

天津老年大学报

阅读是人类获取知识、启智增慧、培
养道德的重要途径，可以让人得到思想启
发，树立崇高理想，涵养浩然之气。希望
全社会都参与到阅读中来，形成爱读书、
读好书、善读书的浓厚氛围。

——2022年4月23日，习近平总书记在致首届全民阅读大会的贺信

2026年 第2期 (总第464期) 2026年4月30日 天津市老年人大学主办 地址:天津市河西区西园道1号 网址: http://www.tjnrdx.cn 邮箱: inrdxcjys@163.com 内部资料 学习交流

党建引领绘蓝图 凝心聚力谱新篇

——天津市老年人大学召开“十五五”规划专题报告会

为深入贯彻积极应对人口老龄化国家战略，全面解读国家和我市“十五五”规划与全国两会精神，为我校未来五年高质量发展谋篇布局，4月3日上午，学校召开“十五五”规划专题报告会。校党委书记、校长李荣主持会议并讲话，副校长贺兰芳、刘桂祥出席。市教委、市民政局及市老龄产业协会相关负责人到会指导。全校教职工、学会委员及各会员单位代表近150人参加会议。

会议特邀中共天津市委党校社会学教研部主任、教授刘琼莲作题为“党建引领绘蓝图、十五五规划谱新篇”的专题辅导报告。她深入解读了国家和我市“十五五”规划中关于老龄工作与老年教育的政策导向，围绕国家和我市“十五五”规划纲要，结合老龄工作与老年教育发展新形势进行深度解读，为学校科学制定发展规划提供了理论支撑与实践指引。

李荣在讲话中强调，全体与会人员要深入学习贯彻习近平总书记关于老龄工作和老年教育的系列讲话精神，认真消化吸收专家的授课内容，将学习成果转化为推动工作的具体举措。要紧扣学校中心工作，锚定高质量发展目标，真抓实干、锐意进取，奋力绘就学校“十五五”发展新蓝图，为推动我市老年教育事业再上新台阶贡献力量。

(秋晏文、秋晏、戴隆武图)



为总结学员社团工作成果、表彰先进、谋划未来发展，4月17日下午，天津市老年人大学2025年度学员社团工作总结交流大会在陶然楼四楼礼堂举行。校党委书记、校长李荣出席并讲话，副校长贺兰芳、刘桂祥出席，各教学系、部门负责人，分管社团教师及社团代表340余人参会。

会上，刘桂祥宣读2025年度学员社团星级评定结果，校领导为摄影研究会等6个五星级社团颁发证书，学员管理处负责人作社团工作总结报告。此次还评选出五星级社团13个、二星级社团11个、一星级社团3个。

承发展、社会服务等六方面推进社团建设。

李荣在讲话中，首先代表学校领导班子向为学校建设和发展做出贡献的33个学员社团致以最衷心的感谢，向获得2025年度6个五星级社团表示热烈的祝贺。她强调指出，建校四十年来，在一代代老年教育工作者与广大学员的携手努力下，学校取得了丰硕成果，在建校四十周年庆祝活动中，学校社团也做出了突出成绩，全面展现了老年朋友的精神风采。各社团已经成为广大学员的“温暖大家庭”，是学校实现老年教育“赋能”价值、帮助学员实现“老有所为”的重要载体和实践平台。她要求，一要坚持政治引领，确保社团健康发展方向；二要助力学校“教学成果展示中心”建设；三要深化特色品牌建设；四要持续加强规范管理，提高安全意识。最后，她号召全体社团共同打造更高质量的老年教育平台，助力学校内涵式发展。

新的一年，全校33个社团将凝心聚力，守正创新，共同推动我校社团工作再上新台阶。

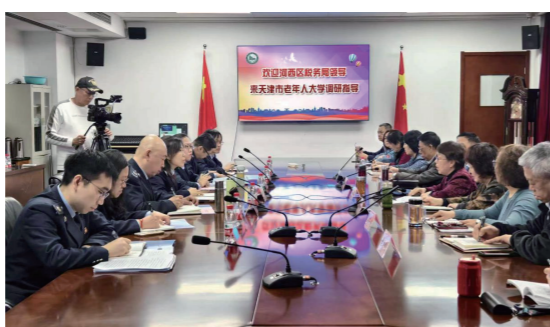
(李勇民文 戴隆武图)

