

萬壽宮

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办（内部交流 学习资料）第103期 2016年3月7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

苏州市老年大学2015年十件大事

2015年，苏州市老年大学在继承发展优势、成功创建江苏省示范老年大学的基础上，继续开拓创新，扎实推进教育现代化建设，积极实施各项改革，全面提高办学质量，积极提升内涵发展水平，适应社会发展需求，努力服务广大学员，学校建设发展再上新台阶。

一、成功举办建校30周年校庆系列活动

今年是学校建校30周年，学校成功举办了系列庆祝活动。市四套班子领导和有关部门领导与来自社会各界共700余人出席了校庆典礼。市领导为“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，并为专家教授颁发聘书，为优秀教师和优秀学员代表颁发荣誉证书。市委副书记陈振一在庆典仪式上致辞。学校万寿宫艺术团表演的精彩文艺节目、为校庆活动专门编印的《万寿新声》系列丛书、在市图书馆隆重举行的建校30周年书画摄影展等系列活动，集中展示了学校30年的教育教学成果和办学经验。中国老年大学协会等20家单位发来了贺信。

二、苏州市万寿宫书画院成立并举行首届书画展

5月5日，苏州市万寿宫书画院正式成立。这是经苏州市文联批复同意成立的专业社团组织，是为了更好地服务师生，为进一步丰富校园文化生活，提升学校发展内涵，搭建师生艺术创作的平台，提高学校艺术教学的水平 and 档次。万寿宫书画院由15名著名

书画家组成机构成员，聘请了19名教师为书画师，吸收了38名学员为会员。万寿宫书画院成立后在市文联艺术展厅举行了首届书画展。展出作品内容丰富，样式齐全，代表了老年大学师生在这梦想舞台上智慧结晶，展示了万寿宫书画院这个艺术平台的勃勃生机。

三、苏州市老年大学特聘教授专家团应运而生

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建设，在建校30周年校庆之际，学校建立了“苏州市老年大学特聘教授专家团”，并为特聘教授颁发了聘书。专家团由关心和热爱老年教育事业发展、在某领域有建树的专家学者组成。专家团将为学校改革发展提供咨询，为教学和科研提供指导，对教学成果进行评估，引领教师队伍专业化发展。第一批专家团由22人组成，成员包括苏州大学教授、市电视台著名主持人、医学专家、文史专家、书画家等。本学期聘请了7位专家做了7场专题报告，反响热烈。

四、学校成功入选“全国五十个十工程”

“五十个十工程”是中国老年大学协会学术委员会确定的以典型调查和总结分析为基本手段的实践性研究课题，是从曾经获得“全国先进老年大学”称号的地市级老年大学中，精心挑选出具有典型意义的十所老年大学作为典型推广。“全国五十个十工程”入选条件较高，我校基础扎

实，经过积极努力，完成所有工作程序，通过专家组的审核成功上报入选。

五、成功参与2015全民终身学习活动成果展暨首届苏州终身教育博览会

由教育部举办的2015全民终身学习活动成果展暨首届苏州终身教育博览会10月在苏州工业园区国际博览中心举行。全国20多个省、市、区的200多家单位参展。在名家大讲坛系列活动上，董宙宙校长应邀在会上致辞，并介绍了苏州老年教育发展和市老年大学办学情况。来自全国各地的老年教育工作者近200人参加了论坛。根据统一安排，学校在专门的展区展示了办学成果，与来自全国各省、市、区的老年教育同行交流分享了办学经验和体会。

六、首次举办江浙沪中老年时装模特联谊赛

6月28日，2015江浙沪中老年时装模特联谊赛在苏州国际教育园举行，来自上海、杭州、扬州、嘉兴和苏州的6支代表队分别带着自己的节目参加团体赛的比赛，另有40名选手参加个人赛的角逐。苏州市老年大学万寿宫艺术团模特队表演的《新春江花月夜》荣获团体金奖，有8人在参加个人比赛角逐中分别获得二、三等奖及个人单项奖。8月份，万寿宫艺术团模特队还赴黄山参加“2015领秀中华国际中老年模特大赛—中国总决赛”，参赛节目《姑苏情缘》荣获团体最佳表演奖，载誉而归。

（下转第三版）

开设九门新课 增加直升环节

——2016年春季学期招生展新貌

2016年春季学期的招生工作，在学校领导的正确决策下，经过各职能部门的精心设计和各位系主任细致到位的工作和各位学员的有效配合，共招收学员8507名（在读7560名，新生947名），比上学期增加了340余名，满足了各类学员的不同需求，圆满完成了招生计划。

九门新课的开设，直升环节的增加，使招生工作展现出许多新的亮点。

课程是学校为实现教学目标而选择的教学内容及其过程，老年大学对老年人是否具有吸引力主要看课程，所以课程建设是学校发展的重点工作。为了满足广大老年学员的不同需求和适应快速发展的社会需要，在多年的课程建设中，我校形成了依据课程的市场需求量、课程的多样性、课程的层次性、课程的地域性、课程的时代性、课程的学制设计等多项课程开设原则。依据上述原则，学校对课程开设进行精心

设计，每学期都开设4门左右的新课程。在对250多位班长进行广泛调查和召开课程开设专题研讨会的基础上，根据广大学员的建议、市场的需求、学校师资储备和教室空间的可能，学校通过大量细致有效的工作，2016年春季学期将开设硬笔书法、混元太极拳、85式杨式太极拳、吴文化趣谈、文化专题旅游、中华灯谜、芭蕾舞、小提琴、安卓智能手机使用等9门新课程，成为苏州市老年大学建校以来开设新课程最多的一学期，使我校课程开设呈现出许多新的亮点。

“安卓智能手机使用方法”课程的开设，将帮助和指导老年朋友快速掌握智能手机操作方式，让老年朋友充分享受信息化社会带来的便捷、多彩和乐趣。

“吴文化趣谈”课程，是学校根据课程的地域性原则和市场需求量而开设的一门新课程。让学员和苏州电视台、苏州广播电台《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情趣和意蕴。

