

万寿宫

苏州市老年大学主办（内部交流材料） 第110期 2016年12月1日

学校网址：<http://www.szindx.net> 准印证号：苏出准字 1513554



法国格勒诺布尔市副市长来校考察

金溢龙摄

全市老年大学优秀教师表彰仪式暨舞蹈展演活动隆重举行

2016年10月31日下午，全市老年大学优秀教师表彰仪式暨舞蹈展演活动在苏州市一中礼堂隆重举行。来自苏州全大市各市、区老年大学及部分乡镇（街道）老年大学的学员近300人参加了活动。市政协原副主席陈振刚、市老龄办副主任刘贵祥、市老年大学协会会长、市老年大学校长董宙宙等领导出席活动并为优秀教师和参演单位颁发荣誉证书和奖牌。

据了解，为践行社会主义核心价值观，培育健康向上、文明和谐的老年大学校园文化，营造教学相长的文化氛围，展示老年大学广大教师良好的精神风貌，推动老年大学学校建设的规范化进程，促进老年大学教育教学质量不断提升，苏州市老年大学协会从2016年起在全市开展了优秀教师评选活动。评选出的优秀教师要求在师德高尚，为人师表；具有较高的专业水平和教学能力；执教态度严谨，做到规范教学；教学质量高，教学成果显著；具有开拓精神和创新建树等五个方面有突出表现。经过各地、各学校的认真评选，首次共评出了52名优秀教师。其中苏州市老年大学10名教师获得荣誉称号，他们是薛亚明、姚轶群、王良佐、魏授章、邓崇仪、柏银星、朱秀生、黄哲、郭张发、蔡知新。

全市老年大学舞蹈展演是为了推进全市老年大学校园文化的发展、提升老年大学舞蹈艺术课程教学的水平、促进老年学员的身心健康、交流与检阅有关教学成果而举行的。来自全大市各市、区老年大学和苏州体育老年大学的学员们带来了15个优秀节目参加展演。整台节目演出精彩纷呈，充分展现了广大老年学员的艺术风采和精神风貌。虽然这次舞蹈展演活动不实行初选，也不进行展演评分，实行百花齐放，对每个参演节目均给予表彰，但整场表演显示，广大学员仍然给予了全身心的投入和全部的热情，感染了现场的每个观众。整台节目主题明确，思想健康，富有正能量；整体形象好，精神面貌俱佳，服装统一，动作优美；音乐与舞蹈动作配合协调，赏心悦目，给人以艺术享受。特别是苏州市老年大学的舞蹈《桃红柳绿姑苏行》作为压台节目把整场演出推向了高潮。

牙博士口腔国际连锁机构和苏州典藏·文化传媒有限公司分别支持赞助了上述活动。（朱学标）

我校学员李水生先生荣获优秀文化老人称号



2016年11月18日，由江苏省老年大学协会、凤凰网江苏频道和国联人寿江苏分公司共同主办的中国（无锡）文化养老高峰论坛暨江苏首届“国联人寿杯”优秀文化老人颁奖大会，在无锡太湖国际博览中心召开。我校学员李水生荣获优秀文化老人称号。此次优秀文化老人评选，首先由江苏省老年大学系统推荐100名文化老人，接着组委会根据“在文化艺术创作、历史文化传承方面有突出贡献，并有一定知名度”等评选条件，筛选出30名候选人，最后根据凤凰网投票数选出10名优秀文化老人。（办公室）

我校2016年秋季学期研讨会召开

10月29日学校召开2016年秋季学期研讨会，学校管理人员全部参加，会议议题主要有三个：一是做好全国示范老年大学学校验收前准备工作；二是开发新课程，确定教学用房布局调整；三是2017年春季招生工作。各处、室、系在会前都作了充分的准备，经过大家认真讨论形成了以下共识：一、争创全国示范老年大学是我校发展的阶段目标，要对照条件，找差距，寻问题，不断提高办学能力，不断提升办学水准，各部门要通力合作做好迎检准备工作。二、学校二期改造使办学条件得到进一步改善，是学校发展的新机遇，各系要积极开发新课程，以满足老年人现代生活多样化学习的需求，同时部分教室进行调整，使教学用房布局更趋合理，教学功能得到最大发挥。三、招生新办法经一年招生实践后收到了预期的效果，缓解了报名拥挤的现象，得到了师生的认可，2017年春季招生继续按现招生办法实施，但在具体操作环节上要不断完善，重点要加强招生工作宣传。

最后，董宙宙校长作了总结。首先，要认真学习国务院办公厅印发的《关于老年教育发展规划（2016—2020年）》的精神，了解《规划》出台的背景、原则、目标、任务、措施等要求，结合我校发展规划提出实施意见。学校的发展要满足老年人多样化学习的需求，提升老年人生活品质，促进社会和谐发展。

简讯

十一月十三日，市老年大学朗诵基础班朱正老师携三位同学以《走进六十岁》的朗诵表演，在由苏州广电总台“看苏州”，名城网主办的“小举动，大文明”2016邮储银行杯第三届社区才艺大赛中荣获一等奖。

（张晓梅）

1. “名著选读”课程：
学制3年，由赵艺青老师（市语文学科带头人）执教。中华文明源远流长，孕育产生了众多优秀文学作品。多姿多彩的体裁、题材、风格、流派，丰富的文学现象、文学潮流和文学理论，是民族引以为傲的精神财富。本课程作为一门文学鉴赏课程，旨在通过对名著的选读，培养学员的对作品的理解、鉴赏能力，提高学员的文学修养。本课程的教学方式为阅读、讲解、讨论相结合。本课程将以文学名著为载体，以发展脉络为线索，通过对著名作品的鉴赏，感受中华文明的深厚底蕴及其精华所在。

法国格勒诺布尔市副市长来我校考察

10月27日上午，法国格勒诺布尔市副市长贝纳得·马克莱及随员弗朗索瓦·纳图莱尔二人在市外办张耐东副调研员陪同下来我校考察。董宙宙校长会见了客人，简要介绍了我校的基本概况并陪同参观校园，客人饶有兴致地走进健美操、书画、古筝教室，受到了正在上课的学员们的热情欢迎。

