

## 银龄送福暖社区 墨香健康迎新春



近日,太白湖新区南风花园社区党群服务中心里,暖流涌动。济宁老年大学“百人百场·万福万家”志愿服务队的银发志愿者挥毫泼墨,为居民送上饱含祝福的春联与福字,让年味在墨香中蔓延。

活动现场还设有义诊专区,北京同仁堂济宁中医医院的医生为居民免费测血压、讲养生,耐心询问身体状况,嘱咐冬季养生事项,将健康关怀送到家门口。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)



### 志愿者风采



### 点亮银发梨园路的徐萍

济宁老年大学京剧班的教室里,常常传出一段段韵味十足的京剧唱腔。台下,银发学员们神情专注,沉浸在国粹魅力中;台上,徐萍一边打着节拍,一边细致示范,用耐心与热爱,为老人们的晚年生活点亮了一盏梨园明灯。

对大多数零基础的老年学员来说,京剧是一门既向往又觉艰深的艺术。想学却常因记性慢、领悟浅而却步。徐萍从不因为学员年纪大、记性慢而不耐烦,反而特意放慢教学节奏,一字一句地教念白,一板一眼地抠唱腔。

教老年人学戏,光有耐心不够,还得懂方法。徐萍琢磨出一套适合老年人的教学方式,把专业的发声原理变成易懂的“气息训练口诀”,把复杂的咬字归韵变成“懒人练声法”,还把每一段唱词的拼音、难点字都提前打印好发给大家。为了让学员唱得舒心不伤嗓,她还逐一调整伴奏音高,常叮嘱大家:“京剧是艺术也是科学,用对方法护好嗓子,才能唱得长久。”

除了每周固定的课程,徐萍还主动利用周六休息时间开设公益练习课,寒暑不断。在这里,她带着学员复习身段、打磨唱腔,逐个纠正音准与动作;遇上演出排练,更是全程陪同,帮大家化妆、整理行头,用鼓励驱散学员的登台胆怯。

2025年,徐萍主讲的京剧课程在山东省老年大学精品课评选中获得一等奖。这份荣誉背后,是她多年来默默的付出。但对学员们来说,比奖项更珍贵的,是学习京剧带来的快乐与充实。

如今,在徐萍的带领下,这群银发学员不仅掌握了唱段与身法,更在悠扬的皮黄声中,找到了晚年生活的精神寄托。对徐萍而言,教老年人唱戏,是传承,也是陪伴。而她,正是那位点亮梨园灯火,陪伴银发学子在艺术路上从容前行的人。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)

## 让银发生活绽放光彩

济宁晚报全媒体记者 李胜男

在济宁老年大学的一角,66岁的李阿姨翻着手机相册,笑眼弯弯。照片里,她和老伙伴们穿着统一的表演服,腰鼓打得精神抖擞。如今,像她这样的老人,都成了这座“没有围墙的大学”的常客。

1月26日,济宁老年大学与日照银行盘点2025年合作的“成绩单”:开展活动166场,吸引60800余人次参与。这些数字背后,是一场场让老人们走出家门、拥抱生活的“烟火聚会”。“不再只围着锅台、孙子转,我有了自己的舞台。”退休教师王建国说,首届社区老年学堂才艺大赛点燃了济宁许多社区的热情,秧歌队、戏曲班、书画社等让社区活动室变成了“文艺沙龙”。

2026年“百人百场·万人万福”“春暖万家”志

愿服务已启动。72岁的赵大爷作为书法班学员,已和组员为社区写了上百副春联。“老了还能被大家需要,心里暖和。”赵大爷说。

针对老人对科技的困惑,双方推出“AI智能助老”服务,手把手教老人手机预约看病、识别诈骗链接等实用技能。银行工作人员还将定期授课,用案例拆解骗局,帮老人捂紧“钱袋子”。

