

# 时尚穿搭之冬 展现T台魅力

青岛市老年活动中心校外实践课成功举行



提高专业水平  
感受时尚魅力

2023级舞台表演班(时装T台)老师李书成告诉记者,这次参加活动的有三个班,分别是研修表演班和两个普通教学班,三个班在册学员120人,实际参加活动的有70余人。

“这次的校外实践课的主题是秋装和冬装各一套,秋装主打长、短款风衣、绒衣类、围巾、长短靴、各类配饰等;冬装主打各款大衣、帽子、围巾、手套,长筒靴等系列,这些服饰绝大部分都是同学们翻箱倒柜找出来的。让老年学员们真正走上T台,身临其境感受氛围,在提高老年学员时尚意识、展示自身风采的同时,也为老年学员提供一个交流互动的平台,提升同学们的专

业水平。”

本次T台时装秀校外实践课通过时尚穿搭和T台表演的形式,让老年学员感受到时尚的魅力,增强他们的自信心和社交能力。

焕发生命力  
自信又快乐

今年63岁的王桂敏是时装T台研修班的班长,这已经是她第三次参加“时尚穿搭”活动。“我今天穿的这件外套是我30年前买的,大红色很喜庆,适合过年过节的场合穿。虽然时间很久了但是衣服依旧很有型,通过舞台展示出来,服装也重新焕发了生命力。我非常享受这个舞台,因为我爱美爱时尚,今天好像又回到了20岁。”王桂敏高兴地说。

今年62岁的宋广丽报名学习时装T台课程已经有两年,这次她分别展示了皮衣和时尚休闲装。“我今天的服装以棉毛为主,根据自己的风格、气质和日常的穿搭来设计的。记得第一次登台的时候特别紧张,现在的我比以前更有自信了,站在舞台上表现也更自如了。”

“为了在舞台上能够更闪亮一点,我自己搭配了一些饰品,这副手套4元,腰上的配饰10元,价格都很便宜,但是增加了舞台效果,这次展示让我更加自信了,心态也变得更年轻了。”63岁的朱秀奇说。

李书成表示,此次“时尚穿搭之冬”T台时

12月12日,青岛市老年活动中心“时尚穿搭之冬”(2023)T台时装秀校外实践课在李沧区九水路青岛花嫁丽城婚礼主题酒店举行。本次T台时装秀校外实践课吸引了众多老年学员的参与,在活动现场,伴随着动感的音乐,老年学员身着各式各样的时尚秋冬季服装,自信地走在T台上,展现自己的魅力和自信。现场观众们纷纷鼓掌喝彩,气氛热烈。



(从左至右)朱秀奇、王健、宋广丽、王桂敏展示服装。

装秀校外实践课的成功举办,让老年学员以时尚的方式展示自己的风采,增强了他们的自信心和社交能力。同时,这次活动也为大众提供了一个全面了解和认识老年人的窗口,期待未来有更多这样的活动。

记者 安娜



更多精彩内容  
请扫码观看

## 老年课堂

### 表演现场怎么拍

2. 舞台灯光会随着剧情的发展而变化,亮度时高时低,色光和白光单独出现或混合交替出现,曝光较难准确掌握。

3. 根据剧情的需要,舞台上的灯光常出现正面光强侧面光弱的现象。另外,顶光产生的强烈投影,会造成演员面部出现较重的阴影;还有局部表演区

明亮,其他地方一片漆黑,形成了强烈的反差。

#### 拍摄技巧

1. 拍摄之前一定要预拍几张,观察曝光设置是否准确,还可以看看色彩是否有严重偏差,在正式演出前把相机的参数调整到位。

2. 如果有时间有条件,可以在节目彩排的时候,到演出现场进行观摩

或者拍摄,有利于正式拍摄时轻松抓拍到精彩的画面。

3. 避开舞台上杂乱的异物,比如剧场舞台上都会有音箱,可以稍微调整角度或者利用场内其他景物遮蔽。

4. 现场拍摄时间、节奏紧凑,照片的构图难免有些不完美的地方。我们可以在构图时,对照片多留一些空间,后期对照片进行裁剪。周舟

## 1. 新质生产力

“新质生产力”代表一种生产力的跃迁,是科技创新发挥主导作用的生产力,是数字时代更具融合性、更体现新内涵的生产力。

## 2. 双向奔赴

“正是善意友好的涓滴汇流,让宽广太平洋不再是天堑;正是人民的双向奔赴,让中美关系一次次从低谷重回正道。”从用于个人到用于国家,“双向奔赴”的使用范围得到了延伸扩展,价值内涵得到了丰富升华。