苏州市和法国格勒诺布尔市早

已结为友好城市。在格勒诺布尔市有一所规模6000人的老年大学，明年是建校40周年。贝纳得·马克莱副市长热情地邀请董校长明年参加格勒诺布尔市老年大学40周年校庆活动。董校长愉快地接受邀请。双方就建立联系，深化合作达成了共识。

顾洪、皇甫志新副校长参加了会见。

（办公室）

苏州市乡镇（街道）老年学校教育现场会在张家港举行

为了进一步推进我市乡镇（街道）老年教育发展和教育现代化建设，使之与苏州经济和社会发展相适应，与苏州老龄化社会发展相协调，2016年11月3—4日，苏州市老年大学协会在张家港金港镇和大新镇召开了苏州市乡镇（街道）老年学校教育现场会。来自苏州各市、区老年大学协会、老年大学领导以及有关乡镇老年学校负责人出席了会议。苏州市老年大学协会会长、苏州市老年大学校长董宙宙等领导出席会议。

与会代表分别参观了金港镇南沙老年学校和大新镇老年学校，听取了经验介绍，观看了电视录像片，参观了教学现场。金港镇高度重视和发展老年教育，以实施“教育养老、亲情服务”为宗旨，务实办好老年学校，从文化赡养、精神赡养、幸福赡养上强化教育养老的社会服务功能。一是抓素质提升，办成文化赡养的休闲学府；二是搭建平台，组建共同体，造就精神赡养的温馨港湾；三是提供亲情服务，建好幸福赡养的和谐乐园。大新镇老年学校的特色品牌是“幸福夕阳”移动课堂，打造老年人的精神家园。为让老年人能够在村、社区甚至足不出户能参加学习活动，老年学校延伸教育触角，推行多元教育和开门办学，凡是热心学习的老年人，只要家中具备一定的空间或场地等基本条件，镇老年学校就可以将“幸福夕阳”移动课堂直接开设到家中；对有一技之长、热心老年教育、有能力完成相关教学任务的老同志，积极吸纳到镇老年教育志愿讲师团。2016年，大新镇老年学校通过服务中心下移，充分挖掘民间资源，先后成功开办了四家“幸福夕阳”移动课堂。目前，“幸福夕阳”移动课堂总开课超200课时，受众超过8000多人次，受到广泛欢迎。

苏州市老年大学协会会长、苏州市老年大学校长董宙宙在会议总结讲话时强调，这次乡镇（街道）老年学校教育现场会开得非常及时，恰逢国务院《老年教育发展规划》正式颁布，也是我们对《老年教育发展规划》的具体落实。张家港为这次会议提供了很好的现场，许多经验值得大家学习借鉴。苏州市老年大学协会要认真落实国家老年教育发展规划，牢固树立和贯彻落实创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念，坚持“党委领导、政府主导、社会参与、全民行动”的老龄工作方针，以扩大老年教育供给为重点，以创新老年教育体制机制为关键，以提高老年人的生命和生活质量为目的，整合社会资源、激发社会活力，提升老年教育现代化水平，让老年人共享改革发展成果，进一步实现老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐，为努力形成具有苏州特色的老年教育发展新格局做出贡献。（朱学标）

2017年春季学期新开设的课程简介

2. “婴幼儿养育与保健”课程：
学制2年。婴幼儿成长期，科学的养育与保健，对孩子今后的身心成长会产生极大影响。目前的社会现状，不少孩子在家庭的养育与保健，大多由孩子的祖父母或外祖父母承担。为适应时代要求，满足老年人对孙辈科学养育的需求，我校特开设“婴幼儿养育与保健”课程，聘请苏州高等幼儿师范学校学前教育专业教师团队、苏州儿童医院儿童保健专家团队进行授课。

3. “电子相册制作”课程：
学制1年，由周亦良老师执教。电

子相册是可以在电脑上观赏照片的文件。电子相册不同于传统相册，它运用电脑软件，把我们摄影照片、艺术图片等素材灵活组合，以视频、动画的形式呈现出来，具有图、文、声、像并茂的特色，并具有可随意修改、快速检索、永不褪色、恒久保存的特点。制作电子相册的工具具有艾奇、数码大师、PPT等软件，学习电子相册制作课程的学员，需具备电脑操作的基本知识理论和操作实践能力。

（教务处综合）

寓教于乐

“学说苏州话”班教师苏唯珂在教学中寓教于乐，这是她在用打扑克牌的方式教学员们用苏州话数数。



摄影：学说苏州话班学员



杨亚莉

老年大学是受终身教育的所在，受到广大老年人的欢迎与爱戴。我1987年退休后，先是趁还算年轻，脚力健，几年中去了全国各地著名景点旅游一番。有的景点一次不过瘾，还去了两次。我的先祖是北宋著名的政治家、军事家、教育家和文学家范仲淹。我了解的先祖曾在山东青州当刺史时，有一年天大旱，他脱下官服，与当地百姓一起劳动开挖了一口深井，当作吃用解决了当时天旱无饮用的困境。老百姓至今还怀念着这位贤相，将保留近千年的古井称之为“范公亭井”，造了一个豪华的凉亭，公园称之为“范公亭公园”，我还拍了照片留念。为了寻根问祖，我还找到了湖南洞庭湖旁的“岳阳楼”，印证了《岳阳楼记》那篇千古不朽的文章中的名句“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，用金色大字刻印在大厅中的六扇黑漆门板上，因为我是29代世孙，我必须常将祖先的警世话语牢记心中，继承他的遗志，不忘根本。景色怡人，我拍摄了十来本照片，留住了美景，也上了自己较年轻的娇容，感到异常满足而兴奋不已。回到家里，时间一长，无所事事，无聊透顶，无比烦闷就去为《苏州日报》、《姑苏晚报》义务校对近十年，也为老年大学校刊校对过。觉得老在家里待着也不是个事，思量再三，想我年轻时嗓音好，唱样板戏不

