

萬壽宮

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办 (学习资料 内部交流) 第九十八期
2015年6月1日 电话:65235830 电子邮箱:szlndx@126.com



市领导为专家团、书画院人员代表颁发聘书 金溢龙摄

苏州市老年大学举行三十周年校庆活动

市委副书记陈振一在市老年大学成立30周年校庆活动上的讲话

今天很高兴来参加市老年大学建校30周年纪念活动。

30年前,我市一批老同志,适应当时国家改革开放形势发展的需要,顺势而为,筚路蓝缕,创建了苏州市老年大学。

学校创建以来,各方克服重重困难,坚持发展改革,学校欣欣向荣,蒸蒸日上。办学地点从老街小巷到走进古殿大院;办学方向从重点为离休老干部服务到纳入终身教育体系;办学规模从初创时的5个班级、375名学员到现在的250个班级、8100多名学员、计13000人次在校学习;办学层次从一般学校成为现代化老年大学。学校现在是全国先进老年大学、江苏省示范老年大学,正在成为全国地级市老年大学十大名校。

苏州市老年大学发展由小到大,由弱到强,始终伴随着苏州经济和社会发展的节拍,顺应着时代的潮流,适应着人民群众的需求。现在,学校已经成为苏州对外展示的一扇窗口,一张名片。

借此机会,我谨代表市委、市老龄委,向市老年大学全体工作人

员和广大学员表示热烈的祝贺!向为市老年大学创建、发展做出过积极贡献的老同志们表示崇高的敬意!向一切支持苏州市老年教育事业、为老年教育现代化建设做出贡献的同志们表示衷心的感谢!

苏州既是一个经济社会比较发达的城市,也是一个人口老龄化程度十分突出的城市。截至2014年底,苏州市户籍人口6610766人,其中老年人口1591974人,占户籍总人口的24.1%,比2013年增加82466人,增幅达5.46%,创历史新高。因此,搞好老年教育事业,办好老年大学,完善终身教育体系建设,建成学习型社会,适应社会经济发展要求,我们深感使命光荣,任重道远。

同志们,老年教育是以提高老年人道德修养、满足老年人“增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康、服务社会”所实施的教育活动,是教育体系的重要组成部分,是终身教育的重要内容,更是建设学习型社会和提高社会文明程度的重要体现。老年大学是实施老年教育的主要阵地和载体,是老年人丰富晚年生活、实

现年轻时代梦想的精神乐园。近年来,市老年大学秉持正确的办学宗旨,不断创新教育理念,探索改革办学新路,努力改善办学条件,扩大招生规模,提高教育教学质量,实现了教育发展的重要转变。学校发展生机勃勃,校园面貌焕然一新,社会声誉日益扩大。

今年是学校建校30周年。三十而立,更有作为。希望市老年大学在党的十八大精神指引下,在市委、市政府和上级教育部门的领导下,乘着校庆纪念的东风,继续努力,与时俱进。学校既要遵循教育的普遍规律,更要体现老年教育的特点要求;既要体现传统的校园文化特点,又要创造现代教育文化的氛围;既要全心全意办好好自己的教育教学,更要发挥好全市老年大学龙头示范作用,紧跟时代步伐,树立现代化教育的创新理念,适应当代经济和社会发展的要求,为老年学员提供优质服务,为现代社会发展添砖加瓦,把学校真正办成“省内一流、全国领先”的现代化老年大学,为全市老年教育事业作出应有的贡献。

董宙宙校长校庆致词

五月鲜花开满校园,万寿宫里青春洋溢。

今天苏州市老年大学在千年学府、百年新学的苏州中学礼堂举行建校30周年庆祝活动。苏州市委副书记、苏州市老龄委主任陈振一、市人大副主任徐国强、市政府副市长王鸿声、市政协副主席姚东明等市和有关部门领导与来自社会各界、市老年大学的师生代表以及各市、区老年大学的负责人共700余人参加了校庆典礼。

中国老年大学协会、江苏省老年大学协会、江苏省老年大学、吉林省老年大学、广州市老年大学等近20家单位为校庆发来了贺信。

陈振一等领导为“苏州市万寿宫书画院”、“苏州市老年大学特聘教授专家团”揭牌,并为专家教授颁发了聘书,为优秀教师和优秀学员代表颁发了荣誉证书。

陈振一副书记代表市委、市老龄委向市老年大学30周年校庆表示热烈的祝贺,并作了热情洋溢的讲话。我仅代表全体师生员工向市委市政府和市领导表示衷心感谢!

三十年前,老年大学应运而生,为老年人办学校这是千百年来第一次。

三十年来,老年大学茁壮成长,成为名符其实的万人大学。

我作为校长,代表所有办学的各位前辈,各位同事,感恩这个时代,为我们老年人创办了自己的大学,感恩市领导和各有关部门关心重视,社会各界鼎力支持来办好老年大学,感恩所有的老师、学员共同参与见证我们老年大学的建设与发展。

苏州市老年大学是全国先进老年大学,江苏省示范老年大学。最近,经全国老年大学提名,我已提交四万字的申报材料,正在进入全国老年大学“十大名校”行列。我相信,在市委、市政府、市人大、市政协的关心支持下,在市教育局的领导下,在全体师生共同努力下,我们一定锲而不舍,努力奋斗,把苏州市老年大学办成“省内领先,国内一流”的老年大学。

我校成立“苏州市老年大学特聘教授专家团”

