



# 离退休工作简讯

2024 年第 6 期（总第 62 期） 2024 年 10 月 30 日

中共上海理工大学离退休委员会  
上海理工大学老干部办公室、退管会办公室

---

- 【学习教育】●积极应对人口老龄化国家战略的重要举措 ·1
- 【尊师敬老】●学校举行敬老节系列活动…………… 4
- 【示范创建】●管理退休党支部与系统科学博士生党支部  
开展“从红船到飞船”主题党日活动……10
- 【关工工作】●关工委召开特邀党建组织员学习工作会…13
- 【银发抒怀】●戴上“光荣在党 50 年”纪念章的那一刻 · 14  
●金辉穿云映晚霞——我的乐龄云课堂… 18

## 【学习教育】

### 积极应对人口老龄化国家战略的重要举措

党的二十届三中全会审议通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》（以下简称《决定》），提出“积极应对人口老龄化，完善发展养老事业和养老产业政策机制”的重大任务。这是推进中国式现代化新征程上积极应对人口老龄化的关键战略部署，为新时代养老事业和养老产业高质量发展提供了根本遵循和行动指南。

要深刻认识完善发展养老事业和养老产业政策机制对积极应对人口老龄化的重大意义。老年人是党和国家的宝贵财富。党的十八大以来，习近平总书记高度重视养老服务工作，先后就积极应对人口老龄化、加快养老服务发展等作出一系列重要论述和重要指示，为积极应对人口老龄化、发展养老事业和养老产业擘画了宏伟蓝图。

完善发展养老事业和养老产业政策机制，科学阐释了积极应对人口老龄化的核心要义。习近平总书记指出，“要推动养老事业和养老产业协同发展，发展普惠型养老服务，完善社区居家养老服务网络，构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系”。我国人口老龄化具有老年人口规模巨大、老龄化进程速度快、应对人口老龄化任务重三个显著特征。同时，在推进中国式现代化的进程中，人口老龄化不断加剧的趋势与实现第二个百年奋斗目标的历程相伴相随，与当今世界百年未有之大变局

密切相连，深刻关系到我国经济社会发展全局，关系到百姓福祉与社会稳定。《决定》提出的“积极应对人口老龄化，完善发展养老事业和养老产业政策机制”，与习近平总书记关于“推动养老事业和养老产业协同发展”的重要论述和重要指示，科学把握应对人口老龄化的黄金窗口期，统一思想认识，树立战略思维，以人民为中心、以国情实际为准绳，明晰了以养老事业为基础、以事业育产业、以产业促事业的具有鲜明中国特色的积极应对人口老龄化的核心要义，凸显了以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的关键考量。

完善发展养老事业和养老产业政策机制，明确回应了广大人民群众对于美好生活的期待与向往。习近平总书记指出，“人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标，抓改革、促发展，归根到底就是为了让人民过上更好的日子”，“一个社会幸福不幸福，很重要的是看老年人幸福不幸福”。党的十八大以来，我国经济社会发展取得前所未有的瞩目成就，综合国力大幅跃升，人民生活幸福指数不断攀高。老年人需求日益呈现多样化、个性化趋势，生活习惯和消费观念显著变化，服务内容和消费结构逐步升级，养老服务供给承载了更加丰富的人民期待。中国式现代化，民生为大。《决定》直面人民群众所需所急所盼，精准把握新时代养老服务领域的新变化、新挑战，高度重视存在的不足与短板，协同事业产业、兼顾城市农村、统筹居家社区机构，着力打造内涵更加丰富、质量更加优良，更加公平普惠、均衡可及的高质量养

老服务供给体系，以更加宏伟的谋篇布局让人民群众得到更多、更直接、更实在的获得感、幸福感和安全感。

完善发展养老事业和养老产业政策机制，有力彰显了积极应对人口老龄化的战略自信。习近平总书记指出，“积极应对人口老龄化，事关国家发展和民生福祉，是实现经济高质量发展、维护国家和社会稳定的重要举措”。伴随经济社会发展大局的深层次调整，人口老龄化是今后较长一段时期我国的基本国情。作为老年人口总数世界第一的发展中国家，面对人口老龄化基数加大、速度加快并将深度影响经济社会发展大局的紧迫现实，必须把握历史主动，紧扣中国式现代化进一步深化改革，以高度前瞻性的战略布局应对时代之变，回答现实之问，掌握未来之机。

