

# contents

|         |                          |                         |
|---------|--------------------------|-------------------------|
| 序 ..... | 原中共上海市委副书记               | 杨 堤( 1 )                |
| 前言      | 发展老年教育事业 完善终身教育体系        |                         |
|         | ——祝贺上海老年教育三本专集出版 ...     | 上海市老年教育协会会长 俞恭庆( 2 )    |
| 一       | 永留丹青在我心 .....            | 上海市老干部大学 钟韵明( 4 )       |
| 二       | 老年学校帮我走出困境 .....         | 梅园街道老年大学 杨德明( 7 )       |
| 三       | 与歌为伴 .....               | 静安区老龄大学 孙浩敏( 9 )        |
| 四       | 我的妈妈                     |                         |
|         | ——记上海老年大学学员韩阐坤 .....     | 上海老年大学 蒋卓行( 11 )        |
| 五       | 心态的力量 .....              | 上海市退休职工大学 林可肩( 13 )     |
| 六       | 梦圆时分 .....               | 上海市老干部大学 莫 林( 15 )      |
| 七       | 高龄老人也能学写作 .....          | 上海老年大学 何志德( 18 )        |
| 八       | 壮心未与身俱老                  |                         |
|         | ——记上海市老干部大学优秀学员黎岳冰 ..... | 上海市老干部大学 苏婉文( 19 )      |
| 九       | 斗室诗情 .....               | 长寿路街道 李逸云( 22 )         |
| 一〇      | 从老年学员到走上大学讲台             |                         |
|         | ——记上海老年大学黄浦分校学员黄在仁 ..... | 程海麟( 24 )               |
| 一一      | 晚霞为我更灿烂 .....            | 芷江西路街道老年学校 王道友( 27 )    |
| 一二      | 我的电脑缘 .....              | 上海老年大学 顾久震( 29 )        |
| 一三      | 到老年学校“充电”好 .....         | 宝山路街道老年学校 李仁俊( 31 )     |
| 一四      | 老树春深更著花 .....            | 上海老年大学普陀分校 汤春煦( 33 )    |
| 一五      | 我的外语情结 .....             | 上海老年大学 沈葆润( 35 )        |
| 一六      | 打开老年人心灵的窗户               |                         |
|         | ——记老年人的知心朋友盛秀英 .....     | 宝山区吴淞街道民政科( 38 )        |
| 一七      | 书画为友 美化生活 .....          | 上海市退休职工大学复旦分校 李幼芬( 41 ) |
| 一八      | 墨缘诗趣 晚景含芳 .....          | 龙柏街道老年学校 邵朝亮( 44 )      |
| 一九      | 为有诗魂伴“二春” .....          | 上海老龄大学 吴克良( 46 )        |

## 二〇 繁花似锦 晚霞如虹

——记上海老年大学长宁分校学员竺志芳 ..... 上海老年大学长宁分校(49)

## 二一 余年学做“丹青手” 身心健康大有益

..... 解放军南京政治学院上海分院老干部大学分校 刘传永(51)

二二 我盼了六十年 ..... 上海市老干部大学 刘 敏(53)

二三 老有所学 健康快乐 ..... 徐汇区老干部大学 陆 亚(55)

二四 学无止境 ..... 上海市文广影视管理局老干部大学 周丰年(57)

二五 夕阳霞光更红火 ..... 上海市老干部大学 许丽娟(59)

二六 漫步夕阳 ..... 上海市老干部大学 张教浩(61)

二七 学味浓浓 其乐融融 ..... 上海老年大学 路 群(64)

二八 用相机凝聚多彩人生 ..... 上海老龄大学 黄 俊(66)

二九 学习使我永葆青春 ..... 静安寺街道老年学校 唐盛武(68)

三〇 学习是我人生的永恒主题 ..... 杨浦区老干部大学 邓越南(70)

三一 从学习中追求乐趣 从知识中寻找慰藉 上海梅山老年大学 吴福根(72)

三二 我的离休生活充实而多彩 ..... 上海市退休职工大学 吴鼎坤(74)

三三 走出国门,交朋友、开眼界 ..... 上海老龄大学 曹 琪(76)

三四 夕阳无限好 晚霞尚满天 ..... 上海老年大学奉贤分校 陈瑞麟(78)

三五 莫道桑榆晚 为霞尚满天 ..... 虹口区老年大学 毕夏生(80)

三六 晚霞真绚丽 ..... 上海市长宁区老干部大学 梁洪若(82)

三七 老来上学的甘甜 ..... 南汇区老年大学 严路陵(84)

三八 墨 缘 ..... 凌云街道老年学校 赵璧人(86)

三九 健康生活的乐趣在于学习 ..... 宝钢老干部大学 徐佳良(88)

四〇 生命的价值 ..... 上海老年大学宝山分校 程琰城(90)

四一 歌唱是我第二个春天 ..... 上海老年大学静安分校 陆惠英(92)

四二 人生爱晚晴 ..... 上海老龄大学 王鸣芳(94)

四三 我的晚年生活绚丽多彩 ..... 上海老龄大学 陆 明(96)

四四 老有所学 学以致用 ..... 上海老年大学东华大学分校 王绳武(98)

四五 七十亦圆钢琴梦 ..... 上海市退休职工大学 苏海宝(100)

四六 七十岁学电脑的感觉 ..... 钱梦龙(102)

四七 澹泊明心志 书画颂晚晴 ..... 上海老年大学杨浦分校 庄韵石(104)

## 四八 让我们共度五彩缤纷的第二春

——记上海老年大学学员钮鲁佩 ..... 上海老年大学 周 萍(107)

四九 老年大学,使我年轻了许多 ..... 上海老年大学交大分校 刘洪福(109)

五〇 莫道桑榆晚 生活更精彩 ..... 上海老年大学华东师大分校 潘佐棣(111)





|    |                                          |                |          |
|----|------------------------------------------|----------------|----------|
| 五一 | 老年教育已融入了我的生活 .....                       | 上海老年大学         | 秦丹华(113) |
| 五二 | 花甲有学乐遐龄 .....                            | 松江区老年大学        | 赵事坚(115) |
| 五三 | 笔墨留香伴晚秋<br>——记学员胡耀东 .....                | 长白新村街道老年学校     | (117)    |
| 五四 | 书法学习给我带来无穷乐趣 .....                       | 上海老龄大学         | 王寿昌(119) |
| 五五 | 丹青有情 晚晴无限 .....                          | 上海市退休职工大学      | 阮立三(121) |
| 五六 | 摄出晚霞的绚丽 跳出青春的健美 .....                    | 宝钢老干部大学        | 周森智(123) |
| 五七 | 学习保健知识,实现积极养老 .....                      | 上海市退休职工大学      | 吴长寿(125) |
| 五八 | 晚年诗意的人生<br>——记定海街道老年学校学员时福宝 .....        | 杨浦区老龄办         | (127)    |
| 五九 | 从童工到“画家”<br>——参加老年大学学习,再铸人生新的辉煌<br>..... | 上海老年大学卢湾分校     | 金 蓓(129) |
| 六〇 | 晚霞更火红 .....                              | 上海市老干部大学       | 沈 智(131) |
| 六一 | 春天的话题 .....                              | 上海老龄大学         | 沈碧娟(134) |
| 六二 | 计算机赋予我新的生命价值 .....                       | 上海老年大学         | 朱煜梁(136) |
| 六三 | 老有所学 老有所为 其乐无穷 ...                       | 上海老年大学青浦分校     | 薛碧荷(138) |
| 六四 | 老有所学天地宽 .....                            | 上海老年大学华东理工大学分校 | 沙国谦(140) |
| 六五 | 让老年生活更精彩 .....                           | 上海老年大学         | 胡之芬(143) |
| 六六 | 我的七彩人生 .....                             | 杨浦区老年大学        | 任锦娣(146) |
| 六七 | 七十学“吹打”也未晚 .....                         | 长宁区华阳路街道老年学校   | 吴梦渔(148) |
| 六八 | 书画情结 .....                               | 静安区老龄大学        | 蔡志毅(150) |
| 六九 | 老有所学,甘为普及电脑知识作奉献<br>.....                | 上海老年大学上海大学分校   | 姚方采(152) |
| 七〇 | 青春蕴于晚霞中<br>——记闸北分校摄影班学员黄进强 .....         | 上海老年大学闸北分校     | (154)    |
| 七一 | 锲而不舍 活出精彩 .....                          | 彭浦街道老年学校       | 董英才(156) |
| 七二 | 任他年华似流水,依旧豪情如大海<br>.....                 | 上海老年大学上师大分校    | 林宋伟(158) |
| 七三 | 情寄牡丹 .....                               | 上海老龄大学         | 王智慧(161) |
| 七四 | 因为我喜欢 所以我快乐 .....                        | 上海老年大学         | 王己轩(163) |
| 七五 | 夕阳依然红似火<br>——记山阳镇老年学校学员钱金荣 .....         | 金山区山阳镇老年学校     | 张玉林(165) |
| 七六 | 人生的又一个春天 .....                           | 南汇区老年大学        | 陈培生(167) |

|     |                                            |                  |          |
|-----|--------------------------------------------|------------------|----------|
| 七七  | 我能用英语独立地走出国门 .....                         | 上海老年大学           | 邵爱丽(169) |
| 七八  | 老年大学培养我当教员 .....                           | 上海老年大学浦东分校       | 施显斌(172) |
| 七九  | 舞之麻辣汤 .....                                | 普陀区甘泉路街道老年学校子长分校 | 贾锡钧(174) |
| 八〇  | 读书十年 变了一个人 .....                           | 上海市退休职工大学        | 罗凤英(176) |
| 八一  | 让金色晚年更加绚丽 .....                            | 上海老年大学           | 陈君惠(179) |
| 八二  | 好学乐助的廖丽英 .....                             | 上海老龄大学           | 曹 琪(181) |
| 八三  | 宁静致远 博学勤思 .....                            | 漕河泾街道老年学校        | 徐尚义(183) |
| 八四  | 花甲芳英老来俏<br>——记奉城镇老年学校学员宋芳英 .....           | 奉城镇老年学校          | 袁建平(186) |
| 八五  | 但得夕阳无限好,何须惆怅近黄昏 .....                      | 军干所老年学校          | 王晋轩(188) |
| 八六  | 我找到了舞台 .....                               | 大宁街道老年学校         | 沈秋芳(190) |
| 八七  | 绰号与雅号<br>——我的老年学校生涯小记 .....                | 仙霞新村街道老年学校       | 王克诚(192) |
| 八八  | 我走进了一个大“家” .....                           | 长风文化馆老年学校        | 孙正义(194) |
| 八九  | 老农学钢琴,铁杵磨成针<br>——记上海老年大学宝山分校学员钱惠英<br>..... | 上海老年大学宝山分校       | 曹已森(196) |
| 九〇  | 我的第二春 .....                                | 上海市退休职工大学        | 刘建云(198) |
| 九一  | 梦想成真 .....                                 | 上海老年大学           | 戴丽华(200) |
| 九二  | 数字妈妈 .....                                 | 周家渡社区学校          | 孙桂仙(202) |
| 九三  | 刻刀下的快乐 .....                               | 颛桥镇老年学校          | 周若妹(204) |
| 九四  | 夕阳无限好 学习乐趣多 .....                          | 普陀区真如镇老年学校       | 叶园渊(206) |
| 九五  | 学烹饪得趣 .....                                | 上海老年大学           | 吕玉龙(208) |
| 九六  | 我与山水画结缘 .....                              | 上海老年大学           | 包裕珍(210) |
| 九七  | 人生六十不算晚,与时俱进正当年 ...                        | 浦东新区老年大学         | 陈炳炎(212) |
| 九八  | 我是一颗种子 .....                               | 上海老年大学闵行分校       | 郭美琪(214) |
| 九九  | 让生活再放光彩<br>——记长宁区老年学校学员崔秀琦 .....           | 长宁区老年学校          | (216)    |
| 一〇〇 | 终身学习就是快乐 .....                             | 外滩街道老年学校         | 林 青(218) |
| 一〇一 | 夕阳光更浓 .....                                | 上海市退休职工大学        | 施月琴(220) |
|     | 编者的话 .....                                 |                  | (222)    |

# 序

原中共上海市委副书记 杨 堤

这是一本老年人自己写的谈学习的书,也可以说是老年教育的成果集。读后感人至深。它充分说明,老年人参加老年大学、老年学校学习,不仅可以增长知识,丰富生活,陶冶情操,而且可以促进身心健康,进而服务社会,为实现老年群体的健康老龄化和积极老龄化做出贡献。

上海是一个人口老龄化程度相当高的城市,60岁以上老年人口达250多万,接近总人口的19%。如何提高老年人的生活、生命质量,是摆在本市党和政府面前的一个重要课题,而发展老年教育则是解决这一课题的一项重要措施。这本书收录的百位老年学员(其中66位是年逾古稀的老人)学习的故事,读来亲切、生动、感人。他(她)们生气勃勃,才华横溢。老年人渴望学习,肯于学习,就是心态年轻的表现。学而快乐,学而健康,学而有成,都是顺理成章的事。春秋时期,晋国的师旷有句名言,叫做“老而好学,如炳烛之明。”这就是说,老年人勤奋好学,犹如照亮自己晚年的人生之路,给自己带来光明。本书就是很好的佐证。他(她)们的事例,不仅可以激励和吸引更多的老年人参加学习,而且可以垂范后人,对子孙后代的健康成长,也有着积极的促进作用。

希望本书的出版,能有助于老年教育的发展,能推动和吸引更多的老年人参加老年大学、老年学校学习,能激励广大青少年更好地学习向上。在此,我谨向广大老年教育工作者、广大老年学员表示诚挚的敬意!愿更多的老年人加入到老年大学、老年学校的学员队伍中来。

2004年7月25日

# 前言

## 发展老年教育事业 完善终身教育体系

### ——祝贺上海老年教育三本专集出版

上海市老年教育协会会长 俞恭庆

由上海市老年教育协会和上海市高校浦东继续教育中心组织,在上海市老干部大学、上海老年大学、上海老龄大学、上海市退休职工大学及各区(县)的积极参与下,集中反映上海老年教育发展轨迹,展示上海老年教育风貌和老有所学成果的《蓬勃发展的上海老年教育》、《炳烛之明照人生——上海百位老人学习的故事》和《上海老年学员艺术作品掇英》正式出版了。这是向即将在上海召开的国际第三年龄大学协会第二十二次代表大会献上的一份厚礼。

老年教育是终身教育体系的重要组成部分。发展老年教育关系到整个教育体系的完整,关系到国民受教育机会的平等,关系到从学前教育到老年教育的人生各阶段教育发展的协调。因此,积极发展老年教育,是形成全民学习、终身学习的学习型社会的需要,是全面提高国民素质的必然要求。我们应增强社会责任感和历史使命感,深刻认识发展老年教育的深远意义。

上海市委、市政府历届领导都高度重视并大力支持老年教育,留下了与时俱进的历史篇章。

到上世纪末,上海已初步形成了老年教育的四级网络。现有市级老年大学4所,区、县、局、大企业、部队创办的老年大学及市级老年大学分校65所,街道(镇)老年学校234所,居(村)委老年分校(或教学点)3610个,合计学员24万人次,加上“老年远程教育”集体收视的学员10万多人次,在各级各类老年学校学习的人次总共达35万以上。老年学校教育已

形成了11大类143门具有老年教育特色的课程，形成了一支有近千名办学干部和数千名热心于老年教育、师德高尚、业务精良的兼职教师队伍。去年，上海市召开了改革开放以来规模最大的老年教育工作会议。市委、市政府领导明确提出：要将老年教育列入政府主管部门工作的职责，列入各级政府的财政预算，列入干部的考核和奖励范围，列入上海教育事业发展的统计序列，做到认识到位、领导到位、责任到位、措施到位、投入到位。市政府办公厅转发了市教委等五个部门《关于进一步加强本市老年教育工作若干意见的通知》。今年，又将“兴办10所、完善80所老年学校办学条件”的任务列为市政府要完成的与人民生活密切相关的实事项目。这都为上海老年教育的新发展创设了前所未有的机遇，使老年教育向规范化、制度化和法制化方向快速发展。

上海老年教育的快速发展，呼唤着老年教育理论和科研的指导，呼唤着教育体制的完善和法制的保障，呼唤着社会方方面面更广泛和更深入的参与。特别是老年教育的基础理论研究、老年教育管理体制的研究、老年学校的设置研究以及老年教育的教材建设、老年教育公共财政投入、老年教育的基本统计、老年教育的法规建设等都迫切需要提到相关部门的议事日程上来。十分可喜的是，许多热心于老年教育的社会团体、事业单位已经并将继续为推进老年教育事业做实事，如上海市高校浦东继续教育中心不仅支持老年教育的科研和调研，还热心于老年教育的教材建设。上海教育出版社总编辑表示要积极支持老年教育系列读物的出版，并会同上海市老年教育协会设计开发老年教育的系列丛书，为老年人提供更加丰富的精神产品。

我们坚信，上海老年教育的蓬勃发展必将为上海建成学习型城市增光添彩，为提升上海城市精神作出特有的贡献。让我们充满热情、深情、激情支持老年教育事业，以实际行动弘扬中华民族尊老、爱老、助老的美德。



钟韵明 男 1907年11月  
生 原中国化工上海进出口公  
司总经理

赠给同辈人的一句话：

学习创新，与时俱进。

赠给子孙的一句话：

忠孝仁爱，信义和平。

## 一 永留丹青在我心

上海市老干部大学 钟韵明

4

老  
年  
学

很想写些东西，但拿起笔来却不知该写什么。今年已九十八了，可我的书法、绘画还达不到值得大家欣赏的水平。不过陈铁迪校长对我的小楷作品还是给予充分肯定的，于是，我鼓起勇气，决定写一些关于我在书法学习中的心得体会，以勉励晚辈们努力学习中国传统文化，使之世代相传，并发扬光大。

开始学书法还是童年的事。我家世代都是农民，长辈们都没读过书。父母送我去私塾，启蒙老师教导我要好好读书。所谓“万般皆下品，惟有读书高”。书读得好，字写得好，将来就有出息。因此从那时起，我就有学好书法的想法，并从此没有放弃过书法学习。

战争年代，在行军打仗途中，我常抽空练习书法。1983年，我作为中国化工进出口公司上海公司的顾问，被邀到山东青岛参观崂山。途经一个大庙，庙主接待时拿出文房四宝，要我题字留念。我自知久疏笔砚，书法水平差，没敢动笔，使得庙主大失所望。之后，我又被邀去参观当代书画家作品展。当邀我题词时，我被那些优秀书画折服，深感惭愧。中国的书画艺术源远流长，它不仅陶冶人的情操，净化人的心灵，而且蕴藏着无数艺术家留下的瑰宝，值得人们去探索 and 追求。由此，我树立了练好书画的决心。

1985年，我到上海市老干部大学旁听，开始向钱茂生老师学习书法。次年，78岁的我正式加入上海市老干部大学。一开始是学习书法、山水、花鸟画，第二年学习种花，以后又学过诗词、政治理论。在学习期间，因为年高，手有些发抖，感到写字困难。为了写好毛笔字，我还研习太极拳和注意保健，坚持经常锻炼，克服了手抖。强身健体对我现在和今后大有裨益。天气不好的时候，虽然家人和学校好意劝我不要



去学习,但我还是坚持要去。过去我没有学好这些知识,现在应该补上去。这就是我的心愿,岁数大更应该加倍努力,认准了目标,追求不息。

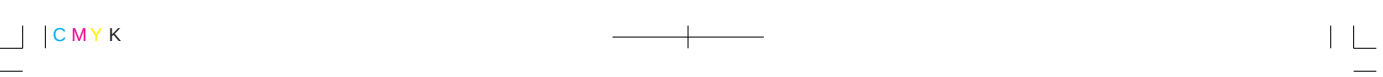
在此期间,我的书法和山水画先后正式参加一些展览。1987年,80岁的时候,《解放日报》记者到市老干部大学采访,刊登了我的学习情况报道。《老年报》上发表了我的书法作品《兰亭序》。在《劳动报》上,发表了一幅国画花鸟《竹亮节》。值得一提的是,我旅美期间所临的《丰乐亭》,在中原书画研究院“第二届王子杯海峡两岸书画大赛”中获银奖。自此,在海内外包括中国、韩国、日本、美国等多处报刊、文集、画册中我的作品均有收录。其中的绘画作品有:在《海峡两岸书画家优秀作品集》中的山水画《飞瀑长流》,在1998年《东方艺术院书画集》中的山水画《秋山访友图》,2002年《第四届当代中国山水画作品集》中的山水画《山松长青》;1995年在“上海市外经贸文化艺术节”的专刊上发表的国画《锦绣山河》。书法作品也收获颇丰:有分别在《上海市书法家协会作品选》和2000年7月《全国美术书法民间工艺大赛选集》中的楷书《醉翁亭记》和《愚公移山》;2000年、2003年的《上海老年书画作品集》中也有我的书法作品。我也爱好写作,组织上曾调我参加过上海市对外贸易局《上海外贸史话》一书的编写出版工作,也写过《关于打太极拳的体会》等文章。我的作品获得过展出奖、创作奖、精英奖特别金奖、银奖、铜奖和一、二、三等奖等。

其实书画艺术和文学从来就不分家,可谓“书画同源”。我不仅热爱这些艺术形式,也孜孜不倦地追求艺术的真理。我爱好文学,更致力于马列主义理论的学习,尤其主张理论联系实际,并把它们融于书法艺术中,使人们在领略艺术的美感时,也能体会其中深刻的思想内涵。

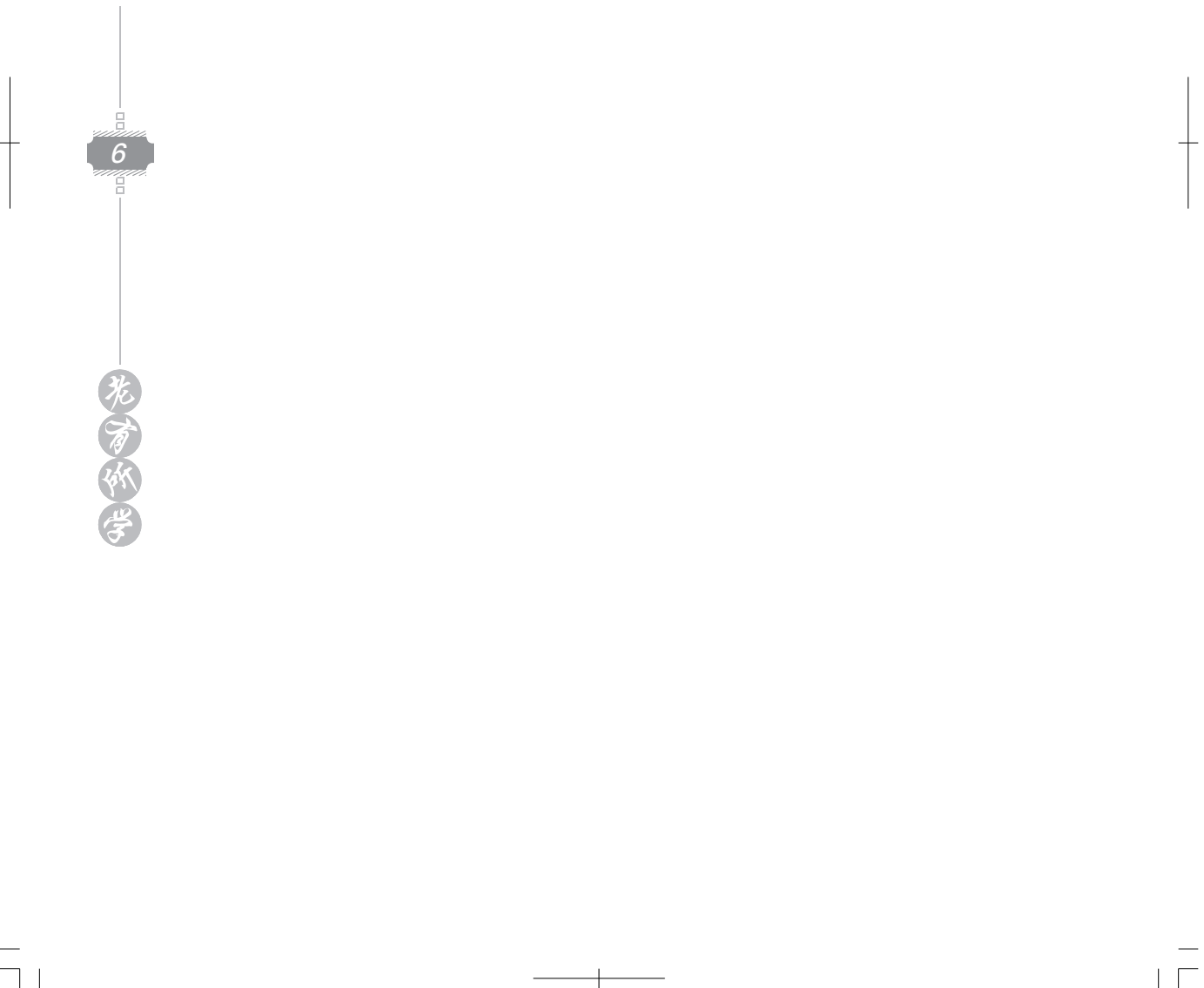
现在很多年轻人字写得不太好。我常对身边的年轻人表达我的希望,希望中国的传统艺术能够被继承和发扬。大多数人都都很乐意接受我的建议和指导,我也很高兴。同时,经过对“三个代表”重要思想的学习,提高了自己的觉悟:我是个共产党员,党员要为党为人民服务,要服务到底、革命到底。岁数大了,精力差了,可从岗位上退下来,但学习不能停止,一定要活到老、学到老、思想改造到老。现在学习环境改善了,条件好了,更应该抓紧时间努力学习,以补过去学习之不足。我要坚持学习,争取做到鞠躬尽瘁、死而后已。年岁大了,我自知力不从心,古话说,时过然后学,虽勤苦而难成。古人也说过学如逆水行舟,不进则退。为了不落后,学虽不成,但总比不学好,因此,还是要学,尽力学。

1999年我三喜临门:首先接到河南郑州中原书画研究院聘我为名誉院长兼高级研究员的好消息,还加入了梦寐以求的“上海市书法家协会”,还被评为“上海市健康老人”。最难忘的是先入选“上海市老干部大学成立十五周年书画展”,又入选《上海市老干部大学建校十五周年纪念册》的一幅小楷作品《朱夫子治家格言》,引起了市委常委、市人大主任、市老干部大学校长陈铁迪同志和市委组织部部长罗世谦





同志的高度重视,并获得了他们的接见和表扬。我们一起交谈、照相留念。陈铁迪同志在“上海市老干部大学系统先进表彰大会上的讲话”中专门提到了我。会后,她下台来和我握手交谈,并且新到任的市委组织部部长王安顺同志也随同到我的座位来同我握手,还两次一同照相留念,这使我分外感动。党和领导的关怀,老师、同学、家人的帮助,使我在艺术和人生的道路上有所成就。伴随着学习,我每时每刻感觉到生命和生活像禾苗有新鲜的雨水滋润,像江河有流动的溪流注入,像翠竹的嫩芽在阳光中萌动,像蔚蓝的晴空不时有欢快的鸟儿飞翔。我要说,老年人的生活也可以如此精彩,如此明媚!“万水千山都走过,永留丹青在我心”。



杨德明 男 1916年1月  
生 原上海市公安局消防处驻  
高桥石化厂干部、技术员

赠给同辈人的一句话：

老年学校是个温暖的家。

赠给儿孙的一句话：

孩子们，让我们一起学习  
《老年法》。



## 二 老年学校帮我走出困境

梅园街道老年大学 杨德明

7

老年学校

我在这里向大家讲一个自己的故事。

我是一位退休干部，今年88岁，按理说这正是“最美不过夕阳红”的时期，可是去年，我却每天拄着拐杖，奔走在大街小巷的药房，吵着要买“安乐死”的药。营业员劝我：“再也不要跑去跑啦，你就是跑遍全上海也是买不到的。”可是我却十分执拗。闯进了浦东新区政府的大门，要求安乐一死，区政府的工作人员估计我有什么委屈，经过好言安慰之后，把我介绍到我们梅园街道老龄委来了。

我向老龄委的同志倾诉了我的痛苦。我去年丧偶，儿子是个养子，对我不理不睬，然而最使我难以接受的是我已经在读高中的孙子，近年来一会儿说我衣服脏，一会儿又说我有“老人臭味”。平时我自己独自开伙，可是放在冰箱里的菜，孙子却常把它倒了，还要骂我“这么老人，还活着干什么？”瞬时，我从往日的“隔代亲”，坠入到“隔代鸿沟”中不能自拔。从此我性格日益孤独，生活自理不周，精神无所寄托，使我日益思念自己的亡妻，希望自己能早死一天，早登“天界”，还是与老伴生活在一起。

有一次我还趴在自己阳台上，想一跳了之，可是转眼一想，底楼不是住着小组长施大妈吗？唉！我不能去害人家啊！想到这，我还是希望老龄委帮我买到“安乐死”，帮我一死了之。

老龄委的干部听了我的一段辛酸话，一方面对我深表同情；同时，对我详细地宣传了《老年人权益保障法》，使我深感政府制订《老年法》是多么地了解我们老人的处境啊，《老年法》第十一条明确规定：赡养人不但对老年人要在“经济上供养”，

还应该“生活上照料”和“精神上慰藉”。目前上海的老人一般都有养老金,不需要小辈在经济上供养,但是我的小辈却在“生活上处处刁难,精神上时时刺激”,这哪里是小辈应该做的呀!他们明显地违反了《老年法》!

老龄委认为我是一位精神上受创伤的老人,他们一方面协同居委设法防止这种“伤害”。另外鼓励我一定要自尊自强,他们推荐我参加梅园街道老年学校老年读书会,同时专门物色一位低龄老人,经常上门与我谈心、散步与我交朋友,渐渐地我开始融入到我们读书会的集体中了,每周二下午老态龙钟的我也会拄着拐杖,认真地和大家一起学习。

渐渐地我平时紧锁的上眉,舒展开来了。在读书会上也能发言了,几个月下来,集体的温暖,终于融化了冰雪。四月初,一个春暖花开的日子,我似乎有些腼腆地走进办公室,喃喃地对读书会干部说:“看到老年读书会的同志,不但老有所学,还组织‘低龄老人为高龄老人服务;健康老人为不健康老人服务’,对社区做出了贡献。而我没有什么能耐,我退休前在公安局搞过消防工作,能不能让我对大家宣传‘家庭消防知识’?”听了我一番话,他们十分欣喜,我也感到我正在从一种“安乐死”的境界中走出来了。

他们特意地为我安排了一次特殊的课程,课堂讲台上拉起了“消防知识讲座”的横幅,下面还特意的注上了“主讲人:杨德明同志”。我的一堂课居然会上得头头是道,获得了满堂的掌声。街道还专门拍摄了我精神焕发的授课照片,闪光灯一闪一闪,使我似乎又回归到当年作为一个消防战士为人民勤奋工作的年代。

当街道把照片交到我手中时,我禁不住噙着眼泪连声说:“谢谢大家!同志们,我现在再也不想‘安乐死’了。”然后我又有些不好意思地轻声地说:“我还想找个老伴,我想有个家呢!”是老年学校帮助我走出困境,看到了人生的价值。

上个月,我在有关同志的陪同下,高高兴兴地住进了梅园街道敬老院,过着安安稳稳的晚年生活。

孙浩敏 女 1916年11月生  
原中国人民银行职员

赠给同辈人的一句话：

歌声，愉悦身心。

赠给儿孙的一句话：

歌声带来明媚的春光。



## 三 与 歌 为 伴

静安区老龄大学 孙浩敏

9

花  
有  
欣  
学

步入退休生涯已35年，我已是89岁的高龄老人了，利用退休的闲暇在静安区老龄大学学声乐，有时还上舞台演出，《春天的故事》我能领唱，《我爱你中国》我能独唱，在音乐的海洋中，受到艺术的熏陶，得到美的享受，与歌为伴，使我的晚年生活充实又快乐，使我健康长寿。

年轻时就喜欢唱歌，为了生计，没有系统学习的机会，退休之后，家庭责任和工作压力都减轻了，有充足的时间完成自己感兴趣的学习和研究内容。对知识的追求、对艺术的酷爱，我七十岁开始学吹打，走进了老年大学神圣的殿堂，按自己的兴趣和爱好融身于团结和谐、进步向上的群体里。我在课堂里，边唱边实践，边纠正。在家里，我梳头时对着镜子唱，注意自己的口型。有演出任务，我必须唱上几十遍，穿衣、刷牙、淘米、拣菜时，我都会哼歌，把歌词背得滚瓜烂熟，唱歌是我生活中最快乐的事。

从今年春季开始，我报名参加三个声乐班的学习，几位老师生动的讲课像磁铁一样把我吸引住了。我像一棵小禾苗尽情地吸取养分，他们使我懂得了喉头、鼻腔、横隔膜、气息、共鸣在唱歌时的正确运用。由于运用正确的方法发声，唱起来很自然、不吃力。中午就吃些面包、果酱和饮料，休息时还可以和同学们一起交流、切磋。

上老年大学“求知”不是我唯一的目的。“交流”也许是更大的目的。每个星期二上午在静安老龄大学上声乐课，我和几位同学中午吃了快餐，下午就在我家里搞唱歌兴趣活动，不管是烈日炎炎的夏天，还是风雪交加的寒冬都雷打不动。为了把音



唱准,我添置了崭新的斯特劳斯钢琴,大家尽情地唱歌,心地坦然,畅所欲言、互相纠正不正确的发音,滋生了珍贵的友谊,提高了唱歌的水平,留下了金钱买不到的快乐。

九年前,陪伴我50年的老伴先我而去,寂寞、孤独向我袭来,因为唱歌是我的最爱,很快帮我走出了悲伤的阴影,恢复了积极的情绪和健康的个性。不仅坚持上学,还在徐汇区金秋合唱团唱歌,把学到的声乐技能带到社区。在小区里我经常领唱和独唱,《五星红旗》、《公仆赞》、《茉莉花》我都能演唱,而且获得了阵阵掌声。

前年,由于青光眼已严重影响我的视力,看歌谱十分吃力,医生为我这个87岁的高龄老人做手术,有点担心,可我为了唱歌,一定要治好眼睛,鼓励医生大胆动手,开刀很成功,眼睛明亮了,又能看歌谱了,我又恢复了充实的生活。

因为我原来是从事银行工作的,工商银行举行歌咏活动,每次都请我去唱,而且都是独唱和领唱,一首《祝福你,祖国》使听众沉浸在欢乐、昂扬的气氛中。几次卡拉OK比赛,我都得到优胜奖,既有奖品,又有奖金,每次演出结束领导都派车送我回家。

我酷爱音乐,女儿被感动了,她一退休就参加了唱歌的行列,现在母女同桌学声乐,成了校友。外甥和孙子在音乐环境的熏陶下,也十分喜欢唱歌。

与歌为伴,使我的晚年生活充满生机,悦耳的歌声滋润了我枯寂的心灵,在我心田里留下的是愉悦和甘甜,使我健康长寿,只要生命不息就要永远唱歌,唱出明媚的春光。



韩闾坤 女 1919年11月生  
原天目地段医院药剂师

赠给同辈人的一句话：

学无止境，活到老学到老。

赠给儿孙的一句话：

用知识打开成功的大门。



## 四 我的妈妈

——记上海老年大学学员韩闾坤

上海老年大学 蒋卓行

11

老  
年  
大  
学

我妈妈今年86岁了。虽然已是满头白发,但与她接触后,你可以感到她全身的青春活力。妈妈对我们感情深厚,有一种丰富内涵的翩翩风度。这种气质,使我们晚辈感到了她的人格魅力,我们都发自内心地尊重她。

退休后,妈妈到老年大学上学。至今已有十多年了,可以称为老学员了。她先后学过回春功、膻中开合功、手穴、足穴、耳穴、中医、中药、食疗、老年心理学等等。最近几年,她又开始学习书法和花鸟画。

妈妈学习很认真,上课仔细看清老师的示范动作,并详细做好笔记。妈妈也主动为缺课的同学补课,记得有一次我去看望妈妈,她说要为同学补课,要我也去听一听。她拿着塑料耳朵模型和笔记本就拉着我一起去了。挥笔写字作画,成了她近几年每日必做的功课。为了画好花鸟,她经常去花鸟市场,仔细观察花的外形和鸟的神态。她做作业很专注,很规范,努力按老师的要求去做。画完后一丝不苟地题字、盖章。随后,将画挂在墙上,反复推敲,再画时就有所改进,每星期画好几张,最后挑一张满意的,交给老师批改。每次我去看望她,她总是将最近画的画拿给我看,一面告诉我,老师对画的评议。妈妈对学习很重视,不随意缺课。有一次不小心滑了一跤扭伤了脚。弟妹为此都劝妈妈,年龄这么大了,就别上学了吧!妈妈说,学习怎么可以停呢?学习是我生活的重要部分。就这样她坚持三个月拄着拐杖去学校上课,妈妈的学习态度令人敬佩。

妈妈在童年时得过伤寒症,在当时的条件下能活下来已不错了,但肠子薄、大便不好。贫血、心脏病等慢性病一直困扰着她。退休后,她能边学边实践,每天早晨



坚持去公园锻炼。平时注意合理的饮食,三餐搭配得当,再补充一些水果,还按需要吃一些子女送来的保健品。并对自己的手、足、耳进行穴位按摩,腰酸背痛时自己用健康杯(好似拔火罐的一种)进行治疗。所以现在她身体健康,很少去看病,医保卡年年有积余款。

每次回家看望妈妈,都是我们学习的好机会。妈妈根据我们不同的身体情况将学到的医疗常识和锻炼方法告诉我们。比如,妈妈教我练气功中的站桩功夫。我坚持锻炼,原先有过的子宫肌瘤和小叶增生症状都有很大的改善。妈妈还将一些急救的重要穴位告诉我们,使我们也掌握了某些技能,有时还真派上了用场。有一天,我的二妹夫在夜间突发心脏病,昏了过去。我二妹情急之下,想起妈妈教过的几招医术,立即忙开了,按了妹夫脸上、手上、耳上、身上几个重要穴位,又用气功掌对妹夫背部几条经络进行疏通,妹夫终于醒了!第二天一早,二妹就打电话将此事告诉我们,并说多亏妈妈平时将一般性疾病的应急知识教给我们。妈妈听了也很激动,更感到学以致用的重要性。

在爸爸病危的日子里,妈妈运用学来的医学知识对爸爸进行细心护理,减少了爸爸的病痛。当爸爸离她而去时,她极为悲痛和沮丧,整天头昏脑胀、四肢无力,吃不下饭,是老年心理学的学习引导她调整了心态,走出郁闷,帮助她度过了刚失去老伴的痛苦日子,使她明白了生死是自然规律,尽管两人曾经如此亲密,相依为命五十多年,但现在必须要正视现实。于是妈妈振作起来,重新安排好自己的生活。经历了生死离别后,妈妈对“亲情”有了更深刻的体会。她经常教导我们:夫妻间要相互宽容,相互关心,有事相互沟通,才能保持家庭和睦,才能相伴到老。我们牢记妈妈的教诲,在家庭中努力营造尊老爱幼的温馨气氛。

妈妈经常对我们说:我是工薪阶层,将来没有什么财产留给你们,只希望将我老而好学的精神传给你们。一个人,只有通过不断的学习,不断更新知识,才能与时俱进,才能为社会创造财富,才算活得有意义。妈妈用自己的实际行动,为我们营造着浓浓的学习气氛。工作之余,坚持再学习,已成了我家的传统。现在我家有三名研究生,好几名大学生。我退休后,也马上进了老年大学,成了妈妈的校友。我们的子女学习也很努力。我的外甥女常说,外婆年纪这样大,学习还这样认真,我们年轻人更应该努力学习。她以外婆为榜样,在师范大学里认真读书,经常得到特等奖学金。

最近,我小阿姨的女儿从温州来上海进修。来看我妈妈时,见到墙上挂着的书画深受感动,要了两幅书画,拿回去给她父母看,希望他们二老也能改变自我封闭的现象,走出家门,参加老年大学的学习。

老年大学,不仅使我妈妈得到了新知识、新技能,而且得到了健康,得到了友谊,得到了快乐,使我妈妈精神焕发,拥有一颗年轻人的心。

林可肩 女 1920年生  
原上海市虹口区新港地段医院预  
防保健组长、护士

赠给同辈人的一句话：

学习使人豁达，学习使人年  
轻，学习使人快乐，祝愿您勤学  
习，延年益寿，永远健康。

赠给儿孙的一句话：

学习传统美德，学习现代科技，做一个与时俱进的新人。



## 五 心态的力量

上海市退休职工大学 林可肩

有人问：“林老太，您85高龄了，如此积极何为？”我实话实说：“我爱老年大学，亦望广大退休职工来校学习”。缘何？说来话长，应追溯到17年前……

我长年累月在虹口区一家预防保健窗口工作，护理工作繁忙，直到61岁因小儿子顶替，才姗姗离岗。退休后与四个子女相依为命，操劳家务。直到他(她)们相继成家立业，才松了一口气。这样家里只剩下小儿子与我相伴，此时生活尚佳。诟料小儿子结婚后，在心态上逐渐起了变化，特别在婆媳之间波及莫名其妙的浪花，我想是儿子变了。早前，他孝顺、听话，什么事都有商有量，如今少言孤行，遇事独断独定，一门心思照顾妻子，依顺儿媳。对此，我是忧忧郁郁，气气闷闷的。才68岁的我，已是一个皱皮、焦瘦、萎黄、发灰、背驼的老太婆了，自己感到孤独、失落、自卑、消极，带着这般心境与弱不禁风的体质踏进了退大校门。

开始，我读的是老年学(心理学、保健学、家政学、社会学)，一读就是四年半。说来也奇怪，越读越有劲，我与读书也结下了不解之缘。当时，我正处于婆媳关系紧张，家庭矛盾突出之际，当我上课时听老师讲到：“人与人，像刺猬一样，挤得太紧，会刺伤对方，就容易产生矛盾，要相互尊重，保持距离，保持自由度。”这番话点醒了我，使我恍然大悟。人非完人，总有缺点。年老了更不会自然而然变得更高尚，看来家庭矛盾的缓解，首先要拔掉自己身上的“刺”。我开始意识到我的“刺”，无非是“媳妇抢了我的儿子”和“家务事该我说了算”，要儿子像未婚前那样对我亲，对我体贴，而媳妇毕竟是“外头人”，这是根本上的“刺”。而心理学指出：“人的感情是会转移和

再分配的。”儿子娶了媳妇,我应该为他们夫妻恩爱而高兴,不能因为子媳亲,自感寂寞而排斥儿媳;应尊重他们年轻人的生活方式、经济安排和独立人格,了解他们的心理需求,关心他们的生活和健康。

家庭是社会的细胞。家庭的人际关系,与退休老人关系最密切,联结着老人晚年生活的安定与幸福。心理学告诉我要学会“自我心理保护”。不要对他人期望太高,期望太高越容易失望,期望不那么高倒容易感到满足;要想得开,善于化解自己,设法从某些不快中解脱出来;提高自制能力,将不良情绪的狂涛引向清醒的理智之岸,不使不良情绪一发而不可收拾;倾听老师的开导,依靠亲友、同志取得安慰和精神的支持力量。学了明白就得用。在家务事上我注意关心体贴媳妇,帮她一起料理,晚上媳妇去灶间洗碗,待她完毕后,一起看电视、聊天;她上中班晚间十点多下班,我为她准备一点夜宵,自制营养汤,备些她爱吃的水果等。日积月累,以心换心,我发觉媳妇聪明、善良、勤劳、讲道理,既善于治家,爱护丈夫,又善待邻居、亲友,也未忘却我这个婆阿妈。知道我贫血、头晕,家中红枣、赤豆汤、黑木耳汤不断;知道我怕冷,给我买来了电被褥、电热器和御寒风衣;看到我在做功课,从不惊动我,悄悄地将家务做掉,还督促我经常去公园锻炼;知道我在学中医保健,还抽时间与我共学,并向她的同事介绍从退大学得的自我保健知识。1991年2月5日,我小儿子突然患血管畸形脑溢血住院,连续收到两张病危通知,看到儿媳在医院抱着儿子的头痛哭,我一阵心酸。但我立刻运用学到的“中医四诊基本知识”和心理学知识,安定家属和亲友情绪,及时配合医生治疗,排除了一次次险情,最后我儿转危为安,病愈出院。儿媳万分感谢医院的急救,同样感激我在退大学习保健疗法取得的效果。

十多年来,我与儿媳一家相处融洽,生活安定幸福。这仅仅是我参加老年大学取得收获的一个例子。我“老有所学”的心得文章报载有十余篇,市退大开展第二课堂教育成立“自我保健研究会”,我是首任会长,我与60余名志愿者组建成立保健服务队,面向社会,开展为老人义务保健咨询活动,自1997年11月至2003年9月已为86000人次作了服务,受到人们的高度赞扬。

莫林 女 1920年12月生  
原上海农学院党委委员、顾问、副  
局级

赠给同辈人的一句话：

为他人服务是天职。

赠给儿孙的一句话：

自立、敬业、严己，宽人。



## 六 梦 圆 时 分

上海市老干部大学 莫 林

当飘荡着油墨清香、凝聚着款款深情、记录着我的追梦之路的《风雨潇潇》终于似婴儿般脱胎而出时，我的心在颤抖，血在沸腾，仿佛此刻已置身于文学创作的瑰丽宫殿。儿时即怀有“做一个诗人”的美梦，终于在金色的映衬下，如海市蜃楼般呈现在眼前，令我心驰神往……

15年前，市老干部大学诞生了，我也在人生的第二起跑线上起步了。迎着晨风、迎着阳光，向着那理想的目标奔去。记得我刚参加老干部大学学习时，就读的是写作班，教师为华东师大黄昌汉教授。黄老师丰富的文学理论和生动的表达能力，吸引着同学们。还有治学严谨的汤逸中老师，他教的是现代文学课。由于两位老师循循善诱的讲课方法和我内心深处对文学艺术的憧憬，使我很快即对文学创作如痴如醉，笔耕不辍，乐此不疲。记得那时，我写了一篇情景交融的散文《灯》，又写了几篇散文式的回忆录，都得到老师热情洋溢的好评。特别是《灯》，老师认为文如行云流水，想象飞驰，意韵深沉，境界高远。我还在邸瑞平老师教的《红楼梦研究》课程中写了《破天》和《葬花辞是女儿的悲歌绝唱》的文章，著名作家田遨老先生说：“《破天》这篇文章的论点是红学界没有的新论点。”

做罢文学梦，我又和我国的传统诗词结下了不解之缘。诗词班、枫林诗社成了我纵情在诗词海洋里遨游的“韵海飞舟”，“长空安得清如许，舟泊枫林去探幽。”在几位老师的点拨指引下，我对诗词的基础知识和发展史有了较深的了解，从而更钟情于诗词的学习与创作。记得初学写诗时，曾因参观一位老战友、老画家、书法家许昂同志的“兰花展”有感于党的求贤道路的曲折，十一届三中全会后平反起用了一批才智贤士，写过一首古诗：

## 求 兰

空谷有幽兰,相见难相识。  
视若路边草,欲求不可得。  
香梦常系萦,思之若饥渴。  
爰作深山行,旧路漫藤葛。  
峰回曲曲径,林深白云遏。  
幸有樵者指,得接冰玉质。  
静霞散成绮,无风香自溢。

当时赵山林老师把这一首诗不指名地写在黑板上,做了分析,这是我写古体诗的处女作,得到老师这种认可,欣喜之情可以想见。骆振声老师的授课,使我对诗歌史的发展和基础知识有进一步的理解,并对填词也做了尝试。先写了《如梦令》之类的小词如“自劝”:

### 一

那日接头闲坐,目送乱云飞过。树也舞婆娑,天地皆为愁裹。  
愁裹,愁裹。在劫难逃难躲。

### 二

飞雪萦回大地,雪里寒梅清丽。冬日未闲过,何必怨春难至。  
牢记,牢记。天也情多为霁。

这两首词把文革的遭际和三中全会后平反的欣喜情怀用两首小令64字,浓缩纸上,引起强烈的震撼与共鸣。老作家菡子(已逝)当时喜欢“天也情多为霁”句,我自己喜欢“天地皆为愁裹”句。认为李清照写《武陵春》一词中有“只恐双溪舴艋舟,载不动许多愁”使愁见重量,这句“天地皆为愁裹”,写愁的广度已到了极限,这是文革中多数人感受的实情,多么震撼人心呀!真一个愁字了得。以上是初学时的一点收获。

最系统地学习传统诗词是高建中老师在诗词理论提高班上,他是集中系统地讲授的,他讲得细致详尽,深邃新颖,他集诗词研究于一身的风度气质的讲授,使我对诗词有了更深的认识。这时我特别喜欢词,也写长调。在参加庐山召开的全国首届女子诗词研讨会后写了《念奴娇·庐山感怀》。

巍然屹立,看香随云散,剑朝天舞。来去鄱阳飞棹急,谁在击钟鸣鼓?酌举江头,歌飘金桂,仙去吾堪往!风光眼底,露鸥涂抹几许?

遥想风雨当年,万言书训,奈巨人挥袖。万水千山难为策,冷月悲风沉雾。往事如烟,多情何恼,重写春秋赋,旧栏新榭,敞怀评说今古。

当时老师对这首词有：“……潇洒俊逸，藏锋内敛，当风自立……”等评语。也有人评：此词写得深沉，是老战士共有的历史思考。

总之诗词的无穷艺术魅力，使我入了迷。诗词使我听到古壮士的慷慨悲歌在历史长河中的回响；听到诗人们在深山幽谷中伴溪水慢吟低唱。每当踏入诗词学习的课堂，就好像身临旷野中的绿洲，一个至善、至美、至真的境界展现眼前。源远流长的诗词文化，形成一股股沁人心脾的清流，升华了我的思想，灵魂也得到净化。我从学习诗词到创作诗词，填词也从小令写到长调。如《念奴娇·庐山感怀》和《念奴娇·毋忘》，曾获全国性诗词大赛二等奖，一曲《行香子·卖花女》也喜摘民间赛银星奖。

汇集了我10多年学习成果的诗文集《风雨潇潇》问世后，50多位诗人和名家来信、赠诗、点评，这些点评赠诗令我激情满怀，感动不已。我的文学梦、诗人梦在老干部大学编织而成。它完成了我大半辈子六十多年的诗梦人生。

在这梦圆时分，我怎么也不能忘记一些鼓励和帮助过我的老领导、老的专家学者，以及我可尊敬的老师对我的关怀和教导。更不得不感谢党给我创造了学习场所和条件，还有不辞劳苦的学校工作人员。

在这收获季节，梦圆时分，我怎能不怀着深情思念这一切一切，怎能不怀着深情珍惜这一切一切。我将不懈努力，直至终年。





何志德 男 1921年3月生  
原长宁区武夷路第一小学校长

赠给同辈人的一句话：

为人以善，严以责己。

赠给儿孙的一句话：

学而后知不足，知不足而认真学。

## 七 高龄老人也能学写作

上海老年大学 何志德

工作惯了的人，刚退下，往往有种失落感。怎么办？老年大学是个好去处。1982年退休至今，22年间，我先后学《周易》——中国古代哲学名著，中医保健、气功治病、测病，颇有心得，并二度赴美传功授业，在华裔美国人中广积善缘。最近三年，在老伴的推荐下，我参加了文学写作班学习。老师精辟、生动、形象地评讲学员的每一篇习作，使我对写作萌生了极大的兴趣。在老师的鼓励和热忱指导下，撰写、出版了《我的人生路》、《人生路上的好伴侣》，以及合作编辑了《同窗情深》。

退休，是我第二春的开始。老年大学给了我欢乐，增长了知识。当我学有所获后，学校领导对我鼓励有加，组织我们座谈，并被推荐至上海人民广播电台“温馨家园”，接受节目主持人晓理同志访谈。

从婴儿至小孩、至青年、壮年、老年，在漫长的人生长河中，老年期的夕阳美最好。如何使夕阳更美，关键在于学习。老年大学的学生来自四面八方，各行各业的人都有。就年龄来说，有耄耋老人，也有刚退休的中壮年人，他们生活经验丰富，求知欲望强烈。因此，老年大学又成了相互学习、共同切磋的课堂。

我爱老年大学，它给了我老年生活的幸福与欢乐，使夕阳美更添风采。

每当我跨进宽敞亮丽的教室，看到一张张熟悉的、可亲可爱的、亲似手足的脸容，我完全忘记了自己已是84岁高龄的老人了。

上课铃响了，老师神采奕奕地走向讲台。同学们好，老师好，师生情顿时交织在一起。课间休息时，同学们相互攀谈着，嬉笑着，大家又似乎回到那青春年华的时代。

感谢老年大学的组织者和领导者，是他们千方百计为学员创造了舒适而优美的环境，延聘了一流的教授。真是：龙腾九霄去万里，报答春风化雨时。

看那一份份习作，齐整地放在老师的讲台上。

不难想像，老师在批阅时多么辛苦，即使写得不尽理想，老师总是以鼓励的语气，激励着大家。真是——天涯海角有穷时，只有师恩无尽处。

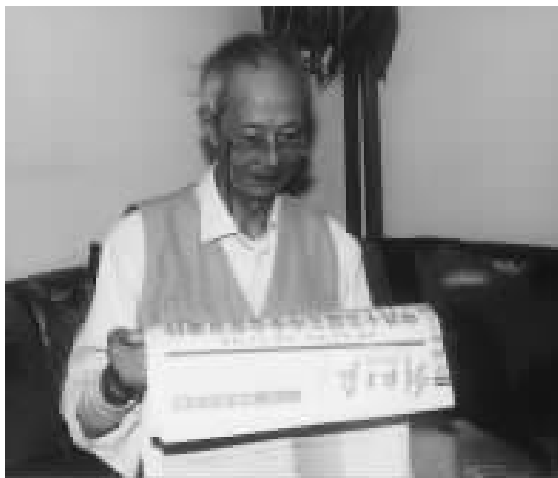
黎岳冰 男 1921年5月生 原中华医学会上海分会享局级离休干部

赠给同辈人的一句话：

江山无限好，晚霞灿满天。

赠给子孙的一句话：

志存高远，脚踏实地，快意人生。



## 八 壮心未与身俱老

——记上海市老干部大学优秀学员黎岳冰

上海市老干部大学 苏婉文

19

老  
年  
大  
学

“嘀铃铃，嘀铃铃”！一位两鬓斑白的老人一拿起话筒，就听到了对方热切的声音：“是黎老吗？我是苏州打来的，刚才中央电视一台正在播放你谈十六大学习的体会，看到了吗？”“哦，谢谢您，谢谢您！”第二天和随后几天，在沪的，在南京、北京等地的老战友也分别捎来了电话或信函：“几十年不见了，很高兴在电视上看到了您，还是当年那种革命激情。”“您说出了我们的心里话，我们从中看到了上海掀起学习十六大精神高潮的情景！”

不错，这位已83岁高龄的老人，离休后二十年来始终坚持活到老，学到老，革命到老，与时俱进。他就是中华医学会上海分会离休干部、上海市老干部大学优秀学员黎岳冰同志。

### 一、二十年如一日，坚持学习和宣传不停步

1984年，老黎离开了工作岗位。人是清闲了，但他的思想并没有闲下来。他一直在想：党中央对老干部提出了两个期望，“延年益寿”和“继续关心国家大事，关心党和人民的命运”，自己怎么身体力行。不久，市老干部大学成立了，他觉得这是市委为老同志创造的一个非常合适的学习场所，于是和老伴一起高高兴兴地报了名。

二十年来，他先后学习了《马列与改革》、《马克思主义哲学》、《科学社会主义运动》、《中国特色社会主义》、《国际关系》、《政治经济理论研究系列讲座》等课程。与此同时，又参加了市委老干部局举办的每月一次的“时事形势报告会”，每周一两次的老干部评报学习小组活动，还经常带着问题有针对性地到一些单位参观、考察、调研。他把这些称之为“政治保健”。特别是江泽民同志对老同志提出“政治坚定、思

想常新、理想永存”的期望后,他更是利用一切机会、场合,展开学习宣传,与党中央保持一致。

八十年代末,他结合当时实际,为一个新创刊杂志执笔写了《沿着社会主义道路继续前进》的卷首文章。文章发表不久后,十月一日国庆那天,《人民日报》发表《沿着社会主义道路奋勇前进》的社论。读者高兴地反映:杂志方向正确。纪念党的十一届三中全会召开二十周年时,他针对当时有人对邓小平理论的一些误解,大力宣传坚持中国特色社会主义道路,坚持实践是检验真理的唯一标准的重大意义,受到同志们的热烈欢迎。还在市卫生局系统的专题演讲会上得了奖。

## 二、配合舆论导向 坚持开展评报

早在解放战争年代,老黎就曾在一次评报中受到上级的表扬。离休后,他经常结合学习,提供一些评报建议,作为“学用结合”和“一发挥三支持”的一项重要内容。1993年,随着改革开放深入,港、台、澳和国外一些歌曲、影视进入增多。某些不太健康作品使一些孩子受到影响。他发现后,立刻写信给市宣传、新闻、出版部门。其后,《新民晚报》刊登了冯英子写的评《新白娘子传奇》的文章,批评该剧把我国一个美丽的民间传说塞进了宣扬牛头马面阎王判官的封建糟粕。但隔了几天,报上又刊了一篇反批评,大意是说这也是“创新”。老黎阅读后,再次写了评议反映给有关部门。直至1993年12月30日,《解放日报》刊登了一篇《死亡游戏》的通讯,报道某地4名小学生因为看了《新白娘子传奇》,想学许仙去游地府,以致服药自杀的消息。他第三次急切地写了评议指出问题的严重性。与此同时,国家广电部一位老战友来沪探访,他又特地请他转告广电部。过了不久,市有关宣传新闻出版部门特约他作为业余评报(审读)员。此后他结合学习,耗心耗血先后写了一百多条评议,内容涉及方方面面,受到了有关方面的重视和奖励。至今他仍坚持评报。

## 三、他经常想的做的——怎样最大限度发挥“辐射”作用

市老干部大学的政治理论课和时事形势报告会,常办常新、愈办愈旺。但是,怎样发挥它更大的“辐射”作用呢?这是老黎经常思考的一个问题。

八十年代中期,当老干部形势报告会第一次举办时,他即向本单位(市卫生局)老干部处建议,购买录音带向本系统的全体老同志播放。这个做法,很快就在全市得到推广。

当党的十四大确定中国特色社会主义理论地位时,中央颁发了《学习纲要》,他与医学会离休支部商议,建议把学习《纲要》作为支部首要任务。他经常将市老干部大学的形势报告会内容进行传达,在医学会党政领导高度重视下使该支部成为市卫生系统中最早较系统地学习邓小平理论的支部,其经验曾在卫生局支部书记联席会上交流。

党的十五大召开前不久,他在市老干部大学校报上第一次看到江泽民同志提

出老同志要“政治坚定,思想常新,理想永存”的要求。他在市卫生局为老同志举行的祝寿会上,特别向党委汇报了这一指示,建议加强局老同志的思想政治工作。会后,他又分别写了医学会和自己学习江泽民同志讲话的体会上报,得到局党委和老干部处的重视。局里吸收了基层单位学习骨干和局机关部分老领导,成立了“市卫生局老干部评报组”。最近,还以评报组为骨干,举办了“争做可爱的上海人、可敬的老干部座谈会”,并向全局离休老同志发出了《倡议书》。

#### 四、人生易老天难老,战地黄花分外香

在老黎同志的整个离休生涯中,他最爱读的一首词,就是毛主席写的《重阳》:“人生易老天难老,岁岁重阳,今又重阳,战地黄花分外香。”医学会每年举行敬老节,他都要结合宣讲形势朗诵这首词,表达自己的坚定信念:要抓紧无多的余年,贡献一切。

正因为这样,在他的离休生涯中,处处闪烁着艰苦奋斗,无私奉献的革命精神,显示出一个老同志的高尚情操。1988年,我国一些城市较大范围流行甲型肝炎,首都成立了中华预防医学会,全国人大通过了《传染病防治法》。上海也相应成立了上海预防医学会,并于1989年创办了《上海预防医学》杂志。市卫生局领导兼杂志主编邀他为杂志编辑部顾问,他二话没说,一口允承下来。创刊之初,由于大家一时缺乏经验,每期杂志清样送交他手里时,从协同政策“把关”、版面编排、某些文字修改,直至校核,每一期都要花上他7到10天的时间。当时,他脑部和上颌窦肿瘤还未痊愈,经常忍受着病痛的折磨。为减轻办刊负担,他风里来雨里去踏着自行车办事,分文不取。此事,直到杂志上级主管领导指出,才引起编辑部注意。

世纪之交,老黎被评选为市卫生局系统离休干部“文化世纪老人”。

现在,老黎已是83高龄的老人了。离休以来,他已动了三次手术,还患多种疾病。但是,学习赋予了他与时俱进的精神动力,学习也鼓舞着他始终永不停步地前进。正如他在一次演讲会上说的:“只要一息尚存,都要为我们伟大祖国和民族的复兴,为这个伟大的人类进步事业,贡献终生!生命不息,学习不止,宣传不止!”



李逸云 男 1923年生 原上海  
绢纺织厂职工工业余学校教师

赠给同辈人的一句话：

学习革命前辈，活到老，学到老。

赠给子孙的一句话：

少年立志应远大，不宜着眼栖旧枝。  
莫嫌天涯海角远，乘风破浪有到时。

## 九 斗 室 诗 情

长寿路街道 李逸云

22

老  
年  
学

四年前，我曾在区老年大学学习。从此，我与古典诗歌结下了不解之缘。我每天以吟诵古诗为功课，也时常与老伴一起背诵已读熟了的诗，一同进入诗的境界，一同享受“不知此刻是神游”的乐趣。从去年开始，我学习写诗，老伴也积极参与，浓浓诗情洋溢在斗室之中，滋润着我们的晚年生活。

我的青少年时代是在战火中度过的，历经艰辛，因此一开始就写忆苦诗，“回首当年伤心事，诗刚起笔泪沾襟。”老伴看了也流泪。后来想到这真是“徒自寻伤悲，愧对夕阳红。”于是在此后的诗作中，大都是对美好生活的描述和对儿孙们的期望了。

前年七月，二孙儿高考未被第一批院校录取。在补填志愿的高校中，有成都电子科技大学，孙儿想报读，但因离家太远，他们一家三口犹豫不决。我与老伴商量后，随即送给孙儿一首诗：“自古蜀地称天府，信息专业尔心仪。西部建设要人才，赶快报读莫迟疑。”几天后，孙儿打来电话：“爷爷的诗，一锤定音，我已被成都科大录取。”回想前年，三孙儿考取市重点高中，我看到报纸上有几篇谈中学素质教育的文章，也改写成一首“劝尔不要死读书”的诗送给他，劝他多读课外书，认真参加社会实践活动。最近他被评为市三好学生，说我写的诗对他有很大的启发作用。从此，诗便成为我有的放矢地对儿孙进行教育的一种形式。二儿五十岁时下岗，我写了一首诗给他：“人虽下岗志莫移，有所作为仍可期。与时俱进再进取，此乃天命尔应知。”不久，他参加社区工作，边干边学，颇有长进。

去年重阳节，居委会开展敬老活动，举办金婚庆典，邀请社区金婚夫妇参加，我和老伴也在其中。庆典归来，我们激动不已，“灯下笑谈庆典事，争说盛世敬老情。”



夜深人静,我却是“灯熄不知身何在,似回席上又作宾。已知今夜难入寐,起床写诗到天明。”这一夜,我写了十首诗,抒发了“儿女已为金婚贺,大家庭中别有情”的感受。半个月后,居委会干部送来了金婚照,老伴喜上眉梢,指着照片说:“你是老新郎,我是老新娘,拍了金婚照,恩爱更久长。”我散步归来,听了她的口头创作,笑着说:“我们是诗公诗婆成双对了!”她不领情,偏说是“一对宝货”。从此,我们一起读诗写诗的劲头更足了。

不久,我响应学友们的倡议,写诗向党的十六大献礼。我写了一首《武宁路桥》:“几番桥上立,景物皆变迁。渐清河水亮,再拓桥面宽。沿河厂房失,新楼日绵延。北岸遮寒舍,南岸到天边。”老伴说要写得具体些才更好,于是两人凑合,又写了一首今昔对比的长诗。“当年昂首立桥上,周边十里入视野。如今桥上立,景观已大异。四周高楼逼人来,恍若桥身在谷底。”“桥下河水黑且臭,河床已成大阳沟。十年经治理,河水渐清柔。夏晚河边纳凉人,思量何时买鱼钩。”“过桥车辆年年增,交通堵塞成瓶颈。去年再拓宽,八车分道行。行云流水桥上过,桥堍不再设交警。”这是诗中的三节。这首诗得到了学友们的好评。接着学习了党的十六大文件,又写了四首小诗,其中两首是:“犹如春风十六大,吹得人心暖洋洋。全面小康有保证,‘三个代表’入党章。”“十三年来成就大,横比竖比都不差。横比差距在缩小,竖比直线年年高。”这些诗后来还收集在同事们为我编印的诗册之中。

有一天,我指着刚写成的两句诗:“若非半夜枕边得,便是白日发呆时”,故意对老伴说:“写诗真苦。”接着我又念了一首诗:“梦中得佳句,醒来不知处。寻觅已半日,午饭三停箸。”她急了,说:“假如不写诗,这日子怎么过?”这句话刺入了我的心窝,就说:“写诗读诗其实都是很快乐的,而且其乐无穷,老有所学,我不会放弃。”老伴大笑,笑得那么开心,可惜没有录像。

神舟五号升入太空那天,我在门前望天。老伴说:“呆望什么?又发神经病了?”我把她拉到屋里,把口占的一首诗读给她听:“神舟五号升太空,杨君利伟真英雄。知无踪迹久仰望,遥向蓝天祝成功。”我指着自已鼻子问道:“你看我像神经病吗?”老伴笑了,想了一想还是说:“不过只看第三句,你还是神经病!”我知道,近来老伴不怕我老年痴呆,只怕我老年诗痴,所以时常提醒。第二天,我又为写诗而发呆很久,老伴又说我发神经病了。于是我写了一首诗:“诗人都有神经病,神经没病没有诗。待到神经病重日,便是好诗出炉时。”老伴说:“你冒充诗人!你的诗好在哪里?”我说:“我今年才八十一岁,好诗尚未出炉。”两人哈哈大笑。

斗室一间,诗情悠悠。





黄在仁 男 1924年8月  
生 原上海市商业二局工程师

赠给同辈人的一句话：

知足吃粥，一生常绿。

赠给儿孙的一句话：

学习能进步，专研出成就。

## 一〇 从老年学员到走 上大学讲台

——记上海老年大学黄浦分校学员黄在仁

程海麟

24

老黄退休前是上海商业系统从事五金、钢材业务的技术人员。1988年3月，被评为上海市工矿企业技术人员首届“讲理想、比贡献竞赛先进个人”，受到政府的表彰。

### 什么时候学也不算晚

老黄在年轻求学时，就喜欢上收集中外硬币，然而在“文革”中因抄家丧失殆尽，只在箱底还遗存几枚。想不到这童趣时的“宝藏”，竟为他退休后的生活掀开新的一页。1992年初的一个偶然机会，他报名参加了上海老年大学黄浦分校“古钱币讲习班”学习。当时还真有点“返老还童”的感觉，因年近古稀，眼力和听力都已不大好使，像个顽童似的每次上课总要提早到教室“抢先”坐到第一排。而且这是一门具有5000多年光辉历史的祖国灿烂钱币文化课程，自己只能算个门外汉，能学得好吗？要学有所成是不是太迟了？经过十年如一日的努力，老黄的回答是只要有决心，什么时候学也不算晚。这当然需要有改革开放带来的从事终身教育的老年大学和众多好老师的外因条件；再加上自己的勤奋和不服老的学习，使老黄成了永不毕业的古钱币班的复读生而终于在1998年走上了大学讲台，成了一名钱币学教师。这位老人持之以恒“年老可贵”的学有所成确实是令人敬佩的。

### 有所作为是生活中的最高境界

经过数年学习，在多位钱币专家的课内外教导下，他坚持不懈，刻苦钻研，撰写

了不少具有一定价值的学术文章。如在学术会刊《钱币博览》上发表10多篇论文与中外钱币介绍文字:《上林三官五铢是哪三官》《凉造新泉考》《马来西亚鹿币》《2002年世界足球赛纪念币》……从1999年起,他还计划用10年时间在该刊连续撰写介绍50枚《25美分州币》的系列文章。现已连续刊登5年,计6篇图文兼顾文章;已获得读者好评。

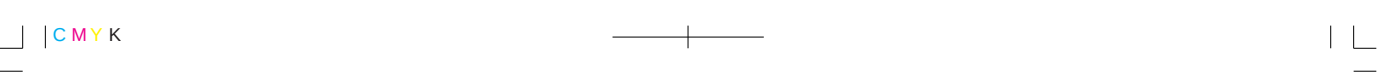
1999年,复旦大学文博系一位教师因病住院,一时无人上课,该校系负责人得悉老黄是古钱币研究的学者,特邀请他去讲授《中国钱币学》。听课的除41名本科生外,还有来自全国各省市博物馆工作的40名专业进修人员;共需授21个课时(每周三个课时)。老黄虽已学有所成,但要去复旦教课是一个极严峻的挑战。他既未当过教师,更未走上过名牌大学殿堂。后在熟悉高校教学工作同志的鼓励下,欣然接受邀请。他知道只要精心编写好教学计划和教材,认真细致地备好每一堂课,就应大胆去上。他讲课时不仅周详地讲解我国历代钱币的演变史,还每次携带10多斤重的各式钱币实物和资料,从20里外的市区住地赶往复旦大学,边讲边指导识别和鉴赏古钱币,使每节课上得既生动活泼又深入浅出。致使同学们对这位博学的老师敬服,课后还留下不少学生围着他继续探讨。每次离校时,学生们抢着为这位老教师拎着沉甸甸的书包送出校门……

学期结束时,全班81名学生全都撰写了具有较高水平的选题论文,诸如《对古钱币的艺术欣赏》、《钱币书法》、《钱币与民俗学》、《历史上的钱币伪造》、《古钱币的品级和价格》、《龙与中国古代货币》、《秦汉钱币》、《清末的机制货币》……从古到今,林林总总共81篇。选题之广,足以显示老黄辛勤授课所结果实,也较好地完成了教学计划。老黄虽因劳累而身体不适,仍逐篇批阅与评定,教学相长,老黄也获益丰厚,后虽因病未继续任教,但仍有学生打听到他的住处,通过电话,书信和登门问候、请教,使老黄十分感动。

1998年底,他受复旦文博系一位副教授之邀,编写了约8万字的《中国实用集藏大全》中的“钱币篇”。从上个世纪90年代至今,他还在《新民晚报》的“古玩宝斋”专栏,《上海供销信息报》、《辽风泉报》以及上海市老干部活动中心“邮币协会”发行的《方寸晚霞》等刊物,先后发表了许多专著文章,他的知名度也渐高。当时各地古钱币爱好者常慕名写信给原上博一位钱币家,要求义务咨询、鉴定、辨伪的函件络绎不绝。老黄受这位专家之托热情地无偿为之一一作书面答复,三年多时间,统计达千余封。仅1996年1月至1997年7月就达634封。深得众多素昧平生的泉友赞许。老黄也获得更多更广泛关于古钱币知识和乐趣。

### 当一个贫穷的有“钱”人真幸福

老黄对有着近70年相知老友是无话不谈的。他踌躇满志地说了:“我是一个



贫穷的有‘钱’人哩”。是的,这十多年来,他布衣淡饭、生活并不富裕,但精神却十分饱满充实。因为他在老伴和子女支持下把家用的余钱,都用来“淘”买古钱币上了。同时还像块海绵似的到处借阅,搜购各种古钱币著作,进行实物与认知对照研究,一步一个脚印地提高对古今中外钱币的认知水平。所以在钱币班上由一个普通学员,被推选为古钱组负责人,钱币班长。到1997年底,被上海市钱币学会接纳为会员。从此,组织和参加各种钱币活动成为他生活中的主要内容:在上海市钱币学会、“青松城”市老干部活动中心举行的钱币活动中,都有他的足迹。如在东方电视台采播的纪念党建立80周年邮币展中,也有这位老积极分子的镜头。老干部钱币协会参观上海博物馆钱币馆时,他义不容辞成为组织者和讲解员;不少人回来又免不了会在“青松城”听他的专题讲座。退休前性格比较内向的他,退休后成了健谈的老人,成了泉友遍布全国的知心老人!





