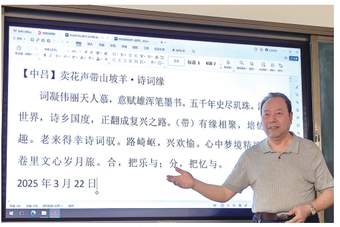
西海岸新区老年大学:

诗词装点银龄路 生活充满正能量



“凌空笑对雪霜侵,诚敞平凡岁月襟。拂过和风枝慢醒,历经冷雨叶闲荫……”近日,在西海岸新区老年大学钱塘江路校区的诗词创作班里,教师卢国成正与学员们围绕他的最新作品《老树》展开热烈讨论,每个人都有说不完的感想与诗行。

跟着名家学创作,领略诗词魅力

2021年9月,青岛西海岸新区老年大学新开设诗词创作班,聘请中国作家协会会员、中华诗词学会会员卢国成老师授课。“咱们老年大学的教学理念与方法我并不陌生,2003年,我曾为学校创作校歌歌词,而且我非常愿意将自身学识与经验传递给对传统诗词有浓厚兴趣的老年学员们。”就这样,卢国成开启了新的诗教生涯。

卢国成著作颇丰,其长篇小说《黄钟不弃》出版后被改编成长篇评书,在中央人民广播电台“名家书场”播出,深受听众喜爱。此外,他还创作了诗文集《超然集》和古典诗集《卢国成诗选》。退休后,卢国成将精力集中于格律诗词的深入研究、创作、普及与教学,发起成立北国风诗社,致力于诗词文化传播。

卢国成在教学中发现,老年学员虽对诗词创作热情高涨且有一定文字功底,但在规范创作方面有待提高。于是,他亲手编写了一本20万字的《格律诗词创作》教材,并自掏腰包出版,辅助学员学习。“这本教材以创作为主、研究为辅,实用优先、理论为辅,立足老年群体、兼顾其他。我希望老年学员能掌握格律诗词创作,也为诗词文化复兴与发展贡献力量。”卢国成说道。

有了详实教材指导,学员们学习热情更高。班长张辉感慨:“卢老师还把教材成本费用当作班费,这种无私奉献让我们深受感动。”

传播正能量,用诗词点亮生活

“诗词创作是实践性很强的本领,不能无病呻吟,要与时俱进,紧跟时代,歌颂党和祖国,歌颂新区人民。”卢国成说,“只有不断采风、提炼、创作和评审,诗词才能植根现实又展现升华之美。”

逢年过节,诗词创作班学员们便大显身手。在卢国成指导下,他们举办丰富多彩的主题诗会,主题涵盖迎春之喜、对老年大学、西海岸新区、祖国的赞美,对家庭教育和风土人情的歌颂。卢国成表示:“我们虽都是退休族,但以诗词为媒介,心怀感恩,聆听党的教诲,紧跟党的步伐,充满活力地传递正能量。”

“卢老师毫无保留地传授诗词创作知识与经验,让我们每周都满怀期待。在这里,师生关系亦师亦友,亲密无间。”学员姜丽说,“最重要的是,我们通过诗词成为社会正能量的传播者,精气神儿都提升了。”

一枝独秀不是春,万紫千红春满园。如今,诗词创作班学员们已系统学习唐诗、宋词、元曲等知识,能够自如创作,抒发情感、赞美生活。他们的作品蕴含着老年人特有的历练、洞察、见闻和智慧,恰似中华诗词艺术园林中绽放的朵朵鲜花,色彩斑斓、争奇斗艳。

记者 **臧硕** 通讯员 **吕振西**

银发舞出青春韵 夕阳绽放艺术红

“一哒哒,二哒哒,转身甩臂笑开花!”在青岛市市北区老年大学的一间舞蹈教室里,四十双鞋整齐叩响地板,健身舞一年级一班的四十位银发舞者,正伴随着欢快的音乐尽情舒展身姿。站在队伍前方的宋媛媛老师,正用温柔且有力的手势引导着舞蹈队伍。“大家注意,手腕要像柳枝迎风摆动,膝盖保持弹性,不要僵直。”

近年来,随着物质生活水平的提升,老年人对于精神文化生活的追求愈发强烈。健身舞因同时具备锻炼身体与愉悦身心的双重功效,成为深受银发族喜爱的课程之一。在这间教室里,银发学员们跟随欢快的旋律舞动,不仅跳出了健康活力,更跳出了对生活满满的热爱。

