

萬壽宮

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办（内部交流 学习资料）第101期 2015年11月2日
准印证号：苏出准字 1513554 承印单位：苏州华美教育印刷有限公司



董宙宙校长在“终身学习名家大讲堂论坛”上致词

2015全民终身学习活动成果展暨首届苏州终身教育博览会在苏举行

2015全民终身学习活动成果展暨首届苏州终身教育博览会于10月16日—18日在苏州工业园区国际博览中心举行。16日上午举行了全国活动周的总开幕式。全国20多个省、市、区的200多家单位参展。终身教育机构展区作为本次教博会的最大亮点，展示从幼年、少年、青年、中年到老年的各个学习平台，学习的渠道也越来越多。一个体系完整的终身教育格局在苏州基本形成。

本次教博会，还精心推出了名家大讲堂系列活动。在16日下午举行的“终身学习名家大讲堂——社区老年教育发展”论坛上，苏州市老年大学校长董宙宙在会上致辞。董校长在介绍了苏州老年教育发展和市老年大学办学情况后指出，截至2014年底，苏州市户籍人口660多万人，其中老年人口约160万人，占户籍总人口的24%，比2013年增加8万多人，增幅达5.5%，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，是我们每个老年

教育工作者的责任和义务，使命光荣，任重道远。董校长致辞受到与会者一致赞同。论坛邀请了南京市委党校教授、中国老年大学协会学术委员会办公室主任、老年教育专家张宝林作了专场报告，共同探讨社区老年教育这一新兴课题。专家讲座为我们厘清了社区老年教育的概念，分析了社区老年教育的现状和问题以及发展趋势。来自全国各地的老年教育工作者近200人参加了论坛。

根据教博会的统一安排部署，苏州市老年大学在专门的展区展示了学校的办学成果，与来自全国各省、市、区的老年教育同行交流了办学经验和体会。

（朱学标）



退休十年，时间都去哪儿了？

老年出国英语会话六（1）班 任焕珍

时光匆匆，光阴流逝。2005年9月我从教育岗位退休，至今已整整十年。十年时间都去哪儿了？细心地回忆，还真充实。

时间都去哪儿了？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，复制、粘贴、制表、存盘……，点点滴滴学习，不耻下问，循序渐进，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。2009年8月女儿赴美国留学，我又学习发电子邮件。每天与女儿互发电子邮件，时刻保持联系、相互交流，并将往来电子邮件全部保存。2014年6月《姑苏晚报》举办“晒家书看家风”征文活动，我选几封投稿，获得了一等奖。今年5月我又学习微信，每天沉浸在亲情、友情的交往和信息之中，受益不浅。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。我真听讲，虚心纠正发音，自觉练习书写，反复听录音磁带，耐心背诵单词，用心朗读课文，大有收获。60岁起学英语，甚感欣慰。如今我已坚持学习了6年，并一直担任英语班班长。

时间都去哪儿了？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。置身于美丽的校园，朗朗的读书声，课间学生的嬉闹声，教师娓娓细致的讲课声，使我心藏的教师情结得以抒发。我参与学校的日常活动，从中知晓学校教育的新举措，

了解教师素质的新要求，获得教育改革的新信息，感受教育发展的新面貌。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。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。

时间都去哪儿了？老有所乐是追求。2009年暑假去北京旅游，我以“不到长城非好汉”的信念冒雨登上了八达岭长城最高处，很感自豪。2012年去台湾宝岛八日游，领略了宝岛的独特魅力。2013年顺利地赴西藏旅游，终身无憾。2014年去呼伦贝尔旅游，观赏了一望无际的大草原。我担任校退协理事工作，除了认真做好服务工作、积极参加校退协组织的春游、秋游、登山、赏花、游览、文艺汇演等活动。我还参加葑门街道爱之声合唱团每周一次的活动，学习了合唱声乐知识及许多中外名曲，陶冶了情操。我十分珍惜老同学的友情，老三届的同学聚会一次不落，师范同学毕业四十周年聚会又积极参与。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，不能忘怀。

时间都去哪儿了？老有所养是保障。退休前，我因患癌症进行了手术治疗。退休后，我除了保持良好的心态、注意合理膳食外，坚持体育锻炼，早上练呼吸运动，课间做保健体操，傍晚快走锻炼，做到风雨无阻，坚持不懈，努力增强体质，身体安然无恙。

花有重开的时候，时间不会倒流，我们都要珍惜它。微笑着回首，微笑着往前走，把握好每一天，享受快乐人生一辈子！这永远是我的人生追求。

参加中国老年大学协会“教学大纲、备课教案、教学案例”征文教师

参加“教学大纲”征文教师：

书画摄影系——庆旭（行草提高）、金黎明（照片处理）、养生健身系——奚中和（中医养生）、人文与社会学系——周岳（诗文赏析）、舞蹈系——皇甫菊含（艺术团时装）、生活艺术系——盘海鹰（隔代教育）。

参加“备课教案”征文教师：

养生健身系——奚中和（中医养生）、人文与社会学系——周岳（诗文赏析）、声乐戏曲系——黎衍（音乐专修）、生活艺术系——盘海鹰（隔代教育）、任春（服饰搭配技巧）。

参加“教学案例”征文教师：

书画摄影系——薛亚明（水彩素描）、养生健身系——沈安华（老年心理健康）、人文与社会学系——潘君明（民间故事）、潘家炎（乡镇文化游）、舞蹈系——皇甫菊含（艺术团时装）、生活艺术系——盘海鹰（隔代教育）、任春（服饰搭配技巧）。

说明：根据中国老年大学协会教学工作委员会2015年6月，《关于开展“征集老年大学教学大纲、备课教案和教学案例”活动的通知》，校方经集体讨论研究，并征求有关教师意见，确定上述9位教师，共参与14个案例的撰写和申报。

春华秋实

声乐二（2）班

倪慧林

“春华秋实”的本义是春天开花，秋天结果；或者说春暖花开，秋凉果实。从自然生态的规律来看总是春秋相继，年复一年，“春华秋实”，循序渐进。

对于人生来说，从金色童年到快乐少年，从有志青年到才华壮年，从夕阳晚年到银色暮年，无不经历春秋风云的变幻；并在不断变幻的“春华秋实”中逐年成长，以至慢慢变老。

对于每个人的学习专业来说，无论从小学到中学，从中学到大学乃至学位或职称的晋级，无不经历春秋学期的接替；而且在不断接替的“春华秋实”中逐年升级，获得各自最终的学历及相应专业的职称。本人虽然在高中毕业后没能考上大学，但在就业后经过逐步的自学考试以及函授教育相继取得了大专、本科的学历以及政工专业的高级职称，梦圆求实。

