

热情如初 奉献不止

——记市老年大学老班长胡永华

说起胡永华，在市老年大学可以说无人不知，无人不晓。她是市老年大学资深学员，在校学习已有15年了，而且一直担任多个班的班长。她才艺双佳，既能在舞台上一展风采，又能创作文艺节目；她乐于助人，不管是本班同学还是兄弟班级的学友，基本有求必应，无私帮助。她每年都被评为“优秀学员”“优秀学生干部”“优秀通讯报道员”等，是大家心目中的偶像。

带病工作 废寝忘食

6月中旬，学校要开展一年一度的“大家乐”学习成果汇报活动，近一个月来，学校里弥漫着紧张、兴奋的迎战气氛，各班都争分夺秒地安排时间进行排练。胡班长参加的节目较多，既要创作、编排本班的音诗画节目，还要参加交谊舞班、广场舞班以及艺术团节目的排练。胡班长参加的节目较多，既要创作、编排本班的音诗画节目，还要参加交谊舞班、广场舞班以及艺术团节目的排练。她的日程总是排得满满的，不是上课就是排练节目。

马不停蹄地工作，别说老年人，就是年轻人也吃不消。她顾不上吃饭，回家啃几块面包了事，结果胃疼了几天。她女儿心疼地说：“人家去老年大学是为了寻找快乐，愉悦身心，你倒好，比我们上班还要忙，起早带晚，连吃饭的工夫都没有，忙坏了身体，受害的还是你自己呀！”

工作认真 一丝不苟

胡永华是经典诵读班班长、交谊舞一班班长、舞蹈二班副班长，还兼校艺

术团团委。她不但要做好课堂教学组织服务工作，还要做好学员的思想工作，让全班学友拧成一股绳，确保老师教学计划顺利进行。从开门窗、擦黑板、为老师倒水等，到分发教学材料、听取学员意见建议，她都事必躬亲。她总是去得早回得晚，一天到晚满脑子的事。她办事细致认真，追求完美，不做则已，既做必优。她填写教学日志毫不马虎，每堂课将教学内容、教学方法、学员反映、教学建议等写得满满的，连到课人数她都要按照点名册一一核实统计，力求准确。她担任两个班班长，教学日志就要填写两份。她又是校艺术团的一支笔，所有文字工作都是她一手完成。

这次经典诵读班的朗诵节目，她倾注了大量的心血和精力。首先创作节目文本，初稿形成后，多方征求意见，反复修改，直至定稿。既要围绕中心，突出主题，又要贴近教学实际，生动形象，还要考虑到舞台美术、音响效果等。她利用课堂时间带领大家进行诵读，在整齐的基础上，力求普通话标准，再融入感情色彩。她还精心设计了舞台队形及其变化，增强表现力。为了提高音响效果，她自己拿出2000元请专业人士制作。为了让更多的学员走上舞台得到锻炼，她提出组织班级“大家乐”活动的宗旨是：不拒绝每一个愿意参与的学友。一石激起千重浪，第一次就报名39人。人多是好事儿，学员的积极性对她也是巨大的鼓舞。但是排练是艰难的，首先是人员选择，基础较好的学员因故不能参加的要动员；朗诵水平欠佳的要指导；家务活较多的要鼓励。其次，每次排练人员难到齐，影响排练，因此，她不知要打多少个电话，一坐就是一个小时，又是鼓励，又是拜托，确保排练人数。最难的还是现场指挥，每次排练她纵观全局，兼顾细节，



总要对声音高低、抑扬顿挫、队形变换、发音是否标准等予以指导。由于参加的人数较多，又没有话筒，她喊得口干舌燥，但从不言弃。每次排练以后，她总要在群里点评，有时逐句评说，甚至细致到每个动作要落实在哪个字上，并转发视频让大家对照检查。

胡班长充分发挥自身优势，创作了许多文艺节目，其中不少节目在各类比赛中获奖。

乐于助人 拒绝说“不”

