

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

火出圈的“老杨树”

傅光达

郝老师现在火出了圈。以前他是空军某部师政治部副主任,有理论功底又有演讲经验。退休后,他移居上海杨浦,一度在家练书法、吟诗作画,消磨时光。其实,他心里有团火,想把余热发挥出来,为大家服务。

机会总是青睐有准备且甘心付出的人,郝老师在社区当教育志愿者的出色表现,很快使他当选为社区离退休干部党支部书记。他上党课精彩,同志们爱听。消息传到街道,街道聘他为思想政治指导员,请他“出山”。附近复旦大学生命科学学院请他向学生传授党建知识,他的生动演讲受到学生们热烈欢迎,因而被该学院特邀为党建组织员,经常开展党建联建活动。他顺理成章地被选为区“金色夕阳”老干部正能量工作室理事,于是,他积极投身“老杨树伴成长”活动,去社区幼儿园开展幼教互动,去国歌展示馆向“红领巾”讲国歌诞生的故事等等。家里人说他有时比在职时还忙。

去年3月26日,杨浦区“老杨树·直播间”开启。选他担纲首播,据说是因为他有一种青春不老的自觉意识和勇毅前进的信念,当然还因为他善于宣讲。他以“深入践行人民城市理念”为专题,对厦门市120余名离退休干部代表上网课,产生了涟漪效应。

他退休后在杨浦区十多个团队做志愿者,坚持发挥特长,为社会作贡献,荣获了“上海市离退休干部先进个人”“上海市社区教育优秀志愿者”称号。

今年1月27日,他受上海人民广播电台长三角之声《为您服务》节目之邀,直播分享了自己退休不退色,投身宣讲,有所悦、有所为的故事。

行走的课堂

张林凤

身为土生土长的上海人,我却常因对这座城市的历史人文知之甚少而心生惭愧,于是决意从城市文脉寻踪开始,补上这堂迟来的课。

曾有读者提及,杨绛先生早年在华德路小学任教过。华德路是现今的长阳路,横跨虹口与杨浦,旧址究竟在何处?我带上水和面包,几乎踏遍虹口区长阳路及周边街巷,终于寻得珍贵线索。94岁的褚老先生回忆,当年就读的华德路小学,就在提篮桥监狱对面的长阳路138弄。经居委干部证实,上世纪50年代,该校二层楼校舍已改建为四层居民楼;1937年八一三淞沪战役后,学校迁至静安区延平路301号,在区教育档案中有记载。这段鲜为人知的往事,终于在环环相扣地寻访中得以还原。

为探寻人文底蕴,去年国庆,我顶着炙热的太阳,以打浦路为轴心,反复踏访街巷、建筑与园林,再结合史料阅读,视野有所拓宽。一日,从龙华东路南园步入黄浦滨江步道,偶遇一位吹奏电吹管的上海爷叔,我上前搭话,他笑说:“你找对人啦。”他热心地讲述目睹日晖港改造的故事,指引我到黄浦江和日晖港挡水堰处上方的景观步行桥上走一走,这座桥连接黄浦滨江和徐汇滨江,可谓绝妙的观景去处。我立于桥上远眺两岸风光,庆幸不虚此行。

这些年,我还参与“民间说史”文化社团系列书籍采编,在没有围墙的这所上海大课堂里持续行走。自2015年《魔都水乡》问世,到今年即将出版的《曲江回响》,已累计编撰9本。每一次实地寻踪,犹如交出一份合格的课堂答卷;我人生的下半场,在一步步丈量中,愈发读懂上海、热爱上海,也收获了坚守城市文脉的精神动力。



编者按:

从工作岗位退下来,带

娃、养花、摄影成了多数老年朋友晚年的一种生活方式。生命在于运动,当下,支持老年人继续为经济社会发展贡献“银发力量”。老有所为在身体状况允许下,银发族在新的岗位做一些力所能及的事情,对社会

及个人都有意义,何乐而不为?



银发族离职不离岗



小区里的“徐虎”

邵天骏

张师傅在单位里从事服务管理工作,拥有水电维修的相关证书。退休后,人一下子变得轻松起来。之前忙忙碌碌的他,很想为家门口居民做点实事,也不至于自己的一技之长被埋没。小区物业得知后,马上把他聘请了过来。

“新官”上任三把火,张师傅无一例外地烧向了自己。他首先公开个人手机号,24小时随时待命,对有紧急维修需要的即使下班也立即上门,进行无缝衔接;其次对维修所需材料的规格、材质详细列出,供居民外出采购时“避坑”,如有老人不便,他也会无条件帮忙采购;最后就维修服务和维修质量欢迎居民全过程监督,力求做到一次上门手到“病”除。