我校召开2025年度学员社团工作总结交流大会

税校联动纾困解难，精准服务护航老年教育

——河西区税务局有关领导赴天津市老年人大学开展专题调研

本报讯(通讯员王丹)为深入开展第35个全国税收宣传月活动，聚焦“税收·法治·公平”主题，切实破解天津市老年人大学涉税难题，优化便民办税服务，2026年4月8日，国家税务总局天津市河西区税务局党委委员、副局长张敏率相关科室及税务所负责人，赴天津市老年人大学开展涉税工作专题调研。校党委书记、校长李荣主持了座谈会并讲话，副校长贺兰芳、刘桂祥出席了会议，党政办公室、教务处、财务处等相关部门负责人参会。



座谈会上，与会人员共同观看学校40周年专题片《四秩芳华》，全面了解学校四十载办学历程与发展成果。李荣代表学校对河西区税务局一行的到来表示热烈欢迎，详细介绍了学校办学基本情况、发展现状及运营过程中面临的涉税难点问题，希望税务部门给予专业政策指导与精准服务支持。

财务处负责人重点围绕学费退费涉税处理、电子发票适老化服务、所属团组织税务申报流程

优化等实际工作中的痛点堵点问题进行咨询。河西区税务局各业务科室负责人逐一现场回应，结合政策条文与实操案例，对相关税收政策、办理流程、便民举措进行细致解读，为学校量身梳理了清晰可行的解决方案。双方还就规范涉税业务办理、优化老年群体办税服务等事项展开深入交流探讨，达成了多项共识。

此次调研座谈搭建了高效畅通的沟通桥梁，双方一致同意建立常态化沟通协作机制，持续深化税校联动，精准对接学校及老年学员的涉税需求，切实解决实际工作中的涉税难题。下一步，双方将以此次调研为契机，狠抓工作落实，持续加强对接协作，不断提升涉税服务质效，共同为老年教育事业高质量发展保驾护航。(王丹、戴隆武图)



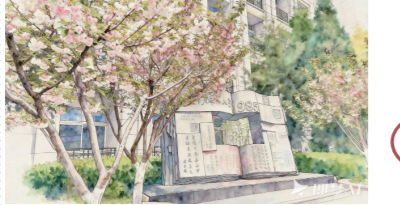
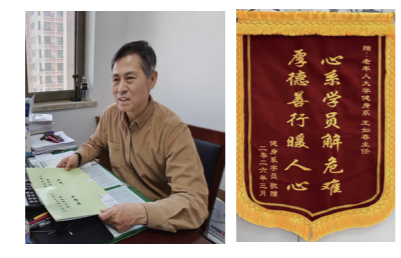
暖心相助显担当 师者温情传校园

近日，天津市老年人大学健身系系主任王如春急学员所急，帮学员解决所需。他用实际行动诠释了师者仁心，传递校园浓浓温情。

一名健身系学员在上课程途中，骑行共享单车后不慎遗失手机，焦急之下向王如春主任求助。王主任当即放下手头工作，用自己的手机多次拨打遗失手机的号码，并协助锁定共享单车，尽力为学员避免损失。在他的积极帮助下，联系到捡到的人，为此，王主任放心不下，亲自驾车陪同学员与捡到手机的人取得联系并顺

利归还手机。事情解决后，王主任耐心安抚学员、细心叮嘱，一上午全程奔波相伴。这份贴心实在的相助，尽显为师者的责任与担当。如今，这种互助友爱、暖心相待的师生美德，在天津市老年人大学不断传承传播，让校园处处充满烟火气与温情，成为银龄学员们最暖心的精神港湾。

(秋晏文、图)



