



晚晴人物

晚年生活怎么过？不同的老友有不同的答案，咱厝池店溜石村的朱美燕给出了自己的答案：幸福晚年就要学会自己找乐子！

朱美燕的“乐子”是南音和瑜伽，每周四天时间玩南音，三天时间练瑜伽，她把晚年生活安排得有滋有味。



扫码看视频

『自找乐子』的幸福晚年 池店的80岁朱美燕

学习南音16年 从“门外汉”到“发烧友”

朱美燕今年66岁，16年前一次偶然的机，她开始和南音结缘。“我50岁开始去泉州老年大学上学，一开始学的是电脑操作和交谊舞，有一天路过南音班，听见里面在上课的声音，我被吸引了，忍不住站在门口听了很久。”朱美燕说，从那时起，她便报名学南音，到现在已经学了16年。

“最初学习的是演唱，后来又开始学习琵琶的弹奏。”朱美燕说，南音的唱词优美、唱腔婉转，要学会唱词的发音、唱腔的变化并不容易。“我是完全零基础开始学习的，学了一年多，才能完整地唱一曲。”朱美燕记得，自己在众人面前表演也是在那时候。“当时村里刚好请了一队南音来表演，我很好奇，就去和他们说能不能让自己唱一下。那时学了一年多，刚会完整地唱，兴致很高，就想去唱一唱。”大胆展示自己的朱美燕获得了村民们的掌声，大家的认可也让朱美燕对南音更加热爱了。

学会演唱后，朱美燕又开始学习琵琶演奏，四五年的时间里，她从零基础的门外汉变成了会弹会唱的南音“发烧友”，“每天都要唱一唱、弹一弹，不然心里就觉得少了什么一样。”朱美燕说，自从开始学习南音后，她的生活里便离不开南音了。

国家级非物质文化遗产代表性传承人苏诗咏是朱美燕的老师，在教朱美燕表演时，苏老师常常会夸她有天赋。有好老师教，朱美燕更是埋头苦学，积极参加学校的各种表演活动，“后来我经常跟学校南音社去台湾、新加坡交流，增长了很多见识。”朱美燕说，南音不仅给她的生活带来了乐趣，更为她打开了一扇了解世界的窗口。



带领南音社“起飞”

与南音结缘16年，朱美燕还有一个身份，那就是溜石南音社的社长。溜石南音社成立至今15年，发展的每一步都有朱美燕的身影。“从第一次在村里演唱开始，我就想说要不然村里也组织一个南音社。溜石南音社就是那时开始萌发的。”朱美燕记得，刚开始成立南音社的时候，村里的南音爱好者并不多，便和溪头村一起组织活动。活动地点设在村里的南岳古庙，每周活动两次，还专门请了老师来教。

后来，溜石南音社独立出来，在村里的支持下，有了专门的活动地点。“你看我们这个馆，环境还不错吧？”朱美燕说，现在的南音社会址100多平方米，平时每周三、周六的晚上和每个月的初九进行活动。“初九是对外开放的馆日，其他地方的弦友都可以来玩，本池店的、泉州市区的，很多人来，很热闹。周三、周六是我们自己活动。”朱美燕介绍道。

6月14日，正是初九。当天下午两点半，位于三楼的溜石南音社热闹非凡。十



几个弦友已经开始了弹唱，他们来自泉州市区，以及池店高坑村、溪头村。“每月初九的下午两点半到晚上十点，这里都向弦友开放，我们特别欢迎弦友们来玩。”朱美燕说起南音社的日常便说不完的话，她指着墙上密密麻麻的奖牌，向我们介绍南音社成立15年来的成果。“最佳组织奖”“先进单位”“最佳伴奏奖”等南音活动的奖牌，有晋江市级的，也有池店镇的，“每年镇里的活动一般是元宵节、中秋节举行，正月十五有乐器、唱腔比赛，我们每次都去参加，每次都有奖。”虽然只是爱好南音的村民组成的南音社，但是朱美燕和她的伙伴们都用心对待每一场活动、每一次表演。

这么多年来，朱美燕出钱出力，将大部分的精力都放在了溜石南音社里。在和各地方弦友玩南音的同时，也带领社员们参加各种活动，传播南音文化，乐此不疲。

越老越要懂找乐子

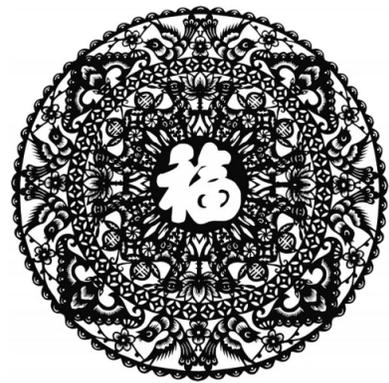
“年纪大了，要自己找乐子，要找一些老有所乐的事情做。”说起自己每天都很快乐的原因，朱美燕如是说道。在她的心里，年纪越大，越要懂得自己找乐子，多挖掘兴趣爱好，多和人交流。