那天,居民老刘家下水管道漏水,不知如何是好?打电话给物业,正巧张师傅休息,而另一维修师傅还在其他人家忙碌着。急得像热锅上蚂蚁的老刘,猛然想起张师傅公开的手机号,于是就打过去求助。张师傅赶忙安慰说:“好的,您千万别急,我马上就到。”只一会儿工夫,他就带着全套维修工具上门救急。但见他弯腰探进漏水处仔细查找原因,又花力气拆换弯管接头,其实有的角落还不好弄,眼睛看不见,扳手的角度都要凭手势和经验操作,以致弄得他浑身脏兮兮的。等到全部维修好,他满脸都是汗。

回到家中,老伴对又脏又累的他虽感到心疼和不理解,可看到他对此很有“成就感”,也就重点关照他今后要多加注意自己的身体。

类似的事例不胜枚举。张师傅1年365日天天如此,深得居民信任和好评。当大家无意间得知张师傅属虎,而身上总有那股不怕苦、不怕累的虎劲,都亲切地称他为小区里的“徐虎”。

我当巡访团团长

黄慧萍

2020年,我被推举担任区市民巡访团团长,这年我67岁。

我在的区是上海的大城区,巡访团要当好城市的“啄木鸟”,巡出文明、访出温度,这绝非一句空洞的口号。我带领全团志愿者,用双脚踏遍每一个角落,用双眼察觉每一个问题。全区14个街镇,创建文明城区的任务极为繁重,其中让我印象最为深刻的是“往前多走一步”的那些故事。

记得在一个居民小区巡访时,看上去都十分正常。我提议再往前走,结果在最后一排房屋与围墙的绿化带里,发现地上躺着南瓜,树上攀着丝瓜。本着城市公共区域不允许种植农作物的规定,我们与居委会、物业沟通,最终妥善解决了这个“隐秘的角落”问题。同时,我们督促街道进行自查,推动小区文明建设更上一层楼。巡访工作中遇到的事情有时颇为棘手,处理方式简单容易激化矛盾。比如我们去一个镇的菜市场检查,有一家水产铺靠近马路,门前湿漉漉的,既影响市容又存在安全隐患。当我们批评店主时,店主抵触情绪强烈,路人的谴责语气也火药味十足。我们冷静应对这一触即发的矛盾,从店主口中得知,马路下水道淤塞,长期采取治标不治本的处理方式,导致店铺门前污水横流。于是我请来镇文明办、环卫所协调疏通,解决了积水问题,化解了商户与市民之间的矛盾。过了一个月,我再次路过时,店主热情地和我打招呼,路人也称赞环境卫生变好了。

我在巡访团工作了三年,见证了城市面貌变得越来越美好。文明并非一块奖牌,而是每个人举手投足间传递的温暖。

晨光里的导医身影

织鸥旻

我家对门的余阿姨,退休多年却比上班族还忙碌。每天清晨六点半,楼道里准能听见她轻轻关门的声响,她老伴还会提前下楼发动好汽车送她去上班。起初我很纳闷,辛苦一辈子,退休不就该养花遛鸟放飞自我吗,何苦这般早出晚归折腾自己。

直到那次菜场偶遇。余阿姨告诉我,她从小立志从医,在医院工作大半辈子,对医护岗位的热爱刻骨铭心。退休没多久,医院成立综合导医服务台,急需有经验的老医护人员坐镇,余阿姨一听就主动报名,二话不说重返岗位。

前些天我一大早就去医院配药,刚进门诊大厅就瞥见她熟悉的身影。她脸上带着亲切的笑容,身体微微前倾,耐心地给一位患者讲解就诊流程。那干脆利落的手势,配上一身红马甲,愈发显得她精神饱满,看不出已是退休年纪。

就在这时,有祖孙俩朝导医台走来。小孙子手里捧着一杯星巴克咖啡。爷爷领着他快步走到余阿姨面前:“余医生,太感谢你了!上次要不是你及时提醒我们去儿科做检查,说不定就把病情耽误了。”原来小孙子前段时间来医院,看似只是普通感冒,却被细心的余阿姨发现呼吸异常,再三叮嘱他们去做进一步检查,最终查出是早期呼吸道感染,及时得到治疗。

小男孩把咖啡递到余阿姨手里:“奶奶好,请你喝咖啡。”余阿姨推辞不过只好接过来:“谢谢你的咖啡,天冷还要注意保暖,不能着凉啊。”说话间,又有几名患者过来,询问住院部往哪个方向走,余阿姨一一给予指点。那一刻,她眼里闪着温暖的光。

我这才明白,退休不是人生的退场,只要心中有热爱,把每一天过得充实,就能永远保持年轻的状态。



从老习惯到新习惯

所谓习惯,就是人的行为倾向。习惯的养成不是一成不变的,随着社会文明的进化,有些老习惯逐步被新习惯替代。老年朋友如果有新旧习惯改变的经历,欢迎讲述你的观点和故事,650字左右,投稿邮箱至 ygb@xmwb.com.cn。