

金色池塘

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

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 376 期 | 2021 年 11 月 26 日 星期五 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

老人为老人讲故事

张红玉

袁忠传八十有三，姚星也年近七十，这两位老师和我年龄相加，有二百多岁。我们三个老人，每月去敬老院当志愿者讲故事，已经坚持了整整十年。

记得第一次去敬老院，老人们的热烈掌声让我既感动又激动，一口气讲了三个故事。一位白发苍苍的宋奶奶坐在最前排，她始终目不转睛地看着我，时而微笑、时而点头。结束时，她还竖起大拇指热情地走上前来，我高兴地握着她的手说：“奶奶，今天的故事好听吗？”不料，宋奶奶却遗憾地告诉我：“老师，你讲啥我听不见，今天因为太激动了，下楼时我忘戴助听器了，真是可惜，你以后一定要多来噢。”原来，老人用表情为我讲了一个无声的故事，鼓励一个人是多么重要啊。望着她那充满期待的目光，我不由得心头一热，便暗下定决心，这件事情要坚持做下去。

没想到，袁忠传老师听了我的感受后，当即表示：“我也想发挥一下余热，下个月我跟你一起去。”同样，此事也感动了姚星老师，她又加入了我们。从此，在做志愿者的公益路上，我们三个人行走了十年。其间，袁老师膝盖骨折，因为心中牵挂着老人，只休养了一个月就坚持去讲故事了；姚老师腰腿疼痛，也轻易不肯缺席，戴着腰托上台。所有的坚持不为别的，就是因为老人们喜欢。

为了能讲好生动有趣的故事，我们会留意每期《故事会》和《上海故事》的内容，选定故事后再做精心准备。有时，为了紧跟形势，还得自己创作，老人们的笑声和掌声，就是给我们最大的奖赏。如果，哪天我们住进敬老院了，也希望有人会来给我们讲故事。

十年来，正是老人们的热情，让我克服了惰性，积累了故事，收获了幸福。同时，也为自己的晚年生活，增加了新的内涵、增添了一抹亮色。

这就是我们仨的再出发故事。

把自己写成快乐书

周成树

从爱好旅游当业余导游，到如今退休，成了一名专职旅游工作者，被誉为“万里游侠”“金牌导游”，又是老年大学讲师，旅游文化沙龙会长，还出版了五本著作，我的生活丰富多彩，人生再出发，一片快乐新天地。

我原本在一家生产闹钟的国企任职，上世纪 80 年代后，国企困顿，钟表式微，知天命年纪的我，毅然改行做了导游。俗语讲：隔行如隔山。我每天面对的不再是一个个冷冰冰的闹钟零件，而是来自社会不同文化、层次、性格不同、兴趣各异的游客，上至部长、区长，下至工人、农民、小商小贩，跟以前的行业相比，完全是另一个世界。半百年纪，转身谁说华丽，面对困难和挑战，唯有艰辛。

在“转身再出发”的路上，我也遇到过不少“难题”。一次，一位女游客在宾馆用餐后不适，上吐下泻。我一边安慰病人，一边马上与领队一起把她送到医院。我楼上楼下跑着挂号、找医生、打电话联系，忙得大汗淋漓。等病人病情稳定后，我又找宾馆交涉。旅游结束后，她还给我寄来一封热情洋溢的表扬信。

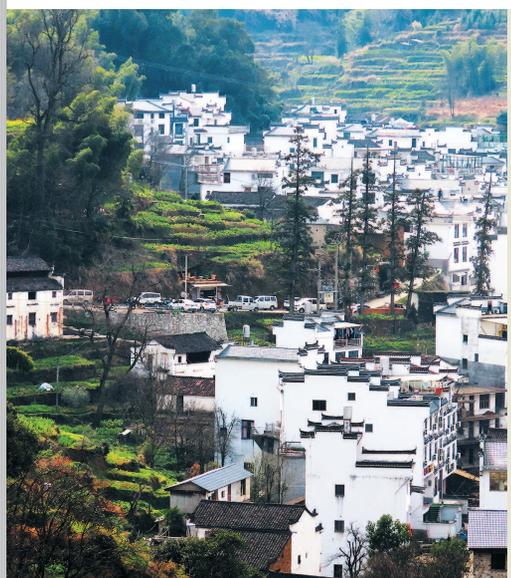
如今，我在三所区级老年大学担任旅游文化班的老师，努力把快乐传递给更多老人。2019 年夏天，我带了近百位老人，走大漠西游之路，饱览祖国河山。

旅游，是向外读书，浏览山川江河；读书，是向内旅游，撷取精神食粮。当读书遇上旅游，才能真正分享人生感悟。70 多岁的我，著书立说、演讲授课，带着朋友们一起看世界，真实地生活着，逐渐地把自己也写成一本快乐的书，朋友们读懂了我，我也读懂了人生再出发的意义。

少咸议

编者按：

退休，与衰老无关，不是一个终结，更不是生活的尾声。退休后，他们不会因为年龄大了就放弃学习新知，他们不但自己学，还发挥特长，带着周围的人一起发展爱好，与社会接轨。这一期，有三位老人十年坚持“唱一台戏”，每月去敬老院为老人们讲故事。也有人退休后当起了“金牌导游”，带着身边人一起书写一本快乐书。老人们重拾了自己最初的梦想，他们都说，要让退休产生的孤独感、空虚感消失得无影无踪，让晚年生活更充实。



