红枫

内部资料　免费交流

广西内部资料性出版物准印证：桂 2000162

总第 51 期

2022 年　第1期



广西老年大学编印

图片报道

责任编辑：邓如河



2021 年 12 月 3 日，广西老年大学庆祝建校 35 周年会议在凤岭校区礼堂隆重举行。自治区人大常委会原副主任、广西老年大学名誉校长丁廷模出席会议，自治区党委组织部副部长、老干部局局长、广西老年大学校长莫达流出席会议并讲话。会上，对五年来在学校建设与发展中作出积极贡献的优秀教师、优秀学员、优秀班干、优秀团队骨干和先进集体进行了表扬。（内容详见第 4 页）



领导颁奖



优秀教师代表



优秀班团干代表



优秀学员代表

摄影：刘荣冠、莫建熙、廖燕妮、钟　倩、陈光文、吴菊梅

《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》出台的背景和意义

人口老龄化是社会发展的重要趋势，是人类文明进步的重要体现，也是我国今后较长一个时期的基本国情。我国自 1999 年进入老龄化社会，老年人口规模日益庞大、老龄化程度日益加深。根据第七次全国人口普查结果，截至 2020 年 11 月 1 日零时，我国 60 周岁及以上老年人口 26402 万人，占总人口的 18.7%，65 周岁及以上老年人口 19064 万人，占总人口的 13.5%。预计“十四五”时期，我国 60 周岁及以上老年人口将超过 3 亿，占总人口比例将超过 20%，我国将进入中度老龄化社会。人口老龄化对经济运行全领域、社会建设各环节、社会文化多方面乃至国家综合实力和国际竞争力都具有深远影响，挑战与机遇并存。有效应对我国人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿万百姓福祉，事关社会和谐稳定，对于全面建设社会主义现代化国家具有重要意义。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央、国务院高度重视老龄工作，精心谋划、统筹推进老龄事业发展。习近平总书记多次主持召开会议研究老龄工作，多次调研并对老龄工作作出重要指示批示。党的十九届五中全会将积极应对人口老龄化确定为国家战略，2021 年 5 月 31 日年中央政治局会议听取“十四五”时期积极应对人口老龄化重大政策举措汇报。2021 年重阳节前夕，习近平总书记对老龄工作作出重要指示，强调贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程，加快健全社会保障体系、养老服务体系、健康支撑体系，让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年。2021 年 10 月 14 日召开的全国老龄工作会议对新时代老龄工作作出全面部署。

针对新时代我国人口老龄化的新形势新特点，党中央、国务院立足中华民族伟大复兴战略全局，坚持以人民为中心，为全面贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年，印发了《关于加强新时代老龄工作的意见》（以下简称《意见》）。《意见》认真贯彻落实习近平总书记关于老龄工作重要指示精神，将习近平总书记对新时代老龄工作提出的总体要求、思想理念、目标任务落实为制度设计和政策举措，着力解决老年人在养老、健康、精神文化生活、社会参与等方面的现实需求问题，深入挖掘老龄社会潜能，激发老龄社会活力，切实增强广大老年人的获得感、幸福感和安全感。

注：2021 年 11 月 24 日，《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》发布，《意见》强调，要坚持以人民为中心，将老龄事业发展纳入统筹推进“五位一体”总体布局和协调推进“四个全面”战略布局，实施积极应对人口老龄化国家战略。

红 枫

第五十一期



主管单位：广西壮族自治区党委老干部局
编印单位：广西老年大学

名誉校长： 丁廷模
主　　编： 何天维
副 主 编： 周　芯　闭梦婧
执行主编： 陈成光
编　　委： 邹刚清　张　起　姜昕宏
责任编辑： 王红晓　韦梅桔　覃其县
刘荣冠　覃晓思　邱壹浠
周绍麟　徐森南　邓如河
美　　编： 谭明彪
校　　对： 覃　俏
编　　务： 邓如河　万梅枝

地　　址：南宁市园湖南路 2-60 号
邮政编码：530022
电子邮箱：gxlndx2012@163.com
发送对象：各地市老年大学、校内各机构、处室
编印日期：2022 年 4 月
印　　数：1000 册
印　　刷：广西汇望凤凰印务有限公司
厂　　址：南宁市七星路 100-1 号
邮政编码：530022
电　　话：0771—2807644　5899908

目　录

卷首语

《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》出台的背景和意义 …… （1）

广西老年大学成立 35 周年专题

三十五载结硕果，奋力谱写新篇章——我校召开庆祝建校 35 周年会议 …… 刘荣冠 （4）

广西老年大学关于表扬优秀个人和先进集体的通知 …… （5）

“铭记党恩，爱暖校园”——我校举办第五届“欢乐大课堂”活动 …… 路珺茹（8）

您的所盼，就是我们的所愿 …… 何天维　路珺茹　邹优雅（10）

广西老年大学近五年发展成果巡礼

强化内涵建设，着力打造魅力校园—— 我校近 5 年校园建设概述 …… （12）

五年笔耕不辍　理论研究金色满园 …… （15）

金秋丹心永向党　使命光荣再启航 …… （17）

金秋硕果：学员管理工作——规范精准管理，用心用情服务 …… （21）

汇聚正能量　奋进新征程 …… （25）

校园新闻

我校开展“微行动”——“银发助力 我为广西添风采”暨“喜看广西新发展”活动 …… 路珺茹（29）

学党史　悟思想　办实事　开新局—— 我校临时党支部扎实开展党史学习教育 …… 周　芯（31）

我校志愿者协会举行“庆祝国际志愿者日茶话会”暨志愿者协会第三次会议 …… 王继平（32）

冬病冬治“三九贴”，志愿服务暖心间—— 我校保健系开展节气保健促健康“三九贴”活动 …… 黄剑平　李春玲（33）

让应急救护知识进课堂，入人心 …… 关淑妮（34）

我校师生获中国—东盟太极拳网络大赛一等奖 ……
……邹优雅　毛光明（35）
爱心果香飘校园　师生助力见真情 …… 李秀珍　郭永宏（36）
图片新闻四则 ……（38）

教学体会

做学员心目中的好老师 …… 林爱民（39）

教师风采

何小敏老师荣获全国“事迹特别感人的百姓学习之星”称号 ……（43）

我与广西老年大学

叫我学长最开心 …… 邱石元（45）
我与广西老年大学 …… 文　明（46）
我与保健系的情缘 …… 刘晓红（47）
我在老年大学的双重身份 …… 黎君龙（49）
归属·寻梦 …… 凌孟文（51）
感恩老年大学 …… 张　暘（52）
榜样就在身边 …… 吴凤珍（54）
握手—— 老年大学抒怀 …… 农立进（55）
感恩相遇 …… 谢玉玲（56）

诗词荟萃

我为学校唱赞歌——贺老年大学成立三十五周年 …… 苍　毅（57）
广西老年大学35年庆 …… 黄槐馨（57）
临江仙·莫忘夕阳情 …… 胡卡琴（57）
广西老大诗会巾帼赞（古风）…… 蒋科禄（57）
如梦令· 开学真好 …… 梁世康（57）
彩云归·重返校园喜赋 …… 杨曼丽（58）
一剪梅·广西老年大学三十五周年志庆 …… 常　青（58）
一枝一叶总关情（藏头诗）……王红晓（58）
艺术长廊 ……（59）
封面摄影 ……刘荣冠等
封底摄影 ……黄河清

敬告作者：

凡投送本内部资料，编辑人员可根据内部资料需要进行修改、增减，若不允许的请在稿件上注明，因人员有限，对作者投送的稿件概不退回，请大家自留稿底。同时，稿件必须是本人创作成果，凡涉及抄袭侵权问题，后果由作者本人自负，本内部资料不负任何连带责任。

三十五载结硕果，奋力谱写新篇章

——我校召开庆祝建校 35 周年会议

□ 刘荣冠



2021 年 12 月 3 日，广西老年大学庆祝建校 35 周年会议在凤岭校区礼堂隆重举行。自治区人大常委会原副主任、广西老年大学名誉校长丁廷模出席会议。自治区党委组织部副部长、老干部局局长、广西老年大学校长莫达流出席会议并讲话。自治区党委老干部局有关领导，广西老年大学校领导、教师、学员代表和全体干部职工参加会议。

会上，对五年来在学校建设与发展中作出积极贡献的优秀教师、优秀学员、优秀班干、优秀团队骨干和先进集体进行了表扬。莫达流代表自治区党委组织部、老干部局对广西老年大学成立 35 周年表示祝贺，向一直以来为学校建设和发展作出积极贡献的老师、老同志和干部职工表示诚挚感谢，向受表扬的先进集体和优秀个人表示祝贺。

会议指出

广西老年大学成立 35 年来，在自治区党委、政府的高度重视和关心下，认真贯彻落实党的老年教育方针政策，开拓创新，担当作为，走过了不平凡的发展历程，取得了丰硕的办学成果。特别是党的十八大以来，学校坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，把积极老龄观、健康老龄化理念融入教学活动全过程，办学条件不断改善、办学规模不断扩大、办学水平不断提高、社会影响力不断扩大，已成为集教学、培训、活动、科研为一体的综合性老年大学、全国示范老年大学。

会议强调

站在新起点上，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持稳中求进工作总基调，全面贯彻新发展理念，主动融入新发展格局，努力推动广西老年大学高质量发展。一要突出政治引领，上好思政必修课、加强党组织建设、推进思想教育日常化，着力抓好老同志思想政治教育；二要提升管理水平，通过提升教学质量、加强教学管理、抓好老同志作用发挥，着力建设高质量有特色的老年大学；三要强化能力提升，持之以恒加强自身建设，着力打造一支政治过硬、业务过硬、作风过硬的高素质老年大学工作队伍。

会议要求

中共中央、国务院颁发了《关于加强新时代老龄工作的意见》，对加快老年大学发展提出了要求，广西“十四五”规划《纲要》明确提出“加快建设老年大学，优化规划布局，促进老年教育全面协调可持续发展”，广西老年大学要把握机遇、深化改革、凝心聚力、砥砺奋进，推动学校工作不断取得新进展新成效，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

广西老年大学关于表扬优秀个人和先进集体的通知

2021 年是广西老年大学建校三十五周年。35 年来，在自治区党委、政府高度重视和关心关怀下，学校认真贯彻党和国家老年教育方针，围绕自治区党委、政府决策部署，主动适应老干部工作和老年教育工作发展新形势新要求，解放思想，凝心聚力，开拓创新，担当作为，走过了不平凡的发展历程，取得丰硕成果。

特别是近 5 年来，学校坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，把积极老龄观、健康老龄化理念融入教学活动全过程，推动各项工作不断迈上新台阶。学校办学规模不断扩大、办学质量显著提升、管理水平明显提高，已成为集教学、培训、活动、科研为一体的综合性、全国示范性老年大学。这些成绩的取得，凝聚了老师、学员、团队老同志的智慧和力量。为树立典型，激励先进，学校决定开展优秀个人和先进集体表扬活动。经民主推荐，校务会审定，评选华山等 30 名同志为“优秀教师”，杨兴蓉等 100 名同志为“优秀学员”，周学丽等 50 名同志为“优秀班干”，曹玉兰等 10 名同志为“优秀团队骨干”，广西老干部合唱团等 38 个组织为“先进集体”。

希望受表扬的优秀个人和先进集体，珍惜荣誉，发扬成绩，充分发挥示范带动作用；希望各班级、团队和老师、老同志要以受表扬的优秀个人和先进集体为榜样，学先进，赶先进，围绕学校确立的新目标新任务，把握新发展阶段，贯彻新发展理念，融入新发展格局，克难攻坚，砥砺前行，为推动学校高质量发展，为建设新时代中国特色社会主义壮美广西作出新的更大贡献。

广西老年大学优秀个人、先进集体名单

（排名不分先后）

一、广西老年大学优秀教师（30 名）

书画系

王庆军 陈再崇 谭明彪 莫振宁 蒙弟斌

语言文学系

韦信玉 周绍麟 莫文冰

声乐系

华　山　李才盛　余和革　陈　晓　邹　鲁　曹　昆

保健系

王绍威　闭翠彬

器乐系

陈　中　陈　洁　黄熙炜

体育系

刘晓丽　张雪芳

信息技术系

何小敏　陶智强

舞蹈系

沙小丹　杨建中　林　亮　赵　旭　韩　波

生活艺术系

刘　芳　应裕祥

二、广西老年大学优秀学员（100 名）

书画系

何　彬　刘化娥　谭锦华　周至宏　钟小怡
覃　菁　张峰慧　贺晓静　李庭柯　孙　毅
王德辉　陈小妮　全　坚　袁　路　黄素群
汪根林　颜凤云　沈　春　陈培静　李　春

文学系

李绍萍　许小玲　何兴禄　杨兴蓉　覃际宽
苏丽平　林　卡　黄玉群　陈秀美　吴凤珍
王明娜　廖锦兰

声乐系

廖俊华　陆一萍　黄秀英　刘小娟　何晓洁
谭　哲　王　铮　刘沛颐　陈欣德　崔建苏
崔丽萍　朱亚丽

保健系

梁新发　关淑妮　蒙素美　温丽华　李春玲
李国清

体育系

曾　民

信息技术系

张平亮　覃文铮　张　松　张　刚　廖燕妮
蒋大论　黄河清　袁燕君　吕　青　李秀媛

器乐系

廖艳华　楼丽翎　经　克　翁思宁　刘贵臣
谢柳生　谭春槐　李星辉　龙筱星　郑朋文
黄彩逢　李晓丽

舞蹈系

陆卫红　莫裕冰　黄新友　江洁芳　区如霞
朱汉宁　陈毅刚　何　兵　张艳芳　陈素莹
李燕玲　温玉坤　陈正红　邱业英　陈压西
吴菊梅　周桂东　区　妮

生活艺术系

彭运珍　范铁婵　黄敏琪　李延坚　黄小玲
李敏超　陆金燕　姚嘉萍　宋　兵

三、广西老年大学优秀班干（50 名）

周学丽	花鸟活动班
许宗标	2018 书法活动 A2 班
王丹丹	2019 行草研修 A1 班
覃柱强	2019 写意山水基础 A 班
黎伟民	2021 书法活动 A 班
薛　红	2019 写意人物基础 B 班
张　强	2019 书法篆刻 B 班
磨金辉	2021 西画提高 B1 班
吴海琴	2019 古典文学基础 A 班
张琪珍	2019 古典文学提高 A 班
王坚东	2019 古典文学研修 A1 班
高梦映	2021 英语口语提高 A 班
石有健	2019 朗诵表演基础 B 班
岳丽珍	2021 朗诵表演研修 B 班
钟海生	2019 英语提高 B 班
潘海深	声乐系合唱团
蒙炳秀	2019 声乐提高 A2 班
于善芝	2019 声乐表演 A 班
李木坤	2021 声乐提高 A2 班
周秀丽	2019 声乐提高 B2 班
黄宾源	2019 合唱提高 B3 班
刘丽滨	2019 合唱提高 B4 班
刘晓红	2021 京剧（旦角）B1 班
林丽红	2019 妇幼保健 B1 班
王继平	2019 妇幼保健 B2 班
李　健	2019 保健按摩提高 B 班
黄友盛	2021 中医提高 B 班
毛光明	2019 陈氏太极拳提高 B 班
许敏球	2019 摄影基础 A1 班
莫建熙	2019 摄影提高 A1 班
李秀珍	2021 手机摄影基础 A1 班
刘巧鸿	2021 摄影提高 A2 班
郭永宏	2021 电脑维修 A 班

侠　哲　2021 影视制作加强 A 班
马小卫　2021 摄影提高 B1 班
唐有昆　2021 手机摄影 B1 班
阮绘霞　2021 平面设计 B 班
柒丽蓉　2019 电钢琴提高 B1 班
谭晓梅　2021 二胡研修 B 班
王树钟　2021 古筝研修 B1 班
甘丹萍　2021 古筝研修 B2 班
梁洁瑞　2019 舞蹈提高 A6 班
邹爱华　2019 舞蹈基础 B2 班
廖郁英　2021 舞蹈基础 B1 班
荆　彬　2021 艺术表演 B2 班
何小琳　2021 拉丁舞提高 B2 班
宋　丹　2021 钩针与棒针提高 A 班
谢家驱　2021 白案 B2 班
麦大刚　2021 茶文化提高 B3 班
龚明莲　2021 茶文化表演 B 班

四、广西老年大学优秀团队骨干（10 名）

曹玉兰　老干部合唱团团长
严朝阳　老三届合唱团团长
杨洪涛　交谊舞团团长
唐和龄　彩调艺术团副团长
覃美安　“舞之灵”舞蹈队队长
韦　欢　管弦乐团团员
常　青　诗词学会会长
余根示　摄影协会会长
林连研　门球俱乐部委员
宁垂锵　桥牌协会委员

五、广西老年大学先进集体（38 个）

广西老干部合唱团
广西老年大学乒乓球俱乐部
广西老年大学书画研究会
广西老年大学学委会
广西老年大学文学系系委会
广西老年大学信息技术系系委会
广西老年大学生活艺术系系委会
广西老年大学“能帮就帮”志愿服务队
广西老年大学辅导员志愿服务队
广西老年大学书法志愿服务队
广西老年大学绘画志愿服务队
广西老年大学摄影志愿服务队
广西老年大学应急救护志愿服务队
广西老年大学通讯员志愿服务队
广西老年大学礼仪志愿服务队
2014 山水活动班
2018 书法活动 A2 班
2019 行草研修 A1 班
2021 书法活动 A 班
2021 写意花鸟提高 B2 班
2021 工笔花鸟研修 A 班
2019 古典文学基础 A 班
2019 朗诵表演基础 B 班
2019 声乐基础 B3 班
2019 声乐表演 A 班
2019 合唱提高 B1 班
2019 合唱提高 B3 班
2019 合唱提高 B6 班
2019 保健按摩提高 B 班
2019 陈氏太极拳提高 B 班
2019 摄影提高 B2 班
2021 古筝研修 B1 班
2019 舞蹈基础 B2 班
2019 舞蹈提高 A3 班
2019 服装表演 B1 班
2019 剪纸提高 B 班
2021 茶文化研修 B2 班
2021 插花艺术提高 B 班

