

上海：家门口“潮课”点亮退休生活

储舒婷

文明新视界

发现文明更多可能性



● 新学期提供超300门课程，紧跟时代潮流。不仅涵盖传统的兴趣班，更推出了AI应用、无弦吉他、银发主播、手冲咖啡、时尚美妆等极具时代特色的“潮课”。

● 上海老年大学启动“能者为师”项目，打破年龄和职业限制，吸纳企业骨干、行业达人和高校专家加入教师队伍。越来越多的年轻教师登上讲台，为老年人教授新潮技能。

● 推动“教育+”融合创新，与高校、医院、企业深度合作，将医疗健康、金融知识、文旅体验等专业资源引入课堂，并启动远郊资源配送项目，让更多长者在家门口享受优质教育服务。



形体班学员正在学跳古典舞。徐瑞哲 摄



上，《咖啡之美》课程中，学员们正在练习手冲咖啡。徐瑞哲 摄

在上海，银发一族的退休生活太潮了！无弦吉他弹唱、银发主播、手冲咖啡、AI智慧生活……一门门紧跟时代的“潮课”，让退休生活充满新鲜感。3月9日，上海老年大学2026春季学期正式开学。

本学期，上海老年大学面向全市提供超2.8万个名额，构建“1所市级总校+47所分校+65个教学点”办学格局，近40个新增教学点布局郊区，让长者在家门口就能拥抱丰富多彩的学习生活。

师资年轻，课程新潮

打破传统老年教育刻板印象，新学期，300余门课程覆盖十大品类，兼顾传统与新潮，其中，AI应用、智能乐器、自媒体运营、时尚美妆等新潮课程备受追捧，开放报名后几乎都是“手慢无”。

在上海老年大学徐汇区钦州书院的咖啡教室里，刚退休的王女士正跟着老师学习手冲咖啡。曾是石化工程师的她还在国外探亲时，就提前通过越洋电话咨询报名，一口气报了咖啡、粤巴、社交英语听力三门课。无弦吉他教室里，63岁的朱女士终于圆了自己的音乐梦。无弦吉他课在首届上海老年大学课程展上就非常火爆，无须按弦、上手即弹，一人乐队，彻底解决手指疼痛、记谱困难的问题。

此外，银发主播带货、短视频创作、慢性病管理、非遗宋代点茶等课程一应俱全。一些热门课程也应老年人需求不断扩容，真正实现“课程围着长者需求转”。

上海老年大学还同步启动“能者为师”选拔项目，打破年龄、职业限制，吸纳企业骨干、行业达人、高校专家加盟，让“年轻人教新潮课，长者学新技能”成为常态。

事实上，越来越多的年轻教师、行业新锐、高校人才站上老年大学的讲台，为银龄课堂注入青春活力。松江区社区学院院长陆逸告诉记者，松江区去年组建老年教育教师资源库，全区联合招聘、统筹安排师资，158名应聘者中一半是年轻人，年龄最小的兼职老师仅23岁。最终入围的71名教师中，本科49名，硕士12名，博士1名，其中留学意大利的声乐老师杨彤彤，专门为长者定制适配身心特点的声乐课程，深受学员喜爱。

校企合作让优质资源直达家门口

近年来，上海老年大学打造“教育+”融合新模式，推动更多优质学习场景走进社区、远郊。

比如，上海老年大学与同济大学、复旦大学附属华山医院、上海中医药大学

附属曙光医院等共建健康课程，教授慢性病管理、语言认知康复，把专业医疗知识带进课堂；依托松江大学城优质的高校资源，松江区老年大学联合上海工程技术大学、上海视觉艺术学院、东华大学，陆续开设首饰制作、国潮穿搭、面料科普等课程。

而与多家企业跨界合作的课程，也吸引了更多活力老人。比如，老年大学与欧莱雅合作开设银发形象管理课；在农业银行、上海银行为老年人开展“教育+金融”学习；联合春秋旅游打造“教育+文旅”体验；联合知音琴行定制无弦吉他智能课等。

此外，远郊资源也进一步均衡覆盖。上海老年大学相关负责人介绍，今年4月起，学校将启动金山、嘉定、青浦等9个远郊和农村的资源配送项目。预计到2027年，上海老年大学每年向远郊配送的学籍将超过5000个，开设班级逾200个。

全国精神文明建设

经验·交流征文

片仔癀杯

全国文明单位

漳州片仔癀药业股份有限公司 联合

山东济南 首家非遗主题小院 开门迎客

本报讯(刘飞跃)近日，山东济南首家非遗主题小院·平泉春居在明府城平泉胡同3号院开门迎客。小院依托传统民居院落改造而成，青瓦灰墙、泉石相映，院内“平泉”泉眼汩汩流淌，为这处隐匿于老济南肌理中的文化空间增添了灵动生机。