王道友 男 1925年5月生 原上海  
公用事业职工医院党支部书记

赠给同辈人的一句话：

学习是生活的乐趣，爱好是健康的良方。

赠给儿孙的一句话：

在学习中生活，在生活中学习。



## 一一 晚霞为我更灿烂

芷江西路街道老年学校 王道友

别看我今年80岁了，我的腰不弯、背不驼、手脚麻利、耳聪目明、身心健康，日子过得充实有趣。5月18日那天，儿子、媳妇、女儿、女婿、亲朋好友在江南邨酒家为我庆贺80岁大寿。席间我将自己的摄影佳作挂在酒家豪华的店堂里，让亲朋好友观赏，远在日本和新西兰的外孙、外孙女还打来电话，为我祝寿，欢乐、祥和、幸福的氛围弥漫了整个酒家。亲朋好友在欢庆祝贺之际，也不忘叫我谈一谈生活的感受，为什么老来还过得那么乐呵。我觉得生活中不断学习、保持健康、乐于助人是最重要的，这是我晚年生活的“集锦”。

### 在生活中学习 在学习中生活

1986年，我从政工干部岗位上退休后，又被黄浦区卫生系统退管会聘用，主要负责组织退休职工外出旅游。我发现，旅游活动中有一个人人喜爱的项目，就是摄影。如果能拍得一手好照片，让大家通过照片，回味旅游内容，再现旅游场景和心情，那该是多好的享受。这一想法在我心中日积月累，形成了一个强烈的欲望，可是总没有适当的时机专门学习摄影。

1995年，我年逾古稀在退管会“第二次退休”。这下机会来了，我买了照相机，踏进老年大学的摄影学习班。三年中，我从不缺课，认真听课，细心钻研，勤于实践，每月还积极参加社会摄影爱好者沙龙活动，以能者为师，通过观摩、讲评，不断提高自己的艺术水平，鉴赏水平。功夫不负有心人，我的摄影可以称得上“作品”了，内容也越来越丰富，从南北高架夜景，到安徽歙县民居；从滚滚的浦江水，到连绵的武夷山……我的作品参加闸北区老年艺术展，上海市工人文化宫退休职工大学摄影展、上海市机关事业单位退休职工摄影展，屡屡得奖。我本人也成为上海市老年摄影协会会员、中国民族摄影家协会会员。



## 心态好 踏遍青山人未老

金秋十月的一天早晨,数百名老人从全市各地向十六铺码头汇拢。这是退休老人集体参加夕阳红长江轮游三峡的一次大型旅游活动。我邀集的十几名老人这天也兴高采烈地登上游轮。

自从1986年,我涉足退管会组织旅游活动,就得出了一个经验,旅游前要“预习”,不盲目跟从玩一下。每去一个地方,我都要把各景点的相关资料找来,仔细阅读一下,从历史、地理、人文、典故各方面先“神游一番”,这样就可以使旅游活动内涵更深,更有价值。每到一处,我还将学到的景点知识向同行的老人作讲解,因而,大家都很乐意参加我所发起的旅游活动,旅游过程中大家也都乐意围着我转,一边看景点,一边听我讲解,增加趣味,增加知识。更重要的我还有两个为大家服务的法宝,那就是照相机和录像机。一路上我们从十六铺码头开始拍摄。历经马鞍山采石矶、三元洞、李白醉酒捉月崖、石钟山、赤壁古战场、葛洲坝、武侯祠、乐山大佛、九曲古栈道、长江三峡、岳阳楼、洞庭湖、庐山等十多个景点,留下了难以忘怀的情结。

久而久之,我在老人中形成一种向心力和凝聚力,只要歇个一年半载没有旅游,张三李四都会来催我:“老王,还有哪里好去玩啊?你快联系,我们大伙跟你一起去!”你说,人生一辈子,到老来还这么受大家拥戴、信赖,这是多么幸福,多么值得自豪的事啊!

## 无私奉献 人生多欢乐

退休以来,我积极投入老年社会活动,性格开朗,勤奋好学,乐于助人,特别是有了组织旅游的经验和摄影摄像专长以后,渐渐地成为社区中的知名老人。

我家所在的闸北区芷江西路街道光华坊居委会,老年工作搞得特别好,居委会办的老年学校分校,是闸北区老年示范学校,老年时装表演队、老年英语口语班、老年拳操队在区里,甚至市里都小有名气,这为我乐于参与老年活动提供了良好的契机。我利用自己的摄影专长,为地区老年工作拍下了一个个让人称道的镜头。居委会一有“任务”,我随叫随到,街道办事处也时常来“抓差”。

我热爱社区,主张保护环境,弘扬新风,针砭陋习。我还常常拍摄一些脏乱差的环境照片投向媒体和有关职能部门,引起有关方面的注意,促进社区精神文明建设。

为了让大家都共同参加晨锻炼,每天早上我都要与其他热心的老人一起,为晨锻炼集体提喇叭、接电源、播放录音,维持现场秩序。由于小区锻炼的老人多,久而久之损坏了一些绿化,我看了十分心疼。于是我便利用一些较为完整的装潢废弃板块做成保护绿化的告示牌,提醒人们保护绿地,爱护花木。在我的精心护理下,三株枯萎的白玉兰返绿,如今已长到碗口粗,老年朋友们见了无不夸赞。

如今,我们这个健身场所,成了老人们交流、学习、互相关爱的宝地,在这里,人生的晚霞也显得格外绚丽多彩。



顾久震 男 1925年2月生 原  
建设银行上海分行支行行长、经济师

赠给同辈人的一句话：

活到老，学不了，莫辜负大好韶光！

赠给子孙的一句话：

学而时习之，终生快乐！



## 一二 我的电脑缘

上海老年大学 顾久震

我今年七十九岁，十年前就与电脑打交道，至今竟然一往情深，难分难舍。为何会如此呢？请听我慢慢道来。

我在1995年七八月间的《新民晚报》上看到上海老年大学计算机应用初级班结业的消息，大喜之余，提笔就给老年大学写信，表示有学习愿望，几经周折，终于找到上海老年大学的所在地。

我赶到学校时，已经上课三个星期了，Dos刚学完，开始学WPS。我就报名插班入学。记得第一天上机，多亏邹老师手把手地教我，使我知道怎样开机关机，怎样从DOS界面转到WPS界面。坐在我旁边的同学林佑等经常帮我排忧解难，班长乐翠琳也鼓励我，说我一定能够学会。在老师和同学们的关心下，自己也在计算机上苦练，学了第一学期，能打出简单的词句和表格，使我树立了信心：天下无难事，只怕有心人。下苦功去勤学苦练，不怕学不会。第二学期，抱着以勤补拙的心情再学初级班。用英语命令有困难，我买了参考书和计算机词典，用自己编写讲义的办法，反复熟悉英语命令，巩固学到的知识，不懂的就到同学家去请教。汉语拼音有困难，买了书籍、词典来啃，买了磁带和光盘听，还复印了一张拼音表苦练，难拼的字就死记硬背。尽管由于口音的差异，还有生疏处，但苦练了一段时间，就好多了。困难克服后，对电脑的感情也深化起来。1996年下半年，学校因生员不足，没开成新的班级时，我却花了一万元钱，抱回一台奔一的电脑外带打印机在家学。之后我参加了DOS的中级班和办公自动化，又参加了Windows的初级班和办公自动化。老师找我去辅导低班级同学的学习，我认为这是加深自己学习的机会而积极参与了。1997年，在学校的支持下，我发出倡议，与同学们一起建立了电脑兴趣小组（现已改名为电脑苑），作为同学之间互帮互学及交流经验的活动场所。由于我们班学得好的骨干力量支持



和帮助我,使这个社团除了寒暑假和“非典”时期外,坚持每月活动一次到现在,从未中断。连中止来校上课的同学,也经常来参与活动。

那时老年大学还没有机房,借用的机房很落后。第二学期,陆老师和邹老师就把我们这个班带到上海电大去上课,那里设施先进,师资力量强,可以上网。去电大学习,每次要换乘两次车,赶到大连路上课,再换乘两次车回家。虽然路远,我们还是不顾自己年老体衰,坚持到校上课。新课的学习有一定难度,我只好在课堂上多向老师与同学们请教,课后经常到同学家去请教,有时同学们也聚集到我家来互相探讨。

在电大学习的两年中,学了一期网络、一期演示文稿制作、两期图像处理。这时,老龄委与电大、上海老年大学三家合作,成立上海网上老年大学,由电大负责网站,老年大学负责网页制作,从而成立了网页制作小组,我也成为小组成员,以后就不断地参与制作一些网页。当第一篇网页在网上发表后,就像年轻时写通讯在报上发表了一样的高兴。高兴的是学了几年电脑,我终于能用学到的知识,为社会贡献一点微薄的力量了。

当老年大学有了机房,我们从电大回到了老年大学学习。

由于我切身体会到老年人学电脑的难处,在低班级同学需要辅导时,我总是积极参与,并在辅导之前认真做好准备。还通过电脑苑组织了初级班、图像处理班、动画班的辅导课,这些活动得到了参与的同学们认可。我的老同事们知道我在学电脑,他们也想学。我介绍他们到老年大学学习,还去他们家里或在电话里辅导,有位同事学了两学期后,通过自学,还学会自己制作VCD短片。

我是1996年开始担任班长的,到去年因为年龄与健康原因才中止,时间长了大家就亲热地叫我:“老班长”。我认为这是个群众工作,应该尽力做好,凡同学们有求于我的,哪怕贴时间贴钱,我总是尽力给予帮助。有同学因病住院,我就约熟悉的同学一起去探望,在知道个别同学家里发生不幸事件时,我也组织相熟的同学进行慰问。同样,在我生了病,大家不是上门来探望,就是打电话来慰问。去年我虚龄79时,包括已休学的同学们,赶在我亲属之前,组织了为我祝寿的活动,有两位同学还把现场拍的相片制成电子相册,以祝寿的名义刻成光盘分发大家。有位休学的同学,特地为我打印一张11英寸的相片,塑封后送到我家。因此,我不但和电脑结缘,还广泛结了人缘,这是我当初学电脑时,连想都没有想到过的。

我学了电脑,拥有电脑后,我的生活更丰富多彩了,所以在居室里挂上“斗室天地宽”横幅,意味着室虽小,却可徜徉于书海之中,又可遨游世界华文网络之上,在斗室里感受到了天地的广阔。而原来与电脑陌生的儿子,通过自学,他已能熟练地使用,并在电脑上制成了VCD短片。媳妇有时上网看看医疗讯息、股票行情,连我的三岁小孙子也学会在电脑上看动画和片段的VCD了。因此,不但我和电脑结了缘,连我一家人都和电脑结了缘。

**李仁俊** 男 1925年4月生 原上海  
铝制品一厂技术科长、厂长、车间支部书记  
和国外劳务组长、助理工程师

赠给同辈人的一句话：

晚年健康是财富。

赠给儿孙的一句话：

要一生助人为乐。



## 一三 到老年学校“充电”好

宝山路街道老年学校 李仁俊

31

老年学校

我今年79岁，中共党员。退休前曾担任过工厂里科长、厂长。63岁时在上海铝制品一厂退休，退休后到江阴市华西村筹建联营厂工作，73岁时第二次退休回家度晚年。离开繁忙的工作岗位回到家中，心里空空荡荡的，有一种说不出的失落感。为了消磨时间，我就加入了老年人的搓麻将队伍，以每天“两包香烟，两场麻将”来打发时光。每天吃过午饭就“上场”，吃罢晚饭再接着干，雷打不动。这样的“方城大战”，使我一日三餐不正常，饭吃不下，觉睡不好，烟瘾不知不觉大了很多。半年的时间下来，我胃病复发，腰酸背痛，食欲不振，体重减轻。我忧虑，再如此下去，我的晚年生活肯定不会幸福。就在我站在晚年生活的三岔路口时，看到宝山路街道老年学校的招生简章，于是我一口气报了书法、国画、唱歌、足部按摩、医疗保健和老年服装表演等6门课程的学习，当时的想法也很简单，就是充分利用老年学校的学习时光来充实自己，让自己告别香烟，告别麻将。

进入老年学校学习后，我的晚年生活变得十分充实，自己也感到仿佛重新变成了一个人似的，精神振奋，身心也十分愉快。例如我参加了书画班，学习书法，从第一学期临摹柳体楷书开始，五年多来又临摹了颜体楷书，王羲之、赵孟頫、文征明等的行书，每天数小时从不间断。通过学习，我渐渐领悟到书法所特有的修身养性的特点，体会到书法具备的陶冶情操的功能。虽然我是“七十岁学吹打”，起步比较晚，但是通过学习，我对临摹、对字体的点、画和结构的认识逐渐加深，对中国书法的博大精深有了粗浅的体会。眼看自己在学习书法中有了点滴的进步，我心里非常高兴，习字时经常忘记了吃饭。又如我学习足部按摩，从初级班一直学到提高班，共8

个学期。经过坚持不懈的努力学习,成为身怀足部按摩技能,每学期能与全班同学一起上街为民服务的“技术老人”,可以在治病过程中向患者传授足部按摩部位及手法。近三年来,我坚持每天自我保健按摩后,再替老伴按摩,大大提高了我俩的免疫功能。目前,我的血压稳定在130/80,医生称赞我的血压是“长寿血压”;老伴血压原来稍有偏高,现在除每天服用一粒降压片外,血压也能稳定在140/85。平时我俩很少就医服药,医保金额年年有余,我俩的健康使儿、媳和第三代都能安心工作和求学。为体现“以学促为”的价值,我买了20本足部反射区健康法学习手册,分送给亲朋好友。我们老年学校邮电分校在弄内有五块黑板报,其中一块我承包了,至今已有五年。每次我在黑板报上刊出健康与养生的短文后,大多数中老年人都要驻足细读,还有人带着纸来抄录。一些居住在其他里弄的老人,每隔10天也会来阅读新黑板报刊登的新内容,他们说:“这块黑板报编得短小精悍,是为我们老年人服务的。”有的人问我:“粉笔字写得这样好,你原来是老师吗?”也有的人问我:“黑板报上医疗保健的知识说得通顺易懂,你原来是医生吗?”

我参加宝山路街道“夕阳红”服装表演队。1998年5月我参加上海市退休职工美化生活首届服装表演大赛,荣获二等奖。我们老年时装队这几年确实红火潇洒,两次参加上海市文化艺术节,在闸北区分会演出、拍电视,还与市有关领导共同游园;连续三年获得老年人服装表演大赛一等奖。更令人高兴的是,老年学校的学习,使我逐步养成了起居定时的习惯;每天清晨4时半起床自我保健按摩,5时半到拳操辅导站锻炼身体,上午9时到学校“充电”;下午午睡一小时后,复习笔记、临摹书法或绘画;晚饭后散步、阅报,20时睡觉。忙忙碌碌的生活,使原来整天感觉无所事事变成时间不够用。第一学期的学习尚未结束,我就把搓麻将、吸烟的坏习惯一扫而光,身体也变好了,精神也爽了,更重要的是,我重新找回了一种属于年轻人的朝气,找回了“老骥伏枥,志在千里”的志气,不仅成为一个烟酒不沾的健康老人,更成为有所作为的积极向上的老人。

汤春煦 男 1925年5月生 原上海市曹杨中学总务主任、外语教研组长

赠给同辈人的一句话：

莫道年岁老，老学创新高。

赠给儿孙的一句话：

莫怕学习苦，苦学出成果。



## 一四 老树春深更著花

上海老年大学普陀分校 汤春煦

33

### 勇跨千里马 花甲学书法

人总是要老的，这是人生的规律，任何人都不会例外。但人老后的生活却各不相同，其结果也截然不同。有的老人离退休后就进入老年大学，学习各种知识和技艺，不仅学到了许多本领，继续为社会服务，而且身心健康，延年益寿。可是也有部分老人退休后终日闷闷不乐，忧心忡忡，足不出户，很少与人交往，结果不久就告别人世，实在可惜可叹！有鉴于此，我就在1985年离休后，就毫不迟疑地进了老年大学，学习书法和装裱技艺，至今已经二十个年头了，取得了很大的收获。令人欣喜不已！

学习书法艺术当然并不容易，我是以“十年磨一剑”的决心开始学习的，每天一大清早就起身练习写字或看书，一直学到中午甚至连吃饭也忘记了，真所谓废寝忘食。有时老伴出去买小菜，而我正在写字，叫我关心一下正在烧的开水或午饭，我满口答应、大声答“好的”，后却忘的一干二净，到老伴买好小菜回来时，开水和午饭还在烧，其结果是可想而知的。怪不得老伴常说我只有一根神经是正常的，就是写字的那一根，实在可笑！

学习任何东西，一定要有干劲。但光靠苦干也是不行的，还同时讲究巧干。当时我看到有的老人学习书法，天天、年年总是死临一本古帖，帖外的字却一个也写不好，几十年苦功夫收获甚小，结果只能成为一个白发门外汉，岂不冤哉！有鉴于此，我就在临帖练字的同时学习有关书法的理论知识，了解书法发展历史、书法美学和技法要领，懂得书法和写字的区别和联系，写字是基础，书法是提高，是艺术，写字

好比说话和走路,书法却是唱歌和跳舞,知道如何欣赏和创作的条件,为进一步提高打好基础。

### 为穷千里目 古稀搞创作

功夫不负有心人,十年苦干,到1995年,我70岁时,我的书法艺术有了很大的进步,在国内外的比赛中初步获得一些奖励。就在这时,我又到北京出席全国书画艺术创作研讨会,开阔了眼界,吸取了经验,认识到要创作好的作品,必须首先懂得书法的美丑,要用什么笔法才能达到美的水平,还知道了高境界和高品位的艺术作品,还必须具有高水平的思想和文学修养。从此以后,我又努力学习古典文学和诗词,不断提高自己的艺术素质,吸取历代书法大师的精品杰作,博采众长,学古创新,扬长避短,发挥个性。古人说得好,只有一分耕耘,才能取得一分收益。到2000年,我75岁时,我的书法水平又有了新的提高,一些作品先后入选了文化部和全国文联举办的“中国近现代书画展”,在北京中国历史博物馆与近现代名家大师的精品杰作同时展出,同书出版,还入编《中国当代著名书画家珍品选》、《国际艺林名家碑帖》等十多部典集,还通过了文化部的艺术品价值评审,并上网推向国际市场,已被日、韩、美、加、意、澳、法和港台等国内外人士所购藏;荣获“文化部优秀艺术人才”称号和“上海市特色老人”称号,成为文化部中国书法艺术研究院教授,荣誉艺术博士,中国书法家协会(ICCA)会员,入选《世界名人录》与《世界美术家传》,深感荣幸!

### 老骥千里志 毫耄出新著

新时代的人应当奋发有为、与时俱进,我们老年人也应当如此。所谓活到老,学到老,有所学也总能有所为。虽然我已经80岁了,但老骥伏枥、志在千里,今年我参加人民日报“全国艺术名家金杯奖”,获金奖奖杯。如今虽然老眼昏花,视力不济,书写有点困难,但身心健康,头脑清醒,二十年学习的心得体会尚能总结。目前回忆离休生涯的《晚霞集》和《晚耕集》已经出版,有关老有所学和老有所为的心得体会,还应当整理和总结,以供后学者参考。

饮水还得思源。我之所以能取得这些进步,除了个人的努力外,老年大学也功不可没,是老年大学提供了学习机会和条件,真可说老年大学是我们老年人的乐园!



沈葆润 女 1925年9月生 原徐汇区  
大华医院医士

赠给同辈人的一句话：

金从提炼中变纯，人在学习中完善。

赠给儿孙的一句话：

学习、学习、再学习。



## 一五 我的外语情结

上海老年大学 沈葆润

35

子曰：学而时习之，不亦乐乎！这是我四年来在老年大学学习英语的真实写照。在这五彩缤纷的大千世界里，要学的东西很多，但我对外语情有独钟。退休前学过俄语、日语，然而学而不用等于零；在批判洋奴哲学年代，连原有的一点英语皮毛也被批得体无完肤，扼杀殆尽。

我是个普通的医务工作者，在退休不到一年的1984年3月8日，就躺在一搏生死的医院手术台上，割治中晚期肠癌，继化疗一年后又返聘工作了，还愧获先进。又一年突然药物过敏，死而复生，病危三个月。

经历磨难未必是坏事，我是这样想，也是这样活过来的；在忍无可忍时，偶而闪过蠢念不想活，但再忍一次也就绝处逢生转祸为福矣。

在与死神多次较量才幸存的十五年后，再学习的愿望驱使我带着伤痕病态进老年大学，当时体力不济路难行，再次咬牙一忍，终于挺过了三九严寒，迎来了早春三月。迄今四个春秋寒暑已在弹指一挥间，填平了四十多年的沟沟壑壑与伤痕；从此沐浴着和煦春光，返老还童享天年，方知晚秋迟暮也能有春天，暮年的春天里同样有生机；我在老年大学欢天喜地迎来难能可贵的晚秋第二春。

### 八十祝寿随感

2003年12月25日辞旧迎新联欢会上，当外语系系主任陈老师说：“今天，一是开辞旧迎新联欢会，二是为八十岁同学沈葆润祝寿。”话音刚落，我先是一愣，因为自己虚岁才七十九，怎么会是我呢？哦，原来陈老师是按传统习俗做九不做十在为我做寿。刹那间，我不禁热泪盈眶，久久说不出话来，朦朦胧胧犹如在梦中，依稀回到



那遥远的孩提时代,父母正在为弟兄姐妹过十八岁生日的情景。

啊,这是梦!也不是梦;那似梦非梦的八十个春秋寒暑,已伴随时光流水消逝在历史长河中;眼前,这慈母严父般的两位尊师和亲如手足般的各位同学欢聚一堂,是生活中美好的现实。我凝视着陈老师那慈母般忙里忙外,奔进奔出操劳不歇的身影,倾听着奚老师那严父般的谆谆教导,发自内心的声声祝福,以及同学们和着幽雅的琴声,情同手足般的齐唱生日贺歌时,我心如潮涌,在说不完的道谢中,吐出一句心里话:“这是不应该的”;一不该,我没有尽过做女儿的责任;二不该,我没有尽过做大姐的义务。

惜乎!记忆中的严父慈母只能无声相见在梦中,生活中的手足大多年迈,不易常聚聊家常,空留无限惆怅的纯洁童年回忆在心头!

快哉!今天,老年大学打开了我那万般无奈的回忆情结,引我回到那童年晶莹剔透的家园。我沉浸在这超越尘环的博爱大家庭,淡化了八十年岁月刻下的年轮。

“雄关漫道真如铁,而今迈步从头越”,要从八十岁返回十八岁,虽是心理上的美好愿望,却是现实中的巍巍雄关,让我迈步在老年大学温馨宁静的校园大道上,亦步亦趋向前越吧!

### 校外英语小组

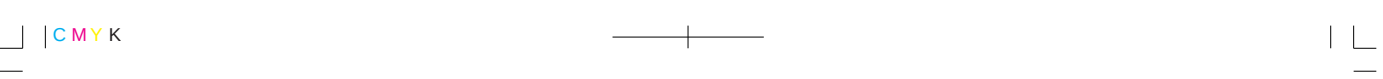
老年大学闪光的故事写不完,关不住的光芒,射向校外各社区,就在静安街道裕华社区里,活跃着一支老年大学校外英语小组,据说已有十来年历史,而我只有三年组龄。小组成员目前14人,其中老年大学英语系11人,以及裕华社区居民3人。全组年龄最小65岁,最大88岁,平均76.5岁。虽然老老绰绰,小老寥寥,但暮气荡然,朝气犹存;每年寒暑假学校停课,小组却照常活动,风雨无阻,寒暑不畏;只有特殊情况才暂停。

老年大学的学友们始终保持谦和诚挚,能者为师,交流校内上课内容,使不去学校上课的人也能读懂课文;有的学友用过去当外语教师的经验,帮助大家共同提高,小组长有计划地安排复习和预习,并把生活中接触到的时尚口语、习惯用语教给大家,整个周一上午就在认真学习,间歇欢笑中一晃而过。

啊!老年大学呀,你墙内开花墙外香;花香飘到静安街道,又散发到各社区,香遍申城国际大都市,带来终身学习新风尚。我爱老年大学,我爱校外英语小组,也爱校内的课外学习小组。

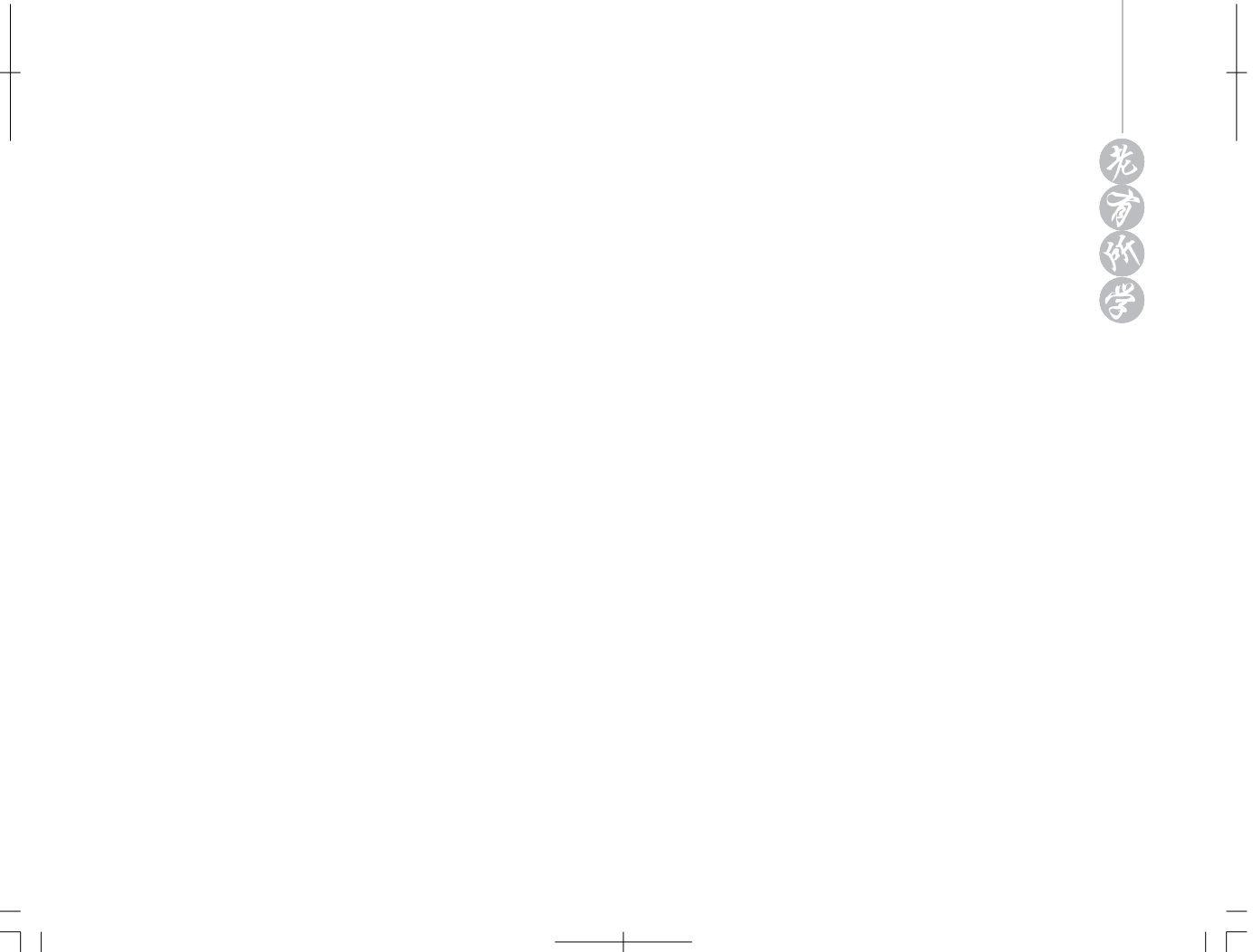
### 校内英语小组

该小组去年底前才组成,目的是互相帮助,同步前进,共享学习快乐,目前固定成员9人,各有特长,大家在小组里核对笔记,交流奚老师所提示给我们的课文精



华,力求甚解,跟上教学进度。

学习中,大家觉得语法欠缺,我们就按当天课文中所涉及的相关语法,有的放矢,重点复习,这要比依次顺序地拜读书家的书更解渴,因为留给老人的时间毕竟很有限,只能针对当天所学,随时缺啥补啥,大家越学越有劲了。开放了的申城国际大都市,要求相应的国际语言,普及英语势在必行,有的中小学、幼儿园已采用双语教学,我们平时爱好学英语,此时正好不谋而合与时俱进。乐在学习英语中,乐而后健康,而后长寿。





盛秀英 女 1925年10月生 原上棉八厂党委委员、厂工会主席。

赠给同辈人的一句话：

人活着就要有价值。

赠给儿孙的一句话：

学会做一个诚信的人。

## 一六 打开老年人心灵的窗户

——记老年人的知心朋友盛秀英

宝山区吴淞街道民政科

38

老年大学

吴淞街道原老龄委主任盛秀英，原是上棉八厂党委委员、厂工会主席，1982年退休，1983年受聘于街道，为老年人服务。这项工作比原来工厂工作不知要繁杂多少倍，整天忙忙碌碌，不是接待老人来访，就是上门走访孤寡、病残老人，还要不断处理家庭“涉老矛盾”。当时因小夫妻争吵，老人参与，促使矛盾激化的家庭矛盾要占75%。上门来访的老人多数也是诉说婆媳争吵、家庭不和的种种“苦难”，有的几乎是隔天又来找她，谈的都是重复的事情，工作十分被动，心里焦急烦恼，不知所措，心想“老年人真难弄，无论如何劝说，横竖都不对劲。”自己意识到用原来工厂一套工作方法是不适合了，要重新学习。于是到宝山老年大学“老年心理学”班学习。通过学习，豁然开朗，好像打开了自己沉闷的“心灵窗户”，调整了自己的心态，懂得了老年人的生理、心理变化以及他们的特点：老年人自尊心强、多猜疑、爱噜苏、孤独、固执等，还有不少患了各种忧虑、抑郁甚至痴呆等疾病，自己学习了老年心理学并联系工作实际，她找到了老龄工作方向，自感学习收益匪浅，就在街道办起了老年心理学班，组织居委老龄干部学习，让大家学会用心理学知识结合老年人生理心理特点慢慢疏导。还动员部分心态不平衡、有严重心理障碍的老人也来听老年心理学课。可是动员这部分老人来学习不是件容易的事，但只要他们能参加学习，打开了心灵窗户，工作就能顺利进行。所以动员一位老人常常要跑两三次，最多的一位跑了六次，终于给她说服了。老年心理学开班，每周一次，请宝山老年大学曹已森老师讲课。盛秀英和居委老龄干部认真听课，仔细记笔记，学习了老年人心理学知识后，心里开了窍，改变过去“就事论事”简单的工作作风，用适合老年人的心理特点



去做工作。首先尊重老人,耐心倾听老人诉说,主动谈心,和老年人交朋友,许多矛盾就会迎刃而解。她深有体会地说:老年人并不难弄,这些老人自己问题解决了,倒成为帮助老龄干部做好其他老人或邻居工作的积极分子,他们现身说法,更有说服力。街道里弄的家庭涉老矛盾大幅度下降,从75%降到25%。盛秀英深情地讲了许多运用适合老年人心理特点解决老人家庭矛盾的事例。

### 一、避免了一场婆媳恩怨

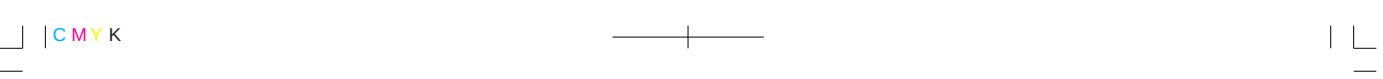
1994年长征居委一位王大妈,平时婆媳总有点隔阂。一天她发现自己一张二百元的存单没有了,她心里就盘算起来,平时我当家,老头肯定不会拿我的钱;儿子从来不向我要钱;孙子仅四岁更不会拿了,想来想去肯定是媳妇拿走了。她不知怎么处理好,就去找居委干部,如果按照过去的做法,居委干部就要批评王大妈毫无根据瞎猜疑,现在学会了用心理学慢慢疏导,于是就问:“存单什么时候遗失的?你媳妇在那个单位工作?”回答:“存单在吃晚饭前还在,晚饭后就不见了,到处找不到,媳妇是上棉八厂工人做三班制。”接着又问:“昨天做什么班头?什么时候离开家又在什么时候回家的?”回答:“她做中班,吃过中饭大约一点钟离开家去上班,晚上十点钟回家。”居委干部说:“你存单找不到的时间,她在厂里,怎么拿你的存单?你还是自己再想想,是不是忘记放在什么地方了。”王大妈惭愧地说:“我怎么没想到这一点,还好!还好!要是我冤枉了媳妇,不知要结下多大的怨恨……”这就是老年人的多疑病,经过干部耐心分析疏导,避免了一场解不开的婆媳恩怨。

### 二、一份绝命书

张阿婆丈夫一贯好赌成性,赌得倾家荡产,最后把她辛辛苦苦积蓄下来的七千元钱,虽东藏西藏,还是被丈夫偷去输掉了,她不想活了,女儿跪着苦苦哀求也不行。她说:今后生活没着落怎么活?一直想死。盛秀英也劝说过多次,心里还是放不下,街道老年心理学开班,盛多次上门动员她参加,终于把张阿婆请来听课,她听课很认真,课后就主动找老师说:“老师的话,句句说到了我的心里,我本来不想活了,‘绝命书’也写好了,现在我要重新考虑,首先要自我调适好自己的心态,不要只想到自己命苦,悲观失望,一死了之。”老师说:你对丈夫做了一辈子工作也没用,你连“死别”都不怕,为什么不能“生离”呢?法律会保护你,离婚后还有“社保”养活自己,还有子女孝敬你,完全可以过一个幸福的晚年。

### 三、不跑医院跑公园

桃园居委张小妹,原是上棉八厂工人,退休后,浑身不舒服,天天到医院看病、检查,头痛做CT、胃痛照胃镜、肚子痛做肠镜、关节痛拍X光,几乎查遍了全身,什么



病都没有。每月医药费要报销百余元,自己也要出几百元。盛秀英知道了,先动员她早晨参加锻炼,又动员她来学习老年心理学,学习后她才知道自己患的不是生理疾病而是心理疾病。老师说:这叫“退休综合症”。从此,张小妹报名参加老年大学交谊舞班学习交谊舞,每天不跑医院跑公园,跳舞锻炼身体,与老人们谈心交朋友。身体不舒服的各种现象都慢慢消失了,医药费也不用报销了,这于国于己都有利。

#### 四、退休十年,今天才开始笑了

长征居委老工人陈志娣退休已十年,和儿子媳妇住在一起,媳妇既能干又厉害,小夫妻争吵起来,总是儿子吃亏。陈大妈为儿子说几句话,小夫妻反而越吵越凶。陈大妈本来身体虚弱,又为这事天天发愁,闷闷不乐,脸上从无笑容。盛秀英知道后,就一边动员陈大妈去参加老年心理学班学习,一边用自己学到的心理学知识慢慢疏导她:古今中外家庭中最难相处的是婆媳关系,因为和媳妇没有“血缘”关系,原来是不相识的陌生人,只是和儿子结婚才成了一家人,生活习惯、思想感情不容易相融。如果小夫妻吵架,老人最好不参与,他们一会儿吵一会儿就好了。如果你要帮就帮媳妇说话。否则你帮了儿子,媳妇受的气还是要发泄在你儿子身上,儿子也不见情,你又何苦呢?陈大妈听了才笑着说:“我是多管闲事,吃力不讨好,和自己过不去,仔细想想太傻了,退休十年,一直心里想不通,今天想通了,想想真好笑。”她真的笑了。

盛秀英从此更加热爱老龄工作,经常为老年人上心理学课,为老年人打开了一扇扇心灵的窗户,成了吴淞街道老年人的“知音”和“亲人”。



李幼芬 女 1925年生 原复旦大学国际关系与公共事务学院教授

赠给同辈人的一句话：

“活到老、学到老”，这是一句至理名言，平凡而深刻的真理。我们老年人，只要坚持学习，你就会寻到所爱，发挥潜能，生活充实，心灵年轻，对明天充满希望。

赠给儿孙的一句话：

孩子们，在我们这个年代，人生命运是你自己手中的泥块，我相信你们一定会把自己塑造成为对社会和国家有用的人！



## 一七 书画为友 美化生活

上海市退休职工大学复旦分校 李幼芬

退休后，自1997年开始，参加老年大学的太极拳、书法、国画班学习，至今已六年余，收获颇丰。我年过古稀，患有冠心病、胃病等疾病，这些年坚持晨练，身体有所好转，书画有所进步，生活充实，精神愉快。

书法与国画是中国几千年传统文化的瑰宝，对一个中国人来说，无论文化高低，对这种艺术形式，都有一种天然的亲切感。自小我喜欢书法与国画，退休给了我学习的机会。从国画入手，开始画花鸟，然后习山水。中国画具有极大的特点，是在宣纸上作画，有其特殊的造型感，强调“以形写神”，齐白石大师说的中国画“妙在是与不是之间”。它以线条为主要造型手段，是诗书画印艺术门类的渗透融合，所谓“诗情画意”，“书画相通”。我在学画过程中感到自己笔力不足，于是又兼学书法，正楷、行书、隶书都学。同时又购置一些画册和碑帖，从中了解一些中国书画的历史，并阅读过一些名画，深切感到要学好国画，必须加强自己的文化底蕴，认识到没有一定的笔墨功夫，是不可能作好画的。当代一位国画家说过“舍笔墨而谈中国画，无异于舍语言而论中国诗。”经过一段时间学习，感到中国博大精深的艺术宝藏，对于我们这些平常人来说，还有待于更深一层地去学习、理解和体会，这就逐步加深了对祖国文化的认识与景仰，更感到作为一个具有悠久文化历史的中国人的自信与尊严，同时学习的兴趣不断提高。我在每天打太极拳和习练书画的过程中，渐渐地



把这都具有浓郁的中国色彩和民族形式的三样东西结合起来。书法的提按捺撇,与国画的勾点皴擦,以及与太极拳的伸展云手均以画圆为基点,三样的一招一式,起与伏,藏与露,动与静均有相通之处,仔细思索,韵味无穷。

唐朝张澡说学习绘画要“外师造化,中得心原”。这就是说学画首先要向大自然学习,所谓艺术源于生活,同时作者在作画时要赋于思想感情。晨练时,一个老年朋友说树枝画不好,我随即从地上捡一根枯枝给他看,枯枝干枝挺直,小枝弯曲,顿挫分明,斑斑点点,他仔细察看一番,颇受启发。以一个绘画者的眼光看山水树木,就另有一番感受。旅游时带上照相机,遇到好景致就拍下,回去观摩。仔细观察一棵树,不仅四季变化不同,早晚亦不同,从各个角度看,光线的变化,对树产生无穷的美感。作画如同作曲,也有高低起伏,抑扬顿挫的节奏感,这才产生美和魅力。法国雕塑家罗丹说过“生活中不是缺少美,而是缺少发现。”通过学习更能感受自然界的千姿百态,气象万千,从内心感叹自然之伟大,自然之美。学习的过程也是在生活中不断发现美的过程。

绘画不仅是简单的表现对象的存在,更多地是抒发作者内心的感受和情感的寄托。杜甫诗云“感时花溅泪,恨别鸟惊心”,这是触景生情感人至深的名句,作画亦如此。清代花鸟画大师辉寿平说:“笔墨本无情,不可使运笔者无情;作画在摄情,不可使览画者不生情。”写字与作画,均要将自己的喜怒哀乐灌输进去,使所绘所写成为寄托感情的对象,这样的作品才有生气,使人产生共鸣和同情。在“非典”疫情流行时,画钟馗打鬼,感到特别有力和顺手;画松梅时,自然联系到为人也应像松树那样高洁,像梅花那样纯情。画有在画中可见的,也有在画中不见的,画是技巧、风格、思想三者的统一,先有人品才有画品。心烦意乱时绝对不能作书画的,只有心定,才能安静下来。所谓静以修身,宁静致远,保持内在的宁静这是一种境界。久而久之,书画使人安详,心平气和,使人热爱自然,崇尚高雅,脱离烦躁,摆脱庸俗低级趣味。也就是说,从事书画,可以达到颐养天年,陶冶情操,修身养性的目的。

有了以上的领悟和认识,使我思想境界达到稍新一点的阶段,以此对人处世。感到对人应该更宽厚一点,多替别人着想;对事应该多分析前因后果,照顾大局,客观冷静一点;对一些理论观点的理解和认识,应该思想更加开阔一些,自由一点。

学习书画带来很多乐趣。我在一幅画上自题:“俗话说七十学吹打,上气不接下气。余七十二岁学画,老眼模糊,笔不达意,边学边忘,然而涂涂抹抹,点点擦擦,唯乐而已。”喜欢把自己的作品挂在墙上反复观看,肯定进步,寻找不足,晨起的第一眼就是观字画。如果自认为有一幅稍好的作品,更是乐不可支,有如小学生受到表扬。以书画会友,广结善缘,也是人生一件乐事。将作品赠送亲友,既高雅又有情



趣。为提高鉴赏能力,同书画友一起参观展览会,互相介绍好书好画,相约去福州路购书。平时三三两两,对作品指指点点,品头论足,切磋琢磨,有说不完的话题。读老年大学犹如婴幼儿学习一样,那是一种毫无压力的学习,因此自觉性高,学习劲头足。

有人说,人生最珍贵的不在于拥有财富和名位,而在于是否拥有内心的充实和愉快。我信此话。我们老年人拥有一颗平常心,以书画为友,美化生活,有追求、理想、希望,每天在上进,这就是幸福。

感谢老年大学这一新生事物的诞生,它满足老年人的求知欲望,使他们的生活丰富多彩。祝老年大学永远年轻!





邵朝亮 男 1926年3月生 原上海第一  
仪表电子工业学校教师

赠给同辈人的一句话：

老有所学，与时俱进，老有所为，乐在其中。

赠给儿孙的一句话：

努力进取，持之以恒，为社会服务，为国家争光。

## 一八 墨缘诗趣 晚景含芳

龙柏街道老年学校 邵朝亮

我今年78岁，是一名退休教师，我年轻时学习的专业是“工商管理”，然而对书画却是情有独钟，但由于屈从于生活、工作的压力，一直未能得以学习提高，而无师也未能自通，平时偶尔也就是兴趣所至，信手涂鸦而已。直至1990年离开工作岗位。满以为退休以后可以重温旧日之梦，但身体状况却是每况愈下。1992年查出患有胃癌并做了手术，由于手术后身体非常虚弱，头晕乏力，行动不便，就很少出门。时间长了，身体虽有好转，却越来越感到孤独、苦闷，记忆力也开始衰退，反应也自觉迟钝。老伴说：“再这样下去非得老年痴呆症不可”。1998年夏，街道创办了“龙柏老年大学”，学校就在我家门前，我喜出望外，这极好的学习机会岂能错过？于是我顶着烈日，拄着拐杖，马上到学校报名参加了书法、绘画学习。

开学那天，我的心情犹如童年第一次进课堂那样兴奋激动。我十分珍惜这难得的学习机会。在五年的学习中，我风雨无阻，从不缺课，就连有一次发热，在医院输液后仍坚持要去学校上课。老伴无奈，只能陪同一起前往。

学习书画，我每天都要花三、四个小时在家练习，小小的斗室，一半就成了我舞文弄墨的天地，两年后，我的书画技艺大有长进。在老师的指点下，我开始练习《兰亭序》、《天马赋》、《千字文》帖。我勤学苦练，不断临研，临帖水平不断提高，几可乱真。我的外甥和侄子都向我索取多幅，带往加拿大、美国，赠送好友。就连住在老年大学楼上敬老院的苏老伯，参观了学员的书画展后，也向我索要，说要寄给一个日本朋友，因他也非常喜欢中国的书法艺术。凡向我索要书画作品的，我都设法给予满足，因为这也是我最好的一次习作机会。我的生活一下子变得充实起来，一扫过去脸上的阴霾，心胸也豁然开朗，似乎又回到了年轻时那种自信的岁月，身体也较过去好了许多，几乎可以不用拄着拐杖外出了。也真应了那句“读书有味身忘老，病需书卷作良医”。老伴见状也暗暗为我高兴，并自然地成了我书画作品的第一个欣

赏和点评人,还时时不断地加以鼓励。得到老伴的肯定和赞扬,我心甜如蜜,高兴之状无可言表,学习兴趣大增。

2001年学校开设了“古诗词”班,这也是我学生时代喜欢的一门课,于是我又成了“古诗词”班的一名学员。在老师的精心指导下,我又重温了唐宋名家的许多佳作,边品读、边欣赏,反复吟咏,仔细赏析,甚觉赏心悦目,心旷神怡。受艺术魅力的感染,胸中也时有“诗情”涌动,于是禁不住纸上涂鸦,然而此举却非一日之功,少不得餐前浑忘饥,榻上难成眠,捻得腮边稀,搔得白发短。尽管如此却仍欲罢不能。有次学校组织外出写生,深得诸多学友关照,心中感激,随即当场赋诗一首,以表谢忱:“老年大学老年家,结对春游去看花,风日晴和人意好,欢声笑语满车扬”、“步履蹒跚病后痕,每需扶杖出家门,承蒙学员多关照,情景难忘植物园”。初试拙作,难免稚嫩,却也赢得学员一片掌声,虽是鼓励之意,确也使心中自豪之情,油然而生。随后我又试着在我的绘画作品上题诗,在画《绛桃图》上题作:“红霞熠熠缀黄袍,满树紫枝蕴玉膏,欢庆丰年人益寿,敬尊耆老献蟠桃”。在画《忘忧草》时,正值澳门回归,于是题了:“佳音逐电飞,赤县尽朝晖,欣画忘忧草,澳门今庆归”。画菊时又题:“东篱玉朵洁无暇,陶令遗风在万家,都道庭前秋景好,欣看绚丽傲霜花”……在新年,我又自制贺卡寄给老同学,画上“梅菊松鹤,骏马金鸡”,寄语“岁序更新,爆竹声声,犹如庆贺,友情长存”、“日月如梭,白发几何,古人无恙,年寿增多”……一经上手,从此便一发不可收,每有画稿初成,总不忘赋诗一首。写诗成了我生活中不可缺少的一部分,每逢诗稿新成,总要在老伴面前吟诵一番,若偶得佳句,不禁佯作古人状,摇头晃脑,手舞足蹈。老伴见状,哈哈大笑,而我更是喜上眉梢,心中之乐,难于言表,于是笑声欢语充满了小小的斗室,瞬时忘记了年龄,忘记了时光。正可谓“得意忘却黄昏近,乐到痴迷春意浓”。

去年,我与一帮诗书老友又一起加入了七村居委组织的“诗联书画社”,老友相聚,论文断语,吟诗作画,真是其乐无穷。在去年“非典”期间,为对战斗在“非典”第一线的英雄表示敬意,我撰书律诗一首:“非典莫猖狂,吾民意志强,攻关信科技,防患立规章。英烈垂千载,良医护四方,迎难历锤炼,家国保安康”。为庆贺我国载人航天飞船成功起降,我又赋诗一首:“熠熠红旗展太空,神州火箭御雄风,喜看华夏千秋笔,绘就苍穹万丈红。今日先行探玉宇,他年后续驻蟾宫。攀登不负凌云志,举国擎杯庆伟功。”

前不久,我在日历上看到“人生如品茗,有苦有甘,苦尽甘来”这句富含人生哲理的话句,我沉思后续上一句“青史如悬镜,鉴忠鉴佞,忠褒佞贬”成为一联,以此自勉自重。

几年来的学习生活,不但使我的晚年生活充满了乐趣,也使我年轻时代的梦境得以实现。丹青翰墨,诗词文章,成了我不可缺少的精神食粮。老有所学,老有所为,成了我晚年生活的动力源泉,人生晚年,得以墨缘作伴,诗趣相随。足矣!“思涵诗趣,遐龄耀彩,情寄墨缘,晚景含芳”,这就是我晚年生活的真实写照。



吴克良 男 1926年5月生 原上海文教  
总厂工程师

赠给同辈人的一句话：

学习一分就会有一分收获，坚持学习必会成功。

赠给儿孙的一句话：

学习、学习、再学习！学到老学不了，学而后知不足。

## 一九 为有诗魂伴“二春”

上海老龄大学 吴克良

46

老有所学

“唐诗是我国文学史上的一颗光辉灿烂的明珠”。我早年就被这“言简意赅”的唐诗所吸引，但因工作忙无暇顾及，1986年我离休后，为圆青春梦，进了卢湾区老年大学学古诗，可惜老师只作讲解，不教习作，当时我自以为古诗“七律”只要每句七个字、八句就成了，绝句减半。以后我就按此想法将习作交了上去。老师批评说：“这算什么诗？”当然那首诗被老师改得面目全非。过后虽然自己也学王力的《诗词格律》，老师也讲了要平、仄押韵，但因自己长期吃的是化工专业饭，对古诗词只知其一不知其二，老师说：作古诗要讲平、仄、讲粘对，可有些古诗既不粘也不对，如李商隐的《登乐游原》“向晚意不适”句五个字全部是仄声，李白的《下终南山过斛斯山人宿置酒》“长歌吟松风”句五个字又全是平声，这既无平仄也无粘对，真是越学越糊涂……

1992年，我进了上海老龄大学，参加上师大顾汉松教授开讲的“古诗词习作与赏析班”学习。在顾老师的悉心指点下，经过自己的苦苦探索，初步摸清了什么是古诗、什么是近体诗，老师先让我们学古体诗，因为古体诗只要在双句最后一个押韵就可以了，句中不用讲平仄也不必讲粘对。5月份，适逢我的老同学——奥斯卡奖唯一的美籍华裔终身评委卢燕来沪参加上海国际艺术节，同时接受了上海戏剧学院沙叶新院长之邀与国家一级演员魏启明同台演出，她译编的话剧《普来飒》。观后我有感而发，写了一首五古效黄庭坚的，“邦”韵诗（注）“少肄中学业/适逢敌伪降/烽火弥漫日/深造去美邦/勤学锲不舍/华夏誉无双/东商与西参/相会在浦江/“艺节”献“普”剧/三幕两人扛/珠联与璧合/卧龙拜老庞/阳春超群枝/白雪不同腔/舞台上下尊/



酷暑晕“门撞”/重返母校日/弃觞换茶缸/恭敬桑与梓/意深情恹恹/功成犹奋蹄/亲知祝同窗。”由老伴沈人锦用隶书写成条幅送给卢燕。谁知她一见大喜,定要我在上海剧协主席杜宣同志为她举行的颁奖晚会上送上台去,想不到我刚开始写诗就遇到这等美事。这时正是纪念抗日战争胜利五十五周年之际,不由得想起了我外婆一家;上至我70余岁的外婆、舅舅、舅妈,下至表哥、表嫂、侄儿、侄女(尚在襁褓之中)共计十八人,在家乡常州遭日寇“黑野胡子兵”用机枪扫射而死,同时遭难的同胞有数百人(详载《常州文史资料》第三册)。我在悲愤之余写了一首七言古诗:“卢沟桥上月如霜/旌旗惨淡惊四方/大镇名藩次第摧/万里金汤从此伤/申地烽火连三月/金陵万民齐遭殃/日寇铁蹄尽蹂躏/敌氛兵燹迫苏、常/说降鼓弄如簧舌/东海黎民抗扶桑/吾舅肝胆坚如铁/激怒“黑野”无地藏/赤手搏蟒犯逆鳞/拼将性命保家乡/堂堂正正弥天地/祖孙四代十八殇/幼侄何曾离乳哺/老者古稀外祖娘/同时罹难逾百口/曝尸遍地淹冰场/于今胜利五十载/血海深仇岂敢忘/风风雨雨话修好/居安思危世代昌。”这首七言古诗交给顾老师审阅,终算得到首肯。这不能不让我想起了在一次作诗小结会上与同学们讲的一段话:“我们是一群古诗词的爱好者,当我们一踏进老龄大学古诗词习作欣赏班的殿堂,就深深被这奇宝异葩所吸引住了,在顾老师的带领下,我们探平、仄、粘对之奥秘,求声韵、绝律之法则,觅拗救、对仗之途径,寻古诗词与现时代意境的结合”。通过学习我才知道“向晚意不适”五个仄声字是“拗句”,次句是“救句”,这就是“隔句相救”。由此我们对诗作的认识得到了升华。这一学就是四个学期,转眼之间是1995年了,卢湾区老年大学组织师生两百人分乘四车赴青浦旅游,师生同欢,难以忘怀,特赋诗记之,不想被选登在上海市老干部大学校报第84期上,诗云:“七香晴日青龙塔/半缕轻烟曲水园/尘世难逢开口笑/温翁倚轩欲销魂。”我同时参加原南市区旅游爱好者联谊会被推选为秘书长,1996年10月我带队一车五十人游浙江东、西、南、北、中五座雁荡山,历时十日,游后回校正逢老师教五律,就赋诗一首,被选登在1997年第53期《上海中旅报》。诗云:“一轮千百里/五雁十朝还/绿掩潭盈壑/白飞枫满山/日照溪江上/峰峙云海间/康乐遐年境/浑忘日月艰。”而后又从唐诗学到宋词。不久我老伴被儿子请到美国去照顾第三代。这时既为释思愁又为了交作业,我就填了一首《蝶恋花》词:“燕语阳春情绮思/皓月当空/弄笔吟诗醉/秉烛寒窗同学艺/不闻云下纷争事/怎怪昨霄春梦美/忽话西风/一纸摧心悴/转眼碧穹人万里/春花秋月知何岁?”想不到这首词作受到了老师的好评;并将它抄到黑板上进行点评。之后,我请著名电影表演艺术家陈述为我写了条幅,悬挂在书斋以作留念(该词被《上海诗词》刊登在2002年总第51期上)。

我为了将初学写诗点点滴滴尽快让好学古诗词的同学分享,于是在卢湾区集兰书画社开设了一个诗词研讨班,大家互相研讨、互相切磋。至今已十载。我的默默付出,得到社员们的好评。一位社员写了一首七绝:“无私奉献十芳春/教学诗词颇



认真/成绩斑斓人赞仰/集兰同学感师恩。”这是大家对我的鞭策和鼓励。

1998年结业的时候,在校领导的支持下成立了“上海老龄大学诗社”,当它呱呱坠地之时,我们就将同学们多年来的习作共600余首汇编成册,由顾汉松老师题名为《遐龄吟草》。社员们又将祖国在新旧世纪交替之际发生的大事、喜事谱写成诗、词、曲,抒发情怀,为此我们又汇集1000多首诗作,有第二册、第三册《遐龄吟草》的诞生。我仅仅做了一些组织工作,但全体社员却给了我莫大的荣誉,一致推选我为诗社社长,且连任两届。道来十分惭愧。但与此同时,我感到自己却越活越年轻,今年虽已年近八旬,仍感觉精力充沛,百病不染,药几乎与我无缘。这主要感谢党和国家给我们老年人创造了一个诗一般的生活环境,感谢老龄大学给我们老年学员提供了诗一样的学习条件,感谢诗社广大社员对我工作的大力支持,也感谢古诗词为我铸就了一个淡泊、清心、寡欲的精神境界。我切身体会到我是平生遇到了“第二个春天”。为此,赋七绝一首以记:

晚霁彩虹红似火,清心寡欲得精神。

不知鬓白须霜至,为有诗魂伴“二春”。

最后衷心祝愿所有的老年朋友都有一个与诗相似的生活和精神世界。

注:

《宋诗鉴赏辞典》512页有黄庭坚的《子瞻诗句妙一世,乃云效庭坚体,盖退之戏效孟郊、樊宗师之比,以文滑稽耳。恐后生不解,故次韵道之。子瞻〈送杨孟容〉诗云:“我家峨眉阴,与子同一邦。”即此韵》

“我诗如曹邴,浅陋不成邦。”……的诗句。

竺志芳 女 1926年5月生 原愚园路第一  
小学教师

赠给同辈人的一句话：

祝愿姐妹们勤莳花卉，健康长寿！

赠给儿孙的一句话：

务必要爱护绿化，为改善人类生活环境而努力。



## 二〇 繁花似锦 晚霞如虹

——记上海老年大学长宁分校学员竺志芳

上海老年大学长宁分校

49

老年大学

提起上海老年大学长宁分校的竺志芳，花卉班的学员们都会连连点头赞扬，她不仅是老有所学的模范，而且是出色的班主任。

78岁高龄的她，身体健朗，精神饱满，还从事许多社会工作，参加各种活动不知疲倦，在她身上有使不完的劲。但你可曾知道，她以前还是个弱不禁风的老病号呢？这究竟是怎么回事呢？那还得从头说起。

竺志芳原来是个教师，体弱多病。她患有慢性过敏性结肠炎，发起病来腹疼如绞。1984年又做过乳腺癌根治手术，疾病缠身。记得1981年她从学校退休回家，起初几天，感到轻松愉快，可是过不了几天，却又嫌退休生活单调乏味，闷得发慌。终日面对四壁，无人交谈，孤独感油然而生，终日忧郁不乐，焦虑不安，浑身没劲，好像心中有什么东西失落了。自从到上海老年大学长宁分校花卉班学习，生活才发生了变化。唐品芳老师告诫学员们：“学习花卉种植，一定要边学边实践，才能学到手。”在他的辅导下，竺老师对花卉发生了浓厚的兴趣，想充分利用自己家里的八十余平方米的屋顶平台，种植花卉。但困难却不少，不仅一无花盆，二无泥土，三无肥料，而且自己慢性疾病缠身，她爱人连连劝阻，说她没有这样的精力来完成这么“宏伟的大业”。但她整个心灵都被这美好的远景规划迷住了，不肯罢休，默默地干了起来。没有花盆就收集破罐碎缸，没有泥土就到楼下庭院去掘土，筛去石砾，买些黄沙和几株带盆月季来，把盆土倒出来为基土，配上一定比例的新土和黄沙把它们拌和成新种植土，再配上自制的肥料。每年翻盆时利用盆土又配制成更多的种植土，增加花卉盆数。这样花卉的种植也

成了竺老师生活中一个重要部分。她又学会了剪枝扦插,搭花架,扎天棚,平时一有空就到园中去,浇水施肥,拔草松土,修剪除虫。经过十几年的辛勤耕耘,各种花卉都枝叶茂盛,郁郁葱葱,盛放的花朵迎风招展,墙边盆花成行,棚顶绿叶蔽日。

在实践中,碰到问题时她自己研读有关书本,还请教老师,邀请老师和同学到现场指导和切磋,学到了不少园艺知识技能,真是七十岁学吹打,越学越有劲,生活充满了乐趣。由于经常在露天工作,接触到明媚阳光,呼吸到新鲜空气,再加上有趣味的轻度体力劳动,一边眼看各种花木从播种、发芽、成长到开花结果,一边又品尝收获的无花果和紫葡萄,她心中充满了无限的喜悦,奇迹就此在她身上发生了,慢性病很少发作了,身体也逐步好转起来,她真正领悟到老年人必须有所学,有所为,才能有所乐,使生活充实起来。只有这样,才能延缓衰老,健康长寿。

竺老师的单枪匹马,土法上马,建成屋顶花园,老有所学,老有所为的创业精神,教育影响了一家人,带动了家中的儿孙们接近自然,喜爱花卉,爱护环境,在她以身示范,勤奋好学,重在实践的反复熏陶下,她的儿孙们耳濡目染,学到了种植知识,有时也就协助做些园艺工作。

在花卉班学习,她一呆就是十九年。十九年来,她不仅自己认真学习,一丝不苟,还启发全班同学,增强了“莳养花卉有益健康”的信念,她不但是班级中的中坚力量,而且还担任了班主任工作。

受命之时,虽然竺老师是教师出身,对班级管理有所了解,可是对象变了,不是孩子而是老人,原来一套用不上去,不免令她犯了愁。后来学习了《实践论》,遵循对新事物,必先调查研究,找出内在规律,再提针对性的措施的工作方法,运用到她的本职工作中去,取得了比较满意的效果。她对班级的学员进行了调研,对他们逐一作了家庭访问,了解学员的家庭、生活情况及爱好、特点,对生活有困难的老人更是关心备至。不仅如此,又发动学员们开展交朋友,找知己活动,使学员间能相互倾诉,相互劝慰,相互帮助。为了密切校方与学员的联系,她坚持每学期家访,直到年过七旬,家访对象才逐步缩减下来。前年她右臂不慎骨折,吃饭穿衣,生活起居都很不方便,有时伤处疼痛得整夜不能入睡,但稍许好一点,她就带着虚弱的身体,照旧按时来班级指导。

大家都说竺老师好似一块磁铁,把大家紧紧地吸引在一起,凝聚力特别强,每个学期入学额几乎都是满额,其中有半数左右是反复重读多年,甚至有十余年的“留级生”。年龄多数在七十岁以上,也有几位是八十多岁鬓发如霜的老同志,他们都能精神抖擞地按时来上课。学员们由爱花到爱学友,爱班级,在她的带领下,形成了“积极向上,团结友爱”优秀班风,整个班级已成为一个温馨的大家庭。

老年大学的学习,给包括退休后的竺老师和她的学员们在内的广大学员找到了生活的方向,带来了生活的乐趣,提高了生活质量。

刘传永 男 1926年10月生 原空军  
气象学院院务部部长、正师职

赠给同辈人的一句话：

老有所学，福寿康宁。

赠给儿孙的一句话：

好好工作、学习，为国效力。



## 二一 余年学做“丹青手” 身心健康大有益

51

解放军南京政治学院上海分院老干部大学分校 刘传永

我是1982年从部队离休来上海的。当年只有56岁，身体还可以，今后这段漫长的岁月怎么度过？1983年3月，一次偶然的机会，我参加了虹口区书法、绘画班学习书画。这对于我这个长期做领导工作的人来说，首先得放下架子，甘当小学生。当时班内绝大多数是青年人，有的还是学龄前儿童，他们见到我这个老头儿也学书画，觉得很新鲜。

我学了一年之后，觉得学不学差不多，老是掌握不了要领，几位老战友看了我的画，开玩笑说：“五千年后可成为文物”。有的同事劝我说：“没有一点基础，还是搞点别的吧”。的确，我过去仅读过一年半的小学，又是初次接触毛笔，学书画的难度是可想而知的。但是，我想自己过去之所以能够在枪杆子里面成长起来，靠的是奋斗。那么，现在要在笔杆子里面有所长进，靠的还是奋斗。于是，我就坚定信心，每日清早四点起床，作业1—2小时，每天常常学3—4小时，严寒酷暑不停笔，反复实践，失败了再来，再失败再实践。功夫不负用功人，终于有了一点点突破。1987年，也就是我学书画的第五个年头，当年建军节即将来临之际，干休所领导要求每人至少拿出两幅作品，参加空军老干部书画展。我奋战一个多月，完成了一幅字、一幅画，老师说：“有突破，可上送。”结果不但在空军展出，其中书法作品还在总政组织的全军老干部书画展展出。那时楷书的用笔和布局结构基本掌握，有几幅画画得自己比较满意。

学习书画大部分是在家里作业的,作业一旦铺开,很难收拢,有时搞得较为凌乱,墨汁、颜料和书画稿,往往桌上地下都有,影响了室内整洁,特别爱清洁的老伴孟奇见此情形,很不满意,她说:“你又不是画家,摊子铺那么大干什么?”到了1990年,干休所成立了上海老干部大学分校,开办了书画班,我就乘机动员她也参加了书画学习。自从我俩同窗共学后,就互相学习,互相支持,她就不再嫌我搞得脏乱了,更重要的是我们真正做到了志同道合,有了较多的共同语言,我们老两口的心贴得更近了,同时,创作的气氛、环境更好了。

我学书画20余年,前7年是学会最基本的技法,后14年是努力提高。创作书画需要有悟性,而悟性需要有文化底蕴。于是,我就多看些历史文化书籍,多学习、多联想、多实践。我自从进入了书画世界,生活有了新的追求,增添了无尽的乐趣,陶冶着自己的情操。书画世界真是一个宽阔的自由空间,任你驾驭笔墨遨游宇宙,心情自然舒展万分。2001年丧子(二儿病故)的巨大伤痛,我与老伴就是在浩瀚的书画世界中较快地得以化解。

近20年的笔墨耕耘,终于结出一些果实。我的书画作品陆续参加过总政、空军、南京军区空军、上海市、驻沪部队老干部书艺社、杨浦区等单位举办的书画展,《新民晚报》、《南京日报》等报刊刊用了我30多幅书画作品,1999年接受家乡山东泗水县邀请,举办了个人书画展(这是该县为国庆五十周年的一次重要文化活动),展出作品81幅。以书画会友,广交朋友,不少省市的同志陆续来索取字画,大约有几百幅作品满足了他们的要求。同时还义务为书画店画画,为单位节日写谜语、写对联,为老人写祝寿词等等,我是有求必应。这些都是有形的成果,更重要的成果则是无形的,就是我那不断积累的精神财富。在书画活动中,我能够做到集中意念,凝神静思,常常在与作品的情感发生共鸣时,进入忘我境地。如画梅时,梅花的高洁品质潜入我心间,正是在这潜移默化的过程中,情操得以陶冶,身心得以健康。78岁的我,除能保持革命晚节外,身体也较健康,仅有轻度浅表性胃炎,其他方面均属正常。我从“无官一身轻”到现在的“无病一身轻”,就得益于书画。记得十几年前曾有两次下海赚钱的机会,因为学习书画,均放弃了。去年有次老战友聚会时,一位战友说:“当时你不干太可惜了,如果你干到现在,我可以分给你一千万”。我回答说:“我有了钱,爱好没有了,身体可能累垮了,钱又有什么用呢?”我真切体验到:财产有价,精神无价。



刘敏 女 1926年生 原中共上海市  
委党校正科级,享副处

赠给同辈人的一句话:

学海无涯,愿与同时代人共勉。

赠给儿孙的一句话:

掌握知识奉献国家。



## 二二 我盼了六十年

上海市老干部大学 刘敏

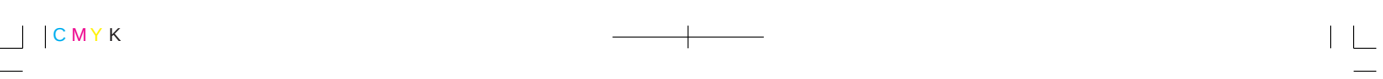
53

童年应该是美好的,但我的童年却是在日寇的铁蹄下度过的。兵荒马乱,国破家亡,虽然使我从小失去了学习的机会,但心中殷殷期盼的上学念头却始终没有泯灭。

1944年,年方18的我怀着革命理想,参加了八路军。刚投身革命那阵,领导上要我填表,我连“籍贯”两个字也不认识。为了摆脱文盲的帽子,我一有空便向有文化的战友请教,半年下来,斗大的字也能识几百个了。

时光荏苒,一晃我在革命和建设的岗位上度过了半个多世纪。由于工作关系,自己无暇圆旧梦。只能望“学”兴叹。1990年离休后的我,得知上海有一所专门为离休老同志开设的大学——老干部大学,欣喜若狂,急切地报了名。盼了整整六十年的学习愿望,一朝变为现实时,我感慨万千。记得我第一次坐在课堂里,是听黄昌汉老师讲写作课,心潮起伏的我像一个“饿汉”,拼命吮吸着知识的养料,可基础太薄弱的我,对诸如段落大意,中心思想,文体结构等都难以掌握。因此,转眼两年过去了,自己感到并没有掌握写作技能,于是又学了两年。四年中我写了几十篇作文,记得所写的第一篇作文的题目叫:《我盼了六十年》,黄老师给我的批语:文章情真意切,但错别字太多。我毫不气馁,一遍又一遍地练习写作,许多作文经黄老师指点修改后,陆续被本校校报、市委党校校报、金秋文学社、中国老年杂志等单位刊用。过去我写回忆录、散文,近几年学着写小说、报告文学,短的几百字,长的上万字。为了感受和宣传改革开放的变化,前几年我不远千里去山东农村学习采访,用报告文学的形式真实地描绘了一个农村党支部书记,不顾身患绝症,带领农民脱贫致富的感人事迹。文章发表以后,熟识我的同志,在赞扬文章真切感人的同时,纷纷惊叹我的





写作水平。面对“掌声”，我大声说的一句话就是，“这一切归功于老干部大学”。

1993年，爱人离我而去。我没有麻烦组织给他写生平，自己含泪写了题为《淡泊名利走人生》、《只在梦中见》的悼文，绵绵哀思倾注笔端，几十年相濡以沫的情感得到了宣泄，终于使我走出了感情的漩涡，不久又来上学了。

我因为没有文化底子，古典文学看不懂，听了邸瑞平老师上的《红楼梦研究》课，完全被她那真知灼见、深入浅出的讲解、高超的语言表达艺术所深深吸引，使我享受到了学习古典文学的无穷乐趣。现在我的阅读兴趣更浓了。

生活需要色彩，色彩需要描绘，我又走进了老干部大学西洋画班，开始了绘画学习生涯。西洋画班的张舸老师，把我带进色彩斑斓的崭新世界。一张白纸，一支画笔，随心所欲，描绘出美丽的画面。我的水粉画经张老师修改后，在本校和市委党校展出，被收入《东方艺术院书画集》。

