

前半生学舞蹈 后半生教舞蹈

# 冀爱莉：“舞蹈就是我的生命”

■文、图/记者 杨天娇 通讯员 张瑀涵

每周三到周五,在十堰市老年大学形体舞班里,有一位朝气蓬勃的老师带领学员跳舞。这位老师就是67岁的冀爱莉——一个痴迷舞蹈的人。她从12岁开始跳舞,又在老年大学里教了12年舞蹈,用她的话来说:“前半生学舞蹈,后半生教舞蹈,我一直没放弃过对舞蹈的追求。”

说起舞蹈,冀爱莉有很多话聊。冀爱莉上小学四年级时就成了班上的文艺骨干,在学校里参加了各种文艺表演。14岁跟随父母从老家转学到十堰后,担任班上的文艺委员。到了高中时,冀爱莉除了上课,闲暇时间都用来练习舞蹈,不仅去市文工团学习,寒暑假还跟着地区文工团演员学习舞蹈。

19岁那年,她进入二汽总厂宣传队,经常训练,四处表演。“我从小就学舞蹈,因为热爱,从不觉得学舞蹈是一件枯燥的事情。”冀爱莉说,从小到大,她不知参加过多少次表演。上班后她从事办公室工作,在做好本职工作之余,她将大部分时间用在跳舞上。她对舞蹈的爱没有因为时间流逝而消退,反而在经历岁月的沉淀后更加深厚,也更享受在舞台上表演的时间。

55岁那年,在十堰市老年活动中心参加合唱团活动的冀爱莉,经过队员介绍,来到十堰市老年大学教舞蹈。她深知老年学员舞蹈动作很难教,所以开始琢磨自己的课程。每次上课前都会精心准备,有时候听听音乐,激发灵感;有时候看看电视中的舞蹈节目,学习新动作。有了互联网之后,冀爱莉开始在网上寻找教学资源。“有些队员年龄偏大,接受能力差,我就手把手教,一遍不行,再来一遍,把所有复杂的动作拆分为简单的动作,直到教会为止。”冀爱莉说。

作为舞蹈老师的冀爱莉一直很认真,每星期准时与学员们在舞蹈教室见面。“这12年来,我从未缺过课,我享



67岁的冀爱莉因为热爱舞蹈而充满活力。

受上课的感觉,沉浸在舞蹈世界里,我不觉得累,有时候闲下来还不习惯,不跳舞我就不舒服。”冀爱莉笑着说,在课堂休息时,她也会随着音乐舞动。

随着时间的流逝,冀爱莉成功地从舞者转型为优秀的舞蹈老师,学员们都很认可她。

“舞蹈就是我的生命,每一个音符,每一个节拍,每一个韵律,都深深地印在我的脑海里。舞蹈不只是简单的动作,而是要带着感情全身心投入。”这就是舞蹈在冀爱莉心中的分量。正是因为这份热爱,她圆了年轻时的梦想。

“舞动激情,放飞梦想。舞蹈让我变得年轻,我从来没有意识到自己已经67岁,我想将这份热爱传递给更多的学员,让她们感受到舞蹈带来的青春活力。”冀爱莉说。

## 老伴去世早,儿子忙得很 “好想孩子多陪陪我”

倾诉人:王阿姨 年龄:62岁  
记录人:记者 杨天娇

人到退休的年纪,如果子女能陪伴在身边,是一件幸事。我已经退休12年了,老伴走得早,儿子担心我一个人生活孤单,当年没有去外地工作。

6年前,儿子结婚,接着有了两个孙子,我就去照顾孙子。如今孙子上了幼儿园,他们一家四口搬出去住了。早已习惯孩子陪伴在身边的我,快一个月没见到孩子了,我心里很失落。给儿子打电话,儿子总是忙着,在电话那头嫌我烦。

我退休后,先是操心儿子的终身大事,又操心着带孙子。照顾两个小孙子让我很忙碌,但累并快乐着。只要看到他们的笑脸,我就觉得幸福,尤其是晚上全家人坐在一起吃饭的时候,那种阖家欢乐的幸福感我无法用言语形容。

一年前,小孙子们到了上幼儿园的年纪,儿子一家四口决定搬出去住,孩子们就在他们小区的幼儿园里上学。这100多平方米房子里就留我单独居住,而他们也说好每周会带着孙子们回来陪我吃顿饭。

我没有特别爱好,一下子过起了清闲生活,除了每天晚上去广场上跳舞,也没有别的事情。我身边连个说话的人都没有,日子过得越来越无聊。

刚开始每个周末,儿子他们一家四口都会回来吃饭,我每个周六就提前去菜市场买菜,周日会给他

们做上一大桌子菜。那两天我忙前忙后,但也高高兴兴。过了不到半年,他们回来的次数越来越少了。我知道儿子升了职,工作越来越忙了,儿媳忙着照顾两个小家伙,自然也没有闲暇时间。我开始变得有些抑郁,做什么事情都提不起兴趣。有时候,我想他们了也不好直说,只是隔着电话听听孙子的声音,说不了几句,电话就被挂断了。

上个月我过生日,提前一周,儿子一家就说要回来陪我过生日。他们原本打算请我在外面吃饭,但我想着孙子们还小,在家吃放心些,就在生日前一天提前买了好多孩子们喜欢吃的菜。生日当天,我一大早就起来忙着做菜,结果到了晚上也没见他们回来。打电话过去,儿子正忙着应酬,儿媳忙着带两个孩子,而这一桌菜我吃了好几天。

原本说好每周都会回来陪我,现在他们已经将近一个月没回来了。我越想越生气,晚上经常给儿子打电话,想让他们来看看我。一开始,儿子还说等周末就回来,可一到周末,不是要带着孙子们去游乐园玩,就是要加班,说好的来陪我也一拖再拖。后来再给儿子打电话,他越来越不耐烦。有一天,他说:“我这段时间正在忙着,能不能别一直打电话烦我?我有时间就回去了。”那一刻,我有些难堪。好想让孩子多陪陪我,为什么我这个小小的愿望就无法实现?

如果您在生活中遇到了糟心事、难心事,或是有任何想要倾诉的事情,欢迎各位老年朋友拨打记者电话:18702704952(微信同号)。

倾诉



跟潮



**重庆路社区卫生服务中心**  
武当路街办重庆路社区卫生服务中心  
WUZHANGLU JIEBAN CHONGQINGLU SHEQU WEISHENG FUWUZHONGXIN

全科 妇科 中医科  
康复科 公共卫生科 预防接种科等

地址: 十堰市茅箭区重庆路519号  
电话: 0719-8796282/18772833431

**十堰市幸福养老中心**  
中心全年接收  
失能 半失能 能自理老人

地址: 十堰市张湾区车城西路10号(东风公司供应处院内)  
电话: 17672277000(微信同号)

广告

