

# 老人游学,亦游亦学



一边旅游一边学习,寓教于“游”。伴随着世界人口平均寿命的提高,养老需求呈现日益多样化的趋势。在传统养老产业的基础上,一些新兴养老产业也风生水起。对老年教育来讲,老年游学是一种在继承基础上的创新形式,并且越来越多地受到老年人的关注。

## 春秋战国时期就有游学活动

中国老人的游学并不是舶来品,其实早在2000多年前的春秋战国时期,就有这项活动。“游学”二字见《史记·春申君列传》,曰:“游学博闻,盖谓其因游学所以能博闻也。”在中国历史上,首先提出游学概念的是先秦的诸子百家,古代游学标志性人物是先秦时的孔子,可以说孔子开了中国游学风气之先。据《史记·孔子世家》记载,孔子周游各诸侯国长达14年之久,一生足迹遍及卫、陈、鲁、宋、郑、蔡、楚等国。古人游学

并非只是为了游山玩水,而是通过游学游历天下、拜访名家、丰富阅历,从而学习知识、实践知识。所以今天的中国老年游学,以老年大学为主要载体,通过亦游亦学、学游结合的方式,寓学于游,满足老年人对旅游和学习的需求。中国老人参加老年游学活动时,先到当地的老年大学参加历史、建筑或自然资源等讲座,再参观景点。目前,中国老年游学主要包括配套课程的教学游,展示老年风采的展演游和境外文化交流游等方式。

值得关注的是,日前,由山东省政府相关单位主办了第二届世界老年旅游大会。山东作为“孔孟之乡、礼仪之邦”,拥有得天独厚的旅游资源,更重要的是,山东拥有丰富的老年教育发展经验。1983年中国第一所老年大学——山东老年大学在济南创办。2015年在烟台设立的中国第一所国际化老年大学——天马维拉斯老年大学,促进了中国与世界各国老年大学的游学交流,承办第一届、第二届世界老年旅游大会,多个国家达成合作协议,共同探讨老年教育与旅游的融合发展之路,建立一批新的老年旅游研学基地。老年游学和老年大学的办学理念有异曲同工之妙,学员们参加摄影、舞蹈等实践课时,到当地采风,使得中国老年人游学热情高涨。

## 游学对老年人康养好处颇多

第一,老年游学能培养老年人的独立自主性,老年人游学能拓展知识面,增强体质,培养独立生活能力,形成乐观自信、勇于探索、创造性思考的性格,同时在人际沟通、团队合作方面也能得到锻炼;第二,老年游

学能增强自信心,结识新朋友,做以前不敢做的事情;第三,老年游学成为学友的心理医疗室,退休的老人处在一个急剧变化的过程中,在心理上形成相对封闭的世界,参加游学让他们走出家门,走向大自然,走向豁然开朗的人际环境;第四,老年游学可以打造学友们的“快乐大本营”,游学营摆脱了传统教育,让他们体验学习中的快乐生活,真正体验学习所带来的快乐;第五,老年游学还能培养学友的社会责任感,相关的公益主题贯穿到游学营活动中,减少开支,提升其情操和社会责任感。

俗话说得好:有追求的人永远不老。老人们带着中国优秀的传统文化走出国门,与异域的文化交流碰撞,促进国与国之间的文化交流,让世人看到了一个老有所养、老有所学的中国。中国老人“走出去”外国老人“引进来”,中国老人邀请世界各地的老年人作客中国,这也是开展文化交流的重要平台。

老年游学融合了文化学习和旅游度假,满足了老年人群颐养天年的品质生活需求。对老年人而言,这是最好的康养方式,让他们“老有所乐,老有所为”。

据《北京青年报》



## 相关链接

# 欧美老人最爱边旅游边学习

中国古话说得好:“读万卷书,行万里路”,在欧美老人的退休生活中,对老人的身心健康有很大好处。欧美老人渴望在退休之后,到自己心仪已久的地方旅游,将自己想懂的东西学一学,不枉此生。边旅游边学习,称得上最积极的度假方式。

老人游学营的创始人是社会活动家马蒂·诺尔顿。1975年,他在美国新罕布什尔大学首次举办老人游学营。20多年来,老人游学营已推广到近50个国家。这是一个独立的非盈利性组织,主要目的是为55岁以上的老人提供短期的专业课程,借着旅游博学多结识朋友。每一期老人游学营都有不同的主题重点,举办地点也不同。课程一般是上午上课,下午实地参观;晚上则是与主题相关的表演或娱乐节目,可谓寓教于乐。不需要考试,也不需要交作业,课程具有学院水准,但深入浅出。