新课程的开设，得到了广大学员的认可与支持，基本上都接近满员；新课程的开设使学校的课程体系更加丰满，更现时代特性和地方特色。

我校从2013年秋季招生开始实施信息化招生的模式，随着学制的实施，经过几学期的探索与实践，该模式日趋完善。信息化招生是一个新生事物，有待于不断完善。如何使信息化招生的更便捷、更高效，一直是学校领导思考的问题。

由于2015年秋季学期学员听课印有二维码，在学制自然升级的背景下，有一部分继续就读原课程的学员可不填报名单，招生工作人员也不必输入学号及其他信息，只要通过二维码扫描的简易过程，就能快速显示该学员2016年春季学期就读的课程及其他信息，达到简易、便捷的效果。考虑到二维码的优越性，在



苏州报业集团地块资产移交仪式

苏州报业集团地块资产移交仪式举行

12月17日下午“苏州报业集团民治路两地块资产移交仪式”在苏州日报会议室举行。

首先市老年大学校长董宙宙就苏州日报社民治路房产划拨老年大学的情况作了介绍，接着市财政局副局长朱晓平宣读了市财政局下发的《关于将苏州日报社民治路房产划拨给苏州市老年大学的通知》，最后市报业集团党委书记、社长刘文洪、市第十二届政协副主席陈振钢先后讲话。随后，董宙宙校长与刘文洪分别代表市老年大学、市报业集团签署了“苏州报业集团民治路

两地块资产移交”文本。

苏州报业集团民治路两地块资产移交老年大学仪式举行，充分说明了市委、市政府及市有关部门高度重视苏州市老年人事业的发展，大力支持市老年大学在高平台上继续发展，以满足社会离退休人员就读老年大学的需求，为苏州市老年人又办了一件实事、好事。

出席今天仪式的领导还有：市教育局党工委书记、教育纪工委副书记沈建平、市老年大学副校长顾洪、皇甫志新、市报业集团副社长高岩。（办公室）

庆祝苏州市万寿宫书画院成立暨迎新书画展举行

庆祝苏州市万寿宫书画院成立暨迎新书画展开幕式12月4日上午在市文联艺术展厅举行。此次书画展为期5天，于12月8日下午结束。

市人大常委会主任杜国玲以及市政协、市教育局、市文联、市书协美协和市国画院领导和市著名书画家，书画爱好者等参加了开幕仪式。

本次书画展是今年5月份苏州市万寿宫书画院成立以来的第一次成果展出，也是万寿宫书画院书画家、书画师和书画院学员在短时间内创作的精品之作。著名书画家，万寿宫书画院名誉院长、顾问、院长、副院长、秘书长、艺术顾问等均为此次书画展提供了精品佳作。

参加这次书画展的17名书画家，如马伯乐、周矩敏、王伟林、华人德等，他们中的绝大多数是退休后在市老年大学任教的老同志，40多名学员平均年龄超过了70岁，其中最大的已经83岁，可谓老当益壮，精神矍铄。

这次展出的作品内容丰富，样式齐全，有各种书法作品，还有国画、水彩画、钢笔画和粉画等画作。这是老年大学师生在这梦想舞台上智慧的结晶，辛勤的杰作。无论是色彩斑斓、山河壮阔的画卷，还是飘逸灵动、端庄秀雅的书法，都展示了万寿宫书画院这个精神乐园的勃勃生机和春风荡漾，也显示了老年大学师生的老当益壮和豪迈情怀。

市老年大学校长董宙宙在致辞中表示，希望通过这次书画展，让万寿宫书画院能够进一步为老年大学师生搭建艺术创作的平台，丰富校园文化生活，提升学校发展内涵，为苏州文化大发展、大繁荣做出贡献。（朱学标）



2015年10月的招生研讨会上，学校形成了增加直升招生环节的决议，决定在原15周在读学员报名的基础上，增加14周直升学员的注册报名环节。

为了做好直升招生工作的尝试，学校精心设计了关于直升招生工作的“通告”，确定：本学期的课程，下学期继续升级就读该课程的；下学期就读二门课程，下学期继续升级其中一门课程，不再选择其他课程的；本学期就读一门课程，下学期继续升级该课程，不再选择其他课程的对象。紧接着在十三周将“通告”张贴在每个教室，并通过班长人手一份进行宣传，让广大学员了解直升环节的细节。第三，系主任及学校各处室对有疑问的学员进行耐心的解释，使不少学员的疑虑得到解决。

通过多方面细致的工作，有4239名学员（占在读报名学员56%）通过直升报名途径方便地获得了下一学期的学习机会，大大减轻了十五周窗口报名的拥挤程度。直升报名环节的增加，使报名工作从一周延长到二周，学校管理人员每天7:30到上岗虽然很辛苦，但看到报名工作由拥挤变为宽松，心里都感到非常欣慰。2016年春季学期招生实践证明，增加直升环节这一举措对提高招生工作的效率、增加便捷性和减少拥堵，起到了明显的促进作用，这是一项非常有效的、可推广的积极措施。

2016年春招中开设9门新课、增加直升环节的两大亮点，大大提高了学员注册报名的满意度，为学校课程体系的完善和信息化报名模式的优化增添了新的活力。（教务处）

朴实无华，一丝不苟

——赞沈志朝老师

声乐五(1)班 王蕴华

我进入声乐五(1)班其实还不足两学期，但沈老师在声乐教育上极其认真负责的教育态度令我深深感动和钦佩，也从中得益匪浅。

唱歌，在咬字吐音方面十分重要，非常有讲究，即所谓的“字正腔圆”。沈老师是北方人，普通话非常标准，我们学员绝大多数是本地人，而南方人的发音，特别是苏州话，发音多在舌尖上，这对普通话里的卷舌音特别把握不准。该卷舌的不卷舌，不该卷舌倒发成卷舌音，这样唱出来的歌词就很不悦耳，沈老师不厌其烦，听到一个，纠正一个，从不放过，在音准方面，沈老师同样从不马虎，学员唱歌时一一指出，哪怕两个音之间带有轻微的滑音，立刻停下弹琴，及时指正。致于发音的技巧，沈老师更是会时时提醒，小腹运气、头部共鸣，气息的交换……沈老师都会作出示范，学员们的唱歌水平因此都有所提高。

