



养老趣事

国外老年教育 如何“寓教于乐”？

近日，中国的“老年人兴趣班”走红，受到多家外媒关注。在我国人口老龄化程度日益加深的背景下，如何从提高生活质量和保持社会参与的角度开展老年教育？记者日前调查了美国、西班牙、日本这3个老年教育体系较为成熟的国家，以获取一些经验借鉴。

据《环球时报》

美国“老年游学营”边学边玩不考试

多年来，美国的老年教育模式一直在发展，以满足人们实现终身学习的愿望。这种教育模式的代表是美国 Osher 终身学习学院，该学院在全美国 120 多所大学运营，为老年人量身定制一些非学分课程，涵盖历史、文学、技术等主题。相比于年轻人，许多退休的老年人愿意为了学习的乐趣而学习，同时，因为没有考试或成绩的要求，也会很愿意尝试多种不同的课程。

此外，一些社区学院还有专门为老年学习者设计的项目。例如，圣莫尼卡学院提供文学、历史、语言和艺术等科目的大学课程，通常学费较低或者免费向老年人开放。

美国还拥有全世界规模最大、最负盛名的“老年游学营”项目——Road Scholar。这是一家非营利性组织，主要针对老年人提供教育旅行计划。其学习机制是将教育、休闲、旅游三要素以短期共同游学的方式结合在一起，通过旅游来增长见闻、结交朋友。

除此之外，美国的博物馆和文化机构也是老年人不错的学习窗口。例如，华盛顿特区的史密森学会和纽约市的现代艺术博物馆等机构为老年人提供量身定制的教育项目和研讨会，包括艺术课程、讲座、导游和实践活动等，为老年人提供参与度较高的艺术和文化活动机会。

西班牙 几乎所有大学都有“老年课堂”

西班牙是个重视文化教育的国家，即便你已经退休，大学的大门仍旧会为你敞开。据了解，在西班牙，几乎所有大学都开设针对 65 岁以上老年人的老年大学项目，已有 63000 多人从中受益。

很多西班牙大学愿意开设老年课堂，还有个目的是给年轻人做模范榜样。上课的老年人在年轻人的眼里可以成为一副激励他们发奋学习的“上进药”。此外，一些大学还会请老年学生为青年学生讲述自己的人生经历，如战场上九死一生的军旅故事，或是商战中的经验和教训。这些老年学生的人生经历在教科书上无法找到，对于青年学生来说是活生生的人生教育课，很有现实意义。对于老年学生而言，讲述自己的辉煌历史也是刺激他们激增荷尔蒙的动力，增加了健康元素。

据了解，还有的老年学生退休前是科技人员或大学教授，依照规定退休后只能和原先研究课题说声再见，不再具备研究人员的资格。但如果退休教授回过头继续进入老年大学学习，有可能再让他继续原先的研究课题。

日本 老年“终身教育”内容五花八门

在日本，“终身教育”的理念被称为“生涯学习”，以此强调学习者的主动视角。“生涯学习”除了包括在学校和社会中的学习活动外，还广泛涵盖体育活动、文化活动、兴趣爱好、志愿者活动、休闲活动等。日本很早就进入老龄化社会，为了度过充实的晚年，很多老年人都有学习的愿望。因此，社会各界也做出各种努力，以保证“生涯学习”的后半场精彩继续。

2021 年的一项网上调查显示，60 岁以上的日本老人最想学习的领域有：健康、营养、运动等保健类，音乐、插花、琴棋书画等兴趣爱好类，年金制度、养老金和资金管理金融类，电脑、智能手机等科技类，志愿者活动，甚至还有“终活”，即如何在有生之年安排好身后事。

日本为了打造适合老年人继续学习的环境，集结社会各界的力量。首先，大学等专业教育机构一马当先，利用优质资源，推出面向老年人的课程，内容极其丰富。

其次，市区等行政组织也会利用“公民馆”等场所开办比较轻松的老年教室，有些免费，有些只需要交很少的费用即可参与。内容五花八门，包含智能手机技能、色彩搭配、交谊舞、陶艺、鸟类摄影、建筑欣赏等课程。



悠悠往事



爷爷“挺好”

刘志杰

“挺好”是爷爷的外号，因为他整天将这两个字挂在嘴边。

爷爷出生于一个中医世家，从小便跟着自己的父亲学医术。旧社会的乡亲们大多穷苦，收取诊金、药资便很难固定标准，全由病家而定，有时可能是几枚铜板，有时也可能是几个鸡蛋甚至半个窝窝头，爷爷和家人也从未计较过。每当回忆起那段行医的经历，爷爷总是很欣慰：“让人家腹中有食，让患者恢复健康，两厢都满意，也挺好的。”

公私合营后，爷爷成了县城医院里“端铁饭碗”的国家干部，为了扑灭当地出现的几次小型瘟疫，他将家传的《解瘟丹》等多个方子都无私奉献出来，用于防疫避瘟也都取得了很好的效果。家传的方子如此轻易便交出来，曾有同事感觉很惋惜，但爷爷表示：“再神的方子不用也是废纸，只要用于治病救人就很值得，挺好！”

因为爷爷医术精湛，也颇有名声，省城的医院都曾邀约他前去坐诊，但爷爷均婉言谢绝。为此，有很多亲朋好友都怪他错过了好机会，爷爷却说：“人生不求富贵荣耀，老少平安，妻贤子孝，回家有热饭，睡觉有暖炕，就挺好的。”多年后，大家才见识到爷爷这样选择的高明之处：他的六个子女中出了三个大学生、两个中专生。

我上小学时，爷爷刚刚退休。虽已赋闲在家，但是仍然经常有人登门求医、求方，爷爷总是有求必应，不但免费服务，还会搭上茶水和香烟，但他却乐此不疲，因为“退休了也有事干，对大家还有用处，挺好！”

九十二岁那年，爷爷因不慎摔倒而摔断了股骨颈，因年纪太大，只能在家卧床静养。因为长期卧床，他的体质变得越来越差，自知时日不多时，他释怀地说：“这一辈子，我该吃的都吃了，该做的也都做了，没有什么遗憾，挺好的！”

前年的九月初六，爷爷走完了九十三个春秋，安然地驾鹤西去。全家人怕奶奶悲伤过度，纷纷劝她想开点。奶奶的两颊上还挂着泪，却如释重负地说：“老头子的岁数够大，走的时候也没受罪，更没给大家带来太多麻烦，挺好！挺好！”

