

又是九九重阳日。如今，随着经济社会的快速发展，我国老年人的生活状态也在悄然发生着改变。他们上大学、拍视频、开直播……在满足自身健康、社交、自我实现等需求的同时，以“潮人”的身姿和“乐活”的态度展示着新时代老年人的别样风采。



活出“潮范” 乐享银龄

本报记者 鲍蔓华 照宁 雷蕾 毛丽萍 奚冬琪

充实生活,大学里再“深造”

“我们有时间、有力量、有燃烧的信念，我们渴望生活，渴望在天上飞……”今年刚60岁出头的郑大姐在宁波北仑区老年大学朗诵班学正腔圆、情感饱满地朗诵着《青春万岁》，自信地展示自己的学习成果。家住宁波市区的郑大姐，每周四下午固定上课。为此，她总是早早坐上地铁，风雨无阻。“退休前总听身边同事聊起老年大学课程设置很吸引人，退休后我就报名了，现在出行很方便，坐个地铁就到了，再说还有网课，在家也能上。”

在与宁波相距300多公里的浙江衢州，智慧新城老年大学绘画班的老师正在给老年大学的学员们讲述国画基本知识。“虽然我们今天教的国画只用单一的墨色，但是可以巧妙地运用水来调剂，分出焦、浓、重、淡、清五个变化阶梯，来呈现物体的明暗和层次，产生苍劲、虚灵的美感。”身边的“银发”学生有拿着毛笔在一边跟练的，也有拿着手机在一旁录像的。

近年来，随着老年人对健康、社交、自我实现等需求的不断提升，不少老年大学报名人数火爆，被老百姓戏称为“最难录取”的大学。

8月初，厦门老年大学新校区一期建成投用后的首次学员报名，仅4天时间，报名人数就达到7400多人，满员班级101个，其中钢琴、形体舞蹈、手机摄影与短视频制作、中医食疗与营养烹饪、旅游文化等多个热门课程均是开放报名就“秒光”。

“我们声乐班有专门的声乐教室，配备了专业的音响系统，上课变成了一种享受。”声乐提高7班班长刘奇已经在厦门老年大学求学5年。据他介绍，现在课程全程都有录像，方便复习课堂教学内容，照顾到了老年学员学习相对较慢的特点，同学们学习热情因此高涨。

“看看，我的孙女很可爱吧，这条视频有100多个点赞呢！”学员陈玉美拿着手机乐呵呵地分享着自己的作品。在老年大学，陈玉美上的是“手机摄影与短视频制作”课。她退休前就喜欢摆弄电子产品，通过学习，老师从创作内容、发布技巧、流量提升等方面对她进行了详细指导。“实打实的技能培训，让我的作品不再是业余水平，收获特别大。”

“这学期我们新增了古琴、美妆、非洲鼓、中医食疗等十几门课程，总门类达到105种，进一步满足了老年学员多样化的学习需求。”厦门老年大学相关负责人介绍，本学期共开设208个教学班，比上学年增加了70多个。学校还新聘请了80名来自厦门各大高校的老师，新增多个标准化教室，为学员们带来全新的学习体验。

同样，在山东济南，历下区的老年大学也是座无虚席。“手机的拍照

功能，虽然没有相机镜头那样强大，可是借助手机小而轻便的特点来让我们拍到一些相机无法拍摄到的角度，只要用对方法就能拍出很多唯美的作品。”10月17日，这里举办了手机摄影公益课，由济南市摄影家协会讲师、历下区摄影家协会副主席吴晓建讲授手机摄影技巧。而在大明湖街道老年大学，瑜伽课则深受老年人的喜爱。课堂上，大家随着老师叶娜缓慢而又节奏的声音，努力尝试各种动作。“通过多次学习，不少老人都掌握了瑜伽动作的基本练习方式和要领。”叶娜说，老人们反映，课程不仅锻炼了身体，更为他们提供了丰富多彩的文化生活。

融入时代,做“银发潮人”