因为我老有所学、学有所成，单位离休支部将我的情况报送市委老干部局，为此，荣获1998年度“上海市离休干部先进个人”称号。

1996—2003年上海电视台、上海东方电视台、上海有线电视台、山东电视台、上海老年报、《大江南北》、《老年教育》等多家媒体相继报道了我老有所学的事迹。对此，我心平如镜，因为我赶上了改革开放的好时代，是国家为老有所学创造了条件，是老干部大学给了我学习的机会。我本一无所有，是党给了我一切。六十年的梦想虽然实现了，但我要树立新的目标，产生新的动力，为晚年生活增添更多色彩。

陆亚 女 1927年2月生  
原浦东川沙图书馆管理员

赠给同辈人的一句话：

笑对风雨，岁月如歌。

赠给儿孙的一句话：

终身学习，与时俱进。



## 二三 老有所学 健康快乐

徐汇区老干部大学 陆 亚

人生走进老年，经历了几十年的风雨行程，我也只好说一声，“往事如烟”。我的老年生活中最主要的活动是在徐汇区老干部大学学习。

自1990年以来，连续10年在书法班学习，经过楷书、行书、草书三个阶段，从入门到习作。在学习过程中我非常感谢毛节民老师，他教学有方，因材施教，每次课后作业，认真批改，一点一画地示范，因此，提高了学员的学习热情和积极性，教学效果很好。学习草书时，是《孙过庭书谱》，帖上的字当时我全不认识，感到茫然。毛老师说：草书可改变笔顺，训练脑筋。后经认真琢磨、研习，感到草书笔法牵丝而简洁，流畅而微妙。经毛老师指点、鼓励，增强了学习的信心和兴趣，从此我把学习书法定位于草书。

我在书法班学习的同时，还参加了英语班的学习，已经坚持了十多年了。曾学过的课本有：《英语900句》、《许国璋英语》、《ABC到英语会话》、《美国日常口语情景会话实践》、《走遍美国》。在上课时我侧重发音、听力和口语，课后认真复习做好作业，受到梁晨老师的好评。她在我的练习簿上常批有“好”、“特好”的字样。有时还粘贴一朵小花或小鸟的图画等，有时还送我亲手制作的小布袋、小娃娃等等小礼物。她还特别夸我的手写体，她说：“你的字体清秀、流畅、美观。”我想这与我学习书法有关。她还拿着我的练习簿在班上和她所任高校的班级传阅。她也曾领我们班上的学员去青松城参加英语歌唱会演。老师的鼓励是学生进步的动力。

每周两个下午从七宝到学校，乘92、15路公交车，还要步行两段路，在同学中我的路线最远，但我到校最早，一般在上午11时左右出发，笨鸟先飞。特别是英语课排在下午3—4:30时，下课后，走到车站已时近黄昏，在冬天回家的路上，正是华灯初上，万家灯火的时分，我的心情十分愉快和充实。无论是烈日当空，还是风雨交

加,我从不缺课。学习贵在按部就班,贵在坚持,才有收获。我和同学常利用课前课后学习,如周一书法课前,我在黑板上练字或与同学交流,传看作业,互相提高。如周五英语课,我们兴趣小组提早到校,学习课文,练习会话,有时也谈谈家常,偶尔还高歌一曲,掌声笑声一片。老年人的歌声笑语,展现了银发人生的风采和享受。

平时在家里,临摹《孙过庭书谱》,有时也临摹《于右任帖》等,随时信手拈来纸片,用铅笔练字,练熟了,才用毛笔正规书写,我认为这是习字的好方法。看报时,随时把名家作品剪贴,琢磨其风格、特点,为我所学。我常常参加些书法学习活动,1998年荣获闵行区七宝镇“防灾公众教育”书法二等奖,及1999年“环境知识宣传”书法二等奖。1999年11月应邀参加七宝镇老年书画联谊社,每月活动1—2次,每次带上1—3张作品与会。每年新春、五一节和国庆节都送作品参展。有时参加松江、泗泾镇老年书画社交流研讨会及市、区书画展览会。得益良多。

去年春,我把自己历年有代表性的习作和老师的赠品装裱,挂在房内,留下学习的纪念,自我欣赏。也便于请朋友们指点。

学习要在生活中提高,学用结合嘛!有一次几位美国老人来七宝,走进我当年打工的单位——上海县第二律师事务所,当时,所里的小青年纷纷离去,我硬着头皮用初浅的口语接待远方的来客,他(她)们十分欣喜惊讶;有时走在街上,偶而还为外国朋友指路。英语班的同学大多有子女在海外,也许她们学习《走遍美国》是有的放矢,而我却是一种心理上的满足和追求。

我学习时,全神贯注,把过去的创伤和不愉快的事,抛到九霄云外,忘记过去,忘记家庭琐事,使我获得心情的快乐,保持良好的心态。学习有益心身健康,我的多年房颤自感逐渐轻松平稳了,服药也由日三次减为一次。学习使我增强生活的信心和力量,提高了生活质量。学习使我增长知识,与时俱进,还能激发和辅导小辈们奋发学习,天天向上。

我坚持学习十多年,并坚持适度的运动,使我保持了良好的体质,我的老年病得到了好转。今天是个好日子,我常说:“今天最好,健康快乐。”

周丰年 男 1927年3月  
月生 原上海淮剧团团长

赠给同辈人的一句话：

老骥伏枥，志在千里。

赠给儿孙的一句话：

少壮不努力，老大徒伤悲。



## 二四学无止境

上海市文广影视管理局老干部大学 周丰年

我是1987年离休的，刚从工作岗位上退下来，各方面都难以适应，有些失落感，只好找寻理由自我安慰，认为离休就是“离职休养”，无官一身轻，一天三个饱一个倒，关在家里无人扰。由于长时间无人交流，耳聋毛病越来越严重，精神状态也不对了，这使自己很震惊。我是一个50多年党龄的老党员，长期担任领导工作，还曾获得文化局党委颁发的《从事党务工作三十年》的荣誉证书，怎么就这样，革命到顶啦！躺倒不干啦！这不行，我一定要振作起来，随即报名参加了老干部大学，先后学习书法，绘画，诗词，篆刻等课程，把日程排得满满的，又恢复了当年那种不知疲劳、学无止境的劲头。当时家住浦东，虽离学校较远，但每次上课，背上书包，简直像个小學生一样开心，碰到熟人问我：“上哪去？”我不由自主的往前跳上几步：“上学去！”真是说不出的高兴。一次上诗词课，交了一份作业《求学》，“穿江急步奔学堂，齐颂诗篇音绕梁。师长红颜如醉酒，学童白发似经霜。建安气概壮筋骨，山水幽涵润腹肠。秋雨击涛潮涌动，春风拂艳泛清香。”老师将这首诗拿在班上讲解，当场对我进行了表扬和鼓励，使我更增添了学习的信心和志趣。后来由于耳聋，听课很吃力，上课时还经常闹笑话，当老师讲到精彩处，同学们有的鼓掌有的笑，我也跟着鼓掌跟着笑，有人问我：“为什么鼓掌为什么笑？”我说：“我也不知道。”因为听不见，就像是看哑剧一样，张大眼睛，呆若木鸡，很痛苦。曾一度想放弃学习，这时有同志主动为我做翻译，使我非常感动，深感同志间的关怀和友爱，更感到这个大家庭的温暖，我想聋也有好处，写字作画思想集中，不受外界干扰，便又重新振作起来，真好似一颗童心再现。

有一次原上海人艺的黄佐临院长，得知我学习书法，一定要我为他写幅字，当

时我们讲好,待他90岁生日时送给他留作纪念,经考虑,根据他的写意戏剧观和他几十年对梅兰芳,斯坦尼,布莱希特三大体系的研究,草拟了一幅对联“研史赏梅巧布宏观图,说古论今笑开写意花。”他看后非常满意,遗憾的是未等到他90岁生日,他却离开了人世。这幅对联参加了宣传系统第三届书画摄影展,获得了一等奖。后将其送给剧院留作纪念。为了表达改革开放一日千里的大好形势,我精心画了一幅《大好河山》参加市宣传系统离休干部第四届书画摄影展,也获得了一等奖,这使我深深体会到,退下来不是事业上的终结,而是又一个新的起点,实践证明,这样生活得很充实很愉快,学习兴趣越来越浓,爱好也更加广泛了。

一次女儿给我送来生日蛋糕,随后关心起我的学习情况。希望我能坚持下去。我想:人们讲十年寒窗,我何不来个寒窗百年呢!我突发奇想,干脆将放蛋糕的塑料盒,用电烙铁烙上“寒窗百年”来鞭策自己,后将字烙好,涂上颜色,真是别有一番情趣,在文化局举办的书画展上得了个优秀奖。这更引起我的极大兴趣,在香港回归的时候,烙了一幅寿桃,配上颜色,随涂上一层乳胶,更显得亮丽鲜艳,落款“喜庆”盖上自己刻的图章,以表祝贺,真是其乐无穷。还记得小时候听过一个故事,有位古人名叫梁灏,他刻苦学习,直到82岁终于中了状元。他不顾年高,顽强学习的精神,很值得我敬仰。我请老师写了“仰灏楼”三个字,用电烙铁烙出来挂在墙上,随时激励自己。另外在我的住处,居委会要我负责楼组宣传工作,我马上订了计划,在大楼里开辟了个宣传阵地,办起了墙报,宣传党的政策,表扬好人好事,墙报越办越红火,经常以快板诗的形式进行宣传,如宣传讲卫生:要扫自己门前雪,更管他人瓦上霜,邻里争把卫生搞,定能引来满楼香。再配上图画,起到了很好的宣传教育作用。

后迁居新泾镇,经常有人找上门来,写唱段,编故事,搞小品,把学到的东西充分发挥出来,只要需要,随叫随到。1994年曾为和平饭店参加锦江集团成立10周年纪念演出,为他们写了个小品《祝贺》,演出后获得了创作奖。去年为社区写了一个故事《巧计拔钉》,获得市有关部门颁发的创作一等奖。学习让我感到生活得很充实很愉快。我之所以能够坚持学习,那就是家庭为我创造了很好的条件,老伴很支持我的各种活动,家里有很多事都由她承担起来,还经常在一起进行学习交流。去年她生病动了大手术,因此我中断了学习,当她病情稍有好转,仍鼓励我坚持下去。子女更是大力支持,有的买纸,买笔,买书,订报。一次,小儿子从国外回来探亲,一定要送一件礼品给我,当我接过一个沉甸甸足有十多斤重的包裹,打开一看,是用木刻版小羊皮包装的古籍,上写着《千古书法极品》,印着商周到明清历代书法家的墨迹,堪称瑰宝,一看定价4600元,真是吓了一跳。妻儿们的支持,更进一步促使我要坚持学习下去。通过学习,作品多次参展,曾获得市级一二三等奖,也有的在报刊杂志上选登。还曾获得“长宁区新泾镇第三届学习型家庭”荣誉证书,我的心情真像是初开的花朵,迎来了又一个春天。



许丽娟 女 1927年12月生 原静  
安越剧团党支部书记

赠给同辈人的一句话：

对人要有爱心，处事要讲诚信。

赠给子孙的一句话：

要忠国、尊老、敬业，把对党的目标、宗旨作为坚定不移的信念。



## 二五 夕阳霞光更红火

上海市老干部大学 许丽娟

59

老年大学

上海市老干部大学有一对两鬓斑白，性格开朗、精神饱满、孜孜以求地学习的老学员。那就是我和老伴童春辉。经历了数十年红红火火、风风雨雨的峥嵘岁月，在八十年代末，我和患难与共的老伴相继离休了。离休，是我们人生道路上重要的转折，但我们没有“寂寞感”，更没有“失落感”。因为老有所教，老有所学，老有所乐，老有所为把我们的晚年生活点缀得五彩斑斓。

到老干部大学报名求学成为我俩离休生活的首选。我和老童相伴报了声乐班学习。在声乐班，我俩越唱越欢，精神分外焕发。而后，我俩分别又参加了绘画、摄影、政治理论班的学习，并且取得了丰硕的学习成果。

根据我们学习科目和时间安排，我和老童一周有三个半天到老干部大学上课，这是个雷打不动的时间。每当有课时，我俩晨练结束后，就拿起教材，挎上书包，迎着朝阳上路了。有人问：“哪里去？”“读书去！”就这三个字给自己带来了无比愉悦的好心情，乐而忘老。在声乐班，老师练声教歌，并有计划地讲乐理，说技巧，几个学期下来，我们都能按歌唱要求，自如地演唱一些独唱和合唱曲目。现在的我，不仅把唱歌视作乐趣来尽享，而且把唱歌当成晚年生活重要的组成部分。在老师的指导下，识谱能力提高了，运气和发声方法找到了，我的演唱水平也随之提高了。在市、区老干部活动中心屡次组织的歌唱、戏曲和卡拉OK比赛中，不仅有我活跃的身影，而且还分别荣获了歌曲戏曲演唱一个三等奖和两个一等奖。1996年通过推荐和考试，进入了有着光荣传统的新四军老战士合唱团，并经常随团去部队、大专院校、中小学、工厂、街道社区演出。2000年在中央电视台主办的《世纪的歌声》和《夕阳红》电视大



赛上,老战士合唱团获银奖,作为随团参演一员,我感到很光荣。

古稀之年,我决心再攀学习高峰,挥毫学画成了我学习生活的又一新内容。连续数年坚持参加老干部大学国画班学习。先后得到杭英、周国华两位老师的教授和指点。我学得很勤奋。每堂课认真专心地听老师讲课,看老师示范做画。在课余时间,临摹画稿,布局构图,逐步学会观景,开阔绘画视野,获得更多学习交流机会。我还加入上海市老年书画社,市老干部岳阳书画社,浦东东方书画社,梅园街道书画社等书画团体,在交流活动中通过看、听和评,逐步提高绘画技艺。我喜爱画花鸟,更爱画牡丹和梅花。要提高绘画水平,必须多练多画,倘若画出一幅自以为得意之画时,我就挂起来,一面欣赏,一面挑茬,一面修改,心中充满喜悦。现在我画的作品经常参加市、区、街道举办的书画展览。有的作品得到肯定和表扬,这更促进了我勤奋画画的积极性。去年八月初,浦东新区文化馆在新建的画廊举办“新人新作”画展,主办方要求参展者送三幅画去挑选,最后,我选送的三幅画全部入选。画展结束时,其中两幅入送浦东新区“金桥杯”书画展。绘画给我的晚年生活增添了丰富的色彩,由此把我的夕阳生活映辉得愈加红火。

老干部大学是老年人求知的殿堂,也是老年人健康身心,欢乐长寿,充满温馨的乐园。在这里不仅能学到各种知识和技能,而且充满了欢乐和友情。同学间相近的年龄,相同的兴趣,相似的经历,使大家每一次的相聚,成为人生中一个欢乐的音符,学习也就愈发感到趣味横生。知识增长了,思维开阔了,心态平衡了,生活充实了。面对学习成果,我俩常想,要把它回报给社会,充分发挥学习的辐射作用。我和老童都是老党员,离休干部,又是生活在小区的居民,在社区发挥积极作用,成了我俩的共识。1994年我受聘担任楼组长。“官职”虽小,但我却全身心投入。为创建市文明小区和学习型家庭、学习型楼组,我们建立了社区居民学习联谊制度,积极营造学习氛围。1996年,我所居住的楼组被评为梅园街道学习型示范楼,吸引了国内外各界人士前来参观,我和老童也被媒体相继宣传。

我们为丰富小区居民的业余生活组织了一支以健身为主的拳操队,冬练三寒,夏练三伏,至今已坚持练了十个年头,从不间断。在反“法轮功”活动中,拳操队队员不仅没有一人参与“法轮功”活动,而且用科学健身的方法去占领社区文化阵地,受到好评。

老有所学不仅使我们精神振奋,而且更让我们生活变得更加充实有意义。七十多岁的人,健康是关键,否则就是空话。我们懂得要科学的劳逸结合,要保护好自身的健康;要平衡心态,胸怀坦荡;要有热情奉献的情操,让我们在晚年的岁月中能再不断发出灿烂的光和热。

张教浩 女 1928年2月生 原中国科学院上海天文台副台长

赠给同辈人的一句话：

健康长寿、平安幸福。

赠给儿孙的一句话：

身体好、学习好、工作好、家庭幸福、为国效力。



## 二六 漫步夕阳

上海市老干部大学 张教浩

61

老有所学

人老了，喜欢怀旧，喜欢感叹人生易老；人虽然老了，但却都希望心不要老。离休之后，回忆起年轻时的画家梦，我想，现在不正是圆我那些梦的好时候吗？

于是，我报名参加老干部大学国画班的学习。

我从初级班、中级班、高级班、研修班一路学了下来。我先后师从于李善静、张渊、吴明耀、张关林、高兴奎、杭英等老师。每一位老师都循循善诱，认真地将他们的知识和多年经验传授给我们，使我在他们的点线勾勒之间、色彩涂抹之时，感受到美。

过去，我也略知笔墨纸砚，文房四宝，可是真正学起来，才知道这里的学问无穷。系统的学习使我从分不清什么是生宣纸，什么是熟宣纸，到开始懂得国画如何用笔，如何用墨，怎么用彩，怎么用水，怎么构图，以及许多花卉的结构技巧，不同画法的表现特色。

十几年来，国画已成为我晚年生活中的重要组成部分。我不仅在宣纸上画，高兴起来还在其他材料上画，有时在瓷盘上画一串葡萄，有时在布上画一朵花。有一次兴起，我在外孙女的牛仔裤上画了一朵牡丹，没想到她穿在身上，行人见了都说好看，连连问她是在什么地方买的。

老干部大学和东方艺术院不但为我们提供了学习的机会，还创造条件让我们参加画展，鼓励我们出画册。这使得我能经常参加本市和全国的画展，并先后获得了全国优秀奖、特别荣誉奖和中韩大展二等奖。我的一幅作品在香港回归时被香港的财团选中，作为香港回归纪念的礼品；还有些作品被收入《跨世纪中国书画艺术

精品集》、《国际中华书画摄影艺术精品集》、《第十一届韩国综合文化艺术展作品集》等专集中。1996年我成为中国书画家联谊会会员。

以往,我没有过生日的习惯,可是在我70岁生日时,孩子们非要给我庆祝一下,还给我出了本画册做为生日礼物。后来,1999年时孩子们又给我出了第二本画册。面对这些画册,我觉得自己这么多年的努力总算没有白费,也为可以以此向培养我的老干部大学和导师们汇报而高兴。与此同时,我提醒自己切切不可满足。艺无止境,学海无涯,我尚需继续努力。

东方艺术院为了使创作员们得到进一步提高,也为了让我们向社会尽一些义务,决定派我们出去讲课。我感到就像赶鸭子上架似的,不知从哪里入手,后来我想,老干部大学培养了我,我理应为社会做点事情,便接受下来。在近一年的讲课中,我深刻地体会到“教学相长”的含义。通过备课中的再学习也更全面地提高了自己。

年复一年,周而复始。多年来,我一直坚持去上海市老干部大学上课。我觉得老干部大学不仅教学质量高,教学科目也很多,面对这样好的条件和机遇,不多学点实在可惜,于是我又学了交谊舞、音乐欣赏和电脑。现在,我每周上两次国画课;一次音乐欣赏课;一次舞蹈课;一次电脑课。忙得不亦乐乎!

1998年我生了一场病,在恢复健康的时候,医生对我说:你应该学跳舞,它可以调节神经,活动肢体,提高免疫力。于是我报了交谊舞班。经过五年的学习,我对“布鲁斯”、“华尔兹”和“伦巴”、“恰恰”、“吉特巴”等拉丁舞,从一点也不知晓到现在也能漫步起舞。我感到,跳舞使我的腿脚灵活多了,它确实是一种“听着音乐散步”的美妙而高雅的活动,对身心健康极为有利。

在音乐欣赏课上,我体味到通过音乐语言、音乐功能、音乐形象可以使人产生许多联想,可以丰富人的想象力和抒发人的情感。在欣赏中外名歌名曲时,人们会得到一种优美旋律的精神享受,从而调整神经平衡,增强免疫功能。音乐欣赏,可以陶冶情操,使我得到了愉悦。

电脑已经成为世界通用的工具。学了电脑以后,我经常浏览热门新闻和查找健康、娱乐以及与自己爱好有关的信息。最高兴的是我可以给晚辈发电子邮件,它可以漂洋过海和远在万里以外的孩子们对话,沟通思想,加深了解,增强感情。我深深地感到电脑是我亲近下一代的非常美妙的工具。人到老年脑子容易迟钝,操作电脑可以使老年人开动脑筋,防止痴呆,真是好处多多啊!

同学们劝我说:“你学那么多,不要太紧张啦。”他们的关心使我很感动。我想只要安排好,量力而行,循序渐进,习惯以后就不会感到紧张。而且由于不断地增加新知识,生活很充实,心情就会更加舒畅和轻松。

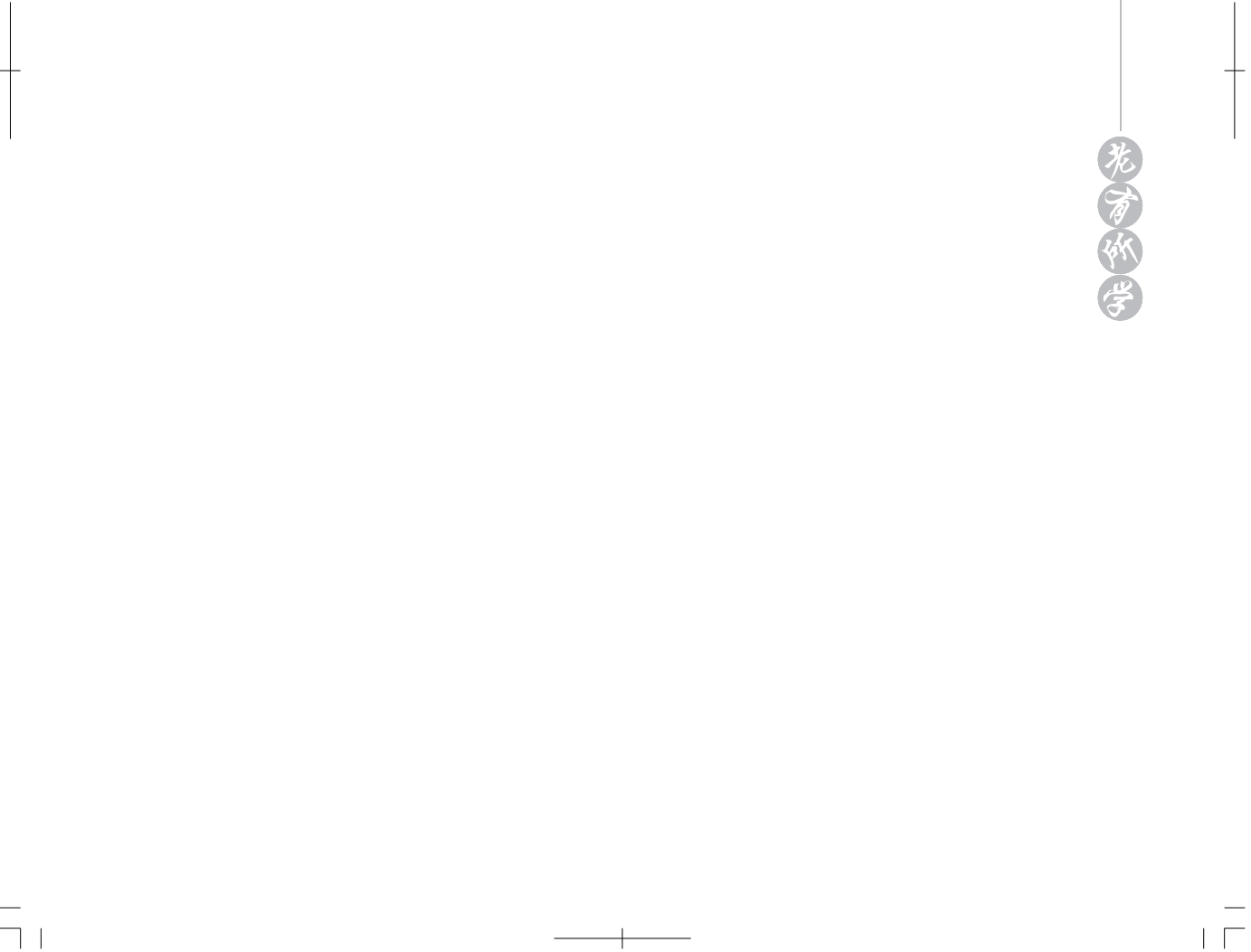
时光不断地流转,一晃十多年过去了,我仍然不愿意离开老干部大学,甚至有



时一周不去就想得发慌。为什么老干部大学像磁石一般地吸引我呢?因为它给了我乐趣,给了我健康,给了我知识。一个老年人能够过得有乐趣,有健康,又能不断增加新知识,这是多么幸福的晚年啊!

现在,我在上课之余,绘画、跳舞、听音乐各项活动交替进行。动以健身,静以怡情,动静结合,悠哉乐哉。心情好极了,身体也好多了。

古人说:夕阳无限好,只是近黄昏。我却感到:虽说近黄昏,但见夕阳红!原本无事可做的晚年,我竟然学会了绘画、跳舞、打电脑,这不是漫步夕阳吗?遥望夕阳无限,衷心感谢为我编织了无限美景的共产党、老干部大学、各位导师、我的原单位和我的孩子们。





路群 男 1928年4月生 原  
华东师大生物系支书

赠给同辈人的一句话：

学习终身，奋斗一生，不虚度此生。

赠给子孙的一句话：

艰苦时坚强，幸福时勤奋。

## 二七 学味浓浓 其乐融融

上海老年大学 路 群

64

老  
年  
大  
学

人生最幸福的生活，莫过于学习。

在儿时，父亲早亡，因而无钱读书。少年时，为了抗日，求解放，没法上学。待到新中国成立，又忙于工作，没有圆大学梦。唯有改革开放的春风，吹遍祖国大地，使得老年教育有了发展的天地，老年大学像鲜花一样盛开。这样，从小喜爱读书的我，幸运地成为老年大学的一员。

知识比金钱更可贵。1988年，我年满六十，离开工作岗位时，在金钱与求知面前，我决定选择后者：上老年大学“充电”，做一个新世纪积极向上的老人。

一踏进校门，我就和老年大学结下了不解之缘。良好的学习环境，吸引着我。然而，科目众多，学什么好，保健我需要，声乐我喜欢，诗文我期望，而当时，我的实际情况是：由于文革的冲击，我体弱多病，身体不好，什么都不能干。老年人首先应该有个好的身体。这样，我就学起了保健。

有人说，生命在于运动；也有人说，生命在于宁静。到底孰是孰非？老年大学让我明白了一个道理：树立动静结合的整体观，提高身体素质。于是我学起了养生气功和太极拳，这两者，都是中国研究生命科学的结晶。通过学习和实践，我的身体得到了好转，好像如鱼得水，终于可以唱起歌，提起笔了！

在老年大学，热心而优秀的老师，因人施教，快乐教学，真诚勉励，学员备受鼓舞，没有思想负担。教师的作用是重要的，然而，还应当强调自己是学习的主人，师教生学，形成互动。我应主动学和问，依靠主观努力，内因起作用，将信息和知识吸取、消化为自己的学问。于是，我忙碌有序地安排锻炼学习，从晨练到夜习，总觉得时间不够用。我注重自律，按时上课，认真听讲，回家消化教材，解答疑问，购买书

刊,收集资料,不断练习、复习,巩固所学的知识。

学习的信心从实践中来。当我练养生气功时,由于领会正确,用功得当,很快就得气了,我非常高兴!因此尝到了学习的乐趣和甜头。有了学习的心得,我便和其他学员交流体会。就这样,经过不断的学习、练习和交流,我找到了诀窍,牢记“圆、松、远”三字诀,掌握“意、气、形”三结合要领。我深信只要循序渐进,坚持到底,从感性认识上升到理性认识,就一定能收到好的效果。

收获来自勤耕。通过老师指导,自己摸索,掌握要领,不断实践,提高悟性,不久,我头上的一簇白发变成黑发,一时间在学员中传为佳话。随着身体状况逐渐好转,我逐步扩大活动范围,参加合唱团,并有幸上北京人民大会堂,参加“夕阳红”全国老年合唱比赛,得了奖;我还撰写《江主席,你好》一文,被刊登在《上海老干部工作》的刊首;还有两集《康乐吟》诗词中收录了我20多首习作。

俗话说:读书破万卷,下笔如有神;唱歌练万首,引吭且高歌。在老年大学16年的学习,不光使我学到了很多知识,丰富了我的生活,而且还认识了许多老年朋友,每当我和他们在一起时,脸上总是充满了晚霞般的笑容,我们彼此真诚相待,互相鼓励,有一位80多岁的老同学,每年春节都寄明信片鼓励我,使我倍感友谊珍贵,情谊久长。

通过老年大学的学习,我的整体素质有了提高,对老年教育有了更深的认识。在我生活的康乐小区支部、居委的领导下,我创办了社区老年学校;1999年,江主席来小区视察,第一个和我亲切握手交谈;我还用在老年大学学到的各种知识,为大中小学的学生作报告,反响较好。为此,我多次被评为“新四军研究会”的优秀辅导员。儿女们常讲:“爸爸77岁了,学得那么认真,积极发挥余热,真是老有所学、老有所乐。”孙辈们见到爷爷的一本本奖状,都竖起大拇指,啧啧称赞道“真棒!”逗的我笑开了颜。

老年大学是我的精神动力,快乐源泉。我要活到老、学到老,永不满足,不断努力,使自己思想常新,与时俱进,发挥更多的光和热。我要让我的晚霞更红,夕阳更美,生活更好,人生更快乐。真可谓“学味浓浓,其乐融融”!

有诗为证:

老有所学读书忙,  
分秒必惜春光珍。  
痴汉腾飞摘弯月,  
攀登五岳钓回春。





黄俊 男 1928年5月生 原民政工业  
总公司总经理

赠给同辈人的一句话：

生活是本无字的书，第一课是学习，第二  
课是作为。

赠给子孙的一句话：

行成于思，业精于勤，发奋图强，争成精英。

## 二八 用相机凝聚多彩人生

上海老龄大学 黄 俊

66

花  
芳  
所  
学

我离休后，为了充实生活，跟上时代前进步伐，于1989年进入上海老龄大学学习，先后学了摄影、推拿、钢琴、电子琴、旅游文化、音乐欣赏、拉丁舞和“红楼梦赏析”等10来门学科，虽已学了十四年半，至今还是不愿离去。因为，老龄大学是老年人的一块热土，学员们在这里辛勤耕耘，就像播撒一颗颗种子，定能生根、开花、结果。例如我学摄影，原来基础很差，只会用顺光与闪光拍摄生活照与纪实照，不懂得摄影的构图、用光、色调、影调等等。为了探索摄影艺术的真谛，我在茫茫的艺海中“以苦作舟”，奋力拼搏。摄影班的学制是一年半，我连学了三年半，结业后，为进一步巩固和提高自己的学习成果，在校领导的积极支持下，我们于1994年成立了摄影联谊会。联谊会每年要举办多次摄影艺术讲座。请市里的专业摄影家为我们作辅导。同时，我们积极组织摄影创作与摄影作品交流、点评。每月举办影展；每年举办“夕阳红”影赛及参与全国、全市举办的各种影展、影赛。通过这一系列学习、创作、点评、影展、影赛等实践活动，我的摄影水平大有长进，渐渐地步入了摄影艺术之门，懂得了要摄一张好的照片，不仅主体要突出，陪体要简洁，内涵要丰富，构图要新颖，用光要优美，色调要高雅，曝光要准确，还要符合摄影作品“真、美、情”的艺术标准。“真”，即真实的反映客观事物；“美”，即作品的构图、用光、色调、影调都要美，特别在拍摄时要抓住最美的一瞬间；“情”，即要表现作品的意境，例如拍荷花，不仅要拍它丽装素裹的形态美，并且要体现它出淤泥而不染、立莲池而不妖、亭亭玉立、笑傲暑夏的神态美。实践告诉我要拍出一张佳作必须过“选”、“等”、“抢”三关。一是“选”，首选拍摄主题，你想拍什么？想告诉人家什么？二选拍摄场景，三选拍摄的位置与角度；二是“等”，即等待你要拍摄的人和物进入镜头，还要等最佳的光位；三是

“抢”，即抓住最美瞬间“咔嚓”，但是被摄的对象往往处在动态之中，抢一个好镜头好难好难，当拍到一两张好照片时，心里感到十分欣慰。我难忘第一张被市摄影组织入选展出的人像摄影“亲亲的吻”，拍的是我小外孙生日，亲亲地吻她母亲的情景，我想表现的是母女的真情挚爱。我更难忘记第一张被著名摄影家评为二等奖，并几次在市里展出的人像摄影“心愿”，拍的是我老伴对着红烛许愿：“我愿学习红烛，点燃自己发挥余热。”

学摄影有了一点成就后，我开始像青年时代那样从学校走向社会，我除了担任学校摄影联谊会会长外，并担任了中国民俗摄影协会上海活动中心副主任、市老年学学会老年摄影专业委员老龄大学小组副组长。十多年来，我用相机记录了祖国在改革开放的历史进程中涌现出的新人新事新风貌；用镜头凝聚了社会各界绚丽多彩的人生。

一分耕耘，一分收获。十年来，在市里举办的影展中，我的作品有200余幅入选。在全国举办的摄影比赛中也多次获奖。例如我的摄影作品《我爱和平鸽》荣获全国举办的“海鸥杯”双月赛二等奖。同时在《人民摄影报》、上海《劳动报》、《上海老年报》、上海《家庭教育报》、《上海民政》杂志、《天津老年时报》、《江西环境报》等全国和省、市级报刊、杂志上先后发表了四十七幅摄影作品。特别是在《人民日报》市场报、中央人民广播电台文艺节目制作中心、《中国作家》杂志社和《中国文化》联合主办的“新世纪之声”摄影赛中，我的三张摄影作品：《情系孤童》、《阿姨的宝贝》、《孤儿不孤》，均荣获二等奖，并被编入由《人民日报》（海外版）出版、向海内外发行的《中华辉煌》文集。与此同时，我收到举办单位发来的热情洋溢的贺信和请柬，邀请我赴京与会并领奖。

老有所学不仅圆了我年轻时的梦，而且改善并提高了我的晚年生活质量，也寻觅到老年人的人生价值，实现了自己的人生格言：“生活是一本无字的书，第一课是学习；第二课是作为。”我已76岁了，实践证明，我还是个有用的人，一个有益于人民的人。通过学习，彻底消除了我离休后曾产生的失落感与寂寞感。2002年10月，我还荣获市老龄工作委员会颁发的“老有所为”精英奖。

我将活到老，学到老，学以致用，为社会主义精神文明建设倾情奉献。



唐盛武 男 1928年6月生 原吴泾  
化工厂干部

赠给同辈人的一句话：

学习知识、技能，给岁月以生命。

赠给儿孙的一句话：

要成功，先成才。要成才，先成人。

## 二九 学习使我永葆青春

静安寺街道老年学校 唐盛武

68

花  
方  
所  
学

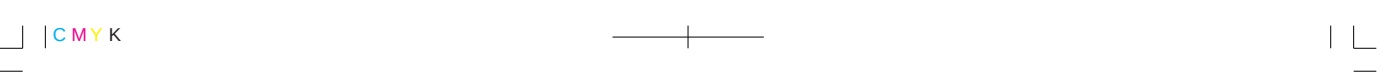
我是1990年从上海吴泾化工厂离休的，我感到欣慰的是在我安度晚年之时，学习与我相伴，充实了我的生活，学到了知识和技能，丰富了精神生活。

有的人年轻，他已经老了，有的人老了，他还年轻。我今年77岁，但我并不感到老，我还有年轻人的劲头。“革命人永远是年轻”，它指的不是年龄，而是一种精神，谁能学习不忘、理想不丢，修养不松、奉献不止，谁就是精神上的年轻者，岁数再老，也能永葆青春。

在花甲之年，我像“小学生”一样，背着书包上了老年大学。我学过声乐、跳过健身舞，但攻读古文的时间最长，因为我从小喜爱文学，古代诗词更是文学的宝库，但没有经过系统的学习和专业老师的指点，知识面不广。如今坐在老年大学的教室里，学习唐诗、宋词、元曲到楹联，一学就是6年，在博大精深的知识海洋里遨游，其乐无穷，心里甜滋滋的。我每次上课，因为听觉不灵，总是坐在前排听讲，聚精会神地注视着老师，并认真记好笔记，回家还要整理一遍，在理解的基础上，有感情地吟诵，有时还拉着老伴一起阅读欣赏，一起进入诗的境界，给家庭增添了浓浓的学习气氛，读半天书会高兴一个礼拜呢。

不巧有一天，天雨路滑，我在回家的路上，被一辆失控的自行车撞倒，右小腿错位骨折，到了下周上课的时间，我裹着石膏，撑着拐杖积极、乐观地应对病痛，坚持上学、听课。遇上刮风下雨，让我老伴搀扶着赶到学校上课。我真的不舍得离开这奇宝异葩的殿堂。

还有一次，儿子要带我和老伴去海南旅游，我真的很想去，但星期二我要上课，在学习和玩耍之间，我选择了留下来读书，决不轻易缺课。

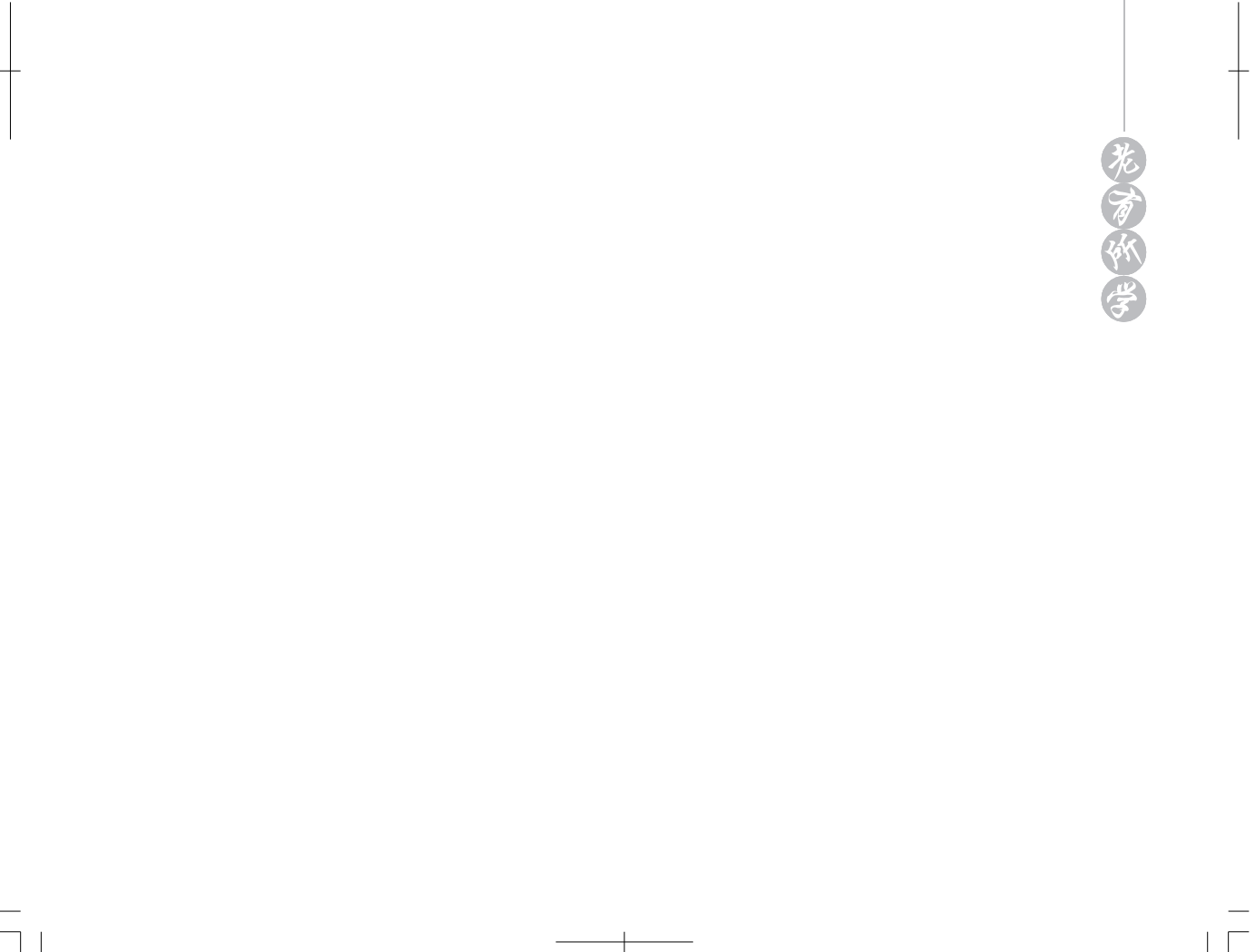


在老年大学,我像海绵吸水一样吸吮着甘泉,诗歌滋润了我的心田,丰富了我的精神内涵,我尽情享受生命之秋的快乐,提高了思想修养,拓宽了知识领域,我的词汇更丰富了,写作水平也有了显著提高。

我是静安区关心下一代宣讲团的成员,每年要对青少年进行革命传统教育——“发扬民族精神,做个爱国的小公民”。因为我在老年大学充过电,写的讲稿有文学功底,又有生动的故事情节,还有谚语警句,比较简练,动听,中、小学生都非常喜欢听我的报告,静安区的学校都留下了我的足迹。

去年,我把多年来积累起来的诗歌创作,编成一本小册子,由爱国篇、人生篇和奉献篇组成,以一本《真心、真情、真理》的倾心著作表述自己的情操、思想,展示自身的党性、观念与价值,香港语丝出版社已为我出版了这本书,我的希望实现了,梦想成真了,这本书为青少年提供一些精神食粮,补充一些精神营养。

我深深感到老有所学无止境,学习新学问,树立新观念,才能跟上时代的脉搏。离休不是革命生涯的结束,而是新的征程的开始。





邓越南 男 1928年9月生 原山东省枣庄矿务局陶庄煤矿总务科干部

赠给同辈人的一句话：

人啊，最宝贵是今天，最易丧失也是今天，应过好今天——好好学习。

赠给子孙的一句话：

世上最深的学问研究应怎样做一个人！

## 三〇 学习是我人生的永恒主题

杨浦区老干部大学 邓越南

70

老  
年  
大  
学

1982年，我从山东陶庄煤矿离休，叶落归根，回到上海市杨浦区。我工作的时候，两眼一睁，忙到熄灯；离休以后，却成了：清晨起来等早餐，吃完早餐等午餐，用完午饭等晚饭的“三等”干部，内心滋味，真像吃了“白糖炒辣椒”，很不是味儿。这时候，申城各区局举办的老干部大学、老年大学如雨后春笋，我最先就读机电局老干部大学现代文学创作班，由复旦大学的中文系袁越教授执教。1988年杨浦区老干部大学诞生了，我是杨浦区居民，回到杨浦区老干部大学读古代文学，执教老师是华师大张增新教授。

记得开学的第一天，我早上起来，翻箱倒柜，取出一套“的卡”中山装穿上了。站立在穿衣镜前，自己瞅着自己，嗤声一笑，在想：满头已撒一层霜，额上皱纹像蚯蚓，六十多岁了，挟着书包上学堂，真逗！

八点敲过后，向老干部大学走去。教室内人头济济。从后排向前排望去，一片银发，有人说：银发是金子。

学校廊壁上，校方开辟一块“墙报栏”，上课之前校方动员我们，并指名要我写一篇墙报稿！

我胆量真大，居然也敢接受。晚上，我伏案挥笔了。一本厚厚的稿纸我写了撕，撕了再写，直到深夜12点多，一张稿纸上，前半页写就的是“驴头”，后半页则写成了“马嘴”。

眼瞅着我坐在灯下冥思苦索，老伴披衣下床，走到我的写字台前，开腔道：“老头子，也不过是写篇小小稿子呗！一本稿纸，快要撕光了，难道写稿比我们妇女生孩

子,还要难吗?”

我已急得在淌汗了,她给我来了一串连珠炮,我能不火冒三丈!“你们妇女生孩子,本来腹中已有孩子。我是大老爷子,肚中根本没有孩子,非要我生出孩子,岂不是逼鸭子上架,你在哪里看到过公鸡下蛋?”想想自己以前在工作上,出了不少洋相,没文化的苦啊!现在党培养我们,有机会读书,我就如饥似渴地抓紧学习,学习古代和现代文学可是我数十年的梦想。记得袁越教授第一次给我们这些老学童上课就说,你们南征北战,用脚量过半个中国;你们投身建设,用汗水浇过华夏沃土。丰富的生活经历就是一本书——一本没出版的书。袁教授还说,学好现代文学,不仅要学习文学理论,还要多练笔实践。

在袁老师的鼓励下,我试着不断地写啊写,也居然写成了一些东西,并给上海市老干部大学校报投去了自己的习作。没想到,我的一些习作居然变成了铅字发表在校报上。望着这些铅字,我心中的学习劲头像“井喷”般涌动,我一边孜孜不倦地学习,一边锲而不舍地写作。先后写出了《迁居》、《写作心得与联想》等八篇短文在校报上发表。《上海老年报》“敬老情”征文,我投稿一篇《布幕那边》,荣获三等奖。10年前,杨浦区台办约稿,我写了《高阳在大陆》、《三毛回上海》、《黄浦江畔老人的笑声》、《陈先生大陆探亲谈变化》等十多篇登诸报刊,并提供上海浦江之声电台广播。十几年中,我的300余篇习作见诸申城大大小小的报刊,就连全国闻名的《新民晚报》也发表了 my 习作《真话》、《家中没有人》等。今年,我已出书了,书名是《夕阳再辉》。

我用了两个八年“抗日”时间,读完了老干部大学。不,现在仍在读。十八年寒窗甜啊,想当年战争年代,“袖子一捋”,冲啊!入学之前,“哀”、“衷”不分,出过笑料。如今,老干部大学培养我十八年,我能拿起笔,这也在战斗,不过是换了一个战壕。没有老干部大学的培养,这一切,岂不成了“天方夜谭”么!老干部大学前后已走了近二十年的历程,翻开我国五千年历史,哪朝哪代有过像我等众多花甲老人,挟着书包上学堂的?我入学十八年,做梦都在笑。因为十八年来,我坚持参加老干部大学学习,赢得的是实实在在的健康、充实、丰富多彩的晚年生活。很难想象,如果没有老干部大学,我的离休生活怎么过?说句心里话,若没有党的关爱,若没有名师的指教,十八年前与后的我怎能判若两人呢?我能不感恩母亲——共产党么!我能不感激培养我的老干部大学么!我愿把学习作为我人生的永恒主题,活到老,学到老。





**吴福根** 男 1928年9月生 原上海梅山冶金公司政研室调研员,高级政工师

**赠给同辈人的一句话:**

愿您每天有个好心情,成为文明健康的老寿星。

**赠给子孙的一句话:**

养成良好习惯,学会生存,做一个有益于社会的人。

## 三一 从学习中追求乐趣 从知识中寻找慰藉

上海梅山老年大学 吴福根

72

老有所学

退休后,工作时间变成闲暇时间,我成为“有闲阶级”。然而人退休,志未休,兴趣所致,于1992年秋天上老年大学。从学习中追求乐趣,从知识中寻找慰藉,丰富晚年生活。寒来暑往,屈指已有11个春秋。现在回想起来,倒也意味悠长。

我首选学习的是我们祖先创造的独具特色的汉字书写艺术——书法。我每天按时蘸墨濡笔,身势舒展平正,平气凝神,运腕挥毫,临习碑帖,煞有介事,忘却了世俗的一切烦忧。这成为我退休生活中的一项重要活动,悠闲自在,情趣盎然。可是,我错误地把写字与书法等同起来,认为写毛笔字嘛,只要把字写端正就行了。在学习书法过程中,我逐渐知晓写字与书法既有联系又有区别。学书法离不开写字,但写字并不都是书法。写字,识字的人个个会写,属于实用性;书法则不只是写字,而是进入艺术范畴,有一套自己独特的艺术规律。它法度森严而又讲究笔法的变化,线条点画,具有抑扬顿挫、方圆欹侧、刚柔曲直……还有墨色和布局等,使人看后引起美观,产生艺术魅力。掌握它需要有一定的功力和形式美。

4年后,我在学习书法的同时,增加了学习国画的内容。先学写意山水画,从一树一石着手,一笔、一线的按范本临摹。涂涂抹抹,自娱自乐,忘却了时光的流逝。运笔从笨拙到灵巧,从拘谨到舒展。可是,我认为一幅好的画,就是要把所画的物体画得像。所以我在临摹时只注意画得像,而不懂得“以形写神”。老师说我的作业形状

画得好,但笔法总是不得要领。随着学习的深入,逐渐知晓画什么东西,不是把所描绘的物体画得如何如何像为满足,而是着重于表现出事物的内在精神和作者的特殊思想感情。作画的线条能造成一种使人迷恋的氛围,使欣赏者得到一种美的享受。这不是一般的画得像所能奏效的,它同掌握书法艺术一样,需要有文化底蕴和艺术功底,需要经过长时期努力,逐渐积累。

正当我兴致勃勃地学习书画,浸润在祖国优秀传统文化中的时候,突然间癌魔缠身,打断了我的学习活动。1999年6月初,经医院确诊,我患了肺癌,顷刻间好像陷入了沼泽地,生命受到严重威胁。住进医院后,经过手术和化疗,走出了沼泽地,冲破了生命的封锁线。接着,回家养病,防止癌魔“卷土重来”。

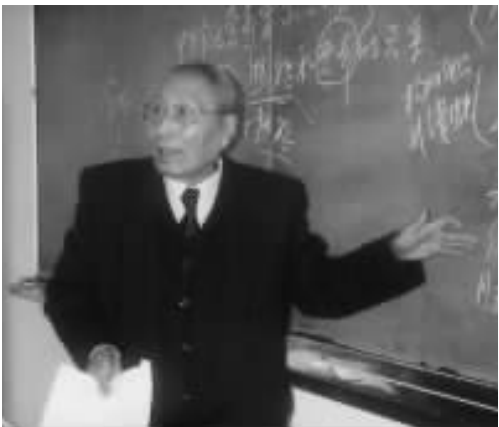
2000年春天,我重新扬起生命的风帆,再度点燃自己人生道路上的学习之火。恢复上老年大学,继续学习山水画,同时开始学习花鸟画。寄情于丹青,把它作为病后康复生活的新起点。

有时把书画习作挂在墙上,在别人眼里或许谈不上什么水平,我却蔽帚自珍,孤芳自赏。有时偶尔有习作参加书画展览或编入书画作品集,接受读者的检阅,就会感到初学有成而自慰,获得心理上的满足。

2001年春天,我又跨进老年大学古典诗词班的课堂。童年时因家庭贫困,连小都没有读完,就踏上社会谋生。全国解放后,在业余夜校学习点文化。我平素对唐诗宋词很少用心,什么平仄、押韵、对仗……都是“擗面杖吹火——一窍不通”,古文又读不懂,学习的难度不小。我想,惟有多花功夫,刻苦学习,难就会向易转化。于是我就找点课外读物如《大学语文选讲》、《中国古代诗文讲析》等书籍阅读。随着阅读量的增加,不仅提高了阅读能力,而且对学习古典诗词的兴趣也逐步浓厚起来。

同时,多实践,多习写,认真做作业。做作业是为了启发独立思考,巩固所学知识,并没有想到要发表。不料一首五律作业经老师修改后,推荐到上海梅山有限公司内部文学季刊《紫烟》,刊载于2001年第4期上。我手捧着散发油墨清香的刊物,看到自己的习作变成了铅字,整齐地列成方队接受读者检阅,受到莫大的鼓舞,心中升腾起欣慰和快意。于是我更加努力习写,如2003年4月初,同癌友一起去苏州旅游两天,就习作了3首小诗,刊载在《紫烟》和南京《癌友通讯》上。

把时间用于自己所喜爱的学习活动上,每天的生活都忙忙碌碌,有滋有味,保持良好的心境。闲有所学之“劳”化做享乐之“逸”。它驱走了寂寞和孤独,将原本十分平淡甚至烦恼的生活点缀得十分充实而有意义,使年轮厚实丰盈;它使我顺利跨越肿瘤病人治疗后正常生存5年的“坎儿”,趋向稳定。



吴鼎坤 男 1928年12月生 原上海市肺科医院工会主席、医生

赠给同辈人的一句话：

学习、学习、再学习才能思想常新与时俱进。

赠给子孙的一句话：

知识就是力量，不进则退，学习才能与时俱进。

## 三二 我的离休生活充实而多彩

上海市退休职工大学 吴鼎坤

74

老有所学

我于1989年离休，出于对祖国传统中医药学中的瑰宝——食疗药膳的热爱，我在62岁那年参加了上海市退休职工大学中医班学习，课余时间上图书馆查阅资料、做卡片、剪报、虚心向老中医老专家请教。通过两年的系统学习我增长了不少中医药及食疗药膳知识。在“老有所学”的过程中提高了自我，为“老有所为”打下了坚实的基础，现今还担任上海药膳协会秘书长工作。

### 一、立足老年教育事业，奉献自我余热。

1993年我与上海市退休职工大学合作，创办了首届药膳班。由于授课内容贴近生活且实用有效、可操作性强，我的讲课受到了学员的欢迎。例如，讲课中讲到高血压患者的食疗可以采用每天喝枸杞菊花茶来降压明目；经常服食黑木耳可以降低血粘度、降压；胃病患者可以常食牛肉、白扁豆、卷心菜及莲心猪肚来健脾和治胃病；对风寒感冒患者可以服食神仙粥（七片生姜、七根葱白与糯米一起煮粥，粥将熟时加醋50毫升，乘热服食）进行食疗；又如，可服食醋烧老豆腐治疗慢性腹泻等。学员们在实际应用中深感食疗药膳确实方便有效，一再要求延长学习时间，为此上海市退休职工大学决定将首届一个班级半年的学制扩大为第二届的两个班级一年的学制。我感于人们如此热爱食疗药膳，萌发了要编写一本食疗药膳教材的想法。于是在上海市总工会、上海市退休职工大学的支持关心下，我奋战五个月，编写了第一本铅印教材《食疗药膳学》，共25万字，于1996年出版。到2001年本书已重印了五版，共计两万余册。我主讲的“粥养与茶疗”课，早在1994年就被上海电视台拍成电视片播放。1996年“粥养与茶疗”又被中央电视台《夕阳红》栏目播放。1998年“粥养与茶疗”被上海音像出版社制成碟片发行。至今我已经先后在市退大、市老龄大、市

电信三乐学院等单位讲授药膳课。与此同时,我还去上海电台、上海电视台、上海教育电视台、中央电视台《夕阳红》栏目播讲药膳,在上海教育电视台主讲播放的“肠胃和肝病的食疗”还被上海电视大学制成录像带收藏。

## 二、编写药膳科普文章,普及药膳知识。

我在讲课之余积极撰写食疗药膳科普文章,先后发表在《上海医学》、《康复杂志》、《中国保健食品》、《药膳食疗研究》、《上海老干部工作》、《新民晚报》、《老年报》等报刊杂志上的有关高血压、痹症、高血脂、白内障、感冒、前列腺肥大、糖尿病及体虚等中老年常见病的食疗药膳文章约40余篇。1999年我为上海人民出版社出版的作为献给国际老年人年的《老年人自我保护指南》一书撰写了其中的食治篇共15种老年人常见病的食疗药膳。为了帮助老年学员便于记忆和实际应用食疗药膳来养生保健,我编写了表格式讲义20多种,其中体虚的食补和药补和288种主副食品、蔬菜、水产、果品和调味品的性味与食疗功能更是广受欢迎,每学期要被复印300多份。近五年来,我抽出一定时间为我居住地的居委、街道及周边地区的居民义务讲“饮食与健康”系列讲座,并在街道老年学校开设了药膳班,受到老年学员们欢迎。

## 三、弘扬祖国食疗药膳医学饮食文化,加强国际学术交流。

食疗药膳是我国独特的养生保健方法之一,近年来愈来愈受到国际上的重视。我想如能直接用英文介绍食疗药膳,弘扬祖国医学饮食文化不是更好吗?为此,我利用自己有较好的英语基础的有利条件,于1993年为第二军医大学长海医院编印的《康宾药膳》中的四套药膳宴菜谱翻译成英文,之后又在中国桥杂志社出版的英文版《BRIDGE》杂志第三期上发表了由我用英文撰写的《中国药膳》一文,向国内外介绍了中国和上海市开展食疗药膳的概况。1995年,我在上海国际友好城市食疗研讨会上又用中英文发表和演讲了《食疗药膳的普及推广和教育培训实践与探索》,着重介绍了上海市退休职工大学开展老年教育办药膳班的概况。会后,应日本等国代表的要求,我与各国来宾进行了学术交流。



曹琪 女 1928年12月生 原静安区教育学院院长、上海五四中学校长、高级教师

赠给同辈人的一句话：

迈步走进课堂，生活充实幸福。

赠给儿孙的一句话：

珍惜青春时光，掌握做人做事做学问的本领，世界因你而精彩！

### 三三 走出国门，交朋友、开眼界

上海老龄大学 曹琪

76

老有所学

有人问我，住在美国时，感到厌气吗？我回答说：不！因为我在美国交了许多朋友。出国前，我在上海老龄大学学习了英语和国画。

我在青少年时代，学过一点英语，由于长期不用，后来全忘了。万万想不到我的两个儿子，在国家实行改革开放政策后，都去了美国留学。我退休后，于1990年到上海老龄大学学习英语和国画。特别是跟随卓宗亮老师学习英语口语，先后读了《干部英语口语入门》、《实用英语问答》、《英语900句》、《走遍美国(全二册)》，我的收获不小。

学习英语时，按照老师布置的作业，做练习、做游戏、写作文。开始时读得疙疙瘩瘩，很难听，可是我不怕难为情，只要老师叫到我，就硬着头皮又读又说。我写的作文有《我的家庭》、《我们的老龄大学》、《给老师一封信》、《记一次旅游活动》等都在课堂上交流过。我们按照老师的要求，做智力测验游戏，唱英文歌曲《友谊天长地久》、《生日快乐》等，欣赏原版音乐，柴可夫斯基的《睡美人》、《天鹅湖》。在学习《走遍美国》时，我们扮演角色对话，学得十分有趣，卓老师教学经验丰富，尤其对老年人英语会话，他想方设法，让学员开口，教得生动活泼，学得有滋有味，调动了我们学习的积极性和兴趣性。我工作忙时，没有时间预习、复习，也有过放弃的念头，可是一想到好老师、好学友，又不愿放弃了。宁愿少睡觉，也要坚持下去。特别当老师知道我会绘画时，他叫我把中国成语翻译成英语，用绘画表达出来。我把“捷足先登”变成“早起的鸟儿先得食”译成“The early bird catches the worm.”我画了一只美丽的小鸟，嘴里衔着一条虫，站在高高的树枝上。还译了“他山之石，可以攻玉”、“鹰



击长空”、“水滴石穿”四幅画,在学期结束成绩汇报栏中展出。因而我越来越喜欢英语课,成了班上的一名积极分子,不知不觉间,我坚持了四年的学习,为出国需要英语打下了初步基础。

果然,梦想实现了,儿子接我去美国探亲,我于1991年12月和1997年6月先后两次去美国。我的大儿子在美国东部费城,小儿子在美国西部洛杉矶,我在两个儿子家各住半年,才回国。

第一次飞越太平洋时,非常兴奋。事有凑巧,我和老伴在飞机上坐21A、21B,而紧挨着的21C座是位美国女士,她叫May Tickell,大约50岁,是美国一家旅行社的经理,在上海某大学讲过课,对上海十分好感,可她不会讲中文,我就用英文与她谈话。我们谈得很投机,直到我看到自己的手表时,说十二点钟了,她说:“不,现在是洛杉矶时间早晨8点钟,飞机马上就要着陆了。”她赶忙去洗手间,梳洗打扮,然后她帮我填了入关申请表。飞机着陆后,我们顺利地通过海关,我的儿子已来机场接我们。我和May Tickell交换名片依依道别。

我在美国参加过国画作品交流。在费城,我从报上看到中美艺术家联谊会,在阿瑞明大道Richmond举行学生作品颁奖和庆祝中秋节活动,我送去了我的国画《柏鹤吉祥》,介绍了我的作品特色和作画经历。就此我也参加了中美艺术家联谊会并成为会员。我的《喜鹊闹梅》等四幅国画分别参加了在新泽西州伯宁顿县学院克劳森画廊和在费城哈佛福德学校举办的作品联展,之后为美国人收藏。

1997年11月24日,我参加了美国亚太裔老人在费城天普大学城区分校16楼举行的会议,主要内容是研究费城亚太裔老人的需求,如何让老人享受更多的社会服务和发挥老人才能问题,同时印发了有关老人生活状况的问卷调查表,让每个人填写。会议从上午10点开到下午3点半,共有200余人出席,我在小会上也发了言,同时,结交了一些老年朋友。

我在美国,除实际应用英语外,也继续参加学习。每逢星期日,如果不外出游玩,我都去当地图书馆,参加他们举办的免费英语班学习。教课的老师是当地的大学师生,他们是义务服务的,不拿工资,只是拿些交通费,可他们都很认真、很热情,除了讲课外,欢迎学生提问题,我也经常就不规则动词的时态变化向老师提出问题。课堂气氛活跃,在说说笑笑中学习了英语,结交了朋友。

我在美国生活期间,因为有语言沟通和交流,确实不感到厌气、不觉得寂寞。同时,我仍然坚持学习英语,在游览中学习,在参观中学习,在交往中学习。因为有了英语这个人际间的交流工具,能说、能看、能读,所以在美国生活期间,我开了眼界,增长了见识。





陈瑞麟 男 1929年4月生 原上海技术师范学院副院长

赠给同辈人的一句话：

愿与老年朋友一起学习，共享多彩的晚年生活！

赠给子孙的一句话：

知识无涯须勤学，青春有限贵惜阴

## 三四 夕阳无限好 晚霞尚满天

上海老年大学奉贤分校 陈瑞麟

78

老有所学

我于1989年退休，原单位续聘三年后回南桥定居，参加社区各项活动。退休前长期担任领导工作，整天忙忙碌碌，常嫌时间不够，退休后无所事事，思想上未免产生一种空虚失落感。1991年秋天，我的直接领导市高教局副局长韩忠岳同志离休后任上海老年大学常务副校长。得此消息，我特邀他到奉贤来介绍创办老年大学的经验，旨在奉贤创办老年大学，韩校长如约前来。我的建议得到奉贤区教育局、区老龄委和局退管所领导的积极支持，经过几个月的筹备，1992年初，上海老年大学奉贤分校正式挂牌成立了，成为郊区第一所分校。我打心底里高兴，带头积极报名，先学书法，后学国画，以后书法国画同时学，十二年从未间断过。

我从小热爱书画，青少年时在抗战、内战中度过，那时兵荒马乱，朝不保夕，加上家境贫困，没有条件学，解放后因工作繁忙，没时间学，可我对书画的钟爱一直未减。退休了，区里办了老年大学，我的夙愿终得实现。我感到参加老年大学是我退休后的最好定位，也是接受终身教育的最佳选择。虽然我的书画基础很差，但内心有一股强烈的学习愿望，故而能排除学习上的困难，下决心学，认真听取老师讲课，仔细地看老师示范时的每一个细节，不懂就问，及时向老师请教。家里设了一个小小画室，回家反复临摹，反复练习，经常练习到深夜，有时连吃饭、睡觉都忘了，直到老伴几次催促才搁笔。每完成一幅作品，总要重复好几遍，一遍又一遍地练，练到自己满意为止，往往要三次四次才能完成。我的老伴学舞蹈，学打拳，对我学书画，她很支持。对我写的字，画的画，总是用这幅字写得好，这幅画画得不错的话来鼓励我。为了满足我更高的学习要求，老伴支持我，花了700多元买了DVD，在家空下来观摩

DVD碟片投影教学,学习写意花鸟画和山水画以及楷书、行书、草书等书法技艺,我越学越想学,越学劲头越大。

经过老师的精心指导和同学们的帮助,以及自己反复练习,逐渐地已能较好地掌握运笔的基本技能,主要是花鸟写意画临摹,并能学习创作,还开始画山水画。国画班顾鞍钢老师说:“老陈的画大有长进,使我刮目相看了……”在书法上,原来学的是正楷,行书,后来学练狂草(先练怀素的,后练赵孟頫的),近来还在学魏碑。在文学上搞些诗、词、对联创作,用行书,草书创作了50多幅作品,送给单位、同事和朋友,受到大家的喜爱,自己也感到十分宽慰。美术家季仁葵同志说:“陈老师的字,同以前完全不一样了,进步真快……”同志们的赞扬和鼓励,我清醒地意识到,这是对我的鞭策,激励我更上一层楼。

俗话说得好,“只要工夫深,铁杵磨成针”,区老年大学举办《庆香港回归书画展》,我创作了两幅作品,一幅写意画《金牛回故里》,一次次练,一次次改进,第五次才定稿,入选展出了。另一幅书法,自己填了《忆江南》三首词,草书条幅改写了四次,第四次定稿,不仅区里入选,市《庆香港回归书画展》也入选展出,并获优秀作品奖,作品由市中华职教社收藏。2000年4月上海市人事局主办,上海书画研究院协办的《上海市机关单位退休干部优秀书画作品展》,我的一幅书法,一幅写意画均入选展出,得了奖,领了优秀作品荣誉证书。现在我被区老年书画社选为理事长,被区美术协会选为副主席,任区书法协会副主席等,由原来只是爱好不懂书画艺术的外行汉成了跻身于书画艺术行列的一员,这是老有所学的成果。

学书作画,不仅在技艺上得到长进,拓展知识,而且能陶冶情操,修身养心,延缓衰老。每当习字画画,由于聚精会神,一切杂念没有了,不如意的、烦恼的东西没有了。我在壮年时有心脏病,室性早搏很严重,遇到急事要心绞痛,走不动路,多次因早搏引起脑贫血,造成休克,昏迷不醒,自从进入老年大学学习后,心绞痛没有了,早搏不发作了,原有轻微肺气肿也消除了,仿佛年轻了许多。我今年76岁了,但视力、听觉、逻辑思维没有减退,医保费积存不少。我坚信,只要坚持老有所学,精彩的人生在前头,夕阳无限好,晚霞尚满天。我愿与老年朋友一起学习,共享多彩的晚年生活!