## 3. 人工智能大模型

在人工智能领域,大模型是指拥有超大规模参数(通常在十亿个以上)、超强计算资源的机器学习模型,其中ChatGPT、“文心一言”等已经在社会生产、生活方面产生了广泛影响。

## 4. 村超

2023年5月13日,贵州省黔东南苗族侗族自治州榕江县所举办的“和美乡村足球超级联赛”开赛,“村超”由“乡村足球超级联赛”缩略而成。据统计,“村超”单场最高上座人数超6万,全网浏览超480亿次,各项数据创下历史纪录。

## 5. 特种兵式旅游

文化和旅游消费持续复苏回暖,“特种兵式旅游”火遍全网。这种新型旅游方式,核心要义是用尽可能少的成本享受尽可能多的旅游资源,像在执行特殊任务。

## 6. 显眼包

“显眼包”即外在形象或性格特征引人注目的人。如今,“显眼包”的褒扬意味明显,称某人为“显眼包”,在于其内在的活力外溢,既可爱有趣,又能够营造欢乐气氛。

## 7. 搭子

“搭子”反映的是一种新型的社交关系模式。“搭子”这种精准伴陪,被视为一种无压力社交,不需要费心思维护,有更多自主选择和自由空间。

## 8. 多巴胺 × ×

明亮鲜艳的色彩能够激发多巴胺分泌,让人产生愉悦感。今年流行的“多巴胺穿搭”,一改过去精致优雅和朴素低调的风格,用高饱和度的色彩、缤纷明亮的搭配让人产生愉悦体验。

## 9. 情绪价值

如今流行的“情绪价值”是对人际关系的描述,指的是一个人影响他人情绪的能力。一个人给他人带来舒服、愉悦和稳定的情绪越多,他的情绪价值就越高;反之,他的情绪价值则越低。

## 10. 质疑 × × ,理解 × × ,成为 × ×

今年年初,“质疑 × × ,理解 × × ,成为 × × ”逐渐变成一个造句格式广泛流行。比如:父母管教严厉,自己小时候不理解,甚至心生叛逆;随着年龄增长,逐渐理解了父母,于是便感叹“质疑父母,理解父母,成为父母”。

黄安靖

# 治疝气 新良方 快

老年人疝气,常见的是腹股沟疝,在站立或走路过久、生气、咳嗽时腹股沟部有包块出现,平卧休息或用手按压可消失,以后频率会越来越多,包块越来越大,腹部坠胀、疼痛加剧,伴有尿频尿急、便秘、消化不良等症状,包块嵌顿可致肠坏死、腹膜炎,危害严重。皖医广审(文)第250307-11979号

第四代“汕立康”直达病灶,简单方便,特别适合老年人。“汕立康”用于腹股沟部位疝气引起的肿胀、疼痛、下坠等症状的理疗。网上不销售,仅限电话订购,前50名享特别优惠。

订购电话:400-635-0806

时值大雪节气,是一年四季中最适合进补的季节  
老年人每天一只参,食调食养,身体强壮。买海参——

# 首选一品康海参

即食刺参 野生肉刺参 特价刺参 长岛刺参 大连刺参 大连野生刺参

1000元5斤 2600元3斤 3700元3斤 4500元3斤 5200元3斤 7500元3斤

2000元11斤 4000元5斤 6000元5斤 7000元5斤 8500元5斤 12000元5斤

野生北极海参1100元3斤 买海参送阿胶糕 免费代发海参 本市送货 全国包邮

团购预定电话:15166666441(可加微信)赵经理 13864279463任经理

地址:青岛市北区台东六路28号(威海路工行后) 公交:威海路站下车;地铁:台东站(F口出)