



姜勇仇和他的书法作品

市老年大学优秀书法课老师姜勇仇  
传道授业解惑18年深受学生的喜爱

## 打开学习书法的“智慧通道”

今年60岁的姜勇仇是市老年大学书法班的资深老师,有着18年的教学经验。他自幼学习书法,对书法教学有着独到的见解,他课堂上的“十分钟书法美学”时间,深受学员们喜爱。

### 课堂上的“10分钟闲聊”

姜勇仇的兴趣爱好很广泛,他喜欢音乐、喜欢旅游、喜欢文玩还喜欢下围棋,另外,他还是个不折不扣的高楼迷,曾经在专业的建筑网站当过版主,“青岛200米以上的高楼我都爬上去过,专门拍摄了很多风光片。我认为,只有从多方面丰富自己,才能滋养书法艺术。”

在姜勇仇看来,大多数学员在进入老年大学之前没有接受过正规的书法学习。老年大学不单是教学员们笔画的学习,更是传授中国文化。书法里面包含了很多哲学道理,比如对立统一,和而不同,要求学员“技道并进”。“学员不能只学习书法,还要接触更多的生活哲学,艺术本身和生活是息息相关的,艺术非常强调修养,修养其实是日常生活的修炼,加强修养之后对艺术是有很大帮助的。”姜勇仇说。理解了这些有助于书法中的布局谋篇,比如字的结构,大家写“二”的时候,如果两个横写得一样长,给人的感觉就不协调,有些“争”。古代书法家黄庭坚曾说过“担夫争道”,就是两个挑扁担的人经过,就其中一个人就要侧身礼让,让另一个人先通过,这让他悟出了写字的道理,也就是在艺术中要协调谦让,这是将生活中的智慧,应用到书法中。

在姜勇仇的书法课堂上,每节课开始的时候都有10分钟的“书法美学”时间,围绕着书法与诗词、音乐、生活的方方面面,开阔学生们的眼界。有位同学说,姜老师课堂上的“10分钟闲聊”时间,能够触发学员们的灵感,激发大家学习书法的兴趣,加深对书法的理解。

姜勇仇告诉记者,老年人学习书法的过程,关键是心态的培养。书法在古代是一门生活哲学,古人要求练习书法要达到“无心”“虚境”,也就是“静心”的境界。对于老年人来说,写字的时候要心无杂念,现在有些老年人容易害怕困难,遇到困难容易打退堂鼓。通过书法培养大家“大胆落墨”能力,通过书法学习磨炼自己的意志。

### 学习书法最关键的是持之以恒

姜勇仇从七八岁开始学习书法,而且,他从20世纪90年代开始教授少儿书法,对青少年学习书法谈了自己的看法。

“青少年学习书法最关键的是要持之以恒,很多小朋友感觉练习书法比较枯燥,不像唱歌跳舞和其他体育活动那样有意思,练习一段时间后就不想继续学了。如何让孩子保持学习的热情,老师和家长可以在引导的时候要采取赏识教育,采取启发式教育,多以鼓励为主,同时又要注重培养孩子吃苦精神。”在姜勇仇看来,书法是中国文化的一部分,书法中包含着很多道理,这就对书法老师提出了较高的要求,因为老师不仅是教学生写字,还要将中国传统文化的内涵讲授给大家,所谓“传道授业解惑”。“比方说让孩子知道什么是优美,优美是通过对比而产生的,这就是启发式教育,让孩子们知道里面包含了和而不同,和谐是大美,大美是通过每个笔画的相让、对比而产生的美感。整体的美感则是通过伸缩等手法体现出来。”

老年人退休后开始学习书法晚不晚?姜勇仇的回答是:“无论多大年纪学书法都不晚,关键是要有正确的方法。学习书法可以从行楷书开始练习,笔法是关键问题,古人讲求书法笔画上的连贯,写楷书其实可以写得很快,但这需要比较扎实的基本功,通过长期的艺术实践来实现。”学员们通过写字心情变得豁达,变得心平气和,这让我感到很是欣慰。“我希望自己的课程能够启发老年人的思维,我会引导大家观察生活的方方面面,而不是生硬地灌输知识。”

