

萬壽宮

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办（内部交流 学习资料）第102期 2015年12月1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



我校第七届校园文化艺术节开幕式。 金溢龙

苏州市隆重庆祝第28个老年节

为庆祝我市第28个老年节，10月21日下午，市老龄委在市会议中心大会堂隆重举行“苏州市老龄工作先进表彰颁奖典礼暨庆祝第28个老年节文艺演出”。市委副书记、市老龄委主任陈振一代表市委、市政府向全市150多万老年人表达节日的祝贺和问候。

陈振一指出，老年人是应该得到社会尊重和关爱的群体，社会各界要更加关心他们的生活，努力为他们创造幸福美好的晚年生活。他希望广大老年朋友要选择适合自己的养老方式，老有所乐、老有所为。会上表彰了10名苏州市第三届“姑苏敬老之星”、10名苏州市第二届“姑苏老有所为之星”、50名“苏州市老龄工作先进个人”以及50个“苏州市老龄工作先进单位”。

我校荣获“苏州市老龄工作先进单位”，舞蹈系张一青主任荣获先进个人。庆祝会上我校“万寿宫艺术团”男声合唱团，在文艺演出中高唱了“喀秋莎”这首歌曲，赢得了全场热烈的掌声。（办公室）



2016年春季学期新课程介绍

一、“硬笔书法”课程简介

硬笔书法，是一门既古老又新兴的艺术。早在古代甲骨文就是用刀笔刻写出来的，敦煌莫高窟里的经文也是“削竹为笔，濡漆而书”。新文化运动发展后倡导“自来水笔”写字，硬笔书写逐渐取代毛笔书写成为主流。硬笔书法吸取毛笔书法的“骨质”和笔法、字法、章法的精华，并透过“清秀、隽永、劲挺”的铁线营造出美感、情趣、意境、个性等艺术境界。

硬笔书法的长处在于：一是硬笔（包括钢笔、圆珠笔、签字笔、铅笔、粉笔等）质地坚硬，执笔方便，易于掌控。二是书法线条变化小、字径小、便于驾驭。三是钢笔等硬笔一次可写很多字，携带方便，利于应急。四是通常采用楷书、行书体，能满足日常工作、学习、生活等现代快餐式时风，适于流行。此课程学制一年，每周二上午上课。

二、“陈式心意混元太极拳”课程介绍

陈式心意混元太极拳以下简称（混元太极拳）是已故太极拳一代宗师冯志强老师在原来的陈式太极拳的基础上发展而改编的。他融合了心意六合内功与太极拳缠丝内功之精髓，并直接表达了太极拳的内涵真义；既以心意为指导，以丹田混元之气为根本，依太极阴阳之理，经太极十三势的体用修练达到内外兼修的上乘功夫。

混元24式太极拳动作螺旋，舒展流畅、由松入柔，内外协调、呼吸自然，起伏较小，展现出一种圆滑、流转的动态形象。本课程学制一年。

三、“85式杨式太极拳”课程简介

杨式太极拳（85式）是太极拳的一个流派。这派太极拳是由河北永年人杨露禅及其子杨健侯，其孙杨澄浦等人在陈式老架太极拳的基础上发展创编的。

杨式太极拳（85式），其拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之；练法上由松入柔，刚柔相济，形成独特的风格。

由于杨式太极拳（85式）姿势开展，平正朴实，练法简易，因此它深受广大群众热爱，开展得最为广泛。本课程学制一年。

四、“吴文化趣谈”课程简介

下学期开设的《吴文化趣谈》，学制二年。我们将和《阿万茶楼》主持人“万老板”零距离接触、分享独具特色的吴文化趣谈。

讲座从苏州话的历史、评弹的历史和说唱弹唱演各门技艺以及流派特色，如何欣赏苏州评弹等几个方面趣话苏州，阐释吴文化的特色，并现场演绎评弹，让老年学员们对苏州吴文化有真切的体验与进一步的理解。

主讲人万鸣老师编辑、主持的广播节目《万鸣场》、《光裕社会》，多年来已成为评弹老听众每天必须的精神大餐。他熟谙苏州评弹艺术，撰写了《严雪亭评传》、《明珠集》等多部评弹专著。特别是他编辑主持的广播版、电视版《阿万茶楼》，凭借其深厚的吴文化积累，把评弹说表艺术融入其间，亲切生动，将千年的文化、千年的流传，用诙谐幽默的乡音呈现出来。该节目连续保持了很高的收听率和收视率，成为一档市民家喻户晓，深受好评的地方品牌节目，万鸣老师也被观众亲切地称为“万老板”。

四、“中华灯谜”课程简介

灯谜是中华文化的奇葩，历史悠久，长盛不衰。灯谜充分运用汉字音、形、义以及汉语句法、语法之特有的现象和规律，在文义上进行“别解”而收奇妙之效，极具文学性、知识性、趣味性。

灯谜赏玩，是一种老少咸宜、雅俗共赏的休闲文化。学习灯谜，可活跃思维，拓展知识，丰富生活。本课程介绍灯谜的基本知识和理论、常用猜谜方法、灯谜创作的技巧和境界、灯谜作品的赏析。课堂教学强调实践，以互动猜射为主要教学环节，边学边练，为学生进一步提高谜艺水平，奠定坚实的基础。本课程学制二年。

五、“文化专题旅游”课程简介

随着我国旅游热潮的兴起，人们对旅游的知识性要求和品味也不断提高。最近以来，个人游、家庭游、知亲好友自助游等文化主题旅游越来越受到知识层次较高人群的青睐。叶维奇老师毕业于扬州大学，毕业后在江阴商学院任教旅游课程。以后又直接从事旅游工作。本学期在我校代课二次，深受广大学员喜爱。

下学期开设文化专题旅游，主要介绍丝绸之路文化和安徽文化旅游，包括沿途的历史、人文、地理、建筑、饮食等特色，学制一年。叶老师将以他扎实的理论功底、丰富的旅游实践经验、生动的实例、趣味的故事，给学员以全新的旅游启迪。使我们的中老年旅游跨上新台阶，进入新境界。

