



诗社成员朗诵作品。

# 诗如春雨沁心田

## 东崂诗社成员年龄多在七八十岁

“凤住良枝荟李沧，海山绘就好家乡。”在青岛，活跃着这样一支爱好格律诗词的队伍，他们的年龄普遍在七八十岁，但依旧以饱满的精神状态，活跃在诗歌领域，这就是成立于2010年3月的东崂诗社。迎来了14岁生日的东崂诗社，一本本诗集散发着无尽的芬芳，培育了诗人，馨香了读者，传播了文化，俨然成为岛城老年人心中一张亮丽的名片。

### 14年诗词之花遍地开

“2010年3月东崂诗社成立，同年5月创立了《东崂诗词》作为社刊，都是为了给爱好者们提供一个展示和交流的平台。”李沧区老年大学校长兼东崂诗社社长刘卫华告诉记者，诗刊面向全国征稿，很多省份都经常有读者慕名投稿。“我们的刊物是诗社自费制作，不收取任何费用，每次出版后，都会给每一位被刊登作品的投稿人寄一份。”刘卫华说。如今，诗社已吸纳会员112人。十年间出版《东崂诗词》40期，刊发诗词18600余首、文章150篇、字画篆刻130幅，16位会员出版个人诗集共22本。

“诗者，志之所之也，在心为志，发言为诗。”今年86岁高龄的徐焰老师，精神矍铄，坚持为诗社成员们讲了几十年的课，还兼任着诗刊的主编。东崂诗社副社长兼《东崂诗词》副主编高继瑶告诉记者，作为诗社发起人之一，徐焰老师仍然在自己力所能及的范围内发挥作用，只希望把这个平台经营得更好。

“诗社会员不仅有李沧区居民，还有家住城阳、市南、市北的居民，很多都是听说在这里学诗好，就不辞辛苦赶过来。以前还没有地铁，交通不那么便利，许多老人辗转好几趟公交车，甚至打车也要坚持来参加。”高继瑶感动地说。一分耕耘一分收获，随着诗社的发展壮大，越来越多的诗词爱好者加入其中。诗社平时定期开展研学班，组织户外采风 and 主题创作活动，以诗歌赞颂李沧区经济、文化、生态等各方面的建设成就，歌颂青岛市的美丽风貌，讴歌祖国的蓬勃兴旺。学员们都很珍惜这个互相学习的机会，也会经常自发集结起来，在诗社活动之余进行更深入的交流，使诗歌创作接地气，又精进韵律美。

### 书香让退休生活焕发光彩

“要说令我印象最深刻的学员，是一位叫王林蓉的女学员，她从外地来青岛帮女儿带孩子。一开始，王林蓉坦言自己文化水平不高，经过努力，她在诗社学了五年的诗，如今诗歌写得有模有样。”高继瑶兴奋地告诉记者，诗社里有好几位学历不高的学员现在都小有成就。“实不相瞒，我也是小学四年级上完就没再读书，当时家里条件不好，我只能靠自学。后来当兵、参加工作，退休以后终于有机会拿起了笔。”东崂诗社副社长兼《东崂诗词》副主编王勤礼如今已出版个人诗集三本，第四本也在筹备之中。他还在笔耕不辍，继续四处游学，四处采风，期望写出更好的诗词。

李村河公园在诗友傅登先的笔下，是“十里清溪十里花，青葱夹岸隐咱家。翩翩白鹭翩翩晨旭，唼唼黄莺唼晚霞。”世博园在诗友王文良的笔下，是“岛城世博植盈园，石壁银河悬一川。碧树参天千国趣，绿扇听雨小孙妍。”诗友单涛为社区“为老助餐”项目作诗：“配调美食富营养，巧匠厨师献技才。惠水书香风气正，和谐邻里笑颜开。”刘卫华校长认为，诗歌创作要接地气、动人心，最真诚的诗歌就是最真挚的感情。

提起最有意义的活动，东崂诗社的社员们不约而同提到了同一件事。“2015年开始，我们每周五下午都会应李沧区实验小学的邀请，来给学生们以社团活动的形式进行诗词课公益讲授。”王勤礼提到这段经历，不由得感慨万分，直言诗词音律作为中国传统文化，一定要从孩子抓起，才能令其绵延不绝，传承不断。“我们讲授诗歌课程，也得到了家长的肯定和支持，看到孩子们对传统文化表现出浓厚的兴趣，我们心里都像喝了蜜一样甜，说不出的高兴。”王勤礼说，自2022年起，诗社又增设了现代诗，希望继续通过现代诗，使传统文化焕发新的生机。