在收到短信、邮箱等信息提示，要求登录某网上银行等重要系统账号，并附带登录链接地址时，下列哪种做法更安全；老年人进行有氧运动健身时，推荐的运动处方是什么；怎样在手机上预约挂号；关于安全乘坐网约车，哪些说法是正确的……“题答得怎么样了？得了第几名？”最近，“江苏省老年人智能手机应用大赛”成为不少江苏老人讨论的热门话题。这一连续举办了三届的竞赛已累计吸引近200万人次参与，成为当地最受老年人欢迎的活动之一。

近年来，随着信息技术的快速发展，如何帮助老年人跨越“数字鸿沟”乐享智慧生活，成为社会关注的热点。为有效提升老年人健康管理服务水平和身处智能时代的幸福感，从2021年起，江苏省科学技术协会联合省工业和信息厅、民政厅等部门举办“江苏省老年人智能手机应用大赛”，通过线上、线下比赛相结合的形式，决出全省最会玩手机的“银发潮人”。

从不会使用智能手机到成为手机达人，老人们是如何跨越“数字鸿沟”的？在手机上打开“智享银龄”小程序，就能从中找到答案。小程序内开发了学习区、医疗挂号、应急知识、出行常识、防诈骗知识等一应俱全。参与者可以不限时间、不限次数地持续学习。而在题目设计方面，则由联合举办单位的权威专家精心编纂，内容涵盖了智能手机运用、科学运动、防范金融诈骗等多方面，覆盖面广，且贴合实际。

“答题只是一种手段，我们最终的目的，是让老年人真正掌握相关知识和智能手机的使用。所以我们不仅在小程序里设置了具体的教学内容，还打造了模拟系统。老年人通过在小程序中模拟操作，学会相关技能。”江苏省科学技术协会相关负责人介绍，3年来，老年人通过社区培训、老年大学等渠道了解和学习相关内容，积极参加比赛答题活动。“有些老人会主动帮我们校对题目内容，还有老人带着自己的科技小发明来找我们，这都体现了大家的积极性和对活动的认可。”

徐阳说，通过比赛他们发现，随着老年人对智能设备的逐步了解，大家对知识的需求也从之前的“学会用手机”

转变为希望在文化娱乐方面有更多探索。因此，在今年重阳节当天举办的线下决赛中，主办方特意增加了科普游园会、银龄科普游、“花样银龄”随手拍等活动。“希望通过多种形式，能将科普知识、智能家居适老化等信息传递给老年人，让他们更好地融入新时代。”徐阳说。

老年教育,成就更有意义的生活

学习新知识充实自己，享受科技进步带来的便利和乐趣……这些在年轻人看来习以为常的事，对老年人来说到底意味着什么？

“国际上专门把针对老年人学习设立的学校称为‘第三年龄大学’，可见其重要程度。”山东省政协常委、省卫生健康委一级巡视员肖培树认为，老年教育作为主动养老的一种方式，具有十分重要的战略意义。首先，老年教育促进老年人积极学习，能大大减缓大脑的衰退，从而切实延长老年人的健康寿命，增强老年人的生活质量，继而减轻国家、社会和家庭的负担。其次，老年教育有利于促进老年人融入现代社会，更顺利地适应退休生活和新的社会角色。更重要的是，在家庭中形成良好的学习氛围，也会对第三代的教育产生极大的正面引导作用，对家教家风的形成、和谐社会的构建十分关键。第三，老年人是国家和社会的宝贵财富，随着老龄化程度加深，人均期望寿命大大提升，未来老年人将成为十分重要的人力资源和创新创造的源泉。

“那些提前进入老龄化社会的发达国家的经验告诉我们，让老年人掌握新的技术、技能，使那些身体健康并有重新就业愿望的老年人获得重新就业的能力和条件，将是老年教育很重要的内容。老年人不仅仅需要丰富余暇生活，更需要富有意义的生活。”肖培树说，重视老年教育，就是重视关心我们未来的幸福。让老年人拥有幸福的晚年，后来人就有可期的未来。

