

奋进新时代 银龄展风采

——上海举行第二届“我心目中的最美老年学员”主题活动

热爱可抵岁月长。在上海，有一群心灵美、行为美的老年学员，活跃在全市各个老年学校的舞台上。年轻时，他们为国家建设和社会发展贡献智慧和力量；年迈后，他们依旧学习劲头十足，对科技等新事物都有独到见解，让“魔都老人”成为时尚的代名词；他们不甘落后的上进精神和互帮互助的温暖举动，点亮了上海海纳百川的城市气度；他们的温婉善良和从容淡然，滋润着上海温和与优雅的城市情愫。

2011年，时任上海市老干部大学校长的陈铁迪前瞻性地提出了老年学校素质教育的理念，提出老年教育要在提高老年学员综合素质上下功夫，引领了上海老年学校素质教育的实践探索。为了展现老年学校素质教育的成果，展示上海老年学员最美形象，提升老年人的综合素质，上海举行“我心目中的最美老年学员”主题讲述活动。这是上海市老年学校素质教育指导中心的品牌项目，第一届主题讲述活动在全市老年教育中得到积极响应、取得较好口碑。第二届主题讲述活动持续推进，并增加征文环节，老年学员参与人数和覆盖面进一步扩大，有力宣传了上海老年学校素质教育开展过程中涌现的优秀老年学员，展现了上海老年学校“最美学员”风采，引领广大老年学员积极践行社会主义核心价值观，参与上海城市文化软实力建设。

日前，上海举行了第二届“我心目中的最美老年学员”主题讲述线下展示交流评审活动。共有32篇讲述作品入围终审，参加现场展示交流。讲述者声情并茂，将老年学员最美的一面、最生动的故事娓娓道来。

日前，上海举行了第二届“我心目中的最美老年学员”主题讲述线下展示交流评审活动。共有32篇讲述作品入围终审，参加现场展示交流。讲述者声情并茂，将老年学员最美的一面、最生动的故事娓娓道来。

老有所学：“最美老年学员”都有老骥伏枥、志在千里的学习热情

70岁学国画，86岁学水粉画，90岁临摹油画……上海市老干部大学98岁的离休干部学员钟在雍在雍用实际生动阐释了什么叫做“活到老、学到老”。在老年学校教育中，像钟老这样对学习充满热情的银龄学员比比皆是。

在上海市长宁区华阳路街道住着一位“两弹一星”工程的亲历者，85岁的雷建华奶奶。退休后，雷奶奶重拾年轻时绘画、书法的爱好，参加了长宁区老年大学和华阳路街道社区（老年）学校的中国画画班、水彩画班和书法班学习。如今，雷奶奶所住的新衡公寓公共空间，打造成为“百姓画廊”，首次展出的就是她的作品。

在老年学校里，老年学员孜孜不倦地吸收新知识、新技能。很多老年学员还发挥特长，将自己所学反哺社会。2013年起，凌云社区学校退休党员王润珠在居委义务开设了环保创意手工班，风雨无阻每周一次，坚持了整整五年。她积极宣传低碳环保的绿色理念，引导学员变废为宝，同时发掘身边的辖区居民，孵化出更多的能工巧匠参与社区教育。2017年开始，她到上海中学和上海政法学院教授外籍学生，在学生的心田里种下传统文化的种子。2019年，社区学校正式聘请她做环保手工兼职教师，慢慢地，她走出小区，到湖南路街道，再到浦东新区和宝山区，还被邀请到北京、厦门、山东、郑州和湖南等地开展一系列变废为宝的环保手工课。

这些最美老年学员的学习经历，讲述这样一个道理：年龄并非障碍，学习永无止境。人生最重要的是坚持终身学习，持续挑战自我，不断激励成长。

老有所为：“最美老年学员”都有助人助己的志愿情怀

赵洪是长寿路街道社区学校西画班班长，73岁的他2018年起用油画棒自己编撰的绘画教材，与西画班近十位志愿者踏进了“阳光之家”，为特殊儿童青少年开启艺术大门。他们通过讲解示范绘画技法，启发学员动脑动手，在他们们的热心辅导下，这批特殊的学员受到了艺术的滋养，体现了相当的接受能力和特殊的记忆力，绘制了一幅幅“大师级”的作品。