“铭记党恩，爱暖校园”

——我校举办第五届“欢乐大课堂”活动

□ 路珺茹

2021 年 12 月 3 日上午，广西老年大学庆祝建校 35 周年会议暨第五届“欢乐大课堂”活动在凤岭校区礼堂举行。自治区人大常委会原副主任、广西老年大学名誉校长丁廷模，自治区党委组织部副部长、老干部局局长、广西老年大学校长莫达流，自治区党委老干部局副局长廖华武，自治区党委老干部局文化建设处及各分校和桂林干休所、南宁市老年大学、南宁市老年人活动中心、崇左市老年大学的领导和嘉宾，老师、学员、团队老同志代表，本校退休干部职工代表，全体干部职工参与此次文艺活动。

“欢乐大课堂”是广西老年大学打造的校园文化品牌，把近三年的教学成果荟萃集中展示。本届“欢乐大课堂”文艺演出采用以系为单位来组织的方式，书画、文学、声乐、保健、体育、信息技术、器乐、舞蹈、生活艺术九个系的学员各显其能，踊跃报名，积极参与，精心排练凸显各系特色的节目。此次“欢乐大课堂”活动共有 16 个节目，节目内容包括歌唱、舞蹈、朗诵、戏曲、太极、情景剧、服装表演，内容丰富、形式多样。

演出在大气磅礴的合唱《祖国颂》中拉开帷幕。这次教学成果展示既有赞美党和祖国的情景诗朗诵《跟党走》，展现优秀传统文化的京剧联唱《我爱你 中国》《卖水》《梨花颂》、太极串烧《舞墨》，表现民族特色的瑶族舞蹈《打蓝靛》，又有弘扬正能量的独唱《阳光路上》、情景音乐剧《摄影志愿者在行动》、歌曲联唱《绣红旗》《微山湖》《打靶归来》《共筑中国梦》、歌伴舞《不忘初心》，还有学校干部职工与学员共同出演的情景剧《您的所盼就是我们的所愿》。歌伴舞《大地春风》、原创舞蹈《爱笑的姑娘》、服装表演《傲雪寒梅》、舞蹈《天边雁》美轮美奂，拉丁舞《时代节奏》展现新时代老年人的精神风貌。演出在气势恢宏的全场合唱《没有共产党就没有新中国》中落幕，整台演出精彩纷呈，震撼人心。

“欢乐大课堂”与文化艺术节、魅力团队是广西老年大学重点打造的三大文化品牌，三年一届，每年轮流举办。本次活动紧扣“铭记党恩，爱暖校园”主题，与庆祝建校 35 周年活动相结合，通过文艺汇演等艺术形式交

精彩回顾



大合唱《祖国颂》

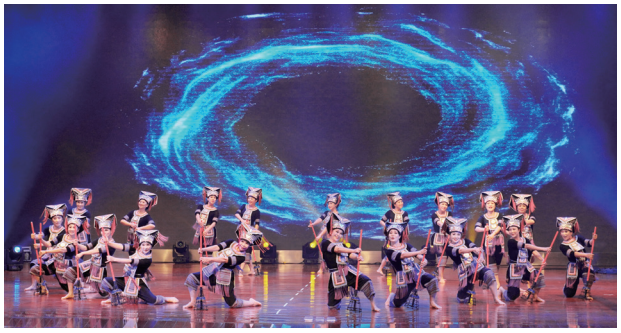
指挥：李才盛　表演单位：广西老年大学声乐系



京剧联唱《我爱你 中国》《卖水》《梨花颂》

领唱、编导：张丽萍

表演单位：广西老年大学声乐系京剧专业



瑶族舞蹈《打蓝靛》

指导老师：秦克烈　创作：广西艺术学院
领舞：覃先屏
单位：广西老年大学艺术团舞蹈 1 队



太极串烧《舞墨》

指导老师：张伟文 尹培莹 刘晓丽 张玉春 王艺晓 张雪芳
书法表演：莫振宁 仇文峰
表演单位：广西老年大学体育系、书法系



情景音乐剧《摄影志愿者在行动》

编剧：方朝明　导演：方朝明　张　刚
独唱：李瑞荣　表演单位：广西老年大学信息技术系



情景剧《您的所盼就是我们的所愿》

编剧：何天维　邹优雅　路珺茹
指导老师：李　凯　张伟文　独唱：谭李陈
表演单位：广西老年大学教职员工、学员
伴舞：广西老年大学舞蹈系



歌曲联唱《绣红旗 微山湖 打靶归来 共筑中国梦》

指导老师：刘晓红　李才盛　邝丽君
表演单位：广西老年大学声乐系



舞蹈《天边雁》

编导：葛丽嫣　领舞：高秋丽　谭立斌　费小彦等
表演单位：广西老年大学舞蹈系

流展示，采用现场演出与网络直播相结合的形式进行宣传，3 天之内，网上点击人数近 30 万人次，受众老同志是上届的 12 倍，为老年人奉献了一场丰盛的文化大餐，同时充分展示了我校办学成果。

卅五历程，流光溢彩；孜孜以求，风雨兼程。广西老年大学将继续贯彻落实习近平总书记对老干部工作、老龄工作的重要指示精神，紧紧把握时代赋予的新使命、新要求、新机遇，用心用情用力服务好全体学员，以高质量的老年教育助力建设壮美广西！

（摄影：刘荣冠、莫建熙、廖燕妮、陈光文、钟　倩、吴菊梅）

广西老年大学聚焦老年人“急难愁盼”的“一座难求”问题，组织“智慧助老”志愿者教老年人运用智能手机进行网络报名。2021年新学年，网上报名、成功缴费14098人次，占总人次的95%。《您的所盼，就是我们的所愿》是由我校教职工创作，与学员共同排演的情景剧。

您的所盼，就是我们的所愿

□ 何天维 路珺茹 邹优雅



【LED背景】：广西老年大学园湖校区办证大厅门口。

【情景】：4个学员坐在4张塑料凳上排队，个个伸长脖子，坐立不安，望眼欲穿。第3张塑料凳还空着。张阿姨欢快地上场。

【配音】

张阿姨：刚刚退休心里爽，休闲就想把歌唱！听说广西老年大学是老年人学习、活动的好地方，今天我一定要把名报上！（回头张望，被吓一跳）哎呀，怎么这么多人？（向观众席指第3张塑料凳）咦，那里有一个空位，我赶快去占上！（在第3张塑料凳上坐下）

【情景】：梁叔叔坐在第2张塑料凳上，转头看到张阿姨坐下。

梁叔叔：咦，你怎么坐我的位置？（将张阿姨推开，生气）起来，这是我的位置！

张阿姨：（疑惑）这怎么是你的位置？这明明是个空位嘛！

梁叔叔：我有 3 个号，2 号、3 号、4 号都是我的！

张阿姨：什么？（气愤）凭什么你一个人占 3 个号？

1 号学员：对啊，学校规定，每人只能拿一个号！

4 号学员：对啊，你怎么有 3 个号啊？

5 号学员：为什么啊？

梁叔叔：我就三个号，2 号，是我的，3 号，是我老伴的！ 4 号啊——（得意叉腰）是我亲家的！

张阿姨：（生气）不行，你这是坏了规矩！我找领导去。

（梁叔叔阻拦，工作人员发现两人争吵，招生工作人员从旁上）

招生工作人员：（安抚众人情绪）老同志，别急，别急嘛！

张阿姨：怎么不急！（焦急，指梁叔叔）他一个人占了 3 个号，你们管不管？

招生工作人员：管！管！

4 号学员：那给我多留一个名额吧！

5 号学员：给我也留一个吧！

招生人员：（叹息）唉，我没有这个权利啊！

张阿姨：反正我不管，今天报不上名，我决不罢休！

校领导：（走出来）发生了什么事？

张阿姨：校长，我要报名！

1 号学员：我是第一个到这里的！

4 号学员：我家离学校远，5 点半就出发了。

5 号学员：报名太难了！

校领导：同志们别急，学校有办法！

梁叔叔：什么办法？

校领导：网络报名，我们在家里可以用手机直接报名，人人都是第一号！

张阿姨：可是，我不会操作呀！

5 号学员：是啊，我们都不会！

校领导：没关系，我们组织有智能助老小组。哎，同志们，你们在哪里呀？（环顾）

智能助老小组：我们来啦！

（干部职工上台，在中间站定）

校领导：好，同志们，你们来协助老同志用手机报名！

智能助老小组：好！

（智能助老小组帮助学员操作手机报名）

【画外音】：招生报名系统即刻开启。“2021 声乐基础 B4 班报名成功！”“2021 茶文化基础 B 班报名成功！”“2021 书法基础 A 班报名成功！”“2021 手机摄影 B1 班报名成功！”“2021 保健按摩 A 班报名成功！”（报名成功音效）

校领导：（巡视）报名成功了吗？

梁叔叔：成功了，报上名啦！

（学员们都笑容满面，十分开心，作欢呼状。）

张阿姨：我报上名了！

学员齐：我们都报上名了。谢谢校领导！

校领导：（摆手）不用谢，不用谢！要谢，就要谢我们的党和政府！是党和政府的重视，才有我们老年大学翻天覆地的变化。我们遵循党的教导，关爱老同志，你们所盼就是我们的所愿！

智能助老小组：（上前一步）对！你们的所盼，就是我们的所愿！（收回脚步，手放胸前）

校领导：（上前）我们智能助老小组的同志都是党员，每一名党员就是一面鲜红的旗帜。

全体人员：（齐声）对！不忘初心，牢记使命！（举拳）

编者按：2021 年是广西老年大学成立 35 周年，35 年来在自治区党委政府的高度重视与关心下，在社会各界的大力支持和老同志、全体老师、干部职工共同努力下，我校取得了长足发展，办学条件极大改善，办学规模迅速扩大，规范化建设不断加强，引领示范带动作用明显，取得优异成绩，为了向党委政府和广大老同志汇报学校取得的重大成绩，我们摘编了从教学、活动、老干部党校培训、信息化建设、科研工作、服务和管理对学校近五年来取得的新成绩进行归纳反映。

强化内涵建设，着力打造魅力校园

——我校近 5 年校园建设概述

2016 年以来，在自治区党委、政府高度关心重视下，广西老年大学着力推进基础设施建设，着力推进精神文明建设，着力推进校园信息化智能化，着力营造绿色健康空间，为老同志提供了更加舒适、健康、快乐地学习活动环境，校园建设取得了历史性突破。



推进基础设施建设，提升综合服务功能

2016 年 11 月，广西老年大学凤岭新校区建成投入使用，学校总建筑面积近 9 万平方米。拥有舞蹈、茶艺、厨艺、书画、声乐、电脑等专业教室 51 间，礼堂、交谊舞厅、网球场、泳池、乒乓球馆、气排球馆和健身房等活动场馆 80 个，配备一批现代化的教学活动设施设备，可容纳 2 万多人到校学习、活动和培训，学校教学活动功能得到了充分发挥。同时，为方便学员和团队老同志在校就餐，学校在凤岭校区配套开设老年饭堂，提供实惠、便捷、卫生的餐饮保障。设置学员休息区、教师休息室、茶水间、理发室、健康体检室和按摩室等，服务更加细致周到，综合保障水平进一步提高。



乒乓球



游泳



古箏



园湖校区大厅



凤岭校区大厅



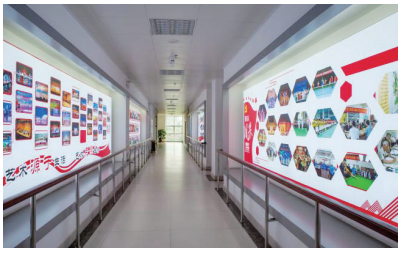
健康体检室

推进精神文明建设，传承革命红色文化

学校始终坚持把培育和践行社会主义核心价值观作为教学活动的主要目标，积极开展文明单位创建，把加强道德建设、弘扬优秀文化作为校园建设的重要内涵。建设新时代文明实践所、职工之家和图书阅览室，打造师生和干部职工的精神文化“补给站”。在校园内树立室外文化宣传栏，安装大厅 LED 屏，利用楼内走廊等公共空间精心布置文化橱窗、文化长廊，通过海报、板报、公益宣传片、优秀文艺作品等传播正能量，引导广大师生积极践行广西老年大学文明公约。红色是广西老年大学的文化底色，思想政治工作是学校各项工作的生命线。学校把思想政治工作贯穿教学工作全过程，狠抓党建和意识形态工作，专门建设了金秋家园党建活动室和党建文化长廊，悬挂制度标语，配备多媒体设备和红色影库、曲库和课程库，为在校老同志和区直离退休干部开展组织生活和理论学习、充实精神生活、传承革命传统提供了良好的活动场所。



金秋家园党建活动室



金秋家园党建活动室



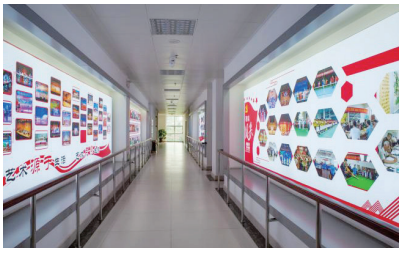
图书阅览室



大厅 LED 屏



文化宣传栏



文化橱窗

推进信息化智能化，打造智慧校园

利用科技赋能，大力开展智慧助老行动，让老同志在校园中乐享“数字生活”。目前，学校大部分教室已完成改造升级，安装了电脑、电视、电子黑板、音响系统、高清摄像头等多媒体教学设备，教学手段逐步现代化，学习体验更加丰富。配合老师做好网上教学，建设录播教室、录音演播室，打造远程教学创作空间。完善网上报名新通道，安装自动发票打印设备，方便老同志报名缴费打印凭证。注重信息网络共享，做到校园公共无线网络全覆盖，让老同志随时随地畅游互联网，乐享科技发展带来的便利。全方位筑牢校园安全防线，配备人脸和车牌门禁识别系统、无死角视频监控系统、消防预警系统等，主要活动场所放置 AED 自动体外除颤仪，让老同志学习活动更安全、更舒心。



人脸识别门禁系统


监控室


自动发票打印机



自动体外除颤仪


现代化多媒体教室


现代化多媒体教室

聚焦绿色健康环保，营造优美舒适环境

生态文明是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分，学校注重把生态文明有机融入建设发展当中。通过景观园林、空中花园、绿色长廊、生态车位的营造，全校绿化面积达 2.4 万平方米，绿化率达 41%，校园景色宜人、空气清新、鸟语花香。在营造优美校园环境的同时，把绿色环保和健康长寿的理念相融合，积极践行节能减排新理念。设置新能源汽车充电泊位、建设电动自行车充电站，安装节能中央空调和太阳能集热系统，践行低碳节能环保理念。建设校园雨水收集和节水工程，设置垃圾分类回收站，布设环保宣传标语，动员广大师生和干部职工加入节水节电、食堂“光盘”行动，提倡资源节约绿色生活方式，助力生态文明、建设美丽中国。


凤岭校区中心花园


绿色长廊


空中花园


网球场


园湖校区中心花园


电动汽车充电桩


电动自行车充电站


垃圾分类回收站

（刘荣冠/供稿）

五年笔耕不辍 理论研究金色满园

理论研究是衡量老年大学办学实力的一个尺度，作为省级老年大学，我校十分注重理论研究对办学实践的指导， 强化科研强校意识，加强目标导向，建设研究队伍，紧紧围绕中心工作，采取申报课题，参与专项研究，组织理论研讨会，撰写理论文章，编写教材等方式积极开展理论研究，注重推动研究成果的转化，扎实推进科研工作，成效显著。

一是积极参与自治区党委老干部局课题研究。

聚焦做好新时代老干部工作、推进老干部工作转型发展和老年教育高质量发展新要求，积极申报课题，开展调研，完成《发挥新时代银发人才优势，为“建设壮美广西，共圆复兴梦想”增添正能量研究》《老年大学发挥三个阵地优势，助力新时代老干部工作新发展研究》《加强老年大学信息化规范化建设》《我看建党百年新成就》等相关课题研究 7 项。

二是积极参与中国老年大学协会等组织的课题研究。

2020 年参与《新时代老年大学校长读本》关于“老年大学校长的专业能力”章节编写；参与由清华大学牵头的“老年大学示范校标准研究”；参与《中国老年教育蓝皮书（2018–2020 年）》广西章节的编写；参与由广州市老干部大学牵头组织的“老年教育发展的中国模式”研究等课题研究，高质量完成任务。

三是积极参加中国老年大学协会理论研讨会及区域性举办的学术交流研讨。

中国老年大学协会理论研讨会是老年大学及相关机构开展老年教育教学研究的大交流大比拼的最高层次会议，每两年召开一次，参与学校之多，研究人员之多，提交研究论文之多，全国绝无仅有，我校积极组织老师和老年教育工作者参与交流展示。2018 年中国老年大学协会第十三次全国理论研讨会、2020 年第十四次全国理论研讨会，选送 20 多篇论文参加角逐，有 2 篇获特别奖，2 篇获一等奖，2 篇获三等奖，2019 年我校张起、覃晓思共同撰写的论文获中国老年大学协会中南片区第 13 次协作会议征文一等奖。







四是举办全区老年教育理论研讨会。

积极筹备、精心谋划，分别于2017、2019年组织召开了全区第二、第三次老年教育理论研讨会，搭建全区性老年教育理论交流平台，总结梳理广西老年教育办学经验，结集编印全区性老年教育理论文集2本，共收录论文80余篇。2018、2020年分别组织承办全区老年大学校长培训班，培训全区各级老年大学校长约200人。