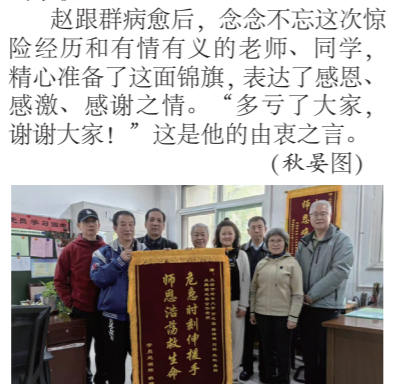
情暖校园

一面锦旗的故事

本报讯(通讯员刘利)4月9日下午，京二胡班学员赵群，给天津市老年人大学送来一面锦旗，锦旗上绣着“危难时刻伸援手，师恩浩荡救生命”格外醒目。这面锦旗背后，是老年人大学舞蹈戏曲系及相关工作人员、老师和同学，与时间赛跑，完美展现了快速反应、及时果敢的应急处置能力，和敬畏生命、饱含浓浓的师生情谊的温暖故事。

赵群病愈后，念念不忘这次惊险经历和有情有义的老师、同学，精心准备了这面锦旗，表达了感恩、感激、感谢之情。“多亏了大家，谢谢大家!”这是他的由衷之言。

(秋晏图)



在天津市老年人大学医学保健系，徐老师凭借丰富的临床经验观察其状态后，第一时间走到这位学员身边，初步判断症状与颈椎相关，为她把脉、看舌，进一步明确病情。班主任王彤老师反应迅速，立刻联系患者家属。李欣主任则有秩序疏导其他学员离场，避免现场出现混乱。紧接着，徐老师当机立断，为患者实施针灸治疗。神奇的是，疗效立竿见影。治疗结束后，徐老师轻声叮嘱她慢慢起身走动试试，患者缓缓站起，在教室里转了一圈，惊喜地发现头晕、恶心、心慌的症状竟全部消失，甚至还能和老师们轻松地开了玩笑。彼时已临近晚饭时间，校医吴懿老师担心她空腹身体不适，还贴心地递上了巧克力。

整个过程中，徐老师、王彤老师、李欣主任和吴懿老师始终守在这位老年学员身旁，细心照料、耐心安抚，直到她的儿子匆匆赶来将她安全接走。此时，天色已近傍晚6点。

这场突发状况，无疑是对天津市老年人大学应急处置能力的一次实战考验，而学校与老师们交出了一份满分答卷。从徐老师的沉着施救，到班主任的及时联络；从主任的有序疏导，到校医的贴心照料，每个环节都衔接流畅、有条不紊。这不仅让我们看到了学校对学员的深切关怀，更感受到了全体教职工的责任与担当。

医学保健系的老师们共同守护学员安全

为耐心与爱心点亮学员的求知之路；从医，他救死扶伤、医德高尚，用精湛医术守护他人安康。能遇见徐老师这样的良师仁医，是我们每一位学员的幸运；而天津市老年人大学有这样一群负责任、有温度的教职工，更是我们老年学员的福气!(王振文、王彤图)

最让我和同学们难以忘怀的，是发生在校园里的一次紧急救助事件。临近放学时，教室里突然响起一声急切地呼喊：“徐老师，我不好受!”众人循声望去，只见前排一位老年学员面色苍白、神情痛苦地瘫坐在椅背上。徐老师立刻快步上前，沉着询问：“除了难受，还有其他症状吗?头晕吗?恶心吗?”只见这位学员虚弱地答道：“头晕、恶心，还心慌得厉



警校联动反诈成功拦截骗局 温情守护筑牢校园安全防线

——市老年人大学“反诈实战”显成效，银发学员共建平安共同体

近日，市老年人大学一桩已进入转账环节的电信网络诈骗，在班委警觉、校方联动、警方介入的快速响应下被成功阻断，一名79岁的学员李老3万元养老金得以保全。这场发生在校园内的“反诈实战”，不仅展现了学校日常安全教育的扎实成效，也凸显了“校、警、家、社”多方协同保护老年群体财产安全的重要作用。

4月13日中午，音乐系声乐课程结束后，李老焦急地找到班长魏学智，请求协助将微信中3万元转入某“指定账户”。原来，近日有自称“字画中介”的机构联系他，声称可高价代售其收藏字画，但需预先支付“资质保证金”。魏学智联想到学校近期开展的反诈宣传内容，察觉情况异常，一边安抚老人，一边立即向班主任李静老师报告。