教育大计,教师为本。苏州市老年大学经过30年的发展,已经拥有一支由150位兼职教师组成的热心老年教育事业,专业素养较高,专业结构较合理,比较稳定的教师队伍,成为学校改革发展最宝贵的资源和最重要的力量。为进一步优化教师队伍,提升内涵发展水平,加快推进老年教育的现代化,值此30周年校庆之际,学校决定组建“苏州市老年大学特聘教授专家团”。

苏州市老年大学特聘教授专家团由热心和关注老年教育的在某领域较著名的专家学者组成。教授专家团分专职特聘教授(在学校任教)和兼职特聘教授(定期来校讲

课)。学校将为特聘教授颁发聘书。特聘教授专家团的主要任务是:为学校改革发展提供咨询;为学校教学和科研提供指导;评估学校和学员的教学成果;引领学校教师队伍专业化发展。

苏州市老年大学特聘教授专家团名单

庆旭 周仁德 华人德 周矩敏 马伯乐 梁中和 陈竞伟 金宝芳 吴磊 潘君明 周岳 王立中 王国平 吴恩培 刘大巍 皇甫菊含 王志强 盘海鹰 郭张发 卜福民 王进红

苏州市老年大学

苏州市万寿宫书画院成立

5月5日,苏州市万寿宫书画院在市老年大学成立。

万寿宫书画院经苏州市文联批复同意成立,其目的为了更好地服务师生,加强校外书画艺术的交流与合作,搭建师生艺术创作的交流平台,丰富校园文化生活,提升学校发展内涵,促进苏州老年书画艺术繁荣与发展。

据了解,市老年大学书画系经过30年的发展,已成为书体和画种门类齐全、社会影响较好、教学成果明显、深受学员欢迎的系科。现有26个班级,1250名学员。陆续培养了市级以上书协、美协会会员100多人,成为学校和文化活动中的一支主力军。

苏州市万寿宫书画院组成成员名单

名誉院长: 华人德 周矩敏
顾问: 陈振刚 成从武 王伟林 李超德
院长: 马伯乐
副院长: 皇甫志新 徐海鸥 王国安
秘书长: 皇甫志新(兼)
副秘书长: 陈以帆 李涵 秦士钧
艺术顾问: 王建生 李少鹏 葛鸿楨 黄钟 刘佳 冯豪

苏州市老年大学

三十周年校庆

金溢龙 摄

特聘专家团、书画院揭牌仪式。



为从教三十年教师颁发荣誉证书。



为优秀学员代表颁发荣誉证书。



民乐合奏《迎春》、《迎春》。



诗朗诵《献给我们的大学三十年校庆》。



舞蹈《梦江南》。



时装表演《新春江花月夜》。



艺术团合唱团大合唱。



书画摄影展。



灯谜活动现场。



中国画展。



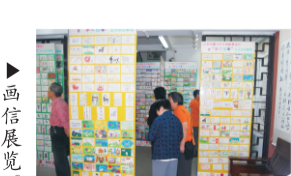
水彩画展。



画信展览。



集邮展览。



书画摄影展。



苏州市老年大学经过30年的发展，在校园环境、教学设施、学校规模、信息化水平、教学管理等方面都达到了全省乃至全国的领先水平。学校的发展要上一个新台阶，强化班长队伍建设是一个重要的因素，它是学校今后发展不可缺少的推动力。

经过长期的建设，目前学校已拥有8个系科、25个专业、87门课程、250个教学班的富有特色的庞大的教学群体。学校的专业和班级能不断发展并有很强吸引力，班长群体作出了巨大贡献。

2014年秋季学期我校获得“江苏省示范老年大学”的光荣称号，各位班长的热情配合提供了有力的支持。2015年春季学期，我们学校又被中国老年大学学会命名为国家级的“五个十工程·地级校项目”



▲4月份学校召开全体班长会议

强化班长队伍建设 提升学校发展动力

教务主任 谢延新

的成员。我们学校被选中，机会难得，非常光荣。各位班长的积极支持，将使苏州市老年大学焕发出更大的活力。

考虑到老年学员的优势，根据老年教学的特点，我们学校形成了精简的班级管理模：校长——教务处——系主任——班长，中间省略了班主任这一层面，所以班长在班级管理中就凸现了更重要的作用。

强化班长队伍建设，除了需要学校建立班长队伍良性的管理机制，充分调动班长的积极性外，还要不断提高班长的管理理念和素养。

1. 情感上要充满幸福感。

班长是一班之长，一班几十个学员的核心人物。同学选你当班长，是对你的人品、素养、学识、能力、凝聚力的一种认可和赞同。获得几十个具有丰富社会阅历的老同志的认可和赞同，这是很不容易的，所以我们应该感到欣慰，并珍惜这种认可和赞同。能为班上的几十位信赖你的同学服务，是一种特有的幸福。

2. 理念上要甘于奉献。

在这学期初职工大会，董宙宙

校长提出了“为老人服务、使老人幸福，功德无量”的理念。我们班长的工作能使我们的老年学员弥补青春时期求学的遗憾、发展老年学员的兴趣、优化老年学员的情趣、提升老年学员的幸福指数，所以班长的工作是非常有意义的。我们只有做好的必然，没有做坏的理由。班长工作完全是尽义务的，虽然没有经济报酬，但我们更可贵的收益是学员的认可和赞同。我们在做一项功德无量的工作，所以要甘愿奉献。

3. 角色定位上要做好桥梁。

班长要注意经常性地和系主任、任课教师沟通，及时将学校和任课教师的一些要求、意见传达给本班学员；同时还要广泛听取学员要求和建议，及时将学员的要求和建议反馈给系主任、任课教师。形成一个系主任、任课教师、全班同学这样群体积极向上、和谐协调、开心快乐的教学集体。