胡班长是个忙人，别人请她帮忙，她从不说不。学友请她下载音乐、视频，修改稿件，撰写节目串词，甚至网上购物，她从不拒绝，宁可自己忙到深夜也心甘情愿。有时在电脑上遇到困难，还经常请女儿帮助解决。难怪她女儿说，你怎么有这么多事情的！然而，

老班长总是讲，人家请你做事是看得起你，是他们有困难请你帮助，你拒绝人家，他们心里会难过的。一颗善良之心跃然纸上，一股诚挚之情令人敬佩。

学期“大家乐”活动，学校要求各班将自己班级的节目串词写好，交学委会统一编排。有几个班早早就和胡班长挂了钩，请她写节目串词。她本身节目多，算起来要写的串词就有16个之多，但是从不言“不”的她还是答应了下来。方法只有一个：熬夜。10年前她做过腰椎手术，但她还是坚持、坚持、再坚持！

她有时还爱管“闲事”。她经常光顾学校微信群，给群里的正能量点赞、点评，深受广大学友的敬重。有时看到一些不太合规的信息，她会及时指出，再忙也要写上几句诚恳的意见，让对方心悦诚服。尤其是看到一些有语病的文字，她或联系对方，或予以纠正，自觉维护学校的形象。

在大家为缺乏演出服装而焦虑的时候，是胡班长自己掏钱向兄弟团队借来演出服，解了燃眉之急；是她每次演出主动帮助其他班级演员化妆，而且化妆品都是她自带，没向学校报销一分钱；当艺术团聘请专家来校指导节目期间，是她多次安排接待，从来都是自掏腰包；是她在农村学友中午回去吃饭不便时多次提供午餐……

作为一个与新中国一起长大的老年人，胡班长勇于学习、乐于奉献、不忘初心、老而弥坚，充满积极奋进、追求卓越的正能量，是民族精神和时代精神的生动写照。

□通讯员 沈达美 谢万明

“夕阳红”专版征文



我的母亲今年86岁了，多次体检无“三高”，眼不花，背不驼，精气神儿十足，家前屋后忙个不停。我的父亲离世早，我们姐妹全家老小就靠母亲那单薄瘦弱的身躯，撑起了一个家。她起早带黑边做手工边干农活，把我们培养成人，靠的就是勤俭家风。

我家住在城镇结合部，有少量田

地。母亲没上过一天学，她常挂嘴边的话：“不识字要识事，只要有勤劳的双手，就饿不死。”在三年自然灾害时期，没有粮食吃，用野菜充饥。衣服缝补再穿，让我们不挨饿受冻。一年到头，盼过年才有一双新鞋，留着出门，洗脚穿，下地干活只能赤脚。如今日子过好了，一粒米，一滴油，一滴水她都不肯浪费。她常对我们说：“好年防荒年，有钱要想无钱时。”于是，她日以继夜拼命干，夏季乘早凉，冬季踏冰霜，在田间松土、施肥、拔草忙个不停，经常上午9点还没吃早饭。自编顺口溜：“种田要用心，杂草要除尽，人

勤春来早，田里出黄金。”在她的艰苦努力下，又恰逢党的好政策，我们家的生活像“芝麻开花——节节高”。

我的母亲除了种田外，培育树木花草也有一定的技巧。她常说：“种植树苗，要像培育儿孙一样。”细心呵护，及时整枝、修剪、施肥浇灌、压枝嫁接等。在她的精心培育下，长出了一片桂花林。秋天到了，满园桂花飘香，沁入心肺。春天有娇艳的桃花。夏天有霍香、佩兰、薄荷，香气扑鼻。冬天梅花傲霜雪。果蔬一年四季常绿。母亲三天两头盼着我们回家“进货”，分享她的劳动成果，这是她笑得最开心的时候。

现在生活条件好了，但母亲生活还是很节俭。她洗碗不用洗洁净，用丝瓜络或植物叶，既环保又经济。穿衣就更

节俭了，几十年的衣服照样穿，只要不破从不扔。母亲从不因家庭琐事而影响我们的学习和工作。三年前，我们将老家破旧不堪的老屋拆除，修建了几间明亮宽敞的平房，改善了居住环境。这时母亲房间里的“古董”太多了，四五张橱塞得满满的，装着母亲出嫁时的袍子大褂子、青布腰裙、棉衣裤、绣花鞋、毛线团等等，让我们大伤脑筋。但冷静下来想想，母亲保存这些物品，是要把“勤俭”的家风留住啊！

