



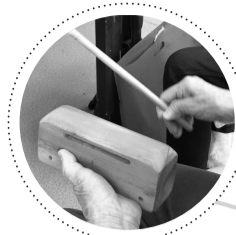
晚晴人物

九旬不老 弦歌不辍 咱厝“90后”的诗意晚年

晚年最好的模样，大抵是闲有所寄、心有所乐，年岁渐长，热爱未凉。在晋江市社会福利中心（青鸟颐居康养中心）这个花木葳蕤的养老社区里，时光仿佛悄悄放缓了脚步。暖阳漫过连廊，清风穿拂枝叶，每到周二、周四，温润婉转的歌声便准时响起，绕着楼宇、穿过花圃，把温柔铺满整座院区。

唱响这曲动人晚晴之歌的是院区里闪闪发光的“银发艺术团”——晋江市社会福利中心南音演艺队的成员，他们是一群平均90岁的长者，半生烟火劳碌落幕，告别职场奔波与俗世忙碌，他们在安稳的养老时光里以音律为伴、以相聚为欢、以热爱丰盈朝夕。

90岁的许泽瑜怀着赤诚初心，牵头搭建文艺舞台；91岁的吴秀惠温声入局，从零学唱乐享晚年；95岁的苏碧玉突破内心怯懦，放声歌唱解锁全新自我。三位高龄长者的温暖故事，串联起这支银发艺术队伍的鲜活日常，生动诠释了晋江长者老有所学、老有所乐的幸福晚年图景。



以曲寄情，白发初心谱新声



90岁的许泽瑜，是这支南音演艺队的创建者与核心，同时担任晋江市社会福利中心长者共同管理委员会会长。许泽瑜是晋江龙湖人，一生深耕教育事业，虽然做的是行政工作，但音乐始终贯穿在其生活工作中，成为他最治愈的精神慰藉。他在家自学二胡、琵琶、电子琴、手风琴、钢琴、手提琴等乐器。而钢琴还是当初为孙辈学习购置的，“我就自己看着曲谱自学。”许泽瑜说，乐器很多是相通的，在苦练之下，他的钢琴也达到了十级的水平。

2020年12月，许泽瑜入住晋江市社会福利中心这座花园式康养院区。在他眼中，养老不只是安身休憩，更要安心悦心。于是，2021年3月，借着院方的倡议与全力支持，他主动牵头组建南音演艺队，最初集结了12名热爱传统南音歌唱的长者，为平淡的晚年时光，奏响了鲜活热烈的旋律。

“老人养老必须以娱乐为主。”许泽瑜的话语朴实真挚，直白道出初心。和其他南音团队不同的是，这支南音演艺队演唱的是利用传统南音曲调为基底，再创作填词的作品。“所有创作内容皆围绕两大主题：一是赞颂福利中心优美的环境，二是感念院方悉心照料、安稳无忧的养老生活。”

这支队伍的创作从不是一人独为，而是一众长者的心声共鸣。许泽瑜善于聚众之力、集众之长，积极鼓励院内有文采、有感悟的长者随心撰稿，将日常所见、心中所感落笔成词。每一篇来稿，他都会逐字审阅、细细打磨、修正完善，再交由社工部统一整理打印。

日积月累之下，团队诞生了22首作品，首首质朴真切，句句皆是长者们的真实心声。《晋江市社会福利中心赞歌（雪梅歌调）》以经典曲调礼赞院区环境与暖心服务；《老人健身益寿积善十二更鼓调》将养生向善的生活理念融入唱腔；别出心裁的《安全教育之民谣》，把枯燥的养老安全须知化作朗朗音律，让平安理念浸润日常。

除了原创南音作品，老人们也时常传唱经典红歌与本土金曲，如《没有共产党就没有新中国》《歌唱祖国》《爱拼才会赢》《好人一生平安》等。

为让每一次演唱更具温度与仪式感，许泽瑜独创了专属表演形式。每场演唱前，他都会精心撰写开场词，点明曲目内涵与核心主题，随后轻敲鼓点，节奏起落之间，众位长者缓缓开唱。这份简单的仪式感，让寻常的传唱多了几分庄重，也让每一段旋律都承载着专属的故事与情怀。

每周两次的固定集中排练，是老人们满心期待的美好时光。而院区的文娱欢愉，从不局限于固定时段。饭后饭后、闲暇间隙，长者们时常三五成群，围坐闲谈、轻声哼唱，或是伴着电视旋律随意跟唱。悠悠南音、细碎欢歌，流淌在院区的各个角落，成为晚晴岁月里最动人的底色。

零基础入局，以歌为邻里相伴



艺术从来无门槛，热爱始终不分基础。在这支温柔的银发队伍里，既有许泽瑜这般深耕音律的资深爱好者，也有不少从零起步、勇敢尝试的普通长者。91岁的退休教师吴秀惠，便是在团队的包容与温暖中，慢慢成长、绽放自我。