对于每个人的工作经历来说，无论从事企事业单位或机关学校各种专业的工作，无不经历春秋、时代的变迁；而且在不断变迁的“春华秋实”中逐年提高，取得一定的工作业绩。我的同学和朋友中就有不少担任过各个层次教书育人的老师或各个专业的科技工作者；还有不少历经艰辛拼搏而取得一定的功名成就，包括党政机关的领导干部或名企老总，现皆因年老而告退。在告退中也有个别年逾七旬的朋友退而不休，休而不闲，继续在自己原有工作的范围内发挥余热，并利用空闲时间融入文化娱乐或游览山水风光乃至世界各地名胜，不愧为修身养性的明智之举，华而充实。

任何正常生活的人群无不经历恋爱婚姻、生育子女，家庭生活料理乃至培育第三代的爱心之举，也就在不断的“春华秋实”中发展延伸，为人类社会的文明建设作出贡献。我的孙儿年龄还小，现不满9岁，刚上小学三年级，但勤奋好学，除正常求学取得“三好”以外，还利用课余时间及假期练习写字、作文以及竹笛吹奏等。在他年幼开始我经常引导他一起唱歌，而现在的他又能用竹笛伴我一起唱歌，可谓祖孙搭配，尽享天伦之乐，乐而欢矣。

回顾我青年时代曾在苏州中学同窗相处的几十位同班同学至今五十多年来在老班委（尤其包括期间历任机关领导干部的股大姐）的竭力牵引下，常年不断地保持联系，多次聚会活动，漫话春秋。特别最近几年，至少每年两次聚会，先后安排在春秋两季的中间时段，大家欢聚一堂，尽情地回味青春，畅谈现实。同学间的友谊地久天长，经久不衰，又在广义上遵守了人际关系“春华秋实”的客观规律。

谈及我们老年朋友现时所上老年大学，是在经历大半辈子正常工作学习之后以及正常生活之余，来到这里为的是弥补过去某些专业知识的空白或不足，充实自己晚年的精神、文化生活，促进身心健康，体现老有所学、老有所为的乐观向上精神。无论春季或秋季，万寿宫内始终洋溢着春天的气息，并拥有秋实累累的文化硕果。万寿宫的校报、校刊的诗文，以及校庆活动时正殿露台上，各种音乐、舞蹈表演，3、4号楼大厅的书画摄影展览等正是老年朋友文化生活“春华秋实”的充分体现。

提起我们老年大学的《秋实》校刊，因学校规模的逐年扩大，老年朋友踊跃投稿的逐年增多，从去年开始已将原来每年一刊的《秋实》改为半年期刊，内容丰富多样，足见万寿宫校园的浓浓春意，累累秋实。

在老年大学声乐班学习多年的我，体会到经常性地唱歌笑语能够健脑益智、养生怡情；不时地写作习字也有助于抒表情感、修身养性。课堂内从练声到唱歌；课堂外从练习歌唱到自娱自乐的歌曲改编都有陶冶情操的体验。在班内声乐汇报会或联欢会上，能歌善舞的老年朋友和老师多种才艺的表演，她们在舞台上的华丽转身，回眸一笑；完美亮相，更是老年朋友学习生活“春华秋实”的真实写照。可以这么说，在老年大学学习的每一年、每一学期、每一堂课都充满着“春华秋实”的浓厚气息。

我们声乐班就有同学在所写的文稿中十分感慨地说：“上汪老师的声乐课总能把我们带入一个美妙的意境，令我陶醉在每周四上午的那段时光”；老师的教学“诗情画意般地引人入胜，以至让我上完周四的课，又巴望着下周四的到来。”文稿中还十分形象地描绘说：“伴随着叮咚、委婉、流水般的琴声及其节奏的快慢，都足以给人一种美的享受。愿我们将这种美的意境，在“春华秋实”中永远充满着欢乐和谐美；老年人更要珍惜夕阳时段的美好生活，快快乐乐过好每一天。

为邹颖华老师点赞

钢琴演奏(二)班 王杰生

今年五月中旬,市老年大学建校三十周年之际,学校表彰了35名在校工作了10年以上的优秀教师。在光荣榜中,钢琴演奏(二)班邹颖华老师的名字赫然在目,这不由使我们心生敬意。邹老师这位年轻的80后,也是学校教师中的老资格了。邹老师琴艺高超,教学有方,多年辛勤耕耘,热情服务,深受广大好评。

琴艺精湛

师者,传道,授业,解惑也。俗话说,老师要给学生一碗水,自己首先得有一桶水,一缸水。邹颖华老师有着非常扎实、深厚的钢琴功底。

宝剑锋自磨砺出,梅花香自苦寒来。邹老师16岁起就先后在上海、苏州、无锡等地举办个人独奏音乐会了。1997年参加中国文化部教育司举办的全国首届青少年双钢琴比赛获专业组第四名。如今,她对西方古典钢琴名曲很熟悉,尤其擅长演奏贝多芬,肖邦,德彪西的代表作。她演奏钢琴准确无误,技法娴熟,很具表现力和感染力。班上的学员们都异口同声地赞叹道:“听邹老师弹琴真是一种美的享受。”有了精湛的琴艺和理论功底,她上课自然就是驾轻就熟,游刃有余而引人入胜了。

诲人不倦

邹老师讲课重点突出,表达清晰,因人施教,生动深刻。如对每个乐曲的理解,创作背景,演奏指法、节奏、感情的表达,踏板的运用等等都讲得十分到位,十分清楚。此外,她还能做出标准的演奏示范,这样对大家的学习提高就非常有益。

邹老师水平高,但她向来处事低调,从不自视清高。对学员无论基础怎样,她都一视同仁,特别是有的老同志年纪大,基础差,反应慢,演奏有困难时,邹老师都能十分耐心地给予指导帮助和热情鼓励。

邹老师备课非常认真,上学期临近期末,她专门为大家准备了两节介绍西方音乐史的课程。为讲好这一课,她翻阅了大量资料,挑选了各种代表性的曲目。上课时,她一边介绍,一边演奏。从古典到现代,大穿越式地串烧,使我们这些热爱音乐,热爱钢琴的老粉丝们眼界大开,充分感受到了钢琴的魅力。