作为声乐班，沈老师在乐理知识方面也尽量让学员多掌握一点，以前不懂或似懂非懂的一些名词，如音程、大3度、小3度……之类的含义，经老师解析，也理解了，尽管个别学员也许不太理解，听过就忘了，老师还会重复再讲，非常认真。

“朴实无华、一丝不苟”这就是我们的沈老师。

赞吉他班

老师刘庆伟

吉他班 朱毓芬

沉醉吉他多年，弹唱最是煽情；
略舒中音歌喉，丹田气冲霄撼；
怀抱缺角吉他，台桌权当坐骑；
威风凛凛压势，从容不迫讲授；
由浅入深引领，吉他丛林遨游；
学员虽然努力，却是眼高手低；
老师安慰有加，慢慢水到渠成；
转眼已是二年，盛宴终将散去；
要问感想如何，不愿离开老师！

点赞万寿宫

(打油诗)

声乐五(3)班 李直

健步民治路，来到万寿宫。
三门护大殿，楼阁邀长空。
殿前雪松青，仪门石榴红。
宫内洁净美，如入园林中。
相识见老友，初交成新朋。
几多熟面孔，已是白头翁。
冬去春又来，同窗情更浓。
耄耋期颐乐，霞光照寿宫。

苏州市儒学研究会《国学讲堂》

2016年上半年讲座安排

2016年3月

日期	内容	主持人	讲座累计
3月19日(周六) 上午8:30	《无好人生》——国学与我们的关系(一)	本会副会长 许峰	年度1讲
4月2日(周六) 上午8:30	《无好人生》——国学与我们的关系(二)	本会副会长 许峰	年度2讲
4月16日(周六) 上午8:30	《无好人生》——国学与我们的关系(三)	本会副会长 许峰	年度3讲
4月30日(周六) 上午8:30	文庙释奠文化漫谈之二 苏州文庙祭孔	本会理事 张劲雷	年度4讲
5月14日(周六) 上午8:30	物华天宝风云道山—— 江苏省苏州中学历程回眸与儒学传承	本会理事 丁云衍	年度5讲
5月28日(周六) 上午8:30	国学中的信仰和修养	本会理事 余同元	年度6讲
6月11日(周六) 上午8:30	儒学经典 《孟子》告子章句上(20章句)	本会会员 市职业大学 蔡斌老师	年度7讲
6月25日(周六) 上午8:30	召开理事会(会议地点另行通知)	本会秘书处	
备注	上课地点：苏州市老年大学3号楼第一阶梯教室。 听课者请从市老年大学公园路118号西大门进入。		

受学员尊敬的金老师

楷书基础三班

沈家

钱彬贤

二年前，我们楷书基础班的学员师跟从金芹南老师学习欧体。欧体上承隶篆，下启楷书，直逼魏晋。欧体中笔画结构的多样性，俊朗险奇而不失法度。欧体因字形美观，雅俗共赏而吸引广大书法爱好者。可见，金老师选择教授欧体，是有他的良苦用心。

金老师的书画功底很深，在教育中能深入浅出，循循善诱的讲解，使我们这些基础较薄弱的学员爱上了欧体，每次上课都精心备课，对示范的字体，反复讲解要领特点，力求使学员多掌握些。金老师讲课另一个特点是注重实践，他经常讲：“看人家写一百遍，不如自己写一遍。”示范字写好否就要求学员们在课堂上抓紧时间练。看到学员有不到之处，就及时纠正。

金老师已是“古来稀”的老人了，但他还是根据《田英章毛笔楷书入门教程》编写出适合学员们实际水平的新教材。不仅如此，为了降低教材成本，骑着电动车，找到了园区湖东一家价格相对便宜的复印店复印教材，因此金老师的教材仅收几元钱的成本费。这种精神真是难能可贵。

在金老师孜孜不倦的教育下，学员们的书法水平有了相应的提高，在这次建校三十周年的征稿中，学员们踊跃应征。书画系系主任看到学员们的应征作品时，惊讶地说：“想不到基础班的学员有这么高的水平”。这是系主任对金老师二年来的教学作最恰当的评价。

金老师是我们的良师益友，学员们也希望继续跟着金老师学习书法。

师恩难忘

葫芦丝演奏班

韩维萍

宋乐老师是个和蔼可亲的人。他语言幽默风趣，上他的课经常笑声一片；他演奏的示范曲非常动听，有大师的风范。

宋老师的教学方法科学，且贴近老年人的学习特点。他会根据学员在学习过程中遇到的难点、重点，有目的有针对性的设计一些练习曲。比如低音“3”的练习；低音“3”连接波音、连接颤音、连接气震音……轻吐低音“3”连接音阶；单吐低音“3”连接音阶；等等。宋老师还会视不同风格的乐曲安排一些特殊的练习曲，比如有的曲子重点在轻吐、有的曲子重点在滑音，他都会在教新曲之前，进行强化训练。技巧的强化训练是枯燥乏味的，但宋老师会安排不同的练习曲，使每节课都有新鲜感，让我们的学习既生动活泼、又在不知不觉中得到了提高。一周两节课，总让人觉得时间过得太快，难怪有同学把宋老师的授课全程录音，课后比照练习。

古语说：人过六十不学艺。我们这

些老学员在学习葫芦丝的过程中，遇到了很多困难。比如颤音的学习，老年人手指僵硬，学起来有难度，宋老师会开导我们。他说：练这颤音吧，它就是一个熟练的过程，练着练着总会有进步，再说老年人动动手、动动脑，还不得老年痴呆症。听老师这么一说，大家都乐了，高高兴兴地又学下去了。

