



本版图片除署名外均由受访者提供  
陶世容(左一)和时装表演班的同学们在一起。

## “艺术养老，重在养心”

我市的各级老年大学很受市民欢迎，本报曾经发过一张老年人为报名上市老年大学而漏夜排队的照片，反响较大，从中也可以看出老年人对各类课程学习包括文艺培训的渴望心情。

市老年大学教务处的一位负责人告诉记者，这是一代完全不同的老年人，一代不像老人的老年人，精神寄托与自我价值的实现是他们的需求。“许多老人不认为退休就意味着单调、枯燥的生活。相比上一辈的老人，现在的老人更会享受生活，他们会到处旅游、寻找自己的兴趣爱好，甚至去深造某一方面的技能。这是一个很好的现象，艺术养老重在养心。”她说，退休老年人通过学习艺术类课程，不仅可以增加文化素养，陶冶情操，还可以通过班级、社团这一社交平台，舒缓寂寞带来的压力。另外，在丰富社区文化生活方面，老人文艺团队也发挥着不可或缺的作用。

在市老年活动中心，也有很多展现“夕阳之美”的文艺团体。据市老年活动中心文艺部负责人杜平介绍，该中心的艺术团队分两个部分，一部分是由舞蹈队、歌队、时装队组成的倾向于专业化的晚霞艺术团；另一部分则是大众化的自娱自乐团队，包括健身舞、拉丁舞、甬剧、越剧、京剧等。“来参加的老年人很多，像歌友俱乐部吸引了600多位老人参加。”在杜平看来，这些团队无论是专业化的，还是大众化的，让老年人能在其中找到属于自己的乐趣才是最大的意义。

此外，在市文联的各个文艺家协会里，老年人也占了很大的份额。“市女摄影家协会目前有近百名会员，老年会员占了三分之一。”市女摄影家协会副主席陈平平介绍说，这些老年摄影爱好者的积极性很高，每次协会组织去温州等宁波周边地区进行采风活动，她们都很活跃，“有一些老年会员热衷于参加各类摄影比赛，有些省内的比赛她们还自己开车过去，也有一些会员喜欢到处去采风，然后将作品在朋友圈里炫，多少开心啦！”陈平平认为，培养摄影等艺术爱好不仅能让老年人走出家门，看看外面的世界，而且能加强他们的观察力，提高他们的艺术审美水平，还能使他们对事物的兴趣变得更为广泛，“比如，学摄影会延伸到学会用电脑、学习图片制作等”，这些对于老年人而言，能让他们的晚年生活变得丰富，并且充满美的享受。

据了解，我市的老年教育机构主要有市老干部局主办的市老年大学及各县(市)区老干部局主办的各级老年大学和由教育局主管的宁波电大老年教育中心，另外还有各社区组织的社区教育机构等。但事实上，我市60周岁以上老年人口每年以上万人激增，现有的教育资源远远不能满足老年人的需求。

据悉，我市在年内将出台终身教育法规，里面涉及老年教育内容，今后老年教育将纳入终身教育体系，由教育系统牵头主管，相信不久的将来，老年教育会迎来一个发展的高峰期，会形成一个多渠道兴办老年教育机构的局面，届时相信入学难问题会得到很大缓解。

## “舞蹈让我找回了青春”

朱德意 女 60岁 退休后开始学舞蹈

每天早上5点，朱德意就开始在自家小阁楼上进行舞蹈练习，一遍又一遍地反复揣摩在晚霞艺术团舞蹈队训练时学的新动作……今年60岁的她并非舞蹈科班出身，最初接触舞蹈，“那还是戴红领巾的时候，在学校学过一点舞蹈。”朱德意笑着说，从此，舞蹈就成了一个美丽的梦，一直留在她心里。

圆这个梦，一直到她退休才实现。起先，她加入了海曙区西门街道的红绸舞艺术团，凭借着不断努力，当上了红绸舞艺术团副团长，之后她又成为了西门街道排舞队的队长，虽然街道里自娱自乐式的排舞练习让她的退休生活充实了不少，但她并不满足于此。2008年，朱德意加入了她向往已久的宁波市老年活动中心晚霞艺术团舞蹈队，为寻求专业的舞蹈培训迈出了第一步。在那里，朱德意第一次接触到了北京舞蹈学院的专业舞蹈教材，并开始进行专业的舞蹈基本功训练。

