

國外老年大學課程豐富

編者的話：專心致志學習新鮮事物、探索新的領域、體驗另一種人生，有益于老年朋友掌握新知識、新技術，與時代保持同步，也可激發生命力與活力，保持大腦功能，延年益壽。為此，很多國家都為老人提供了學習場所——老年大學，讓退休不再意味著孤單而呆板的生活，而是生命的一個新的階段。

英國：設有82個興趣小組

距離英國首都倫敦30公里，有一座人口約8千人的小鎮菲奇厄姆，裏面有一座和小鎮同名的老年大學。超過500名學員每天在這裏學習。根據興趣不同，老人們分成了82個興趣小組，其中多數都關注學術和文化項目。對於英國老人們來說，想做到“活到老學到老”並不難，因為祇要敲開這樣的老年大學之門，屬於自己的“第三齡”大學時代就開始了。

上世紀80年代，英國成立了第一座老年大學。發起者們認為，理想的老年大學運行模式應是：每個人都可以組織學習活動，學校致力於為其提供資源、工具以及相應的鼓勵措施，從而形成一個實現自助學習、分享與互助的開放平臺。如今，像菲奇厄姆老年大學這樣為老年人提供教育機會的機構有近800所，擁有300人以上規模的約占近一半。



英國老年大學提供的課程覆蓋面廣，祇要學員需要，在合適的情況下，就會開出相應的課程。各所大學先後開出的課程有：德語、法語、西班牙語等語言類，太極拳、室內保齡球、游泳、瑜伽等保健項目，國內外教育旅行、繪畫、詩歌欣賞、音樂欣賞、藝術史、劇本閱讀等藝術類，以及網絡技術、電腦等科技知識學習。學員可以選擇在家或戶外等不同學習地點。

根據英國法律規定，老年人教育主要由政府撥款開辦的社區學院負責，基本上是免費的。常住人口在7000~20000人的小鎮一般都有這種機構。社區學院院長通常由當地中學校長兼任，設有社區導師，利用中等學校教育活動的閒暇時間為老人提供教育，所有課程都向老年學員開放。

除了以社區為中心的老年大學，早在上世紀60年代，英國就開始促進傳統大學對老年人開放。牛津大學、劍橋大學等近30家高校組成的“羅素聯盟”基本都對所在區域的老年人開放。老人可以申請旁聽部分課程、公開講座，還可享受專門為他們提供的教育服務，在成人教育班長期或短期就讀。

日本：與高校共享教育資源

日本在1990年就通過了《終身學習振興法》，

開創了世界先例。此後，日本老年大學數量不斷增加，教育內容隨着招生地域不同而有所區分，更偏重于退休教育，包括老年人的生存意義、相互交流、社會教育等。

日本多數普通高校都有老年人入學標準，詳細規定了入學年齡、專業設置、申請條件、審核條件等。比如，東京經濟大學研究生院以50~70歲老人為對象，有經濟學、經營學等4個專業；在神戶山手大學，50歲以上老年人可選擇英語、漢語等7個專業。

記者所在的東京，最有名的老年大學要數立教老年大學，其教學模式和普通大學類似，所有師資與大學現有的資源進行共享，為50歲以上人群提供學習機會，以人文科學和老年教育為主。在讀的老人山本正和告訴記者，他年輕時夢想成為畫家，種種原因沒能堅持下去，上了老年大學後，他時常和同學們一起寫生、畫畫，內心無比充實；另一位學習德國文學的老人自述，獲得知識的過程讓他重拾生活的熱情，讓變老不再是件“無聊且悲哀”的事。

在日本，不同大學要求、費用不同。上述立教老年大學的費用包括面試費1萬日元(約合人民幣650元)、學籍費10萬日元、1年學費30萬日元。且學校每年招生有限，本科生100人、專科50人左右。每年學習1個季度，每周1節必修課，平均每天3節課。課餘也會安排讀書會、演講會、分享會等活動。到寫畢業論文時還會到當地景點深度研學，畢業後可獲得老年大學的畢業證書。

法國：不設入學門檻和考試

國際法教授皮埃爾·維拉于1973年在圖盧斯社會科學大學開創了法國第一個老年大學，屬世界首創。他根據老年人的特點與學習需求開設學科，讓老年人利用退休的閒暇時間繼續豐富學識、豐富生活。目前，全法有上百個老年大學，名稱有“第三年齡大學”“自由時間大學”“全年齡大學”等。這是由於雖然一開始針對的是老年人，但上世紀90年代後由於這些大學班獲得越來越多人喜歡，逐漸發展為任何人祇要有興趣與時間都可以參加的學習機構。