在普陀区桃浦镇社区学校，学员潘霞萱通过学习，报考了心理咨询师。业余时间，她还热心公益。2019年秋天，她作为志愿者赴甘肃南漳族自治县进行帮扶助学。看到当地的孩子缺少物资，她便在老年学校班里向全体同学募集家中闲置的衣物、书籍及儿童玩具。短短一周时间，共募集到衣物546件，各类少儿书籍487本，儿童玩具435件。载着学员们捐赠的物品，同时也代表着上海爷爷奶奶对山区孩子的厚爱，潘霞萱将整整一车的物品如数发给了山区的孩子。



▲嘉定区我心目中的最美老年学员活动现场

▼金山区山阳镇社区学校最美学员讲述者高月华



▲宝山区我心目中的最美老年学员活动现场

董杏花是延吉新村街道社区学校手工编织班的学员，她曾多次被评为市“三八”红旗手。2022年北京冬奥会、冬残奥会颁奖元素正式发布后，董阿姨带领16位姐妹参与了杨浦区妇联组织的2022年北京冬奥会、冬残奥会4400朵玫瑰花的编织组装。一朵玫瑰花从起针开始，如果单靠一人从编织到组装需要8个小时。在编织的过程中，阿姨们有些怨言。董阿姨知道后就做思想工作教大家克服困难，她说再苦再难我们也要按时、保质、保量地完成党和国家交给我们的光荣任务。在她的带动下，姐妹们经过3个月的拼搏，终于出色圆满地完成了任务。

静安区精艺学校声乐班“夫唱妇随”的夫妻学员故事，展示着终身学习为人生带来新的精神力量。班上有一对夫妻，因不放心患老年痴呆的丈夫独自在家，妻子带他来听课学习。当唱到童年熟悉的歌谣“大海啊故乡”时，丈夫会像孩子似摇头晃脑唱起来。

人到老年，生命中的疾病、衰老、苦难无法回避，但是，把自己的一切和这个日新月异的时代紧紧相连，拥有爱和讴歌生活的能力，强大的精神力量抵御不幸、战胜了困苦。这，不正是歌唱的魅力吗？

“最美老年学员”评选中，这些老有所学、老有所为、老有所乐的“最美”故事令人动容。上海老年人中有多少人秉持终身学习的信念，热心志愿服务，不惧跨越数字鸿沟的故事，成为上海老年群体中的标杆形象。

老有所乐：“最美老年学员”都在学习中得到精神给养

在上海老年大学，学员徐青萍学习钢琴和时

装表演，至今已经有近十年时间，期间担任过钢琴班班长和校时装周表演队副队长。2022年9月，徐青萍带着几名学员作为特邀嘉宾，登上上海时装周的国际舞台。徐青萍的老年时装周走秀表演成为上海时装周的首次突破。他们从普通的退休老人到特立独行的时尚引领者，展现了中国老人的良好精神风貌。

【优秀作品节选】

爱是长寿的密码

——记市老干部大学离休干部学员钟在雍的真挚情怀

上海市老干部大学 冯莲花

98岁离休干部钟在雍，30余年就读于上海市老干部大学，她学政治、时事、诗词，70岁时学国画，86岁时学西画、水粉画，90岁时临摹油画。钟在雍说：“学习绘画循序渐进，陶冶情操，手脑配合，画作可以自我欣赏，亦可赠送亲友。”学员们微信里探讨绘画技巧，学员间分享绘画感悟，透过荧屏感受学校温暖和师生间的温情。她曾深情地说：“生活在太平盛世，有共产党和各级政府的爱护与关怀，我的老年岁月很充实、很愉快、很有意义。我有学习了解新鲜事物的要求，我珍惜时代给予美好的晚年生活，也是我长寿的密码。”

老干部大学《国学品读》班班主任陈尚秀，说起离休干部学员钟在雍，言语中充盈着敬佩，更多的是对近百岁学员的敬重。她说，第一次见到九十

多岁的钟老精神矍铄背着背包走进教室，有条不紊地把讲义和笔记一一摆放在课桌上，如同影刻进脑海。钟老思路清晰，两眼炯炯有神，听课认真，做好笔记。学期结束撰写学习体会，交流收获感想，赢得师生一致好评。