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛  
图片由受访者提供



扫码倾听  
有声新闻



赵秀真在养老院过生日。

品质生活托起最美夕阳红  
养老院里过晚年成老年人新选择

## 母女两代人同住养老院

前不久,入住在城润家白沙经典颐养社区的赵秀真,在养老院内迎来了她的百岁生日。“谢谢你们来为我过生日,我真高兴!我活了一个世纪了,现在生活得很幸福。”赵秀真说。记者了解到,这已经不是第一位在城润家颐养社区开启百岁人生的入住老人,今年7月份,居住在城润家的陈秀英也在养老院内度过了自己的百岁生日。专业的照护服务、良好的生活水平,让在高端养老院内度晚年,成为越来越多老人的新选择。以城润家颐养社区为例,该养老院目前已经居住有近百位老人,其中有多位还是与家人共同入住的。

### “品质养老”托起夕阳红

古人云“人生七十古来稀”,但是现如今,随着生活水平的不断提高,高龄长寿老人也越来越多。据了解,仅在城润家颐养社区,90岁以上的老人就达到6位,有两位老人已年满99岁,即将步入百岁时代。人生百岁是最难得也是最幸福的事儿,虽然“百岁老人在院过寿”对于城润家来说已不是第一次,但院方上下还是精心准备,和家属分头行动。生日会上,赵秀真老人的子女向城润家送上了锦旗,而正如家属在感谢信中所说,城润家团队一直在尽最大努力践行“有温度的养老事业”,为每一位长者的晚年生活添色增彩。

赵秀真出生于1922年,自离休后,她就一直跟着唯一的女儿生活。一年前,由于两次摔伤,女儿女婿也年事过高,照顾起来有些力不从心,在考察了多家养老机构后,最终选择落脚城润家。“当时我们最看重的就是环境和服务,在这里,就像在家一样,工作人员特别亲切,也特别有耐心。”赵秀真的女儿齐素英说。老人的牙口不好,饮食需要磨碎,工作人员就千方百计地调整打磨方式和进餐顺序,哄着老人多吃一点;老人行动不便,护理人员就一次次陪着老人练习,不断给予她鼓励。一年来,凭借着城润家护理团队和医疗团队的专业服务,老人从不能下床到能扶着助行器走路,参与到各种活动,笑容又重新写在了老人的脸上。

不仅如此,城润家还配套了专业的康复健身区,在配备了各类先进康复及健身设备的同时,还聘请了康复师进行指导和康复,医养结合的服务模式,将全力提升老年人的健康获得感、幸福感。

### 两代人同住“大家庭”

世间最动人的画面,就是“我”已变老,还有亲人的陪伴。在养老机构相伴度过晚年,正成为越来越多人的选择。生日会上,80岁的齐素英忙前忙后,看着母亲开心的样子,她的眼角有些湿润,也为自己的决定感到高兴。

“老人就我一个孩子,一直是跟着我生活,最初我们担心老人住不习惯,就想先陪着住几天,没想到这里各方面都不错,索性我们也住了进来。”齐素英说。在母亲入住进城润家一个月后,她和老伴也住了进来。虽然母女俩住在不同房间、不同楼层,但每天都能看着母亲,陪着母亲,齐素英感到特别幸福。

“自打住进来,仿佛打开了一个新的世界:饭菜营养可口,娱乐活动丰富,作息时间规律。”谈到住进城润家的感受,齐素英的老伴姚先生一下子打开了话匣子,“唱歌、做操、书法课、绘画课,好多活动,每天都过得很充实……”

据了解,城润家颐养社区目前住了近百位老人,为了让每位老人的生活充分体现一个大家庭的其乐融融,城润家配备了专门的多功能活动厅、字画室、棋牌室、影音室、阅览室、手工活动室、乒乓球区等,每一位老人在这里都找到了自己的兴趣。“我们就是希望给老人家的感觉,让他们住在这里可以按自己的需求生活。”院长李东玉说道。“高龄老人就像一朵花儿,他们需要专业照护,更需要暖心陪伴,让他们享受生活,而不是简单度日。”李东玉表示,以“品质养老、积极养老”为理念的城润家,致力于给老人一个家。

观海新闻/青岛早报记者 张孝鹏 通讯员 卢萍 摄影报道