

不断“上新”课程、数字化赋能、从学习到反哺——

老有所学，还有哪些精彩值得期待？



□本报记者 陈磊

课程之变 数字化课程受到青睐

翻开无锡开放大学乐龄学院今年秋季招生简章，课程设置可谓丰富多样。八大类99门课程，涵盖金色年华艺术团、生活美学、戏曲书画、声乐器乐、舞蹈走秀、健身养生等多个领域，其中新增的8个班级刚一上线就吸引了不少关注。“截至目前，1400余名学员已完成报名，合唱、舞蹈、太极等课程是老年朋友追捧的‘爆款’。”乐龄学院一名管理人员说。

从排课频次以及报名人数来看，传统文娱课程占据主流。不过，市老年大学今年秋季招生迎来了些许改变。“我们观察到老年人对养生保健、信息技术方面的课程很有需求，于是新增了相关课程。比如之前很火的‘学好中药用好方’这门课程，计划人数122人，很快就招满了。”市老年大学教务处主任邵泽强说。一些新开的数字化技能课程如手机摄影基础、人工智能DeepSeek应用、手机微视频制作基础等受到青睐，报名人数都远超计划人数。因去年11月改造，今年春学期没有开课的市老年大学有书画学院、文化生活学院、运动健康学院、声乐舞蹈学院、器乐学院5个学院，今年秋季开设300多门课程，新招班级83个，目前已招收学员上万名。

不仅课程设置多元，数字化手段及智能化设备的配套也让老年大学更有吸引力。多媒体教室、计算机教室满足学员上课需求，一些教室还配备了LED大

“今年我继续报了书法课，学习书法不仅能修身养性，还让我结识了一群志同道合的朋友。”“我觉得手机微视频制作很有意思，希望能够学会拍视频记录生活。”“我身体不太好，想多学点养生知识，今年的养生课太难抢了。”……记者近日走访我市多所老年大学时，不少报名今年秋季学期课程的学员发出这样的感慨。

市开放大学乐龄学院即将迎来办学十周年，市老年大学经过半年多的改造升级焕新开放，这都给老年人带来新的学习体验。近年来，我市老年大学发展有何新变化？课程设置有哪些新特点？未来如何促进终身教育发展？

屏幕，确保学员能清晰看到老师的讲解。在报名环节，市老年大学还开发了线上报名系统，从官方微信公众号入口就可以报名课程并缴费，实现线上线下同步报名。

身份之变 从学习者变为反哺者

从课堂学习到反哺社会，老年教育的价值链条正在不断延伸。这背后，离不开政策层面《关于推动新时代无锡老年教育高质量发展的实施方案》的出台指导，也有乐龄学院“1+N”老年教育模式的生动实践。

作为“1+N”老年教育模式的核心，乐龄学院本部持续强化中心校建设，同时联合街道、社区、单位共建26家分院（学习中心），梁溪区广益分院就是其中的一种实践范例——将课堂搬进“家门口”，让老年人就近就能学。这种模式不仅激活了老年教育新生态，更让学习成果转化为社区活力：学太极的老人带动邻里健身，练书画的学员参与社区文化布置，老年教育从“知识传授”延伸为“社会参与”的纽带。用梁溪区广益街道金和社区相关负责人范丽静的话来说，就是居民的凝聚力

和向心力得到了显著提升。

未设立分院之前，居民与社区联系不紧密，参加活动也不积极，随后改变逐渐发生。“以前感觉退休后生活很乏味，现在能把自己所学知识传授给其他居民，让我找到了新的人生价值与快乐。”62岁的夏国萍表示，退休后她一度不知道做什么，后来加入社区志愿者，并成为社区老年教育急救课堂的“急救导师”，让50多位老人掌握了基础急救技能。社区退休老党员顾永嘉凭借出色的摄影技术，为社区老年人讲授摄影技巧，不少学员在他的带动下学会了用镜头捕捉生活中的美好瞬间。“社区搭建‘学习—实践—反哺’的闭环体系，让老年人在掌握技能的同时，也找到‘被需要’的存在感。看着居民慢慢成长为社区骨干，从学习者变为反哺者并服务社区，这让我觉得社区老年教育大有可为。”范丽静欣慰地说。