《决定》精准掌握了人口老龄化发展的内在规律与运行逻辑，推动经济与社会联动、事业与产业共振、城市与乡村并举，充分展示了我们党应对重大社会问题的战略定力。

完善发展养老事业和养老产业政策机制，前瞻规划了老龄社会治理的有效路径。中国式现代化是人口规模巨大的现代化，而巨大人口规模的老龄化是中国式现代化的构成部分和显著特征。如此规模巨大的人口老龄化所带来的社会治理问题并无先例可循，我们所面临的困难和问题前所未有。《决定》提出发展银发经济，从事业中孕育产业，将夯实应对人口老龄化的社会财富储备放在突出位置。以养老产业发展为引擎，为老年群体提供内涵更为丰富的社会参与平台，老年人力资源发掘进入发展新阶段；

统筹经济社会高质量协调发展，推动养老事业和养老产业协同发展，使得积极应对人口老龄化的制度基础更加巩固，财富储备更加充沛，人力资源更加优化，科技支撑更加有力，产品和服务更加丰富，人文环境更加友好，经济社会发展与人口老龄化进程更加适应。这是实现中国式现代化进程中老龄社会治理现代化的正确道路，也是推进国家治理体系和治理能力现代化的重要抓手。

（本文节选自《红旗文稿》2024/19 作者：民政部党组成员、中国老龄协会会长刘振国）

## **【尊师敬老】**

### **学校举行敬老节系列活动**

今年10月是我国第15个敬老月。在10月11日（农历九月初九）重阳节来临之际，习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表回信对他们予以亲切勉励，并向全国的老年人致以诚挚问候。

学校组织部（老干部办公室）等职能部门及二级学院陆续开展形式多样的敬老月庆祝活动，弘扬中华民族尊老敬老的优良传统，让老教师、老同志们切实感受到党组织对他们的关心关爱。

敬老节来临之际，校党委开展走访慰问老干部、老党员活动，并委托有关职能部门转达学校的关心问候，希望广大老同志在保重身体的同时，一如既往关心支持学校改革发展事业，为推动教育强国建设贡献智慧和力量。继重阳节主题活动、走访慰问工作

后，离退休党委10月22日组织“追梦新时代 银龄展风采——喜迎国庆暨欢度重阳主题活动”的参演老同志到世博文化公园开展“三看”活动，大家先后参观了温室花园、双子山，享受到了生态自然、文化融合的自然与人文相和谐之美。老同志们边参观边赞叹城市发展取得的巨大成就，纷纷表示要不忘初心、牢记使命，继续为党和国家事业作贡献。



老同志在温室花园前合影留念

二级学院也开展了形式多样的敬老月活动。管理学院将敬老节活动与学院中心工作相结合，举办“重阳叙真情，银龄建新功”关工委工作会议。学校老干部办公室主任、关工委秘书长李景玉，管理学院党委书记马静波，管理学院关工委骨干成员、管理学院党政班子成员出席会议。老同志们会上表示，将一如既往地关心和支持学院、学校发展，充分发挥自身优势，不遗余力地为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者



管理学院关工委工作会议

和接班人贡献力量。

能源与动力工程学院举行“金秋遇重阳，共忆旧日情”活动，组织退休老教师一行参观上海市国歌展示馆。学院党委书记谢金平、副院长苏明旭、杨



能动学院老教师和青年师生参观国歌展示馆

亮出席活动。30余位退休教职工在学院工会主席杨杰、副主席魏燕、新能源科学与工程研究所工会组长李蕊和学生志愿者的全程陪同下参加了此次活动。学院领导班子与老同志们亲切交谈，代表学校和学院表达了对老教师们的节日问候以及对院校工作关心支持的感谢。老前辈们笑意盎然，对学院发展深表欣慰，纷纷表达了对学院和在职师生付出的感谢，约定“常回家看看”，来年再相聚。