摄影：叶奇

退休后生活你可以这样过

（中）

我带大家“嗨”起来

成功

冯人伟今年 74 岁，我与他认识十多年了。那时，我从事社区工作，他退休不久，上门毛遂自荐，说乐意义务辅导居民健身活动，还现场展示了他的绝活“拍毽子”。他拍毽子不似人家踢毽子只用手，他是手脚并用花式拍，从转体 360 到 720 度，从腿下跨越向上抛高毽子再从腿下跨越接住，看得我们赞不绝口。我当即决定让文教人员召集居民跟着学。

第二天，我们还没上班，冯人伟已在门口等候。他带来一大摞自己制作的拍板，是用废弃的牛奶外包装盒做成的拍板，说是不用花钱还环保。他将拍板送给每个学员，让大家跟着他学。在以后的全民健身日活动中，花式拍毽子成为我们社区居民运动表演的特色。

最近，冯人伟在“社区大舞台，百姓秀风采”美罗家园首届文化艺术节中，以绝活扯铃表演荣获大奖。其实，多年来，他在各类市民体育健身类活动中荣获的奖项非常多，但他更自豪的是自己带出的团队获的奖。他说，让市民跟着自己欢乐“嗨”起来，才是自己绝技绝活的价值所在。

随着全民健身运动高潮迭起，冯人伟又将自己的绝活“扯铃”传教给大家，这一教就是十多年，可谓桃李满天下。他说，花式拍毽子和扯铃道具简便，易入门且动作漂亮，更能吸引市民参与。从社区到学校，从机关到企业，不少区县的精神文明办邀请他担任市民健身运动教练；一些教育部门将他的健身运动制作成视频，供中小学校作为体育课的辅导资料。

长期注重体育锻炼，冯人伟的身体柔韧性很好，能做多种高难度动作，看上去比实际年龄年轻十多岁，他说，最开心的，还是能在退休后，带着身边的人，一起享受丰硕成果。

重拾最初的梦想

程海梦

从小，我的语言表达能力就很强，虽然这项技能在职场荒废了三十九年，但功底依然在。一个偶然机会，我到华东师大老年大学执教语言艺术班，面对着一群同样渴望人生再出发的老年学生，我从最简单的字词单句到诗歌散文，从最基础的读音纠正到语调把握，让这些抱着老有所乐而来的学生们每周在一起读出一种乐趣，诵出一种自信。有些学生一辈子都没上过舞台，他们参加学校会演后激动万分，都说这人生的第一次是到老年才开始的。

因为疫情，学校停课，大家很焦急，天天询问何时能开学？怎么才能让学生们闲家不闲情呢？我想到了隔空联读。从 2020 年 2 月开始，我组织大家在家用手机录音后上传，请人做后期合成。每个学生都积极参与，我们不断有抗疫新作诞生。疫情常态化后，我决心自己学后期制作。掌握了这项技能，我可以带着老年学生们走得更远，飞得更高。

通过不断隔空练习，大家的朗读水平明显提高。我对每个人上传的录音都逐字逐句认真纠正，退回再录，录完再上传，来回四五次是家常便饭。声音传递给我的是每一个人微小的改变、点滴的进步。不久，华东师大老年大学授权我创办“华东师大老年大学朗读者”公众号，我再次“强迫”自己去学习公众号制作的新技能。通过这个平台，大家都有了展示的机会，劲头更足了。

现在，很多同学不光从朗读中找到了老年生活中的一种快乐体验，更重要的是，他们从我这里学到了很多教学之外的东西，在夕阳晚霞中，我和我的老年学生们，一起开启人生新航程。离开职场后，一切归零，重拾最初的自己，带领着身边同龄人一起人生再出发，这是我认为最积极最有意义的老年生活模式。

做公益增色更添彩

林凡

人生“奔七”路上再出发，坚持参加社会公益活动的那群人，让我心生佩服。我的朋友王文明与一批志同道合的朋友，基于“授人以渔”的出发点，每年筹集一大批书籍，赠予边远山区农村的孩子。他总说，看见孩子们翻阅散发着油墨香的书籍，满怀好奇与渴望地阅读这些书时，他会感受到老有所爱、老有所为和人生再出发的美好情怀。

我们曾有点不理解他的做法，问他，你已经在自己的专业艺术领域取得很大的成就，为什么还要付出这么多时间、精力和财力做公益？其实这样做，缘于初心驱动力。年少时，他曾遭遇家庭变故的苦难，是很多爱心人士无私资助和授艺，才使他得以成长成才。

“六一”前夕，王文明曾与复旦大学出版社的志愿者一起，为贵阳市的一批小学赠送书籍和玩具，这些课外读物内容涉及科幻小说、历史故事、中华礼仪等，学生们爱不释手；他也曾参与由上海市作协主办的赠书活动，带着近万册盈满爱心的书籍，来到永州市汇源瑶族乡中心小学，赠给留守儿童；去年底，他参与了由著名作家叶辛领衔的贵州艺术院校“助力乡村振兴行动”，他赠书一万册。每次赠书，他会把运输等环节也想周到，把公益做彻底，真正惠及到想帮助的人。他的那句“做公益，就是为晚年生活增色添彩，也是自己另一个领域的再出发”让我感动。