应时而变 推动终身教育正当时

据统计，无锡已步入“深度老龄化”阶段，预计今年全市户籍老年人口将达154.88万人，占比29.01%。面对如此庞

大的老年群体，如何满足老年人多元化的学习需求，促进终身教育发展是一个现实命题。

老年人有多热爱学习？在市老年大学，年龄最大的学员已经是96岁高龄。面对老年人日益增长的学习需求，邵泽强表示，学校要求每个学院每年都要开发1—2门新的课程来满足学员的新需求，这些课程通过征询学员意愿开设。未来将加强对新技术和健康养生类课程的开发，让老年人既能保持身体健康又能紧跟时代步伐。针对目前授课以线下教学为主，线上课程资源开发不足的问题，他认为老年大学需加强专业录播室建设，提高校园网络的承载能力，推动老年大学课程向智能化、立体化提升。

老年大学的发展是对终身教育理念的生动实践。随着《关于推动新时代无锡老年教育高质量发展的实施方案》的落地，“锡银学堂”四级矩阵加速构建。面对老龄化加深的现实需求，无锡正通过资源下沉、共建共享，打破场地、收费等限制，推动老年教育向“15分钟学习圈”拓展。在乐龄学院一名管理人员看来，未来将更好助力老年大学与街道社区“手拉手”，以专业服务、品牌共建等提升老年教育的公平性与可及性，让更多老年人在“老有所学”中收获幸福，为社会发展注入“银发力量”。

如何更好满足老年人对参与终身学习的渴望和对美好生活的追求？无锡市委党校校经济学教研室主任王海梅教授认为，目前老年大学的教师以兼职为主，要加强老年大学的师资力量建设，建立多层次师资库并完善评价激励机制。同时应加强监管和宣传，杜绝虚假宣传课程、疯狂推销产品等乱象，确保老年大学真正成为老有所学、老有所乐的精神家园。

井盖“难题”标本兼治

市长在线 民声留言板

记者日前在锡沪中路广瑞路地铁站11号出口处发现，市民在“市长在线·民声留言板”中所反映的出口升降电梯西侧窨井盖破损塌陷问题已经得到修复。

广益街道简新社区相关负责人告诉记者，这里是地铁、高架密集的交通枢纽区域，人流量和车流量较大，加上沿街多为建材商铺，大型运输车辆行驶频繁，窨井盖极易破损塌陷。今年年初就已经出现过类似问题。“新井盖换上后，在社区每日巡查工作中，我们发现，还有其他窨井

盖破损塌陷，对过往行人和车辆造成一定风险。”该负责人说，“网格员第一时间向社区反映了该问题。为了更快解决，我们申请了综合行政执法应急流程，一两天时间就完成了手续，并对破损塌陷的井盖进行了修复。”

“窨井盖老是坏，不仅影响美观，还有很大的安全隐患，好在这次修理得很及时。”沿街商户告诉记者，希望以后能想办法减少大卡车对井盖的碾压，从根本上解决道路安全隐患问题。“后续，我们城市管理队伍和社区网格员将继续加大对这一路段的巡查力度，同时也在与相关部门沟通，治标也治本，解决这一扰人的‘井盖难题’。”社区负责人说。（刘亚）

一流作战力+一流装备

无锡安保服务开拓到海外

本报讯 “不要动！”昨日，市公安局会同市安保协会在宜兴举办的“全国保安行业主题宣传日”活动中，一场“红蓝对抗”激烈上演。两名全副武装的保安，一边手持盾牌保护现场人员，一边将“闹事人员”制服。

近年来，我市不断优化保安队伍结构，提升保安人员素质，安保服务不仅在各类大型活动中表现出色，更多次协助公安部门侦破案件，成为老百姓身边踏实的安全屏障。

一流作战力离不开一流装备，当天活动中，有安保公司亮出了保安队伍的“海陆空”作战“黑科技”装备：能在复杂山林间巡逻的机器狗，能够在大型安保活动中巡查的无人机；可精确定位水下目标的高灵敏度水底打捞仪；可自主执行搜救任务，实现对落水者秒级响应救援的水上救援机器人……“目标是在各

类特定任务中筑牢安全防线。”该公司相关负责人说。

徐锡奇是无锡企业家中开拓海外安保业务的第一人，2018年在莫桑比克成立优蓝安保公司。近年来，公司建立了一支“国内退伍特种兵+当地退伍士兵”团队，以无锡标准提供中国温度，为当地中资项目、基础设施、商业机构提供了全方位安保服务，成为中国驻莫桑比克大使馆指定安全服务机构。

“如今我市已有登记在册保安近5万名，保安业务素质逐年上升，保安更是在各项任务中屡屡建功。”市公安局治安支队相关负责人表示。去年以来，市公安局积极动员广大保安从业单位和保安队伍参与保安联防联控工作。截至目前，全市建成保安联防联控示范点20个，开展义务巡防2万余人次。（崔欣润）

