

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405期 | 2023年4月3日 星期一 本版编辑:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

书生老来也嘚瑟

赵荣发

说来令人不信，其实确有其事：就在今年小年夜，我接到一位乡镇干部的电话拜年，可当我连声谢谢时，他却话锋一转：“老哥啊，我们这里有两份材料还没了结，你能不能帮着修改一下，赶在春节后交给我们，越早越好噢！”“哈，原来你今天是‘黄鼠狼给鸡拜年’啊！”我不禁和他打趣了几句，随后松口答应了。

作为一个“老三届”知青，我在大学毕业后，相继当过老师、记者和编辑，刚退休时，也曾担心自己的生活轨道一下子拐了个弯，跟着就会落寞起来。但幸运的是，随着时代的飞速发展，各项建设日新月异，各个方面都需要更多“笔头子”，而我恰属于既有空又比较好的对象，所以退休没几天就受到大家关注，原先的担忧也就烟消云散。

多年来，我采写过不少区域内的新闻报道，还组织采编了好几本先进模范事迹专辑，无论有否报酬，我都一样认真仔细。

除了写作，我还经常应邀到各个部门、单位和学校讲课。前者主要讲述新闻写作的基本要求，诸如什么叫“五要素”，如何区分消息和通讯的侧重点，怎样取好标题等；至于去学校讲课，对象主要是老师，除了“师德建设”，我还把重点落在阅读和写作上。以一个“老三届”知青的身份，回顾了当年的坎坷经历，希望每位老师都珍惜今天的岗位，对每个学生做到宽严相济，一视同仁；同时，我又特别强调，无论哪个学科的老师，都要继续勤奋学习，博览群书，因为，老师需要具有特别阳光的形象，而书籍便是最好的养分，“腹有诗书气自华”“写作让教师变得更加美丽”。

我的这些讲课，或许因为做到现身说法，很接地气，所以现场气氛相当融洽，这我不禁有些自豪，更多了些继续发挥这方面“余热”的决心和信心。

山水画里赋真情

林凡

年届六旬的刘邦彩来自江西景德镇，对于家乡的山水，他有与生俱来的热爱。自幼就用树枝在泥地上临摹山峰叠峦、湖泊翠柳；中学毕业，他到景德镇窑厂做学徒工，只是为了制作出那些精美山水画的瓷器。几年的勤学苦练，他将山水画与瓷瓶完美地融为一体。

30多年前，刘邦彩只身来到上海，他摆过地摊，做过油漆工、搬运工……生活安定后，他白天在工厂使用排笔油漆，晚上在斗室挥洒画笔绘画。十年磨一剑的他，获得圈内“山水刘”的美誉。年过半百，功成名就原想退休好好休息的他，想到自己年少时学习绘画的热忱和艰难，索性决定重操旧业，重拾画笔，辅导有兴趣的少儿学习国画和书法。他的学生除上海本地，不少是外来务工者的子弟。

刘邦彩接受小巩是个美谈。那是三年前的一天，他到巩爷爷修车摊位修理自行车。闲聊间，爷爷说孙子喜欢画画，羡慕别人家的孩子能学画。但一打听，一节课的学费就是爷爷一天修车的收入。懂事的小巩只能自己对画临摹。刘邦彩听说后，就让爷爷把孙子的画拿给他看看。看到小巩的画，他心动了，这孩子真不错，是学画的好苗苗。刘邦彩爽快地说：“这孩子，我收下了，免费教。”小巩家境不好，但努力好学，他的父母双双因车祸身亡，他是依靠残疾的爷爷在上海修理自行车，收废旧物品的奶奶来供给他读书的。小巩学习非常用功，用名列前茅的成绩回报爷爷奶奶。他通过孜孜不倦地练习，获得书法十级、绘画十级的好成绩。2021年，荣获“全国青少年书画大赛”金奖。刘邦彩为自己收获了好弟子而自豪，也为自己拾起画笔重操旧业而庆幸。

老 少咸宜

编者按：

退休后有着长的岁月可以谋划。很多人认为，重操旧业是个好选择。

重操旧业，发挥余热，既驾轻就熟，又容易上手，也易坚持，更保持了自己的信心和活力。用一技之长继续服务社区和他人，生活真的很充实。



退休后，重操旧业



叶奇 摄

重新做回了医生

还一平

做了18年临床女外科医生后，我被抽调至行政管理部门工作。曾在医务科、科教科、质管科等部门任职，工作生涯的最后6年在住院部主任。在行政管理岗位上，我一干又是18年。

管理工作与临床工作很不同：我们组织学习讨论、调集会诊抢救、接待医患纠纷、争夺科研项目、提升质量优化，甚至大区块内的业务总量、医护工质量、经济含金量等，都得我统管负责；但我不看病人，不做手术了。