为了进一步提高大家的学习兴趣,邹老师还邀请学员们到她创办的辰心音乐工作室举办音乐沙龙活动。此外,她还牵头建立了钢琴演奏(二)班微信群,为大家交流学习经验,增进友谊提

供了一个新的平台。

事业有成

邹老师才30岁出头,而她的教龄却有20年了。她从15岁就开始兼职当钢琴小老师了,后来她坚持边学习边教琴,一直到研究生毕业。毕业后,她又勇于面对挑战,走上了自主创业之路。1999年她在桃坞社区创办了“和合”少儿钢琴培训班,后来又和家人一起克服了重重困难,经过多年的打拼、积累,终于在2008年创办了苏州辰心音乐教育咨询有限公司。该公司旨在为青少年音乐启蒙教育打基础,为学生能通过各类考级(钢琴为主),参加各级比赛与报考音乐学院创造机会。从教20多年来,为培养青少年钢琴人才取得了骄人的成绩。她也因此多次获得过国际、全国、全市青少年钢琴比赛的最佳指导奖等。

多年来,邹老师在青少年和老年钢琴教育之间似乎找到了结合点,从而使两者相辅相成,相互促进,相得益彰。年复一年,我们看到,邹老师正是在孜孜不倦地为钢琴艺术教育做奉献的过程中,成功地实现着自己的人生价值。

我们能不为邹颖华老师点赞吗?不为老年大学有这样年轻有为的优秀教师而自豪吗?

邹老师对钢琴艺术的执着追求,她脚踏实地的刻苦学习精神,她忠诚钢琴教育的敬业精神,她不畏艰辛,勇于开拓的创业精神不正是当今社会上大力提倡的吗?不都是令人钦佩,值得大家学习的吗?

风花雪月说园林

——听沈亮老师《苏州古典园林》课

苏州古典园林班 严国妹
声乐四(1)班 沈瑾

悠扬的乐曲声里,大屏上展现出一幅幅旖旎的风光,或亭台曲廊,或奇山秀水,早晨清爽的空气里暗香浮动,轻盈而飘逸。同学们带着美好的神往,静悄悄地,走进如同苏州园林般画卷的教室,每周一次的《苏州古典园林》课便在这样的氛围中开始。

沈亮老师,一个平实得不能再平实的人。上课,也没有老师的范儿,笑咪咪地语不惊人。PPt简洁直观,园林的前世今生,在一口糯糯的老苏州话中像一幅长长的《姑苏繁华图》徐徐展开。

曲径、长廊、湖畔奇山,山林写意、姑苏咏唱以及吴门岁月、花光水影,在《苏园六记》刘郎的笔下描绘得晶莹剔透,那么这些由文字串起的苏州园林明珠,在沈亮的课里更是活脱脱在大家的耳中、眼里得到进一步的诠释。听说了一辈子的园林,走过了苏城大多数的私家花园,能真正懂得的人有几许?在班里,一大批爱好者期待着寻找园林深处的奥妙,解读叶圣陶笔下“苏州园林是我国各地园林的标本”这一谜团。那么沈亮老师就是带着我们这些好奇的老人,作进一步的探究来了。

沈亮老师认为,说园林,不是看风光片。它所蕴含的文化底蕴,以及深层次的内容,涉及到历史、文化、科技、医药、建筑、艺术等多学科内容。从园林说开去,自然的、历史的、人文的、哲学的、道德的等等,视觉角度的多层次多方位的理解、欣赏,才能从中得到觉醒、彻悟,那园林的滋味就不是一般的一个“美”字概括得了的。那么,我们听“园林”的滋味,远不是嚼蜡了。

(下转第三版)

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。

勤事墨耕,艺精技高的一一金克昌老师



金克昌老师,男,1940年生于苏州,工艺美术师,擅长山水画。现为苏州美术家协会会员,苏州市职工美术学会会员,平江书画院画师,苏州寒山艺术会社会员,苏州市老年大学山水基础班、山水提高班教师。

金老师作品华滋浑厚,清新雅致,曾入选省、市画展。86年作品赴日本展览,并为收藏。89年获全国邮电“超十二路杯”大赛三等奖,93年获省邮电书画影展一等奖,95年作品入选美国美洲亚洲艺术学会第十一届国际艺术画展,并为收藏。96年获全国邮电书画影展佳作奖。

金老师是位勤事墨耕,艺精技高,但却不慕名利,具有谦谦君子风的资深山水画家。2004年来老年大学授山水画课,由于班级学员基础层次不一,为了教好课,

他备课认真,根据教学计划,准备好教学画稿,一学期结束汇编成册,发给每个学员;在课堂教学中,他一丝不苟,由浅入深,耐心细致,认真教授山水画的各类画法、墨法、章法及构图等技法;课前他总提前一小时进班级,与学员交流,了解学员的想法与要求,不断改进教学方法;课后学员针对学员的提问与要求,他总是耐心解答与辅导,深受学员欢迎。

去年金克昌老师提出:“你们每个人送我一幅你们自己的作品,我也回赠一幅我的画。”老师这样做不是要他们的画,而是要了解有些学员的真实水平,以便制订切合实际的施教方案。

今年暑假,金老师身体不好住院一个月,家人都劝说他不要授课了,他自己也有想休息的想法,但想到12年来与老年大学及学员的感情,身体恢复后又坚持来学校上课,他讲要把这届学员教学任务完成。

他是我们学校献身苏州老年事业的一位好老师。

深受学员喜爱的汪萍一老师



汪萍一老师是苏州某高校的资深声乐教师,在老年大学任教也有十来年,她具备丰富的教学经验。她之所以深受学员喜爱,首先是因为她有颗热爱老年教育事业的心。她始终不渝全身心地投入教学。听她上课,是一种美的享受。她的教学既严谨又生动、活泼,更是声情并茂,故而每堂课都能抓住学员的眼球,使大家目不转睛地聆听她对每首曲谱深入浅出地诠释,对歌词透辟入理的分析,总之,她把音乐理论指导声乐实践运用得恰到好处。

汪老师的知识面较广,为帮助学员更清晰地了解每首歌产生的时代背景、歌词词义,她经常在课堂上引经据典,使学员们听后更懂得了艺术是相通的,而语言、文学和艺术却紧紧相连、密不可分。她备课之认真,也令我们折服。要唱好一首歌,练声是基础,而发声方法、技巧,气

