

关注“新民银发社区”，就是关心自己，关心父母，关心父母的父母

金色池塘

成为老人的艺术算不了什么，真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 333 期 | 2020 年 12 月 5 日 星期六 主编:龚建星 本版编辑:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn



章慧敏

认识程海芴，缘于一次采访：上世纪60年代出生的她同时获“百名市民故事讲演家”“百个家族家庭故事奖”等荣誉，她的精彩第二春由此拉开帷幕。果然，没过多久，程海芴就多了个新“角色”——华师大老年大学语言艺术班的老师。

感动自己感染别人

今年春节前后，因为疫情，上海的老年大学停课。然而，大人在家，心儿却牵挂着在抗疫一线奋斗的英雄，宅家的她们如何向勇士们表达敬意？在微信群里，大家开始了头脑风暴。最后，商定用隔空朗诵的形式来抒发心情。

自从2月6日上午程海芴在微信群中发布了隔空联播的消息后，30名学生中就有26人报名参加，如此踊跃，汇聚的是师生们共同的心声，可涉及到近30人的音频合成，程海芴还从未做过，她一直在琢磨隔空联播的具体操作方法。

好在程海芴不缺热情和勇气。她选了诗人黄玉燕那首歌颂逆行勇士的诗《中国将再一次证明》，把诗歌分成了26段。这是一场没有排练的朗诵。26人、26段，在来来回回、反反复复的网上互动中，大家交上来的朗诵音频，程海芴最少的听三次，最多的反复听七八次还不止。她把需要改动的地方指出来，然后再作示范，一直弄到夜深人静也不觉得累，因为学生们的精神令她感动——

那时，班长赵宝芳正在住院，录音需要有个安静的环境。但一间病房住着四五个人，护士的脚步声、病人的咳嗽声、睡觉时的呼噜声，病房里并不安静。赵宝芳急啊，干脆等晚上到挂号大厅里去录，没想到平时感觉不到的空调机声在这万籁俱寂的环境中显得刺耳。赵宝芳只得等到病友们睡熟后，躲进厕所里录音。

70岁的谢从军是班里年岁最长、住得最远的学生。谢家离虹桥机场近，飞机起落的巨大“隆隆”声也是个避不开的坎。突然，她一拍脑袋：午夜到清晨的5点是飞机的保养时间，这个时间段四周宁静，正好录音。牺牲点睡眠为武汉助力，算不了啥。

满头白发的张小薇学朗诵的目的很纯粹，她要给正在上幼儿园中班的小孙女读童话故事，可她的普通话又先天不足，孙女时常嫌弃她。自从上了语言艺术班，孙女开始缠着奶奶讲故事了，还经常表扬奶奶有进步。听说奶奶要为抗疫英

程海芴在为朗诵录音



程海芴的学生们在排练中

华师大老年大学的裴校长和语言艺术班师生们合影留念



雄们隔空联播，小孙女可兴奋了，煞有介事地一定要为奶奶的发音把关：“先读给我听，我通过了，再发给程老师。”

虽然每位学生朗诵的内容不过一两句话甚至只有几个字，但她们就像在朗诵一首长诗般一丝不苟。上海对外贸易大学的退休英语教授梅兰8个字的朗诵，反复录了十几遍，她追求的是精益求精……后期制作更复杂，要把26段朗诵配上音乐和视频，严丝合缝，容不得任何差池。这些连年轻人都叫难的操作被一位名叫高莹的老知青搞定了。高莹没有绝招，只有不成功便不罢手的韧劲。

对语言艺术班的师生来说，这也是一次不遗余力的拼搏，她们从提交朗诵片段再到后期配乐合成制作，总耗时不到24小时。感动自己，才能感染别人，程海芴坚信这一点，她的学生们做到了。这段隔空联播的视频点击率超高，“奶奶级”的学生不仅有速度还有效果。

做摸索出方向的人

老人继续学习的目的很单纯：充实自我、不虚度光阴。程海芴特别理解她的学生们，她接手的语言艺术班，30名学生

春花秋月

从舞台到讲台，虽然同样是面对听众，但展示的内容完全不同，学生的年龄不同，基础不同，需求更是各不相同。如何把这些“不同”变为“相同”给平凡生活增添多样化色彩，这对程海芴和她的“奶奶级”语言艺术班的学生来说，是课题，更是考验。

从舞台到讲台

精彩老师与她的「奶奶级」语言艺术班

和学生们一起精彩

有了第一次的经验，程海芴和学生又推出了《抗疫时事微录播》《有一种归来叫平安凯旋》《致敬，白衣天使》的朗诵；“4.23世界读书日”，编排了《做阅读之人，享阅读之趣》；儿童节又以老人的视角讲述曾经的儿童节《童年真好》；“七一”的《党魂与国魂》，国庆的《国旗国歌国徽》，中秋节的《致中秋共团圆》……

老年大学尚未开学，但程海芴和她的学生们一直在忙碌，以多样的形式展现特殊时期老年生活的丰富多彩。程海芴说，每个老师都有自己的教学风格，我的风格是传授干货。学生们自然清楚“干货”就是实实在在，竭尽所能让语言艺术给学生的老年生活带来乐趣。

在课堂上，程海芴对自己有要求，如果不能把一首诗词的来龙去脉全部弄明白、搞清楚，她决不会开口读一个字。朗诵不就是诵读自己的心得和感受？她恨不得把自己对朗诵的所有心得一一传授给学生，她根据学生的朗读水准不断地调整着教材内容。

因为自己时常有机会上台面对观众演出，程海芴积累了不少舞台经验：比如朗诵时该怎么拿那本文件夹？过去很少有人关注过这个问题，大都是放在身前，看得见字就行了。可程海芴要求大家统一放在胃的位置，挺直身子，她让奶奶级的业余朗诵有了专业的舞台效果；又比如华师大老年大学成立30周年的汇演，程海芴班里的朗诵表演被选上了。可排练时发现，近30个人只有6只话筒，顾上了队形便顾不得朗诵，怎么在传递话筒时不至于手忙脚乱？程海芴和学生们的认真劲儿又显现出来了，练啊！把话筒当成接力棒似的传接，练到滚瓜烂熟时自然就不会乱了。没有练习场地，这群奶奶级学生就到学校的操场上练习，没有话筒就用矿泉水瓶子代替……汇演那天，她们没出一点洋相，硬是用真诚的声音赢得了台下阵阵掌声……

传递精致生活品位

在程海芴的课堂上，学生们都称她为老师。其实，她的学生中有大学教授、中小学教师，也有专家，她常说，自己也该喊他们一声老师。无论当老师还是学生，大家都为了不虚度退休后的光阴才走到一起的。所以除了学知识，他们还得拥有精致的生活。在学生们眼里，程老师的生活很精致：她的穿着打扮看似随心所欲，但色彩和细节的搭配要先过自己的心坎，衣着和谐是一个人的品位；程老师的儿子不在身边，家里只有夫妻俩，可只要她在家，早中晚三顿饭她都要现烧现做、丝毫不马虎，她说这才叫过日子。

都说讲究生活品质的人活得累，可程海芴却是越活越滋润，充满了满足感，这样的生活态度和年龄无关，因为她知道今后很长的一段人生行程中什么才是方向和目标。

程海芴感恩今天的充实是从上海市民文化节开始的，这个平台为她提供了挖掘自身潜力的无限种可能。她愿把这份快乐传递出去，做个被需要并被认可的精彩女人。