环境与建筑学院召开“重阳节”座谈会。学院领导、各系支部书记及教师代表参加会议。院长黄远东围绕学科专业建设、人才培养、教学质量



环建学院重阳节主题活动

提升及科学研究等工作介绍了学院发展情况。他指出，退休教师是学院的宝贵财富，为学校学院发展和国家建设做出了巨大贡献，希望老教师们能继续关注和支持学院的发展，为学院建言献策，提出宝贵意见和建议。老教师们畅所欲言，各抒己见。老教师代表刘曙刚在发言中为学院取得的各项成就感到骄傲和自豪，认为学院的发展离不开一代又一代环建人的辛勤付出和奉献。虽然已经退休，但仍时刻关注学院发展。会上，退休教师即兴表演了一曲《思念》，表达了对学院的深深眷恋和无限期待。学院党委书记卢萧代表学院向老教师们表示诚挚的节日问候，并细心地询问他们的生活情况和健康状况。她表示，老教师们的优良作风和艰苦奋斗精神永远激励着青年师生继续前进，祝愿老教师保重身体，闲暇时间随时回家看看。

理学院召开“关老爱老”重阳节主题活动暨学院2024年关工委工作会议重阳节，理学院党委书记、关工委主任孟宝全，理学院党委副书记、关工委副主任李晓庆，关工委常务副主任陈瑞芳，学院退休领导、退休教师，理学院新一届关工委成员参加会议。会上，特别邀请了退休教师冯懿治对刘光华



(刘湛恩的儿子)的情况及刘湛恩纪念馆进

理学院“关老爱老”主题活动现场

行了介绍。刘湛恩是上海理工大学首任中国籍校长，其纪念馆通过多种展陈形式，全面展现刘湛恩的教育思想、爱国情怀以及为抗日救亡所做出的贡献，让人们更直观地感受刘湛恩的生活与精神世界。围绕学院发展情况，党委书记孟宝全做了工作汇报，介绍了学院概况、学院环境、学科发展、科研创新、师资队伍、人才培养、发展瓶颈等，希望退休教师建言献策、继续发光发热，与年轻同志一起凝心聚力共同推动学院事业高质量发展。听取学院的发展情况介绍后，退休教师们纷纷畅所欲言、建言献策，给学院的建设发展提出意见和祝福。学院将一如既往关心支持退休教师，真心实意为老同志解难题、办实事，做好服务工作。学院将继续凝聚学院师生共识，营造干事创业的良好氛围，共同推进学科建设与学院发展。

出版学院组织退休教师参观了奉贤博物馆、青溪古镇，开展了一次难忘的“奉贤 CITY WALK”。退休老



出版学院老教师参观奉贤博物馆

师从参观中领略到奉贤盐棉渔等产业的兴盛以及抗倭抗战的贤人贤事。在青溪古镇，老教师们信庭闲步，看云卷云舒，享受怡人的秋日阳光浴。党的二十大报告明确提出，要实施积极应对人口老龄化国家战略。现阶段，退休教师的需求结构已经转向提升

精神文化需求层面。为学院离退休老师提供多样化精神文化品牌服务，成为学院退管工作的重要议题。近年来，出版学院工会每年都举办独具特色的退管特色活动，组织学院退休老师相继参观了上海联影、上海汽车博物馆、中国商飞、上海音乐谷产业园区等知名公司或文化馆，体验了非物质文化遗产“芡糕”制作。每年度的退管活动为退休教师们提供相聚欢谈的契机，满足了老教师群体对高质量“银发生活”的美好期待。

