

虞姝霞：初心不改 夕阳正红

□记者 岑瑜



中共舟山市老干部局
舟山市新闻传媒中心
联合推出

进入桑榆晚景，如何度过晚年？有的人怅然若失，有的人心安理得，而有的人，退休不退志，离岗不离心，在晚年仍然初心不改，努力发挥自己的余热。虞姝霞就是这样的一个人。

2011年虞姝霞退休后，先后担任普陀老年大学副校长、普陀退休教师协会秘书长和普陀成人教育中心退协分会会长等多项社会公益职务，做起了文明城市创建的参与者、退休人员文艺团队的带头人和少年儿童的护苗人，默默奉献余热。

2017年她被普陀区关工委聘请为普陀区“五老”辅导员，在红色教育、关爱少年儿童成长等方面尽绵薄之力。2020年开始，普陀区关工委特意成立了“霞光”工作室，由虞姝霞作为工作室的负责人，工作室还下设多个服务团队。于是虞姝霞牵头实施专门关心帮扶沈家门三所学校（沈一初、沈一小、沈四小）单亲特困家庭子女的“护苗行动”。

“与慈善总会合作的‘护苗行动’，我们先是由各校摸底确定需要帮扶的孩子，再根据各校需求拟订项目实施计划。我们还专门设立了6名‘五老’辅导员与6个孩子一对一结对帮扶，老师们定期到学生家中走访，送去礼物，送去爱心，帮助家长正确教育孩子。”虞姝霞告诉记者，她曾结对过2位学生，其间，她通过走访家庭、询问学生学习情况和与家长交谈，帮助家长解决教育孩子的困惑，



鼓励引导孩子良好的心理。“去年开始结对的是一位特别困难的生病的孩子，这个家庭虽然不是单亲家庭，但是个不幸的家庭。”虞姝霞说。这个孩子的爷爷身染重病，前年孩子的父亲被查出患有重疾，去年孩子也发现患有同样的病。为了医治孩子，全家人把所有的钱都用在了孩子的身上。目前孩子手术已动3次，化疗已经做多次。家里没有一个劳动力，经济特别困难。“了解到这种情况后，我经常询问关心孩子，先后两次共送去现金1500元，还送去了书籍、牛奶食物等。因为孩子的母亲和奶奶都要照顾3个生病的人，无暇再照顾小女儿，于是托付亲戚照顾，所以我想方法去解决他们家的实际困难。”

据了解，这个公益项目在普陀区慈善总会的大力支持下，在区关工委的直接领导下，整整实施了5年，使近

200名特困单亲家庭子女在经济、学习、心理需求等方面得到了帮助，取得了较好的成效！帮扶项目被评为省优秀公益项目，工作室被市委老干部局命名为“最美工作室”。

此外，虞姝霞在担任“五老”辅导员期间，每年清明节都在烈士塔前为学生和广大群众作当地革命历史宣传演讲；在暑期小学生红色研学夏令营中，全程陪伴孩子们探访红色精神、寻访红色足迹，并专门制作了“普陀武装斗争史”幻灯演示片，为小学生生动讲述普陀革命斗争史，教育引导青少年尊重和传承中华优秀传统文化，树立中华民族共同体意识。

“退而不休壮志飞，白发踊跃好作为”一直是虞姝霞退休后生活的真实写照。西霞满天炫舞队是她一直带的广场舞队，虞姝霞一直义务担任教练，并担任大浦湾社区文化娱乐队队

长，自编自导自演舞蹈、音画诗、歌伴舞等节目参加区里各种活动、街道社区睦邻节等演出活动，让区域内的中老年朋友身心健康都得到发展。最近虞姝霞领队的广场舞队还被列为街道成校学习型团队。

从2020年6月开始，为了满足沈家门区域中老年朋友学习音乐的需求，她又创建了“普陀区渔港之声合唱团”，并聘请了专业的教师，坚持1周2次学习活动。5年的时间里，这支合唱团取得了可喜的成绩，尤其是合唱团教学兼指挥丁和平老师创编的舟山非遗渔歌《舟山渔工号子·渔家乐》，即将参加国家老年大学“乐龄杯”复赛，“为了迎接8月28日在湖南岳阳举行的全国复赛，我们合唱团老师和团员们从8月10日开始又投入紧张的复习排练中，大家纷纷表示要以最好的精神面貌和最嘹亮动听的歌声，将这个浙江省的非遗文化渔歌唱响在湖南。”

作为东海渔嫂的禁毒员，虞姝霞还组织合唱团员们走街串巷，演唱禁毒歌曲，耐心宣传毒品的害处，分发禁毒宣传资料，并组织合唱团员为困难团员献爱心等等。

夕阳无限好，晚霞更绚烂。虞姝霞始终坚持退休后不断学习，她说：“不但要做对社会有益的文明健康老人，还要带领周围的人一起快乐生活，做社会有益的人。”