98岁的钟在雍，学习依然迎难而上，孜孜不倦。近年来，为了掌握线上听课操作，她一键直呼“滴滴”打车，冒雨到学校求教，边学边记，边问边学。学习微信互动，了解腾讯会议授课，操作钉钉平台上课的回放，她成了独自操作线上课堂的能手和快手。活到老、学到老，钟在雍有着锲而不舍的恒心，也是她的长寿密码。钟在雍具备老有所学、老有所为、老有所乐的“最美”风范，她终身学习、志愿服务，跨越数字鸿沟成为老龄化的标杆形象。

勤学铸就传奇人生

——记长宁区华阳街道社区（老年）学校最美老年学员雷建华

长宁区华阳街道社区（老年）学校 任智孝

在上海市长宁区华阳路街道住着一位“两弹一星”工程的亲历者，她就是85岁的雷建华奶奶。在她居住的新衡公寓，居委会牵头在大楼一楼的公共空间打造成了“百姓画廊”，首次画展就是雷奶奶在老年学校学习的成果，作品吸引了小区里的居民，成为社区一道亮丽的风景线，新衡公寓被长宁区评为最美“美丽楼道”。

年轻时，雷建华奶奶一直在酒泉、大凉山等条件艰苦的地方建设靶场，参与“两弹一星”工程和四川西昌的火箭发射基地设计建设任务。她的聪明才智和无畏勇气，使她成为团队中不可或缺的一员，她为祖国的国防、科技事业默默地奉献出自己一生的美好年华。

退休后，雷奶奶重拾年轻时绘画、书法的爱好，参加了长宁区老年大学和华阳路街道社区

（老年）学校的中国画画班、水彩画班和书法班学习，《强渡大渡河》《中共一大会议》《腾飞》《祖国您好》等一批主旋律作品在她笔下诞生……在中国共产党建党百年之际，雷奶奶化身“百姓画廊”的策展人，为大家展示了她年轻时奋斗过的内蒙古草原、新疆戈壁滩等地，用书画作品深切表达了对伟大祖国的无限深情与美好祝愿。与此同时，雷奶奶始终保持积极向上、与时俱进的心态，还报名参加长宁区老年大学的朗诵、计算机、视频拍摄和剪辑等多门课程。

“最美学员”雷建华奶奶的故事启示着我们：年龄并非障碍，学习永无止境。人生最重要的是坚持终身学习、持续挑战自我，不断激励成长。勤学练就开阔视野，岁月累积智慧财富，年轮彰显恒久价值！

我心目中的最美老年学员

——记静安区精艺学校声乐班的同学们

上海市静安精艺进修学校 孟咏梅

我是来自静安区精艺学校声乐班的一名学员，在这个班里，我学到了科学的发声法，结识了一群可爱可敬的老年同学们，他们有的头发花白，嗓音嘶哑，但求学热情不亚于音乐学院的高材生；他们饱经人生的沧桑，经历疾病与磨难，相濡以沫的爱情依然在苦难中开花。我有一种深切的渴望，想讲述关于他们的一些感人事例，以让更多人了解这群“老年声乐生”的美好。

声乐班课堂里年龄最大的学员85岁，猜猜最小的学员多大呀——是一个才11个月的“小不点”。

73岁朱惠琴外婆酷爱唱歌，为了不耽误照顾刚满11个月外孙，她从浦东推着童车换三辆地铁赶来学习。每当全场唱到高音时，婴儿车里的宝宝也会咿呀呀呀唱起来，外婆常常急得满脸通红放下歌谱去哄宝宝，11个月的宝宝这是我们班里最小的学员，听着外婆的歌声长大了。

歌唱班里最令人羡慕的是“夫唱妇随”的那五对夫妇学员，从青春到白头，你的爱好就是我的注意力，我就算不会唱，也要陪着你上学路上慢慢走。这是爱情最朴实长久的告白。

班上的海英同学本想和高级工程师爱人一起享受最美好的退休时光，没想到丈夫生大病，进口药和定期靶向治疗耗掉了积蓄。但她没有放弃歌唱，在病情治疗稳定后，她带先生一起融入了歌唱队伍。也许是音乐具有疗愈的作用，海英的先生已经奇迹般地康复，成为我们歌唱班的重要成员。

后来，声乐班有段时间搬到线上教学，声乐班里成立“数字体验馆”团队，手把手教每位学员使用相关软件。老年学员们学会了在群里发作业交流，在网上分享生活经验。同学们因为学声乐一专多能！勇敢拥抱数字时代跟上了时代，活成了最美的模样。