我无限留恋的——京剧班

京剧班

范钦兰

在话下，何不去到老年大学重新投入老年人终身教育的大环境中去陶冶情操，老有所得，老有所乐呢？于是在1999年到市老年大学报名两个班级——影剧与声乐。

当时学校只有300多人，十个班级，京剧班共20多名学生，有时上课也不正常，因为学员都不会唱京戏，要从头学起，一句句地教唱，跟不上胡琴的节拍，由舞蹈老师徐林兼任班主任，在他的主持下，1996年全班通过选举我担任班长，屈指算来进校已经23年了，自从担任班长以来也已整整20个年头了。当了班长以后，每逢上课日总是第一个到，做好准备工作，点名、签到，将游讯、演出通知写在黑板上，开放音响，放些京剧碟片，让同学学唱等等，下课时最后一个走，擦净黑板，关好门窗、电扇、电灯等。还曾组织过两次赴山塘街古戏台演唱京剧名段，下面观众鸦雀无声，静静聆听。当班长干的虽是事务工作，却也干得乐在其中，赢得同学的赞誉。不觉岁月匆匆易逝，二十多年过去了，老年大学也已发展到有268个班

级，上万名学员的规模了。

最近，有同学告诉我说《万寿宫》校报2016年5月1日出版的不知谁写了一篇“老班长”文章，虽未具名，但事实却是写的你。于是我去拿了报纸，仔细阅读，虽略有出入，总体上是符合事实的，我万分感谢这位同学对我的认可和鼓励，我对京剧班非常有感情，舍不得离开，毕竟23年了，同学换了一茬又一茬，但我始终坚守，班上先后有五人因病故世，我都前往医院探望慰问，或组织同学参加追悼会。在前任京剧老师70岁寿诞日，还组织班级里为他作了70岁生日纪念活动。在他年老离校时，组织全班同学为他作饯行宴会，无数次摄影相赠，纪念他为老年大学教学作出的贡献。让同学人手一张，每逢学期结束年终联欢会上，都为演出节目摄影留念，送出的照片不计其数，有数百张之多，我都不计较，相赠也是乐在其中，赢得友谊与尊重，我今年已经85岁了，只要学校允许高龄还能入校，我将一如既往地同学服务，感到荣幸和温暖。

齐诵《时光》寄哀思

——记梁春宜先生诗文遗作朗诵会

朗诵表演班 黄家康

2016年11月2日是梁春宜先生逝世一周年。当天在万寿宫朗诵表演班举行了追思会暨先生诗作朗诵会，活动由班长王顺英主持，市沧浪诗社陈老师、邓工等也前来参加，他们介绍了梁春宜先生的生平，并诵读了梁先生的大作与他们的和诗。这一过程将大家一起带入沉痛的追忆之中。

梁春宜先生退休前是苏州市电加工研究所的副总工程师，电火花专家，教授级高工，虽是理科专门人才，精通三国外文，但对于中文诗词也造诣很深，退休后参加老年大学写作研究班及沧浪诗社，乐于创作，成果颇丰，其中一首获奖作品《我的大学》与朗诵表演班师生结下了深厚的友谊。他经常来朗诵班倾听师生对自己诗作的反映。他的诗朗朗上口，言简意赅，深受朗诵班学员的喜爱，他的《时光》诗集让人回肠荡气，百感交集。一年前的今天，梁春宜先生不幸因病去世，朗诵表演班师生无不痛苦万分，我们永远失去了一位尊敬的师长、一位朋友、一位聆听《时光》的主人。

在今天的追思朗诵会上，朗诵表演班学员纷纷登台，满怀深情地朗诵梁春宜先生的诗作，表达心中的敬仰与缅怀。蒋老、小珠、婉华三位同学以悲痛的心情分别朗诵了《离别》：“校园里，白果树已经全黄/你告诉我，你就要离开学堂/我不愿意落英遍地，我愿让你的诗萦绕心上……。”此时再诵《离别》，诗人的预感让同学们心情格外沉重，梁先生正是在白果树叶金黄的时光离别学校、离别友人的。

德正同学深情地朗诵了《赠友》：“奔波了一生，才知道道路的漫长/送走了青春，才感到生命的

匆忙/朋友在的时候，不知道珍惜/知道珍惜的时候，他已去异国他乡……。”诗人将人生的过去、现在、未来紧紧地关联起来，让同学们久久地回味思索。

《相遇，多么不易》，姚育人同学的朗诵透露着诗人的殷殷深情，盈盈胸襟；顺英班长悲痛地将《红豆》送给大家；一首《天堂》，徐美芬同学的朗诵如诉如泣，会场内气氛肃穆悲伤。同学们一个接一个上台朗诵梁老的作品，竹云、邹展、继敏、艳玲、王浩、晓梅、建英、张蓉等都声情并茂地用心倾吐着对梁先生的思念，真是读好诗也读好朋友。

同班的马老师用自己的创作诗沉痛悼念同辈人梁老；陈菊芳同学深情朗诵杨亚莉同学的自创诗《相遇您，多么不易》。

“梁先生，你在哪里？”朱秀生老师以深情悲痛的呼唤朗诵自己的创作诗，满含泪水感染了全场每个人。“梁老师你在哪里啊，我们想念您！”这呼声代表了今天在场所有人的心声，可同学们的千呼万唤已等不到梁先生再回课堂。

今天，梁春宜先生虽然“已去异国他乡”，但他的谦逊和蔼、平易近人、积极向上的优良品德永远留在我们心中。“没有诗人的地方一定不是天堂”，先生一定去了天堂。愿诗人梁春宜此时在天堂能聆听到我们齐诵的《时光》。

巧修电脑小故障

古代文学班 李水生

老年人一般使用台式电脑者居多。台式电脑常见的故障是开机不启动，出现黑屏或老是在循环搜索文件，不进入使用状态。这类故障的原因一般多是机内沉积灰尘，又加上湿气入侵，湿尘易引起插件电路短路，使

