

“早上海老记团”首期培训昨日开班

# 他们用“十八般技能”记录最美早上海

作为“乐龄申城·早上海”志愿者服务活动的重点项目——早上海老记团昨天启动了！首批60人左右的退休志愿者将成为早上海UP主，分享早上海的全新生活，记录最美早上海的风景，传播“早上海”理念，共同推进老年群体学习、健身、文旅、科普、社交、消费等早服务场景，打造有温度的早上海城市名片。

“乐龄申城·早上海”是以志愿服务为牵引，打造“从早出发、尽早行动”的“早上海”志愿服务项目，注重发挥离退休干部的优势作用，弘扬志愿服务精神，有序推进旨在鼓励老同志社会参与、推动多元化为老服务的“早上海”志愿服务活动。

“早上海老记团”是在市委老干部局和上海报业集团指导下，由新闻晨报和上海科技助老服务中心共同打造的志愿者服务群体。为了更好地帮助老记团的志愿者们熟练地运用创作和传播的各种技巧，“早上海老记团”首期培训也于13日同时开班，早上海UP主“十八般技能”养成计划正式启动。



老记眼中的早上海，可以很美很精致

“50后”顾启新是个摄影发烧友，几十年来一直与热爱的相机为伴，走过祖国的名山大川，更是不会遗漏上海的各个角落。

退休后，他在航务局工作，造港口、造码头、造大桥是航务局的日常工作。作为摄影爱好者，他将摄影与工作结合，常常在海边拍摄日出。

一年四季，每当有港口落成，大桥完工，他都会在黎明时分出现在海边，在微咸的晨风中等待海平线上出现的那抹金色。等到太阳跳出大海，朝霞云彩给天边染上丰富的颜色，他就会架起相机咔嚓咔嚓，为披上金彩的港口与大桥留下恢弘的影像。

一年又一年，海边的“早上海”是顾启新晨间生活工作的重要内容。虽然因为依旧忙碌，现在不会特意早上出去拍照，但是作为上海市老年摄影协会会长的仪靖远还是给感兴趣的摄影爱好者送上了出大片的攻略，“上海的公园里和街头都能拍出好的照片，早上更是好时间。从摄影的角度来说，早晚出大片，早上和晚上这个光线很好。日出前有个‘蓝色时刻’，就是太阳还没有出来，天是蓝的，那时候拍风光是非常棒。而早

上拍摄的黄金时间就是太阳刚刚起来，这个时候光线最柔和，金黄色，清晨还会有雾气露水，这种拍出来的效果就更好了。等太阳出来以后，天一下子亮了，就不行了。”

余蝉萍退休后有两大爱好，她都很适合在早晨进行。

一个是喝茶。过去，在阳台铺开地毯，上有茶几，余蝉萍会给自己泡上一杯茶，听听音乐看看书。只是近来，她发现喝茶容易导致夜里睡不着，因此减少了喝茶。

另一个是跳舞。过去住在杨浦公园对面，早晨她会和邻居们一起去跳广场舞。如今搬了家，附近没有了跳广场舞的氛围，颇为可惜。“希望附近也能有个晨练跳广场舞的地方。”

曹招根早就想好，参加了早上海老记团的培训，他要去拍晨练打太极拳的画面。

原来，老单位总工会请了太极拳老师，在附近小区免费教授太极拳，还组织参加太极拳比赛。过去，曹叔叔太“宅”没怎么参加，但现在他打算去参加一下，拍点照片视频展示展示。其他的选题也已经在“物色”中，比如，附近前所未有的老年人社区食堂就不错。

退休后的上海早生活，平凡中见精彩

“早上的生活，是大多数时候日常，偶尔来点精彩！”

从国企退休后，余蝉萍的晨间生活一直十分充实。不出去玩的日子就围绕“买汰烧”，每天上午七八点钟起来去逛菜场，买了菜后回到家，开始围着灶台忙忙碌碌。

她自称厨艺“不好不坏”，就是上海人寻常的家常菜，但是口味十分清爽，少油少盐，不太吃重口味的东西，而像丝瓜炒蛋之类的就很好。

一个月一两次，她会清早出门，和小姐妹们出去玩。打开手机微信，老同事、老同学、老朋友有许多大大小小的群，每个群里都会发布一些活动，感兴趣就报名参加。

最远的出国到迪拜，国内从西部青海到东部长三角，最多的当然还是上海市内……她们会从大众点评上寻找好评多的新潮、热门景点，比如石库门张园、虹口1933等，还有一年四季虽时节而动，夏天去看荷花，秋天去看银杏，闵行行的紫藤公园，嘉定的顾村樱花……

拍美照之外，吃吃喝喝同样重要。“我们提前在大众点评团购券！”移动互联网的便捷已经渗透进快乐退休生活的方方面面。

而对于铁路系统退休的曹招根来说，如今的晨间生活十分悠闲。“过去我们局里8点就要上班，大清老早爬起来，现在不用了。”

比起那些早睡早起的老友们，曹招根叔叔过得比较慵懒，有时候夜里十二点才睡，早晨虽然五六点会醒，但每次刷刷早新闻，要么睡个回笼觉，七八点才正式起床。

早餐是件大事。他自称“有洁癖”，所以不会简单从外面买点回来吃吃，要自己烧。但也不像有的人家早晨开火灶炒菜那么讲究。“上海人嘛，泡饭配酱菜，有时候泡饭不够了，再蒸点馒头吃。”

