

走，我们上课去！

桑榆未晚霞满天

葫芦丝吹响新生活

■ 杨晓春 甘肃皋兰

清晨，阳光照进音乐教室。我坐在座位上，手持葫芦丝，跟着老师的节奏认真吹奏，一句句练曲调、学换气和指法。教室里座无虚席，同学们两两结对、互相帮助。我们的课堂在甘肃省兰州市皋兰县老年大学学习点。这份热闹和温馨，让我格外珍惜每一次上课的时光。

我是江苏徐州人，1999年随工厂搬迁来到甘肃皋兰，长期在基层从事法治服务工作。退休以后，我留在了这里，家门口就是老年大学学习点，下楼就能拜师学艺。刚退休时，一下子离开忙碌数十年的工作岗位，我还有点无所适从。每天待在家里，日子单调，心里总是空落落的。后来听说老年大学学习点招生，我马上报了名。这里课程丰富、就近便利，老师教得细，同学也很热心，年轻时没能好好学音乐的遗憾也补上了。

如今皋兰县还搭建了老年教育平台，学习课堂延伸到社区。县老年大学常态化收集老年人的意见建议，开设课

程涵盖葫芦丝、声乐、书画等，选择空间很大。

课堂上我始终专心听讲、勤问勤练，紧跟老师节奏打磨技艺，课后也坚持练习、巩固所学。现在，我不仅掌握了葫芦丝中高级演奏技巧、积累了音乐知识，心也慢慢静了下来。闲暇之余，我还会教邻居吹葫芦丝，带着大家一起学。

身边不少退休的老街坊、老同事和我一样，报名来到老年大学学习点求学。我们在课堂上互帮互学，课后畅谈心得、分享生活，结下了深厚的情谊。赶上传统节日和文明实践活动，我们还会参加文艺演出和志愿服务，晚年生活也更加丰富。

一路走来，我真切感受到了当地政府对老年教育和养老事业的投入。我也有一些期许，希望未来能更新教学器材、丰富课程品类，多搭建基层展示交流平台，让我们学有所用、学有所展。我也会坚持学习，乐享生活。

（本报记者 宋朝军采访整理）



杨晓春。本报记者 宋朝军摄



苗红。受访者供图

重回声乐课堂

■ 林翠梧 广西南宁

退休后的大半年时间里，我其实有些迷茫。

几十年来，我在广西壮族自治区南宁市的一所大学工作，每天备课、开会、处理事务，生活节奏很快。刚退休时，我有点不知所措。后来，朋友拉着我去广西大学老年大学听课。我听过声乐课，也体验过走秀班、书法班，最后还是选择留在了声乐班。

老年大学，就像一座充满活力的新校园。这里开设声乐、舞蹈、书画、朗诵等课程，分初级班、中级班和研修班，不同基础的人总能找到适合自己的课堂。每周，我按时上课、练声、学乐理。重回课堂，身份却变成了学生，越学越有劲儿。

几年前，我发现学校一直缺少一支能够参加高水平比赛的合唱团，便和几位同学一起提出组建合唱队的建议，很快得到老年大学和广西大学离退休工作处的支持。随后，广西大学老年大学春雨女子合唱团成立，后又发展成近百人

的混声合唱团。4年来，我们从收获银奖到连续斩获各类金奖，还前往香港、贵州参加比赛。为了一个音准、一句和声，大家常常反复排练，没有人喊苦叫累。站上舞台的那一刻，大家都觉得付出值得。

我们每周上两次课，学习声乐、排练作品。从《锦瑟》到《红军阿哥你慢慢走》，通过唱这些歌，我和同学们能感受到中华优秀传统文化和革命精神的力量。有时，我们还走进校园，为青少年演出，用歌声和自己的经历，把这份积极向上的劲头传递下去。

我68岁了，却比刚退休时更忙，也更有精神头。上课、排练、演出，日程排得满满。家人看到我每天高兴出门、乐着回家，也越来越支持我。

退休是另一段精彩生活的起点，广西大学老年大学让我重返课堂，找回了生活的节奏，有了继续学习的动力。

（本报记者 李维俊采访整理）



林翠梧。本报记者 李维俊摄



庞珊荣。东宁市委宣传部供图

柔力球越打越有劲

■ 张小红 重庆

我今年64岁，家住重庆市梁平区。2012年退休后，我一直在家带孙子。后来孙子去了浙江，家里一下子空了，有时一整天也说不上几句话，整个人闷得很，心情也时常低落。

2019年，我从广场上路过，看见一帮人拿着拍子打球。球在拍子上转来转去，就是不落地。我觉得好奇，心想：这球是不是有黏性？我天天去看，一来二去，认识了社区老年大学的李启碧老师。后来听说，不用跑远路，家门口就能“上大学”。二三十个兴趣班里，我一眼选中了柔力球。

