

从讲台到舞台

他带万余名学员歌声中焕发青春



在杭州广大老年声乐爱好者心中，歌唱家俞宙既是良

师，也是益友。2017年，他在杭州创业期间，于一堂公益声乐课结缘老年学员。过硬的专业素养、幽默风趣的教学风格备受学员喜爱，经推荐，他成了浙江老年大学的声乐老师，由此拉开他从事老年教育事业的序幕。如今，他从事老年教育已19年，面对面授课的学员逾万人。

近日，记者来到俞宙位于杭州的工作室，他的生活忙碌却从容，这也是俞宙想传递给学员们的人生态度。

因材施教 巧解“众口难调”

对老年声乐教育，俞宙自有一套理论体系。

主流歌曲一直是他课堂的“主角”。“尤其是能引发学员共鸣的歌曲，从而在歌唱中抒发情感。”俞宙介绍，他会讲述歌曲创作背景、词曲作者想表达的故事内涵，引导大家牢记红色传统、传承革命精神。

学员“众口难调”是俞宙在教学之初遇到的挑战。“如果讲的内容不符合预期，他们会立刻提出意见。”俞宙笑着说，他刚到老年大学上课时，就遇到过一场课堂“争吵”。当时，他正在讲解一首歌的音准、节奏等内容，一位学生直接“抗议”：“老师，乐理知识我们之前都学过，不要讲了，我就要学唱歌。”另一名学员立刻反驳：“你学过了，我们可没学过！我还想听呢……”

此后，俞宙将每首歌分为四个课时：一节课讲作品创作背景、词曲作家的故事；一节课讲歌曲的乐理知识；还有两节分别为唱谱练声和唱词歌唱。课前，他会与学员有言在先：可以自由选择上哪节课，但来了就不能影响课堂秩序。

事实证明，这个做法很有效，“不和谐”的声音少了，学员们能沉浸式享受音乐。

自创手指操 用音乐强身健体

俞宙还将健康养生融入课堂。“气息是声乐艺术的基础。”俞宙介绍，正确的发声与演唱可调节情绪、吐故纳新等。

手指操是俞宙自创的练习方式，有助增强记忆力和反应能

力——将7个音与数字“1至7”对应，学员一边唱谱，一边用手指表达音符，再辅以节奏和音高音准进行练习，可对大脑产生良性刺激。

练习从易到难，从《送别》《夕阳红》这类慢节奏作品，慢慢进阶到速度较快的曲目。“除了曲目更换，学员做手指操时，还可将唱谱进阶为唱词，这就很考验脑力和反应能力。”俞宙说，不少学员向他反映，自己在家也每天练习，有趣又能延缓衰老。

赛歌会友 增强班级凝聚力

到课率低是许多老年大学班级面临的问题。俞宙的班级到课率一直很高。关于增强班级凝聚力，他有许多“金点子”。

每学期末，俞宙会在任教的学校组织一场声乐班汇报演出。每个班级以小组为单位出节目，各班之间进行赛歌。为确保公平，他邀请任教的各校学员互相担任评委，比如省老年大学学员去杭州市老干部大学担任评委，市老干部大学的学员去西湖老年大学当评委。

除了校内汇报演出，俞宙还将自己所教各校学员、所带合唱团聚集一堂，开展“俞宙声乐教学PK赛”。“每年PK赛大约有20个节目，大家展示风采，交流艺术。”为了鼓励学员，俞宙还自掏腰包，为获奖团队颁发奖金。学员的“朋友圈”越来越大，心也越靠越近。“以后哪怕这个班结业了，同学们还能像朋友一样常聚。像我带的同声、同心两个合唱团，还联合组团去参加比赛。”