李静迅速赶到现场，初步判断疑似

骗，随即上报校党政办公室。办公室主任孟昭玉第一时间赶到，在老人与对方通话时，他沉着录音取证，并与李静一道，以真实案例为教材，结合学校日常反诈讲座内容，向老人剖析此类骗局的常见话术与漏洞。在老人仍因画心切犹豫不决之际，孟昭玉果断决定报警，请求警方专业支持。

辖区民警迅速到场，与校方默契配合，从诈骗犯罪的特征、手法到同类受害人真实遭遇，层层解析、耐心劝导。面对老人起初不愿提供家属联系方式的顾虑，孟昭玉与李静温言安抚：“您要相信学校，相信警察。”在警、校双方入情入理的讲解与守护下，李老终于醒悟，后怕不已：“多亏了学校，多亏了大家，不然养老钱就真没了!”校方随后联系家属，将老人平安接回。(下转第二版)

文史外语系日语三年级班 临时党支部成立

为落实学校2026年工作要点中关于试点建立学员临时党支部的工作要求，文史外语系日语三年级班，经校党委批准成立临时党支部。日语三年级班共有学员24名，其中党员11名，党员占比达45.8%，班级组织基础扎实——一班长、班委均为党员，任课青年教师亦为党员，形成了强有

力的党员骨干队伍。临时党支部成立后，在支部书记的带领下，班级的凝聚力、执行力进一步增强，党员的先锋模范作用得到充分发挥，全体学员党员主动亮身份、当先锋、作表率，以实际行动践行初心使命，成为新时期老年人的榜样。

(文轩文)

总编辑:李荣
副总编辑:贺兰芳
主编:范志强
责任编辑:李燕侠
校对:吴雪初
排版:戴隆武

银龄绽放 虎国强刻
乐学向未来 河东苗刻

恪尽职守 甘于奉献

记医学保健系最美银发学子朱津陈丽红

在医学保健系办公室旁，立着一块常换常新的宣传展板，上面或是新学期的欢迎致辞、或是本系课程介绍，或是与时俱进的国家大事、学校及系动态。楼道墙上，各门课程与任课老师的介绍清晰明了。这些，连同系里每期准时推送的手机报，都出自本系学委宣传委员朱津、陈丽红的辛勤付出与默默奉献。

自2016年接手系宣传工作以来，朱津（大家亲切称她朱姐）兢兢业业、任劳任怨。十年间，她累计组织制作宣传展板18期，编发发布系手机报近300期。除此之外，她还牵头建立系班群并负责日常管理工作，及时将手机报、学校、系和部门的各类通知精准传达，保障了系学委会各项工作上传下达、畅通无阻。

每当新学期开学前，学员们还在享受假期，朱姐已提前投入忙碌。她紧扣学校工作目标和系重点任务，精心收集展板内容，反复联系广告公司沟通排版，仔细审阅每一份小样，确保展板按时更新，以整洁规范的宣传阵地迎接学员返校。

手机报是系与学员沟通的重要桥梁，每学年发刊期数均在40期以上。招生季，它及时介绍新增课程；日常，它宣传学校各项活动、普及养生保健知识，还对系里组织的游学活动进行跟踪报道。每期手机报的制作，都要耗费朱