“学习力转化为公益力”的楷模

——我心目中的“最美老年学员”章国敏

黄浦区五里桥街道社区（老年）学校

五里桥街道社区（老年）学校有这样一位学员，他不但是学习标兵还是新晋网红，他热心公益、乐于助人，就像太阳一样不断地为身边的人带来温暖，他就是我心目中的“最美老年学员”——章国敏。

章国敏今年已经77岁，可自退休以来从未停下学习的脚步。他的身影常年活跃在社区学校和老年大学的课堂中。他积极拥抱数字时代，认真学习汉语拼音与电脑打字，手机微信和数码相机等重要技能；还从无到有地学习绘画，同时掌握了水彩画、油画与书法等多门艺术。线上学习，他也从不错过。他积极参加了上海市老年慕课、国家老年大学和中学书院的线上学习。

他不但自己学，还喜欢带领身边的朋友们一起学。他是五里桥街道“临溪书画社”和“读书会”的成员，经常带领组织学员积极参与书

画社和读书会的活动。章国敏热爱绘画，画笔不停，至今作画已达1000多幅，题材广泛，他的许多作品获得多项奖项并参与展出。

章国敏不止作画，更用画作创造意义。几年里，他帮助五里桥多个居民学习点绘制大幅的外墙画多达五幅。外墙画创作难度很高，他顶着酷暑不畏艰辛，利用绘画特长美化环境贡献社区，受到居民们的热烈夸奖与点赞。

通过不断学习，章国敏也爱上了摄影摄像。每每外出活动，他总爱用手机和数码相机拍摄照片和视频，他自学后期技术，用镜头记录分享美好的生活点滴。他还制作了非常多精美的短视频，其中“美篇”系列在“小程序”上意外走红，让章国敏也成为了拥有多达5万粉丝的“新晋网红”。这也让他成为了老年人通过学习拥抱数字新生活的典型。

小我之小，大我之大

上海老年大学 黄慧萍

我是上海老年大学学员黄慧萍。17岁那年航天需要人，所以我离开上海在贵州航天基地工作了38年。2016年，我想着尝试把我们航天人故事写出来，但是我的写作基础太差了，所以决定报名到上海老年大学系统学习，提高写作水平。

学习写作是需要毅力的，我懂“勤能补拙”的道理，于是，经常练笔写短文，把枯燥的写作锻炼过得很快，7年写下了27万字散文、游记、随笔和微小说。在《上海文学》《上海退休生活》《食品与生活》等报刊发表30多篇作品。

在上海老年大学读书7年，我学习了16门课程，收获最大的是学会写作。学习很辛苦，但是我快乐啊！读书改变了我，教会了我怎么做人、怎么做事，我的平凡一生是有意义的。

上海老年大学有120多个社团组织，活跃在第二课堂。我从2018年担任文学社社长至

今，带领学员小团队帮助学校编撰文集《我和我的祖国》《社团风采》等宣传册，汇编文史系《学员学习实践成果》第三本书，为学校精神文明建设出力。

我虽然是退休人员，但是我很忙，时间不够用。我在上海老年大学读书，需要学习时间；在社会做志愿者，需要志愿服务时间；还有管理文学社，也需要时间；生病的爱人需要我照顾。时间上很难分配，于是我挤时间学习，把碎片化时间利用起来，完成学习和写作。

我是个体，我的能力有限，我的温度也好、热度也好、余热也好，都是有限的。但是，我如何把自己的有限通过我去传播到需要我关怀的每一个人的心里，让他们感受到这个社会是美好的、是温暖的、是有温度的。所以，我觉得要以——小我之小，大我之大。

