

凡人剪影

张国英

心中有梦，老年人也年轻

“我们虽然上了年纪，但也要努力为社会做贡献，怎么做贡献呢？那就是健康快乐地活着！”说这话的人，身材魁梧，当他一只手在空中有力地划过，浑厚而富有磁性声音的最后一个音节正好收住。

这就是冯天圣，太原市青创老年大学老学员、一位朗诵艺术圆梦者。他一开口，富有活力的快乐思想迅速感染了周围的人。

冯天圣说，他是个“退休青年”。年轻时，他对朗诵很是着迷。后来，工作忙碌，难以继，只等退休，才开始追逐青春梦想。

市青创老年大学是冯天圣起步追梦的地方。2017年，学校刚创建，他即前往报名，选了朗诵艺术和声乐两门课程，与老师谈梦想，津津乐道。校长高燕看见了，一锤定音：“两个班，你来当班长！”

冯天圣不负期望。上课第一天，他就在班上提出优良“班风”和“学风”的建设意见，号召大家团结友爱，互帮互学，一起努力，以文养老，提升精神追求。到现在，他负责的两个班每次上课前第一件事，就是起立齐声向老师问好。

冯天圣说，老年大学的学员，个人生阅历丰富，但他还是建议把尊师重教摆在第一位。尊师感

恩，是大家尊重知识、尊重自己、尊重梦想最基本的一个前提。学员们深以为然，一声问候，坚持4年。

“当班长不挣钱，你咋还这么起劲？”有人打趣到。

冯天圣听了，哈哈大笑。“如果学员能像回炉的小学生，成天想着进步一点点，你说，谁还会总惦记着自己老了？！”

“退休青年”冯天圣的活跃，师生们有目共睹。

学校每年文艺汇演，冯天圣站背后，当导演；舞台上，当主持人。整台演出的串台词和演出活动机动变化的旁白，也基本由他一人搞定。今年11月，市老龄委组织开展“文化养老系列活动暨‘学党史 讲故事’朗诵云展播”活动，市青创老年大学踊跃参加。冯天圣未登台，却为班上参赛选手创作诗歌、编排节目，鞍前马后，没少费心思。

冯天圣热情、阳光、幽默，有思想、有能力。同学说，他是称职的班长；校方说，他是得力的助手。从事班务活动，令冯天圣对根植于心的朗诵艺术愈发热爱。他喜欢的不少诗文，是在步行时背会的。偶尔与三五学员小聚，他将席间朗诵当成佐餐的最好



调味。出门旅游，见山见水，击中情怀，驻足诗诵一首，神清气爽。参加各种读书会，不时展示自己的声音魅力，心满意足。

冯天圣感怀，上青创老年大学这几年，他收获了“快乐、知识、交友、锻炼”四样好处，也走出了一条属于自己的新路。2020年，太原市朗诵艺术家协会成立，他当选为常务理事及副秘书长。

“我原想收获一缕春风，你却给了我整个春天”。当冯天圣声情并茂朗诵汪国真这首现代诗歌《感谢》时，他身姿挺拔，声音饱满。谁会将66岁的年纪与他相连呢！

社区传真

为社区网格员点赞

李汝票

记得身穿红马甲的社区网格员第一次来我家登记有关信息时，我还有些半信半疑，网格员小赵临走时把联系方式留给了我。

不久后的一天，我家的楼顶棚有水滴下来了，老伴要下楼去找物业，我和老伴都已年老腿脚不便，我突然想起网格员小赵，就抱着试试看的想法，在住宅楼群里发了一则微信：“我家顶棚漏水，请网格员小赵关注一下。”想不到立即有了回复：“好的，我马上过去看一下。”不久小赵又回复说：“我和物业的人现在就过去了。”过了一会儿，我家不漏水了。我们亲身感受到网格员小赵的工作效率，立即又在群里表示感谢，小赵回复说：“两位老人客气了，这是我们应该做的。”

又有一天，我在和平公园与人们聊天时，听说了离我们社区不远的十二院城社区发生的一件事。一位患有阿尔茨海默症的杜大爷独自下楼倒垃圾，出去就走失了。恰好被巡查的社区网格员小王遇到，他发现老人外出找不到家了。天气冷，小王忙把老人带到一家社区商店取暖，一面用手机给老人拍了照片发到各居民微信群。很快有居民在群里回复，老人好像是17号楼的居民，后经17号楼网格长逐一核对居民信息，查到是73岁的杜大爷，网格员小王把杜大爷送回家，老人的女儿感动得连连道谢。

通过亲身经历与耳闻目睹，我们老年人对社区网格员越来越有认识和好感，他们尽职尽责，用辛勤工作为居民及时排忧解难，我从内心为社区网格员们点赞。他们的一举一动、一言一行，让我们心存感激，是他们的工作让我们的晚年幸福更有保障。