宋老师又说，老年人学葫芦丝，这就是圆自己的一个梦，学得要开心，要乐在其中，如果有一天，你的曲子能为周围的人带来快乐就是有收获了。宋老师这话，说得真好，直接点明了音乐的意义。

即将毕业了，就要告别我们熟悉的教室、学校，告别尊敬的老师。太不想走了……

感谢苏州市老年大学、感谢宋老师！

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。

传递中老年服饰美的使者——任春老师



任春老师，高级讲师。南京艺术学院工艺美术专业服装艺术设计专业毕业；获常州技术师范学院工艺美术专业学士学位；曾赴英国格里姆斯比大学服装设计专业进修。原任苏州高等职业技术学校服装工程系主任，现任苏州市教科院纺织服装专业兼职教研员。

曾获得苏州市教坛新秀，首批苏州市十佳双师型教师，苏州市劳动模范，苏州市学科带头人，苏州市职业学校技能大赛优秀教练。

多次参与与市级以上研究课题，其中2006.3-2009.2参与苏州市教育科学“十一五”规划课题《职业院校课程改革的实践与研究》课题(排名第二)，获2009年江

苏省联合职业技术学院教学成果二等奖。曾发表《扎染工艺在服装设计教学中的渗透》、《项目教学法在服装专业教学中的实践与探索》、《服装专业教学中教法、学法的实践与研究》、《培养学生创新心理素质的研究与实践》、《中外服装史课程教学方法新探》、《技能大赛项目分析与服装专业教学改革对策》、《裙子造型结构设计研究》、《刍议服装专业说课与教师专业化发展》等论文，在苏州大学学报、科教文汇、科技信息、当代教育论坛、纺织导报、苏州、漯河、延安等职业技术学院学报上发表。

任春老师被我校聘为中老年服饰搭配技巧专业教师。在教学中，运用丰富的专业知识，结合学员的实际，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，有着良好的教学效果，该专业学员报名爆满，深受广大学员欢迎。

学员欢迎和爱戴的健美操老师张琪



张琪老师是一个集武术、舞蹈于一身有着深厚底蕴的老师。从小就跟着少林派陈松生老师学习剑术，后进入苏州市歌舞团担任演员、领队，先后进修了“木兰拳”“健美操”，通过了北京舞蹈学院芭蕾舞专业资格考试，获得教师资格证书。

张琪老师是苏州市舞蹈家协会会员，市体育舞蹈运动协会理事，市木兰拳专业委员会常委、评委。目前在市、区老年大学从事拳、操、功舞的教育工作，以及各大专院校、企事业单位的舞蹈创编、研讨和指导工作。

历年来自张琪老师创编获奖作品：《祖国吉祥》参加全国中老年文艺汇演，获“孔雀金奖”，《好收获》获银奖、

《欢乐腰鼓》《绢扇舞》《红裙舞动》等先后获省市一、二等奖。《健身迪斯科》《健美操》《健身舞》《剑花飞舞》等获市个人、团体全能二等奖。《春游山塘》获市优秀表演奖。《罐舞》在全市老年大学2015年迎新文艺汇演中获三等奖。曾多次在新闻媒体上做专题报导。受到市委宣传部表彰，连年被评为优秀教师和优秀教育工作者。荣获苏州市群众文化“十佳”辅导员殊荣。入选当代《中华舞坛精英名录》。

张琪老师在老年大学任健美操老师已有10多个年头，她细心琢磨、编排了各种形式适合中老年特点的舞蹈，健美操，逐个动作，一招一式耐心地教学，老年人身心得到了锻炼。学员们舞动优美的舞姿，越活越年轻了。张琪老师踏实认真、默默地为老年教育事业做出了卓越贡献，是深受广大老年学员们欢迎和爱戴的优秀老师。

(范丽娟 执笔)

(上接第一版)

七、继续实施教学改革，提高信息化水平

为适应社会发展，满足老年人现代生活需要，体现为老年人服务宗旨，今年继续实施教学改革，新开设19门专业课程。这些课程主要体现了苏州地方传统文化、现代生活方式和科学技术发展。新课程受到广泛欢迎，校园再现学习新热潮，招生人数创新高。更新网络系统，提高信息化水平，完善学员学籍管理，完善网上招生报名系统，实现校园无线网络全覆盖。2015年秋季学期听课证增加了二维码，选用了可变换的色彩，采用了电子票据，不仅加快了招生报名时的速度，也为学员信息的正确快速辨认和考勤的有效识别提供了极大的方便，招生信息化又上了新台阶。

利用校园网全面改造升级之际，学校网站全面更新改版，版面更加生动活泼，内容更加丰富多彩，及时反映校园生活，反映广大师生的心声，反映学校重大变化。同时，全新推出校刊《秋实》增刊，校报《万寿宫》月报改版。校刊和校报不

仅书面发到广大学员手里，而且及时在校园网上显现。

八、加强理论研究，丰富校园文化

今年11月，学校参加在上海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”，展示了丰富的教学科研成果。在教学课题成果交流会上，学校代表《中国老年大学课程体系及配套建设的研究》课题组作了汇报。在教材展览活动上，全国52册优秀老年大学教材中，我校有2册参展；在288册全国各地参展教材中，我校有8册参展。10月份，学校组织师生撰写了18篇教学大纲、备课教案、教学案例参加中国老年大学协会征文评选。学校与苏州市老年大学协会共同申报的《苏州市老年人口发展与老年教育发展关系比较研究》、《苏南发达地区老年教育现代化的区域实践研究》分别被列入市教育局、省教科院重要战略课题项目。

学校除了自身积极开展各种文化艺术活动，举行内容丰富多彩的第七届校园文化艺术节、金秋教学成果汇报会等系列活动外，还联袂社会专业组织，热心公益事业的社会机构，邀请著名专家学者共同举办公益讲

