



## 做一个“积极老人”



退休后还希望继续工作，这已经是很多老人普遍的心态。如今不少老年人想要“找点事做做”，并不是为了挣钱，而是为了充实自己的生活。



后还是想学习。记得报名那天人特别多，一大早我叫老公起床去排队，后来我选择了中医保健课和健美课，主要考虑到对家人和自己身体都有帮助。”

现在的张正真，拥有了全新的身份——经络养生班班长、老年大学志愿者。九年来，张正真成了经络养生班的“明星学霸”，“同学们一直跟着我，我报什么课他们都跟着报。学校课程是属于系统性的，有课程大纲，这门课学完会直接转到下一门课。比如中医，先学系统中医基础，再学临床保健”。

方帼萍说，某种意义上老年大学就像是老人的家，即使课程学完了，毕业了，大家也不舍得离开，不少学员以志愿者的身份留在校园。张正真说，老年志愿者的日常工作十分琐碎，需要细心、耐心、平常心。

“我的姐姐就特别不理解我，没有报酬，为什么还干得那么起劲，不仅要花时间、精力，还要受委屈。比如招生工作，许多学员排了好久的队没报上满意的课程，就会有情绪。记得有一次，冬天很冷，我让报名学员先在教室取暖等待，等她气消了，耐心向她们解释。”

“有时候，你要像小青年一样冲在一线，不怕苦不怕累。”一次在文化广场演出，结束后演出服装堆了一堆没人收拾，志愿者们一件件折好放进箱子里，然后再一箱箱抬走。长期在这样的氛围里，张正真的身体、心情都是正向循环，应了那句话“我奉献，我快乐，我健康”。

老年大学吸引的不止上海人。六年前的春季，方帼萍办公室响起了一个特殊的电话。打电话的人是55岁退休阿姨李梅（化名），来自中俄边境黑河，李梅在电话中说，自己从小有一个文学写作梦，但苦于大环境耽搁了，她想要圆梦，专门打电话询问上海的老年大学是否接收外地同学。“她在上海没有住处，也没有亲戚朋友，我比较担心，一直没同意她的报名。”

“放假前夕，教务办突然告诉我说，有一位学员找我，原来李梅的女儿陪着她来上海了。”在李梅的坚持下，方帼萍接收了这名学员，李梅是知识分子，脑子也活络，一下子报了三四所老年大学，五六门课程，每天生活过得非常充实。六年了，

李梅不仅学会了电脑、PS等软件，写文章的水平也越来越高，文采飞扬。

### 七十岁的“工作狂人”

退休后还希望继续工作，这已经是很多老人普遍的心态。如今不少老年人想要“找点事做做”，并不是为了挣钱，而是为了充实自己的生活。

滨江的一间茶楼，方贇和几个老友正在聊收藏、聊剧本、聊投资。席间，方贇用洪亮的嗓音、借着怀旧的氛围感慨道：“我做过最正确的事，就是没有安逸地养老，而是开办了自己的影视公司。”方贇的社交圈子很广，一周基本四天要应酬。应酬结束，休息到凌晨三四点，醒来继续写剧本。“时间点比较安静，如果状态好，很快几千字就出来了。”

方贇的人生节奏，有种与他70岁年龄不太匹配的感觉。用他自己的话说，时间是宝贵的，每一秒都要活得精彩。目前，方贇撰写的三本小说即将上市，其中一本被影视大佬改编成了影视作品，收藏古董的资源开拓也正在打开新局面。方贇从未想过停下来。“我和我爱人都是工作狂，她有自己的艺术团，我俩各忙各的，乐此不疲。”

上海某公园内老人们自弹自唱寻快乐。摄影/种楠