五是抓好离退休干部党建工作研究。

离退休党建工作是新时代老干部工作的重要内容。我校注重发挥广西老干部党校作用，坚持围绕中心、服务大局，积极开展党建理论研究，撰写调研报告。2017、2018年先后组织离退休党员撰写了《新时代加强离退休党支部建设的调研与思考》《关于聚焦离退休干部精神文化需求与精准服务研究的调研报告》等。2020年组织编写了《广西老干部党校实践与探索》一书。这些调研报告和理论文章为做好全区离退休干部党建工作提供了宝贵建议和决策参考。



六是注重抓好教学大纲和教材建设。

遵循老年教育教学规律，为规范老年大学教学工作，2019年编写出版《广西老年大学教学大纲》，荣获“全国老年大学优秀教学大纲建设校一等奖”。2020年协助自治区党委老干部局编写《广西壮族自治区老年大学通用课程教学大纲（试行）》。编写出版《太极拳基础教程》；聚焦“智慧助老”活动，组织编印《计算机基础与手机使用》《Photoshop平面设计》《手机摄影与摄像》等智能技术课程教材。推动教学规范化建设取得明显成效。

七是积极组织老师参加中国老年大学协会组织的示范课教学交流展示。

我校大力推进名师工程，组织教师参加中国老年大学协会精品课程评选和优秀教师说课比赛，目前已上报曹昆等教师3门精品课程；首届全国老年大学优秀教师观摩课活动，我校教师代表蒙弟斌、刘冬梅在全国近400位参赛教师中脱颖而出，获一等奖；蒙弟斌老师的课在现场进行展示，受到专家好评。

2021年10月，茶艺专业刘芳老师说课视频获全国优秀奖。何小敏老师被教育部评为全国“事迹特别感人的百姓学习之星”。

（唐勋生/供稿）

金秋丹心永向党　使命光荣再启航

中共广西壮族自治区委员会老干部党校（简称广西老干部党校）于2013年12月成立，主要承担着全区离退休干部党员的理论学习、思想政治教育与培训任务。建校以来，认真贯彻落实党的教育方针，始终坚持党校姓党的办学原则，按照老干部工作要求，注重特色办学，不断提升办学质量。特别是近五年来，学校紧紧围绕自治区党委老干部局提出的“千名书记培训工程”和“万名老党员大培训”目标，通过有序的培训计划、合理的课程设置及精心地组织实施，不断增强离退休干部党支部书记抓党建带队伍的素质能力，推进离退休干部党建发展，引导离退休干部做到了“政治坚定、思想常新、理想永存”。党校已成为全区各级离退休干部学习培训，加强思想政治工作以及引导老同志发挥作用为党和人民事业增添正能量的重要平台。





广西老干部党校柳州分校综合楼

一、加强培训场地建设，丰富教学资源

一是优化培训场地。结合培训主题，突出政治性，积极整合优势资源，优选红色老区百色（百色干部学院）、桂北湘江战役革命老区（桂林市委党校）作为区内办班场地。加大对广西老干部党校柳州分校的建设，并于2018年投入使用，不断提升培训质量和服务水平。

二是优选现场教学资源。选择柳钢集团红色文化线——“钢铁先锋党员淬炼线”、柳州螺蛳粉产业园、螺蛳粉生产企业、红军长征湘江战役纪念馆、脚山铺战场遗址、纪念林、光华铺、大坪渡口、红军堂、右江红色讲堂系列现场教学资源等。



图为“千名书记培训工程”第33期培训班学员参观湘江战役纪念馆

二、加强教师选聘，发挥老师教育引导作用

优质的师资队伍是老干部党校发展的基石。老干部党校特别注重精选区内知名专家、



陈林杰教授



李广义教授



陶建平教授

领导干部等优质师资到校任教。目前，师资库共储备教师 70 名，其中教授 38 名，副教授 14 名，领导干部 18 名。

三、加强结果导向，不断提升培训质量

（一）突出特色，培训主题丰富

老干部党校面向全区离退休干部党支部书记和党员骨干开展培训，主要培训内容有：政治理论、形势教育、法制知识、党的建设、离退休党员基层党组织建设、老年保健、老干部政策及相关知识。

近 5 年来，老干部党校结合党和国家形势发展需要，推出了一系列培训主题。如 11、12 期培训班，以离退休干部党员骨干助力精准脱贫扶贫为主题；第 13、14 期以离退休干部为党和人民的事业增添正能量为主题；第 15、16 期以学习贯彻党的十九大精神为壮乡发展传递奋进力量为主题；第 17、18 期以传承红色基因、弘扬党的优良传统为主题；第 19 期以坚定文化自信、讲好广西故事为主题；2019 年第 31、33、34 期以老年大学学员临时党支部书记和骨干为主，发挥党员先锋模范作用，引领广大学员讲好中国故事，为全面建成小康社会贡献力量为主题；2020 年全年培训以“学条例、担使命、强党性”为主题，2021 年全年培训以“学党史、感党恩、跟党走”为主题。各期培训班主题鲜明、重点突出、针对性强、培训实效显著。









五年来，举办全区离退休干部党员骨干培训班62期。2019年启动“千名书记培训工程”，现已完成培训47期，参训学员约2600人。

（二）理论与实践结合，培训模式多样

针对老同志的特点，在培训模式上，采取理论学习和实践相结合，通过专题讲座、













脱贫攻坚、乡村振兴等，基本形成了以“课堂讲授、现场教学、情景教学、讨论交流、情感体验、激情共鸣”为特色的培训模式。

（三）注重离退休党建研究，成效显现

围绕中心、服务大局，积极开展党建理论研究。组织离退休党员积极参与离退休党建调研。2017至2018年撰写了《新时代加强离退休党支部建设的调研与思考》《关于聚







焦离退休干部精神文化需求与精准服务研究的调研报告》等调研报告；2020 年编写了《广西老干部党校实践与探索》一书，这些调研报告和理论合集为做好全区离退休干部党建工作提供了参考，有力促进离退休干部党建工作的开展。

四、加强精准服务，受到老同志好评

做好新时代离退休干部党建工作，使命光荣，责任重大。广西老干部党校围绕中心，服务大局，精心谋划，用心组织，精准服务，高标准做好老干部党校各期服务管理工作。培训班全程驻配医护人员护航培训期间学员健康，并为参训学员购买人身意外保险。要求跟班工作人员培训期间 24 小时开机，做到随叫随到，随时协调解决老同志反馈的教学、食宿、个人健康状况、课件拷贝、照片拍摄、火车票购置改签、接送站等问题，主动细心做好安全提醒和管理服务工作。积极主动、热情贴心的服务工作得到老同志们的高度认可。截至 2021 年 12 月底，广西老干部党校共举办培训班 72 期，培训全区各级离退休干部党员骨干约 4500 人，在进一步加强离退休干部的思想政治建设和党组织建设，引导广大离退休干部进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”等方面起到积极促进作用，赢得了社会广泛赞誉。

（王红晓 / 供稿）

金秋硕果：学员管理工作

——规范精准管理，用心用情服务

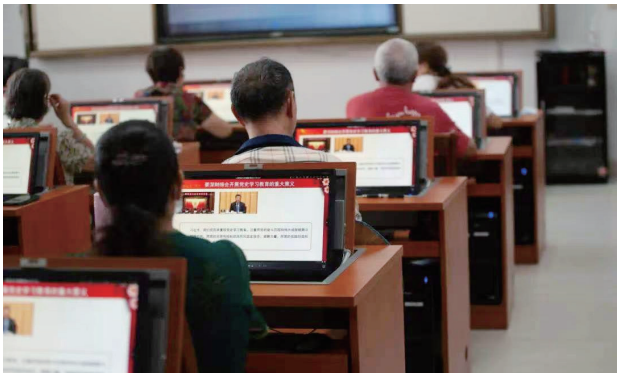
广西老年大学成立 35 年来，在自治区党委、政府关心关怀下，在自治区党委老干部局正确领导下，学校认真贯彻落实党的老年教育方针，坚持精心精准精细服务管理，现已成为加强离退休干部思想政治工作、丰富离退休干部精神文化生活的重要阵地，发挥离退休干部优势作用、汇聚传播正能量的重要平台，党和政府联系离退休干部的重要纽带，老同志更新知识、陶冶情操、丰富晚年生活的乐园。





（一）突出政治引领，思想政治教育常抓不懈

习近平总书记指出，思想政治工作是学校各项工作的生命线。广西老年大学自从诞生起，就自带政治基因、党性基因、红色基因。学校坚持不懈把思想政治教育放在突出位置，抓好“课前 5 分钟”思政教育，通过支部学习、报告会、专题辅导、专家解读等方式强化思想引领。综合利用主流媒体网站、学校“一网一刊一公众号”平台、QQ 群、微信群等平台发放资料，增强思想政治教育的针对性、实效性，保持老同志政治坚定、思想常新、理想永存。







（二）加强党史学习教育，发挥临时党支部战斗堡垒作用

习近平总书记强调，党支部是党的组织体系的基本单元，要始终把组织力建设作为支部建设的关键环节。近年来，学校创新支部建设方式，制定印发《广西老年大学关于加强临时党支部建设的意见》，在班级和团队中推动临时党支部建设，成熟一个发展一个，不断扩大党组织的覆盖面。目前已在全校班级中成立405个临时党支部，基本实现全覆盖。

学校始终把政治标准放在首位，着力选配党性强、威信高、身体好、乐于奉献的同志任党支部书记和委员。重点抓好9期临时党支部书记培训，培训515名班级临时党支部书记，锤炼党员党性。以建党100周年为契机，以“三个一”活动（在临时党支部中开展一次专题学习、一次正能量活动和一次主题党日活动）为抓手，在各班广泛开展“我想对党说”“党史故事大家讲”“红色歌曲大家唱”、重温入党誓词等党史学习教育主题系列活动，开展创建文明单位活动，推动“我为群众办实事”活动，宣传带动学员发挥优势作用，引导学员党员积极发挥正能量。









临时党支部活动





临时党支部书记培训班

（三）管理制度化规范化，建设优良教风学风

为提升学校治理能力、管理水平，以制度建设护航校园发展，学校完善班级管理规定、学员守则及学委会、系委会、志愿者协会的规章制度；加强新生入学教育、班级课堂纪律检查，引导学员遵守学校规章制度，增强自我管理；建立直播课堂制度规范，规范网络教学活动；建立完善疫情防控制度，做好防疫防控措施，保障学员健康安全。




严格执行防疫制度

（四）学员自我管理体系不断完善，“三部九系”运行顺畅

近五年来，为适应学校的快速发展和学员管理要求的提高，学校配齐配强学委会委员；创建“三部九系”（“三部”即学委会办公室、宣传部、活动部；“九系”即书画、文学、声乐、保健、体育、信息技术、器乐、舞蹈、生活艺术系的系委会），使学委会管理更规范，运行更顺畅，服务更到位；抓好班委会规范化建设，不断完善班长交流平台，多次召开班长座谈会，不断提高学员管理服务质量。





学委会工作会议




班干交流会

（五）加强校园文化建设，展现学员学乐为风采

广西老年大学校园文化建设充分彰显主流精神，融合多元个性。为打造丰富校园生活，学校组织第四、五届“欢乐大课堂”活动，积极引导学员参与，表演节目 34 个，共 1200 位学员参加，网络播放达 33 万次，充分展现广大学员学习成果与饱满热情；以毕业班级成果展、期末汇演作为学员风采展示舞台，开展 3 期百幅板报赞颂新成就活动，展出班级 126 个，参展学员达 5000 余人次，作品共计 3500 件，激励广大老同志发挥优势作用，体现学员的积极风貌与对美好生活的向往；编辑出版文集《我和我的老年大学》、征集“我看党的十八大以来的变化”山歌集，展示宣传广大学员精神风貌；积极落实智慧助老号召，开展老年人运用智能技术系列培训 7 期，培训学员 1000 多人次，帮助老年人融入智慧社会。通过一系列举措营造健康和谐快乐校园环境，为校园文化建设添光增彩。






欢乐大课堂活动




开办智能技术培训班



期末汇演





“树文明新风 做模范长者”签字仪式

（路珺茹 / 供稿）

汇聚正能量　奋进新征程

让正能量更强劲，让主旋律更高昂，既是时代的召唤，也是公民应尽的一份社会责任。近五年来，广西老年大学积极响应习近平总书记关于立足新时代、展现新作为，弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神的号召，以实际行动奋力书写新时代的雷锋故事。

1.打造“微行动”党建活动品牌，展现银龄风采

学校按照“依托校园、发挥专长、服务社会”的理念，重点打造“微行动”党建活动品牌，为学员党员学有所为、发挥示范引领作用搭建平台，鼓励学员融入社会、服务社会，以“微小”之行动汇聚磅礴力量，为党和人民的事业再立新功。近年来，学校制定《广西老年大学关于开展“微行动”党建品牌创建活动的方案》及活动保障管理办法，创建4个活动品牌：“微行动—银发助力，我为广西添风采”“微行动—银发增辉，助力应急救护”“微行动—挥洒余热敬老情”“微行动—乡村文化振兴”，开展活动8次，参与人数达400人次，捐赠图书与书画用品1600余件，募捐9600余元，以捐赠图书与书画、知识普及、公益演出、摄影记录等方式送爱心。





2.开展“星火工程”活动，传播优秀文化

学校充分发挥学员传递正能量的优势作用，鼓励、动员、引导班级学员和团队老同志结合自身专业特长，立足本单位、社区、学校，围绕党的方针政策，开展为党委政府中心工作服务、宣传普法教育、文明单位创建、关心教育下一代、传播传承中华民族优秀文化等开展正能量活动，送文化进社区、进学校、进单位活动 9 次，为养老院、社区、山区送去书画作品 3800 余幅，为养老社区、小学表演文艺节目，传唱红色歌曲，进校园讲党史故事，以实际行动宣传爱国主义教育，传播中华民族优秀文化，受益群众超万人。







3.加强临时党支部建设，发挥党员先锋模范作用

为引导临时党支部为党和人民的事业增添正能量，学校在学委会、志愿者协会理事会和各班级中成立了临时党支部，鼓励发挥临时党支部优势作用，组织引导广大离退休党员开展以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主要内容的为党和人民的事业增添正能量活动，五年来送教下社区、进养老院 168 课时，协助“多彩金秋”、毕业展演等大型活动开展，奉献志愿服务活动 800 多个小时，共计向各类慈善机构捐款 77 万余元，学校获得了中国老年大学协会颁发的“2020 年战‘疫’教学荣誉证书”，学委会临时党支部荣获自治区党委区直机关工委颁发的“先进基层党组织”光荣称号。目前，我校学员临时党支部每年在校内外开展组织活动 20 余次，500 多名党员参加活动。







4.发挥班级和志愿者队伍作用，积极投身公益活动

志愿服务是社会文明进步的标志。学校大力推进志愿者队伍建设，建立健全志愿服务组织机构。成立志愿者协会，促进志愿服务规范化、制度化；建立志愿者服务团队，积极创建摄影志愿者、辅导员志愿者、书法志愿者、绘画志愿者、能帮就帮志愿者、礼仪志愿者、应急救护志愿者、通讯员志愿者 8 支志愿服务队。

志愿服务队成立后，各服务队根据特点各自开展正能量活动。辅导员志愿者连续 4 年助力开学工作，引导学员遵守学校规章制度；书法教员志愿者定期为养老院老人上课，累计授课 60 多节，参加授课 28 人次；应急救护志愿者参加应急救护公益宣讲 30 多场，普及人数超 12000 人，教导学员有效应对校园意外伤害和事故，荣获 2020 年广西志愿服务项目大赛优秀奖；摄影志愿者为学校活动提供新闻摄影服务，为住院老人拍生日照 2 次，208 人次参与学校重大活动、社会公益活动 18 次，拍摄照片、视频资料 6000 余幅（个）；学校组织志愿者骨干培训班，提高志愿者骨干政治思想水平、综合素质，组织志愿者助力自治区“多彩金秋”文化活动，组织书画义捐活动，为老人们献出志愿者的真情。

近年来，学校积极搭建平台，宣传、引导、鼓励老同志走出校外参加正能量活动，成绩斐然。为展示阳光风采、弘扬民族精神，学校将







意识形态工作与正能量活动紧密结合，积极组织老同志参加 2017 年全区离退休干部为党和人民的事业增添正能量活动动员会、正能量工作部署会等会议，参加人数共计约 1000 人次；先后组织学员到广西军区南宁第二干休所、唐山路社区、广西荣誉军人康复中心、广西医大仁爱养老服务中心、南宁美好家园养老院、南宁市嘉丽怡康馨园等地，开展文艺汇演、慰问演出，通过表演舞蹈关爱老人们的身心健康，送去真挚祝福。以学员贺晓静为代表的广西老年大学的教授及学员们连续 10 年在节假日到献血点开展爱心公益活动，为无偿献血爱心人士赠送书画作品、手工礼品和慰问品 2929 件，荣获南宁市政府授予的无偿献血促进奖。近五年来，班级参加各类正能量活动共计 64 场，参与学员逾万人。







（路珺茹 / 供稿）

我校开展“微行动”

——“银发助力 我为广西添风采”暨“喜看广西新发展”活动

□ 路珺茹

习近平总书记曾在河北承德考察时说过：“民族要复兴，乡村必振兴。”银龄群体也是乡村振兴中的一支重要力量。为促进广西老年大学学员党员持续发挥优势作用，助力自治区乡村振兴工作，2021 年 12 月 16-18 日，在广西老年大学常务副校长何天维的带领下，31 名广西老年大学干部与学员前往结对帮扶村——百色市凌云县加尤镇磨贤村开展“微行动”——“银发助力 我为广西添风采”暨“喜看广西新发展”活动。