息的控制、运用则是重中之重。汪老师在这些方面教出了她的特色。她带练声非常到位,教歌唱独树一帜,因此,凡跟她学习声乐的无论是个人还是集体,都取得了长足的进步,声乐水平提高幅度较大。她本人则取得了硕果累累、桃李满园的辉煌业绩。

汪老师生性活泼、和气、平易近人,多才多艺,曾在苏州市举办的《漂亮妈妈》比赛中,荣获冠军。

每周四上午的音乐(2)教室内,座无虚席。一上课,学员们个个都聚精会神地跟着老师在练声;之后,复习上节课的教学内容,大家也非常认真地练唱;最后,老师根据学校统编教材的内容,开讲新课,快到下课之时,布置预习下一个曲目的任务。铃声一响,学员们齐声鼓掌以示对老师教学的满意和感谢!这种场景几乎出现在她任教声乐的每次课上。课余,学员们很愿意和她交流、沟通,也都想听她的课。她的确是一位名副其实的深受学员喜爱的老师。

我们的戏曲老师——徐进



徐进,1972年毕业于苏州地区艺校京剧班,毕业后分配到苏州地区京剧团。曾在1976年苏州地区戏曲汇演中获得优秀奖,多次获得苏州大市戏曲表演优秀奖、苏州市歌曲比赛十佳歌手奖、苏州市阳光杯歌曲比赛二等奖。

苏州市老年大学于2007年开办了戏曲班,戏曲班的特色是由各种地方剧种汇集一体,学校聘请徐进担任戏曲班老师。由于徐老师原是苏州京剧团演员,功底扎实,唱腔铿锵有力,优美动听。他为了弘扬中华民族的戏曲文化,满足老年人的爱好,耐心仔细,不厌其烦地从基础教起,从男腔转教女腔比较困难,但他利用扎实的京剧基本功,用假嗓教唱,每段每句,一遍一遍认真耐心地上好每一课,同学们十分喜欢清纯柔美充满翠竹古韵、富有江南水乡气息的地方戏曲。徐老师认真备课,不断练习每个地方的剧种,每个学期所教科目各有不同。京剧、越剧、沪剧、

锡剧、黄梅戏等各种不同唱段都教得有声有色。同学们说:“徐老师真好,他不但耐心、认真,更厉害的是他既能唱男腔又能唱女腔,南腔北调样样精通!”

徐老师不但唱功扎实,表演也是他的强项,他教的戏曲表演班的学员也是个能唱会演。每半个月,徐老师总会带领戏曲班的同学去山塘街古戏台为当地居民和过往游客进行义演。台上一分钟台下十年功,徐老师每次都会排好不同的曲目,带领同学们反复练习,坚持每场演出都各有特色,绝不重复。同学们个个兴致高昂,还将所学到的戏曲在假期中到社区进行分批义演。今年五月,苏州市广电总台戏曲茶座栏目在市工人文化宫的职工大舞台举办了一场大型文艺汇演。戏曲班也受邀参加了此次演出,徐老师组织带领同学们表演的戏曲大串烧,赢得了观众们热烈的掌声,观众都啧啧称赞:“苏州市老年大学戏曲班的学员们真厉害!不仅能唱沪剧、越剧、锡剧等各剧种,演技也不赖啊!”还个个声称今后都要报戏曲班,学习能唱能演的戏曲呢!

婴幼儿教育与抚养的启迪者——盘海鹰老师



盘海鹰老师,华中师范大学教育管理本科毕业,南京师范大学学前教育研究生课程班结业。学前教育副教授,高级育婴师,国际儿童发展与教育学会(ACDEI)认证讲师。退休前,在苏州高等幼儿师范学校任教,曾获得苏州市优秀教育工作者、苏州市区教科研学术带头人、江苏省教育学院分院学科带头人荣誉称号。被聘为苏州市计生委“科学育儿”讲师团专家,苏州计生委常科学育儿基地评估专家,苏州市熟计生委聘为0-3岁早教专家,苏州市科学育儿促进会理事。

长期从事课题研究,2004-2007年完成教育部科学规划十五重点课题“学前双语教育师资培训研究”。主编《亲近母语 触摸英语——学前双语教育中英文整合模式》百家出版社;执行主编《学前双语教育研究与建构》复旦大学出版社;论文发表若干。课题研究获江苏省教育学院分院优秀教学

科研成果评比一等奖和三等奖。

2009-2012年,参加全国教育学会、完成江苏省科学十一五规划课题“0-3岁早期教育师资培训研究”。主编《0-3岁婴幼儿保育与教育》复旦大学出版社;副主编《0-3岁早期教育事业发展与管理》复旦大学出版社;课题研究获江苏省教育学院分院优秀教学科研成果评比一等奖。2011年,参与江苏省科学十一五规划课题“0-3岁公共服务体系研究”。2012年,参与苏州计生委课题《0-3岁科学育儿标准化研究》,编写《0-3岁科学育儿指导手册》共三册。在苏州计生委组织电视媒体课堂,录制“0-1岁早教入户知道”电视节目,并对苏州市民播放。

盘海鹰老师,现任我校“老年隔代教育与抚养”课程。在教学中,依据社会及家庭结构组成现状,结合学员的实际需求,精选教学内容,运用现代化教育手段,授课深入浅出,教学方法灵活,与学员互动性强,课堂气氛活跃,授课语言紧扣教学主题又诙谐有趣,有着良好的教学效果,该课程深受学员欢迎。

苏州市万寿宫书画院正式起航

9月下旬，我校召开了“2015年苏州市万寿宫书画院成员会议”，会上皇甫志新副校长、副院长布置了工作，宣读了聘任书画师的决定，并向书画师、会员颁发了聘书及证书，学校教授专家团成员庆旭副教授作了书法讲座，这次会议标志着我校万寿宫书画院正式起航。

我校对于组建“苏州市万寿宫书画院”非常重视，董宙宙校长亲自抓。早在2014年学校就提出要为师生搭建一个书画艺术创作交流平台。2014年春季学期开学初就提出了这个想法，得到教师们的积极反映，师生热盼早日能建立。经调研，广泛听取意见，根据学校“省内著名、全国一流”的办学目