### 机械工程

学院召开退休  
教师座谈会，学  
院党委书记刘  
德强出席，部分  
工会委员及教



机械工程学院召开退休教师座谈会

师代表参加会议。刘德强围绕学院整体建设、党建、科研、教学及研究生工作等方面，介绍了学院近几年在各项工作中取得新突破与取得的新成就。并就如何从党建引领指导学院发展，从理论上和具体操作上，进行了论述说明。在征求意见环节，退休老教师踊跃发言，各抒己见。学院关工委常务副主任、学院原党委书记施小明虽然已退休，但仍时刻关注学院的发展，一直参加青年学生的创新创业项目指导工作；徐增豪教授在发言中寄语年轻教师多深入企业寻求项目合作，以促科研成果转化，保持机械学院特色；黎永明教授列举老机械学院的重大科研成果，强调了学院

的重点研究方向，希望继续发挥机械学院的特长，在精密智能装备中取得重大突破；孙锡红教授对新设立的机器人专业，提出培养模式改革有益建议。座谈会期间，各位退休教师纷纷发言，为学院的发展出谋划策，表达了对学院的深厚感情。刘德强希望老教师继续关注和支持学院的发展，为学院发展多提出宝贵意见和建议。

## 【示范创建】

### 管理退休党支部与系统科学博士生党支部开展 “从红船到飞船”主题党日活动

10月27日，管理学院退休党支部与结对共建的管理学院系统科学博士生党支部在浙江省平湖市和嘉兴市开展了“从红船到飞船”主题党日活动。此次活动旨在重温伟大的红船精神，领略中国航天事业的辉煌成就，激励党员同志不忘初心、砥砺前行。老中青党员共33人参加。



老少党员在中国航天科普馆前合影

坐落于平湖市独山港镇的中国航天科普馆是一个融合科普教育、互动体验与文化展示功能的综合性平台。党员们依次参观了“两弹一星”风云史展厅及航天发展成就展厅，深入探索了中国航天事业的壮阔历程与辉煌成就。馆内陈列的火箭模型、真实卫星、宇航服及月球车等多样展品，不仅让参观者得以近距离领略航天科技的辉煌成果，令人震撼，更深刻领悟了航天精神背后所蕴含的奋斗与坚持。

参观完航天科普馆后，大家围绕“从红船到飞船”主题展开讨论与感悟分享。座谈会上，管理学院退休党支部书记严广乐率先发表讲话，他对此次航天科普馆参观活动的深远意义给予了高度评价，同时深情表达了对两个党支部携手合作所激发出的创新活力的赞叹。严广乐鼓励在场的每一位党员和师生，紧密结合个人所见所感，畅谈对航天科技日新月异的进步的独到见解。老同志纷纷结合自身经历与专业知识，对航天精神与航天科技分享体会。在老同志们的启发下，学生党员也积极加入讨论，分享了他们参观航天科普馆的感悟。一位同学表示：“在科普馆里，我亲眼看到了火箭模型、卫星实物等展品，这些曾经只在书本上见过的高科技如今近在咫尺。这让我深刻感受到了航天科技的魅力，也激发了我投身科研事业的热情。”分享会上，老中青党员还就如何将红船精神与航天精神融入日常学习、工作和生活进行了深入探讨。大家一致认为，要时刻铭记历史使命，将这两种精神内化于心、外化于行。

怀着敬重的心情，两个支部党员前往嘉兴南湖革命纪念馆参观学习。纪念馆内，南湖革命纪念船静静地泊于碧波荡漾的湖面上，宛如一位沉默的历史讲述者，以其独有的方式缓缓展开那段波澜壮阔的革命画卷，让在场的每一个人都仿佛穿越时空，亲身感受到了中国共产党成长壮大所历经的千辛万苦与取得的辉煌成就。在这里，大家真切感受到了革命先辈追求理想、前赴后继、不畏牺牲的奋斗初心与革命精神。

此次“从红船到飞船”主题党日活动不仅加深了大家对红色革命历史与航天科技发展的认识与理解，更为大家提供了一个交流思想、碰撞火花的平台。通过此次活动，大家纷纷表示会更加坚定不忘初心、牢记使命的信念，以实际行动传承和发扬革命精神与航天精神，矢志不渝地为实现中华民族伟大复兴的中国梦添砖加瓦、贡献力量。