民富乡村美，旧貌变新颜。12 月 16 日，广西老年大学领导干部与学员在下甲镇平怀村调研脱贫攻坚与乡村振兴有效衔接示范点建设情况。在平怀村支部书记介绍下，领导干部与学员观看先锋模范墙、村民笑脸墙等特色展板，参观大自然教室、屯艺馆、屯创馆等特色建筑，了解这片桑梓热土近年来的飞速发展变化。其后，一行人前往浩坤村“猪笼洞”艰苦奋斗教育基地和村史馆，体会浩坤村的发展变迁与往昔村民们“摆脱贫困、战胜贫困”的坚强斗志。17 日，干部、学员在百陇村开展调研，前往种植基地参观，百陇村第一书记介绍了百陇村脱贫攻坚与乡村振兴衔接工作开展情况，让干部、学员们看到了产业优势给乡村带来翻天覆地的变化。



常务副校长何天维向百陇村第一书记捐赠暖心被子

齐心献力送光明，余热生辉递爱心。12 月 17 日，汇聚了广西老年大学学员浓浓爱心的 1492 册图书、书画用品 82 件，在干部职工与志愿者们的努力下，送到了磨贤村中心小学里，助力点燃孩子们的梦想。

磨贤村中心小学坐落在百色市凌云县加尤镇东北面，山多路远，崎岖难行。它所在的磨贤村是全镇最远、交通状况最差的村子之一，大部分学生家庭是曾经的贫困户。磨贤村中心小学大部分学生住校，为了让磨贤村中心小学 100 多名住校学生能在夜间安全活动、拓展学生阅读视野，在自治区党委老干部局派驻百色市凌云县加尤镇磨贤村驻村工作队员韦清毅的倡议下，向广西老年大学学员发出爱心捐赠倡议。在学员处的精心组织下，广西老年大学志愿者协会号召全校学

员捐款捐物，学员们参与捐赠活动的热情高涨，6 小时即完成为磨贤村中心小学照明设备募捐的目标。12 月 17 日当天，广西老年大学向磨贤村捐赠价值 9000 元的操场照明设备及图书一批，将学员们的浓浓爱心送给孩子们。



2019 合唱提高 B3 班向磨贤村中心小学捐赠书籍



常务副校长何天维在捐赠仪式上致辞

广西老年大学常务副校长何天维在捐赠仪式上深情致辞：“看到同学们表现出奋发读书的精神，我们很感动。磨贤人杰地灵，曾出过许多名人。他们努力读书，长大后为国家建设、科学发展作贡献，希望大家也在课间时多到图书馆阅读，努力学习，将来也为国家建设贡献力量！”

“小小的成长离不开阳光的呵护，花儿的开放离不开雨露的滋润，今天您们带着一份沉甸甸的爱心向我们走来，您们是真正的爱的使者！”磨贤村中心小学的孩子们兴奋地向学员们表示感谢。

捐赠仪式之后，志愿者与孩子们开展共



孩子们兴奋地阅读捐赠书籍

建活动，在磨贤村中心小学开展“送文化进校园”、老党员讲红色故事活动。学员们带来了书法课、红歌、爱国诗朗诵、音乐课、八段锦等精彩课程，孩子们学得津津有味，乐在其中。



广西老年大学志愿者为孩子们朗诵爱国诗歌

“微行动”是广西老年大学重点打造的党建活动，如今已有 4 个活动品牌。本次“微行动”——“银发助力 我为广西添风采”暨“喜看广西新发展”活动已连续开展两年，意在发挥老党员先锋模范作用，助力乡村振兴，深入广西乡村振兴一线，为乡村建设发展注入银发力量。干部、学员们在活动中目睹了八桂大地社会主义新农村建设取得的成果，进一步坚定了信心与决心，今后将为描绘业兴人和的新时代农村图景奉献银发力量。

（摄影：廖燕妮、钟　倩、孙　敏、经　克、张　红、李秀珍、姚嘉萍、郭永宏）

学党史　悟思想　办实事　开新局

——我校临时党支部扎实开展党史学习教育

□　周　芯

广西老年大学在班级、团队、学员组织中成立了392个临时党支部，有6152名老党员。自开展党史学习教育以来，广西老年大学依托临时党支部注重发挥离退休老党员的优势作用，以党建为引领，多措并举营造党史学习教育浓厚氛围，让党史学习教育走心又有新，向建党100周年献礼。

线上线下，做亮“移动课堂”。积极顺应融媒体时代潮流，广西老年大学与广西广电网络公司联合开展“感党恩 跟党走——我想对党说” “我要上电视”活动，吸引了众多老同志参与。有着47年党龄的老党员常青在接受广西电视台记者采访时表示，“自己将不忘初心、践行使命，继续在青少年中弘扬传承中国传统优秀文化。”广西电视台“党员心声大家谈”栏目组采访经克、何小林两位老党员，分享了他们入党故事和退休后继续为党和人民的事业传递正能量的故事。各教室同步播放《学党史 感党恩——广西老年大学思政课：百年恰似风华正茂》，在全校营造出浓厚的红色氛围，推动党史学习教育走深走实、深入人心，引导老同志永葆共产党人情怀和本色，做到“不忘初心、牢记使命”“离岗不离党、退休不褪色”。

以景引学，做实“初心课堂”。广西老年大学与红色基地为党史学习教育拓展延伸教学点，利用红色教育微基地开展体验式党性教育，传承红色基因。广西老年大学学员委员会临时党支部、志愿者协会理事会临时党支部60余名老学员走进广西爱国主义红色教育基地——李明瑞、韦拔群烈士纪念馆，通过默哀致敬、敬献花圈、重温入党誓词等形式，深切缅怀革命先烈。在纪念馆雕像前，全体党员面对党旗，举起右拳，庄严宣誓，重温入党誓词，以坚定有力的宣誓声，再次接受党的洗礼，表达不忘初心、牢记使命，忠诚担当和为共产主义事业奋斗终生的决心。

寓教于悟，做优“先锋课堂”。广西老年大学临时党支部通过抓教育培训，灵活多样地开展党史教育和爱国主义教育。组织48名书记参加“学党史、颂党恩、跟党走”培训班，以骨干带头学习，带动全校老同志掀起学习党史的热潮。广大老党员纷纷走进社区、学校，发挥自身优势讲红色故事。在李明瑞、韦拔群纪念馆老党员侠哲为进馆参观的群众深情讲解百色起义和李明瑞、韦拔群烈士的光辉历史和英雄事迹。在场的观众都被革命先烈追求理想，前仆后继的大无畏精神深深感动。

志愿服务，做好“关爱课堂”。广西老年大学临时党支部通过成立志愿者服务队，践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，积极开展“微行动”系列主题实践活动。定期组织志愿者到广西医大仁爱养老服务中心送教上门，为福利院老人提供志愿服务；2021年“三月三”节日期间，组织40多名老党员、老同志到养老院开展“微行动——挥洒余热敬老暨‘星火工程’文化进单位”活动，通过文艺演出、赠送书画、为老人过集体生日等活动，给高龄老人、孤寡老人、空巢老人等送去关心关怀和慰问祝福，让更多的老年人体会到孝心的温暖，切实感受到社会的关爱。

我校志愿者协会举行“庆祝国际志愿者日茶话会”暨志愿者协会第三次会议

□ 王继平

2021 年 12 月 7 日下午，广西老年大学志愿者协会在凤岭校区举办“庆祝国际志愿者日茶话会”暨志愿者协会第三次会议。广西老年大学副校长周芯，学员处处长姜昕宏，学委会主席、志愿者协会会长经克，学委会副主席、志愿者协会副会长侠哲、潘海深，以及各志愿者部部长和志愿者代表，约 40 人参加了会议。



周芯指出，一大批志愿者在建校 35 周年之际获评“优秀学员”“优秀班干”，8 个志愿者团队全部获评“先进集体”，希望这股正能量感召更多学员参与到志愿活动中来，用点滴行动与大家一起凝聚爱的火花。

经克作了题为《享受改革开放成果，积极参与应对老龄化——学习〈中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见〉》的发言，希望志愿者们践行积极老龄观，为校园发光发热，为社会增辉添彩。

侠哲对辅导员志愿者工作进行探讨，希望建立规范化的规章制度，加强培训，不断提高辅导员志愿者的服务水平和服务质量。

从事志愿者工作十几年的综合部副部长贺晓静，介绍了有关“国际志愿者日”的有关知识与工作实践。她说，志愿者精神是一种互助精神，它提倡“互相帮助、助人自助”。志愿者精神的核心是服务、团结的理想信念，共同使这个世界变得更加美好。

随后，各团队负责人发言，畅谈和交流志愿服务的成效、经验与体会。

书法志愿者服务部部长王坚东说，2018 年以来书法志愿者服务队共有 16 位志愿者参与广西医大仁爱养老服务中心书法教学服务，每周两节课，每次授课老师 2 人，共授课 168 节，授课时间达 336 课时。

摄影志愿者服务部副部长莫建熙说，摄影志愿者为学校大小活动拍照，协助筹办《我看脱贫攻坚新成就主题摄影展》，为编辑《我和广西老年大学》文集提供照片，组织志愿者到扶绥县山圩镇助力乡村文化振兴。

通讯员志愿者服务部部长李秀珍说，我们总结过去，目的是展望未来。通讯员志愿者服务部将加强培训，提高通讯员写稿水平，作为学校的吹鼓手，把学校的成绩、亮点、好人好事宣传出去，提高广西老年大学的知名度和影响力。

志愿者协会理事、礼仪志愿者部技术顾问、资深的国际志愿者沙小丹老师表示，希望礼仪志愿者服务部成为学校一道亮丽风景。

志愿者协会理事、摄影志愿者部技术顾问何小敏老师充分肯定了摄影志愿者的成绩、夸奖他们拍出了一批突出政治，弘扬正能量的好作品。

此次活动给广西老年大学志愿者架起一座沟通的桥梁，推动了志愿者们彼此之间的交流和分享，志愿者们纷纷表示将在学校的引领下积极发挥老年学员优势，在志愿服务活动中奉献银发力量。

（摄影：麦大刚　廖燕妮　莫建熙）

冬病冬治“三九贴”，志愿服务暖心间

——我校保健系开展节气保健促健康“三九贴”活动

□ 黄剑平 李春玲

天时人事日相催，冬至阳生春又来。2021 年 12 月 22 日上午，广西老年大学保健系联合广西天柱慈善志愿者协会在广西老年大学凤岭校区开展节气保健促健康“三九贴”活动，提供免费诊疗、“三九贴”贴敷和健康知识普及，服务学校师生、干部职工近 200 人。



参与本次活动的志愿者有保健系副教授黄剑平，2019 保健按摩提高 B 班学员 39 人，广西天柱慈善志愿者协会中医师志愿者 9 人，保健系志愿者、摄影志愿者、能帮就帮志愿者 10 人。志愿者们分工明确、各司其职，中医师把脉确定贴敷穴位处方，经过培训的保健按摩班学员现场制作药丸、贴敷穴位，其他志愿者协助维持现场秩序，做好人员疏导分流，避免人流拥挤。整场活动严格遵守疫情防控要求，有条不紊，气氛活跃。接受“三九贴”的学员们纷纷表示，学校举办这项活动让我们学到了许多中医穴位养生保健知识，希望以后经常举办，志愿者们无私奉献的精神也令人感动。

为确保此次活动安全有序开展，学员处做了充分的准备工作，学员处处长姜昕宏全程参与活动并现场指导工作。



据悉，保健按摩班的学员们经常跟随黄剑平老师走乡村、进社区开展健康义诊、“三伏贴”“三九贴”等志愿服务活动，年均 50 场次。他们把课堂上学习掌握的中医经络穴位的养生保健知识和方法运用于实践，学用结合，学以致用，体现了老有所学、老有所为的精神风貌，弘扬了奉献、友爱、互助、进步的志愿精神，将中医养生保健服务送到最基层，为“健康中国”贡献银发力量。



（摄影：廖燕妮）

让应急救护知识进课堂，入人心

□ 关淑妮



“救命神器”心脏除颤仪如何使用？突发气道异物梗阻该怎么办？“急救黄金 4 分钟”应怎样进行施救？2021 年 11 月，广西老干部党校将应急救护知识搬进课堂，广西老年大学应急救护志愿者服务队为第 69 期、70 期离退休干部党支部书记培训班学员进行《应急救护知识宣讲》专题辅导，学员们积极参与互动，现场气氛活跃。

广西老年大学应急救护志愿者服务队由在校学员和在职干部组成，参与授课的宋兵、关淑妮、谭绍珍、袁爱萍、胡渝和龚宏祥均取得自治区红十字会应急救护培训师资质。培训师们采用理论学习和操作演示相结合的教学形式，围绕心肺复苏、气道梗阻等基础急救知识进行全面深入的讲解，针对如何使用心脏除颤仪（简称 AED）、如何把握“黄金”急救时间、怎样评估环境、如何实施防护等知识与学员面对面、一对一答疑。学员们认真聆听，仔细做笔记，踊跃参与心肺复苏和海氏急救法的实践环节，兴致高涨，收获满满。夜深了，学员还围着培训师们咨询问题，久久不愿离去。

课后，许多学员称赞应急救护培训师。摘录其中一位学员的微信：“培训师们辛苦了！想不到广西老年大学培养出来的学生这么优秀，应急救护培训讲得既有专业救护知识又有实践经验，我们很喜欢听喜欢学，长知识了。”





广西老年大学敬重生命，关爱学员健康，在凤岭校区、园湖校区和广西老干部党校柳州分校配备 AED，购置应急救护培训所需的心肺复苏模拟人和 AED 教学机，每年有计划地选派班长、临时党支部书记等学员骨干参加自治区红十字会救护培训，已培养救护培训师 10 名、红十字救护员 200 名。学校致力于推广和普及应急救护知识，争取每个班级或团队有 1 名应急救护志愿者，应急救护知识普及率达到 50%，真正做到“爱心相伴‘救’在身边”。

（摄影：陶春平　谭绍珍　段明强）

我校师生获中国—东盟太极拳网络大赛一等奖

□ 邹优雅 毛光明

2021 年 11 月 28 日，由中国武术协会、中国 – 东盟武术联合会主办的 2021 中国 – 东盟太极拳网络大赛正式公布比赛成绩。广西老年大学尹培莹老师带领 2019 陈氏太极拳提高 B 班 7 名学员参赛，喜获奖项 15 个，其中一等奖 2 个，二等奖 7 个，三等奖 6 个。收获丰硕，喜报频传，可喜可贺！

据了解，本次大赛收到了来自 10 个国家武术爱好者共计 4600 余件参赛视频作品。期间，累计收到投票数超过 820 万，大赛官方网站总访问量超过 4000 万人次。

广西老年大学开设了太极拳剑、陈氏太极拳、杨氏太极拳 29 式、杨氏太极拳 85 式、国家竞赛套路 42 式太极拳剑等多个拳剑专业。



老师们乐以传道、精于授业，学员们内外兼修、身心并重，不仅学习掌握太极拳的精髓真谛，而且积极参与太极拳的对外推广，与各国武术爱好者切磋交流，让太极拳这一流派众多、群众基础广泛的运动继续焕发生命力。





（摄影：毛光明）

爱心果香飘校园　师生助力见真情

□　李秀珍　郭永宏

2021 年 12 月 21 日，初冬的南宁寒意袭人，但广西老年大学园湖、凤岭两个校区却热闹非凡。园湖校区大门口右侧、凤岭校区活动楼门前，人声鼎沸，熙熙攘攘。凌云县加尤镇百陇村的果农运来的沙糖桔，堆在一起，火红一片。广西老年大学帮助卖果的志愿者早已站在那里，拉出“凌云扶贫沙糖桔”的标语，做好了卖果准备。8 点多，陆续来上学的学员你一袋、我一袋地买起果来，为扶贫助力。大家的脸上露出灿烂笑容。



沙糖桔到达广西老年大学校园后，志愿者们进行分袋包装



常务副校长何天维（右二）在卖果现场指导工作

这些沙糖桔，是当年自治区党委老干部局向定点扶贫点——凌云县加尤镇百陇村捐赠的扶贫沙糖桔树苗结出的果实。2021 年 12 月 16-18 日，常务副校长何天维带领学校 30 多名干部、学员前往加尤镇磨贤村、百陇村开展“微行动”——“银发助力 我为广西添风采”暨“喜看广西新发展”活动。在活动中，他们了解到由于销售渠道不畅，漫山遍野的硕果成了“累赘”。学校当即决定，由百陇村原第一书记韦英东负责联系果农做好果实的采摘、品控、运输等问题，学员处负责协调卖果场地、为果农和志愿者提供帮助。

在多方努力配合、共同协助之下，“凌云扶贫沙糖桔”销售点红红火火地开张了。学委会、志愿者协会热情洋溢、饱含深情的倡议书打动了许多学员；各系骨干和班长积极响应，以身作则“带货”分享，层层发动学员参与其中；书画系的老师、学员亲笔写下招揽学员的销售标语，艺术性和实用性兼具；学员处全体干部职工从繁忙的工作中抽出时间帮忙搬运、销售沙糖桔。路过的老师、学员和学校干部职工纷纷慷慨解囊，有的一买就是几十斤。在短短 2 周的时间里，共销售沙糖桔 2.1 万斤。果农愁云密布的脸上终于展现出了笑容，他们拉住校领导、志愿者们的手，眼中流露出感激之情。

在这次销售扶贫沙糖桔的活动中，给我们留下最深刻印象的，是那群穿着“红马甲”的广西老年大学的志愿者们。在学委会、志愿者协会的组织下，在学委会主席、志愿者

协会会长经克的倡议下，志愿者们纷纷报名义务卖果。志愿者协会综合服务部部长周桂东与生活艺术系系委会副主任温玉坤主抓活动，将活动安排得井井有条。学委会副主席侠哲负责园湖校区卖果点，周桂东负责凤岭卖果点。为使卖果活动运转正常，他们几乎天天到现场巡视和指导。卖果第一天，侠哲副主席本该陪夫人去看病，看到园湖校区人手不够，就亲自上阵，在寒风中和志愿者们热情吆喝；学委会副主席、志愿者协会副会长潘海深率先卖果和买果，他那响亮和幽默风趣的声音，吸引了许多学员前来购买。

