



## 《晚晴》重阳节特别策划 您笑起来真好看

重阳节,是中国传统节日。在这个特殊的节日,本报《晚晴》周刊特别策划,推出主题为“您笑起来真好看!”的照片征集活动。

父母的微笑是儿女最大的幸福。对于每个家庭来说,老人笑脸定格的一瞬间,都有一段温馨的回。征集活动启动以来,引起了广泛的关注,本报收到不少老友传来的笑脸照片,并且讲述了背后温馨的故事,以及他们幸福的晚年生活。

此次特别策划活动,旨在弘扬中华民族尊老、敬老、爱老、助老的传统美德,同时,也让老友们感受到来自全社会的关心和温暖,营造浓厚、和谐的节日氛围。

### “神仙眷侣”的幸福生活 人物:陈文震 74岁 刘秀敏 71岁



在晋江老年大学诗词班,有一对形影不离的夫妻学员,每天同进同出,一起学习一起成长,让人好不羡慕。他们就是陈文震和刘秀敏夫妇,一起学习诗词已有三年。

陈文震和诗词结缘,来自于学生时代老师的熏陶。退休后,回到老家晋江生活,得知晋江老年大学有诗词班便报名参加了学习。这么多年过去,诗词带给了他许多的成就感,让他的晚年生活变得多姿多彩。前两年,他成为晋江市老年大学诗词班的班长。在他的带领下,诗词班从只有十多个学员发展到现在有60多位学员,出版了四本诗集。今年6月,他被中华诗词学会聘请为诗教函授部的讲师,成为诗词高级研究班导师的助教。这其中,让他最有成就感的就是把老伴也拉进了学习诗词的行列,夫唱妇随,老两口成了诗词班里的“神仙眷侣”。

“她一点诗词基础都没有,刚学习时,一首七绝,四句话写三天都写不清楚,现在有时候一两个

钟头就能写出一首绝句。”陈文震说起老伴学习诗词的进步,自豪之情溢于言表。三年前,陈文震建议老伴和他一起学诗词。“原来我一直在学柔力球,他说要有动静,平时看他在家里学诗词写诗词,我就跟着看一看,渐渐有了兴趣,就和他一起报了诗词班课。”刘秀敏说,因为疫情,诗词班变成了线上教学,陈文震成了网课的老师之一。“老师就在身边,每天有人监督着学习,学起来也就快多了。”

虽然是在家里,但是教的人认真,学的人也很认真。“我让她从诗词三要素学起,要她看什么书她就认认真真去看。很多时候是我讲她听,有时候也会有争执,她说这个词很好,我说这个词不对,她就翻出书来说书里都这样讲。”陈文震说老伴很肯学、肯请教,“我有时候都被她问烦了。”话虽这么说,但陈文震的话里充满了笑意和欣赏。

为此,刘秀敏总是称呼自己的老伴为陈老师,还写了一首《赞诗班网课陈老师》:“不忍三冲午夜茶,书山揽秀格中爬。楼台近水严师月,沐浴光华萌壮芽。”两个人在诗词上一起学习、一起成长、一起进步,生活因诗词变得更加幸福。

“他要我‘一动一静’,我也要他‘一动一静’。学习诗词是静,动的方面,我练柔力球,他练游泳。”刘秀敏担心老伴的身体,催促着他动起来,于是便陪着他去游泳。年青时,因为工作,陈文震夫妻聚少离多,如今,他们正享受着相携相伴的幸福生活。“我视力不好,她怕我跌倒,总是走到哪里都扶着我,去学校上课我们一起,去游泳我们也一起,每天同进同出,觉得特别开心。”

### 做自己喜欢的事最快乐 人物:庄天助 77岁

一头白发是晋江青阳阳光社区老年人协会秘书长庄天助的标志。退休17年的他,退而不休,每天都非常地忙碌。忙什么呢?忙老协会的工作,忙自己的兴趣!虽然忙碌,但是老庄觉得自己过得特别充实和快乐,“老了还能有自己兴趣的事情做多么幸福!”

“退休后每天早上起床之后,我就会写一首诗或者词。到了八点多就去游泳,每天游半个小时。老协会有事就去处理。老年大学开学的话,每周二就到学校上课。晚上就陪老伴散步、看看电视。”老庄每天过得很规律,按着自己的节奏享受着晚年惬意的时光。“我很喜欢旅游,疫情之前,每年都要出去旅游四五次,到全国各地走走看看,有时也到国外去。”不能出游的日子,老庄有些遗憾,但他在爱好里找到了自己的乐趣。

在老庄随身的包里,他最宝贝的是手机和游泳装备,“我现在对诗词和游泳特别有兴趣,每天写诗作词,把心里的所思所想用诗词表达出来,是一件很美妙的事情。”手机上,有他的诗友、诗群,随时随地可以交流写诗作词的心得。而每天半个小时的游泳时光,是他年逾古稀依然充满活力的原因之一。“保持良好的身体状态,才能去做更多喜欢的事情。”

老年人协会秘书长一职,老庄已经当了17年。“时间过得很快,一下子就退休这么多年了,和



老年人协会打交道也这么多年了。”老年人协会的工作不复杂,但是繁琐,日常的红白事慰问、节日慰问,就不是容易的事,比如要商量各种慰问细节,不同会员情况有不同的处理方式。除此之外,还要定期组织会员活动,开展一些老年健康学习之类的。

“马上重阳节和国庆节就到了,我们早上刚开了会,对双节活动进行了探讨。”25日一大早,老庄早早地去游泳,并在上午九点准时来到老年人协会办公室开会。会议进行了一个小时,他认真地记录着每一个人的发言,并在会后进行了总结。“这只是日常工作。我很高兴能够为协会做一些事情。你看,日子过得多充实、多快乐。”说话间,老庄的脸笑开了花,在白发的衬托下,充满了活力。

### 新奇的每一天让她无比开心 人物:杨泽鸿 72岁

每个见过杨泽鸿老师的人都会被她的笑感染,那发自内心的笑声,让人忍不住跟着荡开笑意。

杨泽鸿是晋江一中的退休老师,土生土长的安海人。16年前退休后便开启了丰富多彩的晚年生活。因为做着自己喜欢的事,她每天都由衷地高兴,惹得老伴常常调侃她:“你怎么有那么开心的事情,每天都笑呵呵的?”