从具体工作层面讲，需要班长配合学校做好教师考评、课题研究等内容的有关调研工作；协助系主任做好教学成果展示、第二课堂活动和社会服务的组织工作；组织本班学员参加学校、系科的各项活动；积极参与校、系学联会的工作，完

成校、系学联会的布置的有关任务。

4. 具体工作要细致做到。

(1) 严格把关，做好课前的学员签到考勤工作。一是督促本班学员养成带听课证上课的习惯，二是阻止串班现象的发生。

(2) 配合任课教师，认真、规范填写好教学日志。

(3) 配合任课教师，做好教学设备、仪器的开启和关闭工作，保证教学过程的正常进行，注意用电安全。

5. 学员群体中要成为核心。

(1) 做遵章守纪、尊敬老师、认真学习、快乐学习的带头人。

(2) 倡导积极向上、和谐友善、互帮互助的班风，争创优秀班集体。

(3) 主动关心学员。一是在上课期间发现同学突然受伤、发病，及时和系主任、医务室联系，配合医生采取必要的抢救措施；二是非上课期间发现同学受伤、发病、住院或遇突发事件，组织班上同学去看望、慰问；三是善于了解班上有关同学的专长，充分发挥学员的才干，互帮互助、取长补短；形成一个难舍难分、情谊深长的班集体。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越；苍山如海，残阳如血。250位班长共同奉献我们的热情和才华，苏州市老年大学将展现出一幅令人向往的美丽画卷。

2015年秋季学期新课程介绍

一、“诗词赏析”课程介绍

“诗词赏析”课有周岳老师任教。周岳老师退休前在东吴外国语学院任教，系江苏省首批教授级中学高级教师，江苏省中学语文特级教师，苏州市老年大学特聘教授专家。曾参编江苏省五年制师范学校语文教科书，发表教育论文约200篇。其中有关诗词研究的有《对比·衬托·烘托·渲染辨》，《古诗鉴赏中的“换位”和“移情”》，《宋词中的恋情、离情与“滴情”》等20余篇。

诗词赏析课学制三年，以王国维《人间词话》一书为引领，介绍诗词赏析的着眼点，如境界、“隔”与“不隔”、“仁兴”、抒情主体“我”、虚和实、有我之境

与无我之境、炼字等。从诗人“论”，按“论”赏诗。入“境”、体“我”、品“境”、味“情”。与爱好古典诗词的学员一起，赏析唐诗、宋词、元曲、明清诗词。2015年秋的教学内容为：“风神初振”的初唐诗，声律风骨兼备的盛唐诗，豪放飘逸的李白诗，沉郁顿挫的杜甫诗。

诗词赏析班开设两个平行班，分别在周三上午和周四下午

(冯圭璋)

二、“老年心理健康”课程介绍

最近数十年来，随着社会的快速发展和生活状况的不断变化，出现了相当多的社会新问题和矛盾，随着老年人生活的环境发生了急剧的变化，老年人的心理出现

了不少难以适应的局面和困惑。国家二级心理咨询师沈安华老师经过长期学习、深入研究，积累了大量的资料，他先后在多个社区和机构进行了这方面的辅导和培训。2015年春季，他在老年大学中医养生班开了几堂有关老年人保持心理健康的课程，其新颖的角度、生动的案例、风趣的讲解，受到学员的普遍欢迎。为此，学校准备在秋季学期开设专题新班，欢迎大家报名。

(徐中一)

三、“吴式太极拳”课程介绍

2015年秋养生健身系将新开设由吕有新老师执教的吴式太极拳班。吴式太极拳是从杨式太极拳小架的基础上经过发展、创新、修润形成的一个新的太极拳流派。相对其它太极拳流派，吴式太极拳的功架更紧凑，动作更连贯，有着突出的轻灵圆活

(徐中一)

教师风采

编者按：《万寿宫》校报自九十四期起，新设“教师风采”栏目。此栏目将陆续登载各系部分任课教师的教学情况，以展示他们的教台风采。

受学员尊重的——郑其福老师



郑其福1962年毕业于江苏师范学院。中学高级教师。曾在市城东中学、市三十六中、景范中学任教。曾撰写集邮专题文章刊登在省市

集邮报刊和《全国集邮名家词典》等报刊典籍上。曾组建市景范中学师生集邮协会，开展集邮活动成绩显著，被命名为“全国青少年集邮示范基地”。

现为江苏省集体集邮协会理事、苏州市老干部集邮协会秘书长，受聘市景范中学任教集邮课和综合实践课。为我校集邮讲座教师。

助人为乐 奉献爱心——记健美操老师徐华



年轻、充满活力的徐华来老年大学任健美操老师屈指已有11年了。由于她的认真、负责、热情，不少学员成了她的粉丝，多年来围绕着她学操，都不舍得毕业离校。

更为人称道的是她连续7年行善，行走中国西部50000多公里，先后资助6所贫困学校，捐赠物资金额高达数十万。徐华自07年起坚持每年利用暑期放假期间，全家自行开车前往云南、甘肃、四川、青海等贫困地区，为当地的孤儿、希望小学捐款捐物，其中有云南德钦孤儿学校、云南雨崩村卡瓦格博小学、甘南郎木寺藏族小学、青海湟源县纳隆希望小学、玉树黄河源希望小学，阿里神山志愿者之家等。

