

# 白天忙着做饭带娃 晚上不甘心看电视消磨时光 老年人也开始“卷”夜校了

下班后上夜校,已经不是年轻人的专享。上个月,北京市第一家“银龄夜校”在朝阳区开学。这家面向社会化退休人员的免费夜校,报名信息刚刚发布就“秒光”。银龄夜校怎么上课?老年人为何趋之若鹜?

## 珍惜机会

“课程开了五周,没有一个人叫苦”

天已擦黑,北京市朝阳区职工大学艺术楼却渐渐热闹起来,30名参加合唱课的学员陆续走进教室。

学员们的住所遍布京城各处,有的到校只需步行10分钟,有人则要搭乘一小时公交车。17点15分,课程正式开始,没有一个人迟到。

“现在上课。同学们晚上好!”任课老师孙树琦话音刚落,班长韩玉广就朗声喊道:“起立!”头发斑白的学员们齐刷刷起身,应声问候:“老师好!”此情此景真有点像是小学生在上课。

随后是90分钟的课程,中间只休息10分钟,这样的强度对年轻人来说也不轻松,对老年人而言就更加紧张了。

“大家确实很辛苦。不过,我们的课程开了五周,没有一个人叫苦。”孙树琦说,相比年轻人,银龄夜校的学员们更珍惜学习的机会,学习态度也更认真,几乎没有

人请假、迟到。大家总是提前十几分钟来到教室,在班长的组织下开嗓练声。

同样,对于任课老师孙树琦,老年学员们也是交口称赞,并不约而同地用一个词来评价——严格。的确,面对学员们的错误,孙老师从来不和稀泥,该批评就批评,有时还挺严厉。

学员汪洋站在教室中央练声,一身咖啡色毛呢西装,齐肩头发烫成波浪,涂着淡淡的口红,非常优雅知性。“我喜欢唱歌,但没有接受过系统的声乐训练。报名合唱课,就是想让自己的歌声更加动听。”她说,银龄夜校跟自己想象得并不一样,老师不是哄着学员,而是一板一眼地抓教学效果。尽管教学过程很严格,但汪洋很快就喜欢上了这种教学方式,因为在学习中她不仅学习到了知识,还获得了成就感。“如果老师总哄着我们,不严格要求,我们的时间不就浪费了吗?”汪洋说。

## 更加自信

“白天带娃做家务,傍晚找回真我”

退了休的老年人为什么还喜欢去夜校呢?“白天,忒忙!”老年学员们几乎众口一词。

不过,学员们忙的理由各不相同:有的是家里的大厨,白天负责准备家里的一日三餐;有的要带孙辈,忙得脚不沾地,等到儿女下班后才能歇一歇;还有的是社区志愿者,白天总忙活着参加各种志愿服务活动……

张杰今年62岁,家里人总说她简直比上班族还忙叨。她喜欢戏曲音乐,几年前就入了京剧的门儿,学着学着,发现必须得掌握几门伴奏乐器,便又报班学习京胡、月琴。自从职工大学开设合唱班,她就特别想来学习,可实在抽不出时间。现在,银龄夜校开班授课,帮她圆了这个梦。

更多的老年学员则是为家里忙碌。梁阿姨的外孙女3岁,一直由她负责带,每天不仅要确保孩子吃好穿暖,还要教她学走路、学说话,陪着玩游戏,一天到晚不得闲。

“我整天跟孩子在一起,渐渐地就连说话的风格也像孩子,时常冒出‘吃饭饭’‘睡觉觉’之类的用词。女儿工作忙,晚上回家时间都早不了,很少能聊聊天。”梁阿姨说,她想跟社会多接触接触,但是机会很少,总觉得有点孤单。现在,每周能去夜校跟同龄人聚一聚,学习新知识,感觉又找回了自我,变得比以前更自信了。

