

深一度 浙江新闻专栏

智能手机旅行应用、无人机航拍、DeepSeek 公益讲座……

面向老年人的课程，如今很“年轻”

记者 王佳
通讯员 陈胜男 胡慧芳

你以为老年大学只有琴棋书画、诗酒花茶？那你就out了！面向老年人的课程，如今并不“老”：声乐课的气息训练专业在行，合唱前的热身运动酷炫时尚。除烹饪、养生等经典科目，潮流课程也在持续“上新”。

近日，记者走进宁波老年大学，探访“年轻态”课堂，感受其独特魅力，解码创新实践在老年教育中的落地应用。

课程“上新” 解锁高质量老年生活

在宁波老年大学的古典芭蕾课堂上，学员们正专注地跟着老师练习起势、把杆、“画圈”等芭蕾动作。

“这是学校首届古典芭蕾班开办的第三年，学员们都很珍惜这个机会，到课率一直很高。”年轻的授课老师梁铭毅说，“刚开始，我会适当放慢节奏，让学员们更好地理解和适应。随着课程的推进，她们对自己的要求也在逐步提高，我也会相应地调整教学方法，将专业芭蕾的精华逐步注入课程。”

在老年大学圆了芭蕾梦的潘清欣喜地说：“学芭蕾后，我的体态挺拔了，整个人的气质都变好了！”

除了芭蕾，宁波老年大学还开设了智能手机旅行应用、无人机航拍等课程。在上周四的一堂手机短视频制作课上，教师贺红馨向学员讲解着手机的不同功能。

“这个按钮可以实现连拍，适合抓取动态瞬间。”学员屠明珠听后感叹，“又学到新技巧了！”她刚在宁波老年大学完成手机摄影课程，对课程实用性赞不绝口，“老师教授的方法非常实用，不仅能记录生活瞬间，为家人带来欢乐，还能与朋友分享身边的美景，这让我感到特别充实”。

非洲手鼓、养生瑜伽、美容与形象礼仪……翻开我市各大老年学校（学堂）的课程表，能够从中窥见老年教育不同以往的打开方式。

随着更多“60后”迈入老年，他们对课程设置提出了更高要求，老年教育课程也是推陈出新。“我们的目标不仅是让老年朋友有学上，更要有好课上。”市委老干部局活动教育处相关负责人说。

据介绍，近年来，我市各地结合乡风民俗和本土产业，培育挖掘



古典芭蕾课上的老年学员。

(王佳 摄)

了一批特色课程。

象山高塘岛乡老年学校开设渔乐琴音、渔家育孙等班次；石浦镇老年学校充分发挥“渔文化古镇”特色，开设鱼灯、鱼模制作等课程。

海曙深挖地域优势，打造梅园革命史迹陈列馆和建甌妈妈农场、龙观生物多样性友好体验馆、黄古林草编博物馆等20个研学基地，构建“无围墙”立体课堂场景。

时髦又适老 “好课”资源这样挖掘

今年3月，由宁波老年大学组织的首场DeepSeek公益讲座，从原计划的50人规模，最终吸引500多人到场聆听，这让组织方既惊喜又感动。

近两小时的讲座全程无休，学员们听得津津有味，结束后还围着老师请教问题。该校负责人说：“这次‘试水’给了我们极大的信心，校方正在筹划后续系列课程，将更多数字技能纳入教学内容，帮助银发群体更好地融入智能时代。”

“在正式开课前推出‘试听课程’，是宁波老年大学的常规做法。”该校负责教学的老师表示，这既能直观检验课程内容与老年学员的匹配度，也能通过现场及学员

的反馈及时优化教学。

记者在采访中发现，宁波老年大学的新课程上线要经过严谨的“把关”流程。从前期调研、课程开发、师资遴选到教学评估，形成了一套完整的质量管控体系，确保开设的课程既贴近老年学员的生活，又能激发他们的学习热情。

那么，什么样的内容能纳入“新课”？除了扎实的需求调研，准确把握时代脉搏同样重要。该校近年来开发的摩登舞等课程，因精准契合当代老年人对健康时尚生活的追求，不仅在校内广受欢迎，也成功推广至多个社区老年学堂。

“上新”的课程被老年学员广泛接纳，也离不开授课教师的精心设计和创新教学。以宁波老年大学林竟老师为例，她讲授的图像处理、数码摄影后期处理课程深受学员喜爱。为适应老年学员特点，她编写了一套“适老化”教材，精选范例，让知识变得亲切易懂。她还会把课堂上的知识点录制成小视频，分享到班级群，方便学员课后反复学习。

锚定精神文化需求 让老人“跨进校门就年轻”

采访中，老师告诉记者，新时代养老，正从生存必需型加速迈向

享受型、发展型、参与型。“享老”，不仅关注物质供给，也聚焦精神文化滋养。

《生命的对话》作者理查德·莱德、戴维·夏皮罗提出了“人有两次成长”的精妙论断：第一次成长是婴幼儿至青少年阶段，以体格发育、学历提升外在成长为主；第二次成长是老年阶段，关注内在成长、精神升华。有趣地老去、认真地老去，多元化的老去方式，都锚定精神文化需求。