徐华人生的最大目标就是带着女儿带着家人力争将助人为乐项目进行到底，同时也希望能用自己的一点微薄力量来号召更多的爱心人士加入“助人为乐”的队伍中。

徐华热心社会公益事业、积极参加公

姑苏木兰传承人——朱白云老师



屈指数来，64岁的朱白云来苏州老年大学任木兰系列老师已有五年了。

自1996年开始，朱老师开始认真、痴迷地学习木兰拳操。学习成绩斐然。2012年江苏省武术协会举办的武术比赛中分获木兰拳、扇金奖、铜奖。2013、2014连续两年被市武术协会评为优秀教练员。2009—2014年间，参加苏州市组织的各类比赛分获一、二、三等奖。目前是苏州市武术协会委员，苏州市木兰拳专业委员会常委、副秘书长，国家一级社会指

导员。朱老师是一位品格高尚的好老师。为了参加比赛能取得优良成绩，建立了一支木兰演出队。平时训练时间大大超过上课时间，假期更是每天训练。朱老师抛弃了家务，从不计较个人得失，有无私奉献精神，经常加班加点，始终任劳任怨。小外甥家里没人照顾，带到了训练场地。学员之间发生矛盾，她耐心细致地做工作，解决矛盾。学员偶有情绪朝她发火，她总是一笑而过，不予计较，过后再与学员谈心。遇到演出，学员的头饰、画妆用的胭脂粉都是老师自己花钱。对待学员一视同仁，从不带着情绪对人、对事。不管哪个学员家里有事，她都热心帮助。

礼仪与仪表专业教师——张树韞



张树韞1974年毕业于南京师范大学音乐学院，曾参加广州中山大学、复旦大学、北京旅游与外事职业学院进修并结业。中学高级教师，担任音乐教育和旅游教育。曾在苏州地区戏曲进修学校任教，曾

受江苏省教育科学院聘请担任江苏省教育

旅游类教研中心组成员。退休前在苏州旅游与财经高等职业技术学校等任教。

2009年—2011年指导学生参加省职业学校技能大赛多次获得一等奖。参与《苏州市民礼仪》编写。热心投身于酒店、景点、银行、医院等的礼仪培训工作，参与在苏州召开的APEL会议、接待新加坡李光耀参事的礼仪培训服务工作。现为我校音乐专业、礼仪与仪表专业教师。

学习小窍门

二胡演奏班

杨亚莉

二胡弱音器的应用

自从参加了老年大学二胡班的学习后，几乎每天都要在家里练习一会拉琴。练琴虽然有些枯燥，但这对于我们喜爱二胡的老年人来说仍然感到是一件很有乐趣的事，不厌其烦，乐此不疲。但我渐渐发现，每当我陶醉在二胡音乐中滋滋有味的拉琴时，家人和邻居却不那么快乐，因为二胡不像电子琴等乐器那样有音量控制开关，拉琴时可以将音量调节到只有我们自己能听到的范围。二胡的声音极具穿透力，只要我一操练二胡，周边的人无不愿意不愿意都会被地听“音乐”，干扰了家人和邻居们的宁静生活。尤其是我们初学者拉琴噪音一般比较大，二胡发出“杀鸡杀鸭”的声音令家人和邻居浑身起鸡皮疙瘩，十分反感，避之不及。但是二胡本是一门实践性很强的动手课程，不练习又怎能学习和进步呢？哎，这真是个让我和同学们伤脑筋的事！有没有什么办法既让我们拉琴者快乐又不扰乱周围人们的正常生活呢？我们大家一直都在苦苦寻找。

后来我班同学在乐器店里找到了一种名叫“二胡弱音器”的小东西，它形状类似书夹子，使用时只要将它夹在二胡琴码的两根琴弦之间，就能使二胡的音量大大降低，而拉琴者自己又能听到二胡的声音。没想到这个貌不惊人的小东西，控制二胡音量的能力还不小，一下就解决了我和同学们练琴中的麻烦事。

以前有一些同学拉琴时为了减小音量，就用一段短铅笔夹在琴码上面，这种办法虽然也能起到减弱二胡音量的效果，但会改变二胡的音高和音色，使人听起来很刺耳。而使用二胡弱音器，即可大大降低二胡音量，又不改变二胡音高，需要放大音量时只要取下这个“小夹子”，声音立刻就还原了。

二胡弱音器可以用于以下场合：

一是在家中练琴，而家人需要安静和休息的时候，使用弱音器可使你既练了琴又不干扰家人休息。

二是初学二胡者，拉出的声音很难听时，使用弱音器后可避免别人反感。

三是在家中或者居住地人口密度比较大的地方练琴，使用弱音器可避免干扰家人和邻居的正常生活。

四是反复练习某一句或某一段二胡曲，避免产生厌烦。

二胡弱音器在街上普通的乐器店里有卖，十元左右就可买到，爱好二胡的同学不仿试试。

努力做个好班长

学联会学习部

班级是老年大学的基本单位，班级管理是学校管理的基础工作，学校的管理要通过班级管理去落实。因此，老年大学在没有班主任这一管理模式的情况下，班长的作用显得尤为重要。目前我校共有250个班级，拥有的240多位班长，他们都是从学员和任课老师的推选中产生，他们都是学员中的优秀代表，其中许多已任职多年、无私奉献多年；还有一些班长身兼两班职务、担子很不轻。纵观这些班长们的成绩，总结他们的工作经验，给我们提出了一点思考，那就是：不仅满足于做个合格的班长，还要努力做一个称职的好班长。

