

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 380 期 | 2021 年 12 月 24 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

不是学堂，胜似学堂

■ 娄惠静

一个偶然的机，我参加了“金色池塘文学群”。熟悉情况的闺蜜眼红了：一个从未握过笔杆子的退休阿姨，居然也成了“池塘”的成员！原来她也喜欢读“池塘”成员发表在报纸上的文章，这些文章接地气，说的都是普通市民想听的故事。我闻之窃喜，下大了决心把“池塘”当学堂，跟着群里的老师学起写作来。

记得第一次活动结束后回到家，把一大摞费了数十年心血装订好的剪报本捧出来，翻出一篇又一篇文章，指着一个又一个此前从未见过面却十分熟悉的名字一一送到老公面前，不无骄傲地说：这几位老师现在都是我的群友。老公高兴地拱拱手说：期盼夫人早日成才！

屈指数来，进“池塘”四年多了。在温暖的“池塘”里戏水，老师们始终用爱心陪伴着我，让我从怕动笔到想动笔，萌发了写作的冲动。我从中体会到，“池塘”不是学堂胜似学堂。对我这样的新手，老师们就连一个错别字的更正、一个标点符号的书写都手把手地教。还有一个“绝招”：每发表一篇文章，群主都要作者对照初稿“回头看”，这种细致入微的“教学”方法，让我获益匪浅，我的处女作《竹趣》终于在 2018 年 4 月初的新民晚报“夜光杯”上发表了。看到自己的名字第一次印在报纸上，做梦都没想到自己的文章被收藏到剪报中，心里的那股甜蜜感真是无以言表。

至今，在师友们关心下，我已经发表了十数篇文章，有散文、有随笔、有议论文。在群师荟萃的“池塘”这个大学堂里，我恭恭敬敬地拜师学艺，不但学会了写作，还学到了做人的道理，真是三生有幸！

花园里的课堂

■ 李文娟

阿蔡近期心情倍儿好，一清早在小区花园里，将手机安在落地支架上，眼睛盯着手机，嘴里不停地嘀咕，还时不时地摇头晃脑。问他咋这么开心，他说，在某个视频软件里遇见了好老师，不但能欣赏老师们诵读诗歌散文，而且可以和老师一起合诵。

阿蔡读小学时，语文老师人长得清丽，声音也特甜美。语文老师声情并茂诵读课文，总让阿蔡沉迷于其中。渐渐地，阿蔡爱上了诵读，自学了朗诵的技巧。工作后，单位的年会上，上台慷慨激昂地表演诗朗诵一首，引来满场喝彩，颇有成就感。

退休后，他在家也时常诵读，总觉得少了点共鸣。直到前段时间，刷某视频软件时，无意刷到诵读视频，和视频中的老师一起合诵，那种久违的感觉又回来了。视频中每个文学作品，画面代入感强，背景音乐优美，文、音、画浑然一体。诵读形式多样，可以聆听老师诵读，可以和老师你一句我一句地合诵，也可以按屏幕提示自己独诵。

视频文学作品内容，有古诗体、近代诗、现代诗，有名家散文和随笔。视频还教你如何理解作品，讲述诵读技巧，教你如何掌握诵读中的重音、停顿和语调。

阿蔡每天清晨在小区花园锻炼好身体后，就开始对着手机上课了，他用丰富的情感、抑扬顿挫的声音，把视频作品表演成有声语言。每次诵读，不仅熏陶了自己，还感染了花园里的老伙伴们。有时老伙伴们也会一起加入诵读的行列中。他们常常开展文学作品的探讨、诵读技巧的切磋。

小区花园里多了一个诵读角，朗朗的诵读声多了，家长里短的议论少了，大家一起欢乐地续谱夕阳曲。

老
少
咸
宜

编者按：

去老年大学读书当然是比较正规的学习途径；参加指挥专业培训是提高自己指挥水平的捷径；和文学爱好者融入在一起，在群友的大家庭式的相处和交流中，学习写作并有所提高，也是一种学习方式；至于像喜欢朗诵，每天去公园对着视频练习合诵以提高自己的朗诵水平，是一种新的尝试。另外，身边的图书馆，是遨游于知识海洋的宝库，是不少老年人经常打卡的地方。



家门口的「学校」

(下)



摄影 / 赵海银

有“志”不在年高

■ 林筱瑾

最近，乔居至浦东联洋社区，每个月头，门口信箱里总有一份内容丰富的社区报如约而至，一问才知，原来这份综合生活服务报竟然是由本社区老支书和几位退休的教师、报人编辑发行，从千禧年始创至今。难能可贵的是他们均作为志愿者，且依靠民间的自筹资金，为了节约办报成本，工作场地还与他人单位共用。在纸媒略见式微的时代，五六十年到古稀高龄的编委们牺牲闲暇时间，以二十年如一日的耕耘给居民提供了两百多期的月报，甘为无名英雄，这是怎样的一种坚持！现在，这支以“70”“80”后白发人为主的团队，正通过新一期报纸对外发布招募信息，呼吁社区热心年轻人来薪火传承，也让团队更年轻化。