老有所为



点亮心中灯火

毕晶晶 杨润德

参考了大同九龙壁、北京九龙壁，反复修改最终确定了9条龙的造型和颜色。铺开当时素描的设计稿，9条龙大到形状、位置，小到虾眼、鲶须、狮鬃，无不细腻生动，标注清晰、翔实。要金海介绍，龙头、尾、爪做成立可活动的关节，经过链条传动，9条彩龙脚踏绿色波涛，头顶彩云，或仰首摆尾，或吐雾喷水……

此外，要金海还将文化内涵融入到花灯制作中。“九龙燃情”灯箱上，还配文讲了26个“太原故事”，台骀汾、叔虞封唐……这26个故事是要金海泡在太原市档案馆十多天精选出来的。文字处理精练朴素，极具代表性，充分展现了锦绣太原的雄姿。

这些年来，要金海的作品声名远播。2004年，要金海在西安制作了长达3公里的“上元不夜城”大型灯组；2008年，在北京小仓山为北京奥运会创作了包括四大名著、上下五千年的中华文化灯组；在马来西亚举办的“千龙万灯博展会”上，他制作的两条百米动感巨龙花灯吸引了世界的目光；2012年，“根在华夏·情系故土戒子情”广州大型彩灯展上，由他制作的56组、长583.4米的大型灯组被世界纪录协会评为“世界最大最长晋文化彩灯组”，载入吉尼斯世界纪录……

不断创新、超越传统，炉火纯青的花灯艺术是耍金海的不懈追求。“花灯是几千年来劳动人民创造的一种独特的民间工艺作品。我有责任将这块中华民族的文化瑰宝发扬光大。”要金海这样说。

闲庭漫笔

经验也是资源

张欢欢

曾几何时，“互联网”与“数字化”被认为是年轻人的专属标签。如今，越来越多的银发族也变得“一网情深”，一些老人刷手机甚至到了茶饭不思、昼夜颠倒的地步，不少子女为此忧心忡忡。

应该看到，互联网使用门槛的降低，体现了数字化时代对老年人群体的接纳和包容。但从互联网的局外人到成为“网瘾老人”，从一个极端到另一个极端，显然也不是人们乐见的。

综合来看，老年人沉迷上网与其现实生活单调乏味、精神世界孤独空虚有密切联系。退休后，人们普遍面临工作社会角色消失、社会关系网缩小、社会参与度降低、生活丰富度和幸福感下降等问题。因此，破解老年人沉迷上网问题，关键在于让他们的生活精彩起来。

现实生活中，老年人有的爱上了广场舞，有的开始了自驾游，有的成了健身达人……从他们的身上反映出，如今老年人需要的不只是物质上的满足，更追求精神生活的充实。用著名艺术家赵丽蓉在小品里的话说就是：“你以为我们老年人吃点好的、穿点好的，再找个老伴就知足了？不对，我们还有更高的精神追求。”

如何满足他们的精神追求？需要从老年人群体中挖掘。

老年是一种资源，又是一个宝贵却容易受到忽视的资源。传统观念消极地看待老年人，将其作为社会资源的消耗者，遮蔽了老年群体的潜能和价值。实际上，老年人仍有开发潜能、追求创造、服务社会的强大动力，他们积累的经验、智慧和技能优势对全社会都是宝贵的财富。

从这个角度看，我们需要从老年群体的潜质出发，在充分尊重老年人意愿且其身体条件允许的前提下，鼓励他们以不同的参与方式和参与力度继续创造新的价值。

社会能做的，是尽力为老年人创造老有所为的环境，为他们搭建继续创造人生价值的舞台。比如多开办一些老年大学，多修建一些适老化的健身场所，多提供一些传帮带的渠道让老人把他们的工作、生活经验传授出去。

莫道桑榆晚，人间重晚晴。为老年群体创造有的玩、有的学、有的干的良好环境，比虚拟空间更有意思、更加适老的环境，才能从根本上实现健康触网，帮助老年人拥有更丰富多彩的晚年生活。

感谢好司机 王之保

12月15日上午，我去市图书馆阅览书报杂志后乘坐602路公交车返家。一路上，我仍在专心看书。到省眼科医院下车后，才忽然想起我的黑色手提包落在车上了。书包内装着手机、家中的一串钥匙，写好的文章初稿、茶杯等。包丢了，我进不了家门怎么办？没有手机联系不上家人、亲友怎么办？我心急如焚，懊恼不已。遇到麻烦事，我这耄耋老人顿时感到一筹莫展。过了好一阵，我才想到了对策。我追寻到602路公交车终点站，将事情原委、包内物品说明后，负责人当即将司机留下的书包还给了我，并嘱咐我以后乘车专心。我再三追问，才知道司机名叫李改香，车号是3194。感谢这位好心的司机。