

浣河路22号
微信公众号济宁晚报
悦享银龄读书会

济宁老年

周刊

济宁晚报

济宁老年读者俱乐部服务热线:2347776

济宁老年大学服务热线:2325569

2025.3.5 星期三 主编 宋延坤

责编 侯庆辉 组版 张亚伟 审读 黄丽君

AI课程引爆新学期

银发学子勇闯新赛道

济宁晚报全媒体记者 李胜男

3月3日清晨7:50,春寒未散,济宁老年大学教学楼门前,身着红色马甲的志愿者周新萍已早早站在门口。“今天是开学第一天,不少新学员不熟悉流程,我们得提前准备。”话音未落,已有三三两两的学员陆续抵达。校门内外,12名与周新萍一样的志愿者迅速进入状态,引导人流、答疑解惑、搀扶行动不便的老人……银发学子的开学首日,在井然有序中拉开序幕。

据了解,本学期济宁老年大学紧跟科技浪潮,首次开设两个“AI智能应用班级”,课程涵盖AI视频制作、健康管理、借助AI工具书写回忆录等实用内容。为保障教学质量,学校引入DeepSeek,并提前两周对教师进行专项培训。

从乱拍镜头到AI特效高手

上午8:30,教学楼里逐渐热闹起来。走廊里,背着古琴、提着画具的学员与举着手机拍摄Vlog的“科技派”擦肩而过,传统与时尚在此交融。

“朋友用手机拍的旅游视频像大片,我拍摄的却总像‘一锅粥’。”刚报名短视频制作班的新学员王丽霞,举着手机向记者展示从前的作品,画面里的樱花忽远忽近,人群遮挡主体,构图杂乱。“我刚上了半小时课,课堂上讲的都是干货,老师刚才教了景深控制和运镜节奏,我才知道拍孩子跳舞不能只追着人跑,要先用广角定场景。”王丽霞兴奋地说,“我现在很有信心,等我学会了,家庭聚会、春游踏青都能留下‘电影感’画面,朋友圈收到的赞肯定暴涨。”王丽霞说,听说学校开设了AI课程,等她短视

频制作入了门,也要报名AI课程学一学。

郑茂云是校园里的“跨界学霸”,2020年以来,她先后攻读古琴、瑜伽、手势舞等课程,上学期又迷上短视频制作。“以前觉得特效是魔术,现在自己也能‘变’了。”郑茂云掏出手机开始为记者演示,在一段古琴演奏视频中,花瓣随琴声飘落,字幕逐句浮现。“这是用关键帧做的追踪效果,我研究了3个晚上。”这学期,听说学校升级了AI课程,她第一时间报了名,“我在短视频里看到了很多用AI制作的片段,感觉非常神奇,很想探究一下,正好学校里开设了这门课程,满足了我们的求知欲。AI智能不只属于年轻人,我们老年人也有一颗好奇的童心,也想搞懂原理参与其中,不能只当观众。”

帮学员打开一扇“智能窗户”

面对老年人对智能技术的旺盛需求,济宁老年大学本学期重点优化“数字课程”。短视频班教师林燕的教案里,藏着独特的适老化密码,“老年人短期记忆弱,所以每个功能单独成课。”林燕以“视频剪辑”为例,为记者进行了演示,“第一堂课我只教分割与拼接,课后作业是剪出一段30秒的连贯画面,下节课再叠加转场和滤

镜,像搭积木一样循序渐进。”

“教老年人AI,得先把自己变成‘跨界导游’。”AI班主讲教师李明智展示了他的备课笔记,比如,如何使用“老照片修复”案例激发学习兴趣,如何建立关键词与AI软件对话,“我们不是教代码,而是帮他们打开一扇看世界的‘智能窗户’。”李明智说。

记者手记

开学日的济宁老年大学,如同一幅动态的“银发求知图鉴”:志愿者俯身讲解的耐心,新生调试三脚架的专注,老生争论短视频参数的较真……在这里,学习不再

是功利性的竞争,而是对生活热爱的自然延伸。当78岁的学员也能熟练生成AI画作、用代码修复老照片时,年龄的界限,早已消融在点击“生成”按钮的刹那。

春暖花开宜运动 专家提示老年人要量力而行

随着春季气温逐渐回暖,正是老年人进行户外活动的好时节。专家提示,适当的户外运动对老年人身心健康大有裨益,但需注意运动方式和强度。

北京大学第三医院运动医学科主任王健全指出,散步是老年人最适合的运动之一。老年人可以选择在公园或河边空气清新的地方散步,每次半小时到一小时,速度和强度可根据个人身体状况自行调整。对于身体状况良好、有一定运动基础的老年人,可以尝试广场舞等中等强度的运动,这不仅能增强心肺功能,促进血液循环,还能缓解

日常紧张和焦虑情绪。

老年人在进行户外运动时,也需要注意一些事项。北京医院骨科副主任王强提醒,运动前要做好热身活动,特别是关节部位,避免肌肉拉伤。同时,要注意保暖,根据天气变化适当增添衣物,避免着凉。运动强度不宜过大,如果出现头晕、心慌等症状,应立即停止运动。此外,运动前后要适当补充水分,但不要在运动过程中和运动刚刚结束后大量饮水,以免增加心脏负担。

(来源:新华社)

教师风采



济宁老年大学书画老师孟庆国:

笔墨传情 岁月生香

清晨的阳光透过书画教室的雕花窗棂,78岁的老学员正专注地临摹《兰亭序》,笔锋转折处,站在一旁的老师孟庆国轻轻托住他的手腕,“这里要像云朵般舒展,您看……”宣纸上游走的墨迹顿时有了灵动的韵律。这是济宁老年大学书画课堂的寻常一景,而执掌教鞭的正是深耕书画教育三十余载的孟庆国。

“老年教育不是技术速成班,而是生命能量的二次绽放。”谈及教学理念,这位山东省书法家协会、山东省美术家协会双料会员眼中泛着温润的光。在他的课程表上,既有“永字八法”的技法解析,更特别开设“书画与养生”“笔墨中的哲学”等特色课程。

从山东艺术学院科班出身,到中国书法家协会高研班淬炼,孟庆国的艺术之路始终与教育紧密相连。他的工作室里,整齐码放着三十多本泛黄的教案,最早的一册标注着“1995年”。“当年都是我在前面画一笔,学生在后面学一笔,现在都用多媒体了,但书画艺术的本质从未改变。”说着,他展开一卷学员集体创作的作品,篆隶楷行草各具风骨,“这些银发学员的进步,比我自己获奖更让人欣慰。”

在写意花鸟课上,记者见证了独特的教学场景,二十余位学员的平均年龄超过65岁,却像孩童般热烈讨论着徐渭的墨葡萄。孟庆国时而执笔示范,时而吟诵诗词,当七旬老人成功画出第一只活灵活现的麻雀时,整间教室爆发出热烈的掌声。“很多人刚来时连毛笔都不会握,现在都能办师生联展了。”孟庆国指着墙上的展览海报不无自豪。

夕阳西下,书画教室依然墨香氤氲。孟庆国收拾着案头的文房四宝,玻璃板下压着新课程表,“只要老人们有学习热情,我就愿意做这座跨越千年的桥梁。”暮色中,他的身影与墙上“老骥伏枥”的篆书作品渐渐融为一体,仿佛一幅未干的水墨丹青。(济宁晚报全媒体记者 李胜男)