

开卷之言

我的大学

——写在苏州市老年大学2023《五月鲜花》活动开幕之际

许洪祥

民治路桃红柳翠
万寿宫燕舞莺飞
什么学校如此名贵
让人留连不已
忘却了幼儿园时的牙牙学语
什么学校如此芳菲
让人分外眷恋
模糊了中小学校园的
清新亮丽
什么学校艳丽如许
让人重拾久远的梦想
仿佛青春未曾逝去
什么学校令人陶醉
将千般美好与万般不舍
深深藏在柔暖的心底

老年大学
这个闪闪发光的名字
老年大学
这块欢乐舒心的园地
你让来自四面八方的“小学生”
为之痴迷
你令数以万计的“老青年”
百般爱恋

书画课上
模仿着老师的教诲
你涂色染墨
使诗意穿行在青山碧水

太极课堂
伴随着悠扬的音乐
你野马分鬃
潇洒地云手极富韵味
练习朗诵
你韵平气和
声情并茂
把作品诵读得字正腔圆

欢快跳动
歌声
在你千呼万唤的咽喉中
嘹亮行吟
你的摄影
折射着生活的诸多坎坷
你的舞蹈
飘逸着人生的岁月蹉跎
你是最称职的学生
因为生活早已把一切
将你教过
你有最优雅的老师
因为只须寥寥数语
就将深奥的主题
融入平凡而熟悉的生活

你的校园
没有高楼巍峨
但温馨的花香早已浸润着

杨 开卷之言

你我的双眸
你的教室
无那般宽敞众多
但欢声笑语
早已充满了
晚年的
幸福之舟
你的校报
铭刻着学校奋发不息的
前行印记
你的学刊
长满了师生共同浇灌的
累累硕果
你的每一帧视屏
都是温馨与友爱的提示
你的每一位员工
都洋溢着动人的微笑与谦和
仿佛要把那份挚热的关爱
毫无保留地分享给
每一个我

学习素描
你栩栩如生
落笔如烟
使人物的线条轮廓分明
琴键
在你饱经沧桑的手指间
在这里
我们再次当起小学生
在这里
我们将晚年生活重新定义

春风
在这里吹拂着

我们的学业
夏雨
在这里洗涤着
我们的疲惫
秋花
在这里与我们
竞相开放
冬雪
在这里和我们一起
迎来新岁

啊
老年大学
你是终身教育的阳光

在这里
我们认真阅读新讲义
在这里
我们重新结识新知己
你是求知交友的课堂
你是充满友爱的热土
你是重返青春的力量
你让我们随着
自己的喜爱
起舞歌唱
你让我们
实现着
憧憬久远的梦想
你
是我们晚年
长燃不息的灯火
你
永远是我们心中那一轮
云霞满天的朝阳

（注：作者系江苏省原《新华日报》社社长、文化厅厅长、省人大科教文卫委员会主任，现为老年大学学员）

QIU SHI
秋 实

总第72期

主 管：苏州市教育局
主 办：苏州市老年大学
名 誉 主 编：董宙宙
主 编：王少东
副 主 编：陶旭东
编 委：王少东 陶旭东 皇甫志新
徐祥宝 秦士钧 朱学标
夏圭球 李正宗
执 行 主 编：夏圭球

校 址：苏州市民治路98号
公园路118号

邮 政 编 码：215006

电 话：65235830
65231697转8009

传 真：65234925

学 校 网 站：<http://szlndx.suzhou.edu.cn>

学校微信公众号：



投 稿 电 邮：szlndx@126.com

出刊日期：2023年9月11日

封面设计：周 晨

※ 开卷之言

- 1 我的大学——写在苏州老年大学2023《五月的鲜花》
活动开幕之际 / 许洪祥

※ 理论实践

- 6 以教育现代化引领老年大学标准化建设发展 / 王少东
12 社会建构视角下的老年教育研究 / 卞莉莉
16 “五老精神”礼赞 / 顾九生

※ 教学研究

- 19 中国共产党苏州历史课程教学大纲 / 徐中一
22 树立和培育积极老龄观课程教学大纲 / 谢延新
25 我在教学上坚持的几点做法 / 吴正贵
27 探索书艺 渐入佳境 / 叶在壮

※ 悦读声色

- 28 会说话的“油画” / 赵耐业
29 垓下之战 / 祝君雅
30 读余秋雨《吾家小史》 / 叶在壮
31 温情、友谊和大自然的颂歌 / 刘婉英
33 值得一读再读的书 / 魏惠然
34 分享一档好节目 / 韩玉英

※ 良师益友

- 35 教书育人 立德树人 / 陶珊萍
36 泼墨挥洒于三尺讲台的老黄牛 / 王洁文
37 老年学员们喜爱的手机微视频老师 / 贺 名
38 我们老年学员喜爱的钢琴老师 / 徐炽康
39 认真备课与时俱进的老师 / 吴 兵

目录

※ 长者有为

- 40 润物细无声 / 薛贵云
41 杨柳春风暖人心 / 林 洁
42 古筝表演班的优秀学员 / 李正宗
43 任劳任怨的好班长 / 张苏华
44 让夕阳熠熠生辉 / 汪小慧
46 服务班级 乐在其中 / 黄美琴
48 我不知不觉地成了“科技创新先锋”

/ 卢宗琪

※ 万寿校园

- 50 腹有诗书气自华 / 诗词格律与写作班
52 诗林七姐妹 / 薛招娣
54 沧浪亭写生记 / 葛文校
55 因知而行 遇见美好 / 雨 虹
56 面成文，理要通，多角度谋划 / 吴 兵
59 难忘的纪念 成功的诗会 / 屠 芳
60 引领我发现美的人 / 王景云
61 雷锋精神 薪火相传 志愿服务 任重道远

/ 陈 瑾

- 63 我要为你唱首歌 / 陈 瑾
64 精神助力 百尺更进 / 吴正贵
66 我心中的董老 / 刘古锵
67 奇人奇思出奇文 / 董 冬

※ 万寿心声

- 69 老了，真好 / 孙家元
70 人民不会忘记 / 唐禾禾
71 “您给我真情关爱，我致以崇高军礼”

/ 骅建国

- 72 人活到百岁不是梦 / 戴学文

- 73 夕阳无限好，圆梦在路上 / 任焕珍

※ 多姿多彩

- 74 “慢书房” / 刘婉英
75 黄埭街上的老味道 / 钱桂芬
76 天井里发生的故事 / 叶定裕
78 过年 / 陆云霞
79 生活因为有了技能而精彩 / 王瀚奎

※ 自在姑苏

- 80 晴雨参半 / 薛招娣
82 游阳澄湖半岛散记 / 钱桂芬
83 春日里走进平望镇 / 任焕珍
84 春日游园 / 赵耐业
85 姑苏时光里的美好 / 祝君雅

※ 记忆花园

- 86 入伍第一年 / 穆建德
87 见到了朱德总司令 / 李名洲
88 我在大丰的轶事 / 李 涵
92 高考的回忆 / 叶在壮
93 这位普通同学值得怀念 / 杨亚莉

※ 文踪旅迹

- 96 太行浩气民族魂 / 黄建萍
98 初识官渡 / 陈丽琴
99 再走七尖 / 岳 林
101 琅琊山醉翁亭 / 尤曙东
102 遨游广富林 / 陆云霞
103 平潭岛之旅 / 浦英姿

※ 晨光夕忆

- 104 山茶花树 / 章 苏
105 回到那年求学时 / 陈铭诚
108 一个美丽的传说 / 陈生甫
109 故乡的水车 / 王福仁
110 “让我们荡起双桨” / 刘兴盛

※ 万寿茶馆

- 111 名不虚传的人间天堂 / 张振雄
114 抗疫之年 / 唐禾禾
115 让人喜欢的苏州雕刻艺术 / 范坤田
119 江心岛——江枫园 / 戴学文
121 朋友的故事 / 朱 莎
122 一位留美女生的奋斗史 / 濮宏魁

※ 万寿诗词

- 125 侯国达 杜苏民 周 洁 陈铭诚 薛招娣
江幼青 尤曙东 章 苏 刘婉英 冯玉虹
陈彦华 黄建萍 杨颖颂 周养志等创作的
诗词

封 面 国画作品（柯继志）

封 二 美术作品

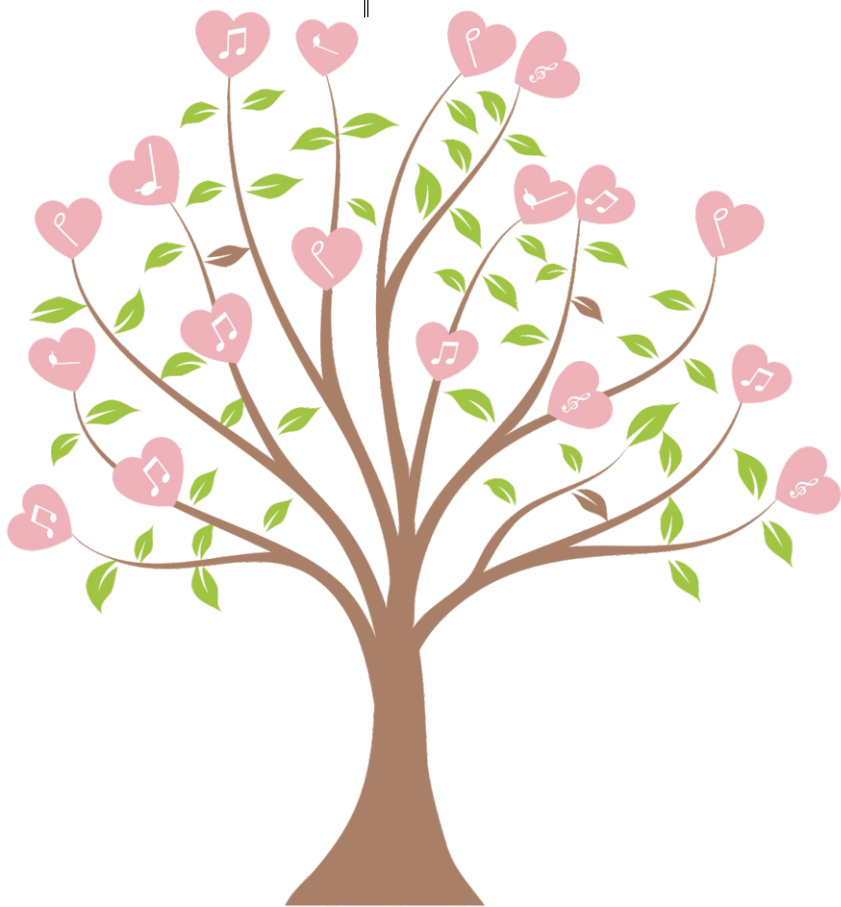
插 页1~4 摄影作品

封 三 书法作品

封 底 书法作品（余永忠）

（本期校对：杨颖颂 冯玉虹）

（本期插页助编：潘治明）



以教育现代化引领老年大学标准化建设发展

王少东

教育现代化是使教育适应时代的发展，反应并满足现代生产、现代科学文化发展需要，达到现代社会发展所要求的先进水平。其基本内容包括：教育观念的现代化、教育目标的现代化、教育结构的现代化、教育内容的现代化、教育手段和方法的现代化及教育理论和教育研究方法的现代化。教育现代化，既要体现国民教育的现代化，更要体现终身教育的现代化。老年教育是终身教育体系的组成部分，老年大学是实施老年教育的主要阵地和载体。积极推进老年大学现代化、规范化和标准化建设，为老年学员提供增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康的优良服务，这是办好老年大学、服务现代社会的必然要求和重要体现。

老年大学标准化建设是在积极老龄化国家战略背景下老年教育现代化的最新实践探索。习近平总书记指出：“加强标准化工作，实施标准化战略，是一项重要和紧迫的任务，对经济社会发展具有长远的意义”。在积极应对人口老龄化的社会大背景下，老年教育工作日益受到党和国家的高度重视。2019年11月《国家积极应对人口老龄化中长期规划》明确提出要构建老有所学的终身学习体系。2020年10月党的十九届五中全会将积极应对人口老龄化上升为国家战略。2021年11月《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》明确指出：“有效应对我国人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿万百姓福祉，事关社会和谐稳定，对于全面建

设社会主义现代化国家具有重要意义。”要求实施积极应对人口老龄化国家战略，加强新时代老龄工作，提升广大老年人的获得感、幸福感、安全感，促进老年人社会参与，扩大老年教育资源供给，将老年教育纳入终身教育体系，引导老年人践行积极老龄观。这为我们进一步加强现代化老年大学建设发展指明了方向。

因此，创新发展老年教育，实施发展老年大学行动计划，以教育现代化引领老年大学的标准化建设发展，以标准化推动老年教育的科学、稳定和持续发展，切实提高老年大学的教学和办学质量，满足老年大学教学管理的实际需要，使教学管理更科学、更统一、更规范，真正发挥标准的支撑和引领作用，这是老年教育、老年大学建设发展的必然要求。

苏州市老年大学坐落在具有2500多年历史文化古城中的万寿宫，这是一座历经300多年风雨沧桑的古殿大院。古时旧皇宫，今日新学堂，是其写照和特色。学校创建以来，顺应时代潮流，实行改革创新，破解发展难题，不断发展壮大，利用文化优势，不断提升内涵发展。特别是近年来，在积极老龄化国家战略的背景下，以教育现代化引领学校标准化建设发展，使这座古殿大院焕发出无限生机与活力，学校被广大老年学员誉为学习的乐园，精神的家园，快乐的田园。

一、以创新发展彰显老年教育本质特征

老年教育现代化理念是人们对老年教育现代化的理性认识，是人们对老年教育的理性思考，反映了人们对老年教育的价值追求和理想憧憬。老年教育现代化是以创新发展理念为指导，在优秀传统文化中汲取营养，在文化自信的思想起点上，吸收国际先进的教育理念，形成有中国特色的老年教育核心理念体系。老年教育现代化理念，包含以人为本理念、积极老龄化理念、终身教育理念、全纳教育理念、学习化理念和信息化理念。在积极老龄化背景下的老年教育将呈现三个新的价值取向，即，学习活动将从个体转为群体，从权力转为义务，从教育转为学习。

2002年，苏州市委、市政府决策，将市老年大学划归市教育局主管，将老年教育纳入终身教育体系，成为教育事业的重要组成部分。市政府出台《关于进一步加强老年教育工作的意见》，召开全市老年教育工作会议，要求以市老年大学为龙头，全面推进全市老年大学现代化建设，以教育现代化引领老年大学的健康规范发展。学校乘势而上，驶上了快车道，开始了新征程，在教育现代化的指引下，创新发展思路，改革招生制度，适应体制转变，扩大服务对象，面向全市所有老年人服务，率先实行全纳开放政策。老年大学招生不分身份，不分户籍，不分城乡，按需供教。老年教育由中心城市走向乡村社区，老年大学由过去服务对象的单一性转变为服务全社会，让所有老年人都能走进学校，努力满足老年人的学习需求，使教育公平理念得到真正实现，使教育的本质特征得到彰显，使政府公益事业的普惠性得到充分体现。

学校通过改革，完善管理体制，成立董事会，制定《章程》，建立发展基金会，争取社会各方面的支持，推进现代化建设。市民政局安排福彩基金添置教学设施设备、支持学校

文化艺术活动。市体育部门配备健身运动器材，丰富学员课余生活。市卫生、社保部门批准开设学校医务室，开通社保专线，方便学员就医服务。保险公司支持，为学员集体购买公益人身意外伤害保险，构筑安全保障。在养老机构、社会福利机构设立分校、办学点，派出教师免费讲课，派出艺术团上门慰问。学校还与其他社会机构开展合作：一是与银行等机构联合举办冠名的计算机应用竞赛、拳操比赛、文艺汇演、理论研究征文等活动；二是与医疗机构合作，开辟医学知识专业课程；三是与地方高校合作，设立大学生实习基地；四是加强对外交流与协作，拓展教育视野。

现在，苏州全市形成了市、市（县）区、乡镇（街道）、村（社区）老年教育四级办学体系。市老年大学在部分市（县）、区挂牌设立分校，充分发挥学校在推进教育现代化发展、教育教学改革、师资队伍建设等方面龙头示范作用，在教师资源调剂、教材开发使用、招生信息宣传、政策性优惠措施享有等方面开展合作交流，做到资源共享，经验分享，全面促进老年大学教育教学质量和水平的提高。

二、以信息化推动高质量发展

随着大数据、人工智能、5G等新一代信息技术的快速发展和在教育领域的广泛应用，教育的理念、文化、生态发生了翻天覆地的变化，教育教学方式乃至整个育人模式正在发生前所未有的变革。加快教育的数字化转型和智能化升级，以教育信息化引领教育现代化和推动高质量发展，已经成为教育高标准建设发展的战略路径。

习近平总书记高度重视信息化建设和数字经济、数字中国建设发展，多次强调数字化、网络化、智能化在中国特色社会主义现代化建

设中的重要意义,明确指出“没有信息化就没有现代化”。因此,把教育信息化作为发展的战略制高点,以教育信息化推动教育高质量发展,以教育信息化引领教育现代化和标准化建设,这是新时代老年大学发展的根本要求。

教育要高质量发展,归根到底是要满足人的全面发展和社会全面进步对教育的高质量需求。老年教育要坚持教育客观实际,遵循教育发展规律,科学谋划教育信息化发展,在服务教育中彰显核心价值、提高发展水平,抓住并解决老年人最为关切的教育问题,不断增强老年人的教育获得感幸福感安全感。数字赋能,以人为本,让教育更加公平普惠,让教育更加优质多元,让教育更加温暖有爱,只有这样,才能开创老年教育信息化工作的新局面。

国务院办公厅《关于切实解决老年人运用智能技术困难实施方案》明确要求,要推动老年人享受智能化服务,解决老年人面临的“数字鸿沟”问题。苏州市老年大学始终坚持以教育信息化全面带动教育现代化的发展战略,努力推动新一代信息技术与教育教学的深度融合,初步形成网络体系化、校园智慧化、资源普惠化、管理精准化的智慧教育模式,实现了由传统管理方式向现代科学管理模式的转变,学校在现代化的环境下得到了质的提升,进入了全新的科学发展阶段。

“苏州网上老年大学”,致力于打造老年大学线上教育优质课程体系,解决老年人线下学校“一座难求”问题。建立老年线上教育内容供给网,解决老年人学习课程资源少的问题,丰富课程内容,开拓内容供给渠道,将优质资源提供线上共享。打通手机一键报名系统,解决老年人报名难问题。在苏州网上老年大学端口,设置专栏,解决老年人学习才艺展示和交流问题。建立苏州老年教育大数据库,运用信息化手段,提高教学管理效率,并提供

各类教育教学数据的统计分析。设立教师档案,打造师资管理体系,学员可以通过手机看到所有线上师资基本信息、教授课程,也可以根据教师信息搜索选择学习课程。实现了学员的自主性学习。

开设网上课程,打造没有围墙的老年大学,这是适应新时代老年大学现代化建设的必然要求,也是解决深度人口老龄化和日益紧张的老年大学资源矛盾的有效方法。早在2017年,“手机端苏州市老年大学”就正式开通,一所没有围墙的老年大学受到广大老年学员的热烈欢迎。手机端老年大学开办以来,先后直播和录播的课程,累计点击率达几千万人次,获得了较好的效果。尤其是2020年初以来受新冠疫情影响,“线上教学”课程成为应急之策,更是发挥了独特优势,在网上为广大老年学员提供了丰富的学习资源,积极推动了健康老龄观和积极老龄化的实践。据统计,仅2020年1月以来老年大学开设体系化课程录播课与个性化课程直播课共计196节,涵盖全校8个系科的大多数专业,点击收看量达到1500万人次左右。

三、以文化建设促进内涵提升

习近平总书记在党的十九大报告中指出:“文化是一个国家、一个民族的灵魂。文化兴国运兴,文化强民族强。”到本世纪中叶,要全面提升物质文明、政治文明、精神文明、社会文明、生态文明,全面形成绿色发展方式和生活方式,人与自然和谐共生,全面实现生态环境领域国家治理体系和治理能力现代化,建成美丽中国。

多年来,苏州市老年大学树立文化意识,利用得天独厚的文化资源优势,继承和发扬传统文化精华,注重优秀传统文化的引领,不断

创新校园文化建设，营造文化氛围，丰富课程文化内容和底蕴，凝聚文化精神，倡导文化修为，积极引导广大老年学员积极向上，做一个现代文化老人，以文化建设丰富学校内涵，努力建设美丽的现代化老年大学。

（一）学校建设改造强化文化底蕴

在古殿大院举办老年大学，这为校园文化建设提供了得天独厚的条件。几经建设改造，古殿大院发生了翻天覆地的变化，注入了新的活力和生机。学校建设改造过程中，特别注重文化氛围营造，力求让校园里的一草一木、一砖一瓦充满着文化气息，让每面墙壁都诉说着学校的历史，让每条楹联都给人以文化的熏陶，让学校空气都弥漫着文化的味道，让广大老年学员步入校门就能感受到文化带来的愉悦和滋润。

连接新老两个校区的那扇圆门，把校园分割成两幅截然不同的精美画面，犹如苏州刺绣中的双面绣，古典与现代交相辉映，传统与时尚相得益彰。不仅校园充满浓郁的文化氛围，就是教学楼样式和走廊的装饰，也是按照姑苏城特有的粉墙黛瓦的样式建设、布置装点。特别是师生创作的楹联、匾额等，更是夺人眼球，引人驻足，老年学员行走在古诗词和绘画装点的教学楼走廊里，如同步入中国江南的山水画之中。富有文化特色的学校硬件潜移默化地熏陶着广大老年学员，给社会传播着城市传统文化的美丽和魅力。

（二）深化课程改革，加大人文课程比例

用文化引领教学，用文化提升素质，用文化激励精神，这是现代化老年大学的重点文化建设，也是塑造培养文化老人的重要途径。学校着力于课程改革，力求加强课程的人文化。目前，在学校所开设的所有课程中，人文课程比例占到了23%并着力于课程体系的建设：将

中国古代诗词讲析系列化，将古代诗词讲析与创作紧密结合，将苏州地方文化系列化、将旅游文化系列化等等。这样，不仅为创建校本课程体系打下了一定的基础，而且大大增加了课程的文化厚度，也将培养现代文化老人的目标落到实处。现在，老年大学学员已经由过去的到学校纯粹娱乐到接受文化知识教育再到现在的提高人文素养的根本转变。

（三）组建专家团队，把握教育文化方向

学校组建的特聘教授专家团，聘请了包括苏州大学、苏州科技大学等高校的教授、市广电总台著名主持人、医学和文史专家、书画家以及热心老年教育事业发展、在相关领域较有成就的专家学者担任成员。重点是谋划学校改革发展，指导学校教学和科研，评估教学成果，引领教师专业发展，提升校园文化内涵，把握教育文化方向。

（四）开辟文化平台，提升学校文化品质

一是建设社团文化，积极发挥社团作用，实行民主办学。目前，学校共有包括万寿宫艺术团、学员联合会和万寿宫书画院等13家社团组织，成员超千人。社团组织广泛开展文化交流活动、展示文化成果，丰富校园文化生活，产生了较大的影响。社团组织积极参与学校管理工作。充分发挥自主管理的主力军作用，成为校园的一道文化风景。

二是搭建文化平台，精心打造文化品牌，促进文化融通，展现文化风采。校园艺术节、书画摄影展、出版师生文化作品集、开办老年大学第二课堂、艺术团到山塘街古戏台、社会福利养老机构、街道社区服务中心、老年大学分校、小学幼儿园等教育实践基地慰问联欢等活动，既展示了苏州文化的魅力韵味，更展示了老年学员的精神风貌，还展示了老年教育的

文化成果。学校举办的儒学、孙子兵法、国政、时事、历史、外交等专题讲座，以及开设的人文历史等课程，大大促进了学校文化内涵的提升。老年学员从过去到学校“说说笑笑”

“唱唱跳跳”到现在的提升文化素养、增加知识容量，努力做文化老人、树长者风范，精神面貌焕然一新，文化品质不断提升。

三是创作文化作品，积极提升文化内涵。学校与新闻媒体合作举办文艺副刊专栏，刊载学员作品。学校社团定期刊印《晚霞》《秉烛诗语》《白云茶舍》等学员文学作品。《万寿宫》《秋实》校报校刊内容丰富多彩，成为广大学员重点关注的校园读物。此外，还有学校文化长廊展示、苏南五市老年大学书画联展、美丽校园摄影展、师生书画展、灯谜展以及编印《万寿新韵》新画册等，极大地丰富了学校文化内容，提升了文化发展水平。

（五）组建志愿者团队，弘扬奉献精神文化

2017年，苏州市老年大学在全省率先为劳动模范实行免费入学，赢得了社会的广泛赞誉，这是对尊重劳动、尊重劳模、尊重先进的中国传统优秀文化的传承，是弘扬社会主义核心价值观的具体体现。同时，学校组建学员志愿者团队，这是对弘扬奉献精神文化的具体实践。学员报名踊跃，积极参与学校的各种活动，心甘情愿为大家服务，展示了文化老人、风范长者，智慧学员、幸福公民的形象风采。这为美丽学校建设增添了亮丽色彩。丰富的校园文化给予了老年学员积极的影响和熏陶，重新焕发了他们的精神风貌，点燃了蓬勃向上的火热情怀。正像学员在学校校歌里所唱的那样，“不甘英年韶华逝，再做校园读书郎，我们的生活充满阳光。”

四、以规范管理完善教学体系

老年大学不同于普通中小学，也不同于正规大学，有其自身的特殊规律。老年大学办学要兼顾老年教育的特殊要求，要依据社会实际需要实行自主办学，服务社会。

（一）编制教学大纲，为课程实施制定规范纲领，为编写教材和教师开展教学活动提供主要依据，为检查评估学员学业成绩和衡量教师教学质量提供重要标准。编制好教学大纲是加强老年大学规范化建设、提高教学质量、实现内涵发展、推进教育现代化的必然要求。学校组织力量编制了包含有120门课程、40余万篇幅的《苏州市老年大学教学大纲（2020年版）》。新版教学大纲力求符合老年教育特征，具有基层老年教育特点，体现科学性、规范化，重实效、有特色。新版教学大纲的编制，也反映了基层老年大学在没有统一教学大纲的背景下所作的有益思考和积极探索，丰富了老年大学的教学内容，支撑了老年大学的教学体系。

（二）加强教材建设，这是老年大学提高教学质量的基本保证，也是推进老年大学规范化、现代化建设的重要内容。针对没有全国统一的老年大学教材的现实情况，近年来，学校不断加强教材建设，进一步规范适应老年学员使用的通用教材的选用工作，编写地方课程和特色课程校本教材17套33册，同时发挥长三角地区老年大学教材编写协作委员会常务理事单位的作用，积极参与教材的共编共用工作。参与编写出版多套教材。学校多种教材在省、全国优秀教材评比中评为优秀教材。

（三）完善教学体系，加强课程建设，及时调整课程设置，修订教学计划，适应社会发展和老年学员需求，努力建设现代化老年大学。如数码相机使用普及后，学校及时开设了数码摄影和图像动画处理技巧课程，并出版了校本教材。随着网络技术的发展，网上银行、

网购成为流行趋势，学校又在计算机课程里增添相关内容，同时开设智能手机应用课程，及时普及这方面的知识，提高日常应用能力。文史方面除了传统的经典课程以外，根据学员需求陆续新增了《古文观止》《涉老法律案例讲析》《中华上下五千年》《环球旅行》以及《苏州掌故》《苏州乡镇文化》《旅游文化》等吴文化课程。同时，还专门开设了传承世界非物质文化遗产的昆曲和国粹京剧等课程，让老年学员兴奋不已。

（四）制定规章制度，实施依法治校。老年大学的本质属性是教育，有其自身的规范要求，应按照教育的规范要求进行管理。老年大学教育教学管理规范化是遵循国家有关法律法规的规定，通过一定的制度规章，采取适当的手段和方式，充分利用校内外的资源和条件，优化教学环境，为实现老年大学培养目标所实施的一系列教育教学组织活动提供保障。没有规范化的教育教学管理，就不能实现老年大学的现代化发展。

苏州市老年大学归口教育行政部门管理、纳入终身教育体系以后，加快制度化、规范化、现代化建设，不断完善管理体系、运行机制，根据学校性质特点和发展需要，制定了各项规章制度，推动学校规范健康发展。为适应创建全国老年大学标准示范校建设，近期又对学校规章制度进行了全面修订，力求对学校各项工作作出规范要求，理顺各方面关系，实行依法治校，规范管理，把学校建成真正的现代化标准示范老年大学。同时，推行自主管理，实行民主办学，提高教学管理水平，加强服务的现代性，实现学校管理人性化，教育管理民主化，教学管理科学化。

加强理论研究，把握教育发展规律，指导工作实践，促进学校健康发展，是教育现代化的重要内容，更是教育现代化的本质要求。学校积极开展老年教育科研与实践活动，在教育教学、规范管理、课程改革，校园文化、学员心理等方面开展积极探讨研究，并积极参加市、省和全国的老年教育学术研讨和征文活动，每年都有多篇文章获奖。

近年来，学校承担和参与了省、市多项研究课题，形成了一批研究成果。其中，学校与市老年大学协会共同承担的江苏省教育科学规划重点资助课题《苏南发达地区老年教育现代化的区域实践研究》以及苏州教育战略性和政策性重点课题《苏州老年人口发展与老年教育发展关系比较研究》《区域老年教育课程建设现代化实践研究》《优先发展城乡社区老年教育区域实践研究》等均取得重要成果，受到鉴定专家的高度评价。《老年教育现代化实践课题报告汇编》集中展现了这一理论研究成果。理论研究成果有效地推动着老年教育的实践发展，推动着学校现代化不断前进。

近期，学校又积极申报了苏州教育战略性和政策性重点课题，《积极老龄化背景下老年教育发展现状及策略研究》，重点研究在积极老龄化背景下，苏州老年教育的总体发展现状、推进老年教育现代化发展方面取得的经验，尤其是老年教育在构建养教结合、智慧助老、均衡发展等模式与路径的探索创新以及存在的问题与不足，根据党中央积极老龄化的国家战略，开创老年教育新格局，打造老年教育新样态，形成促进老年教育发展的苏州经验，进而提出促进苏州老年教育进一步发展的决策建议和实施方案。

（注：作者系苏州市老年大学校长）

五、以理论研究指导教育实践



社会建构论视角下的老年教育研究

——苏州市老年大学“以文化人”实践探索

卞莉莉

社会建构主义（Social Constructivism）又称“社会建构论”，是二十世纪八十年代产生于心理学中的一种理论取向，是西方心理学中后现代主义取向的主要理论建构。社会建构主义主要以维果茨基（Lev Vygotsky）的理论为基础，是继认知主义学习理论的重要变革。西方社会建构主义理论认为，学习是一个文化参与的过程，学习者只有借助一定的文化支持参与某个共同体的实践活动，才能内化有关的知识。所谓学习共同体，就是由学习者及其助学者（专家、教师、辅导者）共同构成的团体，他们彼此之间经常沟通交流，分享各种资源，共同完成学习任务，因而成员之间形成了相互影响、相互促进的人际关系，形成了一定的规范和文化。因此，社会建构主义更关注知识背后的社会文化机制，认为不同文化、不同环境下个体的学习和问题解决之间存在很大的不同。社会建构主义倡导各种形式的文化参与、社会互动、合作学习。

一、社会建构论基本观点

（一）知识不是经验归纳的产物，所有的知识皆为一种社会建构，是植根于特定历史和文化的人们协商、对话的结果，是人们在社会人际交往中“发明”的，而不是通过所谓的客观方法“发现”的。因此，社会建构论主张放弃经验主义的的科学观和方法论，把知识放到

社会文化背景中加以考虑，考察知识的政治意义、道德意义、伦理意义和实践意义及其相对于特定社会和历史时期的实用特点。

（二）社会建构论认为认识过程本身虽依赖于某些概念和范畴，但知识和知识的对象并非一一对应的关系，更不是“反映与被反映”“表征与被表征”的关系。认识过程是积极主动建构的过程，而不是被动的反映过程。同时，建构是社会性的，并非个体性的，人际互动、社会协商、共同意识决定了知识和知识的类型。

（三）社会建构论认为：所谓人的内在本质，实际上是特定历史时代的认识论建构，是社会建构的产物，并被历史和文化具体的规定着。人并不存在一个超时间、超文化、超历史的内在本质。人类的知识是被建构而来，而且知识是需要依赖脉络而存在的。

二、社会建构论对老年教育的现实意义

（一）老年教育是满足老年人精神文化需求的重要途径，是我国教育事业和老龄事业的重要组成部分。其教育对象有着丰富的人生阅历和社会认知，他们的学识水平、人生经历各不相同，对于知识的学习更加符合社会建构论的基本观点，即积极主动建构、社会性建构、植根于特定历史文化背景中的建构。因此我们需要将老年教育的办学成效放到特定的社会文

化背景中考察。

(二) 老年教育的最高境界就是“以文化人”。通过丰富多彩的教育教学活动将“校园文化”变成“文化校园”，让学员们浸润在一种无处不在、润物细无声的文化氛围中，乐学知识，陶冶情操，提升修养，快乐养老，做有作为，有进步，有快乐的“三有”老人。因此，坚持文化引领，秉持“文化+”的办学理念，是实现老年教育目标的关键环节，也是提高老年教育质量的有效路径。

(三) 老年教育应更加强调人际互动、社会参与、共同意识。培养目标要分层次，多维度，重互助。学校要搭建除了课堂之外的各种平台，让理论学习有讲堂，实践活动有场所，社会服务有方向，教育成效有保障。使学员们在—个文化氛围浓厚的环境里乐学、互助、提升、康养，自信地融入社会，愉快地享受生活，主动建构属于他们的丰富知识体系。

三、苏州市老年大学 “以文化人”的实践探索

(一) 构建具有丰富教育内涵的特色文化体系。

1. 植根“姑苏文化”，以鲜明的地域特色提升师生认同度。苏州市老年大学地处姑苏古城中心，这是一座有着2500年历史的文化名城，有着极其深厚的文化底蕴，为老年大学的文化建设提供了极大的生长空间。拙政园、狮子林、留园等园林文化元素；况公祠、范仲淹纪念馆、冯梦龙廉政教育基地、白居易纪念苑等廉政文化元素；唐寅、文徵明、顾炎武、叶圣陶、范成大等历史名人元素；评弹书场、越剧、昆曲等戏剧文化元素；粉墙黛瓦飞檐翘，保存相对完好的纯居住民国建筑群等古建筑元素；“君到姑苏见，人家尽枕河；古宫闲地

少，水巷小桥多”的江南水乡、古镇文化元素等等。我们注重在文化校园建设中渗透历史文化的痕迹，在传承中创新，在创新中彰显传统文化的根脉。

2. 构建“阅读文化”，这是和谐校园的重要组成部分。阅读文化是建立在一定技术形态和物质形态基础上，受社会意识和环境制约而形成的阅读价值观和阅读文化活动。广义的阅读文化指阅读人类创造的一切文明成果。将阅读文化纳入老年教育水平提升计划，定期推荐适合师生阅读的书目，鼓励他们写体会，谈心得，抒发阅读情感，呈现阅读成果，在潜移默化中提升素养，修心养性。通过阅读提高师生员工的综合素质，改善老年大学的管理软环境。目前我们有校报《万寿宫》，校刊《秋实》，人文系诗歌社团和写作社团定期出版刊物，学员的诗歌鉴赏力和创作力、写作能力不断提升。写作者乐此不疲，阅读者赏心悦目，营造了良好的人文氛围，使校园真正成为了老年学员的精神家园。

3. 凝练“大学精神”，打造老年大学对外宣传的名片。学校是文化传承、文化发展、文化实践、文化创新的殿堂，凡大学必有文化，必有精神，老年大学也不例外。近四十年的发展历程，科学凝练老年大学精神，可以更好地把握发展方向，明确发展目标，提升发展质量。我们简要归纳为十六个字——“务实笃行，包容创新，引领奉献，和谐奋进”。务实指的是注重实事求是，一切从实际出发；笃行是履行所学，只有脚踏实地履行的学问，才是真正的学问，唯有务实笃行才能行稳致远。老年教育创新应该包括包容性发展创新，进一步改善有利于老年教育创新的内在机制，破除教育创新障碍，使老年教育创新能在更深层次上深入，在更大范围内普及。包容性教育创新应使更多老年人在教育发展中受益，在包容中创

新，在创新中体现包容。庞大的老龄群体需要老年教育的引领才能汇聚强大力量，彰显生命价值。唯有广大老年教育者的无私奉献，才能用爱心、耐心、恒心来突出服务理念，体现文化优势，传递时代温情。通过和谐教育促进教育和谐，在和谐中发展，在和谐中奋进，做和谐画图的描绘者，共同书写和谐社会的老年教育篇章。

（二）推进精神文化、物质文化、行为文化全覆盖。

1. 不断提炼学校“精神文化”，为学校提量升级保驾护航。明确办学宗旨为“增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康、融入社会、服务民众”；学校校风为“文明、和谐、健康、厚德”；学校学风为“循理善诱、敬业奉献”；学校学风为“乐学、善思、求实、笃行”；学校校训为“智、乐、寿”；每年的5月18日定为校庆纪念日；创作了校歌《再做校园读书郎》。这些不仅是学校的精神标识，也是全体师生共同维护的精神内核。

2. 加强文化景观建设，丰富文化教育设施。苏州市老年大学坐落在一个有着300年历史的古老宫殿——万寿殿所在地。万寿宫建于清康熙五十六年（1717年），咸丰十年（1860）毁，同治九年（1870）重建。1951年整修，为群众文化活动场所，称“人民文化宫”，现为苏州市老年大学校址。得天独厚的自然条件使校园内充满了厚重的历史文化气息，校园里的建筑和树木载着历史，数着光阴，讲着故事，一如来这里学习的老人，带着对岁月人生的感悟，平淡而从容。这里的自然环境极好，环绕着古老的宫殿，绿树成荫，四季花香不断。教学楼门前的竹一簇簇紧团着，棕榈笔直挺拔，松树枝繁叶茂，梅花、茶花、凌霄花次第开放。古色古香的老房子，高高门槛的朱红门，做工精巧的木质窗，透过园林式的拱形门远远

望去，一步一景，令人流连忘返。在这里，历史与现实交汇，传统与现代碰撞，大殿内的歌舞，长廊中的书画，教室里的传道，园林中的学员构成了一幅生动的老年教育场景，其乐融融，欢乐祥和。老年大学让学员们有了归属感，找到了第二个家。终身学习使他们越来越充实笃定、温暖友爱、包容和谐。

3. 结合专业背景，开展特色鲜明的校园文化活动。除了课堂教学，学校积极搭建平台鼓励、支持各类校园文化活动，每两年一届的校园文化艺术节成了学员们翘首以盼的节日。各系选拔优秀学员排练节目，以万寿殿门口广场作为舞台，每天利用课间时间，展示教学成果。表演者身着盛装，倾情演出，学员们热情洋溢，围观赏析，师生同乐，交流切磋，构成了一道靓丽的风景线。各系各班还利用专业优势，举办文艺演出，开展技能大赛，参加苏州市老年春晚和各类社会活动，学员们的才艺得到展示，自豪感满满，自信心爆棚。关爱老年群体，创造条件让他们有作为，有进步，有快乐，这是老年教育的办学目的，也是文明社会的标志。

4. 以服务社会为宗旨，树立志愿服务品牌。学校积极倡导各系成立社团，并给予经费支持。目前结合专业特点共有十三个社团，有完善的社团章程和规章制度，每年有计划有总结有考核。特别是志愿者总队、万寿宫合唱团、儒学会、太极社团等，他们利用业余时间投身服务社会，发挥辐射作用，将老年教育成果发散，由点成线带面，产生了很好的社会效应。从市老年大学——区老年大学——社区老年大学——社区居民，一级带动一级，层层提供服务。通过自发传授，组队训练，关爱弱势，理论研究等方式编织覆盖全社会的服务网络，助力老有所学，推动老有所为，实现老有所乐。引领更多老年人用技能越过鸿沟，让知

识滋养心灵，与时代共进退，与青年同成长。真正落实智慧助老，科技惠老，爱心伴老，让越来越多的老龄朋友体验进步，感受温暖。

（三）构建“传统文化+现代文明”相融合的课程体系。

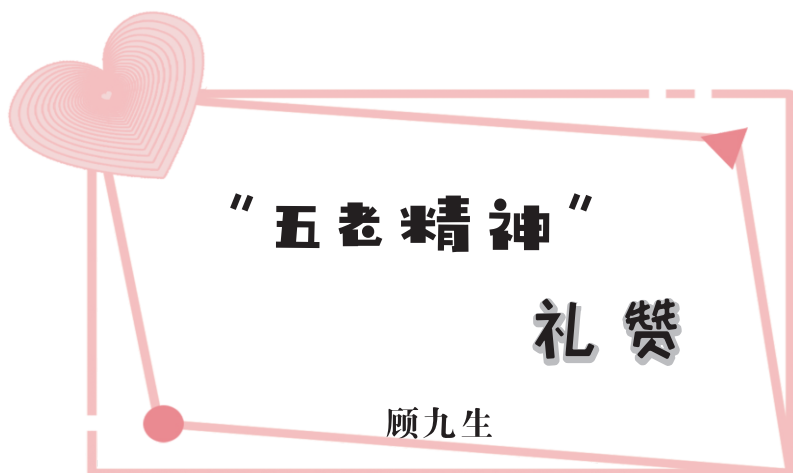
1. 线上线下课程相结合，创办网上老年大学。苏州市老年大学作为首批全国示范老年大学之一，近些年来一直致力于打造苏州没有围墙的老年大学——“手机端老年大学”，以破解优质老年大学一座难求的难题；致力于研究如何发挥老年大学优质课程资源的优势，为更多老年人享用的问题。面对老年人智能手机逐渐普及的趋势以及APP适合网络传播课程播放与便于收看的特点，我们利用“看苏州”、“苏周到”等手机客户端开办“老年大学”专栏。目前分为直播教学和录播教学，包括体系类课程和个性化课程，教学内容丰富，不受时间和地点的限制，是后疫情时代开展老年教学工作的必然选择。我们积极主动地开展网上教学，向社会提供优质精品课程和教育服务，支持开办老年大学分校扩大优质资源的辐射面，让更多老年人受益，更好地满足老年朋友保持人际交往，促进身心健康，融入社会的心理需求。这是传统教学的有益补充，是教学资源突破“围墙”的有效延展，是传统教学内容和现代科技结合后释放出的新活力。

2. 人文素养和科学素养课程相融合，科学设置课程体系。经过三十多年的发展，苏州市老年大学坚持“学以致用、学用结合”的原则，按照“普及+提高+研习”实施分层次教学，学制为1-3年。课程设置以老年人的需求为导向，兼顾社会需求，尽可能体现实用性、科学性、多样性、创新性，人文素养和科学素养课程有机融合，构建了专业覆盖全面，内容丰富多彩的课程体系。学校共分八个系，即书画、人文、健身、器乐、声乐、舞蹈、生活艺

术、计算机，课程体系涵盖14个学科门类，32个大专业，开设了131门课程。此外，还开设了“金融助老”免费课程、学术讲堂、专家讲座等，帮助老年人更好地适应社会发展，每学期有近2万人次学员在这里学习。为了让教育成果惠及更多老年朋友，学校规定每位学员每学期只能报两门课程，每门课程学习结束后，引导学习其他课程。学员在入学前就可以关注公众号，了解学校情况及相关知识，通过手机APP参加线上课程的学习。

3. 人文课程荟萃，彰显文化张力。我们开设了文学专业（古代文学，诗词赏析，诗词创作，写作研究，诗词格律与写作，民间文学）；吴文化专业（吴文化趣谈，苏州掌故，苏州乡镇文化，苏州古典园林，苏州历史文化）；历史专业（历史文化，中国历史选讲，20世纪世界史，老子文化解谜，近代苏州历史专题，出彩苏州历史人物，苏州历史碑文选讲，中美关系史选讲）；民俗专业（灯谜赏析）；旅游专业（旅游文化，世界遗产赏析，苏州山水探秘，文化专线游，老年特色旅游）；法律专业（涉老法律案例解析）；影视专业（经典影视赏析）等等。通过这些课程，我们旨在传承中华文化，培养文化内涵，将传统文化独一无二的理念、智慧、气度、神韵传播出去，建设地域特色鲜明、文化品牌响亮、文化人才荟萃的文化校园，提升校园文化力。

终身教育为社会进步提供动力，文化传播给个人发展注入活力。“文化+”校园建设是老年大学可持续发展的核心竞争力。教师和学员都是文化校园建设的实践者、建设者和参与者，我们不仅要传承文化精髓，弘扬先进文化，还要在发展中大力推进创新文化建设。习近平总书记指出：“坚持用创新文化激发创新精神、推动创新实践、激励创新事业”“让创新在全社会蔚然成风”。建设创新文化，需要



人无精神则不立，国无精神则不强。

我们有中国精神，建党精神，抗战精神，长征精神，延安精神，红岩精神，抗美援朝精神，抗震救灾精神、抗疫精神等等。这是中华民族和中国共产党人在长期奋斗中构建的精神谱系，是在革命、建设和改革开放的历程中锤炼出的鲜明的政治品格。在全党全社会大力弘扬伟大建党精神、深入宣传中国共产党人精神谱系，将其作为党史学习教育和“四史”宣传教育的重要内容，更好地鼓舞激励党员干部群众弘扬光荣革命传统，赓续红色血脉，深刻领会“两个确立”的决定性意义，不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”，做到“两个维护”、为实现中华民族伟大复兴凝聚起奋勇前进的强大精神力量。在新时代凝结成的“五老精神”，就是浩大精神宝库中具有鲜明时代特征和中国特色的特殊群体奋斗不息的中国精神和建党精神的弘扬与光大。

从精神层面、制度层面和物质层面等多方面开展工作，其中最为重要的就是要进一步增强创新观念，建立健全激励创新的管理体制和运行机制。只有这样，才能推进老年教育的规范化、现代化，才能提高老年教育的普惠性及公

一、“五老精神”的历史渊源

上世纪八十年代初，国家处于拨乱反正，改革开放的重要历史时期的转折点，青少年的思想政治教育出现了新情况新挑战。在习仲勋等老一辈革命家的亲切关怀下，全国各地以离退休老同志为主体，以关心、教育、培养青少年健康成长为目的的群众性组织陆续萌生。1984年，河南安阳、江苏如东等地相继成立关心下一

代协会。1990年2月，经党中央、国务院批准成立了中国关心下一代工作委员会，由习仲勋、王任重任名誉主任，康世恩任主任。关心下一代工作是一项关乎红色江山永不变色的战略性、基础性工作。关工委的初心和使命，就是组织老干部、老战士、老专家、老教师、老模范（简称“五老”）关爱教育青少年，让红色血脉始终赓续、革命薪火代代相传。五老们亲身经历过革命、建设和改革开放的年代，他们用革命理想、优良传统、亲身感受教育引导青少年坚定听党话、跟党走，坚定走社会主义道路，坚持不懈地履行责任与担当。

全国五老在长期从事青少年社会教育的过程中，形成了可贵的“五老精神”，中国关工委主任顾秀莲在2010年中国关工委成立20周年纪念表彰大会上将“五老精神”概括提炼为：“忠诚敬业、关爱后代、务实创新、无私奉献”，主题词是：“忠诚、关爱、创新、奉献”。忠诚是信念、关爱是心灵，创新是动力，奉献是境界，这

益性，才能让更多的老龄朋友感受终身教育的魅力，才能打造老年教育的中国模式。

（注：作者系苏州市老年大学养生健身系主任）

八个字总体彰显了关工委老同志崇高的精神风貌和关爱后代的责任担当，体现了社会主义核心价值观教育的本质要求。

二、“五老精神”的内涵诠释

——忠诚敬业。忠诚，即忠于国家、忠于党、忠于人民，贯穿于五老的道德情感和道德行为之中，其原意是真心诚意、尽心竭力，也就是全心全意，尽职尽责。天下至德，莫大于忠。忠诚敬业是广大五老的政治责任和历史使命。

——关爱后代。这是“五老精神”的主要特征。关爱的核心是爱护人，五老对青少年的关爱是社会主义大爱精神的集中体现，是传统“爱人精神”的时代升华。五老以长者丰富的阅历、广博的知识、慈爱之心，对孩子的热心关怀，永不言弃，耐心细致地教育孩子的健康成长，帮助他们扣好人生第一粒扣子。

——务实创新。当今时代是改革开放的时代，又是充满竞争，面临各种机遇和挑战的时代，五老的工作既要务实，扎实、落实，又要不断了解新情况、研究新问题，摸索新规律，运用新思路、新载体，采取新形式、新举措，创造新经验，赢得新发展。

——无私奉献。广大五老退而不休，献了青春献白发，舍小家、为大家，为了下一代不顾年高，不计报酬的无私行动，是发自内心的自觉，不是依靠强制，更不是依靠物质刺激，是一种真诚，自愿的付出行为和纯洁高尚的精神境界。

“五老精神”是广大五老在长期实践中形成的价值理念，既集中了共产党人肩负培养“四有”新人历史使命的高度责任感，又集中反映了人民群众的普通意愿和时代要求，具有深厚而广泛的理论基础、实践基础和群众基础。

三、“五老精神”的赓续传承

习近平总书记在第十二届全国人民代表大会第一次会议上指出，党的百年历史就是在马克思主义的指引下，党带领中国人民不断获得精神主动和精神解放，更好地构筑中国精神、中国价值、中国力量的历史。马克思主义为中国人民勇毅前行确定了目标，这一目标，就是把人从物质和精神解放在内的人的完全解放。

2021年7月1日，习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上指出，一百年前，中国共产党的先驱们创造了中国共产党，形成了坚持真理、坚定理想信念，践行初心、担当使命、不怕牺牲、英勇斗争，对党忠诚、不负人民的伟大建党精神，这是中国共产党的精神之源。

“五老精神”是中国精神与建党精神的传承。中国关心下一代事业能够不断发展，五老队伍得以不断壮大，“五老精神”得以不断弘扬，关键在于党中央的高度重视和关心广大青少年的健康成长。特别是党的十八大以来，习近平总书记的掌舵领航，就加强青少年思想政治教育提出一系列新理念新思想新战略，作出了一系列新决策新部署新安排，引领新时代关心下一代工作取得历史性成就。在中国关工委成立25周年和30周年之际，习近平总书记都对关心下一代工作作出了重要指示，深刻阐明关心下一代工作方向性根本性战略性问题，为做好新时代关工委工作注入强大动力。习近平总书记强调弘扬“五老精神”，指出广大老干部、老战士、老专家、老教师、老模范等离退休老同志是党和国家的宝贵财富，要尊重五老、爱护五老、学习五老，重视发挥五老作用。2021年12月7日，中共中央办公厅和国务院办公厅印发了《关于加强新时代关心下一代工作委员会工作的意见》，从中央层面提出了新的工作要求，要求弘扬“五老精神”，为党和

国家事业薪火相传作出新的贡献。

四、“五老精神”的苏州风采

1991年6月，经中共苏州市委、市政府研究决定成立苏州市关心下一代协会，1992年3月，更名为苏州市关心下一代工作委员会。30多年来，历届市委、市政府十分重视关工委工作，市委常委会每年听取市关工委工作汇报，充分肯定关工委和广大五老的工作，并对各级党委、政府重视支持关工委工作提出明确要求。2022年3月14日，省委常委、市委书记曹路宝同志主持召开市委常委会听取市关工委工作汇报，充分肯定了工作成绩。他指出：全市各级关工委和广大五老围绕中心、服务大局，主动作为、无私奉献，在教育、引导、关爱、保护青少年方面发挥了独特优势和重要作用，也为全市疫情防控作出了积极贡献。市委副书记、市长吴庆文亲任市未成年人保护工作委员会主任，并要求各级各部门紧盯弱项加快补齐短板，统筹谋划强化各方协同，不断提升未成年人保护工作水平。关工委成立走过的三十年历程，是我国改革开放和社会主义现代化建设取得瞩目成就的三十年，是苏州建设小康社会进而向现代化目标奋进的三十年，是各级关工委和广大五老为党和国家事业薪火相传的三十年。特别是党的十八大以来，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，全市关工委在党委政府领导下，坚决贯彻党中央决策部署，坚决贯彻习近平总书记对关心下一代工作系列重要指示精神，坚持急党政所急、想青少年所需、尽关工委所能，坚持围绕中心、服务大局、积极配合、主动作为，充分发挥广大五老的政治优势、威望优势、经验优势和示范作用，辛勤培育，立德树人，关爱帮扶，促进广大青少年健康成长，弘扬了“五老精神”，全