标，确立我校的书画院要办成市级书画院，并命名为“苏州市万寿宫书画院”。

董校长亲自与市文联、市国画院主要负责人联系、沟通寻求社会书画名家的支持。经协商最后确定以马伯乐为院长的“苏州市万寿宫书画院”组织架构。

2015年4月经市文联批准组建“苏州市万寿宫书画院”。2015年5月5日上午在学校召开“苏州市万寿宫书画院”组建汇报会议，万寿宫书画院机构成员全部出席。周矩敏、马伯乐、李超德、徐海鸥、刘佳、冯豪、黄钟、李涵等画家当场合作创作了“长青”中国画；华人德、王伟林、李少鹏、王国安、王健

生、葛鸿楨、陈以帆等书法家当场挥毫题字。所有作品均赠送“苏州市万寿宫书画院”。李大鹏副主席为“苏州市万寿宫书画院”书写了牌匾。

2015年5月17日在“庆祝苏州老年大学建校三十周年大会”上董校长正式宣布“苏州市万寿宫书画院”成立。6月份召开了秘书长会议，商量了“苏州市万寿宫书画院”开展工作的具体事项，下发了“关于苏州市万寿宫书画院开展工作的通知”。

到目前为止，37名学员申请加入了书画院，并聘请20位同志为书画院书画师。

书画摄影系供稿

苏州市万寿宫书画院部分成员简介

名誉院长：

华人德：男，1947年3月生，江苏无锡人，苏州大学教授、博士生导师。江苏省文史研究馆馆员、中国书法家协会理事、中国书协副主席、苏州市书法家协会主席、中国图书馆学会会员。

周矩敏：男，1953年出生，江苏苏州人，中国美术家协会会员、国家一级美术师、江苏省美术家协会中国书画艺术委员会副主任、江苏省中国画学会副会长、苏州国画院第四任院长、享受国务院政府特殊津贴。2013年评为新中国美学家。

顾问：

王伟林：男，1966年生，现为中国书法家协会学术委员会委员、江苏省书法家协会副主席兼学术委员会主任、苏州市书法家协会副主席、国家一级美术师、苏州大学兼职教授。

李超德：男，1961年生，苏州大学艺术学院党委书记、教授、博士生导师。中国美术家协会会员、服装艺术委员会副主任，教育部美术类专业指导委员会委员。

院长：

马伯乐：男，1942年生，苏州吴江人，现为中国美术家协会会员、国家一级

美术师、原苏州国画院副院长、苏州大学兼职教授、享受国务院政府特殊津贴。

副院长：

徐海鸥：男，1954年生，原为苏州大学艺术学院美术系主任、副教授、硕士生导师，中国美术家协会会员，苏州市美术家协会副主席。

王国安：男，别署谷安，室号静斋，1957年2月生，江苏苏州人。现为中国书法家协会会员，江苏省书法家协会理事，苏州市书法家协会副主席兼秘书长。

副秘书长：

李涵：男，1954年8月生。苏州职业大学艺术与设计系教授。现为中国美术家协会会员，江苏省工艺美术学会理事，苏州市美术家协会理事、副秘书长，苏州市工艺美术学会副理事长。

陈以帆（陈生甫）：男，1943年生。现为江苏省书法家协会会员，原苏州市书法家协会副秘书长。苏州市老年大学书画摄影系教师。

艺术顾问：

王健生：男，号养斋，别署古塘。1933年生，江苏泰兴人。中国书法家协会会员，苏州市书法家协会顾问，苏州职工

八年抗战国共诵

陈铭诚

“家在东北松花江”，当年情景撼心房。卢沟枪响晓月残，倭寇犯华祸东洋。青天白日竟失辉，银镰铁锤频放光。国共携手倡大义，兄弟同仇赴国殇。无分老幼齐上阵，遑论南北皆战场。陕甘宁吼怒黄河，沪宁汉歌悲长江。平型关口敌胆寒，台儿庄上国威扬。长沙大捷军心振，百团鏖战民气涨。地道地雷牛蹄陷，淮海琼海斗志昂。结盟世界胜正道，战争狂徒葬汪洋。八年抗争醒雄狮，一朝涅槃飞凤凰。自由平等复尊严，史志不忘万年长。

破阵子·大阅兵礼赞

江幼青

白鸽祥云相悦，蓝天礼曲和风。兵列沙场秋点阅，虎旅霆威军壮雄。九州盛会同。

铁翅鹰群行疾，翱翔雁阵长虹。卷地洪流宣国盛，剑啸惊魂撼碧穹。中华尧舜龙。

七绝·中秋回文诗

刘啸虎

明月赏花枫叶艳，沁香丹桂满庭幽。晴空透碧飞南雁，稻菊蛙声踏径游。

回文

游径踏声蛙菊稻，雁南飞碧透空晴，幽庭满桂丹香沁，艳叶枫花赏月明。

十六字令 秋

诗词创作班 黄建萍

秋，露冷风清晓月羞。霜钟响，寂寂物华休。

秋，霜染层林遍陌丘。红枫醉，何处话风流？

秋，鸿雁声声巧转喉。情难寄，脉脉诉离愁。

秋，几度轮回几度愁。黄花瘦，白了少年头。

光荣榜

为了弘扬尊师重教的良好风尚，鼓励广大老年大学教师、教育工作者爱岗敬业、刻苦钻研、教书育人、为人师表的积极性，江苏省老年大学协会决定在全省评选百名老年大学百佳优秀教师。我校奚中和老师（中医养生）、吕友新老师（太极拳）荣获“全省老年大学百佳优秀教师”称号，并予以通报表彰。

办公室

建议大力提高书法的教化功能

隶书提高班 刘古铨 董士奎 行草提高班 戚维才

我们老年大学每年的书法展览，在学校领导重视和系的组织下、各书法老师的指导和书法组织各位学员的积极参与下，一批接一批，搞得生动活泼，吸引很多书法爱好者，这对丰富校园文化生活，提高书法创作水平，起到了积极作用。但用书法应有的观赏和教化两大功能来衡量，我们认为观赏功能显得充分，教化功能则显得不足。如观赏功能方面，篆书写得线条流畅，清秀雅致；隶书写得厚重严谨，苍劲有力；楷书写得质朴浑厚，端庄大方；行书写得行云流水，飘逸秀逸；草书写得飞鸟入林，惊蛇入草。其它如字距行间。布局恰当，大小方圆印章，亦增强美感。但教化功能则有不足之处，如从内容上来讲，“五古”即古体诗词、古