六、“芭蕾舞”课程简介

芭蕾舞，一袭白纱，一双舞鞋，是多少人儿时的梦想。芭蕾舞有一套科学严谨、循序渐进的训练体系，可为其他舞种的学习打下坚实的基础。学校根据中老年量身定制一套教学内容：芭蕾舞基训、传统芭蕾舞片段、古典芭蕾舞变奏、现代舞、爵士舞等。

学校将和苏州市小天使艺术学校联合举办中老年芭蕾舞特色班，聘请优秀的芭蕾舞教师执教，让您能够快乐的翱翔在芭蕾舞艺术的高雅殿堂，学制三年。报名学员必须具有初步舞蹈学习经历，年龄50—60岁（条件特别优秀的可放宽年龄）。

七、“小提琴”课程简介

小提琴由古代弦乐器长期在欧洲演变而成，到十八世纪，形状基本固定。小提琴在管弦乐中是用得最多的一种乐器，其演奏手法很丰富，表现力很强。

学习小提琴对人的才能、智慧、情操等方面的培养具有积极作用。在练习拉琴的过程中，一些乐曲的节奏韵律经过艺术处理，具有很强的感染力，这些优美动听旋律能够唤起人丰富的想象，而在演奏时，随着两手不断的运动、听觉都

第七届老年人计算机技能展示活动结果揭晓

为庆祝第28个老年节，积极推进老年大学计算机学科教学工作，培养老年人计算机技术应用能力，苏州市老年大学协会举办了第七届老年人计算机技能展示活动。这次活动得到了全市各老年大学（学院）的积极响应，共有29名学员的29件作品参加了展示。经专家评审，共评出了一等奖3名，二等奖5名，三等奖8名，纪念奖13名。其中，苏州市老年大学荣获2个一等奖、1个二等奖、2个三等奖和3个纪念奖。经综合评分，苏州市老年大学、高新区老年大学和姑苏区老年大学分别荣获团体奖。

据专家介绍，本次参赛作品整体制作精良，能紧紧围绕主题组织素材，版面设计统一，动画设置合理。主要优点有：一是PPT片头设计富有创意，观赏性非常高；二是部分作品富有创新的使用了自己录制的旁白，增加了作品的新意；三是素材丰富，运用了GIF动画、特殊字体、PS图片处理和视频等；四是使用了统一的模板，整体效果好；五是动画设置精美，播放效果流畅。

10月24日在市老年大学举行了获奖作品颁奖仪式，所有参赛学员和所在的老年大学领导参加了颁奖。苏州市老年大学协会领导为获奖单位和人员颁发了奖牌、奖品和证书。（朱学标）



▲我校参赛学员、指导老师与领队合影。

全市老年大学2015拳操比赛活动举行

由苏州市老年大学协会举办的全市老年大学2015拳操比赛活动10月31日在市一中礼堂举行。来自苏州市老年大学、各个市、区老年大学和老年体育大学、苏大老年学院共12支代表队280名老年大学学员，共参加拳系列和操系列26个项目的表演。其中拳系列包括太极拳、太极剑、木兰拳和木兰扇等项目；操系列包括健身操、广场舞、拐杖操和柔力球等项目。

据介绍，举行拳操比赛的目的是要促进全市老年大学健身类活动课程教学的开展，交流与检验教育教学成果，进一步提高教学质量与水平，促进老年学员身体素质的提高和精神面貌的焕发，进而带动整个社会老年人的健康运动。这次参加比赛的各单位都是积极准备，精心排练，参赛的老年学员都是精神振奋，斗志昂扬，意气风发，表现了当代老年人别样的精神风貌。

举办者专门聘请了专家评委，分别就下面几个方面对参赛项目进行了评判：一是动作的完成：动作的准确性与同伴之间动作的一致性，动作与音乐节拍的吻合；二是动作编排部分：创新性、流畅性、队形变化及音乐风格的把握；三是表现力：把握风格，面部表情自然、自信，融入音乐的感染力；四是总体完整性：整齐度、团队精神、视觉效果、全部表演的整体总评价。

经过激烈角逐和评委的认真评判，最后分别评出了拳系列一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名，纪念奖3名；操系列一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名，纪念奖5名。苏州市老年大学参赛项目《42式太极拳》、《木兰扇》和《木兰剑》分别荣获拳系列二等奖、三等奖和纪念奖；《健身操—中国美》和《健身操—山丹丹开花红艳艳》分别荣获操系列二等奖和纪念奖。

苏州市老年体育大学、姑苏区老年大学和苏州市老年大学分别获得综合奖。（朱学标）



▲荣获二等奖的42式太极拳 ▲荣获三等奖的木兰扇 ▲荣获三等奖的木兰剑

在发挥作用。这些对大脑产生一种刺激，对如记忆力、理解力、表现力等有很大的帮助，使人更加活泼、开朗、反应灵敏，意志品格得到很好地健全发展。

本课程学制二年，由成德智老师执教。

八、“安卓智能手机使用方法”课程简介

随着科学技术的进步，智能手机已经全面向我们走来，渗透到生活的每一个角落，影响着我们的生活、社交、学习、工作、消费、休闲等各个方面。

智能手机，就是一部小型掌上电脑。它不仅具有普通手机通电话、发信息的基本功能，人们还可以使用它上网看新闻、发微博、传微信；不仅可以拍照片、摄像像、听音乐、看电影、玩游戏，还可以收发邮件、处理公文；不仅可以网上购物、寻医就诊、记账理财，还可以查看地图、路径导航、购买机票、订住酒店等等。可以说，智能手机已经涉及到我们生活的方方面面。

为了让老年朋友也能“与时俱进”，下学期将开设《安卓智能手机使用方法》课程，学制暂定为一学期。本课程省去了深奥的理论知识，更多注重于实际操作能力训练，旨在帮助和指导老年朋友快速入门，初步掌握其使用方法。

