新民晚报 社区版

家庭 周刊

2025年5月14日~5月20日
本期8版
第F-870期

国内统一连续出版物号 CN31-0062 总第8950期 上海报业集团主管主办·上海新民社区传媒有限公司出版

传播海派文化，“奥龄银发团”老人们的“逐梦之旅”

银发映繁花 岁月绽芳华

最美人间四月天。在松江区佘山镇一年一度隆重举办的花神会上，民间文艺团队上海奥龄银发团以漫山春花为景，献上了优雅而浪漫的演出，赢得了阵阵喝彩。作为国内具有代表性的中老年时尚IP“时尚奶奶团”上海团的一员，奥龄银发团在今年春节期间，凭海派时尚情景剧《繁花如歌》亮相央视全国社区春晚，一头银发的爷爷奶奶们，生动展现了当代老年人追求美好生活的无限可能。（本版图片由受访者提供）

◆记者 郭爽

■奥龄银发团在上海商城剧院首演成功

■《繁花如歌》精彩亮相全国社区春晚

■卢小洁（右三）与部分团队成员在一起

不求“减龄” 也可以很美

尽管团队成员的平均年龄达到了65岁，但时间的流逝在这里似乎格外缓慢——初见奥龄银发团的成员，立刻就会被他们的自信、乐观所感染。在上海百花齐放的老年文艺团体中，他们的银发非常有特色。“我们团队的特点，就是不去刻意地追求视觉上的‘减龄’，而是坦坦荡荡地面对岁月，鼓励大家珍惜当下，勇敢追寻梦想，绽放自己的光彩。”团队负责人卢小洁表示。

奥龄银发团的成立源于一次契机。2024年6月，上海海派旗袍文化促进会迎来成立10周年庆典，作为副会长的卢小洁打算在庆典上呈现别具一格的演出。受当时热播的电视剧《繁花》启发，在与专业指导、上世纪90年代初原上海时装公司第一代时装模特姜玛莎数轮“头脑风暴”后，节目《繁花如歌》的框架渐渐成型。于是，卢小洁促成了海派旗袍文化促进会与“时尚奶奶团”中上海奶奶的合作，再特邀各文艺团队中的“台柱子”爷爷，组成了全新的奥龄银发团。

“想要陪侬荡荡马路，看遍大上海的繁华，人人心里侪有伊的繁花……”14位奶奶、6位爷爷，以沪语原创歌曲《繁花地图》作为配乐，生动演绎了上海特有的生活场景，节目仅排练4次，就在上海商城剧院首演成功。

俗话说，台上一分钟，台下十年功。

实际上，奥龄银发团的大多数爷爷奶奶都是退休后才“出道”的，并没有接受过系统、专业的舞台演出培训，加上年纪大了，排练中会出现“音乐到了人没到”的情况，偶尔还做不准动作、踩不准节拍、记不住队形点位、动作僵硬不自然，往往这个星期好不容易学会的动作，下个星期排练时已经都忘了。

怎么办？爷爷奶奶们很快达成了共识：勤能补拙。一方面，在动作和表演形式的设计上依据老年人的特点“扬长避短”；另一方面，每次排练结束，爷爷奶奶们回家后都会反复看排练视频，像小朋友读书一样每天保持练习。“大家相聚不容易，谁也不想拖累大家的进度、影响节目的效果。”卢小洁回忆，一次排练时，张元鹏爷爷的动作临时做了修改，在别人休息的时候，他一个人跑到角落，把新动作来回走了上百遍。再上场时，他已经熟练掌握、游刃有余。

巧思云集 常演常新

卢小洁1961年出生，家里文化氛围浓厚，在部队大院长大、颇有艺术天赋的她自幼学习民乐，读书时一直是艺术骨干。儿子3岁那年，本在相夫教子的卢小洁不安于现状，毅然前往日本留学。独自在异国生活的她上午上课，中午去饭店洗碗，下午去旅游公司分装广告册，晚上又去料理店打工，直到凌晨才回家，每天只睡5个小时。10年的打拼磨炼了她的意志，她的事业逐渐有了起色，成立了自己的贸易事务所。2002年，卢小洁带着客户资源和订单回到上海，在松江区佘山镇投资建厂。

事业有成后，她悄悄重拾了埋藏在内心已久的文艺梦想，加入了上海爱乐交响合唱团、上海市女企业家合唱团，2014年又加入上海海派旗袍文化促进会。她跟随团队参与了众多重要活动——上海各界人士春节团拜会、米兰世博园海派旗袍文化传播系列活动、上海旅游节……还前往维也纳联合国总部参加相关活动，展示中国文化。在促进会，她结识了长宁区妇联原主席王秀红，两人成为好友，如今退休后的王秀红仍坚持开展“爱的传递”公益项目，是上海海派旗袍文化促进会公益大使，还积极为奥龄银发团协调排练场地。“海派旗袍是展示我们上海女性独特魅力的重要元素。奶奶们在演出时身着靓丽的旗袍，优雅自信地展示自己，这正是对海派文化很好的传播。”卢小洁表示。