一、明确班长的工作职责，努力完成既定目标。

1、做遵纪守法、认真学习的带头人，组织本班同学积极参加学校和班系的有关活动，倡导积极向上、和谐友善、互帮互学的学习风气，在自主管理班级的学习、活动中起带头作用。

2、认真完成班里的各项基础工作，做好台帐，做好学习材料、教学用品的准备、登记、发放，做好课前课后的教室整理，维持一个良好的教学氛围，做好为同学们的服务工作。

3、配合学校、配合老师，向本班同学传达有关信息、有关要求，积极参与和

完成学校交给的学习要求、活动任务；同时，也将本班同学们的要求、建议及时反映给老师和学校，起好桥梁作用。

二、如何做一个称职的好班长。

1、班长在学习上起带头作用。班长不仅自己要学好有关课程，而且要取得同学们的信任，帮助全班同学共同进步，帮助大家树立克服困难的决心和信心。

2、班长在班级管理中要起桥梁作用。班长是落实学校中心工作的纽带，要把学校的意图、系部的要求及时、准确地传达到每个学员。班长应根据本班级的特点和具体情况，确定管理形式，使大家在班级大家庭中心情愉快，增长知识。

3、班长要做学员的贴心人。班长是班级自我管理的核心。因此，班长除自己表率作用外，还必须有较强的亲和力。要做到主动了解、帮助、服务好班级的每一个学员，才能真正成为学员的贴心人。

总而言之，做个达标的班长并不难，我们现在倡导的是，争做称职的好班长。通过班级的管理，为老师和学员营造一个“教”的好条件，“学”的好氛围，“乐”的好舞台，“为”的好环境，真正使老同志们老年大学实现“老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为”和健康长寿的心愿。

赞年轻的好老师——莫雯婷

电子琴二(2)班 府荣荣

电子琴二(2)班的学员大多是早已当上爷爷奶奶的老年人。由于电子琴声音优美且有利于手脑的活动锻炼，我们不约而同地走进了市老年大学电子琴教室。

电子琴二(2)班的任课老师莫雯婷是一位琴艺功底深厚、耐心、细致、和蔼可亲的二十八岁年轻老师。虽然年轻，却已弹了20多年电子琴了，她演奏的曲目，悦耳、优美、动听，深深吸引了学员，同学们听了赞不绝口。由于学员年龄都较大，记忆力较差，远不如年轻时。针对学员的实际情况，莫老师总是热情鼓励。并在教学中由浅入深，如教识五线谱时，形象地把每条线、每个间、每个音符读法以及各种节拍的区别循序渐进地施教；在教弹奏时，从手行、触键、指法等，用通俗易懂的语言和恰当比喻，使学员记得牢、理解深、提高快。有些学员碰到具体问题或困难时，莫老师总是耐心解答和即时示范，还常常到学员琴桌边手把手地教，直到学员弄懂为止。平时，莫老师经常对学员说：“有不懂的地方只管提出来，如果你不讲，我就不知道，我不是你肚子里的蛔虫”。每听到这风趣的话语，学员们都会心地笑了。在课堂教育中，气氛一直很宽

松，学员无拘无束，学员有搞不清、弄不懂的问题，只要一举手提问，莫老师就会及时解答。真是“百问不厌、诲人不倦”。有效地消除了学员的畏难情绪，增强了能学会、能学好的信心。一次课后，有个学员说起自己买的琴总是调不好时，莫老师问清情况后，鉴于教室的琴与这位学员的琴不是同一品牌、型号，就叫这位学员下次上课把琴带来，经过详细讲述和示范操作，使学员很快掌握了要点和方法。

今年劳动节后的第一节上课铃已响过，却不见莫老师身影，学员们很焦急，因为平时她总是早早来到教室，“是不是路上堵车了？是不是有什么其他事情？”学员议论着。班长很快拨通了莫老师的电话，得悉她昨夜突发高烧，身体不好，而现在已硬撑着出门在来校的路上。10分钟不到，莫老师来到教室。学员们见她面色不太好，仍坚持带病来上课，深深感动。上课时，学员们格外安静，因莫老师讲课的声音比往常略低。