责任心强 的王巧江老师

二胡二班 吴君为

老年人上老年大学，无论是想学点知识，跟上时代步伐，还是学点才艺，提高自己的气质和修养，总的一句话是图个快乐，找回年轻时的感觉。我们二胡二班的王巧江老师深谙其中的道理，面对一批长者和同龄人，王老师待人和气，细心耐心，有责任心，上课时面带笑容，风趣踏实的教风，悠扬的琴声，使我们陶醉在二胡的音乐世界中。

原来的二胡起始班的大部分学员对二胡知识知之甚少，认为二胡是常见乐器，大概很好学。二胡是拉弦乐器，实际很难学，主要是音准问题，不像钢琴电子琴等键盘乐器，按下这个键就是这个音，音一定很准。上了几次课后有部分学员有点学不下去了，王老师针对部分学员的学习情况，上课很耐心细心，讲的慢些，由浅入深，为了让大家都听得懂，不厌其烦的反复讲。从常见的易上手的二

胡D调(1, 5弦)开始学起，反复强调和示范按弦要按准音位，要音准，并注意3, 4和7, 1间的半音关系，两手指一定要并拢，并一个音一个音地逐个进行示范，在大家齐奏时一个个进行指正。鼓励大家有不懂的都可以提出来，不要有顾虑，因为不懂才来上老年大学的，对个别学员还进行手把手的教。每节课上课前帮大家校音，一丝不苟。由于王老师强烈的责任心，使每个学员都能跟上教学步伐，获益匪浅。

由于各学员的文化程度音乐修养参差不齐，王老师在教二胡演奏技巧的同时还要教乐理知识：四分音符，八分音符，十六分音符，前十六，后十六，切分音及二胡的演奏技法——分弓，连弓等。还教我们识谱，一首曲子，首先要识谱，会唱，要懂得乐理知识，每首新二胡曲，王老师不仅边打拍子边唱，还教大家一起唱，一

首曲子首先要会唱才能会拉。反复提醒不懂随时问，都懂了还要我们老师干什么。常说：“不要担心学不会，每天拉琴一小时”。有时还风趣的说：“少打打麻将，多拉拉琴，时间就挤出来了”。

王老师还有一块惊堂木，上课时有时敲起来啪啪有声有节奏，人还是笑嘻嘻的，但达到了上课静音的效果。王老师还常在乐队活动时有机会接触到有些专家的好经验毫无保留的与我们分享：二胡换把时先轻轻上弓。要拉好二胡，要常拉空弦，音阶和练习曲。王老师常常想方设法提高我们的二胡演奏技巧，这就是王老师有强烈责任心的表现。

一个学期开心而又艰难的教与学，由于王老师的辛苦的付出，我们对二胡入门了，学会了常用的D调，G调，能拉出许多D调G调的二胡曲，我们很快乐，我们的气质和修养得到了一次升华，感谢王老师的耐心细心和责任心。新的学期又来了，在王老师的教学指导下，我们将会继续努力，百尺竿头，更进一步。

我校参与上海教学课题成果交流会暨教材展览活动

11月3日，在上海普陀区老年大学召开的全国老年大学“教学课题成果交流会暨教材展览活动”上，苏州市老年大学展示了多彩的教学科研成果。

上午的教学课题成果交流会，进行了中国老年大学协会教学委员会的课程、教师、学员、培训、规范化管理5个课题成果的交流。我校原张儒元副校长第一个代表《中国老年大学课程体系及配套建设的研究》课题作了汇报。该课题成果将对规范今后老年大学的课程建设起到引领作用。

下午举行的教材展览活动上，在全国52册优秀老年大学教材中，我校有2册，占3.8%。他们是：金黎明老师编写的《数码摄影和图像处理技巧》；奚中和老师编写的《老年养生》。

在288册全国各地参展教材中，我校有8册，占2.8%。他们是由：吴煜年、俞海英、吴敏、金红莲、章维伟、徐植农、许臻、潘君明老师编写的《计算机操作与应用基础(上)(下)》、《手工艺制作》、《古典诗词读本》、《苏州古城街巷梳辮录》、《苏州话寻根》、《苏州楹联选赏》、《苏州山水志》和《中老年二胡教材(1)(2)》等教材。

(办公室)

浓

9月15日上午，市老年大学“写作研究班”教室里坐满了听课者，大家聚精会神听张卫老师讲授“议论性散文”课。张老师发给学员每人一篇“缘起缘落总有因”的散文文章，作者系本班学员徐元荪，此文刊登在八月份姑苏晚报上，公认是一篇思想性和写作技巧双优的好文章。学员拿到文章后认真阅读，积极发言，学习的气氛甚浓。

浓

老年大学写作研究班，是文学系设立较早的一个班级。班里的学生多数是苏州各大媒体的业余作者，为了更上一层楼，又背起书包成为读书郎。虽然都是六七十岁爷爷奶奶辈的老者了，但他们有礼貌守纪律，学习刻苦，写作努力，不少人作品出书见报，是大学里的先进班级。每次课前：先到教室的同学们，争先打扫卫生，擦拭桌凳，开窗透风，黑板再擦一遍，将麦克风话筒调试好。一切就绪，只等授课老师的到来。

师

张卫老师，是苏州市教学成绩卓著的语文老师，他根据学员们实际水平，讲的课针对性强，深入浅出，声情并茂，集体讨论式的学习方法获得好评。除了认真备课，生动讲课外，张老师经常在家中挑灯夜战修改作业，最多的文章修改10多次，有时节假日和学员们一起研讨文章。在写作研究班里，尊师爱生成风。学员间好学上进，你追我赶；师生之间亲如兄弟姐妹，谈笑风生，其乐融融。

生

时间到了第二节课，张老师讲课声音明显有些下降，有身体欠佳的表现。了解张老师的人知道：他患有糖尿病史，平时外出总会带些零食解决问题。这天下午，走的急促忘记带了，他端起茶杯边喝边说：“我患有糖尿病，平时课间休息时随便吃点食品，等于加了油，知足马力又跑起来了，今天……”学员们心痛老师，有人大声问：“饼干行吗？”坐在后排的侯蓝蓝女生，走上讲台递上一袋无糖饼干。掌声四起。

