

平均年龄接近85岁,虽身患慢性疾病却挡不住热爱 这支特别的队伍用音乐传递快乐

平均年龄接近85岁,最年长的超过90岁,虽然患有各种各样的慢性疾病,但只要拿起手中的指挥棒、棒棒糖鼓、邦戈鼓等乐器,老人们脸上就会洋溢起孩童般的欢乐。在上海市黄浦区老年护理医院里,活跃着一支“老年时光乐队”,他们为身边的老伙伴们带来简短的表演,更为病房送来欢声笑语。

手指僵硬也挡不住喜爱

“没有共产党就没有新中国……”7月1日下午,黄浦区老年护理医院7楼病区里传来激昂的歌声和乐器合奏声。十几位白发苍苍的老人或坐着轮椅,或坐在椅子上,他们身着白绿条纹的病服,外面穿着印有“老年时光乐队”的黑色马甲,领口处佩戴着红色领结,胸前贴着指挥家、鼓手等不同字样的标签。虽然因身体原因,有的老人插着管子,有的甚至都不能挺直腰板,但他们个个精神矍铄,一边欢乐地敲击、拍打着乐器,一边大声唱着那耳熟能详的歌曲。

当天正值党的生日,老人们和十多位来自上海市光明初级中学的孩子们一起互动表演,孩子们吹奏口琴,老人们指挥和演奏乐器,一起为党庆生。据了解,这支轮椅上的老年乐队平均年龄接近85岁,最年长的超过了90岁。尽管敲击乐器的双手时不时会颤抖,交织在一起的节奏也偶有偏差,但每一个音符都饱含着老人们对音乐的喜爱。

“我年轻时就喜欢文艺,但当时大部分的时间都放在工作和家庭上,也没有许多时间接触,现在加入到乐队里,有排练,有表演,我经常去参加。”82岁的吴克农老伯说,在乐队里他主要担任指挥,曾因痛风和脑梗死后遗症导致手指、手臂僵硬,后来因为经常性的舞动锻炼,没那么僵硬了。“关键和大家一起演奏,我很开心!”老伯乐呵呵地说。

89岁的徐阿婆和87岁的田阿婆,一个担任手摇铃手,一个担任棒棒糖鼓手,在表演时,阿婆们和着节奏,神情专注,乐在其中。“姆妈来这里3个多月了,每次乐队有演奏,



她都参加,很起劲的,以前她从来没有接触过乐器,不过她说‘重在参与’,和大家一起,心情舒畅。”徐阿婆的儿子表示。

入住老人圆了音乐梦

说起“老年时光乐队”的成立,护士长王佳敏告诉记者,在这个老年护理医院里住着300多位老人,平均年龄超过84岁,医护人员在与老人们的日常交流中发现,许多老年患者年轻时都对音乐有着浓厚兴趣。虽然如今身体状况大不如前,但他们内心的音乐梦从未熄灭,有的老人时常会哼唱歌曲,有的在病房里自行摆弄熟悉的乐器。

“那为何不为他们组建一支乐队呢?”消息一经传出,老人们都很高兴。很快,一支由十多位老人组成的乐队就成立了。他们中有的曾经是音乐教师,有的会吹拉弹唱,有的纯粹是热爱音乐。

然而,对于这些平均年龄80多岁的患病老人来说,要重新拿起乐器、开口唱歌并不容易,更不要说是组乐队、排练演出了。老人们身体状况各异,排练时间难以统一,加上疾病的困扰,经常有人无法按时参加排练,更关键的是,缺乏专业的音乐指导。

