

# 共促银龄阅读 共建书香校园

## 济宁老年大学“银龄阅读”首期专题读书会暖心启幕

济宁晚报全媒体记者 李胜男

“以前总想着照顾家人，却忽略了自己的感受。这次活动，让我学会了接纳自己。”日前，在济宁老年大学图书馆，一位年过六旬的学员分享了自己的感悟。她参加的不是普通课程，而是济宁老年大学“银龄阅读”首期专题读书会——《自我关怀的力量》。这场读书会，不教书法、不教声乐，而是教老年人如何“善待自己”。

当天下午2时30分，济宁老年大学图书馆座无虚席。讲台上，语言戏曲系教师、国家二级心理咨询师、济宁广电主持人箫扬老师手捧《自我关怀的力量》，带领台下学员逐章品读。这本书的作者是国际知名自我关怀研究专家克里斯汀·内夫。箫扬老师没有照本宣科，而是将书中理论与老年人日常生活紧密结合，聚焦他们最常遇到的心理困扰：过度自责、焦虑内耗、自我否定。

“很多老年人一辈子都在为家庭、为孩子操劳，退休后突然闲下来，反而不知道该怎么面对自己。”箫扬老师在现场分析说，有的老人会因为一点小事反复自责，有的则因为子女不在身边陷入孤独焦虑，这些情绪长期积累，很容易影响身心健康。

现场一位学员坦言：“退休后总觉得自己没用了，帮不上孩子什么忙，心里特别难受。”这番话引起了不少人的共鸣。

与传统的讲座不同，这次读书会采用“沉

浸式互动+实操教学”模式。箫扬老师不仅讲解书中的自我关怀理念，还现场传授了“空椅子技术”等心理引导方法，带领学员在互动中直面自己的情绪。

在“空椅子技术”体验环节，学员对着空椅子说出一直藏在心里的话，释放积压已久的情绪。起初不少人有些拘谨，但在老师的引导和同学们的鼓励下，越来越多的人敞开了心扉。

“以前总觉得照顾好老伴儿和孩子就行了，自己累点没关系。今天我才意识到，其实我也需要被关心，首先得自己关心自己。”一位阿姨分享道。

据济宁老年大学相关负责人介绍，“银龄阅读”是该校今年重点推进的文化活动品牌，旨在通过阅读经典好书，帮助老年人拓宽精神视野、涵养积极心态。“很多老年人不缺吃穿，缺的是精神陪伴和心理关怀。我们希望通过读书会这样的形式，让他们在书籍中找到力量，在集体中收获温暖。”

## 悦动春天 银龄健行

济宁晚报全媒体记者 李胜男

春末夏初，阳光正好。近日，济宁老年大学高新分校联合青岛银行，在杨家河公园举办了一场别开生面的“悦动春天·银龄健行”主题健步走活动。来自民族舞班、中医养生班的28名老年学员走出教室，用脚步丈量春光，在运动中感受晚春的惬意。

活动开始前，专业健步走教练为大家讲解了安全注意事项。随后，学员们沿着杨家河畔的步道有序前行。一路上，绿树成荫，花香阵阵，老人们边走边聊，欢声笑语不断，整齐的队伍成了公园里一道亮丽的风景线。

“平时在班里上课，大家多是坐着交流。今天一起出来走走，感觉特别亲近。”一位参加活动的学员笑着说。

的学员笑着说。

为了增加趣味性，活动途中还设置了“夹乒乓球”“铲金币”等互动小游戏。这些游戏将肢体协调训练融入娱乐之中，既缓解了运动带来的疲劳，又拉近了学员之间的距离。青岛银行还贴心地为每位学员准备了定制腕带、遮阳帽，以及装有饮用水、小食品 and 应急物资的随行背包，让大家能安心享受户外运动的快乐。