情

说来也巧，蓝蓝同学的妈妈也是糖尿病患者，她是在去万寿宫的路上购买的，没想到在课堂解决了张老师的困难。她笑嘻嘻对同学们讲：“回家的路上再买些带回家”。过了一会她又突然又想起来了：“今后每个周二上课时，买几包饼干带进课堂，备用”。

闻玉海

老年大学浓浓师生情。

谜底

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1. 燕 漠 | 2. 官惠民 | 3. 张竞波 |
| 4. 周卓然 | 5. 胡 畏 | 6. 彭 雄 |
| 7. 高致嵩 | 8. 乐以琴 | 9. 节振国 |

我们全班同学喜欢的老师——张纯

英语口语入门班全体同学

在苏州老年大学这所美丽而充满生机的校园里，有着那么一群特殊的老年学生，他们不畏艰难，勇于挑战自我，从ABC开始学习英语的一群老年学生。

而我们《英语口语入门班》里就汇聚了这些老年学生。在我们班，年龄最大的有八十多，最小的有五十的，年龄跨度之大相当于二代人，由此必然带来教育背景的巨大差异。如何教会并教好这群特殊的学生，给任课老师的教学出了道难题。

我们很幸运，有位高挑、披着长发，写得一手漂亮中英文的，叫张纯的女士，成为了我们的老师。

记得上学期开始学习英语音标。由于老年人记忆力差，再加上音标中有些长得有点相似，常常是汇总起来读时就混淆搞不清了。还有要叫僵硬的舌头听话也很艰难，总是不能准确地运用舌头的不同部位在口腔和鼻音部位发音。针对这些情况，张纯老师不厌其烦地一遍遍地领读、讲解、示范，一节课下来，已是汗流浹背，而黑板上却满满地留下了她那隽秀的字迹。

即便如此，张纯老师仍然还不忘适当地扩充与课文有关联的词句，为下学期做

好了引申和铺垫，这不仅使学习气氛生动活泼，同时也更激发了学生的学习兴趣了。

如今，我们已学完了英语音标，这学期开始学习口语入门。不过，我们有个秘密要告诉大家，我们全班同学不仅一周二次上课见面，而且我们下课后，也时时刻刻在见面在交流。朋友，你一定会问，怎么会呢？告诉你，这是因为我们的张老师发起了以我们班学习交流英语为目的的一个微信群平台，至今已有30人参加了。每天张老师会用刚教过的英语向同学们问候，并与我们分享学习和生活，同学们也会壮着胆子，用蹩脚的英语回应并学习着，同时也接受张老师随时随地的指教。由此，我们与老师形成了课上师生，课后是朋友的亦师亦友的关系。

不得不说，这确实是一种好的方法。同学们不仅加深了了解，而且相互间也促进了学习。而这，其实更反映出了张纯老师的那种锲而不舍的教学态度。

你说，我们能不感动吗？你说，我们能不爱她吗？

正如本文题目的含意，我们全班同学爱我们的老师——张纯！

我校第七届校园文化艺术节剪影

金溢龙 摄



中老年模特+百年昆曲，打造全国首支“昆模”队伍

——苏州老年大学时装队的成长之路

苏州老年大学时装队队长 曹丽君

苏州老年大学时装队的前身是时装基础班，后经过严格的考核组建而成。队伍由40人组成，年纪从52到65岁。团队组建之初即定下了“传承美丽，秀出精彩”的基调，锁定了“中华民族风”这一主题。大家不但要演好中老年模特的角色，成为舞台上最出彩的“角儿”，还要力争成为全国中老年模特艺术平台的推动者和创新者。

因为定位明确、特色鲜明、管理严格、训练专业，时装队成立仅半年，即以时装情景剧《新春江花月夜》在苏州市17个单位汇演中获得二等奖。更让人骄傲的是时装队将历史悠久的昆曲及独具东方审美特征的昆舞共同融入时尚的T台走秀中，独创性地提出了“昆模”概念，不但在中老年模特舞台上独树一帜，对于中国古典文化的传承与发展，也起到了积极的推动作用。

一、锁定“中华民族风”，《新春江花月夜》首战告捷

有高度，才会有成绩；有特色，才会有恒久的魅力和生命力，时装队组建之初即锁定了“中华民族风”这一主题。主要考虑：中老年模特有着深厚的文化底蕴；有对历史的尊崇和对追求时尚的执着；有丰富的人生阅历，对服装的驾驭和控制能力；有生活的磨砺曲折，让中老年模特具备较强的意志力。

2014年暑假前，时装队接到通知，要参加由苏州老龄委、苏州老年大学等单位组织的迎新汇演。对一个刚成立4个月的团队来说这无疑是一次考验，皇甫老师为此精心编排了源于唐代诗人张若虚的诗作《春江花月夜》的时装情景剧《新春江花月夜》。

《春江花月夜》以富有生活气息的清丽之笔，创造性地再现了江南春夜从月起月到月落的景色，意境空明、韵调优美，是中国十大古诗之一。皇甫老师在原诗意境上注入了新的含义：以一群中老年模特在T台的展示，配以委婉、悠扬的音乐，加之变幻多端的舞台背景，用不同的服饰展现出中老年人的风采，也展现出他们对生活的热爱，对逝去青春的怀念。

全剧彰显了江南的春色、春花、春水、春风，也表现出了中老年人特有的风情、风韵、风度、风采，在全市17个单位汇演角逐中获得二等奖，给大家极大的鼓舞。

二、直面问题，明确方向，寻求突破

首战告捷让大家信心满满，但队伍初建，在成绩面前不能有丝毫的满足和懈怠。总结会上大家谈成绩、更谈不足以及提升的空间。除了在队伍规范化、决策民主化、管理制度化、经费多元化、内容多