刚入学时，我连翻拍都翻不过去，后来慢慢学会了甩拍、绕拍、背翻、腋下抛球，动作一个比一个难。有些得练一两个月才能掌握，每学会一个，我都能高兴好几天。老年大学每周上一次课，每次两个多小时。打着打着就上了瘾，光靠上课哪儿够，我几乎天天练；哪怕下雨，也要找超市的边边角角接着打。

在李老师的带领下，我们参加全

国柔力球网络视频大赛，表演的《永远跟党走》拿了一等奖。从那以后，我们年年参赛，年年得奖。后来我考了个资格证，被认证为三级柔力球教练员，当时还不知道它能派上什么用场。去年，李老师忽然生病，医生说她半年内不能再做剧烈运动。学校要开班，却没人接手，李老师请我帮忙。我说：“你动口，我动手。”帮着帮着，我也站上了讲台。现在，我带初级班，班里年纪最大的75岁，人多时有七八十人。当初李老师怎么教我，我就怎么教大家，把这项运动传下去。

家里孩子起初不赞成，说我岁数大了要注意身体。可我自己晓得，打球这些年，生病都少了。每天早上6点，我依旧背着球拍出门。以前觉得日子长得让人发慌，现在一天转眼就过去了。我们赶上了好时候，不用跑远路，家门口就有课堂。这把年纪还能学新东西、交新朋友，老年生活照样多姿多彩、热气腾腾。

（本报记者 沈靖然采访整理）



张小红（右）。陈书玉摄



付江红。努尔夏提·尼加提摄

七十七岁学魔方

■ 苗红 江苏南京

我今年77岁，住在江苏省南京市银城康养君颐东方国际康养社区。现在，我成了院里的魔方爱好者。要搁两年前，我连魔方都没仔细瞧过。

刚住进来时，我想得简单：吃好睡好，有人照应就行。平时跟邻居唠唠嗑、刷刷手机，看到外面的同龄人结伴去老年大学学书法、练合唱，说不羡慕是假话。可我年纪大了，腿脚也不利索，出门费劲。我总觉得，上学堂跟住在养老院里的老人没多大关系。

去年，院里成立了老年大学。报名通知一贴出来，我就凑过去看。最后，我挑了自己觉得最新鲜的魔方班。这东西我大半辈子没碰过，感觉是小孩儿玩的，可越是这样，心里的好奇越按不住，干脆报名试一试。

真上手才知道，拧魔方一点也不简单。头几节课，我连一面颜色都凑不齐，手指笨得像不是自己的，急得直冒汗。老师不催，一点一点地讲，把一个动作拆开来教。班里几个老伙伴也常凑在一起琢磨，你帮我看看，我给你说说，慢慢地就摸到了门道。从一面都对不齐，到能把三

阶魔方整个复原，我前后练了有小半年。那段日子，手里总转着魔方。

让我没想到的是，去年11月，我跟着院里的队伍参加南京市魔方公开赛。比赛场上大多是年轻人，手指转得飞快。轮到我上场，参加斜转、三阶速拧，满脑子都是公式和手法，耳边全是魔方咔咔转的响声，早忘了自己已经77岁了。最终，我以斜转38秒29、三阶速拧1分48秒55的成绩荣获二等奖。走下台时手心发烫，心跳得咚咚响。那一刻，自己像年轻了好几十岁。

现在，市里开展“银龄学堂”活动，把老年大学的课程送进养老院。魔方、唱歌、八段锦，课程排得满满当当。我又看上了新开的非遗手工和烘焙课，打算等这轮魔方课上完就去报名。

有人说，上了年纪就该好好歇着。我却不那么看。岁数大，也能学新东西。以前想上老年大学得挤公交、跑远路，如今课堂直接开在家门口，不折腾、不费劲，我们也能学点新本事。晚年日子照样可以有滋有味。