作为孔子故里,济宁的老年课堂飘着独特的“文化味儿”。老年大学与孔子学堂达成合作,将共建家学研究院,研发儒学、家学精品课程。“不只是学知识,更是养心、传家。”孔子学堂的相关负责人表示,老人们可研读《论语》、探讨家史撰写,让文化养老扎根济宁大地。



主持人: 杨义堂

我的回忆录: 人生转弯处

## 走着走着,花就开了

文/张恒利

2025年12月底,我如愿成为一名省作协会员。原来不曾想、不敢想的事儿如今成为现实,这是多么值得骄傲和自豪的啊!回望写作之路,是峰回路转后的“山登绝顶我为峰”。

热爱文字,似乎找不到任何理由,只是来自心底的召唤。毕业后,我回到家乡任教,那是一所僻远的乡村中学,那里有我曾经的语文老师。我的老师是一名喜爱写作尤其新闻稿写得特别出色的人,他曾有稿件被《人民日报》刊用。我们同处一个办公室,老师带着我走上了新闻的写作之路。有了素材,老师先让我写,然后他再给我逐字逐句修改,面批面改中我学到了很多遣词造句的方法。最初几年,在《济宁教育》《人民公安报》上发了很多的“豆腐块”。印象尤其深刻的是一则广播稿,老师把我的题目改为《跌倒了,爬起来,再干!》,这样的拟题,真的是“技亦灵怪矣哉!”新闻写作的点滴收获,让我体会到了文字带给人的满足与快乐。

时日渐长,心底总有一个声音在呼唤我,要写点属于自己的文字,有自己真正的作品。其实,我何尝不这样想?对于我这样一个阅读缺“钙”的人来说,难上加难。幸好这时,儿子正值疯狂阅读期,在他的带动下,我重拾书本,虽他阅读速度快、涉猎广,我却偏爱沉浸在散文的世界里,逐字品读鲁迅、季羡林、孙犁、汪曾祺的作品,也翻阅了大量写作书籍,在墨香中慢慢补齐阅读“短板”。

读书多了,写作的欲望就越来越强烈。第一篇散文作品的尝试,是以路边的爱心中转站为题材的《爱心》,直指个别私欲。自此,我在电脑上创建了

一个“勤而索”的文件夹,按序排列,激励自己写出更多的文章来,至今已有近900篇。写,促使我不断去观察生活、热爱生活、凝视生活;写,促使我不断去阅读更多的书籍,厚实自己的语言积累;写,促使我不断去琢磨语言的表达技巧。

功夫不负有心人,边读边写边投稿,收获不少。第一篇较为得意的文章是发表在《济宁日报》上的《不再失去》,写的是人民公园的槐花;之后,日报的“文化周末”版就成了我的主要投稿阵地,累计发文近20篇。《语文周报》上的《在春天里行走》《172封邮件》亦颇具意义,而最让我引以为傲的,是刊发于《济宁晚报》的《隐入尘烟诗意浓》与《娘》。

与晚报的缘分,这里不得不提。偶然的机遇,我看到了《济宁晚报》上的“百姓写手”栏目,心中念念不忘,暗下决心要在此刊发文章。反复修改《隐入尘烟诗意浓》后投稿,此后每日必刷晚报电子版,在漫长等待中终于等到文章刊发的惊喜。后来,我又加入晚报的“悦享银龄读书会”,结识了更多的晚报人和文友,与晚报的感情弥深。

结缘晚报,有了更多的文章发表,让我有了申报省作协的底气。我抱着试一试的想法,搜集发表过的作品,认真填写了申报表。不曾想,经过数月的等待,最终的名单公示中,我的名字位列其中。

细视我的写作经历,新闻稿件的撰写激发了我对文字的爱,散文创作让我体悟到生活的诗意。这场写作路上的“转弯”,恰如“舟逐清溪弯复弯,垂柳开处见青山”,每一步坚持都化作惊喜,每一份热爱都终有回响。