肖培树建议，老年大学应该由固定校区普及深入到各社区教学点，让每一个老年人都有平等接受教育的机会。而早在2017年，宁波北仑区就在浙江全省率先实行区、街道、社区（村）三级联动的“家门口老年大学”办学模式，除了开设系列贴近时代、贴近需要的课程，还增加了旅游英语、非遗传承艺术等课程。

“如今，退休了就去上大学，已经成为老年人追捧的乐事。”浙江省委老干部局相关负责人表示，将深入推进“家门口老年大学”建设，不断满足老年人多元化精神文化需求，为他们就近打造老有所学、老有所为、老有所乐的乐活阵地。

政协助力,让养老变“享老”

为了让更多老人能够老有所学、老有所乐，近年来，各级政协组织和政协委员也充分发挥优势，为老年人拥有更

多学习机会出谋划策。“如今，我们社区556位老年居民实现了家门口进校门上大学的心愿，有的学员说，老年大学社区教学点的开办，让我们从锅碗瓢盆走进琴棋书画，文化生活变得丰富多彩了。”10月13日，在湖北襄阳市三级书记抓协商现场会上，襄城区檀溪街道滨湖社区党委书记、居委会主任卓娅琼讲述了社区通过主动搭建政协委员、社区党委和居民群众之间的“连心桥”，帮助老年居民实现在家门口上大学的梦想的故事。

滨湖社区有60岁以上居民1581人，老年群体占比大，大家普遍反映社区文化、体育活动场所缺乏。去年，社区党委抓住滨湖社区作为檀溪政协委员活动组联系试点的机遇，将社区居民、政协委员、相关部门负责人等聚到一起，共商解决办法。

面对场地、请谁授课、购买教学设备的钱从哪里出等问题，与会人员通过协商达成了由阳光艺术城培训学校将场地提供给教学点错时使用，同时利用社区自身场地进行教学；文旅等部门推荐市级老年大学教师到该教学点任教；政协委员和社区筹集资金购买教学设备，由社区配置桌椅等硬件设施并提供相关服务的共识。

通过广泛凝聚共建合力，滨湖社区老年大学教学点仅用两个月时间就建成运营，总面积约580平方米，功能教室及设施一应俱全，首期556名老年居民实现了在家门口上大学的梦想。

“安享老有所乐、老有所为的晚年是每一位老年人期望的生活状态。”福建省政协委员、民进厦门市委会主委吴丽冰认为，当下老年人热衷老年大学，除了其质量高、收费低，更重要的是满足了老年人交友、陪伴的需求。

针对老年大学入学难、一课难求的问题，吴丽冰建议，进一步完善相关制度，打造老年大学继续教育出口，让优秀学员兼职助教，开辟高级班等，构建老有所学的终身学习体系。同时，探索多元市场化办学，吸引企事业单位、学校、社区等更多社会力量参与，支持培训机构转型发展老年教育新业务，配套出台老年大学市场化办学规范化标准。推动老年教育沉淀到基层，市区级老年大学与街道社区开展共建，共享优质教育资源，提供教学管理指导；充分利用社区资源，开放社区党群服务中心、文化馆、体育馆等场地，聘请非遗传承人、民间手艺人、社区有专长的居民开展老年大学课程教学，将课堂导入社区，更好地发挥社区作用，方便老年人就近入学。

宁波市北仑区政协委员、区养老服务协会会长韩磊也认为，应结合区域融合，着眼于建设和融合更多的老年教育学校和老年学堂，解决老年人就近学习的入学需求。帮助离城区较远的街道及有条件的社区（村）筹建分校及教学点。以老年教育联盟成立为契机，打造全区老年教育线上平台，拓展老年教育覆盖面，满足多元化需求。

大连今年改造老旧小区1100万平方米

目前已完成90%,政协建言发挥重要推动作用

金东淑 吕东浩

打造“红色文化长廊”、设置适老化靶向设施、彩色步道贯穿整个小区……2023年，大连计划改造老旧小区1100万平方米、惠及居民15万户。截至10月中旬，已完成总体工程量的90%。