代经典、古人名句、古远著作、古老内容太多。这与中央提出文化要“贴近群众，贴近实际，贴近生活”的要求距离较远，这些千百年前的“老古董”，固然是一种传统的艺术精华，我们当然要继承发扬。但总觉得它缺少现代内容，感染力不强，为改变这种状况，对书写内容提出如下建议：
一、各级领导在布置书法展览时，应明确提出要求，要书写新内容，最好提倡自己创作、不抄或少抄古人的东西。
二、书法老师在平时讲课时，应把创作新内容作为一项任务要求，为培养学员的自创习惯和自创能力，自己以身作则带头创作影响学员，以丰富教学内容。
三、我们每个学员，应积极努力学习创作，开始不一定要求很高，能写出有现代意义的几句话或类似格言

的词句也行，或抄录中央首长有意义的几句语录也可，总比抄录“朝辞白帝彩云间”那些老古董有现实意义，这就大大改变内容单调陈旧枯燥使人有厌倦感的现状。
四、有一定文化基础的同志，应向当代书法家费之雄先生学习，他在2013年举办的个人“系列书法展”上完全是自己创作的34组篇共150余幅作品（没有抄录古人一点东西）。大多以对联和诗词的形式，给人以耳目一新的感觉。其诗书画印，堪称一绝，书法篆隶楷行草五体俱全，可谓全能书家。这在苏州、全省乃至全国，可以说是开了一个先河。展出期间观众反映良好，说是开了“眼界”。
以上是我们三人一孔之见，不一定正确，仅供参考。

友谊地久天长

声乐五（二）班 杨清达

一早就急匆匆从园区钟南街赶到临顿路，与同学商量落实下午KTV聚会事。因歌厅与我有约在先，服务是与我们订购果盘相捆绑的。但因中午已定与学长会餐，故而特担心餐后迟了声乐班同学的聚会，失信于人。

上学期，我们热烈地以各种丰富多彩的活动，感恩这个时代；庆祝粉粹肮脏透顶、祸国殃民的‘四人帮’后于改革开放中诞生的苏州老年大学建校三十周年。期末许多班级又组织了聚餐、联欢会等多种形式的联谊活动。同学们对在万寿宫这老人们的美好家园中所结下的真挚情谊非常珍惜，‘老有所乐’正是我们共同感受与追求。以至已是高温入伏的暑假，各种联谊、聚会活动仍绵延不断、动人心弦。今天（7月15日周三）就是如此，我虽即刻要转赴观前街以与学长会餐，心里却又常提醒着，不要误了紧接着下午近6个小时的与声乐班同学们在KTV的嗨歌。又要

不断地打电话给夫人，请她帮我照看微信（我不会电脑、微信等。昨晚才借用她的手机代我开的微信，方便联络），心里着急。因为碰巧都在今天，都是友谊的聚会。几十条短信早已分别发出，真怕顾此失彼。

好在最终总算安排紧凑，狼吞虎咽用餐后，学长亲驾电瓶车将我急送至歌厅，终于心中石头落地！

下午，在三个包厢（有一豪华大包）内，学友们尽展歌喉、飘洒舞姿。此间又幸遇另两包厢其他合唱团、老年大学的朋友，并互访、串唱、交流……新老朋友共同以歌声放飞梦想、感恩时代、赞颂友谊、赞美我们心爱的家园——老年大学！气氛热烈又温馨。大家竟至又急着相约：后天于周五再见！这一切都给我们留下了非常珍贵的美好记忆（事实上此类活动一直延续到8月31日）。正所谓：“童心”共唱中国梦，友谊地久更天长！

（上接第二版）于是，结合课堂讲授，从教室出来漫步深巷，沈亮老师又把我们带进了仪态万方、风情万种的园林。钻入逶迤精致的假山、听细雨潺潺流动；看静竹花窗，送来秋风春意；倚亭登阁，楹联匾额述说昨天的故事；摸一摸山石，感受天人合一的味道……园外的山水搬入园内的景致，大自然鬼斧神工在人类智慧中的体现——从课堂上世界文化遗产“苏州园林”光耀华夏，到置身其中品赏瑰宝：留园、网师园、狮子林，沈亮老师以渊博的学识，把我们引领进另一番园林新天地。有传统的介绍，也有拓展性的个人见解；有悠久的民间传说，也有拔乱反正的科学论述。可以说，犹如从蒙娜

丽莎眼神中读出的种种神韵：苏州园林幽雅美，诗画意，精气神。当撩开园林静止的、光鲜靓丽的外衣后，展现在我们眼前的竟是一个层出不穷、肌层及至“五脏六腑”神韵皆备的大宝库。

是啊，老年读书，由好奇到欲知，再由知之甚浅到有所得知，一步步，从中学不断获得满足和快乐，例如《苏州古典园林》课，不只是知识的积淀，更是情感与心境的享受、陶冶，直至沉醉……

感谢市老年大学开设的这门课，感谢沈亮老师声情并茂接地气的讲解

旅游怡情

古村如画

雨在不知不觉中停了，山在渐渐渐行中往后退去。我们行进在徽州大地，间或能见一、两头水牛在河边晃着尾巴吃草。多年未见老牛，勾起了童年记忆：简朴的茅草车棚，牛在里面慢吞吞转圈，水车在不停地吮吸，一股清冽冽的河水涌向稻田……

雨后的山，翡翠般的绿。山里人家炊烟袅袅，如在画中。

黄山南麓西递，是中国第一个世界文化遗产村。村口矗立着一高大青石牌坊，这是明万历六年（公元1578）明神宗为西递村一位奉直大夫，胶州刺史胡文光所立。牌坊横额上书“荆藩首相”“胶州刺史”，字体苍劲端庄，周围刻有人物造型、飞禽走兽、祥云饰物。惊叹四百多年前工匠的雕刻手艺，联想当年的胡文光是如何光宗耀祖、衣锦还乡。

问，为什么叫西递？答，它位于徽州之西，村边有水西流，水边古有递送邮件的驿站“西递铺”，故得名“西递”。

村落如船形，村中鳞次栉比的民居如船舱；昔日村头高大的树木和十三座牌楼，好比桅杆、风帆；村周围连绵起伏的绿色山峦宛如大海波涛簇拥着船只。

西递村建于北宋皇佑年间，至今已有960余年历史。史料记载，西递始祖为唐昭宗李晔之子，因遭变乱，逃匿民间，改为胡姓，繁衍生息，形成聚居村落。小村自古文风昌盛，到明清年间，部分读书人弃儒从贾，经商成功，便大兴土木，将故里建设得十分气派。小村历经数百年社会动荡，风雨侵袭，却凭借着大山屏障，很少受到战乱侵扰，也未受到经济发展的巨大冲击，留下了数百幢明清古居及保存完好的三个祠堂。