活动结束后，学员们围坐在草坪上，纷纷分享自己的感受。“既锻炼了身体，又和老朋友们玩得开心，这才是我们想要的老年生活。”李大爷一边擦汗一边说道。

## 送欢乐送服务 公益巡演点亮街巷

济宁晚报全媒体记者 李胜男

五月晚风轻拂，草桥口社区的广场上灯火通明，掌声、笑声、喝彩声此起彼伏。近日，济宁老年大学2026“社区欢乐颂”公益巡演在此正式启动。

没有大舞台，也没有标准的观众席。老年大学的学员们就站在社区广场上，与街坊邻居面对面。歌曲、舞蹈、戏曲、朗诵……一个个精心准备的节目轮番登场，台上的“银龄”演员们精神矍铄、热情饱满，台下的居民们看得入神，有人跟着哼唱，有人拍红了巴掌。

“在家门口就能看这么精彩的演出，真是太好了。”住在草桥口社区的李阿姨早早就搬着小板凳来占位子，她笑着说：“这些大哥大姐

跟我们年纪差不多，看他们那么有精神，自己也觉得有劲儿了。”

这场演出不只是“送欢乐”，更是“送服务”。活动现场，山东公用康养医院的医护人员也摆起了义诊台，免费量血压、测血糖、提供康复咨询和养老咨询，不少老年居民看完演出顺道问诊，直呼“方便又贴心”。

“让老年人老有所学、老有所乐、老有所为，也让他们把才艺和热情带到社区、服务邻里。”济宁老年大学相关负责人对记者表示，这次公益巡演是学校推动老年教育走向社区、服务基层的一次尝试，接下来还将有更多场次陆续走进不同社区，让银龄风采点亮街巷，也让公益温暖真正走进老百姓心里。



### 志愿者风采

代淑敏：

“人退休了，思想不能退休”



在济宁老年大学，每天都能看到这样一个忙碌的身影：她或在图书馆里整理图书，或在校园里维持秩序，又或在各类活动现场忙前忙后。她叫代淑敏，是济宁老年大学的一名学员，更是大家交口称赞的“志愿者之星”。

当大多数同龄人选择含饴弄孙、安享晚年时，代淑敏却走出了一条不一样的退休之路——用学习充实自己，用奉献温暖他人。2019年秋季，代淑敏走进济宁老年大学，正式开启了她的求学之路。

“人退休了，思想不能退休。”代淑敏说，她一直觉得，晚年生活不应该是单调乏味的，而应该是丰富多彩的。在老年大学里，代淑敏像一块海绵，如饥似渴地汲取着知识的养分。她先后系统学习了舞蹈、普通话等课程。课堂上，她认真听讲、刻苦练习；课后，她反复琢磨、不断巩固。在灵动的舞姿中，她陶冶了情操；在标准的发音里，她涵养了气质。更重要的是，在这里她结识了一群志同道合的良师益友。“大家相伴学习、彼此鼓励，原本平淡的退休生活一下子变得丰富多彩了。”代淑敏笑着告诉记者，老年大学让她真正践行了“老有所学”的初心，让晚年时光在书香与乐趣中绽放光彩。

代淑敏的退休生活，不仅有笔墨书香的滋养，更有奉献他人的温暖。早在2018年，尚未进入老年大学的代淑敏，便已怀揣着服务他人、奉献社会的热忱，成功考取了社工证。

进入老年大学后，这份公益初心愈发坚定。她主动担当、热心公益，积极投身校园各类志愿服务工作。无论是校园日常的秩序维护、图书整理，还是各类文体活动的协调组织、后勤保障，总能看到代淑敏忙碌的身影。她不求回报、默默付出，用耐心与细心做好每一件小事，用真诚与热情温暖每一位师生。

“坚持不懈地学习，让我的精神世界更加丰盈，丰富的志愿实践活动，让我学会了以更饱满的热情面对生活。”代淑敏告诉记者，未来她将继续坚守公益初心，持续投身志愿服务，带着在老年大学收获的成长与力量，用实际行动传递温暖、弘扬正能量。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)