市委老干部局相关负责人介绍，我市将继续构建“15分钟老年教育学习圈”，突出便老、适老、惠老导向，在基层党群服务中心、新时代文明实践站（所）、文化礼堂、居家养老服务照料中心等场所融合组建老年学校（学堂），鼓励社会组织和社会力量广泛参与老年教育。建立老年教育资源库和师资库，常态化开展“送教下乡”服务，持续深化老年教育教材开发，更好满足老年人精神文化需求。到2025年底，行政村（社区）老年学堂覆盖率达到60%。

宁波老年大学也将有新动作，引入高校等外联资源，建立主动健康学院、时尚生活学院、音乐学院，积极推进老年大学由系到学院建设发展路径，让“跨进校门就年轻”成为更多银龄学员的生活常态。

前有包机创举，后有创新智慧 宁海这群企业家不简单

记者 孙吉晶
通讯员 蒋攀 叶宇航

2000年，当大多数乡镇企业还在摸索发展之路时，宁海西店的一群农民企业家做出了一个大胆的决定——包机参加广交会。这不是简单的商务活动，而是一项“破茧成蝶”的创举，西店工业强镇之路由此开启。

昨天下午，由政府新闻办主办的“宁海追新记·今天我发布”西店农民企业家包机25周年专场发布会举行。发布会上，当年的亲历者和新生代宁海企业家代表讲述了敢为人先、创业创新的动人故事。

“初生牛犊不怕虎”。说起当年参加广交会的经历，第一位发布人、宁波兴伟刀具科技有限公司董事长郭岳伟用一句话概括。

1993年，郭岳伟用东拼西凑借来的几十万元创办兴伟刀具。从只有两台设备的小工厂，到今天成为有国际竞争力的刀具品牌企业，兴伟刀具走出了一条跨越发展之路。

“打开市场的第一步是参加2000年的广交会”。令郭岳伟印象深刻的是，第一次参加广交会，没有经验、没有参展证，也没有摊位，他们把产品放在别人的摊位上，并制作了产品手册，见人就发。

郭岳伟表示，那次广交会经历，对西店企业来说，最大的收获不是订单，而是借助这一平台拓展了视野。也就是从那时起，他就下定决心要把小小的美工刀生意做深做透。如今，兴伟刀具每年投入2000多万元研发经费，自主研发的专业刀具具有1000多款，涵盖办公用品、家庭用品、装潢用品三大系列。

如果说第一代企业家用“包机创举”打开了发展大门，那

么，新一代企业家则用创新智慧续写着辉煌篇章。

郭海峰是宁波日安阀门有限公司的第二代接班人。从几千万产值的小企业，到跻身阀门制造行业的第一方阵，20多年来，他见证了日安的每一步成长与发展。

“企业经营的传承接力，远比我想象的困难。”郭海峰说，创业初期粗放的发展模式，已无法适应企业进一步壮大。要发展，就必须甩掉包袱，重新出发。

这几年，郭海峰不断推动从高度定制到批量化标准的转型，仅在中东市场就提供了几百种不同产品的调节选型。

为了提高产品的核心竞争力，他带领团队攻克平衡阀的“卡脖子”技术，自主研发出精度可控制在5%以内的流量阀芯，大大降低了整阀的生产成本。公司还在欧洲设立研发部门，引进研发人员。“下一步，我们将扎根宁海‘大本营’，主动‘走出去’，让企业在拥抱全球化浪潮的进程中更加茁壮成长。”他说。

创新之道，唯在得人。8年前，博士研究生毕业的邵杰杰回到家乡宁海西店创办了宁波众杰同芯科技有限公司，他用自主研发打破国外技术垄断，为家乡产业发展注入强劲动能。

半导体产业是当前世界科技竞争的核心领域。超洁净磁悬浮泵作为高端半导体制造工艺中的核心基础动力部件，长期被一家外国公司垄断。

2020年底，带着在自动化设备领域赚到的“第一桶金”，邵杰杰和研发团队全身心投入超洁净磁悬浮泵的技术研发，接连攻克20余项技术难题，开发的新产品在两年内就实现量产，成为国内首家湿法工艺设备供应商。

“科技战场没有退路，唯有自主创新才能挺直腰杆。”邵杰杰说。

在宁波，看见文明中国

“慈善巴士村村行” 解决群众“急难愁盼”



慈善义工为居民服务。

(通讯员供图)

记者 吴向正
通讯员 叶玉娟 吴秀琴

“我头发2个月没剪了，可以帮我剪一下吗？”“我血糖稍有点高，平时饮食该注意什么？”……日前，由北仑滨江知行社会服务中心组织的“慈善巴士村村行”公益集市走进北仑区小港街道枫林社区，居民在公益理发、家电维修、磨刀、手机贴膜、量血压、测血糖等摊位前排起长队，等待慈善义工为他们服务。

这样的活动每个月都会在小港街道各个村（社区）轮流举行。“慈善巴士村村行”便民服务项目启动三年来，北仑滨江知行社会服务中心通过不断整合资源、招募有特长的志愿者（慈善义工）组成服务队伍，形成了村社“点单”、知行社会服务中心“接单”的供需对接机制。