样化、节目创新化等方面优化提升，不断注入生机和活力。更让大家兴奋不已的是研讨会明确了一个极具创新力的主题，这个主题很可能让时装队创造一项属于自己的中国第一。

三、首倡“昆模”概念：打造具有中华民族风韵的中老年昆模队伍

在皇甫老师指导下，团队很快制定了更高的目标：要颠覆传统意义上走走台步、摆个造型的表演，将昆曲的优雅、深邃和中国传统文化无穷的魅力融合到时尚前卫的模特走秀中来。同时要将以昆曲为媒的中国美学观念传播开来，争取在不远的将来，中国的T台上会走出一批批昆模来。昆曲的魅力在于能把诗歌、词赋、乐舞、古典意蕴交融汇合，富有诗画的雅韵。苏州歌舞团一级编导马家钦女士历时三年精研昆曲，巧妙的从中提炼出舞蹈元素并加以衍化开拓，创造出一个新的古典舞种“昆舞”，开辟了中国古典舞崭新的篇章。

皇甫老师则独创性地提出了“昆模”的概念，意在将历史悠久的昆曲艺术及独具东方审美特征的昆舞共同融入时尚的T台走秀中，尤其是融到中老年的模特走秀中。清淡、高雅、精致、唯美，意韵清醇、圆融畅和的昆模将承载着对东方服饰的审美特征和古典美学的审美价值；而中老年昆模队伍的形成及壮大，将会传承美丽，秀出精彩，让夕阳红更加绚丽、更加斑斓！

大家坚信，中老年模特与百年昆曲的奇妙组合，一支具有中华民族风韵的中老年昆模队伍的产生，一定会得到共鸣。对于中国古典文化的传承与发展，也无疑会起到推波助澜的作用。

四、精炼队伍架构，全力以赴达成目标

成功的团队离不开优秀的团队精神和一个好的队伍架构。时装队组建之初，学校特聘了经验丰富的皇甫菊含老师，苏大艺术学院的教授，教育部高等学院服装专业指导委员会秘书长，苏州市舞蹈家协会副主席。在皇甫老师指导下制定了建团宗旨“传播美丽，舞动精彩，陶冶情操，夕阳正红”及团队精神“团结、和谐、勤学、善思”。

为增强团队的凝聚力和战斗力，接下来从加强基础训练，完善规章制度，提高专业水平等方面进行了全方位提升。一是成立团委会。下设三个组：●业务组：协助老师做好平时的基础训练、演出排练等；●外联组：主要负责对外宣传、联络，联系演出活动，建立队

员信息档案；●后勤保障组：主要负责演出服装的制作、购置、登记、管理及相关后期保障等。团委会原则上一个月碰一次头，民主讨论、研究决定重大活动并安排各项事宜。二是加强基础训练，提高专业水平。在皇甫老师指导下，全体团员都很重视基本功训练。每周上课是2个课1课时基本功形体训练，1课时T台训练，从单人展示、3人组展示、5人组展示、礼仪展示到系列展示等。皇甫老师教学严谨，通过理论指导及近似专业的T台走秀、形体训练与台步训练、肢体平衡与舞台走线、定位转身与亮相造型，让团员们在近一年的时间里，对旗袍秀、流行服饰、民族服饰、晚装展示有了由浅入深的理解和感悟。

因为有着良好的团队基础、科学的训练，有着学校和社会各方的支持与鼓励，有着鲜明的文化特色，有着不断发起挑战的激情，队里的成员都充满一种阳光、生机的正能量，“昆模”初现舞台即令人惊艳，苏州老年大学时装队正蓄积着巨大的力量。

五、积极筹划大赛，共谋中老年模特事业发展

“只有民族的，才是世界的”，同样，中老年时装队要出彩，也要善于展示地方文化特色，勇于创新。苏州老年大学时装队的“昆模”就是一个非常好的案例。当然，要充分展示传统文化与时尚融合的魅力，除了重视形体训练，更要重视文化内涵的提升，时装队现定期开展包括诗词、书画等传统文化的学习，以提升整体素质。厚积薄发，由此成功举办2015年江浙沪中老年模特联谊赛。参加黄山全国中老年模特大赛，荣获金银系列大奖。

国家对退休人员的关心，社会对老人的关爱，都让人感动，未来时装队将会用多种形式来丰富队伍，比如时装发布、中老年旗袍秀，民族服装、晚装展示等，要走向市场、走向社会去宣传、去推广。T台映晚霞、晚霞更美丽，有大家的支持，相信苏州老年大学时装队（苏州万寿宫服饰表演艺术团）一定能更好地在中国中老年模特T台上展示不一样的风采！

抗日战争胜利七十周年灯谜

唐诗宋词赏析班 蒋海波

1. 月钩沙雪处，夜雨续朝风。（抗战老兵）
2. 清廉一任，造福一方。（抗战将领）
3. 漫江碧透，百舸争流。（抗战将领）
4. 羽扇纶巾谈笑间檣櫓灰烟灭。（抗战英烈）
5. 龙城飞将在，秦月悬汉关。（抗战英烈）
6. 纵横夺险路，横刀立马人。（抗战英烈）
7. 会当凌绝顶。（抗战英烈）
8. 子期心谱流水，伯牙指韵高山。（抗战英烈）
9. 清明扬正气，华夏树雄风。（抗战英烈）

（答案请在本期找）

“老年教育、教学案例”征文启示

为不断提高老年大学的教学质量和办学水平，进一步推动老年大学教育、教学内涵的建设与提升，促进老年教育、教授管理的规范化；宣传和弘扬老年大学教师认真教学和热心为老年人服务的感人事迹；广大学员认真求知、互帮互学的动人故事，以及感人肺腑的师生情义等。我校拟在半年内，广泛征集“老年教育、教学案例”，希望广大师生，将在教学和学习实践中，看到、听到和亲身经历的，反映老年大学校内外具有教育、教学情景故事的及反映的社会正能量、反映学校人文情怀的人和事，按照“教育、教学案例”的要求撰写出来。我校将这些“教育、教学案例”进行评选，或汇编成册，并选择一些典型案例在《秋实》校刊和《万寿宫》校报上刊登。现将征文要求告知如下：