终究是与“医生”渐行渐远了，我埋头阅读的也是管理类书籍；自我教育提升也转移至行政管理项，人们对我的称呼也不再是“还医生”了。

但在2014年11月，这一切发生了改变。那是我退休返聘的第五个年头，院部正式任命我担任本院与嘉定江桥一村村庄的“医疗咨询与协助就诊”专职联络员。该村有1600多位村民，此后但凡来我院就诊者，可以先联系我，由我作出初步分诊并引导就医，目的是加强有效的医患沟通，方便村民来精准就诊。

我帮助村民来院门诊、住院、手术、会诊、配药，接受他们各种咨询问诊，每年还组织并参与院内20多个临床科室的数十位主任、副主任或资深主治医师集体前往村里，与村委合作实地举办各种医疗咨询、专家义诊等活动。我还常年负责我院附近街道“医学讲坛”主讲专家的推荐落实工作。为此，我也重新捧起了医学书籍阅读，认认真真复习起了临床知识。有时，不禁感慨万千，我重操旧业了。

重操旧业，让我对生活充满热爱、乐趣和信心，退而不休，真的很充实。

长长岁月待筹谋

叶良骏

我在纪念馆时负责宣传接待。经过长久的沉寂，陶行知纪念馆在上海掀起了参观热潮。处在第一线的我，陷入难以应付的繁忙中，不仅在馆内，还应邀去外地讲座。终于，我的嗓子和腰都出现了问题。更令我心烦的是，无数遍地重复，再没法讲出新意了。

退休那天，我如卸下千斤重担，欣喜自己终于可以“逃走”了。我遍告诸友，从此将远离讲台，做自己喜欢的事，为自己活几年。谁知，邀请讲课的人依然络绎不绝，当然，我都拒绝了。

那天，潍坊市教委派人来沪，辗转找到我家，得知来意，我还是谢绝了。他递过一封信要我看，是以潍坊市教育学院三千多名学生的名义写的，有每个班级代表的签名。我看着密密麻麻的签名，被感动得流下眼泪，破例答应去讲课。虽准备去，但心里还是忐忑，如何不重复自己？我苦思冥想，终于豁然开朗。要结合现实，以陶行知思想为纲，设计各种专题。经过准备，我以全新面貌重回讲台。以前我的听众主要是教育界，现在可以根据需要给不同职业的人讲课，如给大学生讲“成功与快乐之道”；给共产党员讲“追求真理做真人”；给教师讲“诗和远方”；在读书会上讲“读书明理做好人”；在浦东新区讲“多元和谐发展的现实意义”……我重回讲台的消息口口相传，颇受欢迎。

每个专题从题目到内容都得精心设计，认真准备，要看很多资料，要了解受众群体情况，逼着自己不断学习，不断走出书斋接触社会。天地广了，思路开阔了，生活更充实了。退休后，坚持已近三十年，不觉老之将至，至今还站在讲台上。

老，不可避免。退休后还有长长的岁月，得好好筹谋，使之不教虚度。重操旧业是驾轻就熟，容易上手，也易坚持。这样，延长了职业生涯，等于又活了一遍。何乐而不为！

市民巡访再出力

张林凤

我有个微信群，除了我，都是虹口区市民巡访团成员。他们多已退休，但不沉湎于天伦之乐，当社会公益需要时，他们重操旧业，担起巡访志愿者的义务。

说重操旧业，是因为他们在职时多为社区工作者，也曾是市民巡访员。他们在社区创造了很多接地气的工作法。虹口区市民巡访团经历了朱领民、王健云、丁素芳三代重操旧业的团长。20多年来，他们不辞辛苦，秉持“人民城市，你我共建”的理念。

市民巡访员的主要任务，是在创建全国文明城区和上海市文明社区中发挥“啄木鸟”“报春鸟”作用。对居住区域的大街小巷、集贸市场、学校周边、“五小”行业等环境和秩序明察暗访。看到有碍市容市貌，有悖于社会公德等现象，如啄木鸟般拍摄记录下来，上传到曝光平台；发现环境优美、秩序井然的情景，如报春鸟般宣传报道。

巡访员在巡访中积累了经验：“走过路过不要错过，听到看到抓准记牢”。一次，他们与媒体记者到9号线地铁的一个站点拍摄和点评违章设摊卖早餐，在此项巡访中又发现新的问题，在乱设早餐摊位的不远处，还有一个乘客较多的公交站点，站点的指示牌已破损，站台也没有合理的候车空地，有的乘客只能踏入上街沿的绿化带内候车，还有的则站在非机动车道上候车，不仅绿化遭到蹂躏，还极易引发交通事故。巡访员将发现的情况与记者沟通，起到了事半功倍的实效。

丁素芳的事迹被《人民日报》报道，李军获2020年度“新闻坊”优秀特约记者称号。虹口区市民巡访团员也是上海市市民巡访团员的缩影，重操旧业的他们，又成为大街小巷一道亮丽的风景。