

朝夕美好

莫道桑榆晚 为霞尚满天

未觉三夏尽，时序已新秋。漫长的暑假过后，又迎来了新的学期。除了莘莘学子，我区的老年朋友也将走进课堂，增长知识，陶冶情操，实现老有所学、老有所乐、老有所为。

9月4日—9月8日是萧山老年大学的开学第一周，设置了中医养生、太极拳、健身操、书法、国画、声乐、越剧、形体、葫芦丝、二胡、插花、剪纸、摄影等近50门课程。

同时，萧山区老年电视大学也将于下周迎来开学，共开设书画、舞蹈、声乐、器乐、健身、养生等七大类线下课程，供老年朋友自主选择学习。

老年朋友出于什么原因决定上老年大学？他们在老年大学里学到了什么？对平时的生活产生了什么积极影响？在秋季开学前，记者专程采访了三位老年朋友，一起来听听他们的故事。

■文/记者 朱林飞 通讯员 贺军

何丽英：学剪纸 教剪纸 在社会服务中实现人生价值



在何丽英的朋友圈里，你可以看到一个心灵手巧、充满热情、醉心公益的年轻阿姨：她在城厢街道俊良社区金秋驿站开展剪纸活动，她在蜀山街道党群服务中心给小朋友上剪纸课，她在“迎亚运 助反诈”宣传现场给市民送剪纸作品……忙碌的节奏给她带来了充实而快乐的生活，让她甘之若饴。

何丽英今年66岁，是萧山老年大学剪纸工艺沙龙的负责人，也是萧山区老干部志愿者手工艺服务队的队长。大约8年前，一次偶然的机会，她碰到了一位剪纸老师。也许是年轻时做过产品设计，何丽英对手工艺有一种天然的兴趣，自己平时也会剪剪纸。老师告诉她，萧山老年大学开设了剪纸班，她如果喜欢，可以报名学习。

这年秋季，何丽英如愿成为老年大学剪纸班的学生。课堂上，老师教得认真，何丽英学得努力。因为本来就有功底，何丽英很快掌握了各种剪纸技巧。

剪出一幅好的作品，构思很重要。为此，何丽英经常上网找资料，再自己动手设计原创图案。梅兰竹菊、动物生肖、风景人物，皆可入画。经过她的巧妙构思，一幅幅寓意深刻、富有特色的剪纸作品源源不断地被创作出来，而她的名气也越来越大，成为我区远近闻名的剪纸达人。

随着自己的剪纸水平越来越高，让更多人学习剪纸、爱上剪纸，成为何丽英的初心。作为老年大学剪纸工艺沙龙的带头人，何丽英不断指导学员们钻研技艺，并将有兴趣的人吸收到剪纸团队中。在何丽英的带领下，他们还组成萧山区老干部志愿者手工艺服务队，相继走进福利院、特殊学校、街道党群服务中心、社区、企事业单位等开展剪纸教学，培养出了一大批剪纸艺术爱好者。

剪纸是一门美的艺术，剪纸作品在很多场合都能派上用场。除开展免费教学外，何丽英还积极推动剪纸艺术融入地方经济文化发展。2019年，她为“世界旅游联盟湘湖对话”创作出剪纸作品“湘湖美景——四亭桥”500余份，在会上作为礼品赠送给参会的世界各国友人，宣传美丽萧山、美丽湘湖。2021年底，她用一个多月时间，创作了300余幅以贺虎年新春为主题的剪纸作品用于两岸文化交流活动，受到了台湾同胞的欢迎。去年，她还策划了“喜迎亚运”的剪纸作品巡回展，让更多人了解亚运，参与亚运。今年，她带着大家创作了以清廉为主题和迎亚运为主题的剪纸作品，展出后受到了广泛好评。

从2015年至今，何丽英在老年大学的学习没有停过，除了剪纸，她还学过素描、形体等课程，但最爱的还是剪纸。“创作出一幅好的作品，让我享受到了成功的喜悦，而在为社会和群众的服务中，让我享受到了实现人生价值的快乐。”何丽英发自内心的说道。



章剑德：多年梦想成真 潜心学习葫芦丝 尽心尽责当班长

学习葫芦丝吹奏是章剑德埋在心底的梦想。4年前，他进入萧山区老年电视大学葫芦丝班学习，不仅实现了多年的梦想，还被老师和同学们推荐为班长，获得了“2022年度十佳优秀班干部”的荣誉称号。

章剑德今年67岁，是一名老党员，曾在海军部队服役5年，至今保持着正直、严谨的军人作风。年纪轻时忙于工作，等退休后空下来，想学葫芦丝吹奏的念头就浮上来。原来，章剑德有一次去云南，正好听到当地人在吹奏葫芦丝，如天籁般的音乐深深打动了他。“以后有机会一定要学葫芦丝”的念头在章剑德心里扎下了根。