电脑“死机”。

处理这种毛病的方法很简单。先切断电源，后打开机箱取出内存卡，用白橡皮（小学生擦铅笔字的用品）擦拭内存卡密集的插脚，清除灰尘，亦可用电吹风（理发用具）低温热风吹几分钟，清除机内的灰尘和潮气，千万不要用高温吹，避免损坏元器件。清洗后电脑就能正常工作了。

小经验，作参考。

瞧，这是我们的习作



▲项新兰



▲贺牧民



▲刘伟萍



▲陈亚政

电脑绘画基础班的学员经过一阶段学习，用特殊的笔和特殊的油彩在特殊的纸上画了些作品，这里暂先刊登四幅，供大家欣赏。

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，以展示他们的教坛风采。

充满情感的薛亚明老师



薛亚明是书画摄影系的老师，担任水彩画、素描基础和素描技艺三个班的教学任务。薛老师不断探索老年教学的方法，与老年学员交朋友，从学员的实际出发，设计适合学员的教学方案，选择适合学员的教学方法，满腔热情的投入每次教学活动。

薛老师善于使用电化教学手段为教学服

务，经常根据需要，播放给学员观赏自己收集的资料，让学员既获得知识又提高学习兴趣、增进学习信心，得到学员欢迎。

薛老师坚持教学民主，经常鼓励学员提出问题、发表意见，展开评论。选评作品时，既针对学员的，也有自己的，体现教与学的平等和互动。

薛老师的常说：“要学员学的，教师要学好的。要当好一名老年大学教师，要先做学生，富有爱心、充满情感。”

（书画摄影系供稿）

中国历史典故的引领者——魏授章老师



魏授章老师来到苏州市老年大学任教《中国历史选讲》已有七年了。他知识渊博，热心任教，上课精神饱满，精心上好每节课。上课时广征博引，既有生动有趣故事情节，又有画龙点睛的整理点拨，还有古为今用的历史启示，更

带着爱国主义的真挚情感。因此深受学员欢迎，他们一边听一边认真记，课后学员之间热烈讨论，甚至回家后还要和家人汇报交流。有的听课时被感动得流泪，有的会情不自禁走到讲台，竖起大拇指连声称赞：“讲得真好！”

魏授章老师是苏州大学历史系的老教授，曾任《教材教法教研室》主任、《中学历史教学研究》责任编辑。曾经出版《历史课堂教学艺术》、《古今谋略》等著作，作为学生教材和教师教学参考。2016年被苏州市老年大学协会评为苏州市老年大学优秀教师。

（人文与社会学系供稿）

一次空军转场

古代文学五(2)班

叶定裕

1976年9月9日毛主席逝世了，举国悲哀。我师能飞行四种气象的独立大队奉命调防，保卫首都北京领空。接着于1978年11月22日空军下令调防北空，文件未到，师长为了体现部队雷厉风行的作风，28日动员紧急转场。12月5日到雁北几个机场，时间如此短促，全师大搬家，在空军史上是罕见的。一声令下，全师飞行员于12月5日，从江苏硕放、光福、如皋三个机场浩浩荡荡飞向目的地，没有发生任何问题，创空军紧急空转的奇迹，体现了部队说打就打，就走就走的雷厉风行的战斗作风和良好的战斗素养。

12月5日，我乘坐火车随部队当晚到驻地。雁北高原，天寒地冻，寒气袭人，家属们住在干打垒，房子四面通风，没有暖气，烧火坑，浓烟滚滚。场站的人说：“没有想到你们来得这么快，来不及准备。”当地有个顺口溜：“一天三两土，白天不够晚上补。吃的水太咸，白米煮饭变黄土(米)。洗衣不用皂，就用咸水泡。住的干打垒，寒风刺骨打哆嗦，煤炭不会烧，煤烟刺眼泪掉。”这对部队是严峻的考验。为此，师召开“战胜暂时困难，扎根雁北高原”的动员大会，师政委徐树年(先是南泥湾王震警卫员，后是朱德的警卫员，抗美援朝时是空军著名的王海大队政委)讲了：“苦不苦，想想红军长征二万五，累不累

想想革命老前辈”。师长韩德彩(抗美援朝时击落敌机五架，其中一架是美军“双料王牌”驾驶员费席尔，被誉为“年青的鹰”，空军授予“二级战斗英雄”)深情地作了一首诗：“塞外严寒何所惧，风沙扑面志更坚。六郎守过三关口，我保祖国半壁山。”大家听了政委、师长的动员，顿时增强了克服困难力量。会后，我也写了“寒流滚滚来半天，风沙滚滚遮云天。空军战士斗志坚，寒流风沙只等闲。”表达了大家决心。

部队毕竟是南征北战，战天斗地过来的，虽然不少同志吃了咸水煮的饭，拉肚子，但很快适应了，经受了雁北寒流风沙的考验。

从生活优越的江南鱼米之乡，到生活艰苦的雁北高原，部队能很快适应，证明我军只要不丢红军长征精神，就能无往不胜。

愉快的太仓行

散文赏析与写作四班

徐一凡

白马过隙，已至深秋。那天，粮食局退休人员一行四十多人乘车前往太仓。

大巴车出市区上沿江高速，太阳半漏脸，白云飘飘，两侧都是风景，郁郁葱葱的绿树，弯弯饱满的稻穗，水波粼粼的鱼塘，时而鸟儿飞唱，别墅式的农舍穿插其间，一幅大自然的山水画。

我们首先参观太仓港区。在港区负责人的带领下，进“来宾接待室”乘电梯直上大楼顶层，头顶蓝天，好风景呵——俯视，大片大片的集装箱，排列列待运；平看，长江水面宽阔，船只艘艘，来来往往；远眺，江水汪洋无垠，天水合一，它连着黄浦江，通向三大洋，一艘艘巨轮远航，把国内出口货物运往国外，又把需要的货物从国外运到国内。太仓港的功能与上海港、天津港等地港口一样，是一大进出口货物集散地，是经济建设的桥梁和纽带。据资料，太仓港已建成码头泊位82个，其中万吨以上泊位34个，名列全国集装箱港口第10位，全球列47位。

