



尊老的种子在发芽 萌娃康养中心上演才艺秀

本报讯（记者叶琳 通讯员梁伟伟文/图）近日，市第五康养中心内笑语盈盈、暖意融融。城北街道宣传办、妇联、团工委携手城北小学共同举办“童心暖夕阳 敬老传美德”活动，为中心近30位老人送上了一场充满爱与欢乐的“温情派对”。

活动伊始，城北小学一（1）班的孩子们排着整齐的队伍走进康养中心，一声声稚嫩的“爷爷奶奶好”，瞬间融化了老人们的心房。随着欢快的音乐响起，才艺表演正式拉开帷幕：活力四射的花式运球、清雅婉转的琵琶独奏、童趣盎然的故事讲述、动感十足的街舞串烧、古韵悠扬的古筝独奏、饱含深情的大合唱……精彩节目轮番上演，引得台下老人连连拍手叫好。

表演结束后，孩子们化身“小暖男”“小棉袄”，围在老人们身边唠起家常。“爷爷，您年轻时是做什么工作的呀？”“奶奶，这个饼干很好吃的，您尝尝！”孩子们将新鲜水果、牛奶、饼干一一递到老人们手中，陪他们闲话家常。“好久没这么热闹了，看到你们就像看到自家孙



孩子们在给老人表演才艺。

辈，真开心！”80多岁的林竹青奶奶眼里满是笑意，“孩子们个个多才多艺，越看越让人喜欢！”

活动中，市第五康养中心的青年宣讲员还为孩子们带来“传递好人精神，争做新

时代好少年”微宣讲。从泽国镇辅警多方打听归还99.5元硬币的“小硬币大温暖”，到外卖骑手陈科达街头夺斧化险为夷的果敢担当，一个个发生在身边的好人故事，让孩子们明白：正

能量不是空洞的口号，而是体现在每一次挺身而出、每一份坚守与善意里。宣讲员还鼓励孩子们从身边小事做起，弯腰捡垃圾、热心帮同学、主动做家务，让善意在日常中传递。

退休生活变“黄金年龄期” 学校和社区成“破圈”热土

告别朝九晚五的职场，不少中老年人曾面临社交圈骤缩的困境。然而，在杭州的老年大学和社区里，一群活力老人正用行动描绘退休生活的新图景。他们通过学习新技能、重拾旧爱好，不仅丰富了自己的时光，更在志同道合的伙伴中找到了归属感，成功摆脱孤独，将退休生活拓展为人生精彩的“黄金年龄期”。

西湖边跳起华尔兹 在老年大学获“社交复兴”

明亮的钢琴教室里，67岁的蒋心刚正专注练习着乐曲。

“在这里，我不仅学会了弹琴，更收获了一群志同道合的老伙伴。”她用“社交复兴”来形容自己的退休生活。

2018年刚退休时，蒋心刚也曾陷入“社交断崖”。在市民服务中心办理老年卡时，目睹一位老人对着卡片落泪、喃喃自语“这一天来得太快了”，让她心里五味杂陈。这位在杭州电子信息职业技术学院教了30多年物理的老教师，清晰地记得退休第一天站在阳台上茫然发呆的情景。

转机来自朋友聚会的一句无心建议：“不习惯就回学校。”第二年春天，她如愿成为杭州市老干部大学的新生。教室里的粉笔灰变成了琴键与节拍，久违的笑容又回到了她脸上：“还是学校的空气香。”

更美妙的邂逅发生在交谊舞教室。蒋心刚惊讶地发现，班上同学朱敏竟是原单位的体育老师。这对曾经的点头之交，如今成了形影不离的“组合”。她们不仅一起上课，更把课堂延伸至生活——带着三脚架走遍杭州周边十几个城市，在西湖边、茶园里共舞华尔兹，并将视

频分享到社交平台。

“很多人以为退休是社交的终点。”蒋心刚合上琴盖，望着窗外嬉笑的老伙伴们：“其实在这里，我们每天都在拓展新的人生可能。”

油画作品在图书馆展出 社区学堂打开“社交新窗口”

每周日下午，是杭州临安民主社区桃李春风油画社的上课日。十几位叔叔阿姨齐聚画室，专注聆听老师传授油画技巧。即将正式退休的宋阿姨神情格外投入，她在这里找到了退休生活的新方向。