“我基本就是玩南音、锻炼。”如今，除了每周三、周六在溜石南音社活

动，朱美燕每周五、周日还会去泉州承天寺的梅花馆玩南音，其余时间便去锻炼，“我喜欢瑜伽，每周都要去练。”朱美燕说，因为南音，自己结交了许多弦友，大家在一起玩很开心，而瑜伽让她的身心更加舒展。晚年生活不无聊，全靠自己找乐子，朱美燕很喜欢自己现在的生活，她希望老年朋友们的晚年都能找到自己的乐趣，“这是多么开心的事呀！”

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



剪纸作品：《红心向党》
作者：张永（女，1957年生）



剪纸作品：《年年有余》
作者：张惠英（女，1955年生）



摄影作品：《飞虹跨海》
作者：庄天民（男，1948年生）



摄影作品：《古厝佳话》
作者：苏素华（女，1951年生）

欢乐出游

老友跟团出游 这份出行指南请收藏

退休后，有钱又有闲，让很多老友爱上了出门旅行，常常会约上几个老伙计一起报个旅行团，来一次完美的夕阳红之旅。目前，市面上的夕阳红旅游产品丰富，各种线路都有，可以满足不同老友的需求。那么，跟团出游，有什么要注意的呢？准备出游前，建议你看看这份老年人跟团游指南。

选择旅游路线

“在目的地选择上，首先要避开的就是那些不成熟的小众目的地。一些成熟的知名景点除了安全更有保障以外，更可以成为旅游归来后在老朋友面前的谈资。”平安假日旅行社的负责人刘平安介绍，老年朋友出游天数不宜太长也不宜太短，一两天的行程玩不了什么东西，十几天的时间玩起来又太累。五到七天的行程是比较合理的。“现在各家旅行社都有针对老人的夕阳红旅游产品，这些都是品质比较高、为老人量身定制的产品，在选择旅行团时可优先选择这种夕阳红产品。”

选择交通工具

在交通工具选择上尽量减少舟车劳顿，高铁胜过飞机，四五个小时以内的路



程，路上不辛苦。另外要尽量避免选择那种需要长时间坐旅游大巴的汽车团，一方面安全系数比较低，另一方面长时间坐大巴车，老人身体也吃不消。

出门在外有些钱不能省

“旅行团一般都会安排一天左右的自由活动时间，自由活动很多时候是不含餐的，主要是为了让游客可以自己去体验一下当地的特色美食。老人习惯了俭朴的生活，外出旅游也都比较节省。但是在吃饭方面一定不能省，只有吃得好，身体在最佳状态才能玩得更愉快。”刘平安介绍，有一些线路是有爬山项目的，有的景区会有索道。而老人由于体力有限，能爬到山顶就已经耗费了大量的体力，下山的时候可以选择比较轻松的索道下山，不仅节省体力，还能在高空饱览美丽的风景。

随身携带紧急联络卡

老年人由于年龄较大，记忆力会有相应的退化，尤其是一个陌生的地方，人生地不熟的，一张紧急联络卡就显得尤为重要。联络卡上可以写上老人的姓名、导游和家人的联系

方式，一旦老人出现走失、迷路的情况，也方便热心人或警察快速联系上导游或者家人。

不要隐瞒自己的健康状况

“老年人在参加旅行团时，旅行社一般都会询问老人的身体健康状况，并签订老人旅游免责声明。这些都是出于对老人的安全考虑，请一定不要隐瞒自己的健康状况。只有了解了老人的身体状况，旅行社才好为其安排相应的特殊照顾。”刘平安表示，老年人在旅行途中突发心脑血管疾病而发生意外的例子不少，因此老年人外出旅行前最好能做个体检，了解自己是否适合出行，是适合短途旅行还是长途旅行。

低价团的便宜占不得

节俭惯了的老人，在参加旅行团时，对团费也是非常在意的，很容易受到那些低价团的吸引。低价团都会有购物和自费的压力，不购物玩起来肯定不会那么愉快。“天下没有免费的午餐，老人外出旅游，尽量找一些正规的旅行社，选择高质量的纯玩团，千万不要为了贪图几百块钱的便宜而付出更大的代价。”刘平安表示。

《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。