给暑期上一把“防溺水锁”

本报讯 平静水面下的暗流、陌生水域潜藏的危险……这些都是造成暑期儿童溺水事故高发的重要隐患。近日，我市蓝天救援队联合钱桥街道华新社区党总支，为20余名青少年带来一堂安全实训课。

“记住‘三不原则’：不私自下水、不擅自结伴、不在无监护时游泳！”救援队王教练结合真实案例和动画演示，向孩子们揭示平静水面的致命隐患，并重点指出了其他容易被忽视的溺水威胁。“除了开放水域之外，工地积水坑、小区景观池、水上乐园等都是容易被忽视的危险。”

如何快速、正确地识别溺水迹象？一旦发生溺水事件该如何急救？“当发现落水者头离水面很近，嘴巴张开时，必须立即警觉！”王教练说。

识别只是第一步，正确施救更为关键。在模拟现场，孩子们练习了清晰呼救、寻找并抛投替代救生器材的方法，并规范地在人体模型上进行心肺复苏操作，将识别、呼救、岸上急救这条生命救援链的各个环节紧密串联起来。

我市邻河社区较多，市蓝天救援队相关负责人表示，近期将在梁溪河沿岸社区等多个点位持续开展儿童安全教育课堂，把更多实用的水上安全知识和自救互救技能送到孩子身边，为快乐假期筑牢一道看得见、用得上的安全堤坝。（孙倩茹、张庭赫）

家门口新添幸福“智慧空间”

本报讯 7月23日，在无锡高新区（新吴区）旺庄街道建发社区筹建组“幸福未来教育成长中心”，12岁的社区居民小陈体验了一场“科技之旅”：与下棋机器人对弈切磋，戴VR全景眼镜漫游虚拟世界，在AI应急培训一体机上演练胸外按压。“社区里有这么多科技感十足又有趣的智能设备，太炫酷了！”她兴奋地说。据悉，这些智能设备均由无锡高新区外资企业SK海力士捐赠。

记者在现场看到，30台用于青少年编程学习的电脑已安装到位，3D打印机、下棋机器人、AI应急培训一体机和VR全景眼镜等设备一应俱全，闻讯而来的社区青少年正有序排队体验。“全是孩子感兴趣的

项目，而且全免费，我们预约了编程课和科学实验课。”带孩子来社区体验智能设备的王女士说。“‘幸福未来教育成长中心’采用的是‘社区供场地、企业注资源、社会组织优服务’的创新合作模式，合力为青少年搭建起家门口的‘智慧空间’。”建发社区筹建组负责人介绍，目前社区还在筹建阶段，企业捐赠可谓“雪中送炭”。

据悉，“幸福未来教育成长中心”目前由公益组织新吴区爱萌芽社会工作服务中心负责日常运营。该公益组织负责人透露，SK海力士在无锡投用的首个“幸福未来教育成长中心”已在新吴区江溪街道江波社区运营一年，并成功举办了30场活动。（刘丹 图文报道）



无惧“烤验”，他们用汗水助力“无锡制造”走向世界——

烈日下的“钢铁驼队”守护者

汽笛长鸣，

中欧班列犹如“钢铁驼

队”，驰骋在新时代的壮丽画卷中。在无锡西站，有这样一群“钢铁驼队”的守护者，用汗水助力“无锡制造”走向世界。

“停车，停车……”23日10点10分左右，伴随着清晰的播报语音，一列长达44节的货运列车缓缓驶入无锡西站。列车刚停稳，调车长杨恒便快

步上前，敏捷地攀上车厢，开始进行车厢防溜作业。

三伏天，早上10点的气温就已经超过了35℃，被烈日炙烤数小时的铁皮车厢，表面温度更是飙升至60℃以上。“每天光爬上爬下车厢，就得四五十趟。”杨恒摘下手套，指腹因长时间被汗水浸泡，泛着发白的褶皱，“人跟货走，什么时候货物装卸完毕，才能趁着间隙歇口气。”

作为苏南中欧、中亚班列转运的重要节点，这里每天要处理大量货

物。数据显示，进入暑运后，货运量更是持续攀升，仅6月以来，中欧班列已发货400余标箱，海铁联运班列发货超7000标箱。为此，近期调车人员每班平均作业10小时，完成调动车辆200余辆，人均日步行数近2万步。