毕夏生 男 1929年8月生 原  
国营二六四厂党委书记、高级经济师

赠给同辈人的一句话：

活到老，学到老，多动脑，缓衰老。

赠给子孙的一句话：

读书是前进的阶梯，学好本领，把握机遇。

## 三五 莫道桑榆晚 为霞尚满天

虹口区老年大学 毕夏生

80

老有所学

退休是人生道路上的一个重大转折。我原是一名企业主要负责人，工作忙忙碌碌，退休后，在家无所事事。环境和生活节奏的突然改变，使我一下子接受不了，仿佛失落了什么，整天无精打采，甚至坐立不安，茶饭不香。于是“倚窗眺望夕阳坠，又是黄昏独自愁。”那种垂暮伤感油然而生。后来仔细一想，人的衰老是自然规律，谁都无法回避，与其让嗟叹、烦躁和忧郁影响身体健康，不如换一种心情，学会快乐，适应转折，对今后生活作新的安排，使之老有所学，老有所为，老有所乐，潇洒自在，在轻松愉悦中享受最后人生。

退休后，我先在行业厂级老干部联合会书画兴趣小组学习书画，一年半后转入虹口区老年大学学习国画，从此，我的退休生活变得丰富多彩，精神面貌也焕然一新。在老师的悉心指导下，勤学苦练，细心揣摩。每天都要花很多时间来挥毫泼墨，徜徉于水墨淋漓、丹青流彩之中。我原来毫无笔墨基础，初期习作犹如幼儿涂鸦，忍俊不禁。曾一度有点泄气，但在老师的热情鼓励下坚持下来了，作业也逐渐有所长进，学习兴趣就越来越浓，一直到情醉画稿，欲罢不能了。每当完成一幅习作，心情总是十分轻松，每每将新作悬于斗室，孤芳自赏，回味无穷，其乐陶陶。

一分耕耘，一分收获。我的国画内容涉及面广，作品多次参加行业老干部书画展，有些还在上海朱屺瞻艺术馆、鲁迅纪念馆、文化名人街《点石斋》及华东师范大学校庆、街道文化艺术节、上海国际酒文化节、上海国际茶文化节等场所展出，并举办过个人画展。国画作品曾获得2000年中华老人书画大赛三等奖，第四届当代中国山水画展创新奖，中国书画艺术委员会优秀书画作品展三等奖，上海市虹口区老年书画展优胜奖，中国书画家协会“风光这边独好”全国书画大赛一等奖。有些作品还

入编《2000年中华老人书画优秀作品选集》、《第四届当代中国山水画展作品集》、《当代书画艺术家佳作欣赏》、《辉煌的里程——上海老年教育总览》、中国收藏家协会《中国书画藏典》等书画集中；有的在《中国老年书画艺术》、《收藏与艺术》等刊物上发表。几年来，我先后被吸收为中国核工业神剑文学艺术学会会员、上海市老年书画会会员、《中国老年书画艺术》编辑部艺术委员会会员、中国书画艺术委员会会员、中原书画研究院画师、《中原书画报》社特约记者、香港画院一级画师和中国书画家协会会员。传略已入编《中国老干部书画家大辞典》。

习作书画可以修身养性、陶冶情操，书画的韵味能使人胸襟开阔、气质升华。作画时，排除杂念，心静意定，肩、肘、腕、指运转自如，全身动静结合，无异于内外功习练，有利于身心健康，不失为治疗某些慢性病的良药，延缓衰老的妙方。我自从学习书画后，身体比以前好多了，血压平稳，关节痛也神奇般消失了。不久前，外出旅游，登长城、上泰山，腿不痛、腰不酸、气不喘、神自在，步履轻松，精神抖擞。

老年人学习书画，我觉得首先要克服自卑感和神秘感，不要认为自己年老体衰，眼花手抖，思维迟钝，“七十岁学吹打——迟了”。古人云：“少不自恃，老不自弃”。其实，老人有自己的优势，阅历丰富，退休了时间充裕。只要肯下功夫，加上学习方法得当，循序渐进，平时再多读一些古今名人的字帖、画册，细心品味，边阅读，边实践，就能学好书画。我还通过外出旅游，踏访名山大川，从大自然中汲取营养，开拓视野，积累素材。我相信只要笔耕不辍，坚持数年，就会取得一定成绩。歌德说：“只有不断追求的人才能真正享受人生”。当然，这不是追求金钱，而是淡泊境地中加强思想道德文化艺术修养，追求人生价值的最终实现。

书法和国画艺术历史悠久，她是中华文化的绚丽瑰宝，世界艺坛的芬芳奇葩。真正掌握并非易事。我学习书画仅九年，只能说刚刚起步。我年已古稀，垂暮之年仍要积极进取，将学好书画作为我晚年的一种追求。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。



梁洪若 女 1929年12月生 原长  
宁区工读学校党支部副书记

赠给同辈人的一句话：

好学不倦，愈学愈心旷神怡。

赠给儿孙的一句话：

学无止境。

## 三六 晚霞真绚丽

上海市长宁区老干部大学 梁洪若

82

花  
香  
所  
学

1985年底办了离休手续。拿着红彤彤的离休荣誉证书，心里是喜愁参半。喜的是响应党的号召，干部不搞终身制。愁的是，我是一个共产党员，人民教师，我热爱着我为之奋斗的共产主义事业。现在要我离开工作岗位，离开社会，离开青少年，难道我就天天看天花板不成。

1986年初，长宁区老干部大学开办了，我当机立断地去报了名。一本0001号大红色烫金字老干部大学荣誉结业证书伴随了我18个年头。它记录着我摄影、声乐、交谊舞、中西菜、中西点心、绢花制作、花鸟画、理论班、钢琴、音乐欣赏等12个学科的优秀成绩。我第一门选学的是摄影，约在第二个学期末，适逢我老伴的侄子结婚，我那时不会用闪光灯，动足脑筋，拍了两张侄子新婚留念照。回到上海进了暗房，由其他同志手把手地教，扩放出了第一张处女作。从此一发不可收拾，我拍摄关心下一代协会全区活动；拍摄教育支部一年中近百位老同志数次参观活动；拍摄上海改革开放的画卷，如南浦大桥、杨浦大桥、东方明珠塔等等，用相机记录历史。在这数百次摄影实践中我逐渐提高了摄影技艺，充实了我的离休生活，饱尝到老有所学、老有所乐的甜头。1993年我随老干部局摄影小组去高阳山鹰巢顶拍“日月并升”。根据《新民晚报》介绍，每年农历十月初一在该顶能见到“日月并升”的奇景。这奇景像海市蜃楼、云海佛光一般迷人。但由于气候条件限制，不是每年都能看到的。那次我们摄影小组半夜三点多上了鹰巢顶，等到早晨六时多，我有幸看到并完全拍下“日月并升”奇景，即月亮从东到西围着太阳转的全过程。其中三张“日月并升”参加上海市三八妇女节影展，被同志们视为珍奇作品。有的老同志写了不少诗留在签名簿里，第二年，承办单位还转了不少弯，把诗稿送到我手中，这对我是一个莫大的鼓





励。2001年10月“日月并升”照片被收录进福建省南下随军服务团团史研究会编的《金鳞集》中。在我的摄影经历中,我拍摄过峨嵋山金顶丝绸之路上的朝阳;敦煌的鸣沙山、月牙泉;香港回归广场的庄严一刻;上海金茂大厦88层高楼。18年的摄影艺术生命是一幅记录着我晚年生活长卷。

正当我兴致勃勃在各个学科的自由王国里遨游时,一个不幸的消息袭来,我的双眼犯了一种病——视网膜与玻璃体后剥离。这是深度近视引起的老年性视力病变,没有特效药,也不能动手术。医生规定:少用眼,不能振动,不能弯腰、提重物,更不能上山。只有自己保养。这意味着我不日将失明。这晚年失明的宣判,使我忧伤,使我消沉。我将不能学习、读书;我将不得不放下我心爱相机,我将变成一个生活不能自理的孤独老人,我受不了。我的内心在隐隐作痛。一个月过去了,两个月过去了,有的同志劝我适当参加活动。我又重温了《钢铁是怎样炼成的》一书中那句名言。我想我离双目失明的日子越近,我越要珍惜那分分秒秒。我必须坚强起来。我又和老伴上了一次泰山,拍了不少照片;我又报名参加老干部大学绢花制作课学习,这是我学的第九门课程。第一枝做的是腊梅,我看到它的花瓣片片是那么的小,略大于黄豆牙瓣,却具有傲冰霜、斗严寒的精神。同志们知道我又开始新的征途,都责怪我说,你到底要不要眼睛?我说,我要眼睛,也要做腊梅。但我心里是有负担的。我的老伴、女儿都劝我,不要开夜车,伤眼睛,我还是一瓣、一瓣的剪、拼,最后做成第一枝腊梅。而且在老干部大学的固定展示窗里展示了一年。在绢花班里,我学到了月季、玉兰花、圣诞花等制作方法。绢花增强着家庭艺术氛围,也成为馈赠亲友的好礼物。之后,我又参加了五年花鸟画的学习,画着心爱的牡丹、画着可爱的小鸟。还复学了三年交谊舞。当长宁区老干部局和原单位给我做70大寿时,一位挚友告诉我,老年钢琴班要开学了。我万分欣喜,不管五线谱上的音符有多么小,不管自己年已70,手指不听使唤,毅然报了名,立刻买了一架钢琴,圆了我儿时的梦。当学到第二学期时,我和同班的另一位50多岁的老同志一起,参加市老干部活动中心举办的老年钢琴展演,我们演奏了一首四手联弹圆舞曲(选自歌剧《自由射手》)。就这样,我在老干部大学先后学习了12门课程。

在这18年里,我过着离而不休的生活,我真正的感觉是:生命的流程越来越宽了,无论是为纪念革命历程而去采风的旅途上;或是与某校毕业生座谈人生价值时;或是在老年交谊舞领奖台上,我没有感到自己老之已至。是老干部大学为我营造了青春的意境,展现着丰富而美丽的天地。引领着我走在科学和知识的自由王国里,使我时时处处焕发着青春,分分秒秒充满着追求,年年月月展示着五彩缤纷的离休生活,不断学习,陶冶着情操,自觉地用行动赞美着绚丽的晚霞。





严路陵 男 1930年2月生 原中国  
农业银行南汇支行高级经济师、行长助理

赠给同辈人的一句话：

年老有所学，生活充实更愉悦，愿老年  
朋友们在学习中尽情地享受人生的快乐。

赠给儿孙的一句话：

学如逆水行舟，不进则退。

## 三七 老来上学的甘甜

南汇区老年大学 严路陵

84

老  
来  
学

学，然后知不足，这常是年轻人不懈追求的感悟；学，然后知快乐，这才是老年人享受人生的心得。老而有所学，才能有真正意义上的老有所乐和老有所为。有道是“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，我想，这便是对愉快学习的老人的美好赞词。

我1992年离休，又发挥几年余热，终于离开了我一生钟爱的银行工作，进入了一方小小的天地。老伴程蜀珍也退休在家了，我们固然有天伦之乐、亲情之欢，但当我面对买汰烧、领孩子的琐碎的家务时，不免有几分无奈，单调的生活平添许多失落和压抑，身体也变的不灵活，不舒服起来，迟钝、健忘、胃胀、胃痛……长此下去，真正是生活堪忧了。我不能甘心过这样的晚年。

我试着走出家庭，于是我参加了离休干部活动室的文娱、绘画、摄影三个兴趣组，购买了照相机、歌本、长箫、竹笛，可没有正规的学习课程，没有老师指导，单凭一时兴致，难以为继。正当我对学习饥渴以待的时候，我区老年大学正式创立，我是由衷地高兴啊！我幸运地成了第一批学员。真所谓饥不择食，我先后参加了花卉、歌咏、保健、书法、绘画等五门课程的学习，最多的时候，一周要上四天课。学校领导担心我学得太辛苦，在老师关心、开导下，终于让我把主要精力放在了学习绘画上。

我71岁才拿起画笔学画，毫无基础，难度不小，但瞿谷寒老师耐心、热心的教学，竟令我“茅塞渐开”。我每天练笔不止，越学越有味，越学越高兴，从此一发而不可收。

我老伴对上老年大学也兴致很高，她最爱画画，我们便来个同窗共读。当初级班结束上中级班时，上课时间改为上午，要上午十点半多才放学，为了不影响读书

的孙子回家吃饭,我们便想方设法巧安排,荤菜隔天烧好,当天一早将蔬菜买齐,淘好米,洗好菜,不误我们准时去上课。一下课,我走路快,抢先回家,开好电饭锅,老伴随后赶到,立即做菜。如此争分夺秒,如此一心不误学习的执着,倒也传为佳话。

我和老伴都不轻易缺课,倒不是为了认真,实在是视学习为需要和乐趣的缘故。我每年都被评为“优秀学员”,自觉并非我优秀,只是学得高兴积极而已。

每天下午是我们在家做绘画工作的时间。只要拿起画笔,便思想集中,笔笔用心,十分投入。有时不知不觉天色已暗,把煮饭给忘了,调皮的孙子大呼“爷爷奶奶画画走火入魔了”,这等痴迷,成了家里的笑谈。每当我们画完画,总是双双地贴在墙上,然后两人相互观赏、切磋、评说,或涂改或作废重来。有时画得得意,相互“吹捧”一番,禁不住笑声连连,真是其乐融融,充满了快乐和生气。

“丹青不知老已至”。画画也是种修养,既陶冶情操也颐养身心。画得多了,来了劲,手不抖了,腰不酸了,心不躁了,气平和,人也精神,胃也不胀不痛了,感觉自己一点也不老。尤其在小有成绩时,更是增加了不少自信。我有时还兴致勃勃地把我比较像样的作品,照上像,然后放大,再复印,分送给要好的亲朋好友共享我们的快乐。

在老师指导下,我们曾精心构思创作了《醉春》、《竹雀》等画作。其中《牡丹》、《竹雀》在东方书画院艺术家协会为《中国老年书画摄影艺术全集》一书征稿时被录取。《竹雀》和《醉春》在今年的“南汇区老年大学校庆五周年书画展”上展出,被评为优秀作品。

老来上学的甘甜,已经填满了我的心坎。当我拿起书包和老伴双双跨入校门的那一刻;坐在教室里聆听教师讲解的那一时;每天在家里面对贴满墙壁的那每一笔,每一纸,我的心里洋溢着多少的快乐啊!生活的充实和愉悦,终会幻出满天的彩霞!愿老年朋友们愉快学习,在学习中享受快乐!

(王韞文 整理)



赵璧人 女 1930年3月生  
原上海市仪表局宣传处干部

赠给同辈人的一句话：

老有所学、老有所乐、健康长寿。

赠给儿孙的一句话：

好好学习，奋发向上。

## 三八 墨 缘

凌云街道老年学校 赵璧人

86

花  
香  
所  
学

我从小在纺织厂当挡车工，解放后在厂办夜校文化班学习。1951年组织调我到普陀区团工委工作，1955年又调到共青团市委宣传部工作，文革期间先在奉贤农场劳动了二年，1969年10月又奔赴黑龙江插队落户，1975年因过于劳累得了重病（肾病综合症）而被调回上海。1977年又被调到市仪表局宣传处工作了三年，因两次得重病（子宫癌、甲亢），1979年办了病退，当时只有48岁。

在家休息了几年，身体渐渐康复。又被聘到徐家汇街道任西塘居委党支部书记。那时居委干部文化素质较低，开展宣传、文化教育工作苦于无人，自己写毛笔字也不行，时遇徐汇区文化馆开办书法班，我试着参加了学习。尽管当时是为了工作需要而去学写毛笔字，谁知一头扎进去后，从此就再也回不了头了。一学就是15年之久，深感学书法为自己又打开了一片新天地。

书法艺术，内涵之丰富，渊博，是自己以前所想不到的。那绚丽多彩的艺术语言，古今大书法家的各种碑帖和书法作品，真是令人目不暇接。于是对书法渐渐地产生了浓厚的兴趣。我每天清晨6点起床，练毛笔字2个小时，从不间断，上班后利用中午休息时间，再练字1小时。就这样在居委工作9年，就学了9年书法。9年中从不缺席，从不迟到，老师讲我是一个“墨痴”。课堂上向老师学，详细作好笔记，课堂外自己买了各种碑帖书籍。每天看、读、临、练，越学越有味，从不觉得厌倦。功夫不负有心人，我学书法15年，有了一些成绩。近5年来，参加了全国各地的书画大展赛，获得了十多次奖。其中有三次得金奖，还有银奖、民族精英奖、慈善艺术奖、创新奖等，作品还入编了《海峡两岸万名书画家简明词典》，《中华翰墨名家作品（世界珍藏版）》。还被命名为“海峡两岸德艺双馨艺术家”称号。通过书法学习，使自己在文化素养方

面上上了一个台阶,这是自己做梦也没想到过的。学书法,对个人的身体健康大有好处。因为写字时要静心、专心、耐心、精神集中,就像练气功。15年寒来暑往,一天也不间断,终于把自己体弱多病的身体,逐渐锻炼得健康起来,人也精神多了。近几年来,很少去医院看病,这都得益于学书法呀!

学书法,可以为社区服务,这几年,我在自己的社区、居委、居民楼内,为大家美化环境,布置办公室,逢年过节写几幅大字,祝贺祝贺大家;举办些小型书画展,丰富了生活,又受到了大家的赞扬和欢迎。

我的孙子也在我的带动下开始学书法了。在去年那次抗击“非典”活动中,孙子在我的指导下,写了一幅书法作品《白衣天使,非凡英雄》,带到学校举办的义卖会上,被一位外国朋友看中买了去,孙子就把所得的钱,当场捐给了“非典”基金会。全家都为孙子的行动感到高兴。孙子也更提高了学习书法的兴趣。

有一位邻居,外地的老母亲八十大寿将临,可他们由于工作太忙,无法赶赴老母处贺寿,于是我给他们的老寿星写了一幅表示吉祥喜庆的大红寿字,寄给了这位老寿星,使老人笑不合口!全家都很高兴。2002年,日本、韩国老年代表团来上海访问,区老年大学、区老年活动中心,叫我参加了接待活动,在交流活动当场,由我代表中国老年人当场写了三幅条幅:“中韩日老人文化交流”、“中日友谊长存”、“中韩友谊长存”,得到日韩两国老年朋友的热烈掌声,我想这也是为中国老年人争了光。

2000年我被凌云街道老年学校聘为书法班老师,任教三年来,我把自己学到的书法知识和基本笔法技巧,用自己的实践体会,在课堂上示范讲解,引起老年学员的浓厚兴趣,使大家感到老有所学、老有所乐、老有所为不是一句空话。书法班的许多老同志,三年来学得非常认真刻苦,天天看、写、读、练。他们说:学了书法,觉得自己生活得很有意义。这些老同志,不但学得好,还用得好,经常帮居委、楼里的居民写写、画画,为小区的精神文明建设出了一份力。有时我们聚在一起,谈起这些事,心情感到十分愉快,学书法真是“学、乐、为”,有百利而无一弊。

学到老,为民服务到老,这就是我同“墨”结上“缘”的一个小小的心愿。



徐佳良 男 1930年8月生 原  
宝钢股份有限公司设备部人教科长、工  
程师

赠给同辈人的一句话：

健康是幸福。

赠给子孙的一句话：

好好学习、爱岗敬业。

## 三九 健康生活的乐趣在于学习

宝钢老干部大学 徐佳良

人可以三十而未老先衰,也可以七十而鹤发健步,思路清楚。

五十年代,我在上海交大学习时,除了认真学习专业知识外,非常注意道德素质的培养和身体的锻炼。1990年,退休以后仍保持着这种优良的光荣传统,把宝钢老干部大学作为第二个家,选择喜爱的课程,持之以恒、勤奋学习,从中找到了无穷的乐趣。健康的体魄是人生的真谛。“老干部大学真好”,这是我由衷的一句话。退休以后,我自找动力、自找乐趣,丰富自己的晚年生活。十多年过去了,我仍然是一个永不毕业的老学生。2002年,我被评为上海市老干部大学系统优秀学员。

十多年来,我积极在宝钢老干部大学继续“充电”,先后参加了政治理论、音乐、花卉、摄影、桥牌、各类拳操、舞蹈等10多个专业班的学习,以此来充实、丰富自己的精神文化生活,促进身心健康、提高生活质量,广开“乐源”、坚持锻炼、健身健心。宝钢老干部大学不仅实现了我老有所学的愿望,而且也使我学有所获。现在我是宝钢老年桥牌协会会员、老年摄影协会的会员,在老年“桥协”比赛中,我与牌友搭档,多次获得了名次。我的摄影作品被收入宝钢老干部大学建校十周年教育成果展和纪念册,并多次登报。我栽培的花卉盆景在宝钢老干部大学举办的花卉展中也曾二度获奖。但我认为真正学有所成的是拳操和政治理论。前者使我强健身心,后者滋养我献出爱心。

为了学习好拳操,我几乎废寝忘食,把老师讲的课一字一句记录下来,把老师的示范动作一遍一遍地练,练得满头大汗,腰酸背痛,躺在床上翻身还痛。但我想,成功还在继续努力之中。我坚持锻炼,以苛求的精神规范动作,我自加压力,学有所获,获有所用。于是自备录音机、磁带,在新村里引导和带领老年人一起锻炼,共享健康快乐,并吸引了许多邻村的老同志。不仅如此,北京、西安、东北和市里来新村走亲访友



的老年人都加入到我们的锻炼队伍中来了。我向他们传授我在老干部大学学到的练功十八法、各式太极拳、太极剑、甩手操、广场舞、老年迪斯科等,除下雨天外,每天从不间断,老同志们都亲切地叫我“徐老师”。他们说:“晨练改变了睡懒觉的习惯”;“一天不出来锻炼,觉得全身都不舒服”;“晨练后体质好多了”。6年来,大家真的尝到了晨练健身的甜头。由于我们晨练确有成效,宝山电视台特来录像并对外播放。2001年和2002年,我分别带领49人组成的练功十八法方阵和60人组成的甩手操方阵,参加了宝钢的拳操大会操。以后,我受老干部大学委托,在2001年和2002年,分别组织了由48位学员组成的太极剑32式方阵和由32位学员组成的太极剑42式方阵的大会操,汇报我们的学习成果。在1998年举行的宝钢第三届老年人体育运动会敦煌拳比赛中获得第四名。2001年,我个人参加宝钢第四届老运会练功十八法获得了第三名。今年我还将参加市七运会的武术比赛项目。在2001年第三届中国上海宝山国际民间艺术节的盛会上,经组委会推荐,由西班牙埃尔·肯多大学舞蹈协会4位客人到我家来做客时,我为他们表演了太极拳和敦煌拳,博得了阵阵掌声。老伴沈琴娣也为他们表演了在老年大学学到的剪纸艺术,得到了国际友人的赞赏。现在,我所在的宝山十村,由于晨练、晚舞、教唱革命歌曲、绿化等创建活动富有成效和特色,区有关部门会同宝山电视台专门摄制了一组录像进行播放,起到了一定的社会效应。

在老干部大学学习政治理论,我的思想品德有了新的提升。有一次老师讲到希望工程时说,这不仅是一个理论问题,而且是一个十分重要的实践问题。我认真参与,付诸实施。不久我又参加了宝钢关心下一代协会的工作,并担任了宝钢退休干部第七党支部书记,热情支持和参与社区的各项活动。在此期间,曾赴井冈山考察,看到为中国革命作出重大贡献的老区仍处于较贫困的状况,心里很难受,在回沪途中,我对井冈山区政府驻沪办事处的陆同志,谈了想为革命老区做点扶贫帮困的想法,请求物色一位品学兼优但因贫困面临失学的孩子结对帮困助学。不久,井冈山人民政府和当地学校为我找到了家住农村,经济困难,将面临失学的井冈山中学初二学生肖流军。我决定每学期资助他400元。这孩子很懂事,学习成绩很好而直升了高中,我每学期的资助就增加至600元,到高三时,又增加到700元。1999年春,我第二次赴井冈山,特地去学校看望他。在我的资助下,肖流军实现了他崇高的愿望。2000年8月,肖流军考上了南京航空航天大学飞行器设计与工程专业,他随信寄来了入学通知书。我看完信,感到无比的欣慰,当即又汇去1000元,并告诉他继续每学期资助1000元直到他大学毕业。他每次放假回家经上海时总要来我家小住,我总会给他物质上资助、精神上鼓励,买了车票送他一程,心里感到既高兴又踏实。肖流军今年马上就要毕业了,他多次来信表示服从祖国需要,以实际行动报效党和人民。为此,我很高兴。

老干部大学是我毕生的学校,为了建设小康社会,我将继续学习,生命不止,学习不停,永无止境。



程璉城 男 1930年8月生  
原大中华造纸厂厂医务室医师

赠给同辈人的一句话：

生命有限,其价无限,要珍惜!

赠给子孙的一句话：

让生命放出无限光芒!

## 四〇 生命的价值

上海老年大学宝山分校 程璉城

90

老有所学

我原是大中华造纸厂的厂医。离休后,想在居委搞急救中心,没有几个月,突然得“中风”,医院诊断是右脑基底部分血管堵塞。经抢救治疗,生命保住了,但半身瘫痪,说话断断续续,含糊不清。过去很多事情记不起来了。出院回家是儿女把我背上楼去的,生活不能自理,失去了行动自由,整天香烟作伴,满屋都是烟味,满地都是烟头。心想“这样活着有什么意义”,这不是成了国家的负担,家庭的累赘了吗?感到孤独无聊,“生命”已失去了价值。这是我的生死关头。心想“死”不是很容易吗?我住五楼,只要爬到窗口翻身落地,生命就此结束了。这时脑子里突然出现了“死有重于泰山,有轻于鸿毛”这句话,这样死不是轻于鸿毛吗?我是共产党员,死得不光彩,而且还给妻子儿女脸上抹黑。我得改变自己的人生!

我下决心要闯出一个有意义有价值的健康晚年,必须克服在家整天抽烟无事可做的烦恼。老伴为了消除我胸中烦闷,让我参加社会活动,替我到宝山老年大学报名学书法。我是个穷人家出身的毛孩子,没进过正规学校,连毛笔也没有拿过,怎么学书法?这又是一个“难题”,后在妻儿反复动员下勉强同意。周围某些人耻笑我,“连路也走不好,还想上学”,这反而“一石激起千层浪”,更促进我上学的决心,从此冲出“独居斗室的牢笼”,“遨游大地”了,于是就进了宝山老年大学书法班。

这是1993年下半年的事。我是一个插班生,当时,还要老伴挽扶着我上学,她也是一名医生,陪我读书法。教室在二楼,我艰难地爬上了二楼,好比登泰山一般。曹已森校长看到我这个特殊学员,亲自安排我进出方便的座位。我又患糖尿病,每堂课要小便2—3次,她安排好同学,当心地扶着我,防止跌倒。校长和班主任老师常来我家访问,了解学习上有何困难,处处关心和照顾我,真好比春风暖流吹进了我的心窝,这是党和组织的关爱。我在老师耐心的指导和帮助下,与周围同学热情的互

帮互学、互相切磋,他们都是我的“知音”,使我忘记了自己的残缺,一心刻苦学习,对生活充满着希望。老年大学使我在人生道路上迈开了一大步,生理和心理的健康与日俱增,不管刮风、下雨、甚至下雪,走路不知有多艰难,我不听家人劝阻,坚持上学,从不缺课。在家里每天除了锻炼、看报,关心国内外大事外,就是写字、作画,我不允许家人干扰,每天上午就开始练习,常常忘了吃午饭,到下午一时才吃。接着又继续练到晚上,直到自己满意才睡。真是睡得好香,连梦也不做。往日满屋的“烟臭”换成了“墨香”。现在桌上、床上、地上满屋都是我练习的字和画。我抽了几十年的香烟也戒了,全部用来买纸和笔,每月要用掉四五刀宣纸,大小毛笔写坏了十几支。

入学不久,学校向社会举办桃李书画展,每个学生都要拿出自己最好作品,由学校选择后参展。我自己知道写得还不好,怎么去参展呢?我犹豫了,在李世清老师积极鼓励下,决心在规定的时间内练出来,我选了两句针对自己思想的对联来练,“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,以此勉励自己。当时我在左半身瘫痪情况下,每写一个字都很吃力,都要付出代价。三、四月份天气,我却写得满身是汗。从早到晚不断地练,有时甚至连饭也忘了吃。一个月后我将写好的对联给老师看,老师说我写得好,最后我终于被录选了,还领了参展证书,并邀请我参加“开幕式”。学校领导为了让我参加展览会,准备叫出租车接送我,我不好意思接受,就由我儿子接送。这是我“中风”后第一次参加社会活动,心里不知有多自豪。我家祖孙三代都是目不识丁的文盲,只有我第一个参加书法展,真是无法形容我的高兴劲。

2001年出版的《桃李世纪苑书画展精品集》中,有我的作品。该集全国发行,出版单位还奖给我三本书、三件墨宝。在上海老年大学建校十五周年时,又把我的一篇《老年大学给了我第二次生命》文章载入了校庆史册。后又在李世清老师推荐下,上海电台采访我并进行直播。这一切的一切,我永生难忘,我做梦也未想到我这个其貌不扬,常受人气的残疾“老头”还能出版书啊!幸福油然而生!

由于我艰苦学习书与画,而且有了一定成绩,心情越来越舒畅,半身瘫痪的我肢体也逐渐康复,出现了“奇迹”。现在左手左脚活动比过去有很大好转,生活基本能自理,独自上下五层楼毫无问题,当然不能与常人相比。

我是一个医生,救死扶伤是一名医生的天职,我重新为人民服务的心愿得到了满足,在力所能及的情况下,尽自己的微薄之力,为学校领导和同学开方治病,抢救过一位因为药物中毒而危及生命的退休工人。我主动到居委会,为群众作医疗咨询,替敬老院孤老量血压等义务劳动,也为居委会党员上过党课。我感到自己的晚年生活丰富多彩,有一种成就感、自豪感,这也许就是我的生命价值吧!

最后,我深情地说一句来总结我“中风”十年来的感受:“人的生命只有一次,生命的价值是无限的,要让有限的生命发出无限的光芒!”



陆惠英 女 1930年10月生 原静  
安区凤阳路小学教师

赠给同辈人的一句话：

愿你不断学习，与时代同步。

赠给儿孙的一句话：

做一个有爱心的人。

## 四一 歌唱是我第二个春天

上海老年大学静安分校 陆惠英

92

花  
芳  
所  
学

记得去年秋天，静安区退教协召开先进志愿者表彰大会，我作为静安分校声乐班艺术团合唱队成员之一，参加祝贺演出。我站在舞台上，穿着鲜红飘逸的长裙，姿势优雅，容光焕发，声情并茂，展开歌喉……到会的老同事看到了无不称羡，说：“陆惠英，你真是光彩照人呀！哪里看得出你是75岁的老人呢！”是呀，歌唱是我第二个春天，我越活越年轻了。

我小时候就喜欢唱歌，但苦无学习条件。成年后，工作繁忙无暇顾及。直到从教育岗位上退休，于1989年进了老年大学声乐班，才圆了我学声乐的梦，心中好不高兴。声乐班指导老师是国家一级演员、女高音歌唱家张正宜老师，我真是老来运呀，能遇上这样卓有成就的老师，我一定要把握好这难得的学习机遇。张老师教学态度十分亲切，把我们学员当作朋友对待，在教学中经常以悦耳动听的歌声示范，让我们体会要领，掌握关键。上这样的课真是好开心，既是学习又是艺术享受。所以，学员们刚上完本星期的课，又急切地盼着下星期的课。

随着学习的进行，我才知道自己以前唱歌只是用嗓子叫——“白唱”，唱歌要讲究方法。声乐是一门很深的艺术，要掌握它的技巧并非轻而易举。首先要学会用气，张老师教我们吸气要有闻花香的感觉，下肋和横膈膜要有扩张感，就这样开始练发声。我课内练，课外练，走在路上也不住发出音阶上升的“咦……咦……”声，引得不少路人向我投来诧异的目光。在家我也练，引得小孙女好奇地模仿着发出稚嫩的“咦……咦……”声，老的小的声音此起彼伏，像是在演奏欢乐的家庭乐章。美妙的



声乐引发了我的浓厚兴趣,为了掌握发声,我练得如痴如醉。

张老师教学很严格,要求高标准。每学一首新歌都必须做到字正腔圆,音色优美,要用心去唱,用情去唱。对我来说学得很辛苦,困难不小。我的高音音准常常不到位,甚至走音,年龄不饶人呀,发音器官动作配合不够协调,悟性也不及年轻人。合唱中有人声音不入调,就会影响整体统一。我急得睡不稳吃不香,但我不气馁,相信工夫不负有心人。我反复练习,按照张老师的指点控制颧骨,脸部始终保持积极状态,头正颈直,胸挺肩松,头空声飞,以声带字。后来又得到一位学员的帮助,她指出我舌头放得不平,影响发声。于是我在练习时特别注意掌握舌头的位置。经过几个月的不懈努力,我终于能轻松自如地发准高音,吐字、节奏、情感也能达到老师的教学要求。

为了提高声乐水平,学员们不满足每周一次的课堂学习,在我这个“老班长”的倡议下,课余互助活动开展起来。我取得了全家的支持,把互助组设在我家,并搬走居室的一些家具,购买了新的折椅、茶叶,备好开水、风扇,还常常供应水果、点心,让大家润润喉。为了创造良好的学习氛围,开展活动这半天,我把从托儿所回来的小孙女托付给邻居看管。一次,邻居把坐着小孙女的车放在通风过道里,第二天她就因着凉发烧而住院,诊断结果得了肺炎。事后虽然得到了家人的谅解,但至今想来好心疼,好歉疚。互助组每次活动,居室里挤着不下几十余人,好不热闹,时而歌声悠扬,时而欢声雀跃。我们还常常一个人唱,集体点评,人人过关,互相学习交流,攻克歌谱中的难点和重点。如遇演出任务,大家就在这个“第二课堂”自觉加班排练。如今,不仅是我家,只要有可能,学员们都愿意把互助组开到自己家,形成风气。互助组活动坚持至今也有十来个年头了。在相聚相欢的活动中,不仅演唱水平提高很快,日趋成熟。而且学员间建立了深厚的感情,谁有什么头痛脑热,或家属有什么病痛、难事,彼此都很关心,或电话问候,或上门探望,成为相亲相爱的好姐妹。

春去冬来,算来我参加老年大学声乐班学习已有15个年头了。我十分珍惜每一堂课,从不缺席。因为歌唱已经深深融入了我的生活,并使生活起了质的变化。这十几年,天天在乐声和微笑中度过。从60岁不知不觉步入了70岁,我还是背不驼,耳不聋,步履轻松,没得过什么大病。据说,练声好比练气功,运用丹田驾驭气息,也锻炼了心肺功能。说来也奇,同班的学员中患有气喘病、糖尿病等慢性病的,有的康复,有的得到控制。这十几年,练唱、排练、演出占满了生活空间,晚年再不是失落伴随着无奈,夕阳依然一片灿烂。我常常像年轻人那样刻意修饰自己形象,打扮得漂漂亮亮,快快乐乐参加市、区歌咏比赛,节日庆祝表演、社区慰问演出,用歌声抒发对伟大祖国的热爱之情,歌颂改革开放新时代。我们的表演得过不少市、区等级奖,不少节目还拍成MV,我们还上过电视呢。这不是精彩纷呈又一春吗?生活真是有滋有味啊!





王鸣芳 女 1930年12月生 原上海古籍出版社一级校对

赠给同辈人的一句话：

要找好心情，请去老龄大学读书。

赠给儿孙的一句话：

知识才是人生永久的财富。

## 四二 人生爱晚晴

上海老龄大学 王鸣芳

94

老有所学

我是八十年代后期退休的。为了不使自己退休后产生强烈的失落感，我应聘去了华师大出版社当顾问。三年后，我已60岁了，脑海中忽然产生一种念头，感到应该留点时间给自己学一点自己所爱好，而年轻时又无法学习的知识。于是1993年我报名参加上海老龄大学，学交谊舞与书法，当时的初衷是学跳舞健身，学书法健脑。学书法有幸遇到林仲兴老师。从此踏上了学书法的漫长之路，从初级班、高级班、研究班，直到创作班。始学楷书，继而学篆、隶、魏、草等。学习书法使我了解到书法领域里有着浩似烟海的书法理论与用笔技法。

我学书法已十余年，在林老师的精心指导下，取得了一定的进步。从2000年开始，我的习作多次参加全国性各种书法比赛，值得庆幸的是至今已获得金奖、铜奖、精英奖、新人奖、优秀奖等九个奖项；令我难忘的是2002年4月，我的一幅草书入选上海市书法家协会举办的“老年书法展”。收到入选通知后，我心里十分激动，没想到我的书法作品能与上海的名人名家的墨迹共展一厅。再如2000年夏季，我收到国务院发展研究中心、国家环保总局发来一封邀请函，邀请我以一名特邀书法爱好者的身份参加特约征稿，希望我能为环保事业献一份爱心。收到通知，我既感到意外，又感到荣幸，想不到我的微小进步，就得到社会的承认，荣幸的是我能用在老龄大学学到的一点知识和技能，为社会环保事业尽绵薄之力。于是我选择了古老而迷人的篆体，写了一首自题小诗《赞延中绿地》，诗云：“昔日旧屋已不见，今看绿地百花艳，小河清流水涟漪，群鸟啁鸣蝶翩跹”。这幅习作寄出后，不久竟获得“环保世纪行”金奖。当我收到北京寄来的获奖证书时，我再次想到了我们的老龄大学，她不仅提供老年人学习的环境还充实丰富了我们老年人的生活，帮助我们认识到人生的

价值,找到自己在人生和社会的坐标,并能回报社会。

回忆自己学书法的历程,屈指已有12年了,无论酷暑寒冬,从未无故缺课,多少年我每天坚持临池,一天不写,心里便感到有亏欠,有失落。书法的魅力是无穷的,它既要言传,又须意会,怎样才能领悟到老师所讲:写一个字很“易”,写一篇作品很“难”,难在何处?就是要进行创作,如大小、粗细、枯湿、浓淡、提按等等,运笔得法,融会贯通,参差错落面面俱到,确实很难!但是难,能启发人的智慧;难,能使人萌发激情;难,能令人乐此不疲!只有老师要求难,才能有进步,课堂上老师有些许的表扬,那是从难中所换取的一丝甜意,也就是我至今不辍所追求的书法情趣。

自老龄大学开设钢琴班,对我又是一个莫大的诱惑,音乐我是喜爱的,钢琴更是向往已久,那悦耳的琴声能抒发心意,陶冶情操,我全然不顾“七十岁学吹打”戏谑之辞。这样,学钢琴便梦想成真。至今已有8年,从初级教程到小奏鸣曲。学会了钢琴,我的生活更丰富多彩,每逢家庭聚会、朋友聚会,弹奏一曲,为大家增添气氛,真正发挥“夕阳红”的光和热。

2003年岁末,我女儿邀请我和老伴重游澳洲,临行前我把笔、墨、纸、砚、印泥、图章放进了一个小包,我称它为“八宝箱”,随身带至澳洲,还带去了我的获奖书法作品五幅。虽然我的书法还谈不上有多少艺术性,我只是视它为中国书法,介绍给外国朋友,也是一种文化交流,让外国朋友更多地了解中国老年人的生活侧面。到达墨尔本后,当我把一幅幅书法展示在友人面前时,他们都睁大了眼睛,喊出了深呼吸的“哇”——!外国人的性格多属奔放,从他(她)们的表情来看是惊叹?赞美?还是喜爱?看我这老太很了不起,都竖起了大拇指。我有些受宠若惊了。该送的都拿走了,各自挂在自家的客厅里。第二天,他们用数码相机放给我看。我解释了书中诗的意境,女儿当翻译,听者意犹未尽。有一位年轻小伙子自己提出要一幅,并声明不必给他讲解内容,只要送他一幅挂在自己的客厅里就心满意足,还许诺每天用新车陪我去看海……。

2003年元旦,女儿约了四对中西合璧的家庭,带着自己的家人和朋友,共度元旦之夜,吃着烤牛排、烤全羊、烤肉肠、烤玉米、各种冷拌色拉;男士喝香槟、女士喝果汁。晚餐后联欢开始,孩子们弹钢琴、吉他,大人们唱歌、跳舞。我在众人鼓励下弹了一首《平安夜》,还表演了书法,为一位意大利老妇人写了一个“寿”字,为四个家庭各写了一个“福”字。老外们了解了“福”的意思,争相与我拥抱,感谢我给他们的赐“福”。

回国之后,单位里告诉我一个惊喜的消息,我被评为2003年“上海市退休职工学习标兵”,并送来“证书”和“奖杯”。我的一些微小的学习成果,得到了组织的认可,政府的认可,社会的认可。这是对我的鼓励与鞭策,也是我的精神财富,它是无价的。我将视它为动力,活到老、学到老。



陆明 女 1930年12月生 原上海第二医科大学副研究员

赠给同辈人的一句话：

晚年读书能使我们的生活更加绚丽多彩,使思想境界得到升华,为发挥余热,增添新的“能源”和动力。

赠给儿孙的一句话：

天才的十分之一是灵感,十分之九是血汗。

## 四三 我的晚年生活绚丽多彩

上海老龄大学 陆明

96

老有所学

我15岁参加新四军,在部队当过文工团员,干过医务工作。遗憾的是,结婚后不会做家务,烧不出一道像样的菜,结果“买汰烧”的任务都落到了老伴身上。1998年,老伴突发急病,离我而去,这一下,家务事全落在了我的身上。

离休后,我就进了上海老龄大学学烹饪。开始时闹出一些笑话,每当油锅的油炸起,我就手忙脚乱,不知所措。以后我就专心听课,按老师要求,从刀工、配料、下锅等程序认真实践。学习使我懂得了掌握好火候,是学好烹饪的真谛。俗话说,一会有生,二会熟,经过反复实践,我终于会制作蚝油牛肉、清炒虾仁、糟溜鱼片等好多菜肴,也学会了做柳丝塔、咖喱饺、西米布丁等多种点心。一次,我外孙女高兴地说:“外婆现在烧的菜,做的点心真好吃,我吃了还想吃。”说得我好开心哟!一次,几位老战友来我家聚会,我做出了整整一桌像模像样的冷盆、热炒、大菜、汤和甜点。战友们一看都惊叫起来:“这哪是常家便饭,简直是上馆子!”有位战友说:想不到你现在这么能干,哪里学来的?我告诉他是老龄大学的老师把我教会的。自此后,每逢节假日,我都要露一手,一家人边吃边笑,既经济又实惠,好不快哉!

学会了烹饪,为我的晚年生活增添了无穷乐趣。1995年,我已是65岁的老人了。可我不服老,开始向高雅艺术进军——弹奏钢琴!万事开头难。天书般的五线谱不识一个,且前学后忘,加上手指僵硬,不听使唤。怎么办?只有向困难进军。我把五线谱编成顺口溜抄在纸上,贴在每个房间的墙上,一个个“小蝌蚪”依次数过去。我还将纸片装进口袋里,有空就背,进行强化记忆。老师要求每只曲目弹奏200

遍,每天坚持练琴两小时。我来个“笨鸟先飞”,每只曲目弹奏300—400遍,并用黄豆来计数,每天坚持弹琴4—6小时,做到不弹熟琴不停手!那时,我几乎放弃了看电视等娱乐活动,心甘情愿地“自讨苦吃”。功夫不负有心人,经过一段时间苦练,我终于完成了《拜厄钢琴基本教程》练习,后又转入《车尔尼599》练习,接着还学习了钢琴伴奏。琴声陶冶了我的身心,我仿佛回到了妙龄少女时代,整天神采飞扬。半年后,我大胆地组织了老年钢琴沙龙,获得了很大的成功。不久我写了《十指连心圆琴梦》一稿,经记者补充后,刊登在1996年1月1日《新民晚报》上。后来,我又撰写了这方面的稿子,发表于《上海文化与生活》杂志。紧接着东方电视台田方记者多次来我家采访、摄制了录像片进行播放。中国新闻社潘索非记者、东方电视台节目主持人张颖等先后来我们钢琴班采访,并在电视节目中前前后后播放了六次;还在1996年中央电视台春节联欢会上播出。此后,香港《大公报》也报道了我们班学习钢琴的情况。这一连串报道,对沪上老年钢琴热起到了推波助澜的作用。我校的钢琴班在上海老年教育界开创了先河。此后,上海几所老年大学相继开设了钢琴班,我校钢琴班也从15名学员一下子增加到200多名学员。

1996年4月,我把自己学钢琴的体会和感受写成《老年人学琴的诀窍》一文,刊登在全国《老年教育》杂志上。打那以后,不断有学钢琴的老年同学来信取经,我就把文章复印了几十份,分送给她们。那时,我的心里真比吃蜜糖还甜,因为我尝到了学习的乐趣。

去年秋季,我喜闻老龄大学开办了写作班,立即报了名。在老师的辛勤教导下,我认真听课,记笔记,反复阅读范文,刻苦地练笔。有时为了写好一篇文章,甚至通宵达旦不停地写。我经常以“文章不成死不休”的精神勉励自己,我写《淮海路夜景一瞥》一稿时,多次坐车去淮海路实地观察,有一次竟走失了方向,只好打的回家。虽然身体疲劳,但文章写出后得到了老师“生动、形象、有情趣”的较高评价,此文刊登在2004年第一期老龄大学校报上。2003年,我去英国伦敦探亲,期间我写了几十篇游记散文,得到了老师的好评。我准备慢慢修改,陆续发表,以飨读者。

从1993年至今,我已撰写了散文、随笔、报道、议论文等一百多篇,其中绝大部分被报刊采用发表。

十四年来,我已结业了十三门学科。上海老龄大学不仅给了我多种知识,开阔了我的视野,更重要的是丰富了我的晚年生活,焕发了我的青春活力,激发了我的写作欲望。我现在整天忙于阅读、写作,真正做到了老有所学、老有所乐、老有所为。我将活到老,学到老,写到老,试图用我的笔记录、描绘出当代老年人的精神风貌和生活情趣,力图反映我们这一代老年人美好的晚年生活,以此汇报祖国和社会,教育子孙后代。



王绳武 男 1930年12月生 原  
东华大学机械教研室主任、教授

赠给同辈人的一句话：

只有学习，才能认清世界，才能洞察  
自己。

赠给儿孙的一句话：

学无止境，学以致用。

## 四四 老有所学 学以致用

上海老年大学东华大学分校 王绳武

98

老  
有  
所  
学

2001年初，上海老年大学东华大学分校招收第一期中医班学员时，我积极报了名。当时有好几个朋友问我：为什么要去参加中医班学习？我回答说：“充实老年生活，老有所学，学以致用嘛！”由于在职时，我是机械方面的专业教师，一直很忙，对自己的健康关心较少。所以长期来，我身体一直很差，患有高血压、肾功能不全、青光眼及老慢支等多种疾病。退休后，听说中医能对全身病患作总体的综合治疗，特别像我有多种慢性病的人，用中医综合治疗非常合适。所以当老年大学开设中医班时，我就报了名，这让我有了解祖国中医药理论知识的机会，并可以把我身体的病况作为研究对象来进行学习及分析，以达到增进身体健康的目的。这就是我所说的“老有所学，学以致用”的含义。

“学以致用”是我学习的目的，而在整个学习过程中，我也把“学以致用”作为学习的方法。通过对中医课程的系统学习及老师们的深入细致讲解和悉心指导，结合我身体的病况与体症，我对《中医学》中阴阳、寒热、虚实、表里的八纲辨证，对中药的性味、功用，以及辨证施治等中医理论知识有了一定的认识，加深了对中医主张总体、辨证施治的科学理解。

在听课读书过程中，我常把自己身体病理情况与上课及书本中内容作对照分析。如学习《中医基础理论》及《中医诊断学》过程中，我把自己面色灰暗、眼圈黑、畏寒、易盗汗、感冒及夜尿多等现象，辨证为肾气或肾阳虚；并在学了《中药学》及《方剂学》后服了“金匮肾气丸”。不久，以上症状有一定缓解，但眼压却上升了，血压也不稳定。另外，因为我有高血压、青光眼、口干咽燥、老慢支、苔白腻等症状。根据老师上课及书中介绍，这些表象属肾及肺、胃阴虚或寒湿，当时曾服了补阴及清热药，如“知柏地黄



丸”、“左归丸”等;结果眼睑更暗黑,苔更白腻。所以我深刻认识到:单独用补阴清热药或补阳温肾药是不能综合解决身体整体病症的,必须作整体综合辨证分析治疗。

在系统学习了中医各课后,我对看病后中医师给予的处方常作一定的分析及归纳,从而对自己的病情及治疗方向有所了解及注意。这也算是参加中医班学习后的又一个收获吧!我曾因患“开角型青光眼”,到龙华医院求诊于上海眼科名中医邹菊生医师,他对我采用综合辨证治疗,除对青光眼及高血压有所控制外,对其他病情也都有所好转。所以,我把邹医生的处方中用到的药物,对照《中药学》书中介绍的内容逐一分析,并作了笔记。最后,我把近半年看病的处方作归纳总结,把治疗我青光眼的药物作用及功效归纳为四类:①平肝息风、降压明目类;②利水渗湿行气类;③活血祛瘀类;④安神收涩补养类。这四类药除对我青光眼有治疗作用外,对我患的高血压及心脑血管等病也有好处,疗效确实明显。

在学习过程中,我除了常把自己所患疾病作上述的辨证分析外,还请教过几个较有经验的名中医师及中医班的教师,以确定我身体病况的阴阳、虚实、寒热及表里,在不断探索分析及请教中加深对所学课程的理解,也进一步提高对自己身体的总体辨证认识。这样的学习也使我感到了学习中医的乐趣,作到了“老有所学、老有所乐”。

在最后一学期,学校为我们安排了《针灸推拿》课。由于大多数学员患有各种各样的慢性病,而针灸推拿对治疗慢性病是有一定疗效的,所以同学们对学此课很感兴趣。我因为患有高血压、青光眼、老慢支及慢性咽炎鼻炎等慢性疾病,所以也自我进行按摩、拿捏及推压。我每天晨醒后,对头面、胸腹及手足等20个左右的穴位进行按摩。经半年多的实践,自觉老慢支及慢性咽炎鼻炎有所好转。

东华分校开办的中医班首期已经结业了,但老同志们学习劲头意犹未尽,希望能进一步深造和提高。在校领导的支持和帮助下,我们现在组织了“医疗保健沙龙”,除定期请上海中医药大学老师及名医师作讲座外,每一两个月活动一次。每次活动选一种疾病作为主题,先由一同学作主要发言人,然后大家根据自己对该病的防治经验、结合所学的医药知识作补充。由于我自1956年开始患高血压,父亲及祖父也都因患高血压在不到50岁时死于中风,且我又因高血压诱发肾功能不全、动脉硬化及心脏病,所以同学们要我在讨论“高血压病”课题时作主要发言人。我为准备发言稿,在复习原来教材的基础上,又自学和阅读了一些医药方面的资料,既总结了自己多年治疗高血压及其保健方面的经验,同时也增进了不少新的医药知识。

我觉得老年大学为我们开设的课程基本上都很实用。为我们充实晚年人生,丰富医学知识,增进身心健康和安度晚年,起到了非常重要的作用。现在我已进入古稀之年,十分感谢上海老年大学东华分校给我创造了这个很好的机会和条件,使自己“老有所学,学以致用”,结合自己实践获得科学的“老有所医”和“老有所乐”。



**苏海宝** 男 1931年生 原上海市仪表  
电讯工业局集体企业管理办公室主任、经济师

赠给同辈人的一句话：

生命不息，美梦不灭，追求不止，快乐无穷。

赠给儿孙的一句话：

敬人者人恒敬之，爱人者人恒爱之。

## 四五 七十亦圆钢琴梦

上海市退休职工大学 苏海宝

“爷爷，爷爷！快来看，电视里在放我们两个人弹钢琴呢？快来呀！……”。我赶紧快步来到电视机旁，可不？电视机画面里正播放着主持人与我对话的镜头：

主持人：“你已经是七十出头的人了，怎么还想要学钢琴？”

我回答说：“首先是为了圆年轻时埋藏心间的钢琴梦；二是为了提高晚年的生活质量；三是与孙女结伴学琴，祖孙同乐。”

看着电视镜头里和孙女弹琴的情景，不由得让我回忆起迷恋音乐和想学钢琴的那段往事：记得14岁那年，因家境贫困，到上海亚美电器厂当了一名学徒。碰巧遇到了一位国立音专毕业的李炳星先生(据说是著名音乐家贺绿汀的同学)，他是一个非常热心的人，经常向我们这些大孩子讲音乐故事和音乐知识，并教我们学唱许多中外歌曲，有机会还带我们去听音乐会。俗话说：“近朱者赤，近墨者黑”。在李先生的熏陶下，我逐渐喜欢和迷恋上了音乐，甚至有时会产生自己拥有一架钢琴，演奏中外名曲的想法，这就是我孩提时代的梦。从那以后我喜爱上了音乐：1949年上海解放，我加入了沪西工人合唱团；1951年抗美援朝，我参军入伍，积极参加部队歌咏活动；1956年复员回沪，在工作单位组织过合唱队……。

我从小有过学钢琴的梦，但大半辈子没有碰到学琴的机会，只有到了退休后，随着生活水平的不断改善，才使学钢琴变成了现实。

那是1994年，我孙女五周岁，我给她的生日礼物是一架钢琴。我的真实想法是把自己一生藏在心底的钢琴之梦，寄托到孙辈身上去实现。没想到听着孙女一次次的练琴声，竟然激起了我内心的呼唤，重新把我引向了梦寐以求的学琴之路。

1999年春，我进了上海市退休职工大学钢琴班学习。老年人学钢琴客观上遇到的困难要比青年人多得多，但必须要闯过这道关。比如，初学琴时，手指僵硬，不听

使唤。我克服困难的办法是多弹勤练,不仅在琴键上练,连阳台、饭桌都成了我运动手指和练习指法的地方,以求上琴时运指自如。又如,学钢琴必须识五线谱,谱上的音符像“小蝌蚪”,靠数格子,看不清、记不住,我就编了几句顺口溜:“高音3·5·7·2·4,低音5·7·2·4·6”以求得加深印象。

四年多来,在朱美铭老师认真、耐心、规范的教育指导下,我学完了《拜厄钢琴初级教程》和《哈依·汤姆逊教程》中的部分章节,《车尔尼作品599》也将学完。我从钢琴弹奏最基本的“五音定位、大指穿指”学起,由浅入深,一步一个台阶地循序渐进。有了进步再学“双音、琶音、装饰音、颤音、滑音”等弹奏技巧。同时练琴时力求达到音色清晰饱满,节拍亮丽明朗,注重旋律的感悟、调式的变化,以求得对一首乐曲的全面理解。朱老师结合老年人的特点,为提高学员学琴的兴趣和增强学琴的信心,穿插教了许多通俗易懂的中外名曲,有《扎红头绳》、《多瑙河之波》、《四小天鹅》等,这对我很有帮助。

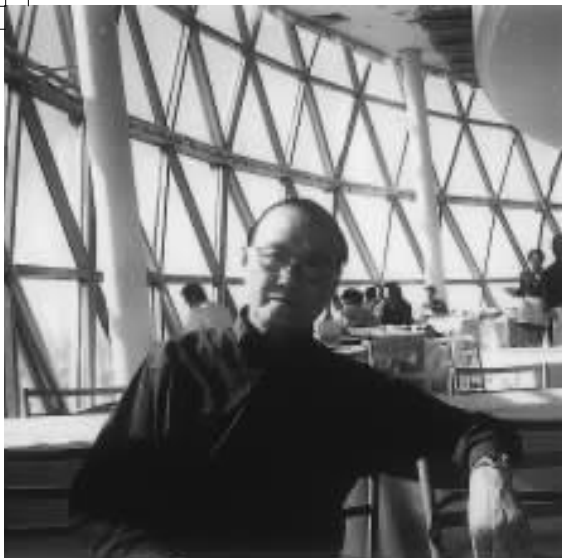
四年多来,学校每周两节课,我风雨无阻,坚持出勤,除去年赴欧洲旅游缺课两次外,从未缺课;课后在家坚持天天练琴,每天不少于一个半小时,雷打不动;完成老师布置作业,对自己有严格的要求,不仅仅是会弹,还要弹得连贯流畅,优美动听,有活力、有韵味;在多听、多练的基础上,多问老师,多与同学交流。

自从学弹钢琴后,我不再无事可做而感到茫然、无聊,而是心态平和、气也顺了,生活有了规律,过去所患有的老年常见病:高血压、胸闷、早搏等症状明显得到改善。我停止服药已近三年,情况良好。尤其是由颈椎病引起的左手小指、无名指麻木,练琴后,先觉得有所改善,而后逐渐消失,至今一直未发,消除了多次求医未见效的病症。现在我一扫过去成天懒洋洋,无精打采的状况,焕发了“第二青春”。

通过学弹钢琴,我对音乐艺术兴趣更浓,爱好领域更广。我还购置了许多钢琴乐曲集和钢琴名曲碟片,听音乐已成为我日常功课。有机会我还会带领孙女去观看诸如美国百老汇来沪演出的《悲惨世界》音乐剧。去年秋天赴欧洲旅游,抵达被誉为世界音乐之都的奥地利维也纳,瞻仰了贝多芬和施特劳斯铜像,还到著名的金色大厅观看由莫扎特交响乐团演出的古装音乐会。

功夫不负有心人。现在,我在老师的指导下,自学了多首中外名曲,有《鸽子》、《走进新时代》、《梁祝——蝴蝶恋》、《童年的回忆》等十几首曲子。每当我的手指在琴键上跳动、翻滚的时候,清丽婉转的琴声会把我引入心驰神往的音乐天地,那时我仿佛飘飘然如入仙境,悠悠然如同在梦中。真想不到七十亦圆钢琴梦。

由于我是学校钢琴班年龄最大的学员,所以深得学校领导的关爱。学校把我学琴的素材推荐给了上海教育电视台,电视台记者专访摄制了我和孙女弹钢琴的故事,穿插在“爷爷和我”的专题节目中播放。这就是出现在本文开头所说的情景。



钱梦龙 男 1931年2月生 原嘉定区实验中学校长、上海市特级教师、中学高级教师

赠给同辈人的一句话：

服用“补脑汁”，不如用知识滋养大脑。

赠给儿孙的一句话：

路，就在你的脚下，“前途”要靠自己走出来。

## 四六 七十岁学电脑的感觉

钱梦龙

有人说：人到老年，要学会自己找乐子，活得潇洒些。

有人说：老有所学，可以锻炼大脑，有益健康。

我想：如能又乐又学，学中求乐，岂非一举两得。于是，已到古稀之年的我“玩”起了电脑。妻说：七十岁学吹鼓手，不怕惹人笑？我说笑就笑吧，在告别这个美丽的世界之前不享受一下现代高科技的成果，不是白白活到了二十一世纪？

说干就干，先是购置硬件，“品牌机”太贵，想想犯不上，就买一台组装的吧！接着就参加电脑“扫盲”。正好教师进修学院为青年教师开办计算机应用技能培训“初级班”，我获准“旁听”。青年教师不认识我，看到班上来了个秃顶的“老爷子”学生，都用参观“异类”的好奇目光瞧着我。想起妻的话，倒是自己先在心里笑了起来。

“初级班”的课我没有全部听完，只是大体记住了“菜单”、“窗口”、“对话框”等半堆术语，弄懂了键盘的一些功能，学会了鼠标的点击和拖曳，就迫不及待地坐到自己的电脑桌前“上机”了。到现在为止，我的“机龄”和“网龄”已有两个月零十天，虽然尚未“断奶”（有时还要请教行家），但已在电脑上“写”了四篇文章、两封信，编辑了一份个人的教学资料，与朋友通了两次“伊妹儿”，还从网上下载、打印了全国和上海市的语文高考试卷。朋友问我：两个多月的电脑写作、网上漫游，有何感想？答曰：感想太多，还没有想好从何说起；“感觉”倒是简单，三个字足以尽矣：好极了！

我是个在业余时间爱写点所谓“文章”的人，退休以后，闲暇一下子多了起来，又没有“筑方阵”的雅兴，就把读书、做家务外的所有时间都贡献给了“爬格子工程”。虽说乐此不疲，其实辛苦万状。我想不起自己近几年那两本先后变成了铅字的



“著作”——32万字的《导读的艺术》、19万字的《和青年教师谈语文教学》，是怎么一格一格“爬”出来的，居然一股劲“爬”了51万格！再加上修改、润色、誊清……实际工作量起码还得翻番。个中滋味，不难想象。如今改用电脑写作，别的且不说，单是一边听“汉王笔”在写字板上移动时轻微的“嗤嗤”声（我用“汉王笔输入法”），一边看着一个个、一排排汉字在显示屏上奇迹般的跳出来，这本身就是一种享受。修改过程更是妙不可言，删除、增润、调整语序、把整段文字移来挪去……无论想对原稿作怎样的变动，都可随心所欲，心想事成；有时鼠标无意间一点，蓦地跳出一一种意想不到的语句组合，既俏皮却又熨贴得令我惊叹不已。誊清本是写作过程中最乏味、最累人的重复劳动，现在只要鼠标一点“打印”按钮，写好的文章就从打印机出口一页页轻轻松松地“泻”出来，白纸黑字，整整齐齐，清清楚楚，而且字体可以任凭选择，页面可以随意设置，真的“不要太潇洒噢”！总之，“爬格子”的感觉与这种全新的感觉相比，无异于镰刀之与“康拜因”，二者根本就不存在可比性。

网上漫游，那就更妙趣横生了。眼前这一方17英寸的小小屏幕，就是一个通向全世界的神奇窗口，随着鼠标的轻轻点击，窗口幻化出无穷无尽斑斓错杂的景观。我不知道，这是真实的虚拟世界，还是虚拟的真实世界？那瞬息万变、纷至沓来扑入视野的，是蓝天、绿野、大海、高山、是埃及金字塔、巴黎圣母院、尼亚加拉大瀑布……从美国总统选举，到“库尔斯克”核潜艇罹难，到北京老山汉墓揭秘，只要你想，视线就可以伸展到世界上任何一个角落，地球仿佛真的缩小到了股掌之间！有位外省的老师来电话要我帮他搞一份2000年上海市的语文高考试卷，我手边没有，但一口答应了，怕什么，“网”上有。果然“搜狐”很快帮我“搜”到了这份试卷，立即一式两份打印下来，一份自留，一份寄给了那位老师。什么叫“信息高速公路”？这就是！真是匪夷所思。这小小的显示屏的背后（听说不过是一小片儿半导体器件），竟装得下那么多形形色色的信息，只需鼠标轻点，都能信手拿来。妻看着那两份完完整整打印好的高考试卷，不禁也啧啧称奇，笑道：“我早说过，七十岁学吹鼓手，未为晚也。”我笑而未语。

是啊，说什么好呢？这一方幻化无穷的屏幕，对初涉电脑的我来说，仍是一片深不可测的大海，谁知道那碧波深处究竟还蕴藏着多少奇珍异宝呢！





庄韵石 女 1931年11月生 原  
上海市杨浦区内江路第二小学高级教师

赠给同辈人的一句话：

学书在法，而其妙在人。

赠给儿孙的一句话：

勤能补拙是良训、一分辛劳一分才。

## 四七 澹泊明心志 书画颂晚晴

上海老年大学杨浦分校 庄韵石

我是一个书画爱好者，自幼酷爱书画。参加基础教育工作后，执教语文36年，评为高级教师职称。平时工作忙碌，但在教学之余，仍坚持每周两个晚上去书画艺校进修，书画成了我生命中不可分割的部分。

夕阳灿烂，翰墨飘香。退休了，年迈志不衰，从1995年开始进了老年大学。先后在虹口、杨浦分校继续潜心研习书画，心里感到特别高兴。当时学习楷书、行书、隶书兼学国画花鸟和山水画。在老师的指导下，提高了书画技艺，开扩了视野，增强了鉴赏书画的能力。我深深感到老年大学是我们老年人老有所学、老有所乐和老有所为的理想天地，也是老年人开创人生第二个春天的幸福乐园。

在参加老年大学学习的同时，我又报考中国书法家协会书法培训中心高级书法班函授学习。书法专业大专两年结业。在书法专业学习上，我走上了一个新的台阶。较有系统地学习了书法理论，《中国书法史》、《书法文字学》、《书法美学》、《诗词知识与创作》，还学习篆、隶、楷、行、草五种书体的形成、演变、结体、运笔、章法等技法，对各朝代书法大家的碑帖、风格均有普遍了解，使我对书法艺术有了新的认识，新的领悟和新的提高。

我之所以花费一定的精力和时间研习书画，因我始终认为人生在世几十年光阴，十分短暂，一定要珍惜，要珍惜就得有个追求，我则把学书习画作为自己的追求，让自己活得既愉快又有意义。

我曾写了《重阳节感怀》一首五言诗，并以隶书书体写了一幅书法作品。“世纪更新日，中华正勃兴。重阳照松柏，老退秋光明。翰墨拓前路，南山展坦程。澹泊明心志，书画颂晚晴。”这幅作品曾于上海市第二届老年文化艺术节时展示。书画是神州瑰宝，华夏精粹，源远流长，博大精深，奥妙无穷，活到老，学到老，一生一世也学

不了。学习书画可以陶冶情操,丰富生活,运动身心,传承文明,有利社会,尽心尽力,其乐无比。

学习书画,要花费大量时间,我是在克服家务多,时间紧的困难后坚持学习的,无毅力和决心是难以做到的。

1993年初,我的老伴突然患了中风,留下后遗症,身体右侧瘫痪,失去平衡,行走拄拐杖,还需要人搀扶,否则就要跌倒。右手手指不能动弹,手臂无法举起,起初吃饭靠别人来喂,后用左手拿调羹吃饭,生活不能自理。不久,他的左眼又失明了,脾气变得很急躁,这势必给我带来了精神压力和体力负担。我身边虽有个身体欠佳的女儿协助我,但家庭的内外诸事均由我一人操劳,除忙三顿饭以外,凡晴天的上下午就用手推车将老伴送到公园锻炼,扶着他练习行走。休息时,替他按摩、推拿。每天还要抽空读报给他听,让他心情愉快。所以,我去老年大学上课、开会,参加书画方面活动,必须将家中各事安排好,才能放心走开。

我每天写字,作画,做老年大学作业,按教学进度学习函授大专课程,至少得两个小时,我采用见缝插针办法,尽量利用小块时间,哪怕烧饭、坐马桶时,我也习惯性地在身边预先放张书画报,随时阅读;或在灶台、墙壁的瓷砖上空手书写。老伴午睡和晚上8时入睡后,我便赶紧研究法帖,或临帖或创作,或阅读书报,寻找资料查对字典等。如搞创作,那就不能计较时间,反复写、画,不断修改,直至认为满意为止,经常坚持到深更半夜,甚至近凌晨。创作时一般都是身体站立着,悬起手臂,简直像练气功,又要一气呵成。虽然费些体力,但一见到完成的作品,疲劳就烟消云散,心情深感宽慰、愉悦。

在加强书法的基本功训练上,我抓了以下几方面:

1. 认真选帖。楷书选临了柳公权的《玄秘塔碑》、颜真卿的《多宝塔碑》、《颜勤礼碑》、赵孟頫的《瞻巴碑》。行书是以楷书为基础,是楷书的便捷的写法,糅入一些草书的写法,书写中化繁为简,是最普遍的字体,工作中最广泛应用。我首选了王羲之的千古圣迹《兰亭集序》和《宋拓怀仁集圣教序》。草书选临赵孟頫的《急就章》、《王铎草书》、孙过庭的《书谱》、怀素的《自叙帖》、《智永真草千字文》、王献之的《中秋帖》等。隶书选临汉碑《曹全碑》、《史晨碑》、《张迁碑》等,篆书重点临邓石如、吴昌硕篆书。

2. 认真读帖。孙过庭《书谱》中语:“察之尚精,拟之贵似。”就是说临帖要求临得“像”那就必须先读帖。读帖的目的主要为了弄清楚法帖的特点和规律,从它的用笔、用墨、结字的特点上,细心观察其下笔、运笔、转折交代,犹如走进古人的书斋,亲见古人的挥毫泼墨,这样做的效果较好。根据这个道理,我常常独自挑灯夜读,与古人对话,沉醉在古人的翰墨词章之中。

3. 认真临帖。临帖主要达到一个“像”。开始要求形似,就是“依样画葫芦”。每

一个字的一点一画,一招一式务必与范本名帖相同。达到形似之后,进而要求“神似”,以形写神,就是写出字的神采风韵。但要达到这一要求,绝非一朝一夕,这一过程将饱含书者的千辛万苦。

特别在临习王羲之的《兰亭集序》法帖上我下了一番功夫,以前方法不对头,走了一段弯路,以为把帖从头临到尾,遍数越多越好,花时多,效果差。通过学习,选择正确的方法,要动脑思考,科学分析,反复领悟,理解《兰亭集序》的用笔、结字及章法都讲究动势,其用笔提按转换迅速、流畅;用笔以中锋为主,巧妙地运用侧锋,使点画既刚劲丰厚,又神采飞扬。而且运笔中锋势藏露,时隐时现,字与字之间的映带关系随机出现,偶而还有一些因缩锋空收笔而产生的破锋,本帖中的点画就有21种,写法各异,生动活泼,因而增添了《兰亭集序》自然天成的笔墨情趣。

由于临帖是有分析地临,按字、行、段、篇分临,着重研习用笔、结字和章法上的特点,动了脑筋,反复实践,开始临帖阶段,强调“生帖熟临”,在稍有进步时,则注意“熟帖生临”,不断巩固,加深书写的熟练程度。

4. 前后对照。我对自己前后写、画的作品,找差距,作纠正。特别找出败笔,加以改正。也常从别人的作品中发现长处,以补充自己的不足,从而提高临帖质量。

临帖与创新一定要相结合。我在临帖尊古的前提下创作一些作品,曾多次参与国内外书画艺术大展赛,获金、银、铜、优秀奖多次,作品、肖像、传略、业绩入编二十余部典集,并上网传播于世。作品被多家书画院、纪念馆收藏家珍藏。除在国内参展外,还有部分作品选送香港、澳门、美国、法国等地巡展。

作品入编《长江魂——中国书画大展赛优秀作品集》、《世纪丰碑——庆祝建党80周年中国书画大奖赛作品集》、《当代书画艺术纵横》、《永远的雷锋》、《首届法国“金棕树杯”中国书画大赛作品集》、《庆祝申奥成功全国老年诗书画征文大赛优秀作品集》、《中国诗书画名人名家选集》、《二十一世纪杰出专家》、《全国书法电视大赛精品集》等。

被聘为南京长江书画院名誉院长、常务理事、北京中研星光文化艺术发展中心会员、中国老年书画委员会会员、中国书画家协会会员、研究员、上海中华书协会员、世界科教文卫组织专家成员等。

在创新、获奖中,我又向前跨越了一步。

路漫漫其修远兮,吾将上下而求索!