创新方法助力老人记住旋律

偶然间了解到“老年时光乐队”的情况后,音乐人徐博杰与志同道合的志愿者主动加入了进来。他们经常利用休息时间,到护理医院为“老年时光乐队”提供专业的音乐指导。

根据每位老人的身体状况和音乐基础,徐博杰定制教学计划,对于手指不灵活的老人,他们耐心地教授简单的演奏技巧,对于记忆力差的老人,通过反复练习和有趣的记忆方法,帮助老人记住乐谱和歌词。为帮助记忆力逐渐衰退的老人们更好地学习演奏,他们还创新了“音乐记忆强化法”——把每首歌曲拆解成一个个片段,针对老人的特点,反复调整节奏、旋律和音符时长。“这和普通乐队排练相比,有很大区别,比方说,我们通过拉长特定音节来强化他们的记忆。”徐博杰说,这些特殊方法再配合手势引导,可以帮助老人形成肌肉记忆。

护士周燕说,如今,“老年时光乐队”成员几经更迭,有的老人因病离世,也有新来的老人陆续加入,虽然乐队成员在变,但音乐带给老人们的欢乐一直未变。

据《上海老年报》

九旬退休教师行走世界

人生下半场的“万卷书”与“万里路”

在浙江金华,91岁的傅明星家中,书架最显眼的位置是两本自著游记《自由行——我也当了一回老外》与《自由行——浙里的那些景点》。从讲台到远方,从异域风情到浙江肌理,不仅是足迹的延伸,更是这位退休语文教师对“读万卷书,行万里路”的理解和诠释。

世界是更大的课堂

傅明星退休前是一名中学语文教师。告别耕耘数十载的讲台,傅明星对世界的好奇与对生活的感悟力并未因岁月消减。“世界是更大的课堂。旅游的意义不仅是游览景点,更应该深入当地大街小巷,了解其独特文化和最真实的生活。”傅明星说。这位老教师决定用脚步去丈量,用身心去体悟,将书本上的远方化为亲历的风景。

为了能够安全完成旅途,傅明星做了充足准备。先是从网上搜集资料,明确自己想要了解的文化和想去的地方,从景点到路线、住宿到交通,傅明星做了整整一笔记本的攻略。为了能够和外国友人交流沟通,自退休之后,他就一直自学英语。

经历不少惊心动魄时刻

2019年,傅明星独自踏上旅途。他从义乌出发,先是游览了广西和云南的自然



傅明星在柬埔寨的留影

风光,再去往越南。在东南亚多国,他领略了古老瑰丽的珍宝遗址,也经历了在原始森林边陲,与司机一道遭遇毒蛇并随之周旋的惊心动魄。

即使做好了充足准备,旅途也并非一帆风顺,但好在都能化险为夷。在国外迷路时,他用一个求助眼神和手势,请摆摊老妇帮他呼叫了警察,同时也得到数名中国同胞的帮助。傅明星还险遭抢劫,所幸,凭借当过兵的机警与反应,以及在场的几名中国学生的帮助,合力制止了歹徒。

“出国在外,更能感受到同胞之间‘血浓于水’的情感连接。”傅明星说。

归国后,朋友一句“傅老师,您的这些经历不写下来太可惜了”的鼓励,点燃了他出书的念头。凭借语文教师的叙事功底,在一众亲友的帮助下,傅明星用了两年时间,创作出了《自由行——我也当了

一回老外》一书。

化身“田野调查员”

如果说出国旅行是丈量世界的广度,那么傅明星近年的浙江之旅,则是他挖掘故土历史文化和自然风光的深度。

他化身行走在浙江山水间的“田野调查员”,随身带着一本厚重笔记本,用于记录见闻,收藏门票、地图、地方文献剪页等。

他感慨地说:“我想有生之年,在浙江省内多走几处,写成乡土风情、文物景点的回忆随笔,很多老年朋友在出游时也可以借鉴我的攻略。”

银龄出游攻略

综合两本游记,傅明星也为银发族梳理了一些实用的出游攻略。

视觉工具辅助:自制“图示卡片”,用医疗符号、食物照片、酒店图片指代需求,效率会比文字高。

技术工具应急:离线翻译App预存常用句;携带双语便笺本,指向完整句子问路。

活用环境道具:备存酒店名片等可明确表达目的的卡片,记录目的地的求助电话方便沟通。

据《浙江老年报》