姐大量时间——收集稿件、筛选设计模板、编辑图文、美化排版，再提交老师审阅，最后同步发布到班群和校学委宣传委员群，每一个环节她都亲力亲为、一丝不苟。

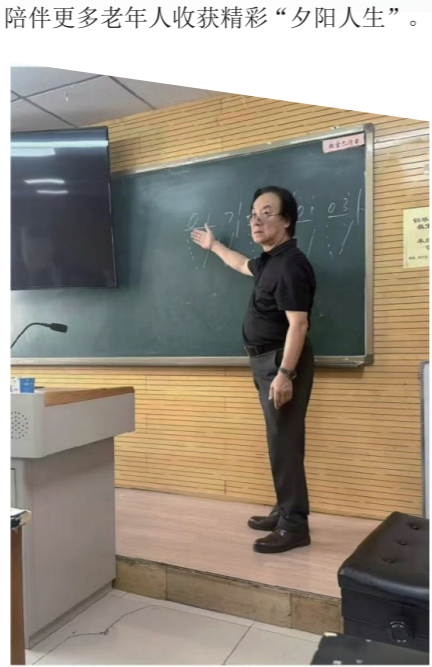
生活中，朱姐肩负着繁重的家庭责任。她的父母年事已高，日常饮食、就医取药、生活采买，她都悉心照料；同时，她还要帮忙照顾孙辈，负责接送上下学，特殊时期还要居家看护，家务琐事缠身。今年年初，朱姐的母亲突发疾病需要专人陪护，恰逢学校学委会召开重要会议，系特意委派她参会。两难之下，朱姐妥善安排，托付弟弟临时照料老人，自己准时赶到学校参会。当同事们得知详情后既感动又愧疚，她却轻描淡写地说：“没关系，我都安排好了。”

有人说，老年人的余生格外珍贵，而朱姐近十年来，始终不计名利、甘于奉献、默默付出。她用平凡的坚守，诠释了“恪尽职守”的深刻内涵，用实际行动传递着温暖与担当，令人动容，更令人敬佩。



自2002年执教于天津市老年人大学声乐系以来，朱棣老师已在老年声乐教育领域深耕二十余载，多次获评学校“优秀教师”，在学校建校40周年之际荣获“教师特殊贡献奖”。2023年，他带领声乐教研组合音乐系完成《声乐基础教程上册》修订，为老年声乐教学筑牢根基。学员们常说：“跟着朱老师唱歌，不仅嗓子亮了，心里更亮堂了”，这正是他全身心投入教学、育人和师德建设的生动写照。

朱棣老师始终立足老年学员需求，开辟适配性教学路径。针对老年学员记谱慢、发声易走调的痛点，他摒弃抽象乐理讲解，自创“三步学歌法”与“情感式发声法”，将“气息控制”比作“吹蜡烛般缓吐气”，把“音准把握”类比为“日常说话语调起伏”，用生活化语言拆解专业知识。修订后的教程，专门补充老年学员易掌握的曲目与技巧注解，成为教学“精准指南”。



他的课堂早已超越技能传授，收获育人与社会贡献双重成果。校园里，他的课堂成为学员的“精神乐园”，大家在合唱排练中结识挚友、重拾自信，幸福感倍增。校园外，他主动搭建实践平台，组织学员走进社区开展公益演出、慰问养老院，让老人们在“老有所学”后实现“老有所为”，用歌声传递温暖，展

声乐传情 丹心润老

记音乐系特殊贡献教师朱棣肖丽梅

战经验。学校将持续加强针对老年学员的防诈骗知识普及与情景模拟，筑牢校园安全防线，让每一位“银发学子”在校安心学习、乐享生活。

学校也借此呼吁广大学员：面对陌生来电、高利诱惑、转账要求时，务必牢记“不轻信、不透露、不转账”，遇事多与家人商量、多向班委或老师询问，共同守好“钱袋子”，安享幸福、安宁的晚年生活。（魏学智、张德顺文）

战经验。学校将持续加强针对老年学员的防诈骗知识普及与情景模拟，筑牢校园安全防线，让每一位“银发学子”在校安心学习、乐享生活。

学校也借此呼吁广大学员：面对陌生来电、高利诱惑、转账要求时，务必牢记“不轻信、不透露、不转账”，遇事多与家人商量、多向班委或老师询问，共同守好“钱袋子”，安享幸福、安宁的晚年生活。（魏学智、张德顺文）

写作阅读架桥梁 文史百花馨书香

文史外语系学委会委员 张德红

在“世界读书日”暨首届“全民阅读活动周”期间，文史外语系与百花文艺出版社联合举办“阅读与写作”专题讲座暨主题党日活动，聚焦银龄群体服务，以书香点亮校园。活动特邀《小说月报·大字版》编辑李跃主讲，系师生党员代表及文学爱好者齐聚一堂，搭建起阅读与写作的沟通桥梁。