市关心下一代事业不断发展。关工委的三十年，也是薪火相传、接续奋斗的三十年，市关工委主要负责同志有：费铭钊、范廷枢、周彩宝、谢慧新、秦兴元、俞杏楠等市级老领导。全市关工委形成了“党建带关键”的工作机制，形成了纵向到底、横向到边的健全的工作网络。到2021年底，全市各级各类关工委组织有9910个，常态化参加关心下一代工作的五老志愿者有近5万人，全市有2620个校外教育辅导站。每年向青少年开展主题教育活动，年均受众有150万人次。锲而不舍的教育，使广大青少年懂得了马列主义为什么行、中国共产党为什么能、中国特色社会主义为什么好的深刻道理。全市年均有近80万人次的青少年接受法治教育，问题青少年的转化率年均达88%。全市未成年人零犯罪社区（村）建成率高达97.7%，全市未成年人违法犯罪案件和人数逐年下降。随着“三扶两创”活动的持续开展，全市一批新型青年职业农民脱颖而出，他们已成为乡村振兴的排头兵、农村共同富裕的带头人。

回首30年的历程，关工委在党的关怀下诞生，从改革开放的春风中走来，伴随着中国特色社会主义事业砥砺前行，应运而生的“五老精神”不断发扬光大。关工委把“老有所为、学有所教、幼有所育”相连相融，这是具有中国特色的制度性安排，是我们党加强青少年思想政治工作的创新，是党的群众路线同培养下一代优良传统相结合的创举。广大五老牢固树立“忠诚敬业、关爱后代、务实创新、无私奉献”的“五老精神”，用优良作风引领青少年，用高尚人格教育青少年，用丰富经验培育青少年，用真心真情关爱青少年，谱写了一篇篇退休不褪色的光辉乐章，奏响了一曲曲为党育人、为国育才的嘹亮凯歌。

“五老精神”永远值得发扬光大。



中国共产党苏州历史课程教学大纲

一、课程性质

本课程为通识类教育课程。

二、课程教学目标

1. 了解在中国共产党创立以来，苏州地区人民在党的领导下，在不同的历史时期，积极组织和领导了各个阶段的革命斗争和建设实践，取得了革命、建设和改革开放的胜利。

2. 基本掌握在中国共产党领导下的苏州革命和建设道路的主要历史史实，发展的历史线索。

3. 回顾中国共产党在苏州的百年历史，苏州要锐意进取，勇当“两个标杆”，建设“四个名城”，在高水平全面建成小康社会、实现高质量发展中迈出更大的步伐，争做“强富美高”新江苏建设的先行军和排头兵。

三、课程教学要求

1. 精心选择和介绍苏州百年党史中的历史事件和人物，运用辩证唯物主义和历史唯物主义观点来分析评价事件和人物。

2. 总结历史经验教训，探索革命和建设的历史发展规律。

3. 通过课堂提问、讨论、交流，增强党的意识，吸取历史启示，进一步解放思想，与时俱进，抢抓机遇，加快发展。

四、课程教学原则

1. 学员为主体的原则，教学内容和教学方法尽量从学员思想实际出发。

2. 理论联系实际原则，多选取学员身边的实例，融科学性、知识性、趣味性于一体。

3. 古为今用的原则，鉴古知今，融会贯通。

五、课程教学方法与手段

1. 教师课堂讲述与多媒体展示相结合，尽量辅以展示视频和图表。

2. 专题研究和课堂讨论相结合，深化对历史问题和当前形势的认识。

3. 加强课内外沟通，形成探讨氛围。

六、学制与学时

1 学年 2 学期 60 学时

七、课程教学内容与实施

（一）第一学期

1. 教学内容

创党初期、土地革命时期、全面抗战时期、解放战争时期、人民政权的建立、社会主义建设的全面展开与曲折发展、文化大革命、历史的转折。

2. 教学实施

周次	具体教学内容	教学课时	教学建议
第一周	“五卅”运动、中共地方组织的建立、大革命在苏州的失败	2	1. 学期教学组织形式： 班级授课。 2. 学期具体教学方法： 教师讲析、多媒体 课件展示、相关视 频播放、大组讨论 等。
第二周	土地革命时期的农民运动和城市斗争、营救“七君子”	2	
第三周	抗日敌后武装斗争	2	
第四周	内战中的农村、城区斗争，迎接苏州解放的斗争	2	
第五周	人民政权的建立和巩固，抗美援朝	2	
第六周	土地改革、“三反、五反”、过渡时期总路线、一五计划、生产资料私有制的社会主义改造	2	
第七周	中共苏州市一大的召开，统一战线工作、文化和社会建设	2	
第八周	社会主义建设的开端，整风、反右派、大跃进和人民公社化运动	2	
第九周	中共苏州市三大召开，对国民经济的全面调整	2	
第十周	社会主义教育运动	2	
第十一周	文化大革命的发动	2	
第十二周	“斗批改”运动，文革期间苏州两次党代会，国民经济发展	2	
第十三周	1975年的“全面整顿”、文化大革命的结束	2	
第十四周	揭批“四人帮”、秩序的重建	2	
第十五周	开展真理标准问题的讨论，经济建设的恢复与发展	2	
本学期总课时		30	

- (一) 第二学期

1. 教学内容

全国小康试验，农村家庭承包责任制，乡镇工业的苏南模式，开放型经济，市管县，调整行政区划，古城保护与改造，城乡融合发展，交通网络和生态文明建设，现代化教育文化卫生体育建设，城市创建，苏州城市精神。
2. 教学实施

周次	具体教学内容	教学课时	教学建议
第一周	苏州开辟“小康试验田”	2	
第二周	农村家庭联产承包责任制	2	
第三周	乡镇工业集体的苏南模式	2	

第四周	健全开放型经济体制，科技创新，打造人才高地	2	1. 学期教学组织形式： 班级授课。 2. 学期具体教学方法： 教师讲析、多媒体 课件展示、相关视 频播放、大组讨论 等。	
第五周	市管县调整行政区划	2		
第六周	合并古城三区，东园西区	2		
第七周	县域经济发展水平全国领先	2		
第八周	古城保护与改造，保护文化遗产	2		
第九周	园区成为中国对外开放窗口	2		
第十周	城乡融合发展，新型城镇化建设	2		
第十一周	现代交通网络和生态文明建设	2		
第十二周	办人民满意教育，推动文化繁荣	2		
第十三周	构建现代医疗卫生服务体系， 推动全面健身竞技体育发展	2		
第十四周	城市创建，苏州时代精神	2		
第十五周	党风廉政，基层党建新格局	2		
本学期总课时		30		

八、使用教材与讲义

中国共产党苏州历史——中共党史出版社。
改革开放四十年苏州印记——苏州大学出版社。
新中国成立以来苏州的100个全国第一——江苏人民出版社。

九、教学设备：多媒体设备

十、教师自制课件：ppt课件。

十一、学员入学要求：初中以上。

十二、学员自备学具：笔记本、笔。

十三、教学评估：随堂听课，学员调查，日常信息反馈。

执笔 徐中一

杨青



树立和培育积极老龄观课程教学大纲

一、课程性质：

本课程为通识类教育课程。

二、课程教学目标：

1. 帮助学员了解我国与世界人口老龄化概况，明确积极老龄化的内涵，理解积极老龄化成为国家战略的原因。

2. 启迪学员确立积极老龄观，做有作为、有进步、有快乐的新时代老人。

3. 提升学员的学习能力（含信息收集能力、分析综合能力、调查研究能力等）。

三、课程教学要求：

1. 以刁海峰主编的《树立和培育积极老龄观》为基础，采用适合老年人特点的方法及手段，有效施教。

2. 在发挥教师指导作用的基础上、积极开发学员（尤其是班长、班委）的主体作用，提高教学效果。

3. 创建班级微信群，开设有关人口老龄化资料的交流专栏，加强师生、生生间互动。

四、课程教学原则：

1. 重视理论联系实际原则。

2. 优化教学相长原则。

3. 坚持启发式教学原则。

4. 关注学习兴趣开发原则。

五、课程教学方法与手段：

1. 根据本课程特点，使用多媒体教学手段。

2. 采用教师讲授与学员研讨相结合的教学方法。

3. 尽可能提高学员的参与度。

六、学制与学时：

1 学年 2 学期 60 学时

七、课程教学内容与教学实施：

（一）第一学期

1. 教学内容

世界、中国和苏州的老龄化，积极和消极的老龄观，习总书记和中央有关论述和意见，积极老龄观内涵，积极老龄观的政策制度保障，风范老人介绍。

2. 教学实施：

周 次	具体教学内容	教学课时	教学建议
第一周	世界人口老龄化发展历程； 国际社会面临人口老龄化及应对	2	1. 每一堂课结束时， 教师板书本课简短 的知识要点，便于 学员纪录和识记。
第二周	中国、苏州老龄化发展历程， 老龄化给我国经济社会发展带来的挑战	2	
第三周	我国应对人口老龄化的政策变迁， 积极老龄观的提出	2	
第四周	中国和西方文化蕴含的积极老龄观因素	2	
第五周	老年社会学的经典理论和流行理论	2	
第六周	消极老龄观表现：衰老恐惧、老年歧视、 消极心理，积极看待老龄化社会	2	2. 每一周第二节课结 束时，布置回家作 业。
第七周	习总书记、14部委、中共中央国务院关于 老龄工作的论述、通知和意见	2	
第八周	人口老龄化机遇：人口红利、发展方式转变、 产业结构调整、利好经济发展	2	
第九周	人口老龄化机遇：推动社会变革文化发展、 缓解资源环境关系、开发人力资本	2	
第十周	积极老龄观内涵：独立自强、 终身学习、主动参与、科学养生、积极预防、 积极康复、正确死亡观	2	
第十一周	树立积极老龄观的必要性：激发社会活力、降低社 会成本、推动老龄产业发展，提升老年人生活质量	2	3. 每一周第一节课开 始时，检查或交流 作业。
第十二周	树立和培育积极老龄观的社会环境： 国家战略已经确立、社会共识逐步形成	2	
第十三周	培育积极老龄观的条件：群体健康和文化 水平提升、自我实现的需要日益增长	2	
第十四周	积极老龄观的政策制度保障：加强引领、 政策制度体系健全、实施机制完善	2	
第十五周	教师小结，学员代表发言、风范老人介绍： 发表《拥抱积极老龄观倡议书》； 布置论文作业：老龄化主要成就和问题	2	
本学期总课时			30

第二学期

1. 教学内容：

创新积极老龄观社会实践活动：畅通老年
群体价值实现渠道；老年人做有作为、有进

步、有快乐的新时代老人；老年大学学员做倡
导积极老龄观的引领者。

2. 教学实施：

周 次	具体教学内容	教学课时	教学建议
第一周	作业交流，互评优秀作品、小结： 应对老龄化的成就、经验、问题	2	1. 学期教学组织形式： 班级授课。 2. 学期具体教学方法： 教师讲析、多媒体 课件展示、相关视 频播放、大组讨论 等。
第二周	创新积极老龄观实践活动： 开展孝亲敬老活动和志愿互助服务	2	
第三周	以先进有益的文化涵养积极老龄观 （1）文化根基 （2）文化核心	2	
第四周	以先进有益的文化涵养积极老龄观 （3）文化理想 （4）国际倡导	2	
第五周	畅通老年群体价值实现渠道（一） （1）经济参与 （2）社会参与	2	
第六周	畅通老年群体价值实现渠道（二）： （3）政治参与 （4）文化参与	2	
第七周	（1）国际社会对老龄化的认识的变化 （2）“积极”与“消极”的争议	2	
第八周	（1）联合国对老龄化思想的推动 （2）积极老龄化到健康老龄化	2	
第九周	积极老龄化在国际社会的兴起、 欧美和亚洲国家的探索与实践	2	
第十周	做老有所学老有所乐老有所为时代老人	2	
第十一周	老年大学学员做党的方针政策践行者 以身作则、宣传普及，积极倡导	2	
第十二周	家庭、社会、企业培育积极老龄观	2	
第十三周	政府的对策：夯实物质基础、强化科技支撑、 营造社会环境	2	
第十四周	政府的对策：健全政策制度、 高质量为老服务、建立高效组织领导体制	2	
第十五周	学员发言、教师总结、校长讲话、 颁发结业证书和优秀学员证书。合影	2	
本学期总课时		30	

- 八、使用教材与讲义：

思维能力。

全国老年大学统编教材刁海峰主编的《树立和培育积极老龄观》
- 九、教学设备：多媒体教学设备。
- 十、教师自制课件：PPT 课件。
- 十一、学员入学要求：有一定文化基础和
- 十二、学员自备学具：智能手机、讲义、笔记本、笔。
- 十三、教学评估：

1. 倡导正面成果性评价。

2. 学员自评、互评和教师评价三结合。
- 执笔 谢延新

我在教学上坚持的几点做法

隶书提高班任课教师

吴正贵

2017年秋季开学，我担任苏州市老年大学隶书提高班教学工作，至今已七个年头，教学相长，感受颇多。

传承书法是一种责任。我有幸在上世纪八十年代末接触了苏州市书画界的几位知名前辈，后来又成为他们的学生，受到了书法艺术上的熏陶。从自己走过的书法学习道路来看，深知书法学习口口相教，师徒传承的重要。有人指点和无人传授，其效果是大不一样的。当陈生甫老师几次与我交谈，要举荐我到市老年大学任书法教师时，我同意了。我决心把在老师那里学到的知识传给老年学员，让书法这门传统艺术发扬光大。

把老年学员当作书友有一种亲近感。到老年大学来学习的老年人都有丰富的工作经历和社会阅历，他们各有专长，如今又满腔热情地到老年大学求学，是年纪老了还追求知识的表现，理应得到鼓励和称赞。我深知老年学员的心理。所以我视老年学员为老师和书友。称呼老师，是因为大家都有所长，堪称老师；称呼书友，是大家因书法而结缘，做朋友好亲近。时间长了，大家对这个称呼，也感到很亲切，拉近了师生距离，方便了教与学。

传授新知识内容是提高班教学的重要一环。我们班是隶书提高班，学员们隶书学习已经多年，有的学了十年和二十年，还有学习了

三十多年的老学员。面对这些老学员，我主要在碑帖的选择上求新，即选择大家没学过的碑。几年来，先后以《好大王碑》《乙瑛碑》《祀三公山碑》《孔宙

碑》等经典汉碑为内容施教，大家有种新鲜感，提高了学习兴趣。通过这些碑字的学习，吸取其不同用笔和结体等方法，丰富各自的书写技艺，提高书写能力。

个性化教与学是促进老年学员进步的重要切入点。书法学习不搞一刀切，各位学员基础不一样，要鼓励学员各自选好自己主攻方向和专攻的碑帖。强调学新内容，不放弃自己曾经学过又喜爱的碑帖，不忘反复临写。做到既要认真对临，又要力求背临。要会集字创作，更要学离开碑帖创作。还要不断增强所学碑帖融合的本领，努力提高自己的风格面貌的形成水平。

作业布置、书写、点评是提高技艺水平的必经之路。临帖作业讲究用笔和结体，力求形像。创作作业，一般先由集字创作，然后逐步进入诗文创作。诗文创作一般布置古人经典诗文，使大家在写字的同时，又能接受思想和文学艺术的熏染。点评侧重在章法、字的错对和结构的分析，因人而教，看作品说话。评一人作品，大家受益。我一般二周布置一次作业，点评一次后，大家再书写一次。这样便于写出满意的作品。一学期每人可写出7、8个较好的布置作业，作为阶段性的学习成果。

“问题导向”是我教学遵循的一个原则。

几年来，每学期总有几位新的学员加入班里，我及时了解他们学习情况，以便有针对性讲解。对个别新学书法的学员，邀他们上课早点到校，介绍用笔和写字的基础知识。课后也常听听大家的意见，发现问题，就注意克服。2021年下半年，我们开始学《祀三公山碑》，课间了解到部分学员希望在《乙瑛碑》上多下功夫。于是我及时调整教案，改成二个碑都学，隔周调换讲解和示范，二碑一起学与教一直维持到现在，大家比较满意。

组织书法展览是促进大家学习交流的好方法。展览是展示大家学习成效，并向学校和校友汇报的一件大事，挂出的作品力求较好，至少不能出错。几年来，我们先后在学校展出6次，通过微信进行线上展3次。展出内容有临帖和按碑帖笔意创作的作品，如《好大王碑》字的书写展出；有围绕党和国家大事，如国庆七十周年，全民抗疫，建党一百周年，喜迎党的二十大等书法作品展出；还有书写本校诗词学员诗作展览，如杨自振先生创作的18首赞美苏州桐泾公园诗作书法展；有百岁老寿星董士奎先生28首七言绝句诗书法展，名为《书友老兵·同窗花絮诗书展》。线上展和线下展以及班上的学习活动情况，班长范建新都积极主动做美篇，几年来共做了13个，鼓舞了大家的学习热情。现在网络很方便，我们展出的书法作品评点纠错工作，多数都是在微信社群平台进行的，并且大多在寒暑假和疫情休学期间完成。不少书友不辞辛苦，反复数遍书写，不写好不罢休，其精神可佳，令人钦佩！

组织安排笔会是提高大家相互交流，提高书写能力不可缺少的教学。我们班每学期组织二次笔会，每次一个课时。要求老师学员都要挥毫。主张大家都带纸笔，互相学习观赏，取

长补短。我一般示范书写后就在教室里转，看大家写字姿势、握笔、运笔和用墨等细节，以便第二课时点评。笔会还是书者心态的一种训练，在众目睽睽下写字，不免心要慌张，手不听使唤。开始许多人不愿写，次数多了，有人抓住时机锻炼，不怕献丑，进步明显。笔会大家有时间说话交流，增进相互不断了解和同学情谊。通过笔会，我对大家书写状况也有较多了解，及时帮助纠偏，课堂笔会是不可缺少的书法课。

我一直主张老年人快乐学习。大家退休了，求知求乐求健康，是大家共同的愿望。根据这个心理，我一上课，便向大家问好，老年学员也以掌声回应，此时大家的心都想在一起。课间休息相互交谈，有说有笑。有的老年学员还靠近问这问那。课时结束大家相互道别，营造了一个非常和谐的班级氛围。学期结束那天，总会拿一个课时开个座谈会，征求老年学员对教学的意见。开展抽签获取每人写的书法小品活动。还组织大家合影留念。2022年1月那学期结束前，我们还组织了迎春联欢会，好多学员登台才艺表演，有朗诵、唱歌、口琴、戏曲等表演节目，气氛热烈，深受大家称赞。

几年来，老年学员渴望知识，勤奋学习，刻苦钻研的精神感动了我，让我不敢懈怠，有空便翻书写字，查找资料。课前要拿出足够时间备课，每上一次课，做到心中有数才走上讲台。我深知自己底蕴不足，只有多学习，才能丰富知识，开阔视野，胜任教学工作。我十分感谢老年学员们的支持和鞭策。学校是我们老年人增知康乐的场所，走进美丽的校园，就精神百倍，我乐意与大家一道，为创建标准示范校继续做出自己的努力。

古今之成大事业、大学问者，无不经过三种境界：昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。此第一境也。衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。此第二境也。众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。此第三境也。

此三境，是晚清大学者王国维《人间词话》之三句话。他引用古人词句，形象地道破了“成大事业、大学问者”必经的三境界，是艺术创作渐入佳境的三部曲。

寻寻觅觅，刻意求是一一

书家在潜心研讨前贤艺术经验之后，最苦恼的是寻求表达自己意象的书法语言。他想创作理想的书法作品，往往会在各种风格的书法作品间，寻求自己的出路，寻找表达自己性情的风格技巧。以楷书创作为例，他想创作一幅表现庄严的作品，这时，颜真卿的《东方朔画像赞》、《颜氏家庙碑》可能最早示现于他的脑际。宋代苏东坡，元代耶律楚材，清代何子贞、钱南园、翁同龢等人的作品也自然会涌上他的思维。这些艺术作品都在激发他的书法灵感，诱导他去追求产生新的作品，他可能写出以颜鲁公风格为基点的全新的楷书作品。如果他想创作一幅清新秀丽、洒脱不羁的行书作品，则可能会游刃于王羲之、王献之、智永、虞世南、欧阳询、褚遂良诸大家的艺术风格之间。

许多书家在书法技巧上寻找自我。朝思暮想，想走出自己的路子。他们时而悟得一星半点，时而百思不得其解。书家们大多会在此境界中找到出路。近代书法艺术大师于右任先生“朝临石门铭，暮写二十品。辛苦集为联，夜夜泪湿枕”一诗，就是他进入书法创作第一境界的艰苦情状的写照。

冲破传统，否定自我一一



寻找自我、完善自我，冲破自我的过程，是书法创作中最艰苦的境界。

搞艺术一定要过河拆桥。过河拆桥就是否定古人、冲破古人。有创造

性的书法大师无一不是过河拆桥的好手。王羲之的行书、草书摆脱了魏晋以来隶书、楷书的规矩，写得笔意流动，点线流露出逸气静气。王羲之是东晋的书法革新大师。宋代米芾经过临字、集字之后，极力刷字。他冲破古人藩篱，寻找自我、完善自我，终成大器。

这一境界的书家，要冲破古人，要否定自我。于右任先生早年书法有赵孟頫的影子，经过不断地锤炼，60岁前后形成自己独特的草书风格，被书家誉为“旷代草圣”。

一代书家的崛起，不但要敢于在继承传统之后，努力冲破传统，也要勇于不断否定和冲破自我，在新的基础上，完善新的自我。为此，必须衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。

情之所至，物我皆忘一一

张旭三杯草圣传，脱帽露顶王公前，挥毫落纸如云烟。张旭进入了书法创作的最佳境界。他的书法达到“变动犹鬼神，不可端倪”的境界。当其挥毫染翰之时，真正做到心忘手、手忘法，进入天真自然的佳境。怀素也曾一一粉壁长廊数十间，兴来小豁胸中气。忽然绝叫三五声，满壁纵横千万字，进入了忘我的角色。醉来信手两三行，醒后却书书不得。人人欲问此中妙，怀素自言初不知。《自叙帖》怀素寄兴笔墨时如醉如痴的情态，便是创作最佳境界，是忘传统忘自我的最佳创作境界。

其实，当你痴心于书法的时候，第三境界就在你的笔下孕育。当你进入情之所至，物我皆忘之时，你或许已进入了艺术创作的最佳境界。[杨青]

会说话的“油画”

散文赏析与写作班
赵耐业

我在北京女儿家探亲，女儿带我去参观：
《第五届中国油画双年展》。

此次展览的主题是“历史的语言”。是从新中国建立以来众多题材油画作品中遴选出极具代表性的39幅精品及习作共620余幅作品。

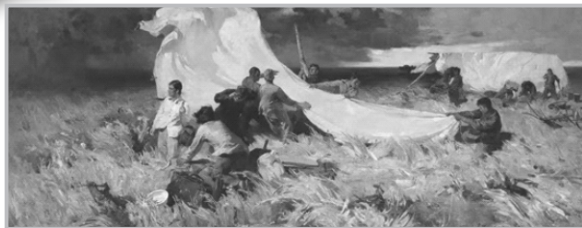
我喜欢细观细拍，所以与女儿们分手单游，仔细寻找画中蕴藏的历史痕迹。

油画作品描绘历史，表达天地人心，历史画就是这天地人心的明镜。



汪诚一的作品《远方来信》，通过画面可以看到，荒原一望无际，垦荒队的驻地就像一座孤岛。傍晚时分，一群年轻垦荒队员收工回到宿营的帐篷，围在刚刚赶到的邮递员身边，焦急地等着从他的邮袋里拿到来自远方亲人的信。画中弯腰光膀子青年，探着头期待邮递员从邮包中拿出他的家信。画面右侧是一位已经开始看信的姑娘，她的手是粗糙的，衣服上面都是褶皱，脸上却荡漾着浅浅微笑。画中靠门边戴帽子看信的女孩，看得很投入，完全不知

后面有男孩子在偷看。不远处，三匹刚被卸下犁头的马，旁若无人地咀嚼草料。画中垦荒队居住的马架子，晾的衣服，洗脸盆……等都罩在夕阳金色的余晖中。作者将人间的情愫，思念，韵味在作品中，无声的语言，胜于有声。



詹健俊的油画《起家》，在这幅作品中，广阔的天际线上，远处乌云滚滚，暴风雨逼近。近景是一片广袤的草原，十几个富有朝气，也富有战斗力的青年人，正在搭建帐篷。画面充满着活力与动感。油画前观众络绎不绝，总能听到赞美之声。面对油画，会想到北大荒开拓者的艰辛，同时也会勾起自己封闭多年的过往。画面点睛，画意点心，这也许是作者所要达到的目的吧！



孙浩一幅《平型关大捷》，油画让我心情激动，浮想联翩，想起儿时观看露天电影“南征北战”“地道战”……等等战斗故事的情景。油画描绘的是抗日战争八路军，在平型关第一次对日军进行的成功伏击战。画面战斗激烈，八路军战士从两边高坡上潮水般冲向沟底的敌人，与鬼子展开肉搏的战斗场面，场景壮观，人物形象栩栩如生。（下转第30页）

平日里闲来喜欢阅读，阅读已成为生活的一部分，尤其喜爱读历史。中国的历史上下五千年，一生也难以读尽。中国历史也是一部兴衰史，各个朝代或盛或衰，风云变幻，更迭嬗变，在读史中都可以领见。

翻开史书，仿佛走进时光隧道深处。公元前202年，楚汉争雄，那段历史，那场著名的决战——垓下之战，有着穿透文字的震撼！

古战场上，战鼓擂动，旌旗飘荡，沙尘满天，金戈铁马，刀光剑影，杀声震天，战马仰天长啸，昂首嘶鸣，楚汉两军，双方搏杀激烈。

项羽的兵马不多了，一万不到的楚军。楚军虽骁勇，但面对汉军的几路人马，十面埋伏，很清楚，结局绝对不会简单。楚军战士眼睛里闪着冷峻的光芒，没有悲怆，有的是决心，他们甘愿为项羽血战到底，决不招降。当刘邦的汉军再次擂响战鼓时，双方搏杀许久，鲜血染红了战场，遍地尸体横藉，一种凄凉、惨烈的景象，充分展示了战斗的激烈和疯狂。

垓下之战的悲惨，难以描绘。夜间汉军四面楚歌迷惑项羽，项羽信以为大势已去，十分悲哀，情不自禁地慷慨悲歌：“力拔山兮气盖世，时不利兮骓不逝，骓不逝兮可奈何，虞兮虞兮奈若何？”美人虞姬听罢，百感交集，以歌和之“大王意气尽，贱妾何聊生？”遂舞剑自刎，刀起，花落……项羽泪流满面，左右皆泣。项羽跨上乌骓马乘夜突围，左右楚军跟上八百多骑，汉军派五千骑兵追击，项羽来到乌江边（今安徽和县境内）身边只剩28名骑兵，乌江亭长划着一条小船在江边等候，他劝项羽

垓下之战

——读史随笔

校友 祝君雅

“请大王快上船吧！”
项羽答道：“天要亡吾，吾渡江干什么？吾怎么有脸见江东父老？”于是把乌骓马送给亭长，自己冲入汉军斩杀，负伤多处，后四顾茫然，正气凛凛，举起长剑，乌江自刎，追

随虞姬而去，一腔碧血染红了孤傲的生命，染红了“力拔山兮气盖世”的壮语。

江水瑟瑟。垓下之战，刘邦赢得了汉朝，唱起了《大风歌》“大风起兮云飞扬，威加海内兮归故乡，安得猛士兮守四方。”怀有一种天下无人能与之匹敌的胜利姿态俯瞰天下。其后有四百年基业，死后并无留下永恒业绩。而乌江自刎的项羽却获得千百年来后人无限感喟，他仰天长叹的那句“天亡吾，非战之罪也。”却在天地间回响。

往事越千年，英雄兵败，美人刎别，项羽和虞姬的故事被千年传颂，一段历史，一曲悲歌，京剧舞台上演出的《霸王别姬》流传至今。

掩书而思，西楚霸王项羽从吴郡走向天下，叱咤风云，身经百战，在反抗暴秦的斗争中立下赫赫战功，但是由于他策略上的失误乃至个性上的欠缺孤高骄傲最终失败。他猜忌功臣，致使能征善战的韩信得不到重用，给刘邦当了大将。项羽最重要的谋臣范增也因刘邦的反间计而遭到项羽的猜疑，一怒之下拂袖而去，未几便死。毛主席曾经以项羽为例告诫我们：“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王。”历史为后人留下了许多值得引以为戒的教训。读史，以史为镜，以史为鉴。

历史的天空波澜壮阔，书中的岁月博大精深。 

《吾家小史》是余秋雨一部家史传记。书分四章，从他浙江余姚故乡写起，到他母亲病逝结束。时间跨度达百余年。书中叙述了余氏家族的兴衰，也讲了自己苦难童年、读书求学、农场苦役、为官一任、遭人非议等经历。小史语言朴实、文字清新，对读者娓娓道来。

余秋雨祖居浙江余姚桥头镇，和我叶家祖居鸣鹤场古镇不远。两地山水相连，民风相近。他在书里对故乡人与自然风景的描述，我读来感到十分真切。

天下巧事真多，他外公家一把红木象牙太师椅竟是鸣鹤场清末道台家的旧物。从年份来推算，这道台应该就是我曾祖叶鸿年。早先听我父亲说过，他的祖父叶鸿年在清末曾捐了个候补道台的官衔，相当于后来的副省级官员。虽说是个虚职，但出门可乘官轿。

余秋雨的父亲年轻时在上海做事，他从小随母亲在余姚乡下。在母亲的影响下，童年时就喜欢看书。后来到上海读中学时，一有时间便扎进图书馆看书。17岁考入上海戏剧学院时，遇到文革风暴。在农场那段艰难岁月中，他偷看了不少禁书。可以说，余秋雨在青少年时就嗜书如命。后来他总结看书好处时说过这样一段话：阅读的最好理由是想摆脱平庸，早一天读书，就多一份人的精彩，迟一天读书，就多一天平庸的困扰。“四人帮”猖獗时，他躲到奉化山里，在一个隐居山中的老人书屋里看了大量古今藏书。后来又在上海东北角一间

读余秋雨 《吾家小史》

古文班

叶在壮

简陋的小屋里苦读七年书。

余秋雨刻苦读书的回报是精彩人生。

1985年，他成为中国最年轻的文科教授，成为

中国著名散文家、文化学者、戏剧教育家。

也许是他自身问题，也许是人怕出名猪怕壮，也许文人相轻，余秋雨曾成为有争议的文人。

余秋雨在《吾家小史》书里也写到当年社会对他的非议。但他对“诈捐”、“口红文人”、“美女作家”等指责不屑一顾。1991年7月，余秋雨辞掉上海戏剧学院院长一职，独自去了少有人烟的西北高原。一年后，他写出了著名散文集《文化苦旅》。出版这本书时，余秋雨说：无言的大地，有多少地方值得我们跪身，又有多少地方值得我们谢恩。他对西北高原这片土地深沉的热爱，引起广大读者的共鸣。

余秋雨在《吾家小史》用较大篇幅赞誉妻子马兰。这个比他小16岁的黄梅戏艺术家，确实长得如花似玉，也很贤惠。但《吾家小史》书中缺少余秋雨前妻李红的身影，似乎不应该。作者仅用“缺少心智”几个字来评定前妻李红，那就更不应该。其实余秋雨和李红相恋五年，婚后生活十三年，俩人感情甚笃，并育有一女。余秋雨在书中谈到他在上海东北角陋室七年读书著书，这间陋室是他刻苦奋斗的地方，也是他和李红一起生活的地方。应该说，余秋雨一举成名的肯后，有前妻李红的一份无私奉献……

（上接第28页）从画面看，八路军有备而来，主动出击：画面还告诉观看者，中国领土不容侵犯，来者必挨打！

何红舟，黄发祥的《启航》，冯法祀的《刘胡兰就义》……等等精品。每幅都体现了

历史的真实，这些精品的背后，深蓄着作者语言的铸炼，和艺术技能的淬炼。

油画是历史的升华，油画是会说话的语言。它与观赏者是图与意的融合，形与心的默契。

温情、友谊和大自然的颂歌

——电影《海蒂和爷爷》观后感

散文赏析与写作班

刘婉英

规蹈矩，只要女管家离开，就在沙发上蹦蹦跳跳起来。也把她的轮椅，推得转悠飞翔。

但是，海蒂渴望她的爷爷，山羊，原野，彼得伙伴。她偷偷收集松软面包，想着回到家乡，可以送给牙齿不好的彼得的奶奶。虽然眼前富丽堂皇，衣食无忧，她却越来越郁郁寡欢，

阿尔卑斯山下，来了一个父母双亡的孤儿。因为姨妈无力抚养她，想转交给她的爷爷，而古怪的爷爷并不接受她，要把她赶走。

这应该是一个让人心情黯淡的含泪故事。但这部电影却一直以微笑和温情来叙述。

海蒂是一个天真善良，像天使一样女孩，她躺在草坡上看雄鹰，在原野奔跑，为了让放羊小伙伴彼得不要追打山羊，愿意分一半食物给他。她的简单快乐，融化了爷爷坚硬冷漠的心，从此她与爷爷相依为命。

而富家女克拉拉也没有好的命运，虽生长在豪华丽宅，锦衣玉食，却双腿残疾，在轮椅上度日。

为了解除克拉拉的孤独，穷孩子海蒂被再一次转送到豪宅里。这个不识字孤儿成为克拉拉的伴读。这地方与她之前的环境有着天壤之别。

海蒂以同样的真诚和善良，热情对待朋友，三言两语握一把手，他们两个成了知己。野性的海蒂给克拉拉带来了快乐。她喜欢海蒂乐观开朗的性情，不愿被各种管束，不喜欢循

一直梦游，终于她病倒了。

当初来的时候姨妈收了酬金，与贵族应该有契约的，海蒂能回到家乡吗？是宽容和理解，使海蒂回到了家乡。

郁郁葱葱的山坡和洁白的雪山交相辉映，海蒂脱掉她华丽的裙子和优雅的短靴，又开始在原野上奔跑。

再不用整天在屋子里看着天花板了。

而克拉拉，对小伙伴的离开，难受不已。她怀念开朗热情朋友，重新陷入孤独，脾气越来越坏。

克拉拉的奶奶，一个睿智知性的人，她瞒着克拉拉父亲，大胆让残疾的克拉拉进入乡下，和朋友相聚。

终于，两个孩子又聚在一起了。克拉拉看到了被海蒂无数次描绘的原野，碧空，溪水，羊儿。她俩自由自在，在大自然里徜徉，没有了众多规矩，纵情的喝溪水，舔奶碗，用手背擦嘴，克拉拉体验了平凡的快乐和心安的自足。

轮椅被放羊娃彼得偷偷推下悬崖，爷爷只能背着克拉拉暂时把她放在岩石上，然后去教训那个臭小子。此时阳光、草地、山谷、野花包围着克拉拉。她陶醉和沐浴在大自然丰富的色彩里。有一只美丽的蝴蝶在她脚上盘旋，克拉拉忘情想捉住它，在蝴蝶引领下，她不由自主的站了起来。

这是一个绝美的画面，不但让偷窥的放羊娃说出了“天哪”这两个字，让走来的海蒂和爷爷惊得目瞪口呆，也让银幕前的观众震撼不已。

这是大自然治愈身心的最好佐证，也是这部电影的主题。

这部电影语言沉静，节奏稳健，带有强烈的寓意，里面的人物都是温情脉脉。

温情始终贯穿着全局。哪怕在贵族豪宅里。克拉拉是公主却没有公主病，其他的人也没有居高临下和颐指气使，家庭教师对不愿读书的海蒂并没有责难，男管家抱着她伸向窗外去望更远处的风景，医生理解小小的海蒂，看出了她得的是思乡病。特别克拉拉的奶奶，循循善诱，耐心启发不喜欢读书的海蒂。为她读

了一半童话故事，预知后事自己认了字后去看，大胆让克拉拉住到海蒂的乡下去。“如果有一件事儿会让你开心，那你尽管去做，别管别人说什么”。就像句经典的格言。

这部电影结构很简单，没有太多的伏线和故事。好的影视作品从来不是故事第一的。不蔓不枝的线性叙述，唤醒着人们心中的感想并给与心灵的启迪，让人感慨也很感动。它塑造了海蒂这个纯洁无暇的孩童形象，并用拥抱取暖，自然风景的双重告慰，来对抗命运的不公和不幸。

《海蒂和爷爷》是映欧嘉纳影业公司出品德国剧情电影，由阿兰·葛斯彭纳执导。该片于2015年12月在德国上映，于2019年5月在中国内地上映。

电影多数取景于瑞士的阿尔卑斯山，除了美轮美奂的自然风光，还隐喻着内心的风景。

我觉的这是一本清新、健康、引人向上的电影。

有人说这部电影有童话色彩，而我们的世界又何尝不需要这种温情，这种友爱，这种大自然的抚慰，这种童话版的现实故事呢。杨青



上海市三女中同学熊苏皖的父亲熊应堂是红军，在同学聚会时她送给我一本由红军后代联谊会上海分会出版的《我的爸爸是红军》，这本书中记录了48个建国功臣的生平事迹，一读再读一定会收获满满。

其中有一篇文章专写她父亲熊应堂的故事。

书中说熊应堂从一个放牛娃成长为一个坚定的共产主义战士，从一个为了求解放不受欺辱的倔小子，成长为一个开国功臣，一个叱咤风云的传奇将军。

他1927年参加革命，1928年参加红军，长征前就已经是师级指挥员了。长征后，从延安抗大高级科毕业，分配到新四军工作，由于随从人员丢失了组织任职建议介绍信，他只担任了营长职务。但是他没有怨言，欣然接受任命，积极开展工作。组织上了解情况后，重新任命他任老一团团长。

许多人不理解，感到他傻，他说我们都是为了人民翻身得解放而干革命，有什么官大官小好谈？

红军长征时期他三过草地，从战士到师级指挥员；抗战时期，从老一团到七师，参加了浴血奋战的抗日战争。淮海战役中，打济南活捉王耀武；攻徐州血战碾庄和莱芜，打下孟良崮；战常州取丹阳，过长江战吴淞，解放了舟山群岛和一江山岛。

建国后他奉命参与组建人民空军，完成了组建空四军和空五军的任务。在负责上海防务

期间，他主持并完成了天马山佘山大小洋山崇明岛等战备防务工程。熊司令那时曾经在小洋山岛上跟战士同吃同住同劳动，没有一点军区司令的架子。

熊应堂担任上海警备区副司令期间，我曾经去过他家，在作

战部队曾任卫生队长抢救伤病员的夫人对我很热情，每次去都劝我留下来吃饭。感觉熊司令不苟言笑非常严肃，其实他是铁骨柔肠，对战友对部下既严格要求又关心体贴。当年部队在山东作战时路过他警卫员的家乡，看到百姓经受着寒冬腊月的煎熬，他就把自己的大衣毛毯甚至把自己身上穿着的棉裤脱下来分送给他们。

后来熊应堂调任浙江军区司令，1972年尼克松访华提出还要到访杭州，熊司令受周总理指派负责接待任务，由于笕桥机场太小专机难以起降，军委紧急指示要在三个月内建成一个国际性的大机场，时间紧迫，在熊司令和军民一心共同努力之下完成了指令，《中美联合公报》的诞生也有熊司令和浙江军区官兵的功劳。

所有抗日建国的将军战士都是英雄，都是值得我们敬爱尊重的人！没有他们的浴血奋战，哪有今天的幸福生活？



近阶段我从中央三台看到了《典籍里的中国》，这是一档运用历史人物故事编撰而成的舞台剧。

“本草纲目”的作者李时珍是家喻户晓的人物，在小学课本中记载着这一事件，记得从小我立志当一名医生，像李时珍那样走苦访病。在如今这档节目中将李时珍成功写下的“本草纲目”一书的前前后后向人们展示得淋漓尽致，使人过目不忘。

说它新是为舞台设置效果创新，沉浸式地表演，制造出台下台上融为一体，如著名老师康政和蒙曼作为特约嘉宾边介绍边评论，由撒贝宁作串词，其不同身份既向观众介绍情节，又及时参与剧中人物与李时珍恭敬作揖对话，画面效果特别好，一步步将观众带入剧中。

新的第二表现在舞台是个动态的，变化的。扮演李时珍的演员王劲松，以肢体语言讲述故事，用其深沉的眼光表达其内心的困惑。当其走访民众中发现有位年轻的贫困农民中毒无药可救时，苦苦责怪自己的无能。回家后日不饮，夜不眠，病人痛苦的哀求声，使其彻夜难眠，精湛的演技使全体老师观众都潸然泪下，深受感动。

李时珍的品格是刚毅的，又是极为真诚的。其历时三十年走访写成的《本草纲目》想早日发布时，又遇到了种种难题，一是要有当地一位德高望重的有名望的老师为其写序（当时仅一介草民），二是想印刷，技术难度太大（内容多，图文并茂）难以解决。当地热心民众也积极想尽办法向上推荐其一书。按他的性格是不肯轻易求人，他曾经一生中仅三次向父亲表示想学中医。最后一次求人，是为了要印刷此书，此后其书又被推荐到高官王世贞手

分享一档好节目

花鸟提高一（1）班

韩玉英

中，阅后深深打动了，连说“好书、好书”，并答应为其写序，又请到当地有名的出版商为《本草纲目》刻印成书。李时珍受宠若惊，他将一生心血写成的书稿终于能印刷了，但其以认真负责的态度再一次请求，回家后再做修正检查，当时他已过六十花甲，以严谨的态度一修又是整整十年，到了七十二岁时才正式交稿印刷成功。可惜没等他亲眼看到印刷好的书，就仙逝了。台上台下无一不为之动容，再次落泪。可幸的是栏目中创新团队用穿越的手法，让李时珍重返人间，主持人撒贝宁邀请李时珍观看已出版的《本草纲目》，并告诉他此书与《皇帝内经》二书已并列为世界遗产，深受世界各国人士的赞扬和认可，它的历史价值无可估量，天下人愿当世代英雄，为此书修改，至今已十一版。他的中医理论至今广泛流传使用……李时珍却讲“小民本是草芥之员，怎么会如此评价？”撒贝宁说“这是真的阿”，他才高兴地安慰自己说“我的心血没有白流……”

一个多小时的观看，我激动万分。感谢中央三台的编导及全体演职人员的集体创作表演。用历史人物故事向我们讲述传承经典，以崭新面目弘扬正能量，为当今社会服务！

冰心老人曾经说过：“有了爱就有了一切。”那么，有了爱也有了教育的一切，因为爱是教育的灵魂。作为人类灵魂工程师，市老年大学的老师们则用自己的博爱，来唤醒学员身上一切美好的东西，使他们老有所学、老有所乐。

张树韞老师就是一位对学生倾注无私之爱的老师，她毕业于南京师范大学音乐学院，退休前就职于苏州旅游与财经高等职业技术学院。作为一名党员，自2014年春来到市老年大学任教后，她坚持退休不褪色、离岗不离党、余热映初心，对声乐学员“老有所学”进行深入思考，以个人实践向千余人次老年学员倾心授课，获得了“老有所为，乐于奉献”先进退教工作者、全市老年大学百名优秀教师等光荣称号，“德高为范，业精为师”这是她身为人师始终坚持的准则。

爱党爱国，信仰坚定。一名党员就是一面旗帜，一枚党徽就是一面镜子。张老师坚持上课佩戴党徽，以党员标准时时映照着自己的行为举止，鞭策自己以更高标准、更严要求讲好每一节课。在教学歌曲选择上，教唱《领航》《祖国》《我爱你，中国》《祖国万岁》《我用歌声拥抱祖国》《党啊，亲爱的妈妈》等歌曲，充分发挥爱国歌曲振奋人心、凝聚合力、激发斗志的作用，讴歌对祖国的热爱、对党的感恩。

不忘初心，传播正能量。张老师在教学中，坚持以歌声明志、以歌声立德、以歌声传情，采用寓教于乐的教学方式，帮助我们用歌

声表达爱党爱国赤心、传播爱家爱人情怀、传递人间真情。每次课前她都会板书毛泽东、周恩来、郭沫若、鲁迅、秋瑾等名人名言并带领大家认真学习，帮助大家建立良好的道德观，培养高尚情操。

因材施教，提高音乐素养。音乐的教育是为了让每一位学生能够有一个良好的欣赏美的能力和良好的音乐素

养。张树韞老师以“情”感人、以“美”育人，从培养学员对音乐学习的兴趣入手，懂乐理的、引导自学，识简谱的、指导歌唱，在课堂上适时灌输线谱乐理，让我们在感受音乐、理解音乐的基础上进一步来表现音乐，让大家充分享受音乐所带来的快乐。

爱岗敬业，忠诚事业。学生是教学工作的落脚点。张树韞老师凭着对老年教育事业的热爱，坚持既研究教学思路，更花时间分析学生，思考什么样的学习目标适合老年学员？什么样的方法能最快有效地达到学习目标？备课中，她结合老年学员生理、心理特点，注重细节、注重乐理、注重思想性、注重艺术性，形成了“讲气息，讲吐字，讲共鸣，讲感情，划拍唱，跟琴唱，小组唱，大合唱”等一系列独到的教学三字经，得到了学员们的欢迎与赞赏，大家也通过歌唱获得了更多的幸福感。

走进苏州教育博物馆，在“苏州名师录”上张树韞老师的名字醒目在册，退休后能够在苏州市老年大学这美丽的校园里成为张树韞老师的学生，是我们这些老年学员的幸运和美好的记忆。树青



泼墨挥洒于三尺讲台的老黄牛

花鸟专修一班

王洁文

转眼间跟着柯老师学习写意花鸟已有六年多、十一个学期了，柯老师精心准备的讲义堆在书桌上已有二十来公分高了。回想这六年多来跟着柯老师学习写意花鸟的点点滴滴，感触很多体会很深。

柯老师的教学有他独特之处，首先体现在他的“润物细无声”上。他既教绘画技法又授人生哲理。回想自己初学国画是个名副其实的老“小白”，怀着忐忑的心情走进了学习写意花鸟基础班。柯老师用他深入浅出的教学手段与人格魅力引导我们在学习写意花鸟画之路上努力前行。柯老师针对全班八十余名老年学生国画基础的差异，从基础入手，自己编印整理教学资料，结合循循

善诱的教学，从运笔的提按顿挫到笔墨的浓淡干湿、虚实变化一一讲解示范，让我们渐渐入门，帮助每一位老“小白”学生打下国画基础；用触类旁通的娴熟绘画技法提升了有国画基础同学的绘画水平。每次上课柯老师都要背着又沉又厚的一大包教学讲义资料提前十五分钟到达教室，一边将讲义分发给学生，一边将收到的同学优秀作业挂上黑板，以备上课点评。在每一学期教学资料的封面上，柯老师都

会送给每一位同学一段既是富有哲理又体现绘画要点的金句，又是他学画一生的精髓，还是他鼓励大家孜孜不倦认真学习金句。如：第一学期的封面上写有：“运技、学法、明理、悟道”与“花有情、鸟有意、人愉悦，物我二忘写其意”；第二学期的教学资料封面上写有：“零金碎玉，集腋成裘；取法乎上，能得其中”……

柯老师的教学有他独特之处，既一丝不苟又幽默风趣。针对老年学生的特点，每次上课，他都会认真点评每一位学生的国画作业，分析作业画得好的地方，同时指出不足之处以及注意点。柯老师为人谦和，因此课前课间课后，柯老师的讲台边总是围满了学生，柯老师对大家有问必答有感必解。上课时，柯老师用他沉稳的教学风格，第一堂课点评同学的作业与讲解教材要点、技法要领；第二堂课运用娴熟的技法深入浅出的课堂示范绘画，使每一位学生受益匪浅；每一次示范结束前，他都会用苏州方言幽默的说上一句：“啊是蛮省力格”，这句朴实无华的吴依方言让我们增添了学习的信心、成为鼓励我们学习的座右铭。

柯老师的教学有他独特之处，“海纳百川、博采众长”，尽显大师风范。他虽然自幼师从沈彬如等名家大师，国画创作功底深厚，一生作品获奖无数，但他仍虚怀若谷。我们班有一位八十高龄的女学员，自幼受其祖父著名画家陈旧村熏陶影响，她画的作业每次都挂上黑板作为优秀作业点评，尤其是她画的鲤鱼戏水栩栩如生，鳞片闪耀、鱼珠生动、活灵活现。在讲如何画鱼那一课时，柯老师请她走上讲台，讲解其绘画的心得体会与陈氏画鱼技法，这样的教学方法深受同学们的好评与欢迎。（下接第38页）

老年学员们喜爱的手机微视频老师

计算机应用技术系 贺 绪

“平时会不会在网上刷视频呀？”
“会！”

“能不能听得懂怎么拍摄？” “能！”

这是来自苏州市老年大学的王慧璐老师在银龄数字课堂为现场的老年学员们上了一堂最具活力的智能手机拍照课，在现场的授课中，老人们的互动异常热烈，对手机上的相机功能充满了好奇，对王老师也是赞不绝口。

王慧璐老师是一名来自苏州高等职业技术学院的在职教师，受苏州市老年大学的聘请，承担计算机应用系《手机微视频制作技术》课程的教学工作，自该课程开设以来期期爆满。这期期爆满的背后倾注着王老师的刻苦努力与辛勤付出，她注重观察老年学员学习的特点，平时每节课涵盖的知识点不能太多，她总是精心取舍，安排好每次课的教学内容，要让老人们学以致用，在使用中掌握知识与技能，让老年学员学得开心，学得充实，老有所乐，老有所用。校园大屏幕上播放的防疫宣传片，校园文化艺术周播放的短视频都是由我们老年大学学员自己制作的，这些学员都出自王慧璐老师的课堂。

王慧璐老师扎实的专业基础、多年手机微视频教学经验的积累，一贯认真、耐心和负责的教学态度，她得到了众多老年学员的喜爱和尊敬。为满足学员的求知欲望与需求，课前她

提前来校，带领学员在校园里，现场指导学员进行拍摄，提高拍摄水平；课后她还不厌其烦地解答老年学员的各类问题，是走得最晚的老师；在疫情封控期间，因意外黄码无法来学校上课，为使教学不受影响，她尝试采用线上教学模式，教会学员使用线上课堂，保证教学工作的正常开展。今后，她还准备采用线上线下同步教学方法，同时满足更多老年学员的不同需求。

百忙之余，王慧璐老师还主编了由上海教育出版社出版的《手机摄影与微视频制作》长三角地区老年大学教材，教材参加2019年全国老年大学优秀教材评选，并获得全国老年大学优秀出版教材。

“由于老年学员的特殊性，平时每节课可能涵盖的知识点不会太多，但是学得开心比学到技能更重要！”王老师如是说。

数字化时代，老年人也能不惧年华、充满活力！ 





我们老年学员喜爱的钢琴老师

钢琴研习二(2)班

徐焯康

Happy women's Day



Happy women's Day

一年多前，
我怀着“试一试”的心情报名
参加了苏州老年

大学钢琴研修班，开始了我的钢琴学习之旅。
幸运的是，在这里我遇到了一位好老师——我们
苏州市老年大学的优秀老师——陈佳。

陈佳老师扎实的专业基础，多年钢琴教学
经验的积累和一贯认真、负责、耐心的教学态
度，使她得到了我们老年学员的喜爱和尊敬。

针对老年学员的特点，每当开始学习新的
曲子，陈老师首先会将作曲家、创作背景、作
品基本特点、结构、难点等作简明又形象的介
绍，让我们很快就进入了原先似乎离自己很遥
远的古典作品之意境。接下来，陈老师娴熟动
听的示范演奏，对同学们不仅是一份美好的享
受，更是激励。

