

萬壽宮

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办（内部交流 学习资料）第107期 2016年9月5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



美国宾夕法尼亚大学师生来我校访问交流

金溢龙

从招生细微处看教学管理水平的升华

2016年秋季招生，学校用3个星期左右的时间，投入了大量的精力，在有关管理人员的辛勤努力下，在各位教师的有效指导下，在广大学员的积极配合下，招生工作取得了令人满意的结果。在读学员注册报名7897位（其中直升录取4108位，网上报名录取1561位），新生注册报名1007位，总共达8904名，成为近年来招生人数最多的一学期。

2016年秋季招生，在表面看没有什么大的变化，但剖析招生工作的细微处，我们还是能发现许多教学管理水平升华和学员素养提高的亮点。

细微处一：这学期“2016年秋季‘直升注册报名’的通告”中，增加了一条红色的注，“如有另一门需要重选（含课程结业）的学员，不属于本次直升报名对象，其升级课程在原班级的学额将得到保留。该类学员请到十五周（6.13—6.17）报名”。这段注解是3位校长针对上学期有不少学员对招生方案的误解给招生工作带来不必要麻烦的现状，在多方听取意见后，经过多次反复推敲、斟酌才形成的。这段注解的出现，避免了部分一门直升、一门改选的学员在直升注册报名阶段被限制及浪费时间带来的烦恼。这段注解的出现，清晰体现了学校领导以人为本的教育理念，充分展示了学校对老年学员的关爱。

细微处二：在2016年秋季《招生专刊》中，出现了较多的新开班。这些新开班大多是原班级3年学制的学业已经结束，将循学制从一年级开始进行教学的新班级。在不少学员面临结业，重新选择新专业、新班级的情况下，招生工作还能有序、顺利进行，这真是一个很大的进步。课程的学制设计是老年大学发展到较高层次的必然选择，是终结部分老学员“磨专业、磨时间”的消极现象的积极措施。学校从2014年春季学期开始，对不同课程设计了三年、二年、一年的学制，这

学期有较多三年学制班级学员结业。在培育教学体制良好氛围的熏陶下，学员对学制实施的意义开始有了积极的理解，逐步明确了学制对教学资源的充分利用、提倡教学机会的公平性、学员的有序流动的积极意义；逐步明确了对本知识面的拓宽产生的积极影响。这学期招生工作能顺利进行，既说明了我校在教学规范化、制度化方面又迈出了可喜的一步，也说明了学员的学制意识的不断提升。

细微处三：直升报名时误排队的人员大大减少。首先，这种现象的出现，表明了学员对学校招生改革措施的理解逐步到位，说明了学校政策的实施与学员的行为配合的默契度正在有效提升。其次，这种现象的出现，充分展示了学员自我管理意识和能力的增强，学员的主体作用得到了充分发挥。这学期“直升注册报名通告”在班长人手一份的基础上，学联会召开了专门会议，落实了每个系学联会负责人和有关班长沟通的责任，使大部分班长对直升环节有了较确切的理解。在班长的正确宣传下，不少学员对自己是否属于直升对象有了明确的了解。再次，这种现象的出现，告诉我们充分发挥教师指导作用的必要性。针对上学期的不足，这学期“直升注册报名通告”还发给每一位教师。由于教师正确的宣传与引导，大多数学员对直升的3种对象有了较全面的了解，致使直升报名误排队的人员大大减少。

细细品味2016秋招生三大细微处所展示的多个亮点，我们都会深切感受到苏州市老年大学以人为本办学理念的不断升华；都会深切理解学校在教学管理制度化、规范化、信息化方面的积极探索；都会深切体会到学员的主体性和教师的指导性得到了充分的发挥。上述的多个亮点告诉我们，苏州市老年大学正行走在希望的田野上。（教务处）

《苏州老年人口发展与老年教育发展关系比较研究》课题顺利结题

2016年3月10日，由苏州市老年大学协会、苏州市老年大学课题组承担的《苏州老年人口发展与老年教育发展关系比较研究》课题经过一年的研究顺利结题了。该课题是列入苏州市教育局《2014年苏州教育改革与发展战略性、政策性课题（项目）重点方向》的课题。被纳入苏州教育科学规划课题重大项目。课题的最终研究成果为政策咨询报告，重点是对进一步发展苏州老年教育提出政策性建议。

2015年1月8日召开了开题会，按照课题研究计划，布置研究工作，课题组成员进行工作分工。根据课题研究的进展情况，为了提高工作效率，在课题组成员的共同努力下，将由原计划2年研究任务提前到1年完成。

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。随着老年人口的逐年增加，社会的人口结构发生了很大变化，社会的生态环境进行着新的调整，文化格局出现了新的融合，尤

其是老年人的生活方式正在进行着前所未有的改变，这就是以老年大学作为主阵地的老年教育正在蓬勃发展，方兴未艾。随着我国经济和社会的发展，特别是党的十八大以后从中央到地方政府对民生工程的日益重视，我国的教育事业发展进入了新的黄金期，尤其是对老年教育事业的空前重视。近年来，政府不断加大投入，发展老年教育事业，建设老年大学和老年学校。成千上万的老年人喜气洋洋地进入老年大学和老年学校，开始了他们退休以后的充满文化氛围的老年生活。