座，进行现场提问，解答疑难问题。

九、政府支持办学，学校发展再逢机遇

苏州市委、市政府高度重视老年教育发展，大力支持老年大学建设，今年再次决策，将苏州日报社民治路所属房产及2100多平方米的地块全部划转给市老年大学用于办学。新的一年，校园面积将再次扩展，学校发展再逢机遇，办学规模也将再上新台阶。

十、积极参加有关活动，荣获多项先进荣誉

今年分别荣获“第四届中国老年文化艺术节华夏保险杯2014全国书画大赛”优秀组织奖，全国老龄工作委员会、中国老龄事业发展基金会举办的《2014全国摄影大赛》优秀组织奖。在今年10月份召开的苏州市老龄工作先进表彰颁奖典礼上，苏州市老年大学被评为2014—2015年度苏州市老龄工作先进单位，舞蹈系张一青主任被评为苏州市老龄工作先进个人。今年学校在参加市、省和全国的书法、摄影、计算机操作以及太极拳等比赛中获得多个奖项。

悼念梁春宜学长

写作研究班 吴晋升

梁春宜学长是我老年大学写作研究班的同窗、朋友。我们又是同在1952年参加全国首届大学招生考试，说起当年事，历历在目，格外亲切、难忘。

老年同窗，比任何时候的同学更珍贵。他是学工的，但他爱好文学，写得一手好诗，是大家公认的诗人。

老梁同学为人忠厚，待人热情、平易近人。他具有深厚的学养，崇高的人品，是同学中受人尊敬的学长。

我们除上课见面以外，还常有茶叙、班级活动、郊游，……接触机会多了，互相了解，感情渐深。记得2007年11月14日去灵岩山郊游，我年迈力弱、上山有点吃力，他一直陪伴在我身边，走走歇歇，有时还搀着我缓缓前行，直到山顶，此情此景，一直留在我的记忆中。

我与他最后一次见面，是在去年10月8日于金鸡湖畔的一家餐馆，是王孝丰同学组织的一次餐叙，席间还传诵了他的佳作，引来服务员互相传抄。

他给我最后一次电话是在今年2月13日，他赞扬我的一篇报载的文章。后来，我给他电话，没有人接听。再后来，听说他有病住院了。11月间，传来噩耗，我深感悲痛泪水滚落！您走得如此突然、如此匆匆，我未能在您病时来看望您，感到遗憾。如今，寻遍天涯、海角，何处能找到您？！只能从影集中找到您的身影，读着您的诗集《时光》，我满含泪水，叫我如何不想您！

卜算子·竹

黄建萍

细雨润修篁，疏影濯清露。弄月筛风惹碧云，逸韵群芳妒。

劲骨有虚怀，溽暑幽辉布。傲雪寒冬气凛然，高节昭千古。

五绝·秋

陆雯

露滴无声响，亭亭叶上留。
窗边闻蟋唱，入耳更知秋。

七绝·咏竹

朱珏

高风劲节气凌云，铁骨龙干胜万军。
静翠幽香增秀色，啼烟雨露亦超群。

古风·秋空

写作研究班 杨昌杰

白露时晴空，浮云净碧穹。
清风消暑渐，爽气拂雍容。
绿荫轻摇曳，街衢植路浓。
烦忘忘却后，意象豁然中。

叶落花尘诗魂在

朗诵表演班

2015年11月4日一个黑色的早晨，我们的的好同学，好兄长梁春宜老师永远地离我们而去了。噩耗传来，我们不能接受这个突如其来的事实，瞬间沉浸在一片悲痛之中。

梁春宜，是2006年朗诵艺术班开班后的第二个学期来到我们的班上。他毕业于哈尔滨工业大学，教授级高级工程师。读工科的他不仅学问高深，还酷爱写诗，班里许多朗诵作品，均出自他手。十年发展一路走来，同学们喜欢，老师信赖，累年挽留，他成了朗诵班常驻的最佳“编剧”。

我们习惯了与梁老师在一起的快乐时光。在无数个上课的日子里。梁老师与我们一起聆听课堂的教程，认真学习犹如一名小学生。他还常以普通一员的身份与姿态，出现在不同场合的排练场和舞台下。你不会相信，这是我们耄耋之年的梁老师，我们正朗诵着他的诗歌去寻找朗诵的艺术真谛，也体会作品给

人们所带来的那种亲和力、感染力、震撼力。而他，细听着每个同学的声调语气，连声说着：好！好！我的诗没这么好，你们把我的诗拔高了。

我们忘不了与梁老师在一起的点滴记忆。今年春天，同学们进入紧张的排练。但是那份修改过、准备排练的诗稿一时找不着，求助梁老师。梁老师二话没说，骑着电动车，从园区的家里出来，把留存的底稿找店复印好，然后送到了排练场，来回花了一个多小时，在场的同学感动不已。这时的梁老师，连连摇着手说：不用谢！不用谢！

就在前不久的中秋、重阳、国庆节期间，朱秀生老师代表全班去看望了生病中的梁老师，梁老师还在惦记着同学们的诗歌表演。而在10月21日灵岩山麓苏州市庆祝重阳节演出现场，我们集体朗诵着《市老年大学三十年华诞》，却不知道，这是我们最后一场在他生前作出的绝唱！

我们依然感觉与梁老师在一起的亲密友谊。他为班级、为学校、为大家写了数百首小诗，结集《时光》，隽永留在校园里；他出众的才华、低调谦恭的品德、铸就他的人格魅力，将始终激励我们要胸襟坦白，热爱生活，健健康康每一天……梁老师，我们的耆宿兄长！我们与你，十年同窗情同手足；你与班级，十年相守，真情难忘！