刚退休后，章剑德和朋友合伙开了一家公司，生活还是一如既往地忙碌。两年后，公司上了正轨，章剑德有了一些空闲。从朋友那儿得知老年电视大学里可以学习葫芦丝吹奏，章剑德毫不犹豫地报了名。

葫芦丝课安排在每周四下午1点半到3点半。上午，章剑德在公司上班，吃过午饭便早早地赶往学校。他仿佛重新回到了儿时的课堂，不迟到，不早退，认真听讲，做好笔记。怕影响邻居的休息，白天有空时，章剑德常常在公司办公室吹奏葫芦丝，而同事们在边上听得津津有味。除了自己勤于练习，遇到不懂的地方，章剑德常常虚心请教老师，或看教学视频，有时也会和同学相互交流。就这样，4年过去了，章剑德的葫芦丝吹奏技巧大大提高。

作为班长，章剑德不仅自己以身作则，做好模范带头作用，还关心关爱全班同学，增进集体凝聚力。为保持学员到课率，章剑德与班委做到课前群提醒，课后了解情况，对每个同学的基本状况做到心中有数。开班以来，该葫芦丝班每堂课的到课率基本保持在80%以上。“今天下午有课，大家别忘了！往返途中注意安全！”每周四上午，章剑德都会在群里给同学们发信息提醒。为增强同学之间的交流，章剑德和班委每年都会组织同学们外出旅游，大家玩得开心，感情也更深厚了。

看到身边有朋友退休后神情寡欢地待在家里，章剑德总会忍不住建议对方去老年大学学习。“大家在一起学习交流，每个人都感觉变年轻了，人一开心，身体也好了。”采访中，章剑德再三表示，特别感谢政府为老年人搭建了这么好的一个学习平台，为大家在追求积极向上的老年生活中提供了美好的环境和优质的教育，为老年人带来了充实和健康。

新的学期马上就要开始了，章剑德也希望有更多的老年朋友加入他们的学习队伍，实现老有所学，老有所乐。

金娜民：从健身气功的习练者到教学者 让更多老年人强身健体快乐生活



在萧山区老年电视大学，金娜民教授的健身气功班可谓大名鼎鼎。去年7月，该班参加杭州市第十五届传统武术赛，一群六十来岁的阿姨获得了集体易筋经金奖和集体八段锦银奖，非常了不起。随着健身气功的普及，越来越多的老年人加入进来，跟着金娜民练起了八段锦、易筋经、五禽戏、六字诀等功法。

说起金娜民，就不得不说她与健身气功结缘的故事。因为小时候身体孱弱，8岁起，父母就送她去跟当时很有名气的何老师学习陈氏太极，这一学就是十年。工作后，金娜民的生活变得忙碌起来，便把打太极的事丢在一边。

2013年6月，一个晴天霹雳打破了她平静而幸福的生活，她被确诊肺癌中晚期。之后是开胸手术和术后化疗，无论是肉体还是精神，金娜民都承受了难以想象的折磨和打击。祸不单行的是，9个月后又查出别的问题。一次又一次病灶的出现，金娜民整个人彻底垮了。“我失去了正常人的生活，失去了欢笑，失去了信心……那时候家里的空气都是凝固的，生机活力荡然无存。”金娜民回忆说。

听说银隆门口有太极晨练点，有一天，丈夫把金娜民送去练习太极。由于之前练过10年太极，金娜民在晨练队伍里格外引人注目，因此被边上带队练健身气功的老师看中，动员她加入了健身气功队。

一年后，金娜民的病痛渐渐消失，身体变得越来越好，生命之舟重新扬起了风帆。认识到健身气功的功效，金娜民更加用心地练习，将国家体育总局健身气功管理中心推出的所有的标准版功法都打得炉火纯青。随后各种荣誉也纷至沓来，她多次获得全国性比赛个人八段锦和六字诀的一等奖及长三角、省市一二等奖等。

浴火重生后的金娜民，萌发了一个念头：做一名健身气功的推广者和教学者，让更多的人一起得益。2021年6月20日，金娜民牵头成立杭州萧山生态园健身气功站，正式从健身气功的习练者转型为教学者。

9月，金娜民被聘为萧山区老年电视大学健身气功班教师，也是萧山所有老年大学中目前唯一教健身气功的专业老师。后来，她又开设了健身气功银隆晨练点。两年多来，无论刮风下雨，她都会准时出现在学员面前，专心致志地教大家练习健身气功。“健身气功八段锦，预备式，左脚开步……”伴随着小音箱响起的八段锦配乐，众人缓缓抬起左脚，跟随口令开始了八段锦的“双手托天理三焦”。

再过几天，金娜民的气功班又要开始了。她早已开始做各项准备，列提纲、写教案，为的是让更多老年朋友受益，得以强身健体。

“我练习健身气功一个学期，网球肘好了，脚底发麻现象也没了。金老师就是专门来帮助我们的天使，我们很多人都是她的粉丝。”健身气功班的一个学员这样说道。