我们接着参观郑和纪念馆。郑和铜像伫立，馆楼恢弘壮观。馆内航船模型多多，船上的设施俱全，让人耳目一新。还有古人蜡像和服饰，栩栩如生，仿佛时光倒流，回到600多年以前。最使人惊叹的是纪念馆内的航海影屏，形象逼真，采用现代高科技，船队扬帆破浪，浩浩荡荡，波涛滚滚，声声入耳，维妙维肖，震撼人心！据说郑和下西洋船队共有208艘，排水量4万多吨，最大船船长123米，宽50米，船员七千余名，他们从太仓浏河出发，过长江黄浦江，经南海，跨越印度洋，行程万里。在六百多年前古代时期，郑和下西洋名振四海，首屈一指。此外，我们还游览了郑和公园，参观了岳王粮库。

非常有意思的是，我们一行受到了老局长戴锦明的盛情接待。戴局长上世纪末任粮食局党委书记兼局长，期满后又接任水利局局长。

我们的大巴车驶入太仓境内，还未到达目的地，戴局长等3人已在路口迎接，满车人欢腾不已。大巴车继续前行，登上了我们所乘的大巴车戴局长侃侃而谈，如数家珍，他说，在水利局工作88个月，今年3月退休回原籍太仓，受聘太仓港兼职，忙忙碌碌；接着又说，在粮食局工作不讲，在水利局工作期间做了5件大事，其中太湖治水土田，吴江、吴中区普遍受益；苏州古城近200条水巷污水治理，也是一个大工程，经历了“过五关斩六将”，人称臭水沟变为三级水，从而改善了周围百姓生活环境，提升了旅游城市观光面貌。戴局长谦逊地说，自己荣获省劳动模范称号，要为党为人民努力工作一辈子。

下午在返回苏州路上，大家兴致依然活跃，一致认为，太仓之行，陶冶情操，增长知识，增进友谊，老有所乐，不虚此行！

秋游东方盐湖城

声乐一(1)班 任焕珍

2016年3月，云开城现，秋高气爽。近日退协组织我们前往游览位于中国道家圣地金坛茅山的东方盐湖城(一期)

东方盐湖城核心区的道天下景区根据东方远古对宇宙生成和自然构成的理解，以中国文化之根——周易八卦为破题立意，通过“太极生两仪、两仪生四象、四象生八卦”的策划激活，将中国工艺美术、文化传承、自然生态和科技体验完美融合。以“一观八院十家宿，廿馆百铺千间房”等特色旅游产品，以茅山特有的“山、水、茶、盐、药、泉”六大资源及道文化、金坛地缘文化为依托，打造国内首个集休闲度假、文化展示、互动体验等多主题的山水文化旅游度假型景区。

进入景区，我们首先见到艮石阵：三茅石阵。艮为石，茅山的守护神——三茅真君为百姓加持福祉，化解劫难的密径山道，唯有穿过石阵，方能进入道天下。然后来到震雷场：雷电欢场。“震”为雷，晨钟暮鼓，唤醒山镇原住民。接着参观中国最大的体验式文化博物馆群。20余座主题文化展馆，寓教于乐的创新演绎结合现代科技展现手段，生动有趣地呈现中华文化的博大精深，这里有专门研究和传播“易经”、“道学”、“国学”的白云书院；首次从道教视野解读性文化养生的中华性文化博物馆；以详细介绍道教文化的中华道文化博物馆；以汉文化精髓——成语为主题的知道坊，切身体验中华语句的源远流长；展现国家非遗文化“金坛刻纸”的纸花库，一刀一划中涵盖中国刻纸千年传承。中国第一家“碗文化博物馆”，我们见到了童年时见到的生肖碗、高脚碗，其中道艺术瓷碗、祭祀瓷碗为国内首次集中展示。花火楼收藏中外珍贵火花四千余件，含中国早期到当代、世界火花艺术集成。兑盐藏系统地展示了中国盐文化、世界各地盐风俗、盐风景等。在武养馆我们观看了融歌、舞、乐、杂技等多种形式为一体的原创情景表演《山水情》。沿途见茅山鸟巢、石供雅园、春竹小院、祥云客栈等度假住宿客栈及逍遥饼、鲜豆花等民间小吃店和各类特色餐厅。在一餐厅我们品尝了清淡、可口、地道的茅山菜肴。

东方盐湖城还将有二期、三期工程建设，等全部完工后，有机会我们再去游览。

观学子大成殿前行“入学礼”有感

校友 朱一青

立冬已过，西北风没有半点履痕，把深秋留住，入冬不见冬，直觉还是秋意浓浓。校园里遍野树叶灿然斑斓或金黄色或绯红色或褐绿色、还有黄绿相间，色彩丰富迷人。诚然，最彰显风采的一定是大成殿。她端正流丽、气度雍容的坐落在校园里，几百年来，历经了灿烂的阳光、历经了五风十雨、历经了暑雨祁寒、历经了故城枯荣，然而她的气势可堪摄人心魄，诸多信息传递着一种精神，诚笃出一种使命感。

平江实验学校大成殿，始建于明嘉靖二十年(公元1541年)，立孔子像。孔子(公元前551—公元前479)鲁国陬邑(今山东曲阜东南)人，他一生主要是在鲁国讲学，从事教育和文化遗产的整理工作，现存《论语》一书。他提倡仁政、德治与礼乐教化，创立儒家学说。今天平江实验学校以“大成启蒙”为主题，组织近

