

# 老年人也能把自己做强



十多年前的苏州,我主动融入社会,并加入老年大学,刚步入老年大学校园,看着周围一些老年学长,他们头发灰白,戴着老花镜,似乎随时随地都会被淹没在人群中,可走近他们,与他们交谈,我会发觉他们身上有一种特别自信、气、神韵的气质,这种气质始终体现出老年人也能把自己做强的精神。

“志气和干劲,不用怀疑和质疑”,这句话在老年大学学员们身上再确切不过了。他们具有强烈的求知欲,每天迎着初升的

脚步,穿梭于老年大学的各科教室里。有的学员带着镜头上课堂,有的带着笔记本,有的带着随身听,有的甚至带着按摩器,有的甚至带着……他们爱着自己的爱好,享受着知识带给他们的收获,在求知中感受快乐。

他们从电脑到学英语,从学摄影到学书法,从声乐到学舞蹈,从养生保健到学习烹饪,求知若渴,乐此不疲。他们在课堂中焕发出斑斓的色彩,许多学员历经数年学习,开了书画展,创作出散文、诗、书画、摄影等作品,获得一个个令人惊喜的奖项,正因为他们是“把自己做强”的状态,潇洒地释放自己,才能在各自的精神世界里,领取自己应有的那份收获。

我佩服他们这种生命不息、学习不止的精神,就是“把自己做强”的刻苦精神。这种气质,正是日积月累的“书香气”和正能量,这种“气”已经融入血液,浸润骨髓,渗透灵魂,从他们的精神世界无声无息地散发出来。他们以心清气的状态,与时间赛跑,尽情、尽心、尽量的学习,他们坚守的是自强不息精神新的

信念,足以让更多人作出表率,特别是年轻学员和带课老师的辛勤努力,深深地打动我、感染着我。在他们的影响和激励之下,我也积极地去学习自己爱好的科目,收获意想不到的成绩。

近十年来我坚持写诗、摄影,用手中的笔和相机,宣传身边的人和事,“终身学习,做更好的自己”的决心,让我的退休生活过得有意义,过得更精彩。苏州这块文化沃土给了我创作灵感,发生在身边的好人好事,凡有善举,我都会记录下来,有的文章要花几个月甚至几年时间“打磨”,当事人才能看到。我的文字、影像记录着生活中点滴的幸福。

我参加过加正文、摄影大赛等活动,并屡获奖项,更可贵,一篇善意的发表作品和荣誉证书的荣誉证书是对我最大的鼓励。在社会活动及社区的志愿服务队伍里,也有我忙碌的身影。我以自身的实际行动去弘扬正能量,很欣慰,在不断实现自己的同时,还能为周围的人提供力所能及的帮助,为和谐社会传递爱心、传递善良,充实的退休生活,让我温暖而不休,真是乐在其中,我努力,我收获。

“把自己做强”,让我感触到,不在于你昨天是怎样一个人,不在于你底子有多薄,基础有多差,年龄有多大,只要努力,你就可以比不努力的你更好,只要你持续努力,你完全可以成为最好的自己,做一个内心强大的人,就

是要有坚定的意志和饱满的情绪,就是离开烂泥,纠正格局,从现在开始改变,从简单的小事做起,坚信自己的未来不是梦,奋斗、勤奋,执着让梦想变为现实,行动才是唯一的保证。

“把自己做强”意味着最好的自己,不是和别人比,是和自己比较,和过去的自己,和昨天的自己比较,让自己成为今天最好的自己,努力让自己的每一天都有收获,有进步,每个人的心理都蕴藏着巨大的心理能量,一旦正确使用这种能量,发挥出了自己的优点,就能取得意想不到的收获。无论是谁,若把这句话当作自己的人生目标,一定会很充实,很快乐,很感动。

一次同学聚会上,一位年近七旬的外孙女能去海外深造,是那么欣慰与自豪。我们见证了前辈们为外孙女的后期付出,更重要的是她充分利用所学知识,浇灌了小孙女这朵花,并影响着后代,为他们作出做强自己的榜样。

老年人能把自己做强!随着早已步入低龄老人行列,但没放弃过“把自己做强”的信念,只要顺应时代,尽心尽力以多种方式发挥余热,同样能够体现社会价值,为和谐社会出力,也能为年轻人做出表率,因为王华玉为社区居民免费看病。(黎苏生/文 黎苏生/摄)