作为济南首个以非遗为核心业态的沉浸式小院，平泉春居打破非遗展示的传统模式，设非遗精品展区、名家工作室、沉浸式体验区、文创展销区四大功能空间，汇聚济南剪纸、面塑、毛猴、鲁绣等30余个代表性项目，覆盖传统艺术、传统技艺、民俗等多个门类。

平泉春居的亮相填补了济南非遗沉浸式院落体验的空白，是非遗保护传承与文旅融合发展的创新实践，将为济南历史文化名城建设注入新活力。未来，小院将持续引入更多济南非遗代表性项目，常态化开展非遗展演、研学课堂、文创市集、传统节日体验等活动，逐步形成可看、可赏、可学、可购的沉浸式体验空间。

湖北发布 “古村秘境·梦里老家”榜单 10个传统古村落入选

本报讯(王理略)由湖北省文化和旅游厅主办的“知音湖北发现美好”全媒体征集与推广活动，3月7日发布“古村秘境·梦里老家”榜单，10个湖北传统古村落入选，为湖北春季文旅再添特色打卡地。

此次入选的10个古村落分别为：武汉市黄陂区大余湾、襄阳市南漳县薛坪镇龙王冲村、宜昌市秭归县屈原镇屈原村、黄冈市麻城市东坑村、黄冈市红安县祝家楼村、咸宁赤壁赵李桥镇羊楼洞村、随州市随县长岗镇绿水村、恩施州恩施市盛家坝乡二官寨村、恩施州宣恩县彭家寨、恩施州巴东县牛洞坪村。

这些村落各具特色，尽显荆楚古村魅力。如，武汉黄陂大余湾作为中国首批历史文化名村，藏有40余栋赣派明清老宅，春日油菜花绕古巷，皮影戏、打糍粑等民俗鲜活上演；襄阳南漳龙王冲村是湖北首批传统村落，漳河源保护区的核心秘境，清代造纸作坊留存至今，古法造纸技艺传承不息；咸宁赤壁羊楼洞被誉为“世界茶业第一古镇”，是茶马古道源头，明清石板街的运茶车辙见证昔日繁华。

湖北省文化和旅游厅相关负责人表示，此次榜单的推出，既是对湖北传统古村落保护发展成果的展示，也将进一步放大湖北春季文旅效应，助力“知音湖北”文旅品牌升温，引导更多游客走进荆楚古村，感受乡村魅力。

江苏常州 小食物柜装下大温暖

范玉贤 常景轩

前不久，江苏省常州市经开区诚信商圈广场的食物驿站前，矗立着一台崭新的橙色智能柜，市民尹女士取出手机扫码，验证身份，从柜中免费取出一袋面包和一份蔬菜。此时，柜内还有20份食物静候着需要它们的人。

“小小的柜子，大大的温暖。”尹女士说，大女儿10多年来生病卧床，家庭开支仅靠丈夫工资支撑，还欠下不少外债，全家省吃俭用，每周菜钱仅为二三十元。如今，智能柜提供的免费食物帮助这个困境家庭减少了开支，全程无接触的领取方式，也让尹女士少了心理负担，“没那么局促”。

这台智能柜的“前身”，是一个简易爱心食物箱。诚信商圈网格员买雷说，“爱心商户好买超市每月捐赠20箱预包装的糕点、饼干，由志愿者每天投放到食物箱，供有需要的入垫饥。3年里，这份持续的爱心物资价值已超3万元。”

如今，食物驿站升级后，配备全新的智能柜，内置恒温保鲜系统，确保捐赠的余量食物始终处于最佳存储环境。所有捐赠食物的来源与保质期信息均可通过扫码追溯，市场监管部门也会进行不定期抽检。大润发、肯德基等18家爱心商企也加入到捐赠队伍中，爱心企业日益扩大，食物种类更加丰富。

食物驿站运维单位负责人黄锡介绍，食物驿站开发了“常享用”微信小程序，将偏远镇低保家庭、低保边缘家庭、刚性支出型困难家庭、分散供养特困人员和困境儿童家庭等104户家庭纳入免费领取“白名单”。“白名单”家庭可通过小程序查看食物存量并线下到柜扫码领取，无需预约。“白名单”中的不熟悉线上操作的老年群体等，则可拨打热线联系志愿者操作。“保证‘白名单’人员优先领取后，剩余物资会向外卖小哥等新就业群体开放，确保每日物资清零不浪费。”黄锡说。

