

# 从T台到讲台,为银龄“模特梦”奔赴

“时尚领航人”梁延秋用热爱与执着书写精彩人生

记者 臧硕 张磊



在青岛中老年模特圈里,一谈起“梁子”,那真是无人不晓。其实“梁子”只是她的昵称,这位“时尚领航人”的真实名字叫梁延秋。从专业模特到老年大学模特教练,梁延秋用她的经验和热情,为中老年朋友们搭建了一个追求美、展现自我的舞台。

近日,在市北区老年大学的教室里,70岁的梁延秋正带领着一群中老年学员进行腰纱训练。“没有退休这一说,我一生就干了这一件事——模特教育。”梁延秋笑着说,眼神中闪烁着对模特事业的热爱和执着。

## 2 自我赋能:多才多艺助力模特教学

采访当日,记者看到来上课的学员们到教室后先是换上了舞蹈服和舞蹈鞋,梁延秋认为,模特教学不仅仅是走秀那么简单。“模特和舞蹈是分不开的。会舞蹈的模特,肢体动作更协调、更优美。所以,我的课程里还包括了舞蹈和健身操的训练。”梁延秋的课程安排得井井有条,从拉伸到健身操,再到舞蹈和走秀,每一个环节都针对中老年人的特点进行设计,让学员们在轻松愉快的氛围



中提升自我。“在我的课堂上一部分分为三部分,首先利用瑜伽带进行身体拉伸,加强身体韧劲;其次,利用健身操锻炼身体协调性,最后

进行模特基本功的练习。”梁延秋说。

为了给学员们提供全面的教学,梁延秋不断自我赋能:考取国家高级模特教练证书,学习舞蹈、瑜

伽、美容美发等知识。梁延秋说,“虽然我开展模特教学,但一切美的知识都会涉及,皮肤护理、发饰造型、服装搭配这些我都要讲到的。”

## 1 从T台到讲台:专业模特转型老年教育

梁延秋自幼喜欢唱歌跳舞,学生时代就是学校宣传队队员,无论是上山下乡的知青年代,还是回城就业参加工作,在单位一直是文艺骨干。1993年,梁延秋跟随“中国模特教父”王以中学习模特,正式走上了专业模特表演之路,在聚光灯下留下了无数美丽的身影。然而,随着年龄增长,她逐渐从T台退到了幕后。但退休并不意味着停止,梁延秋在朋友的介绍下,走进了老年大学,2003年起开始了她的中老年模特形体教学工作。

今年70岁的梁延秋告诉记者,“没有退休这一说,模特不仅仅是一种职业,更是一种对美的追求和表达,我一生就干了这一件事——模特教育。”梁延秋笑着说,她的眼神中闪烁着对模特事业的热爱和执着。

在老年大学,梁延秋不仅向学员们传授专业模特知识,还积极携学员舞台逐梦、赛场展姿、交流增识。她用自己的经验和知识,帮助更多中老年人实现模特梦。如今,她教过的学生中,有的已经和她并肩站在了讲台上,这份传承和成就让梁延秋倍感骄傲。

在梁延秋的课堂上,有个响亮的口号:“我参与、我快乐、耶!当耶的时候你可以蹦起来,可以跳起来。”这不仅仅是一句口号,更是学员们对课堂的期

待和对生活的热爱。梁延秋不仅是一位优秀的模特教练,更是一位热爱生活的倡导者。“我是一名双重性格的人,我可以跟着音乐走秀,动起来;我也可以待在家一个星期不出门,做盘扣、剪纸、做雕花摆

## 3 快乐氛围:让课堂成为学员的乐园

“我希望我的课堂是一个快乐的园地。”梁延秋说,“学员们来到这里,就是要忘掉生活中的烦恼,享受学习的乐趣。”在梁延秋的课堂

上,学员们不仅学到了模特技艺,更收获了友谊和快乐。她们更像一个闺蜜团,相互学习、相互鼓励,共同进步。这种积极向上的氛围,让她的课堂成了

学员们最喜欢待着的地方之一。

“每周的模特课是我最期待的课程,我喜欢和老师同学们在一起的这种快乐氛围。”学员齐爱民笑着说。

## 4 热爱生活:传递正能量,影响身边人

盘。”她用自己的行动诠释了何为“热爱生活”,并将这种态度传递给了每一位学员,让学员们在学习的同时,也能感受到生活的美好。

学员盛德芸,从50岁退休开始跟随梁

子学习模特,如今已经19年了。她感慨地说:“以前从事幼儿教育,工作性质不允许打扮,也不会打扮。现在跟梁子老师学习后,我简直像变了一个人似的。种睫毛、美甲、化妆、搭配衣

服,我现在非常喜欢自己的状态。”

梁子用自己的热爱和坚持,影响了身边的每一个人。她让学员们明白,年龄只是一个数字,只要心态年轻、热爱生活,就能活出自己的精彩。