



晚晴人物

安海70岁黄远滨：“大家乐”才更快乐

在晋江,有许多退休后还在各个岗位发挥余热的老年朋友,他们步入古稀之年,却犹如朝阳般充满活力,用行动诠释着“最美夕阳红”。晋江安海镇退休职工管理委员会(以下简称“安海退管会”)主任黄远滨便是其中之一。

黄远滨发挥自己的专长,发挥余热,主动服务社会,让自己的退休生活“老有所为、老有所乐”。作为安海退管会3600多名会员的“大家长”,黄远滨开展各种活动,丰富退休职工的生活。同时,他还担任安海镇东鲤老年人协会副会长兼秘书长、安海太极拳协会秘书长,服务协会工作。如今,他发起成立了安海镇公园大家乐合唱团,让社会更多人参与进去,带动更多的人一起享受老有所乐的晚年生活。



黄远滨自学新媒体知识做公众号,宣传退管会工作。

为退休职工服务

2016年,黄远滨从泉州退休后回到安海老家生活。一回到安海,他便成为安海退管会的一员,而后又成为安海镇东鲤老年人协会副会长兼秘书长、安海太极拳协会秘书长。本该清闲的他又开启了忙碌的生活。

2020年,他成为安海退管会主任,更是努力做好服务会员的工作,想方设法将安海退管会的工作做得有声有色。“我们退管会的主要工作,就是开展各种活动,丰富会员的生活。”黄远滨介绍,每年从元旦开始,退管会就会组织慰问活动,三八节会组织女会员出外参观或座谈。到了五一、国庆节就做全员活动。“我们会组织游园活动、座谈会、博饼活动,让会员都能够参与进来。到了每年九九重阳节,我们还要为寿星举行祝寿活动。”黄远滨说,2020年开始,他尝试将祝寿活动以闽南传统方式开展:为寿星发放鸡蛋、面线、寿匾及红包。“鸡蛋面线是非常传统的闽南祝寿方式,这个方式得到了全体会员的一致认可,特别是寿星非常高兴,说这样非常有意义。”因此,这个祝寿方式一直延续下来,成为安海退管会每年必备的活动。

为了丰富会员的日常生活,在黄远滨的推动下,安海退管会成立了8个培训班,包含舞蹈、合唱、太极拳、腰鼓、西洋鼓、南音、剪纸、电子琴等课程。“合唱团一个月4次,其他课一个月2次,都是免费的,会员都可以来上课。”此外,还成立了门球、太极拳、乒乓球、定点篮球、射标等多个运动队,“每年我都要带队去参加比赛,这些年各个比赛中取得了很不错的成绩。”黄远滨指着安海退管会办公室墙上密密麻麻的奖牌、奖杯说道。



自学新媒体知识 运营2个公众号

在努力开展活动,丰富会员生活,将退管会工作做得热热闹闹的同时,黄远滨还不满足,他把以前学到的电脑知识运用到宣传退管会的工作上,将退管会的日常工作,还有会员的活动花絮都整理出来,并发布在公众号上。“我到退管会以后,就充分利用以前学到的电脑知识,自己搞了一个‘安海退管会’的公众号,公众号的文章拟写排版、视频拍摄剪辑、发布都是我自已一个人做的。”黄远滨打开“安海退管会”公众号,只见里面发布的退管会的活动消息,图文并茂,内容很是丰富。

为了做好公众号,黄远滨自学新媒体知识,文章要怎么排版、视频要怎么剪辑……每一步都是自己边学习边完成。2022年,成为安海太极拳协会秘书长的时候,他又立刻为安海太极拳协会注册了公众号,并承包了公众号所

有内容的制作。日常工作已经很忙了,为什么还会想到要自学新媒体知识做公众号呢?对于大家的这个疑问,黄远滨说:“因为我们搞这个老人工作,一定要大力宣传,要把我们所做的事情呈现给会员去看,这样他们才会知道退管会或者太极拳协会平常的工作。然后充分利用这些宣传去调动会员的积极性,让他们来参加培训、比赛,这个对工作开展是很有作用的。”在黄远滨看来,老年人也要跟上时代的脚步,要紧跟潮流,各种新的宣传工具都要运用上,让公众号成为桥梁,更好地服务会员。“我现在制作得还比较慢,有时候要一整天才能做出一条。不过,发出去后能得到会员的认可,再辛苦也是值得的。”黄远滨笑着说道。



黄远滨作为领队带领安海退管会的舞蹈队参加活动。

独乐乐不如大家乐

每天早上5时,黄远滨便起床开始练习太极拳,这一习惯他已坚持了30年。周一至周五早上打完太极拳的他,便到安海退管会办公,下午则到东鲤老年人协会或者安海太极拳协会做事。如今,他连周末的时间都排得满满,为一个新团体奔忙着。这就是3月份才成立的安海镇公园大家乐合唱团。