城市老旧小区由于建筑年代较早，基础设施落后、居住环境差，成为城市发展的“短板”和人民群众心中的“痛点”。近年来，这一问题被政协组织及广大委员纳入视野。以今年为例，大连市中山区老旧小区改造涉及楼体346栋、居民1.2万户，改造范围涵盖4个街道、10个小区。2月初，中山区政协召开会议，专题协商老旧小区改造问题。随后，成立10个专题调研组深入拟改造小区，认真摸底调研，围绕统筹协调、科学布局、细化方案等持续建言献策，助推民生实事真正落地见效。

“切实把老旧小区‘改’到百姓心坎上。”8月3日，大连市政协副主席曾波、岳君年带领委员前往沙河口区兴新老旧小区改造示范项目现场，实地看、坐下谈、用心谋。

目前，沙河口区涉及7个街道、25个小区的老旧小区改造工程全部完工，通过楼体保温、交通疏理、环境提升、设施更新和服务提质五个方

面，有针对性地解决房屋透寒、配套设施匮乏、停车位不足、布局不合理等一系列问题，使改造后的小区从颜值到功能得到全面提升。此外，还根据小区特点和居民需求，新增彩绘活动场地、凉亭、休闲座椅、连廊等，为居民提供休憩放松的场所。

8月25日，大连市政协召开常委会会议，围绕“深化城市更新”专题协商议政。会上，市政协委员、甘井子区政协主席刘凤斌提出，以“3个革命”推进老旧小区改造工作不断向纵深发展：突出高标准建设，全面实施“楼道革命”；突出高起点谋划，强力实施“环境革命”；突出高效能服务，创新实施“管理革命”。

到10月上旬，甘井子区共有345栋楼“旧貌换新颜”，15124户居民“乐享新居”，全区老旧小区改造工程项目现出三个关键词：节能环保、全龄共享、推门见绿。其中，改造后的泡崖街道岭西社区泡崖小区，不仅配置了共享充电桩，新装太阳能路灯、智能健身器材、儿童滑梯、秋千和休闲座椅等，而且楼间道路平整宽敞，彩色步道贯穿整个小区，在停车场周边和边角地建设绿化隔离带及景观小品，让小区重焕生机、活力满满。辖区居民形容：如今生活在小区里，可以推窗见绿、出门进园，抬头赏景、移步闻香。

委员声音：办好特殊教育 呵护“折翼天使”

邓蕾 本报记者 范文杰

“特殊教育学校里的每个孩子都是‘折翼天使’，他们善良、可爱、阳光，需要人们倾注更多的爱心，也需要教师用特殊的教育方式，让他们能够自食其力、快乐成长。”宁夏回族自治区政协委员王玉民提到，目前宁夏的特殊教育还存在较多短板，应加大对特殊教育的支持力度。

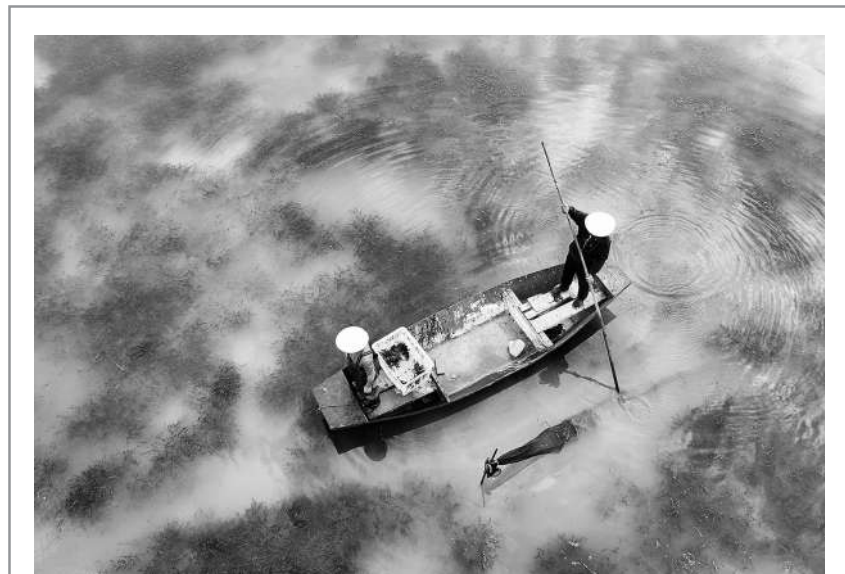
王玉民说，宁夏特殊教育存在的问题主要表现为总体发展水平不高，特殊教育与普通教育之间、城乡特殊教育之间发展不平衡，特殊教育师资力量整体不足、投入不足。