志愿者们无私奉献，每天轮流值班，协助果农卖果，默默无闻，精神可嘉。志愿者董晓宇不仅身先士卒，而且还和声乐系系委会副主任蒙炳秀一起组织安排志愿者值班，使大家忙而不乱、紧张有序；应急救护志愿者部副部长关淑妮一个人就买了 100 多斤，还在卖果现场吆喝：“老年大学扶贫点，凌云高山沙糖桔。买果果，献爱心，吉吉利利，甜甜蜜蜜，迎新年、过元旦！”体育系系委会主任郑朋文，穿上红马甲值班，吆喝不停；茶艺系系委会主任龚明莲、副主任温玉坤、保健系系委会副主任刘宇雯等挤出时间值班，他们的身影常常出现在售果处，热情招呼，尽心尽力卖果，为乡村振兴作出自己的贡献。书法志愿者部部长王坚东，看见侠哲和董晓宇冒着寒冷，早早就为果农吆喝卖果，很受感动，马上组织本班同学来买果；书画系系委会主任覃文铮用醒目的大红纸写上“凌云扶贫沙糖桔，爱心沙糖桔每斤 3 元”的大字，贴在园湖校区售果处，引人注目；通讯员志愿者部部长李秀珍积极动员学员苏艳、陈惠珍前来值班卖果；信息技术系系委会副主任廖燕妮和摄影志愿者钟倩等为此次助力活动拍照，留下了珍贵的图片资料。参加卖果的志愿者还有甘丹萍、马小卫、蓝云、岳丽珍、李红华、刘晓红、周秀丽、刘丽滨、磨长英、林贵希、徐如秀、陶歆元、麦汉群、覃爱东、周爱东、刘均荣、彭双穗、包海仟、郭永宏、李吉明、陈惠珍等等，总计提供了 97 人次、323 时长的志愿服务。

众人拾柴火焰高，助力卖果很自豪。在





志愿者们助力卖果

这次助力扶贫沙糖桔销售的活动中，学校师生、干部职工都奉献出了一份爱心。尤其是学员们，践行“树文明新风 做模范长者”的倡导，老有所为，余热生辉，为广西的乡村振兴贡献银发力量，值得我们赞扬和学习。愿广大老同志始终保持蓬勃朝气、昂扬斗志，以实际行动喜迎党的二十大胜利召开。

（摄影：廖燕妮、钟　倩、梁　智）

图片新闻四则



广西老干部党校第 71 期离退休干部党支部书记培训班暨千名书记培训工程第 47 期于 2021 年 11 月 22 日至 26 日在广西百色干部学院举办。培训班围绕“学党史、感党恩、跟党走”主题开展培训活动，来自自治区政府办公厅、自治区政协办公厅、自治区党委组织部等 26 个区中直单位的离退休党支部书记、党员骨干 83 人参加了培训。（王　波、方　铁 / 供稿）



2021 年 12 月 10 日，我校举办第三届金秋大讲堂活动，邀请广西区委党校原副校长、行政学院原副院长、广西党建研究会顾问陈林杰教授作题为《“百年”成就民族辉煌　强国进程昭示“赶考”》的党的十九届六中全会精神专题学习辅导。局系统驻邕单位全体干部职工及南宁市青秀区人民法院部分党员参加了学习活动。（刘荣冠 / 供稿）



2021 年 12 月 22 日，我校通讯员志愿者部举行“庆祝中国共产党建党 100 周年原创诗歌朗诵暨总结会”。总结会上，姜昕宏处长祝贺通讯员志愿者团队被学校评为先进集体，祝贺团队中有 8 位队员被评为优秀班干、优秀学员！并代表学校感谢各位通讯员志愿者。感谢大家退而不休积极奉献，积极采访写稿，宣传学校的好人好事，宣传学校的新气象、新面貌。（韦利平 / 供稿）



2021 年是我校成立 35 周年，为活跃和丰富本校干部职工文体生活，不断提高广大职工健康意识，增强学校凝聚力，校工会于 2021 年 12 月 5 日下午在凤岭校区活动楼举办主题为“新时代 新作为”干部职工趣味运动会。（赖新华 / 供稿）

做学员心目中的好老师

□ 林爱民

一、师德高尚，公平对待每个学生

央视著名主持人白岩松在一次题为《整合与医德》的公开演讲中提到：“中国只有两个职业后面是带“德”的，一个是教师，一个是医生，就是师德和医德。”什么是师德？师德就是教师和一切教育工作者，在从事教育活动中必须遵守的道德规范和行为准则，以及与之相适应的道德观念、情操和品质。作家笔下的那些师德高尚的恩师形象，有的已成为经典的文学形象，刻在了读者的脑海里。

鲁迅笔下的藤野先生，是最为读者熟悉的老师形象。开学才一周，藤野先生就查看和订正鲁迅的讲义：“原来我的讲义已经从头到末，都用红笔添改过了，不但增加了许多脱漏的地方，连文法的错误，也都一一订正。这样一直继续到教完了他所担任的功课，骨学、血管学、神经学”。 连一根画错位置的血管也要当面替鲁迅改过来。订正一个中国留学生三门课程的笔记，这份爱心耐心和责任心，实属难得。在鲁迅要离去时，他主动赠送写有“惜别”字样的相片给鲁迅。藤野先生师德高尚，不仅不歧视来自中国的鲁迅，反而给予鲁迅更多的关爱和帮助，让鲁迅终生铭记。

在中国现代文学史上，能跟鲁迅相提并论的是胡适。胡适是现代中国著名的思想家、哲学家，以倡导白话文、领导新文化运动闻名于世。他在美国哥伦比亚大学学习时，师从杜威先生。杜威是一位对胡适“有终身影响的学者”，对他一生的文化生命“有决定性的影响”。为感谢老师的栽培之恩，“次子胡思杜，其名由胡适亲赐，寓意‘思念杜威’。” 胡适用这种最直白的方式表达了对一个好老师的敬重之情。

一位好老师，胜过万卷书。汪曾祺是中国当代著名作家，曾参与京剧《沙家浜》的改编，他在《沈从文先生在西南联大》中，提及沈从文对自己的帮助和影响；旅美作家白先勇在《蓦然回首》中，感谢初中时的国文老师李雅韵对自己在写作上的鼓励，让年少的自己种下当作家的梦想；台湾诗人席慕蓉，在《几何惊梦》中，记述了初二时数学老师对自己关照，让自己数学补考及格并顺利毕业，“那最后的一堂课却是一场温馨美丽的记忆”。名家遇到的不一定是名师，但一定是能激发学生的求知热情、鼓励学生追求自己的梦想，在关键时刻能拉学生一把的好老师。

不论是师德还是人品道德，都是一个人立足社会，得到别人认可的素质之一。苏东坡在诗、词、散文、书法以及绘画上，取得骄人的成绩，但“苏东坡在中国历史上的特殊地位，一则是由于他对自己的主张原则，始终坚定不移。二则是由于他诗文书画艺术上的卓绝之美。他的人品道德构成了他名气的骨干，他的风格文章之美则构成了他精神之美的骨肉。我不相信我们会从内心爱慕一个品格低劣无耻的作家，他的文字再富有才华，也终归无用。”林语堂评点苏东坡的这段话，用在教师身上同样适合。一个教师，如果品德低劣，也枉为人师。周作人在抗战胜利后，因做过汉奸而被北大除去教职。三毛更是数学老师师德失范的受害者。她在《逃学为读书》中提到，因为数学成绩的问题，自己被数学老师当众羞辱：“在全班同学的面前，这位数学老师，拿着蘸的饱饱墨汁的毛笔，……

在我的脸上，她用墨汁在我眼眶四周涂了两个大圆饼……画完了大花脸，老师意犹未尽，她叫我去大楼的走廊上走一圈。……有好一阵，我一直想杀这个老师”。三毛因此休学。少年失学的阴影伴随三毛的一生，加上青春失恋和中年失夫的打击，导致三毛最终选择上吊自杀。老师的一些不当言论和做法，对学生所造成的伤害是长久的，也有可能是致命的。

任何时代，都有对教师的师德要求。2018 年 5 月 2 日，习近平在北京大学师生座谈会上，强调要抓好师德师风建设，要引导教师把教书育人和自我修养结合起来，做到以德立身、以德立学、以德施教。作为老年大学的教师，应该认真学习总书记的讲话，从做人做事方面去完善自身的道德行为，爱岗敬业，关爱学员，提高自己的人格魅力。

二、有扎实学识，让学生学到本领

“师者，所以传道授业解惑也”。传授知识是教师的本职工作，教师有一桶水，才能给学生一碗水，厚积才能薄发。汪曾祺对老师的学问是认可的：“沈先生教创作还有一种方法，我以为是行之有效的，学生写了一个作品，他除了写很长的读后感之外，还会介绍你看一些与你这个作品写法相近似的中外名家的作品。”梁实秋在《我的一位国文老师》中写到：“如果我以后写文章还能不多说废话，还能有一点点硬朗挺拔之气，还知道一点‘割爱’的道理，就不能不归功于我这位老师的教诲。” 老师教的作文技巧，让梁实秋终生受用。

通过手机 APP 听《蒋勋细说红楼梦》的音频资料，是近年特别热门的事。蒋勋是台湾知名的大学教授、书画家、作家、电台主持人。蒋勋对《红楼梦》的解读有深度和广度，他的课堂讲授技巧，得到听众的赞赏和认可。

一是材料丰富，讲解深入。蒋勋曾说：“我是把《红楼梦》当佛经来读的，因为里面处处都是慈悲，也处处都是觉悟”。蒋勋多角度对人物进行分析，观点新颖，见解独到。如他对贾瑞、贾环、赵姨娘等卑微者的人性化解读，让听众理解和同情这些卑微者不为人知的委屈和辛酸，颠覆了很多听众之前对这些人物的看法。

二是旁征博引，延伸知识点。蒋勋博学多才，讲课做到得心应手。如讲到甄士隐解读“好了歌”，从“陋室空堂，当年笏满床”，延伸出唐代郭子仪有七子八婿，皆朝廷高官，家庭聚会是“笏满床”；讲到年幼的黛玉有两个伴读丫环，蒋勋就延伸到《游园惊梦》的丫环春香闹学和《西厢记》的丫环红娘，讲解明代以后丫环的地位和作用，从一个点，铺展为一个面，大大开拓了学生的视野。

三是有感而发，幽默风趣。蒋勋的人生阅历丰富，艺术视野开阔。蒋勋会结合自己的一些经历和心得去阐述《红楼梦》，分享自己独特的体悟与发现。如“生命怎么活都会有遗憾，关键在于你怎么去领悟”。在点评刘姥姥进大观园时：“在社会当中，贫贱富贵的对比常常会让人觉得恼怒与羞愧。可是很多时候并不是别人在侮辱我们，而是我们自以为比不上别人，觉得自卑”。在讲到甄士隐家的丫环娇杏，只因回头多看贾雨村两眼，后来不仅嫁给贾雨村，还被扶侧做了正室夫人，真的是“侥幸”（娇杏与“侥幸”谐音）。讲到这，蒋勋跟听课的学生开玩笑说，你们以后走在路上，没事也要多回头看看，“偶因一回顾，便为人上人”，惹得学生哈哈大笑。

四是语言优美，富有哲理。中国古典文学研究专家叶嘉莹说：“蒋先生的感觉非常敏锐，他讲《红楼梦》，不但是细致，而且非常深刻，尤其他能够把这种细致深刻的感情用很有学理的语言表达出来。”听过《蒋勋细说红楼梦》的听众，对此印象深刻。比如“人跟人之间所有的嫉妒，其实都是欣赏”“宝钗的美在于守规矩，黛玉的美在于不守规矩。宝钗像

一部字典，黛玉像一首诗。我们有时候会比较喜欢诗而不喜欢字典，但其实两者很难比较，字典有时候也蛮重要的。”蒋勋的文学课堂影响了很多人的精神世界和文学趣味。

蒋勋的文学课堂充满了学者的人文情怀。他很谦虚：“不知道这个问题我讲清楚了没有”；他尊重学生：“这个作品（也可以是作家、建筑、字画）大家都很熟悉”，让学生有被老师高看一眼的感觉。

从课堂讲授到课后辅导，在点石成金的背后，是老师们扎实的专业学识和深厚的人文素养，同时也是自己学习借鉴的榜样。

三、有仁爱之心，能尊重和鼓励学生

心理学上有著名的罗森塔尔效应，通过教师对学生心理的潜移默化的影响，从而使学生取得教师所期望的进步的现象，称为“罗森塔尔效应”。

白先勇就是在老师李雅韵的鼓励下，取得了老师所期望的进步。白先勇被旅美学者夏志清誉为“当代中国短篇小说家中的奇才”，他的小说集《台北人》入选 20 世纪中文小说 100 强。白先勇在《蓦然回首》一文中写道，“她……鼓励我写作投稿，她替我投了一篇到野风杂志，居然登了出来，师生皆大欢喜。她笑着对我说：‘你这样写下去，到二十五六岁，不也成为作家了？’她那句话，对我影响至深，恐怕她当初没有料及，从那时起，我便梦想以后要当‘作家’”。欣赏学生的优点长处，鼓励学生追求梦想，是每个老师应当做到的。

对于初学创作的人来说，自己写的文字能变成铅字出版，是一件特别值得高兴的事。汪曾祺早期的文章，就是在沈从文的帮助下才得以发表的：“学生习作写得较好的，沈先生就作主寄到相熟的报刊上发表。这对学生是很大的鼓励。多年以来，沈先生就干着给别人的作品找地方发表这种事。”“我在一九四六年前写的作品，几乎全都是沈先生寄出去的。”汪曾祺深受老师的影响，连创作风格都与沈从文一脉相承。汪曾祺在 80 年代发表的小说《受戒》，与沈从文的《边城》有点相似，都是有意识地表达一种生活态度与理想境界。

笔者任教的文学班上有一位退休女医生，从来没写过诗歌，2020 年疫情期间宅家，在老师的鼓励和帮助下，她创作了一首有关抗疫的诗歌《献给 2020 年的春天》。诗歌的最大亮点，是从一个已经退休的医务工作者的视角，去默默关注支援湖北抗疫的同行，诗歌充满浓浓的人文情怀。她参加某房地产公司举办的网络征文比赛并获得一等奖，她说想不到自己还有创作方面的潜质，这对班上其他学员也是一种鼓励。

心理学家马斯洛认为，尊重需要得到满足，能使人对自己充满信心，对社会满腔热情，体验到自己活着的用处价值。作为老年大学的老师，要关心爱护每一位学员，要让所有学员都感受到来自老师的关怀和尊重，因为受到尊重、得到鼓励，是每一个人在人生各阶段都不可缺少的心理需要。

四、与时俱进，有终身学习的能力

现代社会的高速发展，要求老年大学的教师，必须树立终身学习理念，除了学习使用各类电子产品外，还应针对学员的年龄特点和国家对思政工作的重视，积极探索新时代教学方法，不断提升教学水平。

第一，在专业课程中融入心理学内容。老师在专业课程的讲授中融入相关的心理学知识，能在一定程度上帮助学员提高认知效率，保持健康情绪，增强对挫折的承受能力。

老年人特别恐惧死亡，但人类自身又无法掌握自己的生死，随时随地都会有死亡的危险。海德格尔认为，人是面向死亡的存在，死亡不是终结，而是贯穿于生的过程的存在。如果一个人能向死而生，坦然面对死亡的临近，承认并且直面死亡，他就能摆脱对死亡

的焦虑，就能积极面对生命的最后阶段。

死亡是文学创作的经典母题之一。当代作家余华的小说《活着》，是一篇关于死亡故事的叙述。主人公徐福贵身边的七个亲人相继死去，最后只剩下年老多病的自己和一头老牛相伴。因为作品写到死亡，有年龄大的学员坦言，不喜欢余华的作品。北大中文系教授陈平原在一次访谈中说到，“一个人对世界的理解、认识和体悟，会影响一个人对文学作品的阅读与判断”。

针对学员的特殊心理问题，老师在教学过程中，应重点阐释福贵面对衰老和死亡的态度，向学员进行生命历程观教育，让学员明白，世界上万事万物都有兴衰的历程，人生亦不例外，老年是人生命历程的一部分，也是人生完整的最后一环。在小说中，面对亲人的相继离去，面对死神的日益临近，福贵的心态是坦然的，表现出一种随遇而安、看破生死的人生态度。福贵唱的歌谣“皇帝招我做女婿，路远迢迢我不去”就是他乐观心态的写照。他还做好随时赴死亡之约的准备，小说写他枕头底下压了 10 块钱，那是给收尸人的费用。作者想要表达的主题是，人对世界的乐观态度以及对苦难的承受能力。

第二，在专业课程中融入思政课内容。教师在课堂教学中，要自觉弘扬主旋律，积极传递正能量，培养学员的政治认同、家国情怀等核心素养。在讲授描写中国社会问题的小说时，引导学员正确对待存在的问题，要看到新中国所取得的成就，增强“四个自信”。

《人到中年》发表于 1980 年，入选“中国改革开放四十周年最有影响力小说”。作品以文革结束初期为背景，描写人到中年的眼科医生陆文婷，长期处于超负荷运转状态，展示一代知识分子的生存困境。作品描述了陆文婷一家的生存图景：已经工作 18 年的技术骨干陆文婷，工资是 56.5 元；一家 4 口住 12 平方米，家徒四壁，全家共用一张书桌；在陆文婷突发疾病需要送医时，丈夫只能用公用电话打到汽车公司要车，被告知要等半个小时才有出租车；儿子想要的球鞋，最低也要 3.1 元，对陆文婷来说还是太贵。

这就是当年中国知识分子的生存状态，也是一个时代的缩影。据班上学员回忆，他们在 1980 年前后的工资，最低的是学徒工 18 元，高的是 54.5 元，平均工资不到 40 元。但经过 40 年的改革开放，中国已经取得举世瞩目的成绩，居民收入的提高、住房条件的改善、飞机动车的高效，移动支付网络购物的便捷，等等，学员切实感受到中国社会生活的巨大变化，在这些改变的背后，是中国综合国力的提升，这是最有说服力的思政教育。