坦率而言，对绝大多数老年学员来说，几
乎每一首要学习的曲目都充满了挑战。陈老师

用热情鼓励、循循善诱的方法，引导我们在困
难面前不断地坚持学习。记得我在初学《致爱
丽丝》一曲中最难弹的华彩部份时，曾一度觉
得这是一道自己“过不去的坎”。当时陈老师是
这样鼓励我的：“虽然不一定能做到游刃有余，但
总是会越弹越好的。”这段话让我这个“老教书匠”
受益匪浅，始终记忆犹新，成了激励自己坚
持学琴的座右铭。在陈老师专业且耐心的指导
下，我和班上许多同学一样，钢琴学习上有了
明显的进步，我们中的不少人还在全国和苏州
地区的老年钢琴比赛中获了奖。这些成绩中都
饱含着陈老师的心血和汗水。

如今，钢琴学习已经成了我生活中重要一
部分。他不仅带给我美好的艺术享受，还让我
的老年生活更加丰富多彩，充满活力。让我更
深刻地感受到了“老有所学，老有所乐。”的快
乐。感谢陈老师！感谢苏州市老年大学！感谢
这个美好的时代！

杨青



(上接第36页)

柯老师的教学有他独特之处，他为人师
表、亦师亦友。他属牛，就像一头默默耕耘在
老年大学讲台上的老黄牛，他对学生毫无保
留，对自己严格要求，有时也会让我们这些老
年学生不舍得他。记得有一次他开电动车来上
课，被别人撞倒，为了不迟到不影响上课，他
使出牛劲，从地上站起来扶起电瓶车，挥挥手
对肇事者说“没事”，然后就骑车赶到学校，
到了学校，有同学发现他腿有问题，催他去医
院，他的牛脾气上来了，仍是挥挥手说“没

事”，硬是忍着疼痛坚持到上完课，才去医院
就诊。柯老师对于我们每一位学生来说，既是
严师又是好友，上课时他严谨认真，在课后他
和蔼可亲，当有同学生病或家里有突发状况，
他会与班委们送上他的关心。他的敬业、他的
品格深深感动了每一位学员，也激励着每一位
学员努力前行在学习写意花鸟画的道路上，营
造了老年大学写意花鸟班的良好学风。我们为
有这样的好老师、无私奉献的老黄牛而自豪！

杨青

我与金震宇老师本不熟，2019年他接任苏州市老年大学露兵老师谜班课程才有缘相识，并给我留下了深刻的印象，他成了我第二位谜语老师。

我原以为，老年大学是退休老年人继续学习的乐园，任课的老师也应是退休人员，而如此年轻的金震宇老师的到来，却给学校、给谜班注入了新的活力。

接触后，我才得知金震宇老师毕业于广州中山医科大学，就读时就参加了学校学生灯谜学会，并担任过会长。他深爱灯谜，也有一定的造诣，大学毕业后又不时活跃在

谜台。1999年加入了苏州职工灯谜研究会，任过副秘书长，秘书长，副会长。他也多次组织参与过社会上的大型谜会，如第三届网络谜人现场谜会暨胥口谜会2008、连续七年寒山寺听钟声新年谜会、2010相城区美食节谜会、2015“谜说相城”长三角谜友联谊会；参与2008、2009上海枫泾谜会，2010年晋江谜会，2012深圳“居安杯”全国谜会等。

金震宇老师工作认真。他上课借助现代化设备，使用电脑、投影仪，自制幻灯片。由于灯谜欣赏课没有固定教材，学员又来自五湖四海，文化程度不一，掌握的灯谜知识又参差不齐。金震宇老师则自己编写课件，他在课前认真备课，课上认真讲解，还耐心辅导，对学员提出的有关问题也不嫌其烦地解答。

金震宇老师还与时俱进，能结合谜语针对当前出现的新情况，传播新知识，开设新名词灯谜课程。比如，在当前癌症频发，谈癌色变的情势下，他从“品行端庄，准先上岗（打17笔字）癌”切入，引出“端粒”“质子重离子治疗技术”“免疫疗法”，直至“癌症筛查”

等新名词，让人既学了

灯谜知识又学到新知识。他在教授新名词灯谜时出示相关图片，穿插相关灯谜，让人感到耳目一新。他结合灯谜还介绍什么“光伏”，“独角兽”及“算力”

“基因”“共生”等新名词。特别是在宣讲国家推行节能减排新政时，一条“C+C”打新词“碳中和”的自制灯谜让我印象深刻，过目不忘。

金震宇老师还积极配合苏州老年大学校园艺术节，多次在校园内、班级内组织谜会，他不但搜集灯谜还亲自参加布展！

我相信在金震宇老师的教授下，我的谜技也会有所长进。

杨青

认真备课与时俱进的老师

灯谜班

吴 兵



榜样 长者有为

2022年11月的一天，小提琴班里突然爆发出一阵热烈的掌声，原来他们正在选年度优秀学员，掌声是献给班长朱静英的，选朱静英当优秀学员是大家共同的心愿。

小提琴班成立以来，朱静英就担任这个班的班长，冬去春来，几年如一日她为集体默默

起了这副担子，带领大家积极“备战”，她殚精竭虑，忙前忙后，直到要上台演出，她还一个一个叮嘱，生怕有什么闪失。这一次演出，朱静英班长没有参加，因为她还要为大家拍视频。为了集体，她甘愿做一颗铺路的石子！

其实，朱静英班长做的也只是一些平凡的



小提琴班

薛贵云

地做事，赢得了大伙的赞许！

朱静英班长处处以身作则，她家在高新区，这么多年来风风雨雨从未迟到过，每次上课她总要早一点到班里去查看设备，整理整理，为上课做好准备。

疫情期间，学校要求每个人佩戴口罩，朱静英班长不折不扣地执行学校的规定，就是大热天，她也穿戴的正正规规的，给大家做出了表率。

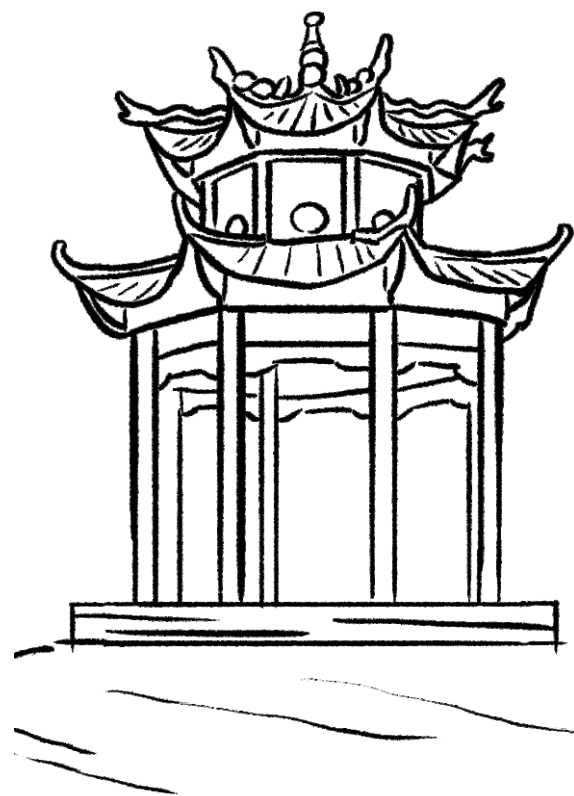
朱静英班长为大家做事，任劳任怨，班里时常需要印歌谱，她总是早一点把歌谱印好，一份一份装订好，送到每个同学的手中。她尊重老师，全力支持配合老师工作，为同学们答疑解惑，使上下和睦，教学工作顺利进行。

朱静英班长敢于管理也善于管理，比如说，有些同学没有注意到老师已经上课还在自顾拉琴，每当这时，朱静英班长常常会轻轻的敲几下或不点名的提醒一下，引起对方注意，她这么做，对方容易接受。

朱静英班长敢于为集体挑重担，学校准备庆二十大的会演，小提琴班有节目，而小提琴班指导老师恰逢单位有演出无法来指导。朱静英班长可谓是临“危”受命，她二话不说，担

起了这副担子，带领大家积极“备战”，她殚精竭虑，忙前忙后，直到要上台演出，她还一个一个叮嘱，生怕有什么闪失。这一次演出，朱静英班长没有参加，因为她还要为大家拍视频。为了集体，她甘愿做一颗铺路的石子！

其实，朱静英班长做的也只是一些平凡的小事，而这些看似毫不起眼的小事，它们就像涓涓的细流，闪烁着集体主义的光芒，散发出尊师重教的芬芳。



在苏州市老年大学舞蹈班有个班长叫杨卫，大家提到她无不啧啧称赞，不仅人美、心美，对同学极端的热忱，而且工作非常能干，极端的负责任，被大家称为“杨柳春风暖人心”的好班长。

2012年，杨卫入学市老年大学，并担任班长，至今已经10年。十年来，杨卫始终如一，兢兢业业，尊敬师长，为人正直，待人和善，十分敬业。她严于律己、宽以待人、以身作则，团结带领全班学员出色完成学业，并能配合学校工作因势利导，开展丰富多彩的各种活动，较好的开发和利用学员特长和资源搭建各种平台，让学员们展示艺术才华，深得同学们拥戴和尊敬，在同学中享有较高的威信。由于她的突出表现，目前担任三个班的班长，并被系主任推荐到学校学联会担任理事和文艺部部长，成为系主任的好帮手。

作为班长，杨卫始终做到以身作则，工作极端负责。每次上课，她总是提前半小时到教室安排课前练习，对上周老师教的舞蹈动作，她让会的同学当小老师教动作不熟练和上周课缺席的同学，让老师教的动作每人都会，尽力缩小同学之间的差距。她的宗旨是大家一起携手共进，不落下任何一个同学，并积极配合老师做好各种课前准备工作，保证老师教学工作的顺利进行，保证教学质量和效果。

今年接到学校的任务，表演班要排练原创情景剧舞蹈《再做校园读书郎》。之前因为大家一直排的都是民族舞和水乡舞，情景剧舞蹈还是第一次排练，而且这又是根据市老年大学

的校歌改编创作的，任务既光荣又艰巨，用情景舞蹈来展现老年人老有所学、老有所乐和琴棋书画的各种丰富多彩的校园生活，这对大家来说是一次新的挑战。另外，今年暑期高温又加上疫情，作为表演班的班长接受这个光荣而艰巨的任务是需要勇气和胆量的。

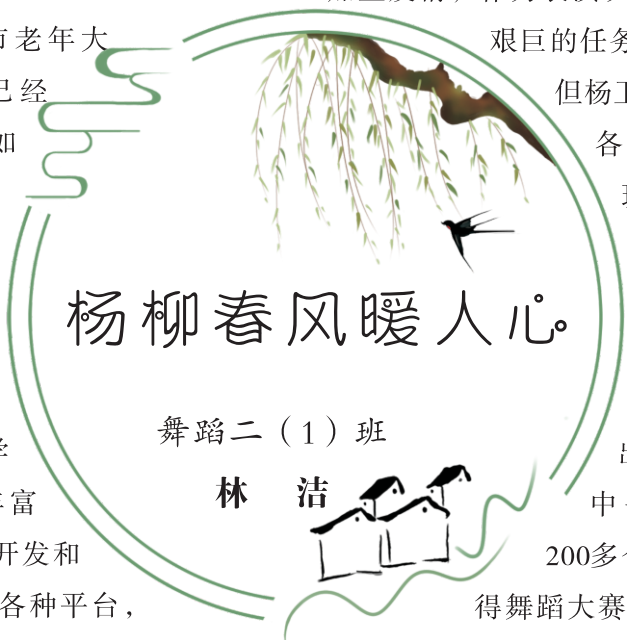
但杨卫严格按照学校规定做好各种防护措施，带领表演班的全体学员战高温、抗疫情，克服各种困难认真刻苦排练，顺利完成了学校交给的任务，并应邀参加了几场演出，获得圆满成功。其中一次在园区演出，从200多个节目中脱颖而出，获得舞蹈大赛第二名。该节目被市卫

健委、市老龄办推荐参加市老年节和江苏省老年春晚演出，同时，由中信银行特别推荐参加首届全国老年大学春节联欢晚会演出。

班长是学校与学员之间的桥梁和纽带，是班级的领头人，必须引领大家树立一个积极向上的良好班风。杨卫对每一位同学都一视同仁，做到不抛弃不放弃，在排练过程中，要求每一位成员、每个动作细节争取做到精益求精。这就是她对待同学的态度，对待舞蹈的热情和执着。

古人云、不积跬步无以至千里，不善小事难以成大器，水滴石穿量变引起质变。杨卫在平凡的岗位上，每天都在做着平凡的事，但她不甘平庸，团结同学无私奉献，使自己逐渐从平凡走向优秀和卓越，在班级集体中发光发热，体现出自己高贵的人生价值。杨柳春风暖人心，这是杨卫的真实写照。

杨卫



古筝 表演班的优秀学员

古筝表演班

李正宗

一个国家、一个民族不能没先锋和模范；一个有理想目标的班级不能没优秀学员。古筝表演班今年评优活动中周爱莎同学被推荐为优秀学员，在班级群中征求全班同学的意见时除周爱莎未投自己的票外，全班学员赞成通过。表演班是从古筝各班遴选而组成的无学制班，具有相当素质。同学们通过多年相处都认可周爱莎同学是服从大局、甘于奉献、勤修筝艺、根正苗红有正能量的可信赖同学。

周爱莎同学能做到克服困难、服从大局。演出是古筝表演班的任务，演出日期由校方定，之前的排练准备和结束后收尾工作总会与个人原来作息及家庭事情有冲撞。周爱莎总能带头克服自己的困难。她每日要到振华中学为全校师生测核酸，她精心调整做到两不误，并为有困难的同学出点子、想办法保证演出顺利圆满。周爱莎意识到班是学员的班，而学员必须紧跟班，因为班是最小的校、校是最大的班，班必须以校为中心，服从全校大局。

周爱莎同学服务同学、甘于付出。她发挥自己职业特长为全班服务，对每人的健康状况做到心中有数，关心帮助人时做到心中有底，如何就医配药做到心中有谱，她是大家的暖心可靠的保健参谋。演出服的购置制作是件麻烦

不断的工作，寻找厂商设计谈价、尺寸测量和每人是否合意等，周爱莎都用热情服务、甘于付出来化解。如厂商根据同学们要求中午来校为每人测量，她默默无声自费为厂商解决中饭；又如演出服的头饰因人员更动而不够，又是她及时自费付款定购保证演出进行。

周爱莎同学针对老年学员的特征，将老师为大家演奏时录制的录音，放在群内供大家课后对照练习、校对和提高。当有新曲和演出曲目时她总率先复印曲谱发给大家并挂在群网内。每次碰到曲子中的难点，在同学们很困惑焦虑时，她通过请教老师、刻苦摸索和参考网上寻找突破的体会并将感觉告诉大家，使群体得到提高。对校方下达的演出任务总能认真准备并能努力化解畏难情绪，积极争取演出任务，使表演班在演出中得到强化和提升。

习总书记在二十大报告中讲到了党的基因和血脉。周爱莎的老父亲14岁入伍，18岁入党。参加过龙口和孟良崮战斗、淮海战役、解放上海、抗美援朝长津湖和上甘岭战役等。她本人退休前多次获先进个人和工会积极分子及市卫生局先进个人；退休后应聘到振华中学医务室工作并获防疫先进个人。她以自身的操行传播着红色基因，染红了周边的同学，染红了表演班。一批似周爱莎式的红色学员相继涌现，使具有较高素质的表演班更红了，更具进取性和战斗力，内部更和谐、团结，必将成为奋斗更有力的班级。

档案





岁月匆匆，时光飞逝！深一脚浅一脚的2022年我们终于艰难地走过。谁也没有想到2022年的老年大学开学不是在春暖花开的时候，而是在硕果累累金色的秋季。就在我们热情高涨如饥似渴地学习时，转眼间又到了期末，又到了年度评选优秀学员的时候了。你若是问我准备选谁，我一定会不假思索地推荐我们的班长——陆鸣晓

我是朗诵基础班的新学员，尽管跟班长认识相处只有短短的二个学期，但在交往中，我发现我们班长是一个以身作则，助人为乐，忘我工作的人。

作为班长，她始终积极主动配合老师的教学工作，当好老师的助手，学员的勤务兵。在她的带领下，同学们的学习热情特别高涨。师生情谊融洽，朗诵基础班就是一个其乐融融的大家庭。我们朗诵班不仅仅要上好课堂上的课，我们每天回家还要做老师布置的作业。这个作业每天早上（7~8）点由班长发到班级群，晚上10点班长在统计人数今天有多少人读了，统计完了再把他发到群里。这个统计工作不是就做一天啊，365天（除星期天）天天要做的。真的很不容易，这种持之以恒的精神值得我们学习！

还有我们班长集体荣誉感特别强。这次学校搞“欢庆二十大，银辉映初心，苏州市老年

大学第九届校园文化艺术周”的汇演。我们朗诵基础班得到了领导的关心和厚爱，也有参加汇演的机会。然后定人员，排练，服装我们班长都是亲力亲为。她经常利用休息时间一次又一次地监督排练。由于我们很多人都是新学员，基础差读音不标准。班长就一个一个纠正，直到读准为止。还有手捧的朗诵稿夹子，谁高谁低她都要一一指出来，不让有一点点的瑕疵留在舞台上。人多表演，整齐是关键。正因为有她对工作的认真，对节目一丝不苟的要求，汇演结束我们班的节目得到了各级领导的好评。我们班的节目只不过是学校汇演中一朵小小的浪花，但通过这次汇演活动我们看到了我们班长为班级荣誉而无私付出的辛劳和汗水。这好评的掌声应属于我们的班长！我们班长不但要监管班里的朗诵节目，还要负责学校汇演的全部工作。就那一周，她天天到学校跑前跑后，脸被太阳晒得过敏通红通红全然不顾，照样忙得不亦乐乎！看她那忙里忙外全身心投入工作的身影，看她那过敏通红的脸颊像似涂了腮红在阳光的映衬下是那样的美丽！

我们班长还是学校志愿者的队长。不管刮风下雨她总是早早地就到学校。把所有门岗的安排都要查看一遍，看看有没有遗漏。如果有请假，她还要负责换班，实在安排不过来就自己亲自顶上，从没有怨言。众所周知疫情期间门岗工作很是烦琐辛苦，但她任劳任怨，从不计较个人得失，默默地奉献！

寒冬岁末，尽管这学期结束的有点匆匆，尽管结束的有点梦幻，但一点都不影响我希望下学期早早开学的心情。只因我们班有个把大家团结在一起的陆鸣晓好班长！

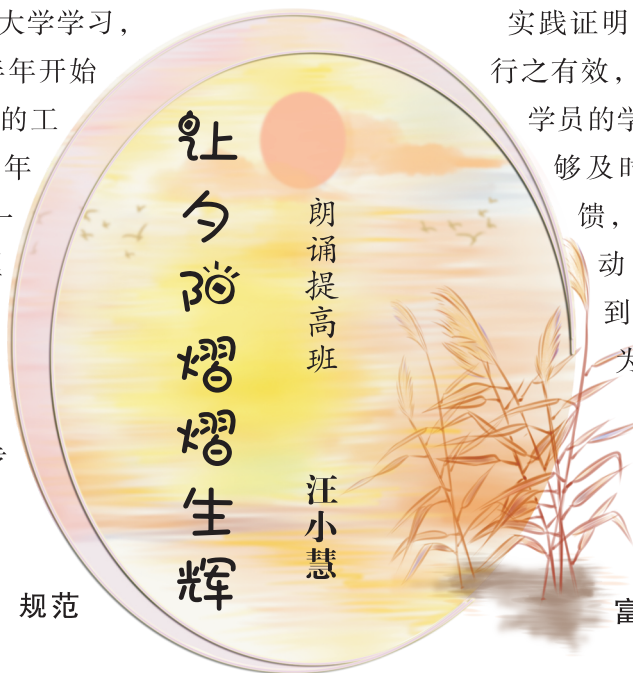
张华

我退休后进入市老年大学学习，快6年了。我是2019年下半年开始担任朗诵班班长，几年来的工作实践，我深刻体会到老年大学的班长，不仅仅是一个协助老师教学的管理者，还需要具备良好的沟通能力，高效的组织能力，暖心的管理能力，团队协作精神以及一定的专业素养和良好的道德风貌。

一、建立组织网络，规范班级管理

班级管理是学校管理的基础，学校的教学工作需要班级来配合开展，学校的活动需要班级来实现。几年来，无论是新成立的朗诵基础班还是升级后的朗诵提高班，在开学之初，我们首先建立起班级的组织网络。将全班学员划分成若干个小组，选出朗诵基础较好、公益心较强的学员担任各小组长，建立各小组微信群，实行小组长负责制。上课以小组为单位相对集中就坐，这样便于统计上课人数和组员间的交流；下课回家后同学们在各小组群线上学习交流，加深了解互帮互学。

我们除建立班级大群、各组小群外，还有专门的诵读学习群，无论是春夏秋冬，还是周末假日，无论是开学放假，还是疫情肆虐，我们坚持每天朗读打卡统计，朱正老师按字词练习、精美短文赏读和古文阅读三个板块，坚持每天在朗读群作线上范读指导，班组长带头领读，学员们快乐跟读，虽然几年来学员有所增减，组长有所调整，但课堂上课与每日线上朗读的学习形式从未间断。学员们把每天的朗读练习当成了必不可少的日常事务之一，热情高涨，乐此不疲。



实践证明，这样的组织网络形式行之有效，学员的情况有人关心，学员的学习有人帮助，小组长能够及时掌握学员情况向我反馈，每一个通知，每一项活动，通过小组长及时传达到位，这样的带动引领，为打造积极向上的班级团队起到决定性作用。

二、创新思维，以形式多样的活动丰富校园学习生活

都说老年大学是我们老年朋友继续学习的阵地，快乐生活的家园。确实，共同的学习意愿让我们从不同的工作单位退休后汇聚在这里，在学习新知识结识新朋友中探索生活的乐趣，跟上时代前进的步伐，让老年生活更加充满阳光。那么，如何引导学员们感恩时代，珍惜宝贵的学习机会，营造尊师重教和谐友爱的学习氛围，是作为班长我应该思考的问题。

我们朗诵班的任课老师朱正，是一位对老年学员极富有爱心、非常敬业的好老师，有着非常丰富的知识积累和教学经验，深受我们广大学员的喜爱。他除了每周一课的课堂教学，还坚持每天线上为我们作义务的范读指导，并引领我们积极拓展第二课堂。2021年是建党100周年，在学校领导的大力支持下，我协助朱老师策划组织了第四届《五月的鲜花》朗诵专题活动。一年一度的“五月的鲜花”活动，由朱正老师创建，是朗诵学习的实战演练，是教学成果和朗诵水平的汇报展示。至今成功举办了四届，这个活动我们联合其他学校和兄弟朗诵班共同举办，全班几乎人人参与，从小组诵读会，到各个班级节目海选，最后在学校演艺厅呈现精彩的汇演，充分激发出老年学员的创

作热情和表演激情。

我们朗诵班是在9号影视厅上课，为配合老师拓展课堂教学，我充分挖掘上课所在课堂的教学资源，举办诵读作品展播活动。利用每次上课前的半小时，在屏幕上播放学员们的诵读作品，这个活动得到了大家的积极响应，进一步提升了大家对朗读的兴趣，激发朗诵的创作热情。我还组织学员前往吴中区旺山村，采用“走出去请进来”的方式，开展以“诵读红色经典，助力乡村振兴”为主题的沉浸式教学活动，与基层党组织开展联谊活动，了解乡村发展史，了解新农村建设，开拓视野，从而激发大家爱校园爱家乡爱祖国的热情。我们邀请身残志坚、立志公益的“苏州好人”顾少华来到校园给大家作事迹报告，为大家演讲他不平凡的人生经历，学员们为先进人物助人为乐、大爱无疆的高尚品德和思想境界深深震撼！每一次的活动，都得到市新闻媒体的关注，《苏州日报》《姑苏晚报》《引力播》都相继给予报道。

这些注重政治引导，注重教学互动，注重参与社会活动的举措，使学员不仅学到了书本外的知识，也受到了良好的思想品德教育，彰显着正能量；在班里营造出团结向上的政治环境，宽松和谐的人际环境，教学相长的学习环境，取得良好的学习效果，增强了凝聚力，让师生关系更融洽，使自己的班长工作渐入佳境。

三、注重沟通，乐于服务，尽心为教学活动出谋划策

班长作为班级的领头羊，既要以身作则率先垂范，更要有自我牺牲精神，甘于奉献。我觉得老年朗诵班应该是一个由众多朗读爱好者组成的，集学习和文化活动相结合的团队，在这点上我和朱正老师达成共识，并一起努力营造班级文化氛围。

每个新学期到来，我都主动与朱正老师沟

通联系，通过了解该学期的课程安排，提出合理的建议以及教学活动方案；我积极参加每个小组的活动，与大家打成一片，加深了解增进友谊，从而进一步掌握学员的情况，为有针对性的开展课堂教学活动打好基础。几年来，我们立足课堂教学，围绕每个时期的中心工作开展了一系列的活动，无论是现场朗诵会还是疫情下的线上朗诵联欢，从确定主题，挑选题材，对各小组长的任务布置、全体动员，到安排排练时间、场地等，我都做到亲力亲为，具体部署。

2020年春节期间响应政府号召宅家抗疫，我就尝试着在各小组群里举办线上朗诵会，通过视频音频形式，让学员们一个个在微信群“登台亮相”，新颖的活动形式既展示了各自才艺，又让宅家的日子过得生动有趣。这种利用现代网络科技的学习活动，得到了大家的高度认可，在宅家的半年多时间，我们学习继续，线上活动此起彼伏，最后形成了400多人参与的云端朗诵会。以实际行动响应政府号召，支援抗疫！

每一次的活动，我都精心选材，用心设计。比如建党100周年，我提出了以“我把党来比母亲”作为第四届《五月的鲜花》活动主题，得到了学校和老师的赞赏。比如学校在我们班录制朗诵公开课，我们精心准备，制作PPT课件，图文并茂，老师讲解生动，学员互动热烈，将一堂例行的直播课上得有声有色，成为老年朗诵教学的示范课，好评如潮，《看苏州》等公众号上点击率超数十万之多，苏州日报社还专门派记者采访报道。

我还结合每个时期主流媒体的宣传引导，在网上搜寻、编排出若干歌颂党歌颂英雄人物的朗诵稿，如情景朗诵剧《绣红旗》，情景朗诵《可爱的中国》，歌颂苏州革命烈士白丁香的《丁香花开》，歌颂时代楷模王继才的《永远的承诺》、歌颂时代楷模扶贫模范王文秀的

我当班长实在是“赶鸭子上架”，但老师鼓励我说：“班长只要有为学员服务的思想，有做好工作的责任心一定能做好。”在老师、同学们的支持下，我开始承担班长职责。

我的日常工作：每周二上午是我们班上课的时间，一般最少提前二十分钟必须到教室，开好音响后铺上老师和自己的瑜伽垫，开始检查同学们瑜伽垫的摆放位置（由于瑜伽的特色，瑜伽垫子的摆放是维护课堂秩序与同学情的重要环节），上课摆放瑜伽垫的位置不是固定不变的，为了防止因为摆放瑜伽垫而争吵影响上课，我必须要做好这项工作。登记考勤（认真填写教学日志）。下课关闭设备电源，检查瑜伽垫是否归班级存放点、环境卫生环视一圈，最后放心地关上教室大门。

一、加强自我学习提高当好班长的能力。除了做好班长的日常工作外，还要当好老师的助手带领同学们一起进步。瑜伽体式都是老师带领同学们一起练习，而舞蹈动作，老师

服务班级

乐在其中

瑜伽（舞蹈）二（2）班

黄美琴

教过之后没有基础的同学记不牢或是动作不规范，在老师同意的情况下，我录像下来发在群里供同学们回家复习，有时带领同学一起复习。

我喜欢舞蹈，对瑜伽舞蹈更是情有独钟，平时会在网上看看有关瑜伽舞韵的视频，没想到在应急情况下用上了。记得一次

老师身体不舒服只上了一节课便去医院看病了，我们从来没使用过学校的电视屏幕这次我运用上了，连接到网络搜索出我平日看到的瑜伽体式，就这样带领大家跟着屏幕上的老师学习，同学们一样的专注认真一直到放学铃响起~。

二、微信群的管理与应用。首先设置微信入班级群权限；其次对照花名册实施微信的昵称实名制；第三每学期初清理离开班级人员的微信，做到微信群人员与花名册人员一致；第四规定微信群不发与上课无关的内容（不道早安请晚安的），只有发送对课程有关的内容以及学校的有关通知以及学校对开学后入校园

《你微笑着走了》，歌颂中印边境戍边英雄的《清澈的爱只为中国》等，并亲自负责对每个节目进行排练指导。党的二十大召开，在我的提议下，朱正老师迅速召集学员诵读习总书记金句，并以视频展示的方式在学校大屏上循环播出。学员们通过朗诵表演，提高了朗诵水平，同时提高了思想境界，心灵得到洗礼，从而提升了班级的正能量，增强了凝聚力！

几年来的班长工作让我深切体会到，有作为才能有地位，有付出就会有收获。无论是作

为班长，作为一个班级团队都是如此。因为有了作为，有了付出，我才会得到老师学员们的信任支持，我们朗诵班才会得到学校领导的重视和肯定！幸运的是我们恰逢盛世，党和政府为我们老年朋友提供了越来越好的学习条件。感谢市老年大学热爱老年教育事业的校领导们，精心设置丰富多彩的课程设置，努力创造良好的学习环境，让我们在老年大学的学习中，有获得感、幸福感、成就感。

杨青

的要求与规定。特别在疫情期间，为停课不停学发送网课起到了不少的作用，将学校与学员的关系拉近，起到了桥梁与纽带的作用。

特别深刻地体会到微信群的作用：有一次老师上课日有事需要停课一次，紧急通知大家时，微信群“大显神通”。首先，我在群里发布“群公告”要求每个人见到通知请回复，然后，守着手机见一个人回复便在花名册上打钩，直到周一还没有回复的再次@本人，同时在群里呼吁请同学之间有电话的帮忙通知一下，直到全部收到通知这时候我才放了心。

三、班长的亲和力。当班长初期从认识同学开始，与几十张陌生面孔一起求学，除了学习新知识外，友谊、关爱、鼓励显得尤为重要。做为一班之长为同学们服务是应尽的职责，平时用诚心，诚意来对待同学，尽可能为同学们解决实际困难。前年五月份我因胆囊切除手术没来上三节课，同学们还惦记着买了慰问品看望我，真的好感动！对于班级我总是想多做事，于是想到每学期结束的最后一节课做个活动，组织同学们展示学期瑜伽舞蹈录像、摆拍瑜伽体式，再来个大合照欢欢喜喜大聚餐、高高兴兴放大假。2018年瑜伽舞蹈班毕业了，大家在一起上课三年整，同学间结下了深深的友谊，这个最后一堂课后不知下学期能否在一起，同学们格外珍惜这节课，我看在眼里记在心上，这一天我请家人帮忙给同学们拍照、录像。每学期最后一节课的活动我都制作好视频给大家留念。

班长的亲和力来自于对同学的真诚与真心，在当班长的路上得到了同学们对我工作上的支持与帮助，心存感激！我们和谐、我们愉快，我们上课的气氛很融洽，这才是老有所乐的理想场所。

以上这些，其实都是班长应该做的事情，我却收获了荣誉：2015年——2016年度、

2017年——2018年度我被评为优秀学员。这个荣誉对于我来说非常惭愧也非常感动，它是一个鞭策也是一个动力。为此，我更加努力勤勤恳恳地工作，在做好班级工作的同时关注学校的一些新举措，比如：2019年5月18日全校班长会议上提出“手机网上报名”。据我平时的观察，多数老年朋友用手机基本上仅是通个电话，真要在手机上操作困难肯定很多。回家后，我根据学校“手机报名的步骤”编写了一篇文章“苏州市老年大学手机网上报名方法”，发到班级微信群、发到朋友圈，当时这篇文章有2100多的阅读量。

在此期间舞蹈系主任推荐我参加苏州市老年大学学员联合会，于2019年5月29日举行换届选举中我成为苏州市老年大学学员联合会第二届理事，并任生活部部长一职。学联会理事成员是在所有班长中选拔出来的，是服务于学员、服务于学校、服务于社会的学校社团之一。学联会职责是：做好班长的表率；做好学校与学员的桥梁；做好同学与老师与系主任之间的纽带作用。在学联会工作期间，积极参加“万人捐书”活动工作，2020年因疫情学校停课了，为了做到停课不停学学校开设网课，学联会参与拍摄工作，作为理事的我则是当好联络员参与到拍摄现场专门做后勤工作，122节的网课工作量可想而知。2021年学联会在学校防疫专班的领导下还真的做了不少事情，比如：开学前发表了“倡议书”，开学之际开拍“开学第一课”视频、重申入校园防疫注意事项，用视频直观的引导，这些我用文章、用视频号发表广泛宣传等要说的太多了不一一表述。

进入校门之前映入眼帘的是身穿橙色上衣的“学校志愿者”我也是其中一员。疫情期间的志愿者站在风口浪尖上，冒着风险不怕辛苦，人员少责任重，一人一岗，提早一个小时必须到岗，一站就是一个小时，而且目不转睛



我不知不觉地成了

“科技创新先锋”

二胡演奏三班

卢宗琪

全国两会闭幕那天，我收到一份快件，是中国科学家论坛组

委会寄来的2023年两会特刊，铜版纸彩印，封面主题是“新时代10年科技创新先锋”。打开一看，排在前面的是曹德旺、任正非、张伯礼、董明珠、雷军等等大名鼎鼎的科技界领军人物，看到后面，居然有我的照片，心情一下子不适应了，我只是苏州市老年大学的一名老学员，没有企业也没有资本，怎么可能跟科技

界领军人物列在一起呢？

猜想可能跟2022年5月召开的第21届中国科学家论坛有关。这届科学家论坛也给我发来了邀请函，我因健康问题不能参会，只是给论坛组委会寄去了一篇题为《目标：把癌症发病率降下来》的文稿，介绍我和上海吉梦科技公司李挺董事长共同策划的“健康盾”落实情况。组委会还是给评上“科技创新先锋”以资鼓励。

所谓的“健康盾”，“护卫人们健康的盾牌”的意思。我们为什么要研究这个“健康

全神贯注盯着学员手上的手机，生怕错过造成不良后果，有的学员手机截图健康码居然是2020年5月某日的，有时遇到不配合的学员还被骂一通，还有的手机不会用健康码、有的不会更新、有的没有流量打不开，你得要为他弄好才能让其通过还担心他不耐烦，一个小时站下来累得不行。我是新上任的文艺小分队队长，对这个“官”我是害怕得要命，实在没有能力我向领导提请免职。学校有两个大门一个班需要志愿者8位，一天16个人 一周需要80人（有好几位已经是值两次班了），现有志愿者有一百多号人，但是身体不好的、年纪大的，这样的志愿者不敢使用。所以，每当小分队有人要请

假我都无法调整，一个萝卜一个坑我就是生病了不上课也坚持来值班，但是还是力不从心呀，深感自己不能胜任这个小分队队长的职务。看着夏大媛总队长、看见李香荪老前辈为安排志愿者上岗，真的是绞尽脑汁，自己已经是重复值班了，但是因为没有人顶岗就自己上感人的事情太多了，深深地认识到“不在其位不知其苦”我能说些什么呢？

总之，趁我还能发挥余热的时候尽量为学校为班级做一些力所能及的事情。今天我尽是捡了好的表现来说，其实还是没做到全心全意，还是怕苦怕累，还是有好多好多的不足，希望来日有所长进！

盾”呢？这得从我国民众的健康状况说起。2013年10月18日国务院发布《关于促进健康服务业发展的若干意见》之后，2016年10月又发布了《“健康中国2030”规划纲要》，在这个纲要中被点名的慢性非传染性疾病癌症、高血压、糖尿病，已经成为危害我国民众健康的“第一杀手”。据官方资料，我国近数十年癌症、高血压、糖尿病发病率连年攀升，如今患病总人数已超过6亿。其中癌症每年新增数百万例，引起癌症高发的主要原因是饮用水污染和空气污染。按官方数据，由饮用水污染和空气污染所致的癌症发病率高达癌症总数的95%以上。要想降低癌症发病率，必须首先解决饮用水和空气污染问题。我们没有能力解决大环境的污染，但解决小环境（室内）的饮用水污染和空气污染还是有可能的。

研究中最伤脑筋的是如何将污染的饮用水的水质改造达到地表水Ⅰ类水（自然保护区源头水）的水质。因为这个Ⅰ类水有个指标 $\text{pH} \geq 7.5$ ，但与水体中溶质的酸碱性不一致，实地考察表明纯净水体的 pH 值可以在5.0~8.5之间波动，测试结果表明源头水的 pH 值与水中溶质的酸碱性无关。这就完全不是化学中 pH 值的概念了，这究竟是怎么回事呢？

我们建立仿生态条件，从市场上买来几种包装纯净水分别做试验，发现纯净水的 pH 值并不是恒定的中性7.0，而是可以随环境条件在5.0~8.5之间波动，其奥秘在于环境条对水分子件存在一种赋能过程，让水分子的能量结构发生变化，也就是说，纯净水的 pH 值波动不是水中酸性物质的化学表现，而是水分子物理能量高低的表現。可是，这个发现能不能经得起实际应用的考验？我们又模仿生态条件建立全自动工厂化生产线做实验，掌握了可将被任何物质污染的饮用水转变成自然保护区源头Ⅰ类水水质的工厂化生产技术并获得国家专利。从

而为“健康盾”建设打下了基础。

“健康盾”包括四个部分。第一个是“健康饮用水”集中供水系统，可建于居民小区、单位、校园、街道、村镇等。在上海这样的一线城市，新建的居民楼盘布置永久性管道供水系统，每平米造价约25元，健康饮用水的水价不超过500元/吨。老旧居民小区、单位、街道村庄可建集中供水站，投资和水费都将更低。这就从根本上解决了人类饮用水的安全问题。

第二个是室内空气污染的处理，在相对封闭的环境里（例如家庭、教室、办公室）对空气作五恒（恒温、恒湿、恒氧、恒洁、恒静）采用自上而下层流方式处理。

第三个是居室内墙装修材料采用的水暖热辐射采暖系统，采用“碳元材料”的模板组合使用太阳能，室温可调可控，冬暖夏凉，不再需要空调、地暖或其他取暖器。

第四个是互联网监控系统，用户可以随时监测饮用水、空气质量和室温情况。

“健康盾”，最大限度地减少了饮用水和空气污染对人类健康的危害。目前已有广西的两个重大基建项目和中梁集团等十多家房地产商将“健康盾”纳入居民住宅小区设计。

除了“健康盾”，我还对“健康中国2030”指名的重大慢性疾病进行研究。据官方公开的资料，近40年来我国癌症、高血压、糖尿病发病率逐年升高，患病总人数已场过6亿人。我认为我国现行的高血压防治指南、糖尿病防治指南存在诸多重大问题，预防和治疗措施基本上是错误的。我根据自己几十年的行医经验，2015年以来我撰写了多篇医学论文投寄给历届科学家论坛，其中的几篇被中国知识资源总库收录。

我今年81岁了，争取在今后的时间完成《非标说医》、《大健康与大健康产业》的编写，给医界和后人留下一些有益的启示。

腹有诗书气自华

——写在诗词格律与写作班毕业时

诗词格律与写作班

2018年3月，老年大学恢复诗词写作班。一大群热爱诗词的乐龄朋友喜出望外，阶梯教室竟坐了100多位同学。光阴荏苒，这一届同学究竟学得怎么样？五月榴花照眼明，枝间时见子初成。

（一）

虽然没有考试，也没有期终报告，同学们认真学习诗词的热情始终高涨。他们渴望自己能像诗人那样在浮声切响中写景描实，在平平仄仄里抒发情感，让收获的喜悦，生命的沉淀，感悟的凝思具备讴歌和吟诵的能力。他们做到了，他们的成绩单繁花似锦，芬芳馥郁。

一、经过诗词作品的不断呈现和择优考验，全班20多位同学加入了苏州市诗词协会和沧浪诗社（市级），18位同学加入了江苏省诗词协会（省级）和中华诗词协会（国家级）。作为会员，他们带着学到的知识，走出苏州，走向江苏，走入国家的诗词舞台。可以毫不夸张地说，这届学生是诗词创作的“黄埔班”，获得了老年大学诗词教育以来从未有过的大满贯。

二、踊跃参加各类征稿及比赛，成绩骄人。

江苏省“再展宏图——喜迎二十大，拥抱新时代”诗词书法艺术展于2022年10月8日在江苏大剧院美术馆开幕。全省十三个城市选送了

几千首诗词，苏州市入选10首，其中冯玉虹、章可闻、惠建华、张桂生、周洁、杨颖颂等6人都是班上同学。为此，校报《万寿宫》在诗文专栏用整版展示他们的作品和风采。

2020年，江苏省诗词协会与省书法家协会组织抗疫《望月楚山》联展。从全省数千首诗中遴选出100首，由书法家写成100幅书法作品于省美术馆展出。苏州市入选7首，薛招娣、袁培德两位同学的作品入选。苏州市诗协会和沧浪诗社组织抗疫诗词征稿，精挑细选后，同学的13首抗疫诗词被《沧浪风雅》刊出。

在第十七届、十八届天籁杯中华诗词大赛中，孙甦、薛招娣、朱莎、章可文、陈彦华等同学分别获得金奖，作品被《天籁之音》收藏。

江苏省建党百年联展，全省各市纷纷投稿，苏州8人入选，孙甦同学荣获一席。在第七届中华诗词大赛中，孙甦同学荣获一等奖。

惠建华同学的作品发表在《光明日报》光明网“美丽乡村，诗画中国”。

庆祝中国共产党成立一百周年，市诗词协会和沧浪诗社的《沧浪风雅》出了专辑，班上有11位同学的诗词入选。纪念毛泽东《七律·人民解放军占领南京》诗词征稿，同学们踊跃投稿，学习和传承毛主席豪放风格，诗词写得荡气回肠。

姑苏区是古城2500多年的载体，很多老街

旧巷经修缮改造焕然一新。同学们响应姑苏区征稿活动，写了100多首诗词，有31首被选用录入《苏式生活》诗歌集。

2023年元旦到来前夕，市诗词协会和沧浪诗社与新华日报社苏州分社、苏州轨道交通集团联办的“书香地铁，奔向未来，2023年苏州地铁挂春联送福”活动。同学们不辞辛劳实地勘察，一周时间，针对性地拟就春联200多联，有近百联被用于各地铁口和屏蔽门。

响应苏州市对大运河的宣传，班上组织了几十首运河十景的相关诗词。姑苏区百年诗画展上，也有同学的大量诗词展出。

三、《中华诗词》和《中华诗词公众号（国家级）》，《江海诗词（省级）》，《姑苏风雅》、《姑苏吟》等期刊与网络平台是同学积极投稿的园地，大量优秀诗词获得发表。同学中间，有的成为省市公众号微刊的副主编、编辑，有的成为《诗词世界》杂志的常务理事，在不同的诗词平台发光发热。

（二）

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。零基础学诗词，光有勇气不够，还要有足够的吃苦精神，诗林七姐妹值得一提。几年学诗，七姐妹中的每位同学至少写诗200多首，勤奋者已达400多首。朱莎、张欣欣两位同学还出了诗集。七姐妹的作业（美篇）出了130多期，每期每人两首。50期汇集成册，已有厚厚的两本，收藏了无数斟字酌句的辛苦和一尝夙愿的快乐。

诗律韵脚，起承转合，相间相粘，对偶对仗，这些要求揉和到一起，不是所有人都愿意去认真体验的，所谓“戴着镣铐跳舞”是闻一多先生对诗词写作的比喻。在格律的约束下，依旧舞得优美舞得酣畅，是件难事。冯玉虹同

学组织身边的六位姐妹，互相鼓励，抱团学习。有问题一起讨论，有心得共同分享。课堂集中接受每个知识点，课后逐一消化。有道是功夫不负有心人，她们将学习热情结合行之有效的方法，在“写”字上下功夫，提高很快。为拓宽写作内涵，他们不仅关注春夏秋冬的自然变化，那些“老字号”、“老物件”也纷纷走入诗词，将记忆深处的物事唤醒，酿成趣味盎然的佳作。《苏州日报》多次成组刊载七姐妹的诗词作品，给她们以辛勤耕耘的回馈。如今，诗林七姐妹成了沧浪诗社众多诗友关注的热点，每一期作业，都能获得资深诗友的指点与好评。美篇加精，读者众多，学诗竟然也风生水起。

班上很多同学自加压力，三年疫情期间也没有放弃学习和创作，一以贯之坚守在不同层面的诗词楹联平台，扎扎实实苦练基本功，获益匪浅，渐渐成了诗词的行家里手。

（三）

学校诗友会积极发挥班刊《晚霞》的作用，让同学们多一个学习窗口，多一个练笔园地。用新学的诗词知识，描写世间万事万物的变化，书写人生不同阶段的感受，记录与时代紧密联系的活动，歌颂善良大爱的风采，写作热情与写作水平都得到激发和提升。老同学的长调慢词，新同学的小令绝句，但凡具有闪光点的作品，经过修改提高和择优，被收入《晚霞》，积累着学诗习词的进步与快乐。

诗友会根据不同季节不同内容，以《晚霞》为平台，在班上组织专项采风活动，同学们走向大自然，拓展创作视野。

一、江枫洲采风活动。2021年5月，全班同学在老师和班长的带领下，参观了古运河、寒

每每看到诗人词客，将姑苏的美，写成一组组绝句或律诗，填作一串串小令或慢词，总会引起心底的共鸣。委婉与豪放的互换是那么自然，见素抱朴与阳春白雪的交错是那么习以为常。我也试着走入其间，想学他们，将四季写成诗词，将情感变成韵律，用来抒发和拓展，用来渲染和浸润，用来陶冶和弘扬，那份怀瑾握玉的感觉如沐春风。

写诗填词，平平仄仄，如果足够喜欢，它就是大妈的广场舞，孩子的魔侠传；小村的四季庄稼，行者的镜头景致。只要全情投入，趣味无穷。江南的日子随处可见皆可入诗，一餐饌饮，一缕东风，庭院桃李，野外山水，滋养了无数诗情画意。它们如同一月一季的花辞草赋，总有主打的帮衬的，

既雪爪鸿泥，又临溪映川。

五年前，苏州市老年大学新开格律诗词写作班，诗词爱好者趋之若鹜。第一堂课，阶梯教室坐无虚席，乌泱泱都是寻找诗与远方的人。

“腹有诗书气自华”，是老师的寄语，也是同学的方向。诗林七姐妹更是身体力行，勤勉得如同筑巢的蚁，采蜜的蜂。抱团互帮互学的姐妹，年龄悬殊，学历参差，职业有别，这些都不是问题，提着一口气要学好诗词才是共同愿望。他们渴望自己能像诗人那样在浮声切响中写景描实，在启承转合里抒发情感，让收获的喜悦，生命的沉淀，感悟的凝思具备讴歌和吟诵的能力。

字词句，这些文学元素，间粘对，这些诗

诗林七姐妹

诗词格律与写作班

薛招娣

山寺、江枫桥、铁铃关、枫桥镇等景致，并在运河旁聆听古代漕运和驿道要塞的传奇，感受张继月落乌啼和霜天渔火的诗意，体会古镇曾经的商家如云、店铺鳞次栉比的繁华。写下许多诗词，《晚霞》江枫洲采风专辑收录50首。

二、虎丘采风。2023年3月，班级组织虎丘采风，正是春暖花开时节，虎丘的人文古迹、自然风景激发了同学的创作热情，虎丘专辑也收录诗词50首。很多新学的长调词牌成了同学大显身手的技艺寄托。

海角芳菲留不住。笔下风生，飞入青云去。这是宋朝大诗人黄庭坚的句子，用来形容

诗词写作班的生机勃勃十分恰当。那些暗香疏影的诗词创作和雨丝风片的雍容闲雅，在班刊上、校刊上、校报上呈现，在社会上的其他平台上呈现，在文化江南的背景下与学校的文化建设融会贯通。

要毕业了！老师在第一节课堂上以“腹有诗书气自华”开讲的情境依然记忆犹新。如今，同学们漂亮的成绩单是别在老师衣襟上的一枚枚勋章。大家深知，既然进入了诗词的百花园，就要努力开出自己的花来。敞开心灵的窗，关注平凡的美，写出时代特色，吟诵生活幸福。这样的老年生活还真有阳春白雪的意趣。

词趣味，像极了深深的井，初识容易，真正运用自如却有点难度。“戴着镣铐跳舞”是闻一多先生对诗词写作的贴切比喻。格律约束下，依旧舞得优美舞得酣畅，是大家追求的意境。用诗的语言来组词结句，常常不如写作文那么能准确表达想要诉说的意思，这种挑战，如同演算习题，做多了就有积累。坚持循序渐进，水到渠成是早晚的事。都是些五六十岁甚至六七十岁的人，渡过的光阴早就将那些意志、耐性百炼成钢，她们懂得一辈子想做而没时间做的事现在可以一搏。于是长句短句、对句联句、四句八句，渐渐入门，成为行家里手。欣喜之余，恍惚的神思清晰了，怀疑的态度坚定了，没有底气的试探信心满怀了。她们满面春风地说，诗词是座百花园，既然入园，就要开出自己的花来。

诗林七姐妹人送雅号七仙女，“娇娥赐我几芬芳，东风似不觉，周身花瑞。”作诗填词的时候，她们是仙仙的女子。春来，她们写《惊逢细雨飞花径》；夏至，她们吟《半亭清静画船闲》；秋浓，她们诵《东篱花事正迎霜》，冬暮，她们唱《梅香冰雪情谁许》……一百三十多期美篇，每期每人两至三首，惊讶了同学和诗友。一些早已淹没在历史长河里的苏式“老字号”、“老物件”，将它们从尘埃里还原成鲜衣怒马的样子，那组诗词还被报纸副刊发表了。

有幸结识是一种缘分。跟着她们去采风，一个个古镇风情别有深意，一场场杏花烟雨皆成诗语；桃红柳绿《满庭芳》，小桥流水《浣溪沙》。也许她们没有曼妙的身段风姿，没有年轻的唇红齿白，但她们有浪漫温馨的情怀，有清吟逸歌的意态，将那些四季风月，人生况味，不同光景都入了诗填了词。有位作家感叹过，“从心中涌起到写在纸上，这中间，山水

草木是一道滤镜，滤去世俗，只把仙气留住。滤去琐碎羁绊，只把光影拓下。”文学作品，源于生活，高于生活。经过提炼，每一次采风都有一个值得记忆的主题，每一回写作都有某个侧重的凝固，她们亲近着自己的故土，书写着流水的江南，生活如此展现，还要怎样优雅与别致呢。

多年潜心笃志，跟随时代的节奏，将点点滴滴的光阴投注，将风风雨雨的年华倾诉，将所见所闻的四季感悟，她们认真走出了自己的姿势，从容拓展了人生的舞台。从苏州市诗协走到江苏省诗协，后来又跨入中华诗协（国家级），走得有模有样，让那么多后生羡慕。全国诗词大赛中荣获金奖，省《再展宏图》、《楚山望月》等诗词书法联展也有佳作，姑苏区的《苏式生活》诗歌集收藏她们的作品……她们普通得就是里弄的大妈大婶，她们成功得如同高光时刻的歌者舞者。