第二届上海市“我心目中的最美老年学员”主题征文获奖作品名单

一等奖(5篇)		
1	爱是长寿的密码——记市老干部大学离休干部钟在雍的真挚情怀	上海市老干部大学冯莲花
2	星汉灿烂，若出其里——记徐家汇街道“星光读书会”学习团队	徐家汇街道社区学校星光读书会成员吴敏
3	彩笔铺心，书暖晴——记“我心目中的最美老年学员”王怡宁	上海老年大学
4	好党员、好学员、好书记——记上海市示范党支部、市军休干部学员游振芳	上海市军休老年大学
5	爱文学、爱松江——记中山街道老年学校优秀学员苏建中	松江区长山街道老年学校
二等奖(20篇)		
1	小我之小，大我之大——记“我心目中的最美老年学员”黄慧萍	上海老年大学
2	为人民服务，永远不能退休	普陀区石泉路街道社区学校翟筠鈞
3	壮心不已	金山区高港区老年学校程国辉
4	“学习力转化为公益力”的楷模——我心目中的“最美老年学员”章国敏	黄浦区五里桥街道社区（老年）学校周慧群
5	“困不住”的“郭老师”	松江区洞泾镇社区（老年）学校
6	退而不休，发挥余热写春秋——我心目中的最美老年学员丁小木	青浦区朱家角镇老年学校
7	学为“百姓画廊”，长宁这位老奶奶真潮——我心目中的最美老年学员雷建华	长宁区华阳街道社区（老年）学校任智孝
8	学习，为了更好的生活——康健街道社区（老年）学校学员罗思雷	徐汇区康健街道社区（老年）学校卢淑、胡燕萍
9	又苦书包上学	黄浦区老干部大学张富生
10	寄情读书写作 热衷志愿服务——“我心目中的最美老年学员”陶木南	松江区新浜社区老年学校
11	“工作室”在2022	杨浦区老干部大学
12	活到老，学到老	普陀区桃浦镇社区学校潘霞萱
13	壮心未老，银龄有为——宝钢老干部大学最美读书社	宝钢老干部大学（淞浦读书社）
14	莫道桑榆晚，为霞尚满天——“我心目中的最美老年学员”顾树恩	浦东新区洋泾街道社区（老年）学校
15	一对最美的学员好夫妻	金山区石化街道老年学校张召华
16	学习，让她发光发热——记凌云社区学校最美老年学员王润珠	徐汇区凌云街道社区（老年）学校周金花
17	心中有梦学习无止境，青春不老夕阳无限好	上海东华老年大学王丰祺
18	像玉兰那样悠然绽放——记最美老年学员徐青萍	上海老年大学
19	多传递一份爱心，人生更有意义——记长寿路街道社区教育志愿者赵洪事迹	普陀区长寿路街道社区学校赵洪
20	在强健身心寻找老年生活的价值	闵行区莘庄镇社区学校陈继芳

第二届上海市“我心目中的最美老年学员”主题讲述获奖作品名单

一等奖(5篇)		
1	勤学铸就传奇人生——记我心目中的最美老年学员雷建华	长宁区华阳路街道社区（老年）学校何爱秋
2	爱是长寿的密码——记市老干部大学离休干部钟在雍的真挚情怀	上海市老干部大学温琴
3	小我之小，大我之大	上海老年大学黄慧萍
4	我心目中的最美老年学员——记静安区精艺学校声乐班的学员们	静安精艺进修学校孟咏梅
5	“学习力转化为公益力”的楷模——我心目中的最美老年学员章国敏	黄浦区五里桥街道社区（老年）学校袁瑞萍
二等奖(10篇)		
1	壮心未老，银龄有为——宝钢老干部大学最美读书社	宝钢老干部大学李培康
2	彩笔铺心，书暖晴——记“我心目中的最美老年学员”王怡宁	上海老年大学王怡宁
3	铭记教诲，踔厉奋进，出彩人生——我的多彩退休生活	青浦区练塘镇社区（老年）学校顾树恩
4	我与太极有缘	上海市退休职工大学张剑萍
5	像玉兰那样悠然绽放——记最美学员徐青萍	上海老年大学李洁
6	好党员、好学员、好书记——记上海市示范党支部、市军休老年大学军休干部学员游振芳	上海市军休老年大学游振芳
7	学有快乐，学有进步有作为	徐汇区枫林街道社区（老年）学校葛梅刚
8	平凡中的微光——记崇明区新村乡最美学员黄士英	崇明区新村乡社区学校施慧萍
9	爱文学、爱松江——记松江区中山街道老年学校优秀学员苏建中	松江区中山街道老年学校范海玲、舒宗明
10	老骥伏枥，志在千里	嘉定区南翔老年学校程秀芳
优秀组织奖		
序号	单位名称	
1	黄浦区老年教育工作领导小组办公室	
2	静安区老年教育工作领导小组办公室	
3	徐汇区老年教育工作领导小组办公室	
4	长宁区老年教育工作领导小组办公室	
5	松江区老年教育工作领导小组办公室	
6	闵行区老年教育工作领导小组办公室	
7	金山区老年教育工作领导小组办公室	
8	嘉定区老年教育工作领导小组办公室	
9	上海老年大学	
10	上海市老干部大学	