走进西递，只见曲曲弯弯的石板路光可鉴人，两侧高墙深巷，石雕、漏窗、斗拱、飞檐，马头粉墙盖以青瓦，朴素淡雅。各具特色的古宅里木雕、石雕、砖雕丰富多彩。巷弄窄窄

写作研究班学员 朱莎

仄仄，错错落落，有人家院中挂满金黄南瓜，有人家高墙上布满碧绿“爬山虎”，还有人家的“凌霄花”昂首怒放，在高大斑驳的屋檐下。

民居大都是楼房，古老甚至破旧。但不正是这古老、斑驳才吸引了无数游人，也吸引了众多未来画家在这里专心“写生”。记得儿时江南一带，大户人家也有这种分作几层的马头墙。不知当年是徽州人学习了江南人呢？还是江南人学习了徽州人？无论是谁，如今只有徽州人把这种建筑完整地保存了下来，并作为一种历史风格和特色展示在五湖四海的游人面前。

村中建于清康熙年间的胡文照“大夫第”，是胡文照官至河南开封知府，辞官还乡修建。“夫第”左侧有一座飞檐翘角、玲珑飘逸的临街阁楼，称之为“小姐绣楼”，楼额悬有“桃花源里人家”六个大字。人们把此楼当作古戏曲中小姐择婿“抛绣球”所在，引得大家都去那边照相。门额下有“作退一步想”的题字，不由想起同里的“退思园”。

“履福堂”里陈设典雅，充满书香气息。厅堂条幅题为“读书好营商好效好便好，创业难守成难知难不难”，包含着“知难不难，勇于进取”的抱负。是否也显示着家族由儒学向商贾转化的含义？

三个祠堂里有“族规”“列祖列宗家训”，看起来戒律森严。想起了电影、电视剧中“沉河”“鞭杖”的重罚，心中不免颤栗！

据说西递村最盛时有封建官僚、富裕徽商以及诗书之家近六百座宅院。作为李唐后裔避难改姓的世居之地，从落成之日起，就有了不同寻常的身份。如今，一举成为世界文化遗产，名扬海内外。走出西递，回望山村，夕阳中、青山下，整个村庄犹如一幅画、一首诗！

盛夏之夜，我和女儿去苏州公园纳凉。

心香一瓣

夏夜

写作研究班 祝君雅

夜晚的公园少了一份白天的喧哗，多了一份宁静的气息。一盏盏景观灯散发出柔和的光芒，花影簇簇，树丛幽幽，袅袅藤蔓攀附墙面，缠绵绵绵，隐隐地流淌绿意。夜色迷离，静坐一隅，多了一页想象的空间。

头顶的夜空，不知什么时候亮起来了。几乎一眨眼功夫，便是一片星光灿烂。片刻间，一轮明月款款步入天际。皎洁的月光使整个苍茫的夜空熠熠生辉。月光如水，轻灵地从树杈间洒落下来，犹如一地碎银，清辉澄杯，增添几分凉意。仰望星空，群星闪烁，天际那颗最亮的北斗星与月儿遥相辉映。

不远处，荷池绽放的荷花，借助月光，尚可见得红红粉粉，清丽逸姿，恍若凌波美人。晚风吹拂，荷香徐度，池面泛起层层涟漪，波光粼粼。



错落有致的池边湖石，被夜色勾勒出高高低低的轮廓，似乐曲的音符，古典的节律。在沉寂的物象里，感受夏夜的静谧。一阵凉风传来优雅的笛声，清越婉转，柔曼悠远，萦绕耳际，恍若天籁之音，却不知来自何处？女儿环顾四望，指着池边曲桥说：“就在那里。”我抬头探望，果见一双剪影，看不清容貌和衣着，依稀可辨是两个年轻人，一在吹奏，一在拍曲，是情侣抑或知音？

笛声在风里穿越，牵引着昨日情怀，想起儿时的情景：儿时夏夜常在屋外乘凉，躺在用两块门板和长凳搭成的凉榻上，看月亮，数星星，任幻想在夜空里飞翔，想那读过的童话故事，外婆讲的月亮神话，月亮中的嫦娥和玉兔，银河畔的牛郎和织女……对深邃浩瀚

的漠漠长空充满好奇心。

岁月匆匆，暮然回首，童年已逝，青春不再。如今已步入老年，童年时

代留在心底的诸多天真幻想似乎已有了答案，也不再追究，那些夏夜的幻想已化作美丽的回忆，编织成一轴岁月长卷，浮生若梦，似水流年。

公园的夜晚，明月在天，习习凉风，好不舒畅！犹如千百年前苏轼在《记承天寺夜游》所记：“解衣欲睡，月色入户，欣然起行。”“何夜无月，何处无竹柏？但少闲人如吾两人耳。”踱步月光中，欣赏这空明涵漾的神秘夜色，禁不住怀想那些生命的流光。生命是一个过程，平淡也罢，辉煌也好，只要经历了，也就无怨无悔。对生命的感受，已有所悟，多了一份凝重和宁静，少了一份浮躁和浅薄。面对生活知足常乐，岁月静好，现世安稳。

归去，月凉夜露滴。



钓夕阳

刘婉英

生活片羽

小院儿

工笔花鸟班

戴珊珊

楼下的那对老夫妻搬走了，屋子空关着，不知是等待装修后重新入住，抑或是行将出售。

我俯视小院儿，那里堆了不少杂乱的弃物，横七竖八，一片狼籍，失去了往日的光彩。原本我在窗口可以看见楼下排放着不少盆花，随着季节更迭，翻着花样竞相开放。春天有粉色的杜鹃，夏天有火红的石榴，秋天有金黄的菊花，冬天还有幽雅的腊梅。地上草丛里还开着些不知名的小花，五颜六色，甚是好客，随着风儿不时送来阵阵清香。老爷子戴着老花镜，举着喷壶，柔柔地对花儿浇水，有时还忙碌地将花盆搬进搬出，像呵护女孩一般。老太太在丝瓜棚下用剪刀细心地摘下一条条碧绿生青的丝瓜，我则在楼上不时地指引她去找那些藏在棚顶叶子下面的“漏网分子”，和她亲切地拉呱，当然也不少了尝到送来的新鲜丝瓜，做成蛋汤可好喝哩！间或他俩会用长竹竿挑起吹落下去的衣服递给我，而我有时也会用长绳系个小筐“下放”一碗滚烫的皮蛋粥。就这样小院里楼上楼下，有说有笑，倒也闹猛。