變矮2厘米，早亡風險增七成

不少老人不注意保持正確的站姿和坐姿，時間長了脊椎長期受到壓迫，人體就會出現駝背現象。通常來說，人往往會在50歲時出現身高下降情況，70歲時下降速度還會加快。近日，瑞典哥德堡大學發表在《英國醫學雜誌》的最新研究發現，中年女性身高下降與早逝風險增加有關，早逝風險主要來自心血管疾病和中風。

研究團隊在日常觀察中發現，老年女性往往比男性身高下降得更明顯，因此，他們納入了出生于1908~1952間的2406名瑞典和丹麥女性。研究開始時，受試者進行第一次身高測量，當時她們的年齡在30~60歲，隨後又在10~13年後進行了第二次身高測量，並記錄體重、吸煙史、酒精攝入量、運動情況等信息。通過17~19年的隨訪調查，研究團隊收集了受試者的死亡時間、死亡原因并逐一分析。

研究結果顯示，在第一次和第二次的測量中，受試者身高下降幅度在0~14厘米，平均下降0.8厘米。在19年的隨訪調查期間，有157名女性死于心血管疾病，其中包括37例中風，另外還有362名女性死于其他原因。結合身高和死亡原因後結果顯示，身高每下降1厘米，死亡風險增加14%~21%。對於身高嚴重下降(定義為身高縮水超過2厘米)的人群而言，即便除去年齡、體重、生活方式的影響，死亡率也會增加74%~80%。其中，她們死于中風的可能性提高131%，死于心血管疾病的可能性提高114%。

研究人員表示，有規律的體育鍛煉可以避免老年“縮水”情況的發生，并降低心血管疾病的風險。此外，早年的體力活動、潛在的健康問題、吸煙史(包括二手煙)都可能影響人的壽命，因此年輕時就要格外注意。

愛品頭論足的人比較自我

有些人被人指責自私的時候，會非常詫異，覺得自己怎麼會和這個詞沾邊。幾乎沒有人認為自己是自私的，但通過言行，我們可以自省或觀察到自我為中心的一面。以下15個表現，做得越多就越自私。

1.不談論別人感興趣的事情。以自我為中心的人祇談論能滿足他們欲望的話題。別人感興趣的事對他們來說無關緊要，他們會轉移話題或者一言不發。

2.不在乎別人的生活。真正的朋友應該相互溝通彼此生活、分享感受，而自私的人祇關心自己生活的事，對別人的生活狀態一點都不了解，更不會刻意去記憶。

3.頻繁打斷別人說話。他們不想等到別人的話說完再談論自己。身邊人有時會覺得很難與其深入交流，因為他們總是不把別人的話聽完。

4.觀點比較極端。在任何場合對所有事情都持極端的看法，很難和他人意見調和。此外，他們總認為自己的觀點是最重要的，不從別人的角度出發考慮問題。

5.要求比別人高，比別人多。自私的人會把自己的需求放在第一位，希望全世界都聽他的。而且常常對他人品頭論足，多是負面的，覺得別人這個不好那個不對。

6.朋友常感覺被支配。自私的人尋求友誼和建立人際關係祇是為了自己的利益，友誼很容易會被他們濫用。最常見的就是：他動輒就讓你幫忙，而你求他辦事却很難。

7.容易指責別人。出于對自尊的保護，自私的人不願對自己所做的事情承擔責任。即使做錯了，也會讓別人背鍋。

8.重外在多於內在。自私的人祇與圈裏人交往，喜歡巴結權貴，以抬高自己。如果你的社會地位不高，家世不夠深厚，他們根本不願搭理你。

9.隱藏脆弱的一面。以自我為中心的人的癥結，在于他們感到極度不安全和感情脆弱，生怕暴露弱點

這些大學都是由各公益協會或市鎮政府創辦、管理，大都與法國公立大學系統相聯，利用現有公立大學的設施開課，但財務獨立核算。老年大學專業很多，有哲學、藝術、科學、技術、手工、文學、歷史、外語、社會科學、數理化、體育等。開學、放假的時間表與大學相同，教員有公立大學的教師、各行各業的專業人士，一些著名學者也可在退休後專門給老年人授課。學員也可以旁聽大學正規課程，但不必參與考試和測驗。老年大學自己的專有課程往往是一小時左右的講座，然後是學員提問與討論。