（本报记者 白光迪采访整理）

墨香让日子充实又鲜亮

■ 庞珊荣 黑龙江东宁

我年过八旬，是黑龙江省东宁市一名退休全科西医师。刚离开工作多年的诊室时，我一度以为晚年生活就是守着日常、享享清闲，直到家附近的东宁市老年大学书法班走进我的生活。这一学，就是18年。原本平淡的退休日子，染上了淡淡的墨香。

刚开始，我连握笔都有些生涩，多亏老年大学的老师耐心指点，从基础笔画到结构章法，手把手带我入门。从那以后，去学校上课、在家临帖，就成了我雷打不动的日程。

寒来暑往，案头的毛边纸攒了厚厚几摞。遇上雨雪天没法去课堂，我就在家铺开宣纸写上几张。横竖撇捺反复练，字也慢慢有了模样。书法早已不是打发时间的消遣，而成了我晚年生活里放不下的牵挂。

老年大学不仅是学写字的场所，也是我们这些老同学常聚的地方。课间，大家围着书桌交流，你帮我看字的结构，我和你聊聊运笔技巧。一来二去，我结识了不少志同道合的朋友。我们结

伴上课、彼此鼓励，也常相约参加书法交流活动，在切磋中取长补短。

靠着常年练习，我的书法有了长进。这些年，作品多次入选国家、省、市有关书法展览和赛事，也获得过一些荣誉。对我来说，比起奖项本身，更珍贵的是在一次次交流中开阔了眼界，也让退休后的人生多了一份看得见的成长。平日里，社区邻居逢年过节总来找我写春联、题福字，我也乐意帮忙。看着学到的本领能给街坊添份喜气，心里格外满足。

常有人问我，年过八旬还坚持上课练字图什么？我总笑着回答，图的就是心里踏实。从前我总认为，人老了就该等着享福；真正走进课堂才发现，拿起毛笔后，日子都过得充实又鲜亮。

如今，老年大学又把书法、绘画、声乐等课程开到社区、送进村里，越来越多老年人能在家门口圆“上学梦”。往后的日子，我还要接着写下去，把晚年生活过得更舒展。

（本报记者 郭晓龙采访整理）

舞蹈课成了每周的盼头

■ 付江红 新疆克拉玛依

每次穿上鲜艳的舞蹈服，跟着音乐跳起来，我就觉得自己又像回到了年轻时候，浑身是劲儿。

我今年62岁，是新疆维吾尔自治区克拉玛依市的一名退休职工。现在，认识我的人都说我精神头足、爱说爱笑，和刚退休时相比，简直换了个人。家门口的老年学习点——新疆老年开放大学克拉玛依分校社区舞蹈班，让我找到了新天地。

刚退休那阵子，我天天闷在家里，本以为可以享清闲，没承想日子越过越没滋味。2022年，一位老邻居拉我去老年学习点看看，说那里有舞蹈班，离家就几步路。我抱着试试看的心态报了名，从此就离不开了。

学习点不大，但干净温馨，来的多是街坊邻居，老师教得耐心。她把一个动作拆成好几步，手把手帮我们纠正，还总鼓励“慢慢来，不着急”。班上十几个姐妹，学得快的就主动帮助学得慢的，课间大家还凑在一起聊家常。那股热乎劲儿，让我很快有了归属感。头几

个月并不容易，手脚不协调、总跟不上节奏，我差点打退堂鼓。老师和姐妹们一直给我打气。慢慢地，手脚顺了，舞步熟了，心也跟着敞亮起来。现在，每周最盼的就是上课那天，换上舞蹈服，和姐妹们一起活动筋骨、说说笑笑，整个人轻快不少。

跳舞这几年，我最明显的感受是身子骨灵活了，腰腿不像以前那么僵，心情也舒畅很多。过去总觉得自己岁数大了，现在每天都有盼头。我又叫上身边几位老同事一起来，她们来了以后也反馈，比窝在家里强。要不是这个开在家门口的老年学习点，我可能现在还闷在屋里呢。对我来说，跳舞不仅是一项爱好，也让我重新和外面的生活建立了联系，发现了自身的价值。

如今，我还在按时上课，认真学每一支舞。我想把自己的经历说给身边的老朋友听；晚年也可以老有所学、老有所乐，咱们一样能舞出属于自己的精彩。

（本报记者 阿尔达克采访整理）