往日里生机勃勃的小院儿，现在寂静无声，一片落寞：瓜棚塌了，花盆空了，爬山虎也枯萎了，唯有那株孤零零的桔子树，稀疏的枝叶中零落地挂着几颗橙红色的小桔子有点亮色，偶尔有麻雀飞来啄食。

一转眼，冬天走了，夏天又来了。我推开窗惊喜地发现爬山虎又快爬满半堵墙，角落里又冒出几株丝瓜藤，正沿着倚在墙角的旧竹竿往上爬，几场雨后居然缠绕着破窗格奋力地伸展着枝枝蔓蔓爬上了屋顶，小院里又是一片葱绿，也许不久照样还会开出朵朵黄花，结出碧绿的丝瓜。虽然没有人来为它架棚、修藤理枝，可它伴着那些疯长的野草，依然顽强地活着，肆无忌惮地生长着。

冷不丁杂物堆里窜出几只小猫，尽情地嬉戏打闹，我想这些小东西在这空无一人的屋子里吃什么呢？

没几天，听见小院儿里响声，我探身望去，只见他家儿子在收拾院子里的杂物，他抬头对我说：“阿姨，这屋子要装修，恐怕要打扰你啦！老爷子觉得住在高层楼房里不接地气，还是想搬回老屋住”。我说：“是啊！老人终究是离不开自己的老窝啊”！

地址：江苏省苏州市民治路98号（公园路118号 西大门）

咏事寄物

暑期游昆明

花鸟基础（2）班 王瀚玺

炎炎夏日，在老年大学放暑假之际，到云南昆明去游玩一次，那是个不错的选择。

从上海虹桥机场出发，坐上三小时左右的时间到达昆明长水机场，下飞机后呼吸到的空气很清爽，突然感觉有点饥肠辘辘，赶紧想着应该在机场先填饱肚子。上了机场三楼饮食部，点了一大碗昆明正宗的猪肉套餐过桥米线尝尝鲜。按照服务员指导的顺序，把荤素食物一样样先后放入汤碗中烫过后品尝，喝一口米线汤味很浓美，肉片吃起来很鲜嫩，绿菜爽脆，米线非常软滑，十分美味可口。那种独特的鲜美让我浑身焕发了精神，更起了游玩昆明的兴趣。

昆明是一座美丽的城市，四周群山环抱，天高云淡，物产丰富，树木郁郁葱葱，城内翠湖流水潺潺，湖中荷花绽放，鸟语花香，空气清新。走在大街小巷，微风中一股沁人心脾的花香迎面扑来，你几乎可以时刻感受到鲜花的存在。看看美景，闻着花香，真是赏心悦目，身临其境真正感受到一种温暖和谐的气氛，令人惬意舒畅，昆明确实是一个名副其实的“春城”啊！

坐上观光缆车再去看一下昆明滇池的美景。滇池位于昆明西南，也被称作“昆明湖”，湖面海拔1800多米，面积300平方公里，平均水深5米，最深处达到8米，是全国第六淡水湖，有着“高原明珠”的美称。她静静地躺在群山怀抱之

中。坐在高高的缆车上前行，脚下植被丰富，品种繁多，树茂林密，一眼望去满目青翠，绿色的原野，肥沃的土地。往滇池俯视，阳光照在水面上，水面波光粼粼，时不时有鸟儿从湖面上飞行。池上烟波浩渺，湖光山色，四周群山起伏，连绵不断，美不胜收，景致极佳，是一幅怡人的图画，尽收眼底。下了缆车在山上深深地吸上一口新鲜的空气，仿佛来到了人间仙境，心情极爽。明代诗人杨慎有诗曰：“天气常如二三月，花枝不断四时春”。就是赞美昆明的气候和美景。

昆明果蔬茂繁，四季如春，居民家不用安装空调，一年里可以节省一大笔家庭开支。昆明的气候好，人也非常地淳朴热情、真诚友好。游玩滇池后，坐上出租车，司机很热情，会不停的介绍昆明有名的土特产，昆明的药材与小吃，还说每年的6、7月来到昆明，是品尝菌菇类最好的季节。云南有600多种菌种，品种繁多，趁着这几天下雨，山上菌类生长快，当地村民采摘后直接送往饭店，非常新鲜，建议我可以去美食一条街，品尝一下鲜美的野生菌菇汤。

自己选择来到老字号菌菇火锅店，站在菌菇样品的橱柜前，点了美味牛肝菌、鸡纵菌、鸡油菌、羊肚菌、松茸菌、虫草花、竹荪、青头菌八个菌种。服务员把菌

菇按着不同的毒性，排顺序放在土鸡汤料中，还不断解释菌菇的营养价值，让我们不要性急，要等到汤滚开后再烧15分钟，才能去除菌菇的全部毒性后方可食用。空气中散发着菌菇的浓烈香味，时间一到，服务员用汤勺给我盛了一碗，一匙菌汤喝下肚，再吃一块菌菇，啊呀！那个自然的鲜味真是无法用语言来表达，感觉鲜到眉毛都快要掉下来了，那是难得品尝到的山珍美味啊，但是价格不菲。饭后让我不仅了解到云南人的菌文化，还知道了食用野生菌的讲究，也明白了云南菌文化底蕴的深厚。

昆明确实是个避暑的好地方，气候适宜。此次一游让我不虚此行，我穿行在昆明的大街小巷，结识了昆明的朋友，参观了名人的故居，历史的遗迹。来到1922年建校的云南大学，了解到云南大学的辉煌历史。还站在五华区区政府的高层，居高望远，俯瞰了昆明的全城景貌，我陶醉在这些美丽的风景里。感受到了改革开放后，给这座城市所带来经济发展的进步和景象的繁荣昌盛，心中很快乐。

昆明太美了！美得让人无法忘记！我挥挥手，恋恋不舍地告别了这段愉快的暑期旅程。也许，我会再来。



邮编：215006 电话：65235830 电子邮箱：szlndx@126.com 责任校对：江幼青 史玲玲