第三，不断学习，思想观念做到与时俱进。关注学科研究的前沿动态，关注社会热点问题，多阅读多思考，不断调整更新教学内容，对文学作品的分析评价，也要做到与时代同步。如莫泊桑的小说《项链》，女主人公借好友的项链去参加舞会，出尽风头，过去批判她的虚荣心，现在则肯定她诚信的一面，因为她用十年的青春去偿还丢失的项链。又比如“样板戏”《白毛女》中的地方黄世仁，与长工杨白劳是敌对的阶级关系，突出其贪婪狠毒的一面，强调其身上的政治色彩，而《白鹿原》中的地主白嘉轩，与长工鹿三本是主仆关系，却情同手足，突出白嘉轩善良仁义的一面，强调其身上的传统文化内容。

时代在变，观念在变，评价也要变。

结 语

“但不知怎地，我总还时时记起他，在我所认为我师的之中，他是最使我感激，给我鼓励的一个。”这是鲁迅对藤野先生的怀念，也是一个学生对自己心目中好老师的尊重和感激。做学员心目中的好老师，是每个投身老年教育事业的教师所努力的方向和目标。

何小敏老师荣获全国“事迹特别感人的百姓学习之星”称号

事迹特别感人的百姓学习之星

前段时间，2021 年全国“百姓学习之星”和“终身学习品牌项目”评选结果揭晓，广西老年大学教师何小敏被评为全国“ 事迹特别感人的百姓学习之星 ”，在全国 162 名“百姓学习之星”中，仅 17 人获此殊荣。让我们一起来追随这位学习之星，感受榜样的力量吧！

个人简介

1982 年至 2016 年，何小敏大学毕业后在广西广播电视大学工作，从事摄影与摄像工作 40 多年，担任媒体制作、新闻学科多门课程的教学及科研工作。2016 年退休后，他充分发挥个人专业特长，分别在广西老年大学、南宁职业技术学院社区学院、广西老年开放大学担任摄影教师，多年来他的作品参加各类评比荣获多项荣誉：其主持的摄影系列课程获全国社区教育终身学习品牌、南宁市终身学习品牌；主持的“广西远程教育网络建设”科研项目获广西科技进步三等奖；其参与的“远程视频网络教学系统建设项目”获得广西科技进步奖；微课“高速摄影”曾获得省级微课程一等奖；摄影作品曾获得广西教育厅新闻摄影一等奖等。

潜心摄影的“资深达人”

随着互联网技术的快速发展，摄影设备及后期编辑软件也在不断地更新迭代。为了紧跟时代步伐，何小敏老师本着学无止境的理念，用心钻研用心求学，强调“为人师必先学”，时刻做到坚持学习新知识掌握新技术强化新技能，通过不断提高自身综合能力来引导学员“跟我学”。他在教学中不断探索创新、与时俱进，其开设的课程从最初的“摄影摄像”延伸到了“手机摄影”“智能编辑”等，始终与前沿最新技术保持一致。每年积极组织学员参与各类校内外专业摄影比赛及观摩活动，通过现场教学来鼓励学员体验学习，学以致用。

他谆谆善诱，让很多老同志都想要加入到摄影编辑和智能技术学习的行列，有效带动了周围老同志广泛参与读书学习的积极性。为了更好地授业解道，他把讲解技巧和资料毫不保留的传承给更多的人，耐心培训学员上万人次。

当之无愧的“最美教师”

何小敏老师一直热爱老年教育事业，担任我校摄影教学工作以来，始终坚持把思政教育贯穿教学全过程，积极做好学员的思想引领工作。他发挥自己的专业特长，结合中老年学员的学习特点实施教学，创新开设手机应用、手机摄影等适老性强的专业课程，他还以身作则，积极参与校内外正能量活动，做一个“发光发热”的人。其博学多才、治学严谨，专业能力突出，教学成果丰硕，广受欢迎，深受赞誉。

1、用心参与教学科研

何小敏老师积极参与自治区党委老干部局主编的《全区老年大学通用教学大纲》的有关内容编写工作以及主创《手机摄影与摄像》公开发行教材的编写工作，助力推进了全区老年大学教材工作规范化建设。多次在广西老年大学教师座谈会上做经验交流发言，分享教学经验，带动本专业教学水平提升。

2、积极开展网络教学

在 2020 年疫情期间，何小敏老师借助互联网平台，坚守在教学的第一线，严格按教学大纲的要求，居家制作完成了所担任班级

课程教学任务的全部网络课程，深受学员欢迎，其中他亲自录制的《手机视频编辑》教程26讲，在广西老年大学网站及公众号的“空中课堂”发布7日点击量突破11900次。同时他还发挥自身专业特长，积极奉献，主动帮助其他教师培训如何规范制作网课内容，录制《居家录制与直播网络课程系列教学片》。

3、发挥特长开展“智慧助老”

老年人运用智能技术问题是近期社会聚焦的热点问题。何小敏老师紧跟社会发展需求，积极参与学校“智慧助老”行动，主动承担了多期“老年人智能技术运用”培训任务，主要重点围绕信息通讯、智慧医疗、交通出行、手机支付、网上购物、文化娱乐、手机摄影等老年人使用频率较高的基础服务事项开展开展 “智能应用＋生活”特色培训，用心热心帮助老年朋友运用智能技术。他还主动担任广西老年大学志愿者协会的理事，经常给摄影志愿者义务讲课。



何小敏老师开展智能应用培训



何小敏老师与防城港市老年大学学员互动交流

4、积极开展“送课下基层”

此外，何小敏老师走出校外，深入基层开展“智慧助老”活动。多次代表学校到防城港、钦州等地，开展“送课下基层”活动暨老年人运用智能技术系列专题培训，精准及时将优质课程送到基层，为老年朋友学习和交流搭建了平台。

比如在北海，他作题为《百年逐梦——手机摄影操作技巧与作品赏析》专题讲座。用生动形象、诙谐幽默的语言给老年学员讲解了运用手机智能技术拍照的方法和技巧，现场互动教学手把手地教老同志们如何运用种类繁多的手机摄影功能，令学员们大长见识。

在钦州，他主讲的《智能手机摄影与摄像》课程以脉络清晰、实用性极强的授课内容，生动形象、诙谐幽默的授课语言，赢得了学员的阵阵掌声。

此外，他还带领学员们深入山区助力扶贫攻坚，参加乡村文化振兴活动，为服务社会积极发挥自己的光和热。



何小敏老师在钦州市老年大学授课

学习永远在路上。何老师说：我们要把学习作为一种终身的理想追求、一种健康的生活方式，做到自觉学习、主动学习，并以实际行动诠释终身学习的理念，践行与时俱进的时代精神。

叫我学长最开心

□ 邱石元

在广西老年大学2016级电子琴班里，同学们都亲切地称呼我为“学长”。百度查询“学长”一词是对学龄较长或高年级学生的敬称。我虽然不是高年级学生，但在广西老年大学里已有十多年的学龄了，超出我曾经接受的普通高等教育五年时间的一倍多。因此，我也就非常乐意地接受了“学长”这一称呼。在这十多年的学习中，确实有许多令人难以忘怀的事情。

我还在担任自治区党委秘书长的时候，每年农历新年前夕，都要随同党委政府主要领导到广西老年大学参加迎新春活动，观看老同志跳舞、唱歌、书法、绘画等才艺表演。但真正走进老年大学，成为老年大学的一名学员，则是我退休以后的事。

2009年7月，中共中央组织部批准我退休。这一年我66岁。为了使退休以后的生活健康充实，丰富多彩，我决定去读老年大学。当年秋季一开学，我便首选报名参加舞蹈班。我认为对老年人来说，舞蹈是一种很好的有氧运动，能增加人的肺活量，增强心肺功能，舒筋活络，协调手眼，活化老细胞。可是，等到舞蹈班面试的那天，前来参加面试的竟然仅我一个男士，其余均是清一色的“红色娘子军”，我只好失望地匆匆逃离面试现场。就在这时，我遇到了一位熟悉的老同志，他极力动员我参加老年大学合唱团。他如数家珍地对我宣传唱歌的好处，例如：能使心情快乐、放松，能增强人体免疫力和记忆力，提高人体的各项机能，提升个人气质和艺术修养等等。于是我就报名参加了合唱团。面试时唱了一曲《草原上升起不落的太阳》，并顺利地通过。至此，我正式成了广西老年大学的一名学员。

合唱团的赵华芬老师，是广西颇具盛名的指挥。她有很强的组织调动能力，既遵循合唱的特点和规律，又不断创新表演形式，使舞台充满活力。她带领我们去海口参加全国老年大学合唱比赛，演出了具有广西壮族风格的“山歌好比春江水”四声部合唱，面对如林高手，仅以微弱之差一举夺得银奖。登台前，我对着镜子看到化了妆穿着少数民族服装的自己，仿佛又回到青少年时期，心中别提有多么的兴奋。也就在这次比赛之前，赵老师不慎扭伤腰部，但她带伤指导排练、参加演出，实在是难能可贵。

这些年来，我先后还参加了书法班、花鸟写意班、电子琴班和钢琴班的学习。师从赵振华、陈再崇、梁红专等老师。这些老师的自身业务能力强，艺术水平高，教学中能针对老年人的特点，循循善诱，生动幽默，妙趣横生，常常赢得满堂笑声。我也因此收获满满，学到了不少新的知识，书法绘画大有长进，电子琴弹得有模有样，钢琴已可以弹几首简单的曲目，还自己动手在电脑上一字一句地敲出了30多万字的文集并正式出版，就这样不知不觉地在老年大学里一呆就是十几年。我一直以一名普通学员的身份参加学习，认真听课，按时完成作业，没有特殊情况绝不缺课。只要身体条件允许，我将在老年大学里继续学习下去，做到活到老，学到老。

在广西老年大学里，经常能遇到过去的老同事、老熟人。有人曾经打趣地同我说：“你过去担任自治区领导，经常登主席台、作报告、上电视，现在却要放下身段当学生，习不习惯啊？”我由衷地答道：“那些都是过去的老皇历啦！现在我就是老年大学的一名普通学生，你们也不要再喊我什么长了，叫我学长我就最开心！”

（2019年电钢琴基础B1班学员；自治区党委原常委、秘书长；自治区十届人大常委会原副主任。）

我与广西老年大学

□ 文 明

说来也怪，我与广西老年大学既无缘又有缘。说无缘吧，是因为老年大学原来给我的印象太“老”，总认为那是老干部退休以后闲着没事想去的地方。心想我没有退休，即使将来退休了，也不一定去老年大学，因为那是“老”的标志。因此，很多年我都没进去过老年大学，就连老年大学的门往哪里开我都不知道，更不用说新校区了。要说有缘吧，那是2009年我到自治区人大常委会工作之后，我曾几次到学校走访，就老年工作问题到学校开展调研，所见所闻感动了我。从那时开始，我对广西老年大学才从根本上加深了认识，改变了看法。

记得那次到老年大学走访，我拜会了在老年事业工作中长年辛勤劳动的老领导、老专家、老学者和老教师，虚心听取他们就如何发展广西老年事业的建议和意见，了解学校的发展史以及所面临的困难，走进各专业的学员当中与他们进行了深入的交流。为自己认识老年大学的重要性，为深入了解我国老年社会的现状和发展方向以及当前迫切解决的问题，就如何尽最大可能满足老年人精神文化生活不断增长的需求，都提供了一个重要认识窗口。从那时开始，我对广西老年大学有了深刻的认识，开始对广西老年大学刮目相看。

而让我与广西老年大学擦出“爱情”火花，使我成为广西老年大学一名学员最令我难忘的是2017年。我“岁月匆匆几春秋，眨眼不觉到退休”。刚退休我就报名参加广西老年大学“追梦合唱班”，光荣地成为了广西老年大学一名学员。当我第一次走进学校，第一次走进教室的那一刻，我意想不到，我居然走上了追求艺术人生的道路，从此翻开新生活的一页。

在追梦合唱班学习，老师善用生动形象的方法讲解抽象的声乐理论、唱歌技法使我这个五音不全的人茅塞顿开，领悟了声乐艺术的魅力。老师在教学中以其博学睿智为我们描绘了美妙的音乐艺术殿堂，使我这个多年从事行政工作的人犹如刘姥姥走进大观园，像是做了一个美丽的梦，至今难以忘怀。在学习交流中，我看到许多满头银发，饱经风霜的脸上布满深深皱纹的学员活泼开朗、天真快乐像是走进了人生的第二春天。他们饱含深情、引吭高歌表达对生活的赞美，体现的积极向上、不畏艰难险阻的人生情怀深深打动了我，使我想起广西各族人民艰苦奋斗，建设美丽家园的英雄气概和精神风貌，想起为建设美丽广西作出贡献的老领导、老同志，更加鼓励和鞭策我投入到老年大学的学习和生活。在老年大学，我又结交了许多新朋友，既丰富了晚年文化生活，又陶冶了情操，促进身心健康。

“十四五”时期，我国人口老龄化程度将进一步加深。党和国家对老龄事业发展非常重视。去年11月，党中央、国务院印发《关于加强新时代老龄工作的意见》。今年3月，国家卫生健康委会同教育部、科技部等15部门联合印发《“十四五”健康（转下一页）

我与保健系的情缘

□　刘晓红

我在医疗卫生系统工作了近 40 多年，其中有三分之二的时间从事着医疗保健工作，一直为领导干部、老干部和机关企事业单位的干部职工服务。自治区老干部局就曾经约我为广西老年大学做些健康科普的教学工作，但因当时在职工作繁忙，没时间和精力系统性的组织开展这项有意义的教学工作，这也成为了我一直未了的情结……

据报道，2020 年，我国 65 岁以上老龄人口达到 1.67 亿人。由中国发展基金会发布的《中国发展报告 2020：中国人口老龄化的发展趋势和政策》预测：到 2022 年左右，中国 65 岁以上人口将占到总人口的 14%，实现向老龄社会的转变，并且还呈现未富先老，经济欠发达地区率先进入老龄化的特征；我国老龄化速度过快，社会养老压力加大，老年人服务和养老方式面临着挑战。

我国应对老龄化社会的对策是：老年人应分享社会发展成果，老有所依，提高老年人生活质量，建立以社区为中心的老年服务体系，开发老年消费产业，改善老年人生活质量，充分利用老年人才参与发展做贡献等等；其中，国家对老年教育也是非常重视的。中国老年大学在校学员数，占全世界老年大学在校学员数的 1/2。老年人把老年大学不仅当做学习的场所，更是当做一个社会沟通的场所，能让老年人重新融入社会，学习新的知识，建立新的朋友圈，避免产生被边缘化、被抛弃的感觉，对促进老年人心理健康，延缓衰老，减轻家庭医疗和看护负担起到了重要的作用。老年教育是中国为老年人服务体系建设的核心内容。随着我国老龄化社会的形成，老年教育，作为成人教育的一种形式，已形成发展趋势，其中所涵盖的专业，涉及了思想政治、社会经济生活、医学医疗保健、居家看护、社会保险等等多个领域。

（接上一页）老龄化规划》。自治区党委政府这几年对广西老年事业的发展也十分重视，加大了人力物力的投入，制定和完善了发展我区老年事业的政策和制度。广西老年大学也一样，随着形势的发展，老年大学是越办越好，越办越有特色，越办越受社会的点赞和欢迎。我由衷地祝愿广大的老年朋友有一个美好的晚年，有一个学习、娱乐的重要场所，衷心祝愿广西老年大学越办越红火！

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。这名言对年轻人重要，对我们老年人同样重要。古代雅典著名政治家梭伦说：“活到老学到老”。这句话，我们敬爱的周总理生前多次强调。让我们秉承广西老年大学办学的宗旨，悄悄改动李商隐的一句诗句：夕阳无限好，虽是近黄昏，也要走出老年生活的新天地。

（2019 合唱提高 B1 班学员；自治区人大常委会原副主任；中华文化促进会副主席、广西中华文化促进会主席。）

2017 年 7 月，我正式退休，报读广西老年大学，成为了 2017 合唱 B1 班的一名学员，我在学校遇到了许多老领导老干部，确实看到来老年大学的老同志越来越多，从 60 岁退休到后半辈子还有几十年的生活，其生活质量的保证要靠自身的努力，也要靠国家医保系统的支撑。

上老年大学没多久，学校教务处领导直接找到我，建议我开办健康养生、医疗保健班并兼职教师。我想这正好是我未竟的心愿，应该不忘初心，退休不离党，继续为党工作，为老同志服务，积极推进积极老龄化工作。我也正好具备了做好该工作的专业优势和资源优势，在自治区党委领导的关怀和提议下，2004 年我们原单位保健办组建了广西健康讲师团，把健康宣传教育的重点放在了区直机关和各地市机关团体的在职干部和职工群体上了。老年大学是我们值得寄托的精神家园，是老有所学，老有所乐和老有所为的重要平台，我愉快地接受了这项工作，既当学生，又当老师。

许多历经了半个多世纪风雨的中老年人，都患有退行性的病症，又没有学习过医学科学知识，在健康和养生方面盲目而迷信，总幻想要健康延寿，常常被表面有理的科学或表面有理的推理学误导，宁愿将一辈子省吃俭用存下的积蓄，拱手交给保健品和理财公司；还有些是缺少亲人陪伴，子女不在身边，孤独寂寞，无法更新知识，无法及时防止上当受骗，又有着大量的时间，想凑热闹，自己有能管控的资金，就沉迷于传销，经常参加一些伪保健讲座活动，头脑被灌输太多的所谓的保健保养理论，迷信产品有起死回生的功效，在严重的“洗脑”课程中，做着健