2022年2月，吴秀惠入住福利中心。此前，她从未接触过南音，对传统戏曲曲调全然陌生。初来乍到，看着院内长者围坐唱曲、笑意盈盈的模样，温暖热闹的氛围深深打动了她。让她尤为动容的是，团队从无排挤与苛

责，只会温柔劝慰新人：“不会可以学，慢慢来就好。”正是这份纯粹的包容，让她鼓起勇气，迈出了学唱南音的第一步。日复一日地浸润与坚持，让她渐渐找准唱腔、跟上节奏，还熟练学会了打拍板。清脆的节拍起落交替，让合唱氛围愈发热闹鲜活，也让她彻底沉醉于歌唱的乐趣之中。

每周二、周四的排练，成了吴秀惠晚年最治愈的期许。年过九旬的她，每次都全程专注投入，一练就是大半天，毫无倦怠之意。“大家聚在一起唱歌，心情格外愉快，根本没有休息的概念，一唱就是半天。”朝夕相伴的传唱，让原本陌生的邻里愈发熟悉亲近，细碎温情在悠扬歌声中慢慢沉淀。歌唱不仅丰盈了她的闲暇时光，更让她的晚年生活鲜活滚烫、满是暖意。

如今的吴秀惠，早已将康养院的诗意日常过成了常态。闲暇之时，她从不闭门独处，院内各类文娱活动总能看见她的身影。每日晨昏，她都会缓步下楼，绕着院区悠然散步，看花木繁茂、四季更迭，听清风簌簌、鸟鸣婉转，尽享岁月静好。从零基础的观望者到热忱的参与者，吴秀惠的蜕变，正是这支银发艺术团最动人的温度：老有所学，从来为时不晚。

打破心结，耄耋之年自在放声



岁月沉淀从容，温柔治愈怯懦。95岁的苏碧玉是最早参与艺术队的长者。这位来自安海的老人已在晋江市社会福利中心生活了七年。南音演艺队一成立，她便加入其中。然而，在加入演艺队之前，她并没有正式地唱过歌。

原来，苏碧玉自幼偏爱歌唱，心底一直藏着对音律的纯粹热爱。只是那时女性很少唱歌，而且从前的她性格内敛羞怯，纵然满心欢喜，也始终不敢当众开口，生怕技艺不佳惹人笑话。“小时候，村里有一个南音队，我就偷偷

跟着学唱，但是不敢在人前唱。”

入住康养院后，她终于鼓起勇气主动加入南音演艺队，在耄耋之年，拾起年少未曾尽情奔赴的热爱。在众多歌曲中，苏碧玉最偏爱质朴接地气的《瘸子歌》，这是演艺队自己创作的作品，曲调通俗舒缓，歌词贴合生活，“这首歌唱起来很有趣味，把女人怀胎十月要吃的东西和闽南的特色美食结合起来，特别有趣。”简单的旋律、朴素的歌词，唱出了她熟悉的闽南生活，也唱开了她晚年的舒心自在。

从怯于开口、暗自藏歌，到从容参与、放声高歌，这些年，演艺队其他成员的温柔包容彻底治愈了苏碧玉的内向与拘谨。在这里，年龄从不是桎梏，技艺从不是门槛，唯有热爱与陪伴恒久长存。她的蜕变，也是院内无数长者的真实缩影：晚年从来不是人生落幕，而是一场全新的美好开篇。

一支银发艺术团，一曲悠悠晚晴歌。这群可爱的“90后”长者，用温柔的坚守诠释，养老从不是静待时光流逝，而是用心奔赴诗意余生。如今漫步院区，书画室笔墨飘香，钢琴房旋律轻扬，图书馆静谧安然，长廊下歌声悠悠。以许泽瑜、吴秀惠、苏碧玉为代表的银发长者们，以艺为媒、以乐聚友，在音乐中传承传统文化，在朝夕相伴中丰盈人生百态。

资讯

科普讲座 为银龄健康“加分”

本报讯 近日，由晋江市离退休干部党建基地、晋江市老年大学与晋江市老科协联合主办的“科学控糖 健康体重”科普讲座在晋江市老年活动中心综合馆开讲。全市离退休干部党员、老年大学师生及相关工作人员共赴这场“健康之约”。

讲座特邀晋江市疾控中心健教科科长叶福全主讲。叶科长以“接地气”的语言，深入浅出地拆解了血糖与体重的关系、胰岛素的代谢机制，并针对老年人常见的“胖点有福相”“不吃甜就没事”等认知误区，逐一进行科学“打假”。讲座结束后，暖心服务仍在延续。晋江市疾控中心工作人员为大家分发了健康手册及腰围尺、定量调味勺等实用小工具，鼓励大家从下一顿饭开始，用科学的方法管理体重，做自己健康的“第一责任人”。

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：《福运亨通》
作者：曾玲（女，1964年生）



国画作品《花香雅韵》
作者：庄文宣（男，1967年生）



摄影作品：《花间牧童》
作者：蔡榕（女，1957年生）