伤心桥下水依旧，叶落花尘诗魂在。诗人远行，诗魂永存！

七律·武夷造访

朗诵表演班 马如云

闽北武夷名胜扬，风光奇秀甲东方。
足移仙掌丹崖陡，筏泛九曲碧水长。
玉女插花姿艳丽，大王揽日气轩昂。
水帘最是绝佳处，元晦^①活源^②精髓藏。

注：①元晦：宋代理学家朱熹的字。
②活源：指刻在水帘景区悬崖上端由朱熹所题的两个朱砂大字，出自他写的诗句：“为有源头活水来”《观书有感》。

渔歌子·秋香

陈梅生

树卷秋声叶渐红，江涵雁影起凉风。
银露滴，玉犀容，天香落子一丛丛。

五律·赠诗友

李钧康

明珠岂久埋，小试滴仙才。
妙笔抒禅意，诗心作剪裁。
吟哦无俗韵，得句若蓬莱。
素月尘缁里，书窗映碧苔。

《可园》游

诗词赏析(1)班 周志园

可园是苏州唯一的书院园林，与沧浪亭进门处隔水相望。可园原名乐园，又称近山林，始建于清乾隆32年（1767年），后为正谊书院、学古堂、省立图书馆……林则徐等曾在此聚会讲学。大革命时期，曾是苏州第一个共青团支部秘密所在地。几经沧桑，池、馆、亭、丘……等犹存。1963年列为市文物保护单位。

1957年后，为苏州大学南校区（原苏州医学院）使用，可园的厅、堂作为会议室和办公室，后来医学院迁至独墅湖新校区，可园无人管理，荒废了几年。我是苏大的退休教师，在医学院工作，退休后，常来校园晨练、散步，在可园走动了五十多个春秋。可园现在经过整修，于国庆节首日迎客，我特来故地重游，一睹修复后的真容。

当我走进可园的正门（原医学院第一会议室），穿过园门，感到豁然开朗。垂柳树下，小西湖畔，众多游客，兴致勃勃地欣赏美景，好多游客，用手机、相机，拍摄喜爱的景色，或相互拍照留念。我沿着碎石铺成各种图形的小路上，边走边看、边想，追忆过去与现在有何不同。我感到亭、台、水榭、楼阁耸立、黄石堆成的山丘……焕然一新，水池上，增修了曲桥，好多游客坐在桥栏杆上，欣赏景色，还观看和聆听《坐春舫》内的江南丝竹表演（如图），《博约楼》二楼，展出“庆祝民进成立70周年苏州民进书画展”。楼的附近有一棵青枫，2013年据市园林绿化监察所工程师说：初步判断树高约15米，树龄150年左右，属于目前古城区最大的青枫。

可园的主要景点有挹清堂、学古堂、博约楼、一隅堂、坐春舫、濯缨处、浩歌亭等。

过去，我认为可园景色幽静，学生晨读，厅、堂为办公人员所在地，是校园一隅的好去处。这次修复，基本上恢复了宅、院、园的格局，突出表现了书院园林的独特魅力，“雅”的气质，延续了书院古韵，主要厅堂的陈设、布置与私家园林有所不同，例学古堂突出“文风”，表现教师授业，学生求学的特色。

现在对外开放，苏州市民、外地游客，都可领略书院式园林的韵味，确是休闲、旅游受人欢迎的书院园林。



新疆游二首

诗词赏析班 卞业林

巫山一段云，天山天池水逐云中朵，
山窥镜里颜。瑶池美说越千年，堰塞造奇观。
更上峰高览，偏逢雨密绵。青冥顿作雾濛天，客笑已成仙。

行香子·胡杨林

赤日煌煌，大漠茫茫。边疆树、剑客胡杨。饥餐盐碱，晒寐沙场。历炎沙烤，寒沙冻，流沙扬。根深御旱，叶密遮阳。活潇洒、死亦轩昂。虬枝百态，游客端详。赞生坚忍，老坚实，毅坚强。

怡情自得

窗外绿意浓

写作研究班

徐庆宁

盛夏的周末，我来到西山太湖边，选了一所幽静的茶室，倚窗而坐。

晨起出门时，烈日炎炎，骄阳似火。正午时分，忽然一阵疾风拂面，顿时暴雨如注。疾疾的雨丝编织着垂帘，洗涤着尘世炎热的浮躁，梳理着人间躁动的灵魂，让那雨中的山山水水越发显得青翠欲滴。我推开了眼前那扇古色古香的木窗，就这般推出了一窗浓得化不开的绿来，一阵清香幽幽袭人……

独倚窗前，清茗淡绕。倾听虫吟蝉鸣，眺望远山含黛，近树披绿，小草拥翠，满目俯视皆绿意浓浓，犹如画家笔下的颜料在肆意地泼洒。它，传神的像幅油彩，庄重的似幅工笔，恣肆的宛如写意，将不同层次的翠绿、碧绿、墨绿渲染到了极致，尽情演绎着夏的浪漫与美丽。眼前，这旖旎的风景令我心情惬意，浮想联翩。

季节的演变常常令人目不暇接。不经意间，夏就踩着季候风的肩膀，带着火一样的热情，带着那份原始的风情和成熟的郁郁葱葱，去宣告着生命那新的轮回。为此，浓郁的夏圆了春之梦，而那片片点点的绿意，都将承载着美丽春天的期望，默默传承到宁静斑斓的秋天。火热是夏的特征，浓绿是夏的底色，繁花似锦则是夏的姿容了。如果说夏是美的季节，那么这份美，则美在了那份浓浓的茂盛上。

“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘”。夏，充满着一份婉约与别致。那层层叠叠的绿意，由淡变浓，由浅入

深，借助夏的火热来释放美好的愿望，并诠释着生命的灵动和趣味。无论经历过多少凄风苦雨的洗礼，那枝头却依然氤氲着夏日的温馨，窃窃呢喃着炎夏的私语，并将生命的激情挥洒到了极致。

被雨洗礼后的这抹绿意，可謂是铅华尽洗，素雅淡然，它带着历代文人墨客的无数礼赞，一路从唐诗宋词、现代歌赋里走来，频添了一份厚重和一份韵致。此时，心怀一份古典的情结，缓缓徜徉在这娴静曼妙的情境里，清风徐来，碧绿润眼，颇有一番宁静致远、清空一切的禅意涤荡心头，让人豁达、让人超尘、让人脱俗了。