持续高温下，“全副武装”成了硬性要求，短袖、短裤、露趾凉鞋均被禁止。“车厢和货物的棱角多，长袖长裤能防划伤，此外，高温作业，工装还能起到隔热保护作用。”无锡西站副站长周宏解释。如何在防暑和安全间找到

平衡？车站提供了不少“柔性保障”：每天准备绿豆汤解暑、盐汽水补电解质；休息室空调常开，让大家能快速恢复体力……

编组、取送、摘挂……一套流程完成后，杨恒跟着列车返回到场。很快，他又会带着下一列货车回到作业区。在这样的来来回回中，一趟趟货物从无锡西站出发，穿越山海，最终抵达世界各地的消费者手中。

（徐旋辉、陆飞宇、见习记者 袁林 文/吕帆 摄）

宜兴文旅“暑期经济”持续升温

本报讯 昨日，张渚镇省庄村的桃花涧旁格外热闹，不少游客带着小朋友到这里溯溪乘凉。“上个双休日住在窑湖小镇，偶然发现还有这样一处好地方，水质好、原生态，体验感很不错。”来自常州的王先生带着一家五口来宜度假，他们坐在凉亭下，双脚浸泡在溪水中，格外惬意。“真正拥抱自然。”一旁来自金坛的游客告诉记者。此次，他们四个家庭组团，特意赶到宜兴溯溪。

为做热“暑期经济”，宜兴充分发挥资源优势，结合山水、溶洞、竹林等，通过文旅体融合、康养体验等多元业态创新，推动消费场景升级，让“暑期经济”在模式创新中释放强劲动能。

得益于优质的水资源，宜兴的小山村成了夏日里的“流量担当”，上坝村、乾元村、邵东村等一批村落，都因“凉资源”

变身“热点”。上坝村的龙鳞坝早已是网红打卡点，每到双休日，就有上千名游客来此溯溪嬉戏，带火了周边的乡村集市。通过水生态产品价值转化项目，七里亭水库落地了新的水上运动项目。近日，伍浪水上运动俱乐部开启试运行，尾波冲浪、卡丁船、摩托艇等6种水上运动颇受游客欢迎。

万亩竹林、千年溶洞，这些天然的“降温神器”在业态创新中不断解锁新玩法。在宜兴竹海风景区，溯溪摸鱼、水仗狂欢都可实现。利用露天水池，竹海风景区上线了水上充气城堡区，凡是来景区游玩的游客都可免费体验。关注青少年群体，景区还上线了星空露营、小小李时珍、虫虫特工队等丰富的研学项目，邀请学生走进竹海，感受大自然。宜兴善卷洞风景区利用位于后洞的山谷林下空

间区域，打造了戏水池、丛林穿越、网红打卡点等体验项目。“开放前进行了预售，首发2000张票短时间内销售一空。”宜兴阳羡旅游集团相关负责人介绍。

持续的场景创新，让宜兴的暑期市场热度不断攀升。窑湖小镇借助“苏超”赛事的热度，推出“无锡打胜仗窑湖免门票”“客队城市游客免票”等创新营销活动。近期，小镇全新推出“自在谷”景点，谷内的鱼鳞坝流水潺潺，蓝色畚溪里摆放着直径近50厘米的蓝色玻璃杯，阳光折射下如梦似幻。除此以外，景区还将开设三古月市集和龙窑市集，将文创、陶文化、美食等融于其中。据窑湖小镇相关负责人介绍，暑假期间，双休日客房几近满房，每日客流量近万人。

宜兴“苏超”票根促消费活动再度升级，即日起至12月31日，法定节假日

（10月1日至8日）除外，凭全省“苏超”联赛票根，可享宜兴全城酒店低至5.6折、菜品7折的优惠。宜兴住宿酒店还推出一波住餐专属福利，推出低于携程、美团等平台折上折的优质房型。7月下旬起，将以“大屏直播+特色消费”模式构建夏日观赛新场景，推动体育赛事与城市消费深度融合。张渚镇的隐龙舍君澜度假酒店将推出投影幕布搭配草坪电音派对。西渚镇白塔文旅园将举办“夏日吃玩集市”，形成“观赛+地域文化”特色组合。丁蜀镇陶二厂文化街区西广场将以大型电子屏搭配美食市集，以工业风场景吸引年轻群体打卡。纪亭街道的江南集外广场将举办燃情夏日市集，汇聚美食文创摊位。和桥镇的中超金桥财富商业街将举办烧烤夜排档，营造烟火气场景。（蒋梦蝶）

