

俺班的“付”班长

□任宝明

付班长叫付志萍，是太原老年大学京剧初级班的正班长。

记得开学第一天，大家还彼此不熟悉，付志萍便毛遂自荐当班长，那时我就注意到了她。付班长举止文雅大方，穿着打扮得体，一看就让人感觉是一位有素质有修养的女性。班长是一个没有回报只讲奉献的职位，我佩服她的胆量，更佩服她甘愿为大家服务的精神。

作为班长，要协助老师搞好教学。课堂上，每教完一个唱段，老师都会让学员们轮流试唱，以便掌握学员的水平，有目标地指导教学，这是老师的基本教学方法。学员们大都很害羞，很多人低下头不敢看老师，生怕老师叫到自己。每到这个时候，付班长就会挺身而出，勇敢地站起来带头试唱。尽管她有时唱得也不是那么准确，但她一带头，其他学员就有了勇气。在她的带领下，课堂上师生互动的气氛越来越活跃，教学进程越来越顺利，学员们也收获了更多的知识与欢乐。

在这个互联网时代，我们学习的唱谱很多都是从网上搜出来，然后通过微信群发给各个学员当作教材使用。可是，有的老年学员没有智能手机，有的虽然有，但不会用微信。细心的付班长考虑到这些，便把老师要教的曲子打印出来，分发给每个学员。大家都说这比拿着手机看方便多了。

付班长做的这些事，看起来都不是什么大事，但从这些点点滴滴，我们体会到了付班长认真负责、甘于奉献的高尚品德。同学们看到眼里，记在心上，纷纷以她为榜样，关心集体、爱护他人。我相信，在付班长的带领下，我们在学习国粹艺术的道路上，一定会走得更起劲、更精彩！①

“健身”对我们退休一族来说是迫切需要的。然而当肇庆老干部大学健身气功班开始招生的时候，我却有点犹豫——据说授课老师挺严格，如果学习时动作做得不规范，不知会不会被老师当场斥责？不过，我最终还是鼓起勇气报了名。

我们学习的第一套健身气功是“导引养生功十二法”。穿着潇洒练功服的胡伟容老师做起动作来舒展大方，轻飘徐缓。十二式节节连贯，行云流水般连绵不断，春蚕吐丝般相连无间。几堂课下来，我们就知道选择胡老师，没错！

当我们的动作不规范、注意力不集中时，胡老师也

爱上健身

□岑庆雅

气功课