



一笔一画,再现传承。



学员认真练习发音技巧。

当城市褪去白天的喧嚣,如何度过夜晚时光,成为许多年轻人思考的问题。是沉浸于碎片化的网络娱乐,还是投身学习、提升自我?如今,在兰州、白银等地,汇聚文化滋养、运动赋能、艺术传承的夜晚“充电”悄然兴起,为年轻人打造兼具趣味性与获得感的成长空间。

夜幕降临,白银区文化馆内歌声悠扬。拾音女子合唱团的学员们正在老师的指导下,从腹式呼吸到唇颤音技巧,再到头腔、口腔、胸腔共鸣技巧。这群来自各行各业的音乐爱好者汇聚一堂,推敲旋律、交流心得,职场疲惫一扫而空,真挚情谊悄然生长。作为当地青年夜校的公益课程,合唱团采取小班制、沉浸式教学,深受学员欢迎。待到岁末,他们将登上新春合唱音乐会舞台,以歌声绽放青春风采。

与合唱室的温婉不同,兰州INT健身自由搏击训练基地内却激情澎湃。教练高创正指导学员从步法训练到实战攻防转换,在激烈对抗中释放压力,每一个环节都令人直呼“过瘾”。

西北师范大学的敦煌壁画临摹课堂上,在宋丽娜老师引领下,学员们依循古法,从喷胶矾、刷敦煌土、敷蛤粉起步,再经历拷贝纸拓印、勾勒线条、矿物颜料上色……一步步重现千年壁画的绚丽神韵。在这里,学员们不仅掌握了壁画的构图与色彩奥秘,更在与敦煌艺术的“隔空对话”中,领悟千年文明的博大精深,让古老文脉在笔尖焕发光彩。

聚焦青年精神文化与技能提升诉求,夜晚的课程从文化艺术到运动健身,多元课堂既为青年搭建起进步的阶梯,亦构筑起广阔的社交桥梁。“八小时之外”的时光,正因此焕发活力与生机。 新甘肃·甘肃日报记者 丁凯

## 青春 在八小时以外依然精彩



耐心复刻非遗敦煌壁画。



老师为学员示范喷胶矾、刷敦煌土。



学员在指挥的带领下练习合唱。



学员在教练的指导下进行体能训练。



学员在搏击课释放激情、挥洒汗水。