活动伊始，李跃以“阅读是吸纳，写作是输出”点明主题，精准剖析了二者作为文学创作与精神成长的核心关系。阅读分享环节，她结合自身经验，鼓励大家享受阅读本身，将阅读融入日常，在持续积累中激发创作灵感、拓宽写作视野，滋养心灵、收获精神富足。

写作指导中，李跃帮助大家破除创作心理障碍，强调写作“宜简不宜繁，多叙述、多对话、少议论”，真诚表达才是关键。她结合多个编辑实例，生动阐释了写作作为情感与认知输出的重要意义，让大家明白，源自内心的真实表达最能

触动人心。整场讲座氛围热烈，既有理论升华，又有实践指导，“从记录到写作”的实用建议，让师生倍感亲切可行，有效激发了大家提笔书写的热情与信心。

讲座结束后，百花文艺出版社编辑老师及党员代表，先后参观了七楼校史展、书法展，四楼文史外语系特色板报及古典诗词赏析课堂，最后在一楼大厅校园书本雕塑前合影留念。

此次活动是双方深化合作、推动全民阅读与写作的有益尝试，也是党建与专业

素养提升相结合的生动实践。未来，双方将持续推出丰富多样的文化活动，以书为媒，助力校园文化建设，记录银龄风采，展现学员积极向上的精神面貌。（马冰冰图）



以功养身 以韵润心 聚力奋进

健身气功协会 张淑敏 于文霞

作为学校健身养生系的特色标杆社团，健身气功协会始终深耕教学、精研编排、凝聚合力，成功演绎健身气功创新项目《四季气韵》，用专业与热爱诠释传统养生与现代艺术的完美融合。

会员们演绎的健身气功《四季气韵》，由国家体育总局健身气功管理中心推广、上海体育学院编创，是一项兼具养生价值与艺术美感的创新健身项目。该作品以《黄帝内经》“四气调神大论”为理论根基，通过“春生、夏长、秋收、冬藏”四个主题段落，将传统导引术与现代舞蹈元素有机结合，实现调身、调息、调心的三维养生功效，让练习者在舒展肢体中滋养身心。

为熟练掌握整套动作，协会骨干在参加专业培训后，主动带领全体会员开展系统学习与强化训练——业余时间跟着视频逐帧钻研，线下排练时反复推敲每一个细节，互帮互学、取长补短。在学校及系的大力支持下，全体成员凝心聚力、攻坚克难，严格遵循“以练促学、以演促精、以心聚力”的思路，细化动作规范、打磨气息配合，让一招一式皆有章法，一呼一吸皆合韵律。

作品巧妙融合健身气功的沉稳内敛、古典舞的柔美优雅与民族舞的灵动活泼，搭配幽静舒缓的音乐，以升降开合的韵律、精巧流畅的编排，既传递出“顺应自然、培元固本”的健康理念，也彰显出顺应时节、热爱生活、礼赞岁月的美好情怀，真正践行了“舞韵合四季，气韵润身心”的创作初心，让节目既有专业的艺术质感，更有温暖的人文底蕴。

未来，健身气功协会将继续以学校办学理念为引领，深耕节目创作与品质提升，不断壮大团队力量、打磨功法技艺，推动传统气功文化的传承与发展。协会将积极走出校门，参与各类赛事、展演交流及公益活动，进一步扩大影

响力，让更多中老年学员在练习中收获健康、收获快乐、收获友谊、实现价值，真正做到以功养身、以韵润心、以情聚力，持续展现新时代银发学子的风采与担当，为学校老年教育事业高质量发展贡献更多力量。（王如春图）



以演彰艺 融合创新

——服饰表演助力传统手工艺大放异彩

4月17日，在校学员社团工作总结大会上，烹饪研究会、服装研究会、钩编研究会、拼布研究会和服饰表演师班师生携手合作，以独特的表现形式，为现场观众带来了一场视觉与文化交融的双重盛宴。