莫老师心系学员，学员也尊敬、热爱莫老师。我为老年大学有莫老师这样的年轻好老师而高兴、自豪。

贺苏州市老年大学成立三十周年

行草研究班 戚维才

一宫两院尽飞花，三十春秋果满桠。翁媪开怀同喜庆，乐于寒暑铸芳华。

恭贺老年大学三十华诞

隶书基础班 章苏

三十年华耘又耕，晚霞翰墨伴书声。寻师觅友良缘至，励志图精法帖铭。学子心诚临圣教，方家指引赏兰亭。黉官欣喜多才俊，翁媪梦圆添寿庚。

鹧鸪天·颂苏州市老年大学卅周年

诗词创作班 王耀荣

杏苑芳菲万寿宫，夕阳光照晚霞红。雕文挥墨兰亭序，琢赋吟诗韩柳风。

歌盛世，诉情衷，丹青画卷绘高嵩。卅年寒暑悠然过，满院葱葱桃李丰。

长寿诀

摄影中一(1)班 许侦

长寿秘诀万寿宫，聚首夕阳乐趣园。益智健身需坚持，寿比南山老寿星。

锦缠道·春游鼋头渚

唐诗词元曲班 刘婉英

仙岛柔风，吹醒画船鸥鹭。太湖滨、玉兰正吐。嫣红情满樱花路。雨润海棠，柳绿鼋头渚。

并肩来踏青，漫游轻诉，步盈盈、翠飞莺舞。野趣中，戏呢芳菲，任满身花影，不把春光负。

探春莲花岛

吴肇安

阳澄湖中莲花岛，油菜飘香满田黄。车似长龙列道旁，人如蜂群探花丛。情侣轻语，翁媪相依。

小儿欢跃，夫妇笑望。生态无霾气净爽，春色浓郁踏青好。湖水荡漾腾轻雾，蟹池空晒待育苗。农家乐缺无肠蟹，尚有湖鲜待客尝。莲花村上多新居，忆园可寻原风貌。

七绝·咏春

二胡演奏班 陈梅生

沿堤杨柳丝丝绿，隔岸桃花朵朵红。碧水横舟吟小调，香楼竖笛唱春风。

七绝·寻春

古筝表演班 朱钰

粉翅飞上柳枝，寻花不见问谁知。有声墙外轻轻唤，满树芳香动玉枝。

七绝·咏春

诗词创作二班 邹小云

轻雷叩醒物冬眠，撒落千丝细雨绵。城外光福香雪海，枝含春泪笑梅妍。

七绝·阳春

诗词创作二班 郁振国

又赏春阳三月天，百花惊艳醉心田。依身美景难言返，欢乐天堂在眼前。

七绝·春意

诗词创作二班 李长选

丝丝细雨戏桃枝，潋潋荷塘水漫陂。芳草萋萋纹蛰岸，鹭鸶锦鲤舞春姿。

七绝·迎春花

诗词创作二班 窦国均

雨雪冰霜压枝冷，冲寒忍冻不输梅。迎春含笑俏无意，傍路小花自在开。

春雨

诗词赏析班 卞业林

入夜阶声昼放晴，百花笑脸蝶蜂迎。吴山更染千层翠，谁亮歌喉伴唱莺。

吴山经雨漾微波，新绿层层是碧螺。点点蓝装采茶女，一箩嫩叶一箩歌。

古风·早春桃花咏

诗词创作二班 严志芬

鸟语聒碎梦惺忪，宵雨潺缓催花红。不惜妖冶成虚掷，欣然半开沐春风。

山西游二首

琵琶高级班 江幼青

定风波·悬空寺

一寺飞悬石壁中，丹崖楼阁巧玲珑。殿宇参差蜿蜒望，苍莽，良工匠夺天功。

缭绕淡烟仙道远，行蹇，岫岚聚合景连峰。幽籁疏云看未倦，遥叹，梵宫陡峭沐山风。

七律·五台山

岫岚映翠五峰连，环抱祥云仰绝巅。涧道雪寒冰未化，林梢桃艳蕊沾胭。黛螺仙气无多语，灵鹫香烟度大千。百八台阶迤邐上，更从高处望秦川。

十六字令·春

诗词创作班 黄建萍

春，浮翠流丹草木欣。花争艳，姹紫斗芳馨。春，微雨熏风柳色新。黄莺唱，百啭谢东君。春，画桨轻摇笑语温。烟云散，胧月醉红尘。春，时序匆匆当自珍。韶华老，逝去了无痕。

鹊桥仙·敬颂潘家炎老师

唐诗词元曲欣赏班 曹苏生

跋山涉野，探遗寻古，花甲达翁壮勇。五年汗血路艰辛，护文物、踏查千种！

精心纠错，出新救险，增益改描尤众。更为宣教耗心机，遂志愿、园文化梦！

吴地探寻

印象穹窿山

写作研究一班 陈铭诚



羊年伊始，恰是祥风徐来、绿意盎然。趁兴前往吴中羊之“藏乡”——藏书镇穹窿山春游踏青，自有别样感悟在心头。

穹窿山地处姑苏西部，海拔341.7米，为太湖东岸之冠。景区面积10.5平方公里，与太湖相依，山水相连，景色宜人。森林覆盖率达百分之九十九，更有丰盈、充沛负离子含量，誉为“城市绿肺”、“天然氧吧”。

数年前，穹窿山尚在完善开发，曾经去过。如前，于山体当中西侧山坞，沿蜿蜒曲折山涧小道，在葱郁茂密、遮天竹林引领下，到得一别开生面的豁达所在。偌大山坞广场，参天大树苍劲、挺拔，山泉叮咚、野花灿灿。西部当中，兀立着高1.5米、宽2米的花岗岩石碑，上书伟人“毛体”：知己知彼，百战百胜。南边廊壁印刻不少闻人、名家书法手迹，更见一些将军题字。现代有叶飞、迟浩田、郭林祥等“墨宝”，营造出当代军人推崇、景仰古代军事家、千秋兵圣的厚重氛围。东部正面台阶，供奉一孙武塑像。其捋须执笔、凝眸前瞻神情自是他奇谋伟略、立言万代之不朽写照。孙武草堂是那么的简陋，象征性的一应日常生活用度原始、质朴。屋外山上，竹筒逐节引流——“智慧泉”予吾以启迪：哦，一代大家的旷古才思源于斯乎？致有万古兵书《孙子兵法》流芳百世。

今游穹窿山，修缮一新的上真观、宁邦寺等已然敞开欢迎怀抱。但见上真观，旷达次顶峰上道观巍峨、宏宇重重；庄严、恢弘道教气势摄人心魄、叹为观止。诚如介绍：乃观雏形形成于汉代，距今已近二千年。无怪乎沧桑、宏大场景在江南道家之林自有其独到地位。