欧美老人的游学活动可分为四种。第一种是学语言之旅。学会一门或几门外语是许多人的梦想,欧美老人喜欢将学法语当作首选,法国的昂蒂布国际中心最受老年人欢迎。这个机构接受外国短期学生,教授者都是以法语为母语的老师,适合没有法语基础的人学习。同时,老年班更侧重小班教学,人数少,最多12个学生。学校还会安排老人住在当地居民家



里,接受全天候法语熏陶。另外,风光旖旎的海边,使得老人在学习课程后,还能观光品尝美食。

第二种是大自然之旅。许多欧美老人身体强壮,爱活动,他们融入大自然更为畅快,学的东西也更多。游览美国和加拿大边境的尼亚加拉瀑布,以及人烟稀少的巴布亚新几内亚享受大自然,都是欣赏自然风光的度假方式。

第三种是博物馆之旅。欧美老人喜欢到欧洲参观那些特点鲜明、收藏丰富的博物馆。其中首推法国巴黎的卢浮宫、英国伦敦的大英博物馆等。这些在教科书和影视作品中才能看到

的宝贝,让组团的老年朋友虔诚地静下心来,抚今追昔。

第四种是古迹之旅。美国人将自己有限的历史古迹搬进博物馆,让很多老年人在有生之年瞻仰国家遗产。美国老人到华盛顿旅游的人数,常年居高不下。导游们熟练地把他们带到免费的历史、政治和人文景点,讲解中加入著名人物和政治家们的趣闻轶事。据笔者观察,欧美很多景点不仅街道整洁、交通便利,而且还设有轮椅坡道、残疾人洗手间等,无障碍设施完备,给行动不便的老人提供方便。

晚综

## 延伸阅读

## 老年人旅游要量力而行



与年轻人相比,老年人的身体状况毕竟不可同日而语,对于游兴正浓的老年人而言,外出旅游的方式方法显得尤为重要。现在很多旅游线路行程紧凑,日夜都有活动,这对于有些老年人而言,可能是吃不消的。还有一些旅游线路,行程时间长,一走十几天,有些老年人可以承受,但如果上了年纪,或者身体状况不好,游三五日尚可,时间一长难免透支身体。此外,有些旅游点山高路险,年轻人游玩起来尚且吃力,老年人参与其间,更显得力不从心。

对于老年人而言,外出旅游时一是要对自己的身体状况有一个正确的估计,选择合适的旅游行程,让自己玩得好、吃得消。二是旅游前宜未雨绸缪,对旅程中可能发生的状况做出预估,设计出应对方案,做好思想上、物质上的准备。三是旅游过程中要量力而行,在保障自己人身安全的同时,还要保持体力,避免过度疲劳,让旅程顺心、省心、开心,让自己享受到旅游的乐趣。

老人旅游有益身心,但须量力而行。如今,老年人旅游如此受欢迎,退休在家的他们就想要到外面的世界去看看。不过,出去旅游的话,一定要让其开心,一定要注意安全。

晚综

## 旅游注意事项

1.出发前应检查身体。老年人出游前最好做一次体检,患有高血压、冠心病等慢性疾病者应征得医生同意才能出游。若是跟团游,就不能对旅行社隐瞒病史,并事先告知领队和团友,以防不测。其次,出游需带上常备用药。尤其是老年慢性病患者,除了带日常服用的药物外,还须准备一些特殊的急救用药。

2.结伴而行彼此照应。老年人出游最好结伴而行,除了老伴,还可以邀约小区内经常一起活动或单位里的老年朋友共同出游,彼此熟悉情况,可以互相照顾。同时,老年人出外旅游应注意避免感冒,外出时要备足衣服,携带雨具,防止雨淋,避免受凉致病。

3.饮食清淡不宜贪食。旅途中饮食宜清淡,多吃新鲜蔬菜水果,不食未经煮熟的海产野味。同时不要一次吃太多。

4.防止意外。行动宜谨慎小心,坐车、乘船、登山均需精心安排,最好有人照料、随行。出游时,老人应尽量避免走陡峭的小道,不要独自攀登山林,以免发生意外。

5.放慢脚步静心赏景。老年人腿脚不灵,步态不稳,因此旅游观光时要放慢脚步,静心赏景。不可逞强,应根据自己的身体条件,谨慎选择旅行线路,最好是挑选旅行强度小、体力消耗少的项目,此外不宜选择温差过大的地区旅行。

7.谨慎购物避免上当。要特别留意旅行中可能出现的购物陷阱,在旅游购物点购买土特产、药材等商品的时候要小心假冒伪劣产品以及价格陷阱。一旦发现问题,应及时向旅行社反映,并向当地旅游主管部门投诉。

晚综