说起这个合唱团的成立,极为偶然。“最早的时候,安海退管会有五六个爱好音乐的会员会在书展公园吹拉弹唱。黄远滨爱好唱歌,便加入其中;后来,加入的人越来越多,有十几个。今年3月份,厦门有几个音乐爱好者说要来联欢,我们十几个人就和他们一起在安海公园组织了一个小型的联欢活动。有人把现场视频发到了社交平台上,没想到反响非常好。于是,大家就想着把这个团队再扩大。”黄远滨记得,当时视频火了后,很多人都表示要一起参加。于是,在大家的推举下,黄远滨挑起了扩大这个团队的重担。“我建了个群,想参加的人都拉到群里,2个月的时间现在群里就有160多个人了。”

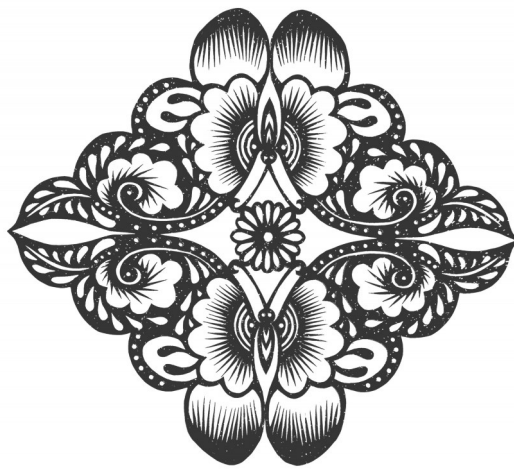
一开始,黄远滨自费印刷了30本歌谱给参与的音乐爱好者。随着参加的人越来越多,为了便于管理,也为了这个团体能长久地发展下去,黄远滨提出了把它规范化。“要怎么规范化呢?我就讲要把它当成一个正规协会来发展,要有名字,有制度。首先,我们确定了名字叫作公园大家乐合唱团,因为都是在公园活动,且都是大家为了爱好自发成立的,所以有了这个名字。之后,我们就分工,像我主要管唱歌的,有一个司鼓管乐器乐队,然后还有音乐指导、会计、出纳。”黄远滨说,合唱团要长期运作,一定要有经费。于是,他们实行会员制,每个会员交费200元便可以参加活动,免费使用设备。会员制实施以后,合唱团有了差不多2万元的会费。“这些钱一到位,我们就买了复印歌谱用的复印机、A4纸,还买了一套合唱团需要的音箱、收音话筒、功放机、备用电源之类的专业音乐音响设备。剩下的费用则用于开展歌友会交流活动,比如去厦门、石井、官桥等地的歌友交流。”

安海镇公园大家乐合唱团是面向全社会的一个平台,虽然日常要忙于服务退管会、老年人协会、太极拳协会的会员工作,但黄远滨还是乐此不疲,“独乐乐不如‘大家乐’。我长期搞老年人工作,知道很多老年人、很多爱好音乐的人缺少一个平台。我希望合唱团能向这些爱好音乐的朋友、提供一个广阔的展示平台,让他们老有所乐、老有所学。”

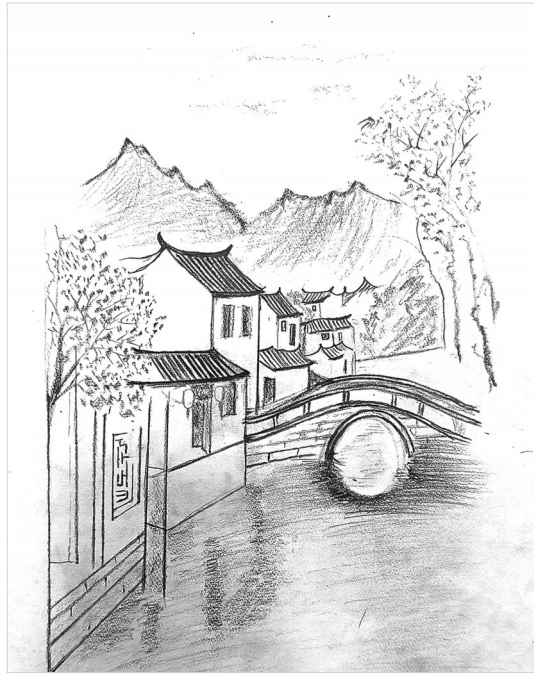
如今,每周二下午在书展公园、周六下午在安平公园、周日下午则在安海公园,人们都可以听到安海镇公园大家乐合唱团的表演。每当合唱团的成员排好队,歌声一响起,四周便会聚集起众多群众,人们沉醉在歌声里,有的人则拿起手机录下动听的歌声,和谐欢乐的画面已然成为公园一处美丽的风景。

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:《蝶恋花》
作者:石晓萍(女,1966年生)



素描作品:《水乡》
作者:曾水浮(男,1949年生)

晚晴生活百科



电动轮椅

这款电动轮椅为老人带来了舒适安全的乘坐体验,也为看护者提供了简单易学的操控系统和轻松愉快的推行感受。

它采用了独特的“X”形联动折叠结构,能实现免弯腰折叠;折叠后尺寸紧凑,方便收纳和外出携带。简洁时尚的设计能减轻老人对轮椅的抗拒心理,大方使用。



药丸分配器

老年人总是避免不了要吃药,但是年纪大了记性不好,难免会忘了吃药。这款药丸分配器就能解决这个问题。它的功能类似于时钟,会在用户设定的时间发出警报声并将药片分发到托盘上。