康的美梦，在从众心理作用下，在群体集会智力下降，智商变低的心理原理下，会心甘情愿的把自己的养老资金掏出来；在非法传销会上，有人想方设法用专业托和伪专家来诱骗中老年人，经常参加此类活动的老年人，钱包就变得越来越小，当中老年人的钱包不足以支付治疗费时，就会被骗子们抛弃，最终在无钱无健康的现实中离去。可见，虚假保健产品对生命健康损害的后果是很严重的，而中老年人群体又是骗子们行骗的重点目标，是虚假和伪劣保健产品的重灾区。

许多老年人离退休后，子女不在身边，孤独寂寞，有的还独守空巢，他们希望走出家门，活动起来、快乐起来。老年大学是我国老年教育的主阵地，是老年人老有所教、老有所学、老有所乐、老有所好、老有所为、奉献社会、陶冶情操的好场所，是他们的心灵和精神家园，有益老年人的身心健康，延年益寿。老年大学给予学员的不仅仅是知识，更多的是满足了老年人日益增长的精神生活，为更多有学习意愿的老年人提供了学习机会和平台，为老年人提供学习知识，增进健康，发挥余热，服务社会，提升文化素养的场所。

所以，我们要用好老年大学这个主阵地，把科学的医疗保健知识，健康养生知识讲授给广大的中老年朋友们。让大家在轻松愉悦的氛围下，学习并掌握科普医学知识，充实大脑，明辨是非，提高健康素养，（转下一页）

我在老年大学的双重身份

□ 黎君龙

人的一辈子，有些事情，好像冥冥之中早已有安排似的，你在哪工作，任何职，以后经历什么，都不是你能预知的，这应该就是因缘吧。

我和广西老年大学，当然还有我和广西老年大学的教师同事、我的学生们以及我的广西老年大学同学们，就是我人生中一段冥冥之中的缘份。我在广西老年大学有两个身份，一个是教师身份，一个是学员身份。

老年大学教师

我被广西老年大学聘任教师是 2005 年。当时，在广西老年大学任教的一些书画老师，就是我的书画圈的同道朋友。他们向学校推荐我，学校考察我后，正式聘用我。于是我就成了广西老年大学的国画教师，从此我走上了一个新的教学岗位，任教写意人物画基础班和写意花鸟画基础班，并开始进入老年书画教学的探索和实践中。其中，写意人物画基础班是因我开创而设这门课的。

老年书画艺术教学，是一门独特的、不同于普通艺校的教学，不同的年龄、不同的对象和不同的专业基础有不同的教学理念，我在几年的授课中，慢慢积累了一些经验。一

（接上一页）学以致用，以个性化的健康养生知识，养成符合自身和家庭特点的健康生活方式。

我是一名有着 44 年党龄的老党员，作为党员和退役军人，就应该是退伍不褪色，退休不退志，应该用自己的知识和专业特长，继续为党、为组织做些力所能及的工作，这也是我和老年大学保健系的缘分，于是，我积极配合学校，亲自担任教师和班主任，设计课程、备课、制做课件并协调广西健康讲师团的专家团队授课，开办了 2017 届、2018 届、2019 届健康养生 B 班，至今，已有学员 130 多人，授课 100 多节，他们来自社会各行业，大多无医学专业背景，年龄从 45 岁—83 岁不等，他们认真的学习了医疗保健、科学养生知识，知道什么病该到医院去看，到了医院应该怎么看病了。学员们的满意度极高。

尊老敬老是中华民族的传统美德。我国尊老、敬老、助老事业的日益发展，是党和国家对老年人群体关注的重要举措。我为广西老年大学、为有学习健康养生知识意愿和需求的学员做了一些力所能及的工作，2019 年 9 月，学校整合了所有的教学专业，合并调整成 9 个系，聘任我为保健系主任，我深知，任重道远。

在中国共产党建党 100 周年来临之际，我用一名党员的名誉宣誓：为党组织、为学校、为老年朋友们，我会继续努力，认真地把自己的工作做好，继续为党旗增光添彩。

（广西老年大学保健系教师）

是尊重学员的自尊心。任教几年来，我和学员在相互尊重中建立了亦师亦友的非常融洽的师生关系。学员遇到问题，都能“知无不言，言无不尽”，从而收到了良好的“教学相长”效果。二是解决学员心理障碍。在教学的过程中，我发现有些学员存在怕画不好的思想负担。这是我们教学中的最大障碍。我就对他们说：“你们阅历深，见识广，观察能力强，只要用心学，多练习，一定会很快掌握绘画的方法和技巧的。”三是细心耐心指导。在教学过程中，我一边示范一边讲解，并适时告诉学员下笔的轻重，用墨的浓淡等，当学员们掌握了基本画法后，在作范画过程中，恰当地提问学员下一步怎么下笔，或学生提问，我用笔作答。

任教多年来，看到学员不断进步，特有成就感。看到学员们从最初拿着画笔束手无策的样子，到现在能画出一幅幅层次分明，栩栩如生的画作，并年年有好的画作参加学年画展，我心里感到莫大的欣慰，和他们一起享受着他们进步的喜悦，这种教书的乐趣特别享受，觉得自己的努力与付出都是值得的。

老年大学学员

我在老年大学任教多年后，于去年又幸运地成了一名该校的学员。这缘起于手风琴，因年少时，在那个红色的年代里，我耳边常听到的便是手风琴那特有音声。多年过去了，这痴迷仍旧不减，但却无师可遇。终于，老年大学去年开设了这久违的手风琴入门班。于是，我不假思索，挤破脑袋报名，终于成了老年大学首届手风琴基础班学员。



“四十不学艺”“艺多不压身”这都是古人说的。我觉得只要自己喜欢的，都可以学。自己的事自己做主，快乐的事情与人分享。一段时间里，买琴、关注手风琴，忙得不亦乐乎！

我们手风琴基础 A2 班约 20 人，大多数都是刚退休不久的各业界的精英，我们班的李班长就是位资深的新闻媒体主编。有趣的是，大家基本上都是为圆年少时手风琴梦而走到一起的，同时，我还要感恩我们的手风琴老师谭先生，是他一步步领我们这帮零基础学员入门的，他有几十年的教学经验，是个实力型的教师。他每次上课边说边示范，偶尔来几首经典手风琴名曲片断，听得大家如痴如醉，常常曲终仍意犹未尽。

在广西老年大学教学和学习的日子里，我有两个感受，一个是学校很尊重教师，一个是学员很尊敬老师。大家都在这个相互尊重的快乐园里，快乐地做着自己喜欢的事。我做一名老师很快乐，做一名学员也很快乐！

（手风琴基础 A2 班学员）

归属·寻梦

□ 凌孟文

望着晴朗的天空，虽然南方并无出奇的冷，但十一月还是有丝丝的凉意，我不禁缩了一下脖子，望着那蓝天，心里美滋滋地想：这就退休了，该干嘛呢？不可能呆家吧？碰上阿尔茨海默症就不好了！一个机灵，去广西老年大学看看！

骑电单车很快就到了广西老年大学，走进办公室咨询了一下，被告知：还有一个多月就放假了，可以下学期再来或者去听一下课再说！

就这样，还是交了一门课的学费，去听课了！

这一听课，听上瘾了，正合适，这是退休后的一个归属，寻梦……

现代文学欣赏、现代文学写作，那时我从小就梦想的：欣赏五千年的文明史，学习忘却了的写作知识，用粗拙的笔，听着老师的教诲，点点滴滴记录下这退休后的足迹！还有摄影课，那是我喜欢玩的东西哦，出门旅游、郊外赏景必不可少！

继续追寻我那梦魂牵绕的文学梦，不为出名当作家，只为那隽永、秀丽的文字、那上下五千年的文化熏陶我的灵魂，我愿在这梦中沉醉！

几年了，我一直坚持学习两个班（现代文学欣赏班、现代文学写作班）。都是林红老师为我们讲课，她那娓娓动听的声音，将那中国古典小说创作巅峰的《红楼梦》“满纸荒唐言，一把辛酸泪，都云作者痴，谁解其中味？”的丰富内涵叙述得通俗易懂，对书中的各类人物剖析得淋漓尽致。还学习于丹的《庄子·心得》，知道了庄子是何人，庄子的人生哲学，明白了人生的境界：人必须认识自己，无论人生遇到什么情况，世界总有路可走，人生必须坚持与顺应，不必随波逐流，学习庄子的道骨仙风，谈笑论生死，大道合乎自然等等。

在写作班里，林老师带领我们学习自传体小说、戏剧、报告文学、微型小说、小说与故事的区别、散文与小说的区别、诗和歌的区别。小品题材的选择、小品的表演等等……还学习写作技巧：叙述、描写、给文章起题目等等，同时鼓励同学们多写文章，在班上进行作业点评，促进同学们的写作兴趣，提高同学们的写作水平。

几年间，林老师带领我们参加第一届广西银龄文学大赛、参加广西图书馆“老有所学、老有所为”——广西图书馆“夕阳红”老年读者读书心得交流会等等，同学们踊跃参赛，有十五位同学获奖，并把获奖作品编成了《美丽的家乡》一书；同时我们还把去广西图书馆进行读书心得交流会的文章也编成书，《昨天、今天和明天》老年大学也给印成了小册子，增添了我们更多的学习兴趣。还参加广西老年大学欢乐大课堂、多彩金秋的诗朗诵、小品的演出……由于身体的原因，林老师不教课了。接连换了几个老师，施老师、林爱民老师、徐老师等。尽管几回转转，但是每位老师别具特色的教育内容鼓舞着我，同时深深（转下一页）

感恩老年大学

□ 张 暘

《长相思·此生缘》

此生缘，非等闲，为赋新词追梦圆，妪翁黉宇牵。

进校园，爱校园，师友情深意陙绵，感恩不尽言。

当我写下这首长相思的时候，已经是泪流满面了。六年前为了圆心中的梦想，我走进了广西老年大学，走进了古典诗词这个博大精深的殿堂。这一路走来就像电影回放，历历在目。

离开学校几十年了，再次回归校园，重温校园时光，聆听老师的教诲，心情不免格外激动。那天我早早地来到了学校，静静地走进老年大学，环顾学校周围的环境，放眼满目清新。

首先映入眼帘的是一排排文化长廊，办学目标办学宗旨一一跃在墙上：

培养健康快乐的老人，促进老有所学，老有所为，做到与时俱进，思想常新。

陶冶情操，丰富生活。强健身心，延年益寿。增长知识，余热生辉。

大厅的正中央书写着习主席对老同志的殷

（接上一页）地吸引着我去追寻那忘不了的文学梦！

最让我感动的是徐老师，年过七十，但徐老师无怨无悔，为了我们能继续学习现代文学写作，毅然挑起现代文学写作的授课任务。不顾自己患有眼疾和腿疾，仍然不辞劳苦，寻找各种资料，每天一碗心灵鸡汤，教我们如何做人，如何处理现代老人的情感关系，根据同学们的现状，教我们怎样进行文学写作，与同学们融为一体，亦师亦友，带给我们许多学习乐趣。

这就是老年大学给予的归属感，使我寻梦能在继续中！

摄影课，也是我刚进校门就选择的学习课程，第一任老师胡老师，后跟随何小敏老师学习摄影基础和后期制作，又跟随张统文老师学习平面设计，几年过去了，虽然我是个笨学生，但老师们的教诲仍然记在心中。摄影虽不是精通，但也学到了点滴，不至于是摄盲。何老师授课的诙谐幽默、生动有趣，调动了学员们的学习兴趣与乐趣，在欢声笑语中，把老师授课的精彩内容记于心中；张老师叙述细腻、有条不紊，将摄影后期制作、平面设计细细道来，使学员们加深印象。

总之，我在广西老年大学陆续学习了几年，学到了不少的新知识，感谢广西老年大学为我们提供了一个良好的学习平台，感谢广西老年大学老师们的辛苦付出，使我们在老年时期还能学到以前未能学到的新知识，我将在我有生之年，继续努力学习，圆梦！

（现代文学写作班学员）

殷希望：

希望广大老同志珍惜光荣历史，永葆政治本色，继续以身作则弘扬党的光荣传统和优良作风，继续为实现“两个一百年”奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦作出积极贡献。

流连在校园林荫道上，由衷地感叹校园就像美丽的公园。绿树环绕着教学大楼，抬头仰望，华冠如盖；低头俯视，茵茵如毯的小草向我微笑；静心倾听，些些小鸟婉转低徊，细细体味，空气里带着一缕缕桂香扑面而来，沁人心脾。特别是那一簇簇憩在软软的枝条上的三角梅，那一朵朵鲜红的花像小姑娘穿上红色的裙子在摆动着柔美的腰肢，在芸芸众生的大自然里充满着勃勃生机，舒展出旺盛的生命力。

面对着宽敞明亮的教室，整齐的课桌，设备齐全的教学设施，满满都是感动，一种幸福感油然而生。

众所皆知，我们这一代人出生在一个特殊的时代，没有机会坐下来静心读书。现在退休了，能有幸沐浴改革的春风，再次走进学校，学习自己喜爱的专业。这里有亲爱的老师、同学，有我们的追求和寄托。虽然我们的年龄参差不齐，经历也各自不同，但是共同的兴趣让我们走到了一起。

六度春秋，岁月峥嵘。我是何其幸运，在初学诗词写作的时候，就遇见了让我终生难忘，终身受益的刘振娅教授，是她让我们沐浴中国古典诗词的雨露甘霖。她以诗人的才学和激情，影响着我们。是她让我从一个懵懂的诗词爱好者，学会了能用诗词表达情感，讴歌新时代，并能在各项诗词比赛中入选获奖。

让我更有幸的是，刘老师亲自安排胡卡琴大姐帮助我学习、领会古典诗词。让我的作业在措辞、意境上逐渐提高、思路不断扩展。她



的一点一滴的帮助，深深地留在了我的心里。

还让我有幸的是班上的周志英大姐和覃际宽大哥等学长们，为我的作业提出了许多有益的建议，让我在写作上收获多多。是他们对古典诗词的敬畏、热爱，以及学习的态度，在班上营造了浓浓的学习氛围，这些都深深地感动着我。

我何其幸运，在晚年生活能与老年大学的师哥师姐妹们为伴，是她们的心路历程，给我们退休后的生活提供了很好的榜样，谁说退休不是人生另一个春天的开始呢？

为此，我再次用一首词来表达内心的感激，感恩我们伟大的祖国、感恩这个伟大的新时代、感恩老年大学、感恩我们的老师，感恩我们的大姐、大哥以及陪伴我一路走来的全体同学。

沁园春·诗意生活

老入黉堂，幸遇群贤，韵海共舟。借长句小令，放歌双梦；四声五律，吟咏三秋。点石成金，仰承甘露，展纸裁云任自由。诗田美、用心勤耕作，总是情稠。　苍颜何惧忧愁，夕阳外、层林尽染眸。揽大明山脉，滔滔碧浪；洞庭湖面，灏灏清流。学友围炉，行文润色，不觉星移月上头。休闲赋、效东篱采菊，格外悠游。

（现代文学写作班学员）

榜样就在身边

□ 吴凤珍

人生相遇不容易，有缘相交是福气。我在广西老年大学学习了 15 年，结交不少良朋益友，覃际宽就是其中一个。

际宽一生好学。他初中文化起点，却一直怀着“大学梦”。工作时报读了几个函授大学课程，退休后又坚持在老年大学学习二十余年，人们戏称他“博士后”。

本世纪伊始，际宽生了一场大病，接着相濡以沫的老伴驾鹤西去，身心的双重打击，让他精神崩溃得难以自拔。为了尽快摆脱这痛苦状态，他抱着试试看的态度报读了广西老年大学。渐渐地，他在学习及同学的相处中，感悟到了更多人生的价值和意义。自此我们身边多了一个不论做什么事都是热情满满，活力四射的小个子。

他学古诗词写作，从诗经、楚辞到唐诗宋词，从元曲到明清诗赋、楹联；从平仄、押韵、格律对仗慢慢学起，一步一个脚印。那本《古代韵文选》封面烂了又补，内页红蓝笔画密密麻麻，学习资料一扎又一扎，听课笔记一本又一本。

他学书法，从初级、中级、再到提高班，循环反复，仅汉碑《张迁碑》、《曹金碑》等就学了十几碑、帖。别人认为是枯燥无味，而他却喜欢有加，每天坚持临帖习字，与诗书交友，与笔墨相伴，用情感沟通，满足自己的精神需求。他如饥似渴地吸取中国传统文化，走上艰辛而又快乐的文化修身之路。他参加电脑班的学习，一个字一个字将创作的诗文打成电子稿，并学会用微信、电子邮件投稿。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。在老



师的教导下，他刻苦钻研，攻坚克难。终于学有所成，勤出硕果。

他撰写的文章，有几十篇在报刊发表，有几百首诗词被报刊采用，有的入编中国《百年诗词精选》，有入编《广西诗词精选》；他创作的书法作品有上千件，有两百幅作品入展，入展区域有北京、上海、深圳，北海等，得到了书法同仁的赞许。广西壮族自治区党委老干部局举办的每年一届的“多彩金秋”书画展，他也是常客。

际宽在广西老年大学学习了 20 年，主动担任班长之职，积极为学员服务，所在班级被评为优秀集体，他也多次被评为优秀班干和优秀学员。

他持向上向善之风，传递正能量。他的许多诗词都被班级当作演出作品。其中《天笑水笑人欢畅，主席来到我壮乡》被学（转下一页）

握　手

—— 老年大学抒怀

□　农立进

我要和老年大学握手，
我们的学习生活就像多彩的金秋；
老有所学，老有所为，
展示阳光心态，我们的风采依旧；
走进老年大学就走上了人生的第二个高度，
我们的精神生活更加富有！

