

「学士帽」蕴含的精彩

文 / 沈全梅



老有所学

前不久，上海老年大学举行了 2017 届学员荣誉证书颁发仪式，学员们头戴“学士帽”，身穿蓝色“学士服”，喜气洋洋地从校领导手中接过证书。本届共有 118 位学员获得荣誉证书，其中，最大年龄为 86 岁，平均年龄为 66 岁。学员需完成 12 门专业课、11 门选修课以及社会实践后，才有资格获得学校颁发的“荣誉证书”。

本届毕业学员家属代表赵俊开心地参加了妈妈的毕业仪式。正好前一周的周三，妈妈参加了他的硕士毕业典礼。母子互相祝贺、鼓励。他在家属代表发言中，热情洋溢地对叔叔伯伯阿姨奶奶说：“你们在上海老年大学重新开启了心中的梦想，让你们找回当年那份学习的热情。今天的毕业不是结束，它将会伴随着你们这份热情再次启航。”

赵俊的妈妈张玲是 2012 年进老年大学书法班学习的。儿子说：“回想起四年前她兴奋地提起要报名参加老年大学想继续进修学习的情景，我还历历在目。老实说，当时，我的心中怀着小疑问，并不是很确定，权当是妈妈可以多一项娱乐活动。”当 2016 年，他帮妈妈的班级布置隶书书法展时，才第一次走进上海老年大学的校园。赵俊看到了走廊里大量的书法作品，当他得知这些作者都是和妈妈一样年纪甚至年龄更长者时，顿时心生敬佩，“我妈妈成了一个忙忙碌碌的人，她在上海老年大学重新开启了心中的梦想。

朱仁良舒俊夫妇，从各自的管理岗位上退下来后，双双在老年大学学舞蹈，华尔兹、狐步舞、探戈、伦巴、恰恰……一直学了十年。早一年退休的妻子舒俊先进了舞蹈班，她从小爱好舞蹈，发现学国标需要八到十年时间才能学成，于是后一年退休的丈夫也被她拉进了舞蹈班，两人同进同出一起在老年大学、在街道、在小区跳。没想到，丈夫也爱上了舞蹈，共同的兴趣爱好把他俩粘在了一起。他俩从老年大学学会了舞蹈，就去教街道、小区里其他的老年朋友，授人玫瑰，手有余香。

跳了十年的夫妇俩，身体状况、精神状态好，一点也看不出已是古稀之年七十。而且有了共同语言，夫妻感情越来越好，一起跳舞，一起买菜，粘在一起。邻里很羡慕：“你们俩哪能介要好！”原来，延缓衰老的最好办法是带着兴趣快乐地学习。学新的东西可以让人精神焕发，青春永驻，退休后迎来人生第二个春天。

86 岁的俞秀芝大姐 1951 年跟着丈夫到上海，小时候从没上过学。1954 年，她在里弄里上了扫盲班。2003 年，她从里弄托儿所退下来后，开始到老年大学读书。一辈子没上过学的俞秀芝看到老年大学里有那么多同学可以说话，有老师用心地教，真开心啊，一读就读了十几年，连关节疼的时候也会拄着拐棍来。这次颁发荣誉证书仪式，俞秀芝因腿疼来不了，她向学校借了学士帽学士服，在家里拍照，她说：“圆梦了！”



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



养老新观察

随着我国人口老龄化程度不断加剧，老年人的精神生活不断提高，老年人对养老方式的选择也呈多样化。根据最新养老调查情况表明，有不少老年人开始选择社区养老。社区养老将传统的居家养老的特点和养老院的部分功能结合在一起，具有不离开家庭、经济负担低、覆盖面广等诸多优点。

社区养老模式即政府和非政府组织以及其他机构，在老年人所属的社区建立养老中心，采取非营利组织的运作方式，为社区老年人提供家政服务和医疗卫生服务。社区养老不是家庭养老，而是社区中的在家养老模式。社区养老不是机构养老，而是将社会机构养老中的服务引入社区，实行社区的在家养老。它吸收了家庭养老和机构养老方式



