



上海老年教育

上海市老年教育师资培训中心 主编  
上海市老年教育理论研究中心

# 老年教育

# ABC

图书在版编目(CIP)数据

老年教育ABC / 上海市老年教育师资培训中心, 上海市老年教育理论研究中心主编. —上海: 上海教育出版社, 2013.11  
ISBN 978-7-5444-5137-6

I. ①老… II. ①上… ②上… III. ①老年教育—研究—中国 IV. ①G777

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第264057号

责任编辑 朱剑茂

封面设计 周 亚

**老年教育 ABC**

上海市老年教育师资培训中心 主编  
上海市老年教育理论研究中心

---

出版发行 上海世纪出版股份有限公司  
上海教育出版社  
易文网 [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)  
地 址 上海永福路 123 号  
邮 编 200031  
经 销 各地新华书店  
印 刷 上海景条印刷有限公司  
开 本 700×1000 1/16 印张 8.25 插页 5  
版 次 2013 年 11 月第 1 版  
印 次 2013 年 11 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5444-5137-6/G·4114  
定 价 21.70 元

---

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

顾 问 袁 雯 李骏修 俞恭庆  
主 编 江晨清 阮兴树  
副 主 编 熊仿杰 唐长发  
执行主编 岑国桢

编 委(以姓氏笔画为序)

吕伦渝 华婷婷 陈叔骐 邬逢秋  
张钟汝 俞纪东 徐本仁 傅慧娟  
鲍道成



上海市老年教育支持服务体系建设的七个中心的授牌仪式



老年教育的专用教室



上海市老年教育理论研究中心举办高水平老年大学建设研讨会

## 特色管理融情理



招生时为报名的老年人提供休息场所



老年学员愉快的学习生活



定期对老年学员就餐的食堂开展卫生检查

## 长者风范满园春



感动校园 抗震救灾

开展经常性的好教师、  
好学员评选表彰活动



老年学员自发组成的志  
愿者服务队活跃在学校的各  
个角落



学校社团开展“树  
长者风范，做风范长  
者”的诗歌朗诵活动



课程丰富总相宜

老年学校开设的声乐课程



上海老年教育系统近年来使用的教材

老年学校开设的计算机课程



## 教学互动促相长



名家讲坛走进老年学校



教师定期开展教研活动



师生共同切磋教学

相同树叶世上无

对学员开展心理咨询



举办大型的健康讲座

对学员进行健康辅导



# 上海“空中老年人大学” 开播式



上海空中老年人大学  
开播式主席台

上海网上老年大学主页截图



上海老年人学习网主页截图

乐龄讲坛举办大型讲座



老年学员在社区开展辅导活动

老年学员与社区老人共同绘就美丽家园



# 序

原市教委主任、上海老年大学校长郑令德

上海老年教育起步于上世纪 80 年代初期。三十年来,上海老年教育的蓬勃发展,凸显了对上海人口老龄化发展趋势的积极应对,也是对提倡终身学习和建设学习型社会的有力呼应,更是社会正能量和社会和谐的靓丽展现。

在上海老年教育走过了近三十年发展历程之际,我欣喜地祝贺《老年教育 ABC》一书编撰出版。顾名思义这是为从事老年教育的管理人员和教职人员提供的一本有关老年教育的基础知识和基本原理的普及读物,它凝聚了上海老年教育理论研究中心和上海老年教育师资培训中心的领导和研究人员的心血和汗水。对此,谨向他们表示衷心的感谢。

该读本介绍了三十年上海老年教育发展的国际、国内背景,上海老年教育发展的历史沿革,梳理了上海从事老年教育研究的理论工作者和在第一线的学校管理人员和广大教职人员从上海老年教育的实际出发,大胆实践和改革创新的重要举措和研究成果,尤其对老年学校教育的老年大学(学校)的学校管理、课程设置和教学管理、校园文化建设、老年心理研究、老年远程教育、老年社区教育等方面的基础知识、本质特征和一般规律作了较详尽的阐述。读本也收集了上海及全国部分省市老年大学教育、教学中成功的案例,文字通俗易懂,很有可读性和可操作性。

随着教育事业在我国国家发展战略中的地位和作用日益凸显,老年教育也得到了政府的重视和社会方方面面更大的关注。上海在进入新世纪后的 2003 年到 2011 年,市委、市府先后举行了三次市老年教育工作会议,极大地推动了全市老年教育工作的深入发展。上海作为我国改革开放的一个前沿重

镇,老年教育工作同样要努力放眼全球、普及提高、服务全国、走向世界。

“一分辛勤、一分收获”。近三十年上海老年教育工作历程和成绩,彰显了所有关注老龄工作的同志和从事老年教育工作者的无私奉献精神。我坚信,在此基础上的后续辛勤耕耘一定会收获更丰硕的成果。