常扪心自问，老去的人生究竟该怎么活？有人喜欢心舒意畅啥都不干，有人愿意游山玩水肆意他乡，有人甘心服务儿孙承欢膝下，有人承诺从头开始风采依扬。七姐妹是诗林中的佼佼者，她们积累的那些诗与词都是人生走到秋天开出的花朵，芬芳了渐渐老去的岁月，装扮着黄昏安静的天空。在诗意中望远夕霞，在词情里追欢流云。这样的晚境既可独自临风，又能结伴成林，读来有嵯峨之感。

杨青



去年12月5日，我们花鸟提高一（1）班学员在刘老师的带领下，到沧浪亭进行了一次别开生面的写生活动。这天上午天气特别好，蓝天白云，可到了下午1点突然下起雨来了，不过这时人也差不多到齐了。写生课开始了，刘老师既是指导老师又当

导游。雨忽然下大了，不过凭借园中回廊，我们无淋漓之忧。刘老师先讲沧浪亭的来历。

“沧浪之水清兮，可以濯我缨；沧浪之水浊兮，可以濯我足”。北宋苏舜钦以此诗句将园林称为沧浪亭。刘老师边走边讲。她告诉我们沧浪亭有108个漏窗，各个造型不同。我们边走边看，果真无一雷同。年逾古稀的刘老师神采奕奕，一路谈笑风生。她曾担任过沧浪亭的负责人，讲起沧浪亭的人文典故如数家珍。我们听得津津有味。刘老师一边讲着沧浪亭的往事，一边巧妙地结合写生来谈。她指着廊外的雨中景物告诉我们说，园林中的一草一木、一山一水都是有灵性的。我们要带着感情去画。我们画这些景物，实际上是一种情感上的交流。我们看着雨中的景物，似乎一个个都灵动起来了，深深为刘老师的一席富有哲理的话所折服。竹园到了，真巧，这时雨忽然停了。刘老师带我们进翠玲珑边上的竹园赏竹。大家依窄窄的蹊径缓缓而行。园中植有名竹三十余种，有湘妃竹、龟甲竹、罗汉竹等等。刘老师说竹是兰梅竹菊中“四君子”之一，是高风亮节、虚怀若谷的象征，历来为文人墨客所赞



颂，经常用竹来入画。这时刘老师突然考问我们，古代谁竹子画得最好？有学员回答说“郑板桥”。刘老师高兴地点头称赞。不知不觉我们来到闻妙香室。妙香是指室后的一片梅林，此时尚未开花。室前几株芭蕉虽不及夏季精神，但仍绿意葱茏。淅淅沥沥的玉珠落在硕大的芭蕉叶上，发出清脆悦耳的声音，极富诗情画意。面对此情此景，刘老师情不自禁地画了起来。我们围在刘老师身边，看她作画。刘老师看着庭院中的芭蕉，一边画着，一边讲解。她谆谆告诉我们，画芭蕉时，一笔就是一笔，不能描，更不要用橡皮去擦，笔要拿稳拿准。刘老师挥笔作画自然流畅，几笔便把室外芭蕉画得惟妙惟肖。在刘老师的鼓励带动下，学员们创作热情高涨，纷纷拿出画本画笔画了起来。大家相互切磋着，交流着。室内充满欢声笑语。

雨停了，我们在闻妙香室后边的空地上合影留念。

这是一次难忘的写生课，更难忘的是浓浓的师生情。拾壹

在老年大学学习结业之际，一种莫名的激动和不舍交织的心情，一种油然而生的感慨涌上心头。回首在这学习的六年时光中，有欢声笑语，有良师益友，有困难中互助，有温暖中友谊，既往许多情景还历历在目……

记得2017年9月7日下午，在同窗好友引荐报名下，我走进了苏州老年大学并有幸在王星明老师授课的班级与学友们相识相知同窗学习。第一学期中我曾一度忐忑不安地徘徊，多次想就此放弃。因五音不全，五线谱、音色、节奏、和弦等乐理知识对我来说都很陌生，确切讲就是一张白纸，学起来就如蚂蚁啃骨头般的困难，感觉弹奏器乐是深奥不可逾越的。本以为今生与音乐无缘，如今当手指间流淌出优美的琴声，一种自信愉悦的情愫会油然而生，情不自禁忆起这期间学习的点点滴滴。

王老师教学经验丰富，为人师表、正直、坦率、善良的人格是大家一致称道的。在教学上认真、负责、敬业。专业知识的底蕴在授课中展示了其教学水平的魅力，深深地吸引着大家跟着他的节奏沉浸在学习乐谱的知识海洋里翱翔。针对我们中老年教学对象特点，力求了解我们的需求，以其鲜明的特色，“量身定制”式为我们做教学计划。在一首又一首的经典歌曲中，逐节逐行逐段的解析、教唱、反复示范弹奏。常常为了让大家更好理解掌握教学内容，王老师经常早来晚走，利用课前、课间、课后，甚至于牺牲自己法定休息时间，给我们耐心辅导，答疑解惑，点评作业，做到随

问随答，百问不烦。

忆教学。王老师还注重培养我们对音乐的欣赏能力。在学习弹奏世界名曲时，详细介绍讲解其创作的历史背景和该曲所表达的思想情感，让我们在学习的过程中逐渐学会欣赏和理解不同类型的风格音乐，如舒伯特的“摇篮曲”，罗尔夫、劳

弗兰的“神秘园之歌”等等，在王老师精心挑选下的音乐作品几乎都能让我们产生共鸣，增强同学们对世界音乐的热爱，从而提高我们的音乐素养和审美欣赏能力，让我们每节课都陶醉在音乐的海洋中。在疫情期间开通网课，填补了空缺，缓解我们居家隔离的压力和烦闷情绪，足不出户就可以学习并享受着琴声的乐趣。

忆鼓舞。王老师以饱满的工作热情，从思想上，教育、引导、鼓励我们树立信心，知难而进，让我们一步一个脚印，在成功的路上不断前行。让一张白纸画出了自己理想中的图画，从一个音乐小白，逐渐成为具有音乐素养和弹奏技能的践行者。在2021年6月24日首届“卡西欧杯”全国老年大学电子键盘大赛中，王老师亲自率领所教的部分学员参赛并分别获得“个人演奏”和“团队合奏”奖，极大鼓舞了在校学员学习的士气。

忆收获。回首这些年一路走来的脚印，我们与王老师亦师亦友，彼此共同成长。是王老

因知而行 遇见美好

——电子琴学习结业有感

雨虹

面成文、理要通、多角度谋划

——记述我跟先生学做谜的点点滴滴

灯谜赏析班

吴 兵

我在《疫期居家无所事，我跟先生学做谜》小文中曾说过“因拙谜先生另有用途，本文未予出示，敬请谅解”的字样，为弥补其缺憾，我不怕献丑，今以续篇将露兵老师如何领我走近制谜大门的细节予以公布，以此表达我对先生的敬重之意。

露兵是我的谜语老师，我尊称他为先生。新冠肺炎作祟时，苏州市老年大学一度停止线下教学，我居家无所事，就利用智能手机跟先生学做谜语。至今已制得灯谜二十多条。其中有几条已面世。自师从先生学做谜，知道了做谜应面成文，理要通，多角度谋划。说实话，这些灯谜条条都凝结着先生的心血，他如何领我走近制谜大门的，让我一一道来。

首先说说我的那条“劳”字谜。当时拟的面句是这样的：“挥手捞，停不住，活儿多多，创造财富（7笔字）劳”，就此请教先生。先生十分重视，他复我，说词汇要提炼，挥手捞太生硬。于是他以我的基本思路、文字、框架，扣合一个“劳”字，重新创作拟面，为“携手捞捕，费力辛苦。辛勤工作，创造财富（7笔字）劳”的新谜，算为我的，标上我的名字。我以为不妥，他却淡然地说，只是在你的基础上做了些技术性的修饰。他并介绍说，这是目前在谜界较流行的谜种，名曰“歌谣体”。此谜竟在“平江杯”（2022）第七届苏州校园灯谜艺术节上入选小学组赛题，并在《江南谜花在苏州校园绽放》中作为劳动教育

师把我们带入了音乐的世界，让我们在生活中适时地享受这种美妙的音乐之旅。我们收获的不仅仅是弹奏的知识和技能，更是在王老师的带领下，领略了音乐艺术的魅力，陶冶了生活的情操，升华了心灵，圆了我们曾经有过的音乐梦想，满足了我们日益增长的精神需求，使生活变得充实而美好。

忆难却。念师恩的同时我们还要感谢历任班长多年来的辛勤付出。他们在兼顾自己课业的同时，当好老师的助手，认真、热情、周到地为我们服务。在此期间他们展现出榜样的力量、责任的担当和奉献的精神，为我们树立了学习的典范，激发了我们学习热情；为班级营

造一个积极向上，充满活力的良好学习氛围，得到了同学们的一致好评。

忆难忘。在回顾中，还难以忘却学友们一路走来的热情友善，相互欣赏，相互帮助。茫茫人海中，共同的兴趣爱好，让我们相聚在这里感受到夕阳之年同窗学习的珍贵和温馨，感受到遇见便是一种缘分，便是一种美好，且行且珍惜。

我珍惜在这里学习的每一天，结业后我仍然会怀念在这里度过的美好时光，将这段记忆深深地烙在心底最深处，让琴声伴随着生活，因知而行，遇见美好。

灯谜例举，并称“此谜面描绘渔业劳动场景。首句，谜面叫人，二三两句皆含劳字义项，末句由劳动创造财富提炼升华”（露兵释谜之语），这让我很为惭愧，但也深感先生对我的提携并寄予的厚望。在此次“平江杯”（2022）第七届苏州校园灯谜艺术节上，还入选我经露老师修饰过的另外3条灯谜。从中让我体会先生的良苦用心，有心扶携我尽快走上谜途。先生还把经其修订的拙谜，推荐给“苏州灯谜”平台并刊用。

接着说说那条“三保”谜。2020年3月3日，国务院常务会议上，为保障群众切身利益的基本要求和推动政府履职和各项政策实施的基础条件，提出“三保”举措，即支持基层政府保基本民生、保工资、保运转。据其精神，我以时政新词“三保”为底制了一谜，请教先生，面为“人间始终报春知，呆人抱团看得住”。以为上句扣“三”，下句扣“保”，分扣。其回，面句斧痕明显，尤其是后句。先不说离合行否，面句必须好好修饰。先不要急于成谜。还是先查查那个谜库（“国粹网”的“中华灯谜库搜索系统”，为谜界较为权威的常用的查重平台），最大限度地避免撞车和暗合，并可以汲有用的东西。他发来谜库图片，又叮嘱，同时告诫说，也可以查查“三保”，就在谜底栏中输入“三保”，不用输入谜底字数，点开“组合搜索”。作了示范。又说，关于“三”，还可以这样搜索：谜面栏中输入“春”，其他一样。因为这个思路很老了，很多人用过。您看看，是否和别人思路一样。还要看看有没有比别人的好。估计要撞车或暗合。建议另辟蹊径。“三保”，有这些字素，笔划都简单：三，口，休；或三，亻，口，木。

我即行修改，为“三鲜不鲜休上口”。他

回复：抵消法很好。但谜面不可以有“三”啊。休上口的思路很好。总体谜面顺畅，但犯面了。于是我又改为“真心鲜不鲜休上口”。他回。“真心鲜不鲜休上口”不顺畅啊。建议重点放在如何离合得出“三”，且和“休上口”连得上并成文。如果这个思路实在不行，可以另行拓展思路。也可以用加法。他又仔细琢磨后，说“真心鲜不鲜休上口”，基础很好了。但最好断一下句，“休上口”改成“休入口”，这样就顺了。在您的“真心鲜不鲜休上口”基础上稍作调整最好。改为“真心鲜，不鲜休上口（打二字时政词）三保”。第二天，又微我：昨晚在下也思考了很久，很晚入睡。总之，做谜首先要谜面成文和扣合准确。其次是有了思路一定要查那个谜库。又细思之，谜界对“不”作抵消词有些争议。为此，是否改成这样：“真心好味道，没好味道休入口”。虽然字数多了，但更准确了，也可以避免争议，且语感依然顺畅。此谜在成谜过程中，先生始终抱着“授之以鱼不如授之以渔”的初心，可见先生的高明之处，而且还不嫌其烦，循循善诱，也不免呕心沥血。此谜于2023年2月20日的《苏州灯谜》录用。

再说“复阳”谜。大家知道，新冠肺炎防治期间，治愈出院的患者，出现了核酸复查阳性结果以及再次出现发热等感染症状的现象。这类现象称之为“复阳”。我觉得这是个防疫新名词。于是，我为“复阳”作了谜，又去请教先生。面为“衣衫旧了脱衣衫，馥香溢出怪不怪”。我用抵消法，自以为面句意思是衣衫已旧但尚有余香。师复，前句成文，抵消亦可。后句不行，斧痕明显。前句又明显有汪寿林大师的“西装一套穿旧了”之思路。后句虽然不顺畅，馥香倒是有创意，就是句子不好。建议如此，“馥香”这个放前句。同时又对

“阳”的字素进行解析：丨，了，日或𠃉，日。𠃉还有“另类”的13。他出示了自己的谜作“爱心车载13人（打组装组织一）军队”作例证。我说，能否改成“日子变了馥香溢”？曾有人作了“日子变了”打“阳”字，是否可借来，算不算撞车。或改为：日子变化馥香溢。他告诫说，这在谜界叫做撞了一半车，不过有时连大师级的谜家也会用老手法的。这要看面句整体有没有出新。鉴此，建议这样改：馥香消断旧心了。他又作了进一步的解释：化用《葬花吟》之“红消香断有谁怜”，颇具凄美之境。旧心，方位法，“了”在旧的中间，与“丨”组成“𠃉”，再与“日”组成“阳”。他说，基本思路和文字还是您的。最后定稿为“馥香消断旧心了（打2字防疫词语一）复阳”，在“苏州灯谜”2023年2月22日录用了。

最后说说《姑苏夕阳红》上几条谜。今年，《姑苏夕阳红》试图与苏州市老年大学灯谜班合作创办“灯谜园地”，以刊登灯谜班学员的习作。2023年第一期刊发了由苏州老年大学灯谜班提供的十二条灯谜，指导老师为“我独醉”（我独醉系露兵老师的网名），其中四条是拙谜。如，“这个二月雅称美（打10笔字）娟”“早上园中见，酒干客已散（打节日一）元旦”“酒后转身儿别离（打5笔字一）旦”等，这些谜的成谜过程，同样条条都有故事。我就只说“旦”与“元旦”两谜的形成，两谜是一起的。我得一谜，面为“醒来打个滚，星稀儿出门。打5笔字/旦”，发先生。先生复，思路蛮巧的。但“稀”有“不多”之义，似不可减损“星”。出门，也不清晰，出行，即可。“打个滚”有趣是有趣，但似有点硬凑的。总之，思路很好，也有新意，基本框架也好。有些关键字要另谋思路。“打个滚”和“稀”

要改。“出门”改为“出行”。叫我再行思考。我在改中带出“元旦”，“园中日来酒干客散，打节日/元旦”，“旦”谜改为“醒来翻个身，星隐儿出行，打旦字”，我探问行否？先生回复，上下两句联系似尚欠紧密。这个先放着。可从“清醒后”或“酒后”考虑。这样就不用考虑“星”字的减损了。面还是有凑的痕迹。他又叫我先查查谜库，看看是否有撞车和暗合，并观摩、学习他人的谜作。我按先生说的方法查了谜库。我云：能否改为：酒后翻个身，口干儿出行。又问：来来往往能否自我抵销，如能，后一谜改为：园中来来来往，来日酒干西散。师答：面都不成文。试比较“来来去去要留心（8笔字）怯”，其谜面顿读为：来/来去/去/要留/心。这样，抵消掉“来”。第二个“去”，明企。心，借代扣卜。去，减损明确。往，是有“去”的义项，但这个“到”的意思。故减损不明确，倒是可以用作抱合的。经与先生多次互动，最后拟定为“早上园中见，酒干客已散（打节日一）元旦”“酒后转身儿别离（打5笔字一）旦”。先生就是这样，一步一个脚印，反反复复循序渐进，指导你，引导你，给你信心，给你希望。

为免啰嗦，其他谜则不一一展开陈述了。总而言之，先生辅导有方，精神可嘉，竭尽全力，我将永志不忘。

去年年底到今年年初，不到一个半月的时间，先生的几位“关系密切者”（长辈、师友和知己）不幸离世，深深地刺痛了先生的心，让他一度也显得精神疲惫，身心不佳，目前处于“不玩谜”的状态。因我愚笨，虽经先生提携、引领，但尚未入门。我多么祈望先生身心早日康复，继续率领我们在谜途上前行，直到入门。我当努力再努力，争取入门，以不负先生厚望，也让我的晚年生活更加充实。枋



难忘的纪念，成功的诗会

——朗诵表演班举办“悠悠粽叶香，深深端午情”主题诗会

朗诵表演班

屠芳



2023年6月20日下午，一年一度的端午节即将来临之际，地处相城区悦季元来酒店·云朵书院迎来了一群与众不同的人，他们幽雅的谈吐超凡脱俗，原来清静、人员稀少的书院顷刻人气满满，热闹非凡。

这是苏州市老年大学朗诵表演班正在举办“悠悠粽叶香，深深端午情”主题诗会。二十多名朗诵爱好者齐聚一堂，以古朴典雅，满载群书的书架为背景，在浓郁书香的气氛中，以“浓情端午”“尽情放粽”两个篇章为主题，争相诵读经典古诗词和现代散文诗。诵友们有普通话独诵、合诵，苏州话吟诵，其间穿插了陶笛独奏，弹词开篇等，节目纷呈，形式多样，各具特色。

主题诗会由张苹、李维勤同学主持，在陈雪梅深情朗诵“五月五日午”中拉开序幕，有序进行。紧扣端午主题的诗歌《姥姥的粽子》、《端午咏屈原》、《巷子里的清香》等相继登场。他们或激情倾心吟诵，或娓娓道来叙述，引来了倾听者专注的目光和掌声。王大姐用吴依软语吟诵的《水是苏州的魂》，别具风味特色。进入第二篇章时，有读毛泽东诗词《水调歌头·游泳》，有著名诗人汪国真、海子、蒋勋的作品《面朝大海，春暖花开》、《我喜欢出发》、《愿》以及现代诗人碑林路人等诗篇，内容广泛，丰富多彩。压轴的是班长徐静华等资深老师沈行望合诵的《四月的纪

念》。长篇大段的脱稿表演，犹如隔空对话，走心入境的演绎，把诗会一步步推向高潮。慕名来到班里才一学期的徐晓梅同学，一首准备充分的《老了》，契合了朗诵表演班的特色，又诵又演，惟妙惟肖，通过她略显夸张的语气、肢体、收势，把老年人的自然心态表现坦露得淋漓尽致。北京籍孙英杰同学特地佩挂着她小时候姥姥教她做的五彩迷你粽子，充满京腔的朗诵了“姥姥的粽子”，娓娓道来，应时应景，引人入胜。每一位的朗诵者都赢得了阵阵掌声。

主题诗会特别邀请了苏州生活广播老年大学栏目主持人剑羽现场指导和表演。他全程认真欣赏了每一位的表演，给予了充分的肯定和高度的评价，表示将陆续邀请学员进电台直播，让更多热爱朗诵的朋友分享、感受朗诵的魅力。剑羽老师即兴示范朗读了李白的著名诗篇《将进酒》，更是博得满堂喝彩，将诗会气氛推向了高潮。

“悠悠粽叶香，深深端午情”主题诗会围绕端午传统文化，歌颂弘扬爱国精神，是特别有纪念意义的成功的诗会。它的成功不仅在当时，还在于将诗会的亮点延伸至课堂上。对此，许康浩老师深有感触。在诗会后的一堂教学课上，许老师又请有关同学再现了诗会的朗诵情境，指导、教学、表演融为一体，使同学们从中得益匪浅。此后，同学们诗意未尽，在



引领我发现美的生活

摄影班入门班

王景云

从小学到高中，以至后来以民师身份考上大学，其间受教的老师不计其数。但令我印象深刻，得益于今的，还是我在苏州老年大学摄影入门班教我们课的裴东英老师。

摄影入门者，刚刚接触摄影之谓也。入班前，我是一个从未摸过相机的人。第一次上课，裴老师就语重心长地对大家说：摄影是一门光与影的艺术，对于老年学员来说不需要高深的理论，只要大家多看、多想、多拍，就一定能提高摄影水平，拍出好照片。你们都是退休老龄人，请大家不要有思想压力，要把摄影当做一种自得其乐的生活方式。裴老师的这番话，使我顿时消除了对摄影的畏惧。几节课过后，裴老师布置的作业，我也想认真地完成，可一捧起相机，两只手就不由自主地抖了起



班级朗诵群里，纷纷借鉴交流学习，仅《姥姥的粽子》这一篇，就有了京味版、普通话版，还有山东味版，大家沉浸在互相学习，共同提高的良好氛围中。主题诗会虽然结束了，同学们热爱阅读，钟情朗诵的热情更加浓烈了。

来。拍出的物体不是向东歪，就是向西斜。裴老师讲评时开玩笑地对我说：“老王，房地产老板要起诉你了，因为你把人家盖的大楼给弄歪了。”针对我总把物体拍歪的毛病，裴老师把我叫到讲台前，手把手地教我怎样手持相机，如何利用九宫格部位。我把裴老师教我的方法，运用到摄影实践中去，效果有了明显的提高。一次我去小外滩拍摄，只见欧式大桥横跨运河，大型货船穿桥而过，两岸高楼林立，我把眼前所见拍了下来。讲评课，裴老师说这张照片，拍得大气磅礴，桥不歪，楼不斜，是张不错的风景照。

裴老师讲课没有难懂的理论，即使一些术语概念，也是通过分析作品深入浅出地讲解出来。在一个旭日东升，霞光万丈的早晨，一个钓鱼爱好者，架好支杆，将一根十八米长的钓竿延伸到湖水中。这时我掀下了快门。裴老师把这张照片投放到屏幕上，让同学们先来评一评。有的同学说，阳光柔和，光线利用得好。有的同学说，渔竿大气，垂钓背景开阔。裴老师让大家指指缺点，却很少有人发言。裴老师直截了当地说：这张照片最大的遗憾是缺少主体。摄影的人想要告诉观者钓鱼之乐，却没有钓鱼者的身影，渔竿拍得再美，能突出你要表达的意思吗？说到这里，裴老师告诉大家，所谓主体，就是照片要重点表现的对象。前景、背景、陪体都是为突出主体而存在的，画面中缺少了主体，观者找不到视觉中心，就会有一种不知所云的感觉，这也是我们摄影入门班同

正如献给朗读者所曰，“我喜欢这里的书声琅琅，我迷恋这里的诗情画意。如果可以，我愿意是这里的一滴水，折射出浩瀚书海的七彩光辉！”

朗读者，我们始终在路上。 



1963年3月5日，我们的伟大领袖毛主席向全国人民发出了“向雷锋同志学习”的号召。

雷锋同志在解放前是一名孤儿，他种过地，打过工，1960年光荣参军，在沈阳部队当一名运输兵，在部队的二年时间立过三次功。1962年8月15日因公殉职，年仅22岁。

他的一生虽然未做过惊天动地的大事，都是在平凡的工作点点滴滴之中，铸就了伟大的

雷锋精神。雷锋的生命虽然短暂，但他的事迹却被世人传颂，万人传承。雷锋精神已扎根于中华大地，融入于平民百姓。二十一世纪的今天，千万个雷锋在成长，雷锋精神也在不断地传承和升华，各行各业涌现出了无数的“活雷锋”。

“人的生命是有限的，可是为人民服务是无限的。”我们全体志愿者，就是弘扬着这样



学最容易犯的错误之一，请同学们引以为戒。从此以后，每到一个地方拍摄，我总是首先观察环境，确立主体，尽力拍出主体鲜明，耐人寻味的照片。

裴老师上课生动灵活，内容充实。有时她把摄影名家的作品引入课堂，让同学们开阔眼界，拓展视野。有时投放自己的摄影作品，分享自己的创作体会，让同学们近距离感知构图技巧。每次外出采风，裴老师提出具体要求，希望同学们学以致用，立竿见影。尤其是裴老师对同学们的习作从主体到构图，从对焦到曝光，以及参数设置，进行有理有据，细致入微的点评，更是令同学们心悦诚服，收获满满。有一次，我在课余时间，随意拍了一张照片，不料却得到裴老师的赞赏。裴老师点评道：优雅院的孔型门居中成框，引起观者关注，这是

运用了框式构图法。门前石榴树上挂着的唯一一颗石榴，正处在黄金分割点上，具有强烈的视觉冲击力。阳光照射下的绿叶于门外的植物形成明暗、虚实的对比效果，渲染了小院清幽、雅致的氛围。裴老师鼓励我说，你这张照片可以参加学会举行的摄影比赛了。裴老师的点评与鼓励，使我无形中有一种成就感，增添了我学习摄影的信心和勇气。

一年来的学习与实践，使我认识到摄影过程是发现美、感知美的过程。但由于我审美修养和摄影技巧的缺失，还不能从身边习以为常的人、事、物中及时捕捉到美。如果说我在摄影入门班有点进步的话，那也是裴老师悉心指导的结果。裴老师是引领我发现美的那个人。

杨青

的雷锋精神，在三年抗疫服务中，化作了各自的实际行动。

疫情之初，总队班子进行了调整，夏大媛，陆小微走上了总队领导岗位。刘荣森、刘丽华、陆鸣晓接过了薛宝祥、汪锦屏、田莲芳等老队长的接力棒，火线上阵，当上了分队长，他们以身作则，默默工作，团结队员，积极向上，在三年的抗疫服务中当好表率，功不可没，交出了满意的成绩单。

下面让我们认识一下志愿者队伍中雷锋式的标杆：

何梅，她的事迹已经在报纸上介绍，电视上宣传。三年的抗疫，何梅在学校、在社区、在火车站、在医院病房，没有一天离开过志愿者岗位。何梅还是一位慈善爱心达人，夫妻俩都是工薪阶层，收入有限，但她这几年先后向慈善机构捐献了20多万元，她还拿出1万元在西部希望小学建立了“何梅图书馆”，女儿给她的添岁钱，一转手就捐给了慈善机构。每年春节，她总邀请自己社区没有回家过年的环卫工人，一起吃年夜饭。何梅同学就是这样一位毫不利己，奉献大爱的志愿者。

李香荪，大家都叫她“李老师”，是我们志愿者在校时间最长、参加值班次数最多的一位志愿者。不但如此，她还承担着总队“秘书长”的工作，大小事情，她想在前、做在前，会议通知、活动纪要、值班安排、出勤签到……等等文字、表格的编辑、打印和发放。我们可以想象，一位70多岁的老人，每天九、十点钟忙完家务后还要坐到电脑前挑灯夜战，不计名利，不计报酬地为志愿者的工作辛勤操劳。这种精神值得我们敬佩和尊重。

张佑良，他既是我们老年大学的志愿者，也是夕阳红分校的志愿者。大家可能还不知道，他还是一名医院的义务引导员。一年365

天，天天奔忙于各家医院，为困难人员挂号缴费、答疑解惑，他经常是在医院里忙完“早高峰”后赶到学校来参加志愿者值班，有时实在转不过来，他就叫老伴到医院去顶岗（他老伴也是一名引导员），真心做到“夫妻总动员”。张佑良还有一个特长，就是有一副好嗓子，经常和我们夏大队长及戏曲发烧友送戏到社区、到农村、到敬老院。

在这些标杆的引领下，过去的三年我们全体志愿者克服各种大大小小的困难，忍受来自某些方面对我们的偏见和指责，有人说我们“多花头”，有人说我们“烦勿清”。我们的志愿者坚持以雷锋为榜样，发扬“螺丝钉”精神，不管刮风下雪，风吹雨打，没有一个人迟到，没有一个人脱岗。我们的工作有目共睹，全校认可，涌现出了像李香荪、李芳荪、李新新、李霞、刘建华、刘丽华等姐妹档、兄妹档，还有潘黛英、张仲斌的夫妻档等感人组合。在大队长、小队长率先垂范的引领下，范明毅、李幼娟、姚文娟、胡振元、王培宁、马晓凡、费莉霞、黄素莲等都在志愿者岗位上作出了不平凡的贡献。

弘扬雷锋精神，建设美丽校园，“新学期、新气象、新征程、新贡献”，在新学期开始之际，我们每一位志愿者都将面临新的挑战。

如何开创志愿者服务新的风景线，在“服务师生、服务学校、服务社会”中，我们要跨出校门，走向社会，让老年大学志愿者的风采，墙内墙外一起展示、一起开花。

面对形势变化，我们的任务随之发生了调整，任重而道远，但必须做到队伍不能散、斗志不能松、热情不能退、活动不能停！

歌舞升平，美轮美奂的市老年大学第五届“五月的鲜花”朗诵专场圆满落下了帷幕。宣传力度之大，影响范围之广都是前几届未有的。《苏州日报》引力播当天就做了报道；《姑苏报》在显著版面也刊登了介绍；学校公众号、“万寿宫”校刊更是通过文稿、视频和照片，多层次、多角度加以宣传。金牌主持绘声绘色，自导节目流派纷呈，都给本届活动留下了深刻的回味。但让我感动的还有一——“志愿者的身影”，确实应该为她（他）们唱首歌。

众所周知，“五月的鲜花”朗诵演出，它的初衷是各朗诵班的学习交流和成果汇报。但随着一届一届的延续，学校领导重视了，参演的人数增加了，节目的质量和内容都提高和丰富了。尤其是本届，学校合唱队、艺术团舞蹈队、口琴队的客串，真可谓是“做大了”。由此而来的是后勤服务的工作量上去了，难度提升了。为此，组委会早早在各朗诵班征召志愿者。报名非常踊跃，同学们毛遂自荐、积极跟进，最终协调后有22人组成本次活动的志愿者服务团队，队长由陈力同学担任。

陈力，大家都爱称她叫“阿力”，别看她个子矮小，瘦瘦的，却是一位从警40年的警花。早在她十中读书期间，有关部门经学校推荐，政审调查，面试考察，层层筛选，在海选中她脱颖而出，进入了公检法系统，当上了一名光荣的人民警察，从此在观前等地区结下了缘、扎下了根。四十年来，从内勤到外勤，从户籍到专班，从刑警到经警，各个警种都接触

过，培养了她优秀的事业心，较高的公安业务素质和组织能力。

接过任务，阿力从人头计划，岗位设置，工作职责，考核要求都量化到位，细化到人，并分片划块，落实第一责任人。而她自己始终以共产党员的标准要求自己，说话干干脆脆、处事稳稳当当，自己总是出现在最烦、最累、最难的岗位上。

其实，所有志愿者都来自朗诵班，她们也想通过这次活动听到、看到、学到这些优秀学员的朗诵现场风采。当阿力知道后，十分体贴和理解姐妹们的想法和要求，于是决定“彩排”当天，让志愿者当观众，如此宽容的人性化管理思路换来了队员们的工作热情和工作效率。

陈力和她的姐妹们，工作是辛苦的，但更是细致的。例如：领导席的桌牌，必须在一条直线上，矿泉水瓶的标贴图案必须是统一朝向，精准到具体角度。再就是演出当天，为了保持会场安静，她们统一用手势交流和表达。演出结束，她们用了2个小时的功夫，把桌椅板凳全部收纳归库，还演艺厅整洁、干净的原样。

在和阿力的交谈中，我知悉她还有一个心结，那就是：这次活动全体志愿者没有合影留念。于是我就约请了李香荪老师，在校园里为她们拍了一张合影，并做到人手一张，以此作为对她们付出的谢意。

这就是我为她们唱的那首歌。

我要为你唱首歌

——记陈力和她的志愿服务团队

口琴班

陈瑾

精神助力

书画摄影系教师

吴正贵

百尺更进一步

百岁寿星董士奎是我的老首长，从上世纪七十年代末我们认识，至今已四十多年了。

那时他从江苏省军区机关调到苏州军分区任政治部主任，我是他的下级，政治部干事。当时给我的印象是身材魁梧，说话果断，走路如风，有一种震慑威严的军队首长的气质。大家都很敬重他。

与董士奎接触更多的是，他在军分区顾问职务上退休，我在干休所任政委、党委书记期间。他一直是离休老干部推选出参与干休所领导工作的党委成员，曾任党委副书记、老干部第三支部书记和管委会主任等职。为老干部服务，为干休所建设积极努力工作。之后我转地方工作，但一直还保持联系。惊喜的是2017年，我在苏州市老年大学隶书提高班任教，董士奎竟然是我班的一位学员，他已经90多岁，在校学习30多年，这让我高兴又担忧。高兴的是每周都能见面，担忧的是年岁这么大，身体能承受吗？多年了，他只因家里修房子请假一次外，没有缺课。看看，这种坚持力有多大。董士奎不仅是做事有坚持力，他的优点很多，值得我们后辈好好学习。

“解甲修文第二春，晨昏展卷乐无垠。当年征战开新路，诗苑今朝又显身。”这是董士奎离休生活的真实写照，他为自己的诗取名“老兵新传”，真是恰如其分。他离休后下决心在诗文领域里闯荡，他虚心向老师学习，从平仄格律入手，在经典古诗文中吸取精神食

粮。经多年努力，他不仅出版了二本诗词集，共一千多首符合格律要求的诗词，还被市有关部门看重，推荐进了苏州市诗词协会、沧浪诗社的领导班子，任副社长，之后为顾问。

他在学校读书，总是提前到校，爱坐在教室第一排。他在听徐植农老师诗词课后，写出《关于诗学论述》《词学常识》两篇文章，其中《词学常识》被苏州大学出版社编入《古典诗词读本》一书广为流传。这样的学习成果是一般人做不到的，没有认真深究细研的精神，和对古典艺术热爱以及弘扬广大的责任心是难以达到的。

为了普及诗词知识的学习，董士奎还先后出版发表了《诗词入门要诀》《诗词创作绮语》，为初学者提供了方便。我的老朋友尹思坤同志在董士奎入门书的指导下，数年中写了五万多首关于古今名人诗的《资鉴》（30册）一套书，成果颇丰。

董士奎一身正气，爱憎分明，党性原则强。这不仅表现在他在职工作和离休后干休所建设中，还表现在离休后其他方方面面。他关心国际国内大事，经常写一些政论文章在军内外报刊上发表。他出版了《怡心轩文选》，其中就有不少是评判时政和社会现象的。他敢于鞭挞时弊和批判错误言论及歪风邪气。记得前几年在纪念“改革开放”四十年时，社会上有颂扬文辞称国家“发生了翻天覆地的变化”。他认为不妥，写文章在市老年大学校报上发

表，纠正这种错误说法。他理直气壮地认为1949年建国，那才是翻天覆地的变化，改革开放可说发生了重大变化。肯定了老一辈的革命贡献，捍卫了毛泽东思想。他的诗歌，满满的正能量，他热情歌颂祖国的大好河山，歌颂国家和社会的进步，赞美为国家为人民做出贡献的英模人物以及他对社会上出现的歪风邪气的批判等等，在他的诗词中都表现得淋漓尽致。他对腐败现象深恶痛绝，痛骂“酒气熏熏脸冒油，一餐吞噬几头牛”那种腐败分子，并正告他们“花天酒地何时了”，“不改前非终究入羈囚”。

爱好广泛，兴趣多样，是董士奎的又一大特点。看书学习，吟诗作文，临帖写字，栽竹养花，读报剪报，拳操晨练，广交朋友，协助家务等等，都是好手，是性情中人。在这么多爱好中，不仅能干，而且出了不少成果。除出书发表文章外，他还在市老年大学先后办过书法、盆景、剪报等三个展览，受到学校师生好评。他的草书曾获军分区书法比赛一等奖。他善写隶书，横平竖直端庄的隶书和一手秀丽的行书小字落款作品，常常出现在学校的书展中。他家中院子不大，也不规则（曲尺状），硬是给他整得像个小花园，有花有草有树有竹，四季都有惹人喜欢的景物，还有时令鲜果。进他家门，就能领会主人是个辛勤的园丁。难怪他能挑选出几十盆精致的盆景到老年大学展览，让人大开眼界。他别出心裁，在学校还开了个剪报展。他将剪下的喜欢文章分成了好多类型，把展厅布置得红红绿绿如花一样，展览吸引了观众，让人懂得了学习和记忆的方法。展出那天，军分区派人和干休所的领导都去展厅观赏，气氛热烈。他从不居高自傲，把自己当作个普通百姓。他不时地到居地

社区去慰问社区工作人员，送去自己创作的诗词书法，受到社区干部的称赞！

在和董士奎相处中，总有一种既敬重又亲热之感。我到地方工作后，他还常关心我的学习情况，鼓励我参加诗社刚开办的诗词进修学校学习。还介绍我参加市政协后乐诗社活动，与苏州市老一辈诗人一起交流学习，那个时段，我向老同志们学了好多知识和为人处事的优良传统。在我回家侍母的几年中，董士奎还与我诗词交流，鼓励我在家乡不忘学习。近几年，我在学校执教时，他虽然坐在听课席上，但我始终认为他是老首长老领导。他也常鼓励我，为我讲好课献计献策。比如，要我多听听学生的反映，要教与学互动，布置作业内容要写古代的经典诗文等等。他还关心我到校的交通和早上的饮食问题。有一天，他突然送一只小铁锅给我，说“这方便你起早烧个早餐，是我在店里买的。”这真让我感动。

董士奎身体健朗，年届百岁，风风雨雨走过来，真是不容易的。这与他豁达胸襟，爱好学习，勤动脑子，与人为善等优良品质有密切关系，这也正是我们要学习的关键所在。老首长九十岁时，我曾祝福他“九十再进”。如今百岁，我衷心祝愿老首长健康长寿，艺术长青，心态和事业永远不老。

最近我写了首诗赠给董士奎首长，现录如下，再次表达我的祝福之情。

贺董士奎老首长百岁华诞，兼步其《老兵新传》韵

喜闻董宅满园春，快乐放飞无界限。

祝福长松天地久，精华永汲润心身。

拾遗



我和董老相识不觉已经有五十九个年头了。

1965年5月，上级决定在盐城军分区守备独立营的基础上重新组建新的守备七团，同时任命董士奎同志为团政治委员。我也从原独立营营部的给养员成为团部机关食堂的给养

员。团首长每天都要到食堂就餐，所以几乎天天都能见到团首长，但我当时还是战士，他是团首长，故平时基本上也没有什么交谈的。不过，直觉使我感到，他是一位可亲可敬、平易近人的首长，没有一点官架子。我们团位于海边，又正是国家三年自然灾害刚结束，伙食条件还是很差的，但无论食堂做什么饭菜，他从没有嫌弃挑剔的表情，这使我们炊事班的战士很受感动。可是时间到了1966年春，我提干后被直接调南通军分区后勤部，就离开了团部机关食堂，跟老首长也见不到面了。

1970年3月，我调任江苏省军区后勤部营房处，而董政委于1970年也调任江苏省军区政治部干部处处长。但是那时候由于政治气候的关系，机关干部之间很少互相往来，况且他的职务又是敏感的干部处长，更加不便联系。大约在1978那一年，董政委被调任苏州军分区政治部主任，真是机缘巧合，我于1980年也调任苏州军分区后勤部任副部长，不过此时董主任已改任军分区顾问，并于1982年离休。所以在

前面二十多年时间里，几次相逢，但是都没有较多的交往，我只是把他当作我尊敬的一位老首长。

我和董老真正接触较多、了解较深还是在我退休之后，我们又在老年大学隶书班和诗词格律班相逢。我在隶书班当班长时，董老也

在我们班学习书法，他学习上很认真，从不缺课，每次上课都有作业交老师点评，而且进步很快，不但字形准，用笔用墨也很到位，他的隶书作品字形质朴，用

墨枯湿适宜。他很动脑筋，经常会有一些问题提出来，这对其他学员来说都是很大的启发。

在格律诗词班，我由于普通话不标准，对平仄的分辨很困难，每写一首诗词都要靠查字典来解决，很是吃力，所以不到两年就不学了。但是董老学习格律诗词已有相当的基础了，每周上课，他都有诗词在格律班上展示，从不间断，这都是他勤奋学习的效果。后来，他在编撰、出版格律诗词教材《诗词创作绮语》一书过程中，九十多高龄的他，每次大样出来后，都要先看上一两遍，对文字修辞、标点符号认真反复推敲，然后约我和戚维才、蒋海波一起来校对。我记得这样反复起码不少于三次，可见他的认真精神，唯恐出版后给学者、读者带来负面的东西，以讹传讹，这就是他的高度责任感。近年来，按照老年大学的有关规定，他的这个年纪已经不适宜再进校学习

我心中的董老

隶书提高班学员

刘古锵

家父董士奎现已九十九岁。自1986年以来，至今仍在老年大学求知。在我们老年大学来讲，他可能是个三奇之人。

一是奇人。年虽九十九岁，脑子灵敏，手脚能动，每次上学跑

路，单趟50分钟，来回100分

钟，严格遵守校规，每课都交作业，给老师讲评。特别是他在“跟着别人的脚印走，永远是落后的”上进情怀思想指导下，抱着“老马不倒尽力驮”的顽强拼搏精神，虽然白内障、眼疾严重，戴着老光眼镜还要用放大镜，眯着一只眼，才能看清微小的报上字，每天必看《参考消息》《姑苏晚报》《铁军》《大江南北》《半月谈》等五种报刊杂志。有着充沛的精气神，高昂的创作欲望，顽强的斗争意志。天天都在写文章，实现他活到老，学习到老，写作到老，奉献到老的四到老目标。

像他这样年纪大的老人，大多在家坐享天伦之乐，或早已坐轮椅，手脚不动，安享清福，但他还是坚持跑路上学，在我们老年大学一万多学员中，恐怕难有第二个了，这不是奇特之人吗？



了，但他仍坚持步行到校听课，隶书提高班每周一上课总能见到他的身影。由于疫情的原因，近三年来老年大学开学、停课、复课常有变化，他没有使用智能手机，有关信息不能及时收到，所以他经常要打电话问我开学复课时间等有关信息，老年大学一旦有这方面的信息，我会在第一时间里告知他的。我心中的董

奇人奇思出奇文

花鸟基础班

董冬

二是奇思。他有奇特的思维方式，奇特的悟思能力，奇特的深钻细研精神，想得深看得远。如最近

他向全国人大常委会

建议我国应定国服制度，公务员上班，重大节日，外事活动，应着国服，

他建议男性国服可从中山装、解

放服中挑选或加以改造；女性国服为旗袍，他认为，现在干部大多是穿西

装，开会时，会场上一片清一色西装，

看起来很不是滋味。这是被西化了的表

现。不符合中国五千年的文化传统要求，也不是中国特色社会主义的特色服装。

他还建议对制造假新闻，污蔑我国新疆是强迫劳动、种族灭绝，造成很坏的影响德国籍人郑国恩要进行国际诉讼，若国外不好办，就在我们国内诉讼，法庭判他有罪，并加以罚款，虽然不能兑现，以伸张正义并煞煞他邪恶丑陋的威风。如以后仍有别有用心的人，再提起新疆之事，污蔑我国时，我们有法庭判决为根据，进行反驳斗争。

他在担任苏州市诗词协会副会长时，分工抓学校的诗教工作。为了准备对师生讲课，翻



老，他是一位尽忠职守、严于律己的老首长；是一位可亲可敬、德高望重的长者；是一位勤奋学习、孜孜以求、学有所成的学长；是一位矢志不渝、永攀高峰的斗士。适逢董老百岁华诞，谨以此文一并献上我的祝福：

寿同松柏千年碧，

品似芝兰一味清。

阅了多种版本诗书，总认为那些诗书皆为若干万字的浩瀚巨著，不适应今天的快节奏的新时期。经过他奇特的思考，将格律诗的诸多内容要点和规则等，浓缩概括为平仄律、声韵律，对仗律，形体律四律，编写成一本恐怕古今中外也难见到的简明扼要的通俗易懂的学诗教诗工具书，很受人们的欢迎。

这是他奇特的思想表现成效的极小一部分内容。因时间关系不多介绍。

三是出奇文。这正是他老当益壮，“老马不倒尽力驮”的顽强拼搏精神和奇特思想必然会创造出奇文来。据我不完全了解，上世纪六十年代，他当团政委时，我听该团的同志讲，那时是部队学习毛主席著作高潮时，总政提出要用毛主席著作作为部队的基本政治教材，他特出奇想，专门用毛主席语录近千字编辑一份对部队政治教材，上报下发。很受连队欢迎，并被上级南通军分区政治部转发给各单位。

在纪念改革开放四十周年和纪念新中国建国70周年时，有的报刊用天翻地覆（或翻天覆地）四字来形容我国取得的伟大成绩。他见了后写文章批判，文章说，我们在建国后已用过这四字来形容新中国三年恢复期的成绩，超过旧社会一百年的成绩，那是真正的天翻地覆，经过几十年的发展，成绩更加伟大，现在再用这四字来形容，那不是翻共产党天，覆社会主义的地了吗？这从逻辑上说不通，理论上也站不住脚。只要是共产党领导的社会主义，今后什么时候都不能这四字来形容。

以后如果台湾统一了或解放了，经过发展取得很大成绩，台湾可以前后对比，能用这四字来形容，但以后也不能再用了。文章在《万寿宫》小报上发表，反映很为强烈。有的说我们已司空见惯了，未这样的深想，这样一说，

我们明亮了。真是不能用这四字来形容。

他写的奇文敢于捅天。如批判日本首相小泉纯一郎参拜靖国神社；正当一带一路深入发展时，时任国务卿的蓬佩奥说：“这是马歇尔计时的再现”，企图贬低我国的一带一路的计划政治意义和伟大成绩。随即写了一篇《马歇尔计划岂能与一带一路想提并论》文章，从目的、内容、性质、范围和效果五个方面进行一对比批驳；对特朗普的“美国优先论”也从政治、理论、思想、经济、军事、方法论等六个方面进行批判。这些文章在刊物上发表反映较好。

以上这些可谓奇文，除专家记者敢写外，一般人不会涉笔。他敢写敢批，奇文不断，檄文篇篇。苏州市新四军研究会刊物《星火传承》称他为“国际评论一小卒”。

另外，我还透露一点信息。家父认为诗、词、曲的问世，长的已有千把年，短的也有六七百年历史了。不能老是停留在这三大诗体上一成不变，他花十三年多时间，创作一个与诗、词、曲并列的一个独立的新诗体，叫（读真）是我替他打印的，修修改改前后已有二、三十个版本了。现正向有关部门申请。如能正式审定，那将是流传千古的奇文了。

当我正写到这里时，家父打来电话，叫我帮他打个材料。是有一千多字十三个条款的《中国方案——和平解决俄乌冲突路线图》，是向外交部和中央书记处的建议。这真是异想开天的奇闻。文章写到处理国际纠纷上去了。世界上竟有九十九岁白头翁爆出这样的国际冷门，世人见之是赞赏呢？是惊奇呢？或者还是……

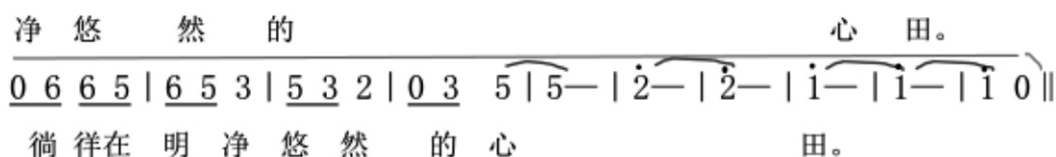
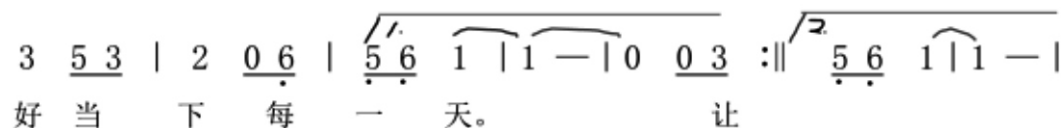
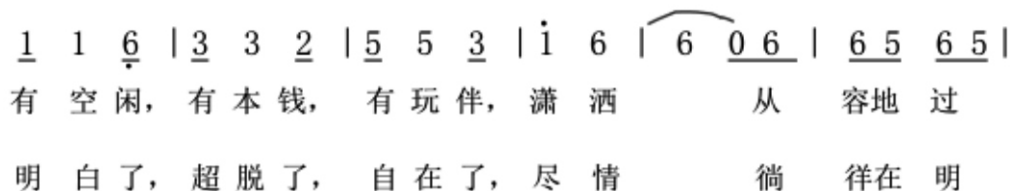
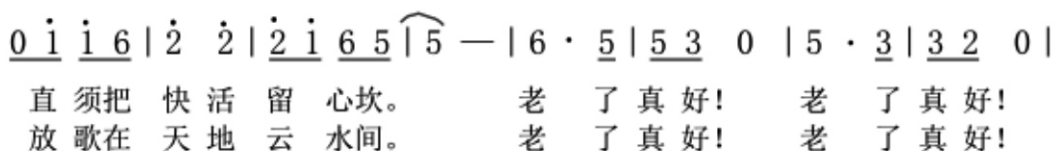
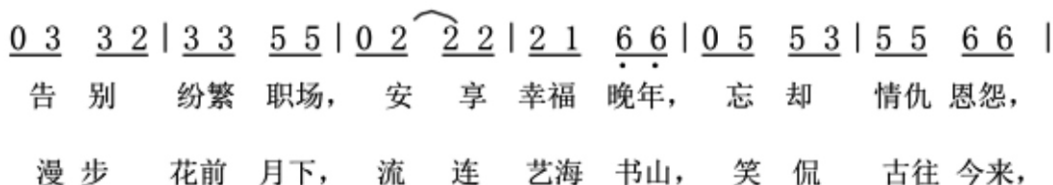
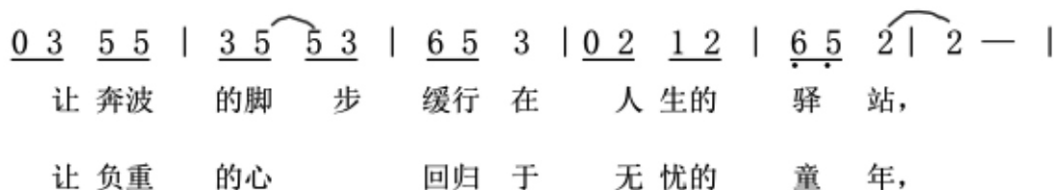
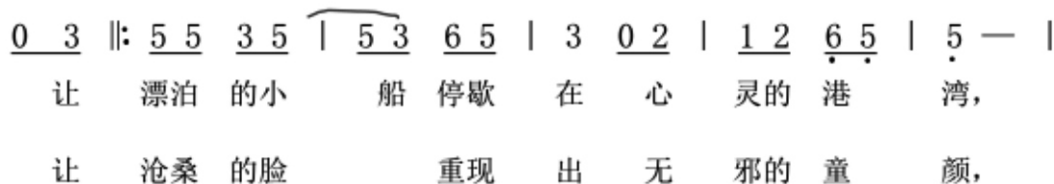
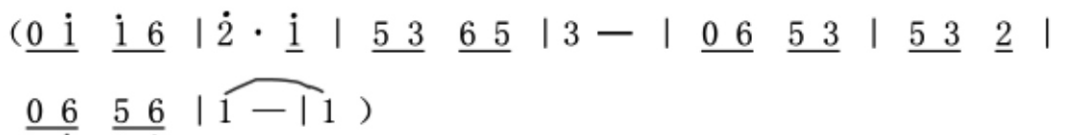
以上是我简单概括家父奇特之人和事的点点滴滴。很值得后辈学习。枋寮

老了，真好

1=D 2/4

孙家元 词曲

中速、舒坦地



为了不能忘却的纪念，我们党日活动，参观新四军太湖游击队纪念馆。沿着太湖大道，车轮滚滚，望着太湖水色，涟漪缓缓。车到尽头冲山岛，便是目的地，大巴下来，即在石刻的馆名下合影。

纪念馆建在高高的层层石阶之巅，飞檐翘角，仰望似塔，下临无地，湖水相拥。越两层石阶，现游击队员持短枪的花岗岩群雕，或坐或站共五位，正面两男一女，背面两女。让我欣喜突破常规，居然有三女，顶了大半边天，五位英雄神情凝重，宛如思想者的身躯。

