

从“一个人”到“一群人”的舟山彩虹艺术团举办迎新联谊会 她们在舞蹈中遇见更广阔的天地

□记者 李晓旭

近日，舟山彩虹艺术团一年一度的联谊会在欢声笑语中拉开帷幕。60多位“姐妹”齐聚一堂，自编自演了18个节目——藏舞悠扬、新疆舞热情、京剧独唱韵味十足、“三对半”演绎生动鲜活。这场看似普通的文艺聚会，背后却是一群中老年女性对生活的热爱、对自我的追寻，以及对“新家园”文化归属感的探索。

“一个人”带动“一群人” 舞蹈让银发生活更精彩

60岁的团长颜君雅，是艺术团从无到有的关键人物。她不仅是舟山市文化馆广场舞课程的外聘教师，还在舟山蓉浦学院、红茅山社区等多地教学。在她看来，舞蹈不仅是锻炼身体的方式，更是联结人与人情感的纽带。

“去年在红茅山社区上课的时候，教室里挤满30多人，有时候连站的地方都没有。”颜君雅笑着说，“大家不是单纯来学动作的，是来找乐子、交朋友的。”尽管教学任务繁重，她始终坚持一个原则：舞蹈编排要“适合中老年人”。“脚下步伐不能太复杂，不然学起来困难，也容易受伤。我们要找既能活动身体又简单愉快的曲目，让每个人都能参与。”

正是这份贴心与坚持，让艺术团从最初的寥寥数人，发展到如今拥有多个分队并活跃于各类文艺舞台的成熟团体。许多成员从“零基础”开始，如今已能自信地站上舞台，甚至带队教学。

“我退休前是做会计的，和舞蹈完全不搭边，受我妈妈影响，学到一些舞蹈的皮毛，退休以后，舟山市文化馆的小迪老师，还有教跳舞的沃老师都给我很大的帮助，我学到了这些，有机会也想帮助别人。”颜君雅说。

跨年的联谊会上，多个节目选自2025年浙江省广场舞推广曲目。“我们虽然年纪大了，但心态不能老，要跟上政策、跟上潮流。”颜君雅说。艺术团不仅注重内部教学，还积极通过拍摄视频、线上互动等方式，与外地广场舞团队交流学习。

这种开放、学习的态度，也体现在团队的年会筹备中。联谊会已是第三届，规模一年比一年大，节目一年比一年丰富。“我们的目的很简单，就是让姐妹们开心一下。”颜君雅说，但开心背后，是大家对生活的认真和热情，大家提前一个多月就开始准备节目，演出当天都带全妆上阵，有好几位“姐妹”坦言，这不仅是自己第一次登台，这样化妆也是第一次。



艺术团在排练舞蹈



迎新联谊会表演

山人”不在少数。她们因子女定居舟山来到这里，面临着生活环境的变迁、社交网络的重建。艺术团成为了她们融入本地生活、建立新身份认同的重要平台。

“我们在这里没有亲戚，刚开始连说话的人都没有。”一位团员感慨，“加入艺术团后，不仅学会了跳舞，还认识了很多朋友，感觉舟山真正成了‘家’。”这种情感共鸣，让团队凝聚力远超普通文艺团体。

在交朋友的同时，跳舞也能锻炼身体，最近为了这场演出，大家几乎是每天排练，“每次排练完都感觉身心舒畅，脖子也不疼了，腰也不酸了。”一位团员说。

然而，她们也面临着现实的困境。“最希望的是能有社区提供一个小型室内场地，每周能固定排练几次。”王文杰说，“我们也期待能参与更多社区公益演出，用舞蹈回馈这座接纳我们的城市。”

快乐至上 银发群体的精神写照

“到了这个年纪，就是要快乐至上。”王文杰的话道出了许多团员的心声。在传统观念中，中老年女性常常被框定在“照顾家庭”的角色中，而彩虹艺术团的姐妹们，正用舞蹈打破这种刻板印象。

她们在节奏中舒展身体，在旋律中释放自我，在协作中深化情谊。每一次排练、每一场演出，都是对“年龄只是数字”的生动诠释。正如颜君雅所说：“舞蹈让我们忘记年纪，只记得快乐。”

随着团队影响力逐渐扩大，彩虹艺术团也开始思考更深层次的社会参与。她们希望不仅限于自娱自乐，更能成为社区文化建设的活跃力量。

这几年艺术团经常走进养老院、公益晚会现场，用表演带给更多人快乐。“如果条件允许，我们小分队也很乐意走出社区。”王文杰说。

舟山彩虹艺术团的故事，是一群普通女性用舞蹈书写的“生活诗”。她们在旋律中找回青春，在舞步中筑牢友谊，在舞台上绽放自我。从一个人到一群人，从“求学者”到“传授者”，她们用行动证明：年龄从未限制追求美好的脚步，生活处处可起舞，人生时时皆芳华。

照片由受访者提供

从“学员”到“队长” 王文杰的二次成长

在众多身影中，王文杰格外引人注目。2024年，她还是以个人节目参加年会的普通团员；2025年，她带领自己的小队准备了3个精彩节目。“我读书时是师范专业，曾当过小学老师，所以学起舞来不算难。”王文杰坦言，“但带队伍不一样，要操心排练、选曲、服装，还要协调大家的时间。”

王文杰的队伍成员大多是“新舟山人”，是跟随子女来到这座海岛城市的“银发移民”。她们中许多人白天要照顾孙辈，只有孩子上学后才有时间排练。“我们没有固定场地，经常在公园、小区空地上练习。虽然条件有限，但大家都很珍惜这段属于自己的时光。”

对她而言，舞蹈不仅是爱好，更是一种精神寄托。“我们来自五湖四海，在这里重新建立社交圈、寻找归属感。舞蹈让我们在为家庭付出之余，也能拥有自己的生活和朋友。”

“新舟山人”的文艺融入 舞蹈中的归属与期待

彩虹艺术团中，像王文杰这样的“新舟



颜君雅