500名一年级小学生，穿戴汉服寄情相约于大成殿前行礼仪，拜孔子，行“入学礼”演绎了一次庄重的仪式。全体一年级学生家长纵列观礼，见证这一神圣时刻，在行礼进程中，仪态万千，倾听心源，这是给学子的一次洗礼、是给学子的一次合矩同规，无以言表的传达，使她们在朦胧中听到了历史的声音，尽管她们对“怀德尚学”解读不了，然而在凝情的气氛中给学子的心灵都是一次启蒙的震撼。大成殿前数百名穿戴汉服的学生，诵读“三字经”跳起“佾舞”接着“正冠”“跃辟”“行礼”“宣誓”“写人”这些都是持守“原生态生存体验，原发性生命体验，原创性语言体验”的美学家宗旨，给我们展现出一幅盛世和谐和温馨祥和的画境。

观学子大成殿前行“入学礼”感叹颇多，仰望大成殿岁月如歌，历史在说话。孔子曰：“学而时习之，不亦乐

乎？”孔子曰：“温故而知新，可以为师矣。”这里孔子强调了学习的重要性。古代学者在学习过程中，是极为重视老师的作用，老师能“传道、授业、解惑。”所以我们要教导学生尊师和当仁不让于师。

晋朝孙康的“映雪”车胤的“囊萤”及宋朝欧阳修“欧母画荻”，都充分地反映出古代学者的学习精神和学习方法，尽管她们有的学习条件非常困难，而这种孜孜不倦，勤学苦读的精神是可贵的。对我们来说是一种激励，我们务必珍惜宝贵的学习机会，尽管古代学者学习目的性于我们不一样，但他们切切实实的学习精神，强调学以致用，言行一致，重视自我修养都是我们可以借鉴的。

祖国民族文化遗产待继承、文化教育更需普及和广泛应用，古代学者的学习精神和学习方法像一座宝库，给我们后人取之不尽，用之不完。我们要感谢，珍惜借鉴、学习、致用。

盼金瓯一统

——纪念中山先生诞辰150周年

章苏

远望隔海亲兄弟，祖脉相传眷老家。国父训箴铭铁骨，金陵安寝灿鲜花。同心华夏血浓水，放眼炎黄根寄芽。两岸善缘思一统，崑崙阿里映红霞。

注：中山先生1866年11月12日生于广东香山翠亨村；1925年3月12日，因肝癌不治，逝世于北京。

万寿宫学诗词新貌

尤龙

(一) 授业诗词

桃腮笑语柳眉翩，万寿宫中别有天。一阙新词来解惑，诗情送我上云巅。注：桃腮为女生，柳眉为男生。

(二) 研创诗词

北调南腔平仄韵，师生诵读细钻研。他年吟唱同风起，万阙新词响九天。

(三) 吟唱诗词

花甲媪翁年忽少，声随音转绕梁飞。新词曲曲冲霄去，唱尽红尘是与非。

古风·心怡

陈建勋

绿荫又染水假山，紫藤重生枝如幡。洞天灵岩游人醉，幽泓碧澄锦鱼欢。蹉跎岁月五百秋，再沐春晖三生缘。苔青花绣竞相放，吞吐吐雾珍奇妍。

注：水假山为苏州古典园林惠荫园内的著名胜景名曰“林屋探奇”，毁后抢修重生。

五律·偶感

刘婉英

莫爱红尘累，多亲陌上花。烦忧融笔墨，寂寞化云霞。畅饮刘伶酒，闲吟陆羽茶。若君心结郁，听我诉琵琶。

风入松·秋游

侯国达

白云舒卷幻蓝天，淡淡爽风旋。葱茏山色围屏展，有山寺，隐约林间。芳草如茵凝翠，野花娇小争妍。

国庆三山岛三日

卞业林

岛上休闲第一天，野葱寻挖到山巅。不知湖里晨曦早，鸭叫鸡鸣伴我眠。

岛上休闲第二天，四轮车座绕湖沿。爷孙合力相谐踏，刻刻提防滑路边。

岛上休闲最后天，大棚光顾览新鲜。果农夸我眼光好，剪得葡萄大个连。

中秋假期儿孙陪同游扬州

周养志

中秋八月下扬州，天伦之乐喜心头。瘦西湖里留身影，幸福晚年不晓愁。

永遇乐·游园有感

顾森

濯发沧浪，朱栏亭榭，山水幽静。绿竹疏篱，蝉鸣鸟语，茵茵芳影。无情乌兔，催人老去，华发皱霜鬓。笑衰翁、精神旺健，有时犹动诗兴。 随心度日，无穷天地，腐臭神奇俱尽。富贵荣华，香风娇雨，人醉人清醒，眼前明净，爱涉园林佳境。遵规矩，晨昏对镜，不忘自省。

南乡子·桂花雨

黄建萍

风吹木樨扬，落蕊缤纷雨也香。薄雾朦胧清露冷，凝霜。寂寞寒花自芬芳。逸韵写秋光，一树金英一地黄。如此流年如此月，彷徨。几度徘徊几断肠。

城市物语

逝

去

的

生

活

摄影高级班

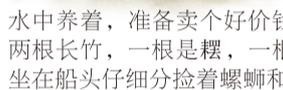
郑维榕

那天收到学友王老师的一张“搞螺蛳”的照片，我很喜欢。无论是从光影来说，还是照片的色彩、清晰度，还是情调都是不错的。当然，我喜欢这张照片不仅仅是这些，更重要的是这张照片的生活气息。照片表现的是主人公撑着一小网船在河里螺蛳的情景。这种情景在现在生活中已经是非常难觅了，先别说还有没有这些船民人群，就是要找一条这种网船也是难上加难。

然而，这种情景在我们小时候的生活中是屡见不鲜的。都知道苏州是“小桥流水多，人家尽枕河”，我们的老屋里大多都是前街后河。那时苏州的水上运输是很繁忙的，河面上有数不清的来往船只：有煤球店运煤球的船，有郊区菜农向菜场运蔬菜的，有往瓜行送西瓜的，有酱菜店运酱菜酒甏的，有常熟人卖大蒜头、卖南瓜的，有绍兴人叫卖绍兴乳腐的……各种船只来来往往煞是热闹，每天站在后门口，有看不完的河上风景。最沁人心脾的，莫过于郊区花农每天向苏州茶厂运送的一船船白兰花、茉莉花和玳玳花，花船未到一阵阵香气已经飘然而至，船只经过满屋飘香，甚至穿过前屋浸润整条街巷，花船的背影渐渐远去，那花香却久经不散。而最恼怒的是摇过的粪船，船只经过臭气熏天，除了掩鼻捂嘴就是赶快关闭门窗。