本稿照片由受访者提供

忻怡：非遗传承里藏着海岛的远古文化

□记者 岑瑜 文/摄



中共舟山市老干部局
舟山市新闻传媒中心
联合推出

忻怡是舟山市非物质文化遗产专家“忻怡工作室”的领衔人，研究馆员，普陀区民间文艺家协会主席。退休后，他仍醉心于海岛非遗方面的认证、搜集和整理，他说：“非遗传承里藏着海岛的远古文化，需要我们一代一代传承下去，不能让其消失。”

渔民画作为舟山一项民间艺术和省级非遗项目，在国内外有一定知名度。但谁能讲清楚渔民画的“前世今生”呢？于是忻怡开始考虑要编写一本有关渔民画的书。“渔民画的根脉在民间，千百年来在广大海岛渔农村，活跃着一群手艺人，他们在渔村新船下水时，画船头画；婚嫁时，在七弯凉床画床头画；过年时节，画‘福禄寿’等年俗画、灶头画……这些都是传统民间美术，可以说舟山海岛深厚的民间美术是滋养渔民画之树根深叶茂的沃土。”

他告诉记者，之所以会有人认为渔民画是上世纪80年代才有的，是因为那时候，省市区各级文化馆纷纷举办民间美术培训班，“那时候也不叫渔民画，叫现代民间绘画，渔民画的发展从此有了一个开端。”他表示，渔民画的主要特点就是艺术手段上的不真实和生活细节的真实，“渔家人独特的生产生活方式、民俗风情还有劳动和生活生产情景、民间故事传说等是渔民画表现的主要内容。渔民画最初的用材基本是以水粉和铅画纸为主，第二代渔民画开始运用丙烯颜料和油画框，亚麻画布，现在渔民画



家们又开始运用新的材料，比如用海沙、麻筋、贝壳粉等，拓宽并创新了绘画的表现手法，使渔民画呈现出不同的风格和味道。”

《普陀渔民画》一书从历史渊源到发展历程，从绘制技法到理论研究，最后从渔民画的交流、传播和衍生产品，系统地讲述了渔民画的“前世今生”。作为我市一项省级非遗，渔民画一直通过不同的形式传承下来。多年来，渔民画已有近3000多件作品入选全国及省级展览，入编各类画册，被多家博物馆收藏，并到20多个国家作对外文化交流展出，享誉国内外。早在1988年2月舟山四个县区被文化部命名为“中国现代民间绘画之乡”。后来先后四次入选“中国民间文化艺术之乡”，2012年渔民画被列入第四批省级非

物质文化遗产名录。

近几年，除了《普陀渔民画》，忻怡还编著了好几本书，其中有一本名叫《中国民间故事丛书浙江普陀卷》，讲述的是普陀的各种民间故事传说。“这是当地几千年来口头文学的传承。”忻怡告诉记者。收藏的这些故事传说中，很多是老一辈都听过的，“可惜到了后面许多人都再也没有听过这些故事和传说了。”他说，当初收集这些民间故事和传说时，曾走遍了普陀的各个海岛，寻找老人请他们讲述，自己一一记录下来。

“当时我们在六横，遇到了个80多岁的老人，老人精神矍铄，一口气就讲了20多个我们从未听到过的海岛故事。当时我们兴奋极了，一一记录下来。”忻怡说。老人表示还有一些

故事和传说，因为时间久远，需要好好回忆才能告之。“当时我们就跟老人约定过一段时间再去听他讲故事，可是没想到10多天后，当我们再次来到老人家中时，老人已经逝世，他没有讲的故事和传说就成了绝响，再也听不到了。”

忻怡说，故事和传说是一个地方所有的劳动人民生活的印记，也是当时劳动人民的生产记录，寄托着他们对这一片土地的感情。但随着社会的变革，许多此类的非遗文化都渐渐消失了，“所以对当地非遗的抢救是一件很有必要的工程。”

2023年，忻怡编写了《鲜在普陀》，将普陀的十大热菜、十大冷菜、十大小吃一一记录下来。“每道菜都有一个文化典故，我们也一一将其写在了书上。”

去年，他又编写了一本《普陀技艺》，将普陀的30多种技艺及相关艺人一一记录下来，编写成册。“这些技艺中，有的已有上百年的历史了，如果不及保存下来，到时失传就太可惜了。”

“我们做的是‘连接’。”忻怡对自己这几年的工作作了总结，“连接过去与现在，连接本土与世界，连接手艺人年轻人。”当非遗不再是“老”的代名词，当传统技艺成为生活的一部分，当海岛的文化通过这些非遗一一展现在世人面前时，这或许就是对传承最好的回答：让非遗活在当下，更走向未来。