头戴“学士帽”的“毕业生”摆出胜利的手势

王伯度 摄



枫林小筑

唷嘢哩，唷嘢囉。
浦东人心向党，建设浦东重担挑。
浦东人志更豪，誓为祖国争荣光。
唷嘢哩，唷嘢囉……

从塘桥街道文化中心二楼排练厅传出的雄壮、铿锵的码头号子声，顿时吸引了众多过往行人驻足聆听。这是塘桥码头号子歌舞团的成员们正在排练节目。

成立于 2004 年的塘桥上海港码头号子歌舞团，现有成员 22 人，都是清一色的男性，平均年龄为 65 岁，年龄最大的 82 岁。

这些从各条战线上退下来的职工，十分珍惜自己的晚年时光。每逢星期四下午排练节目，他们总是挤时间准时来参加。

年已 68 岁的朱伟民队长说：码头号子被誉为“劳动人民声音的纪念碑”，已被列为国家级非遗传承项目，我们有责任把这一优秀文化传承下去。歌舞团邀请上海港退休工人、“码头号子传承人”韩韩国老师传来上课，与队员们一起编排新节目。还主动向

的优点和可操作性，是针对中国社会转型期老龄化问题所提出的一种新型养老模式。

会员制养老模式是社区养老的“升级”版，迎合了老年人对现代生活的各类需求。比如亲和源运用十多年的会员制养老模式，让老人入住养老社区，有家的感觉，被越来越多的老年人所接受。

在自己熟悉的环境中颐养天年，享受子孙环膝的天伦之乐，自然是每个老人心中的期盼。但现代社会愈发激烈的竞争和老龄化人口不断加大的趋势，让年轻人身上的重担加大。许多年轻人常年奔波在外，对父母仅能提供物质上的满足，而在精神上则有心无力。机构养老模式应运而生。然而，老年人口每年以 3.28% 的比例不断增加，而全国养老院的数量却远



生活小贴士

夏季老人防中暑

高温天气对于抵抗力差的老年人来说，是一种无形的威胁。预防中暑、平安度夏成了老年人及其子女关心的话题。

首先老人勿长时间晒太阳，尤其是高温天气要减少户外运动，注意休息；其次，要注意室内通风，空调温度不宜调得太低，更忌频繁出入冷暖环境，要保持室内湿度，忌干燥；最重要的是多喝水，多吃蔬菜水果，可饮用绿茶、绿豆汤等解暑饮料；此外还应保持情绪稳定，戒躁戒怒，减少劳累。

一旦发生中暑，情况轻微的可服用藿香正气水或胶囊，多喝水、多休息；情况严重的，如体温过高，要及时到医院救治。

小培

“这是真正的艺术”
——塘桥上海港码头号子歌舞团

上海音乐学院教授们请教。

年已 72 岁的梁建荣年轻时曾在码头上当过工人。他说：每当唱起劳动号子时就心潮澎湃，热血沸腾，眼前就会出现年轻时在码头上工作的情景，太过瘾了。

时年 74 岁的陈渝生曾是歌舞团前队长，他说：这是一项高品位的娱乐活动，这些号子歌激昂、铿锵，每每唱起，精神昂扬，真是越唱越爱唱！

歌舞团坚持“边排练边演出”的方针，每年到社区、企业、学校、部队、敬老院、广场等地表演不下 50 场。他们走到哪里，人们都把掌声与鲜花献给他们。有一次他们来到一所中学演出，一些中学生说：未来演出前，以为劳动号子简单，粗糙，这算什么艺术？看了演出，那些雄壮的劳动号子声太好听了，太震撼人心了，这是真正的艺术！一些中学生纷纷与队员们合影，欢迎这些民间艺术家下一次再来。

有一次，歌舞团来到一家敬老院演出，一些七八十岁老人让人搀扶着，甚至坐着轮椅车来看演出，把小小的

活动室挤得满满的。演毕，有的老人拉着队员的手说：你们送歌上门，为我们老年人演出，你们是一支真正为人民服务的艺术队伍，向你们致敬！

歌舞团不仅参加了上海世博会舞台演出，还走出国门献演德国、巴西民族文化节。一次他们来到巴西演出，唱了六首劳动号子，还穿插表演了扯铃、舞龙等节目，台下响起了雷鸣般的掌声，当地民众和华人手中挥舞着国旗高呼“欢迎”“欢迎”“祖国万岁”，队员们看到中华民族的优秀文化在异国他乡如此受欢迎，感动得流下了热泪。

歌舞团立足创新，不断开拓劳动号子的新内容。“草根导演”梁斌不辞辛劳，开拓思路，把山东柳琴与劳动号子结合起来，创作了《八个老汉唱号子》的歌舞节目，令人耳目一新；把聂耳《码头工人歌》与码头劳动号子相结合，制作成新节目，也别有一番风味。他们还请上海音乐学院老师为他们挖掘失传的号子，谱写新的劳动号子歌曲。用他们的话说：“与时俱进，永远是我们追求的目标。”

李敏