钮鲁佩 女 1931年12月生  
原青岛市人民银行信贷科信贷员

赠给同辈人的一句话：

生命不息，学习不止。

赠给子孙的一句话：

努力学习，珍惜大好时光。



## 四八 让我们共度五彩 缤纷的第二春

——记上海老年大学学员钮鲁佩

上海老年大学 周 萍

107

老年大学

在我们上海老年大学，有一位“身兼数职”的老学员，她是班长，又是志愿者服务队队长，她还是“编外”的办学人员，她常常施人予福，她就是74岁的钮鲁佩。

退休后，她参加了老年大学的学习。从此便与老年大学结下了不解之缘。老年大学创办了十九年，钮鲁佩也与老年大学同呼吸、共命运了十九年。办学初期，由于教室、师资的问题，还有终身教育的理念尚未那么深入人心时，钮鲁佩“走马上任”了。她帮学校聘请老师，联系教室，苦口婆心地动员同龄人来报名学习，为什么呢？她说：“不学习就会被时代淘汰，只有不断学习，才能与时俱进，而老年大学是我们最好的求知乐园，这里有良师，这里有朋友，在这里我们可以共度五彩缤纷的第二春呀！”同学们称她“编外”的办学人员。当然，她更是一名优秀的学员。

### 旅游情结

旅游文化课是她钟爱的学科。老年大学开设的这门课，使她多年的夙愿得以实现。课堂上，欢快的笑容始终洋溢在她脸上，她如饥似渴地学习旅游知识，一丝不苟地做笔记，学习与旅游有关的历史知识和人文景观。她喜欢自助游，常组织小团队出游。而每次出游前，她要做大量“前期工作”，她准备个案、策划路线、查地图、找资料、衣食住行都一一安排好，使大家可以安心地出行。她们去西部观光，穿越了沙漠高速公路，目睹了灿烂辉煌的敦煌艺术；她们去了内蒙古大草原，体验了白云下面马儿跑的草原情结；她们还攀登了高耸入云的梅里雪山和冰川。

在旅游中，钮鲁佩对有些年龄大、身体差的同学则是“另开小灶”。80岁的李保华患有多种疾病，而且腿脚不灵，记性特别差，有同学认为是“包袱”。钮鲁佩自告奋

勇地说：“这个包袱我肯定了”，她指定专人搀扶她，途中总是嘘寒问暖，住宿时则把最好的房间留给她。

在一次浙江旅游中，当大家精疲力尽地回到宾馆休息时，钮鲁佩“开小差”了，几小时后，只见她气喘嘘嘘地背了一大包手工艺课需要的材料回来了。原来，她考虑到退休的老人们收入有限，而附近义乌小商品市场的材料便宜，所以就利用休息时间为大家采购了一些，自己还贴了车费，但她却兴高采烈地说“既旅游又采购，真是一举两得的好事情”。

### 知难而上，学以致用

学习电脑对于老年人来说相对难度要大一些，但钮鲁佩却知难而上。她第一批就报名参加了。钮鲁佩组织同学们成立了课外学习小组，采取自学和集中学相结合的形式，即平时自己在家学，周日集中学，多问，勤练，互动地学。功夫不负有心人，钮鲁佩和她的同学们都顺利地通过了计算机考试。这些老人常常上网看新闻，或是在网上搜索今天是哪位专家看门诊，有的还给国外的子女发电子邮件，不亦乐乎！外甥说：“外婆的学习干劲比我还大”。真是生命不息，学习不止。

在老年大学，钮鲁佩先后参加了几十门课的学习，在学习中医保健、按摩、足健法等课时，由于学得认真，穴位掌握得比较准确，所以无论在旅游中还是在社区，有时甚至在家里，她经常为扭伤的人按摩，使别人减轻了痛苦。当有人问她在哪学的本领时，她自豪地说“老年大学学的”。

### 老当益壮的志愿者服务队长

钮鲁佩是我校志愿者服务队的队长。五年来，始终是兢兢业业地为老人服务。由于很多队员上、下午都有课，中午就在学校吃饭，她总是让其他队员先去吃饭，而她自己常常是“最后午餐”，有时干脆用面包对付一下，还笑眯眯地说：“没事。”当有的队员生病没来值班时，只要她知道，总是打电话询问或上门探望，而且首当其冲地顶班，风雨无阻，不管她有没有课，始终如一。每当新年来临之际，每个队员都会收到一张贺卡，那是队长的一份关怀，一声问候，这一桩桩的小事，在她心中都是“大事”。在钮队长和大家的努力下，我们的学校阅览室总是窗明几净，报刊整理有序，在校学习的老人们中午似乎有了一个温馨的家。

钮鲁佩常说：“给他人帮助我觉得快乐。”她是这样说的，也是这样做的。其实很多人不知道，钮鲁佩曾经股骨粉碎性骨折过，至今身上还靠着一根不锈钢骨头支撑着，上楼梯有时还要用拐杖呢，她还患有左心房室传导阻塞二级。但是她乐观地面对这一切，积极地学习和进取，硕果累累。她先后被评为黄浦区优秀学员、区终身教育优秀个人、优秀班长。她和同学编排的《巧手编织新生活》在区老年艺术比赛中获奖。当艺术之花绽放时，钮鲁佩也是心花怒放。在老年大学，她和同龄人共度着五彩缤纷的第二春。



刘洪福 男 1931年12月生  
原上海交通大学电子信息学院党  
委书记

赠给同辈人的一句话：

健康的活着是晚年生活的幸福。

赠给子孙的一句话：

身心健康是人生的本钱。



## 四九 老年大学，使我年轻了许多

上海老年大学交大分校 刘洪福

109

我出生在一个贫苦农民的家庭，“从小离家把军参，南征北战到江南”，没有读过大学，想不到离休以后，有幸进了上海老年大学交大分校，成了一名“七十古来稀”的“大学生”，它使我的生活更丰富，身心更健康了，好像年轻了许多。三年前，我选择了交谊舞和摄影两个专业，至今受益匪浅。

先说说跳舞。离休以前，我只知道埋头工作，对健康不大注意，对保健根本不懂，我只坚持两条：“不生气，不怕死”。2000年我进老年大学跳舞班学习，下定决心要学会跳舞。老师看我决心大，叫我担任班长。开始时，一是舞步不熟，二是不好意思，难为情。还有些舆论压力，有些同事背后议论：“老刘这个‘老正经’，想不到也会学跳舞！”老师讲课开阔了我的视野，我体会到跳舞不仅是一种交际手段，也是老年人很好的锻炼方法，我就放开手脚学。每逢跳舞班上课，我都提前到场，最后一个退场，配合老师把舞蹈班带好。除了每周上一次课外，我坚持每日早晨和新村老人一起学舞，还每周去舞厅一至两次练习。现在腰板挺直，腿脚轻松，舞步熟练，好像年轻了几岁，舞蹈班在我们这些老人的宣传和带动下，生源从开始的20多人发展到最多时60多人。都说我“老班长”的舞跳得好，名声传到交大新村，一批同村的老人叫我教舞，我就利用晨练时间又教会了一些老人。我很高兴，觉得自己生活很充实，不仅自己学会了，还教会了别人。

学会跳舞，特别是在老年大学和学员一起跳舞，确实增进了我的身心健康。如：三年以前医生说我有前列腺炎，两年以前医生又说我的前列腺炎要开刀，经过跳舞等活动，今年体检，我的前列腺炎奇迹般的消失了。现在，我上五楼不气喘，还能把20斤重的饮水桶从底楼扛到五楼，从不想到自己已是老人。我想大概是老年大学挽回了我的“青春”。

再说学摄影，收获更甚。摄影是一门综合性艺术活动，光学会使用摄影器材，就

要懂很多理论和技术知识,还要了解一些科学知识,比如天气变化就与摄影关系密切。除此之外,还要能吃苦,有耐心和毅力。这对老年人来说,就更难些,要付出更多。因为老年人易学易忘。要克服这些障碍,就要多学多练。可以说,自从我学摄影以来,就战胜了这些困难。

我在学摄影中经历了初学——中级——深化三个阶段,结合我的实践总结了三个阶段的经验:初学时,摄影易学不易好,理论基础要扎牢,技术提高靠实践,多拍才能有提高。这个阶段我拍了几百卷胶卷,买胶卷花了不少钱,我认为这是付“学费”。对不同环境下的光圈,快门,速度,都作了记录,并总结出了一张曝光表,制成一张名片大小的贺卡,发给摄影班学员,很受大家欢迎。

摄影经过初级阶段进入中级阶段时又是一个境界,我也是总结了几句话:天文地理要熟知,不要轻易开相机,每拍一张有目的,摄后总结多分析。比如2002年8月1日,我和教摄影的老师冒着38度酷暑去苏州河新闸路桥附近抢拍国际划船比赛,因没有工作证不能进主席台周围,被警务人员清场来回多次,终于选择了周边的一个桥面制高点,拍下了一张好照片。当时全身衣服湿透,汗水沿着裤管直流,十分辛苦。这张照片被徐汇街道评为三等奖,入选上海市老年摄影家分会成立大会摄影展。我得知这消息高兴得像小孩考了满分一样。

深化阶段要求就更高了,我说“影山有路勤为径,学海无涯苦作舟,不是为了什么家,健身强体才是真”。往往为了拍好一张专题照片,我忘了艰险,乐此不疲。去年为了拍好“新旧对比看上海”照片,我们登过梅陇镇28层屋顶,新锦江24层顶楼,爬过护卫栏杆选镜头,我手不抖,心不慌,终于选到了好镜头。在拍“浦江两岸不夜城”时,我们下午6时多赶到大名路888号新外滩花苑用200元租了28楼的一个房间,挨饿守候拍摄几个小时。我为了拍好外滩景观,冒着三九寒冬,工作到深夜3时。为了创作一张“月亮”,冬天的深夜,我等身体欠佳的老伴熟睡后从床上爬起来,连续几天,背着30多斤重的器材,步行半个多小时到徐家汇天桥上静候月亮抢拍几个小时。寒冬的深夜寒风凛冽,外裹着棉大衣还觉得冷,但心是热的。脚冻僵了,就原地跺脚,手冻僵了,就搓搓手。行人还以为我是“神经病人”呢!老师说,拍月亮不变椭圆,最好曝光3-5秒,我拍下来后总结曝光时间为1-2秒最好,对前人经验有所突破。

老有所学,还要有所用。学校开老年运动会,徐汇区今年学雷锋活动,我都出场免费拍摄,为社会做些工作。里弄里组织老人过寿辰活动,老师和我为每位老人拍几张照片,有的拿出战争年代参军时破损的旧照片,我帮助翻拍如新。有位84岁的教授夫妇,几十年没拍照片了,这次看了我们为他们拍的照片,真是乐得合不拢嘴。还有一位老年人,她说我没有照片,拍一张标准照片百年之时用,这些要求,我都满足了他们。

想想这些活动,我感到,老年大学不仅增长了我的知识和技能,也使我的精神生活丰富多了,使我年轻了。真是“其乐无穷”。

潘佐棣 女 1932年5月生 原  
华东师范大学物理系副教授

赠给同辈人的一句话：

从学习中找乐趣，忘掉年龄、忘掉  
烦恼、忘掉病痛。

赠给儿孙的一句话：

掌握了知识，就是掌握了通向自  
由王国的钥匙。



## 五〇 莫道桑榆晚 生活更精彩

上海老年大学华东师大分校 潘佐棣

111

老年大学

岁月流逝,1992年6月,我从工作岗位上退下来,过起休闲养老的离休生活。但不久我便不安于这种无所事事的生活,想使自己的晚年生活更丰富一些,于是我从大学的讲坛走进了老年大学的课堂,成了一名双鬓花白的老学生,开始了第二次大学生活,自由自在地选读自己喜欢的课程,学中国山水画。我前后跟随多位热心从事老年教育的好老师学山水画,在他们孜孜不倦的指导帮助下,从基础班到提高班,最后进入进修班,学了整整十年。在学画过程中,我觉得自己的笔触和线条不够流畅,透视不正确,为了打好基础,我又学了花鸟画、书法和水彩画。十余年来的老年大学的学习,使我的生活充实了,仿佛生命来了个飞跃,进入到一个新阶段,推迟了衰老,焕发了青春。

学画原是我童年时代的爱好,而我从事的专业是物理,半个世纪后,我终于圆了绘画梦。我学绘画很投入,很努力,把它作为修身养性、丰富和充实老年生活的一种方式,以此自娱、自乐,忘了烦恼、忘了年龄、忘了病痛。我患有高血压和心脏病,曾两次住医院,而这十年来却没有患过一次大病,未住过一次医院。在老年大学里,我结识了许多志同道合的“老同学”,我们经常聚在一起展示画作,互相学习、互相切磋,共同探讨,画艺有很大提高。其中像我的前辈与画友施亚西老师,原华东师大中文系教授,虽年过八十,患胃癌动了手术,休息半年多,又回到老年大学山水进修班,学习十分努力,又肯帮助同学,由于她文化底蕴足,经常出示有新意、有内涵的创作,受到老师和同学的赞赏。她常说:“我喜欢老年大学的学习环境和师生之间的欢愉氛围。我在这里得益很多,虽年老体衰,对绘画‘情不减、志不移’”。她的画艺和

学习精神是我学习的榜样,鼓励我进步。这样一群亲密无间的画友,使我的生活多了一片欢乐、怡情的天地。

1998年我在任华东师大附小校外辅导员时,利用我在老年大学所学“专长”,组织小朋友课外绘画兴趣小组,前后办了三个学期。小朋友喜欢花鸟画,促使我努力学好花鸟画,选了孩子们所熟悉的金鱼、青蛙、枇杷、梅花……等认真备课,反复进行背画、默画,画出一张张比较满意的小品画,既提高了小朋友绘画兴趣,同时也提高自己的绘画能力。

十年来,我坚持不懈地涂鸦习作,绘画有很大进步,我的进步和我爱人的支持和关怀是分不开的。我作画时非常投入,注意力集中,常常忘记了时间,不是饭烧焦、就是水烧干,为此专门买了定时器,有一次正在作画,定时器响了,我还以为邻居的电话铃响,结果还是把一锅排骨黄豆汤烧焦,孙子嘲笑我“屡教不改”。我爱人十分理解我、支持我,他在结束了编书工作以后,主动承担了大部分家务,让我有更充裕的时间在老年大学学习,最多的一学期我报了四门课,他也报名学书法。过去我俩所学的是两个不同专业,我学物理,他学地质,专业上缺乏共同语言,老年大学的学习,使我们情趣爱好接近了。我完成每一张画作,首先就是请他“评头论足”,他虽没有学过画,但他成年累月在祖国各地跋山涉水勘察矿藏,对名山大川特别熟悉,对我的习作每次都能提出中肯的意见,指出瑕疵,我都认真考虑进行修改。他还为我的画作题款,在我的画稿中留下了我们夫妻合作的痕迹。他非常支持我学画,他建议我多参观、多读画,还主动为我收集报刊杂志上绘画资料和画展、摄影展的消息,每每看到电视中的优秀山水画或秀丽山河景色,他都会迫不及待唤我来欣赏。我深深地感到老年大学的学习,使我们家庭增添了一份温馨和谐的文化情谊。我爱人的确是个模范丈夫,被长风街道评为长风社区老干部中的“好老伴”。我们家庭也被评为普陀区《五好文明家庭》。我的画作曾多次参加市、区、街道的展览,曾获得上海市第二届老年文化艺术节“美能达”杯绘画组二等奖,2002年中华老年诗文书画大赛三等奖,区、校书画展一等奖等。作品被青松城和上海老年大学收藏。

在日本的女儿搬新居了,将我送给她的画装点客厅,来访的日本同事见了我的画都很喜欢。当我女儿告诉他们这是我母亲六十多岁才开始学画的成果,他们都惊讶地竖起大拇指说:“中国老年大学真好!”在她的日本同事中也留下了我绘画的踪迹。去美、英等国学习访问的同事,来中国短期工作的台湾朋友和旅居海外的亲戚,经常向我索要画作带到异国他乡或作为礼品馈赠亲友或装饰居所。

学习给了我美好充实的晚年生活,召回了已逝去的青春。我们正沐浴在改革开放全面建设小康社会的“灿烂阳光”中,莫道桑榆晚,生活更精彩。



秦丹华 女 1932年6月生 原  
上海自动化仪表五厂财会

赠给同辈人的一句话：

选学习消磨时间，用快乐打造生活。

赠给儿孙的一句话：

心中有他人，眼里有世界。

## 五一 老年教育已融入了我的生活

上海老年大学 秦丹华

1978年，我从工作了二十五年的岗位上退了下来。

当时身体状况是：高血压；眼底血管硬化；神经官能症失眠；肩周炎右手不能动；尿道堵塞血尿；胃病不能进食；胆囊炎时常痛得挂急诊；脑贫血出门常晕倒在路上；每天腰酸背痛与床为伍。

不但身染多种疾病，心绪也不好。我自幼热爱读书和跳舞，曾经想献身舞蹈事业；曾经想走万里路读万卷书，当个文艺工作者。可是我做了一辈子企业管理工作，不是和钱打交道，就是和人公关，离开童年的夙愿越来越远；实现少年时的理想遥遥无期；青年时的追求，因病体缠身，也不再可能实现。常叹息生不逢时，怎一个愁字了得。悲悲戚戚，寻寻觅觅找几本旧书；躲躲藏藏，偷偷阅读，聊解饥渴。杯水车薪，怎救得了心灵的渴求。就在凄凄惨惨中打发日子，真是别有一番滋味在心头。

1985年成立了上海老年大学。犹如阳光雨露，沐浴滋养了我的心，我立即报了名。

迈进老年大学的门，不是一帆风顺的。哪里有新事物，哪里就有矛盾。首先，家里的另一半大不以为然，说女人的本分就是做家务，服侍他，哪有这么老还去读书，想当专家还是想赚钱，说到底劳命伤财什么也不是，真是有福不会享，自讨苦吃。其次周围的亲友也觉得我与众不同，看不惯，说我不安分。为了上老年大学，还闹了一场家庭“革命”。为此，我曾经写了篇《上学风波》，这篇文章曾在全国老年写作中得了一等奖，许多报刊转载过。

自从上了老年大学，说来也怪，我的多种疾病都渐渐消失了。仔细一想，有两方面的原因。首先是心情愉快百病消，其次是生命需要运动。就拿我的肩周炎来说，右手已粘连，比左手短了些，一动就痛得要命。自从参加了健美操，就明显有好转。一次去参加比赛，每个人的手必须举得一样高，在强烈的迪斯科音乐中，我的手随着



大家的手,拼命往上伸,竟克服了剧烈的疼痛,我的手能正常运动了。再说高血压吧,由于早上起身站着悬腕练书法要运气,下午走时装表演步要挺胸拔背全身运动,高血压就在运气走步中降为正常了……

老年大学学习把我的病全给赶走了。每天都有新的生活在等待我,心情无比愉快。唱呀跳呀,又学又写,生活比蜜还甜,人就越来越年轻了。

我在这近二十年中,学习过书法、美术、英语、日语、时装表演、戏剧编导、音乐欣赏、唱歌、朗诵、中西烹饪、民族舞、拉丁舞、健身舞、古典诗词、《史记》、《论语》、《孟子》、写作、外国文学、中外名著欣赏、中国文学史等二十多门学科。

每一门课都有一个美好有趣的学习过程。如学水彩画,怎么也画不像,不是太湿就是太干。我临摹了一百多幅名家作品,才有点入门。于是每天买回家的蔬菜鱼虾,都先画静物后再吃;在花园中写生,细心观察每朵花的神态,从含苞欲放到百花怒放的千姿百态,心也随着花儿开放;我们小区是西班牙式的小洋房,为了画好一张画,会在各个方位寻找最佳角度取景,往往折腾了半天,累得腰酸背痛,然而我“腰带渐宽终不悔”。在学习舞蹈方面更是如痴如醉,每学一个动作,成千上万次的练,在等车的时候,也会忘形入神地手舞足蹈;坐在公车上练手形,背套路;利用晚饭后的时间,在阳台上配上舞蹈音乐练习;跪在地上的动作,由于我严重骨质增生,起先跪不下,跪下去痛得掉眼泪,于是我利用看电视新闻时,跪坐在地上看,还时不时跪起跪坐,终于克服了难关。我虽然是古稀之年开始学民族舞,居然每学一种舞蹈都能单独演出。这一收获增加了我学习的信心,只要认真刻苦,没过不了的坎。为了写好文章,我读了很多的书,学了很多的专业知识。我每天要看新闻,把有用的材料记录在案;把报纸上有用的材料剪下收藏;看到书上好的文章抄摘下来,有空就背诵;下课回家的路上,手上常写满了要背的句子,边看边背边走。记在脑海里的这些知识,要用时常自然而然的会跳出来……

老年教育不仅使我迎来了生命的第二个春天,而且还营造了我健康向上、温馨的家庭氛围。上老年大学对家庭的作用也很大。我的子女和孙辈都受我的影响,喜欢读书,努力追求自身的完善。他们没有打麻将的习惯,也没有其他不良嗜好。工作、读书都很优秀。

学习也激起了我服务社会、融入社会的热情。我带的时装队自编自导自演,参加华东六省一市的服饰比赛,荣获第二名。我还积极投身于社区活动,创建了一支银发舞蹈队,经常为社区演出。

老年大学已融入了我的生活。她不仅点燃了我生命的第二个春天的火焰,温馨了我的家园,也开拓了我社区活动广阔的空间。我要在老年大学这所神圣的殿堂中“老有所学,老有所乐,老有所为”,迎接国际第三年龄大学协会第22次代表大会在上海召开。

赵事坚 男 1932年7月生 原松江  
江区人大常委会副主任

赠给同辈人的一句话：

知足常乐，助人为乐，淡泊宁静，颐养  
天年。

赠给儿孙的一句话：

天才在于积累，聪明在于勤奋；终身勤  
学不息，学后永不知足。



## 五二 花甲有学乐遐龄

松江区老年大学 赵事坚

115

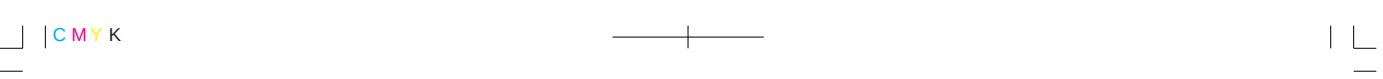
老  
年  
大  
学

1993年退休以后我曾有过短暂的失落和慵懒。但窗外火热的生活和心中不灭的火焰，让我很快就振作起来，于是学书法，学摄影，摸电脑，报名到老年大学学习，不断“充电”，甘当“老人头”——我的退休生活丰富了，夕阳红了，晚霞多彩了。

最先充实我的退休生活的是学书法。我想，我的字在长期工作中写得还可以，拿它作为突破口，来充实自己的退休生活。学书法还可以养心健身——适合我当教师出身的健身一法。于是，我将自己本不宽敞的住房腾出一间作为写字作画的“健身房”，并取名为“弥坚斋”。从此，弃慵斗懒，学书写画，进而背古诗，读散文，泄心情，抒胸臆。也有参赛，多有得奖，越学越有劲。这真是乐在斗室，趣在心房，开怀而快意人生！

斗室的乐趣固然好，可外面的世界更精彩。要让自己学得更多，生活更充实，我想还得多走出去，走进社区，深入社会。而照相机则是个最好的载体——小巧而灵动，是我们老年人的一大玩具。于是，我背起相机，巡视在我所生活的社区，徜徉在祖国的山山水水，寻觅改革开放万态间的掠影。我的学习视野一下子开阔了许多，学习的内涵也深入了许多。

充实了自己，快乐了自己，我也想到了周围更多的老朋友。而当我踏进老年群体生活的门槛，方知老龄天地别有洞天，也是块处女地。于是我学习了解党关于老年工作的理论思想、政策、法规并协助各老龄部门做好工作。在区委老干部局活动中，在“政协之友社”里，在区人事局退管所里，不仅自己积极参与活动，有时还帮着把大家组织起来深入社区，深入军营，参与各种比赛，让老年朋友过起人生的第二



春的新生活。

我的老年生活充实了,我的老年朋友的生活也充实起来了。可我心中总还有一些不踏实的事。随着改革开放的深入,有个别人道德沦丧,良知缺失,违法犯罪,让我们老年人也不安生。于是,我心想如有机会,在这方面我要为党为政府分担,为社会分忧。后来,我有机会参加了帮教志愿者队伍,我到青浦监狱与松江籍在押犯徐某签订了帮教协议。从此,我担负起一项特殊的社会使命。

我将先前工作期间学习过的宪法,民事法,刑法等法律、法规重温一遍,又潜心研读了犯罪心理学及随后颁布的公司法,使我的帮教活动更有了理论底气和政策依据。

经过多方面,多角度,多渠道的工作,我的帮教对象在服刑期间能认罪服法,改造思想稳定,表现较好,多次获得政府减刑,最后提前11个月获释回归社会。后经我的联系推荐,使他在三资企业找到工作,至今一直表现很好。

多年来的社会帮教工作实践,我深刻地体会到:社会帮教工作是在新形势下促进服刑人员积极改造,转化思想的一个极好举措。我们社会帮教志愿者以强烈的社会责任感和无私奉献的精神,向大墙内服刑人员献爱心,表真情,宣法理,这既是一种奉献,也给自己的生活带来无比充实。

总之我这花甲童生,有了快乐的学习,才有快乐的休闲生活,这正是花甲有学乐遐龄。



胡耀东 男 1932年9月生 原上海市  
市电工机械厂纪委书记、政工师

赠给同辈人的一句话：

耕耘才能有所收获。

赠给儿孙的一句话：

勤奋才能与时俱进。



## 五三 笔墨留香伴晚秋

——记学员胡耀东

长白新村街道老年学校

117

两幅雄鹰图立轴悬于白壁,25帧花鸟册页置于书桌,栩栩如生的雄鹰,苍劲傲霜的腊梅,气势恢宏的山水,色彩艳丽的牡丹……一幅幅形神兼备的花鸟、山水画作品,让人目不暇接,赞叹不已。

可是有多少人知道,这竟是一位离休老人晚年求学的杰作?又有多少人知道,他热情奉献老年教育的故事呢?

胡耀东现年73岁,是一位离休老干部,早年就读于中央军委工程学校,戎马半生,驰骋南北,练就了一手好枪法。他虽是军人,但喜爱舞文弄墨,少年时代就与书法结缘,由临颜、柳碑帖入手,继而研学欧阳询的九成宫帖,在部队和地方工作时,他白天上班,夜晚临池,陶醉在笔墨相伴的乐趣之中,军人的刚毅气质,又使他对厚重雄劲的魏碑书法产生了浓厚的兴趣,将魏碑笔法融入欧体,刚健中见舒展,严谨中见迢逸,字越写越好。

离休后,胡耀东一心扑在自己钟爱的绘画天地里。1996年胡耀东已是一位64岁的老人,蓬勃发展的老年学校成了他圆梦的一个好去处,他不仅参加长白新村街道老年学校国画班、书法班的学习,是长白新村街道老年学校国画班的骨干、班委会成员,还不间断地参加机电局老干部大学的学习。

胡耀东在学画中讲究“钻研”二字。杨鸿玉与钱行健是沪上画鹰高手,胡耀东用笔各取所长。画鹰眼、钩爪,汲取杨的笔意,工巧灵动,特别传神。画鹰翅、鹰嘴,汲取钱的用笔,多为写意,凶猛夸张,简洁明快。他画的雄鹰,既有气势,呈威武之态;又有灵气,现洒脱之姿。

画如其人,笔现个性,胡耀东性情刚强,热情爽朗,尤爱画鹰。说起来老胡还有

一段“鹰之情结”呢！当年部队在大西北驻防时，高空中常有老鹰飞翔。一次，有人举枪打中一只，胡耀东责怪对方不该枪打野生猛禽。他走过去，手刚碰到鹰的翅膀，那只老鹰突然扑扑双翅，腾空飞起，高高地飞向远方。他吃了一惊，不禁赞道：“老鹰的生命力多强啊！它受伤后在极短时间内能冲天飞起，这种奇特的抗衡力，真可谓是神鸟！”自那时起，他对鹰产生了一种特殊的好感。

有人向胡耀东讨教绘画有成的诀窍，胡老沉思片刻，娓娓道来：“归结起来有八个字——兴趣、毅力、技法、环境。”“学画与操练一样，都要有强烈的事业心，要有兴趣，毅力是成败与否的关键。”

学画之初，胡耀东碰到了许多难题，作品形似而不传神。每当遇到笔不听使唤时，他就以苦练枪法的劲头来激励自己，一画就是两三个小时。提起老胡追求艺术的执着劲儿，他的老伴便会流露出无限的敬佩之情，她说，“我家老胡无论做什么事，只要是他认准的，终能达成心愿。每次临名家的佳作，他往往一临几遍，不得要领，必定推倒重来。11年中他累计用去的宣纸堆积起来，比他1.67米的个头还高出许多。”

他的执着收获了累累硕果，市、区各级老年书画展均有他的作品入选。他画的《雄鹰》荣获杨浦区老年书画展二等奖。作品《报春图》获上海中华书法协会组织“老年之旅”书画大赛二等奖。《上海老年报》、《厦门日报》、《东方城乡报》及上海老年教育百幅精品之一《辉煌的里程》、《东方书画院书画集》上都能找到他的佳作。国画大师程十发还为大型精美画册《东方书画院书画集》题书“艺苑集胜”四字呢。

2001年6月，《胡耀东中国画画展》在美国盐湖城中心图书馆展出，利用异国他乡探亲的机会，举办个人画展胡耀东可谓是“中国第一人”。他展出作品36幅，博得美国友人和华裔的一致好评。并应邀参加了美国的东方艺术节和国际艺术节。2003年4月，他原单位上海电气集团总公司又为他举办了个人画展，展出历年作品92幅。他现为中华书法协会和上海市老年书画协会会员，先后被聘为上海“长华”、“宝岛”艺苑画师。

学有所成，无私奉献是他的又一品质。他所居住的民治路小区，已连续四年举办了以社区文化为主题的书画展，吸引了不少周边地区的书画爱好者前来观摩，其中倾注了他不少心血。这种以社区居民自办的小型书画展，费用不高，情趣不少。在居委会的支持下，他还开办了居委老年分校书画班，与喜爱书画的老年朋友切磋技艺，交流心得，营造社区老人“老有所学”、“老有所为”的学习环境，“义务画师”的赞扬声不脛而走。

有一次，要画“梅、兰、竹、菊”四季图时，学员们觉得难度很大，胡耀东二话没说，就回家画了20多幅图，分发给大家参考练习。看到大家画鸟有困难，他又把画鸟技法分解成八个部分，使大家循序渐进学画，获益匪浅。2002年10月胡耀东被评为上海市老干部大学“优秀学员”。2001-2002年他还被评为社区离休干部高龄养老“先进个人”。

笔墨留香伴晚秋，“兴趣、毅力、勤奋”成就了胡耀东的今天。他用“兴趣是最好的老师，人人都能成功”的亲身体验告诉世人：学而不厌，诲人不倦，才是人生价值之所在。



**王寿昌** 男 1932年8月生 原  
上海金陵股份有限公司、太阳实业公司  
副总经理

赠给同辈人的一句话：

要严以律己，宽以待人。

赠给儿孙的一句话：

要学习终生，堂堂正正做人。



## 五四 书法学习给我带来无穷乐趣

上海老龄大学 王寿昌

119

老  
年  
大  
学

我出身十分寒微，因早年家境清贫，衣食不周，温饱难求。1946年，还未满14岁就从家乡来到上海当童工。虽然那时有想读书的念头，但为了谋生，就不得不以打工求生存。不久，解放了，我才得以进入职工业余学校读书。由于我深受旧社会的苦，解放后就有强烈的翻身感。我任劳任怨地工作，党叫干啥就干啥。我在1953年(21岁)就加入了中国共产党，随即脱产搞党务工作，后来担任了厂党总支部书记。在这以后的30多年中，我一直在基层企业担任党、政领导工作，直到退休。

退休后，我摆脱了繁重的工作，自己可以自由支配时间，做自己喜欢做的事，学自己想学的知识。1992年，我踏进上海老龄大学的校门。我如饥似渴地先后学习了医疗保健、书法、古诗词、装裱、篆刻、电脑、山水画等多门学科。通过学习，拓展了知识，提高了素质，极大地丰富和充实了自己的退休生活。四年前我家迁往青浦，离开学校有二十多公里路，可我认定上海老龄大学师资力量强，学校设施好，设置的课程也非常符合我的兴趣爱好。所以我依然坚持在上海老龄大学学习，不管刮风下雨都准时来校上课。

1998年我得了一场病，在患病住院期间，我对自己今后的人生道路进行了一次反思。觉得一个人的生命是有限的，自己已届古稀之年，学习也要从实际出发，不能贪多求全，更不能好高骛远，应该在有限的时间内，抓紧时间有选择地学习自己最想学的东西，这就是自己最钟情的书法艺术。

病愈出院后，我又走进校门。就集中精力学习书法。上海老龄大学书法班的老师，都是沪上比较有名望的书法家，我师承林仲兴、徐家荣，在对书法的楷、行、草、隶、篆各种字体浏览的基础上，就专攻隶书，并一直跟着堪称沪上“隶书大王”的林

仲兴老师学习。

“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”。为了使书法学习能够与时俱进,我给自己订了“约法三章”:一是每天练字两小时,雷打不动。白天有事晚上补,逢年过节不放过。2002年5月入选“上海市老年书法展”的那幅比较满意的作品,就是在那年春节期间反复练习书写出来的。二是不管严寒酷暑,照练不误。冬天,由于自己经常聚精会神写字而忘记了气温已降到零下几度,造成两只手连续三年生冻疮。夏天三十多度高温,为了不影响写字,宁可汗流浹背,也要紧闭门窗,密不通风(那时我家还没有装空调)。三是自己当“评委”,捉自己“扳头”。字写好后都要挂起来,细细推敲,决不让自己看不上眼的字溜出门。几年来,我就是这样反复地边学边写,边改边练,眼看着一张张白色宣纸在自己笔下变成一页页黑色废纸,如果摞起来已足有一个人的高度了。这里面倾注了我无数的汗水和心血。

几分耕耘,几分收获。近几年来,我先后10多次参加全国、全市各项书法大赛,共获得了金奖3个,一等奖1个,三等奖3个,还有新人奖、精英奖和优秀奖等好几个。其中特别重要的是两次入选上海书协的“老年书法展”。

由于我学习书法取得了一些进步,2002年8月,经书法家林仲兴、徐家荣两位老师介绍,加入了上海市书法家协会。这个消息不胫而走,许多同志纷纷要我写字给他们。我想这是同志们看得起我,也是对我的支持和鼓励,因此,我总是尽力而为。据不完全统计,这些年来,我已陆陆续续为20多位同事、同学和亲友祝寿、布置客厅、乔迁新居等共写了几十幅书法作品。如小区内有位邻居的女儿在日本工作,去年同日本女婿回国探亲,一定要我为他们写一副对联,还急着装裱好带到日本布置新居,我满足了他们的要求,夫妻俩非常高兴。今年还特地为我带来了日本小礼物表示感谢。我有位知己老同事,喜欢画画,一定要我写一副对联配他的画,写好后就挂在他家客厅里。后来这幅字画被其他同事看见了,他们先后要我为他们写字,我当然只好答应。我虽然忙一些,但心里还是很高兴的,说明我老有所学、学有所用。

除此之外,从去年起,我还用自己的书法作品,参加了三次捐献、捐赠活动。我退休后学习书法小有成就,能为社会作出一分微薄的贡献,这使我感到由衷的欣慰。

最叫我高兴的是今年春节刚过,我接到了一位已经阔别二十多年的老同事从美国给我打来的国际长途电话,说她在美国报纸上看到了我的书法作品,感到意外的惊喜,她高兴地向我祝贺,说今年有可能返沪一定要来看我。

我退休十年来,老有所学,学有所成。今年初,我荣幸地被上海市退休职工管理委员会授予“上海市退休职工学习标兵”称号,这是对我最好的鼓励与褒奖。

阮立三 男 1932年生 原上海455医院  
外科主任医师、正高级

赠给同辈人的一句话：

老有所学必有所获，有所获才能学得更出色。

赠给儿孙的一句话：

学习要注意方法，好的方法能取事半功倍的效果。



## 五五 丹青有情 晚晴无限

上海市退休职工大学 阮立三

121

老有所学

我是一名外科主任医师，拿手术刀为人治病有三十多年了。当办理退休手续时，我才意识到已步入了老年。是“消极养老”还是“积极养老”？这是摆在我面前的一个“坎”。说实在的，刚退休时还真有点不适应，不知如何去安度晚年。当我跨进老年大学，坐在国画班课堂里，学习自幼喜爱的画画，在老师的指导下开始拿起画笔，舞墨弄色，扎进丹青艺海里遨游时，才摆脱了闲散在家那种失落、彷徨的心情。

退休职工上老年大学不是为了成名成家，也不是为了获得更多经济利益，而主要是为了增长知识、陶冶情操。但老有所学也应有目标和适合自身的追求，这样就能克服上老年大学单纯为消遣、娱乐等不正确想法。我学书画就是集中精力专攻一项。比如，书与画，我主攻国画兼学书法。古人云：“书画同源”。学画不能不学书法，但我主次有别。我学书法主要是为绘画打基础，一是帮助绘画在线条描绘上有力度和韵味，务使作品在线条的勾勒、粗细、长短等达到画的意境；二是好的书法在为作品落款、题词时能增色并提高品位。又如，国画有花鸟、山水、人物等之分，我侧重花鸟，以葡萄和牡丹为重点。为了画“活”葡萄，我大量阅读名家画作和参考书籍；经常把新鲜葡萄挂在窗台上或放在盘子里观察，从不同角度进行写生；当收获季节来临时，我专门去嘉定农家和植物研究所的葡萄园进行实地写生和摄影……多年的实践，使我的葡萄画作品有了长足的进步，并多次获奖。2003年2月被邀请到上海老年书画会徐汇分会进行葡萄画专题讲座，当场示范作画并受到好评。

我学书画的方法注重三多，即多看、多想、多画。多看是：多看老师的示范和名家当场作画、多看书画作品集和书画展、多看有关书籍和古诗词。特别是参观书画

展时,要求自己边看边记,回家尽快回忆默写,帮助消化;多想是:反复思考,用心揣摩,深刻领悟老师和名家绘画的技巧及名画的精华所在,并对照自己作品,记牢在构图效果、笔墨色彩等方面存在的差距;多画是:勤画勤练,熟能生巧,不贪捷径。有时为画好一幅作品,经常是一次次地重画,一次次地修改,直到满意为止,从不轻易辍笔。

我认为学画临摹是手段,创作才是目的。我是在经过反复临摹、实物写生、积累资料的基础上才开始创作的。为了搞好创作,我多次游览植物园、动物园及名山大川,有时写生、有时摄影,反复观察,不断增强实物实景的记忆,储存绘画资料的信息。搞创作,我是从打打小稿,画些小作品入手,逐步搞大,不断提高质量,在形成比较像样的作品后,再向外投稿接受评议,从不成熟逐步走向成熟。“功夫不负有心人。”只要肯下苦功夫,循序渐进,同样能画出优秀作品来的。

“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”近十年来对国画艺术孜孜不倦的追求,我取得了可喜的成果:1999年,作品《国色天香》在部队卫生系统建国五十周年书画作品大赛中获一等奖;2001年,作品《硕果丰盈》在全国中老年诗词书画大赛中获金奖;2002年,《硕果晶莹》在当代中华儿女书画邀请赛中获一等奖。我的作品除了获奖外,有的被收入到一些专集,如《千紫万态破朝霞》入选《中国美术选集1949-2000》;《迎春》和《丰硕》入选人民画报主编的《当代中国书画摄影作品集》;《三清图》入选《全国老干部诗词书画作品大观》;还有的被选送参加展出,如《硕果飘香》在参加上海第二届老年文化艺术节书画展后,被组委会选送上海-横滨两地老年书画作品展,到日本进行交流展出;最近,人民日报海外版网络信息部“中华艺苑名家”专栏入选了我的五幅画,上网刊发一年,等等。

丹青艺术为我的晚年生活增添乐趣。今年二月,我成功地举办了为期六天的个人书画作品展。这次展出的作品有书法、国画(花鸟、山水、人物)共250件,原单位党委、政治部门对我的个人书画展十分重视,把它看成是落实“三个代表”重要思想和宣扬先进文化的一次实际行动。同时也得到了参观者的好评与赞誉,并受到不少行家的热忱指导。

“丹青有情,晚晴无限”。现在,我已是中国老年书画艺术委员会会员、中国文化艺术促进会会员、上海老年书画会会员、中国国画研究院研究员,我经常收到各地书画院来函约稿、邀请参展和拍卖……真可谓:艺海无涯,学无止境。

周森智 男 1932年8月生 原宝钢  
开发总公司交运公司干部

赠给同辈人的一句话：

老有所学、健康长寿。

赠给子孙的一句话：

学业有成、奉献祖国。



## 五六 摄出晚霞的绚丽 跳出青春的健美

宝钢老干部大学 周森智

我腰板挺直，步履矫健，身上跨着照相机，神采飞扬地去采风。有人对我说：“你真不像是70多岁的老人。”1992年离休时，我和许多离退休老同志一样也曾有过失落和寂寞。正在这时，一个重要的学习机遇来临了，宝钢老干部大学的成立，为我的离休生活注入了新的活力。“我要用学习的乐趣充实离休生活，我要把学习的热情变成为离休生活的支撑点”，这就是我的座右铭。老干部大学的课程很多，我学过太极拳、花卉、老年保健、书法、摄影、广场舞、交谊舞等课程，获得了大量的知识，找到了更多的乐趣。在这些课程中，我最喜欢学习的是摄影与交谊舞。

摄影一直是我的兴趣爱好。在职时，工作忙碌顾不上学习摄影，如今在老干部大学里，我全身心投入其中。在学习过程中，老师每堂课讲的内容我都一一记下，详细的笔记积累了厚厚的几本，利用空余时间反复捉摸着，我渐渐地从熟悉照相机的构造开始，到练习运用闪光技术以及照片的构图和摄影的技巧等。为了提高摄影技巧，我反复练习，拍人物，我以家人为对象；拍景物，我以公园为背景。为了捕捉不同的光线和景物，我一整天在外面转，寻找合适的景物，并将其摄入镜头。因学习认真，我的摄影水平有了很大的提高，在班里已名列前茅，但我丝毫不满足，出门就把照相机带在身上，挎上相机走四方，到生活中去发现摄影素材，抓住每一精彩时刻，按下快门，留下了一幅又一幅摄影作品。新拍的作品，首先自己反复看，也给别人看，欣赏作品的同时也找不足，然后，拿去给老师分析，老师用他专业的眼光找出许多不足，我根据老师的指点，继续拍摄，一次又一次，直到老师用欣赏的眼光翘起大



拇指时,我才满意。摄影艺术学无止境,为进一步提高摄影水平,我花了7000多元买了新的“美能达”多功能镜头的照相机和100多卷胶卷,开始了第二课堂的采风活动,先后到了朱家角、淀山湖、周庄、嘉兴、西塘等地,拍了小桥流水、古建筑、市井街市等等。我越拍越有劲,越拍越快乐,乐此不疲地跑东跑西,积累起的摄影作品已有数十个摄影集子,足以开个人摄影展了。在学期结业表彰大会上,我连续两年被评为优秀学员。1997年,在老干部大学领导的关心下,由我牵头成立了一个摄影兴趣小组,有22名组员。在每月一次的作品交流活动中,小组成员相互切磋,共同提高。如今,在《宝钢日报》、在老干部大学摄影宣传栏橱窗里,在宝钢淞涛艺术团十周年纪念馆里,都有我和许多组员的作品。欣赏着这么多得意的作品,我的脸上挂着喜悦的笑容。

我参加老干部大学交谊舞班学习初期,腿脚笨,只会看别人跳,分不清舞种,更不要说步法了。我认真听好老师的每一堂课,领会了华尔兹、勃鲁斯、伦巴、恰恰的动作要领。跳舞是一门高雅艺术,跳舞时不能缩肩屈背,而要像解放军列队一样,抬头,挺胸,收腹,姿势要端正,精神要饱满,舞姿要优美。为了达到跳舞动作的要求,课后我回到家里,放着舞曲,对着镜子反复练,还叫家人指出有哪些不规范的动作,随时纠正,做到不达要求不停步。跳舞也是一项健身娱乐活动,经过多年跳舞,我不但锻炼了身体,增强了体质,而且疾病也远离了我,同时还减了肥,原来的腰围2.8尺,现在皮带的洞眼也收小了几格,保持着良好的身材。跳舞也为他人带来快乐。有一年的暑假,街道社区居委会来邀请宝钢老年艺术团及老干部大学的交谊舞班学员参加宝林九村居民的纳凉晚会演出,我们表演的是华尔兹和伦巴舞,炎热的夏天在室外跳舞,豆大的汗珠挂满了脸上,但我们的表演获得成功,得到广大居民的热烈掌声和好评,我们心里非常高兴。宝钢老干部大学学期结业会上,为向大家汇报,我们组织了一支集体交谊舞队伍,编排了一个精彩的节目。为了把节目排好,大家全身心地投入,腰、腿酸痛得厉害,但仍然坚持排练。当一台高质量的文艺演出展现在大家的面前时,引起了全场的热烈喝彩,我们也非常兴奋、激动。我曾多次参加各种场合的跳舞比赛,上海市老干部交谊舞交流比赛中我拿了两项第一名(慢四、伦巴舞);我在杨浦体育馆、黄浦体育馆及外滩陈毅广场的交谊舞表演中都受到了好评;在2003年的宝钢老干部大学系统“三校”交谊舞比赛中荣获两项二等奖,我用我的舞姿为宝钢争夺了荣誉,并使老年生活更加绚丽多彩。

我虽年过七旬,但刻苦学习使我增添了无穷的乐趣,老干部大学真是我学习知识的课堂,也是健康长寿的殿堂。

吴长寿 男 1932年生 原机械工业部中国农机公司华东公司质量检验部经理、高级工程师

赠给同辈人的一句话：

要身心健康，延年益寿，上老年大学没错。

赠给子孙的一句话：

长大了，要想事业有成，必须学习、学习、再学习。



## 五七 学习保健知识，实现积极养老

上海市退休职工大学 吴长寿

125

退休后做个健康老人，这是上了年纪人共同的愿望。怎么实现？我认为老年大学是个好去处，那里有学不完的保健知识。

十年前，我刚踏进上海市退休职工大学的校门，那里的特色学科——保健学，把我给吸引住了。学保健可根据自己的身体状况和兴趣爱好选择相关的课程，循序渐进，然后逐步扩展和提高，但中医保健必读，这是基础理论知识。我是急用先学，学用结合，边学边实践，立竿见影。过去，每逢节气交换，我的老年支气管咳喘毛病必发，离不开打针吃药，痛苦不堪，医生摇头，我失信心。上了保健课，懂得了病理和药理的知识，也知道了什么是经络穴位。根据“防病于未然”的道理，我在季节转换之前，先行实施自我保健，通过足部按摩、耳穴等，并配服相应的中草药，取得了很好的疗效，不用上医院病痛就全解除了。我用这些方法，还治好了腰酸背痛、伤风感冒、耳鸣目眩等毛病。

学习保健知识，实施自我保健尝到甜头后，我是越学越想学，越学越来劲，一口气连续学了中医保健、心理保健、足健、耳穴、推拿、针灸、中药学、食疗药膳、刮痧、手穴等十几门课程，有的课程从初级学到高级，有的还读研究班；同时订了《按摩与导引》、《中医外治法》杂志和《中医药报》作学习参考；我还参加了校保健研究会，并积极参与其各项活动，因此，保健知识和技能日积月累，逐年增长，并掌握了很多道儿。

学会了保健知识和技能，实施自我保健取得实效后，我开始为家人和亲朋好友服务，得到了他们的认可和信赖。特别是碰到腰酸背痛、手脚扭伤、落枕等诸如此类

的硬毛病,就会想到我“吴大师”。我应用推拿、针灸、拔罐、刮痧等方法,大多数是手到病除,既节约了他们上医院的时间,又可省去不少费用。同时,我在校保健研究会下属的保健服务队里发挥骨干作用,经常深入社区、公园等,为社会老人进行义务保健咨询和现场服务。大量的实践活动使我的保健技能得到长进,竟然也出现了一些“奇迹”。

2002年9月的一天,街坊李女士找我帮忙。原来她得了荨麻疹,经医院医治两周,不仅不见好转,而且吃了内服药片后,头部突然肿大起来,不由得心里产生恐慌,担忧不测,情绪十分低落。我根据荨麻疹产生的病因,以及前阶段医院按一般西医治疗,见效不快的实际状况,采用心理和病理治疗相结合的方法,实施保健和医治。我一方面安慰李女士不要惊慌,更不要悲观,要相信现代医药科技,树立治病的信心,让她的紧张心情得到松弛;另一方面,我采用刮痧和耳穴相结合的方法进行保健治疗。具体做法是:对她的头部和项部的有关部位作刮痧;二耳尖针刺放血;耳穴的肾上腺、内分泌、风溪等穴位贴药子。不料效果甚佳,一次治疗下来,荨麻疹红肿退隐下去一半,前后共8次,完全治愈。李女士一家赞叹不已。

邻居陆女士,膝盖疼痛行走困难,上医院治疗两个月不见好转,医生诊断:年纪大了,退行性病变,要好也难。她不能外出买菜和料理日常家务,更不能赴外地旅游,心情十分苦闷。她老伴是我老年学校的同学,特请我去他家看看病者。我采用中医综合性保健治疗方法,如推拿、针灸、刮痧、拔罐等,为她治病。经过十几次的保健治疗,取得了很好的疗效:她腿不痛了,又能上街购物,并参加了三峡原貌告别游,今后还打算出国旅游。

我的师兄贝兴华三年前患肺癌,作了切除手术,后来没有得到控制而全面复发,病情扩散转移到气管、食道,虽然再次住院化疗,并加以中药调治,但因病重而无效。白血球降至三千以下,连水也喝不下去了,到了吃啥吐啥,奄奄一息的境地。家人着急,但又束手无策。我探望他时,师兄弟情谊涌上心头,抱着减轻师弟病痛之心,我用足疗手法,减轻他的病痛。想不到,经过七次按摩,师兄开始能喝水了,再经过七次治疗,病情有所好转,不仅能喝水,连厚粥烂饭都能吃了,还能上公园走走,白细胞也上升到四千五,延缓了他的生命,全家人喜出望外,我也感到非常高兴。

“学习保健知识,实施健康养老。”这是利己利人的大好事,也是老年人健康长寿的一条有效途径。最近我被街道老年学校聘为保健推拿课的老师,感到很荣幸。我要利用这个有利机会,大力宣传健康养老、积极养老的理念,广泛传播中医保健知识和技能,为提高社区老人的健康水平,尽一份绵薄之力。

“生命不息,学习不止。”我要永远做一名老年大学的“老”学生。



时福宝 男 1933年2月生 原航天部  
353工厂高级工程师、技术科长

赠给同辈人的一句话：

工作一生，安度晚年。

赠给子孙的一句话：

竞争时代，读书为重，知识决定命运。



## 五八 晚年诗意的人生

——记定海街道老年学校学员时福宝

杨浦区老龄办

在人才荟萃的定海街道晚晴读书班里，年仅七十的时福宝，被许许多多老哥老姐称为时老，不是叫老时。

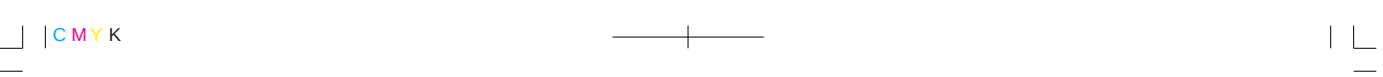
时福宝60年代初，作为党培养的大学生和上海某大型工厂的科研人员，响应号召，调往贵州山区“小三线”军工企业，少小离家老大回，故土一别30年，归来已是如霜的两鬓。

1994年，时老退休，回到故乡，回到魂牵梦绕的上海，回到自己的妻儿身边。时老担任过定海街道十九棉第二居委居民党小组长、业主代表、居委调解委员等。高工出身的时老，不以善小而不为，经常参加居委组织的社区老年志愿者活动。一排长桌，旁边竖着鲜红的党旗，座中有着研制导弹出身的时老，义务帮助居民维修录音机、收音机和小家电。社区举办纳凉晚会，广场上时老调试音响，排接线路。不说“大才小用”，着实忙前忙后，贡献不少。

街道老年学校设有文化、艺术、歌咏和舞蹈等各式各样的课程，还有许许多多的与自己志趣相同的老年朋友。时老在街道老年学校学画一年，学书法二年，全身心投入学习。此后，时老还加入中央电视台“夕阳红老年教学课堂”，精练书法又一年。

作为一名高级工程师，时老有着特殊的悟性。短短几年，时老书画走出街道，走向市区和外省。2001年，首次参加杨浦区文化界庆祝建党50周年书画展，时老当场挥毫，水墨淋漓，写就长5米、宽1.3米巨幅书法——毛泽东诗词《沁园春·雪》，一举





获得“杨浦区百名书画家临场挥毫大奖”。

继而,时老练书法由行书入正楷、隶书及草书,频频参加全国大赛,先后获得“第二届中国书画名家大赛精品奖”和“新世纪百名书圣艺术家”称号。书画作品先后由中国收藏协会等收藏。成绩卓著,声名远播。然而,时老还是时老。小区内,或街道组织为八十、九十高龄老人祝寿,作为高雅礼品,其中有时老的书法祝词和楹联;左邻右舍或老年朋友的婚丧集会,也有时老的墨香画作。时老说,人到老年,老妻、老友和精神追求,这是他的人生三宝。时老自前年搬到女儿处,人走心不走,每隔两周,星期五上午8:30到11:30,时老都要转乘两部公交车赶来,参加读书班活动,老年朋友相聚一堂,说文论艺,进入晚年诗意的人生。





金蓓 女 1933年3月生 原  
上海经纬纺织厂副厂长

赠给同辈人的一句话：

得之不足为喜、失之不足为忧。

赠给儿孙的一句话：

凡事勤则易，惰则难。有其志必  
成其事。



## 五九 从童工到“画家”

——参加老年大学学习，再铸人生新的辉煌

上海老年大学卢湾分校 金 蓓

129

老有所学

我已是古稀之人，回顾一生，现在是最开心、愉快的一段时光之一。正可谓是：“夕阳无限好，尽在黄昏时。”况且，我目前身体尚健，经济上还算比较宽裕，生活也很安定，家庭也是和睦美满的。更使我感到自我满足的是：我在绘画艺术上也有了以前自己从没想到过的成就。

我从十四岁便进厂当童工，过去之苦，真是不堪回首。解放后才有了机会学习文化，但不过学到初中程度，后来在党的培养下入了团、入了党，并先后担任厂团委书记、厂工会主席，最后还任命为副厂长，当时政治运动多，工作忙，没有机会学习文化、学习技能。由于平时工作忙，一心只想退休后好好地休息一下。

但是，真的让我正式办完退休手续后，心情却反而感到非常沉重，不知所措。过去工作时每天忙忙碌碌，现在休闲在家无所事事，一时不能适应，整天愁眉不展，心情不快，难以消磨时光。

我抱着“老有所学，老有所为”的想法，报名进了老年大学。开始学习编结，后来又去学医学方面的知识。几门课程都学了不太长的时间。当我选中了学习国画以后，我就没有再学别的课程了。但对我这个文化水平低，基础差的人来说，学习国画也是很不容易的事。

刚参加国画班时，什么都不懂，握笔提笔都不像样，什么“中锋”、“侧锋”等一些基本笔画都一无所知。但我认为天下无难事，只怕有心人。只要自己认真地努力地研究，虚心向别人学习，也肯定会“学有所成”的。从此，我上课认真听老师讲课，听不懂就向老师提问；回家后除了做些家务之外，把所有的时间都用在练习作画上，有

时连晚上做梦也在作画,与别人研究绘画的技巧。为了补充一些知识,我从并不丰厚的养老金里省出钱来购买有关绘画技巧和经验的书籍来充实自己;同时还把班里的同学当作自己的老师,常常向他们请教,取他们之长,补自己之短;有时还邀请一些同学到家中共同研讨以求上进,凡有国画展览之处必去参观学习。经过一个阶段的努力,我从一个对绘画一窍不通的人,现在也能掌握一定的绘画技巧,画了一些孤芳自赏的画来。尤为令人想不到的,居然友人称我为老年“画家”,实际上我只是个带引号的画家,是名初学的小学生。还有的朋友将我学习绘画进步的情况,写成文章登载在《新民晚报》上予以赞扬,这是对我的鼓励,也促使我更加用心学习绘画。

我学习国画虽然取得一些成绩,但我的绘画名声已有所传闻,如我住所的居委会定要将我的画送到街道办事处进行展览,还将我的画评为二等奖。不少亲朋好友常问我索画。有位朋友出国探亲,要我绘幅牡丹图送她儿女,以显示中国人视牡丹花为荣华富贵。我老公的堂兄国外回来,定要我画幅雄鹰,回去后要儿孙们大展鸿图。儿女们的朋友办厂开业,也请我作画祝贺,我无法推托,只好动笔献丑。孙一辈的生日之时,也要求我按照他们生肖画马画虎。由于常有人索画,有时忙得我措手不及,搞得我头晕脑胀,但我心情是愉快的,觉得退休后生活丰富多彩了,对学习绘画更有兴趣和信心了。

上述这些变化,都要感谢党和政府开办了老年大学,为老年人提供了学习各种知识的机会,也促进了老年人心身健康,提高了老年人的政治思想。例如老年大学的领导每年都要组织学生听国内外形势报告,组织我们参观本市重大建设项目,使我们大开眼界,增强对社会主义建设事业的信心。我感激老年大学,对它有很深的亲情感。

老年大学的学习生活,也丰富和活跃了我们平时的生活,交了不少志同道合的朋友,你来我往,经常聚会一起论书评画、交流心得,或外出游山玩水,走访名胜,增添同学之间的感情,怡情养性,延年益寿。真正做到老有所学、老有所为、老有所乐。由于心情愉快,虽是古稀之人,但心尚不老,只要知足长乐,就会感到:生活美满春常在,落日余晖催人进,活到老学到老,随着时代步伐而前进,晚年生活就会丰富多彩。

沈智 女 1933年3月生 原上海社会科学院研究员、《社会科学报》副主编

赠给同辈人的一句话：

不忘昨天，珍惜今天，向往明天，做一个健康、快乐的现代老人。

赠给儿孙的一句话：

知识渊博、道德高尚，为全面建设小康社会多作贡献。



## 六〇 晚霞更火红

上海市老干部大学 沈 智

131

老年大学

人的一生大致经历三个“一万天”。对于我们这一代人来说，前两个“一万天”，是在阴雨连绵、灾难深重、布满泥泞的道路上过来的，大多经历坎坷、命运不佳；唯独进入第三个“一万天”，也就是第三年龄后，才有幸遇到了太平盛世、改革开放的好时光，能够身心愉悦地在老年教育的摇篮里，尽情吸收丰富的知识养料和科学的健身良方，使我们的精神生活更加充实，聪明才智也有所升华，在健康老龄化的大道上阔步前进，真是晚霞更火红！

我今年71岁，年轻时经过大学四年的正规学习，并在山东大学教过书。离休后，怎样度过我的余生？曾经犹豫过，困惑过，最后选择了继续学习、终身学习。我采取的方法是：按照自己的兴趣爱好，扬长避短，拾遗补缺。从1994年起，我跨进了上海市老干部大学，先后学了书法、英语、《史记》、《红楼梦》、诸子百家、古典诗词、医疗保健、营养食疗、音乐欣赏、太极拳、交谊舞等课，把过去没有学过或学过没有学透的课程如愿以偿地统统补上，学得很开心、很自在，似乎又恢复了青春。

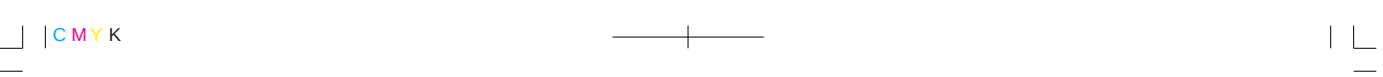
经过10多年的继续学习，使一度出现“我老了，没用了”的念头，一扫而光。既源源不断地吸吮了丰富的精神营养，更激活了自己的生命之火，重新树立起新的坐标，内心涌动青春的活力，要把年轻时想做而没有做成的事，继续做下去。与前两个年龄段相比，第三年龄的继续学习，有许多新的特点：其一，学习没有功利目的，而是更新知识，促进健康，跟上时代的潮流；其二，学习采用完全自愿的、灵活机动的、可塑性很大的弹性机制，可以自由地在学海中畅游；其三，学习不是一种负担，一种压力，而是一种享受，更是一种焕发青春、陶冶情操、令人愉悦的事。不断地学习，永

远保持旺盛的求知欲望和兴趣,是开拓人生“第二个春天”的精神动力。

记得在我年轻时,刚刚踏进大学的课堂当老师,面对年龄比我大,当过编辑记者的学生,心里发慌,真希望自己快快老起来,最好头上能有白发!如今,我真的老了,两鬓雪白,却又重新做起了学生。在上“音乐欣赏”课时,代课的是上海音乐学院的研究生,一头乌发,年龄比我女儿还小,讲课时也显得十分紧张。这情景几乎和我当初上讲台时一模一样。真是十分有趣!角色的转换,使我倍加爱护、尊重比我们年轻的老师,同时更谦虚、勤奋地学习。

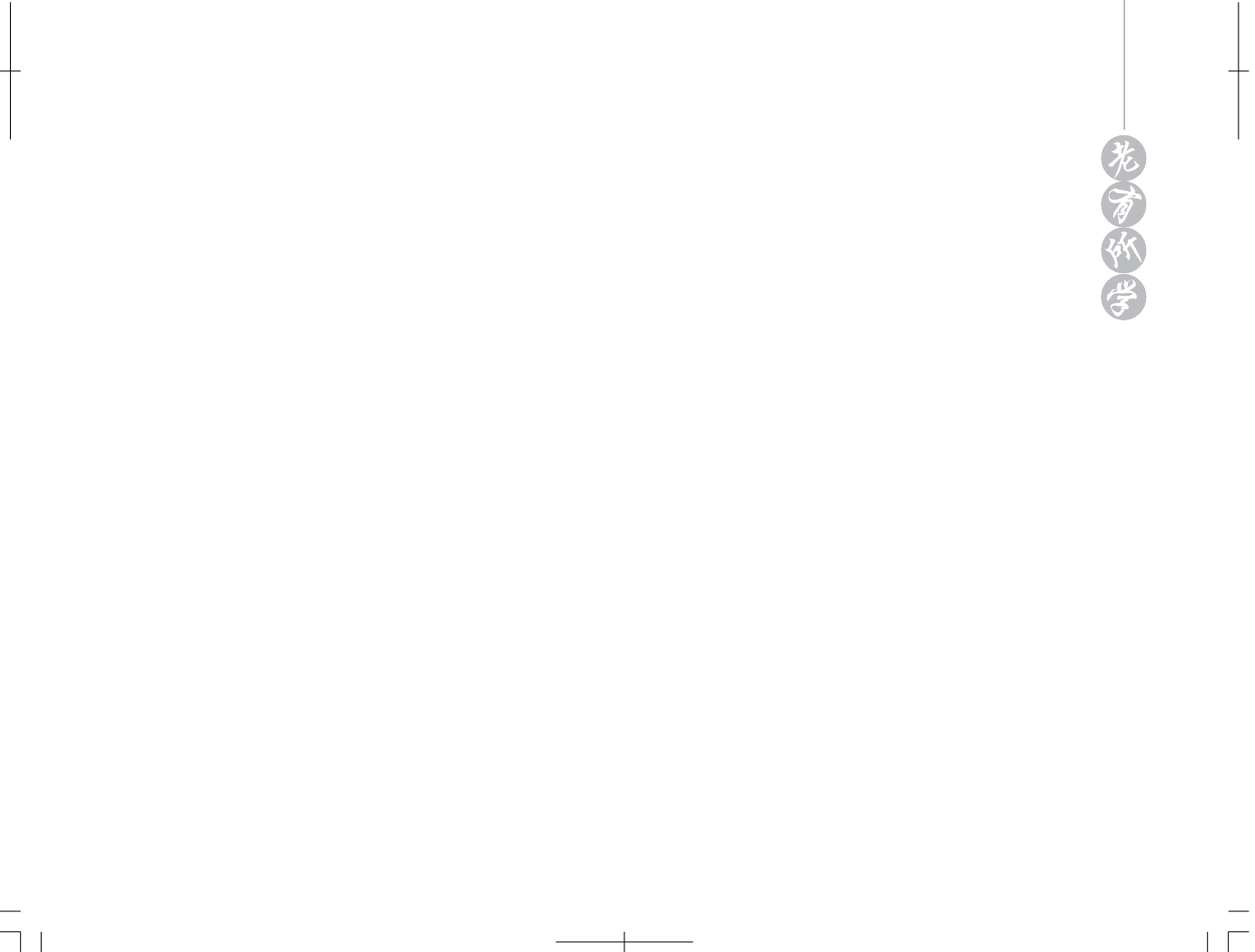
我自退出工作岗位后,一面坚持继续学习,一面根据自己的健康情况,尽力为社会做一些自己能做而又有助于学习的工作。最初几年,我应邀参加“上海市老干部大学首届老年教育理论研讨会”的筹备工作。此后,连续六年参与“老年教育理论研讨会”的有关工作,先后共编辑出刊《探索与研究》论文集4册,并撰写了《学以致用、发光发热》、《打开银色智能宝库的金钥匙》、《种瓜得瓜》、《追昔思今、求知奋进》、《持之以恒、贵在坚持》、《老年教育要跟上时代步伐》等为老年教育理论研究鸣锣开道的文章,发表在上海市老干部大学的校刊上。令我引以为荣的是,我撰写的《浅析老年教育的愉悦性》论文,获得上海市老年教育优秀论文一等奖,并在广州召开的老年教育工作会议上获全国老年教育优秀论文奖。2000年5月,上海市老干部大学召开了“《红楼梦》学术交流会”,我作为班长,不但带头写了《试论史湘云的性格》,还在班上多次动员同学积极参与,协助老师收集、评选论文。有的同学对论文望而生畏,不敢动笔,我再三游说“重在参与”的道理。2001年6月,学校又召开“诸子百家学术讨论会”,我虽然对诸子百家的学说知之甚少,没有根基,但想到一切重在参与,也就大胆地写了《试析管仲学派的“礼法并用”之术——兼论法治与德治的辩证关系》一文,参与学术讨论会,深感比单纯的听老师讲课,又进一步获得许多知识。

第三年龄的学习生涯,犹如进入金色的晚秋,它是金黄的季节,也是收获的季节。离休以后,学习是我防止衰老的灵丹妙药,笔耕是我继续服务社会的最佳途径。我在各种报刊杂志上发表的论文和文章共有218篇,出版了两本著作:《品位女性》、《品位人生》(与老伴马导农合作,香港语丝出版社2002年6月出版);还参加了大型工具书《上海妇女志》的编撰,负责“妇女与婚姻家庭”篇的编审;又担任了《妇女研究在上海》和《世纪之交的上海妇女研究》两书的编委,撰写其中的《妇女运动史研究概述》、《当代女性人才研究概述》等篇章;并多次参加上海市妇女学会组织的重大研究课题的评审,还接受上海市妇女儿童工作委员会的邀请加入专家组对《上海妇女发展“九五”规划》进行评估,成了不在岗位上的编外专家。2000年8月,我荣获上海妇女理论研究优秀成果一等奖和上海市妇联挚友荣誉奖。两本紫色烫金的“荣誉证书”,比什么都珍贵,说明我的辛勤耕耘得到社会的承认。同时,我还被《大江南



北》杂志社表彰为优秀作者。

此外,我还积极参加社区建设,尽力为社区服务。去年,我应邀参加江苏路街道党工委举行的“青年干部与社会各界人士拜师结对仪式”,与街道组织科的周金琴同志结成对子,成为她的拜师对象。这使我想起40多年前,在山东大学参加的拜师结对仪式。我作为青年教师,是领导培养的对象,和一级教授冯沅君先生结成对子,拜她为师,他对我一生的成长起了重要的指导作用;如今,新一代的大学生年轻干部又拜我为师,我感到责任不轻啊!这一生中的两次拜师结对,转换角色,令我感慨万千!令人欣慰的是,在我走进人生的最后驿站时,竟拥有前所未有的轻松自如、心情愉快、丰富多彩、健康幸福的生活,而且思维敏捷,想象力和创造力也比过去大大提高,发表的论文、文章和著作,无论是数量还是质量,都是过去所不可比的,这一切来之于学习,来之于勤奋,来之于老年大学这所哺育老年人再创“第二人生”的摇篮!