瞻仰殿堂、徜徉苑地，来到道观西面望湖园。突兀山崖巨岩，筑一重

檐八角古亭，上悬匾额：望湖亭。亭内矗立硕大青石碑，镌刻清朝乾隆皇帝御诗有：“震泽天连水，洞庭西复东；双眸望无尽，诸虑对宜空。三万六千顷，春风秋月中；五车禀精气，谁诏陆龟蒙。”昔时风流帝王南巡祈福、墨迹传世场所，如今已是游人极目吴天舒，登高踏青、眺望太湖之地。然沧桑多变、历史使然，现凭栏远眺、临风驰目也难一睹太湖之芳容了，不免抱憾，是为奈何！

再赴宁邦寺。甫入山门，拔地而起的山体建筑予人森森然、仰而视之庄重感。拾级而上，海云禅洞赫然在目。宽敞岩洞，侧卧如来巨佛唐彩塑像，慈眉善目、安详端庄、栩栩如生：高达2.8米、长逾18.8米体量，享誉江南之最。两侧：地藏殿、观音殿；之上不高处是大雄宝殿。再往上直达二茅峰巅便为海云精舍，也即钟鼓楼。设想一下，当梵钟鸣响、禅意远播之时是定能予人烦恼顿除、家宁邦安的无尽遐想……海云禅洞边侧有靳王殿，系纪念南宋抗金名将韩世忠而筑。将军端坐身姿，似向后人述说什么？噢，昔日与众部将在穹窿山巅赏看中秋一轮明月，至今萦怀难忘吧！

穹窿山，二千多年底蕴深邃，兼具秀丽江南山川媚山晖，更添姑苏人杰逸闻荟萃，素享“天下第一智慧山”赞誉。诸如朱买臣读书台、玩月台、御湖、小王山、万鸟园、孙武文化园等，无不集自然胜景和人文遗珠为一体，足以令往游客盘桓良久、乐而忘返。

缘此，故作《穹窿山印象》七绝两首，以抒吾怀：

一、上真湖望沐春光，礼佛宁邦卧禅堂。驻蹕清皇祈福地，尤彰兵圣美名扬。

二、藏书千载读吴中，开泰三羊衍瑞风。天地精华成俊彦，无双嘉誉坐穹窿。



旅游怡情

只知道苏州园林甲天下，对其它地方的园林，兴趣就打折扣了。但一看乔园的简介，游兴骤然上升，此园值得一游。

乔园始建于明万历年间。曾叫“日涉园”、“三峰园”、“塾园”，又被园林泰斗陈从周誉为“淮左第一园”，是国家4A级旅游景区。园林占地1.2万余平方米，园内有14个景，具有江南园林风格，亭台楼阁，小桥流水，山石环抱。湖石假山，古柏高松，修竹芭蕉，腊梅桂花，牡丹芍药，应有尽有，以为在苏州园林哩，那么相似，那么熟悉。它是苏北现存最古老的园林，泰州保存最完美的私家园林。

进门的第一块匾上篆体“南窗寄傲”四个字中，“窗和傲”两字，少有人认出。园中一棵凌霄树引人注目，粗壮弯曲的树干通过几个花窗，从上到下，又由下往上，生长旺盛，当年栽树者的设计用心，精心，巧心令人钦佩。园内一棵千年古柏是镇园之宝，形状似枯槁，但仍曲折遒劲，生命力旺盛，如光福的“清奇古怪”，神奇罕见。“美女照镜”的太湖石，除“皱透漏瘦”特点外，状如苗条美女，照镜爱美，栩栩如生。一大块方方正正的槟榔石，花纹色彩似槟榔，有故事，原总书记胡锦涛见到家乡父母官时说，问起这块石还在吗？因为小时候住在叔叔家，常到乔园玩，在一块槟榔石上做功课，特别记住槟榔石，惦记这块槟榔石。园中景点下有个洞，这个洞直通很多景点，是人工的长廊。怡心池、松吹阁、来青阁、午韵轩、因巢亭、荣庆堂等景，都有典故。正如苏州园林一样，每个景点都有来历。

春到乔园，欣欣然，景春园林春心也春，在清幽静谧的乔园，身心放松，欣赏园林艺术，享受春天气息，舒坦，另一种慢生活，好开心。



花鸟基础(二)班 冯坤娣

咏物抒情

庭园芭蕉

古代文学二(3)班 叶定裕

狭长的天井，建一小庭园。小庭园给我温馨的家，带来无穷的乐趣。

可惜几年下来一些名贵花木好多已枯死，唯独芭蕉生生不息，耸立在水池假山边。冬枯春又生，芭叶卷曲，一叶才翠，一叶又生，长得株粗叶茂；青翠的芭蕉阔叶舒展，犹如一把绿伞，风吹时能听芭叶的摇曳声、摇啊摇！遥想着梦幻与憧憬。

芭蕉多了砍掉几棵，发现芭蕉一圈圈像树的年轮，一层层地包紧。当芭蕉砍倒后，年轮水珠滚滚，像在流泪，我突然伤感起来，如张怡庭《山恋》云：“空阶人夜雨潇潇，剔尽银灯漏转摇。为怕客中听不得，小窗先日剪芭蕉。”剪了芭蕉，才知芭蕉泪，怎不伤感呢？望芭蕉而浮想联翩——

坐在书桌看书、写字，不时向窗外遥望，春雨霏霏，芭叶左右摇曳，风过也能闻芭叶相擦声，也疑作雨声，秋声；怪不得古人说：“独坐西窗下，萧萧雨不成。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，叶叶心心舒卷有余

