



舞蹈队、时装队建起来了，演出机会却屈指可数

阿姨妈妈们渴望能多一些舞台

此前，银发心愿报道了嘉定区琴冰舞蹈队的银龄阿姨们，渴望更多比赛的心愿。报道刊出后，有银龄时装队联系周到帮办，表示她们也有相似的愿望。

她们说，街道、居委会等各级政府部门对她们很好，不仅一直很支持她们的活动，还为她们提供了优质的活动场地、专业的指导老师。

如今，经过了系统的训练，她们已备好了好几台作品。然而苦于团队规模小，竞争优势有限，每年能盼到的演出机会，屈指可数。作为银龄爱好者，她们渴望更多机会，将自己的训练成果，美美地展现给大家。

业内人士指出，多年来，本市业余文化活动蓬勃发展，在老年大学、各级市民活动中心、邻里中心的带动下，各类舞蹈队、模特队等银龄爱好者团队，已纷纷组建。如今，活力老人对业余文化生活的需求，已进入了2.0阶段，在有场地可活动、有团队一起玩之余，他们渴望动出风采，动出精彩的下半场人生。

坚持：小区里走出了银龄表演队

花季·美邻苑邻里中心，是一座位于闵行区华漕镇美邻苑小区内的社区邻里中心。其主要的服务对象，是居住在美邻苑小区的居民。

别看只是一家社区邻里中心，花季·美邻苑邻里中心内活动可不少。即使是工作日，这座邻里中心内，也到处穿梭着美邻苑小区居民们活跃的身影。打乒乓球的、打牌的、健身的……邻里中心的每个房间里，都占满了人。

其中，要数美美时装队和魅之缘舞蹈队所在的多媒体室，最为热闹。二十多位身穿旗袍、脚踏高跟鞋的阿姨们，此刻正在房间里紧张地排练着。她们要抓紧难得的练功时间，将几套作品再练上一练。

一张贴在多媒体室外的服务安排表，解释了她们紧张的原因。太极拳、老年大学、古筝、交谊舞、广场舞、时装、沪剧……仅这一间多媒体室，就有这么多个团队共同使用。这些由周边居民组成的兴趣小组，交替穿梭在这块社区活动场地之中，将多媒体室从周一到周六的活动时间，占得满满当当。

“我们这个模特队，成立了10年。团队成员都是居住在美邻苑的退休工人。”

方美君说，她是这个社区时装队的队长，也是社区舞蹈队的成员，今年67岁的她，将头发高高地挽在脑后，人看上去又精神又干练。

别看这些阿姨们都是退休后才开始参加活动的普通居民，她们的专业度，一点都不比其他团队少。为了保证节目效果，团队的成员们以专业的态度要求自己。每周好几次，她们都会穿着高跟鞋，穿好自己购置的表演服，一练就是两三个小时。

“我们的居民区书记宋叶萍书记一直很支持我们，专业老师汤锡兰老师也对我们很好。”方美君说，在她看来，自己所在的这两支队伍，一点都不比外面的大团队差。有专业的老师，有专业的训练场地，有热情且充满干劲的队友，多年来一直保持着稳定的训练频率。因为训练刻苦，如今的她们，已练了好几台成型的节目。

无奈：“僧多粥少”，小团队难有大演出

然而，一个无奈的现实是，尽管阿姨们训练得非常努力，她们每年能获得的表演机会，屈指可数。

美邻苑的时装队——美美时装队的高光时刻，发生在2021年。那一年，这支由居民区孵化出的银发模特队，在华漕镇首届时装大赛中，从16支参赛队伍中脱颖而出，获得了一等奖的好成绩。

“当时我们这边所有的人都参加了。”方美君说。

为了准备这场比赛，美美时装队在专业老师的指导下，足足练了两三个月。六十多岁的阿姨妈妈们，穿着高跟鞋，每天一站就是好几个小时。

谈及如此努力的原因，方美君说，是因为热爱。“我们团队在一起非常开心，希望能够走出去，美美地展示我们的节目。”

然而，像这样的比赛机会，无论是美邻苑的舞蹈队，还是时装队，一年最多只有几次。更多的时候，团队辛苦排练的节目，都只停留在自娱自乐阶段，没有机会展现出来。

“我们这个团队太小了。”方美君说。近年来，上海业余文化、体育事业蓬勃发展。各层级的市民业余文体兴趣爱好小组层出不穷。这使得表演机会的数量，难以和兴趣爱好团队的数量相匹配。

中老年业余文体爱好团队发展得有多繁荣？看一看美美时装队的“竞争对手”们就知道。在美美时装队曾参加的华漕镇首届时装大赛上，参赛的16支队伍均来自于华漕镇的首居民区。这些队伍各个服装专业、姿态优美、节目完整。每一个参赛作品，也都经过了认真的打磨和排练。