进纪念馆，讲解员大屏幕前开讲。馆内分初建、重建、扩建三部分，内有战士用过的生活品、作战工具，附有音频视频。讲解员的介绍形象直观，能再现当年游击队风采。

上世纪39年5月新四军第六团团长叶飞率将士从茅山根据地以江抗名义一路东进，10月建立江抗队伍。40年3月新四军陈毅派谭震林到苏南扩大江抗队伍，建立新四军太湖游击队，在艰苦曲折中发展壮大。游击队不是散兵游勇，有严格的组织。太湖县总队，苏浙军区下辖三个军分区，第三军分区司令是贺敏学。新四军45年10月奉命北上参加伟大的解放战争。

组建后的太湖游击队，在白色恐怖下开展游击战，有著名的六大战斗。内中有夜袭浒墅关，引起祖籍在此的我格外关注，独独按下此视频键，声、景即现。1939年6月24日，江抗领导周密部署，事先派队员乔装侦察日本据点（内驻三十余人），傍晚从梅村附近冒雨出发，到吴县东桥设临时指挥部，分头奔袭浒墅关火车站日本据点和黄埭伪军据点，大获全胜。

为更好工作，积极发展共产党员，扩充游击队力量，尤其重在小学教师中。我父十六岁从黄埭乡师毕业后，一直在太湖边小镇任教，有幸接触地下党。有次受邀和同校几名年轻教师夜幕下乘舟赴会，青年父亲很激动，满船清梦压星河，会议场地想必和纪念馆陈列的相



仿，一只有岁月深层包浆的八仙桌，几条本色长凳，坐落在灶间。会议结束，教师们一叶小舟，满目暮山，热血沸腾，心向往之入党参加游击队。可父因早年丧父，要抚养母亲和弟妹，不忍心一走了之，只能粉笔无言写春秋，当一支含泪的蜡烛。后父亲讲去参军的同事解放后都成军中高干，我惋惜父亲失前程，可父若参军，还有我吗？

步层层石级从纪念馆下，满眼太湖水，湖边立了“冲山之围”纪念碑。1944年下半年，中共苏西举办民兵骨干培训班，五十余名干部和民兵集中冲山岛，由于叛徒出卖，日伪三百余人乘汽艇包围，一部分人泅水突围，三十一名当场牺牲，十三人被捕后在胥口庙中杀害，县委负责人薛永辉等五人，困在芦荡二十多天才脱险。昔日战场今何在？

纪念碑边建一亭竖一碑，书太湖英烈。抗日游击队支部战士，太湖民抗队员以及许多太湖民众，为抗击日本侵略者，争取民族的独立解放，同仇敌忾，前赴后继，多少太湖儿女献出宝贵而年轻的生命。

抗日精神照日月，太湖英烈留青史。伟大背后都是苦难，成功背后泪知多少？

我站在太湖边，摇曳的芦花飘白，难抑的思绪飘拂。我讨一段素锦，掬一把伤心泪，告慰英灵。往事与今朝都凝于静默的水中，水已流，人民不会忘记！

“您给我真情关爱，我致以崇高军礼！”

——一名退役军人的感怀和心声

时装模特班

骈建国

2023年3月18日，苏州市率先在全国实施了，对持有“中华人民共和国退役军人优待证”的全国退役军人及其他优抚对象，免费乘坐公交车、地铁、轨交和游览景区、公共文化场馆”的优惠政策，喜讯传开，好评美誉，犹如春潮而来。

知道我是常住在苏州的“新市民”，外地的战友、亲友们纷纷询问：真的嘛？因为我是从原籍（外省）办理和领取的优待证件，能否使用也是心里无数，就想哪天也试一试。3月23日清晨，我从园区翰林缘乘公交车去苏州市万寿宫老年大学上课，往返登车示证，司机师傅目验许可就乘后，我即下意识地致以了一个标准的军礼，以示谢意。目睹此情此景，男司机点头还礼，女司机个个笑容可掬，乘客们也纷纷投来欣喜亲切的目光，刹那间，一股暖流滋润了我的心田，一种荣誉感、自豪感、幸福感也油然而生……

接下来我又先后多次换乘过公交、地铁一号线等线路和游览景区，通过安检验证后，工作人员都会热情打开“绿色通道”，迅速放行。每当乘坐在整洁、舒适、快捷、安全的车厢里，倘佯在如诗如画的姑苏园林美景中，我的心里就会荡起阵阵涟漪和浓浓暖意。喜讯也象插上翅膀一样飞向了天南地北的战友和亲友们：欢迎您到苏州来，全国各地的退役军人、优抚对象，都能免费享受相关待遇，真切地感受到党和政府、人民群众的深情关怀和厚爱。

苏州是新时代全国经济社会创新发展的

“排头兵”和“双拥”模范城，具有光荣的传统和佳绩。早在2014年底退休后，我就随女儿一家融入了这座历史悠久，传统文化底蕴深厚，且又充满现代生机活力的魅力之城。作为一个1972年底入伍、有着48年党龄的退伍军人，国家级社会体育指导员，市老年大学学员，在妥善安排好家务和“充电加油”的同时，我不忘初心，与时俱进，继续发挥一名老党员和退伍军人“牢记宗旨，勇于担当”的先锋模范作用，在平凡而充实的银龄生活中，让晚霞再生辉，为党旗添光彩。多年来，我先后担任了园区老体协委员，社区“居民小组长”和党员红管志愿者，常年坚持积极参加了社区的党建引领、政策宣传、综合治理、抗疫服务、垃圾分类、五老志愿、社情民意，文体表演、健身指导等日常工作和公益志愿服务活动，为凝心聚力传播正能量，共建共管整洁、平安、文明、和谐的融创社区，做出了一名共产党员和退役军人应有的贡献，受到了社区领导和邻里们的信任、爱戴和赞誉。

春雨润物细无声，一花引来百花开。老兵退伍不褪色，牢记使命再出发。随着国家对退役军人和优抚对象各项优待政策的逐步落实，必将会激励我们千百万退伍军人和家属，在奋发建设有中国特色社会主义的新征程中，踔厉奋发，永葆本色，晚霞生辉，勇毅前行。

苏州，勇立潮头，干在前头！您给我真情关爱，我致以崇高的军礼！

人活到百岁不是梦

散文赏析与写作班
戴学文

能坐在万寿宫老年大学上课的学员，一般身体都十分健康，反之，就不会进校门哉！按校规定，男女超过80周岁，就谢绝入校门。其实，即使超过80岁，还有人想进校门的大有人在。比如祝君雅、李名洲、闻玉海等人，身体倍儿棒，都在九十岁以上。可惜因年龄的原因。再加上老年大学资源不足，只能拒之门外，颇有点儿为之遗憾。

其实进不进校门，已无关重要，只要身体依旧健康，在家中也可学习。人生百岁不可求，能活到人瑞百岁也不少。比如参加这次二十大的特邀代表宋平，已106岁高龄。

能活到人瑞百岁，可以大致有三个阶段：第一，健康到退休，拿到退休金。第二，身体无大病，活到80岁。第三，高龄不失忆。始终能自理，能外出走动，能与外人交谈，谈吐雅致，不失君子的度。

按理说能活到80岁，已是人生之大事。想想古人所说的人生七十古来稀，而还能坐在万寿宫老年大学课堂上课，真的是万幸。常言道：人生百岁终是梦，能造进八十岁再无憾，但在太平盛世中，不多活几年还真的有点不甘心。

长寿不是目标，也不是理想的追求，而是高龄不失忆，生活能自理，才是一个的骄傲资本。能自理活到九十岁、一百岁超过百岁，无人嫌弃，更是锦上添花，美中出彩。

倘若一旦失能靠别人护理，你看看，养老院不欢迎，儿女会作难，床前根本没有百日孝子之说，这也是古人的预测定律。所以在80岁之后，生活能自理是苍天送给你的最好礼物。这也是现代老年人追求的幸福目标。什么福如东海，寿比南山，一旦躺下不能动了，统统化为云烟一场空。大凡不能自理长寿者，其实在苦苦挣扎，苦苦煎熬，前景不容乐观，不堪设想后果。

趁现在，没病的八十岁以上老者，好好地生活，看淡人情世故，好好地锻炼，减少依靠，防范风险，体检不落，把自理的能力还原到最后的极限，把晚年的生活，活得体体面面，风风光光。无限风光在险峰，让人生最后一段夕阳，依旧保持矜持和尊严，这才是现代老年人追求的风光目标，不枉来世走一趟。

杨青

（上接第73页）去呼伦贝尔观赏了一望无际的大草原。我十分珍惜老同学的友情，老三届、师范同学聚会一次不落。我曾在昆山乡镇中学任教的几届学生，毕业三四十年后先后找到我，师生相聚，令我激动不已，难以忘怀。

老有所养是保障。我与癌抗争共存已21年，始终保持良好的心态，科学养生，合理膳食，坚持体能锻炼，做自己健康的第一责任

人。

人生七十古来稀，如今八十不稀奇。莫道桑榆晚，为霞尚满天，夕阳无限好，圆梦在路上。把握好每一天，享受快乐幸福的人生。不忘初心跟党走，银发助力新征程。踔厉奋发，笃行不怠，我也要为建设和谐社会尽一份力，期盼中华民族伟大复兴的中国梦——两个一百年的宏伟目标早日实现。

杨青

党的二十大报告清晰描绘出新时代中国特色社会主义的宏伟蓝图和中华民族伟大复兴的光明未来。

党的二十大报告中提出了中国式现代化的本质要求是：坚持中国共产党领导，坚持中国特色社会主义，

实现高质量发展，发展全过程人民民主，丰富人民精神世界，实现全体人民共同富裕，促进人与自然和谐共生，推动构建人类命运共同体，创造人类文明新形态。

我出生于1950年3月，是新中国的同龄人。沐浴着党的阳光，我先后入队、入团、入党，茁壮成长。我从儿童、少年、青年、中年、步入老年，我和共和国共同成长。作为改革开放的参与者、亲历者和见证者，我亲身经历了70多年间国内历次重大事件、重大运动，亲眼目睹了中国共产党领导伟大的中国人民，历经千难万险，改革开放更使祖国发生了翻天覆地的深刻变化。党指引全国人民开拓创新，建设有中国特色的社会主义，祖国建设日新月异，国强民富，让世界瞩目，为世人惊叹。

以个人经历而言，更是对党感激不尽。在职时勤奋工作，退休后尽情享受生活。时光匆匆，光阴流逝。2005年9月我从教育岗位退休，至今已十八年。细心地回忆，生活还真充实、快乐、幸福。

老有所学是首选。退休前，我是个“电脑盲”。退休后我自学计算机。先学开机、关机、使用鼠标，再学打字，然后学基本操作技能，点点滴滴学习，不耻下问，循序渐近，大有长进。每学会一个技巧，我都由衷地高兴。如今，我已能较熟练地使用计算机，坚持练习写作，一篇篇稿件见诸于《老园丁》、老年大学校报校刊、《姑苏晚报》等报刊、网站。

夕阳无限好

圆梦在路上

健身气功提高班
任焕珍

2009年8月女儿赴美国留学，我又学习发电子邮件。每天与女儿时刻保持联系、相互交流。

2014年6月《姑苏晚报》举办“晒家书看家风”征文活动，我参选并获得了一等奖。2015年我又学习微信，每天沉浸在亲情、友情的交往和信息之中，受益匪浅。我为能生活在现代网络技术的新时代而感到兴奋。我在中学时学的

是俄语，不懂英语一直是我的遗憾。2009年9月我报名参加了市老年大学英语班学习。首先学国际音标入门，从26个英文字母、28个国际音标的正确发音学起，学单词拼读；再学英语口语；接着学新时代老年大学英语课程，又学老年出国英语会话，坚持学习了13个学期。我又先后到声乐班、烹饪与营养班、中医养生班、电子相册制作班、健身气功班、名著选读班学习，乐此不已。

老有所为是情结。退休后不久，我应邀到园区星海学校发挥余热。我学会应用档案专用软件，发挥一技之长，学校档案工作有条不紊，成绩斐然。我还为园区其它新建学校的建档工作做好传、帮、带，做到有求必应，热心相助，耐心释疑。我还用近一年的时间系统梳理建校30多年的档案，整理、编辑校史资料。徜徉于浩瀚的档案之中，看似无声的世界也能绽放出绚丽的色彩，我为自己从事的档案工作无怨无悔，退休生活倍感充实。我连续五届担任校退协理事工作，认真做好服务工作。

老有所乐是追求。我先后去北京旅游，登上了八达岭长城最高处，很感自豪；去台湾领略了宝岛的独特魅力；去西藏旅游，终身无憾；

（下转第72页）

慢慢悠悠的走着，就走到了这儿。

这个坐落在繁华观前街蔡汇河头的书店，早已经是名声在外，今天我应该像是“朝圣”来了。

拐过几条弄堂，转过几个角落，总算看见那个名叫做“慢书房”的书店。

开了十年了的书店面积不算大，才114平米，装饰典雅，布局合理。落地窗，阅览桌，沙发，软椅，别具一格，木质匾额发着光。江苏新闻出版社颁发的“江苏最美书店”挂在醒目的墙上。错以为进的不是书店，而是阅览室。深蓝色布幔上那句话“繁华静处遇知音”格外醒目。一眼就瞥见了签名专用处，哦，大作家都来过的地方。转弯处有个作家王小波的专属书架。小黑板上写了一些字，是下一次沙龙活动情况的预告。

感觉书堆得很满，好多都是拆封的。又感觉很安静，似乎与外面的热闹格格不入，怎么就想到起了“小隐于野，大隐于市”这句话来。

有首歌这样唱到“从前的车马很慢，书信很远”。于是想，现在不是提倡慢么，慢悠悠赏景，慢悠悠喝茶，慢悠悠的读书，润物细无声。王蒙最近不是还写了首《慢生活》打油诗吗。

当然这里也是一扇任意门，你可任意切换。无论你是上班族，还是匆忙过客，都可以来，或感受书香的温度，或寻找灵魂的归属，或购买自己喜爱的书籍。

下意识地放慢脚步，走到书店的阅读区。正值午后时分，美妙的光影映射在书店的角落，光影和书香交织融合，坐在舒适的椅上，捧一本好书，慢慢品味午后的悠闲时光。

这里的工作人员不多，都被称作“慢师傅”，不过，他们是书店里最慢不下来的人，他们总是很忙。

一个小伙子风风火火进来，很快选了一本尼采的《道德的谱系》，问“慢师傅”能不能打

折。“慢师傅”搁下送走手磨咖啡的盘子，当即给他细讲起入会员打折的办法。一个小姑娘临走时拿着书店赠送的明信片、书签，“慢师傅”又找出信封，帮她一一装好……

是不是咖啡的力量，使我感觉神清气爽，思路清晰。那

翻动书页声，纸张的细碎声，笔划动纸的轻微声，时有时无。新鲜油墨味，陈旧的书味，氤氲飘忽。大家正浸润文字，沉埋书香。

我不经意间发现邻座有一个人在手抄《小王子》，不知怎么的，突然心里有点感动。

对面有个美女坐下来，她这么美，像红尘中走来一朵莲花，静静的，她抬头对我笑笑，目光温柔。

世界好像变得好安静。都慢一点吧，慢一点喧嚣，慢一点功利。我对面的美女手托着腮，凝望前方，若有所思。

罗曼·罗兰说过“与书在一起，永远不会叹息”。

在眼下这个快节奏、强压力的时代，开出一个“慢书房”，让时光慢下来的书店，真太不容易了。听说书店经营曾经出现不小的困难，可老板许涛却淡淡地说：“你要学会爱你的寂寞。”

虽然现在越来越多的人选择电子读物，但仍然有许多人，喜欢在纸质书的油墨味里，寻一抹温馨的书香，捧读，是一种感觉。

阅读是盛宴，书香当醉人。你不一定要手不释卷，韦编三绝，皓首穷经，只要你有丰富的和内在的心灵。

这时朋友打来电话：“我们在苏州中心逛商场呢，你快来吧”。

“我在‘慢书房’呢”，我说。对方顿了一下，“那你慢慢的吧”。我想她的意思是说，要不要来，随你。 

“慢书房”

昆曲班

刘婉英

从小住在黄棣街上鹤龄堂药材店对面，在下午吃点心时分，我就拿好了一个小碗，坐在门口的小板凳上静静等待。随着“笃笃笃”敲竹板声音的传来，一个穿士林布大襟短衫的小个子中年妇人，从西面街上走过来，她头发梳成一个椭圆形发髻，发髻中间是梅红色的芯，显得精致而艳丽，腰间挎着一只有盖子的木桶，那木桶是考究的大红色广漆，崭新且亮得耀眼，里面是一桶香喷喷的糖粥。

届时父亲便会给我买一小碗糖粥，里面还有一二颗红枣，因为是老生意，妇人经常另外给我再加上一颗枣子，我便心满意足地端起小碗走了。

这就是黄棣街上“笃笃笃，卖糖粥”的真情实景，木桶的大红色，士林布的天青色和糖粥如雪一般的白色，那是属于我童年的三原色，它们缤纷了我童年向往的美好世界……。

夏天的傍晚，人们开始在老街上摆好凳子，一面乘着风凉一边吃晚饭，从东面河渚桥上经常会有一个短发的女人，挑着一副担子走过来，担子的一边是个小行灶，上面放了一个油锅，另一面放的是劈好的木柴和做成了臭胚的臭豆腐，总是停在离我家附近的七巷墙门那里，开始做她的生意。先把一个类似搁炸油条那样的铁丝网架在了油锅上，接下来就加木柴烧开了油锅开始炸臭豆腐，一块接一块臭豆腐在她长长竹筷子的翻动下变成了金黄色，逐一夹起放在铁丝网架上控油待售，那浓浓的香味和淡淡的臭味夹杂在一起，向四面八方散开，担子上面还挂着一把剪得整整齐齐的稻草，买臭豆腐的人们，陆陆续续用稻草把挑选好的臭豆腐串起来提着走，也有的自己拿着碗来买，凭个人喜欢还可以舀一些平望辣酱涂在上

面……。

现在的臭豆腐绝对没有以前那个臭豆腐好吃，倒并不是现在人们嘴巴吃刁了的缘故，原因是那个卤臭胚的卤汁不同，以前那个卤水，是用冬天腌雪里蕻咸菜腌渍出来的咸汁水，到春天吃春笋的时候，用春笋老根部分加入到咸汁水里，到了夏天再去砍一种浑身长满了尖刺的野苋菜，取

其红色的茎杆切成段也浸泡入其中，待其发酵而成。

这个方法比较原始，是当时老作风的做派，虽然它不是什么祖传秘方，只不过要想完全做到恰到好处，也不是那么简单的事情，再说那个臭豆腐虽然被油炸过，却并不像现在的臭豆腐那样，一口咬下去是空空如也的感觉，而是臭豆腐里面那犹空未空嫩嫩的口感实在是刚刚好，特别是回过味来那肥笃笃的层次感，我现在无论如何到哪都吃不到，想来除了这卤水的作用外，这个女人的油炸方法，或多或少也应该有些技术含量在里面。

这个绍兴口音的勤快女人，是瘦瘦的高个子，薄薄的嘴唇，有点凌乱的头发，不知道为什么，总让我想起鲁迅先生笔下的“杨二嫂”那两腿细脚伶仃像圆规的女人……。

日前，听儿子的提议去了一家网红店“打卡”就是苏州“阊门姚记豆浆店”传闻因其原汁原味的老式点心，而引来年轻人的蜂涌而至，主打产品就是一种咸豆浆，我一经品尝便百感交集浮想联翩，这不就是我年轻时曾经喝过的那个豆浆吗？

黄棣老街上有个陆巷墙门，70年代那里老街上岸是个临时图书馆，下岸沿河是一个点心店，每当寒冬腊月就用一个棉布帘子挂在门

黄棣街上的老味道

唐诗宋词元曲班

钱桂芬



天井里发生的故事

校友 叶定裕

1987年我在苏州市园林技校工作，园林局分配给我一套80多平方米的房子有一个25平方米的天井。

为发挥楼下的优势，学校王惠康老师为我设计建了一个小花园，房屋朝南，围墙东边墙角种芭蕉、假山峰、峰下有水池养金鱼；西边围墙墙角种竹子、挖了一口水井；从东边水池向西延伸用卵石铺就的小路，围墙与小路之间有用假山石从东向西铺就，其中有一假山石横卧地上形似狮子；东边窗前墙角建小花房，冬天摆放花卉，花房上是梯形的台阶，春秋摆放花卉；空隙的地方种迎春花、月季、腊梅、玳玳树开玳玳花结玳玳桔，花香四溢，结的与桔子相似，但奇特的是结的桔子不能吃，当年开花当年结桔，只供欣赏而一年四季不落，要到第二年开花结果才脱落，循环往复，一年四季

有花的小园林。开门见山是小园林，坐在窗前观园景。为此，我撰写了：“一套房子一天井，一座假山一口井。一簇芭蕉一簇竹，一只水池一园景”的诗。从此，给我家带来乐趣。

天井就有很多故事。没有想到1998年5月荣获《九八“虎丘杯”家庭居室、庭园绿化大奖赛》荣获三等奖，评奖人员说：“如果把水井的水泥管换成井栏圈，可获得一等奖”。我很高兴，能获得三等奖我已满足了。为了更像小园林，我乘凤凰街道旧房拆迁花30元，觅得井栏圈一个，把突出的水泥管锯了，安放上六角

的井栏圈更像小园林了。

为此，我撰写“我爱我家小园林”一文，先后于2002年12月16日刊登在苏州老年大学《万寿宫》报上；2003年1月10日刊登在《苏州老年报》、6月1日刊登在《苏州日报》上。

一天，我坐在书桌前看书、写字，不时向窗外遥望，春雨霏霏，芭蕉叶左右摇曳，风过也能闻芭叶相擦声，也疑作雨声，秋声。为此，我撰写“庭园芭蕉”一文，感悟古人说：

“独坐西窗下，萧萧雨不停。芭蕉三两叶，多半作秋声”。一声声，一更更，窗外芭蕉窗里灯，此时无限情。李清照词云：“窗前谁种芭蕉树，阴满中庭，阴满中庭，叶叶心心舒卷有

口，一掀门帘就是别有洞天热气腾腾的温暖世界，这里吸引我的并不是那些需要粮票的各式点心，也不是属于奢侈品的羊肉汤，而是一碗价格极其便宜的咸豆浆：一只粗糙的青边碗，一大勺乳白色的豆浆，因为是咸豆浆，所以上面撒了一把香大蒜，扑鼻的香味已让我食欲大动，而最让我陶醉其中的是，里面还放有一些作为废物利用的猪油渣，那些带着动物脂肪香味的油渣，泡在滚烫的豆浆里还是那么松脆可口，虽然这个咸豆浆平淡无奇，其貌不扬，但

是在那个很难尝到肉滋味的年代里，无疑是难得的好食品，它融入了我日常点滴的欢愉里……。

在漫漫的时光里也许会忘却一切，唯有对家乡的思念永远不会忘记，一个无意间的契机便让我记忆犹新，恍如昨天，有人说，家乡食物留给你味蕾的，是无可救药的顽疾，它将追随你整个人生，由此看来，我就是那个永远无法摆脱家乡味道的黄埭人……。

舍情。”为此，我又以“雪花飘时芭叶枯，迎春花开芭叶长。烈日炎炎秋风起，芭蕉激起无限情”来表达四季的情景。自2011年5月16日在《姑苏晚报》刊登后又在《秋实》、《姑苏夕阳红》杂志和一些报刊上刊登。



开门见山，看到横卧在围墙和小路之间的假山石形似狮子山的狮子。而撰写“石狮子的联

想”，联想狮子被人们视为保护神，有一首童谣：“狮子山上狮子寺，山寺前四狮子。山寺是禅寺，狮子是石狮。狮子看狮子寺，禅寺保护石狮子。”所以，有的园林门口、大户人家门口有一对石狮子在门口来作为保护神来保护。从而又联想到苏州的狮子山、及全国各地的狮子山如江西鄱阳县原名巍石山改为狮子山、明朝洪武七年（1374年）朱元璋下诏在南京城西北狮子山开建“阅江楼”、徐州市东郊有座海拔61米高的山峰，状若雄狮，当地人称之为狮子山等，而有很多美丽传说等，为此，我萌生写各地狮子山的故事。2018年刊登在《苏州夕阳红》杂志上，供人们了解、欣赏祖国大好河山。

可是，假山峰下养金鱼的水池带来烦恼，

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

（上接第79页）

朋友来我们家玩，看到我忙碌的身影，打趣着说：“你家里东西坏了都是自己修理安装，维修师傅会丢饭碗失业的。你一个年龄这么大的女同志，各方面还在努力进取很敬佩你，你的生活很精彩！”。

想到自己退休后，能为家里解决一桩桩生活中遇到的问题，感到也是一件美妙的事情，

野猫经常光顾，时有金鱼被吃。为此，制作钢丝网使野猫无法吃金鱼。但野猫不死心，经常来光顾。想不到今年3月4日晚上野猫竟到没有



金鱼的水井制造麻烦。

3月5日早起发现铝制的大于水井盖“不翼而飞”了。我到水井口查看，井水上浮起有毛发方圆约20公分，疑是黑布或是

小孩的头。为此，我企图用竹杆挑起，想不到沉浮起一块白色的东西后沉下去了，于是我将两根竹杆、带勾的绑扎捞沉下井底的东西，捞不起来，与物业联系也觉得井底有东西无法捞起。叫我打110，惊动了派出所、公安局、消防队。他们觉得有异物，不会是小孩，如果是猫待浮起来再告诉派出所。可是过了好几日没有浮起，我想河水是流动的能浮起，井水不流动不易浮起。为此，请物业帮忙找有抽水泵抽水捞异物，终于在10日鼎盛物业管理有限公司徐冬寒、杨佑伟同志的帮忙租用到抽水泵，他们2人觉得我已年过90岁了，亲自帮忙抽水，2小时后终于把异物——野猫捞起。

感谢公安、消防部门和物业为我家排忧解难，表示感谢！杨青

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

仿佛奇迹总在发生。生活中也多了一份乐趣与自豪感，为管理好自己的家庭，起到了重要的安定作用。在家人的眼中我成了修理能人，他们对我充满了敬意，称我是女中豪杰。可是我认为自己还需要继续努力学习，掌握更多的修理技能与本领，要想成为真正的女中豪杰，还需要很长的时间，但是我会加油！杨青



散文赏析与写作班

陆云霞

年过了，仍有一份依依不舍。

三年就地过年，亲友处于隔离状态就感觉不像过年。好在疫情改善，大家如重获自由一般，认真地规划着。我希望热闹一些，毕竟从夏朝开始过年就是辞旧迎新的重要仪式。

世代传承的过年形式正在改变，现在爆竹、灯笼等喜庆物品不用，失去不少年味，想必今后孩童联想“爆竹声中一岁除”“总把新桃换旧符”等诗境有些困难了。

为了过好年，我年前早早回到苏州，因为感染新冠病毒尚未完全恢复，年俗程序能减则减，但祭祖环节是不能也不会省略的。

大年夜那天一早姐姐姐夫们到来，他们洗洗切切、炒炒蒸蒸，忙而不乱，半天功夫做出十来道菜，全鸡全鸭、红烧蹄髈、清蒸鳊鱼、山珍炒素、青菜豆芽等，黄酒和热腾腾的饭也随后端上了桌。在香烟缭绕中跪拜祖宗时，我觉得完成了一件大事，如释重负。

年夜饭是热闹的，兄弟姐妹几家人挤挤坐一圆桌，荤菜素菜、冷盆热炒一一上桌，红酒白酒一瓶连一瓶，也许是人多兴致浓吧，大块朵颐、风卷残云，幸亏荤素素备份多，源源不断添上桌才不至于冷场。酒过三杯话就多了，纷纷声讨新冠病毒可恨，我刚经历深有同感，不禁关心地问：“阳过了？”大部分回答阳康了，唯有我先生没阳，他得意传授经验：

“要常喝小酒，要多走走路！”看他架势真像得了冠军一般，趁着酒兴笑得忘形。大家探究没有阳原因，有识人士发言：“留一个不阳负责年夜饭！”众人听罢大笑。说笑归说笑，言归正传，一致认为提高免疫力是重点。

席间，阿爹夹一簇青菜一个蛋饺给外孙，说着“来年聪明能干！”“发大财！”等吉利话，这情景与我小时候年夜饭桌上十分相似，虽然少了此起彼伏的烟花爆竹声，但人们对来年的美好期盼一点没变。

大年初一在我记忆中是欢欣鼓舞的，那时早早出门用压岁钱买一碗豆腐花，看扭秧歌、舞狮子、踩高跷等的表演队伍经过，他们边走边舞特别卖力，围观的人们挤满小街，张家小儿晃着头学狮子，李家小女踩高跷不得要领，但他们个个喜气洋洋。如今街面阔气了，孩子们却不知去哪凑热闹。

年初五也很隆重，丰子恺在《过年》中说过：“独有接财神，家家郑重其事，而且越是贫寒之家，排场越是体面。”这一天我家也是郑重其事的，一大家晚上聚餐在饭店，大盘大碗、传杯换盏，但话题对发财之事很理性，更多转向了切磋烹饪技巧。变化最大的是孩子们，隔着口罩比谁背唐诗宋词多，虽然符合大人取向，但与我们小时候打打闹闹满场追逐比，少了一份童趣天真。

名人笔下的过年总能热闹到元宵，眼下随着年轻人上班，春节气氛顿时冷落。于是网上有评论说过年少了热闹少了年味。的确，物质丰富、购物便利，节前大张旗鼓操办年货少了；网络交流的普及，节日拎礼盒走亲访友的少了；健康意识的提高，聚吃聚喝的少了，取而代之讲究假期舒适度的多了。过年草率了还是进步了？无法评说。

话说回来，过年无论形式怎么变，都不会动摇在人们心目中的地位。陆云霞

生活因有了技能而精彩

老年英语二(1)班

王瀚玺

时代在发展,社会在进步。退休在家,也要与时俱进,跟上时代前进的步伐,在家庭中也要做一个有本领有担当的老人。管理好家庭,营造一个安稳的环境气息,为家庭做出一点小小的贡献,可以让小辈们安心的工作与学习,没有了后顾之忧,这个家庭就能充满阳光,充满前行的力量。

今年初的一个早上,不知何故,家中突然断了水,拿起电话询问小区门卫是什么原因停水?门卫说没有接到任何通知,不知道哪里出了问题。接着打电话去自来水公司询问原因,负责人说:“你们居住的那片区域,自来水管道出现了问题,需要抢修换新的管子,工人们正在抓紧干,任务急来不及通知居民朋友了,请你们耐心等待吧”。

当时菜也没有洗,饭也没有烧,只能干着急,期盼着尽快来水可以烧菜做饭。在等待了四个小时左右,水终于来了。打开水龙头忙着洗手,冲厕所,仿佛是久旱逢甘露,心情快乐极了。

但是家里通了自来水后,事情远远不是那么简单,一系列的问题接踵而来。在冲完厕所后,听到抽水马桶的注水阀一直有上水的声音,失去了自动关闭的功能。听着哗哗的流水声音,看着白白流失的自来水,心里不是个滋味。迅速拿起电话向自来水公司反映这个情况说:“你们抢修好了故障,我家里的自来水反而出现了问题,抽水马桶注水阀失灵了怎么办?”。师傅说:“你反映的这种情况我们见多了,由于你们家在通自来水后,开自来水阀太快太着急了,各种泥沙与铁锈就首先冲入到你家里的水管与水龙头内,堵塞住了出水口,肯定会造成抽水马桶注

水阀失灵,如果你们坚持晚一个小时后再开水龙头,让别人家先用水后你再打开水龙头,这样就不会出现这个问题了。但是室内的故障我们自来水公司是不负责修理的”。一番经验的话语,让我大开眼界。存在的问题总是要解决的,马上决定请专业师傅上门来修理,联系了维修师傅,他又说手头工作忙要我们等二天,一下子感到很失望引起了心理的烦躁不安。

在家里转了几个圈沉思了一下,心里想别人能修,为什么自己不能动手修?事在人为,问题迫在眉睫,说干就干是我一贯的风格。上网百度一下,你就知道,看着视频跟着修理工一起学习一起操作,把注水阀的零件拆下来后,清除了许多泥沙与铁锈颗粒状,零件清洗干净后再安装上去,抽水马桶注水阀的失灵问题就迎刃而解了。晚上洗澡,淋浴器的花洒又开不出水来,用我的经验判断肯定是同样的问题,拆下花洒,打开后把上面82个出水孔用细钢丝疏通了一遍,清除了许多的铁锈粒与水垢,洗澡时感觉花洒的出水量比原先大了许多。

有了修理的经验后,家里防盗门的天地锁,自从搬家入住后一直不能使用,请了几个修锁匠来都说不会修,扭头就走。外出办事大门的安全始终是我的一桩心事,问题一直耽搁着不能解决,这次也决定自己要尝试一下。打开防盗门的天地锁后,看到锁上锈迹斑斑,卡住了活动的零件,问题找到后,马上行动刮掉铁锈,清理干净,擦上缝纫机油,一道压在心头几年的难题就这么解决了,感觉自己很有成就感。

如今我成了家里修理的多面手,水龙头坏了自己换,热水器角阀坏了自己换,电灯坏了,买新的自己安装,手表的金属表带过长,跟着百度视频学,上网买了套专用工具,拿掉几节表带再安装好也不是问题。再也不用去麻烦修表师傅了,自己随时可以解决。(下转第77页)

雨天得空，
想去看岛。

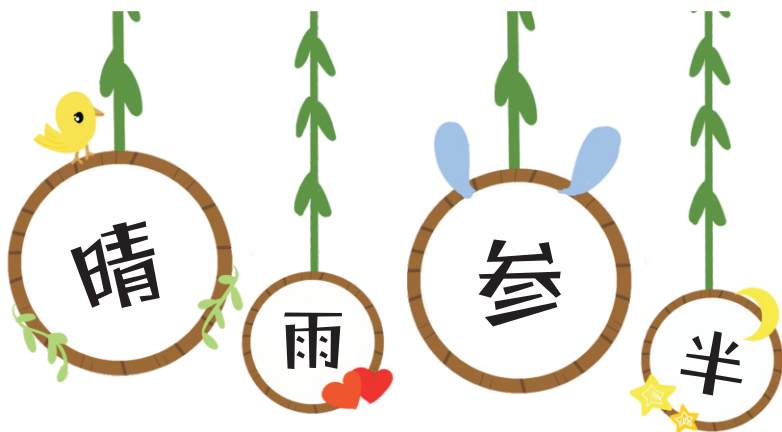
洞庭西山沿
湖民宿的屋檐一
夜滴答不休。天
还没亮，雨意陡
增，水珠敲击琉
璃瓦的声响轻快
而喜悦。推窗，
雨裹着滔滔水味
扑面而来，竟让

夏捎带一丝凉意。少顷，晨光初露，湖对岸的
山卧在半夜升起的岚气中隐约飘渺。晓雾裹挟
浓云，浓云纠缠雨点，雨点扑入大湖，湖水便
旋起无数圆圆的涡纹。山头虚无，远近莫测；
水天一色，空蒙苍茫；脚下的横山岛如一叶扁
舟，沉浮草野。

空气充满花香，平台一侧的两株梔子树如
一对恋人并肩而立，大朵的花挂着雨珠，香被
洗得克制，几笔浅浅的绿意羞涩表白于如雪的
花瓣。树更见苍翠和勃发的风致。

守着一个不错的驿站，心无旁骛看一场滂
沱大雨。雨的好看有时在宏观，有时在细节。

准备好踏湿鞋子，走入雨中不再顾此失
彼。蹚过雨水汇聚的水塘，去揣摩一树杨梅青
黄红紫间的自度；攀上石阶山道，去问青也甜
红也甜李子怎样才算成熟？意外看到了白墙
黛瓦在烟雨里的别样风情，那种越雨越粉的
白，越湿越深的黑，在水天水地里透着丝织一
般的细腻，以致于黑白间不需要过度就能和谐
流畅，举体华美。意外看到了，绿意浓稠间，
零零落落的村舍镶嵌其中，共同面向万顷涟漪
的太湖，比瑞士苏黎世湖金岸的洋房还有味
道，那种专属于江南的水墨效果，是守着画魂



散文欣赏与写作班

薛招娣

过日子的经典。
小村外，烟雨湿
流光。

水光潋滟晴
方好，山色空蒙
雨亦奇。进入梅
雨季，没有闷热
蒸煮的晴天变得
弥足珍贵。小歇
在阴山岛村口那
棵巨大的古香樟

下，与村子里七老八十的阿爹好婆一起看蓝天
白云。

天象难得，在太湖的小岛闲看天象尤其难
得。它的底色是一种不可方物的蓝，纯净得没
有一丝杂念。如果说芊蔚，是称赞它的俏丽；
如果说碧青，是彰显它的厚重，如果说黛蓝，
是表明它有那种大气的舒适感和宁静的宇宙
感。白色的云朵是画，仙子还是苍狗，孤云还
是雯海，也许是“山静云初吐，霏微触石
新。”抑或是“春水满四泽，夏云多奇峰。”
都是大自然借助风这支笔在巨大蓝笺上的任意
涂鸦，无需构思却能笔走龙蛇。

乌桕不同于香樟的四季葱茏，在早春或晚
秋红枫一样色彩缤纷。一棵老树迎我在路口，
全身缀满花序，浓绿与淡绿间重叠着闲逸。穿
过村子的民居进入山里，又有几棵乌桕将长长
的枝条拦住小径，招摇成一幅好看的迎宾图。

晴空朗朗的山，是野树野果、野花野草的
天地。红蓼、蒿草、商陆成群结队，像树一样
苍翠。野石榴、野酸枣、野杨梅参差在丛林深
处，小小的果子完全是野孩儿的模样。各色小
花见缝插针，挤满树间缝隙与路边杂地。只有
梯田里才有刻意种下的叶菜与豆角，才有像样

的果树与庄稼。

六月过后，西山人以春茶、枇杷、杨梅为主的忙碌告一段落，各处都闲了，安静的慵懒时光是辛勤后的一次修整。阿婆有心思照照镜子，理一理杂乱的白发；阿爹笃悠悠去河边钓些杂鱼，咪咪老酒。偶尔，也会看看丝瓜的黄花，扁豆的紫花，门前的白兰花，院子里的月



（上接第82页）放眼望去远远近近的岸边，有不少的垂钓爱好者，有人支起了遮阳伞，在那里独享一份宁静，守候一份希望，也有三五好友在一起，想来是便于相互切磋技艺和共享收获时光，有人说每个钓鱼人的心里都藏着一片江湖，或许他们钓的不尽然是鱼，而是一种恣意放飞自我的心情，而是一种置身于大自然中的舒畅……。

顺着湖岸一路过去，有两个三十几岁的美女竟然在用老式的趟网趟螺蛳，那熟悉的三角形工具已经几十年没见了，顿时有一种亲切感，看她们的穿着打扮，也不像是为了省几个钱的主，果然一个美女边捡螺蛳边对我解释，



（上接第83页）湖光水色，江南水乡的风韵尽收眼底。我们在桥堍拍上合影，留下幸福的笑容。我们在镇上边走边看，幽静的小街四通八达。路边摊上刚采摘的新鲜生菜2元一斤，吴江青蚕豆5元一斤，我们纷纷购买。当然还不忘购



（上接第85页）至此，冬去春来，四季轮回，姑苏时光里的美好，有着看不尽的四时之美，享不尽的时令之食。

姑苏的美好让全国各地慕名而来的游客摩肩接踵。近年来姑苏高质量的发展，更显特色，出门见绿，移步入园，转角便能遇见

季花，生活就是香着身边的时间，盼着子孙的成长与发达。

不是休息天，民宿生意清淡。随意走入一家，店主为我们泡一壶茶——粮食茶。在西山各岛，粮食茶是专为家人制作的既香又浓的红茶。轻啜一口，那种香果然透着安然，家中有粮心中不慌，家中有茶四季飘香。杨青



她们俩是各奔前程已经有十几年没见着面的童年小伙伴，今天出来是想重温一下小时候一起趟螺蛳的感觉，由此看来，她们趟的是童年的回忆，趟的是珍贵的友情。

诗人白居易早在唐朝就曾经说过：逢春不游乐，但恐是痴人，更何况是现代的我们，故每到春天，我就喜欢出去看看美丽的花朵和小草，看看碧波荡漾的春水，听听春天悦耳的鸟鸣，听听春风掠过耳畔那温柔的声音，脚踩着坚实的大地，抬头仰望着蓝天白云，心中便会涌起无名的激动，便会觉得生活是如此的美好，便会感恩我所拥有自由自在的一切……。

杨青



买些平望特色酱菜，可回去好好品尝，也可馈赠亲友。

平望古镇很安静，保留着原始风貌，没有其它古镇那些浓厚的商业味。值得一游。

杨青



美——散落在城市各处，形态各样的微景观，让城市成为“自然山水城中园”，感受居住城市有山林的魅力，公园城市的“苏州典范”，成为全国各地游客心中的“大美江南”。

能不爱姑苏？杨青

疫情关系在小区里“禁足”了十四天，虽然物质上是丰衣足食，但是活动范围缩小了许许多多，原本习惯于“广阔天地大有作为”的我，犹如困兽般在小区里“笃笃转，齐齐转”了那么长时间，精神上有很大的压抑感，好不容易今日秋水望穿，立马准备出去“撒野”一番，以解心头之闷。

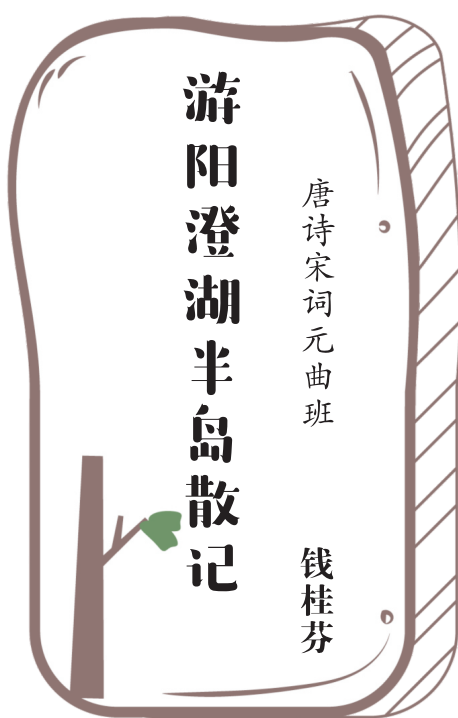
摩托车两辆，人马却有三代：孙子，儿子，老妈子，穿戴齐全即刻出发。穿大街过小巷，人逢喜事精神爽，何况是艳阳高照春意浓，吹面不寒杨柳风……。

一路上是我追，他们等，孙子在前面挥起小手洋洋得意，我在后面稳扎稳打笃笃定定。

转眼间就到了阳澄湖半岛旅游度假区，进门左拐就是一片临湖的草地，草地上那可是一片热闹的景象：有很多铺着毯子席地而坐聊着天的人们，靠近湖边几个年轻人带着音响设备在自娱自乐陶醉其间，更有甚者，竟然带了野外设备折叠桌椅，摆开了席面：熟菜，水果，点心，零食饮料一应俱全，中间还支了一个热气腾腾的火锅，至爱亲朋围在一起，你推我让大快朵颐，真的是羡煞旁人……。

另一边是一群十几岁大小的男女学生，又蹦又跳大声喊叫地做着游戏，激动得满脸通红，他们尽情挥洒着自由，挥洒着青春，玩得个不亦乐乎！我刚刚想继续往前走，两个小朋友的滑滑车直奔我飞速而来，惊出我一身冷汗，他们却嘻嘻哈哈地从我身旁擦肩而过……。

拐过湖湾的对面是一个天主教堂，我们一



路开车过去，迎面时不时有穿着露肩婚纱的准新娘，提着大摆裙子从教堂那边拍好照片走回来，有的甚至是前呼后拥的一大帮，让我忍俊不禁的是，一个准新娘居然一手提着婚纱，一面歪着头大口啃着羊肉串，现在的年轻人怎么高兴怎么来，那种无拘无束的感觉实在是爽快。

一座西欧歌特式风格的天主教堂坐落在阳澄湖畔，一块巨石上赫然题名：天主教苏州教区主教公署，教堂前

面是一片小广场，主体建筑面积比较大，三个尖顶的塔楼充分展示了它的风格，其中一个尖顶高耸入云，感觉这个是点睛之笔，提升了建筑物的档次，整个教堂庄严肃穆，干净得几乎是一尘不染，看上去特别舒服，猛然醒悟：那灰白色的颜色不正是我们苏州的特色吗？这也是我所见过的最大天主教堂了，在安安静静的教堂侧旁就是波光粼粼的阳澄湖，前面不远处就是那些欢乐的人们，动静之间相映成趣，这真是：水光潋滟晴方好，一动一静皆有景。

顺着阳澄湖大道继续往前走，映入眼帘的是宽阔的湖面，水，是我们江南的灵魂，那清澈的湖水拍着细浪，泛起了一片碎碎的银光，清新湿润的湖风一阵阵迎面吹来，让人神清气爽，压抑在心中的郁闷感顷刻间一扫而光，湖畔一片片参差不齐的芦苇早已枯黄，用不了多久，新的一批芦苇就会生机勃勃地挺立在这里，迎风摇曳尽情欢唱。

穿过芦苇丛到了湖边，（下转第81页）

春日里走进平望古镇

健身气功提高班

任焕珍



春天是踏青赏花游乐的好时节，天朗气清，近日我校退休教师来到吴江平望古镇一游。

平望古镇，是江苏省历史文化名镇，地处苏州吴江区，连结长江三角洲中的苏锡常地区。吴江平望是大运河的必经之路，自古以来，平望镇就有着十庙九桥的说法，桥曾经是平望的名片之一。在吴江段的古运河上，一南一北有两座至今保存完好的石拱桥，南面的叫安德桥，北面的叫安民桥。安德桥，又名平望桥，始建于唐大历年间（766~779）。安民桥始建于明嘉靖三十四年（1555年）。这里是曾经车水马龙，舟来船往的驿站。

我们首先来到国家3A级旅游景区小九华寺。平望小九华寺始建于唐代，重建于明万历年间（公元1616年），占地百余亩，殿堂楼阁300余间，僧众500余人，碑刻经幢，佛遗物宝繁多，至今保留有清末建造的僧房楼。是苏州地区的名寺之一。它坐落在风景秀丽的莺脰湖

畔，四周环水，只有一座伟岸挺拔的安德桥相连。小九华寺又名九华禅院，原名东岳庙。岁月悠悠、沧桑巨变，名寺古刹，经受历史风云。1949年改为平望粮管所，1970年改建面粉厂，原先庙宇建筑改作它用，面目全非。所幸至今寺中遗址上尚存一棵桂花树、一棵黄杨树和一口古井，作为物证，留下了历史的回忆。为落实宗教政策，把宗教活动纳入正轨。

1997年，经吴江市人民政府批准，同意恢复平望小九华寺。此举深为中国佛教界赞誉，中国佛教协会会长赵赴初先生闻讯，欣然亲笔题匾“小九华寺”。寺内建筑有：山门（天王殿）、钟楼、鼓楼、大雄宝殿、观音殿、地藏殿、三圣殿、千佛宝塔、藏经楼、地藏阁、念佛堂、功德堂等以及“太虚法师纪念堂”等。寺前水面上竖立高19.8米的缅甸白玉观音全身雕像1尊。小九华寺相传是纪念地藏菩萨诞辰而建的。相传，农历七月三十是地藏王生日，这天小九华寺更是香火鼎盛，周边地区烧香的人更是络绎不绝，七月三十日插地上香的习俗也一直流传至今。

接着我们游览平望古镇。以河为界，一边是古镇老街，一边是小九华寺景区。漫步走在有着800多年历史的司前街，只见整条街由石板铺成。司前街长108米，宽不足3米，民居临水构筑，都是清代至民国年间的建筑风格，有石库门、栅板门、矮槌门、雀宿檐门等式样。我们来到群乐旅社旧址。走进群乐旅社，有一种仿佛回到民国的感觉。我们又来到粮食仓库码头旧址，仿佛能想象到当年的繁华。如今仓库内布置了古运河宣传图片和老式农具等展品。我们登上安德桥，登桥远眺，（下转第81页）

沐浴着和煦的阳光，行走在去拙政园的路上。

自2019年12月1号起，到2022年12月16号止，整整三年，为控制疫情扩散，居民待在家里，不敢出门。大家盼望着，有那么一天，能自由自在地走在大马路上，今天人们总算如愿。带着满脸的喜悦，带着好心情，我来到拙政园大门前，换票，进门。因为心情好，看到什么都喜欢，大门上一副对联引起我的注意：“风月一丘壑，今古几楼台”，十个字的对联，告诉游人，数百年的拙政园，是中国名园之一，是江南园林的翘楚。

沿着游园指示标志，先游涵青亭，涵青亭靠墙而立，半圆形的高雅造型：亭前池塘水清澈见底，池底卵石清楚可见，就连鹅卵石上的斑纹都能看清，池中鲤鱼快活地在水里自由自在地游来游去，柔软的水草随风轻轻摇曳着，这种自由自在，我好羡慕。

沿着弯曲长廊来到玲珑馆。馆前假山峰石，馆侧栽有凤尾细竹。小路卵石铺地，馆内正中悬“玉壶冰”的横匾。庭内窗格，庭院地面均用冰裂纹图案，有种古雅，古园的古韵味。像乾隆所言“一树一峰入画意，几湾几曲远尘心”，一个幽静远尘心好读书处藏于此地。

移步来到远香堂。这时园中游人如织，为了不与众人拥挤，拍了远香堂楹联之后，来到倚玉轩，找个石条坐下，“百度”了一下远香堂对联的出处：作者张之万，清朝状元。上联：曲水崇山雅集逾狮林虎阜，下联：蒹葭种竹风流继文画吴诗。对联共二十二个字，即描绘出远香堂周围的平台，池水，相望的两山岛，又将古木交柯，重峦叠翠景色囊括其中。借用苏州的狮子林，虎丘两景点，和文徵明的画，吴伟业的诗，来为远香堂作陪衬。古人钟情山水的闲情雅致深深影响了后人，如织的游人，便是最

春日游园

散文赏析与写作班

赵耐业

好的说明。置身在万紫千红的春色里，品味着文采飞扬的妙联，达到“物我两忘”的境界。

带着收获，慢步来到卅六鸳鸯馆，这里游人甚少，可自由地行走又拍下一副对联，“绿意红情春风夜月，高山流水琴韵书声”。厅内用屏风分隔开来，南部叫“十八曼陀罗花馆”，北部叫“卅六鸳鸯馆”。梁架一面用扁料，一面用圆料，北厅临清池，坐池边可观鸳鸯戏水。馆内外的设计建造别具一格，很有雅兴。

继续向北来到与谁同坐轩处，这里的对联是“江山如有待，花柳更无私”，出自杜甫《后游》。与谁同坐轩前临碧波清池，背衬葱翠小山，前临池，后靠山，人在山水间，花儿又在为游人绽放，恍惚身临仙境……。

近观，亭台楼榭精美，脚下山水萦绕，花草繁茂，浓郁的江南园林特色有一番风味。婀娜的新柳垂下池塘，突然想起贺知章咏柳诗句，“碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦……”

远望，白墙黛瓦，错落有致的亭台楼阁，站立在溪水环绕，高高大大的绿树丛中，就像一位美丽少妇，半遮半掩着她那娇羞美丽的容颜，让人心生爱慕。它沉睡一冬，今日刚刚苏醒，杨柳如烟，桃花绽放，黄莺鸣唱，蝴蝶飞舞，一派生机。玉兰，海棠，樱花都争相吐露芬芳，千枝万蕊沐浴阳光，它们酝酿着春日的风情种种。透过花格窗，一眼看到北寺塔耸立在花丛中，深深领会了江南园林造园艺术中的“借景”是何等奇妙。