普通的老年文艺团体，往往一个成型的节目至少可以演三年。卢小洁不想这样。为此，从节目立意到成型，从排练到演出联络，甚至是服装道具采买、交通住宿安排，作为团队的带头人，她事无巨细亲力亲为，付出了相当多的时间、精力和财力，只为确保团队的每次公开亮相都能“更进一步”并有所创新。

她的真诚和付出，感动了爷爷奶奶，他们在每次演出都全情投入。团队的水平和知名度不断攀升。如今，《繁花如歌》的“Plus版”《银丝上的海派风华》（暂定名）正在紧锣密鼓地创作中，计划邀请知名诗人写一首长诗，爷爷奶奶通过走秀、舞蹈等多种表演形式将诗的内容展现出来。

今年年初，奥龄银发团亮相松江区泗泾镇的新春联欢会，接下来，他们还会将精彩的表演带到上海更多的社区，让上海老年人的蓬勃活力更好地渗透进这座城市的肌底。

志同道合 “双向奔赴”

演出多了，排练也多了。让卢小洁感动的是，有的爷爷奶奶家住宝山、嘉定、松江，需要转几趟地铁赶到长宁区排练，但每个星期无论天气如何，从没有人迟到。

团队里78岁的朱维克奶奶，曾是军人，身姿挺拔如松，是大家心中的精神榜样。去年的一天，卢小洁开车回家，刚进小区，一位满头银发的邻居阿姨恰巧从她车窗前走过，虽没有精致的妆容，又略显清瘦，但她不俗的气质让卢小洁眼前一亮——这不就是自己一直在为团队找寻的“银发奶奶”吗？卢小洁来不及细想，立刻180度调转车头，追上这位银发阿姨：“您好！请问您愿意来参加我们的文艺团队吗？”

如今回想起那次相遇，朱维克奶奶哈哈笑：“我就是这样被‘星探’小洁‘捡’进这个团的。”没人知道，当时的朱维克，其实刚刚经历了人生中至暗的20年——退休后，她患了尿毒症，要定期透析，在病情最严重的两年里，她的日常生活只能在轮椅上度过，胳膊上的血管都已经扎得变了形。与此同时，她的先生又先后4次身患不同的癌症。病痛、手术、反复放化疗，老两口没有因此消沉，而是互相鼓励，坚持与病魔抗争……他们的女儿因此中断了在美国攻读博士学位的学业，回来照顾父母，老两口觉得拖累了女儿，于是只要自己身体稍好，就主动帮女儿照顾孩子。20年过去，他们不仅战胜了病魔，也将孙女培养得品学兼优，顺利从上海中学毕业，赴国外留学。

这段经历，让朱维克更加珍惜当下的生活。于是从未有舞台经验的她欣然答应了卢小洁的邀请，从零开始，凭借超强的学习能力和豁达开朗的性格，迅速在舞台上闪亮起来。

67岁的闫春鸣是团队里唯一有艺术功底的“专业人士”，他从小学习芭蕾，在专业文工团工作，又在当地电视台做过编导。他说自己年轻时也不太理解老人为何要经常唱歌跳舞“没正事儿”，没想到，退休后来上海带孙子，这里充满蓬勃活力的老年文艺团队让原本打算“退圈”的他，又有机会继续发光发热。黄兆丰爷爷，20岁上战场，参加过对越自卫反击战多场战役，如今在舞台一亮相就会获得观众“太帅了”的赞叹声；76岁的朱良定阿姨，曾一直独居，身体不如伙伴们健朗，团里的大家都很照顾她，让她感受到了家的温馨；张元鹏爷爷，70岁，接受采访当天特意带着皮鞋来，进门先换鞋，直言拍照穿皮鞋“才更有腔调”，他此前是老年服装队的台柱子，退休后专业学习了两三年“台步”，他说无论戏份多少，老年人上台一定要有自信，要觉得“我自己很重要”；最小的团员金静华也有60岁了，学了5年草裙舞，已颇有专业水准。团里还有一对携手走过金婚的夫妻，每次上台，丈夫陈铁牛都会习惯性地帮妻子严月娇整整衣领、摸摸头，这些自然甜蜜的互动为节目增添了独特的温情，也向观众传递了积极的爱情观和家庭观。

家有一老，如有一宝。爷爷奶奶的家人也给予了他们很大的支持。有的儿女每次都接送父母“上下班”，有的带动家人也走出家门、积极参加文艺活动。而朱维克的女儿最初还担心母亲的身体情况能否坚持排练，母亲首演成功，她放下了担忧，手捧鲜花到现场为母亲的“重生”喝彩……

“对勇敢、乐观、坚强的人来说，没有什么难关是过不去的。”卢小洁感慨。这些爷爷奶奶经历风雨，走过了充满喜悦和遗憾的大半生，让如今相聚在聚光灯下的他们，展现出的不是苍老，而是由内而外散发的光芒。