參加老年大學或全齡大學的人沒有學歷要求，也無需進行考試、測驗，因此是完全自由的，這非常符合老年人的需求。筆者在巴黎大學上課時，就注意到有一些老年人經常來上階梯教室的大課，尤其是著名教授演講的課。後來才知道他們就是注册入學的老年旁聽生。

法國公立大學收費本就很低，往往就是一個全年的注册費，因此，老人祇需花費幾百歐元注册，就可以在一年內學習任意課程。據法國有關部門統計，較受歡迎的科目有計算機技術、電腦實用、外語、藝術、歷史、文學等課程。現在，遠程上課也被越來越多的老年學員所接受。

瑞典：通過答辯能拿學位

瑞典的老年教育與正規教育融為一體，所有的大學都向老年人開放。近年來，隨着老年人就業機會的增加，越來越多的老年人選擇進入大學，然後再進入社會“發光發熱”。瑞典官方數據顯示，目前瑞典大學生中，55歲以上的學生占了近兩成。

今年62歲的英格麗目前正在斯堪的納維亞地區最大的大學哥德堡大學就讀社會教育碩士專業。她告訴《生命時報》記者，退休前，她是一名資深企業諮詢師，退休後不希望整天在家裏呆着，所以修讀了這個專業，每周學習40個學時，希望畢業後在青少年機構擔任一名社會教育工作人員。

在瑞典，像英格麗的這樣回到校園的老年人越來越多。統計數據顯示，大學中超過55歲的老年學生達到近9000人。僅英格麗所在哥德堡大學，就有上千名老年學生。

除了普通高校，瑞典還有超過30所老年大學分布于各個城鎮。

建立于1979年的烏普薩拉老年大學是瑞典歷史最悠久的老年大學，學生人數每年約為4000人。學生每年支付幾十到上百歐元學費，課程涵蓋人文藝術、社會科學、自然科學、醫療保健等多個大類，開展方式也多種多樣，有講座、學習圈、沙龍及短途參觀和學習旅行等。

目前，瑞典全國接受老年大學教育的人數有近兩萬人。“在普通高校學習的老年人，最後通過考試和論文答辯後可獲得學位，而老年大學則多以培訓一種技能為目標。”斯德哥爾摩大學教育學者古斯塔夫對《生命時報》記者表示。

讓別人看不起。因此你會發現他們很少談論自己脆弱、不足的一面，總是一副什麼都會、什麼都懂的樣子。

10.美化成就

自私者往往會誇大他們的成就，哪怕是微不足道的成績，也要使自己看起來比別人優越。他們會自封頭銜，或是高攀權貴以抬高身價。

11.缺乏同情心。比如根本不在乎別人親友是否剛去世、朋友是否住院；對他們來說，沒有什麼比自己的私事更重要。他們甚至不會為你受傷而難過。即使你陷入困境，他也祇會從你身上找原因，且不會主動幫忙。

12.覺得整個世界都欠他的。如果自己遭遇了不好的事，他們一定不會從自身找原因，就覺得是世界、社會、別人的錯。

13.說話聲音非常大。自我為中心的人在人群中說話聲音大，嗓門高，生怕別人聽不見。這是為了尋求關注，成為焦點。

14.妒忌心強。即使你買了一雙新鞋，都會引起他們的妒忌，更別說是在成績、能力、財力上面優于他們。自私的人很難真心讚美別人，因為他們不能接受別人比自己過得好。

15.從不感恩。自私的人永遠不懂得回報和感恩，令人心寒。

人要關注自己、維護自己，才能捍衛應有的利益。但是，如果處處都想着自己好，不在乎別人，那必然會讓他人遠離。如果你有以上表現，建議：1.着急表達時，停一停，聽一聽，看到別人也是“在場”的，世界不是祇有你一個人；2.擴寬視野，明白“天外有天人外有人”，避免高估自己；3.嘗試向信任的人袒露自己的脆弱、擔憂、恐懼，適當自我暴露和依賴他人，也許心牆就能打破，擁抱溫暖的人際。