“想到要退休，心里空落落的，担心日子无聊。”宋阿姨坦言。一次偶然看到社区油画班招新通知，点燃了她年轻时的绘画兴趣。抱着这样的想法，她报了名。

油画社由社区免费提供场地，每周日有老师授课。除固定活动，社员们也自发组织绘画交流。老师不在时，学员们便互相分享网上学到的知识或研究心得，承担起“小老师”的角色。

“老师从调颜色、拿笔开始耐心教，社员们都是零基础或稍有基础，大家互相鼓励，氛围特别好。”更让宋阿姨惊喜的是，在老师帮助下，油画社的作品去年还在临安图书馆进行了集体展出。

这个“社交窗口”带来的活力远不止于此。“以前在单位，圈子固定。但在画社里，反倒打开了新的社交圈。”宋阿姨说。社区“耕心学堂”每年开设话剧、跳舞、合唱等一系列课程，激发大家自发组织活动，衍生出种菜、插花、徒步等各具特色的社团。横跨55岁到85岁，不同年龄的老人都能在此重拾爱好、学习技能、结识朋友。正如宋阿姨感叹：“退休才是人生的‘黄金年龄期’。”

62岁退休教师重返校园 浙江开启新一轮“银龄教师”招募计划

近日，在宁波市海曙区清风社区，62岁的陈燕君开展暑假心理健康教育讲座，来听她讲课的不仅有学生，还有带着孩子来的中老年人。这位拥有40多年教龄的初中英语老师，如今还有一个新身份——银龄教师。

近日，浙江面向社会公开招募银龄教师，旨在充分发挥优秀退休教师的教育教学经验，发挥示范引领作用，指导青年教师，协助学校教学管理和开展教研活动。从2020年起，浙江开始实施银龄教师招募计划工作，每年有近800名银龄教师加入。

2024年8月，退休不到1年的陈燕君响应浙江省“银龄教师”招募计划号召，重返校园，在宁波市爱菊艺术学校担任小学英语老师及班主任。然而第一天站上小学讲台，有着丰富教学经验的陈燕君却遭遇“滑铁卢”。

陈燕君精心准备的课件并不受学生欢迎。当她习惯性地用初中课堂的逻辑讲解语法时，台下茫然的小脸让她猛然惊醒：面对身高刚及腰间的孩子，一股脑灌知识点的方式似乎并不适用。

课堂上，学生们难以长时间集中注意力。陈燕君决定改变教学模式。于是，在之后的

课堂上，她用5分钟字母操热身，利用动画演绎教学情景对话，还播放具有节奏感的英文歌，加深学生们的记忆。

这种寓教于乐的方式很受欢迎，学生们的注意力也变得集中。

课堂外，有些学生没有养成良好的学习习惯。陈燕君便多鼓励多指导，教他们从背单词开始，寻找当中规律。

“小学是打基础阶段，还是以鼓励教育为主，要注重培养他们树立正确的价值观和良好品格。”陈燕君说，现在她更爱做学生们的朋友，“有时他们来请教学习，有时他们会

教我一些潮流用语。”

爱的催化下，教学成效水到渠成。近一年时间，陈燕君班上学生的英语成绩逐步提高，而学生们对陈燕君的喜爱与认可令她倍感欣慰。

年轻教育者注入技术活水，银龄教师深耕经验沃土。这种“1+1>2”的化学反应，让教育发展不断焕发新活力。省教育厅教师工作处负责人表示，银龄教师的招募坚持自愿参与、按需匹配原则，受援学校要做好银龄教师的各项保障工作，给予生活便利，为推动教育共富提供有力支撑。

（据浙江老年报）

小贴士

老年人如何拓展线下社交圈

积极参与社区活动：

- 参加社区组织的兴趣班、健康讲座、棋牌活动等。
- 若社区活动有限，可加入当地知名老年俱乐部。
- 去公园散步、打太极拳、跳广场舞、下棋等，这些是天然社交场所。

投身老年大学：

- 课程选择丰富（历史、文学、外语、电脑、智能手机、园艺、烹饪、乐器等）。
- 与同学建立良好关系，在课堂内外交流自然。

拥抱数字时代：

- 学习使用智能手机，掌握视频通话功能，随时与亲友畅聊。
- 通过社交软件加入老年兴趣群，分享生活点滴。

（据浙江老年报）

慢行多礼让 幸福有保障

全社会共同守护老年人出行安全