园林中一砖一瓦，一山一水，一草一木，一字一联都呈现出它的与众不同！

拙政园好美，美得让人陶醉！春日园美，春天更美！拈香

自古以来，誉为“上有天堂，下有苏杭”的姑苏，是地灵水秀，人文荟萃之地。曾经想过自己何其有幸，生在姑苏，长在姑苏，姑苏是我安养生命的故乡，为我所爱，姑苏时光里的美好，深深地印刻在我的心扉。

尤其是梅雨季节，那淅淅沥沥的雨落在屋瓦、荷池、焦竹上，声音轻柔而有节奏，烟雨湿流光，富有诗意。

立夏节的吃咸鸭蛋、斗蛋、称人是传统的习俗。小满过后，河虾开始抱卵，就出现一年一度的

姑苏时光里的美好

校友 祝君雅

春日的姑苏，繁花似锦，芳菲长相续，梅花、桃花、梨花、牡丹、海棠合着次第绽放，紧接着蔷薇花也爬上院墙。走在洁净幽深的小巷里，粉墙黛瓦，小桥流水，墙上垂挂下来流苏似的青藤，让小巷多了几分秀美和俊俏，也增添了古朴清雅的韵味，时不时还有“一枝红杏出墙”的惊艳。赏春的日子，对于姑苏人来说，香雪海的梅花，拙政园的紫藤，艺圃的蔷薇等都是不能错过的风景。

一年里最早的美食是从春卷开始的。清明的青团子、酒酿饼，香气溢满街巷。当然不会忘记应时的酱汁肉、大方糕，这是苏州人的心头好。香椿、荠菜、马兰头、枸杞头等野菜无不清香可口，明前的螺蛳肥嫩鲜美。春日餐桌上的美食相当丰盛，可充分享受舌尖上的美味。

一入夏，一片清凉林荫道就变得格外舒心，枝叶茂密的香樟、梧桐树，叶片重重叠叠，让耀眼的阳光透不下来，遮挡烈日的炙烤。盛夏来临时也是栀子花、白兰花、茉莉花香气弥漫的时节。太湖边西京湾处的马鞭草无疑是最为好看的，紫色的小花，星星点点，连成一片，灿若繁星，风吹紫浪，云蒸霞蔚。园林里盛开的榴花似火焰般璀璨，更有“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”那种景色，甚至让人忘了这里是城市。

的“三虾宴”，盘子下面衬一片绿色的荷叶，便是姑苏名菜“清风三虾”。如果用来做面浇头，便是大名鼎鼎的“三虾面”。还有荷叶粉蒸肉，五香小肉，各种各样的糟味卤菜，都是夏日美味。盛夏里西瓜当然必不可少，绿豆汤、酸梅汤也是姑苏人解渴消暑的必备品。

转入秋天，天高气爽，蓝天白云没有一丝杂色，稻田一片金黄，枫树火红，木芙蓉独有一抹醉人的嫣红，粉色的紫薇一串串挂在枝叶间开得正欢。满城弥漫着桂花、菊花的芳香。然后银杏叶渐渐变黄，银杏叶落，满地金黄，走进道前街、凤凰街、南门街可欣赏落叶的美景。正是“碧云天，黄叶地，秋色连波，波上寒烟翠”。秋天的果园，桔子、柿子、白果、栗子，果香浓郁。河塘里的菱角、鸡头米纷纷登场。中秋时节的月饼、桂花糖芋艿，随后的重阳糕上市。秋风里阳澄湖大闸蟹演绎着整个金秋的辉煌。

时至冬日，北风吹起，天地萧瑟，凌寒独开的腊梅、水仙花送来清香。霜降，立冬时节，霜打的矮脚青，肥瘦有之的咸肉丁加新米，闷一锅咸肉菜饭，最是姑苏人的喜爱。天寒，羊肉羊汤驱散一身寒气。时至腊八，一碗腊八粥正好滋养。冬至祭祖，冬至夜少不了喝杯冬酿酒，最后是大除夕的团圆年夜饭。

（下转第81页）

1969年中苏、中蒙边境乌云密布，双方陈兵百万，剑拔弩张，战争一触即发。元旦征兵开始时我正在太仓农村插队，由于当地农村患过血吸虫病流传，苏州军分区怕完成不了征兵任务，试着从刚下乡的知青中挑选极少数人员体检。过五关斩六将很幸运体验通过，我大喜过望热血沸腾：拿起枪杆子，保卫祖国母亲的时刻到了！

六十年代的火车头吐着浓浓的白色蒸汽，带着长长的装满新兵的闷罐车呼啸地越过长江，跨过黄河，穿过山海关。从江南麦苗绿绿到北国白雪皑皑，从春暖大地到天寒地冻，从一介草民到戎装军人，我始终处于高度亢奋状态。凛冽的北风无情地灌进处处是缝隙的闷罐车，东北话叫作一个“贼冷！”。整整三天三夜，火车拼命地朝北方跑着，终于在毗邻内蒙一个小山沟车站停下。

1969年3月2日到达部队第二天，是我终生难忘刻骨铭记的日子！珍宝岛战役打响了！隆隆的枪炮声在东北大地回荡，浓浓的战争火药味弥漫着乌苏里江。在请战大会上，我代表新兵发言，记得好像有什么拼刺刀甘洒热血，保祖国谱写春秋之类的豪言壮语。战士们摩拳擦掌，斗志昂扬，纷纷在请战书上签名。

紧张的新兵集训开始了。训练主要是模拟打坦克、打伞兵。1969年冬天是黑龙江数十年未遇的寒冬，气温在零下40度以下，卧冰爬雪透骨透心贼冷，但保卫祖国我们满腔热忱，内心火一般热！

六十年代的兵员主要来自农村，文化程度普遍不高，当时老三届学生算是小知识分子了。在接受再教育的那个年代，部队领导有意要考验我，是马是骡子，牵出来溜溜。那时物

入伍第一年

手机摄影班 穆建德

质匮乏，部队都养猪和种田改善伙食。很快我被点名参加繁忙而又繁重的春耕。北大荒的耕地一望无际，大风裹着尘土铺天盖地，席卷而来，初春的东北风像刀子一样刮在脸上。白天劳作10个小时，晚上还要站岗两个小时。这对于尚未真正经过体力劳动的我是极大的挑战。我咬着牙默默鼓励自己，不怕，坚持，要挺着。

春耕刚结束，我又奉命赴牡丹江穆棱林区轮换国防施工。穆棱位于大兴安岭东麓，与前苏联远东滨海接壤。我们的任务是在沉睡了数万年的原始森林的最高端建立一座雷达站。施工需要从森林山脚到山顶开挖与铺设一条盘旋公路。我们在岩石上打眼安装弹药，爆破声一停，大家争先恐后从掩体里奔出搬运石块。在莽莽林海中砍伐树木，再深一脚浅一脚把树木扛到路口。战士们不时高喊：“一不怕苦，二不怕死！”“下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利！”的口号，相互鼓励斗志，争取早日建成雷达站。革命加拼命，四个月的国防施工我受到通报嘉奖。

接着，我又被抽调到军部长春参加三支两军，获军部“毛泽东思想宣传积极分子”称号。

1970年初刚回到部队，班长神秘兮兮找我：“小子！不赖啊，有出息！政委让你写份入党申请书，明天交上来。”“报告班长！我条件还不够，请党继续考验我吧！”突降喜讯我诚惶诚恐不知所措。“别噜苏，叫你写你就写！”班长大手一挥。这样，入伍一年不到，我在军后勤部数百名新兵中第一个加入了党组织。紧接着，调到军后勤部帮助工作、上军校、提干，青春的脚步一步一个脚印，越走越坚定，越走越踏实。

档案



那是1950年11月25日，我们刚出完早操，对面的“首山”云雾缭绕，一只山鹰盘旋空中。只见两辆吉普车直驶我们阵地，车后尘烟扬起。

吉普车在岗亭口嘎然而停下，从车里走下一位老人，我们一看便认出是我们敬爱的朱总司令。整个雷达站立刻沸腾起来！但一下又平静了下来。大家迅速列队接受朱总司令的视察。

我见朱总体格魁梧，着绿色军大衣，头发斑白，虽年近花甲，但精神矍铄。他一一与我们亲切地握手。见我长得像个娃娃兵，便用四川话问我，“小鬼”当兵苦不苦？我提高了嗓门回答：“报告总司令，不苦！”朱总笑了笑。笑得多么可亲和慈祥。他哪里像指挥千军万马的统帅，却仿佛是我年迈的父亲，顿时一股热血在我心中涌起。

在刘亚楼司令员和我师方子翼师长陪同下，他来到了地下室。室内灯光暗淡，只见无数指示灯在闪烁，荧光屏上一条扫描线在缓缓旋转。朱总饶有兴趣地坐在操纵台上，诙谐地说：“可惜，我是一名不合格的雷达哨兵。”总司令平易近人的作风，无形中消除了统帅和士兵的界限。当朱总问我你们雷达如何发现敌

机？我立即转动雷达天线，当萤光屏上出现跳动的菱状波形，我用手指告诉朱总，这是飞机信号。我又告诉朱总，如何识别机型，机数，高度。朱总问敌我机如何分清？我说打开敌我识别器，我机有电波信号反回，敌机无信号。朱总说你们工作很重要，你们雷达是指挥员的眼睛，雷达能发现敌机，又依靠雷达引导我机拦击来犯敌机，消灭敌机。人民信任你们，你们要努力学习雷达技术，精益求精。不久，你

我们要赴朝参战，面对强大的美国空军，我们要靠勇敢拼刺刀精神，打败敌人。世上一切事人的因素第一。朱总说我相信在毛主席领导下，有全国人民支持作后盾，一定能战胜敌人。以后，朱总看了住舍，问我们晚上冷不冷？在旁的方师长说：“房里都有铁炉子，晚上有人烧炉子。”朱总司令听了后连声说好。

临走时，朱总语气沉重地说：“同志们，你们雷达是空军眼睛，天网恢恢，疏而不漏。美国空军技术武器先进，也难逃你们雷达天罗地网。祖国人民感谢你们！”我看到了朱总司令的脸上充满着信心和自豪，他握紧了拳头：“这场朝鲜战争，我们一定会取得最后的胜利！”

朱总司令对我师雷达站视察这件事已经过去60个年头，但当时的情景宛如就在眼前，一直在激励着我们。 



我在大丰的轶事

万寿宫书画院副秘书长

李 涵

五十多年前，我曾在盐城大丰县当时的白驹公社民窑大队双窑小学做代课教师，那段经历让我难忘，我写了《我在大丰当老师》一文，引起读者的兴趣，现在再写些现在看来是有趣的事。

（一）轮饭

一个十六、七岁的城里娃娃，远离父母和家乡来到大丰，除了要承受艰苦劳作外，衣食住行的日常生活琐事都得自己解决。其艰难程度，如今的孩子是很难想象的。

在民窑四队劳动时，承本队无锡下放干部老钱夫妇的照顾，让我寄宿在他家东厢房，他家三、四口人反而挤在稍大的西厢房间。平时烧火煮饭还借用他家灶头，老钱的老母亲和夫人朱老师还时不时将好吃的食物让我品尝。在当时艰难生活中得到温暖和关怀，至今想来，仍心存感激。

1973年上半年，我到双窑小学做教师。学校远离原来生活的四队。到校任教当天傍晚一队和二队的生产队长就一起到学校来看望我这个新老师了。

两位队长在对我表示欢迎之意的同时，关切地询问了我的生活情况。然后，两位队长走到门口低声商量了一会儿。一队队长对我说：

“你没自行车，天天从住地来回跑太费劲，还影响教书，这样，我们把你的床搬过来，给你在里屋打眼灶，这样你吃住都在这里。如果你

一个人烧饭不方便，也可以采用轮饭的方法解决，你看怎样？”轮饭？我一脸困惑。二队队长拍板说：“这样吧，李老师看来人还小，又要教学又要做饭，蛮难的，还是用轮饭方法比较好。灶也还要打好，平时轮饭，礼拜天让他自己烧饭吃。”他转过身对我提出，每天交一斤粮票和三角钱交给学生家长作为饭钱。

所谓“轮饭”就是：轮流到每个学生家里吃一日三餐。这种“轮饭”有点像过去私塾先生的“供饭”，所不同的是“供饭”是家长轮流将饭菜送到私塾请先生食用，我的“轮饭”是每天学生来带我上他家吃饭，我则交粮票和饭钱给学生家长。

顺便说一下，那时，在大丰当民办教师的收入主要是所在生产队按最高劳动力标准的年终分红，同时县里还按月发放给每个教师10元的民办教师补贴。我所在的民窑一、二队在全大队和全公社收入都属中上游，两个队最高劳力的平均收入300元左右，因此我们每年年终分红要扣除县里补贴，再扣除队里柴、米、油分配的费用。这样，我还可以多一百多元钱带回家。



开学初我安排了一份轮饭名单，与课程表、卫生值日表一起贴在墙上。学生们早几天会在表上找到相应时间，回家告诉父母做好准备。

当时苏北农村条件比较差，农民大都住的茅草房子，生活很艰苦。家里有客人来时才会上街买块肉或者买条鱼，鸡窝抓两鸡蛋，或着

建房上梁、娶妻生子办几桌“六大碗”、“八大碟”。我去学生家轮饭，尊师重教的民风让学生家长怎么说也要烧一些好的菜肴款待老师。

轮饭通常早上时吃糝子粥（当地一种用玉米细粒煮的粥，颜色金黄，很香，但我不太习惯），就腌酱瓜或萝卜干，或有面饼。条件好的家庭就会煮几个鸡蛋。中午一般是用黄豆换些豆腐百叶，烧个鸡毛菜豆腐汤，大蒜、韭菜炒百叶，煎几个鸡蛋，有条件的也许会吃到红烧肉茨菇或鲫鱼之类的高档食品。主食通常是汉子饭（当地发音，是用较粗的麦粒或玉米粒与大米一起煮的饭），也有的知道我吃不惯汉子饭，特地煮了纯白米饭款待我。晚饭呢，基本与早饭差不多，能吃到午饭的待遇就比较幸运了。

吃得最好的是遇上学生家有造房上梁和过生日等大事。如这些学生家不是正巧轮饭时间时，通常他们会与其他学生私下商量相互调换。这时候就不但有肉有鱼有蛋，还有酒。只是我年少不更事，从未带些礼金或礼物给这些家长，只是按时交上饭钱而已。双窑小学有五十多个学生，一圈轮下来两个月左右。一学期平均每家两次。但时间长了，我的新鲜感慢慢减退了，又觉得不太自由，同时，还发现一部分家庭困难的家长有点不堪负担。大约一年左右时间后，我向两位队长提出，自己开伙，不再轮饭。

（二）单人伙仓

轮饭结束以后，我就开始自己做菜烧饭。现在想起来，我的做菜天赋和爱好就是此时激发出来的。开头几天还好，买菜、买蛋、打肉，备齐油盐糖等佐料，灶上炒菜，灶下添柴，忙得有滋有味。几天新鲜劲一过，我有点觉得麻烦了。于是，琢磨出了一些偷懒的方法。比如中午放学后先把米淘好菜洗好，然后睡个午觉，等午后最早到校的学生来了，就让

他在灶下烧火添柴，我在灶台上炒菜，这样免去了灶上灶下的劳碌。有时午饭放学前给学生一毛钱，让他回家割把韭菜或青菜带来。学生家的新鲜蔬菜真好吃，韭菜炒鸡蛋的一股香甜鲜味久久留在舌边齿间，至今不能忘怀。



当时人年轻食欲旺，平时没什么吃的，因此常常会发生一些有趣也很不堪的事。我的讲台与宿舍仅一步之遥，有时讲课间歇我会忍不住肚子饿，踱到灶台边，背对学生将一些剩菜偷偷地塞进嘴，迅速咽下肚，再装着若无其事的样子，转身继续给学生们讲课。

双窑小学东墙边有一座被铲平的坟墓，学校屋后还有三座杂草丛生的坟墓。在这种环境下，我居然还敢晚上一个人睡在学校里。但实话实说，不是我胆大而是年轻不懂得害怕。正是无知无畏。平时晚上吃过晚饭，就一个人点上煤油灯坐在办公桌前备课和批改作业，有空看看书，然后上床睡觉。那会儿既没有电视也没有手机，连收音机也没一台，除了睡觉没其他念想。不过，也有几次着实把我吓得不轻。

我的办公桌是朝窗户放置的。一天晚饭后，正在办公桌前批改作业，猛然，只见眼前黑乎乎的窗玻璃上贴着一张模糊不清的脸蛋，妈呀！我吓得手里的钢笔也掉在了泥地上。问道：“谁？是那个？”那脸笑了，“我是那个那个”。原来是学生家长，看到我屋里亮着灯，头伸到窗前想看看我在干什么！真是人吓人吓死人！大婶啊，你不带这么玩的啊！那时，农村土房子不可能用窗帘的，晚上屋里看

外边一抹黑，外边朝里边看一目了然。要是在漆黑的窗户上贴上一张白森森的脸，你会想到什么呢？

后来又有几次，我也就慢慢适应了。我一城里来的小伙子，既不怕劫财也不怕劫色。晚上有时低头备课改作业，感到窗外有人在朝里瞧，我头都不抬只管干自己的事，如窗外的人和我打招呼说话，才抬头答应，与他聊上几句。

回苏州把这事告诉妈妈，妈可担心极了。她千叮咛万嘱咐让我千万别一个人住。于是后来我就搬到了一家靠学校最近的学生家里去，晚上办公后再到学生家睡觉。学生家里房子不大，我只能与学生睡一张床。他家冬天也睡草席，席下铺着的是一层厚厚的稻草，虽然不算冷但滑溜溜的全没有棉花胎的温柔。另外，因为床小只能两人合睡一床被子，我的被子小而薄，只能用他家的。谁知道他家的被子竟有十来斤重，盖在身上又重又硬如顶着一床铠甲。时间久了也就慢慢适应了。

（三）民窑学校

两年多后，我调到大队学校任教，就和同校老师一起在大队食堂搭伙。给食堂做饭的是叫吴广生的五队农民，这是一位笑容可掬、略带一点滑头的老实人。

我们每天的伙食早上通常是米粥，一两一大碗，清汤寡水，光可鉴人。我和同是苏州知青的王老师常常因此会比试一碗粥用两口还是三口把它喝掉。方法是将捧碗的手向左或向右扭转到最大限度，嘴凑到碗边开始喝，边喝边将捧碗之手旋转，看谁以最少口数喝完粥为胜。中午如果没有大队干部吃饭，那么我们三四个老师的菜谱通常是少油寡味的冬瓜汤或白菜汤，有大队干部就餐时就加个小荤或素菜。饭菜钱每次按实际计算分摊到每个人，大队干部吃饭也交钱或记账，没有特权，不能白吃多占。



食堂伙食最为丰盛的是县里电影放映队来大队放露天电影，会专门招待放映员。平时少见的鱼虾和红烧肉会出现在餐桌上，甚至有时还会有一瓶洋河大曲或双沟大曲，在我们眼里，那时的洋河双沟可不比今天的茅台差。这时，我们在大队搭伙的老师也会陪着一起吃。我印象最深刻的是油爆大河虾，河虾有小拇指粗，肉质鲜甜，当时这种河虾才八角钱一斤。当地农民很少吃这种鱼虾，用他们的话说，一斤肉的价格和鱼虾差不多，但吃肉容易吃饱而少吃饭，吃鱼因比较下饭反而多吃饭。这是粮食极其短缺年代的特殊体验。

我刚调到民窑学校时，全校仅三名老师——一家在镇上的负责人陈老师、苏州知青王老师和我，我们在一间较大的办公室兼做宿舍住宿。一段时间后，觉得办公与宿舍在一起太拥挤，正好紧靠学校的大队陈会计家造了新房子，老房子空了出来，陈老师与陈会计协商，就将老房子借给我们做宿舍。后来学校扩大，增加了几位本大队的高中毕业生当老师，他们住得近就天天回家。这样我们三人一住就是几年，直至我上调回苏州。

陈会计家老屋也是茅草顶泥打墙的结构，可谓冬暖夏凉。但由于门口紧靠水稻田，夏天的蚊子十分厉害，对我们这些外来的更不客

气。晚上在屋外乘凉回到屋内，马上被戏称为“B52”（越南战争中的美军轰炸机）的蚊子群所包围，我们赶紧点亮油灯，钻进帐子里。然后，将油灯也拿进帐子，用灯罩口去烫蚊子。此法很管用，不一会，油灯罩里躺着一堆蚊子后，帐子里再也听不到嗡嗡之声了，我们也才能安然进入梦乡。

陈会计一家与我们很有缘。大儿子在当时在白驹中学上高中，不久毕业后正好双窑小学范老师上调回苏，他就在那里当了民办教师。改革开放后他又上了大学，毕业后成为白驹中学老师，还当了白中校长，可惜英年早逝。小儿子也是在民窑学校毕业的，最近在白驹小学领导的岗位上退休了。小女儿在民窑学校上学，我从四年级、五年级直到学校升格办初中，当了近三年三年的班主任。她现在大丰中学当老师，至今还有联系。

（四）小乐惠

秋天是收获的季节，秋高气爽，风和日丽，是一年最好的季节。陈老师周末会回镇上家里度假，学校就仅剩我和王老师。周末晚上不备课，没事可做，两人就乘着秋夜皓月和习习凉风，到学校附近的田间散步，看到田埂边种的毛豆棵棵果实累累，一边散步，一边摘了毛豆塞进口袋，直至两个口袋都装得鼓鼓囊囊。回到宿舍，在陈会计老房子东边的厨房里，往灶上锅里一放，哈哈，四口袋毛豆竟有大半锅。一会儿，香喷喷的炆毛豆烧好。到河对面葛老板的代销店买两只小炮仗（二两半一瓶的粮食白酒或乙种白酒），白酒就盐水炆毛豆，两人就能对酌一下了。

民窑学校后边紧挨一条河，大队食堂就在河对面，队里在河上搭了一座便桥。有一年梅雨季节时，大水把便桥冲垮了，一下子来不及修复，五队就拴了一条水泥船让我们临时过往。记得一天中午，阴沉的天空中瞎子太阳透

过云层向大地泼洒出难以忍受的热浪，我们几个老师午饭后上船摆渡回学校时，一条大花鲢大概耐不住高温闷热，鱼跃龙门似的扑通一声从河里跳到船上，这可把我们几个乐坏了，七手八脚把乱扑腾的大花鲢按住，拎到厨房，美滋滋地烧了改善晚餐。

进入冬天，苏北平原北风呼啸，格外的冷。为了御寒，我们在街上集市买了一只活羊，请村民帮助杀了，在陈会计家的厨房煮了一大锅羊肉，吃了好几天。令人难忘的是，后来我们把剥下的完整羊皮和羊肠卖给供销社，不但赚回了买羊的钱，还能白喝两瓶酒。这等好事，大家一定很嫉妒吧？

（五）看电影

在大丰当老师时，看电影也是件极其快乐的事。由于缺少其他娱乐活动，看露天电影就成了农村大人小孩像过节一样的欢乐时刻。县上的几支电影放映队在全县几百个大队轮流转，一年轮到我们大队只有一两次。我们会到处打听附近乡镇（公社）放映消息。一旦确认，就让食堂早点做晚饭，放学后早早吃了晚饭，骑车十几里或几十里前往放映现场。记得有一次消息有误，我们到了几个大队都未找到电影队的踪迹，只能败兴而归。

有时食堂来不及做晚饭，为了赶时间宁愿饿肚子也不愿意放弃看电影。有的乡镇路程太远，我们借人家的自行车，三人一辆车是常有的事，几十里泥路小道奔波，真是干饿极奔！冬天看露天电影，凛冽的北风刮在脸上手脚上，这种冷啊，钻入骨髓！而夏天放映场上蚊虫的肆意叮咬和拥挤人群中臭汗夹杂着劣质烟的味道，也只能说是一种特殊的体验。有时去晚了，银幕前已挤不下人，站在很远的地方既看不清图像又听不清声音。这样，我们只得站在银幕的后面去看，那里通常也有一些挤不到银幕前的大人孩子，（下转第95页）

2023年六月七日到九日，全国1091万考生正在迈入考场，紧张应试。想起我近半个世纪前的高考经历，一时思绪万千。

我是“六八届”知青，1966年“5.16”开始，全国停课“闹革命”，高校停止招生。初高中毕业生经历了两年动荡后，终于无学可升，无业可就，无可奈何汇入了上山下乡的洪流。1977年8月，邓小平决定恢复高考制度，中断了十一年的高考制度终于正式恢复！

早在1971年3月，我就担任了村小教师，期间不断自学，曾取得中师进修文凭，渴望进一步深造，终于等来了1977年恢复高考。1977年报名参加高考的全国考生达到了570万人。十一年大学停止招生，被堵在大学校门外的历届中学毕业生达3000万人！大学当年只招27万人，录取率不到5%。名副其实的千军万马挤独木桥——“六六届”到“七七届”12届毕业生一拥而上。1977年江苏高考因参加人数太多，特地分两轮考试。30多万人报名，初试就淘汰了20多万人。正式考试时间是1977年12月23日到25日，其中23、24日考政治、语、数、理化，25日考加试科目。这年江苏高考命题作文为“苦战”，题目来自叶剑英元帅的《攻关》诗：“攻城不怕艰，攻书莫畏难。科学有险阻，苦战能过关。”对于曾战天斗地，并教学七年的我来说，作文实在不难，迅速而顺利完成。但其他各科考题，对于失学多年的考生来说，无疑是“上刀山、下火海”。三天高考结束，揪心等待结果。但考试成绩不公布，只发体检通知。初步录取的考生要通过体检和政审。我等了两个多月，终于没有接到通知，明白自己名落孙山。

失落奋起，再接再厉，积极准备，继续高

考！

1978年，第二次全国统一高考时间为当年7月20日至7月22日。全国610万人报考，录取人数是40.2万人。600多万来自不同

行业的年轻人走进考场，他们中间有人已经结婚生子，年龄最小的只有十几岁，最大的30多岁，而我，当时正好26周岁，再次经历了难忘的三天高考。那是令人回忆起来心潮起伏的年代。犹如久旱逢甘

雨，不知有多少个梦想上大学的青年度过一个不眠之夜。利用每一分钟偷偷看书，因为在职学习，不被领导支持。只得天天挑灯夜战，日日刻苦复习。在那个连书都不容易找的年代，很难找到可靠的复习资料，特别像我这样去农村插队的知青，多年离开学校，老师教的那点文化早就随着汗水滴进了广阔天地。那年7月20日是个晴天，记得不太热。刚刚返城任教的我，收拾好准考证和纸笔，到达考场，已有很多人在候考。当第一场考卷发下来时，我松了一口气，感觉比平时复习的题目容易，但后来觉得越考越难。三天考试不知怎么过去的，紧张得像病了一场。考试结束后，感觉被彻底掏空，脑子被榨干了似的。考试后的日子是最迷茫的，心里七上八下，努力回忆做过的题目，但似乎全都想不起来了，似乎一切都是空白。遗憾的是，我再次没有收到大学录取通知书！

就在此刻，上世纪八十年代伊始，北京自修大学苏州辅导站应运而生。我马上去体育场路苏州职工业大报名，参加刊授自考，39本厚厚的自学教材，每月一本，陆续寄到我手里。在辅导站聘请的苏大老师认真指导下，我每天

高考的回忆

历史人物班 叶在壮

彭慧琴是二胡基础班的一位女学员，她工作期间没有担任过领导职务，在二胡班也不是班级干部。2018年她初进二胡班学习时已年近七旬，之前她没有接触过二胡，与班级里一些有童子功夫的同学相比，她并无值得炫耀的琴技。她性格温和又平易近人，同学们都亲切地称她为彭姐。

二胡是一门较吃功夫的乐器，看似只有简单的两根弦，想得心应手地驾驭它却非易事。老年起步的学琴者手指一般较僵硬不听使唤，左右手要协调操作时感到困难不小。彭姐学琴很认真，时常见她专注地演奏一首新学曲目时神情紧张，眉头紧锁，嘴唇也不由自主地张合着帮忙使劲，拉出的琴声却难令她满意。她那投入的神态让人赞叹又常忍俊不禁。

彭姐把几十年在工作岗位上时勤奋上进吃苦耐劳的精神用在了二胡学习上。感到自己二胡基础不好就笨鸟先飞，上课总是提前来到教室里虚心地向班级的同学们请教，上课时一边全神贯注地听讲一边认真做好课堂笔记，课后她每天都要从繁忙的家务中挤出些时间认真练上一阵琴。

晚上读到午夜，本来挺好的眼睛，因此戴上了眼镜。一本教材我通常看五六遍，笔记密密麻麻写了几十本。考试前吃透教材，常立志要考满分，实际往往能考到八九十分。随即，江苏省高等教育自考也应时兴起。苏州当时有两千人参加了北京自修大学苏州辅导站学习，最后只有一百人毕业，成功者只有百分之五。全省有数万学子加入了首届自考。如我这样能每门学课一次性结业的寥寥无几，能每门课结业成绩都在七十分以上的凤毛麟角。经过连续六年苦读，我终于在1986年夏，分别取得北京自修

这位 普通同学 值得怀念

二胡基础班
杨亚莉

彭姐家与我家相距不远，我们俩在锻炼和散步时常常不期而遇，这时我们俩总是不由自主地会讨论起二胡来。

二胡的学问很深，每位爱好者的心里都装着数不清的问题渴望有人指点迷津，交流切磋可使学习事半功倍。时光常常在我们兴致勃勃地交流中不知不觉地溜走了。彭姐自感记性不好，还随身带

着一个本子把学习中的问题逐一记下，有机会就去请教同学。她告诉我说虽然退休前她并不了解二胡，但却十分喜爱二胡音乐。她的手机里存放了不少她喜爱的二胡乐曲和二胡班李老师演奏的二胡歌曲，每天有空或散步时她都要静心听上一阵，感到十分享受和陶醉。二胡音乐给她的生活增添了亮丽的色彩和快乐。她还特地为自己取了个充满诗情画意的微信名——@浪琴，她感到自己的生活已离不开二胡这件虽有难度但充满魅力的乐器了。

彭慧琴大姐是文革前的高中生，一直有着强烈的求知欲并勤奋好学。她梦寐以求能进入大学学习，由于时代的原因，她与很多同辈人一样最终没能如愿地跨进大学校门，这成了她一生中最感遗憾之事。后来上进的她在工作岗

大学和江苏省自考首届毕业证书（由南师大颁发本科证书）。我经历了几十次自考结业考试，被省报报道，评为江苏省高等自考优秀毕业生，省报人才库登记在册。

近半个世纪过去了，参加高考的情景仍历历在目，仿佛还能听到自己在考场时怦怦的心跳。再忆青春岁月，值得欣慰的是，我困苦过，我失败过，但我最终在求学和教育生涯中实现了理想和自身价值，我不负时代和人生。值此今年考生奋战于考场之际，我想说，一生求学，无怨无悔！后来学子，自当努力！

位上补学了大学课程并获文凭，但她却始终对大学充满了深深的向往之情。对有幸进入大学学习的同学和有知识有才能的身边人她充满羡慕和崇敬，她喜欢与学识渊博的人交往，喜欢静静地听他们海阔天空的聊天，感到莫大的享受也很受益。进入老年她仍然保持着强烈的求知欲，也对各类新知识充满浓厚兴趣，有机会就常参加各类知识讲座。

二胡班里人才济济，她默默地观察和欣赏着班里的有才华的同学，心中充满敬佩。一次班级因工作需要需增选班委同学，她第一个提名推选出热心又演奏技高的杜爱国同学，得到同学们的一致赞同。见到杜爱国毫无争议的当选班委后，她像比自己中了彩票还要兴奋，抑制不住自己内心的激动告诉我说，她的眼光没有看错，她很早就在对同学细致地观察中发现了杜同学是个难得的人才，推荐这样的能人为班级同学服务，她感到莫大的欣慰，爱才之情令人感动！

虽是班里一位普通学员，彭姐对班上的事却一直很热心和也很上心，把班集体的事当成自己的家事一样去对待，竭心尽力地去做。财务统计是她驾轻就熟的老本行。凡班级活动中收费之事都是她主动承担。她头脑清晰且心细如丝，不用多大功夫就一分不差地把这繁琐之事处理得干净利落。疫情前班级里学期结束时的聚餐，她总是主动跟随班长跑前跑后地联系餐馆，安排菜谱，考虑细致周到，不辞辛劳。她擅长厨艺，认为能者多劳她理应多为同学服务。班里的每一次活动都有她背后的默默地辛勤付出，她却从未在人前提及过。每当看到老师和同学在聚会开心愉快时，她就感到莫大的欣慰和快乐，她习惯于默默地奉献。

彭姐在家里也是一位尽职尽责的贤妻良母，为儿孙们的事她常常牵肠挂肚，在家里为工作和学业忙碌的儿孙们在撑起一片绿荫。感觉她似乎天生就是为别人而活的，总是让身边

人感到很温暖和贴心。

彭姐很珍视老年同学之间的友谊，认为老年遇到投缘的人不易。每次同学的交流和聚会活动她都兴致勃勃地参加。同学家中聚会时她这位烹调高厨总是主动承担掌勺。她不辞辛劳地从采购到烹调，考虑周到细致，连每一种调料她都准备到位，让同学们很省心。心灵手巧的彭姐每年端午节她总是要包一些粽子送给同学。她包的粽子不但味道好，造形也很独特，粽子的外形与酷似古代的宫廷里的高跟鞋，有模有样，这般精致漂亮的“工艺品”令人赏心悦目却不忍心吃掉，她送的粽子朋友们常常要欣赏好些天才依依不舍地吃掉。一年端午节前，几位同学请她传授一下她这手绝活，她立刻买了糯米和粽叶并带上全部包粽材料现场指导同学操作，可惜我的手太拙笨，怎么也包不出她那“宫廷鞋”的模样，只得“望粽兴叹”。她还与同班同学狄怡一起邀请二胡班一群老同学去她的家乡溧阳游玩，她们俩慷慨大方的请同学们品尝她们家乡的丰盛美餐，不辞奔波劳碌地带领同学游览家乡的经典美景。

为别人的付出彭姐从不向外人提及，却把同学为她做过的点点滴滴小事牢牢记在心，时常如数家珍地向我倾诉：朱建明同学在彼此还不熟悉时就主动为他垫付过学费；陆伟明同学多次耐心地指导她二胡操作；周苏平同学不辞辛劳为她上门安装琴弦，一次次指导她运弓；陈燕芳同学送她不少好听的二胡歌谱；马铁梅老师的摄影指导讲座让她感到受益匪浅；郑树祯同学二胡演出临阵帮她救场；闻真、晓月，杨翠英等同学点赞鼓励过她孩子……，别人为她做过的一桩桩小事她总是念念不忘，心存感恩。她是一个善良的人。

天也有不测风云，我班同学谁也没有料到，一向身体硬朗的彭姐在2021年腊八节的那天夜里在毫无征兆的情况下突发脑溢血悄然平静地离开了人世。腊八节那天她还兴致勃勃地

熬了一大锅腊八粥邀请同学到她家去品尝，饭后她还依依不舍把同学送了很远。生命竟然如此无常，噩耗传来令所有的同学感到震惊，我们为失去一位善良热心的好大姐而感到痛心和惋惜，难以接受这突如其来噩耗的同学抑制不住内心悲痛放声大哭。彭姐虽已年过七旬，但她相貌依然年轻秀丽，她的生命充满青春活力。她心中还有太多的美好愿望渴望在不久的将来实现：与琴友齐奏几首二胡小曲，穿上新买的花旗袍在苏州美景拍摄些靓照，疫情后与老伴携手再次把旅游的足迹踏到国外，把孙辈送进她向往一生的大学校门……，生命却如此脆弱，她那么热爱生活又阳光开朗，生命却会在一夜之间就戛然而止，彭姐太多的美好愿望成为让人痛心的永久遗憾，让我们同她转瞬间就天地相隔，苍天真是无眼又无情！

悲痛之中我写下几句悼念诗：

《悼念学姐彭慧琴》

腊八节后寒风凉，惊闻噩耗刺断肠。
严霜打花转瞬飞，天地相隔梦相望。
天堂拨弦再浪琴，穿云破雾渺渺音。

（上接第91页）可是毕竟比前面宽松多了，虽然看的是反像，但是图像清楚、声音清晰，是一种特别的观感。

还记得七十年代曾在国内轰动一时的朝鲜电影《卖花姑娘》吗？当时此片只在县城影院短期放映，一票难求。我们通过各种关系好不容易搞到几张晚上10点的票，放学后吃过早晚饭，借了几辆自行车，直奔30多公里外的县城。到县城还早，就在电影院门前等。电影看完了，泪也流了不少，等我们散场，已过半夜12点，此时只觉得腹中空空哈欠连连。那时的大丰县城可没有夜排档，甚至连喝口水的茶摊也没有。在饥渴累困中加上很差的公路路况和带人骑车，30多公里回程骑了将近四个小时才回到

人间天上同奏曲，山高水遥觅知音！

过去多年来腊八节一直是我和朋友们喜爱的中国传统节日，每年腊八节之前朋友们总是商议去哪里吃腊八粥。自从彭姐离世后，这个原本喜庆的节日让我们心里有了别样的味道，再也没有过节的喜悦和心情，腊八节悄然成了彭姐的纪念日。腊八节这天，不需约定和提醒，朋友们总会默默地在群里发几张彭姐生前与朋友们游玩时的合影照片，看着照片中她充满阳光和朗朗朝气的笑脸，我们任凭着眼泪像断线的珍珠一般地静静地流淌，大家把对彭姐的深深的思念埋藏在心里。彭姐的离去也让我们感悟到了短暂的人生就像一场朋友结伴一起出发的旅行，走着走着人就散了。大家更加珍惜老年朋友们的缘分和每一次相聚。

腊八节这天我会默默地为彭姐播放李智钊老师演奏的二胡曲《五月的风》和《绒花》，这是她生前最喜欢听的两首二胡曲目，百听不厌。我确信酷爱二胡音乐的彭姐在天堂里一定能够听见她熟悉和喜爱的天籁之音，感知到我们对她深深的思念。杨青

学校。此时东方发白，离开上课时间已近了。

年轻时在农村当老师，生活艰难，趣事不少，真是痛并快乐着。杨青



（文中插图由作者提供）

一声鸡鸣三省闻，河南安阳林州市(原林县)地处豫、晋、冀三省交界处，在中国的版图上是一个不起眼的小县城，因着红旗渠的问世而一举成名天下扬了。红旗渠精神感动了整整一代人，我们曾热泪盈眶地观看电影纪录片《红旗渠》，满怀豪情地高唱主题歌《定叫山河换新装》，歌词“劈开太行山，漳河穿山来，林县人民多壮志，誓把山河重安排”，至今还记忆犹新，我们热血沸腾，大有高山仰止之感。有幸，那年6月初，我们一行踏上了这块神圣的土地，一了夙愿。

林州的初夏一如姑苏的盛暑，38℃的高温，热浪滚滚，同行打趣道，红旗渠使我们领略了两个热情，热情如火的人外加骄阳似火的天。谈笑间，不觉来到红旗渠纪念馆，抬眼望，已故全国政协副主席赵朴初所题馆名映入眼帘。步入馆内，仿佛走进了当年那一个个感天动地的场景，回到了那激情燃烧的岁月。210幅老照片，修渠用的工具，沙盘模型，塑像影视，布设成7个展厅。展厅内，葱茏着一种团结向上的力量，氤氲着战天斗地的豪情，洋溢着和谐温馨的爱意。那是领导爱民的殷殷情，百姓爱乡的拳拳心；那是领导与百姓同甘苦共患难的鱼水深情。听着讲解员声情并茂的讲述，看着一幅幅历经岁月沧桑的图片和一件件修渠用品：提灯、柳条帽、绽出布花的垫肩……，时间仿佛凝固，一段厚重的历史缓缓展开。让我们隔着时间的长河回望当年，历史上的林县十年九旱，民不聊生。解放后，虽几经整治，但治标不治本。旱魔仍在肆虐，黎民能不遭殃？时任县委书记的杨贵心急如焚，大胆设想，小心求证，毅然拍板：劈开太行山，从山西引漳河水进林县。瑰丽的画卷已经展开，憧憬与希望在每个人的心头绽放。

土地干涸，人心不涸。1960年2月，刚过而立之年的杨贵率10万林县子弟浩浩荡荡挺进太行山，拉开了千军万马战太行的序幕，炮声隆

太行浩气民族魂

——致红旗渠

校友 黄建萍

隆，锤声叮当，打破了太行山亿万年的沉寂。施工现场险象环生，他冲在排险的前列；政治斗争风云莫测，他矢志不渝。“文革”中遭批挨斗，自有百姓暗中保护，给他兜里塞鸡蛋，往他怀里揣烙饼，在周恩来总理的关怀下，如愿重返修渠工地。如果说，小胜靠智，那么大胜就靠德了。请听杨贵的格言“只要领导一心为人民，就能赢得万众一条心。”正是这朴素的真理赢得了民心，激发了民众自觉自愿修渠的热情。十年辛苦不寻常，暑去冬来，英雄的林县儿女用血肉之躯和顽强的意志，凭着一锤、一钎、一铲、一双手，奋战在悬崖绝壁之上，险滩峡谷之中，逢山凿洞，遇沟架桥，硬是削平了1250座山头，凿通了211个隧洞，架设了152座渡槽，在巍巍太行的山腰建成了全长达1500公里的红旗渠，挖砌土石达2225万立方米。如果把这些土石方垒筑成高2米，宽3米的墙，足以纵贯祖国南北，筑成从哈尔滨到广州的“万里长城”。

1969年7月，红旗渠竣工，林县沸腾了，人们欣喜若狂，渠水滋润了大伙的心田，洒绿了枯木朽枝，洒染出人间的姹紫嫣红，千古荒山变成了良田。从此，地球上增添了一条蓝色飘带，太行山上增加了一条人工天河，而修渠过程中形成的“自力更生、艰苦创业、团结协作、无私奉献”的红旗渠精神，则成为了中华民族精神家园

中的一朵奇葩。岁月荏苒，红旗渠魅力依旧，震撼着我，几番驻足徘徊，一任泪水恣意，在同行的催促下，慕名直奔青年洞而去。

十载辛苦一眼收，不尽甘泉万年流。一路上，但见岸绿水清，芳草茵茵，红花照眼，偶闻三二洗衣女笑语声声，好一派祥和景象。看，渠水悠悠，林木欣欣，写意着如画人生；听，渠水潺潺，和着蝉鸣鸟唱，咏吟着如歌岁月。夕照余辉金波碎，渠水成了一波波蘸着阳光的碎屑，情不自禁，我停下步来，掬一捧甘冽的渠水遍洒全身，让清凉的快乐浸润身心。晃晃悠悠，走过横跨两山之间的步云桥，不远处，郭沫若手书的“青年洞”三字赫然入目。拾级而上，来到洞口，看脚下云雾茫茫，听洞中漳河涛涛，但只见三千里长渠如卧烟波之中，山渠交融，蔚为壮观；峭壁上国家领导江泽民、李先念题写的摩崖石刻为山增色，为渠添辉。遥想当年，300名青年突击队员英姿勃发，在陡峭的断崖上抡锤打钎，开山凿石，夜以继昼，整整17个月，浴血奋战，用青春热血筑就了这长616米、高5米、宽6.2米的青年洞。流年暗换，少年子弟今已老，但青春不死，因

为他们的青春早已与青年洞融为一体了，铭刻在山岩上，流淌在渠水中。青年洞，突兀在孤峰上，飘荡于云崖间，风光无限，令我陶醉，启我遐思。

百年沧桑伟业，万代薪火相传。流淌不息的红旗渠在造福于民的同时，也为世人留下了取之不尽、用之不竭的精神财富。人是需要点精神的，在物质生活相对充裕的今天，精神生活就尤为重要，红旗渠精神不失为医治急功近利、浮躁空虚的一剂良药。是啊，人难免落魄，但岂可失魂，做人需要有底气，要耐得住寂寞，经得起挫折，坚守一份百折不挠的执着。面对红旗渠，胸中汹涌着一份对消逝岁月价值观的缅怀，一种对忠诚与真诚的解读与诠释，让我们试着放慢脚步，把险些遗忘在人生路上的自强不息的品格，无私奉献的精神，大无畏的气概和艰苦奋斗的传统找回来。渠水流不尽，精神启后人，愿借渠水三千扫一扫浮华奢靡的世风，痛痛快快给灵魂洗个澡，惟其如此，才能对平凡生活永远充满挚爱，对纷繁世事永远保持清醒，才能常怀感恩之情，常有敬畏之心，脚踏实地走好人生的每一步。杨青



（上接第103页）前面高处是海峡之眼。我们极力爬到这只“眼睛”下面，跟我们下面旅友高喊：“台湾同胞！我们盼望你们早日归来！”这是祖国人民的心声啊！记得2013年6月。我到台湾八天环岛游，看到的是祖国的美好山水，千年传承的文化、胜似亲人的同胞。听到的是用我们同一种语言交流的心声。旅游途中常被那些热情、坦诚友好的目光所感动。视觉的震撼直击心底。今天面对这些景观，一股强烈的愿望在心头涌动，我们与台湾同胞同根同源，同血同脉，真心盼望兄弟早日携手，团结发展，共筑伟大复兴的中国梦。

第四天，我们回到福州连江。平流尾地质

公园有形态各异的海蚀地貌。很长的海岸线，崖壁峭立，有海蚀岩洞，港蚀巷道等。尤其是一块地处海岸线下近万平方米的海蚀平台是一道独特的滨海风景线。

第五天回苏途中，我们团队中退休前曾在福州学校工作几十年的纽老师感叹：“平潭岛原是一个贫困小渔村，如今景点开发得如此美丽，那是国家投资开发，修公路，筑大桥，才使落后的小渔村起了翻天覆地的变化。”

平潭岛之旅，我们观了美景，长了知识，动了真情。当今，我们坚信，在习主席领导下，随着祖国实力不断强大，台独分子只能是痴心妄想，台湾一定会早日回归祖国。杨青



河南中牟官渡，因东汉末年一场以弱胜强的战争闻名遐迩。

也许很多人不知晓，在昆明市东南郊，也有个官渡，这是一个历史悠久、文化积淀丰厚的古镇，并也曾是誉满滇中的古渡。

七点多从昆明市中心出发，约二十分钟，我们已站在作为古镇大门的“官渡”大牌坊前。

一眼望去，这座建于2003年的三开间四立柱牌坊，足有三、四层楼高，它飞檐翘角，气势恢宏。举目凝视，牌坊的雕樑画栋与精美彩绘，在清晨阳光映照下，更显壮观迷人。

牌坊正面有联：万劫沧桑存古渡，千秋日月照螺峰。穿过牌坊，背面有联曰：碧野螺洲纷呈人物万千众，金刚古渡领略风云五百年。两副对联，高度概括了官渡古镇得天独厚的自然环境与人文历史。

官渡原名“窝洞”，是滇池岸边一个螺丝壳堆积如山的渔村，这里的人们用螺丝壳和着粘土夯建房屋垒院墙。

那时的窝洞，云水淼淼，风光如画。唐宋时期，便有南诏、大理国的王公贵族乘舟游览滇池而驻足窝洞，彼时船只往返频繁，形似渡口。

后有宋代官员高氏对窝洞情有独钟，将其划归己治，修建城池命名“官渡”，由此吸引了达官贵人来此修建行馆，使官渡成为名流贤达光顾流连的宝地，逐渐成为滇池北岸的一大集镇。至明清时期，官渡商贾云集，手工业发达，已相当繁盛。

伴着王公贵族而来的还有各路宗教文化，因此有了官渡儒道佛三教并存的状况，不到两

平方公里的面积内，就有唐宋元明清各个时期形成的五山六寺七阁八庙之独特景观。

一路前行，行人寥寥，两旁店铺卷闸门紧闭，前方绿树掩映中塔影隐隐绰绰。

行至交叉路口，眼前豁然开朗。

古镇中央开阔明亮的广场上，一座具有藏式风格的金刚塔，引人注目。塔的形制之奇与建工之精，堪称国内金刚宝座式塔中上品。历经五百多年岁月沧桑，仍是傲然耸立、风骨依旧。

此塔基座为正方形，底部跨空，有东西南北四道券门相通，俗称穿心塔。以前这些券门可供行人车马过往，其寓意乃与神想通，可为穿行者带来好运。

抬头仰望，基座之上五塔耸立，中央主塔雄伟，四角小塔玲珑，小塔簇拥着大塔，呈现出飞逸灵动之美。仔细观看，塔身上还有雕工精美、细腻逼真的各种铜铸、石刻，令人叹为观止。

金刚塔北面是始建于元代，有着官渡“六寺之首”的妙湛寺（也称官渡少林寺），寺内东、西两座十三层密檐实心方形砖塔，与金刚塔呈品字排列，高低错落的三座古塔，相互辉映、十分壮观，形成了官渡镇古建筑群的核心。

金刚塔左后方是文明阁建筑群，文明阁即碑林博物馆，另还有始建于明代的孔子楼、棂星门、关圣殿和清代的赐书堂。

金刚塔右前方往东便是官渡老街，九点多了，老街依然冷冷清清，所有店铺仍未开门，询问路人，说是此地的店铺十点开门营业。

漫步老街，欣赏着云南特色的民居、店铺，这里的每栋房子都是五彩缤纷的，窗户是清一色的木构窗棂，凡是外挑的屋檐，向下那面必有彩色绘画。

官渡壮美的建筑与自然风光相融合，又构成了一幅幅浑然天成的优美画卷，因此便有了“古渡渔灯、螺峰叠翠、云台月照、杏圃牧羊、凌云烟缭、滇南草坪、金刚夜语、笔写苍穹”之官渡八景，听名字就很有意境，有机会您可别忘了亲自去领略下官渡古镇的无穷魅力噢。

浙江七尖穿越，是指从西天目山仙人顶到东天目山大仙顶，行走在山脊上的一条徒步路线，基本呈现大半个圆环状。这条路线沿途主要经过七座海拔1500米左右的山峰，故称“七尖”。这是一条知名的华东经典户外线路。现在走的人多了，线路越来越成熟，重装变成了轻装，强度也就大大降低了。

2013年我曾经走过一次七尖，十年过后，适逢逐日户外jack老大发帖，要再走七尖。二天轻装，40公里，累计爬升近3000米。如今本老汉已七十有余，还不动会要动不动的，再不抓住最后的疯狂，那以后就哪儿也去不成了。于是不避冒昧，报名跟上。

3月10日晚六点，大巴载着我们四十多位伙伴，从苏州出发，四个多小时后到达天目山下农家住宿。

天目山峰峦叠翠，古木葱茏，有奇岩怪石之险，有流泉飞瀑之胜。天目山景区有许多世界罕见的大柳杉群落，树龄在500年以上的就有500多株。我们没有从景区上山，11号早上七点，队伍从西天目山山脚，从户外线路常走的起点出发开爬。

一开始就是连续的爬升。约一个多小时后，队伍终于到达了西天目的山巅，海拔1506米的仙人顶。这里是一个废弃了的气象站，房子后面，仙人顶上有天柱峰，实为一兀立巨石，直插云霄，高约10米，石上镌有“天下奇观”四个大字。这就是著名的天下奇观碑。据说是1955年修气象站的时候把碑给炸坏了，如今已无“天下”，唯余“可观”了。伙伴们纷纷在此打卡留影。

然后我们沿着天龙古道继续一路向北。这是七尖穿越中一段走着很舒服的路段。走在山脊上，路况平缓舒展，两边山峦起伏，绵延不绝。一路多见古树林立，也常有倒地横斜之枯木。在



古道北端，是一个深深的下坡。我们要从这儿下到剪刀岬附近1250米左右的山口，再沿着蜿蜒曲折的小道，从下往上奋力攀爬。在龙王山前的三叉路口，我们放下背包，冲顶龙王山。