最开心的是看水老鸭捉鱼。赶船人拍打着船帮，一群水老鸭站在尖尖的船头，一个一个猛子蹿入河中，又一个个飞上小船，赶船人捏住鸭脖，水老鸭乖乖的从嘴里吐出抓到的鱼。每当看见水老鸭吐鱼，我们都会高兴地拍手大叫。

那些小网船是我们最后的记忆。网船虽小却是这家人吃喝拉撒睡，工作作业的全部场所。早上沿着河道，女的摇船男的放网绳，网绳的钩子上钩着一只只螺肉死虾。下午，到收网的时候，女的盘着腿坐在船头慢慢地、一段一段地收着网线，细心的剥脱着钩在网上的鱼虾。随着活蹦乱跳的鱼虾在盆里不断的增多，船头的网绳也在慢慢堆高。捉到较大的鱼就丢进船头甲板下活水中养着，准备卖个好价钱。鱼虾稀少的季节，他们沿着河道围螺蛳。男主人翘着两根长竹，一根是糶，一根是筊，筊糶满了在河水中筛洗后倒在船头。女主人盘腿坐在船头仔细分捡着螺蛳和杂物……



这样的生活已经逝去，此情此景看来只能永远闪现在我们这些老苏州的脑海记忆中了。

回到王老师的照片。王老师的照片什么都好，遗憾的是没逮到女主人公盘腿捡螺蛳、男主人公糶螺蛳或者起糶的场景。这也是这张具有纪念意义照片最大的遗憾。现在再要拍上这么一张“搞螺蛳”的照片何其之难！

其实我们逝去的生活何止是搞螺蛳、后门看风景、或者是吊只竹篮买绍兴乳腐。今天的生活一跃千年，传承了几百年上千年的习惯生活已经一古脑儿的被抛去，永远的远去。

姚老师说，一张背后有故事的照片才是好照片。这就是这张“搞螺蛳”照片背后的故事。



附：王锡林的“搞螺蛳”照片。



吟景寄情 读 秋

校友 祝君雅

秋风一寸寸深去，寥廓江天万里霜。深秋，温暖的阳光穿越树间隙缝，洒下一片斑驳的光影，我坐在公园的长条木椅里，手持一书，翻开书页，宁静地享受一份美好的心灵休闲。

天上云舒云卷，一阵秋风吹起，拨动了大自然的琴弦，簌簌声伴着落叶，惊动了树上的鸟儿，扑腾着翅膀飞远了……。桂香和着菊香从心底淌过，我贪婪地嗅着秋的香味。

秋天的树木苍虬干瘦，树皮皱巴，全然没有夏日的润滑青绿，但那褐色的树干却给人钢铁般坚忍的感觉。千姿百态的树叶竞相争着把自己融进秋的怀抱，展示风采。银杏树上耀眼的金黄色叶片，闪亮了整个大地；美丽的红枫树，片片枫叶像满树的红蝴蝶在翔舞，又宛若红红的火焰在枝头燃烧；石榴树上结满沉甸甸的果实，远望过去仿佛一盏盏红灯笼；一颗颗松柏树依然苍翠挺拔；乌桕树夹杂其间，尽了叶

的乌桕树，瘦枝上结出一簇簇白的籽粒，古人有诗句：“偶见柏树梢头白，疑是江梅小着花。”点点籽粒像白梅绽朵，可乱梅花之美。

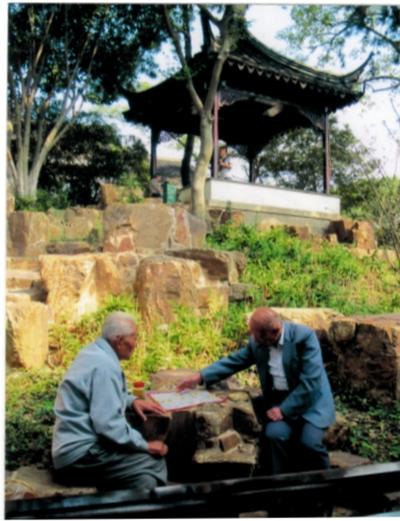
“清霜染黄叶，枯藤咏残荷。”荷塘内的荷叶如今已凋零，连同枯萎的枝干一起垂下了头，不禁想起晚唐诗人李商隐的“秋阴不散霜飞晚，留得残荷听雨声。”的诗句，眼前的残荷依然给人一种观感，留下了另一道风景，散发出独特的魅力，那残荷与清澈的池水相映的倒影，勾勒出一幅如诗如画的残荷秋韵图，意境的美妙尽在不言中。

池边来了几位姑娘，柔美地坐在石凳上，望着荷池，想赏那残荷？抑或闻其余香？仰视远处的爬山虎，增添了几分秋色的美样。当秋风吹拂树梢，吹落几片黄叶时，谁能不感悟：“一片落叶，一声秋。”人生不也是如此吗？若说春天是人生的少年，夏天是人生的中年，秋天便是人生的老年。秋天是最美的季节，秋天的落叶即使飘落也要在空中打几个旋儿，为自己而舞，演绎出生命最精彩的华章，化作春泥护大地。

我欣赏阅读这道秋色，全然陶醉在秋天里，默默无语，人生苦短，谁能成为永恒的主角？生命不过是一场怒放和一场别离，让人领悟人生的真谛——生如夏花之灿烂，死如秋叶之静美。