“刚开始进入舞蹈队的时候，因为我的基础很薄弱”，“压力很大，一心想尽快跟上(大家)”，为此，朱德意不但在舞蹈队的训练中认真学，用手机把队长和队员们的精彩段落录下来，回家一遍遍模仿，而且还在自家的阁楼上专门腾出了一间练舞房用来训练，

“我让老公在墙上装了镜子，还用楼梯的扶手作为练舞的把手。”这个改装的练舞房，让朱德意很满意，一有空，她就呆在练舞房专注地练习，“每次最起码练45分钟，每天早上的练习基本上不落下”。功夫不负有心人，朱德意成为了舞蹈队的骨干。

6年来，不论刮风下雨，还是酷暑严寒，每周2次舞蹈队的固定训练，朱德意都坚持参加。而做到这些，不仅仅是朱德意的执着，还有她家人的全力支持。“老公、女儿、女婿都很支持我。”她笑着说，每次她随舞蹈队参加演出或比赛，都被家人视为是家里“最大”的一件事，家务、照顾外甥女等事都由家人包揽，让她没有后顾之忧。

“舞蹈让我找回了青春，每次一上台，就感觉像回到了年轻的时候。”朱德意说，跳舞锻炼了她的身体，也让她结识了舞蹈队里一帮互帮互助的好姐妹。而更重要的是，跟随舞蹈队登上省、市各类演出舞台，尤其是今年，舞蹈队先夺得了全国老年舞蹈大赛金奖，后又登上了央视综艺频道(CCTV-3)《舞蹈世界》的舞台，让朱德意不仅骄傲，而且开阔了视野。朱德意说她会一直跳下去，直到跳不动为止。

## “诗社的气氛特别好”

张国栋 男 70岁 学写诗词已有6年

“每年的4月、5月及10月、11月，我们老年大学诗词班都会外出采风，吟咏诗歌，找寻灵感。”说完，70岁的张国栋特意向记者强调，“因为前一个季节春暖花开，后一个季节秋高气爽。这样写富有诗意。”

张国栋对诗词痴迷，尤其是对格律诗。“有一次，我老伴身体不舒服，到社区卫生服务中心挂盐水，我一边陪她，一边看有关诗词写作的书《诗韵合璧》。”见他这么入神，一旁的护士长饶有兴趣地和张国栋聊了起来，最后还请他给服务中心写了首七律诗，贴在了注射室的墙壁上。

张国栋很忙，除了是诗词班的学员，他还是宁波老年大学诗社副社长兼诗社《枫林》杂志执行主编。“因为写诗，结交了一批志同道合的朋友，平时还常常给各种杂志、老年报投稿。”张国栋忙得充实，忙得快乐。

据张国栋回忆，六年前诗词班在学校里算不上热门，“甚至有些乏人问津”，但他却毫不犹豫报了名。个中缘由还得追溯到他的学生时代，“从初二到高三我一直是班上的语文课代表，我的记忆力不错，爱背唐诗宋词。”张国栋说，那时候他就为古诗词凝练的表

达和无限的意境所深深折服，“简简单单几个字，不仅描绘了大好的自然风光，还包含了人生哲理，给人遐想，又仿佛身临其境。”只可惜，埋藏在心中的“诗歌梦”，因为生活的种种原因，直到“乡音无改鬓毛衰”之时才得以慢慢发芽。

一旦发芽，几十年对诗词的喜爱便成了学习的最大动力。“学然后知不足。”张国栋说，“还记得1963年的一天，我看完电影《孙悟空三打白骨精》之后，写了首‘诗’——晚上放电影，三打白骨精，一个不小心，后门贼走进，冷饭偷干净，叫人真伤心。现在回想起来，这哪叫诗啊，只能称作顺口溜吧。”于是，他从诗词基础班学起，到提高班，再到专修班，渐渐摸出了门道，“格律诗讲求押韵、平仄和对仗”。有时候，夜里老伴睡下，他就安静地看书，上网查资料，找灵感，将写诗视作“修行”。

诗社的气氛特别好，“我们有个QQ群用来同学之间交流切磋。例如某位同学以词牌名‘渔家傲’创作，其他同学便可在此唱和。最后摘录在《枫林》杂志里。”张国栋说，如今，每每看到新闻，诗社的同学们还会写诗抒情感怀，“我们是诗意地搭上了时代的脉搏”！