沈碧娟 女 1933年4月生 原少年儿童出版社副编审

赠给同辈人的一句话：

工作终有退休日，学习永无休止符。

赠给子孙的一句话：

好学使人聪明，好学使人奋进，好学终身受益。

## 六一 春天的话题

上海老龄大学 沈碧娟

人生六十第二春，这是我退休后对生活的切身感受。

春天花红、草绿、鸟鸣、蝶飞……处处充满生机。一般来说，春天是属于年轻人的。老年人退休后离开了工作岗位，离开了朝暮相处的同事，没有了工作上的压力和动力，有人难免会有失落感。但我认为，晚年生活如果安排得好，照样可以活得充实和有意义，找回已经失去的春天。

1997年底，我才从少年儿童出版社的工作岗位上退下来，那年我已65岁。退休后我想到的第一件事就是到上海老龄大学去读书。有人好心地问我，你是大学毕业的，又做了几十年的编辑工作，还去上老龄大学干什么？可我不这么想，我觉得人生有限，而知识是无限的，我们过去所学所知的，只是一个局部，一个人的学习应该是终身的。1998年初，我到老龄大学报名，当时古文班的名额已满，报不上了，我不知道有多着急，我硬磨软缠，教务处的老师被我的执著所感动，才破格接收了我。当我坐进教室上第一课时，那个兴奋劲儿，不亚于一个小学生第一次踏进校门。几年来的学习确实使我受益匪浅。古散文中的《古文观止》、诸子百家、《史记》等大大拓展了我的知识领域，也提高了我思想上的修养，古人的处世格言，为人作风，有的仍可为我们所借鉴。古代诗词，更是一个文学宝库，唐诗宋词，佳作连篇，沉浸在画一般的意境中，简直是在享受美，享受人生。

2002年，我又增学了电脑基础和电脑网络。我孙女13岁，外孙8岁，他们都能上机操作，做游戏，打文字。2000年，我11岁的孙女还为我的一本书稿电脑配图100幅，可是，在他们面前，我对电脑却一窍不通，我决心为自己扫盲。通过一年多的学习，

我自己也觉得收获很多,现在我已能打文稿、做表格、上网浏览、下载文件图片、给朋友发E-mail等。“非典”放假期间,我和电脑班的同学互相发电子邮件,互致问候,互祝健康,意味也是深长的。2003年上半年,我在电脑网络班复读了半年,自愿当个“留级生”,因为电脑的知识实在太广泛了,我怎么学也学不过来,真是越学越想学,越学越有劲。

2003年上半年,古散文班结业了,我腾出时间,又学了《SBS新英语教程》第四册,英语以前我学过一些,现在想把它再捡起来。学了英语,我尽量学以致用,在社区里,我组织了中学与中学之间的英语沙龙活动,这项活动收到了较好的效果。这样,我既巩固了自己的学习成果,又为社区和学校作了点奉献。

自1998年我在老龄大学学习至今,已有6年多了,我觉得生活丰富,知识长进,朋友也增多了。2001年夏天,同学约我一起到大西北宁夏、甘肃、新疆旅游,我们走“丝绸之路”的古道,行程41天。一路上,我们看到了腾格里沙漠的巍巍壮观,青铜峡108塔的雄浑古朴,贺兰山岩画的荒蛮神秘,西夏王陵古迹的源远流长……我们探寻了古人开拓进取的足迹,也感受到西部大开发的浓浓气氛,坐车穿越古人以为是“死亡之旅”的塔克拉玛干大沙漠,实在是人生的一大宝贵体验。2003年7月,我又和同学们一起去古都西安、开封、洛阳等地旅游,我们还一起登上了险峻的西岳华山的最高峰。

退休以前,我从事的是文学编辑工作,业余也写过一些文章,出过几本书。1998年退休至今,因为不断地在学习,思想没有退化,所以也没有停止过写作。6年多来,我又陆陆续续写了散文、随笔、特写、故事等60多篇,出了12万6千字的《纯真童年——亲情和爱的笔记》这本书,还出了14万3千字的《第二个春天》这本书,这个书名是从“人生六十第二春”的想法引发而来的。此外,我还为报社、期刊社编了几本书。

我觉得退休后的生活仍然很精彩,因为我在学习,在进取。春天并没有离我远去,只要心灵不老,我们的晚年生活同样可以充满活力,充满色彩。



朱煜梁 男 1933年6月生 原上海  
三灵金属材料有限公司总经理、经济师

赠给同辈人的一句话：

只要宏观上藐视它，微观上重视它，计算机  
不难为平常人所掌握。

赠给儿孙的一句话：

蓄电池的能量，来自不断充电，年轻人  
只有不断地进行知识更新，才会有国家的发  
展和个人的前途。

## 六二 计算机赋予我新的生命价值

上海老年大学 朱煜梁

1998年的金秋，是我人生中又一次重大转折。这一年，我领到了上海老年大学的学员证，一口气报读了两门计算机课程。

记得开学前一天，班主任邹文杰老师用充满关怀的语气，打电话告诉我开学后如何安排好学习生活，连“别忘了带个茶杯”这样的细节都想到了，使我倍感温暖。我的启蒙老师吴政涛教授用他特有的教育方法，把我吸引住了。第一学期終了，作为我的期终作业，我用吴教授教给的“图文混排”原理，制作了一张简单的新年贺卡，意外地受到老师的赞扬。又过一个学期，我学会了文档的处理和简单的网页制作。令人高兴的是：在邹文杰老师的率领下，我和其他几位同学一起参加了“新浪杯上海市民 InterNet上网大奖赛”，我的网页处女作《霜重色愈浓——上海老年大学书画、摄影作品选》居然也获得了老年组的寿星奖。从此，我对计算机产生了越来越浓的兴趣，与计算机结下了不解之缘。

计算机是很脆弱的，稍有不慎，它就“罢工”，这是我学习计算机的拦路虎。为了掌握它，我一有空就解剖它。我找了一些课外资料，还从电脑公司上门服务的技术人员处学习并攻克“安装”关。从对硬盘的分区和格式化开始，到安装它的操作系统和机内各种硬件设备的驱动程序，再到安装各种应用程序。看不懂英文提示就请“词典”帮忙。装好后卸掉，卸掉后再装，记得我为了安装一个调制解调器，从安装到设置足足花了两三个月，一而再，再而三，反反复复熟悉它的规律，解除后顾之忧，为我的学习创造硬条件。

第一学期短短的几个月，留下了我一生中不可磨灭的印象：校园内充满了人间的温情。资深的教授，把您看成是朋友；师生之间、同学之间相互尊重，互称“老师”，真诚

相待,没有一丝一毫的“虚情假意”;学习态度少有的自觉和认真。学员中不乏资深的教授、学者以及曾担任过高级领导的离退休干部,他(她)们不仅自己孜孜好学,而且处处闪耀出高尚的奉献精神,不为名、不求利,真诚地帮助别人。这些在课堂教育中学不到的高贵品质,为我树立了生动的榜样,生活在这样的群体中,是我老年生活道路中的最大幸福。朋友好交,知己难求。有这样一些“知己朋友”,夫复何求?在第一个学期的结业座谈会上,我由衷地表示:“希望我们这个学习班,永远不要散伙”。

邹文杰老师全身心为老年学电脑的服务精神以及班上一些老前辈们的榜样,更加激励我要学好电脑。我也“得陇望蜀”,学了这个还要学那个。我几乎参加了学校开设的所有的计算机课程,从我的“基础薄,底子差”实际出发,特别看重各种实例的制作,通过亲手制作实例,理解有关原理,看到网上一些有趣的小品,就要结合课堂上学到的知识,比划着、摸索着,碰了钉子就从头再来,有空就跑书城,找参考资料,力求达到举一反三、触类旁通,力求避免知其然,不知其所以然。学习计算机,不下苦工夫是不行的。记忆差,就要反复操练,“熟能生巧”,“实践出真知”;碰到一些难点,就要用心思考和分析,一步一步地反复探索。工夫不负有心人,一旦问题解决了,有的只是愉快和兴奋,什么疲劳都会一扫而光。我参加了学校“电脑苑”的各种活动,与同学们交流学习心得;我担任了学校Macromedia“网页三剑客”三个班级的辅导员,和同学们互帮互学,共同提高;我还参加了学校的“网页制作小组”,为“上海网上老年大学”制作了不少网页,在网页制作过程中,我尽可能先规划好整个页面的布局,设计好主页,然后发动网页小组成员或网页制作班的学员一起做。街道、社区要我处理一些电脑方面的事,只要是我能行的,我也从不推辞。平时,同学们碰到“疑难杂症”,我能在电话中解决的,就在电话中解决;能用E-Mail解决的,就用E-Mail解决;需要上门的,我就上门解决,一时不能解决的把它记下作为我的“探索点”。我在用学到的知识为别人服务、为别人解决“问题”的同时,反过来又学到了不少新知识。记得有一次,我帮别人安装了一个Windows 2000操作系统,一切正常,就是USB优盘不能使用。后来才明白,原来是计算机的主板作怪,CMOS把USB的端口关闭了,只要进入CMOS设置程序,打开USB的端口,就一切OK了。还有一次,有位同学告诉我,它的电脑没有声音了,我去一看,设备管理器中多了几十个黄色的惊叹号,我逐项查看,原来是不小心把多媒体的声音设备“禁用”了。这些新知识几乎是在课堂上学不到的,就这样既帮助了别人又充实了自己,丰富了我的知识面,也受到了大家的欢迎。我把我的计算机从586几经升级到目前的Pentium IV,配置了视频卡、刻录机、优盘、移动硬盘、扫描仪、彩色打印机,装上了宽带网。我几乎把我的全部时间和精力放在电脑上,我的老伴和子女戏称我为“电脑迷”、“比上班还忙”,我乐呵呵的承认:“这样的‘迷’和‘忙’,有什么不好?它带来了欢乐和友谊,给我的生命注入了新的价值。”当然,我还是一个电脑的初学者,计算机的学问,是我一辈子都学不完的,我愿意终身与鼠标、键盘作伴。



薛碧荷 女 1933年生 原上海市青浦  
县民政局正科级干部

赠给同辈人的一句话：

忘怀年龄往事怒，好学勤奋促健康。老来酬  
志赛青春，夕阳绚烂乐哈哈。

赠给子孙的一句话：

善良正直、求知务实、努力进取、忠于人民、  
热爱国家，是立于不败之地的金钥匙！

## 六三 老有所学 老有所为 其乐无穷

上海老年大学青浦分校 薛碧荷

138

我退休后，被机关聘用工作几年，后来不工作了，即去学了个三级厨师，先改善一下家里人的膳食问题。接着想去老年大学学习，但又望而生畏，因我既没学历，又没文凭，更没水平，怕被拒之门外。可我的许多深交老友多次邀请我做伴去当学生，我被其精诚所感动，终于抱着一线希望和忐忑的心情也跨进了这所令人景仰的学府大门，从而实现我一生梦寐以求的大学梦。于是我先后报名学国画、书法、古诗词、声乐、英语、中医基础知识等课目。

老  
有  
所  
学

我已年逾古稀，记忆力差，学习上困难重重，尤其是学国画，要出成绩谈何容易，每天花了不少时间，画得筋疲力尽，画的花像塌饼，画的鸟像老鼠。我真的被难住了，陷入了失望的境地，心灰意冷。此时偏有人对我说：“你又何苦呢？人都老了，还学这干什么？就是学会了，你又能怎么样？还不如去搓搓麻将潇洒潇洒。”我说不会搓，他们说：“我们教给你，保你学会，还赢钱。”我说：“坚决不学，不能把光阴抛在麻将桌上。”世上无难事，只要肯攀登；有志者事竟成；天下事难不倒共产党员。再说老年是人生的高峰，是一个人更充实、更完善、更聪慧、更成熟的年华，更应该孜孜以求地学点东西，才能体现出一个人一生的德才素养以及纯正的心境和追求。于是，我就下定决心，坚持白天晚上不停地画，画的不像就去书店买书看，还画不好，就去请教老师，青浦的画家我都求教过，取各家之长，补己之短。如我常去求教名画家孙海云老师。2002年，青浦区侨联要我参加第二届区侨代会，我设法让孙老师也



参加会议。当孙老师拿到代表证和会议通知时,高兴得立即打电话向在日本的儿子报喜,他儿子也兴奋地祝贺父亲并感谢政府对他父亲的关怀。可是孙老师是个残疾人,走路非常困难。会议期间,在众目睽睽下,我甘当小学生,扶着孙老师艰难地漫步行走。画花容易,画叶难,为了画好牡丹叶的神态,我不知疲倦,专程乘车赶到十多华里之外的朱家角镇,向钟瑛老师求教。我在家,一边干家务,一边背古诗词或英语单词和练习唱歌,一边做饭,一边作画,从厨房到画室像走马灯似地奔来奔去,忙得我不亦乐乎!邻居们笑我是大忙人,自讨苦吃。

工夫不负有心人,经过一个多月的艰苦奋斗,终于,画出的花鸟像模像样,我随手把它裱好装在镜框里,挂在墙上。从国外回来探亲的女儿女婿一看,女儿说:“买了几幅画挂起来,这家是美得多了!”她爸说:“你仔细看看是谁画的。”女儿惊喜地叫起来:“啊!是妈妈画的,画得真不错呀!”女儿的话像给我注射了一支强烈的兴奋剂,我浑身热血都沸腾起来了,心里热呼呼的,暗下决心:一定要画出点名堂来。

五年多来,我的画曾入编2000年《龙飞凤舞》书画精品台历、《中华翰墨名家作品博览》、《国际书画家全集》、《中国书画藏典》、大型书画文献《纪念邓小平同志诞辰一百周年全国翰墨精品集》等十来本书画纪念册。作品由中国书法美术家艺术创作中心永久珍藏或《藏典》编委会特别收藏,并被当代藏典书画艺术研究院批准为特约书画家职务。有的画还入选“纪念中国人民解放军建军七十五周年书画展”,获二等奖,入选《新民晚报》“中秋遥祝”牡丹画展获二等奖;在香港海内外书画名家精品展、世界华人艺术大型书画展等,获三个金奖、一个国际优秀奖、一个国际艺术金爵奖和第二届国际王羲之创作奖。此外还荣获许多优秀奖、世纪佳作奖和三等奖。2002年获上海市机关、事业单位“老有所为”精英奖。

每当我收到一张奖状,或一张入编证书,或看到报纸刊登我的绘画作品时,我都会情不自禁地无比兴奋和欢乐!我是在苦中作乐,忙中偷闲学习国画的。以上取得的一些成绩仅仅是我的起步,画技还很差。谈不上什么名家,愧对金奖。学无止境,我要继续努力奋斗,争创更好成绩,画出具有真正中华风格的国画,为国争光!也给后人留下一点美的享受。

通过老年大学的学习,我知道老年人学习文化艺术要比青年人付出更多的艰辛,但只要有信心、决心、恒心,就一定能学成。正是夕阳无限好,何愁近黄昏!



沙国谦 女 1934年3月  
生 原华东理工大学正科级

赠给同辈人的一句话：

老有所学，自强不息，不想  
惊世骇俗，只求晚霞添色彩。

赠给儿孙的一句话：

勇于攀登的人，成才有望。

## 六四 老有所学天地宽

上海老年大学华东理工大学分校 沙国谦

140

老  
有  
所  
学

我在平凡的教育岗位上勤奋工作了几十年，1990年4月退休。转眼间摆在我面前的问题是：今后的日月将如何过得有意义呢？我选择了到老年大学学习国画。于是，我就开始了在老师系统指导下的国画学习；同时也结交了不少老年朋友。在校时大家在一起探讨国画技法、交流学习经验、畅谈社会新闻与国家大事；回家后抓紧时间完成作业，沉醉于笔墨之中。渐渐地，退休后的那种无所事事的感觉消失了，生活充实了，心里颇有一种柳暗花明又一村的感觉！

我先后在好几所老年大学学习花鸟画、山水画、人物画以及书法。我从润墨、调色到技法、构图等方面认认真真、一步一个脚印地学习。工夫不负有心人，经过一段时间的磨练，老师终于肯定了我的成功所在。眼看我的作品像模像样起来，我兴奋极了！从此，更加增添了我对学画的信心，也启迪了我对国画的探索。

然而，老年人学习的道路确实不平坦。它充满了艰辛，却也蕴含着快意。退休后，家务自然而然全落在了我身上，而且当时小外孙还小。我只能利用晚上时间参加国画班学习，回家后趁热打铁，在饭桌上铺上宣纸挑灯夜战地练习绘画；甚至有时一边摇摇篮，一边构思，等小外孙安然入睡，我才可动笔绘画。每当夜深人静完成一幅画后，看看睡梦中小外孙那可爱的小脸庞，再凝视刚画成的作品，仿佛自己置身于此幽静美妙的画面之中，心间倍感安逸、温馨……

记得1998年夏天，我外出买菜不慎摔跤，当时右手手腕骨折并上了石膏。我心想：这下完了！没法上课了！在家养伤的头几天，心神极其不定。后来一想：我的手没法画画了，但我可以去听课呀！于是我就托着上了石膏的手臂去上课，认真看老师作画。回到家后翻看教材、浏览画册。就这样，我在不能动笔的这些日子里，也没

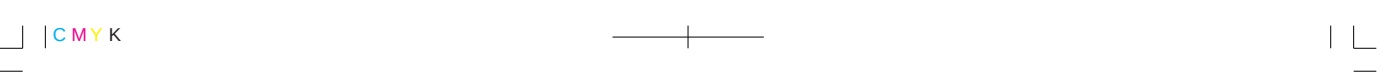
有荒废学画,反而学到了许多理论知识。后来等把石膏一拆掉,我就急不可待地提起久违了的画笔。可刚画几笔就感觉手腕有些疼痛了,哎呀!手腕变得不灵活、不听使唤了!当时我皱着眉,真有点泄气了,可心里就是不甘心啊!于是就逼着自己天天提笔练习……一个星期后,奇迹出现了,手腕灵活多了!连医生都吃惊,何以恢复得如此之快?!嘿,只有自己知道:是绘画使我的手腕在那么短暂时间内恢复了健康呀!

除此之外还有更有趣的事呢!不知不觉地,我勤奋学习国画艺术的举动强烈感染了后代!平时常常在我作画习字时,小外孙就和我同台绘画。有时我手把手地教他画,有时小外孙画图我配景。我们曾一起完成过“黄鹂烟柳”、“喜鹊登梅”、“金鱼戏水”等有趣、优美的绘画。每当创作完一幅画时,小外孙总是手舞足蹈,不亦乐乎!这真让我充分享受到了老少两代由绘画带来的天伦之乐!

日复一日,年复一年,我学习国画已有十来个春秋了,经过不断地努力刻苦学习,进一步掌握了速描写生的基本技能。美来源于生活,生活中自然景色充满了美!每当外出旅游活动时,我都不会错过眼前的美景:三峡的层层山峦、九寨沟的百丈飞流瀑布、黄龙的五彩池、天目山的苍天古树等,都一一“录制”在我的脑海里,回家就成了我“一道道大餐”,“消化”在我的速写本上,然后再请老师指点、总结经验。

通过多年来的老年大学书画学习,我深深体会到知识无涯、学无止境。并用自己亲手作的画赠予亲友,既珍贵又典雅,特别有意义。例如:有一位朋友想在女儿今年十八岁(属虎)生日之时送她一幅画,请我为他画一幅“攀登虎”。起先我有些犹豫,因为平时很少画虎,但又盛情难却,只好答应了。为了这幅画我翻阅了很多画虎的材料,从虎的结构、虎的姿态,到虎的虎纹及虎如何理毛等。经过一番琢磨、构思,终于完成了这幅象征着只有经过艰苦攀登才能有光明前途的“攀登虎”。朋友看了这幅画后啧啧叫美,非常高兴。他说这幅画足以给予她女儿一种奋发向上的精神力量!我听后内心感到有一种说不出的欣慰!还有一位朋友要搬迁新房,想在客厅里挂一幅山水画,于是我满足了他的要求。有一天,他邀请我和他同事们去做客,大家围着我的画欢声笑语,有的说:沙老师老了老了,倒成了画家了。虽说是一句玩笑话,但从中也有赞赏的含意。此刻,我觉得出于自己之手的点缀,能为朋友的新居增添文化氛围和乐趣,心里乐滋滋的!平时,我还经常为朋友祝寿奉上自己创作的松鹤、寿桃和梅花图等,真是其乐无穷!

自1990年以来,我年年送作品参加上海市各级组织的书画展,例如银发大厦落成典礼书画展、2003年10月老年节的江、浙、沪机关事业单位退休干部优秀作品联展等等,获得过金杯奖。1992年12月,我的作品《雀还巢》被选入中国老年书画研究院主办的《当代老年书画大词典》;2000年7月,作品《霜重秋色浓》编入《中华翰墨名家作品览》;2000年10月,作品《秋艳》被选入《两千年中国艺术家长卷》。在上海书画



协会举办的文明杯品味大赛中,我的作品获奖,被评为“神品”品位。然而,对于屡次作品获奖或被入选,都成为了对自己的一次次鼓励与鞭策,成为了绘画路上的新起点。

退休至今,我深有感悟:老年人退休并不可怕,因为仍然可以不断学习、不断进取,找到生活中的乐趣和奋斗目标。在老年大学里,不仅能学到知识,心灵上感受到社会前进的脉搏,而且还能使我们老年人与时俱进,跟上时代的步伐。老年大学,确实是一个使老年朋友融入社会、延年益寿的天地。



胡之芬 女 1934年4月生  
原卢湾区体育运动委员会教练员

赠给同辈人的一句话：

乐为本，学为先，观念新，常学  
常新常乐。

赠给子孙的一句话：

知识是创新的源泉，知识靠积  
累，积累在于持之以恆的学习。



## 六五 让老年生活更精彩

上海老年大学 胡之芬

143

老年大学

我是在67岁那年才开始学习计算机的，同时还学习钢琴，现在已经71岁了，当时有不少至爱亲朋都在说“这么大年纪了，还能学这种动手动脑的现代化工具吗？”可是我啊！是一个记不住自己年龄的人，只想到当今信息时代，计算机进入人们生活的方方面面，不能靠别人帮着去过日子，要活得自在，就得学！“老有所学”这句话很重要，只有学了，老年生活才会更精彩，“所乐”、“所为”也必在其中。就这样，我从初级班学起，一个学期接一个学期，相继学习了“办公自动化”、“网络”、“图像处理”、“网页制作”、“动画制作”、“计算机实用工具软件应用”等课程，并在学中用，用中学，把老伴写的文稿接过来自己编排打印，还替他配上了精美的插图，家里的日常收支也进入了数据库，亲友间的联系有时也用上了E-mail，孩子们还不时求我帮他们找信息、查资料，假日休闲玩起了电子游戏，还与老伴足不出户地作网上游，饱览了祖国的大好河山，领略着异国的多彩风情。一上网啊！才知道世界有多大，天地有多宽，平添了许许多多的生活乐趣。今年春节我们这些老年学生为老师精心制作了动漫贺卡，还为学校网站制作了一幅幅精致的网页，感觉真的“好极了”！我从心底里感谢老年大学的继续教育，是她把我们老年人的时钟倒拨，从“黄昏”拨回到“清晨”，铺撒阳光，定格青春，让我们更加充实地拥抱精彩人生。当市府发出“百万家庭网上行”的号召时，我的小孙孙们都翘起小指头说：“我的奶奶早已提前进入网络时代啦！”

我为什么会去学钢琴的呢？一是出于我的爱好，二是想为两地分居27年的老伴作点“奉献”，他是搞科技工作的，爱读书，爱听音乐，性情内向又斯文。我是搞体育



工作的,既外向又粗犷,所以想借助学弹钢琴来陶冶一下性情,让生活多一点色彩。先前常以“七十岁学吹打”为笑料,而今我近七十的年纪去学弹钢琴,看起来确实少了一点“自知之明”,可是我硬是从学五线谱开始,死记硬背了半个多学期,攻下了识谱关。练习基本指法时,在老师精心点拨下,硬是把不太灵活的手指,按在琴键上苦苦连击,也算闯了过来。快三个年头了,边学边练,偶尔也为老伴弹奏几首简单的乐曲,似乎有点“琴声悠悠伴君读,文章字字有余音”的味道,真可在琴声中愉悦身心,激发向往,完善自我,饱享夕阳生活之美。

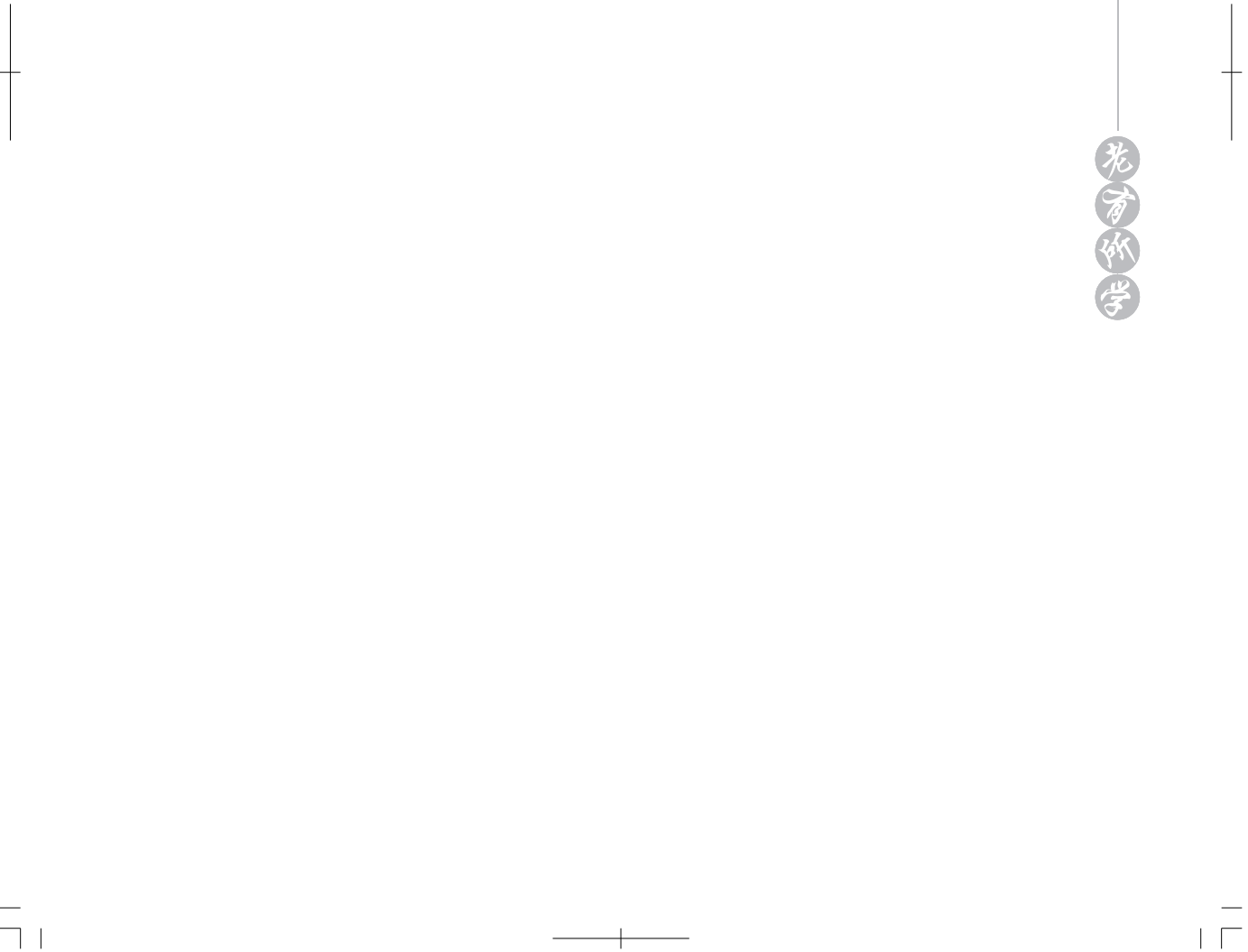
话又得说回来,老年人毕竟比不得年轻人,尽管学习的要求完全不同,但真要学点什么确实不大容易,且不说生理上的诸多“退化性”变化,可以借用一句“意志与毅力”的话去勉为其难,不服老、撑过去,而原有的文化基础薄确实是我们老年人学习现代知识的拦路虎。我只有中专程度,在选用英文版电脑书的这个学期里,我就傻了眼,硬着头皮查字典,似懂非懂,幸亏老师注意到这个问题,及时给以帮助,才获得较好的学习效果。老年人对于学习,一般都很珍惜,也很执着,有时接近于苛求,玩电脑、学钢琴在以往的岁月里,做梦也是想不到的,怎能不如饥似渴呢?再者几十年的社会工作也可能养成一些严以律己的习惯,更何况自己也是一个教育工作者,带过两个航海模型世界冠军、两个航空模型世界纪录运动员,哪一个不是经过严格训练后才输送出去的啊!一分投入,一分回报,学习最起码的要求也要做到认真与刻苦。三年多来我不随意缺课,碰到外出当裁判,也要尽可能地赶回来听课,哪怕只剩下一个小时也不放弃,也从来没有少做过作业,漏记过一堂课笔记。可是这么一来,给自己的日常生活平添了几分紧张感,家里人也得为我付出代价,这就是老年学习的另一个障碍。在当今社会里,老人通常都有一个不算小的家庭包袱,我也不例外。除了身体较弱的老伴需要照顾外,还有第三代得看护,这是与“天伦之乐”、“社会责任”并存的,应该无怨无悔,只是时间的支配上,确实给我带来了巨大的压力。每当复习、作业和碰到难题时,脑子转不快,偏要买汰烧、接送上学、陪同求医,手脚又利索不起来,那才叫急煞人呐!好在家人都很体谅,给了我一个“学习,雷打不动”来解围,而且还常给我鼓励和安慰。所以老年人在学到一点什么,有所乐,有所为的时候,自己付出的只能算一半,还有二分之一是老伴和孩子们的。

学校生活是快乐的,而且还有一股浓浓的幸福感,终身学习现时毕竟还不是每个人都能享受到的。我一直是电脑班里的班长,学校很重视班长这个环节的工作。老年同学的文化程度参差不一,学习状况很有个性,要让大家学得好、掌握牢,不仅要靠老师教得好,也要靠同学勤于练习,而课堂上电脑是一人一台,操作时难免出些差错,老师忙着转,班长往往也成了呼叫的对象。为了应付这个局面,我只得花时间在课前试做“笨鸟”,心里一直在想,可不能辜负这一声声“老班长”的呼叫;在家里也常有同学来电话与我讨论学习上的难题,这不仅要我回答同学的问,更多的是



促使我转向他人去求教,来个“现贩现卖”。在为学校网站制作网页,为《原色花卉识别手册》进行图像处理,为老师制作新年贺卡时,同学们就会不顾路远,从北到南,一次又一次地来到我家,我们一起策划设计,赶着制作,有时到深夜才回去。是啊!如果说年轻时的同学情谊,希冀于来日,那末,今天我们老年同学的相处,则是心与力的直通车,可贵得很啊!

在校学习近四个年头了,每当在荧屏显示出奇妙的信息世界,室内飘逸出悠扬的琴声时,深深地感受“老年大学”给了我们老年人学习知识的激情,展示自我的空间和老有所为的乐趣。





任锦娣 女 1934年4月生 原上海  
第一羊毛衫厂助理经济师、门市部副主任

赠给同辈人的一句话：

生活中可以没有灿烂，但不能没有平凡。

赠给儿孙的一句话：

莫以善小而不为，莫以恶小而为之。

## 六六 我的七彩人生

杨浦区老年大学 任锦娣

146

老有所学

人生是短暂的，也应是美丽的。一个女人到了退休的年龄，半生年华已逝，容颜不经意中已改，人生还有多少精彩在等着我？15年前，我从工厂退休后，一个大大的问号就这样摆在了我的面前。

不为“买、汰、烧”所困，不搓麻将不打牌，为丰富和提高文化知识，走出家门，寻找人生新的起点，参加区老年大学学习去，我为自己立下了这样的“晚年生活方程式”。决心既定，驷马难追。于是，年复一年，日复一日，我坚定而执着地先后参加了国画、书法、摄影、心理学、英语、日语、健美操、手工艺等16门课程的学习。我越学越有劲，越学兴趣越浓厚，在行书书法班和装裱班我还担任了班干部，在“老有所学”的同时，完成“老有所为”的心愿，配合学校共同完成教学任务。

我将学到的知识投入到社区，在教别人的同时，对自己所学的知识加以巩固。我利用考取的教练证，为居委老年学校分校开设了《练功十八法》培训班，自购录音机及干电池，每周一次义务教课，看到慕名而来的殷行、四平、大桥等街道的学员，我感受到了人生的价值源于学习和奉献。

1998年7月至今，我在老年分校内设立了“老年聊天心理咨询”服务，每周一次为居民服务，为有需求的老年人解决了不少问题，受到了居民的欢迎，被很多老年人亲切地称为“阿拉的心理保健医生”。

为了让更多的老年人享受健康老龄化带来的快乐，提高老年人自主学习的兴趣，我还组织了老年二胡学习班，益寿舞学习班，搞了一些小型的书画、摄影、手工艺品展览等，在展示自我，学习交流中提升社区人文素质。

学外语最无奈的是缺乏语言环境，抓住每一次与外国友人交流的机会，是我最

高兴的一件事。2001年1月,有个法国女孩要跟我学习太极拳,我紧张而又快乐着,用自己所学的知识,在短短两个月的时间里,我通过在老年大学学会的英语与她沟通,教她学会了一套中国功夫——42式太极拳,为传播中国古老文化、增进国际友谊起到了一颗小小螺丝钉的作用,同时大大提高了我英语口语的会话水平。

夏天在普陀山旅游时,正巧遇到了一个日本旅游团,我不失时机地主动用学到的日语与他们交谈,介绍我是上海市杨浦区老年大学日语班的学员,欢迎他们来中国旅游。他们30多人,全都围着我深深鞠躬,从他们脸部的表情可以看出,他们在羡慕一个中国老太太也会讲英语和日语。

学习改变了我和知识结构,陶冶了情操,丰富了生活,促进了健康,我的作品多次参加上级公司及区、街道展览,并多次获奖,取得了显著的成果。

我尝到了学习的甜头,欲罢不能,对老年大学、对老师产生了深厚的感情,我想:国家办学校、老师给我们上课,那是人人为我,我如今动员老年人来学校上学,这是我为人人,能为更多老年人与我们一起享受愉快的学习生活,何乐而不为呢?为了使学校能蓬勃发展,也为了让更多的老人受益,十多年来,我见人就宣传老年大学的好处,不厌其烦地给同龄人打电话,甚至登门拜访,劝说他们到老年大学参加学习,至今我已介绍了218位新同学到杨浦区老年大学参加学习。2002年度,区老年大学开展了“学习我校首届优秀学员任锦娣热爱老年大学的具体事迹,掀起‘人人热爱老年大学,个个争当老年大学义务宣传员’的新高潮”活动,对我进行表彰。2002年度,我被评为“杨浦区十佳志愿者”、“杨浦区三学状元积极分子”,并荣获“杨浦区老有所学精英奖”。

15年弹指一挥间,重塑后的人生,不再让我怀疑人生还有多少精彩在等着我?“知识改变命运”让我感受到了阳光普照下的七彩人生与年龄无关。



吴梦渔 女 1934年11月生 原上海市长宁区华阳路第二小学高级教师

赠给同辈人的一句话：

活着一天就高兴一天。

赠给儿孙的一句话：

爱祖国、爱人民、爱社区、爱华阳。

## 六七 七十学“吹打”也未晚

长宁区华阳路街道老年学校 吴梦渔

148

老有所学

我喜欢唱歌,情绪低落时,用歌声解开心中的忧郁。但唱歌时,我会感到自己的声音如此沙哑,当我听到别人音色悦耳动听,我甚至有时会嫉妒。曾责怪母亲,为何你生下的女儿,声音如此粗糙;也曾自我埋怨,为何要选择教师的职业。可我也百思不得其解的是全国有名的男高音歌唱家李双江老师,他的先天条件并不“优越”,说话声音总是沙哑的,可唱起歌来,声音是那么宏亮,这到底是怎么一回事?我一直想不通,但自从我参加了李凤英老师执教的声乐班学习后,我终于找到了答案。

三年前,华阳街道老年学校开设声乐班,我抱着想提高演唱水平而报了名。虽然在班内我是一个年龄较大的同志,学习时的悟性也不如人家,但我有决心和信心学好声乐,于是我认真上好每一节课。声乐班李老师的教学,使我懂得歌唱的状态,如何用气息唱歌,如何吸气吐气,如何抓住人身器官的支点唱歌,又如何咬字吐字,总之学问还挺多,内容还很深奥。不仅是听,还得按照老师教学的要点去体会、去实践。在一堂课上,李老师告诉我们唱歌时你必须胸挺直,头摆正、人站稳、眉头笑、两眼平视、两肩放松,最后还得脖子抬,使喉头稳。老师讲完后,我认为这样的状态很好办,不就胸挺起来吗?容易!但当老师让我唱一首曲时,我的状态就不能自如了,显得十分拘束。这说明,我的领会,只是在文字上,如何做好,还得不断实践。要真正唱好歌,还需要运用气息。什么是气息?老师初讲时我不能领会,但经过李老师的一个小比喻,对气息的领悟豁然开朗。李老师说:气息就是将气吸进放在横隔膜内,唱歌时你边唱边吸,因此必须张口呼吸,且不能有声。气息就好像是一个壮实的小伙子,唱歌时你吸进的气,慢慢吐出,就好像你在拥抱一个深情的小姑娘,这时你的心情一定十分高兴,那么你的神色一定会舒展眉头,这时你歌唱的状态完全与心灵相





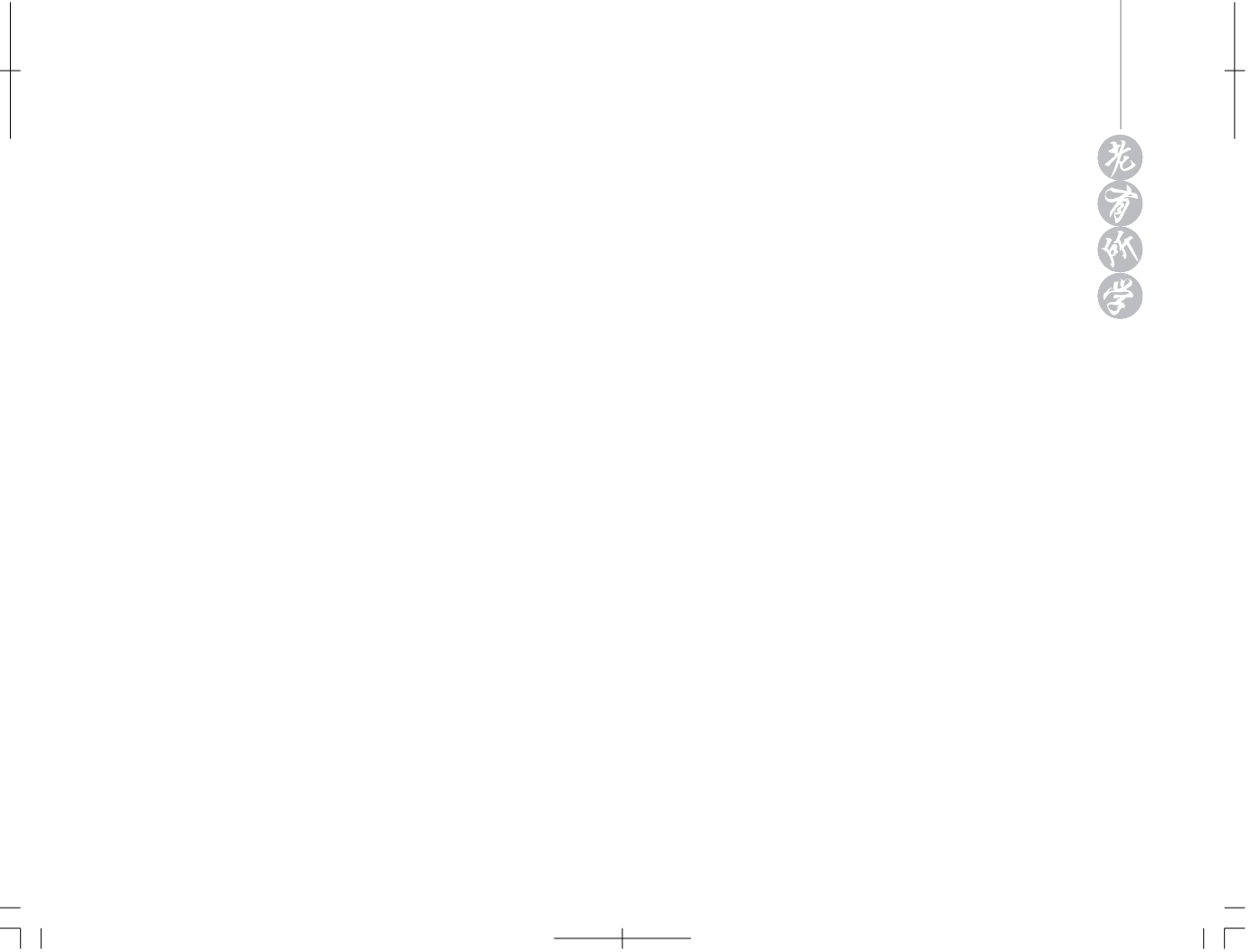
适应,这样的歌唱形象一定会让人想到您是那么的美丽。

每次学习一个半小时是雷打不动的,老师用心教,我认真地学,两节课下来,我的腰——酸了、背——痛了、眼——涩了、嘴——干了,难受极了。但偶尔一斜眼,坐在边上的老李,他的岁数跟我差不多,但仍然是神采奕奕、精神抖擞,目不转睛专心致志地听、讲、演示。

仅靠每周一次声乐课的学习,想提高自己的歌唱水平是远远不够的,必须课后认真训练,每天利用下厨房烧饭时间,我又哼、又啊、又轻声哼鸣,不仅在家里唱,行进在路上骑上自行车时,我也会情不自禁地轻声唱上几句……

不久,我发现自己的声音,好像动听了,高声的演唱,也学会用假声准确地演示,我不再那么自卑,因为我懂得了老年人的歌唱,只要掌握正确的演唱技艺,经过刻苦训练也一定会有进步。

近期,我们合唱了四声部“夕阳红”及无伴奏四声部的“半个月亮”,我在队伍中,竭力把自己学到的知识认真演唱,演示完毕,我赢得老师的表扬,心里很高兴。因为七十岁学吹打,从年龄上讲,是老了些,但从风貌上来说,自己仍然有青春的气息,我要感谢祖国,感谢老年学校!





蔡志毅 男 1935年3月生 原静安区工商业联合会党组书记、副会长

赠给同辈人的一句话：

写字、画画使你的生活充满诗情画意。

赠给儿孙的一句话：

挥毫，精气神的聚集运行。

## 六八 书画情结

静安区老龄大学 蔡志毅

150

老有所学

书法是中国艺术精华之一，我从小就执着地追求它，记得上小学六年级时，在习字大楷簿上，老师圈了好几个红圈，语文课上又表扬了我，说我写的字，一竖很直，写字有点力量，我心里甜滋滋的。小时候对传统艺术山水画也怀抱过一种向往之情。

在上班的岁月里，时而也动动笔，凭着兴趣涂涂，但总是提高得不快。退休后，65岁真正从岗位上退下来，我想，应该留点时间做自己要做的事，学习自己喜欢的书画艺术。首先翻出静卧了几十载的方砚、圆墨和字帖，作好一切准备，迈步走进老年大学这神圣的殿堂。

我一直在静安老龄大学师从冯福泉老师，从楷书、行书、草书、隶书一直到研修班，通过研习书法抵达颐养晚年、进取有为的境界。老师要求我们写字的过程，意念要高度集中，逆锋起笔、涵蓄力量，注意书法的线条、结构和章法，渐渐把我带入书法门径，我深深感受到中国书法的丰富性，书法的源流和流派、各种字体都有其特殊的内涵，书写时的心态和运笔舒疾也不一，但精、气、神的统一是一致的。我在书法艺术的海洋里遨游，其乐无穷。我上课时，目不转睛地听课，还认真记好笔记，回家专注入神地按老师教的方法临摹书写，每天两三个小时。原来我家离学校很近，自行车一蹬三五分钟就可到校。后来搬迁到闵行区的七宝镇，必须换两辆公交车，但我不管烈日炎炎还是刮风下雨都按时上学，因为这是一片精神的空间，徜徉在这一片天地之中，心旷神怡。

前年，定居在加拿大的女儿有了新房，请我去看看她的生活，我就利用暑假，只呆了三个月就赶回上海，但我千里迢迢送去了我的书画作品，大厅和卧室都悬挂了

我得意的作品,我女儿十分满意,逢人就夸奖说,很有气派。

有一次,爱人生病住院,我早早赶到她的病榻前,安排好她的起居,迅速赶到学校上课,因为我不愿意脱课,不舍得离开老年大学这个集体。我现在已学会了裱画的技能,自己画,自己裱,有时还帮助同学尽点义务。在学习书法的同时,我还跟高兴奎老师学山水和花鸟画,得益匪浅,绘画技能也有了很大提高。

去年,静安老龄大学成立了书画研究会,我被选为会长。我和学员的书画作品被区政府选中,参与布置了区府长廊;百乐门大酒店的客房里的装饰画,不少是我们学员画的。当学习成果受到社会的赞誉和高度肯定时,我们的脸上露出了幸福的微笑。

最近,我的绘画、书法作品被中华当代书画研究会编入《中国书画作品选》。文化部批准立项的“中国美术、书法大赛”我得到了成年组的金奖。

这学期,花鸟班的老师因故不能坚持上课,学校要求我去代课,我很自信,一定要出色完成这特殊的任务。

学习书画,增添了生活的乐趣,愉悦了身心,书画有情人有意,我深感学无止境,虚心向老师学技能,使晚年生活充满诗情画意。



姚方采 男 1935年5月生  
原上海大学人才交流中心高级工程师

赠给同辈人的一句话：

助人为乐，知足长乐。

赠给儿孙的一句话：

好好学习，将来是属于你们的。

## 六九 老有所学，甘为普及电脑 知识作奉献

上海老年大学上海大学分校 姚方采

我年近古稀，退休多时。以前当过教师，60年代初，就了解一些计算机的潜在功能，但想不到如今能普及到我的手里。40年来，虽人生道路坎坷，却未忘记“知识就是力量”。即使借钱付学费也要女儿暑假中去学习电脑，居然在她以后的工作中起了作用。她出的图纸又快又好，连她最爱挑剔的祖父也感到惊异和连连称赞。于是，电脑和我家结下不解之缘。1995年退休后，为了帮困，又义务工作了5年。我记着“人可以退休，精神不能退休”的箴言，就积极追求精神寄托。首先想到我超脱了，可以“优游翰墨之林”了，想从老有所学到有所为和有所乐中分享盛世之福。于是，参加了上海老年大学书法班的学习。这里，大家都恢复了“童心”。四年中，在“清凉世界”里，我于情趣、友谊、健身、修养等方面的得益远超过了技法的提高。从此，“恋”上了老年大学。此时，我儿子去了国外，我们必须用稳、快、廉、便的通信工具E-mail。为此，就要过“机盲关”。于是，2000年秋，我参加了老年大学电脑班学习。

当时条件较差，可施菊园老师却把我领进了门。仅两月，我从开关机起逐步学会了打字、编排文章和表格。因为家中无电脑供操作，我每星期要花几小时横穿市区到我女儿处练习。开头的困难是汉字输入。施老师教我用“智能”，我不识汉语拼音，只好向一个12岁的重甥女学习，还要向邻居幼童请教。我不以为耻，反因稍有进步而兴奋。通过查字典，反复练习，不久就掌握了“智能”。进而学会了收发E-mail，我父亲很高兴地说：我们有了家庭电报房了。期终，施老师就摘了我的机盲帽子。但我自觉并不稳固，决心再报名重读。期间，我又掌握了“五笔字型”输入法，可和“智能”输入法互补，输入更得心应手了。同时，开始熟悉“上网”。到2001年秋季开学，学

校要我当班长,并明确要我做辅导工作。我感到这是对我的信任,我必尽力而为之。于是,从采购教材到维修机器都未雨绸缪,并提前到老师家中预习,还为个别缺课的同学补课。虽然很辛苦,但心里踏实。因为我是在为老年教育作奉献啊!

此时,别人都认为我“聪明”,学得快。其实除了勤学之外,我只是好问。即使在医院服侍90岁的父亲时,有个复旦计算机研究生来探望病友,我想机会难得,就向他请教收发邮件的一系列问题,足足两小时。护士都吃惊,称我是“老少年”。为了学打数学公式,我好不容易赶到上大新校区,施老师在机房上课,我在门外站到下课。她很感动,下班后陪我在机房练习,直到完全理解。我提的问题都是深思熟虑的,有的还作过试验,所以问在要害处,理解较深刻。

2002年春,得到上大人才中心的支持,办学条件好多了。可此时我父已身患绝症住院,我虽身心疲惫,但仍坚持不懈。为帮助学员克服“汉字输入法”学习上的困难,我主动义务为他们讲解“五笔字型”,又带领练习。最为难忘的是:先父临终前两天,我昼夜看护他未合眼,天明时,他含泪说:“他们(学员)等着你,快去吧!”我父临危之际还支持我,我永志在心。

2002年秋,学员大增,气象更新。我一面听课,一面辅导,同时也在不断思考。辅导这不是单纯的付出,也是教学相长,促使我不断思考、实践。记得由设计院退休的同志提出的文件压缩和解压缩及用启动盘重新安装Windows等问题,我就是通过钻研、求教、摸索而掌握的。而且,这时已不是我一个人单干辅导了,还有四五位老学员共同组成辅导志愿小组,大家乐此不疲地为同学指点、辅导、解疑和帮助,深得好评。

由于我是“过来人”,较能体察老人的心态,故我们的辅导、复习、补课效果相对较好,即使已经离校的同学有了各种问题也会求助于我们,我们都尽可能的为他们解难。“非典”时期,我骑了车,为老师分发作业题,并借此逐个访问学员。发现80%的学员家里有电脑,可还有少量贫困、下岗人员没有,学习困难较多。我很不安。提出将他们就近编组、巡回辅导、额外补习、开放机房等办法,为他们改善学习条件。

如今我不仅学了办公自动化的基本内容和解方程、CAD等应用技术,也学了计算机文献检索和一些基础理论,还想学一点电脑维修、程序修补、娱乐开发等知识备用。我已用我现有的技能为人才中心下属的下岗人员办的工厂制作了不少文件、表格、图纸,也为周围群众打印文书、卡片、贺卡、摘录信息。

孟子说:“独乐乐,不如与众乐乐。”我愿教会更多的老同志,激发他们学习的兴趣,带动更多的志愿者队伍,为老年人创造更好的学习条件。当我看到学员学了电脑提高了生活质量,以及用E-mail和亲友联系上后,发自内心的兴奋之情溢于言表。我此时已深切领悟到“为善最乐”和“助人为乐”的意味。尤其得知已有三个下岗人员把学到的技能作为重新获得工作和谋生的手段,更是感到无比的欣慰。我作为电脑已经入门的老人,将为普及电脑知识作出应有和可能的贡献。





黄进强 男 1935年12月生 原上海童车责任有限公司安全科科长

赠给同辈人的一句话：

学我所爱，爱我所学。老年朋友们，让我们在绚丽的晚霞中，扬起生命的风帆，在知识的海洋中尽情地遨游吧！

赠给子孙的一句话：

知识是人生最大的财富，学习是获取知识的金钥匙。爱学习吧，我的孩子！让求知的欲望伴随你一生，祝愿你成为世界上最富有的人！

## 七〇 青春蕴于晚霞中

——记闸北分校摄影班学员黄进强

上海老年大学闸北分校

154

花  
方  
所  
学

轻轻翻阅《辉煌的里程》一书，一帧题为《丰碑》的彩照令人耳目一新。画面构思是如此奇巧：雄伟的上海人民英雄纪念塔高耸入云，透过塔身，清晰地显现出东方明珠电视塔如神话般多姿又多彩……

这帧寓意深刻，构思奇巧而又耐人寻味的照片并不是名家所摄，它的作者是上海老年大学闸北分校摄影班的一名普通学员，他的名字叫黄进强，今年已69岁。

说来，也许你还不信，几年前，黄进强还是个对摄影一窍不通的人。退休在家后，枯燥无味的生活使他心情郁闷，倍感无聊，高血压、冠心病、心绞痛……病魔轮番向他袭来。所幸他的夫人是一个性格开朗的人，在闸北分校参加歌舞学习。在夫人的大力鼓励下，黄进强走进了闸北分校摄影班的课堂。从此，他与摄影结下了不解之缘，他的晚年生活起了质的变化。

摄影班的老师虽然年轻，对老年学员却是万分的热情与耐心。在老师手把手的传授下，黄进强很快掌握了摄影技巧。他全身心地投入了学习，课内他好学问，课余，他一有空就与同学切磋摄影技巧。他决不满足于会拍，而是想方设法要拍好，拍出意境。虽然，他的退休金并不高，但为了艺术的追求与探索，他节衣缩食花了上万元更换了摄影设备，又添置了闪光灯、三脚架。从此，他的学习兴趣更浓厚了。

一天,黄进强背着相机在外滩漫步,看到雄伟的人民英雄纪念塔和高耸入云的东方明珠相辉相映,十分壮观。不知怎的,他一下子来了创作冲动,极想把这两个伟大的建筑融为一体,以表达对昨天的怀念,对今天的赞美以及对明天的向往,于是黄进强开始了实地观察,他一次又一次地设计构图,一次又一次地试拍,失败了再拍,再拍,用掉了一张又一张胶片。最后,他尝试着把全身伏在地上拍摄。上天不负有心人,终于,他成功了。当他满头满脸满身灰土回到家中时,吓得妻子目瞪口呆,他却像孩子般地快乐得又笑又嚷:“成功了!成功了!”

就这样,在课堂上认真学习摄影技巧的黄进强,课余背着他心爱的照相机漫步在上海的大街小巷,拍下一张又一张上海风情。他还和摄影班老年学友走出上海,畅游于祖国的山山水水之中,一边观赏祖国的大好河山,一边感受祖国日新月异的变化,把壮丽河山尽收眼底。

在一次赴渔港拍摄活动中,他大胆地进行分段拍摄,拍下了渔港长而美妙的全景,令人赞叹不已。不久,他又用同样的方法,摄下了外滩仙境般的长长夜景。另一次在游玩江南一个古镇时,他又大胆创新,用慢速度拍摄了《农家炊烟》。由于构思新颖,画面古朴,此作品入选2000年上海市机关事业单位退休干部摄影展,并获得三等奖。

黄进强是一个重亲情的人,对孙辈尤为关爱,在学习的同时他还要帮助儿女照料孙子和外孙。子女看到父亲辛苦奔波,一开始十分不理解,认为学摄影会拍就行,没必要如此花时间花精力。然而,当他们看到父亲为两位孙儿拍的儿童生活照后,禁不住惊呆了,瞧……那一张张彩照,几乎张张抓住了孩子最天真烂漫的瞬间。他们从心底里发出了赞叹:“老爸还真行!”

由于黄进强学习认真刻苦,他的摄影技术日益提高。他的作品多次发表于各大报刊,多次在各类展览会中展出,并多次获奖。他还协助居委会筹备摄影展览会,“六一”节那天,又为社区儿童拍摄生活照片。几年来他的摄影作品有厚厚几大相册。夜晚,他和妻子在灯下,欣赏相册,犹如品尝浓浓的甜酒,心都醉了。学习使他感到生活是如此的美好,晚霞是如此绚丽!

如今,在颐享天年的岁月迈进艺术殿堂的黄进强兴致勃勃地倘佯在艺术世界中,他红光满面,身轻体健,病魔不再来纠缠他。生活的旅程虽已是晚霞满天,然而不逝的青春却蕴于绚丽的霞光之中,洋溢在他已不年轻的心中。一种神圣的情感激励着黄进强更好地去学习、去创作。老有所学使他的晚年生活丰富又多彩。瞧!他又自信地敞开相机的镜头,聚焦! 聚焦! 让美好的世界定格在永恒!



**董英才** 男 1936年7月生  
原上海玩具十五厂工艺技术科科长、工程师

赠给同辈人的一句话：

学你愿意学的东西，干你愿意干的事情，锲而不舍，勤学巧思，一定能学好、干好。

赠给子孙的一句话：

爱国、爱民、爱家，清廉、好学。

## 七一 锲而不舍 活出精彩

彭浦街道老年学校 董英才

156

老有所学

“人是要有一点精神的。”特别是我们老年人，要使自己的晚年生活有意义、有活力、有情趣，就一定要有一种不断进取、锲而不舍的精神。这是我多年来参加闸北区彭浦老年学校学习和教学的感受。

1997年初，我走进了彭浦老年学校报名学习书法。刚开始我什么也不懂，笔都拿不稳，更不用提是如何下笔，如何学会书法了，但我有决心、有毅力，从一点一滴学起，从楷书到行书，从行书到隶书，老年学校的资料有限，我就经常去市、区图书馆，天天泡在里面，饿了啃啃面包或烧饼，渴了买瓶矿泉水，阅读了大量的有关书法和篆刻的书籍，记下了数万字的摘录和笔记。持之以恒，经过几年的刻苦努力，我终于尝到了学习书法和篆刻的甜头，深深地体会到老年人学会书法和篆刻不是不可能的，只要自己有毅力、有信心、有决心，通过自学迈入篆刻艺术之门一定是能够成功的。

这几年里，我治印近八百方，作品曾入围各种书画展。1999年，陶行知研究会举办全国青少年书画篆刻大赛，我有幸被邀请为其书画出版集扉页上篆刻“纪念陶行知诞辰一百一十周年”纪念章印，在香港回归公务员大奖赛和第二届老年文化艺术节上我的作品曾获得了优胜奖和入围奖；在第四届“王子杯”海峡两岸书画大赛中，我的作品获得了佳作奖，同时很荣幸地被授予“海峡两岸德艺双馨艺术家”称号。

成绩只能说明过去，“老有所学，老有所乐，老有所为”才是我的追求。就在我继

续埋头治印,渐入佳境的时候,彭浦老年学校开办了篆刻班。可万事具备,独缺教师。街道和学校领导让我来教这个班,我经不住学校领导的反复劝说和众多老年学员的殷殷期盼,想到自己是一名受党教育多年的共产党员,自己有责任有义务在组织最需要的时候,把重担挑起来,于是我愉快地接受了这个任务。

从学生到教师,这对我来讲是多么不容易啊!我深知肩上担子的分量,为人师表,答疑解惑,为了能讲好每一堂课,我总是认真备课,收集资料,研究教学方法,经常向一些内行资深的前辈讨教。同时在教学做到讲课深入浅出,生动有趣。把理论和实践、笔法和技巧结合起来,我将自己在实践中摸索出来的一套有效的篆刻方法毫无保留地教给学生,尽量做到通俗易懂,注重实效。经过几年的努力我取得了一定的收获,许多学员爱听我的课,和我建立了亲密的感情。有的学员都八十多岁了,还坚持篆刻、书法艺术。还有一位姓李的老同志,他是离休干部,住处离彭浦老年学校比较远,但他从不缺课,不管风吹雨打,都坚持参加学习。我想:“共产党员是块金子”,在什么地方都要闪光。无论在老年学校还是在社区,我都牢记自己是一名光荣的共产党员,都要起到表率作用,在学校教书是尽义务不计较报酬的,曾经有个公司想用高薪聘请我去做管理工作,而且是三顾茅庐,执意相邀,都被我婉言谢绝了。社区在庆祝建党八十周年的日子,我一口气地连刻了十几枚歌颂党,歌颂祖国,盛赞改革开放大好形势的方印,更有毛泽东的诗词在石印上熠熠生辉。用自己的热情和心血,为党的生日献上了一份厚礼。我还经常参加社区的老年体育健身和楼组建设等公益性活动。免费为小区居民讲课和刻图章。在居住小区居委会的牵头下和共康中学西藏一名学生结成对子,我把她当成自己的孩子,使她感到上海也有温暖的家。

我热爱彭浦老年学校,我热爱老年教育事业,更热爱祖国的瑰宝——篆刻艺术。

我要继续发扬锲而不舍的精神,用自己手中的一把刻刀,一石方印,镌刻出更精彩的人生。



林宋伟 女 1936年7月生  
原武警水电二总队政治部干事

赠给同辈人的一句话：

胸无冰炭心常乐。

赠给子孙的一句话：

天道酬勤。

## 七二 任他年华似流水， 依旧豪情如大海

上海老年大学上师大分校 林宋伟

158

老有所学

1987年我刚从武警部队现役岗位上退休后，正临孙女出世，我喜滋滋地忙中取乐。两年后孙女送幼儿园全托，我空余时间一下子多了起来。虽然物质生活条件不错，但感到寂寞、空虚、精神不爽。令人兴奋的是上海老年大学上师大分校在1997年创建，并于当年9月开学。我背起书包迈进了梦寐以求的老年大学，兴高采烈地成为分校书法班第一批学员，每当我在上师大校园内汇入青年学生人流之中，与同学们肩并肩分别走向各自的教室时，仿佛又找回了五十多年前的自我，有时还情不自禁地哼起了“小嘛小儿郎，背起书包进学堂……”的儿歌。此时，寂寞、空虚一扫而光，取而代之的是自豪和精神气爽。尤其是学校幽美的环境，整洁明亮的课堂，现代化教学设施，令我欣喜若狂，课堂上老师娓娓动听的讲课，深深吸引着我，学习的兴趣越来越浓。但学书法对我来说基础差，难度大，初学时感到既吃力又新鲜，加上担任班长，思想上有压力。我决心把压力变动力，狠下苦功夫，在老师的耐心指导下，从临摹楷书一点一画开始，踏踏实实学，每天坚持习字数小时，读帖临帖从不间断，经常为写好一个字或一个笔画，反反复复琢磨，不厌其烦练习，直到满意为止。为了学好行书，贪早摸黑先后临写《兰亭集序》五十余遍，练得入迷时连吃饭也忘了，不知不觉与书帖结了缘。

天道酬勤，工夫不负有心人。两年后的1999年10月，我的第一幅书法作品，楷书“毛主席词七律人民解放军占领南京”条幅，在徐汇区九九老年书画展中展出，获得迎澳门回归银质纪念章，当我看到自己两年来辛勤耕耘的成果，悬挂在徐家汇区文



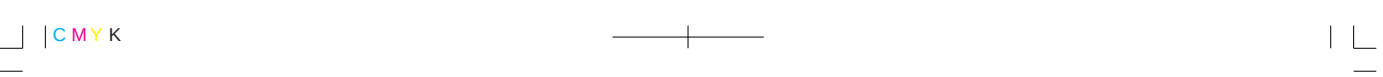
化艺术广场展厅,在灯光照耀下,熠熠生辉时,心情久久不能平静,对我是莫大的鼓舞。从此,我更加痴迷于书法中。

随着时间推移,我的书法有了长进,我临写的《兰亭集序》条幅于1999年12月在上海老年大学书画展中展出,接着在庚辰年我创作了“百龙争艳”和楷书“苏东坡念奴娇赤壁怀古”两幅作品,于2000年5月参加上海老年大学建校十五周年书画展。当年11月我创作的行书王维诗《渭城曲》条幅在徐汇区老年教育成果展中获二等奖。在此后的几年中,我每年都有作品参加市、区有关单位举办的书画展。

学无止境,学而后知不足,越学越觉得自己功底浅薄。为了弥补不足,我从2000年春季班开始,参加了诗书画艺术赏析班,经过一年半学习,使我从理论上较全面、系统地了解中华民族诗书画的发展史,特别是老师对各历史时期的名家、名作的点评,诸多大家精湛技艺和才华,使我大开眼界,他们的书品、画品、人品使我深深敬佩。

从2002年开始至今,我又参加了国画学习,书画本是同源,两者都讲“气韵”,笔法、墨色的运用得到互补,学习情趣更浓。

为了提高修养内涵,我订阅了书画报刊杂志,选购了大量字帖、书籍,有重点地加强书法理论学习,着眼于提升对书法艺术美的追求能力,从提高技法入手,勤学苦练历代名家流派的笔法、结构、章法和墨色,收到一定效果。平时还经常观摩馆藏名作和参观书画展,并利用寒暑假选择到文化名城旅游,以前游山玩水看风景,如今游名胜、看古迹、学书画。如到成都先去杜甫草堂、到西安先看碑林、到洛阳看龙门石窟等,看到精彩处还拍下照片回家后细细品味,受益匪浅。由于生活领域里增添了这些内容,感到很充实,以前觉得退休后时间多、闲得慌,如今学习内容多,时间紧得不够用,精神饱满,身心健康,生活真的是好甜、好美、好开心。这与我老伴的理解和支持也是分不开的,他分担了家务,平时处处给我创造学习条件。提起老伴,还联想到他与篆刻结缘的一段故事:1999年秋季我第一幅作品完成后,因无印章不能装裱,得到了老伴及时帮助。他胸有成竹地说:“别急,我想办法解决。”他用半根钢锯条把一印石一分为二,在两方印石上竟然奇迹般地刻出一朱(姓)一白(名)印章,我喜出望外,立即钤印在作品上,虽谈不上篆刻艺术,但署名下方两枚红色印章与正文尚成一体,第一幅作品用印勉强过关。接着,他潜心主攻篆刻,买来篆刻书籍、刀具、大小印石,边学边刻边练。从此,也改变了我俩生活内容,每天我习字,他学篆刻,每当写好一张条幅或刻就一方印章,我俩边欣赏,边商讨,相互勉励,取长补短,沉浸在书石之中,其乐融融。2000年分校开设篆刻班,他立即报名,通过老师系统授课,对篆刻这方寸之间融书法、章法、刀法于一体的综合艺术有了认识,他刻苦钻研,先后为我治印百余方,我的作品中凝聚着他的汗水。2004年《上海老干部工作》期刊第二期“七彩长廊”以《留住生命的精彩》为题,报道了我和老伴学习书画篆



刻的多彩人生。

参加老年大学学习,不仅使晚年生活丰富多彩,还开拓了社会交往能力,使我结识了更多的朋友。特别是在学校统一安排下,参加了学校对外社交活动,留下了深刻印象。2003年3月美国社区教育访问团一行19人来校访问,其中四位美国客人来我家做客半天,体会中国老人晚年生活,交谈、用餐并给每位赠送了书法小作品,客人们爱不释手,看到中国老人们丰衣足食、生活多姿多彩,享受着高质量、高水准的老年教育,赞口不绝,流露出对上海老人的羡慕之情。

任他年华似流水,依旧豪情如大海。

是老年大学的领导和老师们辛勤劳动给了我文化知识,培养了高尚情趣,极大地丰富了精神生活,实现了新的人生价值,犹如晚年生活中闪出一道灿烂霞光。

我爱老年大学,我离不开老年大学。



**王智慧** 女 1936年7月生 原上海  
外滩房屋置换有限公司副总工程师、高级工  
程师

赠给同辈人的一句话：

做一个可爱的随时代前进的老人。

赠给子孙的一句话：

牢记你永远是炎黄子孙，热爱中华文化。



## 七三 情 寄 牡 丹

上海老龄大学 王智慧

161

学习花鸟画，是我退休后的兴趣与爱好，它使我的生活充实。其学习的过程以及画出一幅幅自我满意的作品，都是自得其乐、自我愉悦的时分。

六年来学习花鸟的历程，大致可分为三个阶段：懵懂迷茫、知难而进和不断探索。

说实在的，退休后刚参加老年大学只是为了打发寂寞而已。刚学绘画时，根本不懂什么画风、画派，什么笔法、技法，老师教什么，就去买些画法之类的书来看，依葫芦画瓢，回想起来也挺有趣的。学画不到一年，就画了画，作为生日礼物送亲朋好友，还有人想要买我的画呢！到美国去探亲，我的画也得到女儿朋友的青睐，索去装框挂在家中。虽初尝甜头，却是懵懂而迷茫，不管什么画法的画集都买，不论什么拍卖会、画展都津津有味地参观，甚至还从拍卖会拍了好几幅“行画”回来，实在是由于自己的浅薄无知，摸不到方向啊！

进入上海老龄大学花鸟画提高班后，情况就不一样了。作为“海派花鸟画名旦”传人的汪亮先生，自是教学严谨、正规、系统，给我们讲解了花鸟画的发展史，各种流派及主要代表人物的画风、技法和表现技巧等，逐步由浅入深地教我们工笔和写意的画法，让我们逐步掌握花鸟画的内容及其脉络构架，心中有了一点底气了。这时我才体会到中国画堪称中国文化宝库中的一颗晶莹剔透的明珠，源远流长，博大精深；同时也深感自己文化底蕴和绘画功力的不足，特别是过去自己画的是“野路子”，俗话说“外行看热闹、内行看门道”，自己的画仅仅是凑热闹而已，经不起行家推敲。但要扬弃自己过去的习惯画法，转到正规的画法，犹如脱胎换骨一般，历经了

老  
年  
大  
学

较长时间的痛苦的磨练。

老师的示范作品显示了高雅艺术的无穷魅力,大大提高了我的学习兴趣,汪老师常说:“我教你们画画的方法,画得好不好要靠你们自己修行。”如何修行呢?只能不断探索。我自己体会一要多读书,努力提高自己的文化素养;二要多看有功力的画家、名家的作品,我收藏有《海外中国名画精选》、《中国传世名画》、《中国现代花鸟画全集》、《中国画技法全书》、《中国画鉴定和欣赏》以及恽南田、华岳、于非闇、张大壮、江寒汀、陆抑非等个人画集,并订读了《艺苑掇英》、《书与画》、《美术报》等报刊。我经常边读边练,持之以恒,得益匪浅。俗话说:“拳不离手,曲不离口”,学画画也一样,要勇于实践,要多临摹。由于时间和精力的限制,我只能集中优势兵力攻一门我情有独钟的牡丹。平时一有空我就画牡丹,反复临摹老师的牡丹画稿,每画好一幅就挂起来与样稿进行对比,找出不足之处,再画时予以改进。有的样稿曾先后画过十余遍,直到娴熟于胸,可以脱样信笔画出。

每当临池作画时,心平气和,凝神贯注,我忘记了一切烦恼,心情放松,常常处于物我两忘的境地。笔墨有情,笔下一朵朵婀娜多姿又挺拔艳丽的牡丹,配上生机勃勃盎然的绿叶,或伴以飞舞的蝴蝶或小鸟,顿时画面上洋溢着浓浓的春的气息,也传递着几多审美情趣。画好后,题词盖章时,我沉浸在对国画艺术追求的尽情享受中,个中情趣是难以言传的。

有暇时,我试探着作画制作贺卡、绘扇面画或立轴或框画,贺友人新年或祝寿,送一份友情和温馨,深得友人喜爱。

去年春天,卢湾区组织退休老人举办画展,同时当场作画接待几十位外国驻上海领事夫人参观,外宾挺喜欢我当场画的牡丹图,还邀我一起拍照留念,一位意大利友人居然愿意出资购买我参展的一幅牡丹蝴蝶图。当晚,区电视台播出的新闻节目中还有我当场作画的镜头。这次活动既弘扬了中华民族传统文化,也展示了上海退休老人的进取精神和美好风采。

去年牡丹盛开的四月,我曾随“集兰书画社”的画友到浦东牡丹园,应邀当场在100米长卷上多人作画,在时间紧迫、条件不同、高手云集、众目睽睽之下,我用一个半小时,画了篇幅约3x2尺的富贵吉祥图,共有6支牡丹,显得雍荣华贵,颇得观者的赞许。

我在烟台的老同学把我寄给他的一幅工笔白牡丹拿去给他的朋友、当地的画家点评,那位画家说:“你同学只学了四年画,能画到如此水平真不容易,确有悟性,上海老年大学的教学质量真高。”我想这是对上海老年教育的最好褒奖。

我常常一边放音乐,让心绪徜徉在抒情、轻快、清新、流利、优美、生动的乐曲旋律中,一边愉快地在宣纸上尽情挥毫,沉浸于中真乃人生一大快事。

孜孜以求,上下求索,老年学习,其乐无穷。

王己轩 男 1936年10月生 原信息产业部第二十一研究所、专业组长、高级工程师

赠给同辈人的一句话：

做文章知己。

赠给儿孙的一句话：

学习、创造、快乐。



## 七四 因为我喜欢 所以我快乐

上海老年大学 王己轩

163

老年大学

每当我来到装修一新的校区,脚步立刻就轻快了许多。走进明亮的教室之后,面对分别一周的各位好友,互相问候,切磋书画,那欢快的笑容,立刻感染了我,一天的好心情就这样开始了。

在课堂上,面对着花鸟画周国华老师的挥洒自如、山水画李明耀老师的古朴写意、现代山水画白丁老师的沉稳灵动、水彩画周迪平老师的潇洒清新、古诗词商友敬老师的博学抒情、书法毛节民老师的严谨清秀、书法林仲兴老师的浑厚大气,我沉浸在视觉的享受,听觉的愉悦和心灵的感悟之中,心潮起伏,幸福感溢满全身。正如有位文人说的“一个人能够在自己喜欢的城市里,与自己喜欢的人在一起,做自己喜欢做的事,是人生的最大乐趣。”

虽然,看起来我的功课很多,有九门。但归纳起来只有三类,一类是文学,一类是书法,一类是绘画。有意无意地做到了陆俨少大师所说的:“学画要四分学文学,三分学书法,三分学画。”

选择学文学,也许是出于对命运的一种自然的补偿,也许是想成为一个精神上的富有者。我选择了“古诗词”和“中外名著选读”。这两门功课都是商友敬老师主讲,商友敬老师讲得太精彩了,因而我都听得入了迷,与书中的人物产生着共鸣。面对着书中一群群活灵活现的人物和他们不同的遭遇和人生,感受着伟大、神秘,或叹服或悲哀,我从中获得了不尽的人生体验和社会经验,不尽的感喟,不尽的喜怒哀乐和心灵深处的震撼。

学习古诗词,要下工夫背诵,我就和书法结合起来,边背边写,这样很快就背熟了。有一次,在课间休息时,我与商友敬老师对古诗,我说上句,他说下句。我忽然想



考考教师,来个突然袭击,哇!哪知商老师对答如流,真令人叹服!商老师要我们“做文章知己,要学道而不是术,要怡情养性”。听商老师的课真是一种艺术享受,我心中充满了对商老师的敬意。于是,我有感而发地写了《从黑头发到白头发》一文,并因此而获了奖。这让我更有信心和兴趣了。在征文《我们身边的好学员》活动中,我有三篇文章入选,真的好开心!我还参加了校“文学写作研究会”,在校刊上也发表了文章。我尝到了学文学的甜头。

选择学书法,起初是为了提高绘画水平。随着学习的深入,从行书、草书、隶书到篆书,追根寻源,我明白了中国文字的发展历史,明白了中国书法的博大精深。开始练书法时,手不听话,我每天坚持写两小时。特别喜欢草书和篆书,因为草书最能抒发人的情感,而篆书就像画字。我的草书进步很快,两次参加了校书法展。记得参加第一次书法展时,为了作品不与大家雷同,我千方百计收集资料,去上海图书馆借阅有关资料,利用自己学画的优势,把一个“舞”字写成了一个踮着脚尖在旋转跳芭蕾舞的少女,背景是飞旋着的三组色彩斑斓的彩条,很有创意,深受大家的好评,让我开心极了。因此,在临摹、创作和欣赏书法作品时,我得到了心灵的愉悦、美感的享受和精神的陶冶。最近我在书法展上,展示的“百龙图”和“百马图”的条幅都受到了学员的好评,我还把这两幅作品送给了一对老年夫妻,这真是一件非常开心的事。

选择绘画,是自己童年的梦。退休了,埋藏在心底的梦想有了实现的机会。我是从学国画花鸟画开始的,前后经历了几任老师,近两年就读于周国华老师的花鸟提高班。周老师的小写意花鸟画堪称一绝!看着一张张白纸在老师的笔下成了一幅幅美丽的画,不仅是一种美的享受,也让身心得到了愉悦。每堂课每个学员都可以借到老师的一幅画。对自己喜欢的画,我每次都要临摹四、五幅,因此我的进步很快。课堂上我不仅认真留意老师的用色、用笔和用墨,还特别仔细聆听老师的语言描述和讲解艺术,对老师深情的妙语,心有灵犀一点通的撞击,付之一笑的超脱,都使我感怀。我还学了山水画,不仅在课堂上学,还在书中学,在画展中学,似乎每天都有收获。

我喜欢欣赏别人,也喜欢被别人欣赏。当自己的作品被人夸奖时,心情快乐似神仙。我曾先后四次参加了校结业画展。最近,受同学之托,还画了几幅小品送给他的国外朋友,其乐融融,乐此不疲。

在老年大学里,我不仅参加了花鸟画沙龙和书法沙龙,还担任了花鸟班的班长、校文学写作研究会的理事、校书画社的理事,一时间成了“知名人士”,生活学习得非常充实。如果说退休之前是命运选择了我,那么退休后,是我选择了命运。正如苏轼词中的一句话:“休对故人思故国,且将新火试新茶,诗酒趁年华。”

钱金荣 男 1937年8月生 原上海金山晒图机厂党支部副书记、副厂长、经济师

赠给同辈人的一句话：

学习与活动是您身心健康的法宝。

赠给儿孙的一句话：

学习是攀登未来高峰的天梯。



## 七五 夕阳依然红似火

——记山阳镇老年学校学员钱金荣

金山区山阳镇老年学校 张玉林

165

老年学校

钱金荣是山阳镇老年学校的学员，原任山阳晒图机厂党支部副书记、副厂长。七年前退休后，参加了镇老年学校学习。许是老钱身患糖尿病的缘故，他尤其爱学老年学校的卫生保健课程。当了七年的老学员，他已先后学过健康老龄化、老年保健、心脑血管疾病预防、糖尿病防治、足疗、食疗、运动疗法等。在老年学校上完课，回到家里还认真自学防病保健书籍，如《老年中医保健》、《糖尿病并发症预防和治疗》、《活到100岁》等。自从进入老年学校学习，他感到生活充实，身健心宽，脸上常挂着笑容。他说，甘蔗老头甜，甜在学习中；老有所学，知而得乐。

一次，老钱在老年学校听“老年人身心保健”讲座。老师说，老有所学，学有所用，老有所为，身心健康。他忽然感悟：以我学到的知识应用于健身的体会，传播于人，帮助他人养身、健身，不也是很有意义的作为吗？于是，课前课后，他常给学员谈保健体会，家里家外，常与人一起探讨健身之道。久之，便有人找到他，说他熟悉医护人员，请他帮助找医生治病。对此，老钱闻之心动：是啊！农村病人就医住院，还有诸多不便，我应该伸手帮助他们。老钱曾因患糖尿病而四次住进金山医院治疗。住院时间长了，与医护人员大多十分熟悉；且他又时时注意自律，为人诚恳热情，医生护士对他颇为尊重。有此基础，又有病人需求，老钱自然想到了应该急人所急，忧人所忧，充当起为病家义务“导医”、“助医”的角色，帮助病人解决就医住院困难。他这样想，也就这样做了。自此，一年四季，只要病家有意，他都随叫随应，热情帮助病人就医住院。排队挂号，寻找医生，领着病人去做各项检查，乃至办理住院手续，他都一一跑在前面；或遇病人手术，他总在手术室外等待，还常在病人与医生之间及时

沟通,增进理解,互相配合治疗。难能可贵的是,老钱数年如一日,从不间断为病家服务,也从不收取病家钱物,这使医护人员十分钦佩,使病人与家属无比感动。老钱却说:“我从老来求学到今天为大家服务,只要病家满意,医院支持,我也就乐在其中了。”

2002年7月的一天晚上,山阳亨通公司的一名21岁女工沈燕,下班时突然口吐鲜血,倒地不起。厂里急速地把她送入金山医院救治。当夜十时许,亨通公司领导把老钱从床上叫起,一同赶到金山医院。此时的病人仍在医院急诊室留观,面色苍白,神志不清,家属心情焦急。老钱急忙找到总值班医生、主任,又请来一位高年资医生会诊,终于把病人安排住进了病房。他回到家里已是凌晨三时。接连两天,老钱天天一早赶到医院了解病人病情。沈燕患的是开放性肺结核,病情又很严重,急需转入传染病医院治疗。老钱急病人所急,带着病人及家属,冒着大雨,先赶到朱泾传染病医院,但无病床;又赶到上海肺科医院,亦无床位。许是医生为老钱的精神所感动,抑或是医生的责任心所驱使,院方终于设法将病人收住入院。这一天,他真的觉得累了。然而,他又感到欣慰:病人无忧了。

又是一个酷热难当的暑夜,镇上劳动服务所职工小郑突然昏迷,情急之下,病人家属找到了老钱。老钱二话没说,急忙赶去金山医院。经过疏通、协调,医院组织会诊,调整治疗方案。直到深夜时分,他才拖着沉重的脚步,离开了金山医院。经过医生悉心治疗,三天后病人苏醒了,病人家属松了口气,老钱紧皱的眉头也随之舒开了。

钱金荣为病家服务只求“义务”,不求“回报”。他一次又一次推掉了病家的答谢,但又年复一年坚持着为病家服务。近四年来,老钱为山阳镇及周围地区病人介绍就医、住院达1800多人次,其中帮助住院614人次,介绍专家、特需门诊220多人次,门急诊就医近千人次。在医护人员眼里,老钱是位不知疲倦的热心人;在病人及家属心里,老钱是一位心底无私的“善人”。

钱金荣勤奋好学和乐于奉献的精神得到了学校、社会的肯定。近几年,他先后被评为镇老年学校优秀学员,获得了山阳镇“十佳”个人好事荣誉称号,受到复旦大学附属金山医院的表扬,被金山区委组织部评为优秀退休党员,金山区老龄委授予他“老有所为”精英奖。人们深情地赞扬他:好人老钱,夕阳依然红似火。

**陈培生** 男 1937年12月生  
原惠南镇小学副校长,小学高级教师

赠给同辈人的一句话:

春天不是年轻人的专利,你想拥抱春天,春天会敞开胸怀拥抱你。

赠给子孙的一句话:

不要叹息昨天,不要指望明天,好好把握今天。



## 七六 人生的又一个春天

南汇区老年大学 陈培生

167

老有所学

人的一生在历史的长河中犹如一次短暂的盛宴,老之将至,总有一点留不住良辰美景的惆怅。于是就有人发出“夕阳无限好,只是近黄昏”的感叹,可是感叹只会让人增添更多的烦恼,把人催老,不足取,年老退休本是一种不可逆转的人生规律,世上哪有什么长生不老,返老还童的美事。既是这样,何不让我们好好地去把握自己,尽力提高晚年生活的质量。

1998年,我从工作岗位上退下来,一下子改变了紧张有序的生活节奏,很不习惯,也觉无聊。值此之际,正是区老年大学开办之时,我就毫不迟疑地去报名参加了国画班。未等开班授课,我又迫不及待地跑到新华书店,花284元一口气买下了《中国画技法入门》小丛书20套。说起来,我童年时代也喜欢画画,但实际上只是用铅笔在白纸上涂涂描描,颜色也很少用,至于在宣纸上画画更是从未接触过。所以,国画对我来说,还是一门很陌生的作业,一开始用毛笔落到宣纸上,留下的都是一个个洇开了的墨团团,没有一幅像样的画。可是我不气馁,在老师的耐心指导和鼓励下,我认真学习,每次上好课回到家里,根据老师讲授的要领,不停地画,一天下来,垃圾桶里,就堆满了作废了的画稿纸。工夫不负有心人,几个星期下来,我终于对国画产生了浓厚的兴趣,不知不觉地我又完全陶醉到童年时代的绘画兴致中去了。为此,我还凑趣自刻了一枚“六一学画”的闲章,意为从61岁起像小孩那样开始规规矩矩地学画画。由于学得投入,绘画水平提高较快,在本地美术界,我本是无声无息的一个,想不到,学了三年,我的国画习作居然被编入了《百川汇海——南汇书画作品

选》。从此,我的习作也开始陆续见报,至今,已在《中国书画报》、《上海老年报》等报刊上发表了40多幅。现在我的学画兴趣倍增,几乎每天在家里涂鸦不已。人退休后都想为自己寻找一份乐趣,我的乐趣就是画画。现在我屋里的床铺上、地板上经常堆满了画稿,其实在行家看来,所有这些都只是废纸一堆,但我看着就是高兴,因为它确实为我的生活增添了无穷的乐趣。前年敬老日期间,我被推荐参加了上海第二届老年文化艺术节书画展,作品还被挑选参加了“上海-横滨”中日老年友谊书画展,去年8月,我的习作又入选了上海两年一度的第十二届“江南之春”画展,这两件事还真叫我乐了好一阵子呢!