通过展演背景视频，四个社团的活动成果如同一幅徐徐展开的画卷，在镜头流转间一一呈现，精美服装、特色美食、钩编织物、拼布作品尽显手工艺之美。

光影交错间，视频中的手作之美被搬上了现实舞台。服饰表演师班师生身着钩编披肩，手中拿着多元素包包，自信地走上舞台。她们

步伐轻盈，身姿优雅，以服饰表演为载体，动态展示着这些精美的作品。这种表演与手工艺的创新融合，一动一静之间相得益彰，成为全场焦点。让我们看到了传统手工艺与时尚表演的完美结合，为今后开展更多跨专业融合进行了有益探索，开启了社团创新的新篇章。

此次演出金莲花老师精心策划编排，全身心投入；学员们刻苦排练、精益求精；班主任与班委贴心保障、细致服务，共同保障了演出圆满成功。（宋玉萍文、马荣图）



镜前·染韵：当扎染邂逅造型艺术

生活艺术系教师 郑张华

“镜前造型”班突破传统教学，开创“手作+穿搭+造型+影像”四位一体的沉浸式新模式，将扎染技艺融入时尚造型与摄影实践。

学员们亲手制作扎染服装：折叠、捆扎、浸染，每件作品都是独一无二的孤品，冰裂纹理与渐变层次各具特色，还有人将闲置旧衣焕然一新。随后进入日常穿搭环节。课程引导学员打破“扎染只适合旅游景点”的刻板印象，将扎染作品与牛仔、纯色配饰等基础单品混搭：长褶皮品质短

靴演绎法式风情，镂空背心搭配平顶帽增添文艺气息，T恤配牛仔短裤展现休闲活力。最后是镜头表达。在专业指导下，学员用肢体语言与扎染作品对话——转身展现流动纹理，眼神传递手作温度，让造型成为自我表达的窗口。

课程让学员同时成为制作者、穿着者与表达者，使非遗扎染以更年轻的方式走进日常，探索出手工实践、时尚表达与艺术教育深度融合的新路径。（王俊兰文、图）



智能赋能银龄生活 科技点亮幸福晚年

计算机系电脑俱乐部 刘长春

为助力老年人跨越“数字鸿沟”，普及人工智能便民应用，4月3日下午，天津市老年人大学计算机系电脑俱乐部举办“智能工具赋能银龄生活”AI专题讲座，由李晓萌老师主讲，吸引众多老年学员参与，现场互动氛围热烈。

本次讲座贴合老年人学习特点，规避专业术语，以案例演示+互动实操模式授课，内容分为四大模块：由浅入深。课程重点推介零门槛、全平台免费的豆包AI工具，适配手机、电脑等多种使用场景。核心环节聚焦日常实用功能，演示了AI识图解读药品说明、还原菜谱步骤等操作；同时讲解AI健康辅助用法，

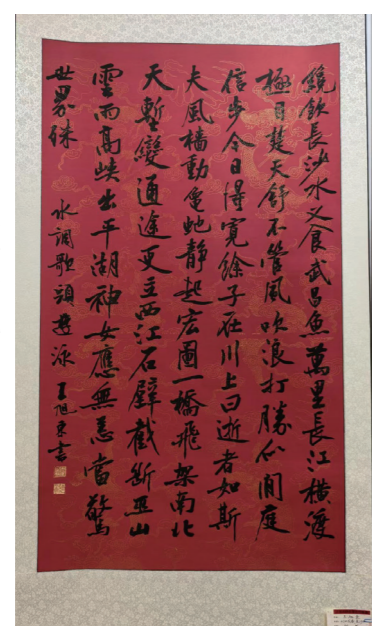
可查询药品禁忌、提供慢性病调理建议。此外，还介绍了专家模式、快捷指令等进阶功能，满足学员多样化学习需求。

实操环节中，学员们积极动手实操、主动提问，老师全程手把手指导，细致解答相册制作、公文查询、文案创作等问题。学员们不仅改变了观念，而且打破了AI技术晦涩难懂的固有印象，真切体验到智能科技的便利。

本次讲座帮助老年学员轻松掌握实用AI技能，让老年群体尽享数字红利，以有温度的科技教育，助力老年人拥抱智慧晚年生活。（冯大明图）



作品展示



书法系 王旭东

绘画系 王宇