

# 老年生活报



老年生活报

全国助老服务热线  
0532-66610000

## 72岁学摄影,80岁学修图,94岁的他仍然在“上学” “活力90后”人生精彩无限

“走,上学去!”拿起相机,背好背包,94岁的宋式镛开启了新一天的上学路。宋式镛是青岛市一名普通的独居老人,喜欢别人称他为“老乐”,热爱摄影、旅行的他把晚年生活过得充实而潇洒。72岁学摄影,73岁开始上老年大学,80岁学电脑修图,88岁还在游天下,94岁仍然在“上学”……在他身上,年龄变成了最弱化的符号,对生活的热爱,对学习的渴望,让他成了一名名副其实的“活力90后”。



### 73岁上老年大学 一部卡片机走上摄影路

“老乐”刚过完94岁生日,耳不聋眼不花,腰板挺直,精神矍铄,让人看不透他到底有多大年龄。

70岁,老伴因病离世,“老乐”变成了一名独居老人。因大女儿在美国定居,老伴去世后,“老乐”时常会去美国居住一阵子。72岁,大女儿送给他一台卡片相机,开始,“老乐”觉得摄影无非就是按按快门的事情。73岁,“老乐”开始到老年大学上学,学了无数的课程后,他把摄影坚持了下来。“学摄影不仅是一门技术,也是记录生活的最好形式。”为了让自己的摄影作品变得更专业,80岁的“老乐”开始学上网、学修图软件。

“前不久,我买了第三

台单反相机。”“老乐”把他的摄影“家伙事”展示给记者——两部单反、一部卡片机还有他现在用得更顺手的华为手机。每一个都有它们的专属用途,“拍细节要用单反相机,生活场景的话,卡片机和手机就够了,手机更方便一些,拍了可以直接做成美篇,分享到朋友圈里。”

### 摄影和旅行 让银龄之路生花

摄影和旅行,到底谁先开始,“老乐”分得不是很清。但是,摄影让旅行更有意义,旅行让摄影更有层次,

这对他来说就足够了。

上老年大学之后,“老乐”开始跟着班里同学一起出去游玩,一年三百六十五天,大部分时间“在路上”。至今,他已走过美国、韩国、澳大利亚、新西兰等国家和中国的大部分地区。

90岁之前,“老乐”仍可以潇洒地说走就走。88岁那年,他还去云南、贵州等地旅行。提起自己的经历,“老乐”特别感谢朋友们,“说实话,我这个年龄跟着旅行社出去,人家都不收了。所以,朋友带着我出去旅行、摄影,我真的很开心、很感恩。”

90岁之后,“老乐”本着不给别人添麻烦的原则,便不再出门远行。自己乘坐公交车、地铁,游走在青岛的市区、郊区,海边的人、山上的树、林中的花……人间百态和自然风光都成了“老乐”摄影的主角。虽然不能远行,捕捉身边的美也是乐事一桩。

### 学无止境 94岁依然走在上学路上

每个周三上午,是“老乐”的摄影课。他是班里最大的学生,也是第一个到的人。“我们上课的场地9:00开门,我8:00前从家出发,绝不迟到。我们带着自己的摄影作品,老师给我们点评,同学之间取长补短,一起提升。”



值得一提的是,“老乐”的摄影老师王立珠今年82岁。“80后”老师和“90后”学生,既充满喜感,又让人振奋。“在老年大学的时候,我便跟着王老师学习,至今已经有13个年头了。年纪大了,老年大学不收我们。王老师为了我们专门在外面租地方义务教我们学习。在这里,不仅学知识,也认识了很多志同道合的朋友。”

“我的生活非常充实,好像时间不够用。除了上课,我会找出一两天出去摄影,回来之后修图也要两三天,一个周安排得满满的。”“老乐”深有感触地说,老年人一定要让自己“动起来”,培养兴趣爱好,手、脑、脚协调运动,内心充实、快乐。这便是长寿之道。

“忘记年龄,开心就好。活一天赚一天,活一天充实一天。”“老乐”说,他的“上学”路还在继续走下去。

扫码观看  
精彩视频

记者 崔佳佳

“海尔智慧康养”冠名  
金秋健步行等您来

本报讯 菊韵金秋,悦享银龄。10月28日,青岛市第三届敬老服务大会将在风景如画的中山公园盛大启幕。伴随着四溢的菊香,由“海尔智慧康养”冠名的金秋趣味健步行活动将率先举行,旨在为老年人提倡健康活跃的生活方式,推动社区文明风尚的提升,为银龄生活增添更多欢乐。

在此次健步行活动不仅让参与者在中山公园的美景中享受运动的乐趣,终点处还有丰富多彩的各项敬老服务大会活动等待大家。精彩的才艺表演、趣味游戏、银龄市集和温馨的老年相亲会等,可以让您畅玩一天。

本次健步行活动由青报集团老年生活报与海尔智慧康养联合主办,诚邀身体健康、热爱运动、年龄在40至80岁之间的读者朋友们参与。参与者需要提前扫描下方二维码报名,结束后都将获得一份精美礼品!报名咨询热线0532-82933151,报名时间截至10月27日中午12:00,名额有限,欲报从速。

为了方便大家前往活动现场,以下提供可达车辆及地铁信息:可乘坐25路、26路、31路、202路、206路、219路、223路、304路、314路、316路、317路、406路、604路、605路等公交车至中山公园站下车步行,或乘坐地铁3号线至中山公园站(A口)出站。

(记者 岚硕)

### 青岛城市公园节

## 美好,向园而行

青岛日报报业集团 老年生活报

# 2024青岛市第三届敬老服务大会

### 活动内容

- ①千人歌舞盛宴
- ②银龄潮趣市集
- ③老友游园会(打靶、套圈、投壶)
- ④重阳相亲会
- ⑤九九登山健步行

活动时间:10月28-29日(2天)

活动地点:青岛市中山公园

咨询电话:150-9210-1216

参与市集和游园,集盖章,1000份小熊毛巾  
即可凭卡领取。(先到先得,送完即止)