## 传承苏州传统铜作技艺的老人

民国时期,苏州东门外塘街上悄无声息地开出一家铜作铺,主人李柱,主要为周围居民做铜勺、铜勺、铜匙、铜锅、铜铲等日用品。苏州地区自南宋以来,一直被誉为“人间天堂”,即是普通百姓家,也是“穷、穿、穿,里还有三担柴”——家里总有几件日用品,李柱匠为人朴实、厚道,所做铜器实在在,铜子开出来,生意慢慢多了起来,有了一点小名气。后来,李柱匠把铜子传给儿子李福,那时他还是个孩子,但很有艺术天赋,铜子在他手里,在铜子匠手里,他学得各种铜器,耳濡目染,喜欢上了铜器做铜作,年纪稍大一点,就跟着祖父、父亲学做铜器。

如今,李福福老人工作室的墙上挂着一块苏州市政府颁给他的“苏州市传统铜作”“铜作”“铜作”“铜作”的匾,什么是“铜作”“铜作”?苏州铜作一般说来都是要开铜子的,也就是铸铜作,包括“夹铸铸”和“砂模铸”,铸铜器造型、浮雕图案做造型,然后一次成型铸成型,但有根根的铜作不开模具,不浇铸,完全用手工敲打(锻铸)成型的,做技艺包括“锻铸”“加工”“锻铸”“锻铸”“锻铸”等工序,锻铸了解,这样的铜作文物传承人,目前沪中就只有李福福一人。苏州乐器厂技术名师李福福去帮助去生产铜器的技术,这种技艺是进步的,技术难度较大,那是上世纪90年代初,乐器厂多方打听,找到了吴大(李福福的师兄)李福福。在采访时,李福福和手拿一个圆形的铜器成品,将其放在桌上,然后介绍说,铜器表面平整度要求非常高,铜器好,要铸成这样圆度,一块非常光滑,平整的铜器(鼓的鼓身有2厘米厚),然后在鼓的内外一垫灯,如果鼓面的四角没有灯光,鼓面的平整度就差了。要知道,鼓在鼓面的厚度只有0.3毫米,非常薄,所以鼓面的平整度稍有差,这个鼓就不能成。

这个活别人也许做不了,但李福福做成了,可见其技艺的高超。最近,李福福又有2件创新作品(白铜编钟系列手钟)和(铜制编钟演奏器),让人耳目一新。李福福说,苏州地区自古以来,就是水乡、产稻、多荷花,也多莲藕,我们小时候就踩过莲蓬,踩过莲蓬,莲藕不只是苏州的一种特产,也是苏州的一种文化景观,还带有一点禅意,用来做乐器,既体现了文化,又体现了苏州的工匠精神。李福福说,他正体现了他在苏州铜作“铜作”“铜作”的深厚积淀和强烈的创新意识。(吴兴一译)

## 旅游是幌子 购物才是真

2017年11月,72岁的胡先生和老伴在一个名叫“北京金顺达”的旅行社参团。他们被导游告知每人每天699元可享广州、深圳、香港、澳门3日游,老人感觉性价比很高报了名,两人及老伴非常期待,但是11月21日开始的行程并不美好。

11月23日,刚到香港后,旅游变成“大巴上的观光”,购物成主要任务,胡先生说,“早上6点就起床吃早餐,吃过早餐就拖我们去购物店,导游还说每天必须购物,不然就一直在那,我们以为是老人,大家也说不过当地导游,只能忍气吞声买东西,那天中午我们排队吃午饭。”

不仅如此,接下来的行程,老人也在购物店内度过,“景点都是走马观花,最有景

点我们只看到大门,根本没进去,大多数时间就是在车上和购物店里。”不仅如此,胡先生抱怨道:“导游频繁催促大家购物,不买东西就闹脾气,身体上也吃不消,我们真是老年人,经济实力也跟不上啊。”由于这样的旅行很无聊,胡先生和爱人便商量其他一些老年人结伴去澳门的行程,直接选择返回北京,并向有关部门进行投诉。“本来想直接去外面看看,谁知道竟遇到这样的事,还不如好好在家待着呢。”胡先生说,近年来,老年人在旅游方面遇到的问题越来越多,因为缺乏维权意识,在事后老人们在选择投诉时,“怕”“每手钱来来回回老人参加,并要求做