是什么样的事让杨老师每天如此开心呢?原来,退休后的她找到了“自我”,把过去想做又没空做的事情都去做了一遍。

“年轻时,喜欢唱歌跳舞,可是没机会学。一退休我就报了班,把想学的都学了。”除了学习,杨老师还热心社区的事务。如今,她不仅是老年大学智能手机应用班班长、灯谜班线上谜会主持人、校合唱团成员,还是社区合唱队队长、社区腰鼓队队长、社区巡逻队队长。

“感觉每一天都是新奇的,我在手机班不仅学会了用手机看视频、上课,还学会了用手机买菜。”智能手机应用的学习打开了杨老师的新世界,而灯谜则让她变得更自信、更快乐,成为她每天笑呵呵的源泉。

“我学习灯谜10年了,当时偶然经过灯谜班的教室,听到里面老师讲课,便在后面听了十几分钟,觉得很有意思,就直接去报名了。”就这样一次偶然,杨老师和灯谜结下了不解的缘分。“学习了10年,最高兴的就是出了一本自己的灯谜书,收录了4000多条我创作的灯谜。而且好几条灯谜还获奖,并多次组织社区元宵灯谜会,特别有成就感。”在杨老师看来,学灯谜猜谜需要动脑,既怡情又益智,“每天下午3点,灯谜班有个线上灯谜会,这个月刚好轮到当主持。除了主持让大家交流外,我也会参与制谜猜谜。每次看到群里夸我是制谜猜谜高手时,心里总是甜滋滋的。”

杨老师说,孩子们大了有自己的生活不用自己操心,每天只要做喜欢的事情就好,一想起来心里就禁不住地幸福,“我现在每天都有期待,上午上课、下午主持线上灯谜会、晚上社区合唱队及腰鼓队排练,或者去社区巡逻,感觉有用不完的劲。”杨老师话音方落,爽朗的笑声便紧接着起,让人感受到了她发自内心的喜悦。



### 发挥余热让生活更加充实 人物:黄向荣 68岁

为充分挖掘老党员蕴藏的正能量,池店镇桥南社区离退休党员工作站于今年6月份成立。居住在桥南社区的池店镇老教专干、老干专干黄向荣就是其中的志愿者。

在疫情期间,黄向荣参加小区志愿服务工作时,了解到小区物业楼管员不畏艰辛,竭尽全力为小区居民做好防疫工作,特别是一栋楼管员的工作非常突出。为促进小区物业公司和业主的和谐关系,黄向荣牵头组织,协同一栋业主为楼管员送去锦旗。

“在池店工作到退休,已经四十多个春秋。退休后,我有幸受聘涉老专干、少工委副主任,做服务老干部、关爱青少年的工作。我觉得,是工作磨砺了我们这辈人,也是这些发挥余热的机会使我退休后的晚年生活更加充实。”黄向荣说,退休老同志、健康地活着,平淡地过着,开心地笑着,合理地忙着,就是一种完美,就是一种财富,就是一种快乐,就是一种幸福!



### 本期刊名题字人物



郭振煌 1957年8月出生,晋江安海人,泉州晋江国际机场退休干部、晋江市老年大学学员。

### “晚晴”刊名邀你来写

刊名题写请注明个人简介(含个人照片)、联系电话。

### 资讯

#### 安海慰问高龄老人

本报讯 9月26日,晋江市安海镇老龄委对安海镇后林、后埭头、水头、曾埭、桐林、前埔、外曾等七个村的90周岁以上高龄老人及老年协会会长进行慰问,并举行90~100周岁寿星祝寿活动。

据悉,重阳节将近,安海镇老龄委自9月22日起,分片为新增90周岁、百岁的寿星祝寿暨对90周岁以上寿星及各老年协会会长进行慰问。

“重阳节来临之际,我们为这些90周岁以上的寿星带去了节日祝福。目前已进行了北片区、东片区及西片区的慰问工作。”安海镇老龄委相关负责人表示。

#### 才艺秀出来 重阳节主题作品征集启动

本报讯 在重阳节来临之际,为弘扬中华民族传统美德,树立尊老、敬老、爱老、助老的社会风气,本报《晚晴》周刊特别征集有关重阳节主题作品,表现形式可以为摄影类(照片)、书法类(硬笔、软笔)、平面(剪纸)等。

我们将在版面上选登优秀作品,旨在通过优秀作品,多角度展示老年人多姿多彩晚年生活,从而营造崇文尚艺、尊老为德、敬老为善、爱老为美、助老为乐的社会新风。

征集时间:截至10月4日。联系方式:电话或者微信,13505065057。

### 《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动,我们设置了多个互动渠道,欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话:13505065057  
15980068048

投稿邮箱:33853075@qq.com  
84552165@qq.com

微信留言:关注“晚晴周刊”微信公众号,直接发送至后台。

寄信地址:晋江市长兴路报业大厦20楼  
晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。