八九点吃完早饭，就要开始忙午饭了。买菜烧菜一通忙活，吃完午饭洗好碗，差不多也到下午一点了。如果中午不高兴烧了，那么就吃点面条馄饨，省事。

有些日子则是清早离家。作为专家库的成员，曹招根常要去开会，但“宅属性”的他不爱在外面玩，一旦开好就会迅速回到家中。对于那些住酒店的日子，他有点小坚持：“疫情之后养成的习惯，早餐厅几点开门，我就几点去，趁人少，避开用餐高峰。”这也是“洁癖”的体现。

四点半起床，有爱好有事做充实满足

早上能够做自己喜欢的事情是最开心的，已经从宝钢退休的盛华平便是如此。为自己的爱好，他更是4点半就起床了。

喜欢写作的他说自己每天都要写点东西，不写东西就感觉一天缺了点什么，“我要把好多文章，包括其他人写的，还有社区的文章编发到网上，或者是放在公众号上。所以每天早上一一般都是4点半我就起来了，这些都弄好基本上是人家上班的时间，差不多8点左右。但我感觉很充实，主要是我自己喜欢，而且是老有所为，为社会做点小事。”

在完全属于自己的时间结束后，盛华平就会开始处理家事，“家里的事情多了，照顾母亲和丈母娘，小孩每天要来吃饭的，早上和太太一起去买菜。”

仪靖远退休前在长宁区政协工作，对于早上海的生活，他表示像他这个年纪五六点就醒了，“一般没事的话，吃个早饭，然后看看书，整理整理自己拍的照片。我喜欢看看展览，听听讲座，像上海图书馆、历史博物馆、上海博物馆有什么好的展览讲座，我都会预约参加。”

但对于仪靖远来说，更多的早上是在忙碌中度过，“我是上海市老年摄影学会的会长，也是长宁政协摄影兴趣组的组长，原来还有退管会的事情。我又是小区的业委会主任，还有个99岁的老母亲，一个礼拜要去个两三次去看看她。所以就是忙。”

那么到底哪个才是他理想中的“早上海”生活呢？仪靖远说：“我觉得每个人的兴趣爱好都不一样。虽然现在基本上一大早就开始很忙，但对于我来说很充实，每天一早就起来就有事情做。”

用“笔杆子”、专业相机记录‘早上海’

“早上海老记团，我觉得非常适合我们老同志的特性。我们老同志，就是早睡早起，到外面看看、走走！”

“40后”李自力是个“铁笔杆子”，在他看来，早上海的生活是要“发挥所长，多看多逛”，将所见所闻与笔头结合起来。

曾是梅林罐头食品厂工会主席的他，1991年进入杨浦区统战部，自此开启了“写写写”的生涯。工作计划、汇报材料、调研报告……每天日写晚写，双休日也写，渐渐从纸笔过渡到电脑时代，“杨浦老李”名声在外，人不怕写、写不怕、怕不写。

连2008年退休后，都没闲下来。

“退休后，还为杨浦区地方志工作室工作了7年零十个月。整整一年半，我每天一清早，骑着自行车寻访区里的革命遗址遗迹。”那段时间，从大连路到军工路，从杨树浦路到江湾新城……整个杨浦60多平方公里，凡有历史意义的场所，他都一处一处去寻访，和知情老干部门聊天，回来后整理撰写报告。

“这也相当于采访嘛！”

李自力说，那时候都是早上行动，因为“一日之计在于晨”，而寻访所能遇到的老干部门，大多也是上午活动。“一般早晨离开办公室，出去干活，到了十一点快中午了就回来了。到了下午，很多老同志要休息嘛。”

对于老记团即将开展的活动，李自力十分期待。“先听培训，了解一下整体活动的大概，学习吸收一下新知识，然后运用到之后的报道中去。”

“虽然已经76岁了，感觉还有很多事情可以做。”对于早上海老记团的活动，李自力充满期待，除了极为熟悉的写作外，还可以了解摄影拍照的技巧，视频的制作，采用丰富多彩的多媒体手段来完成采风作品，拥抱互联网时代。

“一开始都是使用胶卷相机的，胶卷相机不能修改，因此每次按快门都需要很慎重。后来上世纪90年代有了数码相机，开始转型。再到零零年代以后，开始用电脑处理照片做后期，学习视频软件。”退休后，顾启新参加了黄浦区老年大学，有各种各样的沙龙活动，他都积极担当摄影志愿者，为活动留下一张张精彩照片。

他也热爱祖国的自然风光：新疆喀纳斯、甘肃张掖、重庆三峡……全国省市他去过大半，每次旅游，也喜欢早起，带着相机到处走走。早晨的空气清新，太阳光线也很适合拍照，遇到晨练的人群，顾启新都爱用相机记录一番。

如今，顾启新使用着高端的单反相机，单张照片最大可以放大到100寸。虽然身在电子时代，但遇到自己满意的，或者需要现场使用的照片，他也会把照片打印出来，将电子相片变成实物照片。

“未来依然要用相机、手机来记录‘早上海’，遇见到的素材就拍下了，运用新的平台，来分享我们的美丽生活。”

早上海老记团是“乐龄申城·早上海”的志愿者服务活动之一，而对于志愿者服务工作，从上海邮政局退休的赵丽霞一点也不陌生，“我已经退休12年了，退休的第一天就参加了志愿服务。先是在电视台的上海市市民巡访团做城市巡访节目；2015年后的8年时间里，我们是对一些优秀志愿者团队做宣传报道；去年又加入到了社区街道的防疫志愿者队伍……”

“退休以后的生涯一直是在支援服务的时光中度过的，所以我对这一部分的工作还是非常有感情的。”对于这次加入早上海老记团志愿者，赵丽霞说道，“我想就来试一试吧，愿意接受任务，为这方面的事情发一份光，做一点我能做的。”

晨报记者 俞炯 徐妍斐 摄影报道



制图 / 潘文健