

李亚红： 退休后圆了大学梦，更把温暖送给海岛老人



中共舟山市委老干部局
舟山市新闻传媒中心
联合推出

□记者 岑瑜 通讯员 王叶慧 朱奕璇

“请问这里可以买回程的船票吗？”“可以的，窗口直接购买就行，如果用公众号购票，一定要认准正规轮船公司的官方渠道。”每逢节假日，普陀半升洞客运站里总能看到红马甲志愿者的身影，他们分布在码头9个区域，耐心为游客提供咨询引导服务。这支扎根海岛的志愿队伍由73岁的李亚红带领，自2018年组建以来，已默默坚守8年。

晚年圆大学梦 舞出精彩人生

李亚红心里一直藏着一个大学梦，年轻时因种种原因未能如愿，退休后，普陀老年大学让梦想照进了现实。作为老年大学的“固定学员”，她一头扎进排舞学习中，不仅练就了扎实的舞蹈功底，还当选为排舞班班长。

学有所成后，李亚红第一时间将所学转化为服务社会的力量，带领学员组建“东港灵秀海燕队”，常年奔走于各个偏远海岛，为当地群众送去精彩的文艺演出。“上周我们刚和‘银发好网民’团队一起去六横服务，他们给老人拍照，我们就表演节目，老人们看得特别开心，一直拉着我们的手说下次还要来。”李亚红笑着说。

如今，她还是普陀区老年大学银



辉耀党志愿服务队的领队，这支平均年龄60多岁的队伍，用舞步传递快乐，用行动温暖海岛。

扎根一线服务 情暖海岛群众

码头志愿服务是李亚红团队的常规工作之一。游客的问题五花八门，从洗手间位置、登船点指引，到特色美食推荐、景区路线规划，李亚红总能对答如流。为了做好服务，

她每次都会提前做足功课，熟记普陀的交通、景点、美食等各类信息，成为游客口中的“活地图”。这项看似平凡的工作，她和队员们已经坚持了8年。

在“共富方舟”行动中，李亚红带领的小分队更是主力军。她的团队有50名成员，其中20名是骨干志愿者，每次行动需要的秩序维护、群众引导人员，基本都出自这支队伍。“第一次跟船去岛上时，我们早上6点就

从墩头码头出发，连早饭都没顾上吃，到了岛上看到80多岁的老人已经排起长队，立刻就投入到工作中。”李亚红回忆道。从最初的手忙脚乱到如今的得心应手，队员们不仅能熟练引导群众有序体检，还能协助医护人员完成心电图检查等基础工作，成为海岛医疗服务的得力帮手。

化身宣传使者 守护银龄安康

前几年，李亚红加入普陀“银发好网民”网络安全宣讲队，和队长阿丁搭档录制反诈宣传短视频。视频里，她扮演普通老人，通过情景对话的形式，把晦涩的政策法规和反诈知识掰开揉碎，用通俗易懂的方言讲给老年朋友听。

同时，她还参与拍摄健康引导系列短视频，劝导老年朋友合理使用手机，多走出家门参与文体活动，拥抱健康生活。这些接地气的短视频上线两年多来，收获了不少老年观众的喜爱。

从码头的游客引导到海岛的文艺演出，从“共富方舟”的医疗协助到银龄群体的守护关爱，李亚红和伙伴们用点滴行动诠释着“老有所为”的意义，在志愿服务中绽放最美的银发光彩。

本稿图片由受访者提供

黄竞奋： 用镜头记录美好，让银发绽放光芒



中共舟山市委老干部局
舟山市新闻传媒中心
联合推出

□记者 岑瑜 通讯员 王叶慧 朱奕璇

“上周刚去六横，给当地老人拍照、送戏、办活动，你看，阿森老师刚把洗好的照片送过来。”5月25日，走进普陀“银发好网民”之家，69岁的黄竞奋正忙着整理活动拍摄的照片，话语间满是热忱。

黄竞奋是普陀区知名老摄影家，退休前曾任普陀区文化馆摄影干部。2008年退休后，她不仅受聘为普陀区老年大学摄影教师，还成为普陀“银发好网民”骨干成员。近年来，她自学视频制作，配合区委宣传部月度主题策划，通过“银发看普陀”栏目，在微博、小红书、抖音等平台，用镜头定格普陀美景，传递正能量。

深耕摄影数十载 余热照亮讲台路

深耕摄影领域30余年，黄竞奋将毕生所学倾注于光影艺术。1999年普陀老年大学成立之初，她便受邀授课，后因工作繁忙暂离讲台。2008年退休后，她重返校园讲台，深耕老年摄影教学。

考虑到老年学员学习特点，她将摄影班设为两年制，分初级、中级循序渐进教学。实用易懂的教学方法、毫无保留的经验分享，让她深受学员认可，不少学员在她指导下屡获省市级乃至全国摄影赛事奖项。“看着学



员们学有所成、斩获荣誉，我由衷自豪，有种桃李满天下的幸福感。”黄竞奋笑着说。

指尖光影传声量 银发网媒正能量

2019年普陀“银发好网民”协会成立，下设5支特色团队，黄竞奋主动加入摄影团队，并当选网络正能量宣传队队长，带领26名中老年摄影

爱好者开展创作。

每月，她都会策划契合时代背景的拍摄主题，组织队员每人提交5张作品，精选优质内容发布至社交平台。2020年，为突破微博图片数量限制、丰富传播形式，她自学视频剪辑，推出“银发看普陀”视频栏目。首期聚焦疫情后复工复产主题，镜头定格普陀城区复苏图景，一经发布便收获125万微博浏览量，

引发广泛关注。

这份成绩坚定了她的创作信心。在普陀网信办指导培训下，她熟练掌握视频制作技巧，坚持每月推出一期主题视频，内容涵盖城乡面貌、特色赛事、海岛风光等，贴合时代、聚焦发展，单条视频微博浏览量稳定保持百万左右。为此，她将手机内存从128G升级至512G，把照片素材同步备份至电脑、硬盘，用心守护每一份光影记忆。如今，微博“普陀超话”中，“银发好网民”与“银发看普陀”的作品随处可见，网友点赞留言不断，成为展示普陀风采的重要窗口。

夫妻同心献余热 志愿路上暖人心

“想拍出好照片，得有好身体。”黄竞奋坚持练习太极拳，保持良好体魄，足迹遍布普陀大小岛屿，用镜头记录海岛变迁。作为志愿者，她常随“银发好网民”协会下海岛开展服务，用相机定格志愿服务温暖瞬间。

受她影响，丈夫也加入志愿者队伍，从最初帮忙背三脚架，到主动参与活动、并肩服务，夫妻二人互帮互助，携手投身公益。“我是志愿者，能为社会贡献力量，特别快乐。”谈及晚年生活，黄竞奋眼神明亮，热爱与专长，她的银发岁月绽放别样光彩。

本稿图片由受访者提供