

舞出夕阳好风采

—— 济宁老年大学艺术团才艺大赛载誉而归



济宁晚报全媒体记者 李胜男

近日，“津多里杯”2025年全市首届全民才艺大比拼决赛在市文化馆落下帷幕，平均年龄逾六十岁的济宁老年大学艺术团舞蹈队表现亮眼，一举斩获“年度冠军”“全民才艺之星”“网络人气奖”等多项荣誉，诠释了“岁月不减热爱，银龄亦展风采”。

本次大赛自2025年3月启动，经历8个月的海选、复赛选拔。济宁老年大学艺术团舞蹈队9月海选凭《唱支山歌给党听》摘得月冠军晋级。11月复赛，老学员们再次演绎同一剧目，最终以复赛总分第一名的成绩荣获“全民才艺之星”，顺利晋级决赛。

12月决赛高手云集。面对最终角逐，队员们全力以赴，不仅带来了意境优美、舞韵悠长的舞蹈《我像雪花天上来》，更创新性地展示了节奏明快、编排新颖的音乐快板《津多里杯开新篇》，展现了他们多元的艺术才华。最终以舞蹈类第一、总分第二名的优异成绩斩获最高荣誉“年度冠军”，其网络展示视频也获得广泛点赞，收获“网络人气奖”。

“站在舞台上，感觉充满了活力，好像找回了年轻的自己。”艺术团一位队员赛后激动地表示。这份荣誉背后，是队员们日复一日的刻苦排练，更离不开老年大学的平台支撑与悉心培育。

主持人：杨义堂

我的回忆录：人生转弯处

被文学照亮的晚年

文/孙彦玲

今年秋季，跟随我市的文化名家杨义堂老师学习回忆录写作，我愈发笃定自己选对了方向。这一学期的求索，让我在写作之路上终于锚定了新坐标。

在济宁老年大学的几年，悄然将我的生活划分为“上课的日子”与“不上课的日子”。平日里，我照旧买菜、做饭、打理菜园，日子浸在柴米油盐的琐碎里；但到了上课那天，整个人仿佛被点亮，怀揣雀跃轻快赴校。走进教室，熟悉的老师与同学，淡淡的粉笔灰气息，总能唤起踏实的幸福：原来人到晚年，仍能为了热爱的文学，端坐在教室里，认认真真听一堂课。

范金泉老师的课，为我展开了浩瀚的文学地图。从前读书，只凭直觉，经他点拨，我才读懂叙事视角、人物塑造与象征隐喻的精妙。《红楼梦》里的人情世态，《聊斋》中的人心善恶，《百年孤独》的家族轮回，《静静的顿河》里哥萨克人的爱恨，那些曾望而生畏的名著变得鲜活。更重要的是，他让我明白文学从不是高高在上的殿堂之物，它藏在烟火人间，藏在每个普通人的命运褶皱里。他鼓励我们写身边人、身边事，写自己的经历与感悟。从此，我不再因“文化不高”怯于落笔，勇敢拿起笔倾诉心声。

2022年采访抗美援朝老战士的经历，是我真正“被文学照亮”的时刻。王大爷讲述的朝鲜战场往事震撼人心：零下几十度的严寒、冻硬的干粮、呼啸的子弹与倒下的战友，平静语气下藏着惊心动魄的过往。寇大爷轻描淡写带过艰苦，刘正军谈及军人责任时眼神坚定。我昼夜赶工整理采访、打磨文字，即便熬到双眼酸涩也不愿停歇。当得知文章被

收录进《红色记忆》丛书时，我心中翻涌的不只是喜悦，更有沉甸甸的责任：原来我的文字，也能为历史留存一丝痕迹。

2023年秋天，在太白湖新区老年大学，遇见了刘亮老师。若说范金泉老师带我叩开文学的大门，刘亮老师则扶着我，在这条路上走得更稳、更远。他不止教写作技法，更教我们如何凝视生活、观照自我。他总能从我们笔下“种地”“买菜”“做饭”这类寻常琐事里，引导我们去捕捉其中的诗意与深情。

在刘亮老师的影响下，我开始学着认真观察生活。去菜园时，会蹲下身细看叶片上的露珠，看它折射着晨光，倏忽滚落；做饭时，会留意蒸汽在窗玻璃上凝成水珠的模样，看水珠汇聚、滑落，留下浅浅的痕迹；走在路上，会驻足凝望阳光穿过枝叶的光影，看光斑在地面跳跃。我这才发现，生活处处皆是素材，只要愿意停下脚步，用心去感知。对沈从文《湘行散记》的解读更让我顿悟：动人的文字无关辞藻华丽，贵在真诚善良。此后，我书写家人时兼顾优缺点，记录生活时坦陈悲喜，深知真实才有力量。

在老年大学，我收获的不仅是写作技巧，更找回了自我。从前我只是围着锅台、孩子转的家庭妇女，如今我是怀揣梦想的写作者。老师们的每一次点评，同学的每一句鼓励，都如点点灯火，照亮我前行的路。杨义堂老师的回忆录写作课更让我明确了方向。济宁老年大学于我早已是灯塔，照亮了我晚年的学习热忱、文字热爱与生活期待。我知道，我的文学之路才刚刚启程，前路虽长，但只要坚持写下去、学下去，这盏灯塔便会始终为我指引方向。

教师风采



让声乐之光照亮老年生活

济宁老年大学的音乐教室里，悠扬歌声与钢琴伴奏交织。讲台上，声乐系教师孙萍正以手势引导学员调整呼吸、找准音准。她是济宁学院音乐学院副教授，也是2024年济宁老年大学“突出贡献奖”和2025年“优秀教师”荣誉获得者。

“老年人学习声乐，不仅要教技巧，更要营造轻松愉悦的氛围。”孙萍总结自己四年多的老年教学经验时这样说。2021年入校后，她敏锐地察觉到老年学员与大学生在记忆力、接受能力上的差异，随即开启“适老化”教学探索：精选教学内容、定制教案课件，将专业的发声技巧、视唱练耳、乐理知识，转化为老年人易懂的形式。“用简单比喻拆解专业术语，用熟悉旋律引入乐理。”学员李阿姨的评价，道出了这种教学方式的贴心之处。

在孙萍的课堂上，音乐成为连接心灵的桥梁。许多学员从零基础开始，经过系统学习，如今已能自信地演唱多首歌曲。更有学员在家庭聚会、社区活动中一展歌喉，找回了久违的自信与活力。72岁的王大爷笑言：“学声乐后，精神状态好了太多，孙子都夸我更开朗了。”在学员们心中，这里不只是课堂，更是社交与情感交流的温暖平台。

孙萍深知，音乐带给老年人的远不止艺术提升。“他们在这里交友、享受生活，心理健康和社交能力都明显改善。”而这份教学工作，对她而言亦是滋养。看着学员从害羞怯声到自信放歌，从单纯学唱到领悟音乐内涵，她深切感受到教师职业的价值，也收获了淳朴的师生情谊。

作为中国音乐家协会会员、山东省音乐家协会会员和山东老年教育研究院专家，孙萍将自己的专业知识与老年教育特点相结合，形成了独具特色的教学方法。她表示，将继续深耕老年声乐教育，探索更多适合老年人的教学方式。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)