



天津市老年人大学学员互相交流彼此鼓舞—— 把退休的日子过得热气腾腾

■ 记者 韩雯

金秋十月,情暖夕阳。十月既是全国敬老月,又迎来传统重阳佳节。敬老尊贤的浓厚氛围,让这个月份成为全社会集中传递敬老心意的重要时刻。

在传递敬老心意时,我们习惯把祝福投向老年群体:身体健康、儿孙绕膝、岁岁平安。可热闹的祝福之下,很少叩问老人的精神世界:当岁月走向暮年,除却安稳无忧,他们内心真正渴求的是什么?是仍然被需要、被看见,还是仍有热爱可追、有事情可做?

在天津,走过四十余载、拥有2万余名学员的天津市老年人大学里,不少老人用行动给出了回答。他们不愿困在“颐养天年”的固有认知里,把晚年化作一场新的奔赴。这里不谈职级高低,也没有职场焦灼;一群和岁月相处、与命运相搏的普通人,在这里完成了属于暮年的温柔逆袭。

失重的晚年 被忽略的银发精神刚需

体健康、家庭团圆。但老年人更深层的需求常被忽略:精神归属、自我价值确认,被他人需要的存在感。前半生大多为家庭、为单位、为时代而活,步入暮年,他们渴望真正为自己活一回。

74岁的陈宝龙对此体会至深。17岁时背着行囊离开天津,奔赴内蒙古下乡。塞外风沙大,冬日严寒刺骨,他跟着当地乡亲日出而作、日落而息,一待就是十余年,把最好的青春留在了田野。少年时代的他兴趣广泛,不仅是校运动队的一员,还痴迷无线电,曾自己动手组装电子管收音机,对新鲜事物永远抱着好奇。下乡期间,这份好奇心也没被磨掉,什么活都愿意学,什么新鲜事都想琢磨琢磨。

后来,陈宝龙获得读书深造的机会,进入内蒙古水利电力学校发配电专业学习,毕业后进入当地发电厂,踏踏实实从基层干起。兜兜转转,借着时代政策,他回到天津,进入工艺品进出口公司。“学的是电力,回来干的却是业务员,专业完全不对口。”刚入职时,他还想着重拾老本行做电工,奈何岗位编制已满,只能转身跑进货、跑外勤。上世纪八十年代,业务员出差奔波是家常便饭,他一年到头在家的日子屈指可数。

聊起过往种种求而不得的经历,陈宝龙看得很淡然:

“人这一辈子,很难事事都顺着自己的心意,把心态调整过来,脚下就有路。”

平静的中年,一场大病猝不及防。51岁那年,陈宝龙确诊胃痛,接受了空肠代胃大手术。医生曾给出预判,留给他的时间或许只有3到6个月。“那时候精神肯定受到打击,但我不信命。”说起和病魔交手的那段日子,他语气平静,没有渲染痛苦。靠着顽强意志和积极心态,他闯过了生死这道大关。大病之后,他选择病退,告别奋斗半生的工作岗位。

劫后余生,旁人眼里退休生活的开端,于陈宝龙而言却是精神上的悬空。“出院之后,我一直在琢磨,余生该怎么过。人活着,不能输给病痛,更不能到老就选择躺平。我一辈子不服输,不想待在家里消磨日子。”一次偶然机会,陈宝龙在家门口看到天津市老年人大学,走进来,歌声、琴声、讨论声交织,虽然满场皆是银发老人,却处处涌动着向上的朝气。长久压抑的渴望,在那一刻破土而出。

“当时看完课程设置,什么都想学。”陈宝龙这句话背后,是一大批长者共同的心境。他们来到这里,不只是打发时间,更是弥补半生遗憾,寻回丢失的自我。走进校门,过往的履历都暂时搁置一旁。曾经的干部、工人、退役军人,此刻都只是普通学员。迟暮之年,他们学得比不少年轻人更加投入。

从印刷厂退休的吴雪初,心底埋藏着多年的文学梦。2016年进入老年人大学写作班,迟到的求学梦终于落地。她笔耕不辍,多篇散文见诸报刊,拿到市级文学奖项。与此同时,她甘愿退守幕后,入校的十余年间,她经手40余册书刊、400多万字文稿,其中有近八年时间承担学校文学社编辑工作。帮八旬老人打磨沉淀一辈子的书稿,完成一位老者毕生心愿;参与编纂校庆文集,留存一届届学员的追梦痕迹。没有薪酬,不求声名,只凭一份热爱。她说:“帮助他人的同时也是在提升自己。”