贵州“村T”邂逅“绣里淘” 让非遗在集市上“潮”起来

鲁毅

来贵州逛非遗，想带点不一样的纪念品？是亲手绣一幅苗绣，还是挑个独特的蜡染包？在贵州省黔东南州凯里市凯里苗侗风情园，“绣里淘”非遗集市与“村T”走秀正携手将老手工艺转化为带动消费、助力乡村振兴的新力量。

运营不到两年的“绣里淘”非遗集市累计接待游客205.1万人次，实现旅游综合收入4.3亿元。与之同频共振的“村T”走秀，全网话题播放量突破160亿次，累计吸引游客超80万人次，实现旅游综合收入近2亿元。

秀场引爆流量

草根舞台绽放国际光芒

2024年5月，最早的“村T”秀在凯里苗侗风情园的一条风雨长廊里诞生。这场没有门槛的走秀活动，迅速成为当地百姓的欢乐盛宴。“起初就是大家图个高兴，把压箱底的好衣服穿出来，秀秀咱们的手艺。”常上台的本地绣娘潘金花说。

谁也没想到，这场“农忙种地，闲时走秀”的自发活动会火爆全网。它制造了众多刷屏的网络热点，如“70岁苗族爷爷扛孙女走秀”的视频获赞超300万。从乡村小台子起步，“村T”一路走向国际舞台，登上了中国时装周、伦敦时装周。苗绣妈妈创作的《万物有灵》绣片，更是在2024年联合国(巴黎)气候变化大会上作为“国礼”赠送给了联合国。

“村T”之所以如此火爆，关键在于它的真实、鲜活与包容。这不是一场排演好的演出，而是老百姓自己的“秀”。截至目前，“村T”已举

办270多期、930多场，吸引国内外8万多人走上台走秀，展示过56个民族300多种衣服、4000多件作品。

“在这儿，谁都能是主角。它把‘表演’和‘日子’连在一块儿，这特别能打动年轻人。”摄影爱好者杨澜说。

集市转化消费

体验式场景激活购买热情

“村T”就像一把火，吸引了众人的目光。几步之外的“绣里淘”非遗集市，则成功接住了这波人气，将关注转化为实实在在的生意。

这里汇聚了880多家店铺，苗绣、蜡染、银饰等9大类、6100多种物件琳琅满目。其最大特色在于打造了一个“能逛、能买、还能亲手做”的体验式消费场子。

游客不再只是远远观望，而是能够沉浸其中。北京游客翟叶丽体验了蜡染制作后说：“自己做完一件蜡染T恤，感觉它真的‘活’了，这份特别的记忆和成就感，光买东西可比不了。”

“秀场吸睛、集市变现”的模式成效显著，从“村T”过来的人气自然地流向了集市。苗家银饰店老板潘先才说，“好多游客看了秀，被‘种草’了，直接来店里找同款或者要定制，生意确实更好了。”线上的人气稳稳地转化为线下的买卖。

产业延伸动能

非遗赋能乡村振兴新路径

这场由时尚和消费带动的变化，探索出了



在贵州省黔东南苗族侗族自治州榕江县忠诚镇东乡村，村民身着民族盛装参加“村T”走秀。李长华 摄

一条将文化资源转化为经济动力、推动乡村振兴的可持续道路。

最直接的影响体现在就业和增收上。如今，“绣里淘”集市和“村T”联系着的非遗工坊已覆盖50多个村寨，带动3万多名绣娘有活干，其中1.5万名能稳定在家就业。参与的村民平均一年能多挣1.2万元，年收入增长超过40%，“指尖技艺”真正成为致富的“指尖经济”。

产业链也在融合中不断延伸和强化。一个“走秀引流、集市卖货、工坊生产”的产业生态已经成形。从最前头的绣娘、银匠，到中间的服装设计、加工，再到后头的直播卖货、物流配送，全产业链都活跃起来。园区里，民族服装租赁和饰品销售额比2023年翻了一

番。很多商户通过直播拓展销路，“古苗疆刺绣”一家公司就提供了50个直播主播的就业岗位。

年轻人也被吸引回来，年轻绣娘和返乡创业青年的比例大大增加。贵州锦绣馆的老板龙禄颖受“村T”影响，从广州回家创业。她的锦绣馆于2025年10月28日开业，至今已带动黔东南州民族手工艺刺绣协会的300多名绣娘就业。

一场源自民间的“村T”走秀，一个“可逛可玩”的非遗集市，让苗绣、蜡染、银饰制作等非遗从深山走向秀场，从陈列品变为时尚单品，更撬动了超过4亿元消费活力的新市场，为贵州的乡村全面振兴注入了新动力。