了了解,一些“黑旅行社”通过“低价”“团”等手段来吸引老年人参加,并要求做

“拉人”“拉人”,获得被拉机会,借此大肆一笔后给老人。消费者工作人员提醒老年消费者,在选择旅行社时,可通过监管部门(旅行社业务经营许可证)和(营业执照),判断旅行社是否属于正规旅行社。

如果在旅游过程中发现旅行社及导游人员以团费为由,收取费用并拒绝提供相应服务,可以报警。此外,如果旅行社没有按照合同约定,擅自增加旅游景点,或者改变行程,或者在没有征得游客同意的情况下,将游客带到购物店等进行购物消费,游客有权拒绝。如果因为增加购物消费造成损失,游客可向当地旅游局投诉,或向当地警方报警求助。(肖青 采访)

## 老人维权案例

随着我国经济高速发展,人口老龄化进程随之加快,涉及老年人维权的热点问题也在不断升温。近年来,在涉及老年人维权的案件中,赡养、赡养、赡养、房屋拆迁等侵害老年人权益的案件最为突出。对此,相关部门提醒老年人,合法权益受到侵害时,要及时向有关部门反映情况,法律会为大家维护公平和正义的保护。

“真是太感谢了,如果没有你们帮助,我的这笔医药费怎么能拿不到。”近日,大和老人王某将一面印有“法律援助、人民的贴心人”的锦旗赠送给固阳县司法局法律援助中心。事情还得从几个月前说起,去年5月11日,王某因脑梗小脑梗在固阳县那秀池小区内,倒床时因无人照料,不醒将半年后儿子王某某。事发后,固阳县法律援助大队立即指派王某某法律援助队,王某某因脑梗王某某受伤严重,共住院治疗63天,花医药费2万2千多元,而承担全部医疗费的人却迟迟未付,长达3个月之久,双方就赔偿及交通费人身损害赔偿纠纷多次协商仍未达成一致协议,无奈王某某家人来到固阳县法律援助中心寻求法律援助,原来,今年62岁的王某某身患脑梗,因家庭经济收入较少,再加上没有其他经济来源,王某某一家被认定为国家低保贫困户,事发后,王某某为了治疗费用,三是借台高利贷,再加上王某某受伤住院期间的医疗费用老伴为了护他,不能下地干活,更没有时间外出打工,家庭失去经济来源,生活陷于窘迫境地。

了解情况后,固阳县法律援助中心立即开通绿色通道,因为为其法律援助手续,并且指派工作人员王某某法律援助队,为了尽快解决王某某家庭经济困难的情况,办案人员在征得王某某同意的情况下,积极协调办案法官司法调解程序,以王某某的方式促成双方达成一份赔偿协议,最终王某某获得4万9千赔偿金。(肖青)

## 自说自话

去年十二月中旬一天,我收到政府有关部门“寄来的一份‘学习参考’(内刊)的邮件,打开一看,竟是一本‘十九大特刊’,内容为习近平的十九大报告、中国共产党章程和中央委员会的十九大工作报告,是曾加过常学习资料那样,字体大,排版好,非常适合老年人阅读,但是这次,我却并没有看,却有遗憾:我两个月内,收到10本,有一本真正好,多一本就闲置,成为一种国家资源和资源的浪费。

联想一想,每到冬天,总有一些爱心人士不约而同地走进养老院,来到社区?是老人,帮助老人洗澡理发,以至出现一个老人,一天有N位爱心人士来助浴,既让老人们享受了又沐浴了社会爱心温暖!

尤其是多头印发学习资料,是一种奢侈的作风,就过去被人家说的中央发个文件,下面层层转发,出现“通知的通知”“通知的通知”,殊不知,如今传播手段多,速度快,传统媒体和网络媒体,线上线下,线上线下,特别是十九大结束,更有国家出版社印发给每个党员和作

## 发书和助浴

人员,保证大家可以原原本本地学习,印发多,不讲求数量,就只讲质量你读多少,宣讲报告数量多,以数字多论“政绩”,而不讲实际效果,不仅是浪费纳税人的钱,而且助长形式主义和官僚主义,徒成民生热点!

须知,我们还是个发展中国家,还有几百万人生活在贫困线下,党和政府要务实和节约的带头人——向十九大看齐,连鲜花也不摆一盆!(肖青)



## 夕阳无限好

拳操健身好

在姑苏区沧浪新城(吴门桥街道)涌光社区活跃着一支拳操队,平均年龄60多岁,他们雨天在室内,晴天在室外,风雨无阻每天坚持锻炼。(范世明)