十年匠心润夕阳

41岁的宋媛媛毕业于山东师范大学教育专业,拥有十年教龄,于2024年开始在市北区老年大学授课。她自幼在少年宫接受舞蹈熏陶,不仅系统学习了教育学理论,还前往北京舞蹈学院考取了舞蹈类专业资格认证。宋媛媛介绍,本学期主要教授三个内容,分别是健身舞《龙魂》、小广场舞《红枣树》以及藏族舞《再唱山歌》。

宋媛媛表示,教授老年学员练习健身舞,不仅需要十足的耐心,还得时刻留意他们的情绪与耐受能力。一旦发现老年学员上课较为疲劳,舞蹈动作完成起来吃力,就得及时安排休息,并适当降低动作难度。“上学期我们还学习了一些养生保健舞,比如经络操。未来,课程也会朝着养生保健、体形舞蹈等方向发展,在健身的同时,帮助老年学员锻炼体态和身体协调能力。”

创新“私人订制”教学方式

60岁的张海鲜是班级里的“活力担当”,学习健身舞已有半年多时间。她说,自从学习健身舞后,心情格外愉悦。“宋老师教学特别有耐心,编舞能力也超强。有一次我随口哼了一段歌,没想到下周的新课里就编进了这段旋律。这种‘私人订制’的教学方式,让我们特别感动。”张海鲜还提到,宋老师编舞时会充分考虑老年学员的身体状况,像高血压学员避免突然起身,膝关节不好的减少深蹲,非常贴合老年学员的学习需求。 记者 **安娜**

琴韵焕新聚班心 银龄共筑音乐梦

近日,在青岛市李沧区老年大学古筝班的教室里,一排排崭新的谱架整齐排列,与学员们指尖流淌的悠扬琴声相得益彰。这些谱架并非学校统一采购,而是由古筝班王静老师带领学员用班费共同购置的暖心成果。这一举动不仅改善了教学环境,更展现了银龄学子团结一心、热爱集体的精神风貌。

“学习古筝的第一件事情不是直接弹古筝,而是学会如何调音。古筝属于非固定音高乐器,随着温度、外力等因素的影响,古筝琴弦常出现跑音的现象,而音准是古筝学习和演奏过程中的重要环节。”今年39岁的王静老师,2008年毕业于青岛大学音乐学院表演专业,2016年来到李沧区老年大学授课。琴棋书画作为我国古时的“四艺”,近年来在中老年群体中逐渐流行起来,尤其是中国的民族乐器,以独特的音色和丰富的文化底蕴,受到越来越多的老年学员追捧,纷纷加入学习的行列中来。

1 谱架年久失修 她们拿出了班费

据悉,古筝班自成立以来,已成为许多老年学员学习传统文化,陶冶情操的精神家园。然而教室内的谱架因年久失修,出现了支架不稳、高度调节失灵等问题,给学员们的日常练习带来诸多不便。

考虑到学校经费有限,王静老师与班委们商议后,提议用班费为教室更换新谱架,这一提议得到了全班学员的一致支持:“教室是我们的第二个家,大家一起出力,把家布置得更舒心!”新谱架到货当天,学员们主动分工协作,教室里洋溢着欢声笑语。如今,稳固美观的新谱架不仅让乐谱摆放更规范,也让每一次抬手抚琴都多了一份从容与愉悦。一方谱架,一曲琴音,奏响了晚年生活的幸福乐章。

谈到这学期的学习内容,王静老师表示,本学期将学习弹奏《香山射谷》《山丹丹开花红艳艳》这两首曲目,每节课将以少量多次的形式,教老年学员弹奏。“我会将乐曲分成小段,如以4个小节为单位进行练习,遇到难点,甚至要以1小节为单位去练,专注于每个小节的技术细节,不让难点成为绊脚石。”

2 慢速练习很重要 加强乐理知识学习

谈到如何能学好古筝,王静表示,在学习古筝的过程中慢速练习非常重要,可以慢但不能错。“慢练是克服一切技术障碍的基础。初始阶段以非常慢的速度练习,确保每个音符和节奏都准确无误,然后逐渐提速,这种方法有助于细节的掌握和肌肉记忆的形成。”王静说,慢练犹如放大镜把乐曲中的一切细节放大了,使老年学员能谨慎地注意音乐的每一个要点。这种方法最大的优点是来得及想,来得及准备,来得及根据眼睛、耳朵、手得到的反馈信息调整和修正。