龙王山是浙北湖州最高峰，海拔1587米。站在山巅，环顾四周，层峦叠翠，几个高峰耸立其间。南面是我们刚才走过的西天目仙人顶，东面近处是我们将要走到药王峰和千亩峰，东南面再远处是此行最后一尖大仙顶，连接龙王山和药王峰的徒步线路清晰可见。龙王山当然必须是我们七尖路上的网红打卡地，俊男靓女们各种pose各种嗨以后，才背起背包继续前行。

从龙王山到药王峰千亩峰的线路是一段宽一二十米的山脊防火道，也是杭州临安和湖州安吉的分界线。这是一段最精华的路段，视野开阔，气势恢宏。四周美景扑面而来。药王峰又叫节理峰，因为通往山顶的山脊上有许多火山喷发岩浆冷却后形成的节理状岩柱而得名。这一路上不断有怪石嶙峋，千姿百态，尤其在药王峰和千亩峰的山巅，又有更多的怪石突兀，让人目不暇接，惊喜连连。

走过四尖，七尖任务完成大半，当天队伍

可以下山了。迂回下撤到千亩峰下，才下午一点半模样。然后，继续下撤。回农家旅馆的路程却大出我们意外，没完没了的下降，一程又一程，直走到怀疑人生，竟走了二个半小时，才回到农家。

夜里的雨下了一整夜，12号早上，雨还在淅淅沥沥地下着。今天计划还要走二尖。领队说一声“风雨无阻”，马上有人响应，好，“我们把神经病进行到底。”于是，27位伙伴冒雨出发。

从山脚到山顶，依然是一个长长的上坡。下了一夜的雨，山路泥泞，陡峭，还穿着雨披，大家相互提醒着注意安全，走得十分辛苦，十分小心，但依然情绪激昂，而且趁机留下了许多难忘的片段。

如今由于千亩峰下的高山沼泽被列入了保护区，通往桐杭岗的道路被遮断，所以现在走七尖一般就不走桐杭岗了。还因为天气下雨，从仰天坪去大仙顶的下坡路特别陡峭，会十分危险。毕竟户外必须把安全放在第一位，领队决定改走1291米的仙人台。

八点多以后，雨渐渐停了。在翻过二个大山以后，我们到达了最后一尖，海拔1479米的东天目山大仙顶。大仙顶上除了树有标志牌，还有虔诚的人们供奉的玛尼堆。出乎意料的是，大仙顶上狂风肆虐，完全待不住人。即便冷风肆虐，打卡留影仍然是必须的。人们无暇

赏景，匆匆留影以后迅速下撤。

下山的道路是轻快的。于是，伴随着山高松茂，花香草绿，伴随着溪水叮咚，激流险滩，一路风尘，一路欢歌笑语，一路见天地，一路见本心。下午一点多钟，所有人都回到了农家，顺利结束了这次七尖穿越。

退休以后，爬过几年山。曾经有人问过，找虐受累图啥呢。想想还真的是，还真找不到什么理由。恐怕也就是吃得太空，闲得无聊，就是消磨一点点时间而已吧。当然，多少也有点点的贪图享受。享受大汗淋漓后的舒坦，享受肉身回归自然的纯粹，享受灵魂可以升华的空灵。

爬山结束，把分享送给伙伴，把过程还给自己，把回忆留给余生。

忽然想起古人有个老汉癫狂的名篇，正可以借来附庸风雅。奈何本老汉不懂平仄，深恐贻笑大方。又一转念，哎，这本就属于猪鼻头插葱，装象，强盗扮书生，假装的斯文。就是玩玩而已。于是诗成。

词曰，

老夫聊发少年狂，足登靴，手执杖。彩衣背包，结伴走高岗。为报俊少随老叟，勇攀爬，学苏郎。

酒酣胸胆尚开张，鬓已霜，又何妨。七尖陡峭，佛祖山中藏。险峰才有好风光，古稀中，看残阳。枹耆



（上接第101页）夕阳西下，听着脚下泉水叮咚，清冷悦耳。苍山、古树、曲桥、古亭，禅音构成了一幅美伦美奂的山水画卷。我在写有“醉翁亭”三个大字山门前留影后，匆匆而去。

我随古道盘旋而下，一面看远山遮逃，古

木幽森，山涧蜿蜒，一面享受着《醉翁亭记》的意境，突然想到今日琅琊山里，醉翁亭中，游客唯我一人。一人游一山和一亭，想来定是有缘，思到此时，口中呼道“游山者何人？吴郡九龙也。”其声高而清越，在山谷中久久回荡……。枹耆

琅琊山醉翁亭

散文赏析与写作班

尤曙东



我曾在北京陶然亭前临风赏月、在长沙爱晚亭傍夕照观枫、在杭州湖心亭里听雨赏荷，但印象最为深刻的却是中国四大名亭之首的滁州琅琊山——醉翁亭

90年代初，我上北京开会后返苏，车经滁州时，突然想起了“醉翁之意不在酒，在乎山水之间也”名句，于是就有了一次说走就走的旅行，独自游览了滁州琅琊山醉翁亭。

是日也，天朗气清，琅琊山古道，崎岖不平。不要门票，不见游客，既无熙攘，更无喧哗，感觉静极了。我沿着黄泥石路而上，溪水声潺潺。两旁苍树木郁郁葱葱，翠郁的大树遮天蔽日，浓荫幽静，满目苍翠。耳边偶闻几声鸟儿清脆的鸣叫，给静谧的古道凭添了几分生气。再看身旁群山连绵，山峦起伏，峰回路转，顿起曲径通幽之感。

无几，到一平台，有泉水从地下溢出，泉眼旁用石块砌成方池，水入池中，然后汇入山溪。水池三尺见方，池深二尺左右。石头后方，有溪水自山间流来，我想这就是欧阳修《醉翁亭记》中提到的“渐闻水声潺潺而泻出于两峰之间者，酿泉也”。这泉水甘之如怡，莹如琉璃。

平台周围茂林修竹，溪流淙淙，见有一个院落，跨越石桥，连过两道砌有三两级石阶的门槛，山门上方写有“醉翁亭”三个大字，隐约可见飞檐凌空挑出。我怀着迫不及待的心情进入大门，迎面是一道花木扶疏的照壁，照壁东侧有个小巧别致的月洞门，定睛往上望去，一个古色古香的亭子出现在眼前，这就是“醉翁亭”吗？抬头望去，12根立柱支撑起歇山式屋顶，覆盖黑色瓦当，四角飞檐翘翘。亭子南北有门相通，四面凌风，上方横楹有一块牌匾，黑漆底镶金字，苏轼墨宝，果然是心驰已久的醉翁亭。然而90年代初时的醉翁亭颜色斑驳，苍古深邃。仍像是900多年前荒山野岭之中，山野粗犷的情调的一座孤亭，

站立在醉翁亭里，四柱之外是粉墙黛瓦的镂空围墙，透过由古图案镂空的墙窗，看到山上峰峦叠翠，亭下、小桥、假山曲径相通，景色宜人。

特别吸引我的是碑廊，由北宋大诗人苏东坡手书后大字重刻的黑白碑。文章与书法相得益彰，为宋代留下“欧文苏字，珠联璧合”的稀世珍品，

我仔细地看苏轼书写的《醉翁亭记》，轻声诵读着欧阳公的名篇。这时四周空寂，我突然在这样幽静的氛围中，心头进入了一种空灵境地，穿越时空，思接千载，恍恍惚惚中看到了，听见了，那位把盏临风的文章太守，正在醉翁亭中徐徐吟诵“环滁皆山也”。正举笔驰毫“峰回路转，有亭翼然临于泉上者”。正高咏“醉能同其乐，醒能述以文者，太守也。”

是啊，欧阳修“醉”于美酒之中，“醉”于美景之中，“醉”于宾客。游人。百姓的兴致之中，可他岂是真醉？他醉而亦醒，醒而亦醉，纵情山水，喜于民乐，醉翁何醉？如此豪放太守，醉人的文章，令我钦佩，仰慕。真是先生之风，山高水长！（下转第100页）

上海松江广富林遗址公园，是一处新石器时代遗址，估计总面积15万平方米。

早晨，我笃悠悠入园。距上次游览隔了七年，公园面貌大有改观，西部原是遗址边的荒地，如今变成亭台楼阁和观赏古街，生态、文化、休闲、旅游区域划分更明确和细致。

进朱雀门，绕金钟埭，前面集贤园有一组组人物雕塑，以纪念广富林明清二朝进士和举人，他们中不乏既是朝廷高官又是大文人，可谓贤士荟萃。广场中间有座亭子，四周贯通流水，坐下静听潺潺水声，会联想曲水流觞的故事。

走过阙门，有一堆巨石，是古代留下还是现堆？没人知道，三四个五六岁孩子在石上蹦来跳去，突然有人摔倒了，好在那女孩灵敏，才不至于嘴鼻撞扁，但手腕挫伤也痛，忍不住哇哇大哭起来。我翻包想找创可贴，忽听女孩妈妈说：“好啦！这一跤值啊，你穿越到了古代！”顺着妈妈手指方向，看到巨大的仿制石斧、石镰、石盘等，女孩挂着泪笑了，奔向象征四千年前工具的石阵。不远处还矗立着一根巨大的先人编制衣被、渔网用骨针，这是出土遗物的代表性形象。

广富林遗址1959年发现，经过多次考古挖掘，发现了良渚文化墓葬群，后来又发掘了新石器时代、周代、汉代等时期的文化遗存。虽然发掘工作还在进行中，但其意义已非同一般：发现并确认了长江下游地区新考古学文化——广富林文化，上承良渚文化，下续马桥文化，填补了长江三角洲史前文化空白。

考古遗址展示馆设在最北端，隔着金灿灿的油菜花田，远看是半埋在泥土中的三个罐体和五片陶片，阳光下尤为醒目。馆内设正厅和“文明之源”“城市之光”“历史之脉”三个

遨游广富林

散文赏析与写作班

陆云霞

独立展厅，考古现场四周加了护栏或玻璃罩。这里，破破烂烂的石器、陶片、干栏式房屋地基与精美油亮雕刻神徽的玉琮同等重要，反映了先人的制度、生活和技术。

馆内还设了巨大地平面显示屏，一刻不停地闪烁着山水脉动图像，发出似有似无的“滴滴”声，我像撞进时空的小鸟，一路向古：五千多年前，长江冲积陆地形成的广富林半岛很小很小，陆地向海洋不断扩张，才有今天上海广大的版图，以及中国第三大岛屿——崇明岛；七千多年前海岸线在苏州附近，我忽然明白虎丘为什么叫海涌山，因为它曾是海湾中一座时隐时现的小岛；万年前的图像匪夷所思，如果我真是穿越的小鸟，此刻已化身海鸥站立东海潮头，远眺镇江海岸线白浪滔天，鸡蛋般的崇明小岛，依偎着大地……

沧海变桑田，仅在弹指一挥间，但是制作动图不易，需要大量文物和文献作依据。漂浮富林湖中的文化展示馆，有考古人员专心致志发掘现场的模型，面对碳化草木、碎骨破石、片言只字，他们小心清理和收藏着，因为这些残破印痕证实远古人们为了生存一步步艰难走来。

人的生命是短暂的，文化靠一代又一代人承上启下，凝聚成传统文化今日辉煌。想到我身边一群正在奋力写作的友人，虽半数年逾古稀，但尽自己所能勤勤恳恳，无论回忆、游记，还是生活片断和思想感悟，集腋成裘，使《白云茶舍》相继成卷，源源不断。或许后人在考察吴文化现代篇时会参考一二，或许茶舍坚持下去自成一脉，那么功莫大焉。

临近中午我该回家了，公园门口陆续涌入老老少少的新观众，异常热闹。是啊，广富林遗迹不仅是上海之根，也是人们探索文化渊源绕不开的话题。



早就听说平潭岛景色优美，白云、沙滩、细沙是看海的好去处，更有一座与台湾隔海相望离台湾最近的美丽小岛。我们带着对美景的憧憬、

怀着与台湾同胞的亲情和盼望台湾早日回归的心情，我们20个人的自组团，5月20号开启了五天的平潭岛之旅。

平潭岛是福州第一大岛，中国的第五大岛。第二天一大早，我们从福州途经全长16.3km，跨海11.15km的公铁两用跨海大桥，1.5小时就到了网红和平村。一下车就被海滩边四座七彩石景点吸引。我曾在甘肃张掖看到过七彩丹霞地貌，这大自然的馈赠让人难以忘怀。而七彩石头还是第一次看到，据说是在紫铜铸成的石块上涂色的。接着，车在S形公路上行走，一路是依山傍海而建、错落有致的石头厝。隔海远眺，海平线景色十分唯美，公路上的标志牌与蓝天矮屋同框，我们仿佛置身于油画之中。

很快我们就来到了北港村。不远处有一群人簇拥着。走近一看，后面墙上写着“石头会唱歌”的字样。导游介绍这是来自台湾文创团发掘的。我们排队一一上去体验。每人手拿一块石头，敲那一排石头，哇！真的会发出音乐声音来，大家笑得前俯后仰，可能是听觉的自信吧。

紧接着，我们又到了东海仙境。仙人井是

天然的海蚀洞，形似巨井，呈圆筒状。我们依栏往下看，海水汹涌，白浪翻滚。看介绍，井底有两个口径50m，深43m的洞口通向大海。涨潮时海浪撞入，声若洪钟，蔚为壮观。还有仙人洞、仙人谷、仙人泉等都是很有特色的海蚀洞。

下午，我们到了平潭岛东部的海坛湾长江澳风车田，海岸线上一整片防护森林，也是一处绝佳放空心灵的游泳胜地。我们高处望到，一个个近100m高，直径50m的大风车，整齐如一，随风起舞。它们是风力发电最为环保的能源。这里风真大，伴有阵阵细沙，很难迎风行走。我们这些中国大妈裹着头巾，戴了太阳镜，双手甩出各色纱巾，迎风摆出各种姿势，让开心的一刻定格在一张张的照片中。

第三天，是我们玩得最尽兴，也是感情最深厚的地方。汽车很快停在环岛路上。一下车，闯入眼帘的是一座高3m宽5m的标志石碑，上书“祖国大陆——台湾最近68海里——中国平潭”的大字，并雕刻了两岸的地理位置图。我们很快在标志牌前留了影。回到环岛路，我睁大眼睛望着大海，极目远眺。我急切地问我身边一位旅友：“台湾岛你看见了吗？”他指向前方，“诺！就在前面，就在前面！”，我看不见啊！再问，他笑着说：“就在你看不到的地方。”他风趣的一句话让我领悟，是啊，这里毕竟与台湾还相隔68海里。

车子很快开到了与一座与台湾隔海相望的小岛——猴研岛，这是一座距离台湾新竹南寮渔港的68海里景区。岛上怪石嶙峋。这个不长草只长石头偌大景区，一些由紫铜铸成的一尊尊石柱，每个石柱似从钢笔中洒落的墨水，点滴相连，仿佛正在向台湾同胞写着一封封家书；一座守望石阵，一尊尊人形的雕塑犹如盼归人，面向海的尽头，日夜盼望着海外游子早日归来；还有上下两块有紫铜铸成的石头，以绳索相连，意为两岸同缘，紧密相连，不可分离。正如习近平所说，“我们与台湾同胞是打断骨头连着筋的兄弟。”（下转第97页）



老宅有一棵高及二楼的单瓣山茶花树。

山茶花花期长，一般秋末初冬直开到次年春季。冬季的山茶花迎风寒雪中开，冷艳俏丽；而早春时分满树的黄蕊绿萼红花，高雅恬美。此树四季常绿，生机盎然。

幼年时，我常看到好亲婆仰望这棵不知何人何时所栽的山茶花树，大树干粗得我抱不过来。淘气的我喜好爬树，虽然没有杜甫“庭前八月梨枣熟，一日上树能千回”的本事，但顽皮蛋还是时有爬树玩的冲动和歪念。好亲婆疼我，常会开恩允我爬树。山茶花树亲切地接纳了小男孩，好亲婆站在树下不停地提醒我“当心点”，直到我回到她身边。

老宅的宁静、整洁永远留在我难忘的记忆中。厚厚的青砖石库门和结实的长门门，将市井嘈杂一股脑儿全挡在外面，却护住了山茶花树下的欢乐和天井里的花香。

然而，这一切在1969年底戛然而止。

这一年的冬天，彻骨寒心。在“不在城里吃闲饭”的狂热口号声中，我们全家被下放到苏北农村去“接受贫下中农再教育”了。虽然当时我家并没有“吃闲饭”的人。

我因故要晚三天走，离苏前我特意赶回难舍的老宅。没有亲人在老宅，我身影孤单单、

房间空落落、心头冷冰冰。我无限留恋地慢慢巡视老宅每个角落，回忆着这里曾经的温馨甜蜜和快乐。最后来到好亲婆房间，只见天井里的山茶花树，正低垂着绿得发乌的枝叶，心事重重地看着无助的我。我们相视无言。我含泪向她深深地鞠躬作别，巨料此别竟成永诀。

十年后我终于回到了苏城。然而老宅仍被他人占着，我只能在单位落户。

草草安顿后我就急着去看老宅老邻居和久别的山茶花树。

走进老宅，环顾四周总觉得不是滋味：老宅热土竟变得如此陌路生冷。

令人扼腕痛惜的是，老宅的砖雕门楼、石库门已荡然无存。原来门楼上的人物花鸟砖雕，连同中间笔力遒劲的“光风霁月”四个大字都不知所终。面目全非的天井里，竟胡乱搭了一间违章建筑，走出个操外地口音的陌生人，警惕地看着他面前的不速之客。环顾四周虽然依稀尚见旧时遗痕，但花木静好全无，取而代之的是拥挤逼仄和杂乱无章。

老邻居们来了。在惊呼声中相互还能忆起当年的模样。他们忙不叠问我家人近况，还告诉我许多发生在这里的事。红尘十载弹指间，人事变迁之快，令人唏嘘不已。

言谈间，我抬头却未见高高的山茶花树。我忙问：“山茶花树呢？”没人回答。

山茶花树神秘地消失了。竟连一直住在这里的老邻居也说不清道不明。

我诧异，我百思不得其解，山茶花树如此之高、体量如此之大，是如何离开老宅的？居然连邻居们都不知道？！如今这里鸠占鹊巢、蛮横无理地冒出来两棵野树，看得我气不打一处来，高一脚低一脚地走出没了山茶花树的老宅……

老宅的山茶花树早已是我家的一员了。记得妹妹曾说她小时候一个人在好亲婆房里时，总觉得有双眼睛看着她。我想这是因树通人

怀旧歌曲《回到那年》歌词中唱到“……那年，是哪年，那年，总是魂绕梦牵……”，长在耳边回荡。

那是一九七零年秋季，我自桃坞小学毕业，升入苏州市第四中学继续求学。

市四中，解放前叫桃坞中学，是世纪初美国人圣公会来苏兴教办学的教会学校，至今已有逾百年的历史。

当年，学校东南角上有气势恢宏的教堂，正对学校大门的钟楼就是那个年代“洋派”大中学校的标志。曾为国民党台湾付总统的严家淦，苏州东山人；无锡人，现代文豪钱钟书；常熟院士，无机化学科学家张青莲等先后都在桃坞中学读过书。祖父和我父辈兄妹等大都毕业于此，能有幸在此继续我的中学生涯十分高兴。

初一直至高中毕业的数年间，班主任换了好几任，但我的语文老师始终是一个，她叫钟惠英。钟老师和蔼可亲，上课板书好，朗读课

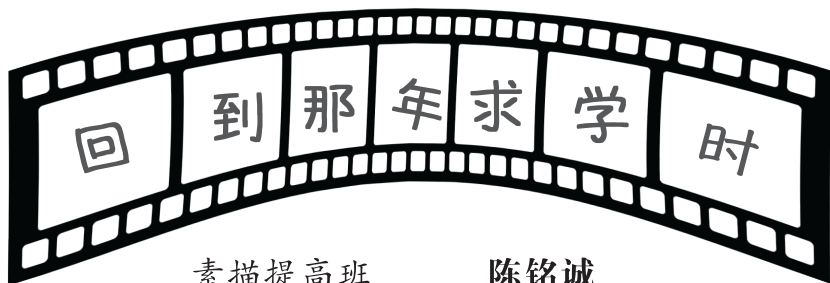
文好，对教育事业的执着热爱很好地体现在她认真负责的敬业精神中。她的先生郁乃尧文革前是苏州教育系统培养的标兵，曾被抽调教育部参与全国汉字改革工作。钟老师教过我大叔

叔，当年师范学校毕业就来市四中执教，就任高中班的班主任，而我大叔是班上团支书。也许有了这层关

系，钟老师对我的关心帮助非常大。

与小学六年级作文一样，“咬文嚼字”的习惯不易改变，但钟老师却是热情鼓励。每周两课的作文一旦写好，钟老师总是认真地批阅、点评。有时眉批较多，便主动根据老师指点的精神再写二稿甚至是三稿。老师乐此不疲，一一再改，真正是诲人不倦。就这样，我的写作水平随着年级的递增有了较大的提高。

我的作文等第基本上是良以上的，还经常作为范文在兄弟班上宣读。记得有一年我们学



素描提高班

陈铭诚



心。当年人、树被迫分离，家树见不到家人，定然常年郁闷愁情满怀。我猜想，最让山茶树痛不欲生的是，她“感应”到好亲婆已于1974年在缺医少药的苏北农村不幸病逝，彻底破灭了她的希望……

我回苏后，妻儿终于也来苏团圆了；弟妹们大学毕业后都在外地建立了美满的小家庭，但几乎每年都要来苏欢聚。我们兄弟姐妹常会聊到山茶花，且不约而同地对“单瓣”山茶花情有独钟。然而现在却难觅“单瓣”山茶花之芳容。

三年疫情过后，今年清明前弟妹们相约来

苏。我们去祭祖扫墓后顺便同游怡园。不经意间竟意外在曲桥边石亭旁“艳遇”一棵魂牵梦萦的单瓣山茶花树！虽然树没老宅的高、花也没老宅的大，但伞型树冠上真真切切地开满了难得一见的单瓣山茶花！

看着清雅的花树，亲切感油然而生。于是我们忙不叠与花树合影。树上盛开的黄蕊绿萼红花，高雅恬美。我心中默默思念着老宅的山茶花树。

世间万物皆有灵性，草木焉能无情？哀思老宅山茶花树，有诗云：山茶缘未尽，单瓣更情深。横祸殃家树，忠贞木胜金。 

农去苏州城郊的穹窿山基地，参观了当地的坦克团。回来后我写的“坦克参观记”获得了不是太多的“优”等第，在同学中传为谈资。还有一次，国庆期间，我去西园游玩后写的“西园游记”被抄写于学校教学大楼前的黑板报走廊上，在年级、学校中也产生了一定的反响。

尤其予我日后写作影响更大的是1972年学校组织的全校性作文竞赛。那时恰是邓小平一度复出，教学系统学纪要，抓整顿。校领导为了调动学生学习的积极性，根据语文教研组长钟老师的提议，全校中一至高二（当时缩减学制，不设高三）五个年级分两大组进行作文竞赛。作为中三年级的我参加了中三至高二的高年级组比赛（中一和中二并为低年级组）。

进中学至毕业我一直负责班级的黑板报工作。每周一期的黑板报从征稿编辑到落实抄写、版面设计等安排确实费心，但也锻炼了自己。一次我独自一人完成的“横山烈士扫墓专刊”在校黑板报的巡回检查中获得了参评师生的认可和表扬。参加作文比赛，我便根据自身为班级服务搞黑板报工作“学雷锋、见行动”的题材，写了篇名为“行动”的参赛作文，最后在高年级组里与另一位高一年级的学长并立获得第二名。当我领到奖状和一本《读写常识》的书后，激动的心情可想而知，这里也体现着钟老师对我的教育和培养。

我好读书，阅读的广泛充实了我的作文内容；写作上尝到的“甜头”又推动了我的学习积极性。虽说当年一些学制被学工学农等社会实践活动耽搁了，不过还是有着诸如钟惠英等一批对教育事业热爱有加老师的执著敬业，才使得我们大部分学子能够在求知的道路上坎坷前行。总之不管当时形势如何，我还是认真地学好每一门功课。初中时期任过我多年班主任的张伯勋老师秉持一个正直知识分子的良知，冒着当时被批判的风险竭力倡导知识有用，借所谓的“复辟回潮”之际狠抓教育质量。

张老师是教英语的，他想方设法地向同学们传授可能多的英语知识。他经常会将一些简单、常用的毛主席语录用英语“额外”教给我们，包括用英语唱国际歌，至今难以忘怀。张老师还设计了一张表，每次大小测验、考试后，都要经过计算，将五十几名同学的成绩，挑出前二十名，登录各项单科成绩，再根据各个同学多门分数的平均值高低自一至二十名依次抄写张榜。前十名同学用红笔醒目誊写出来，“前三甲”者，更是用他那漂亮的黑体字特别书写出来加以鼓励。

张伯勋老师用心的结果，在那个特定时期收到了较好效果。每个学生都是要求上进的，我也不例外。五年级之前我在新华小学读书，班主任凌燕老师对我较看好，还培养我做了班干部。文革中期，我们家庭受运动冲击，我也因故中途辍学在家大半年。1969年下半年，“复课闹革命”，我因搬家成为附近小学的地段生了。

刚插入桃坞小学六（4）班时，我因一度脱课学习落下了。班上一位叫姚承昌的同学成绩出众，得到师生们的认可，对我触动很大。我默默地以他为榜样，与之结识交往，时间一长，成了好朋友。我们经常交流换看名作小说，讨论有关问题。进入中学，我俩又被分了班，但我们仍是好同学、好朋友。姚同学一直是他班上的佼佼者，随着自身“努力”，不久我也成了自己班上的“好学生”。时有同学开玩笑地说我们是各自班上的两个“脑袋”。或许我们头都较大，同学们戏称我俩一个是“大脑袋”，一个叫“发达脑袋”。

要说姚同学的成绩确是我们这届学生的骄傲。1978年，我们高中毕业踏上社会已多年，国家刚恢复高考，我俩同时参加，他以三百八十几分为南京大学生物系录取。我考文科，虽也取得了三百五十分的较好成绩，但此一时彼一时，当年高考录取率较低（仅是达标线的百

分比四点几），体检要求较高，我终为健康原因未能过关落第，虽说之后被破格特招为中央广播电大首届工科生，但与要好同学一同高校深造的梦想破灭了。姚同学南大毕业后去中国科学院武汉水生物研究所工作，上世纪八十年代末又通过高教部考试选拔前往西德攻博。现在彼邦，已是德国博士的他与我时有微信交流。要好同学的标杆作用经常予我以激励，海乃存知己，榜样的力量是无穷的。

回到前面。记得当年在张伯勋老师用心良苦的鞭策下，我从初一年级上半学期的“二十名”外下半学期就“翻身”进入了前“二十名”。尤其是从初二开始，我每次考试、测验的成绩都在前五名，直至高中毕业连续数个学期都是名列三甲。现在想来，这是与我自小爱好阅读（写作），语文成绩较好带动其他科目整体成绩不错或有关系。

回想当年，还有不少逸闻趣事。那时，我考试平均分数经常以九十四、五分的成绩往往保持“数一数二”，有时会遭个别同学“非议”。曾有同学私下嘀咕，说我因身体不是太好只能一门心思读书，言外之意成绩好是“事出有因”。张老师闻言，班委会上予以批评并戏言激励：如果有哪个同学今后考试成绩能够确保达到班上数一数二的名次，老师甘愿为其终生负责。总之，师生们的玩笑调侃对我而言，鼓励作用不可小视，为此我对自己要求更高。我初二一直到高中毕业几乎每个夏天坚持游泳，可说从不间断。我与同学们相处十分融

洽，读书期间几乎都是三好学生。中三年级经学校报市教育局特批，作为“可以教育好子女”的身份加入了共青团。当年文革，大右派祖父于我的影响可见一斑，但“逆境中奋进”，对自己的成长也是不无裨益的。

当年学制改革，倡导社会实践。学工劳动，我们去了苏州轴承厂、林机厂，参观了苏钢厂的炼钢过程；学农劳动，去穹窿山学农基地体验了一把。还去黄天荡参加挖湖会战；高二时，更是频繁地去苏州近郊公社帮助“农民伯伯”蒔秧、割稻等。凭我理解，我们参加的一切活动无非是接触社会，接受一种新的知识教育。所以，纵然身体条件不是太好，还是谢绝了师生们的照顾，乐此不疲地几乎参加了全过程。一次我们去幸福大队割稻，或许“卖力”过头，不小心竟然让农具化破了左手的无名指，鲜血直流被送附近的厂医务室处理包扎。

几年前中学同学聚会，彼此见面免不了互相打趣，说我是当年的好学生。玩笑归玩笑，美好的感受还是难以忘怀的。记得当年参加毕业典礼活动之后，与几位同学去教师办公室领取三好学生奖状，被钟老师叫住，说有话和我交代几句。聆听着她语重心长的嘱咐，我深深感动，当时在场的其他同学调侃说这是一种“殊荣”。

是的，这就是我在桃坞中学求学时收获到的、且又十分难能可贵的精神财富。由此想到了一首歌，其中歌词是这么唱道：“……老师我想你，想你，你是我最美好的记忆！”。

林青



（上接第109页）生产队里“下岗”的最后一条牛，已成了队里的累赘，队长向上级申请报告，牛要宰了。理由是老牛年老体弱多病。实际是“莫须有”了。那年冬天，临近春节的某一天上午，天气阴冷。饲养员把牛从牛棚里牵出来，老牛眼泪汪汪，几声长叹，至打谷场

上，几个青壮年社员用绳索套住四脚收紧，老牛倒下，自知大限已到，没有太多的挣扎。屠夫默默自语“你老了，该走了，莫怪我，送你上天。”随着屠刀的起落，老牛走了。临近天黑，每户分到2斤多牛肉。

林青

我的老家在无锡、江阴之间的青暘镇桐岐乡。乡间传说，从前有个老妪一人造了七大间房屋，且是车厢式的。曾传为千古美谈。这是真的吗？我道是真的，并非空穴来风，因为有房屋在作证呢。但里面有故事，且是一个美丽的传说，待我娓娓说来。

太平，是以外塘河堤岸为起点，自西向东排列着十数个以不同姓氏为特征的村庄，大小长短不一。陈家村是村子最长，人口众多，他是近四百年从武进县、无锡县、江阴县三县交界的双庙迁徙而来，呈横向一字形向东延伸，约有200米左右。自沿塘岸苟男家起到乾生、尧章家，之间因失火原因稍有参差不齐。往东原是一片磨坊场，里面曾住过我们的老祖宗。自荣甫家开始是鳞次栉比挨一挨二的向东延伸。可是到洪锦家为止，却缩进了二米许，因为场地前面是条小河的开端，不能靠得太近。据说在一百多年前这里不过是一条水沟，这是我祖父生前对我说起的。从锡元家开始，向东有七大间房子，而且一进一进的大同小异。前面是大门口、灶下间、天井（明堂）厅堂、侧厢房、小天井、大房间、小房间，且上有天窗，旁有背弄。有的还有小天井、甚至有矮的前后阁楼、猪舍、浴锅房、茅厕。到我家为止，砌的是山墙，足有40~50厘米宽，而后面一段房子是用金山石一条一条竖直排着的墙，十分坚固。据说七间房子造好后，按老大房、老二房住六户人家，造屋主人就搬到我家住地，我家是老大房的老大，米囤安置在前阁楼口。我家再往东，却是后来建造的了。那末再说这七大间房屋是怎样建造起来的。传说是由一个矮老太一人挑起重担，那末哪有这样的经济实力？其秘奥在哪里？人们不

禁要这样问。我推测很有可能那个矮老太原住在现已无一点遗迹可寻的“磨坊场”身下，“磨坊场”是我村发祥的故地。据说矮老太天天用烧箕（簸箕）去米囤里取米，当时乡下的米囤是用稻草编织起来的，呈圆形，直径约有一米。发觉昨天盛出多少，今天去盛却恢复多少，米囤里白米堆得满满的，这样日复一日，从未间断过。在这生活富足、人丁兴旺的环境下，盖房扩充居住地是理所应当的事。米囤成了摇钱树，古代有以米折成货币抵物的惯例，盖房的人工费和材料费均以米来作价。那末怎么会有取之不尽用之不竭的事？

后来，有一天矮老太为了揭开谜团，在夜间故意摸黑用烧箕去米囤盛米时。当掀开囤盖时，发现有瑟瑟作响的声音，矮老太惊呆了，有一飞行物化作一道青光循声而去……这就是人们传说中的苍龙。听村上讲故事的人讲那条苍龙在风风雨雨的若干年后因年衰，和后来因长江发大水而沉毁了。又有人问，那条苍龙为何要天天不断地送米给矮老太的家呢？原来，矮老太在此事之前，家里曾发生一起蹊跷的事。有一条满身是秤星的家蛇在樑上逮老鼠时不小心摔到地上，恰巧房顶的椽子间有一块幔砖掉下来，砸在蛇的身上，蛇因受伤蜷曲着发出丝丝的声音似在呻吟，矮老太听见后不忍心驱赶，用笞帚和畚箕将它移出门外，并在蛇身上撒了点冷开水和饭粒，任其自然疗伤。不久，那条蛇游走了……从此便有了上述暗中报恩的因果。这个故事一直流传到我这一代，似乎没有听人说起了。于此，我们要感谢那位矮老太，她是我们祖辈曾经的女当家，她是一位受人尊敬、佩服不已的老祖宗。拾遗

一个美丽的 的传闻

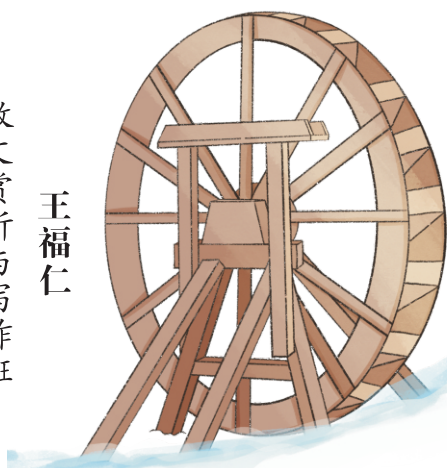
万寿宫书画院副秘书长

陈生甫

故乡的水车

散文赏析与写作班

王福仁



姑苏城西，太湖之滨，坐落着具有千年历史文化古镇——光福。那里的西延崦湖杂树纷呈，苇草菁菁，在河浜岸边连接的水田地块，典型的江南田园风光。

江南是我国历史上最早种植水稻的地区之一。在漫长的农耕时代里，农民历来以种植水稻为主，田和禾苗是农民的命根子。而对于田间禾苗来说，水是它们的命根子。不能旱又不能涝。为了有个较好的收成，水车灌溉是水田地区必不可少的农具。

水车一般有3种类型，1.人脚踏水车。2.牛拉水车。3.风力水车。

比较普通的是人力脚踏水车，由木制的车身和车轴组成。车身的构造实际是一条凹型水槽，内有“斗板”连着的“岳席”组合成一条履带，连着车轴，车轴上装有“轱辘”，这样人为脚踏上，转动车轴连着的木制齿轮，带动凹型水槽内履带，脚踏转动，车轴徐徐滚动，水便渐渐往上送至农田岸口。

牛拉水车，与人踏水车不同的是，有一个直径2米左右的木制圆形转盘。转盘上的木齿轮来带动车轴和水车的运转，达到送水效果。

上面盖有防风防晒的遮棚，一般用稻草制作。为了牛免遭日晒雨淋之苦。

牛拉水车的操作是，将牛鼻子绳的一头拴在车盘上。用竹制眼罩按在牛眼上，防止看野眼开小差或头晕。牛身后有一横木，横木上的

绳索连着“牛阿头”，套在牛肩上。老农“呦”的一声吆喝，牛就起步拉动转盘，循环反复的转圈，开始它的劳作。河水便源源不断地灌入田间。

风水车是当时农业生产的大型农具了，省力省时效果好。但它的传动装置结构多而复杂。借助风力吹动风蓬，由风蓬带动竖轴，然后由竖轴带动横轴，再传动水车履带。制作和操作技术含量高。故乡有一王姓种田大户，办过私塾学堂，精明能干，写得一手好字，人们尊称王先生。自己设计制作一台风车，安装在西淹湖畔“台盘头”巷口。只因是控制风力、起动、停止的功能装置技术不到位，无法使用，以后家乡再也无人制作、使用风车。

人力水车操作6人组合，有男有女。田间用水，真是炎热季节。田间作业，如农田耘耨等农活，男子大多上身赤裸，下身着短裤。也有时穿草衫、草裤的，但也没有多大的遮挡效果。踏水车男子也是如此。

水车地段，有年轻女子经过，转弯绕道走另条路。低头看着田岸走。自家女人送茶水点心，则在远处放着，招呼一声走了。

水车是乡村最富有情味的劳作。男女搭配，干活不累。男人们说话粗野，语言煽情。一声声打情骂俏中，女人早已适应这种环境，毫不示弱。水车上的男女，近在咫尺，呼吸相闻，容易产生情事。乡村中的风韵故事，亦有一些是在水车上产生的。

田间地头的语言行为，逢场作戏，有点过头、出格，俗称“田乱话”，不能当真的。

随着生产力的发展，大队里有了一台大功力的打压机，安装在船上，满足各生产队的水田供水需求。生产队也购了手扶拖拉机。水车被机械设备所取代，退出农耕历史舞台，永远下岗了。老牛们完成了历史的特殊使命，为农业生产作出的重大贡献，已成为人们的传说。

（下转第107页）

我读的小学是当年坐落在相门东郊的一个大池塘边的钟楼小学。学校设施很简陋，却有着朝气蓬勃的文化氛围。老师的慈爱热情，同学的好学向上，至今记忆犹新。

记得每天早早到校的我，沿着学校围墙外的碎石小路，走近学校大门时，总能听到远处飘来的广播歌曲声，那充满着童年气息的歌声，一时间可以让我觉得天空蔚蓝，心潮萌动，让我到校的脚步更轻松。这首歌曲就是“让我们荡起双桨”。

“让我们荡起双桨，小船儿推开波浪，海面倒映着美丽的白塔，四周环绕着绿树红墙，小船儿轻轻飘荡在水中，迎面吹来了凉爽的风。红领巾迎着太阳，阳光洒在海面上，水中鱼儿望着我们，悄悄地听我们愉快歌唱，小船儿轻轻飘荡在水中，迎面吹来了凉爽的风，做完了一天的功课，我们来尽情欢乐，我问你亲爱的伙伴，谁给我们安排下幸福的生活，小船儿……”多么动人，多么纯情，多么好听！这首歌的作词者是乔羽，作曲者是刘炽。他们俩都是新中国早期的作词作曲界的大家。他们的作品非常有情韵、有艺术水准，让人由衷心怀童年遐想，青春热情。

当时年幼的我，被这首歌曲深深打动。小船儿让一群红领巾们在轻轻飘荡向前的悠悠意境，令我至今仍印象很深。从此后，我的心神，常常被此歌韵缠绵，眷恋于其间，不能自己。这首歌，当年常常会在学校广播喇叭播放。而我只要一听到，内心就会感动，它的天真活跃、它的童心烂漫、它的音韵袅袅、它的歌声娓娓，让我那稚嫩的心灵，几近如痴如醉，非常神往……

正是这首歌，反映了当年时代的青春畅

“让我们荡起双桨”



想，令我勾起了一生对音乐的爱好情愫与向往。当年的父亲，知晓我对于音乐特别钟情。特地还陪伴着我，去当年的旧货商店里，给我买来了一把二胡。父亲还在我刚上初中的时候给我

买来的笛子。父亲很关注我成长的。

后来，又出现有许多好听的音乐歌曲，如“我的祖国”、“敖包相会”、“望星空”、“光阴的故事”、“历史的天空”、“鸿雁”、“可可托海的牧羊人”、“阳光总在风雨后”、“只要你过得比我好”、“夕阳红”、“时间都去哪儿了”等等，非常非常多。

而“让我们荡起双桨……”，仍然是我特别怀念的。每每于KTV里，我都喜欢首先唱起它。友人们也知道我的嗜好。它让我们放飞着当年的青春梦想，荡漾着诗意情韵。如今，虽然已年轻不再，但仍能在音乐的大海里寻寻觅觅，并潮起潮落。而那首“让我们荡起双桨”，在我心中似有着较重要的份量，不管后来的歌有多么地层出不穷，有多少的奇妙动人，而这首看似普通的歌，仍是令我最为感动的，也是几乎牵动起了我一辈子的音乐情怀的。我的爱人有时要我给她拉琴。许多首的乐曲，我是一首首地拉，而“让我们荡起双桨”是必拉之曲。因为我们俩都喜欢它。因为这首歌曲的情调里，我感受到了青春年少时的梦想以及对于美好未来的潜意识憧憬，而人生里只要有了向往有了憧憬，有了平常生活里闪烁着的诗情，虽苦犹甜啊！

“让我们荡起双桨”，这首歌，也从某种程度上，反映了我们祖国社会文明的进步。让我们赞美讴歌吧，伟大而生机勃勃的时代，光明而姹紫嫣红的岁月年轮……

“上有天堂，下有苏杭”，是流传千年的谚语。意谓：天上有人人向往的天堂，苏、杭两地就是人间天堂。此语很早就妇孺皆知，传遍全国。苏杭地处江南，两地的美丽、繁荣与富庶固然让世人欣羡，然江南地域辽阔、城市众多，古人为何独称苏、杭两地为天堂？若要追踪此语来龙去脉，得从隋代开始。

隋代，“江南川泽沃衍，有海陆之饶，珍异所聚，故商贾并凑。”（《隋书·地理志》）时江南较安定，人口增长多，经济发展快，被称为“佳丽地”。唐代，江南更为繁华富庶，不仅仍称“佳丽地”，任华《怀素上人草书歌》中“人谓尔从江南来，我谓尔从天上来。”将江南直接比作“天上”。唐代杭州是上州，区域范围大致和明清杭州府一般大；而苏州是江南唯一雄州（唐制州分“辅、雄、望、紧、上、中、下”七等），范围大致包括明清时苏州、嘉兴和松江三府。京杭大运河通航后，苏州经济迅猛发展，物阜民丰，商业繁荣，很快成为江南商业中心之一。白居易“甲郡标天下，环封极海滨，版图十万户，兵籍五千人。”“人稠过扬府，坊闹半长安。”杜荀鹤“夜市卖菱藕，春船载绮罗。”等诗句描写的苏州之繁荣，不仅扬州无法比，即使杭州也是不及的。当然，白居易欣赏苏州“远近高低寺间出，东西南北桥相望，水道脉分棹鳞次，里间棋布城册方。”更向往“吴酒一杯春竹叶，吴娃双舞醉芙蓉”的精致典雅和委婉。唐中叶以后，太湖流域成为经济发达地区，苏、杭两州成为江南名郡。白居易《和殷尧藩侍御忆江南》写道：“江南名郡数苏杭，写在殷家三十章。君是旅人犹苦忆，我为刺史更难忘。境牵吟咏真诗国，兴入笙

歌好醉乡。为念旧游终一去，扁舟直拟到沧浪。”他称颂苏杭：“杭土丽且康，苏民富而庶。”在先后任过杭、苏两州刺史的白居易推崇下，苏、杭两地自然更有资格成为江南的代表。

宋代，人口的大规模南迁和增长，科技进步、水利发展和圩田建设，促进了太湖平原农业生产快速发展，当时广为流传的“苏

湖熟，天下足”谚语，说明苏州、湖州一带已成为全国粮仓。粮食产量提高了，就腾出部分土地种植经济效益更高的茶、桑、棉等作物，苏州逐渐成为蚕桑业中心，成为丝织品生产最为发达的地区之一。农副业的长足发展，又促进了手工业和商业的繁荣。北宋朱长文《吴郡图经续记》记载：“自钱俶纳土至于今元丰七年，百有七年矣。当此百年之间，井邑之富，过于唐世，郭郭填溢，楼阁相望，飞杠如虹，栉比棋布，近郊隘巷，悉甃以甃。冠盖之多，人物之盛，为东南冠，实太平盛事也。”当时苏州富裕程度已超过唐代，“为东南冠”。南宋范成大《吴郡志》记载：“谚曰：‘天上天堂，地下苏杭。’又曰：‘苏湖熟，天下足。’湖固不逮苏，杭为会府，谚犹先苏后杭。”他还指出：“在唐时，苏之繁雄，固为浙右第一矣。”说明至少南宋初，已流行“天上天堂，地下苏杭”这句谚语了。

元代，虽经战争与易代之变，苏州经济社会和百姓生活仍是富甲天下。意大利威尼斯的马可波罗到苏州后说：“苏州城漂亮得惊人。”当时苏州丝织业有了进一步发展，政府设立“织染局”，作为专门的织染机构。元前期散曲家奥敦周卿在《蟾宫曲·咏西湖》中吟诵：“西湖烟水茫茫，百顷风潭，十里荷香。

名不虚传的 人间天堂

苏州山水探秘课程任课教师

张振雄

宜雨宜晴，宜西施淡抹浓妆。尾尾相衔画舫，尽欢声无日不笙簧。春暖花香，岁稔时康。真乃上有天堂，下有苏杭。”最后一句就是现在流传的民谚了。可见最迟在元初，“上有天堂，下有苏杭”就已经流传开了。

明初，“苏松（松江府）税赋半天下。”万历中期，苏州府缴纳田粮209万石，占全国7.5%。清代，苏州向中央政府缴纳的粮、税占全国10%。经济社会的迅猛发展，使苏州成为全国经济中心和文化中心。沈寓说：“东南财赋，姑苏最重；东南水利，姑苏最要；东南人士，姑苏最盛。”还夸苏州商贸兴旺情况：“山海所产之珍奇，外国所通之货贝，四方往来。千万里之商贾，骈肩辐辏。”《明清苏州工商业碑刻集》记述苏州商业贸易范围之广：

“苏州为东南一大都会，商贾辐辏，百货骈阗，上自帝京，远连交、广，以及海外诸洋，梯航毕至。”苏州商业活动“南达浙闽、北接齐豫，渡江而西，走皖鄂，逾彭蠡，引楚蜀、岭南。”当时，苏州为全国最大稻米和木材市场，苏州与松江同为全国最大棉布市场，苏州还与杭州、江宁（南京）并列为全国三大丝织品中心。因大面积种植茶、桑等经济作物，江南地区粮食作物种植面积大减，加上人口大幅度增长，“苏湖熟，天下足”格局被“湖广熟，天下足”替代。明末，江南开始从湖广地区输入米粮，黄希宪《扶吴·傲略》指出：

“吴所产之米，原不足供本地之用，若江广之米，不特浙属借以济运，即苏属亦望为续命之膏。”湖广地区粮食经水运聚集苏州枫桥，或作漕粮输京，或分散流入江南各地乃至福建等省。清代，江南地区更是严重缺粮。清乾隆十六年（1751年），江苏巡抚庄有恭奏：“大都湖广之米辏集于苏郡之枫桥，而枫桥之米，间由上海、乍浦以往福建。”苏州位居江南地区经济中心地位，水陆交通便捷，人口密集，因而成为全国最大粮食集散地之一。苏州商贸中

心在阊门外至枫桥镇一带，明唐伯虎《阊门即事》描述其繁华情景：“世间乐土是吴中，中有阊门更擅雄。翠袖三千楼上下，黄金百万水西东。五更市卖何曾绝，四远方言总不同。若使画师描作画，画师应道画难工。”清直隶总督孙嘉淦《南游记》也有相应描述：“阊门内外，居货山积，行人水流，列肆招牌，灿若云锦，语其繁华，都门不逮。”阊门一带确实如《红楼梦》所说“最是红尘中一二等富贵风流之地”。清浙江巡抚纳兰常安在《宦游笔记·江南三》中描述阊门外南濠的市场繁荣：“南廒在苏城阊门外，为水陆冲要之区，凡南北舟车，外洋商贩，莫不毕集于此。居民稠密，街弄逼隘，客货一到，行人几不能掉臂。近人以苏、杭并称为繁华之郡，而不知杭人不善营运，又僻在东隅。凡自四远贩运以至者，抵杭停泊，必卸而运苏，开封出售，转发于杭。即如嘉、湖产丝，而绸缎纱绫，于苏大备，价颇不昂。若赴所出之地购之，价反增重，货且不美。”徐扬《盛世滋生图》反映苏州城市风貌和工商盛景，画面上人流熙熙攘攘，摩肩接踵，计有12000多人；河上运粮船、货船穿梭往来，有400来艘；街道上店坊林立，市招繁多，能辨认出的有230余家，涉及丝绸、棉布、蜡烛、烟草、染作、杂货、医药、珠宝、洋货、典当、饭馆、会馆等50多个行业。

明王鏊《姑苏志》记载，明代苏州府有73个集镇，远多于同期松江府44个。刘石吉《明清时代江南市镇研究》统计，鸦片战争以前，江南有千户以上居民集镇38个，苏州府占其半。苏州府不仅集镇数量为全国各府最多，而且集镇手工业专业化程度和商业繁盛，也都位居全国各府之首。清嘉庆二十五年（1820年），苏州人口590.9万，位居全国第三，仅次于武昌府和广州府；人口密度每平方公里1447人，居全国各府之首，松江府人口密度每平方公里627人。时属松江府的上海县，经济日

趋发达，迅速崛起，被誉为“小苏州”。鸦片战争后，上海开辟为通商口岸，经济社会迅猛发展，所在的松江府有259个集镇，超过苏州府的206个。因太平天国战争带来的摧残，苏州人口急剧减少，社会凋敝，京杭运河的河运优势又逐渐被上海的海运、铁路所胜出。上海遂取代苏州成为江南乃至全国的新经济中心。

苏州地处长江三角洲太湖平原东部，西濒太湖，北枕长江，东近大海。东南与上海接壤，西北和无锡毗邻，南接浙江嘉兴与湖州两市。全市面积8488平方公里，其中平原54.9%，水域42.5%，丘陵2.6%。全境分为长江沿江平原、太湖水网平原和丘陵三大地形单元。有河道2万余条，总长1457公里；有太湖、阳澄湖等湖泊323个，共421万亩（28万公顷）。苏州少活动性断裂，自古以来从未记录到超过5.1级的地震。苏州属北亚热带季风气候，四季分明，温暖湿润，雨量丰沛，日照充足，无霜期长，相对江南其他地区，台风和干旱危害也较轻。上世纪90年代完成环太湖大堤、望虞河、太浦河和杭嘉湖南排等太湖水利“十项骨干工程”后，历史上长期威胁苏州的洪涝灾害也基本消除。长江、江南运河和大中湖泊有灌溉、航运之利，长江近河口段内河港全部位于江南一侧，苏州段江面全长有147公里。2015年，苏州有长江码头泊位290个，其中万吨级以上码头泊位130个；全年完成货物吞吐量5.4亿吨，其中集装箱吞吐量510万标准箱，外贸货物1.41亿吨。苏州河湖水域有丰富的水产资源，其中鱼类就有107种。境域土壤肥沃，种类丰富，主要种植稻麦、油菜，出产蚕桑和柑橘、杨梅等亚热带林果。著名特产有碧螺春茶叶、长江刀鱼、太湖银鱼和阳澄湖大闸蟹等。苏州有30余种矿产，其中最著名的有阳山高岭土、金山花岗石和胥口石英砂岩等非金属矿。全市有80多个矿床矿点，其中大型以上矿床7个、中型矿床10个。苏州水资源总量26.56亿立方米，还可通过