一杯香茗，就着窗外的绿意，和着淅沥的雨声，映着潺潺的湖水，去静静品酌着曾经的岁月沧桑、红尘过往，将那万千柔情以及那散乱心事，皆融入了这缕缕的温绿之中。那么，一颗心便会在平淡中沉静，在挫折中淡然，在情感中洒脱，在真正意义上做到，“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”。

窗外，雨下的淋漓酣畅，韵味如琴。一阵微风拂过，满窗的绿意盈动，翠如滴。此刻，坐拥一窗绿意，心中溢满了淡淡的清香……

人生感悟 钟情姑苏“好吃么事”

章 苏

儿时我最喜欢跟妈妈到外婆家去，因为外婆总给我吃“好吃么事”。

记得那年的中秋节，外婆家中热闹非凡，一大家子在这里团团圆圆可开心啦！长辈们天南地北地神聊，我和小表弟就无拘无束地疯玩。

我们在外婆房里看到桌上有一包肉月饼。正欲馋嘴偷吃，却被姨妈发现。

外婆闻声笑吟吟地进来说：“想吃肉月饼？可以。但要做点事噢。”对外婆的“命令”，我和小表弟正不知所措。这时姨妈暗示表弟拿抹布擦桌子，并向门角落努努嘴。我心领神会，忙抓起扫帚扫房间。

我们天真稚嫩的模样，笨拙夸张的动作，逗得大家笑弯了腰。这一刻，我幼小的心灵感受到融融乐乐亲情的温馨。

抹桌扫地完成，外婆边夸奖，边把肉月饼分给我们兄弟俩。“好吃么事”的滋味，带

着大家庭长辈的关爱，徐徐融入我心中，终生难忘。

正因为如此，我记忆中的“好吃么事”，从来不只是简单的“色香味”，更饱含着浓浓的亲情、乡情。长大后，走南闯北，未敢忘怀的是故乡乡音；外地多年，朝思暮想的是家乡的“好吃么事”。虽然各地也有不少知名小吃，然而怎能与故乡的“好吃么事”相媲美？更何况许多绝技唯姑苏独有！姑苏小吃，闻名天下；酥糯香鲜，咸甜相宜。咸则爽口舒心；甜能养神怡情。家乡的“好吃么事”妙在讲究制作时的取材用料、色彩外观，享用时的口味氛围、时令八节。这些正好体现了吴文化的特色。也正是这深厚的文化底蕴，让姑苏小吃“吃”遍天下无敌手！

退休后，我终于回到阔别数十载的苏州。

漫步老城区，街巷弄堂似曾相识，小桥流水倍感亲切。虽

然巷口馄饨店、桥头大饼摊不见了；虽然“笃、笃、笃”卖糖粥的棚子声、“臭豆腐干菜饭糕”的叫卖声听不到了，但姑苏小吃仍在传承、“好吃么事”更有新发展。许多宾馆、酒楼都不约而同地放下架子，在姑苏小吃上做文章，既传承、又创新，还把“好吃么事”集中起来，开设“小吃一条街”、“小吃自助餐”；历史保护区的街巷里也相继开出一家家特色店，方便中外游客品尝家乡的“好吃么事”。

今年国庆、中秋双节临近，我和老伴正商量让儿子、媳妇带上我们可爱的小孙孙一起回家来团团圆圆、热热闹闹渡长假。“好吃么事”当然不能少。我们准备中秋节在家DIY个“家庭小吃宴”：糖芋艿要点上蜜桂花的；焐熟藕要灌香糯米的；鸡头米为保其原味，一定要清水的；糖粥要熬得甜甜的、稠稠的；自包的小馄饨，也要争取下成“皱纱”的。当然，还有肉月饼，一定要热炉刚出的……

心香一瓣

存心悟禅

古代文学班 赵长润

秋色染枝头，撷一枚干瘪了的枯叶，细心琢磨。秋，体味着婉约和静美。我清理着凌乱的思绪，素笔修剪心中的枝蔓，在稿纸上固执地写意，让翰墨沉香，笔触轻点月光，不断去理解生命的禅意。秋夜，思索沉淀，宁静致远。虽然身处闹市，也如在深山、古刹。生命伊始，就掺杂了各种美的禅意，无论是姹紫嫣红、娇艳欲滴，还是素装淡抹，都需要尽情演绎。

凉意在睫毛上，在枯败的双眼。打捞陈旧古朴的心事，凝视含蓄风干；感悟一场生命如深邃的溪流，随着历史车轮向前，我不知去向何方；独行于行人如织的纷繁尘世，寸心向着桃源。九月的天空，飞扬着缤纷落叶，弧线徘徊着秋的禅意，虔诚地匍匐大地，并以橙之美的色泽，涂染满树枝桠。推开心窗，欣然走进这如诗如画风景，回闻一声鸿雁和寒声，赏一份稼墙沉实和枫叶流丹，用思念读取秋日无尽的凋落情意；静听一曲“云水禅心”杯盏淳茗由浓渐淡，星月两妖娆，是漂泊者的孤寂。人淡如菊！一湖秋水映长天，瘦影纤纤，碧落蒹葭。

喜欢将寸心安顿于自然，以海的博大扩展胸怀，潮走浪隐，懂得谦退保身，涵容待人；天上流云惊散，明月脚步需踏实，寸心要沉稳；乌鸦反哺，羊跪恩情，心存善念，知恩图报，才算是精彩的人生；放眼观望，山巍峨，草绿色，花芬芳，都在透视禅意的自然，禅意的理念。记得有位哲人说过：“坚持等待一片不肯掉落的叶子坠下时，就会想起整树翠绿的青春，战场上两军相持，坚持到最后一人者而最后取得胜利者，才会体会到这个部队的灵魂。”