管理退休党支部充分发挥老同志独特优势，组织老同志与学生党支部结对共建，通过学生导师、青年教师发展促进会、主题党课等平台服务立德树人事业，以党建促关建，为学院基层党建和关心下一代工作作出积极贡献。2024年，该支部荣膺上海市教育系统离退休干部示范党支部；管理学院2021年被评为上海市教育系统关工委基层“五好关工委组织”荣誉称号、2023年上海市教育系统关工委第三批先行先试基层组织。

## 【关工工作】

### 关工委召开特邀党建组织员学习工作会

10月16日，校关工委召开特邀党建组织员工作例会。全体特邀党建组织员、校关工委工作人员参加会议。会议由校关工委副主任、特邀党建组织员工作组组长杨佐平主持。



学习工作会现场

会上，杨佐平领学了党的二十届三中全会和习近平总书记在<sup>①</sup>全国教育大会上的重要讲话精神，并分享了学习体会。会议要求全体特邀党建组织员加强学习、学以致用，助力教育强国建设。习近平总书记在<sup>②</sup>全国教育大会上指出：要实施教育家精神铸魂强师行动。这一行动是服务立德树人根本任务的<sup>③</sup>时代要求，是教育强国、民族复兴的根本保障。校关工委副主任施小明谈到：广大“五老”是助力教育事业发展的<sup>④</sup>重要力量，应力所能及地参与到<sup>⑤</sup>实施教育家精神铸魂强师行动中，为培养新时代高素质专业化教师队伍做出贡献。

老干办主任、校关工委秘书长李景玉传达了“上海市高校关工委二级学院分会设立学生委员和青年教师委员试点工作座谈会”精神，就上级关于设立二级学院关工委青年教师委员和学生委员工作进行了介绍说明。

工作研讨中，特邀党建组织员认为，设立二级学院关工委青年教师委员和学生委员工作有助于进一步健全学校关工委工作长效机制，促进关心下一代工作的科学化、制度化、规范化建设，使关工委工作更贴近中心、贴近实际、贴近学生。同时大家对学校在二级学院关工委设立青年教师委员和学生委员的相关文件（讨论稿）提出了意见建议。

围绕为青年师生上党课、协助查阅党员发展材料、结对关心帮扶、教学科研指导、老少支部联建等内容，各位特邀党建组织员总结了近期主要工作。大家均表示，将在校关工委的指导下，配合二级学院党委做好青年教师和学生的关心工作，充分发挥桥梁纽带作用，更好地服务立德树人根本任务。

## **【银发抒怀】**

### **戴上“光荣在党 50 年”纪念章的那一刻**

尹永生

2023 年“七一”，是我入党 50 周年纪念日，市教卫党委书记亲自为我们老党员代表颁发了“光荣在党 50 年”纪念章，当金

灿灿的纪念章挂在胸前时，激动的心情油然而生，由衷地感到光荣和高兴。这一刻，我由衷地感谢中国共产党。

我出身于苏中地区一个偏僻、贫穷的农村，麦秸屋顶，烂泥糊的竹笆墙壁，是共产党让我们全家翻身解放。我父亲是新四军老战士，他常会给我们回忆打江山的不易。为了不当俘虏兵和叛徒，他身上总会留下最后一颗子弹或手榴弹是给自己的。这种视死如归大无畏的精神和提着脑袋加入共产党的思想境界，一直激励着我奋勇向前。父亲平日念叨最多的就是“千万不要忘本，党的根基在人民，党的力量在人民，要始终坚持以人民为中心”。每年春节吃完团圆饭后，父母还要特地为我们再做一顿用糠和野菜混合做的“忆苦饭”，以此教育我们不要忘记旧社会的苦。