岁月静好，能安稳平静地安居一角，简单地生活，何尝不是一种幸福？！

我站起身，才发现自己的书依然停留在那一页，心灵却在秋色里绵延……



二老对弈

周志园摄于可园

随心漫笔

猴年话猴

苏州老年大学协会

朱学标

编者按：偶拾《猴年话猴》，觉得有灵气，遗憾发现较晚，虽作者欲作修改，可斟酌之后，认为趁猴年未过，原汁原味发表，读来无妨，给人启发，还能鼓鼓文中所述的“气势”，共盼“玉宇澄清万里埃”之愿景早成现实。

告别羊年，迎来猴年。这是中国农历年中的十二生肖轮流坐庄。

十二生肖，又叫十二属相，是中国与十二地支相配以人出生年份的十二种动物，包括鼠、牛、虎、兔、龙、蛇、马、羊、猴、鸡、狗、猪。十二生肖的起源与动物崇拜有关。每一种生肖都有丰富的传说，并以此形成一种观念阐释系统，成为民间文化中的形象哲学。据史料记载，早在先秦时期即有比较完整的生肖系统存在。可谓是源远流长。

羊年说羊的成语较多，且多是正面褒义的，如“喜气洋洋”、“扬眉吐气”、“三阳开泰”、“得意洋洋”等等。羊以温和和顺得到人们的喜爱。而猴年说猴的成语虽说也有20个之多，但多是贬义负面的。如“猴头猴脑”、“尖嘴猴腮”、“沐猴而冠”、“杀鸡儆猴”等等，不一而足。即使有个别词语听上去好像有点意思，但也是具有讽刺意味的，如“山中无老虎，猴子称大王”。从这点来看，人们似乎不太喜欢猴，甚至有点讨厌。你看，在《西游记》里，玉皇大帝骂孙悟空是“妖猴”，即使唐僧虽很喜欢孙悟空，也骂他是“泼猴”，甚至连猪八戒都

敢骂孙悟空是“遭瘟的弼马温”、“死猴子”。

照理说，猴子是灵长类动物，是动物界最高等的类群。大脑发达，更是人类最亲、最进的祖先。既然同被人类列入十二生肖，那就说明十二生肖中的所有动物形象是平等的。但人类何以对自己的祖先表现为不敬不重呢？是人类为了让自己培养谦虚谨慎、不骄不躁的品行？还是慑于其他动物的威势所致不敢为尊？着实令人费解，还是留给人类学家去研究吧。

但同样是十二生肖中的龙，且是虚拟想象中的动物，人类的表现就决然不同，并将龙置为代表天上的玉皇大帝，代表人间的真龙天子皇帝，并编出了成串成串的关于龙的成语，如“卧虎藏龙”、“龙马精神”、“龙凤呈祥”、“龙虎风云”、“龙飞凤舞”等等，可谓是“龙气冲天”。这样看来，人类的确是有点妄自尊大，表现得对自己的祖先不敬。这点连猴王孙悟空也看不下去了，于是他不得不起造反，挥舞着金箍棒，打到南天门，对着玉皇大帝高喊：“皇帝轮流做，明年到我家”。逼得玉皇大帝不得不派十万天兵天将捉拿，并将之关在太上老君的炼丹炉里烧了七七四十九天，希望置之于死地。结果，孙悟空不仅没有被烧死，反而炼出了一副火眼金睛，出来后再次大闹天宫。玉帝无可奈何，最后不得不妥协，给他封了个“齐天大圣”，这才暂时安稳下来。至于后来孙悟空再次造反，被如来佛压在五行山下500年，最终皈依佛祖，护送唐僧西天取经，一路降妖伏怪，立下汗马功劳，修成正果，那是后话。

自从孙悟空的形象出现后，人们似乎对猴子有了一个全新的认识，猴子身上所体现出的那种坚贞不屈、不畏强权的精神也得到人们的赏识，这就是所谓的“猴气”。但在民间，长期以来“猴气”的表现并非正面的，大多是带点负面影响的，如“猴里猴气”、“猴气十足”

就被比喻为自私、贪婪、狡黠、不顾别人的意思。

查阅资料发现，中国第一个为“猴气”赋予正面形象的是一代伟人毛泽东。毛泽东在一九六六年七月八日的一封信中，谈到他自己的人生性格特点时说：“我是自信而又有些不自信。我少年时曾说过：自信人生二百年，会当水击三千里。可见神气十足了。但又不很自信，总觉得山中无老虎，猴子称大王，我就变成这样的大王了。但也不是折中主义，在我身上有些虎气，是为王，也有些猴气，是为次。”

对于毛泽东身上的所谓“虎气”与“猴气”之说，他自己并没有详细阐述含义。但据研究学者称，纵观毛泽东的人生道路，这个个性的自我评价还是中肯的。其意是说老虎威武勇猛，有力敌群雄，一往无前的精神，是名符其实的兽中之王。所谓“虎气”是正视现实障碍和困难、勇于挑战的战斗精神状态，主要体现的是马克思主义者的革命坚定性的一面；而猴子灵活机智，顽强拼搏，具有眼尖手快，克敌制胜的技能。所谓“猴气”则是对勇于挑战的战斗精神的灵动飞扬，主要体现的是马克思主义者的革命灵活性的一面。更有学者认为“猴气”表现的是毛泽东的不满现状，崇尚创造；不拘成规，追求变动；不搬教条，注重灵活；不求刻板庄重，习惯洒脱机趣等性格和思想方面的特征。这应该是更加客观的评价概述。实际上，在毛泽东身上，虎气和猴气是兼备共存的，形成了一种势不可挡的昂扬气势，致使“四海翻腾云水怒，五洲震荡风雷激”。正是这种气势，最终成就了毛泽东的伟大业绩，使他成为世界领袖风云人物，更让伟大的中华民族自立于世界民族之林。

猴年是吉祥年，猴年话猴，谈谈“猴气”，说说“气势”。这个“猴气”，这种“气势”就是要有坚定信念、锐意改革、崇尚创新、追求卓越的理想；就是要有敢于斗争、敢于胜利，实现中华民族伟大复兴“中国梦”的信念；就是要有像毛泽东所说的“金猴奋起千钧棒，玉宇澄清万里埃”的宏大愿景。