一、“教育、教学案例”的撰写要求

撰写的“教育、教学案例”一般在2000字左右，主要包括以下结构要素：标题、引言、背景、事件陈述、问题、问题的解决、讨论与思考、附录等。一般要把握好六大原则：

1、真实性。必须是教育、教学过程中的真实事件，不得虚构。

2、典型性。必须是教育、教学过程中具有代表性的典型事件。

3、客观性。对案例的介绍、描述要客观、中立。

4、导向性。体现现代教学管理理念的引导作用。

5、启发性。对类似问题的解决有借鉴和启发作用。

6、完整性。案例的编写必须包括必要的信息。

二、“教育、教学”个案的内涵

“教育、教学个案”是一个教育情境的故事。在叙述一个故事的同时，常常还发表一些自己的看法，也就是点评。所以，一个好的案例，就是一个生动的故事加上精彩的点评。

三、“教育、教学个案”的类型

1、一件事的案例。

选择一件事作为研究的对象和内容，故事必须生动感人并蕴涵一定的“教育”意义。

2、一个人的案例。

教育研究也是对人的研究。在学校生活中，这些人可能是一个工作兢兢业业教师，也可能是一个学习困难的学员，或是一个乐于奉献、具有爱心的老师或学员。通过对这些对象的研究，从中发现、体会和借鉴一些有益的、宝贵的教育教学经验，如一种学习指导方法、一条教育原则、一种教学风格、一套管理措施等。

3、一次活动的案例。

除课堂教学外，各种活动是学校教育的重要组成部分，包括校班团队活动、学员社团活动、社会实践活动、研究性学习活动等。在组织、开展和指导各种活动时，有许多值得研究的问题，如活动的主题设计问题、组织形式问题、资源开发和环境支持问题、学员的自主管理问题、教师的参与指导问题等。

四、时间与投稿

本次征文活动从2015年11月份开始，到2016年4月30日截止。完成的电子稿件可直接发到校报、校刊的邮箱，地址：szlndx@126.com；手写稿请投书画摄影系办公室门口的校报、校刊的稿件箱。

七绝·读习近平主席联大讲话有感

颜道遂

冷红叶叶乱天穹，几处硝烟震耳聋。
勇于担当频出手，和平治世建殊功。

纪念抗战胜利七十周年

行草研究班 戚维才

践踏山河十四秋，张牙舞爪似狼豺。
同胞四亿挥戈搦，一片降旗满眼收。

抗战胜利70周年大阅兵

诗词赏析班 卞业林

一
滚滚狂飙伴吼移，空中地面过雄狮。
昔身曾荡虎狼寇，续写光荣飒爽姿。

二
军国妖魔洒泪啼，一声天下白雄鸡。
狂人犹做招魂梦，试看铁流方阵齐。

御街行·抗战胜利七十周年

蒋海波

犹听七七枪声乱，寇进犯、倭蹄践。
飘零泪浸水光寒，烟笼秦淮河畔。桃
英沃血、阴霾遮月，凄雨腥云漫。深
仇两世孰能咽，史可鉴、侵华卷。九州
祭鼎钟铭，共愤人神抽剑。天烧海沸，东
条安倍，一例倭魂散！

诉衷情·贺陈庭儒老阅兵载誉归来

诗词赏析班 金焕

驱倭灭寇谱春秋，戎马一生讴，大
江南北鏖战，英勇捍神州。今胜日，
阅兵辘，尽风流，巍巍华国，赫赫强
军，饕餮堪休。

夏日偶成

顾森

竹阴深处立，避暑自悠然。
野鸟呼高树，飞蝉续断弦。
红藕摇绿浪，紫燕掠清涟。
倦倚朱栏下，钟声夕照边。

七律·今又重阳

诗词创作二班 詹永刚

一年一度秋风劲，游子归乡月更明。
红果菊糕迎兄长，赏花品蟹诉衷情。
踏秋欢饮千湖水，登岭欣闻百鸟鸣。
酷耐芬芳皆欲醉，茱萸遍插喜盈盈。

颂“万寿精神”（鹤顶格）

隶书提高班 董士奎

一
万木葱茏气象新，寿星充电绩超群。
精通文史才知广，神笔秒章众所闻。

二
万众矍翁似劲松，寿翁求索胜孩童。
精研细读诗词赋，神韵笔端李杜风。

旅游怡情

黄河小浪底风光

古代文学三(3)班 李名洲

六月中旬,一个风和日丽,温暖惬意的日子,我们一行慕名来到“小浪底”。“小浪底”是黄河流域名噪天下的水利工程,也是闻名遐迩的风景区。

“小浪底水利枢纽工程”是治理开发黄河的关键性工程,中国治黄史上的丰碑,也是世界水利工程史上的杰作。粘土斜心墙堆石大坝长1667米,进水塔巍峨高大,出水口壮观雄伟,水力发电总装机容量为180万千瓦,工程具备了防洪、防凌、发电、排沙等多项功能,发挥了重要的经济效益和生态效益,这些都是黄河流域沧桑巨变的标志性风景线。

我们站在南岸黄鹿山最高点,俯视大坝全景莫不为其气势雄伟的巨大工程而叹为观止。

小浪底风景区总面积为1262平方公里,景区以峡谷和河流为主要特色生态园林,充分体现以黄河历史文化和自然风光的大型山岳湖泊型风景区。大坝截流后,“高山出平湖”,湖水浩淼,水面波光粼粼,平静得如一面镜子,蓝天白云,鸟儿自由翱翔的一幅自然风景。晋豫黄河峡谷与库区内柏崖山、黄鹿山、红崖山、始祖山、荆紫山、黛君山等20多个风景点和雄伟的大坝交相辉映,