同时,加强音乐理论知识(乐理)的学习也同样重要。王静表示,乐理是一门基础性的学科,是音乐的根基。初学时容易感到枯燥,在学习过程中,效果不会立刻显现出来,但是它对于以后相关的音乐方面的学习,有非常重要的推动作用。在古筝教学中可以结合乐曲中出现的音乐理论知识进行讲解,理论联系实际,提高老年学员的读谱能力,达到举一反三,事半功倍的效果。“比如各种节奏型,平均型十六分音符,前十六后八,前八后十六,切分节奏,附点节奏……就像数学中的公式,一旦在一首乐曲中学明白,再次出现相同内容的时候就可以自己理解了。”

此外,正确佩戴古筝指甲对于古筝演奏具有一定的决定性作用,直接影响触弦的手感及音色,练琴的质量和演奏效果。老年学员可以根据自己手指的大小和个人学习程度选择合适的指甲。在开始佩戴时教师要单独指导学生如何正确佩戴,确保每个人都能正确佩戴。这样不但弹奏起来省力,音色也会透亮无杂音,弹奏出美妙的乐音。

3 即时录音反馈 自我检查和发现问题

王静表示,在学习古筝的过程中,左手主要负责按弦,包括按、颤、揉、滑等手法,这些技巧对于控制乐曲的表现、色彩与音韵的轻重、长短等方面至关重要。这些技巧不仅美化旋律,还为音乐表现增色,实现“一音数韵”“以韵补声”的效果。通过“虚、实、点、空、吟、揉、滑、按”等技巧表现出的韵味,也是各筝派不同的重要标志。例如,听山东筝曲,如同听山东人讲话一样,淳朴憨厚,热情爽朗,粗犷豪放。

正所谓“三分学、七分练”,学会正确的练琴方法,学琴之路才能平坦畅通,一步一步收获阶段性成果。王静老师每节课都会录好作业示范视频,供老年学员课后练习参考。引导老年学员多聆听经典名曲,提升其艺术欣赏水平。以我国著名的筝曲《渔舟唱晚》和《高山流水》为例,两首曲目均为古筝必弹曲目,可以通过反复聆听,感悟其中的内涵、节奏与情感,提升自身的演奏水平。

在古筝学习的过程中,练习时录音,然后回放分析自己的演奏,找出不足之处,这种即时反馈有助于发现问题,并能快速纠正错误。57岁的修旭红学习古筝两年有余,古筝也是她在老年大学学习的第一门课。“我每天在家练习一个小时古筝,上午只要在家就练习,每次练习前我都会给自己设定一个小目标,如每天完成乐曲的某个乐段或某个技术难点,并进行录音,不断回放自己的演奏,并找出其中的问题。”修旭红说。

记者 **安娜**

捕捉生活瞬间 用镜头记录生活

“老师,您看我这张夜景照片,星芒效果似乎不怎么明显。”“老师,您评价下我这张照片的效果如何?”……近日,在青岛中山公园,崂山区老年大学三阳瑞禾分校区手机摄影初级班的学员们,正围绕着赵文政老师踊跃地请教问题。赵文政老师耐心地逐一回应,现场氛围热烈而融洽。

走出教室,于户外实践中学习

在崂山区老年大学三阳瑞禾校区,赵文政老师的手机摄影入门课程极受欢迎。赵文政介绍道:“这学期我们主要学习摄影的基础部分,涵盖光圈、光影关系、构图、快门速度、色温等内容。在教学安排上,通常是一堂理论课搭配一次实践课。上一次课我们在教室讲解了光圈的概念,而这次我们来到中山公园,让大家在实际环境中运用理论知识,同时我也能进行现场指导,这样学员们进步会更快。”

当天,手机摄影初级班的班主任也一同来到户外课堂。班主任表示:“我今天的职责不仅要确保大家签到,还要关注每一位学员的身体状况。”据了解,在崂山区老年大学三阳瑞禾校区,每四个班级配备一名班主任,负责日常教学管理工作,协调老师与学员之间的关系。

在赵老师的课堂上,他不仅传授理论知识,还乐于分享自身的摄影经验,鼓励学员勇敢尝试。他透露:“中山公园的郁金香盛开了,我教大家如何调整摄影参数,拍出背景黑色的郁金香照片,无需携带黑布,照片也会格外生动。”学员们对即将到来的课程充满期待。