书法系学员吴宝华,一边当好班长,一边履行系学委会主席职责。他自费添置教学耗材,录制公益教学视频;牵头创办书法系微信公众号“墨香晚晴2024”,两年多推出原创推文148篇,总阅读量突破15万人次;带着学员走进社区写春联,笔墨落地街巷。他还组建书法系志愿者服务队,把服务触角延伸到每个班级,让“最后一公里”也有银发声音。

退役军人李京武,脱下戎装依旧不改奋进底色。临近花甲之年,他主动拥抱数字时代,钻研摄影、视频剪辑与新媒体运营,牵头运营校园公众号,五年累计发刊600余期,记录银发群体故事。他带领团队拍摄的民生短片《暖在“食”处》聚焦老年食堂,以同龄人的视角解读惠民政策,该短片获得2026年第16届北京国际电影节微电影“民政中国”板块创优二等奖。他还主动钻研新技术,加入智慧助老党员先锋队,手把手带着同龄人跨越数字鸿沟。

这群平均年龄60岁以上的普通人,没有过人天赋,也没有捷径可走。他们的突围,源自日复一日的坚持,不甘平庸的倔强,以及历经世事依旧滚烫的热爱。衰老无可避免,但学习与热爱可以永不停止。

温柔的逆袭 向内扎根 向外发光

世俗语境下的逆袭,往往指向财富、名望、地位。而在这里,银发一代的突围,是向内重建自我,向外释放微光。

进入老年人大学后,太极拳、计算机、中医保健、家庭营养配餐等课程,陈宝龙都学得津津有味;埋藏心底多年的摄影梦,也被重新唤醒。为了重拾这份爱好,他专程拜名师,钻研用光、构图,一头扎进光影世界。别的学员下课离去,他还留在教室里反复钻研;外出采风时,为等待合适光线,他可以在同一个机位守候大半天。凭着肯钻肯练的劲头,他一步步成长为中国摄影家协会会员、天津市摄影家协会专业委员会委员顾问、海洋国际摄影协会天津分会副主席,不少作品在全国、市级摄影赛事中斩获荣誉,还获评全国新时代“百姓学习之星”。

入校几年后,凭借在摄影学习上的不懈投入,2010年,陈宝龙当选学校摄影研究会会长。接手社团之后,他大刀阔斧推动改革,社团面貌焕然一新。“我们这个社团,要办就要办得像模像样。”谈起社团管理,他说得认真。每年做好学员登记注册工作,年初制定目标、年末开展复盘;常态化开设摄影讲座,举办作品赛事,每季度编印会刊——《摄影之友》;组织外出采风,出行前必定把安全放在第一位,全员购买保险。会员规模从最初的70余人,发展到最高峰时的800余人。

不光在校园里张罗,陈宝龙还带着团队走进图书馆、社区开展公益摄影讲座,把摄影的乐趣带给更多普通人。研究会连续十余年开展公益影像服务,走进街巷记录社区变迁,举办平民风貌主题展览,让普通居民的面孔和故事被更多人看见。

“读万卷书,也要行万里路。”这是陈宝龙常常挂在嘴

边的话。他带领一众银发摄影爱好者,足迹遍布全国,并延伸到世界五大洲37个国家。说起赴埃及采风的经历,他至今记忆犹新,言语间满是动容:“当地酒店专门为我们升起五星红旗、奏响国歌,那一刻,心绪翻涌,眼泪止不住下来了。”在一次次对焦、一次次快门声里,他收获的不只是对爱好的喜悦,还有对抗病痛的精神力量。镜头定格世间山河人间烟火,也映照出生命蓬勃的活力。

“老年人大学就是我们继续成长、彼此取暖的精神家园。”陈宝龙感慨。在这里,年龄不是枷锁,一群白发同窗因热爱相聚,互相交流,彼此鼓舞,把退休的日子过得热气腾腾。

和陈宝龙一样,不少学员也在老年人大学里完成了一次属于自己的重新出发,把退休的日子过成新的开始。

从机关退休后,杨志萍肩上的担子并不轻:上有九旬老母亲要照料,家中晚辈也需要她搭把手。但在琐碎的家务中,她始终没有放弃为自己保留一点空间。她把每天的时间拆分规划,设置一个个时间提醒,硬是从生活重担的缝隙里挤出了属于自己的求学时光。来到老年人大学,她一头扎进声乐、朗诵、书画、文史的学习中,从普通学员成长为银发教师、电台银发主播。此前新冠疫情防控期间,为了不让学员中断学习,她把家变成了临时教室。家里书桌狭小,稿件只能铺在床上,她便搬来一张小板凳坐在床边,逐字批改文稿,在线指导朗诵技巧。连续九个月义务开展线上开课,她还筹办“空中诗会”,用声音抚慰处于隔离状态的人们。前半生,她是职工、妻子、母亲、女儿;暮年,她终于活成自己,也活成一束照亮别人的光。

拓展的版图 从“一座难求”到“全域布局”

这些长者的重新出发,让人看到老年人大学可以成为暮年逆袭的发生地。如何让个体故事变成更多老人可感可及的生活选择?