2016年,朝阳职工大学就开设了老年艺术类专业大专学历课程,但为老人开设夜校还是头一回。银龄夜校由朝阳区人力资源和社会保障局牵头发起,职工大学整合办学资源,各街乡参与。

职工大学相关负责人介绍,与青年夜校相比,开办银龄夜校需要考虑的事情更多,首当其冲的就是老人晚归的安全问题。起初,合唱课定在了晚上6点,后来考虑到天黑得越来越早,学校担心老人们下课回家路上存在安全隐患,就把开课时间提前了45分钟。

一个月下来,银龄夜校悄然改变着大家的生活。几节课后,



舞蹈班的学员正在练功。

在教学过程中,也有学员感到沮丧和气馁。每到这时,孙树琦总是鼓励大家:“学唱歌就是个爬坡的过程,需要大家全身心地投入。我对您要求严,就是为了让您能尽快达到目标!”

课上很严格,课下却很松弛。学员之间年纪差不多,但彼此之间从不用张哥、李姐、王总这样的称呼,而是一律称呼对方的名字,就像中小学校园中的同学一般。几节课下来,大家就熟络起来,不少人成了志同道合的朋友。上课前,关系好的同学会为对方占座;课间,有人还会帮腿脚不便的同学跑上跑下打开水。

## 点亮心情

“和大家一起学习,非常快乐”

舞蹈课在每周三的傍晚。记者推开舞蹈教室的房门,20多名女学员的蓬勃朝气扑面而来。她们身着黑色的舞蹈服,把头发扎得很利落,有的在压腿杆上进行腿部拉伸,有的对着镜子调整仪态,有的认真做着肩部环绕运动,全面激活自己的身体。

“五六七,走……”课程开始,大家抬头挺胸,提起精神气儿,在老师的指导下掂起脚尖,收起腹部,全神贯注学起了舞蹈动作。

“白天带娃买菜照顾家里,晚上有空也不想被电视遥控器支配,来上上课、交交朋友多好啊!”58岁的雷倩既是此次舞蹈班的班主任,也是朝阳区职工大学的志愿者和社区骨干老师。她告诉记者,步入老年后,自己不仅报了舞蹈兴趣班学习,还自学了声乐、主持、绘画等技能。“技多不压身,我还经常去学校和社区教学生和居民跳舞,和大家一起学习、一起分享生活,感到非常快乐。”

除了合唱、舞蹈,银龄夜校还开设声乐、戏曲、书法、插花等课程。有的课程位于职工大学的总校,有的则开设在街乡的分校。其中,左家庄街道老年大学利用晚上的时间,为老年人开设了插花课。在学员手中,一枝枝鲜花经过精心的选择,不同的造型和颜色搭配起来,很有艺术感,连心情也被点亮了。

北京朝阳区银龄夜校共开设9个教学点。为提高银龄夜校的覆盖面和便捷性,除了位于职工大学的总校之外,教学点还增开至左家庄、王四营、平房、朝外、望京、安贞、六里屯等街道,方便老年人就近“学知识”。据介绍,银龄夜校计划面向社会化退休人员招生200余人,结果报名信息一公布立刻“秒光”。

在班型设计上,朝阳区银龄夜校不仅设置了常规基础班,还在朝阳区职工大学开设骨干培训班,针对现阶段老年群体喜爱的主流课程,开展舞蹈、声乐、戏曲、书法、插花等多门类系列课程,带动一批学有余力的老人加入社区教育骨干队伍,积极参与社会建设,引领社区更多人参与到终身学习活动中。

59岁的霍秀萍是五星级志愿者,专门从安贞坐公交车过来学习舞蹈。平时,她不仅积极参与社区治理,还将自己的各项技能教给社区居民。“去年,我就在朝阳区职工大学获得了钢琴毕业证,今年打算再学舞蹈。”霍秀萍胸有成竹地说,“咱们学校的老师都非常专业,我要好好学习,学会了回社区教街坊四邻。”



学员们正在上合唱课。