相得益彰,形成湖光山色,千岛星布的自然风光,使近有曲折蜿蜒的河湾,远有烟色浩淼的湖面,令人感受到“湖岛沉浮,山水相激”缥缈于天地间的博大气势,不失天然的本色。

我们一行,正逢小浪底工程一年一度隆重观瀑节——水库调水排沙,来自全国各地数千名观众,群情激昂,要亲眼目睹壮观的场面。

穿过密密林荫,隐约耳闻隆隆巨雷声,随着雷声的变大,只见满天水雾,空气湿漉漉一片,一条大河横在前面,河面宽阔,架有铁索桥,过桥就是大坝的调水排沙洞。只见三道独特的人造瀑布喷涌而出,有似白色巨龙腾空升起,高有百米,怒吼声震撼天地,真有“黄河之水天上来”之感!下面两个调水排沙洞,喷射出两条黄色巨龙,最大流量每秒五千立方米,轰声巨大,水雾迷漫,气势磅礴,雄伟壮观,滔滔黄河直下一泻千里,真所谓“九曲黄河万里沙,浪淘风簸自天涯”。

夕阳西下,游兴未尽,我们不禁高呼,黄河小浪底工程“功在当代,利在千秋”。

人生感悟

学打太极拳之悟

计算机基础应用中一(2)班 雷忠海

在本校学打太极拳已经有好多时间了,至少是每个学期都少不了这个课程的学习。由于以前职业的关系,自己很少动,大家都知道这个道理:生命在于运动,不动者则容易发病。所以为了让自己动起来,我就选择这门课程进行了一定时间的修炼。虽然自己在这个方面很笨,但不管怎么说我总算是动起来了。呵呵,对我来说真的是可喜可贺。我的老师是正规学院出来的美女老师,她就是我们大家都熟悉的非常热情的沈建兰老师。据我所知,为了教我们这些老的,她辞去了相关学校的课才来这授课的。大家都知道,教我们



这些老的远远要比教年青的学生要难多了,无论是从技能的接受能力来说,还是从记忆能力的角度来说都是无法可对比的,所以我们都珍惜她所授的每一次课。

沈老师的教学有二个特点:一是典型的苏州方言同普通话相结合的上课方法广为学员所赞。现在苏州的各大学校中只有普通话授课,长期下去对于苏州方言的普及都会带来很大的问题。苏州方言上课具有一种亲切感,更使我们上了年纪的人容易接受。二是与众不同多方位多角度的演习方法。沈老师的讲课除了按正常正面给我们演示外,还不断的走下讲台站在不同的位置从不同的角度给我们边演示边讲解,使我们有了身临其境之感。

沈老师的拳术更便于我们

从艺术的角度来进行欣赏和审美。她的拳术犹如舞者翩翩起舞但又不失拳术的风范坚韧有力,气沉丹田,融会贯通。在轻盈的脚步中再配上一段梁祝音乐,形成了一种绝无论比的线条美与音乐美的最佳组合,大可同中国四大美女媲美之势。

沈老师不仅仅传授给了我们拳术,在授课中又从理论的角度来阐述太极拳的基本原理和精神,并又从其言行体现这种精神,所以我们又从其身上学到了以下相关的一种精神——太极精神:谦虚、互相尊重的人格;相互谅解的精神;教师与学员、前辈与晚辈的关系应明确;处事要符合礼仪;要有忍耐等等。我想作为学打太极拳的学员来说,除了要学打拳,更主要的是要将这种精神来指导我们如何打好拳和如何处理各种身边发生的事,归根到底一句话:要做好一个人,这就是我们通过跟沈老师打太极拳后最大的收益吧。

心香一瓣

垂盆草

——养生佳苑的遐想

木兰班学员 马素青

随着城市建设的迅猛发展,给城市的空气、环境也带来了严重的负面影响。有几次天气预报中报道上方山周边的空气质量为蓝色预警时,我对周边环境感到担忧。再听到小区里居民说:某某得了肺癌,或某户人家已搬离本小区了。想想七八年前,就是看中有山有水的这片优美的风景区,才居住到这里的。

俗话说:既来之则安之。再说,现在全国各地从中央到地方,各级政府领导都十分重视环境治理问题。我作为居民也应该动动脑筋,积极参与环境治理,说不定那天想到一个好方法及时向社区领导提议、采纳,就能起到大作用呢?

平时,我喜欢在我的家园里种植一些养生中草药,如:降血压、血糖、血脂的明日叶;治疗肺癌、肝癌、蚊虫叮咬一擦就好的垂盆草;清热解毒的薄荷、金银花等。当然,种这些并不是全为我所用。正因为有这样的前因,平时我散步时,看到小区里的草坪由于绿化管理不到位,杂草丛生、乱长蔬菜、乱堆杂物等现象严重,就感到心痛。如何充分利用不可再生的土地资源?让其发挥正能量。于是我就产生了一个念头:与其这样浪费土地资源,还不如充分利用起来,让其发挥更大的作用。

根据几年来我在自家院里种植中草药的经验和实践积累的养生知识和一些草药的生长特性,我觉得垂盆草最合适在公共环境下生长。其一,它们的生命力极强,有一次我采金银花时,不得已在垂盆草上来回踩了几次,没过几天这草就回复原样了。其二,繁殖力特快,移栽时一棵,几年下来长出碧绿的一大片。其三,它生长的很茂密,容不下其它杂草生长。而且生长高度特低,约5公分左右,很适合公共绿化带种植。还特别好管理,不用浇水、除草。

几年前人家给我时,连它的名字都没说,就说:这是个好东西,蚊子叮了,用草叶一擦就不痒了。至于其它功效直到去年,在我家学府社区警

务室张警官带了两位同事来我家采明日叶时,她拍了照片发到网上查询,才知道叫垂盆草。关键是它的功效特别适合当前的雾霾空气和公共环境的维护。夏天蚊虫多,如在居住周边种植垂盆草,蚊虫会远离他们。即便被蚊虫叮了,有肿块,擦了几分钟后就消失了。特别是它对治疗肺癌、肝癌有很好的疗效。有一次,我到横塘种子店去买东西,跟老板娘聊天中得知她的丈夫几年前得了肝癌,在治疗过程中,医生叫她丈夫用垂盆草捣成汁每天喝。已经治好好几年了,这就说明垂盆草确实有效。我想,治疗癌症都能有疗效,何况预防呢?那我们可不可以平时在办公室里、家里挂上一盆垂盆草,经常掐一点捣成汁一边喝,一边欣赏着它长长的垂叶,伴着盛开的小黄花,既漂亮、又净化室内环境、又防病、治病,何乐而不为呢?