人生的脚步总是如此仓促，来不及停留，有时就只剩下惋惜；要

过禅意的生活，心要宽，拿得起，放得下，因为有些东西坚持久了，不一定属于自己，紧握命运缰绳，驾驭人生航向，重新拾级上路。

山水重重。阻隔难相逢。何言情意钟？水一盅，愁一盅，娘唤儿归思念浓。何时故里同？沉默是张纸，我写满诗句，一条羊肠小道，一轮明月，一梦巫里村庄。离乡千里，似浮萍漂外，哪里永远是生命里最禅意的风景。蹄痕累累三千路，不及慈心一寸长。叹问秋雁，何时能把书信寄回梦里，用寸心感悟爱情的禅意，因为有些是令人向往的。有这样一首诗：“与其在悬崖上展览十年，不如在爱人肩头痛哭一晚。……”这种执手偕老，白首不分的爱，才最具禅意；吾愿，天涯处处随缘而行，修篱筑墙；心若磐石，固守一座城池。

爱情是灯，友情是影子；假如没有禅意的爱情，请珍惜好身边禅意的友谊。朋友，会在最后给予你力量。那些山光云影，花香雾岚的岁月，大多是他们陪我们走过，相互理解，彼此信赖。海，云，山，月，路，亲情，友情，爱情万象皆有禅意。佛说：坐亦禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来，春来花自开，秋至叶飘零，无穷般若心，语默动静体自然。

或许我们走那么远的路，只是寻得心灵的一片沃土，只想看一下人生故事的结局，

一路播种，收获幸福；一路思索，感悟万物的禅意。

在这秋的夜晚，携一坛岁月的甘露，盈一杯温婉轻叹的人生起落，犹如南柯一梦，梦过无痕；风水轮流转，在起承转合间，终究没有过不去的坎，只有悟不尽的万物禅意；一程心路，几番风雨叠复，活一回明了的心境。



石湖春早

王海燕



怡情逸致

阳台上的郁金香

写作研究班 朱莎

春光明媚，春雨喜人。窗外那些叶儿、花儿憋足了劲、吸足了水，发芽、绽放。我家阳台上24株郁金香也袅袅婷婷、含苞欲放。

郁金香是去年春末与友人游园时捡的。那天，见园林工人把一车车凋谢的郁金香连根带叶堆放路边，直觉得可惜——花开一季，就这样香消玉殒！不少游客在捡郁金香鳞茎。于是，我们也加入其中，专挑那些个大饱满的根茎捡起，小心翼翼放进包里，企盼明年的花儿起死回生！一位园林工人说：“回家把它们放在砂子里。10月份记着拿出来栽进盆里，埋深些，肥足些，来年春天准开花。”

回家赶快翻看有关郁金香资料。郁金香属百合科球茎草本植物，是荷兰的国花。郁金香原产地中海南北沿岸及中亚细亚和伊朗、土耳其、东至中国的东北地区等地。如今的郁金香已在世界各个角落种植，其中以荷兰栽培最为盛行。

郁金香的花语：爱的表白、荣誉、祝福永恒。

如此美妙的花语，我喜不自禁！

再看郁金香的栽培方法：用分球繁殖，以分离小鳞茎法为主，种植在土层深厚、肥沃的沙性土壤中。生长期忌积水，以腐熟牛粪及腐叶土等作

基肥，并施少量磷、钾肥，作畦栽植，栽植深度10~12厘米。

看完书，赶紧弄些砂子把它们埋起，放在阴凉处。一个夏天，几乎忘却。幸亏友人提醒，10月底便把它们深埋土里。不时浇水、施肥，拿进、搬出。多少天盆中毫无动静，等得人心焦！

寒冬腊月，大盆里一支芽苞破土而出。望着嫩绿的叶片，那个高兴，自不必说。从此，更细心呵护。眼看一株株幼苗从泥土深处冒出来，赞叹着生命的顽强！

冬季，嫩芽长得慢。可是，无论如何它们在成长：肥硕的叶子弯曲地伸展着，那么优美，自信！祈盼什么时候开花？

阳春三月，发现大盆里发芽最早、长得最高的一株正抽茎现蕾。没过两天，花茎突飞猛进，花蕾渐渐长大。啊，啊，我满怀希冀！祈愿这是一朵红花，一朵美丽的郁金香！红色代表爱、喜悦，也代表着传统的吉祥、喜气！花蕾慢慢鼓胀，丝丝缕缕露出的果真是红色！春分那天，它一枝独秀，亭亭绽放。纯正、漂亮的中国红，加一圈金黄色的边，好看极了！回头再看四盆小的，怪自己没远见，把四个鳞茎种在一个盆内，实在太挤，又不敢随便搬迁。渐渐发现，每个盆中只有一枝长得又

高又壮，拔茎抽蕾。其他的如陪衬一般，矮矮的，只见绿叶不见花。哦，花儿在谦让！

然后，我就盼着另外几株花蕾能绽放出不同颜色的花，黄的、白的、粉的、紫的，想象着五色鲜花装扮我那一向平凡的阳台。花一朵、一朵绽放，我一次、又一次地失望，它们全都是红的，带着金边。我有点郁闷！那天，看着、看着盆中盛开的花，突然感觉，乾坤朗朗，每一株花自有它非凡的庄严。感恩天地有情，赐给花儿如此娇美，赐我阳台与众不同！反思自己，欲望太多！初始，盼它们发芽成长；继而，望它们拔节开花；再而，盼花色红艳；如今，又希望它们五色纷呈。我快成童话《渔夫和他的妻子》里的那个妻子了。人心不足！

把我的心路说与好友，好友说：人有了梦想、希望，才会去追求，去实现，世界才会进步！

此话果真！再一想，原来世界上有些事情，通过自己的努力，可以得到；有些事情不以人的意志为转移。

得到，我喜！得不到，不妄求！

阳台上的郁金香在阳光下盛开，在微风中摇摆。