合唱团成员在排练。

# 乐龄唱响夕阳红

## 崂山合唱团丰富了老年人生活

窗外樱花盛开，窗内其乐融融、余音绕梁，也是一派浓浓春色。每周六，崂山合唱团的成员们总会相聚崂山区市民文化中心认真排练，这里是广大声乐爱好者的精神家园。崂山合唱团是由崂山区老年大学和崂山区文化馆共同打造的一支合唱团，2005年建团以来，一直活跃在我市合唱舞台上并多次取得佳绩。

### 风雨无阻坚持排练

“崂山合唱团自2005年成立，至今已近二十载，是青岛市历史比较悠久的一支合唱团。”崂山合唱团团长戚其民回忆，“想当年群众文化生活很丰富，青岛市各种文化活动、文艺比赛也很多，崂山区不能没有自己的合唱团，再加上大家对合唱艺术有热爱有追求，结合群众需要和社会需求，崂山合唱团就这样成立起来了。”如今，合唱团走过了19个春秋，已然拥有不输专业合唱团的水平，但团员们仍每周坚持排练，认真钻研合唱艺术，致力于为推动青岛市合唱水平做出更大贡献。

上周六上午，记者跟随戚其民团长来到合唱团训练教室，还未走近，便听到优美的合唱声从走廊尽头传来，这是团员们正为学习新歌加紧排练。“我们的团员相当团结、很有毅力，这么多年，无论风雨、寒暑，每周六的排练都没人轻易缺席。”戚其民介绍，团内的训练频率是每周一次，每三周要学会一首新歌，团员们聚在一起，都很珍惜训练的机会，当遇到生活工作方面的时间冲突时，总会想办法克服困难，尽量创造条件不落下进度。一上午的训练时间结束，戚其民会照例认真地把当日训练录音和老师指出的问题赶紧总结整理，及时组织团员们学习改进，并督促大家在平日里及时练习巩固。

“去年，我们报名参加‘全市老干部艺术节文艺展演’的评选，要求短时间内拿出作品，既要求唱歌，又要求舞蹈。但很多人都没专门学过跳舞，怎么办呢？我就找舞蹈老师沟通，抓紧编排舞蹈动作，利用业余时间编

好了再教给大家。”提到这件事，合唱团副团长张世敏印象深刻，“大家都是全心全意为了集体付出，用六七天的时间，把编舞和小合唱都学会了。团员们都已六七十岁的年纪，但都愿意牺牲休息时间，鼓足干劲拧成一股绳，一心扑在训练上。”最后，在全体成员的努力下，合唱团的作品《歌舞声中的故事》荣获比赛一等奖。

### 舞台欢唱圆青春梦想

“我从小就喜欢唱歌，找老师系统学习过，年轻时也喜欢参加单位的合唱比赛。但是从事的行业终究与文艺不沾边，只是业余时间唱唱歌，很难得到满足，所以退休后，就想找回年轻时的感觉，于是毅然加入了合唱团。”张世敏告诉记者，像她一样有“圆梦”想法的姐妹不少，大家都在退休后从合唱团生活里找回了年轻时那个热爱歌唱的自己，极大地丰富了精神生活。

“虽然我平时要看两个孙子，生活挺忙碌，但参加合唱团让我枯燥的生活得到了滋养。”赵淑华是团里的女高音，也是崂山区老年大学的“忠实粉丝”，她说，“以前只是自己喜欢唱歌，自娱自乐并没有什么技巧，但加入合唱团后，接受了专业指导，掌握了专业的歌唱技巧。很感谢老年大学提供这么好的机会。”团员们在歌曲中追忆峥嵘岁月，唱响时代新声，既领略前辈们的青春岁月、历史征程，也让年轻人感受到年过花甲的他们源自内心的欢唱与动人旋律中的精神传承。

崂山合唱团的许多团员也是崂山区老年大学声乐班的学员，退休后的老年朋友们在老年大学多个课程班里绽放向上、积极、乐观的精神风貌，或重拾年轻时的热爱，或学到不同的技巧，在这里尽享更多爱好，共同学习进步，充实精神生活，唱响最美夕阳红。

本版撰稿 观海新闻青岛早报记者 杨健 实习生 吴涵 图片由受访者提供