1970年，我成为一名铣床工人，仅用3个多月就基本掌握了铣床的操作技能，一直受到师傅们的夸赞。后又被调往厂部，因我工作作风严谨细实、爱岗敬业、公道正派，又能按时按质完成任务，赢得全厂上下一致好评。1973年2月，支部大会通过我的入党申请，我成了工厂里十几年来毫无争议发展的第一位共产党员。那时入党没有预备期，也没有宣誓，但在鲜红的党旗下，我第一次参加支部大会，并被接收为共产党员，成了我终生的记忆。从那一天起，意味着自己已经成为一名有着共产主义觉悟的先锋战士，随时准备为党和人民的利益牺牲自己的一切，为共产主义事业奋斗终身。

同年九月，经过考试和推荐，我进入了原上海机械学院，这所学校就成了我的第二故乡，50年从未离开过，学校里的一砖一瓦、一草一木我都有着深厚的感情，这是块人杰地灵的风水宝地。学校主干道的尽头便是滔滔奔流的黄浦江，每一艘进出上海的大轮船都必须在这所大学的视线内经过。在这样一个校园里，任何一个有思想的学生都不能不感到自己生活在一个有作为的大世界里。

在这片不平凡的土地上，有我们如歌的岁月和挥洒着青春时代的汗水。刚进校时，校园主干道两旁，都是梧桐树，每年夏秋之交，从梧桐树下经过，一不注意，都会有毛毛虫掉在脖子和手臂上，又疼又痒，后改栽为香樟树，我们参加其中的植树劳动，现都长成了参天大树，再也不用担心会有毛毛虫会掉在身上。其中，变化最大还是校园和校园里的内涵建设。除原沪江大学留下不到400亩地的狭长地块外，经过一代又一代人的努力以及上级部门的大力支持，现终于在原址上实现“千亩大学校园”的梦想。现在不光校园面积扩大了，校园内高楼大厦也增加了许多，有的还在建设中。几百幢风格各异、错落有致、如林而立的大楼，为学校师生员工的教学、科研、体育活动和日常生活等，提供了良好保障，简直成了百里上海滨江带的新地标！近十几年来，在校生规模翻了一番，其中，研究生规模翻了两番，创新创业教育国内领先，续写了“制造业的黄埔军校”的新辉煌。学科布局更加优化，科研经费倍增，科技成果转化能力全国领先，学校进入了

上海市“高水平地方高校”建设的行列。所有这一切，都是传承、厚德载物的结果，也是我国高等教育辉煌发展的一个缩影。

如今我已退休多年，但还是希望能为学校发展尽绵薄之力。回顾我入党前后的人生，当过农民，做过工人，大学毕业后，做过学校教育管理工作。一路走来，坚持不变的还是信仰，它使我心胸开阔，能用淡泊的心态迎接生活的洗礼。它也是我人生前行的力量，让我不断砥砺前行。退休后，我曾旅游几十个国家，不出国不知道爱国，所见所闻还是感到祖国的伟大、上海的幸福。我们总喜欢站在自己的位置上仰望着别人的幸福，殊不知，我们早已成为他人羡慕的对象。生活之美，不在于你身在何处，只在于你是如何对待生活。世界上没有完美的地方，你所羡慕的外国人，其实，他们也很羡慕中国！

每逢“七一”党的生日，还会在心中自然而然地涌动着一股暖意：为党的成就自豪，为社会上的一些负能量焦虑，为国家取得的进步欢呼，为面临着的国内外挑战忧心。我坚信，在党的领导下，我们国家一定能走上繁荣富强的复兴之路，伟大的中国梦一定会实现！

