水域日常运维,形成‘投入—转化—反哺’的良性循环。”森兰商运公司物业事业部负责人朱飞捷说。

对企业而言,这场公开交易带来的,则是前所未有的“经营确定性”。“我们在上海的其他门店,经营权获取方式五花八门。有的是通过政府协调会议纪要确认,有的是与国企签订运营协议,总之缺乏明确的产权确权,经营中难免有顾虑和担忧。”于力告诉记者,此次通过公开摘牌取得森兰水域经营权,是企业“最正规”的一次布局,为行业提供了可复制的样本。

这次试点的推进也让水上经济发展中的细节问题逐一浮现。一名业内人士坦言,不少涉足水上产业的市场主体都面临“审批难、流程繁”的困境,

破局水域经营权 激活水上经济

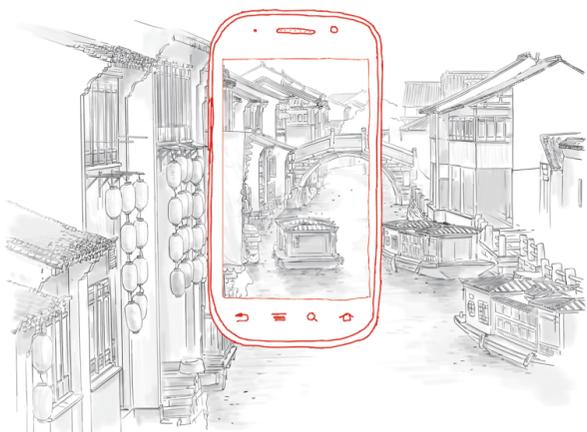
一家门店落地往往需要对接十几个委办局,且部分领域“无例可循,只能反复协调”。

这名业内人士举例,一场超过1000人的水上比赛,需要提前近一年进行申报,前期准备的流程长、成本高;临水建筑是水上项目的运营刚需,但《上海市河道管理条例》规定在河道管理范围内不得“搭建房屋、棚舍等建筑物或者构筑物”。要想让水上经济真正良性发展,这些矛盾需要逐步破解。

目前,针对市场主体遇到的各类痛点问题,浦东已率先启动多项配套工作,为产业发展保驾护航。一是编制特定地域单元生态产品价值核算管理办法,填补地方核算标准空白,为后续水域定价提供统一依据;二是开展全区水域利用规划的编制,对浦东1.4万多条河道进行排摸,筛选出适合开展

水上运动的区域,重点聚焦浦东5个水环区域及周边;三是制定内河河道管理范围内开展水上运动和活动的管理规定,破解管理瓶颈、规范行业发展,转化生态价值,填补制度空白、顺应发展趋势、保障安全和公益,同时打通金融支持通道,探索以水域经营权交易凭证为依托的融资模式,降低企业运营成本。

为了借鉴先进经验,浦东相关部门领导还于近日带队前往深圳南山区调研——2025年6月深圳南山区出台相关法规,实现了水上运动产业的规范化治理。“我们希望通过此次试点,不仅解决单个项目的运营问题,更能形成可复制、可推广的‘浦东模式’。”吉剑锋表示,浦东的探索,不仅是对生态产品价值实现的实践,更是对水上运动这一新兴产业的规范引导,“让企业有确定性、行业有规范、群众有体验,真正实现生态效益、经济效益和社会效益的三方共赢”。



美景不止于方寸之间

回归自然生活·拥有健康人生