

特别的爱，给特别的你

舟山博物馆文博养心之旅点亮重阳美好时光

□记者 陈妤 通讯员 何晓青 牡丹丽

重阳将至，温情相随。银发长者老有所学、老有所乐、老有所暖，10月16日上午，舟山老年大学博物馆分校的20位老年人乘坐中巴车，从舟山博物馆出发前往定海小沙，开启“时光相拥，岁暖重阳”文博养心之旅。

活动融合人文参观、影像观摩、AI时光互动、数字技能公益课堂于一体，节奏舒缓、内容丰富、贴心适配老年群体出行与学习特点。沉浸式研学之旅，获得老年朋友的好评。

重阳研学温情开启 文体相融乐享暖心时光

当天上午，老年朋友走进定海区小沙三毛祖居，开启人文浸润之旅。“1989年4月20日，三毛46周岁那年回乡寻根之后，给自己起了一个亲切的别称——‘小沙女’。”“如果三毛还活着，今年83周岁。”讲解员全程陪同讲解，梳理三毛生平与观众的共鸣点，引得老年朋友共情。

大家逐一参观三毛生平展陈、文学作品展区等，近距离观赏三毛手札文稿、生活老物件等史料。

看到荷西赠予三毛的骆驼头骨摆件，勾起了老年朋友对三毛传奇的人生经历的沉思和惋惜之情。同时，现场循环播放三毛生平纪录片，以动态影像再现其漂泊而热烈、坚韧而温柔的人生历程，让长者跳出书本，立体、直观地感受舟山本土文化名人的精神气质。

静谧的故居院落、厚重的文字底蕴、动人的人生故事，让在场老人深受熏陶。曾遭遇人生打击的苗阿婆在参观过程中感触颇深，三毛直面人生风雨、始终热爱生活的态度给予她温暖与力量，让她更加积极地拥抱生活，她认为本次研学治愈暖心，让她重振生活的信心。

人文研学结束后，队伍移步定海区网文网剧创作基地，体验充满科技温情的AI时光互动项目，解锁不一样的重阳新体验。早在活动前，每位老人上交现在和年轻时的个人照片，由AI制成现在的自己和年轻时的自己“跨时空相遇”的视频场景，两个不同时期的自己对视握手、相拥的沉浸式互动。跨越岁月的温情画面，让老人们重温青春记忆。

在精彩体验过后，开设老年数字技能公益课堂，聚焦老年人智能工具使用痛点，零基础教授AI照片、短视频制作等实用内容。63岁的顾阿婆全程认真听讲，她表示课程通俗实用，整场文博活动动静结合，既滋养心灵，又赋能生活。

深耕文博银龄品牌 公益办学守护最美夕阳红

本次暖心重阳活动，是舟山博物馆常态化开展公益服务的生动缩影。2024年3月，舟山博物馆联合舟山老年大学挂牌成立博物馆分校，深耕“文博养心”特色品牌，立足文物润心、文化育人的理念，打造专业化、公益性、常态化的老年文博教育平台，至今已稳定运营三年，积累了成熟的办学经验与良好的群众口碑。

分校始终坚持纯公益办学宗旨，所有课程、研学活动全程免费，择优聘请专业师资队伍，保障教学品质。学校实行春秋两学期常态化开课，每学期开设七至八门特色课程，课程体系覆盖养生健体、艺术陶冶、新媒体技能三大板块，包含太极拳、八段锦、瑜伽、渔民画、书法、古琴、摄影、短视频创作等丰富内容，数字新媒体课程尤其备受老年学员追捧。

办学过程中，分校坚持按需施教、动态优化，根据学员兴趣与学习反馈及时调整课程内容。针对场地条件限制，积极联动舟山市工人文化宫等社会资源合作办学，扩容优质课程供给。同时构建双向赋能服务模式，组织学员参与“翰墨送福”等社会公益活动，让老年学员收获价值感。常态化的主题研学、年度成果展，全方位丰富银龄精神生活。

下一步，舟山老年大学博物馆分校将持续擦亮“文博养心·银龄益学”品牌，持续丰富课程品类、联动社会资源，以细致温情的文博服务，激活文物资源价值，不断增强老年群众的文化获得感与幸福感。



山村灶台上的“编外儿子”

温州厨师九年为留守老人烹制爱心餐

10月13日清晨，温州市永嘉县溪下乡邵坑村，44岁的叶可东已在村里的土灶前忙活开来，切肉、焯水、翻炒，动作迅速利落，锅里的菜咕嘟咕嘟冒着泡，香气四溢。

这是叶可东进山当“公益主厨”的第9年，多年来，他为留守、孤寡老人烹制免费爱心餐，足迹遍布永嘉数十个偏僻山村，他的“流动厨房”越走越远。

■为留守老人做饭

“今天这顿敬老宴得赶在11点前开席。”案板上，牛肉、鱼、虾、时令蔬菜码得整整齐齐，旁边还有一大袋面粉，“面粉用来做长寿面，村里老人牙口不好，面吃得舒坦，寓意又好。”

临近中午，小米海中宝、白灼对虾、水笋全蹄、葱油黄山鱼、小炒牛肉、葱油拌面等一道道热菜陆续出锅，老人们围坐在桌旁，86岁的周阿公拄着拐杖来，叶可东赶紧上前搀扶，“阿公，今天有您爱吃的猪肚，我特意多炖了半小时。”

席间，叶可东端着碗挨桌问候，听老人唠家常，有人念叨想吃什么，他下回就带上。

为老人做饭，叶可东从不图省事。进村前，他先向村干部和邻居打听老人们的口味、忌口，再顺着节令变花样：元宵煮汤圆、小年做饺子，还有猪肉、鸡肉讲究火候，煨得酥烂，让牙口不好的老人也能抿着吃；那些山里老人平时舍不得买、难得吃上的菜，他也想方设法端上桌。

■“流动厨房”要坚持下去

叶可东在县城经营着一家小餐馆。放下生意进山做饭，这事在很多人眼里“不划算”。



叶可东在菜市场购置食材



叶可东为老人烹饪爱心餐

“我觉得值得。”叶可东告诉记者，自己走上公益路，源于一次县里组织的烹饪下乡培训。那时他下乡授课，由此认识了几位义工。听说他们常年进山敬老，他心里一动：自己会做饭，何不搭把手？

2017年重阳节，他加入楠溪驿站助农义工队，第一次掌勺敬老宴。饭菜上桌，老人们吃得满足，脸上漾开憨厚笑容。叶可东

从小在乡村长大，最懂那份不易。那一刻他暗暗拿定主意：这件事一定要坚持下去。

这些年，叶可东为老人做饭的食材费用一部分自掏腰包，一部分来自义工队的爱心乐捐。他的善举也带动了更多人，一些餐饮同行受他影响，自发加入了“流动厨房”。

面对越来越多的肯定和赞誉，叶可东始终很淡然，他说自己就是个普通的厨师，只是做了一点力所能及的小事。这些山里的老人就像自己的长辈，看着他们吃上热乎可口的饭菜，自己心里就踏实满足。

如今，叶可东的“流动厨房”还在继续向前走，他希望让更多偏远山村里的留守老人，都能吃上一口热乎对味的爱心饭，也希望能有更多热爱公益的同行者加入进来，把这份烟火里的温暖传递得更远更长。 据潮新闻