我的母亲，靠勤俭家风撑起这个家，锻炼出坚强的意志和耐力。大忙季节又到，母亲那蹒跚的脚步却停不下来，继续忙碌。母亲的勤俭家风在我们心中打下了深深烙印，以后生活条件再好，也不能忘记“勤俭”二字。

勤俭育后人 家风代代传

□袁孝珍

脚下，笔直的柏油跑道；眼前，一望无际的绿色田野。白墙黛瓦，美丽阜城。3月10日10时许，B1957号参赛选手邹鹏德出现在2019如皋国际马拉松赛半程终点处。他以2小时11分21秒的矫健步伐跑完21.0975公里的赛程。

现年62岁的邹鹏德，是一名退休干部。在他的业余生活中，最引以为豪的就是跑步了。实际上，从1983年在上海体育学院上学起，他就开始了跑步生涯。几十年来，他跑步不停，风雨兼程，粗略计算，足有12万公里，接近绕地球赤道3圈。大家称他为“神行太保”。

邹鹏德坚信，跑步不仅能带来强健的体魄，增强革命的“本钱”，还能让人心胸豁达，精神振奋，为工作、学习和生活中繁重的心理压力打开减压的阀门。开始他是跑着上班，下班再跑着回家，来来回回，脚下生风。夏天跑得汗流浹背，冬天跑得浑身热乎乎。在繁忙的工作之余，他深深感受到，一生之中最让人享受的莫过于跑步了。现在，他虽然到了花甲之年，但仍初心不改，坚持跑步不间断。他面色红润，精神十足不显老。他早上跑，晚上也跑，一天不跑，脚底发痒。跑步已成了他的一种生活方式。

就这样跑着，邹鹏德不仅跑出了一副好身体，而且还跑出了自信和快乐。自1999年起，他连续18届参加全国老将田径锦标赛，两次参加亚洲老将田径运动会。在长跑、中距离跑、短跑和接力跑，还有跳高、跳远、标枪、撑高跳等项目的比赛现场，人们都可以看到他生龙活虎的身影，他先后斩获全国奖牌12块，其中金牌3块。2011年7月，邹鹏德还走出国门，赴美国加利福尼亚州参加世界老将田径锦标赛，在4x100米、4x400米两项接力赛中，与队友合作分获第6名和第8名。

“一个人跑步，跑得再好也没多大意思，要发动大家一起跑，才能体现体育普及推广的真谛。”邹鹏德经常这样说。实践中，他没有食言。在如纺集团的支持下，他于2007年10月成立了长跑队，现更名为长寿长跑团，隶属于市老年人文化体育协会。人数由建队时的62人发展到现在的460人。做团长没有一分钱的报酬，然而邹鹏德却尽职尽责，乐此不疲，把如皋老年人的跑步活动搞得风生水起。他每天起早带晚，组织几百号人每周一至周五分散训练，视频检查和点评，周末集中大家越野跑。这几年，他还带队参加过北京、上海、杭州、南京、苏州、厦门等地的国际马拉松赛，足迹遍及祖国的大江南北。今年3月，他组织近300人参加如皋国际马拉松赛，4月又马不停蹄地带领120人参加东台和扬州两地的国际马拉松活动。

每次马拉松赛，他不光是自己跑，一路上还要照顾好大伙跑，常常为此影响自己的成绩。但他认为：“个人的成绩无所谓，重要的是要把大家组织好，特别是要把新手带上路。”邹鹏德就是这样一个个深受大家喜欢的“神行太保”。

「神行太保」邹鹏德

□姚迪生



遗失启事

薛小芳遗失常州机电职业技术学院毕业证书一份，证书编号：131141200706502188，声明作废。

讲文明·树新风
JIANGWENMING SHUXINFENG

文明实践 志愿服务