（本文在 2023 年上海市退休职工管理委员会办公室开展的“喜迎二十大 共抒奋斗情”主题征文活动中荣获优秀奖）

## 金辉穿云映晚霞——我的乐龄云课堂

严广乐

我站在外白渡桥上，俯首看着脚下缓缓流淌的苏州河水，静静地汇入黄浦江，折了个方向朝着长江奔去。是的，退休了，岁月的长河要拐弯了。

其实我很早就为自己的退休生活做过规划，除了要去五洲四海领略各地风土人情外，更主要的是要补补我的人文知识短板。作为一个理工男，我偏科很严重。

于是在我的日程表里填满了图书馆、博物馆的人文讲座，名著读书会的沙龙，美术馆的字画展览，音乐厅的歌剧、音乐会……恨不得把自己变成一块海绵，汲取一切我所渴求的养料。

忽然有一天我收到了老年大学发来的一则告示，说是由于新冠疫情的影响所有的课程都将停止。这无异于一盆冷水迎面浇来，我那求知的火苗岌岌可危。还好在告示的最后我看到了一行提示：有兴趣的老同志可参加乐龄云课堂的线上课程。我知道“乐龄”是老年人的雅称，而“云课堂”是个什么样子？经过一番了解，原来乐龄云课堂是由国家民政部下的中国老龄事业发展基金会，为满足老年人日益凸显的精神文化需求而开办的公益性网上直播课程。线下的课程学不了那就在线上将就着听吧。

到了选课报名的时候，我发现选课表上列有几十门课程。本来期望就不高，就选学起来轻松惬意的课程吧。就选它了，这里

有一门叫《电影赏析》的课程，该不就是看看电影，听听老师的分析点评吧，像是一种娱乐活动。

开学了，网上听课给了我一种全新的体验。先在网上注册领取学号，然后进入一个学习群，我的学习群里有好几百号学员。各种通知、教学课件、学习体会等都可以在群里互动交流。所有的课程都可以回放收看。老师和同学虽然不能共处一堂，但网络把我们紧紧地联系在了一起。

疫情来了，党和国家把老百姓严严实实地保护起来。尽管我的脚步被限制在小区大门之内，然而我的求知求学的愿望却没有被阻隔。

我的课程学起来其实并不如想像中那么轻松。老师开始布置作业了，先是要写影片观感，然后是要拍摄和制作小视频。很幸运，我遇到了个好老师。我们的课程每周上一次，可我总觉得老师时时刻刻就在身边。每次提交作业或是提出问题都会非常及时地收到老师的点评和解答。讲课时老师会根据我们老同志的特点由浅入深、循循善诱，一堂课下来找不出哪句话是多余的。更难能可贵的是老师那种诲人不倦的教学方式。记得我第一次制作小视频作业只拍了一个8秒钟的小片段。不是偷懒，我实在是不会。提交后我一直忐忑不安，等待着老师的批评。出乎意料，没多久老师发来了长长的点评意见。首先肯定了我的主题不错，接着指出片长过短镜头语言不全的问题，最后还鼓励了几句。这

种“三明治”式的中肯点评令我至今难忘，使得我再也找不出不努力学习的理由了。

随着学习的层层深入，我的学习兴趣不断被激发，学习效果也渐渐显现出来了。我的习作不时会在课堂上作为示例被分享。到了学期末我的作业和大家的一起被收录到了展示成果中，此外还参加了评比并获奖。如今我在参加各种活动时经常会领到一个任务：“小视频就交给你了”。我总是信心满满地说：“我能行！”通过课程学习我领会到了一个道理：学生的进步是老师“哄”出来的。

疫情的阴霾终于逐渐散去，我又可以融入到社会上各种求知学习的活动中了。与以往不同的是在我的日程表里增加了乐龄云课程学习一项。因为它曾陪伴我度过了那段艰难的时光，它曾在精神层面上给了我战胜疫情的信心和力量。如果说党和国家是驱散迷雾的太阳，给我们带来温暖和光亮，那么乐龄云课堂就是翱翔蓝天的翅膀，满足了我们足不出户的求知渴望。

真的很幸运，我赶上了一个文化养老的好时代！

傍晚，我又来到了苏州河畔，抬头瞭望远方，只见一缕金辉穿透了云层，映红了满天的晚霞。

（本文在2023年上海市退休职工管理委员会办公室开展的“喜迎二十大 共抒奋斗情”主题征文活动中荣获优秀奖）

---

主编：孙红 副主编：李景玉

责任编辑：孔德静

投稿邮箱：[zzb1@usst.edu.cn](mailto:zzb1@usst.edu.cn) 通信地址：军工路 516 号老干部办公室，200093