笔者观察身边刚退休的朋友后发现，在退休初期，很多人会选择在老年大学报名学习养生、歌唱、字画等。看到社区报的银发编委们言谈铿锵有力，心中有爱、眼中有光，思路不减当年，令人感佩，他们的身教言传如身边一所无形的大学，教人不要把余生当作渐灭的尾声。不错，用学习填补闲暇渐成大多数人的老年规划，这是种终身学习的生活方式，也是上海文明和实力的体现。

另一方面，近年来，上海城市的软实力从遍布各个领域的志愿者之广泛也可窥一斑，城市的老少志愿者们正随世博会、花博会、进博会大舞台上的“小白菜”“小白鹭”“小叶子”飞进家门口的大街小巷。

有志不在年高。看着报纸上的志愿者招募启事，情不自禁地报名加入，老年的规划里得加上一条——做一名奉献爱心的“志愿者”。

让心灵安静的地方

■ 郑自华

阿根廷国家图书馆前馆长、著名作家博尔赫斯曾说过一句十分著名的话——如果有天堂，那一定是图书馆的模样。幸运的是，以我家为圆心的 500 米半径以内，竟然有两家图书馆。

往左 400 多米是杨浦区图书馆。该馆已经有几十年的历史了，图书馆的年代越久就越有沧桑感。这里的二楼是现代文学资料馆，里面丰富的藏书对喜欢老上海历史的我简直就是一笔巨大的宝库。我家往右几十米是街道图书馆，规模不大，却有一间很大的阅览室，有几十份报刊供阅读。街道图书馆和区馆的书可以通借通还。一次到街道图书馆借某书，已经被借出，通过网上调阅区馆有，我立马赶到那里，果然借到了。

现在的图书馆面经常举办各种讲座，邀请作家、专家、学者讲课，我听过高博文、马尚龙的《评弹大上海》，参加了草婴文学讲座、苏联文学欣赏、欧洲文学欣赏，并且很荣幸和嘉宾合影。上海外国语大学郑体武教授讲授《俄罗斯诗歌掠影》，我报名参加区馆“当一回主持人”的活动，结果还真的主持了这次讲座，过了一把主持人的瘾。

2016 年，著名翻译家薛范老师到区馆举办“苏联电影音乐名家欣赏”讲座。这年，是国人家喻户晓的《莫斯科郊外的晚上》诞生 60 周年。在现场我演唱了这首歌曲，尽管我五音不全，但是用这种方式向经典苏联电影歌曲表示致敬。20 年前我买到薛范签名的《苏联歌曲珍品集》，这次讲座特地将书带来，请薛范老师二度签名，也算圆了我的梦。

我是图书馆的常客，因为这里是遨游知识的海洋，是让心灵安静的地方！

“指挥”学指挥

■ 郑清心

我爱唱歌，一退休就参加了小区合唱队，因为认识曲谱上的“哆来咪”，不久被推举当了合唱队的“指挥”。其实那时的我充其量只会打个拍子，根本不懂啥叫指挥。恰好此时区文艺指导中心为培训社区文艺骨干来我们街道办“音乐培训班”，老师都来自上海音乐学院，其中就有指挥课。“音乐学院”开到了家门口，我好兴奋，立刻报了名。

这次培训，让我大开眼界，合唱指挥只是简单地打拍子吗？非也。指挥是合唱团的灵魂，要指挥好一首歌曲，事前有很多案头工作要做。首先要知晓歌曲诞生的时代背景，要理解词曲作者的创作意图，再结合自己团队的特点，作二度加工。指挥要背谱，唯有让曲谱烂熟于心，方能通过自己丰富的脸部表情和肢体语言驾驭整个团队，精准地演绎歌曲的内涵，才会打动听众。

指挥课老师以《黄河大合唱》中的《黄河水谣》为范本，先给我们讲了歌曲诞生的时代背景，然后边读谱边给我们划重点，哪里是“气口”，哪里要略作停顿，还有快慢强弱、切分音、逻辑重音等，都须通过手势来传递给合唱团员。老师手把手地教我们起拍、收拍，告诉我们这首歌的开头是歌颂黄河两岸的美景，手势要抒情柔美；中间是控诉日寇暴行，手势要沉重；结尾则要缓慢，在欲哭无泪的悲痛中收拍……

几堂指挥课学下来，我的收获满满。或许是在考核中的表现不错，结业典礼上我还被老师点名上台作了汇报表演。回到合唱队，伙伴们都说我的指挥水平上了一个台阶，更让人高兴的是，一年后我们小区合唱队在街道合唱比赛中捧回了一个三等奖。