“每次居民有需求，社区就会把这些需求收集起来，排定时间表，安排相应的志愿者（慈善义工）前往服务。”北仑区滨江知行社会服务中心党支部书记、主任洪波介绍，2017年4月，该中心正式成立，为助力解决群众“急难愁盼”，中心培育了“八一吧”老兵互助团、北仑滨江知行社会服务中心“同薪坊”

等20多个志愿服务组织，拥有各类志愿者（慈善义工）1000多名。理发师王道相就是其中一员。除了连续7年为退伍老兵服务外，凡是有公益集市的地方，都有他的身影，残疾人、社区居民、行动不便的老人，都是王道相耐心服务的对象。

“小伙子理发技术好，人也有气，每次理发我都会来这个公益集市。”家住青墩社区的李大伯告诉记者。像李大伯一样的“忠实粉丝”不在少数，每月一次的“慈善巴士村村行”公益集市便民服务已开展34场活动，参加服务的志愿者（慈善义工）500余人次，服务涵盖便民、生活健康、慈善宣传等方面，共计服务群众8000余人次。

“接下来，我们将继续关注‘一老一小’及边缘群体需要，在常规服务的基础上，为他们提供力所能及的帮助。”洪波说。

中国男排赴甬备战多项赛事



男排队员抵达北仑体育训练基地。

(通讯员供图)

本报讯（通讯员范晓磊 彭雅丽 记者龚旭琪）前日下午，中国男排首批来甬集训的7名队员按计划抵达北仑体育训练基地，另外10名队员也于昨晚抵达北仑。

此次集训，中国男排目标直指今年6月至8月的世界男排联赛及9月的男排世锦赛。

在首批抵甬的队员中，既有耿鑫这样经验丰富的老将，也有顾沁凡等“00后”新人，呈现老中青结合的合理阵容结构。

昨天下午，主教练维塔尔·海宁和队员耿鑫来到公园散步，边走边聊，话题围绕如何调整状态、加强技术训练等方面展开。

“在扣球环节，要注重力量和角度的练习；在拦网方面，应加强预判和起跳时机的把握。”海宁告诉耿鑫。

“和教练聊完更加放松了，他

甚至对我在2014年的比赛进行一分析，是个非常细心的教练。”耿鑫对记者说。

已经36岁的耿鑫重返国家队，面对年龄和体能方面的压力，他说，“我会尽快调整好状态，超越以前的自己，为球队贡献力量。”

自昨天起，队员们在海宁的带领下，迅速投入紧张有序的训练中，内容涵盖体能强化、战术磨合及技术精修等方面。

“我们的目标就是赢。”海宁指着训练基地的标语说，“我会针对每位队员的特点制定个性化训练计划，力求在短期内提升队伍的整体战斗力。”

参加此次集训的队员共有30人，第二批9人将于4月13日报到，第三批4人将视情况另行安排报到时间。

“代建+返租” 江北唤醒“沉睡”的村集体土地

本报讯（记者王佳辉 通讯员方舟 杨易超）日前，江北区上邵股份经济合作社与浙江浩辰供应链管理公司正式签约，将在庄桥街道的一块闲置村集体土地上，启动总建筑面积超1.7万平方米的新厂房建设项目。

该地块总面积约10亩，原为存量低效工业用地。“地块上2900平方米的单层厂房自原先租用的企业离开后，因建筑低矮、老旧，已闲置一年有余。”庄桥街道党工委书记洪琪军说。

去年8月，庄桥街道工作人员走访时获悉，辖区企业浙江浩辰供应链管理有限公司有厂房需求。“上邵社区毗邻市中心，区位优势明显，特别适合主营食品加工配送的浩辰供应链公司。”庄桥街道发展服务办公室副主任孙佳磊介绍，该地块总面积约10亩，原为存量低效工业用地。

该项目创新采用“代建+返租”模式：浩辰供应链公司拆除原有单层厂房并新建3栋多层建筑，含生产、研发厂房和配套用房，容

积率由0.44提高到2.3。项目建成后，产权归属村集体，企业以建设投入抵扣合作期租金。

洪琪军算了一笔经济账：“这10亩土地上，原厂房的租金是每年45万元。浩辰供应链公司建厂期间每年支付租金63万元，建成后每年按市场租金估值抵扣企业代建投资，既解决了村级物业改造资金不足的问题，又促进了村集体物业增值。”

据孙佳磊称，该项目将为庄桥街道带来近1亿元工业投资。厂房

建成后，浩辰供应链公司的2个工业项目将落户该街道，预计在三年内能实现6.5亿元产值。

“这是近年来江北不断深化农村集体经济合作发展机制、探索村企合作发展模式的一个缩影。”江北区农业农村局相关负责人说。

“这些措施在提升村庄风貌的同时，激活了低效闲置的村级物业，实现村集体资产和村集体收入的双增长，助力实现农业强、农村美、农民富的乡村振兴美好图景。”该负责人说。