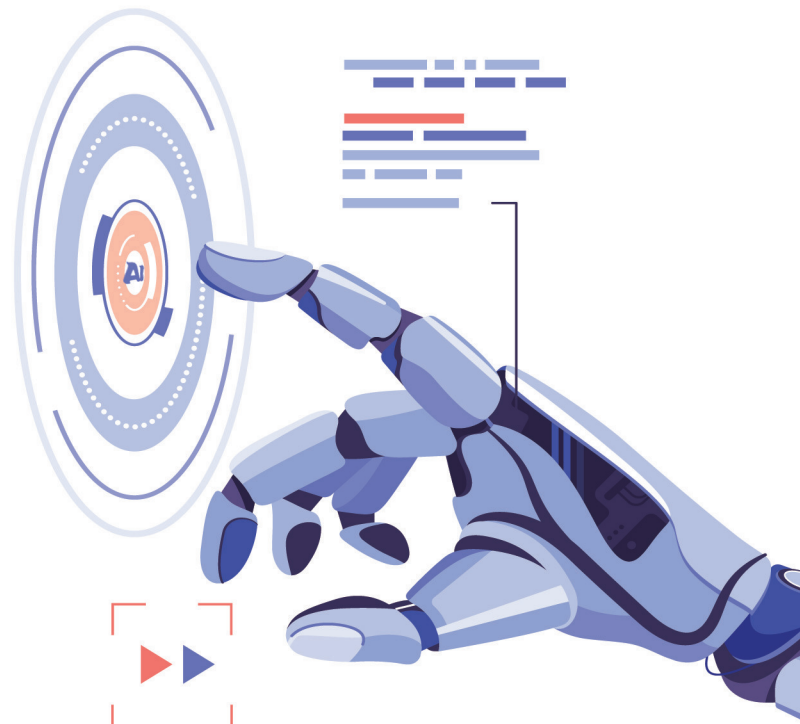


一经推出便被“秒抢”，有人5点半起床赶8点半的课

AI课程 成老年大学爆款

当下，以DeepSeek为代表的AI技术风头正劲，许多年轻人争相学习。令人想不到的是，面对AI风暴，通城有不少老年人积极拥抱这一潮流，变数字鸿沟为数字红利，成为追风破浪的“弄潮儿”。昨天，记者探访火到“出圈”的南通市老年大学AI实用技巧班，走近多个善用AI助力幸福生活的学员，感受他们在终身学习状态下多彩的生活。



始料未及 课程一推出便被“秒抢”

“这里的AI班很火，我当初差点没能报上名，算是一个幸运的‘插班生’吧！”在市老年大学的教室里，AI实用技巧班学员卢小华感慨不已。“您还记得多年前春运时节排队抢票的场景吗？去年秋季报名时就与那情形相似，70个名额刚一推出就被秒光！”

卢小华今年62岁，退休前是银行职员，平时就爱学习，喜欢钻研新事物。他坦言，“活到老学到老”是老祖宗留下的至理名言，所以AI刚

一兴起，他就关注到了。“为报这个AI班，我之前打过好几通咨询电话。真到报名时却没能抢到名额，我失望极了，好在事情后来有了转机。”

“因没能报上名，当时有好多老年朋友打来电话问询，学校紧急磋商后决定用扩班来应对。”市老年大学摄影信息系主任刘永元插话说。学校把原本开的两个AI班扩为4个班，可还不能满足需求，最终扩到了7个班。课程学制一年，每周上

一次课，一学年上30节课。主要讲授AI实用技能，如豆包、DeepSeek等常用AI工具的使用方法，指导大家使用AI进行语音识别、文字转换、图片处理、视频制作、健康咨询等。

“我们的250多名学员中平均年龄70岁，年龄最大的83岁，大家都是终身学习理念的践行者。”刘永元介绍，除市区居民外，还有不少学员来自通州和如皋。虽然路途较远，交通也不便利，但他们还是能够克服困难准点来上课。

跨越鸿沟 AI加持下 退休生活更美好

“当年给孩子辅导作业都没这么认真！”一位68岁的学员笑着向记者展示她的“AI宝典”。在记者翻看那一笔一画认真写就的笔记时，几位银发学员开始说起参加AI班后生活的变化。

“我现在发的朋友圈技术含量高了，时不时会得到亲朋好友的好评，有不少是来自年轻人的点赞，好高兴呀！”印淦华退休前是一名医务工作者，过往的生活平静而单调。自从在老年大学上了计算机、摄影等课程，尤其是参加了AI班后，她的生活一下子变得丰富多彩起来。她用己所长在社区参加公益活动，参加所在街道的拍客团，还帮助不会使用电子产品的邻居跨越数字鸿沟。

“参加AI班后，我对电子产品的使用更有信心了，家人现在对我也是刮目相看！”杨玉华兴奋地告诉大家。不久前，她和家人去天津游玩，旅游攻略就是她用豆包AI完成的。“谁说老年人是时代的落伍者，只要有一颗年轻的心，勇敢尝试新事物，我们也会成为‘数字达人’。”她还告诉记者，除AI班以外，自己还报了一个外语班。

“现在知识更新很快，不学习就要落伍了。”卢小华十分珍惜来之不易的学习机会，从不缺课。他向记者讲述了自己身边朋友运用AI的故事：有朋友用AI复原了结婚照，让爱人当场红了眼眶；有朋友用AI画出国画，骄傲地发到家族群；还有朋友用豆包做出健康管理表，到老伙计们面前去显摆……

莫道桑榆晚，为霞尚满天。头顶花白的头发，眼戴度数不等的老花镜，虽然佝偻但都端坐在电脑前……在结束采访前，回望教室里一个个爱学习的“老小孩”，记者分明看到了一颗颗年轻的心。“让学员‘进得来、留得住、学得好’是我们的教学目标。为了他们，我们将继续努力！”刘永元主任说话掷地有声。

本报记者孟祥华 孙耀

双向奔赴 一方用心教一方认真学

“小豆包，给我讲个雷锋的故事！”“帮我查查无痛胃镜怎么做！”“生成一朵牡丹花，带露珠，还有蝴蝶在飞！”……课间休息时间，当记者走进AI实用技巧班时，不少银发学员正试着运用AI新技能，一边忙乎，一边不时传出欢笑声。

在教室门口，有三五个学员正围着刚走下讲台的葛汉清老师问个不停。“葛老师教学水平高，脾气又好，我们经常下课了还向他讨教，他总是知无不言、言无不尽。”年届八旬的学员印淦华笑眯眯地介绍情

况。葛汉清在老年大学从教多年，2023年度被评为校级优秀教师。

“这些银发学员的求知欲让我感动，如何深入浅出地把AI知识教给他们，一直是我探索的方向。”葛汉清耐心地回答学员的问题后与记者攀谈起来。去年暑假，接到学校准备开设AI实用技巧班的任务后，葛汉清就全身心投入教材的编写中。为达成教学目标，他查询了大量最新的AI教材，顺应信息技术发展新趋势，不断完善基础教材，创新开设出适合老年学员的课程架构。

在教学中，他精心设计导学单，围绕教学重点和难点制作微视频，解答问题时也是不厌其烦。

“像葛老师这样好的老师，在老年大学还有好多，我们作为学员如果不认真学可对不住他们。”76岁的陆艳芳是老学员了，她的话赢得许多在场学员的共鸣。学员杨玉华家住通州区兴仁镇，为赶上早上8点半的课，她每次都是5点半起床，6点50分就往学校赶。“先坐公交，再转地铁，然后步行。虽然辛苦些，但我认为值得！”