我要和老师握手，
我们是师生，更像是亲密的朋友；
是您教给我们新的知识，
让歌声带来健康快乐的享受；
音乐艺术永无止境，
“养生唱法”独具风流！

我要和同学握手，
因为我们有一个共同的追求；
虽然我们不曾相识，
灿烂的笑容早已深深地印在你我的心头；
同学就是一种缘分，
愿我们的友谊天长地久！

我要和追梦合唱团握手，
每一次演唱都让我们激情涌流；
难忘《我和我的祖国》《我爱你中国》，
爱党爱国主旋律是我们不懈的追求；
难忘《牧歌》《游击队歌》《乌苏里船歌》，
经典的曲目就像一杯杯醇香的美酒！

我要和明天握手，
生活的步子不会驻足停留；
明天，让我们一起追梦路上再出发，
不忘初心，永远跟党走！

（2019 合唱提高 B1 班学员）

（接上一页）校作为山歌演出作品，在社区宣传十九大精神的集体朗诵，获得了很好的反响。

他热爱集体。文学班里有 10 位退役军人和军嫂，他牵头组稿并与《红枫》联系，在《红枫》设专栏，展示军人风采。

他为人诚恳，乐于助人。我和他一样来老年大学读书，也曾经历试试看、到喜欢、痴迷的过程。当我学习遇到困难或生活遇到不幸时，他就像兄长一样给指点迷津，现身说法安慰鼓励我。

他坚持体育锻炼，自立自强。每天的饮食起居安排得井井有条，上课、晨练，忙得不亦乐乎。85 岁时，还去参加第十四届南宁国际马拉松赛，据报道，他是几万参赛人中最年长者。

“今日悠然心不闲，老年大学把梦圆，学书学赋与时进，同乐同吟晚景妍。” 这首自撰诗表达出了其乐观向上的精神风貌。这就是榜样。我们要像他那样，以文化养老，净化心灵，过着幸福、健康、高质量的晚年生活！

（现代文学写作班学员）

感恩相遇

□ 谢玉玲

秋天，我们相遇相识
在九月的天空
那天，我走进教室，轻轻地询问：
“老师，这是写作课吗？”
老师和蔼地回答：是的！
我知道，一个新生，找到了精神的家园！

这是我第一次走进老年大学的课堂
仔细端详同学们
个个精神抖擞，大多头发斑白
这就是我的同学们吗？
他们看起来个个比我年长
却个个认真好学
一下子，激发了我求知的欲望
在这样的环境里
我没有理由不好好学习！

我认识的第一个同学，是梁成安同学
她说：她住在江南，来上一次课
坐车要一个多小时
这让我肃然起敬
必定是对文学无限的热爱
才能不辞奔波、不辞辛劳、坚持学习
我敬佩的第一个同学，是我们的樊班长
她每次上课都背着很多的资料
为同学们默默付出，毫无怨言

张暘同学的那篇《踏着秋露》
让我对她刮目相看，心存敬意
六年的坚持，换来文学的成果
换来心灵的充盈

人生的目标，只要起步前行
任何时候都不算晚
再来说说我们的徐老师，尊敬的徐老师
徐老师，给我的感觉是一个可爱的老头儿
课堂上，大量的信息，源于他对生活的热爱
课堂上，认真地讲解，源于他对学生的真诚
课堂上，完美地掌控，源于他丰富的经验
课堂上，激昂的朗诵，源于他火热而澎湃的激情

还有很多很多同学
那种好学、求知、坚韧、虚心……
在网群里，给我留下了深刻的印象……

感恩相遇，在老年大学
为了一个共同的目标，为了一个美好的梦想
你们都有一颗年轻心，一股执着情
翱翔在文学的海洋中

我高兴，能与你们一起
探讨文学、获得知识、收获友情
我更希望，在未来相互学习的日子里
春天能抒写园林的姹紫嫣红
夏天能聆听树上的阵阵蝉鸣
秋天能感怀山野的落叶缤纷
冬天能静赏雨雪的洁净空灵

最后，我祝愿：
同学们在老年大学里
百尺竿头，更进一步！



我为学校唱赞歌

——贺老年大学成立三十五周年

苍　毅

杏坛葱郁桂花香，漫舞欢歌喜气扬。
卅五耕耘倾热血，擎托一片俏夕阳。

黉门管理施良方，师生纷纷献计忙。
教学创新成效显，传薪开拓有担当。

教鞭驱赶寒冬去，得意春风带笑来。
犹似孩童重拾梦，彩霞辉映共剪裁。

老师配上扩音器，优美传声情义长。
教室更新桌椅子，学员欣喜暖心房。

一流学府九州扬，各类锦旗排满墙。
坚定立场跟党走，培桃育李续华章。

广西老年大学35年庆

黄槐馨

黉园卅五正风华，德艺双馨众口嘉。
施教全科收硕果，姬翁朝夕染红霞。

临江仙 · 莫忘夕阳情

胡卡琴

记得那年那月，有缘千里邕城。师生秋圃赏新晴，追寻诗意韵，文苑看花荣。久别今朝云聚，歌声笑语盈盈，柠檬餐店话曾经。晚霞真个美，莫忘夕阳情。

广西老大诗会巾帼赞（古风）

蒋科禄

老大文班古典知，红装睿智学先师。
常青雅韵兴蓉杰，绍萍词赋志英诗。
草书锦华龙蛇笔，舞剑琪珍太极姿。
余姐摄影坚东字，多彩琼春花艳时。

注：常青、兴蓉、绍萍、志英、锦华、琪珍、余姐、坚东、琼春等人均是广西老年大学诗词学会女诗人。

如梦令 · 开学真好

梁世康

春日春光普照，翠滴红凝鸟叫。喜讯竟相传，明日返回学校。真好，真好，微信条条微笑。

彩云归 · 重返校园喜赋

杨曼丽

莺恰恰，蝶翩翩，南湖之畔一黉园，传道已经年。翁媪欲圆儿绮梦，拼将余热逐师贤。遨游诗海里，沉醉仄平间。

一剪梅 · 广西老年大学三十五周年志庆

常　青

皓首童颜入校园。学海扬帆，老树新妍。吟诗作画舞翩跹，普润心田，好梦能圆。　增智强身重任担，诚意拳拳，善教情牵。师恩校爱记心间，霞染云天，再谱鸿篇。

一枝一叶总关情（藏头诗）

王红晓

一带一路经济绽放
枝繁叶茂世界共享
一心一意同谋发展
叶叶相连民心所向
总览国际政治景象
关心民瘼华夏泱泱
情深意长复兴梦想
（经济政治）

我辈情钟自信自强
将顺其美文化悠长
无可伦比堂堂中华
我武惟扬社会繁昌
不容质疑中国力量
负重致远国家担当
民富国强百姓颂扬
（文化社会）

不竞不絿筹谋生态
要言妙道“两山”论藏
人心归向鸟语花香
夸目璀璨文明琳琅
颜形神韵姹紫嫣红
色丝蘧臼难述浩荡
好谋善断互鉴共享
（生态文明）

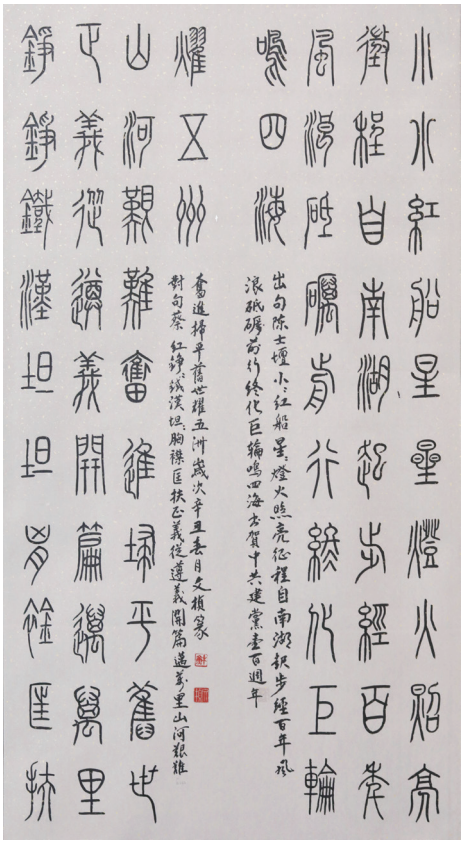
只争朝夕全面小康
留取丹心不负信仰
清风两袖锋不可当
气贯长虹劈波斩浪
满园春色百花齐放
乾坤朗朗幸福安康
坤维屹立巨龙东方

所藏金句为：
一枝一叶总关情
我将无我不负民
不要人夸颜色好
只留清气满乾坤

注：我武惟扬：形容威武凌厉，奋发向上的样子。
将顺其美：顺势相助，成全美事。
不竞不絿：不争逐，不急躁。
要言妙道：中肯的名言，深微的道理。
夸目：耀人眼目。
色丝蘧臼 [sè sī jī jiù]：指绝妙的文辞。
坤维：指大地之中央，正中。



《火神山风雪夜》　苏瑞珠



苏文桢



《祥和》　李建光



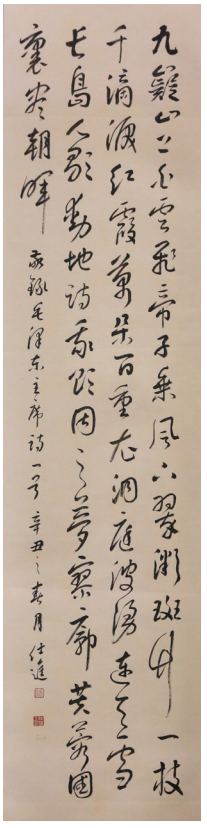
《红军过雪山》方　强



李珉球



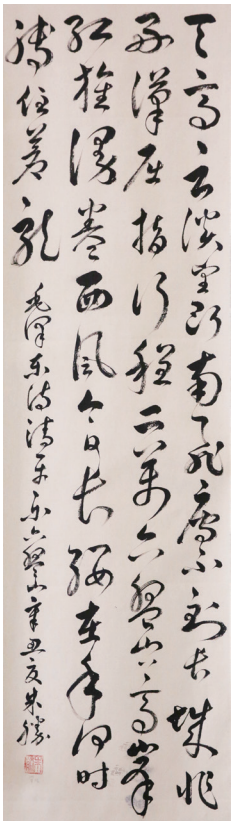
《荷花》李　兵



杨仕进



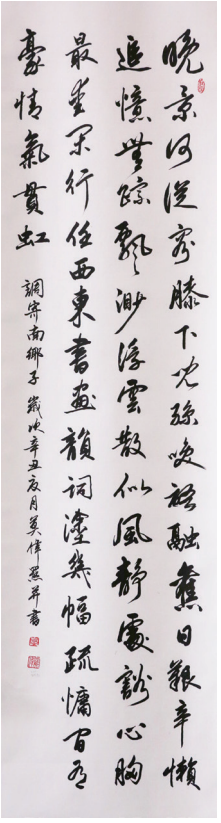
《太湖石、玉兰、碟》 可彦苏



朱　胜



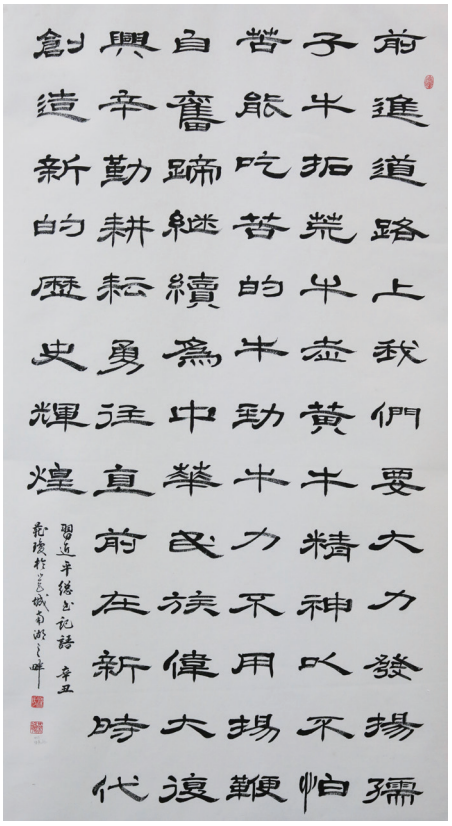
《荣华富贵》 刘化娥



莫伟熊



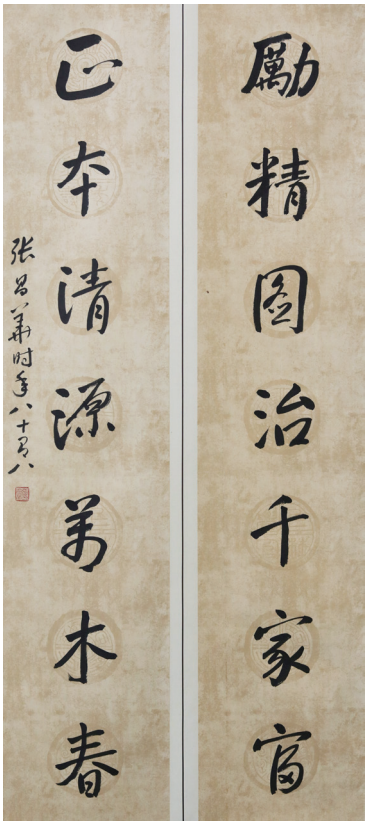
《青山绿水壮乡美》 黄　田



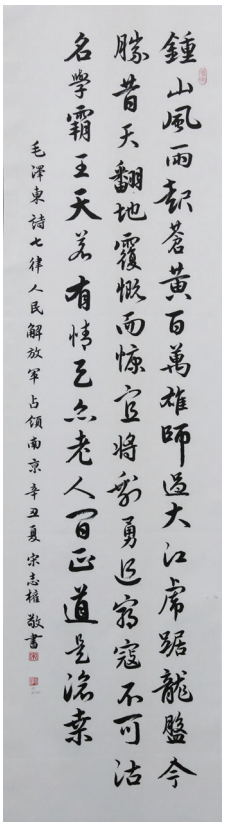
梁燕琼



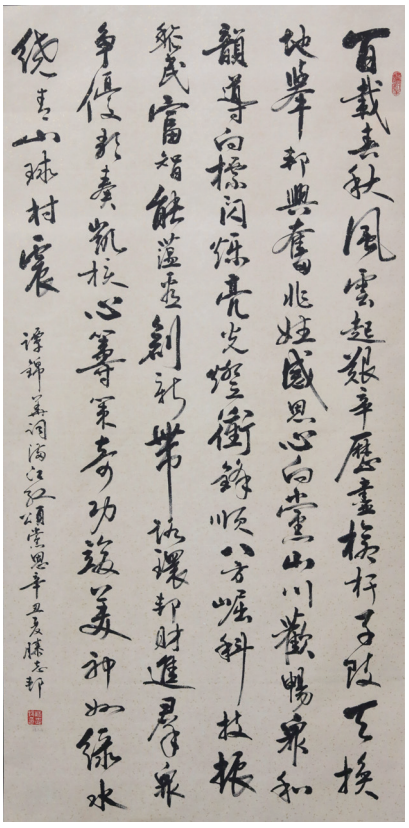
《春满家园》 梁美华



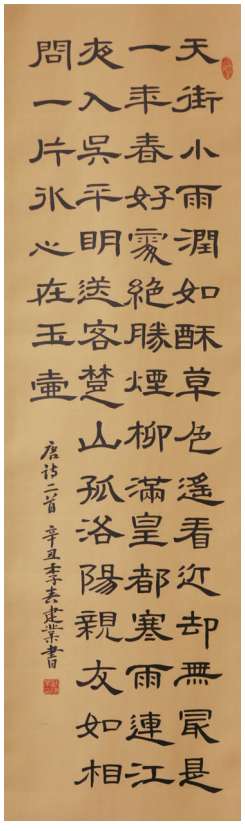
张昌华



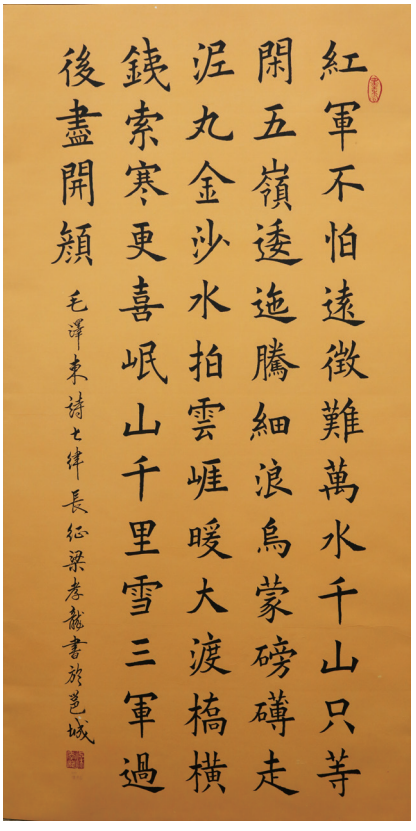
宋志权



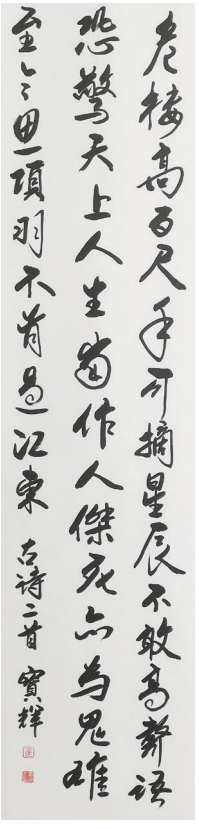
滕志邦



苏建业



梁孝龙



邱宝辉



广西老年大学庆祝35周年校庆全体优秀教师合影
2021.12.3



广西老年大学庆祝35周年校庆全体先进集体合影
2021.12.3

图片新闻

责任编辑：邓如河



广西老年大学庆祝35周年校庆全体优秀班干和团队骨干合影 2021.12.3



广西老年大学庆祝35周年校庆全体优秀学员合影
2021.12.3

摄影：黄河清



广西老年大学庆祝35周年校庆全体干部职工合影
2021.12.3

编印单位：广西老年大学
地址：南宁市园湖南路2-60号
邮编：530022

印刷：广西汇望凤凰印务有限公司