

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 378 期 | 2021 年 12 月 10 日 星期五 主编:龚建星 本版编辑:金晖 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:sherry@xmwb.com.cn

小区“百家讲坛”

刘笑冰

老郭退休了。

那天，老郭在小区散步，看到了预告他讲课的告示，他要给小区居民讲《三国》第三讲啦！

老郭一直喜欢读历史书，尤其喜欢《三国演义》。居委干部早知道有这么一位“三国”达人。俟老郭一退休，就邀请他给居民朋友讲“三国”。第一讲，老郭和大家重温了经典片段。第二讲介绍了《三国演义》和《三国志》的关系，让大家知道一是小说，一是历史。第三讲，老郭还要跟大家谈谈儒家核心思想在书中人物身上的体现。

几场讲座，让老郭输出之前，再次输入，在学习准备过程中，不仅自己又有了新收获，且感觉上班时那股精气神又回来了，他觉得自己才是讲座的最大受益人。

郭讲师开了一个好头，带动了好些居民跃跃欲试，各逞其能，主动报名：“如何使用支付宝”“跟我学包饺子”“养好君子兰”等等，讲课内容全部根据居民的特长、喜好和所需，擅长什么讲什么，想学什么讲什么。不论是主动请缨还是受邀讲课，大家都非常认真。备课，成了讲课者最热衷、投入最多的一件事。小区里那间小小居民活动室，除了为居民提供娱乐，还变身成了“百家讲坛”。只要有特长，人人都可以成为“百家讲坛”的讲师，那里成了退休居民最喜欢去的地方。

老郭退休了。退休后的老郭不是在旅游的路上，就是在居委会的“百家讲坛”。他为“百家讲坛”增添了新内容，也从“百家讲坛”中收获了他的所需，还结识了一批同龄朋友，预想中寂寞的退休时光没有如期而至，倒是领略了夕阳无限好的那道风景。

我听邮经讲座

龚伟明

龙兄送展的《清代民国地摊经济》，在今年的上海竞赛性综合集邮展览上获金奖。邮友们得知后，纷纷在微信群里送上祝贺的表情包。

龙兄集邮数十年，有经验有藏品，更专心于邮戳研究。去年我们居委会换届选举，新来的书记也是一位集邮爱好者，找到他希望办系列讲座，一来让社区居民有个交流集邮心得的场所；二能丰富社区文化，形成社区集邮特色。龙兄答应了。

于是，我成了龙兄邮经讲座听众之一。

龙兄的邮经讲座，一事一讲，内容丰富。我举两个例子：从有过“远东第一高楼”美誉、矗立在南京西路黄河路口的上海国际饭店的故事，到上海原南区小北门大境路上近 500 年历史的古城墙变化，龙兄娓娓道来，加之数张明信片邮戳影印件，引起听者兴趣。居委会活动室虽不大，气氛却活跃。

邮品是一部历史。龙兄在《新中国初期物资交流展览会》一讲中，以当时往来邮件、纪念戳的实寄邮品、各大区物资交流大会专印邮筒、纪念戳记等，向大家详细描述了新中国成立初期城乡物资交流大会的盛况，令人难忘。

都说活到老学到老。我们 20 多位社区邮友听龙兄邮经讲座，每次一边学习一边交流。龙兄的讲座，让我弄明白了邮政日戳概念。邮戳是邮电局盖在邮件上，注销邮票并标明收发日期的戳子，有普通邮戳、专用邮戳、邮政日戳、纪念戳、宣传戳、代资邮戳、风景日戳等。他说，收集邮戳是集邮必不可少的一项内容，近来已经出现电子邮戳等新种类，是时代发展的印记。

近日，邮友群又在预告龙兄新的邮经讲座，我再次报名了。

老
少
咸
宜

编者按：

所谓“家门口的学校”，是指各级政府注重文化建设，为老年人提供老有所学、老有所为、老有所乐的场所。这类“学校”是多种形态的，可以很正规，有教室、有老师、有黑板、有课桌椅，有的甚至还有投影仪等现代化教学设备，让老年人回到学生时代；还有大量不拘形式的“学校”，比如街头巷尾自发的学习交流。不管是什么形式，最终目的，都是为了丰富晚年生活。



家门口的「学校」

（上）



摄影：赵海银

我当“老师”

费平

没想到一生想当老师的愿望，在退休之后实现。那天，在家门口的学校，我当了“老师”。

近年来为创建和谐社会，许多社区建了“睦邻之家”，我们小区也不例外。一间几十平方米的房间里桌椅、沙发等物品应有尽有，这些都是居民自发带来或捐助的。这里既是居民交流情感的乐园，又是展示才艺的平台，许多老年人把其作为终身学习与交友的课堂。