天津市老年人大学党委书记李荣介绍,近年来,越来越多老年人愿意走出家门、走进课堂,学校甚至出现了“一座难求”的火热景象。为回应这份高涨的学习热情,让更多老年人能够走进课堂、学有所获,学校主动推动办学空间从校内向校外、从线下向线上拓展延伸。学校构建以校本为主阵地、校外实践基地和线上远程课堂为两翼的“一体两翼”办学模式。建成9大类160余个校外实践基地,覆盖全市16个行政区,通过校街共建、校社合作、校校联动、校企结对等模式,推动师资下沉、课程落地。线上依托老年远程学习网络,打造微课堂,有声课、公共课堂,平台总浏览量突破千万;线下开设75大类近350门课程。同时,学校以党建为引领,依托33个规范化特色社团、5400余名骨干学员,把“课堂所学”转化为“社区所用”。

一所学校容量有限,一座城市则用体系承接。今年9月,天津市人民政府批复同意《天津市老龄事业发展和养老服务体系“十五五”规划》(以下简称《规划》),把精神文化、社会参与和老年教育明确纳入未来五年发展框架。在“老有所学”方面,我市要推动老年教育从“有学

上”向“上好学”升级,健全“市老年大学—区老年大学—乡镇(街道)老年学校—村(社区)老年教育学习中心”四级办学体系;到2030年,乡镇(街道)老年学校覆盖率达到100%;实施“老年大学辐射引领行动”,把办学服务延伸到乡镇和村(社区)。在“老有所为”方面,《规划》单列章部署“积极开发老年人力资源”“推动老年志愿服务常态化长效开展”,深化“银龄行动”,支持低龄健康老年人与特殊困难老人结对帮扶,到2030年“老年人社会活动参与率”达到65%。在“老有所乐”方面,《规划》提出,要丰富公共文化服务场景,举办老年文化节、老年春晚,发展老年体育,推广太极拳、健身气功,支持综合性老年活动中心建设,并推动乡镇(街道)、城乡社区党群服务中心增加为老服务功能。

从一所学校的“一座难求”,到一座城市的“全域布局”,天津正在温和而坚定地编织一张终身学习与社会参与的网。当然,从规划蓝图到惠及每一位老人,还需要在资源配置和服务细节上持续探索。但方向是清晰的:当老年教育真正融入终身教育体系,当银发力量更顺畅地融入基层治理,更多老人从“被动养老”走向“主动生活”,步伐一定会越来越从容。这所校园里的“温柔逆袭”,正是一座城市积极拥抱老龄社会的生动缩影。



记者手记

人生下半场 更值得“滚烫”

采访全程,最打动人的不是成绩和荣誉,而是这群老人通透豁达的精神面貌。历经半生风雨,看过人情冷暖、熬过病痛坎坷,他们没有滋生抱怨、陷入懈怠,反而愈发温柔、热忱、坚定。那不是将熄的余温,而是仍在燃烧的“滚烫”。

他们用行动打破旧观念:老了不等于无用,退休也不等于退场。养老当然需要“被照顾”,但老年人同样需要继续参与、继续成长,在日常里找到热爱,在与他人的连接中确认“我还能做点什么”。陈宝龙和其他老年学员走进课堂、加入社团、站上社区讲台,看似源于个人不服输的精神,背后更有一座城市的托举:老年人大学提供课程和平台,社区、线上课堂和实践基地把学习延伸到校门外,让更多老人有了重新开始的底气。

所谓“滚烫”,未必惊天动地,而是愿意再学一次、再试一次。这群暮年逐梦者也给普通人上了一课:人生是一场终身修行,青年自有青年的热烈,暮年亦有暮年的厚重。遗憾未必都能弥补,但热爱从不缺绽放的时机;重新出发也不必声势浩大,哪怕只是走进一间教室、学会一项新技能、重新站上一次讲台,日子就会不一样。

重阳登高,敬岁月,敬过往,也敬每一个正在奔赴下半场的普通人。愿我们都不惧年龄、不因过往、不负余生。桑榆非晚,晚霞漫天,只要出发,就是好时候;心有热爱,下半场就依然“滚烫”。