结合改善小区的卫生环境和增强广大居民抵御空气污染的体质。从小家园种植养生草药到大佳苑种植乃至将来推广到其它各个居住小区、各景观绿化带,其意义非常重大。

当然,要在居住区里的公共绿化带里推广种植,确实需要一段时间和过程。首先,居民的素质和认知水平有很大差异。可以先在小区内某一块地方种植两三种中草药如:垂盆草、蛇莓等,逐步扩大。对其功效开始不作多宣传,因为这是母本。由小区志愿者护理,无需技术管理。根据我的种植体会,越是功效高的植物其生命力越强。

啊!蓝天白云回来吧。



▲我家园子里的垂盆草

怡情逸致

约你走进古典诗词

诗词创作班

史玲玲



古屋垂杨,淡烟疏雨江南绿葱茏。幽幽小窗里氤氲着香茶的雾气,在迷离中守着午后冗长时光,案上那卷古典诗词似一方沉载千年岁月的沉香木,依稀散发着淡淡的香味,溢出年轮的文字早已不是感官上的认知,而是变成了一幅幅精美的画,一首首优美的歌浸润在我们的生命里,永恒了。红尘一梦醉千年,寂寞一世诗相伴,在未打开书卷之前,我多想约你一起走进那清丽婉约的意境一隅去感受那美到极致的画面和心声。

一枝桃花迷东君,柳丝袅袅柔柔在风中编织着江南的春意,芳菲嫣然缓步烟霞香染,我与你携手踏遍红尘阡陌,云衣薄,人在醉,捧一掬雪梨花,呢喃着将要离别的情话。任杏云浓深红晕染芳草清溪。心里那一丝疼痛只为你脸颊上的点点泪痕,是伤春的悲歌还是相思的断魂,柔肠几寸都为海棠心碎。闲庭秀阁,湘帘半卷,看那眉黛寂寞凭栏,盼云笺鱼雁,暗拭离泪。红酥手,黄藤酒……春如旧,人空瘦,泪痕红湿鲛绡透。千古绝句,细写相思知多少,锥心泣血的爱,凄美的荡气回肠,疼痛的心穿过荒芜漫长的岁月,今天依旧在颤抖,前尘旧梦演绎尽浪漫的情愫和断肠的伤痛。泪眼问花花不语,乱红飞过秋千去,心底一份深隐情怀为无计留春而感伤。

星夜玲珑月,碧树如烟,庭下高梧蝉已歇,花间小蛩鸣不绝,竹影疏绿窗,残灯落碎花,红袖添香伴身旁。三更冷冷芭蕉雨,高山流水诉衷肠,谁是知音?暮然回首那一瞥流盼牵引着思念坠入夏夜的梦萦。星光阑珊,金风玉露佳期梦,银河雀桥一相逢,刻骨的相思又憔悴了一年。摇曳的荷影在如水的夏夜轻舞,嫣然含笑温暖了夜的孤单,风情万种拂过浪漫和妖娆,七月的相思沉醉在水镜镜台,年华匆匆走过岁月朦胧,依然



红枫掩映天平山

李章燕

可觅寻你当年娉婷的遗踪,有了你,也有了夏的回忆。

南浦茫茫,怎不见归舟,月里横笛韵最清,花香满衣玉人立,忧郁的笛声在杨柳岸边诉说着伤情别离,晓风残月又怎禁得冷落清秋,痴情与夕阳如烟花般陨落。轻衣不耐薄霜寒,指尖淡淡留着篱菊的清香,花间一壶浊酒为你醉饮那萧萧的秋殇,手中的绢纱团扇轻轻摇走了炎夏,绿苔小径梧叶缓缓飘下,关河萧索,千里清秋,雁字回时,月满西楼。懊恼秋风,凋尽疏阴落尽红,一抹浅霜是否还能见绿肥红瘦。霜华不经意间飞上你的鬓旁,幽咽的笛梦唤回远古的心香,青葱韶华如蝶翩迁过烟云飘逸的成长,凝望一池秋水,眺望南山红叶,仰望云舒云卷,谁会看到一叶知秋的美丽,谁又会倾听云水间冰洁的禅心。

断桥残雪里还印着你千年的足迹,驿边的梅花是否还在开放?空气中依稀还能闻到如故的寒香。独钓寒江雪的蓑笠翁在冰封素裹里多想一壶红泥小火炉上的绿蚁新酒。回乐峰下有多少将士英魂在游荡,受降城远又怎能锁住征人的思乡羁愁。春花秋月何时了,往事知多少?……故国不堪回首月明中……又一位亡国君主在《玉树后庭花》的旋律中断送了江山。瑶琴三弄,浅浅寒香云水东,庾岭九春,缟仙丹霞香海里,历经彻骨奇寒,与雪花娉婷怒放,约青女婀娜曼舞,素心纤指弹一首如月的心曲,胭脂芳魂牵一缕如诗的情长,淡妆素影麝幽幽冷香,脉脉深情谁能解怀?一年梭时又天涯,珊珊移步履款款。

篇篇浓浓的墨香,写尽了春夏秋冬,风花雪月四季炎凉,说完了人间天上,悲欢离合万千景象,咽化了沧海桑田,轮回变迁天地苍茫,畅叙了长河落日,大漠孤烟悲凉雄壮,道出了心灵深处万语千言感怀衷肠。满怀温暖的情怀,在文字间如花绽放,朱颜在回眸中使我心潮荡漾,嫣然的笑容教我至今为你憔悴到老,十里长亭永不为你折柳,万丈红尘陪你数着冬夏春秋,今生最美的事就是与你邂逅,从此我的心里有了诗词的暖巢。

凌乱的思绪,凌乱的笔触,铺陈一篇凌乱的叙说,任凌乱的心绪张扬,任深情的文字直臆胸膛,任我低吟浅唱为你点缀生命的华光。来吧,我们相约一起走进古典诗词的殿堂。