得知我喜欢舞文弄墨并有作品见诸报刊且表达能力较强，居委书记邀我来“睦邻之家”为居民讲讲与生活有关的课。居委的信任我责无旁贷。联想到前段时间有关“中国大妈”的风波，于是我根据平时收集的有关礼仪方面的资料，列了一些提纲，为居民们上了“生活与社交中的礼仪”之课。

那天“睦邻之家”来了近五十人。我从衣食住行以及如今手机微信使用中应注意的礼节，到人际交往中的“三十厘米距离”，深入浅出、娓娓道来。为使讲课不枯燥，我刻意带了碗筷、杯子、长柄雨伞等“道具”边讲边表演。有时临场发挥，见下面个别人窃窃私语或看手机时，立马就说，今天我讲的是“生活与社交中的礼仪”，尊重别人发言、不看手机也是一种礼仪哟……话音刚落，他们立刻聚精会神。“穿衣得体”“对粮食敬畏”“邻居间礼让”“怎样拿伞”“做客如何敲门”等平时疏忽的细节。经过我的演示，大家豁然开朗，“费老师讲得太生动了，”“让我们重温了小时候的家风家训”……

居民们对我的赞扬，既让讲课达到了效果，又证明家门口的学校确实为社区文化活动添了彩，更圆了我的“教师”梦。

收藏小课堂

伦丰和

书房里有清一色的古旧红木家具：冰梅纹的搁台、两节博古书橱、三镶阴木面琴桌、云石面的竹筒台和灵芝花板圆凳，加上椭圆形红木竹节多宝格等。它们来历各有故事，伴着我一路走来。在它们身上，倾注着我的热情、心血和藏友的知识、智慧。

古往今来收藏的水很深，买者求真，特别喜爱捡漏；而卖者则喜欢以假乱真，让你“吃药”。收藏界有这样一句行话“要么不开张，开张吃三年”，瓷器、字画、杂件可造假，当然，红木老家具也逃不出不法商人的戕害。我就吃了几回“药”，当有人叫我参加社区收藏小课堂，我乐不可支地参与其中。

小课堂很宽松，能者为师，互帮互助，几个人喝茶，茄茄山河，阅读明清、民国红木家具的画册，区分庭堂、书房、卧房家具的类别和京作、苏作、广作的特征。特别科普了古旧家具的保养知识。我们收藏的古旧家具，都是榫卯结构，需要精心保养。擦拭是重要的举措，首先要拭去浮尘，然后均匀地涂上薄薄的核桃油，再用力按着软布使劲“打磨”到锃亮锃亮为止。更重要有了学友的掌眼，再也不“吃药”。

一次，在古玩商店看中一张几万元的红木琴桌，绞藤花板，老包浆，打算买下，但想到学友的告诫，不要冲动，手机联系，随叫随到。收藏高手老王来了，看了一会，就指出花板是后来“扒”的，老板一看生意被搅黄了，就气呼呼说“依是啥人，不要瞎讲，当心……”“我是伊老朋友。”老板无奈地说了句“模子”。

这些年来，在学友的帮助下，我家一堂书房家具熠熠生辉，夺人眼球。

学会与人沟通

李颖

家门口的老年大学纪实写作班，我是带着问题来学习的。

写作班邀请《新民晚报》资深记者江跃中讲课，他以自己多年的实战经验，讲述采访过程中的经验和要点。课后，大家的问题是：采访实习中，对方要么是“闷葫芦”，问一句答一句，干巴巴的材料根本不能写稿；要么相反，口若悬河滔滔不绝“开无轨电车”，我们又不好贸然打断，干着急没办法。致使采访不能顺利进行。

江老师说，采访前先做功课：了解被采访对象的以往经历、工作性质、个人爱好等方面，寻找对方的谈话兴趣点来先行沟通，有了共鸣再切入主题加以引导。这样深入浅出的讲解，受益匪浅。

在以后十多年的采访写稿过程中，我充分运用“引起共鸣”这一点，采访过程都非常顺利。上海市劳动模范许国屏，是“笛王”陆春龄的入室弟子，我认识几位笛子演奏家，就先问许老师和他们有无交往，得到肯定回答后，知道我对笛子演奏不是一无所知，许老师很高兴。他视我为知音，不但详细讲述了他三上大别山、五下内蒙古传播推广民族音乐的先进事迹，还邀请我参加他从艺 60 周年作品研讨会。至今，我和许老师还保持着微信联系。

庆祝建党 100 周年，我采访一位已 90 岁高龄参加过抗美援朝的老党员，他身体不是很好，但我提及仁川登陆时，老先生两眼发亮，记忆清晰地向我讲述他的参战经历，并将他从不外借的自撰回忆录交付给我参考写稿，家人说老先生从来没有这样信任过一个陌生人。我深深感到：采访的成功确实在于有效沟通引起共鸣，它正是打开一扇又一扇心门的金钥匙。