

# 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、楚诸国。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产业发展经验。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，都是欣赏自然风貌的度假方式。

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。

6. 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