沿江水利工程调引长江水补充需求。

襟江带湖的地理位置、毗邻上海的优越区位、山环水绕的环境、得天独厚的自然资源和深厚淳朴的人文优势，使苏州众多有利于经济发展因素大都转变为繁荣经济的客观现实。八九十年代，苏州再次崛起。凭籍社队工业的雄厚基础、几十年的经济积累、丰富的土地资源和农副产品，苏州大力发展乡镇企业，推动农村工业化，百万农村劳动力向工业转移。1986年，苏州乡镇企业工业产值占全市工业总产值50%以上。1995年，苏州市所辖6个县级市全部跨入“全国乡镇企业百名先进县市”行列，其中张家港位居百强之首。同时，苏州充分利用沿海经济开放区有利条件，加快发展外向型经济。至2005年，有107个世界500强企业落户苏州；全市累计实际利用外资51.16亿美元，在全国城市中列第二位。2005年，全市工业总产值1.21万亿元，成为继上海之后全国第二个工业产值超1万亿元城市；全市地区生产总值列全国第五位，人均GDP列全国第四。所辖5个县级市全部进入中国“百强县”行列，其中昆山列“百强县”之首，张家港、常熟和太仓三市也进入前十名。2015年，苏州全市地区生产总值1.45万亿元，规模以上工业总产值3.05万亿元，居全国重点城市第二位；公共财政预算收入1560.8亿元，进出口总额3053.50亿美元，保持全国重点城市第四位。2015年，苏州人均地区生产总值2.20万美元，位居全国重点城市第三位。苏州所辖4个县级市，都进入全国中小城市综合实力“百强县”前十名，其中昆山市再次位居“百强县”之首，张家港和常熟两市分列第三、第四名，太仓市位居第七名。2020年，面对国内外形势的深刻复杂变化和突发疫情造成的严重冲击，全年仍实现地区生产总值20170.5亿元，按可比价格计算，比上年增长3.4%。2021年苏州全年规模以上工业总产值迈上4万亿元新台阶，达41308.1亿元，同比增长17.2%。

（下转第120页）

去年岁末，风云突变。十二月初严控疫情谢幕，优化管理启幕。绿码、行程码、场所码、核酸检测卡成历史的陈列品。

三年疫情，政府保护，突然放开，犹如十月怀胎的婴儿尝到了断脐的痛苦，体味到游离子宫的迷惘，尽管静卧在母亲的臂弯，周身似有刺痛。

这刺痛很剧烈，此时，古城苍苍烟色寒，大地茫茫飞雪白。

小区的垃圾管理员一个个阳了，垃圾分不了类；隔壁工商银行八个工作人员，五个躺平，营业不了；邮递员缺人手，报纸两天一送，新闻变旧闻，后来一周送来一大摞，新闻变老闻；小哥骑手不够，呼吁市民有条件的加入骑手队伍。

最惨的医务人员，我女儿科室，医生

护士团灭全都阳，病人如有一个阴性，即是凤毛麟角，奇货可居，不日也进“羊圈”。女儿身为护士长，每天心惊肉跳接的电话是“护士长，我不行了，高烧四十度”，排班从每月一排，渐渐缩短到十天半月，到一周到一天，到排不了班，谁能硬撑，谁到得了医院，就上班。医生的门诊只能和老院一隔一出诊。

我女儿也中招，她的症状是难以控制的食欲，超想吃平时最讨厌的甜品。敌不过病毒的厉害，发病当天，晚间八、九点钟义无反顾，以冲刺的速度直奔观前，锁定“8月甜品店”席卷各类甜点，恨不得立马吞下。到家边发烧边吃，一只比脸还大的蝴蝶酥，几口吃尽，精神亢奋无眠，要不停吃才舒坦。服药后天亮体温正常，冲个澡又去当护士长了。她说只要一息尚存，不能躺下，其间一天未休，还加班加

点。每天有三倍的饭量，仅有三分之一的睡眠。如果不是女儿亲历，谁能信？无怪乎外传的“吃饭株”“哭株”“放屁株”“学习株”相信确有其状。

专家说，阳后不能洗澡，不能劳累，不能少眠，我女儿是个个犯忌。白衣天使用尽洪荒之力，才回天有术，保证医院运转，病人能医。还克服困难调人支援首都。

有良知的国人，忧国忧民，对党的放开政策坚决拥护。我不例外，我一遍遍淡淡低吟“假如生活欺骗了你”，一次次默默浅唱“一切都会过去，而过去了的将会成为亲切的怀恋”。案几笔墨又再书，习惯用笔管，一篙撑开纷扰，渡向彼岸。

我们向往的彼岸，是疫前的岁月静好。已现曙光，有党的领导，人民的齐心协力，千帆载走愁绪，艳阳吐露，市井生活重现，人间烟火升腾。再没有封控，报备，隔离。企业包专机去国外洽谈生意签约订单，商贾不会歇市，园林人流拥挤，街巷车声喧喧，城市复活人复苏。

向往诗和远方的人，又能国内国外游。我女儿为犒劳自己，带着她女儿去厦门，我亲戚朋友去浙江，安徽，重庆，都去过阳光普照，清风免费，弱水自取，河山自赏，美食尽尝的旅游生活。

向往诗和远方的人，又能国内国外游。我女儿为犒劳自己，带着她女儿去厦门，我亲戚朋友去浙江，安徽，重庆，都去过阳光普照，清风免费，弱水自取，河山自赏，美食尽尝的旅游生活。

现在，古城欣欣春意浓，大地翠翠草木荣。我们还记得来苏寻宋的上海客，承诺待无恙，君再来，探江南，访姑苏。现在邀的是四海朋友，盼的是八方来客。春节园林免票，车舟免费。

抗疫三年，尘封三年的心事终于释放，留下的只是刻骨铭心的故事。杨青



让人喜欢的 苏州雕刻艺术

校友 范坤田

雕刻，是高雅的文化艺术，既可欣赏到美的享受，又有生活的实用价值。在苏州，雕刻艺术历史悠久，从唯亭草鞋山出土的琮、碧、管、珠等琢玉来看，可以追溯到4000年前。苏州的雕刻艺术，种类繁多。其中有：佛像雕、石雕、木雕、建筑雕、玉雕、核雕、竹雕、象牙雕、砚雕、砖雕等十七种。在这些雕刻作品中，精品突显，有许多物件，成为传世的艺术瑰宝。据《考工记》载，苏州的先民本有“男子多工艺事，各有专家”“女子善操作，工巧百出”。因此，历代名家辈出，涌现出很多雕刻名家，使雕刻艺术代代相传。唐朝塑圣杨惠之，雕塑的角直保圣寺内塑壁及9尊罗汉像，列为全国重点文物保护单位。清代康熙年间著名刻砚艺人顾二娘，今故宫博物院藏有顾二娘为董莘田刻的砚台一方。

—

据《吴县工业志》记载，苏州的佛像雕塑久负盛名，相传于唐朝的塑圣杨惠之。明清时苏州城区有许多前店后坊的神佛店铺，除承接江南各地寺院的神佛造像外，平时生产家供的各类小佛和菩萨像雕塑艺术，自成一派。时称“苏帮”派，与安徽帮、宁波帮、南京帮并称四大流派之一。清代的神佛集中在城内道堂巷，木有香山艺人吴小胖、鲍子荫，装金首推

木渎姜云祥为高手。据传，西园戒幢律寺内的济公、疯僧、三世如来佛像的雕塑和装金，都出自他们之手。民国后，神佛店集中在景德路，木雕有“吴仁泰”、

“陶子泉”，装金有“陆阿同”等，挂“神佛处”的牌招，三店名下约有艺人30余人。

1940年后，光福乡冲山村的陈翰彪、李云良、顾锦章、李根才等艺人到上海，受雇于朱荣兴、高鸿泰、牛仁泰、朱复兴、沈复兴等雕刻作坊，制作各类佛像、台灯和摆设器皿。苏帮艺人开始接触徽、宁、沪等不同风格的雕刻和造像艺术，技艺大进。其中，以“吴仁泰”业主吴长生之徒陈翰彪、李云良为代表。解放后，庙宇不兴，佛雕和装金艺人另谋他业。1957年，陈翰彪、李云良在家乡冲山村办起了雕刻厂，有艺人和学徒20余人。产品以木雕彩漆动物玩具和家具花板为主，间或制作少量佛像出口。1959年，冲山雕刻厂的观音雕像曾在震泽县多种经营展览会上展出，受到好评。

“文革”后宗教神佛像一度视作迷信品禁止出口，传统神佛雕刻告停。1973年陈翰彪等10多名冲山艺人进东山吴县雕刻厂，恢复佛像雕刻，并带徒授艺，佛像产品远销海外受到海外佛教界人士及信徒的青睐。1979年后，国家落实宗教政策，恢复宗教活动，发展旅游事业，对名胜地的寺庙禅院进行修复，佛像雕刻装金业迅速发展。冲山艺人陆续与吴县雕刻厂脱离业务关系，纷纷回冲山从事个体雕刻。1980年到1985年期间，吴县雕刻厂青年艺人顾菊忠、陈伟、顾迎春、李龙兴等曾为灵岩山寺鳄鱼观

音雕像，为寒山寺制作释迦牟尼佛像和三世如来坐像。冲山村的个体雕刻队伍逐年扩大，被誉为“佛雕之乡”。冲山村艺人，在江苏南通的天宁寺、如皋的宝慧寺、安徽合肥的明教寺、天长县护国寺、广东汕头南山寺以及陕西、宁夏、湖南、浙江、江西等地的寺庙定制了大量的神佛和菩萨像。老艺人李云良为修复上海静安寺，制作了佛教密宗派大小50余种佛像，并为道教协会制作太上老君、元始天尊等大型道教宗师像6尊。陈翰彪则长年受聘于上海佛教协会，为龙华寺制作弥勒佛、天冠弥勒、西方三圣、迦蓝、千手观音等13尊大型菩萨和佛像。陈翰彪刀法娴熟，人物造型准确，神态逼真，不失苏帮传统，作品受到国内外宗教人士的一致好评。中国佛教协会赵朴初会长见到后赞不绝口，被誉为“全国独一”。1987年，陈翰彪被中国科协自然科学专门学会吸收为会员。

关于唐代著名雕塑家杨惠之，唐开元、天宝（713~756）年间，是吴县吴山张家村人。先曾学画，与吴道子同师张僧繇笔法。后专攻雕塑，当时有“道子画、惠之塑，夺得僧繇神笔路”之说。杨惠之创造性地继承了“影塑”和“浮塑”的技巧，开创了“塑壁”新形式，俗称“海山”，即在墙壁上塑云水、岩岛、树石，并以佛像等圆塑，散置其间。他在南北各地寺院雕塑过许多塑像，他塑的倡优人留怀亭彩塑像，陈列于当时的京兆府城中，“像成之日，惠之亦手装染之，遂于市会中面墙而置之，京兆人视其背，皆曰此留怀亭也”。时人能以塑像背后认出所塑的人物是谁，可见其塑技之高超。主要作品有：京兆府长乐乡北太华观玉皇大帝尊像，汴州安业寺净土院大殿佛像和枝条千佛像，东经藏院殿后三门两神像和维摩居士像，河南洛阳广爱寺山门500罗汉及山亭

院楞伽山佛像，陕西临潼邨山福岩寺塑壁，洛阳北邙山玄元观南老君庙神仙像，江苏昆山慧聚寺大殿佛像，毗沙门天王像及左右侍立10余人塑像，凤翔县东天柱寺维摩像等。惜因年代久远，保管不善，这些塑像未能流传至今天。现甬直保圣寺内塑壁及9尊罗汉像（列为全国重点文物保护单位），据《甬里志》等古籍记载，出自塑圣杨惠之手。杨惠之曾著有《塑记诀》1卷，惜已失传。继杨惠之后的又一位泥塑名家袁遇昌，宋代吴县木渎人，与同时代的邨州田记齐名。袁遇昌很少做神佛像，专做泥美人，泥婴孩及人物故事，以十六为一堂。高只三五寸，彩画鲜艳，备居人供神攒盆之用。塑品惟妙惟肖，“其齿、唇、发、衣襦臂积，势如活动，至于脑髓，按至胁肋”。有的还饰以彩带、金银、珠宝、象牙、翡翠等，至置于红色或绿色的纱笼里，达到神奇的境地。南宋许棁作有《泥孩儿》诗云：“枚（木）渎一块泥，装塑恣华侈”，“人贱不如泥，三叹而已矣！”祝穆的《方輿胜览》中记载了“平江摩喉罗”。《岁时广记》称：“摩喉罗惟苏州极巧，为天下第一”，摩喉罗就是袁遇昌孩童捏像中的一种，用于“七夕”时的供奉。他的作品远销大江南北，在汴京尤为畅销，历久不衰，购者必须预先付钱订货，否则经年也不可得。今镇江博物馆内藏有袁遇昌的泥捏婴孩作品。

二

在核雕方面，苏州的核雕盛行于明末清初。有橄榄核、桃核、胡桃核、杨梅核等多种，以橄榄核雕为主。橄榄核大多采自广东汕头。清初，苏州籍的金老、沈君玉、杜士元（又作屠士元）等名家辈出。其中，金老精于雕核舟，能在桃核上雕“东波游赤壁故事”，

舟舱四周雕有能开闭的花窗，舱内一几三椅，东波和佛印对坐，几上有牌32张，旁爱吹箫少年，船头上雕一童子扇火煮茶，船尾有老翁斜立摇橹，各物俱备，一一精微巧妙。清，钮秀的《觚剩》有载。杜士元能在桃核上雕方篷快船，窗帘、桅杆、橹头、艄篷、艇、篙、帆樯等都能移动，“舟中雕东坡、佛印、吹箫客三人，船头有花炉、童子，旁有一小盘，中放茶杯三只，舟师二人，两坐一卧，细愈毛发”。每舟值银五十两，曾被苏州织造府“荐入内府”刻五百罗汉，后被乾隆皇帝召至启祥宫，专事核雕。据《履园丛话》载，其狂放不羁，酒醉装疯。离宫归故里后，曾雕刻一具象牙臂搁上刻十八罗汉渡海图，数寸之间，有山海、树木、岛屿，其波涛有掀天动地之势，称“鬼工”。沈君玉擅长在橄榄上雕驼子一枚，棕帽、胡须、直身、肩有补缀的图案，手中执一扇子，扇上有诗四句。还曾以杨梅核雕刻弥猴一枚，“眉目毕具”。清彭蕴灿《画史汇传》，近人徐徽《吴门画史》有载。

光福舟山被誉为“核雕之乡”。清末，舟山殷根福以核雕朝珠著称，民国后在上海城隍庙开“永兴斋”雕刻作坊，作品“罗汉头佛珠”远近闻名。佛珠有十八罗汉头加顶珠和底珠，共20枚核雕件组成，罗汉头形象逼真，艺术风格粗犷，时称“殷派”。舟山村艺人纷纷仿制，批量生产，年消耗橄榄核10担左右。产品大多由上海“永兴斋”收购转售。罗汉头核雕，成为民国时期“永兴斋”的传统产品。传人，有子殷荣生（小男），女殷雪芸（小妹），及徒须吟笙、金子风等人，其中须吟笙、殷雪芸技艺高超，并一改“殷派”粗犷风格为精致细腻。舟山村另有郁水源、陶庆泉等核雕高手，各有传人继承。抗日战争爆发后，核雕产品销路不畅，艺人转营它业，技艺濒临

绝迹。1969年，舟山村民间艺人创办雕刻组，恢复十八罗汉头橄榄核雕，产品由上海外轮公司海员俱乐部出售于外国海员。1971年通过上海工艺品进出口公司，销往港、澳及东南亚各佛教国家和地区。1972年，十八罗汉头被视作迷信品，一度被禁止生产。后改雕娃娃头、十二生肖、舟、玉米以及井冈山、苏州园林、桂林山水、海南风光等浮雕风景，但大多作品粗糙，不受外商欢迎。著名艺人须吟笙及殷派第三代传人钟严福（殷小男徒），曾雕毛泽东、马克思、恩格斯及“三打白骨精”，神态逼真，惟妙惟肖，深受行家好评。1973年，东山镇建县属集体性质的吴县雕刻厂，舟山村的须吟笙、钟严福等20余名艺人进厂专事核雕并带徒传艺。十八罗汉头像佛珠，便成为该厂的出口产品。1979年，舟山村建工艺雕刻厂，县属厂内的舟山村艺人纷纷自动离职回乡。1987年，舟山村工艺雕刻厂核雕艺人达100多人，在集体生产之余，大量从事个体生产。

在舟山核雕艺人中，殷根福的徒孙、殷小男的徒弟钟严福技艺极高，作品除传统罗汉珠外，有核雕龙舟，镶接宝塔、骑兽八仙等作品。其中，龙舟由二至三粒橄榄核拼接而成；宝塔则取大粒橄榄中段逐层雕刻拼接；十八罗汉的“慈、虔、瞋、静、醉、诚、喜、怒、想、傲、思、温、威、猛、忤、服、关、藐”等十八态，各具神貌。技艺风格细腻、灵透，艺术水平极高，有“钟派”之称。

三

苏州的砚雕，旧称刻砚，是采用太湖地区特有的澄泥页岩为材料，其产品以材质分有苏州澄泥石砚和苏砚两类，用途有观赏和实用两种。苏砚（亦称学生砚）取材于藏书马岗山一带之青灰色页岩，因材质较次，制作简单，全

部为实用砚。苏州澄泥石砚（亦称灵岩石砚）是中国四大名砚（洮、歙、端、澄泥）澄泥中一支，《西清年谱》称：“与洮端齐名。取材于灵岩山之西的“火烧弄”山岩，今五峰山，银顶山亦有少量资源。材质细腻、坚硬、滋润。制砚后贮墨不干。产品经过精雕细刻，再磨光、上蜡，有较高的艺术观赏和实用价值。

相传苏州的砚雕始于三国，宋代米南官《砚史》有载。灵岩下有镬村，世代以挖石刻砚为业，山南有砚石土地庙，石码头有镬王庙，砚刻业共奉香火。明末清初，顾德邻（圣之）继承其父顾道人的刻砚技艺，出其手制的砚台“无论端溪，龙尾之精工镌凿者，即镬村常石，随意镂刻，亦必有致。自然古雅，名望于时”，艺传儿媳邹氏（顾二娘）。据《吴门补乘》载：清代城内大成坊巷西，有顾二娘子砚店，前店后坊，所制为近代第一。北京故宫内收藏有乾隆年间苏州出品的5方澄泥石砚。民国时期，城区的吴趋坊、西中市一带，有王仁和、吴惠芳、王同和、同仁和等砚店四家。店主雇用航船从善人桥、石码头一带采购粗加工的砚台坯料，再雇艺人雕刻成成品后出售。艺人大多来自善人桥地区，有“常包”（长期雇用）和临时包做两种形式，实行计件工资。乡区，善人桥、焦山、石马头，有砚刻作坊72家。民国30年，砚刻业成立同业公会，规定全业艺人包括3年满师的学徒都要入会，每年缴纳会费3元，当时约有50人加入公会。善人桥地区，有周和尚、曹林泉、梁兆康、钱永庆、周荣富等，刻砚高手参加。周和尚曾于上海开设“周德顺”砚台店。产品主销苏沪，少量出口日本。解放后，刻砚作为藏书乡的一项传统家庭副业得以保留，年产量在1万方左右，产品大多在灵岩山、寒山寺等名胜地设摊出售。1968年，藏书乡召集曹桂福、高云男等民间艺

人建砚台厂，有职工168人，翌年生产砚台14万方。1972年中日建交后，始刻中档澄泥石砚，1974年出口苏砚11万方。1979年藏书、枫桥等地出现砚刻专业户，开始雕刻观赏性的高档澄泥石砚。产品有“鳝鱼黄”、“蟹壳青”、“虾头红”三种颜色，分仿古、仿真两类，有树根砚、荷叶砚、古币砚、兰亭砚、九龙等几十个品种和规格。1986年，藏书乡农民钱炳仁的一方“九龙荷叶砚”获全国工艺品百花奖“优秀创作设计一等奖”。

顾二娘，清康熙年间著名刻砚艺人，住城区专诸巷。“二娘能以足蹴机轴之绳即知石之美恶”，时人以“顾小脚”之称。所制砚台称“老亲娘砚”，时人视若珍品收藏。顾二娘的砚刻技艺超过了她的前人，作品流传全国，文人墨客为其题词作诗的不少。康熙五十七年（1718），曾为刘慈制砚，刘慈还赠以诗。董莘田亦有赞诗云：“一寸干将切紫泥，专诸巷门日初西。如何轧轧鸣机手，割遍端州十里溪。”后来，二娘常把董诗刻于砚背。由于二娘名声大，国内许多刻砚艺人仿刻她的作品，还有人在砚背上照样刻上赞咏二娘刻技的诗句，以假冒“顾二娘砚”。今故宫博物院藏有顾二娘为董莘田刻的砚台一方。据《中国文物报》载，故宫博物院的朱家溍有祖上传下的顾二娘“菌砚”和“凤砚”各一方。其中凤砚是一方因材取意的佳作，正面上端一个小而有睛的石眼，巧做成凤目，俯视下方，炯炯有神。凤身以流云绕掩，只现首尾，显示翎羽腾闪之态，格外生动。背面七个眼借为尾翎眼，具见巧思。凤羽和凤毛用不同刀法，显出质感软硬的区别，可谓骨韵兼绝。“菌砚”是一片端溪子石，刻琢后天然形态与菌形无异，生意盎然，有野逸之趣，与凤尾砚同为稀世之宝。

每当经过江枫园到铁岭关，站在高高的枫桥上，我就会生出无限的感慨，铁岭关位置显得十分重要，乃是锁喉断路的关卡要塞。难怪成为兵家争夺的重地。1949年4月27日，中国人民解放军29军两个师，在击溃了枫桥铁岭关一线，正在负隅顽抗的国民党守敌之后，清晨，他们就是从这里向东挺进，雄赳赳、气昂昂，以胜利的步伐跨进千年古城。天亮了，苏州宣告解放，古城翻开了新的历史篇章。

铁岭关前面的京杭大运河，乃是苏州人的“母亲河”。这条母亲河有三条脐带通向姑苏城内，从北往南，依次是山塘河、上塘河，接下来的是胥江河。这条胥江河水脐带，还连着浩淼的太湖。站在铁岭关关楼上向北远眺，可以看到京杭大运河，从浒关镇浩浩荡荡而来，到铁岭关北端一分为二，一半河水往东，经上塘河道而去，再汇入环古城河道。另一半，则通过铁岭关前面的枫桥，还有江枫桥下面的古运河河道往南而去。在明清时期，这段古运河是当年漕运粮食的必经之地。这段古运河道狭窄，似瓶颈那样，只能过往小吨位的木船。

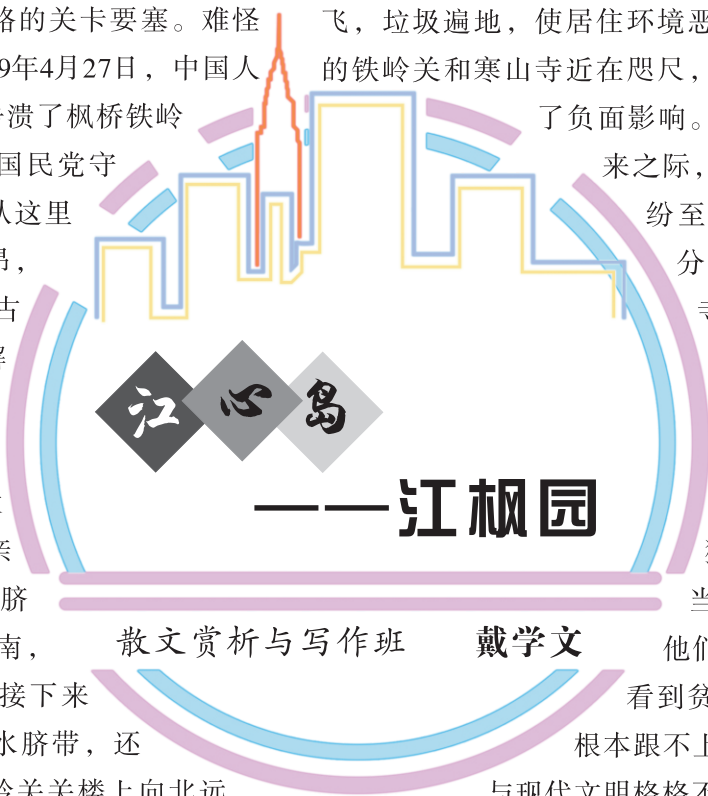
斗转星移，岁月已流淌到解放后的1952年。苏州市人民政府为了打通这儿的瓶颈，使运输船不再在这里堵塞，在距古河道往西的百米农田上，又开挖出一段足有数百米长的新河道。从那时候开始，往来南北京杭大运河中的运输船，不再经过古河道。同时，在铁岭关西南，也留下了一块足有三四个足球场面积的田地，当地人称谓“江心岛”。

居住在江心岛上有近百户人家，他们世代傍着京杭大运河生活。在那里没有自来水，没

有电灯，没有管道煤气。只有浇菜用的粪缸、猪窝、鸡鸭棚。从而导致污水横流，蚊蝇乱飞，垃圾遍地，使居住环境恶化。因名闻遐迩的铁岭关和寒山寺近在咫尺，给中外游人带来了负面影响。每当新年元旦到来之际，大量的中外游客纷至沓来。在子夜时分，他们聆听寒山寺那浑厚的108记钟声响起，梵音绕梁。他们还兴趣盎然地观看礼花绽放，舞龙舞狮的庆贺活动。当早晨旭日东升，他们来到江心岛上，看到贫穷落后的人家，根本跟不上时代的节拍，又与现代文明格格不入，纷纷摇头。

居住在江心岛上的近百户人家，哪家不在每年新年元旦许下心愿，祈求苍天开恩，企盼早点拆迁搬出江心岛，能过上现代化的惬意生活。盼呀盼！等到1998年年底，终于传来了激动人心的大喜讯，因为来寒山寺和铁岭关的观光游客越来越多，区域场地根本满足不了旅游事业的发展需要。苏州市人民政府决定，对寒山寺、铁岭关等景点，需要配合景区进行生态建设，把江心岛改建成为一个融合休闲、观光旅游综合性的江枫园工程，既能满足旅游者的需要，还能造福千秋万代。

住在江心岛上的人家，闻讯将要拆迁的消息，欢似雀跃，纷纷奔走相告，真是一件振奋人心，能解困助贫的大好事。居住在这里的祖祖代代子孙们，谁不说是沾了寒山寺的光，享铁岭关的福气。他们与这里要告别，有人想为了留下老屋的痕迹，还拍下了不少弥足珍贵的江心岛老照片，想要让后代永远铭记。



江心岛上的人家兴高采烈的说：“数代人的心愿，终于在千禧年后变成现实。”家家户户扔掉破旧家什，带着对未来的新生活憧憬，带着对生养的故土眷恋，最后一次，再回头看看老地方，然后，才通过今生今世已不知经过多少回的枫桥铁岭关，搬进近在咫尺的三元新村或新元新村生活区，还有人家乔迁住进上塘河西岸的江枫园别墅生活区。那里已建造有129幢高档楼宅，户户都是飞檐峭壁，有着花窗美人靠。别墅充满穿越历史时光隧道，仿佛回到明清时代，疑似住进人间天堂。新房别墅设施一应俱全，生活的质量有了大幅提升。新与旧的对比，只有吃过苦头的江心岛人家，才能知道新生活，宛如一罐久酿的蜂蜜，甜在嘴里，乐在心中，才能在睡梦中欢快笑醒。

江心岛开始进入规划中的改造，弹丸之地，要恢复原有的明清米行，还有典当、丝绸、茶馆等行业。尤其为了反映数百年之前的漕运粮食场面，在古运河码头上，还设立数尊青铜雕塑，在背扛肩抬沉重的粮食袋子，正进入漕运展示馆。馆内有电声视频，重新显示古

（上接第113页）经济富裕和尚文重教传统，孕育了独具魅力的吴文化。苏州是全国首批24个历史文化名城之一。古城区基本保持着千年以来“水陆并行、河街相邻”的双棋盘格局和“三纵三横一环”的河道水系。民居临水而筑，前巷后河，形成“小桥、流水、人家”的独特水城风貌。2015年，全市有文物保护单位778处，其中国家级59处、省级112处。“苏州园林甲天下”，城区保存完好的古典园林有60余处，其中拙政园和留园属于中国四大名园，它们同网师园、环秀山庄、沧浪亭、狮子林、艺圃、耦园、退思园等园林，分别于1997年12月和2000年11月被联合国教科文组织列入《世界遗产名录》。国家级风景名胜区——太湖风景区的虎丘、灵岩、天平、虞山、石湖等绝大部分景点景区在苏州境

运河畔熙熙攘攘，摩肩接踵的商贾闹市场景。还建起了一座古戏台，那豪华的装璜，仿佛让人回到看戏的年代。在江心岛北端，竖起“惊虹渡”的石碑楼，左右对联为“云霞流露东西映，天水空明上下鲜”，似乎在每天拥抱由北而来的行船人家。在江心岛南端，建起不少亭台楼阁，在水驿长廊中段，悬挂书法家费之雄题写的“涛声依旧”匾额。在法华庵遗址上一座佛塔、一尊铜钟，给河上岛的绿茵茵的花草树木，平添了不少生机和古韵。如今，中外游人纷至沓来，成了江心岛上的又一道美丽的风景。在这儿与其说是枫桥风景区，还不如说胜似《红楼梦》中的大观园，让游客成了刘姥姥，在游哉优哉中，兴趣盎然，不亦乐乎！

在每年元旦新年中的钟声响起时，我驻足在高高的枫桥上回眸凝思，不变的是古建筑，变的是人与事。正是关隘的担当，不负众望，不负重托，从而阻挡了当年的倭寇入侵。在这里，也是解放苏州的胜利凯旋门。同时，原江心岛拆迁的居民还见证了在改革开放中的古城巨变。

内，昆山周庄、吴江同里、吴中角直等充满江南水乡风情的千年古镇，正在申报列入世界文化遗产。苏州自古书院教育发达，加上先贤名士们的楷模效应，千百年来产生了以孙武、范仲淹、沈括、范成大、蒯祥、毕沅、顾炎武、章太炎等为代表的政治家、思想家、军事家、科学家和艺术家。古代，苏州以“状元之乡”闻名全国，共产生50名状元、1500多名进士。明清两朝，全国共产生204名状元，其中苏州府有34名，成为中国产生状元最多的州府。当代更是在多个领域涌现了一大批杰出人物，2015年有苏州籍两院院士111位，数量位列全国地级市之首，其中有王淦昌、吴健雄、贝聿铭、李政道、朱棣文等享誉海内外的院士。

苏州，确实是名不虚传的人间天堂。

我有位朋友，身材娇小，禀性善良，少年时我们就在一起。

她老家在苏北，父母为生计驾一条乌篷船来到江南，在镇上做缸盆生意，收入低、生活苦。由于是苏北人，做的又是风里来、雨里去的船上生意，镇上有些人瞧他们不起，可在我心里从未有过轻视，因为父母从小就对我说：同学之间没有高低贵贱之分，更不能以貌取人。

那时她家在镇上有一间小屋，一家五口蜷缩在黑漆漆的屋子里，烧的是极简单

的行灶，没有烟囱，烟熏火燎，屋子里一股烟火气。她父母常常驾船出门跑生意，家里只剩下她和两个弟弟。父母一走，她便是一家之主，两个弟弟由她照顾，里里外外、吃喝拉撒，全是她的事。她温良质朴、任劳任怨。同学遇困难，她会尽力相助、好言相劝。我们去她家时，常常看她忙这忙那，却帮不上忙。因没有大人在旁，在她家时感觉很自在。

为照顾好弟弟，她辍学进了棉纺厂。二十岁时她嫁给了一个当老师的“右派”，丈夫远在重庆被监督劳动，工资很低，她不离不弃。后来丈夫终于“摘帽”，每年回来探亲一次，仅十五天，没钱买火车票，只能坐船回来，光坐船就得用去一个星期。她在家无怨无悔侍候公婆、带好孩子，上班养家。再后来我离开故乡，我们就少了联系。

没想到，我退休定居苏州，她和丈夫也随女儿在苏州生活。得知我在苏州，她四处打听，终于，几十年后我们再相逢。如今的她生

朋友的故事

诗词格律与写作班

朱 莎

活安定，一个女儿在苏州工作，一个女儿在故乡教书，她们工作稳定，孝敬父母。

不过，在我的印象里，她一直在带孩子，少年时带两个弟弟，婚后带两个女儿，然后，再帮女儿带大两个孩子，几乎劳累一生！幸而，如今她的外孙也已长大，我们不时相约一起玩。

那天，我们老乡聚会在大阳山，回来时公交车刚过三站，她突然起身下车。有人说，大概她有东西忘记在车站，又怕连累大家。想到她不经常独自出门，大阳山离市区远，我和另一位老乡

决定下车陪她一起找东西，然后和她一起回城。等我们坐车回到车站，她拉下的东西还在，却不见她人影。这怎么回事？她应该比我们先到啊？我们很着急。一会儿，一辆电瓶车飞驰而来，一位年轻女士带着她戛然而止。她一见我们便兴奋地说，她在那边车站等了好一会，不见有车来，怕时间长，东西丢了，便步行向出发站走。谁知，车上三站不觉长，走路却很远。无奈，只好求助路过的人带她一程，好多人不理她这个茬，唯独这位女士出于好心，把她送到车站。我们对那位女士千恩万谢，她甚至掏出钱来答谢，女士哪里肯收。于是，在我们请求下，给她俩留下了一张笑容满面的照片。

世上有好人！善良人遇见了热心人！

前几天，她又告诉我一件事：那天她去买菜，不小心把钱包丢了，自己却不知道。钱包里有她的身份证、坐车卡和几百元钱。她进市场转一圈，没买东西，又走回到刚才买菜的地

拍电影，是制造梦。

一个集体的梦。

作为一个中国人，拍一部好莱坞发行的电影，更是我十几年来的梦中之梦。

为了这梦，我曾挣扎过、劳累过、伤心过、绝望过……甚至想放弃过。

——罗燕

罗燕是一位很典型很漂亮的东方女性，她在电影《庭院里的女人》里扮演的吴爱莲这一角色受到了中外观众的一致好评。她那非凡高雅的气质，柔情似水的举止谈吐，有一种特殊的魅力，深深吸引和打动着观众的心。

最近中国广播电视出版社出版的《经历好莱坞》一书，使我们对大明星罗燕有一个更全面、更深刻的了解。北京青年报编辑兼记者姜薇以跟踪采访的形式详细地记述了罗燕追梦的轨迹。这是一本值得一读的优秀书籍，催人泪下，激励你在人生道路上，为了追求自己的梦想而不断拼搏，甚至于作出很多自我牺牲，最终得以“美梦成真”。

罗燕在该自序中写道：

拍电影，是制造梦。

一个集体的梦。

作为一个中国人，拍一部好莱坞发行的电影，更是我十几年来的梦中之梦。

为了这梦，我曾挣扎过、劳累过、伤心

方时，只听见那位卖菜的中年男子仿佛在自言自语地说，不知××花园在什么地方？她一听，便说，我知道的，在哪里哪里……那位男子又说，不知18幢在哪里？她又说，我知道的……男子又说，那里有个姓潘的人，你认识吗？她说，我不知道，我倒是姓潘。那位男子

过、绝望过……甚至想放弃过。

然而我不知道没梦的日子怎么活，因此日日生活在梦的现实与非现实之间。

《庭院里的女人》

终于将我的梦现实地展现在观众面前。我欣慰，大家能与我共享这梦境的壮丽，与我一起在梦里自由飞翔！

在这里我们理解，罗燕所说的梦指的是一种坚定的信

仰，一种崇高的理想，一种美妙的境界。追求梦，就是追求自己美好的未来。罗燕在美国洛杉矶成立的“银梦（Silver Dream）电影公司”，取名“银梦”，恐怕也与追梦有关。罗燕第一次在美国演的话剧的题目也叫《中国梦》，这也不是一种巧合。

罗燕的外公解放前是中央银行副行长，所住的地方环境优美，文化氛围比较深厚。罗燕从小活泼可爱，能歌善舞，但有点娇气。

中学毕业以后，罗燕进了纺织厂当了一名挡车工。但她不甘寂寞，也没有为命运的安排而低头，开始偷偷自学文化知识，跟着一位老师在家里学完了所有的高中课程。

1977年，国家恢复高考，罗燕以优异的成绩考上了上海戏剧学院表演系。1982年分配到上海人民艺术剧院，并担任该剧院主要演员，

笑着说：“阿姨，这是你的钱包吧？”这时，她才发现自己把钱包丢了。

哈哈！我忍不住抱着她大笑——我们老了！

但我相信，善良人总有好报！

一位 留美女生的 奋斗史

书法班

濮宏魁

曾经在话剧《复活》、《WM》、《家》、《马克思秘史》、《撩开你的面纱》等剧中担任女主角。

1984年，她被上海电影制片厂的女导演史蜀君选中，担任影片《女大学生宿舍》的女主角匡亚芝，后来导演陆小雅又找她拍了《红衣少女》，演杂志编辑安静。罗燕因这两部影片很快走红，成为上海影坛最有希望的年轻演员之一。

按理说，一位青春少女的美梦已经开始成真。但是罗燕是一个不容易满足的人。1986年底，罗燕带着60美元只身飘洋过海赴美国留学。在俄亥俄AKRON大学戏剧系就读。她为了要追更高境界、更美丽的梦，又开始了新一轮超越自我的拼搏。

她先是在餐馆打工、干保姆、钟点工，那时她每天要工作12个小时，每周工作6天，休息日还要给房东吸尘、洗厕所、倒垃圾……

在餐厅打工时，每天早晨起床，罗燕的手都不能把自己撑起来，因为所有手关节都肿胀了，那是不停端菜持续十几个小时的结果。走路太多，脚背充血发炎，动一下都疼痛难忍……那时的日子，她天天都反复在心里数着银行里仅有的几百美元血汗钱，三四年不敢买一件衣服、一件首饰、一本书。

舞台、银幕、中国……这一切如同烟云那么遥不可及。

为了支付学费，在读硕士的三年里，罗燕常常是为某一办公室打扫卫生到凌晨三、四点钟，然后在冰天雪地的黑夜里回家，上午8点半又要坐在教室里听专业课。为了省钱，她连公交车都不敢坐，每天都步行上学。我们可以设想一下，当时的艰辛岁月是何等的难熬，靠什么力量支撑着她？是一个美好梦想。使她永远不倒，不断的寻梦、追梦。

在她最艰难的时候，有人劝她找个富人嫁了，就一切都好了。罗燕铿锵有力的答复是：

“在我还有创造力的时候，为什么把这种权利交出去？任何的交换都是有代价的，这个世界不会有什么灰姑娘的故事。知识、能力不具备，嫁富人又能改变什么呢？蝴蝶因为自由才美丽，我要做一个用自己翅膀飞行的中国女人。”

罗燕于1989年读完波世顿大学研究生课程，在美国洛杉矶戏剧中心制作部实习，1990年获硕士学位。自1990年起，罗燕在洛杉矶戏剧中心当制作助理两年，任期内业余在加州大学洛杉矶分院上电影制片课程并开始学写电影制作可行性报告。

1992年戏剧中心倒闭，她失业半年，一贫如洗。几乎无法度日。

1992年底，罗燕受雇于一家房地产保险公司，改行学营销。自己稍有积累后，她就辞了职，白手起家创建个人公司蒙斯通国际公司，经营专利产品的生产和销售。

由于公司盈利，1994年罗燕又到上海创建上海蒙斯通国际文化传媒有限公司，发行电视节目……

1996年购买诺贝尔文学奖得主、美国女作家赛珍珠的小说“Pavilion of Women”（《群芳亭》）的改编权。

1997年初在管理公司的同时，花了三周的业余时间，用英文完成该小说电影剧本的改编，并完成影片制作的可行性报告。

1997年9月起，与美国环球电影公司开始全球发行权的购买谈判。罗燕回想起那段日子的辛苦程度简直无以复加，她每天的睡眠时间只有两三个小时，忙得在家里的时候都是一路小跑。

1998年6月与之签署购买合同，创立第三家公司——银梦电影公司。

1999年6月“Pavilion of Women”（后译成《庭院里的女人》）在苏州开镜，2000年5月影片完成剪辑，交环球公司。于2001年5月在美国及全球同步发行，罗燕成为第一个在好莱坞八大电影公司担任主制片及编剧的华人。

罗燕称她在美国打工、读书期间为“暗无天日”，在拍摄《庭院里的女人》时，简直就像“西天取经一样，一步一难”。

由于过度的劳累，她最难受的是眼球，肿胀得快要眼眶里掉出来。只要稍有时间，罗燕就想将眼睛闭上，本能地用双手捧住头，可又不敢使劲，仿佛那是一个充满了气的气球，只要再加上一点压力就会砰然碎裂。

罗燕的不懈努力终于打动了上苍，国际著名影星Willen Dafoe（威廉·德福）欣然接片，在该片中饰演热情真挚的洋人孤儿院的创办者、美国传教士安德鲁这一角色，他的一流演技与罗燕饰演的吴太太一起达到了珠联璧合、画龙点睛的神奇效果。

会说双语的著名香港导演严浩也积极加盟，使摄制组如虎添翼，阵容更加强盛。影片在苏州网师园、周庄、留园等地方日夜连轴转的赶拍，终于如期完成。

在别人眼里，罗燕是一个成功的女人，是一个坚强的女人。而罗燕的丈夫Hugo却对记者说：“其实，她是一个外强中干的女人。我的意思是，在别人看来，她是女强人，但我知道，她的内心和其他女人一样，特别脆弱。”

这正是罗燕的可爱之处，罗燕不是神，是人，是一个东方女性，在感情方面就会表现出来，不管在纽约的首映式上，还是在国内电影院的首映式上，罗燕面对着观众的鲜花和掌声，明亮的大眼睛里闪烁着激动的泪花，这就是追梦成功后喜悦的真情流露。

现在，在洛杉矶郊外，一幢尖顶的英式别墅修筑在山顶上，15棵苍松翠柏和巨大的橡树是她家的私有财产。房子面对青翠的峡谷，背依国家原始公园，环境优美。网球场和游泳池也已完工。

罗燕最喜欢的事就是在家办公，临窗而坐，累了望一眼窗外，便能不时看到小动物出没，梅花鹿、野兔、狐狸都是他们家的常客。

罗燕是我的挚友，也是我崇拜的偶像，我小时候很喜欢听评弹、看电影、戏剧、在中学、大学的业余生活中，我演过很多英文与中文话剧、歌剧，还演出过很多场评弹节目。近年来，我看了很多国内外影片，我很喜欢巩俐的电影。在一个偶然的机会中，我与罗燕在拍电影的时候相识。我作为一个电影发烧友，在《庭院里的女人》中扮演一个小角色。在拍戏时，与罗燕饰演的罗太太有一小段对白。罗燕还在拍摄现场指导过我的表演技巧。后来，她回到美国去搞影片后期制作，我用Email与她交往。在我的印象里，罗燕没有大明星的架子。最近，她给我寄来了两本书和一张CD片，一本书即是《经历好莱坞》，另一本是《庭院里的女人》的中文电影剧本。CD片是由康纳德·波普创作并指挥的《庭院里的女人》的全部乐曲，十分精彩。她还附来了热情洋溢的附言：

尊敬的濮宏魁先生：

您好！附上几本书以致感谢您对影片的关注及来美国看望访问我，保持联系。

祝一切如意

罗燕

记得那年五月份在苏州大光明电影院举行《庭院里的女人》首映式时，我们匆匆地见上了一面，她提议我与她和导演严浩三人一起在电影海报前合一个影。这张照片留给我很多珍贵的回忆。我对她追梦的拼搏精神钦佩不已，也对她的坦诚相见肃然起敬。我一直在谆谆教导我的学生，每个人的一生都在编织一个甜蜜的梦，我们要学习罗燕，不断为自己的梦，坚持不懈地努力拼搏，直到成功。

罗燕说过“人生苦短，机会稍纵即逝，所以我一定要抓住每一个机会，再累也要让它变为现实。”

《经历好莱坞》这本书对于中国的大学生无疑是一本好书。我希望你们喜欢这本书，并且能激励自己前进。



望海潮·姑苏新貌

贺航天员天宫会师

九天圆梦喜相逢，胸佩国旗分外红。
万里征途甘寂寞，廿年磨剑老英雄。
不希飘渺神仙事，敢问阴阳造化功。
战友欢欣留美照，再书青史印苍穹。

（侯国达）

八声甘州·深秋游拙政园

正天高气爽好游园，信步觅秋光。看斑斓
彩树，轻摇曼舞，沉醉晴阳。胜似春花竞艳，
色调绚红黄。时有清风过，暗送流芳。掩映
楼台亭榭，试凭轩凝望，恍若仙乡。剩残荷听
雨，碧水戏鸳鸯。上青山，蜿蜒幽径，沿长
湖，随处转桥廊。真应谢，雅人留赠，图画诗
章。

（侯国达）

我的家

溪水桥边筑小家，朝阳升起夕阳斜。
春飞柳絮一汪雪，秋踏乡村满地瓜。
白露涂颜羞芍药，炊烟伴月透帘纱。
柴门倚醉远方笛，细雨绵绵煮绿华。

（杜苏民）

天堂名号，人间至美，姑苏自古繁华。垂
柳拱桥，凌波画舫，参差枕水人家。清影弄烟
霞。四时赏佳景，如入瑶华。百里珠玑，一城
风物誉天涯。

宜居市井清嘉。看宽街小巷，奇木珍葩。
云绕翠山，舟摇秀水，闻名远迩堪夸。吴语唱
琵琶。更晚年安度，童子无瑕。惠雨清风过
处，催放满庭花。

（周洁）

水调歌头·太仓港

浪逐迎东海，潮涌止长江。悠悠娄水如
展，雄港沐霞光。万乘商轮云集，十里箱堆山
耸，昼夜达前方。溯古觅流韵，隆誉记金仓。

永乐年，马三保，使重洋。宝船踏浪，天
威长播大明扬。娄县从来富庶，吴域尤添福
祉，百强倍辉煌。华夏再怀梦，但诵是家乡。

（陈铭诚）

醉翁操·敬亭山感怀

茶园，清泉，诗山。拾秋颜，摩肩。崖碑
石雕皆成篇。望中花叶踟蹰，空赋闲。太白驾
风还，一众随鹤乘紫烟。读唐绝句，思宋花
间。任凭岁月，斑驳山高水远。稍减三分端
妍，仿效些微狂贤，何愁行路难。山风吟青

莲，我亦颂诗仙，细裁平仄几张笺。

（薛招娣）

喝火令·落英

暮色催春雨，珠英卷素风。宛如飞雪漫天
鸿。百媚瘦成清韵，聚散总匆匆。试问云间
月，何时盛景同。两厢惆怅语无从。梦也愁
眉，梦也绪忡忡。梦也倩魂飘乱，心事怎包
容？

（薛招娣）

摊破浣溪沙·荷香拙政

彩阁珠窗碧柳枝，芙蓉苔石短沙堤。梅子
黄时雨间歇，湿罗衣。北塔倚虹清影远，馨
香千缕入幽微。红萼翠蕤尘俗滤，素云飞。

（江幼青）

声声慢·再游虎丘

参差枫杏，浅碧深红，生成一片秋声。古
塔斜倾，燎香佛殿飞甍。藤蕪昼寒院静，满丘
陂、吹散纷英。游兴也，待依楼遐眺，载弄舟
轻。漫见多情双鸭，白头栖，游弋池浅嚶
鸣。老树森然，迢迢堤岸波冷。叹他石呈血
色，蕴风霜，藏剑王陵。人寂寂、意无穷，诗
惹绮情。

（江幼青）

忆旧游·赴宴闻友经历有感

忆黄鹂院落，两鬓春风，秋水芙蓉。笑语
轻盈步，看漪清荫绿，柳细花浓。晓来粉萼朱
蕊，香径踏残红。忽燕去东瀛，离情万缕，目
断孤鸿。重逢，鬓微白，话别后年华，同醉
金盅。往事浮烟去，对樽前如梦，休怨苍穹。
尽言面目依旧，无复昔时容。叹聚散悲欢，流
光逝水春去匆。

（尤曙东）

临江仙·中秋

湖畔踏秋君与伴，人间天上良宵。月笼烟
柳水边桥。霓虹星斗，朱阁桂香飘。又忆当
年相语笑，蓬莱一曲音嘹。三杯清酒醉笙箫。
吴侬声里，那夕几魂消。

（尤曙东）

观第五届《五月的鲜花》有感

而今何处声音好，且赏簧宫五月花。
演艺厅中才俊聚，绕樑三匝众人夸。

（章 苏）

教博馆里听讲座

古巷柴园雅又芳，暄明美景焕春妆。
东廊幽静觅诗韵，西阁衷情授玉章。

文脉绵绵师教重，俊贤代代绍承扬。
馨风会意讲堂拂，丽句金声沁耳香。

（章 苏）

蝶恋花·茶道

平日何愁欢意少，携手红尘，认取香茶道。
为报知音琴窈窕，一壶一盏宜相照。
柳浪荷花窗影好，倚翠偎红，缕缕轻烟绕。
入味入心神韵了，人生不负盈盈笑。

（刘婉英）

七绝·紫金庵

净几明窗四面山，红尘看淡即修禅。
应怜罗汉秋风里，一遇相知也是缘。

（刘婉英）

水龙吟·游鸡鸣寺

石城第一楼台，乐游苑外鸡鸣寺。黄墙掩翠，玉阶生露，游人纷至。登眺东南，后湖明月，钟山王气。更药师佛塔，胭脂古井，任谁说，从前事。

难数兴衰几度，叹无情、火焚兵毁。千年盛况，六朝烟雨，空留遗址。芳草天涯，繁花咫尺，总归如是。待残香散了，禅音听罢，思秦淮水。

（冯玉虹）

踏莎行·苏州西善长巷

东接司前，西衔吉庆，秋来隔岸飘银杏。
紫藤满架绣春荫，昔年船坞藏幽静。
按察迷宫，乐村古井，公和桥畔祥和境。
深深备弄隐春秋，寒来暑往评弹听。

（陈彦华）

清波引·田园生活

水亭烟树。北塘岸、绿杨憩鹭。蟹湖桃渡。画桥燕双舞。白水绕莲岛，四季鱼虾盈罟。恋蠡塘探香洲，望黄埭、诵诗赋。

裁花摘句。一分院、挥汗日暮。饮风寒暑。翠娇滴莹露。澄云菜蔬碧，傍水红羞含雾。枕卷香透烟罗，四时闲度。

（陈彦华）

寒露时节

夏花易落轻寒起，琼露初凝叶渐黄。
橘绿枫红霜冷月，桂香稻熟醉流光。
青山云梦情缱绻，碧水无声意扬扬。
笑倚斜阳秋色晚，低吟浅韵舞沧桑。

（黄建萍）

梅 花

暗香疏影嶙峋骨，傲雪凌霜步早春。

杨 万寿诗词

万种风情春带雨，千秋雅韵雪为神。
冰清玉洁浩然气，皓态孤芳压俗尘。
淡月素衣空隐怨，琼姿斜倚惜芳晨。

（黄建萍）

姑苏运河十景图

壮哉！运河千里奔腾去，白云深处破浪来。

贯南北，京杭一脉天工裁。
别样风光，吴门望亭接淮扬。
鹤溪春水暖，金波绿浪稻花香。
许墅关河畔，良渚遗韵入蚕桑。
阖闾大城，不尽风物。
云湿禅阶，苔侵诗壁，虎丘塔影共烟霞。
心系渔火，情系江枫，钟声伴梦到天涯。
沿堤花事满驿路，两岸灯火染江雾。
石湖月，杏花村，青萍粉荷蛙争诉。
小桥流水琵琶语，古韵今风续续弹。
不见盘门战鼓急，但见瑞光盈瑞歌叩舷。
中秋月明碧空净，宝带串珠涌玉圆。
百舸扬帆几回首，极目皆平水连天。
噫！望江思往昔。
索道古，江天阔，似闻船工号子声不绝。
斑驳长堤现草青，千年时空越。
川流湮没旧时貌，春潮滋养鱼米乡。
水上丝路承文脉，而今岂止比汉唐。
再度梅开凭妙策，姑苏写就新篇章。

（杨颖颂）

我“羊”了

三载新冠我未阳，谁期五月遇迷茫。
春风着意今相励，猛虎何曾惧菜羊。

（周养志）

参加门球赛

高龄九五赛门球，不惧人云狂老头。
撞柱进门加闪击，健身娱乐双丰收。

（周养志）

