

## “时尚之星”郝春梅： 退休不退场 T台走秀忙



在海南三亚中环广场,有这样一群老年模特爱好者,每周伴随激昂的音乐,踏起稳健的步伐,仿佛站在了走秀的T台之上,展现着最美的自己,这发生在三亚礼仪模特公益课的课堂。这堂公益课的教师郝春梅,年过甲子的她退休不退场,这些年依然奔走在社区教育的路上,用自己所学的专业知识,服务广大模特爱好者,获得2024年全国新时代“百姓学习之星”荣誉称号。

“我们要把动作做到位,记住要双肩下沉,双手向下用力!”课堂上,郝春梅十分认真,在结束了集体动作的教学后,会对每位学生的动作进行一对一地悉心指导,确保动作准确无误。

“要当一位好老师,确实不容易。”郝春梅笑着说,其实此前她也没有学过礼仪模特,源自一次偶然的机会。

时间的指针拨回到2010年,原先在大庆工作的郝春梅因身体原因,来到三亚疗养。有一次去海月广场散步,她发现有支老年模特队正在海边走秀,“当时很震惊,没想到我们这把年纪也可以用走秀的方式来绽放自己。”那次的偶遇,给了郝春梅很大的触动,她决定勇敢地迈出第一步,踏足这个新的领域。

一开始,郝春梅抱着试一试的心态,跟着大家一起学习。后来,随着日积月累,她逐渐地发现自己爱上了这个行业,通过礼仪模特的学习,她发现自己心态更

好了,身体状态也改善了不少。“当时入迷了一样,不夸张地说,除了吃饭和睡觉,就想着去练习礼仪模特。”

为了不断提升自身的专业水准,2011年到现在,郝春梅每年都会自费去北京、上海等一线城市找专业的礼仪模特老师集训,接受更加专业系统的学习。郝春梅的进步大家都看在眼里,2015年,她完成了角色的蜕变,成为了团队的老师。

“当时觉得如果教不好,对不起大家对我的这份信任!”为了当一位好老师,郝春梅向多位前辈讨教教学的方法,同时自己在教学中不断摸索,总结出了“六态”教学法,就是要关注学生的体态、形态、步态、神态、心态和状态,有针对性地进行教学,哪里不行就加强哪里,因人而异、因材施教。“我觉得想要学好一样东西,心态最重要,你要有积极向上、乐观自信的心态才有可能去驾驭它。”郝春梅说,起初不少新学生扭扭捏捏,没有自信,不敢往前走,“我会鼓励她勇敢地往前走一步,只要走出一步,那就是胜利。”

2022年,三亚社区教育

学院开设了“兰心蕙质”中老年旗袍培训班,经验丰富的郝春梅被相中,聘任为授课教师。授课期间,在三亚社区教育学院和相关部门的支持下,郝春梅在全市5个区开展了一系列礼仪培训课程,广受好评。

在各大社区,郝春梅教的学生更多了,年龄段也更广,有20多岁的小姑娘,也有80多岁的老人家。“不少学生是零基础的,所以我会调整教学方法,一遍又一遍耐心地指导大家。”与此同时,郝春梅也在更加努力地学习,有时为了一个走秀节目的配乐,她会从网上找数百首歌曲来搭配,最后从中挑选一首最符合编排效果的来使用。还会适当增加一些道具,比如折扇、墨镜、飘纱等,激发大家学习的兴趣。

“郝老师很专业,她的那份执着和热爱,也深深地感染着我们,一直努力学习下去。”来自哈尔滨的“候鸟”赵冬梅跟着郝春梅学习了五年,如今已经成为了琼花艺术团的助教。

“我的学生来自全国各地,他们经常会给我带家乡的特产,很感动。”郝春梅觉得,她和学生是“双向奔赴”,看到学生们因为学习礼仪模特知识而变得更加自信,自己就很有成就感。

近年来,郝春梅用自己所学的专业,服务了五万多人次的模特爱好者,培养了一大批优秀的模特教师和导师。“可能我们年纪已经不小了,但我们不会停止学习!”郝春梅笑着说,“我们的人生才刚刚开始!” 刘杰



## 这群“姐姐”越活越年轻!



“红岩上红梅开,千里冰霜脚下踩,三九严寒何所惧,一片丹心向阳开……”近日,上海市闵行区旗袍爱好者协会年度汇演在古美文化活动中心举行。

数支表演队伍登台亮相,各绽芳华,为观众呈现了一场别开生面的旗袍文艺盛会。

在一曲吴侬软语的《江南雾中雨》中,来自上海市闵行区旗袍爱好者协会的成员们身穿旗袍、手执油纸伞,从烟雨江南缓缓走来。“江南雾中雨,顺风舞轻纱,摇着那杏花雨,吹绿那竹篱笆……”成员们的举手投足之间都是满满的优雅风韵,摇曳的步态流淌着东方的婉约之美。

《江山颂》和《红梅赞》节目博得了全场热烈掌声,平均年龄超过60岁的旗袍丽人们温婉优雅,伴着清雅悠扬的古筝风姿绰约地走过,一袭旗袍展现出了女性的千般气质。此外,沪剧、茶艺秀、昂格隆(印尼传统民族乐器)等10多个各具特色的表演节目,也让观众们印象深刻。

上海市闵行区旗袍爱好者协会成立于2012年8月,协会的前身为成立于2007年4月的古美旗袍沙龙,闵行旗袍协会秘书长王莉华告诉记者,“成立初期,协会仅有九个发起人,且多为退休居民,现在不断注入新鲜血液,队伍也不断壮大。”目前协会会员有90人左右,设有舞蹈



时下正值大雪节气,预示着寒冷的冬天来啦!北风吹,雪花飘,吃海参健康补冬正当时,中老年人和身体亚健康者欲购海参就来——

## 老年报生活馆·杨小兵海参特惠买3斤送2斤

长岛大连即食刺参  
220元/1斤  
买5斤送1斤

长岛刺参  
1650元/1斤  
买3斤送1斤  
另加送1350元/斤  
田横岛刺参1斤

长岛刺参  
1950元/1斤  
买3斤送1斤  
另加送1350元/斤  
田横岛刺参1斤

大连刺参  
2200元/1斤  
买3斤送1斤  
另加送1350元/斤  
田横岛刺参1斤

大连刺参  
2350元/1斤  
买3斤送1斤  
另加送1350元/斤  
田横岛刺参1斤