**通 知**

上海远程老年大学“银龄课堂 2023”节目在上海教育电视台播出。（每周二上午9∶20分首播，每周四上午9∶20 分重播）

每课播出后重播“银龄课堂2022”1—12讲。具体播出内容见下表：同时在上海老年人学习网http://e60.shlll.net/“网上课堂”中可随时点播。请各区、街镇、居村委学习收视点组织老年人收看。

**上海远程老年大学2023年（上半年度）电视课程播出日期表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **播出日期** | 2023年《银龄课堂》1—12讲上午:9：20—9:45 | 2022年《银龄课堂》1—12讲上午:9：45—10:10 |
| 3月14日（周二）首播 | 1.关爱老人从关心用药做起 | 1.数字新朋友（相约乐龄） |
| 3月 16日（周四）重播 |
| 3月 21 日（周二）首播 | 2. 家庭小药箱 发挥大作用 | 2.数字新朋友（智能设备） |
| 3月 23日（周四）重播 |
| 3月 28 日（周二）首播 | 3. 合理使用中药——“网红”制剂虽好，莫随意使用 | 3.数字新朋友（网络防诈） |
| 3月 30日（周四）重播 |
| 4月 4日（周二）首播 | 4. 老年高血压.高血脂患者的用药 | 4.网上冲浪 交朋友（社交软件） |
| 4月 6日（周四）重播 |
| 4月 11日（周二）首播 | 5. 甜蜜的忧伤——老年糖尿病患者用药须注意这些 | 5.网上冲浪 交朋友（小程序） |
| 4月 13日（周四）重播 |
| 4月 18日（周二）首播 | 6. 老年人多病共存，如何面对多重用药的风险？ | 6.网上冲浪 交朋友（图文工具） |
| 4月 20日（周四）重播 |
| 4月 25日（周二）首播 | 7.老来瘦真是千金难买吗？——走出误区，认识肌少症 | 7.网上冲浪 交朋友（短视频） |
| 4月 27日（周四）重播 |
| 5月 2日（周二）首播 | 8.当“肌”立断——肌少症的筛查 | 8.网上冲浪 交朋友（资讯获取） |
| 5月 4日（周四）重播 |
| 5月 9日（周二）首播 | 9.危“肌”四伏（上）——其他疾病与肌肉问题 | 9.“码”上生活 网络GO（微信支付） |
| 5月 11日（周四）重播 |
| 5月 16日（周二）首播 | 10.危“肌”四伏（下）——其他疾病与肌肉问题 | 10.“码”上生活 网络GO（支付宝支付） |
| 5月 18日（周四）重播 |
| 5月 23日（周二）首播 | 11.肌少症的干预——吃！平衡膳食，“吃”的学问 | 11.“码”上生活 网络GO（数字人民币） |
| 5月 25日（周四）重播 |
| 5月 30日（周二）首播 | 12.肌少症的干预——动！运动是万能药 | 12.“码”上生活 网络GO（网络购物） |
| 6月 1日（周四）重播 |

**上海远程老年大学2023年（下半年度）电视课程播出日期表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **播出日期** | 2023年《银龄课堂》13—24讲 上午:9：20—9:45 | 2022年《银龄课堂》13—24讲 上午:9：20—9:45 |
| 9月12日（周二） 首播 | 13.老年心理—你听说过“退休综合征“吗？ | 13.智慧生活 尽在“掌”握 （出行篇） |
| 9月14日（周四） 重播 |
| 9月19日（周二） 首播 | 14.老年心理—老年人的心理变化及需求 | 14.智慧生活 尽在“掌”握 （旅游篇）  |
| 9月21日（周四） 重播 |
| 9月26日（周二） 首播 | 15.老年心理—“总觉得很不舒服”却查不出病 | 15.智慧生活 尽在“掌”握 （休闲篇） |
| 9月28日（周四） 重播 |
| 10月3日（周二）首播 | 16.老年心理—掀起睡眠的盖头来 | 16.智慧生活 尽在“掌”握 （美食篇） |
| 10月5日（周四）重播 |
| 10月10日（周二）首播 | 17.老年心理—你不可不知的老年抑郁 | 17.智慧生活 尽在“掌”握 （生活管理篇） |
| 10月12日（周四）重播 |
| 10月17日（周二）首播 | 18.老年心理—“老酒仙”的故事 | 18.智慧生活 尽在“掌”握 （学习篇） |
| 10月19日（周四）重播 |
| 10月24日（周二）首播 | 19.老年心理—阿尔茨海默症的防治 | 19.智慧时代 “云”上健康（便捷就医篇） |
| 10月26日（周四）重播 |
| 10月31日（周二）首播 | 20.老年心理—代沟怎么就这么深？ | 20.智慧时代 “云”上健康（互联网医院篇） |
| 11月 2日（周四）重播 |
| 11月 7日（周二）首播 | 21.老年心理—当老人空巢时 | 21.智慧时代 “云”上健康（运动篇）  |
| 11月 9日（周四）重播 |
| 11月14日（周二）首播 | 22.老年心理—与慢性病和谐共存 | 22.乐龄科技 智慧政务（长者关爱篇） |
| 11月16日（周四）重播 |
| 11月21日（周二）首播 | 23.老年心理—老夫老妻的“老伴哲学” | 23.乐龄科技 智慧政务 （在线学习篇） |
| 11月23日（周四） 重播 |
| 11月 28日（周二）首播 | 24.老年心理—离开与告别 | 24.乐龄科技 惠生活（养老服务篇）  |
| 11月 30日（周四）重播 |