这些来自于村居委会层级的团队，还只是冰山一角。在社区级别的表演团队之上，还有诸多来自街镇层级的爱好者队，这些团队往往水平更高，更易获得高级别比赛的机会。

在表演机会“僧多粥少”的情况下，对于像美美时装队这样的基层社团来说，获得演出机会，并不容易。更多时候，银发阿姨们认真打磨的节目，最终只能沦为自娱自乐的消遣。

“展示的机会太少了，我们时装队有好几个成型的节目，就是没地方展现。”

同为美美时装队成员，也是魅之缘舞蹈队队长的张蕾，有些遗憾地说：“其实我们这些小团队的作品，并不比大团队的差。”

“如果说我们有什么心愿的话，就是希望社会给我们这些银发老人，多一点平台，让我们能走出去，走到大舞台去，美美展示一下。”方美君说，“让我们在家带孩子之余，也能展现一下自己的美。”

牵线：办赛企业答应为阿姨们留意门路

在获知美邻苑银发阿姨的心愿后，新闻晨报·周到帮办银发心愿项目组，牵线联系了曾多次参与中老年赛事活动的组织、策划活动的赛事公司，努力帮阿姨们实现心愿。

已在中老年艺术类赛事领域从业多年，具有丰富赛事组织、策划经验的青年新学社主理人潘怡表示，作为官方赛事的补充，她愿意为方阿姨等人，引荐参与由社

会力量举办的比赛机会。但具体是否参与，还是要由时装队的阿姨们，根据自己的需求做决定。

潘怡指出，目前市面上其实并不缺乏围绕中老年人打造的赛事和活动。但由于社会力量办赛不同于以政府为主导的比赛，中老年人参与比赛需要支付一定的参赛成本。目前，这一类赛事活动普遍存在知晓度低、同质化程度高、与用户之间的信任机制尚未建立等问题，并没有完整地发挥出社会力量在中老年文体活动中的补充作用。

潘怡建议，类似于美美时装队这样的，已有一定基础的社团，不妨在参加官方活动之余，适当参加一些社会类的赛事活动，积累一些参赛经验。

在挑选社会类比赛、活动上，潘怡建议，像美美时装队这样的兴趣小组，应先从小成本、高公信力的活动开始尝试，在挑选活动的过程中，应多听多看，再做抉择。

“如果刚刚退休的初学者，有兴趣参与此类活动，可以先从参与街道的活动或者老年大学的活动开始，这些活动有政府公信力的背书，最适合初学者选择。在经过一段时间学习后，如果渴望进阶，想要参加一些社会活动。那不妨先选择一些两三百元之内的赛事活动试一试，这个价位活动试错成本比较低，相对不容易出错。”

潘怡建议：“如果遇到价位比较高的活动赛事，经验不足的新手们不妨等一等，观察一下品牌方的口碑，多听一听身边朋友的建议，实地考察一下再做尝试。”

思考：老人文体需求已进入2.0阶段

作为从业者，潘怡说，这些年来，她已经见到了许多中老年文体爱好者，遇到了和美美时装队相似的困惑。

“这种困惑分为两种，一种是很多人退休后，渴望参与到一些文体活动之中，但他没有渠道，也不知道怎么参与。另一种就是像这支队伍一样，已经参与了一段时间的比赛，积累了一定的经验，但想要进一步提升时，却发现没有那么多平台供他们选择。”潘怡说。

在潘怡看来，无论是刚入门者，还是有一定经验的团队，他们所遇到的困扰都是相似的，就是缺乏适宜的机会。

“其实如今中老年人在文体活动上的需求，已经发展到了第二阶段了。”在潘怡看来，中老年群体对演出机会的渴望，正是本市市民业余文体活动蓬勃发展的结果。

“我们能感觉得到，在上海地区，在发展市民业余文体爱好这一块，已经过了最初的阶段，也就是业余爱好团队形成的阶段。在最初阶段，很多退休市民，苦于找不到玩的地方、找不到一起玩的伙伴。现在通过老年大学的发展、街道、村居委会的组织，以及社会力量的参与，各类艺术团体，无论是旗袍队、舞蹈队、还是艺术团，都已经凝聚在一起了。”

“现在的话，各个团队已经发展到渴望展示自己、渴望参与活动的阶段了。也就是说，爱好者们不仅希望有地方可以玩，有人可以一起玩，还希望玩得精彩。为了满足这一层面的需求，政府部门其实已经组织了很多大型活动，比如上海市市民文化节、上海城市业余联赛、上海市旗袍文化艺术节等等。但从目前的反响来看，这个需求尚未饱和。上海的中老年群体对这方面的需求是很旺盛的。可能需要更多社会力量参与，举办更多的精彩活动，给市民一个选择的机会。”潘怡说。