

斜土好声音

莫道桑榆晚 为霞尚满天

斜土社区(老年)学校开学纪实

□记者 吴佳桦

2020年初,一场新冠肺炎疫情从武汉蔓延至全国各地,原本热闹的斜土社区(老年)学校不得不暂停了线下教学。疫情期间,为了满足广大中老年人的学习愿望和丰富他们的精神文化生活,斜土社区(老年)学校推出了相关的线上课程,得到了学员们的一致好评。

今年4月,斜土社区(老年)学校接到了市教委的开学通知,但由于斜土社区(老年)学校已“化身”为街道的新冠疫苗大型临时接种点,没有上课场所成为开学的一大难题。为了让学校尽快开学,斜土社区(老年)学校充分利用辖区资源,最终找到了四处上课场所,分别在江南新村邻里汇、江南邻里小汇、斜土社区文化活动和上海未来路进修学院。

5月,在确保安全的前提下,斜土社区(老年)学校全面恢复了线下教学活动,共开设58个班级。学员们再次欢聚线下课堂,快乐地迎接新学期的到来,见了面都笑着相互问好。

闵刚:学习保健养生知识可治小病

“我叫闵刚,退休后进入斜土社区(老年)学校学习,至今已有五六年了。这次春季班共报名了保健刮痧、中医养生保健和智能手机应用等三节课。”

在众多课程中,闵刚对保健刮痧、中医养生保健颇为喜爱,因为这两门课程可以达到防病治病、强身健体的目的。虽然家住复旦大学附属中山医院附近,但每次就诊需要长时间排队,就医体验并不好。自从学习了保健刮痧、中医养生保健后,可以自己治小病,方便有效,大大节省了医院看病时间。同时,闵刚还成为了家庭健康“守门员”,帮助家人预防疾病和减轻疼痛症状,家人也从一开始的怀疑到相信。

对于春季班的开学,闵刚眼里藏不住的欢喜,他表示疫情期间十分怀念和这些老同学一起上课的日子,也十分感谢智能手机应用课程教会他组织会议和同学们线上交流,还对未参加舞蹈班表达了遗憾之情,下学期一定要报上名,使老年生活更加丰富多彩。

孙骏毅:重拾书法爱好为生活添情趣

“我叫孙骏毅,是邻里汇书法班的班长,在斜土社区(老年)学校学习已有两年多时间,为了完成书画作品,报名了书法班和国画班,还学习过篆刻。”

孙骏毅从小对书画感兴趣,退休后重拾以往的业余爱好。说起来到斜土社区(老年)学校的原因,他脸上洋溢着幸福的笑脸,第一个兴趣班是爱人帮忙报名的,十分支持他学习绘画。闲暇时,他会抽空在家练习一两个小时。经过孜孜不倦的努力,他的书画技巧有了很大的提高。作为书法班的班长,孙骏毅负责统一购买宣纸、书法教程、毛笔等,尽可能地帮助老师和同学分担一些事务。

疫情并没有阻止他学习的步伐,除了老师布置的学习任务,他也会在网络上观看教学视频,学习更多的画法技法,遇到问题就向老师请教,但他内心期盼着与志同道合



斜土社区(老年)学校课堂现场

的同学们相聚在一起,共同探讨书画技巧。

焦荣麟:陪孙子是我最大的学习动力

“我叫焦荣麟,2019年9月加入斜土社区(老年)学校,出于对书法的兴趣,报名了楷书和行书两节课。”

在家中,焦荣麟负责带孙子学习,爱人则负责家务。在陪孙子焦禹轩练习毛笔字的过程中,他与书法结下了不解之缘。于是,焦荣麟找到了家门口的社区学校,开始学习楷书、行书的毛笔书法课程。在岑六顺老师的带领下,他先学习了楷书书法,进步飞快。在此基础上,他又接触了行书。周末,他会和孙子一起练毛笔字,既享受着书法带来的乐趣,又营造了良好的学习氛围。

虽然社区学校一年多的时间没有开学,但岑六顺时常在微信群发一些毛笔字帖,焦荣麟自己琢磨、模仿后,会发给岑六顺请教不足之处。焦荣麟表示线上教学终究不如线下方便,面对面指导效率更高一些。

张磊:打太极让老年生活充满活力

“我叫张磊,是一名太极爱好者,报名了太极拳42式和太极剑32式。学了不到半年就遇到了疫情,这是我正式学习的第二个学期。”

退休后,张磊一度感到生活平淡无聊,直到在公园里看到了打太极的居民,产生了浓厚的兴趣。从此以后,张磊开始了晨练打太极,对太极拳有了初步认识。机缘巧合下,他前往斜土社区(老年)学校系统地学习太极,熟悉动作要领,进一步达到强身健体的目的。

张磊说,他的自制力比较差,虽然老师在群里提醒练习太极,但缺乏课堂气氛,他很少一个人在家打太极,更喜欢和同学们一起上课学习。正因为如此,他十分珍惜课堂时光,总是早早到教室,复习上堂课的动作。

赵礼莲:养生保健之道帮助强身健体

“我叫赵礼莲,去年11月在网看到斜土社区(老年)学校的线上课程,十分感兴趣。虽然这是我第一次在斜土社区(老年)学校学习,但老师们都十分热情,参加了中医养生保健、保健刮痧、朗诵等三节课。”

赵礼莲曾有过骨折经历,恢复后,一直感觉身体很虚弱,经常要孩子们陪着去医院。看到斜土社区(老年)学校的养生课程,内心十分渴望学习养生保健知识。在加入斜土社区(老年)学校的大家庭后,老师们帮赵礼莲买好教材送上门,让她心里暖洋洋。疫情期间,她一边观看线上课程,一边自学相关知识,内心十分渴望和期待学校开学。

正式开学后,赵礼莲经常向老师请教内心的疑惑,知道自己毛病的起因和解决方法。回家后,让长护险阿姨帮忙敲打全身穴位,现在整个人神清气爽,实现了精神和身体的双重满足。

“莫道桑榆晚,为霞尚满天。”斜土社区(老年)学校为广大中老年人提供丰富多样的学习课程,让大家“老有所学、老有所乐”,从学习中获得乐趣与养分,在学校里绽放“夕阳红”的特有魅力与灿烂风采。经过一年半的等待,学员们终于盼来了新学期的开始,愿大家展现幸福精气!