不只是摄影,更是生活的分享

今年57岁的赵文政从事摄影教学已有十年。他说:“最初我教孩子们和年轻人,现在主要教中老年人,每周有三次老年大学的课。我们年龄相仿,除了课堂,我们还成了朋友。”

学员陈燕笑着从包里拿出《尼康D750从小白到精通》,说道:“赵老师,我今天可是带着书来的。退休后,我买了尼康D750相机,但不会操作。后来好不容易找到了与相机型号匹配的书,不过内容太多,想让老师帮我划出重点,这样学起来更容易。”

户外课上,学员赵铂向老师展示新拍摄的作品,并分享了她的北京之旅。“我昨天刚回到青岛,不能缺勤今天的课程。”赵铂表示,“现在,我计划先跟随老师系统学习基础知识,掌握了这些基本原理,再去学习视频拍摄。”

赵文政表示:“课堂上,我是老师,传授摄影知识;下课后,我们是朋友,可以一起外出拍照,讨论摄影技巧。”他主张在课堂内外都鼓励学员,鼓励大家积极参加比赛。“去年,我教过的6名学员获得了‘达盖尔’金像奖,我们一起去法国领奖。当他们获奖时,他们感到自豪,这提升了他们的精神面貌,也激发了大家对美好生活的渴望。” 记者 **臧硕**

青岛市老年活动中心:

咖啡“香飘”老年课堂

“咖啡是用经过烘焙磨粉的咖啡豆制作出来的饮料,与可可、茶同为流行于世界的主要饮品。”在青岛市老年活动中心咖啡文化与品鉴一年级班的课堂上,季小飞老师正在给老年学员们介绍咖啡的简史。

为了让老年学员们更直观地了解咖啡,季小飞老师特意带来了咖啡生豆、咖啡羊皮纸壳、咖啡烈豆、咖啡果皮等物品。老年学员们脸上洋溢着好奇与兴奋,仔细端详着这些平日里难得一见的咖啡“零件”。

资深咖啡烘焙师 引领学员探索咖啡奥秘

今年38岁的季小飞是一位资深的咖啡烘焙师,拥有多年咖啡烘焙经验。说起对咖啡的热爱,季小飞表示是受父亲的影响。“我小时候,父亲经常喝雀巢咖啡,那个味道让我至今印象深刻。”2014年,季小飞成为一名咖啡烘焙师,并拥有了自己的烘焙工作室。

在课堂上,季小飞耐心地讲解咖啡生豆的颜色、形状和大小,以及它们在烘焙过程中的变化。咖啡羊皮纸壳,是咖啡豆成熟后包裹在外的一层薄皮,能保护咖啡豆免受外界环境的侵害。咖啡烈豆则是咖啡豆中的“异类”,因种种原因生长得异常硕大,通常被视为咖啡中的珍品。至于咖啡果皮,是咖啡豆采摘后去除的第一层外皮,含有丰富的果酸和香气,是制作某些特殊咖啡饮品的上好原料。

在季小飞的讲解下,学员们对这些咖啡“原材料”有了更深入的了解。老年学员们纷纷表示,这样的课程既有趣又实用,让他们对咖啡有了全新的认识。

传授咖啡品鉴知识 分享咖啡文化故事

“咖啡具有提神醒脑、促进身体代谢、改善心情、美容养颜等多种功效。”季小飞不仅是一位资深的咖啡烘焙师,更是一位善于传授知识的老师。在他的引导下,学员们逐渐学会了如何通过观察、嗅闻和品尝来评判咖啡的品质,咖啡品鉴能力得到了显著提升。

课堂上,季小飞还与老年学员们分享自己的咖啡烘焙经验和世界各地的咖啡文化。他讲述着自己品尝过的各种咖啡,以及那些令人难忘的咖啡故事。这些生动的分享不仅让学员们对咖啡有了更深入的了解,也激发了他们对咖啡文化的浓厚兴趣和热爱。

51岁的逄丽娟是咖啡文化与品鉴班的学员,平日就喜欢喝咖啡,家里还备了一台咖啡机。“我有时候也和朋友一起去咖啡店喝咖啡,这次报名课程就是想多了解一下咖啡的相关文化,以后能够更好地品鉴各种类型的咖啡。”

“我平时经常喝咖啡,但是喝不出门道来,我很喜欢咖啡,希望通过学习课程能了解到咖啡的种类、冲泡等细节的知识。”55岁的靳慧莉说。 记者 **安娜**