老年大学充实了我的退休生活,学画活动又为我带来了健康的身体。我曾经患有腰痛病,这种病一直困扰了我二十多年,发病严重时,睡着翻不了身,站着迈不开步,在单位里,我是个出了名的“老腰”。学画五年多来,腰痛却从未发过一次。单位里同事见了问起我:“‘老腰’近况如何?”我说:“家里堆满了书画,已无‘老腰’藏身之地。”当然,这是玩笑话。客观地分析一下原因:退休前,我在单位里坐得多,腰部常处于凝滞状态,故经不起受挫;退休后,天天站着画画,腰部不时地在扭动,这就不自觉地在进行腰部锻炼,腰痛自然就不会轻易上身了。大概这就是人们常说的“书画气功”所起的作用吧!

老年大学又为我提供了广交朋友的机会。学画五年多来,我们几位痴迷于书画的老同志,经常聚在一起谈书论画,在切磋画技书艺时,完全忘却了退休前官衔等级的隔阂,谈话无拘无束,真是其乐融融。对于那些索画者,不管是深交,还是新交,我都一一满足他们的要求。如此送出的习作,也有上百幅。

更使我感到欣慰的是,老来学画为我退休后继续走向社会、服务社会创造了有利的条件,我现在乐于为街道、为社区的宣传布置写字作画,这也算是尽到我一点老有所为的责任吧!一次社区办主任老顾同志对我说:“我们经常叫你干这干那,真有点不好意思。”我说:“怎么啦!你们不是在为我提供老有所乐、老有所为的机会吗!我倒还真要谢谢你们呢!你们不叫我做,我还怎么乐,怎么为啊?”

我深深感到,我的生活已经离不开老年大学。因为,在这里有我学不完的绘画技巧,在这里有我享不尽的人生欢乐,在这里有我丢不了的人间真情。

我情不自禁地从胸中迸发出一个心声:老年大学给我带来了人生的又一个春天。



邵爱丽 女 1938年7月生  
原上海市化工设计院化工工程师

赠给同辈人的一句话：

接受继续教育，丰富晚年生活。

赠给儿孙的一句话：

好好学习知识，知识就是力量。



## 七七 我能用英语独 立地走出国门

169

上海老年大学 邵爱丽

我原是上海化工设计院的工程师，于1993年退休。刚退休几年，除了每天早上去公园锻炼身体，在春秋季与我的丈夫及朋友们一起去旅游，欣赏祖国的大好河山外，还是感到空暇的时间较多。我的两个女儿都已成家，但都不在国内。为解思念之情，只能时常拿出相册来翻阅，或给她们写信。由于小女儿去美留学多年，回信时常夹上一段英语，这可难住了我，过去虽也学过科技英语，但日久不用，也忘得差不多了。于是我就萌发了要进一步学习英语的想法。

### 老有所学，学有所乐

1996年，我参加了上海老年大学英语班的学习，原打算学习一些日常英语会话，以便去美国探亲时派些用处。学了一段时间后，感到收益匪浅，学校聘请了很多优秀的老师，他们不但有丰富的教学经验，而且学识渊博，品德高尚，教我们老年学员认真耐心，不厌其烦。我与同学们一起学习非常开心，仿佛又回到青年学生时代。回家后认真做作业，复习预习功课，时间排得满满的，生活特别充实。我边学习边试着与女儿和洋女婿用英语通电话及通信，还请她们给我指出错误，帮助我改进。由于与女儿们的交流增加了新的内容，原来的思念之苦，竟为学习之乐所代替。亲朋好友都说我比同龄人要年轻些，也许这与学有所乐，有一定的关系吧。

## 与时俱进,学有所长

老师一直教导我们,学习英语无捷径,要不怕羞,不怕错;要大胆实践,大胆开口。1996年入校至今,在英语班任班长已有七年多,我不但自己努力刻苦学习,还组织全班同学一起学好英语。为弥补在校学时不足,配合老师的教学,先后组织了两个英语学习小组,即英语角与英语沙龙。同学们根据各自情况参加活动。按老师要求,做好课前预习,课后复习,经常交流学习心得。在英语沙龙中,不但要写英文作文,背课文主要内容,还要开口说英语。由于活动讲究实效,深受同学们的喜爱,在暑寒假,我们也坚持活动,坚持学习。

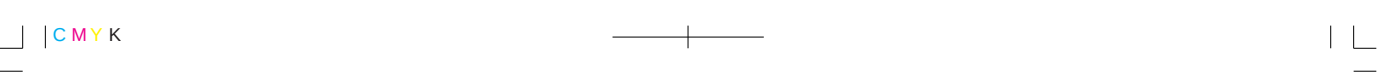
为提高大家学习英语的兴趣及水平,我们还经常举办各种活动。如学校在2000年校庆十五周年及2002年6月,上海教育电视台、中央电视台“夕阳红”栏目对我们班英语角进行采访,将同学们互相之间用英语交流的情况,拍成录像进行播放,这对我们是莫大的鼓励;又如为祝贺兄弟老年大学校庆,我校曹老师编写了英语短剧《拜访一位朋友的新家》,我和一些同学利用休息时间排练此剧,演出取得了成功;又如学校在接待外宾时,我与班上的另外两位同学在曹老师的指导下用英语向来访的美国、法国、西班牙等国朋友介绍我们学校的教学成果……通过这些活动,既提高了我们学习的兴趣,又锻炼了英语实践的能力。

## 独立出国,学有所用

记得1996年,我第一次去美国探亲,孩子们不放心,就由在香港的大女儿陪同前往,途中出入境办手续,与美国海关官员谈话,提取行李,转机等都由她办理。到了美国,由于小女婿是美国人,所以与他及他的家人会面时,只能用一些简单的英语问候语,无法正常交流和沟通,相互谈话要靠女儿作翻译。经过老年大学几年的学习,2001年我再次赴美探亲,参加小女儿的医学博士的毕业典礼,这次,我独自前往,不仅自己顺利地在美国底特律转机,进关,还能在旅途中帮助两个女同胞办理有关手续。

这次到了美国,见到了小女婿及其家人,不仅能正常交流,我还能用英语介绍我们中国及上海的发展和变化;用英语讲述了我家的故事,讲了我与丈夫分居十年,如何克服困难,挑起家庭的重担,赡养老人与抚育两个孩子的情况。他们对我的英语水平,在几年中有所提高感到很惊奇,十分赞扬。

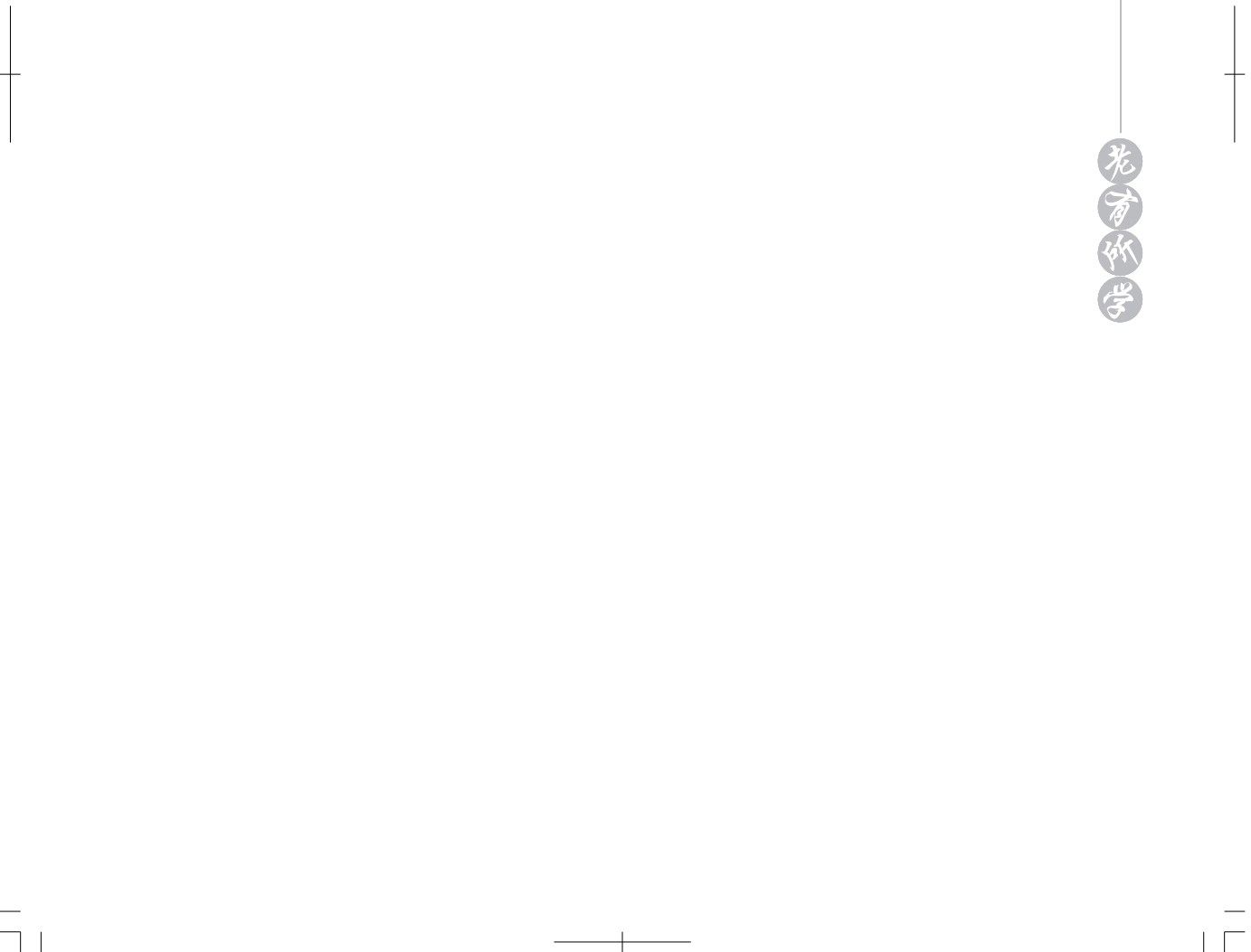
在美国,我住在费城的小女儿家中,开始我一个人外出时,他们怕我迷路,给了我一个手机,但我一次也没有使用过,我去公园打太极拳,去商店购物,逛大街,都能应付。甚至在马路上有人向我问路,我也能将学得的知识派上用场。在我离开美国回国时,我美国的亲家给了我一封赞扬信,摘录如下:



亲爱的爱丽：

我必须再次告诉你，我对你学习英语有较深的印象，我想我从来也不想如何去讲和写中文，而你做得那么好，讲英语和用英文发电子邮件……我确实钦佩你，和喜欢你的座右铭：活到老，学到老。

我在老年大学学习的英语知识，能运用到实际生活中去，使我从原来看不懂英文信件，到不但能懂而且能用英文发电子邮件给在国外的女儿及美国亲家；用英语与外宾作简单的交谈，收获确是不少。学习充实了我的晚年生活，并使得我的生活丰富多彩，同时还取得了一些成就。正可谓：老有所学，学以致用，得益匪浅，其乐无穷。





施显斌 男 1938年11月生 原浦东新区建材总公司工会主席、政工师

赠给同辈人的一句话：

学习不嫌老，学到最快乐。

赠给儿孙的一句话：

学会一到两门技术，不断更新你的知识。

## 七八 老年大学培养我当教员

上海老年大学浦东分校 施显斌

我手中翻阅着自己编辑的《书画苑》书画集，心中感到由衷欣喜，因为我们老年朋友们竟然自己动手，实现了自己的梦想，出版了自己第一册书画集。这是我有生以来第一次啊。今天有了第一集，明天就有第二、第三集。这对我每个六七十岁的老人来说，是件多么高兴的乐事。啊！“老有所学”，初结硕果。

我是1997年退休的，退休前曾担任工会主席工作，绘画和书法是我的业务之一，为此也曾经拜过老师，学过三年国画，后因病而荒芜了数年。退休后才又重新拿起彩笔，练习画画。一次偶然的机会，在洋泾镇上散步，看到一块招牌，上面写着“上海老年大学浦东分校洋泾教学点”，这块不起眼的招牌，顿然使我眼睛一亮，嗨！这小镇上还有所老年大学。我进去看看，走进唯一的教室。这是借用派出所楼上的空房间：摆着四张长条桌，两只小方台，三位老教师，十来个老学员。简单询问后，我就报了名，参加国画花鸟和山水两个班。从此我就和老学员交上了新朋友。两位老教师虽然在简陋的教室里，却讲授得很认真，技艺示范也很娴熟，在跛足摇动的长条桌上画出了神采飞扬的花花草草和祖国的大好河山，我几乎着了迷。再看同学们那刻苦认真的学习态度，我也很快地由敬佩而融入其中。在相互交流中，我看到有些老同志画的物像有不够准确地方，课后就帮助改正，不合透视的地方也给以修正，很快同学们喜欢上了我。他们问我，你画得这么好了，还来学什么？我回答他们学习是没有止境的，老师水平高，我就得学；我来此学习还可以交到许多新朋友，朋友间相互谈文说艺，不亦乐乎？就这样一学年很快过去了，自己画艺也得到了进一步提高。

第二年开学前，校长找我谈话，与我商量两件事：一是要我担任山水画班教师，二是校舍因拓宽马路而拆除，想物色一处校舍，社区有地方否。哦！这两件事都很重要，失去校舍，怎能上课。此刻我忽然想到居委有间空的会议室，经与领导一商量，很快落实解决了。但要我当老师这事就犯难了，平时我只会闷头自己作画，从来没

有执教过,怎么办?而校长的恳切言辞及鼓励,我觉得却之似乎不恭,就答应试试看。不会教怎么办?就学么!我到老年大学来不也就是为了学么!

首先我学习教学大纲,选择教材,安排教学进度。我到上海几家书店选购了一批色彩丰富,简明扼要,风格多样的教材。经过反复比较后,选定了《白雪石山水画》上下两册为课本。因为白雪石知名度很高,是位很受群众喜爱的老画家,他的画很有特色,在山水画中洋溢着桂林风貌的诗情画意。再则,老年人大多目力不济,临本要清晰明快,白雪石山水画正能弥补这一特殊需求。教材选定,并得到校方赞同后,我就认真研究、熟悉教材,认真备课、写教案,提出每幅画的特点,临摹笔法要求……

其次,我向上海老年大学总校学习,总校的学习环境、师资力量都是一流的,我经常抽空去观摩和旁听,从中吸收和学习总校的授课形式和教学方法,甚至总校用学生的优秀美术作品作为环境布置的做法,我都铭记在心。

重要的一点是学习老校长的办学精神。校长已是七十几岁的老教育工作者,他为了老年教育事业真是殚精竭虑。老年大学初创阶段是不被人们重视的,校舍少,要自己找;生源少,到公园设摊宣传老年教育,发动学生张贴招生广告;事务多,靠双腿跑;关卡多,要托熟人沟通……几年来的头发白了不少,连老伴病瘫在床也只能请保姆照顾,自己却一心扑在老年教育上。他虽满腹文章,备课却一丝不苟。这种精神感人至深,成为我的榜样和支撑力量。

教学相长,边教边学。因为我本身也是个老年学员,我知道每个人的心理以及他们的要求,所以我采取了课堂示范,边讲边画,接着学员当堂实践,发现问题现场解决。对家庭作业的讲评,根据学员程度不同情况作适当示范、修改。一张水平较差的画,经过修改,变样了,他们心中是很高兴的。这样既能提高学员自信心,又学到了技法要领。上课时,对重要的技法反复演示,不嫌其烦地反复讲。老年学员大致有一个共性:他们有自尊心,理解能力强,实践操作能力差、眼力差、记性差,往往一听就懂,回家就忘。因此对绘画犯忌之处要反复提示,对较难的技法要反复演示。对学员作业多肯定进步之处。我在教学中经常鼓励学员提问题,不断鼓舞他们学习信心。对个别后进学员再留下作个别辅导,有时吃饭也耽误了,我也乐在其中。

随着教学进度不断深入,我们经常组织学员到上海老年大学总校、美术馆、新区画展等处进行参观学习活动。我们还组织野外写生学习,开始在郊外,后来到有山有水的风景点,结合旅游写生,领悟大自然的美丽和变成画中美景的关系,用课堂上学到的国画语言在宣纸上表达眼前的景色。大家感到这些学习活动非常生动有趣。前年重组浦东分校书画社时,我被选为副社长,嗣后,我们书画社定期开展书画活动和作品展览。

回想自己在老年大学的培养下,从学员到教员,确是我人生晚霞中的一个有意义的亮点。





贾锡钧 男 1938年12月生  
原上海市普陀区教育学院德育教研  
员、中学高级教师

赠给同辈人的一句话：

趁我们尚未踏进衰老之门，学习  
吧！这是珍爱生命的最佳生活方式。

赠给儿孙的一句话：

学习得更多，学习得更好，是未  
来唯一持久的竞争优势。

## 七九 舞之麻辣汤

普陀区甘泉路街道老年学校子长分校 贾锡钧

174

在一次单位举办的舞会上，歌舞正酣之际，耳边忽然飘来一句“老贾舞蹈细胞不错”的赞语，听到这句话，犹如猛灌了一碗麻辣汤，浑身热血升腾，面红耳赤，高兴混杂着羞愧、辛酸一齐涌向心头。

记得五年前，应一个学校的邀请赴苏州参加他们的德育工作研讨会，晚上大家集中在歌舞厅“放松”，有几次女士相邀跳舞，因本人纯属舞盲，始终不敢越舞池半步。旁观别人轻歌曼舞甚觉乏味，只得闷闷不乐地回到房间与电视机为伴，一种被视为“另类”的苦涩久久地纠缠着我不肯离去。

我下决心学习跳舞。这一年年底，甘泉路街道子长老年分校举办交谊舞培训班，我迫不及待地首先报名参加，踏上了艰难的学舞之路。

我是属于那种从山沟沟里走出来，既土气又笨拙的书呆子一类，基本上不知道音乐、舞蹈为何物，一开始便成为舞训班里的“差生”。同样一个动作，别人学两三遍就会了，可我七遍、八遍还不行，气得老师哭笑不得，冲着我说：“贾老师，我真要拜拜你了！”一种朽木不可雕矣的愤慨溢于言表，就差“开除”二个字没有说出口了。一期舞训班结束，别人高高兴兴地走向舞池，我却成了“留级生”。留了一届还不行，接着我又“转学”到普陀区老年大学继续学习。说出来不怕大家笑话，这样的舞训班我参加过四期，这就是说我做了三届的留级生，其中的辛酸和屈辱只有自己心中有数。挫折磨练了我的意志。我坚信，人一能之，我十之；十之不行，再百之，总有闯过



难关的一天。艰苦的路程还在后面。妻子对于交谊舞特别有悟性,几乎是无师自通,没学几天便成为“舞林高手”了,与她伴舞我常常是相形见绌,加上她“笨死了”、“越跳越不像样”等埋怨之声不绝于耳,每次跳舞都是不欢而散,彼此一肚子的气。每当这时,打“退堂鼓”的念头便会顽强地表现出来,下决心从此以后再也不跳这窝气的舞了。等气稍微消了一点,又心有不甘,心想:不能就此作罢,那样前面的工夫不是白费了吗?成功的希望可能就存在于再坚持一下的努力之中。于是,我又重新鼓起勇气走向舞场。

工夫不负有心人,终于有一天我能自由地翩翩起舞了,即使是在舞厅里也能成为一个颇受欢迎的角色。

为了学这点雕虫小技灌下这么多麻辣汤,付出那么多值么?我说值。跳舞,增进了身心健康。记得我45岁那年,有一次去看医生,一见面医生就问“你退休了么?”我听了吓了一跳,我真的那么老了吗?我说我只有45岁。医生说,你是未老先衰。20年过去了,退休以后,我仍在教育战线发挥余热,人也变得很有朝气,富有活力,人家见我还是这么问:“你退休了吗?”退休后又在社区交了一些新朋友,他们看我身体硬朗,有时还会问我“过去当过兵吗?”、“你是体育教师吧?”听到这样的问话心中十分受用,与20年前医生一句“你退休了吗?”问话的感受形成非常鲜明的对比。

我一年有两次笔友间的聚会,外出活动期间,我跋山涉水不让年轻人,跳起舞来更是脚下生风,朋友们说:“贾老师是60多岁的年龄,30多岁的心态。”跳舞给我带来补偿和回报是丰厚的,我感到非常满意。每每想到这里,过去灌下去的那些麻辣汤一齐化作了浓郁温馨的咖啡,味道好极了。



罗凤英 女 1938年生 原海鸥  
照相机厂技工

赠给同辈人的一句话：

跟上时代步伐，学习、学习、再学习。

赠给子孙的一句话：

珍惜优越的生活条件，努力学习做  
国家的栋梁之材。

## 八〇 读书十年 变了一个人

上海市退休职工大学 罗凤英

退休前，我是上海海鸥照相机厂的一名高级技工，曾经为社会勤劳地工作几十年，在家养儿育女，节衣缩食，辛苦了大半辈子。退休了，多年来的忙忙碌碌一下子空闲了，子女们相继成家立业，物质生活丰富了，但我却感到孤独和寂寞。这时我踏进了上海市退休职工大学(以下简称市退大)的校门，惊喜地发现这里是退休老人获取知识的殿堂，是梦寐以求的乐园。在这所学校里，我学到了许多知识，丰富了退休生活，陶冶了情操，结交了朋友，大大增进了身心健康，晚年生活过得越来越开心，越来越丰富。

### 一 自我保健 身心健康

进市退大读书，我首选的课程是保健学科。我曾在1965年发高烧，得了急性肾盂肾炎，当时对医学知识一窍不通，又缺乏对自身的保养，发展成慢性肾盂肾炎，病情多次复发，得了肾性高血压的终身疾病。所以进校的第一课，我选了中医保健。之后，又学了食疗药膳、手穴、足穴、耳穴、推拿等，把学校里所有的保健学科几乎都学遍了。尤其是“耳穴”，它操作简易又无副作用，而且疗效快、花费少、适应广，具有预防、诊断、治疗的三大作用。我们耳穴班的授课老师王世豪先生，医道高深，临床实践丰富，在他的教导下，我逐渐学会了运用耳穴，对病情作些诊断与自我保健。

这些年来，我每天起床先喝一杯水，坚持每天两个小时的晨练，晚上进行足穴位按摩三十分钟，平时小毛小病通过耳穴贴“药籽”，一般疾病基本上能得到自我控制。虽然我已步入老年期，但血压却比过去稳定了，平时只吃一些维持量的药物。同

时,日常注意饮食营养,坚持体育锻炼,不仅节约了药费开支,而且增强了生命的活力。耳穴保健不仅可以利己,还可以服务于家人亲友、服务于社会。记得有一天,外孙来我家,接连不断打喷嚏,鼻子发痒,很难受,他患有慢性鼻炎,经常看病服药,这天病情又发了。见此情景,我这个学保健知识的外婆,就当起了“医生”。我打开医药包,在他耳穴的内鼻、肺、内分泌、肾上腺的压痛点上贴“药籽”,在耳尖放血。过不久,他打喷嚏的声音消失了,人也感觉舒服了。从那以后,外孙每次来我家,鼻子不舒服,就要找我看“专家门诊”。我们“耳穴班”的志愿者,在学校组织下,去复兴公园、人民公园、南京路步行街、街道社区,进行医疗保健义诊服务。由于祛病解痛立竿见影,又不收一分钱,深受老年朋友的欢迎和赞扬。

## 二 美化生活 越活越“年轻”

我在市退大参加了美容、服饰美学、美化生活、时装与形体等班的学习,这使我在思想观念和精神面貌上发生了很大的变化,心态变得更年轻潇洒。

在参加美容班学习时,我不但认真听课,还注意自身实践。岁月无情地给我们老年人额头布上了皱纹,再不化妆打扮,更显得老态龙钟。万事总有一个开端,有一天老师给我们讲解脸部按摩与化妆,并做了示范,要求下次上课每个同学化好妆,在课堂内检查与评分。那天我们班里几十个同学,个个容光焕发,你看我,我看你,几乎变了一个人似的,课堂内外热闹非凡,喜气洋洋。化妆后的美感激发了我们由外到内的追求,我们开始注重脸部的保养,面膜、按摩定时进行。为把自己的受益和技能服务于社会,在校领导支持下,我们开设“美容服务沙龙”,我们以优质的服务,低廉的收费,深得女性朋友的欢迎。

自学习了美化生活系列课程后,改变了我原先“老工人”的形象,注重了服饰的组合与搭配,懂得了如何遮掩形体的缺点,穿着打扮给人以高雅、庄重的感觉。学校老师们一致认为:我通过学习变了样;单位里老姐妹们看到我,说我时髦多了,精神多了;在家子女们说,妈妈越活越年轻、越来越漂亮。

## 三 旅游观光 增加生活情趣

上市退大“旅游文化”课,我的兴趣最浓,老师生动的讲课,我越听越有味道。旅游需要有关知识作铺垫,过去我也曾去过一些名胜古迹。由于我十几岁进厂当学徒,没有条件进课堂读书,只看到风景的美好,却不知其历史背景和文化内涵。旅游班的李老师是沪上资深导游,他编写了大量旅游基础知识讲义。从历代帝王兴衰,到考察文物遗址;从不同宗教文化,到古建筑的鉴赏;从诗人描述风情的诗句,到如何观赏园林景致。李老师的讲课,提高了我观赏能力、欣赏水平,增加了旅游的内涵和情趣。在李老师的带领下,我的足迹遍布祖国的山山水水:有巍峨的长城、一泻千



里的黄果树瀑布、秀丽的桂林山水、迷人的九寨沟风光；登上了峨眉山、目睹了长江三峡、游览了天涯海角。1998年12月，我走出国门又参加了东南亚三国两地的旅游观光，2002年8月，去欧洲十国游览……这些年来的旅游，锻炼了我的身体和意志，开阔视野，舒展心胸，与老年朋友一起出游，谈笑风生，其乐无穷。当我走向大自然，感到天地原来如此秀丽与宽阔。在家空闲时，翻翻旅游照相册，回忆游山玩水的情景，有说不出的开心。

回顾市退大十年读书，我受益匪浅。它丰富了我文化知识，提高了生活质量，它帮助我完善人生，补上了年轻时的向往。1998年3月我走进上海电台990千赫参加“老年广场”直播节目；2000年5月应上海教育电视台的邀请，成为“走进心世界”栏目的特邀嘉宾；我的老有所学，学有所用的多篇体会文章分别发表在黑龙江《老年学习生活》、《上海市退休职工大学报》。我感到进市退大的校门，犹如进了温馨的家，学校是我的第二个家；步入宽敞明亮的教室，即进入自我充实、自得其乐的乐园。





陈君惠 男 1939年2月生 原上海  
商品交易所党委书记、高级政工师

赠给同辈人的一句话：

学习是生命的灵魂，伴人终生。

赠给儿孙的一句话：

现实是此岸，理想是彼岸，学习是桥梁。



## 八一 让金色晚年更加绚丽

上海老年大学 陈君惠

有人说旧社会老人是苦度晚年，解放后老人是安度晚年，现在的老人是欢度晚年。这话泛指当然有理，但对每位老人来讲，如何才算欢度晚年？这里大有主观上的文章可做。

我原是上海商品交易所的领导干部，到了退休年龄就激流勇退，至今已有5年。退休后生活环境变了，但学习不能放松，“树老怕空，人老怕松。”我坚持学习，服务社会，生活依然忙而充实。

一、坚持学习求知伴我终生。人生三部曲，奋斗、奉献、享受，每一步都离不开学习，“活到老，学到老”，退休第一年我就踏进了人生最后一道校门——上海老年大学。相继读了四门功课（书法、声乐、交谊舞、太极拳），从中领略了老年大学生气勃勃的学习氛围，感受到了与原来工作环境截然不同的人生天地，使自己学到了不少新的东西，也结交了不少新的朋友，多了一份珍贵的人间晚情。通过学习书法，提高了书法修养，我的作品还参加了卢湾区书法展。家中的书房及客厅里分别写上“勿谓室小，乐在其中”，“淡泊明志，宁静致远”的条幅，使家庭增添了文化气息。通过学习声乐，我多了一点音乐细胞，先后参加了“老年大学”等三个合唱团，还去上海音乐厅演出。我帮助社区组建文艺小分队，并担任合唱指挥。不懂指挥怎么办？我就买书学，对着镜子练，请老伴提意见。每首歌自己总要认真练唱好几天，力求把谱与词都背出来，使备课与健脑相得益彰。文艺小分队成立时间不长，但效果还不错，得到大家认可。卢湾区电视台来社区进行采访，以“社区指挥家”为题，录制节目，在电视台播放。老年大学引领我跨入金色晚年的第一步。

在我的带动下，老伴也进入了老年大学，还参加了社区小分队。近来又饶有兴趣地自学做丝袜花。工夫不负有心人，她的丝袜花作品被区里作为艺术品展示。

除了老年大学学习外，我平时不忘去书城买些好书。家里订阅了近10种报刊杂志，并加以充分利用，把其中好的内容进行摘录或剪贴，有的还把它分类成册，如

《文理斋》,《颐养苑》,《良方阁》等。

学习也使家庭成员多了共同语言。我常常与现读初一的小外孙女,进行学习交流,互换读书摘录的格言。在长辈们的言传身教之下,她从小就养成了好学进取的习性。学习成绩优异,兴趣广泛。一幅《哪里有天才》的蜡笔创作画,被鲁迅纪念馆收藏,一篇文章获得全国小学生作文比赛佳作奖,一幅儿童画作品获得全国比赛金奖,钢琴考到业余七级。

二、坚持学字当头乐在其中。我认为人到老年要有两颗心,一颗“童心”,一颗“善心”,有了这两颗心,才能给晚年生活带来快乐。“童心”即乐生,乐业,乐天。老人要像儿童那样热爱生活,无忧无虑。有人说“人生的真正意义从六十岁开始。”老年人要珍惜自己的时间与空间,多一点童心少一点烦恼。“人之幸福,全在于心之幸福。”我同老年大学的同志以歌为朋,以舞为友。我们自己组织去港澳旅游,以后还打算到西欧去。几年来老年大学的同学已形成了一个“老有所乐”的特殊群体。大家把每位学友的生日,作为重要的日子来共同庆贺。热烈简朴的祝贺活动,给大家送去了温馨,送去了真情。大家由衷的感到我们这些同龄人欢聚在一起,从某种意义上讲,比亲戚还要亲,比同事还要近,比朋友还要好,比同学还要纯,比家庭还要乐。

“善心”即乐善。老人既要善待自己,也要善待别人,善待社会,乐善好施是做人的美德。原本,我的老家宁波有三间祖传老屋,如果出卖,也是一笔不少的收入。但我与爱人及姐姐都认为钱是身外之物,我们应该为家乡建设做出一点贡献。于是就将房屋拍卖所得的6.2万元钱,用于建造一座精美的六角凉亭,给家乡父老茶余饭后有一个休闲场所。这一崇尚义举得到了当地镇政府及广大村民的高度赞许。

三、坚持学以致用服务社会。人到老年不光是享受生活,还要服务社会。尽管我的健康状况不好,七年前就植入了心脏起搏器,患高血压,两年来又得了帕金森病,我一方面与病魔作斗争,另一方面积极投身到社区服务中去。我已连续两届被业主选为“莱兴苑”业主委员会负责人之一,这是项新的工作,要花的时间与精力比较多,为了业主的利益,社区的安定,我边干边学,尽心尽力。我与其他同志一起,起草制定了《业委会章程》、《业主公约》、《维修基金使用原则》以及物业公司聘任合同等,为了解决一些疑难问题,经常奔波于区政府有关职能部门。由于历史原因,“莱兴苑”存在着诸多弊病,经过我们业委会一班人的努力,走出了一条业主自我管理与物业公司专业管理相结合的良性循环之路,现在“莱兴苑”的物业管理,环境绿化,安全防范,交通道路等方面都有了明显改观,公寓连续多年被评为市级文明楼。

一份耕耘,一份收获,我为社区服务做了一点平凡事情,得到了大家的肯定,被社区党支部评为好党员及五好家庭。正如已故老人徐特立所言:“不落时代后,年老才是宝。”

“年与时驰,意与岁去”,人寿有涯,学习无止,让我们的生活充满欢乐和情趣,充满遐想和回味,挥挥手留几分从容给自己,使自己的金色晚年,放射出绚丽夺目的光彩。

廖丽英 女 1939年2月生  
原中科院微系统信息技术研究所课题组组长、助理研究员

赠给同辈人的一句话：

珍惜晚年生活，活得开心，活得健康。

赠给儿孙的一句话：

勤奋工作，有所作为，有所创造。



## 八二 好学乐助的廖丽英

上海老龄大学 曹 琪

181

老有所学

每当我看到廖丽英时，她乐呵呵的脸上，总带有微笑，那双炯炯有神的大眼睛，给人以乐观、进取、亲切的印象，好像她有使不完的劲似的。有谁知道她曾经是抑郁症患者，甚至有厌世之意念呢？

廖丽英1964年毕业于复旦大学化学系，分配到中科院上海冶金研究所当助理研究员。1991年因病提前退休，当时她患肌瘤而动了手术，情绪越来越不好，失眠严重，进而觉得做人没有意思，情绪低落至极点，产生了厌世的情绪。后经医生检查，诊断为内分泌失调，患了更年期抑郁症，整天服药治疗。

1994年春天，她听说市里有个老龄大学，专门招收离退休人员学习，她就去报名学习，一下子报了三门学科：编结、烹调、回春功。进了老龄大学之后，她几乎全身心地投入了学习，忘记了自己的疾病，也忘记了自己的烦恼，情绪明显好转。她学完一门又学一门，每学期都学三、四门学科。十年来她学了中菜、西菜、中点、西点、服装裁剪、中西医保健、钢琴、电脑等十一门课程。随着学习的进展，廖丽英的情绪越来越高昂，抑郁症在不知不觉中好起来，起先还看病服药，后来由于学习带来无穷的乐趣，与学友之间增添了友爱和温馨，思绪沉浸在学海之中，感情植根于友谊之间，对每门课程都很投入。有朋友对廖丽英说：“你本来就是大学生，何必再学习？”可廖丽英认为世界上的知识是学不完的。例如她本来不会编结，参加学习后，跟着老师教的方法去编结，编结了美丽的衣衫，还编结了绒线袜、毛毯和坐垫等日用品，她觉得自己的劳动成果又好看、又实用。从此，就编好一样又一样，送给同学和朋

友,大家都很高兴,她感到了人生的乐趣。她报名参加烹调班时,名额已满了,正巧,班上还缺一个财会。老师问廖丽英:你能担任财务吗?她答应试试看,就此在班上收钱、购物、分发,做得又起劲又认真。有一学期,教学上需要用白脱油,大家实习也要白脱油,廖丽英就为班级里购买白脱油,买好后还要一份份称好,分发给每位同学,省去了同学们采购的时间,大家很满意,廖丽英也很乐意。

在学习中,廖丽英还动脑筋改进学习方法。1995年老龄大学开办了第一届钢琴班,她随即报名参加学习。可是年老了,手指僵硬,能学得好吗?廖丽英先去买了一架电子琴,坚持天天弹琴,越弹手指越灵活,声音也越来越好听,于是她又去买了一架钢琴。音乐艺术,要掌握它,还真的不容易!开始时,她乐理不懂,五线谱不识,怎么办呢?她没有气馁,听了老师的讲解,她把重要乐理、音调制成一张大卡片,弹琴时,一面学练琴谱,一面参看卡片,很快就掌握了要领。卡片的效果很好,得到了老师的赞许。她的心里更乐了,每天起早摸黑复制乐理大卡片,送给班里学习上有困难的同学,使大家学起来都感到方便,得到同学们的好评。学习中医保健知识时,掌握人体穴位是个难点,特别是足部穴位,又多又密,怎么记得住呢?廖丽英又动了脑筋,她把足部穴位绘制成图表来帮助记忆,同学们看后都觉得这图表很管用,廖丽英画了一张又一张,一共复制了600多份,分发给校内外的老年朋友们,提高了大家的学习效率。

廖丽英掌握了中西医保健知识和刮痧知识后,热心为他人服务。她参加了徐汇区刮痧学会,到斜土路、复兴里委等单位为社区群众服务。三八节、敬老节她还参加了襄阳公园为游客服务的活动。平时,经常有同学、朋友来电话,向她诉说患病的痛苦,廖丽英一方面劝慰鼓励她们,一方面告诉自我保健疗法,帮助许多老年人解除了病痛。甚至为她家装修房屋的工人师傅牙痛,也得到了她的帮助。由于她乐于助人,因而在她的周围聚集了许多朋友。老龄大学的不少学员昵称她是“活雷锋”。1995年12月廖丽英被学校评为32位“好学员”之一。

廖丽英学一门爱一门,每门课都学有收获,并做到“学”“为”结合,陶冶身心,服务他人。十年来,她的学习笔记已经积累了一大摞,她的笔记本不仅记得详细认真,而且清洁整齐,一目了然。我对她说:你十年来的笔记可以展览交流了,她说:“如果没有老龄大学,我真不知道如何度过晚年。如今,我的抑郁症完全好了,精神面貌也大变样了,这要归功于老龄大学呢!”

为了准备去美国探望儿子,今年上半年起,廖丽英又开始投入了英语学科的学习。

徐尚义 男 1940年12月  
生 原上海市司法局高级工程师

赠给同辈人的一句话：

宁静致远，淡薄名利，博学勤思，享受人生。

赠给子孙的一句话：

愿你们健康幸福地成长。



## 八三 宁静致远 博学勤思

漕河泾街道老年学校 徐尚义

183

老  
年  
学  
校

人一旦退休，生活便进入了另一次转折，以往繁忙的工作负担一下子没有了，完全可以有充裕的时间，凭个人的兴趣爱好重新安排生活。有的老人退休后承担了家里的大部分家务劳动，又是买汰烧，又是带小孩，留给自己的休息活动时间很少。对于这种现象，我感到我们老年人要做到两者兼顾。俗话说：“活到老，学到老”，我在照顾到家庭的同时，也注意充实个人的空余生活。我除了常去附近的公园进行早锻炼以增强体质外，还积极到徐汇区漕河泾街道老年学校学习，三年来先后参加了歌咏班、饮食文化班、交谊舞班、摄影提高班及上海师范大学老年大学旅游班的学习。通过孜孜不倦，持之以恒的学习，我不但充实提高了自己，而且也广交了一些志趣相投的老年朋友，经常有老年朋友到我家来交流学习心得，切磋摄影技艺，在交流中提高了自己的技艺，自己的晚年生活因此充满了雅趣，生活也变得丰富多彩。

### 一、博览群书勤学思，剪报編集信息通

我十分喜爱看书读报，在我不大的房间内，专门辟出一块作为书房，收集有各类书籍1000余册。在退休前，我已有利用工作之余剪报汇集的习惯和兴趣。退休后，时间更多，我订阅了《文汇报》、《新民晚报》、《报刊文摘》、《旅行家》、《摄影世界》等刊物，定期从这些刊物及网上信息中选择收集各类信息资料，汇编剪贴成册。目前收集有：

1. 摄影、建筑景点佳作剪辑(一)、(二)、(三)。
2. 诗词、书法、篆刻集锦(一)、(二)。
3. 国内各地旅游信息。



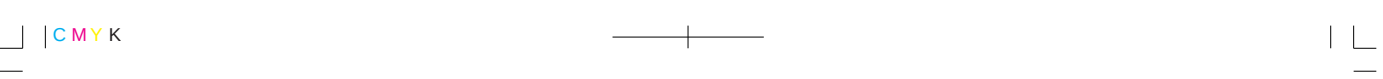
4. 世界各国旅游资料图片(按五大洲分集)。
5. 古玩宝斋(一)、(二)。
6. 画刊剪辑。
7. 城市发展规划与建筑信息。
8. 军事百科与飞机。
9. 上海的历史变迁与发展。
10. 中国古典建筑与民居。
11. 宇宙与航天信息。
12. 纳米技术信息。
13. 医药、生物信息。
14. WTO与中国。
15. 宗教文化。

当我有空的时候,就会拿出自己编辑的剪报,反复阅读,仔细品味。根据收集到的信息,我于2001年末编写一篇综述文章:《纳米技术的应用与发展》登载在2002年8月出版的《中国当代思想宝库》一书内。通过大量的阅读,我的知识面扩大了不少,通过编辑阅读剪报,我也锻炼了自己的文字能力,经常在报刊杂志上发表一些文章。每次见到我的文章在报上发表,小外孙女都要大声向我报喜,她也嚷着要写文章在报上发表,而我则会从心底涌起一种成功之后的喜悦之情。

## 二、旅游摄影添快乐,唱歌练声抒情怀

退休后,我多次自费参加旅游活动,先后游览了四川成都、九寨沟、黄龙、乐山大佛、峨眉山、长沙、岳阳、张家界、海南、天目山、浙西大峡谷、萧山东方文化园、江南古镇等景点,饱览了祖国的锦绣河山,令人心旷神怡,乐此不疲。我沿途还拍摄了不少风光与风土人情照片。经过不断自学,向摄影高手请教,自己的摄影水平也大为提高,所摄作品曾在上师大老年摄影展,漕河泾街道宣传廊及漕河泾街道老年学校内展示,获得了大家的普遍好评。为进一步提高摄影技术,我决心增加投入,于2003年4月购买了一台高档的数码相机,经一年来的钻研、请教与拍摄实践,已基本掌握了数码相机的特性及其拍摄要领,作品于2004年3月与4月分别在上海老年大学上师大分校摄影班和漕河泾街道老年学校摄影提高班上展出。我还应邀在街道老年学校讲授有关数码相机的基础知识,发展动态,选购要点,图像后期技术处理及拍摄操作实践,受到老年学员的好评。接下来,我还准备进一步学习Photoshop图像处理技术,期求进一步提高自己在图像后期处理方面的技艺,将更精彩,更美好的瞬间展现在人们的面前。

与此同时,我还参加了漕河泾街道的合唱团,任男低音部长,我们合唱队的老伙伴们每周都要举行一次排练,嘹亮的歌声抒发了我们的情感,通过练唱及不定期

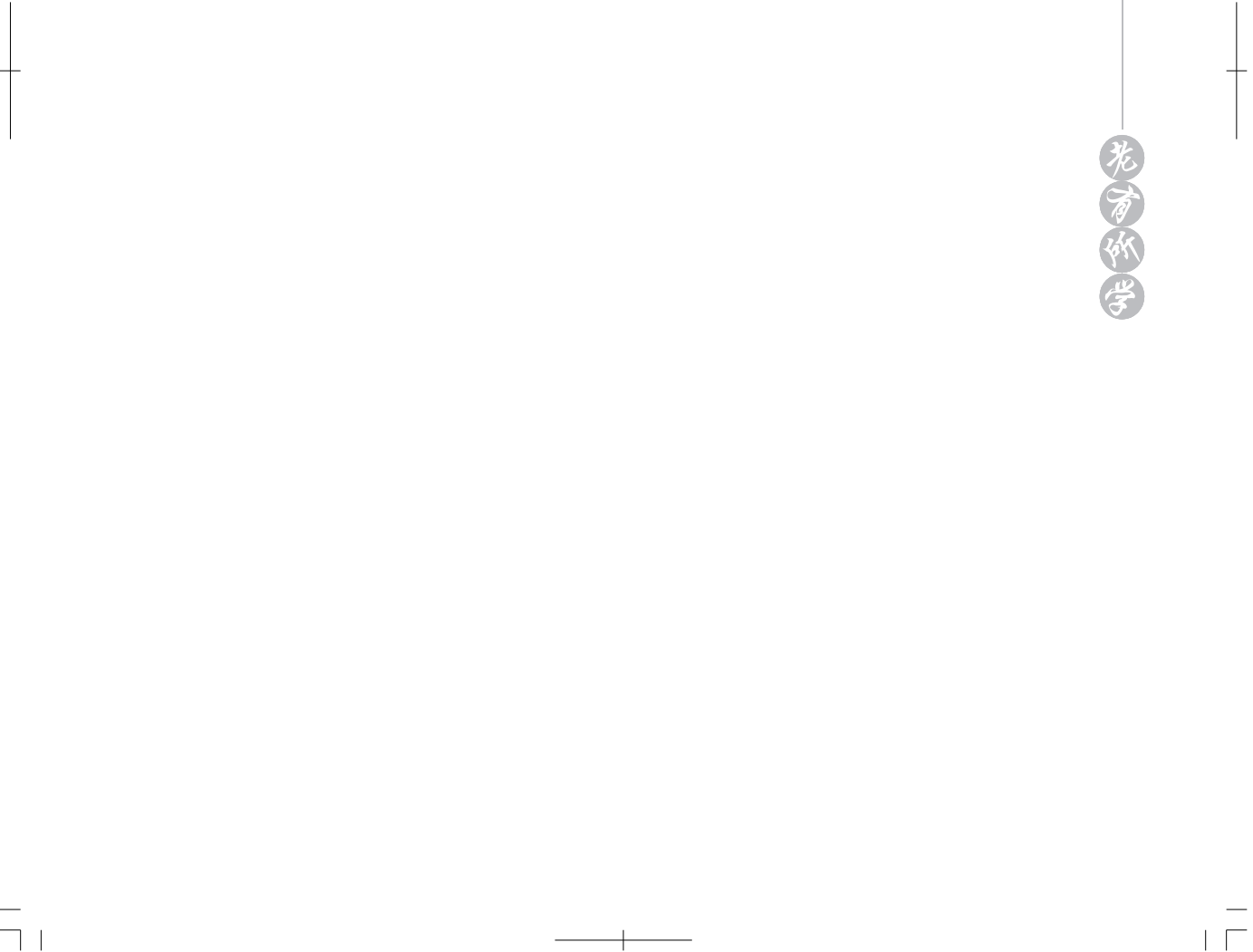


的演出活动,提高了自己的演唱水平,亦陶冶了自己的情操,增进了我和伙伴们之间的感情。我们老年人仿佛又回到了年轻时代。正如一首歌中唱到:“最美不过夕阳红,温馨又从容。”

我虽然退休,但通过参与各类社区学习和交流活动,我觉得越活越年轻,越活越有劲。回顾三年多的退休生活,我的体会是16个字:“宁静致远,淡泊名利,博学勤思,享受人生”。

真可谓:

晚年喜欣逢盛世,老而弥壮夕阳红,  
心胸宽旷弃杂念,情意相融广交友,  
兴趣广泛学而思,博览畅游见识多,  
生活充实心态佳,延年益寿春常存。





宋芳英 女 1940年12月生  
奉城镇南宋村农民

赠给同辈人的一句话：

知识是一种财富，但你不去学习，就永远不会得到；学习是一种快乐，但你不采取行动，就永远不会享受。

赠给子孙的一句话：

学习是你们的权利，更是义务，为  
自己能成才，更为了国家的振兴，就得  
好好学习，由不得半点的马虎。

## 八四 花甲芳英老来俏

——记奉城镇老年学校学员宋芳英

奉城镇老年学校 袁建平

186

花  
甲  
芳  
英  
老  
来  
俏

今年65岁的宋芳英，是奉贤区奉城镇南宋村的务农妇女，也是镇老年学校头桥校区的学员。

去年6月初，正是西瓜上市之际，我们前往宋芳英家访问。她没在家，而在自己的蔬果基地里劳作，得知我们的来意后，她忙放下手中的活儿，非常好客地把我们请进了她的家。女主人给我们的直觉是，不仅身板硬朗、手脚利索，而且还有几分精明。

我们一坐下，一眼就发现了墙上挂着的足有半米见方且装帧考究的夫妇合影，看上去还算“摩登”，取名就叫“老来俏”。在赢得我们一阵赞许和欢笑后，她乐滋滋地说开了：“以前家里并不富裕，再说也没有城里人的雅兴，俩口子从没合过影，也就这么过来了。而今政策好，自己又学文化、学技术，日子富裕了，也有了点文化品位，花了180元拍张合影，算是赶了一回潮流，感到充实了许多。”一听这番发自肺腑的话语，我们不由得再次注目于那张合影。那上面除了难以抹去的岁月痕迹外，充满着由衷的幸福，还涌动着也许是迟到的青春活力。

原来，她识字不多，年轻时当过生产队长，尽管面朝黄土背朝天，干了几十年，就是赶不走一个“贫”字。2000年，她积极响应政府的“以科技兴农为指导，调整农业产业结构，适当扩大规模化经营，全面开展‘万家富’活动”的号召，大胆引进大棚种

植项目,为此还主动报名参加了老年学校科技兴农培训班的学习。她说,在学习班里,上午听技术员讲栽培和管理的要领,下午到田里看示范,真是活学活用,而且学习的进程与自己田里的作物生长时节同步,一环扣住一环,使人不想也不敢迟到。

她边学习边实践,收获颇丰。第一年两个大棚的瓜果净收益就有5000多元。第二年,她扩大种植,效益也同比例增加。第三年,也就是2002年,她在技术和市场信息的支撑下,将大棚扩大到4亩,还引进了蔬菜项目,使大棚的净收益达到了3万多元。

说到学习,她更是打开了话匣子。她说,以前总认为“种田人无花巧,只要猪榭红花草”,自从参加科技兴农培训班学习后,才感到其中的学问真不少。于是只要有相关的培训、讲座,不管是区里办的,还是镇里、社区办的,她总要去参加,有一次还租了一辆车与同村的四个姐妹一起外出学习取经。不仅如此,只要是这方面的能手,她总要登门拜师学习,前年就到南汇区三墩镇拜过三位瓜农为师。

说着说着,她似乎不由自主地起身去取出一个红色小包,打开一看,展示在我们眼前的是一本本近年来她所获得的市、区、镇三级荣誉证书:“双学双比”女能手,三八红旗手,科技兴农培训班优秀学员,“万家富”活动先进个人……看着这一大叠闪亮的证书,使人更增添了几分敬意——花甲之人,又是个纯朴的农村妇女,真是不简单!

更令人难以置信的是,她还是一位镇农业产业结构调整的宣讲员,而且工作很出色,讲遍了头桥社区内的19个行政村,又被邀请到其他10多个镇去宣讲。她讲自己的亲身体会,讲自己总结积累的技术,尤其是她那“西瓜搜藤盘根法”的独到技术不仅使农友们受益匪浅,而且使农技人员也为之佩服。

时间在不知不觉中过得很快,我们的谈话仍在继续。她笑呵呵地说,人要活到老学到老才有意思,前几天镇里有什么“百名市民网上行”的培训活动,她已报上了名。说到此处,她突然又想起什么似的,稍一停顿就悄悄地告诉我们,她最近活儿很忙,学习更忙,正在参加镇党校举办的建党积极分子培训班,还是班上的优秀学员。

她很健谈,也很想谈,可是我们真的舍不得占用她更多的时间,于是找了个理由向她告别。站在门前的她,向我们挥着手道别,那举止洋溢着市民化进程中的农民那种鲜活的潇洒——老有所学,老有所为,老有所乐!



王晋轩 男 1940年生 原广州军区空军司令部修配厂厂长

赠给同辈人的一句话：

不贪利，安清廉；不唯上，不欺下。

赠给儿孙的一句话：

澄心气宁静致远，育傲骨秋毫明察。

## 八五 但得夕阳无限好， 何须惆怅近黄昏

军干所老年学校 王晋轩

188

1996年下半年，我的人生由朗朗晴空，瞬间布满了重重阴霾。当年，年届“黄昏”的我，又患了癌症。连续100多天，每天6个半小时的中西医结合治疗，耗尽了体力，精力，病痛的折磨，碾碎了我的心。

1997年我所在的部队干休所移交地方管理，病情尚未稳定的我，又面临着陌生的环境和人际关系，我的心似乎又增添了一重愁云。看着身旁的老同事、老战友在高唱“夕阳无限好”，我却在暗自感叹，我的“夕阳是否近黄昏”？

在这关键时刻，如何面对人生，以怎样的心态配合医生的诊治，成为我能不能战胜病魔，安度晚年的决定因素。家人亲友的精心照料，战友、朋友的热忱关怀，鼓起我再扬生活风帆的勇气。特别是我的军休所的温馨氛围、为我征战病魔营造了一片绿舟。

在社区、军休所，诊治之余，我与战友、朋友时时相聚，闲庭信步，品茗神侃，天下大事，身旁琐事；国外战事，国内政事；陈年旧事，当今新事；天文地理，时代风云。真正是包罗万象，无不谈及。在神侃中叙心怀，感悟人生，扫去了心中的层层阴云。

在新朋旧友的建议和鼓励下，1997年秋，握了一辈子枪杆子，却从未拿过画笔的我，报名参加了邮电老年三乐学院绘画班，学习国画。在启蒙老师胡雪座的精心教导下，经过自己的刻苦练习，1998年结业。在以后的几年中不断参加各类绘画兴趣小组，还参加多伦路名人街的艺术沙龙。工夫不负苦心人，经过二年的习作，画艺



不断提高,1999年参加虹口区老干部书画展、上海市民政局职工书画摄影展,作品入选,荣获奖励,“老笔”发“新芽”。

初战获胜,又燃起我提高画艺的激情。为了进一步得到书画界同仁的指导,我加盟浙江省湖州龙湖书画院,得到了浙江省中青年美术家钟文刚、钱铭鼎先生的悉心指导。每天上下午,我坚持2个小时作画,常年不辍。一分耕耘,一分收获,几年来共画出山水、花卉、扇面画、书法近千幅作品,赠送给国际友人、书画界的同仁、朋友和社区老人,请他们雅正。仅纸折扇画赠送了500多把,深受老年人的喜爱和赞赏。

一花独放不是春,万紫千红春满园。几年来,我为社区老年学校,虹口军干二所老年学校,邮电三乐学院和虹口军干一所绘画兴趣小组义务教学,培养了几十名老年学员。为了使老年学员能更好的学画,我跑遍上海市各大文具店,选择适合初学者价廉物美的宣纸和文房四宝。几年来仅宣纸就采购了一万多张,毛笔三千多支,力所能及地做好老年学员的后勤保障工作。

几年来挥毫泼彩,不仅使我“老笔”生辉,更重要的是使我心灵生辉。画牡丹,品味花王国色天香的丰韵与华贵;画梅花,体念傲雪铁骨;画竹子,崇敬淡泊人生,高风亮节;画山水,作画或景深意远,或大势磅礴,或曲径通幽,或重墨浓彩,尽述自己热爱祖国大好山河的胸怀。我特别钟爱画游虾、葡萄。虾在水中游走,水清草疏,一切都那么淡雅、自由平和;而葡萄根深叶茂,果实累累,最能使人绽放春华秋实的喜悦。

1996年至今,8年过去了。在社区、军休所的生活中,在与亲朋好友的交往中,在学画、作画、教画的实践中,我修身养性,陶冶情操,纯静心灵,感悟人生哲理。近三千个日日夜夜,星转斗移,病魔步步溃退,身体渐渐康复。我不由得赞叹:社区、军休所,真是我的生命绿舟,人生驿站。虽然生理上,我已是夕阳晚照,但无须惆怅。虽然年龄上我已步入仲秋,但霜叶红于二月花,我要像深秋的枫叶,与春花争妍斗艳。



沈秋芳 女 1941年9月  
生 原上海铁路局直属通信段企  
业管理办公室主管质量管理工程  
师、通信工程师

赠给同辈人的一句话：

能够尝试，真的很好！

赠给儿孙的一句话：

多一分思考，多一分成功！

## 八六 我找到了舞台

大宁街道老年学校 沈秋芳

190

老  
年  
学  
校

我从工程师岗位退休，也有留任工作的机会，可是，忙忙碌碌三十多年了，早八晚五就像绷紧的弦，真想在长长的“公休”里好好放松放松。

开始闲居的日子里，市面常光顾，消费也自在，看书好过瘾，炒股当休闲，真是好开心。但是，没过几个月，越发闲得不对劲了，生活虽悠然，却时而惆怅，难道就这样算了？我可以做点什么呢？

就在上海市开展“学百句英语，迎APEC会议”的英语普及教育中，我找到社区老年学校，报名上英语口语班，学习《通用英语100句》。开学那天，我第一次踏进教室，甚是忐忑不安。随着时间的推移，所见所闻多了，在学习、沟通、理解中逐步认同。尽管三十多位同学的年龄从五十出头到八十多岁都有，而我们无需丈量三分之一世纪的时间差，却总能感受到共同自觉需求学习的执着精神，尽管学习的进度还是要从26个字母发音开始，尽管一遍遍朗读的一句句口语，多数还算不上标准，但终究是执着的、在互帮互学中循序渐进，将教材一页一页学过、翻过，可以说，每位同学都为自己那份收获而欣喜。第一学期我被评为优秀学员，第二学期结束时已被评为优秀班长。我觉得，老年学校是我的社会大学，要学的，想做的，真多。

我在老年学校参加了影视评论社，和大家一起观看影视片，听讲座，各自写文章，定期作交流。那时，我写过：《不再担心——观电影《横竖横》》；《校园：永远的美丽——在松江大学城》；《无言情深——评电视片《激情燃烧的岁月》》一组镜头等，虽然不完全属于“影评”，但都是用心体会，有感而发。就拿那篇《我虑我思——观影

片《股啊股》》，就是在看过电影后，触发的思绪，结合自己参与股市的实践及所见，查阅有关资料、数据，综合分析写出的评论。为了写好《回眸肖邦——评电影《爱的渴望》》，我几上书店、书城而乐此不疲，在查阅欧洲文艺复兴的历史、时代背景、主人公的生平等有关资料后写成的。

在一次区里组织的中、小学生影评演讲比赛中，我代表老年影评社参加演讲。那天，到赛场沪北电影院，只见参赛选手都是区里经过选拔的孩子们，从小学三年级到高三的都有，事先，已经知道我的演讲是不列入参赛名次的，然而，当被告知演讲“注意事项”时，主办人员以商量的口吻对我说：最好和大家一样能“脱稿”演讲——说真的，这“最好脱稿”我并无思想准备。此时，坐在选手席上，我更心思不定，紧攥讲稿的双手有点出汗，抬头望去，灯光通亮的舞台已经一切就绪。人生常因与“舞台”结缘而留有了许多美好，今天，要与孩子们同台演讲，“脱稿”，我能行吗？毕竟，退休了，“舞台”是否已经疏远，我自己感到吃惊。是啊，我是代表老年影评社的，现在，能坐在孩子们中间感受朝气，感受涌动，已经是一种快乐，能同台演讲那更是一种机遇。如果说，请老年人也来演讲是为了“展示”，那主要也是展示当今老年人蓬勃向上的精神，此刻，我仿佛沐浴着早晨八九点钟的太阳，任不定的心思慢慢释放——

轮到我了，走上舞台，我紧张，但更多的是自信。通过影评回眸历史，回眸肖邦的人生，对今天的人们，不是很有启迪吗！平时所有的准备、积淀都不是徒劳，蕴藏着潜能被发挥，演讲比较成功。我走下舞台，脚步已是从容。尤其让我意外的是，评委讲评总结时，特别给予我专业性的好评，我获得了“特别奖”。此时我最想说的是：能够尝试，真的很好。我又找到了舞台！

2002年9月，街道成立了老年协会，我被推选为副会长。这是由老年志愿者组成的公益性民间社团，也是老年人没有围墙的学校，作为课堂教育的拓展，内容和形式多种多样，适应社会需求，得到街道老年朋友广泛参与，大家能多交往，快乐就好！

平日里，虽然自己少了些悠闲，然而得到的却更多；多少回，一声问好，一个拉手，一份鼓励，一种信任，似股股热流在心田，当志愿者让我感到舒坦、美好——一个普通的老年人，自自然然做着自己喜欢做的事，做着自己能够做到的事，真的，很幸运，很幸福。

我终于明白——舞台，这就是我的舞台！



王克诚 男 1941年10月生 原上海市虹口区体委总支书记兼办公室主任

赠给同辈人的一句话：

人生之诀在于调，调养、调理、调节、调整、调和、调解。

赠给儿孙的一句话：

品行——德育不行出险品，智育不行出次品，体育不行出残品，美育不行出副品，劳育不行出废品，五育全行出精品。

## 八七 绰号与雅号

——我的老年学校生涯小记

仙霞新村街道老年学校 王克诚

192

老  
学  
校

我退下来以后，精神欠佳，在心情上有失落感，在经济上有紧迫感，在身体上有危机感。单位最后一次体检，我被查出几十种大小疾病，被称为“一号种子”。在那“革命加拼命，拼命干革命，有命不拼命，等于不革命”的年代，我超负荷地日夜运转，终于劳累成疾。为过好我的人生第二春，寻找我的心灵家园，我来到仙霞老年学校，刘佩玲老师热情地接待了我，我报名的第一个班级是“丝袜花班”。我问可以吗？刘老师说：我们是没有围墙的学校，是不分年龄与性别的。想不到我入班后就得到一个“绰号”与一个“雅号”——那就是“独养儿子”与“党代表”。因为丝袜花班是清一色的女士，我这个男士当然是“独养儿子”了。班上全是“娘子军”，我当然成了“红色娘子军”里的“党代表”洪常青——因为我也是一名党员。这个“独养儿子”“党代表”确实不好当，周围的人们都以异样的眼光、好奇的心态看待我、对待我。我的老伴也嘲笑我说：“你吃饱了饭没事干，学女人干的活，还是回家去给我把家务事干干好！”女儿也讥讽我说：“阴差阳错，不男不女，不伦不类。”面对周围的舆论与世俗，我行我素。我之所以选择丝袜花班作为第一个学习的项目，是因为它不仅能使我动手又动脑，而且练手又练脑，能防止老年痴呆。花又能给我带来希望、欢乐、生机与美好，因此我顶着周围的舆论压力，克服了身体的病痛，还特意配了一副老花眼镜，用了几百元配置了制花材料、制花工具，还跑遍了全市购到了脱销的多层工具箱。

我还去东华大学购买了《丝袜花艺术》、《插花艺术》、《中国结》、《家庭手工DIY》等参考书,作为一名男士,我加入了制花班“娘子军”的行列。

丝袜花班是个凝聚、温馨、欢乐、智慧的班级。数学高级教师朱玲娣老师除了教重点中学高三班级的数学课外,还刻苦学艺,利用业余时间不收分文来仙霞老年学校制花班义务教学,传授中国传统工艺。我的同桌72岁的徐金凤同学既是一位制花能手,又是一位书画好手,她是我们组的组长,除热心为组员服务,还为我这位笨手笨脚的男学员细心辅导,开小灶,组员称她为热心的“沙奶奶”。

两个学期丝袜花班的学艺生活,我与班上的“娘子军”没有隔阂,十分融洽,与心灵手巧的“娘子军”相比,我是班上最差的学员。制花班的学习生活,使我摆脱了人生的困境,净化了心灵,又鼓起了我生命的风帆。我忘记了病痛,还忘记了烦恼,忘记了忧愁。从此我融入了花海,融入了集体,融入了社区。我把制作的丝袜花送给了老人,送给了病人,送给了最可爱的人——人民子弟兵。用花传递了人间真情,传递了美好祝愿。为了感谢朱玲娣老师、栾秀珍班长及徐金凤组长,在制花班结业典礼上,我用真情朗读了一封我发自肺腑的感谢信,没想到朱玲娣老师亲自书写了“进取有乐,知足常乐,先苦后乐,自得其乐,助人为乐,与人同乐”的一幅字画送给我,使我极为感动。老年教育使我的生活更美好,使我的生活更充实。老年朋友们,来吧! 快来吧! 让我们一起加入这座老有所学的、没有围墙的大学校。