# 目 录

第一讲 银发浪潮忧与喜 ——人口老龄化的挑战与应对·····	1
第二讲 方兴未艾展新貌 ——上海老年教育的发展·····	15
第三讲 讲究规矩成方圆 ——合法合规办好老年教育·····	28
第四讲 特色管理融情理 ——老年大学的人性化管理·····	40
第五讲 长者风范满园春 ——老年大学的校园文化·····	51
第六讲 课程丰富总相宜 ——老年大学的课程设置与建设·····	63
第七讲 教学互动促相长 ——老年大学的有效教学·····	77

<b>第八讲 相同树叶世上无</b>	
——了解老年学员的身心特点 .....	90
<b>第九讲 走出围墙办教育</b>	
——上海远程老年教育的发展 .....	102
<b>第十讲 翰墨书香飘小区</b>	
——上海社区老年教育的发展 .....	113
<b>后 记</b> .....	124

# 第一讲 银发浪潮忧与喜

## ——人口老龄化的挑战与应对

**提要：**人口老龄化是当代社会发展的一大趋势，最初它主要发生在世界发达国家和地区。随着经济社会的飞速发展，我国包括上海也正快速步入老龄化社会。今年，我国老龄人口将达 2 亿，占比达 14.8%，远超联合国人口老龄化标准。预测表明，到 2050 年我国老龄人口数将达 4.33 亿的峰值，占比高达 30.95%，分别占亚洲老年人口的五分之二和全球老年人口的四分之一，届时我国每 3 个人中就有一个老年人。人口老龄化问题必然带来一系列会阻滞我国可持续发展的重大挑战。直面滚滚的银发浪潮，国际社会和我国正从拟定相关法规政策到采取各种具体举措来积极予以应对。发展老年教育事业是应对人口老龄化的应有之义和必然选择，它能助推终身教育体系和学习型社会的建设，也有助于老年人体现自身尊严和老有所为、提升生活质量和生命价值，具有重大意义。

随着科学技术的进步和社会经济的发展，当今世界和我国正步入老龄化社会并面对严峻挑战。对此，发展老年教育事业具有重大意义。

### 一、当代人口老龄化图景

根据联合国世界卫生组织(World Health Organization, WHO)所制定的标准，一个地区中 60 岁以上老年人达到总人口的 10%，或者 65 岁老年人占到总人口的 7%，则可以被视为进入了老龄化社会。19 世纪上半叶之前，世界

上还没有一个国家的 60 岁以上老人的占比达到这一标准。之后,随着科学技术的迅猛发展和社会经济的快速进步,人口生育率随之下降而人的寿命随之延长,世界各国逐渐呈现出人口老龄化的趋势。迄今,人口老龄化已成为全球性的一个普遍现象。毫无疑问,我们将直面一个可称之为“银发浪潮”时代——在全球,在我国,也包括上海市。

### (一) 世界人口老龄化的图景

按照世界卫生组织的标准,1865 年法国率先进入人口老龄化社会,过了约 25 年瑞典进入老龄化社会,英国、德国和美国则在上世纪 30~40 年代也相继进入这一行列,至上世纪 90 年代世界上已有约 50 多个国家成为人口老龄化社会。

1998 年,世界卫生组织有报告指出,2010 年,全球 60 岁以上人口为 7.59 亿,到 2020 年时将上升至 10 亿。联合国人口处的最新资料则显示,世界人口在今后 40 年内将增加 25 亿,其中半数 60 岁以上的老人。到 2050 年,估计 60 岁以上老人将达到 20 亿,是今天该人口群 6.73 亿的 3 倍,其占比也由现在的 10% 上升到 22%,并且占老龄人口的五分之四生活在发展中国家。与此同时,全球 80 岁以上的高龄老人也将从现在的 8800 万增加到 4 亿以上,其中亚洲将达到 2.38 亿,占 60%。表 1,是世界三类不同发展水平国家的 60 岁以上人口数及其占比在本世纪初与中期之间的比较,清晰地显现了无论哪类国家都具有人口老龄化的趋势。

表 1 三类国家的老龄人口(百万)及占比(%)在两个年代之间的比较

国家发展水平	2010 年人口			2050 年人口		
	总数	60 岁以上及占比		总数	60 岁以上及占比	
发达	1237	269	21.7	1275	416	32.5
发展中	4817	446	9.3	6202	1407	22.7
欠发达	855	44	5.1	1672	185	11.1
全世界	6909	759	11.0	9150	2008	22.0