“特殊教育的特殊性决定着其需要更先进的教学设备与基础设施，如聋校的言语训练设备、盲校的盲文打字设备等。”王玉民认为，应建立有别于普通教育的政策体系，加大扶持和投入力度，确保特殊教育学校（院）拥有必要的教学设备与基础设施。延长特殊教育免费年限，免费普及高中特殊教育，建设

一批特殊教育高级中学，积极探索适合特殊教育发展需要的办学之路。

针对特殊教育师资不足、整体水平不高、队伍不稳定等问题，王玉民建议在自治区内师范学院增设特殊教育教师培养专业，从源头上解决特殊教育师资队伍不足问题。同时，加大对普通学校教师的特教培训力度，推行“教师资格证+特教资格证”的双证资格认证，建立特殊教育与普通教育管理人员、教师交流制度。针对当前不少残障儿童在农村的现实情况，应合理布局农村特教教师，凡有残障学生的学校至少配备1名特教教师，人数多的还应适当增配。农村特教教师的补贴应高于城市，使他们能安心扎根农村。完善激励机制，对于特教教师的职称评定、评优晋升和福利待遇等予以倾斜，以调动特教教师的工作热情。

王玉民同时建议自治区研究出台《宁夏特殊教育发展条例》，用法治的力量规范和保障特殊教育健康发展。



金秋10月，四川省华蓥市阳山镇鹤笼山村的黄金白大闸蟹进入捕捞期。鹤笼山村充分利用溪河、滩涂资源建起近400亩黄金白大闸蟹养殖基地，采用“基地+农户+市场”的模式助农增收，取得较好成效。

邱海鹰 摄

这样的“民生时间表”显担当

沈峰

2023年，安徽省合肥市实施50项民生实事，涉及就业、养老、托幼、出行、消费等方面。日前，合肥针对50项民生实事明确了责任单、时间表和路线图，要求各牵头单位把民生实事落实到位，强化资金保障，落实到位。

这50项民生实事项目，都是群众关注的热点问题。因此，合肥市要求相关部门单位要保质保量按期

完成，是回应民生之盼，体现了党和政府坚持全心全意为人民服务的根本宗旨。

民生无小事，枝叶总关情。民生问题一头连着党和政府，一头连着人民群众的安危冷暖。重视和解决民生问题是执政之责，保障和改善民生是政治担当。改善民生、为民办好事需要政府效率，需要责任单、时间表和路线图，与明确的目标紧密相连。这个时间表一方

面可以给政府增加责任感，另一方面也有利于群众监督政府承诺为民办好事的具体实施。如此，就会给政府在办理民生实事中增加倒逼压力，使政府工作始终保持以民生为重，及时把民生实事工程落到实处，让群众生活得更加幸福。

民生工程不仅仅要办实事，还要把实事办到群众心坎上，把实事变成“及时雨”。因此，相关部门要对落实民生项目

加强目标绩效评估，通过跟踪督查等机制，及时推进各项工作。只有使相关部门和责任人处于外部监督之下，不断改进工作作风，增强为民办好事的使命感和紧迫感，民生实事才能得到更好的落实。民生是人民幸福之基、社会和谐之本。只有时刻把以人为本、民生至上的理念贯彻在为民办好事工作中，办好办实事民生项目，才能让百姓尽早受益，增进民生福祉，提升人民群众的获得感和幸福感。