**孙正义** 男 1942年6月生 原上海半导体器件十三厂办公室主任、经济师

**赠给同辈人的一句话：**

以平常心来对待生活，就会满足，就会快乐。

**赠给儿孙的一句话：**

前人开辟的路，后辈要认真地走下去，用你们学到的知识为社会创造更多的财富。

## 八八 我走进了一个大“家”

长风文化馆老年学校 孙正义

过去都说，人到六十，“革命成功了”，可以享清福了。

如今到了六十岁，心情就不一样了，虽吃、穿、用不愁，但总感到缺少了什么，有一种失落感。经过朋友的介绍，一个能让我“老有所学，老有所乐，老有所为”的场所展现在我面前，这就是居家附近的长风文化馆。里面不仅有丰富多彩的文化活动，还有老年学校，其教育方式颇有特色：专家授课，能者为师，建立团队型学习形式，冲破了单一的课堂型教学模式。

走进长风文化馆老年学校，犹如走进家的感觉，有一种与小“家”不同的大“家”的亲切感。老师们认真接待每一个前来学习的社区居民，他们多才多艺，尽心尽责。而且还为我们提供了一个不收费或收费很少的学习和活动场所，用社会主义精神文明来净化我们老年人的心灵。我高兴地对朋友说：“我又有一个大‘家’了。”

我参加了“新视角文化沙龙”学习，颇有收获。这是一个学习小组，学员大部分是由离休、退休干部组成的，学习内容“新闻热点”、“科海点击”、“文学欣赏”、“影视评论”等，我参与其中，并分工负责“新闻热点”的学习研讨。我虽年过六十，但在老年人里还是个小弟弟，身体好，精力充沛。于是，我将自己生活的大部分时间交给了这个“大家”，每次学习，我都做好准备，谈观点，交流学习心得。“沙龙”安排我主题发言，讲中美关系问题，讲我国新疆的东突恐怖组织，讲美国打阿富汗的背景，每次我都精心准备，跑图书馆，查阅资料，看大量的书报杂志，做到有根有据，史料翔实，条理清晰，通俗易懂。“沙龙”安排其他同志做主题发言时，我也主动到图书馆帮助找资料、摘要点、理提纲，及时提供给主题发言人，使学习讨论充满了学术气氛，

使每个学员都有收获。为了提高自己的学习能力,现在我每月订购书报近百元,我感觉钱花得值得。

“公民道德纲要”发表后,学习小组马上组织学习讨论,学校要求我和其他两位同志一起编写小品“来自沙龙的伊妹儿”,反映社区居民学习公民道德纲要的情况。我还参加排练,一起到小区里宣传演出,区有线台专门录像并播放了我们学员的演出,受到了小区居民的欢迎,社会反响热烈,我和学员们也感到特别的兴奋,一种从未有过的满足。

我又加入了诗词班的学习,学古典诗词。学校请来了市诗词学会的秘书长杨老师,讲古诗词的写作手法,讲古诗词的意境,在老师的帮助下,我也试着写几首诗,看着自己的作品,喜悦的心情真的是难以言表。

最近文化馆老年学校又开设了象棋学习小组,叫我当班长,我马上就答应了,每次上课我都很早来校,帮助整理场地,搬桌椅、排座位等等。我们这个班是去年开办的,现在前来参加学习的学员已有60多位。学校既安排资深专家讲课,又安排象棋循环赛、对抗赛、擂台赛、大象棋表演等等,使学员棋艺迅速提高。如今每个学习日或者活动日都人丁兴旺,以棋会友,热气腾腾、陶冶情操,精神舒畅。现在,象棋学习小组已成为长风艺苑一枝花,真是“长风弈客四方来,汉界楚河摆擂台,乐看新音传旧谱,老年学校创品牌”。

三年过去了,学习使我有了进步,使我的晚年生活如此充实,我由衷地感谢长风文化馆老年学校,这个“家”让我感到无比的温馨。我真的感到,活到老,学到老,老有所为,生活才有意义,生命之树才会常青。我将继续努力地学习,让晚霞依旧绽放光彩。



钱惠英 女 1941年12月  
生 宝山区盛桥镇石洞口农民

赠给同辈人的一句话：

只要工夫深，铁杵磨成针。

赠给子孙的一句话：

世上无难事，只怕有心人。

## 八九 老农学钢琴，铁杵磨成针

——记上海老年大学宝山分校学员钱惠英

上海老年大学宝山分校 曹已森

196

老  
农  
学

上海老年大学宝山分校钢琴班学员钱惠英，1999年来校报名学钢琴，时年58岁。她家世代务农，自己也当了一辈子农民，是个半文盲，没有一点“音乐”感，连“简谱”也不识。当时班主任有点疑惑，能学会吗？便问：“你为什么想学钢琴？”她很自信地回答：“改革开放，经济发展，农民富起来了，别人家买钢琴，我也买一架，自己根本不懂就瞎弹弹，不成曲调，邻居听了嫌烦，讥笑我：‘乡下人弹什么钢琴’，‘只会赚钱，没有素质’。他们看不起农民，我就是要学会钢琴，为农民争气。”她又说：“别人弹十遍八遍，我就是弹一百遍，也要学会它。”班主任钦佩她的学习精神可嘉，就连连点头。

开学上课，她拿到乐谱，书上的“♪”音符一点也看不懂，但她有着一股坚强的毅力和学习的决心，看别的同学在五线谱上注简谱，心想我只能用脑子慢慢自己捉摸，硬背出来。她运用过去参加“扫除文盲”时的学习经验，在家里墙上、桌上、床上、灶上、阳台里，贴满了五线谱，随时随地看到就认和背，硬把五线谱的“音符”记住。早晨在阳台锻炼，时间较长，又是学背的好机会，头部转动，身体转动，上下左右都能看到，边锻炼边背记。她还把五个手指和过去洗衣服的擦洗板，都比作五线谱的“线”和“间”，连拣菜的时间也不放过，把芹菜梗排成五条线，菜叶子当“音符”。心想：人家学得会，我也一定学得会。我没有起点，一切从“0”开始。当老师教音符节拍时， she就把“慢走”当作“♪”一拍；把“快走”比作“♪”1/2拍；小跑步比作“♪”1/4拍。钢琴上的中央线定位，一时找不到，就用粘胶纸贴好，确定第一键是“1”，依次类推到“7”。她不好意思地说：“人家说是‘三脚猫’，我连‘二脚猫’还不如。我没有认识

几个字,上课记笔记就更困难了,但我记得很认真,写不出的字都用‘符号’来代替,别人看不懂,只有我自己看懂,有时自己乱用的符号也要忘记,得慢慢想起来。”她又说:“我学钢琴十分艰苦,但苦中有乐。经过一个学期的学习,我真像老师说的那样:‘过五关,斩六将’,排除了一个又一个的困难,终于认识了五线谱,现在我一一看就知道各种高音符号和低音符号的拍子。”现在她学会了使用家里音响设备,买了钢琴VCD光盘,她可以一遍又一遍看,一遍又一遍照着练,每次到老师那里“还琴”,她都顺利通过。她说:“现在我已离不开钢琴,钢琴走进了我的生活,闯进了我的心窝。当我心里不高兴时,就去弹钢琴,让我消除了烦恼,给我带来了欢乐,钢琴已经是我生命的一部分,想到过去农民没吃、没用,现在吃用不愁,弹弹钢琴,听听曲调,无忧无虑,老有所乐。现在想起来,不知有多自豪、多幸福。其实当时我也不相信自己能学会弹钢琴,靠的是坚定的决心和毅力,古人说:‘只要工夫深,铁杵磨成针’!今天的成绩,我衷心感谢老年大学给了我学习的机会;感谢唐老师手把手耐心地教,不嫌其烦地指导;感谢同学们热情帮助;也应该感谢邻居们的‘逆向’激励,促使我横下决心,一定要学会钢琴。”

五年来她学完了“拜厄”、“599”钢琴基本教程,现正在学习钢琴伴奏。她在学校组织的钢琴班联谊会上的表演,获得同学们称赞;还在学校“十周年校庆”会上钢琴独奏世界名曲《杂色玫瑰》(德国,格兰曲),弹得幽雅动听。宝山报记者大为惊奇,专程到她家采访,她当场又弹上几曲,记者写了“农民学钢琴”的报道,接着《解放日报》、《文汇报》、《新民晚报》等转载,《新民晚报》外文版也转载,我校钢琴班学员张玲珍的女儿在美国看到这篇报道后,立即打长途电话给母亲,动员她妈妈来我校学钢琴。学校老师以钱惠英的“铁杵磨成针”的学习精神,鼓励了不少学钢琴信心不足的学员,增强信心,坚持学习。



刘建云 女 1943年生 原四川成都电子部第29研究所器材助理员

赠给同辈人的一句话：

退休的老同志不能守家熬寂寞，要继续融入到社会中去学习、去活动、去充实自己，那你就不会老。

赠给儿孙的一句话：

勤能补拙，收获来自耕耘。

## 九〇 我的第二春

上海市退休职工大学 刘建云

198

老有所学

退休的老同志最怕是寂寞，只有参加各项活动才能充实自己。退休后，我先后参加针灸、证券、越剧等课程的学习和活动，但往往不了了之，唯有学习舞蹈是持之以恒的。因为它给我快乐，给我力量，给我希望，给我生命的第二春！

1993年退休后，回家整天忙于家务，老公上班，儿子上学，一个人在家空荡荡的。一下子从单位人转为家里人，很不习惯，紧张的工作环境不见了，快乐的集体氛围消失了，一种孤独、无所适从的失落感笼罩在我的心头。怎么办呢？一个偶然的機會我加入了舞蹈的行列，从此精神振奋，生气勃勃。

1996年我就读上海市退休职工大学舞蹈班，至今已8年了。8年的时间不算短，但我自始至终参加一期又一期的舞蹈班学习，从无知到有知，从感性到理性，从耕耘到收获，我不断遨游在舞蹈的海洋里。

刚进舞蹈班，只觉得好玩，是一种文体活动吧。后来，舞蹈老师谆谆教导，使我懂得了舞蹈是一门艺术，是以有节奏的动作来表现人的生活、思想和情感。它能锻炼人体变得灵活和塑造健美体魄，更是对人的身心和艺术修养的升华。因此我越学越爱舞蹈，越学越感到全身充满了活力。

学好舞蹈，真不容易。其套路和节奏需要配合得当，和谐融洽，才能形成完整的美。如学民族舞，我从形体开始，然后逐步掌握脚步变化、身体扭转、脸部表情、眼神活力等要领。初学舞蹈时，我虽童心不泯，但毕竟岁数大了，脑子和手脚大不如前，还真有点难度。不过我的性格就是好强，为了走进艺术的圣殿，我必须勤奋好学。学



习既要有悟性,又要能刻苦。首先是认真听课,详细地做好笔记;其次是反复练习课中所教内容;第三就是要不断琢磨总结提高。天长日久,家中客厅和厨房地板上都留下了我练步的“痕迹”。“走台步”用很短时间学会而受到老师表扬;“腰翻身”为了达到动作圆润、连贯,再加速度的要求,我一次又一次地练习,有一次不小心翻身动作过大摔了一跤,手肿了,头长包了,但我不畏惧,强忍疼痛硬是把翻身动作学会了;“兰花指”要求更高,眼神要有方向,微笑要能含齿,手指要像那一朵兰花一样。因此我特别留神老师教的一招一式,并对照着一遍一遍地摹仿。别人下课回家,我仍在练功厅里反复练习,每次回到家中已是万家灯火的夜间了。8年来,我购买了有关舞蹈艺术的书籍和碟片,前前后后用去四千多元。可以骄傲地说,我家附近书店里有卖舞蹈方面的书,我全有了。

强烈的求知欲望和刻苦的学习态度,使我进步较快,成了学校的舞蹈尖子。不久,有幸被选为学校第二春艺术团舞蹈队队长。当了队长后,我对自己要求更严格了,自己的舞技一定要超群,还一定要和大家打成一片,共同进步。班上31名学员年龄不同,舞蹈基础,学习的悟性和动作的灵活性都不一样,作为队长要积极协助老师有针对性地帮助她们。有一个动作,别人学三五遍就会了,但有一位学员学了十几遍就是学不会,跟不上音乐节奏,她很着急,我就主动带她,从脚、脚型、脚位以及身型、手位,手把手辅导,做到不厌其烦。很快,她就学会了。

几滴汗水,几分收成;几颗星光,几分笑容。8年来,我参加了三十多次大大小小的舞蹈表演,每年演出40余场,观众上万人次,参赛获得的金奖、银奖和冠亚军不少,光一等奖就获得9次。2000年9月,我校舞蹈队去威海市参加“全国中老年中外民族民间舞蹈大赛”的印度舞,受到了原上海市副市长左焕琛的高度赞扬。2003年初,我校舞蹈队去广州市参加“全国第二届中老年广场舞蹈大赛”,我校选送的民族舞《绣江南》和秧歌舞《喜庆》,双双获得一等奖。当中国舞协主席白淑湘宣读获奖名单后,我激动得热泪盈眶。是啊,有些事干起来看似很难,但只要你咬紧牙,只要你挺得住,只要你好强,就能获得成功。

退休的老同志不能守家熬寂寞,要继续融入到社会中去,去学习,去活动,去充实自己……舞蹈,是我生命的第二春。你呢?



**戴丽华** 女 1944年7月  
生 原上海市药品检验所组织  
人事、主管医师

赠给同辈人的一句话：

音乐是语言，有丰富的内  
涵，学习音乐能提高人的素质。

赠给儿孙的一句话：

弹琴能开发智力。

## 九一 梦想成真

上海老年大学 戴丽华

200

花  
芳  
所  
学

小时候我家住在岳阳路，有一个星期天下午，我走过太原路一幢花园住宅门口，听到楼上窗口传出优美的钢琴声，我情不自禁地停了下来，聚精会神地欣赏着动听的乐曲。当天晚上我很兴奋，睡在床上想，“如果我家有一架钢琴，如果我会弹琴，那该有多好呀！”想着想着就睡着了，开始做起我的美梦：“我家有一个大客厅，客厅里有一架钢琴，我坐在琴旁快乐地弹奏着。我的父母与兄弟坐在沙发上，静静地欣赏着。我弹完一曲兴奋地站起来，向家人行了一个礼，顿时掌声响起，家人为我热烈鼓掌，我高兴得大笑起来。”“丽华，怎么啦！”母亲在叫我。“妈妈，我会弹琴了！”我高兴地说道。“你在做梦，我们这样的家境，怎么买得起钢琴。”妈妈的话将我从美梦中唤醒。

退休后的一天，我走过汾阳路的一家琴行，见到里面有人在弹琴。儿时听别人弹琴后做的梦又浮现在眼前。小时候家境不好，买不起琴，现在生活富裕了，退休后又有了时间了，该用行动来圆“儿时的钢琴梦”了。于是我下决心买了一架钢琴。抱着对音乐的神圣向往，走进了上海老年大学钢琴班，开始学习了。

我怀着喜悦的心情开始了钢琴课的学习。我喜爱音乐，节奏感较强，对老师教的乐理知识接受较快，但回家练琴时却困难重重。因我原先是军人，由于突发事件造成了左手手指的残疾，再加上部队生活的艰苦，我患上了关节炎，十指关节经常疼痛，并且已变形，手指功能较差，不能按老师教的指法来弹奏，怎么办？这时“儿时的梦”又浮现在眼前，又联想到我报钢琴班除了对音乐有浓厚兴趣，希望丰富自己

的晚年生活外,还想通过练琴活动手指,锻炼手指关节功能。于是我下决心根据自己情况编出一套适合自己的指法来练习。我不急于求成,先右手练,一小节一小节标上指法,再左手练,然后再合起来练。重点、难点反复练。老师知道我手指有病,经常帮我一起找窍门,当我有进步时,老师总鼓励我,表扬我,使我的弹琴技巧有了很大进步。但天有不测风云,正当我沉浸在浓厚的学习气氛中时,一件意外的事故又发生了。去年夏季的一天,天下着雨,菜场地面很滑,有一位老妈妈不小心摔跤时撞到我的左手上,导致我左手无名指骨折,这次伤得很厉害,手指开刀用钢板钢钉固定,当时我急得掉下了泪,因为琴练不成了。同学们来医院看望我,带来了老师和同学们的问候,并安慰我,手指会好的,你弹琴乐感强,缺的课能赶上,这番话大大增强了我的自信心。医生规定6个月不能动,我出了医院就马上去学校上课,左手不行,右手弹。练琴时,我右手弹主旋律,老师帮我伴奏左手旋律,我心里很感动,下决心要克服困难,刻苦磨练自己。我不断改进和总结自己的学习方法:拿到乐谱不急于弹琴,要仔细审谱,注意什么地方有升号,什么地方有降号,注意连音,注意指法,然后唱谱,这样可以加强节奏感。另外,在上新课前认真预习,这样可以使上课的质量提高。上课时认真听讲,仔细看清老师的弹琴技巧与指法,回家要认真刻苦练琴。尤其要重视老师在练琴时指出的问题,进行改正。我主动将自己这些方法与同学交流,取长补短,共同提高。我还热心帮助学习有困难的同学练琴,纠正他们的一些错误的弹奏方法,并鼓励他们一定要树立信心,不要轻言放弃。

我是班长,经常与老师联系,架起了学员与老师之间的桥梁,增强了凝聚力。为了活跃学习气氛,提高大家学琴兴趣,我们与老师一起组织联谊会,组织假期练琴活动,既交流了琴艺,又增加了友谊。

现在每当休闲时,我坐在琴旁,怡然自得地弹奏起悦耳、优美、动听的《多瑙河之波》、《致爱丽丝》、《鸽子》、《我的太阳》、《四个小天鹅舞》、《雪绒花》、《大红枣儿送亲人》、《沂蒙民歌》等等中外名曲时,我陶醉在欢乐的气氛中,心情是那么舒畅,全身充满着青春的活力,越活越年轻,越活越潇洒。

老年大学是求知的乐园,温馨的家园,在老年大学的学习中,我们既得到了知识,又得到了健康、友谊和快乐,真正做到老有所学,老有所乐,老有所为。



孙桂仙 女 1944年9月生 原上海石化研究院医务站医生

赠给同辈人的一句话：

中老年朋友,如果你再读书学习,大可不必在乎早早晚晚;也不必用心挑选学这学那,只要是选择了再学习,走进了学校,这里的氛围一定会使你快乐、年轻、老有所得。

赠给儿孙的一句话：

知识是世界上最大、最多、最好的财富。祖国母亲殷切地期盼你,富有、殷实和奉献。努力吧! 年轻人。

## 九二 数字妈妈

周家渡社区学校 孙桂仙

202

花  
香  
所  
学

带着老花镜的我手里拿着手机,在客厅的沙发上正专心致志地发短信。我嘴里还不停地在嘀嘀咕咕读着汉语拼音——“啊! 发送成功!”

张老头从厨房出来“你又给谁打电话?”我诡秘一笑“发短信,今天我会赢——不告诉你!”“做梦吧! 哎,听! 有人敲门!”我耳尖,心领神会那是正上网的电脑里传来的声音,就起身说道:“是儿子来了。”这下,老头懵懂了,他诧异的眼光注视着我,儿子在国外哪能说回来就回来的?“我说你准是想儿子想疯了!”我朝他一挥手,“不信? 你跟我来! 瞧瞧去,是这电脑里传来你儿子的信息,儿子发送即时信息啦!”老头纳闷:“你,你是咋知道的?”我撸了一下花白的头发,莞尔一笑——这话说来就长了……

五年前,我退休后,购买了商品房,落户到上海浦东这块改革开放的热土地上。见儿女们长大成人,成家立业,昔日的家“鸟飞巢空”,正当我在冷落无聊之时,冷不丁的见到周家渡社区学校的招生简章……

我就是打那时起,走进那教室里去的,从学习汉语拼音开始,学电脑,学画图,旅游,网上行……一门一样地学,一年一年地升级,我的学习也和上海、浦东发展一样与日俱进。我对老头说:“我一到学校,就忘了自己有多大岁数了,嘿! 说真格儿

的——带劲儿！学习汉语拼音，电脑，网上行，手机发短信，这些我可都入门啦，知道不？这些都是数字的，数字这玩意儿——就是信息化，我给你说啊，我也快成了‘数字’了。”老头惊奇地说：“啊！你在说什么？你搞糊涂了吧！”“好，你还总不信我，你等着，我让你看一样东西。”于是我从八宝箱里拿出一个包，外三层里三层的打开，抖出一张浦东新区周报，递给了老头：“你看看这上面明明白白的写着——‘……浦东自今年启动《万户家庭网上行》培训班以来，已有14400多名妇女学会了上网，孙桂仙就是其中一个……’”老头嘿嘿笑道：“哟，大海中一滴！有什么希奇！”我带着不无得意的神情说：“哼——你再听听这一篇新闻回放：《数字妈妈，潇洒网上行》，今年60岁的孙桂仙是周家渡街道‘百万家庭网上行’培训班的第10期的学员，现在她已成了——”我故意放慢了讲话速度，一字一板的念“数——字——妈——妈”那四个字。

老头说：“好了，好了，看你得意忘形，那就改名——叫‘孙数字’得了，好不好？”

我说：“那敢情！哎！——其实——我还差得远哪！”我的脸上泛起红晕。我说：“社会要发展就要信息化，信息化就是数字。那电脑，手机还有那个什么数——数码相机。这些都是数字化哦。我们老年人也不能掉队啊。要分享信息化的便利，享受人生！人人有份，你——也有份！”“我？拉倒吧，六十六岁了，还什么‘数字’去？”“不对，要不然，儿子从大洋彼岸发来的e-mail，你怎么上网去处理啊？你成了落伍者，网盲！——哎，还说不定闹什么‘敲门’的笑话呢。”老头被我的一席话说动了心。他试探性地问道：“那，我也去网上行一行，走一圈？”“行，我们社区学校那儿啊，可好着呢，海纳百川！有很多大伯大妈都在学习。行！赶明儿，我就去给你报名。”





周若妹 女 1944年10月生  
原闵行区浦江镇幼儿园高级教师

赠给同辈人的一句话：

生命不息，学习不止，学中求乐，  
延年益寿。

赠给儿孙的一句话：

命运掌握在自己手中，勤学苦练  
才能成才。

## 九三 刻刀下的快乐

颛桥镇老年学校 周若妹

204

刻纸也称剪纸，它是利用刻刀或剪刀来完成作品的民间美术，是我国民间流行的一种民间工艺。刻纸艺术给我的退休生活带来快乐。

### 一、初入殿堂，感受快乐

2001年11月，镇老年学校与镇文化站联合开办了由杜老师主讲的刻纸学习班，我怀着强烈的兴趣率先报名参加。刚开始时，手指经常被刻刀划破，手指甲也常被刻刀切断。有一次不小心刻刀戳进了手指里，顿时鲜血直流，我强忍着疼痛把刀片拔出，用护创膏贴好了继续刻，全身心徜徉在刻纸艺术殿堂。

学习班刚结束，镇老年学校与镇文化站联合举办了颛桥镇首届刻纸作品展，我怀着极大的兴趣积极参与，精心准备一幅《百鸟朝凤》。此作画面上有大小不一的几十只鸟，最小的鸟像小手指头那么大，最小的孔只有一毫米，那些烟雾缭绕般的云彩更是密密麻麻、细如发丝。创作时正值寒冬腊月，晚上冷到零下五、六度，刻着刻着手指就冻僵了，老伴在旁边心疼得直催我快休息，但是看着作品画面的不断丰富，我的创作热情不断高涨，每天晚上泡了热水袋暖手挑灯夜战，整整刻了十天，终于我顺利完成了这幅作品。“这就是我精心培养的一个孩子啊！”看着自己的作品，我的心头总涌动着这样的喜悦与快乐。

### 二、摸索创新，体验快乐

艺术是在不断的摸索、创新中逐步完善的。在教师的指导下，我逐步感到刻纸光依赖书本是不行的，得创造出自己的作品来，于是我就和其他七位学友组成一个“八贤剪纸艺术创作组”，由我当领头人，开始走创作之路，寻找属于自己的艺术。

去年夏天,天气十分炎热,我们头顶烈日来到七宝古镇,拍摄了许多反映古镇风貌的照片,回来把他们放大复印。我边看照片边回想七宝老街的景观,仔仔细细地勾画,那些门窗上的雕刻花纹更要一点一点分层次把它画出来。画好后,还要合理布局,考虑刻出来能否体现出作品的浓淡、粗细、光暗透视等效果,在刻制的过程中还需不停地修改、补充以至完善。我用同样的方法还创作了《莘庄立交桥》、《闵行区人民法院》、《颛桥乡情》、《清明上河图》等几十幅作品,旨在用刻刀表现出闵行区改革开放的新貌,用刻刀展示颛桥地区的乡间风韵。最近我又创作了好几幅大型作品如《国色天香》、《红楼梦》、《锦上添花》等。这些作品都在一米以上甚至两米多,作品画面大,光创作绘制就得花十几天,作品定稿后刻制也不容易,我不能坐着刻,得站着刻、弯着腰刻,甚至还要趴在桌上刻,常常累得直不起腰来,但对成功的渴求和对艺术的追求鞭策我不懈努力,挥刀不止。作品刻完后我把它们一张张揭开,小心翼翼地分别粘贴在卡纸上。粘贴的过程中我平心静气、一丝不苟,每一条线、每一个花瓣都仔细粘住,特别是粘人物的头部时更是十分小心,连大气都不敢喘。粘贴完了,自己动手盖章装入镜框,这才算大功告成,“又一个孩子出生了”,我端详、我品味,我快乐着……

今年三月,我们“八贤剪纸”作品在上海展览中心亮相,得到了有关领导和艺术大师的赞许认可,真是工夫不负有心人。

艺术来源于生活,来源于民众,艺术也必须服务社会、服务民众。去年我把两幅大幅作品《松鹤延年》分别赠送给本小区居委会和颛桥福禄寿敬老院,我还把数以百计的作品送给亲朋好友,看着他们欣喜的目光,我真切地感受到了艺术作品为人们搭建了友谊的桥梁,我更快乐了!

### 三、传帮结带,延续快乐

从去年暑假开始,我担任了小区青少年假日学校刻纸班的教师,刻纸班有二十多名学生,最小只有六岁。我一个一个轮换着手把手地教,孩子们也学得很认真,七、八月份天气酷热异常,教室里没有空调,电扇也只能开最低档,孩子们不怕热不停地刻着,我也顾不得汗流浹背不厌其烦地耐心施教。

看到孩子们为自己的作品欢呼雀跃,我的心仿佛也年轻了,我跟着他们一起欢笑、歌唱……去年,我们小区学生的刻纸活动被“闵行区教育局”评为社区青少年教育“特色项目奖”。现在,我更坚定了把小区学生的刻纸班不断办下去的信念,我要使刻纸艺术后继有人,代代相传。

在我的家中,我的女儿、孙子、外甥他们都学会了刻纸,目前我正在为闵行区教工老年大学的五名学员当义务刻纸老师,我们教学相长,相信很快就会出成果的。

我是一名退休教师,在继续学习中学到了退休前无法学到的知识。我还担任了居民小组长、镇市民巡访团成员,工作虽然十分忙碌,却感到非常充实。我深深体会到晚年生活充满阳光、充满希望,真是:夕阳无限好,学习更美妙!



叶园渊 女 1945年1月  
生 原上海云岭化工厂工人

赠给同辈人的一句话：

生命不息 学习不止。

赠给儿孙的一句话：

知识是人生财富。

## 九四 夕阳无限好 学习乐趣多

普陀区真如镇老年学校 叶园渊

206

老有所学

十年前,我刚退休,日子一下子变得漫长起来。白天,孩子们上班的上班、上学的上学,我的心不免失落起来。从退休起我就被划进了老年人的圈子,每天过着日复一日的枯燥生活,我变得郁郁寡欢。2000年7月我的丈夫因病猝死,我的生活更蒙上了阴影,从此,我更加寂寞、悲观,简直度日如年,不能自拔。

这种日子不久发生了变化。几个月后,在我女儿的劝说下,我报名参加真如镇真如西村的老年书画班。当时,我只是想以此来消磨时光、打发日子,没有想到陈金鑫老师教得那么好,我被他的书法深深吸引住了。陈老师从浑朴敦厚的颜体讲到秀润苍劲的欧体,又从温雅秀媚的赵体讲到神采飞扬的柳体,大大地激发了我对书法的爱好。我从旧报纸涂起,然后就在黄草纸上写,接着在宣纸上练,最后能临写王羲之的《兰亭集序》了。从学习庄重大方的楷书到轻歌曼舞的行书,从气势磅礴的草书到遒润厚实的隶书,我的劲头更足了。我会经常把自己写的作品挂在床头、贴在墙壁,通过反复观察、比较,挑出毛病,推倒重写。经过无数次的练习,我发觉自己的书法有了一点进步,心中充满了愉悦。当我有了自信后,我把自己写的书法作品当作礼品送给孙儿,以鞭策他们学习书法。通过学习书法,不仅修身养性,磨练了我的耐心和意志,还改变了我的性格,我的心情一天天开朗起来。在书法班我还找到了志同道合的一群老友,现在我不再孤单寂寞,开始了新的人生道路。

2003年秋季,社区又开始办“老年图画班”,这使我欣喜若狂,我动员了一些老年人一起参加,可是刚开始学画时,困难还是不少。记得学习画鸟时由于毛笔的笔根吸水太多,麻雀的头被画得太大,梭子形的羽毛怎么也画不好。通过反复学习,我逐渐掌握了一些国画的技巧,后来画燕子、猫、鸡、猴、虾时感觉好多了。学画花卉时

为了画好紫藤花,我去了“伟龙度假村”,寻找正在开放的花瓣;为了画好杜鹃花,我去了“市体育馆”,觅到了单瓣和重瓣的各种花朵;为了画好牡丹花,我又去长风公园,为牡丹花拍照、特写。当我用自己的笔画出各种花卉时,心中非常自豪,我觉得自己又回到了学生时代,我的心年轻多了。我把作品编了号保存起来,还给它们拍成照片,做成影集。我觉得图画比书法更有趣,因为它有色彩、更生动、富有生命力。虽然我学画不到一年,但我已经深深地迷上了它,画画成为我老年生活的一个重要内容,我为它乐此不疲、笑口常开。

除学习书画外,我还参加了普陀区老年大学的英语班,后来又参加了真如镇老年学校组织的英语班,我学习了“英语一百句”、“英语三百句”和“礼仪英语两千句”,并取得了“英语初级班”和“英语中级班”的合格证书。此外,我还响应市里提出的“百万家庭网上行”,我报名加入了社区学校的“老年电脑班”,也取得了合格证书。通过学习不仅增加了知识,学会了本领,更重要的是结识了一批新朋友。我们除了一起读书,还举办“Party”,开烛光舞会,结伴游浦东的“牡丹园”,学唱英语歌曲。学期结束后大家拍照留念,搞通讯录。大家用心浇灌了友谊之花。我们还相约2008年同去北京观看奥运呢!

在我的影响和带动下,我的两个外孙也开始学习书画了。每到周五的晚上,我会把陈老师教的内容向他们“现炒现卖”,他们高兴地接受了我这个外婆老师。现在我的外孙已经学会逆锋起笔,并能用稚嫩的小手画出大公鸡、金猴,他的作品《锦绣猴年》还参加了金洲小学的书画比赛。外孙女画的《国色天香》也参加了铜川小学的评比活动,她的书法作品《龙》,还在“2003年全国少儿书画比赛”中获得了银奖。她在学习之余还报名参加了上海市青少年艺术学校的图画班和少年儿童出版社的记者班。虽然她只有一年级,但她已成为一名正式的小记者了。学习使他们学到了本领,聪明了不少,也使我这个外婆在与他们的共同学习中得到了天伦之乐。



吕玉龙 男 1945年9月生 原  
新疆第四建筑公司干部、助理工程师

赠给同辈人的一句话：

忘掉昨天，珍惜今天，憧憬明天。

赠给子孙的一句话：

丰收的喜悦，源自于辛勤的耕耘。

## 九五 学烹饪得趣

上海老年大学 吕玉龙

208

老  
年  
学

这世上的人原本个个都想享用美味佳肴，所以才会有这级那级的厨师，厨艺大师；所以才会有想学炒这菜那菜的芸芸众生；所以才会有老年大学烹饪班；所以才会有坐在烹饪教室的阶梯上张着嘴瞪着眼看老师炒菜的我们——一群银发美食爱好者。

教我们烹饪的张国年老师，是上海新亚酒店退休的特级厨师，人称张大师。他讲课生动风趣，通俗易懂，再加上实物操作，我们这些人真是长进不少。我炒的豆腐苗，碧绿生青，口感脆嫩；我做的糖醋排骨，酸甜适中；我炒的虾仁，透明饱满。无论是家人还是客人，都对我的厨艺交口称赞，真叫人踌躇满志。

然而生活中好多事真叫人难以把握，当时各饭馆中的香辣蟹十分红火，张老师告诉我们，实际上是在小螃蟹中加了浓重的香辣调料，竟引得人们争而食之，足见烹饪改革成绩斐然。说者无心，听者有意，于是我决定把我们家的传统菜“醋溜葫芦”进行添味加工，也来一次改革。

我把西葫芦下炒锅翻炒几下，然后下盐喷醋加糖，为了增加它的鲜味，我加了半勺味精，为了增加它的香味，我又淋了半勺芝麻香油，美其名曰：“糖醋香葫芦”。妻子尝了一口，一把放下筷子：

“先生，您的改革好像出了点问题！”

“什么？怎么可能？”满心想收到几句恭维话的我十分意外。

“不信你问儿子。”妻说。

那还用问吗？我那儿子，我总怀疑他在大学管理专业本科毕业的同时取得了“母系社会大学”的学士学位，凡事只要他妈说不行，他一准跟着摇头，这不，本科生开口了：

“爸，您还是给我们炒醋溜葫芦吧。”



“改革嘛,有时也会走一点弯路,总要试试才知道嘛。”我一边吐出我口中的糖醋香葫芦,一边辩解。

儿子的女朋友小黄爱吃酸辣土豆丝,所以当张老师在教这道菜的炒法时,我十分专注,掌握了其中全部要领。这天,小黄又要来家里了,于是我决定露一手。我把那土豆丝切得比火柴梗还要细,遵照老师的教导,先把土豆丝里的糖份洗掉,然后,炒锅加油;按照老师的炒法,辣味是朝天野辣椒干放在滚油里熬出来的,并且用的是无色的白醋,所以这道菜盛在盘子里,一看就属于天然环保型,纯粹是土豆天然色。准儿媳妇一下就夹了一大筷子,突然只见她满脸通红,捂着嘴,急速地跑进了卫生间,这下可把妻急坏了,她赶快追过去,小黄不一会从卫生间出来,依然通红着脸,眼角上似乎还有两道泪痕。妻子埋怨:

“看你把土豆丝炒得这么辣,把孩子辣坏了怎么得了?”

“没关系,没关系,我看这土豆丝没有红辣椒皮,以为不怎么辣,一口吃多了。”小黄似乎还挺通情达理。说来也怪,这顿饭,可能是土豆丝辣开了胃,小黄比平时还多吃了半碗饭;更怪的是,小黄从这以后足足有半个多月,竟然胃口大开,体重直线上升,好像已到了非“更娇丽”就难以遏制的地步。她与我儿子每每提及那顿辣出眼泪来的酸辣土豆丝,说是辣是辣了点,但味道特好,下次再去,一定请爸爸再炒一次云云。

对这件事,妻子给了个似褒又似贬的批语:“歪打正着。”

我那儿子就是与众不同,别人都爱吃香甜之物,而他却对苦瓜情有独钟,炒了几次,不是黄了,就是蔫了,情急之下,决定去请教张老师。张大师真不保守,正好冰箱内有一根苦瓜,于是他又是讲解又是演示。俗话说心有灵犀一点通,再一次炒的苦瓜,碧绿脆青,清香扑鼻。儿子一边吃一边不住地称赞,不爱吃苦瓜的妻子尝了一口,也说味道确实不错,这终于使我忘乎了所以。本来我想说,当然啦,这是大师点拨后的作品嘛,谁知一激动,竟然说出了:“当然啦!这是大师的作品嘛!”这下老太婆不高兴了,说:“天上如果有了窟窿,是会漏水的,别忘了糖醋香黄瓜。”不知是桌上正好有一盘凉拌酸甜黄瓜作了误导还是老太婆一生气记忆出了问题,反正她是把我宣布要炒但并未实施的糖醋香黄瓜说了出来。

刚刚通过了国家司法考试的儿子这阵子讲话总爱带上一两个法律专用名词:“妈!那是未遂糖醋香黄瓜!”

不知是因为第一次修正了母亲的意思,还是因为这句话表达了某种对父亲的不恭,总之,一边讲话一边夹菜的他竟然心急慌忙地将一块苦瓜塞进了自己的鼻孔,并由此引发了一个十分响亮的喷嚏。顿时,一家人笑得前仰后合,乐不可支。

学烹饪,吃出健康,那是自然;吃出欢乐,却是始料未及的。



**包裕珍** 女 1945年10月生 原黑龙江省电力公司、科技处处长、高级工程师

赠给同辈人的一句话：

阳光一些，再阳光一些。

赠给子孙的一句话：

健康、向上。

## 九六 我与山水画结缘

上海老年大学 包裕珍

退休后，我做什么？这对我很重要。

想做一些既有文化又有意义的事。或者踏遍祖国山山水水，调查民俗民情，出本书；或者收藏戏曲脸谱，办个绚丽多彩的脸谱展览会；或者写个越剧剧本，而且是清装戏，主角集生旦戏于一身，由方亚芬演绎登台——种种幻想不一而足。为什么我最后选择学习山水画呢？

追溯一年多前的一天，我走进中国农业银行大厅，赫然一幅巨型山水画迎面而来，惊人魂魄，定神一看，画中云蒸雾霭，山势突兀，峰峦众多呼应有法，色墨交替变化无穷。我惊叹：“仁者爱山，智者爱水！”脑海中浮现出几个中央首长外事会见的画面，背景都布置了山水画。山水画——伟大！这样我下决心要学习山水画了。

我学习山水画的愿望很强烈，以至于放弃了挣钱的机会，在上海老年大学的教室中高高兴兴地铺开了第一张雪白的宣纸。我们的教学楼有四层，很大气。老师都是资深名家，身怀绝技。校园内亲切、和谐、健康、向上的氛围善待着每一个人。

学山水画先学画树，第一堂课老师开门见山就教树的画法。我平时心仪树枝张力非凡的姿态，老师却再三强调笔中的水份。我意识到要识别笔墨之优劣了。应该庆幸到老年大学来学画的明智选择，如果我选择自学的话，不知要走多少冤枉路！怎样才能控制好水份呢？我一眼不眨地看老师手中的笔，说来可笑，因为太专注了，下意识往自己嘴边送去了涮笔水杯，喝了两口才清醒过来。啊，第一堂课我就真正喝了墨水。

老年大学根据老年人的特点施教。白丁老师说过：“你们曾有过各自的辉煌，我

们之间不是师徒关系，是朋友。有不明白的问题在课堂上尽管问，想睡觉也不要紧。”这种享有自尊又被心灵关怀的待遇我们经常有感受。因为有一份好心情，所以学业进步很快。

老师引领我们花较少的时间，学到较多的东西。第一学期我学了几种基本技法，大踏步前进，竟然临摹了古代大师的几幅整画，其中选了两幅参加复兴公园的画展。我是教学速成法的得益者。

每学期四个月只有16堂课，光靠课堂学习还不够，需要加强自主学习。我办了上海图书馆和上海美术馆的年卡。课外用功可以获得更多的知识补充。记得去年数九寒天，为瞻仰72件国宝，我携小凳饮品排队6小时。真是练出了好心态，好身体。为提高绘画水平我经常带着点心进图书馆、美术馆、书店学习观摩，购买书画。

人对喜欢做的事往往容易入迷，当山水画在我心中挥之不去时，走在马路上连街景中的园林小品都令我驻足。居室内墙挂了不少名画印刷品，干脆和山水画朝夕相处。与亲友之间交往我也用自己的画来待客，希望我的快乐能与人分享，传递的是心灵美，果然屡试屡爽效果很好。我的生活中已经充满了画。

为提高综合素质，我参加了老年大学的书法班、篆刻班的学习。次年，我参加了上海博物馆的“淳化阁帖杯”书法大赛。我刻章的镜头上了东方电视台的访谈节目。我的山水画上用自己的笔题自己的诗，盖自己刻的章。尽管老师经常鼓励说我悟性高又用功，我当然清楚自己的水平仍在低位，十分幼稚。这并不重要，重要的是勇气和兴趣。

李明耀老师为我度身定做学习计划，叫我定向学习吴湖帆的画。吴湖帆大师的画是传统技法，学画起来很费时间。逐渐，我放弃了其他休闲方式，压缩某些生活劳动的时间，力争用较多的时间画画。每星期交一张作业，一学期画了15张。画送裱画社时，围观者众多，问：“你是哪个画院的？”听到这一问，我一种成就感油然而生。

我在老年大学中学画得到的东西太多了。在此不得不提到自己的伤痛。入学前，痛失恩夫的巨大创伤压得我看起来像六十多岁的人，难以自我疗伤。现在老年教育成功地为我生命打气，前后面貌差龄十岁。老年大学救我走出人生低谷。

一次次我满心欢喜地到学校上课，可是每次往返都要花上3小时左右时间，对任何人来说时间都是非常宝贵的，只能搬家！躬逢盛世，想起来很难的事，竟然心想事成，虽然它花掉了我的大部分积蓄，这份快乐是金钱无法替代的。说来奇怪，因为心中有目标，迁居之劳也不觉辛苦。

我与山水画结缘的时间并不长，它却给了我很多快乐，这是国粹的魅力。中国绘画博大精深，凝聚了千百年来多少人的聪明才智。我们学一点，探求一些，会获得意想不到的收获。它真是太精彩，太博大，太深厚，太美了！



陈炳炎 男 1945年12月生 原张江镇老龄办公室副主任、助理会计师

赠给同辈人的一句话：

活到老、学到老，学用结合精神不老。

赠给子孙的一句话：

今天不为老年人“铺路、架桥”，明天哪有你的阳光大道。

## 九七 人生六十不算晚， 与时俱进正当年

浦东新区老年大学 陈炳炎

212

进入2004年，我也跨入了老年人的行列。人一旦到了退休的年龄，往往最容易回忆。我细细地回忆那走过的人生，无怨无悔。尤其值得回味的是，我参加了老年大学后，人的精神面貌焕然一新，工作精力更加充沛，生活质量得到了提高，我高兴、我自豪，全家高兴、全家自豪。

我是一个有15年高血压病史的人，上压185、下压115；另有高血脂、心律不齐、早搏、胸闷、心电图提示供血不足、血糖偏高等症。常年的医药费和住院费在2500元至3500元左右，有时还“病急乱投医”。我常有一种“夕阳无限好，只是近黄昏”的心理状态。

2001年3月，浦东新区老年大学举办“足底按摩培训班”，我兴致勃勃地报名参加了。整整三个月，我从未缺过一节课。虽然学习热情高涨，但毕竟年龄不饶人，反应比别人慢半拍。人体的各脏腑器官，在足部均有62个反射区位，我往往记不住、按不准，甚至弄不懂。但是我毅力还是有的，信心还是足的。我采取笨鸟先飞的办法，有弄不懂的，多请教老师与书本。按摩不准的，别人按摩练习十遍，我练习几十遍、甚至于上百遍。工夫不负有心人，经过了六个月的学习与连续的按摩，足底硬块和压痛点已逐渐地消失；再加上我平时对膳食的调整及每天早上坚持打太极拳、打太极剑、打柔力球，效果来了，奇迹也出现了：到医院去一检查，血压降到90—140，血脂、血糖恢复正常，血管弹性从原来的1.22上升到1.63，各项身体机能指标均处于较

好的状态,医药费每月也大幅度地下降。身体好了,人也精神了,工作也更有劲了,兢兢业业为党工作,求真务实为人民服务。2003年我光荣地被镇党委评为“优秀共产党员”的荣誉称号,我从内心感谢老年大学给了我新的生活。

“鸦有反哺之孝,羊知跪乳之恩”。自己通过老年大学足底保健按摩班的学习,学到了许多新的知识,掌握了一定的按摩技巧,有了一个健康的身体。而我常常在想,如何回报社会?我在镇老龄办公室工作,每天接触的都是老年人,单我们镇就有近万名六十岁以上的老年人。他们有的也患上了与我一样的疾病,我应该毫无保留地把我所学到的新的保健知识传授给其他老年人,为创建一个健康的社区尽我一份微薄之力。我决心到社区学校办保健班!决心下定后就风风火火地干了起来。首先,自己搜集整理各类健康报刊、杂志的文章,把120多篇有关文章,专门剪贴在一本小册子上,作为上课时的参考内容;同时根据老年大学老师所讲的内容再结合自身的体会,认真地进行梳理和整理,用自己通俗易懂的语言进行讲解。从2001年10月到2004年的4月,我先后到9个社区学校去讲课,并不厌其烦地为一批又一批的学员示范按摩动作,直到他们弄懂为止,听课学员近400人,但我从不收一分讲课费,不给村(居)委找半点麻烦,深受广大学员的好评。杨镇村有一个老年学员,把从我这里学到的知识与方法传授给自己的儿子,儿子的疾病得到了明显的好转,她打电话来一再表示感谢,我听了之后心里感到十分欣慰。几年来,不论刮风下雨、不论酷暑严冬,我都能坚持自我理疗和锻炼,积累经验以利再教。

人生六十不算晚,与时俱进正当年,勤学勤炼自奋蹄,老有所为值千金。是啊,我们老年人只要从进取中淡化年龄,坚持不懈地努力,晚霞与朝霞应是一样的绚丽灿烂,应是一样的壮丽辉煌!





郭美琪 女 1946年3月生 原上海市牛奶公司第十牧场工会主席、支部副书记、政工师

赠给同辈人的一句话：

生命诚可贵，健康更重要。老而不自卑，勤学就无畏。

赠给子孙的一句话：

品德应该高尚些，处世应该坦率些，举止应该礼貌些。

## 九八 我是一颗种子

上海老年大学闵行分校 郭美琪

214

老有所学

已故伟人毛泽东同志曾有这样一段名言：“我们共产党人好比种子，人民好比土地。我们到了一个地方，就要同那里的人民结合起来，在人民中间生根开花。”我——一名老共产党员，似一颗虽老但仍有生机的种子，在遇到了新的生长土壤——上海老年大学，同样又具备了生根、发芽、开花、结果的条件。

回想当初，我刚从岗位上退休下来，一时的清闲、失落、寂寞使我无法适应。难道就这样消磨完我的后半生？我不甘心。但当时由于动迁搬到莘庄不久，对周围一切十分陌生，找谁？我想到了上海黄页闵行版，从中发现了闵行区的老年大学电话号码。一个电话，改变了我的退休生活质量，使我成了上海老年大学闵行分校的一名学员。

当我第一次跨进老年大学校门，我的心境犹如一个高考新生拿着录取通知书，第一次跨进梦寐以求的大学校门。好学的心理使我成了学校有名的学习忙人。从最初的交谊舞班、民族舞班，到现在的健美操班、时装表演班、声乐提高班、校老年艺术团，我的晚年生活就此翻开了新的一页。

记得刚上民族舞蹈班，由于长期工作，缺少基本的舞蹈训练，加上年岁较大，伸手抬脚总是硬梆梆，根本谈不上舞蹈中的柔美二字。老师让我们从最基础的站脚位、摆手位开始，以练形体为主，再教一些基本的舞蹈动作及名称。我们一个个就像初入学的小学生，认真听老师讲，看老师做，就怕遗漏一点一滴，除了上课认真练习每一个动作，回到家中有时对着穿衣镜练动作，在厨房烧饭烧菜也力求自己挺胸收腹挺直腰板。为了拉松腿部韧带，我坚持每天早上要搁脚半小时，从不间断。工夫不

负有心人,半年下来我的腿就能做劈叉动作。对舞蹈动作名称就像背英语单词,做一个动作,说一声名称,现在既能做出动作又能说出名称。我的肢体语言也丰富了,舞姿也大有进步了,并考进了我校的老年艺术团。在不断的舞蹈排练中,我克服困难,不怕苦,不怕疼。尽管因年老脚关节有骨质增生而疼痛,但一旦跳起舞来早就忘了疼痛,心中充满快乐。我的内心情感也会在我的手舞足蹈中渐渐流露,把舞蹈的优美、愉快的心境传递给老年朋友。我们的舞蹈队陆续在几届市老年舞蹈比赛中均获得较好名次而闻名于市老年大学。

校健美操班、时装表演班的开设,让我又获得更多的训练机会。动感的节奏,拨动了我的心弦。虽然每一节课的训练都要流汗,都会腰酸背痛,但只要坚持就有收获。事实也就是这样。现代舞刚劲有力的动作,时装课挺拔向上的猫步,给了我一个健康匀称的体型,年龄虽近花甲,形体似中年。

如今我担任了两个健美班的班长和一个时装表演班的班长。我把它看作是再次为老年朋友作奉献的机会,也是偕同更多的老年朋友走进健康、愉快的晚年生活的着眼点。在课堂上我是老师的助手。在自己学好老师所教的内容的同时,又帮老师带动学员学好、学快、学得容易。课堂上学不会,课后留下再补一下;在学校练完,回家自己再抽空练;弄不明白的地方用电话询问,相约在第二天再一起练习,直到学会。学习中增进了友情,同学们把我视为朋友,我也乐意为她们付出辛苦。无论是帮同学录磁带,还是写舞谱、买舞鞋,还是购道具,我都心甘情愿。一人辛苦换来大家方便和快乐,自己也就更快乐。我常常想,当你的存在,能够帮助别人,使别人愉快,你就没有辜负一名共产党员的称号,这颗种子就还有生命力,社会也会因为有这样的人而变得更美好。

老年大学这一肥沃的土壤给了我充足的养分,让我这颗种子获得了新的生命。几年的所学使我有推广、辅导社区全民健身活动和文化活动的本领。在莘庄镇文化中心的支持下,我用我所学的内容建立了“乐乐健身艺术团”。以强身健体、快乐晚年为宗旨,通过“自愿参加、自筹资金、自行管理、自娱自乐”的四自原则,使这支队伍成为莘庄镇拉得出、打得响的群众文体骨干队伍。我们的艺术团中有民族舞队、健身舞队、时装表演队、腰鼓队等,多姿多彩的活动内容吸引了周围许多老年朋友的加入。人员也从最初的十多人发展到百多人。鲜艳的文明之花终于在众多的老年朋友之中开放。当我和我的老年朋友登上“全国亿万妇女健身操舞”比赛的领奖台,手捧健身球比赛第一名的奖杯时,我激动的泪水夺眶而出。

如今我既是一名文体辅导员,也是一名老年朋友的思想疏通员,更是一名党的政策宣传员。在2003年的闵行区“金秋闵行”活动中,我被评为区先进,又被推荐为市文明活动积极分子,这是对我这个文体志愿者的肯定,更是对老年大学培养的学员的肯定。我想只要是一颗有生命的种子,总有生根、发芽、开花、结果的机会。



崔秀琦 女 1947年3月生 原上海市711研究所管理员

赠给同辈人的一句话：

老有所学、老有所为、与时俱进。

赠给子孙的一句话：

学习先辈、艰苦奋斗、继往开来。

## 九九 让生活再放光彩

——记长宁区老年学校学员崔秀琦

长宁区老年学校

216

老有所学

崔秀琦,1997年从科研单位退休后,一种莫名的失落感出现在她的心中,“难道就在家洗菜烧饭搓麻将吗”?人到中老年,出汗,心烦和失眠常常困扰她。区老年学校丰富多彩的老年学习生活深深地吸引了社区的老年同志,崔秀琦从有线电视新闻中获知这一消息,心中充满了喜悦,立即到学校报名参加了学习。

### 一、知识开创新生活

老年学校几十门课目,她先挑选了电脑和沪剧。她认为,老人应赶上信息时代,要掌握电脑技术,才能得到知识更新,服务社会。每周两次电脑课,除了上课认真听,仔细记录,下课后,她还向老师求教,不断上机操作。为了在家有更多的时间练习,她特意去买了一台电脑。学习了电脑这门课,打开了一扇了解世界、掌握知识的窗户——崔秀琦感到无比兴奋。远在法国的儿子收到了她发来的“伊妹儿”。崔秀琦激动地告诉儿子,自从参加老年学校的学习后,精神面貌大有好转。她儿子看了电讯感到由衷地高兴,给她发来“伊妹儿”说:“我为有您这样的妈妈感到自豪,我在国外一定会安心读书,以出色的成绩向您汇报。”

崔秀琦又报名参加摄影班学习。在家“躺着”的相机到了她的手里,一发而不可收拾。她学一门课爱一门课,上课时不但笔记做得认真,回家后还拿着相机外出四处拍摄。她把别人用来打牌、聊天的时间去搞摄影创作,一个学期要用去20多卷胶卷。除了学校摄影班组织的一些摄影创作活动,她自己还深入社区拍摄各种各样的文体活动和优美的绿化地带。为了提高艺术创作水平,她特地购买了一套专业摄影器材,备足了各种镜头。听说洛阳牡丹盛开,她买了火车票赶去拍摄许多珍贵的品种。去年夏天,正值36℃高温,她又专程赴苏州,拍摄了江南园林的夏日风光。工夫

不负有心人,她的摄影作品不断被《长宁时报》刊用,在去年上海国际旅游节期间,她和学校其他学员的作品还在淮海路商业街上展出,受到了中外游客的好评。她的摄影作品还在“太太乐”全国摄影大赛中荣获二等奖。

## 二、当好班长尽职责

在她先后参加学习的电脑、沪剧、摄影、书法、插花、药膳、刮痧、英语ABC等八个课目中,由于她学习优秀,并在学员中威信较高,所以,前后担任了摄影、刮痧、书法三个班的班长。虽然学员多,需要她组织联络,事务繁杂辛苦,但她从不抱怨。摄影班经常组织外出创作,部分老人记忆力差,常会去电她家,问这问那,而她总是毫无怨言,把集合地点、带哪些器材一一告诉他们,每学期组织几次摄影展览,她总是放弃休息,与班级骨干一起布置展板。亮丽多彩的照片展出后,多次受到各班学员的好评,一些学员还请自己的家属来观赏。

在书法班,作为班长,她严格要求自己,刻苦习字。每天清晨第一件事,就是练习书法,白天还坚持参加其他学习。晚上,又在灯下苦练,写累了搁笔听一段音乐,或唱一段沪剧放松一下。365天,几乎天天如此。崔秀琦对学习的顽强精神和乐观态度,深深感染了书法班的学员,大家更增添了临帖练习的劲头,在班中形成了你追我赶、互帮互学的气氛。书法班在学校和市、全国的书画比赛中得到了一次又一次奖励。崔秀琦也因她的书法技艺出众,在“中华魂”全国书画作品大赛中,荣获金奖。

## 三、学以致用献社会

每当她踏入老年学校的大门,走进设施齐备的明亮教室,心中总是涌起这样一个念头,“要把所学的知识和技能奉献给老年朋友,服务于社会”。

在刮痧班,她如饥似渴地学习中医学理论,回到家里,又在家人的身上作试验、练习,一次又一次的实践,终于使她掌握了刮痧疗法。不少老年学校的学员,都请崔秀琦刮痧治病,并取得良好效果。她从不计较个人得失,只要有空,就帮学员解除病痛。虽然累了自己,但看到学员们舒心的笑容,她心中充满快乐。

她是个沪剧爱好者,参加了老年学校的沪剧班后,得到了上海沪剧院韩玉敏、马莉莉、茅善玉等著名艺术家的指导,加上她自己的努力追求,演唱水平很快提高。参加社区的沪剧沙龙后,积极投入居委会的春节慰问,为老年人演唱。在区老龄委的组织下,走街串巷,到十个街(镇)进行慰问演出。有一次送戏下乡,农村的老年观众为了看演出,等了好几个小时。她和学员们见了这个场面后十分感动,决定加演节目,以报答农村老年朋友的厚爱。阵阵热烈的掌声,使她更坚定了服务社区,奉献社会的决心。

崔秀琦同志把老年学校作为自己第二个家,在她的带领下,越来越多的老年人走出家门,摆脱了传统而乏味的“养老生活”,走进了老年学校。他们既学到了知识,又交到了朋友。生活更丰富,精神面貌焕然一新。她决心在老年学校继续奋发学习新知识,带动更多的老年朋友,为社会主义精神文明建设,争做可爱的上海人而不懈努力。



林青 女 1948年1月生 原上海红  
波无线电元件厂工程师

赠给同辈人的一句话：

终身学习会有无尽的快乐。

赠给儿孙的一句话：

让我们比赛一下，看谁学得更好！

## 一〇〇 终身学习就是快乐

外滩街道老年学校 林 青

218

老  
年  
学  
校

1998年，我从快节奏的工作中退休后，一下子有了自己支配的空余时间，真是高兴。但无所事事几天后，反而有了失落感。幸好，我发现外滩街道老年学校开设了许多我感兴趣的学习科目。我从小就喜欢音乐、美术，可是繁忙的工作根本无法参与，现在正好能完成我的夙愿。就这样，我报了电子琴、国画、书法等班的学习，从此以后，我便进入了人生的第二春，沉浸在再学习的快乐之中。

记得在学习一年电子琴后，当时的杜树基老师便要求我们参加上海业余钢琴定级考试，为了挑战自己，不辜负老师的辛苦教学，我斗胆地报了名。考前，老师仿佛知道我们的弱点，特地组织了备考老学员和其他考八、九级的小学员一起开十场音乐会，作为考试演习。果然，开始时，我一上场弹奏，把在家练习得滚瓜烂熟的曲子都忘了，浑身像筛糠一样颤抖起来，而那些小学生却轻松自如一点不紧张，看来上考场除了弹琴的技巧以外，还要有临场经验和心理调节能力，能克服自己的弱点，才能走向胜利。我下了决心，便注意学习怎样控制自己的情绪，排除杂念。终于环境不再影响我了，当我顺利地完成了考核并拿到了一级证书时，心里比吃了蜜糖还甜呢！我很喜欢唱歌，在合唱班里，练声、唱歌，一切烦恼都抛到九霄云外了，美妙的音韵是调养心灵的神药。上了国画班和书法班，把我带进了传统艺术的天地，特别是谢辉老师对我帮助很大，他希望我起点要高，要向国画大师学习，提高自己的综合素质。我特别喜欢吴昌硕、齐白石、潘天寿等大师的画，便从临习中国名家经典画开始，平时注意写生。为了画好牡丹，谷雨期间，我一清早等公园开门就去观察，写生牡丹花开放的过程，画了许多写生稿。为了画好虾，我买了河虾养，并画出虾的千姿百态。那年暑假特别热，我画画的激情比气温还高，每天用最快的速度安排好一日三餐，便一头扎进书画中，有



时半夜里醒来发觉有灵感了,也会跳起来画。即使有很好的电视片看,我也边看边练书法。家里人开玩笑说:你真行啊,一心两用,脚空着,还可弹琴呢。笑话归笑话,我先生很支持我的,我经常会和他谈论学习的体会,现在他的欣赏水平也提高了,我的作品总先要由他来评讲,他总能提出中肯的意见。学美术的女儿也会参与评论呢。我在绘画中也很注意发挥自己的特点,学习创作一些作品。我还参加了全国、市级和社区的书画组织,有了新作品都拿到书画社来交流。我年纪较轻,也乐意为老年人服务,多做事,2000年,在大家的推荐下,我担任了外滩街道老年书画社的社长,2002年担任了区老年协会副会长。书画社是我们爱好传统艺术的老人交流思想、交流画艺的园地,在书画社里,我得到许多画家的指点和帮助,使得自己的画艺不断提高。

书画作品需要印章,1999年,我开始参加了区老年大学的篆刻班学习,一年后,学会了篆刻,这样我就能随心所欲地篆刻出各种印章加印在自己的作品上。同年,我还参加了区老年大学的交谊舞(国标)班。记得在高中毕业后,十年插队,年轻好胜的我落下了腰椎间盘突出症,曾经卧床半年,左下肢感觉至今还麻痹。自从学会跳舞,我每天早上跳一跳、运动运动身体,腰痛病开始好转了,真的比吃药还灵。为了跟上上海国际大都市的进程,过去我英语水平也仅停留在笔头上,是标准的“哑巴英语”。在参加了英语口语学习后,我的口语有了很大的提高,我们几个学员在老师的指导下,用英语排练了话剧短剧,并在结业时进行汇报表演。2003年开始,我在区老年大学参加了山水画提高班学习。画山水与画花、鸟不同,一张画起码要耗时一整天,但当一张气势宏伟的山水画出现在笔下,一切疲劳都会一扫而光。

2002年,外滩街道老龄办聘请我担任街道老年学校国画班的老师,想到能把学到的知识回报社会,我非常高兴,但是,由于没有教学经验,生怕教不好,紧张情绪又来了。记得第一次上课,我说话常常卡壳;板书不时写错,自以为准备得很充分的讲课内容,结果讲得无绪无章,汗也不停地冒出来。看来,怎样上好课,怎样让学员们喜欢上我的课,也是一门大学问。我从学员身上学到许多东西,面对许多年龄和我母亲相仿的老学员,我把他们当自己的亲人、朋友看待,逐渐地克服了紧张情绪。

2002年,我画的《美人蕉与小鸡》和一些大画家的作品一起参加市里举办的拍卖活动,所得款项全部捐赠红十字会,我还得到了谢丽娟会长亲笔签名的荣誉证书,我很珍惜这份荣誉。我的作品近年来多次入选全国书画大赛并获奖,如2002年在庆祝建军75周年全国书画大展中获优秀奖;2003年在“献给祖国、献给母亲”中国书画名家大展中获金奖;2004年在第五届中国书画名家大奖赛中获优秀奖,作品被入编《当代中国名人名家书画集》,并为“画圣吴道子艺术馆”永久收藏。

但愿我一生能:活到老、学到老,老有所学,老有所为,乐在其中。



施月琴 女 1949年生 原上海工程成套总公司环境设计研究院医士

赠给同辈人的一句话：

刻苦多学，开阔眼界，充实与丰富自己的晚年生活。

赠给儿孙的一句话：

刻苦多学，培养独立自强的能力，不断提高文化知识及自身素质。

## 一〇一 夕 阳 色 更 浓

上海市退休职工大学 施月琴

220

花  
香  
所  
学

一轮大似盆、红似火的夕阳，在晚风的吹拂下，将金色的霞光洒向大地万物，花儿在曼舞，鸟儿在轻唱，一叶小舟，荡起双桨，唱着渔歌，漂流在碧波之中……这如诗如画的美景让我完全陶醉在大自然的怀抱里，多么想留下这美好的时光，让乡间田园风光的美景永远留在脑海里。这就是我想学习摄影艺术的初衷。

2001年的春天，退休在家的我，毅然走进了上海市退休职工大学摄影班的课堂，开始了我追求摄影艺术的梦想。虽然有知识渊博、技艺高超的教授授课；有老年学员互帮互学、专心致志求学的良好环境；还有经常组织外出实习的机会……但要想使自己能成为一个有鉴赏水平、有独立创作、有一定摄影技能的“老年业余摄影师”，还非得自己下苦功夫不可。学习期间，我感到自己虽然接受能力强些，但记忆力实在是太差了，这给学习带来了诸多困难。记得有一次学校组织实习拍摄夜景，为了做好这次室外摄影，隔天我就在家里将课本及上课所记的笔记拿出来，对要点及注意事项反复看了又看，而且有些地方还特别用心背熟，并做了大量的准备工作。然而，这天天气特别的热，气温在36℃左右，我身背6斤多重的三角架，肩挎放满摄影器材与相机的摄影包，汗水湿透了全身。由于天气热的缘故，加上又是第一次实习拍摄，在现场操作时老是记不住要领，结果照片冲洗出来，画面多而凌乱，曝光时间也不够。但我不灰心，第二次又去重新拍摄，由于吸取了教训，拍的照片比第一次大有进步，但离自己预定的要求还相差甚远。拿着还不太满意的照片反复查看，好像没有什么错，对照书本自己也搞不明白，就是找不出毛病的原因。于是我找到

了上一届摄影班的优秀同学,主动向他请教学习。当第三次我再去拍摄,结果是工夫不负有心人,总算成功了。看着满意的照片,那时的心情真有种说不出的高兴和快慰。夜深了,家人都已入睡,我独自一人在台灯下,慢慢地品味和分析着照片,油然而感慨万分:“人老心不能老啊!”不管做任何事情,只要有决心、有信心、有恒心,并认真真地去实践,那就一定会成功的,有些事情是不受年龄限制的。

2002年上海市第二届老年艺术节,学校领导让我报名参加了摄影展。在姜老师的热情支持和指导下,我从多幅作品中挑选出一幅题名为《镜中情》的,送市里参赛展出。没想到作品真的获奖了!这次获得“美能达杯”三等奖,还有奖品和证书。同时,我的另一幅摄影作品《全神贯注》经学校报送市老年教育协会,被编辑到《辉煌的里程——上海老年教育总览》一书中。刻苦学习终结硕果。

2002年重阳节,虹口区举行为百位老人义务摄影活动,我积极报名参加。当看到那么多耄耋老人,在红花绿叶优美的环境中留影纪念时,我想:“我们的社会有多好啊!老年人真幸福。”这天下午2点多钟,有位老伯在保姆的陪同下,坐着轮椅来参加活动。他要我给他拍照,我立即答应了。他高兴地轮椅上站起来,叫保姆扶着他,拄着拐杖,颤颤抖抖的一步一步地向我靠近,我快步赶上前去扶着老人,让他到一只巨大的铜鼎前站好。这时老伯告诉我,他已经82岁,子女在国外,老伴已去世多年,身旁还有个女儿和孙辈在照顾着他。今天虹口区开展为百位老人义务拍照活动,也来凑个热闹,并叮嘱我拍得好一点,他要把照片寄到国外去的,想让在海外的子女看看虹口和上海的变化,看看他目前的容貌。我说:老伯请放心,我一定尽力为您拍出最好的照片来。我一边和他聊天,让老伯放松自在,一边选择最佳镜头,待机按下快门。老伯拍了一张全身站立的还不过瘾,要我再拍一张半身的。照片冲洗出来交给老伯时,他用放大镜看了一遍又一遍,然后满意地笑了,并告诉我:他活到这么大的年纪还没有拍到这么好的照片,人的精神状态和表情都很自然放松,这照片一定要放大寄给国外的亲人。老伯连连向我道谢。看着老人高兴的样子,我也会心地笑了。这是收获的笑,这是助人为乐的笑,这是发自内心喜悦的笑……同时我若有所思:我们的城市已经进入了老龄化,不少的老人过去饱经旧社会的苦,而今又尝尽了改革开放的甜。但他们的精神生活还不够丰富,还缺乏关心,他们的子女整天忙于自己的工作、忙于事业,很少有空闲来陪伴老人,“空巢老人”也越来越多。因此,老年人特别需要社会的关爱和帮助。今天,我能运用学到的知识和本领,拿起相机为这些老人拍照服务,留下他们人生暮年的身影和甜蜜的微笑,给不在身边的小辈送去一份亲情,这将是多么有意义啊!从今往后,我要拿起相机为社会精神文明建设尽一份力,让相机留下人间的真善美。

夕阳西斜,晚霞更绚丽。人生几度夕阳红?我倍感要珍惜这五彩缤纷的晚年,尽情地品味多姿多彩的人生,让夕阳光色更浓。



## 编者的话

编完《炳烛之明照人生——上海百位老人学习的故事》一书的厚厚一叠稿子，从编者的角度来说，任务基本上可说完成了，似乎可以松一口气了。然而我们的心情却久久难以平静。这是一本特殊的书，是众多老年人自己写的书，是依靠集体力量完成的书，除了百位署名的作者外，还有众多为本书出了大力而不署名的人。当然有造就这些老年学员的各级各类老年大学和老年学校，广大的老年教育工作者，甚至包括上海的三十多万老年学员。因为本书的百位作者，仅是广大老年学员的代表而已。

我国的老年教育，源远流长。可以追溯到两千年多前的春秋战国时期，据说孔子三千弟子中，就不乏老年学子；师旷论学的名言：“少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如炳烛之明”，也是产生在这一时期。但是，历史悠久的老年教育，在漫长的社会进程中，却发展缓慢。老年教育真正形成气候，却是近二十年来的事。上海的老年教育，严格来说，是老年学校教育，1985年起步时学员仅几百人，而目前已达三十多万人(次)之众，这是件旷古未有的新鲜事。即使在人次和人数的计算上打个七折八扣，那也有二十多万人。这是党和政府贯彻“三个代表”重要思想，全面落实科学发展观，关心老年人精神文化生活的产物，也是社会文明进步、人民生活水平提高和城市人口老龄化的产物。

老年教育是终身教育体系的重要组成部分，是老年人权益保障的重要内容。加强老年教育工作是提高老年人思想道德和科学文化素质，促进社会公平，稳定社会的一项战略任务。本书收录的百位上海老年人学习的精彩故事，充分展示了上海老年人的精神风貌，反映了上海老龄事业顺利发展的可喜局面。请看这本书的各位作者，不管是年轻老人还是高龄老人，个个生龙活虎，没有老态龙钟的感觉，而且在各自力所能及的范围内发挥着对社会、家庭的积极作用。这说明，老年教育不仅能提高老年人的生命、生活质量，而且对我国的三个文明建设，也发挥着积极作用，对子孙后代产生着深远影响。

为了进一步推动本市老年教育的发展，中共上海市委和市政府在去年年初召



开了全市老年教育工作会议,去年九月,市政府又批准转发了市教育委员会等五部门《关于进一步加强本市老年教育工作若干意见的通知》,今年又把改善本市老年教育办学条件作为市政府的实事工程的内容之一。我们相信,在党和政府的重视和关心下,在社会各界人士的积极支持下,本市老年教育一定能够更加蓬勃地向前发展。

本书内容的编排次序,本来想按文史、书画、家政、保健、文艺、科技等学科分类,但由于老年学员的学习,不是专攻一门学科,因此有一定困难,于是采用按年龄高低来排列。本书的学员的年龄跨度,从1907年到1949年,长达42年;年逾古稀者达百分之六十以上。我们按尊老敬老的原则,年长者在后,年轻者在前,此举想必不会引起歧义。

本书的出版,我们期望对老年人的参加学习,有激励作用;对青少年的努力学习,积极向上,也能起示范和促进作用。白发苍苍的老爷爷、老奶奶都在认真读书,而且学有所成,儿孙辈难道能无动于衷吗?

本书的稿件,由高峰、周龙、朱根富分头审阅修改,最后由朱根富进行统稿。

本书组稿过程中,得到了各有关老年大学和老年学校的大力支持。特别是上海市老干部大学刘恩同志、上海老龄大学吴万根同志、上海市退休职工大学盛训同志,对有关稿件作了大量的文字加工。上海老年大学陆克勤、张士新、张美英、洪瑾一等同志参与了不少工作。本书的出版,得到上海市高校浦东继续教育中的经费支持,市委老领导杨堤同志为本书作序,俞恭庆同志对本书的编辑出版,一直给予关心和指导,上海教育出版社编审顾景祥同志为本书出版付出了辛勤劳动。在此,我们一并表示衷心感谢。

限于我们的水平,本书肯定会有诸多不足之处,欢迎读者批评指正。

2004年6月20日