在俞宙看来，学员在退休生活中，通过唱歌、活动，抒发情感，缓解焦虑、孤独感，收获价值感、幸福感，对构建和谐社会多有裨益。

六年如一日

这对夫妻

始终为隔壁老人亮着灯

在台州市路桥区螺洋街道大岙里村，两栋老屋之间只隔了一条窄窄的巷子。巷子不长，却走出了一段持续近六年的温暖故事。

今年71岁的退休教师俞佩兰把孤寡老人当“家人”，数年如一日悉心照顾。

故事要从2021年春天说起。一天下午，俞佩兰从自家二楼窗口望出去，一眼瞥见隔壁院子的泥地上，邻居老人应从浩正挣扎着爬起，膝盖磕破了皮，半天没能站起来。她赶紧喊上丈夫应冬宁，两人快步赶过去搀扶。

这是他们第一次真正走进老人的屋子。昏暗、杂乱，灶台上积了一层灰。哥哥应从浩90多岁，弟弟应从正也已年近九旬，兄弟俩无儿无女，相依为命。俞佩兰跟丈夫商量：“往后咱们做饭，多添两双筷子。”

谁也没想到，这一添，就添了近六年。

应冬宁年轻时在村里帮过厨，做饭是一把好手。他特意把五花肉切成小块，小火慢炖上两个小

时。鱼要挑刺少肉嫩的，端过去之前还要再确认没有细刺。俞佩兰则包揽了洗衣、扫地、整理杂物这些活。每隔一段时间，她就会搬个小凳子坐在老人跟前，低下头，眯着眼，帮老人修剪又厚又硬的脚趾甲。

日子一天天过去，兄弟俩的小屋也慢慢变了样。俞佩兰扯来新棉被，换掉发硬的旧褥子；应冬宁找人装了空调；连老人的鞋都是她特意去镇上定做的。

2022年，俞佩兰的婆婆生病住院，夫妻俩一时犯了难。最后他们定下“三天轮班制”：应冬宁三天在医院陪护母亲，俞佩兰留在村里照顾两家老人，接着再换过来。

2024年8月，哥哥应从浩病情加重。俞佩兰和丈夫轮流守在床前，喂药、擦身、端屎端尿，直到老人安详离世。

如今，93岁的弟弟应从正身体硬朗，每天还能在院子里晒晒太阳。每当有人夸俞佩兰夫妻，她总是摆摆手：“就是顺手的事，谁家没个老人呢？”

每天一杯咖啡 爱打电脑游戏

“潮老太”和女儿

在养老机构当邻居

近日，记者来到嘉兴海宁一家养老机构采访，这里住着一对特别的邻居——101岁的张继美和她72岁的四女儿许传宁。

走进她们所住的楼层，门口摆着摇椅、鞋架、盆栽，十分温馨。茶几上摆放着的手工编绳很是醒目，五彩丝线整齐码放，旁边还堆着几十条已经编好的成品。

这些编绳都出自张继美之手。老人给这些编绳取了一个温暖的名字——“幸福绳”。只见她坐在沙发上，手指灵活地捻起五色线，左右交叉、上下翻转，不到几分钟，一条精致的“幸福绳”就编好了。许传宁笑着说：“我妈眼神还不错，手上也稳当，编绳的时候特别专注，有时候一坐就是一个小时，完全不像一百多岁的人。”

张继美编“幸福绳”已有几年了。起初只是参与了一场手工活动，老人试了一次就喜欢上了，后来

她越编越熟练，还自己琢磨出不同的编法。编好的绳子，一部分送给机构里的老伙计们，一部分送给亲友。

“大家都说这是百岁老人亲手编的福气，抢着要呢。”许传宁说，妈妈知道有人喜欢，编得更起劲了，每天雷打不动要编上几条。

几年前，许传宁选择入住养老机构，“住着感觉不错，就邀请老妈一起来。”其他四个子女都已退休，也会轮流过来照顾母亲。

说起母亲的日常生活，许传宁透露，张继美每天要喝一杯咖啡，年纪越大越爱吃荤，红烧肉、酱鸭来者不拒，有时还会小酌一杯白酒。老人还喜欢刷短视频、玩平板，也会自己操作电脑玩小游戏，是个不折不扣的“潮老太”。许传宁说，母亲的长寿秘诀很简单：顺其自然，开心至上。

本版内容据《浙江老年报》



AI制图