情。”为此，我以“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。

望芭蕉，浮想童年往事：6岁，城市里是在幼儿园，而我在山野田间放牛，发生很多放牛的故事；又是6岁那年拂晓，启明星在空中高悬，伪警察冲进我家，在睡梦中被惊醒，抢走口粮800斤，不知是犯了什么法？到天明后知是哥俩昨夜对伪保长派壮丁税不公，说：“我三兄弟派这么多，你五兄弟为什么没有？”伪保长说：“写在纸上，就是没有宣布吧了，你看，你看。”哥俩大字不识一个，看也无用。结果哥俩当夜被抓，关进乡公所，我爸爸急了，到乡政府讨饶，伪保长五兄弟的壮丁税也要我家交，哥俩才被放出。哥回家第一句话：“吃了不识字之苦，就是卖柴、挑担、也要给我弟读书。”

月夜，眼望月光在芭叶间留影，小园笼着一身柔光。遥想：8岁读书、挑担、学插秧，大哥在前二哥在后，15岁就能插6行；能操作木、爬犁、犁田、耙田，样样能干。

联想夏日乘风凉。11岁那年的夜晚，听到新四军“三五支队”行军中肚皮饿“拔萝

卜，放银元、写条子”的故事，燃起我向往共产党、寻找新四军；16岁抗租夺警察的枪，差点被抓坐牢；“一唱雄鸡天下白”，参军。在毛泽东思想哺育下，在维护飞机工作中和思想教育方面做出一点成绩，曾被编入空军出版的《成为师的历史人物》；1957年参加北京天安门国庆观礼、1958年参加空军“积代会”，多次受到党和国家领导人毛主席等的接见；国防部长彭德怀接见陆、海、空、志愿军四军种四代表，我荣获空军代表的殊荣。

冬日，大雪纷飞，雪花飘洒，小园披上银装，在宽阔的芭叶上，承载晶莹的雪，垂落到地；全家人争先恐后在芭蕉、假山边拍雪景；在阳光下雪水流淌，一种清丽，一种苍凉，诉说阳春白雪往事，其乐融融。

静思青春年华，峥嵘岁月，回望远去的年华，忘不了日照芭蕉，勃勃生机；夜静数星星，星光灿烂；风雨声中听芭蕉细语：月有圆有缺，人有悲欢离合、喜怒哀乐。芭蕉有枯荣，数人生道路，有坎坷、有曲折、有成败，有辉煌。

不觉老已将至，但不觉船到码头车到站，编写《鹰魂》一书后，为了下一代，继编《皖江劲旅，兰天雄鹰》一书。

依窗望芭蕉，往事涌心头，桌上写春秋，书写部队战斗史，一字一句寄深情。

庭园芭蕉，抒我情——。



祖孙乐

李章燕

吴中揽胜

西山一日游

苏州乡镇文化游四班 蔡昌

阳春三月，百花盛开，赏春旅游正当时。4月21日，潘家炎老师和龚涵萍班长组织班级30位学员赴西山一日游。8:00，我们在木渎地铁出口处集中，准时上车。

我们游览的第一个景点是西山新开辟的观音寺。由于正在兴建，尚未对外开放，我们沿着坑坑洼洼山坡小道绕到寺院广场。抬头仰望，一尊金色观音像，面向浩瀚的太湖，高高地耸立在山巅，在阳光下闪闪发光。四周群山簇拥，满目苍绿、郁郁葱葱。体力稍充沛的学员还登上了480多台阶，走近高台仔细观赏。菩萨身体微微前倾，体态流畅优美。左手握着如意，右手四指高举、伸展。脸如满月、显现慈善安详。眉目清秀，双眼凝视前方，迎送八方游客。我好奇地问导游：“观音像有多高？”“尚待精确测量，大约连底座

99米高，是普陀山南海观音像的三倍。”我想待观音寺落成之后，一定成为西山又一个热门景点。

接着，我们游览了禹王庙。禹王庙位于西山西南角角里洲，座落在太湖中一条狭长半岛的端点。倚栏眺望太湖，万顷波涛一眼尽收。禹王庙大殿左侧有块巨碑，记载禹王庙重建于清嘉庆十四年（1809年）。重建时，从大樑中发现文字资料，方知它始建于梁大同三年（537年），至今已有一千四百多年。上世纪八十年代，重修大殿，重塑禹王像，修复三间山门，移建石桥，筑建石堤，古庙变新貌。

下午，我们在导游引导下游览了明月湾古村落，漫步行走在一千多米长的石板街道上。明月湾古村落位于西山最南端，滨临太湖，背倚群山。春秋为吴王携西施游湖赏月之

地，是历代诗人墨客寻胜探幽之地。明清时期富商云集，建有众多古宅名第、祠堂庙宇。古村落历史悠久、文化绵延，高墙深院，错落有致，可谓天人合一的世外桃源。我们参观了黄氏宗祠、裕耕堂、礼和堂、瞻瑞堂等古建筑。最后，参观了廉吏暴式昭纪念馆。暴式昭，清光绪年间为苏州西山角角九品巡检官，任职五年间，勤政爱民、廉洁奉公，深受百姓爱戴。后因蒙冤撤职，全家穷得无米下锅，岛上百姓闻之后自发捐献柴米、钱物，一时传为佳话。现在，这里已经成为开展廉政教育的基地，启迪参观者的心灵。大厅门口一副对联：

宽一分则民多受一分赐；
贪一文则官不如一文钱。

正表达平民百姓内心所向。

下午4:00，我们返回到木渎地铁口，结束了西山一日游。我们特别要感谢潘老师为组织旅游活动花费了许多时间和精力，使我们度过了愉快而难忘的一天。