尽管如此，从公开报道的新闻来看，全国各地，包括苏州仍然有老年大学学员一座难求的现象。这里面究竟是一种什么原因？是老年人口发展与老年教育发展不平衡，还是老年学校建设分布不均匀？老年人口增长与老年学校增长的比例怎样才能匹配？城乡之间如何协调发展？怎样解决城市学校拥挤、乡镇空闲的问题？政府在这方面需要做些什么工作？我国的老年教育有什么特点和不足？苏州与周边城市相比较存在哪些优势和差距？如此等等。因此，本课题试图以苏州为样本，通过仔细解剖，搞清以上这些问题，提出政策建议，

并为政府决策提供参考，从而为搞好老年教育事业，办好老年大学，完善终身教育体系建设，建成学习型社会发挥作用。

本课题主要通过深入调查研究的方法，以具体详实的事实、数据支撑，全面了解苏州老年人口发展状况、以及与之相对应的老年教育发展情况，其中重点是老年大学发展状况；同时，进一步了解我国主要发达地区以及世界发达国家老年教育的情况，从中找出苏州老年教育的优势和不足。进而提出与苏州教育现代化发展相适应、与终身教育体系构建相协调的老年教育发展对策。

美国宾夕法尼亚大学师生来我校访问交流

6月8日下午学校迎来了一批特殊的客人，他们是美国宾夕法尼亚大学文理学院师生一行九人，其中两位教师七位学生，学生分别来自欧洲、非洲和中国大陆与台湾，他们学习研究的方向是社会政治学、老年学、老年护理学等。客人在董宙宙校长、顾洪常务副校长的陪同下参观了校园及书法、计算机应用作品展，学生们还分别走进健美操、英语会话、古筝、烹饪等教室，饶有兴趣地与老年学员互动，感受老年人在学习过程中认真、乐观、健康的精神状态。

参观结束后，客人对我校有了初步印象，董宙宙校长着重介绍了我校办学历史及现状，办学体制、机构设置、管理模式等情况，并回答了学生所关心的“老年大学入学的标准”、“老年大学的资金来源”、“市老年大学规模与其他老年大学的区别”、“老年大学的课程设置”、“学员中独居老人的比例”、“老年学员上学的交通方式”等问题。



短短2个小时，我校美丽的校园、先进的教学设施、科学的管理、老年学员的乐观向上的精神面貌及苏州市政府对老年人晚年生活的重视等都给美国宾夕法尼亚大学文理学院师生留下了深刻的印象，受到了他们的赞誉。

（办公室）

苍树朝晖朗诵声

朗诵基础班

黄稼康

五月十六日，苏州市老年大学朗诵基础班全体学员在朱正老师和班长陆鸣晓的组织带领下，将课堂移到了苏州公园，尝试了一次别开生面的学习形式。早上8:30，虽然没有上课铃声，但同学们都早早地到了。大家兴致勃勃欢聚一堂，做好了汇报朗诵和才艺表演的准备。

自开学以来，朱正老师就把如何朗诵的钥匙交给了同学们。朗诵是一门融语言与表演为一体的艺术，也是朗诵者的一种再创作活动。课堂上老师循循善诱，循序渐进，耐心讲解、示范、点评，使同学们更加热爱朗诵这门课程，更加自觉地投入到学习中；课堂上，老师还通过微信群示范领诵，并耐心点评、指导纠正，力求使同学们做到字正腔圆，声情并茂。因此，同学们在这样浓浓的学习气氛中学习热情高涨，大家互相帮助，互相交流，互相鼓励，克服困难，共同提高。一个大家庭式的温馨友爱的氛围，让每个人都感到开心快乐，心情舒畅。今天的室外课更是课堂内容的延伸，走进大自然，欣赏着翩翩起舞，听着那舒缓的音乐，感受着大自然满满的春色，用朗诵尽情抒发情感，描绘走进六十岁的金色年华……

才艺展示是这次课外课的又一亮点，美妙的葫芦丝，悦耳的口琴，动感的吉特巴……黄颖之同学一曲《唱支山歌给党听》把大家带回到纯真的少年时代，沈行望同学的苏州方言与普通话对比说解更把课堂的气氛带上了一个新的高潮，让大家在欢乐中领受了方言与普通话的个中奥妙……同学们纷纷举起手机、相机，将一幕幕动人的场景留了下来……下课了，大伙儿久久不愿离去，聚在绿荫树下合影留念，留下了春天里最美好的时刻。

如果说“诗是有声的画，画是无声的诗”，那么朗诵就是一幅再创作的画；如果说“六十岁才是人生的开始”，那么就让我们一起走进春天，走进大自然，在苍树成荫、百花盛开的朝阳下，用最美的画卷，最美的诗篇去描绘最美好的人生。

课题组向市教育局提供了课题研究报告，该报告由八个部分组成，包括导语、苏州市人口老龄化情况分析、苏州老年教育发展概况、苏州市老年教育（学校教育）的比较研究及对策、苏州周边城市老年教育发展情况及政策措施、国际老年教育相关情况比较研究、关于对苏州老年教育发展的政策性建议等。

（朱学标）

跟王巧江老师巧学《枉凝眉》

二胡演奏班

杨亚莉

《枉凝眉》是电视连续剧《红楼梦》插曲，这是一首深受广大听众喜爱的经典歌曲，情真意切，委婉动听。也是模仿力和表现力都很强的二胡演奏曲。

《枉凝眉》的乐谱看上去并不是很难。用二胡演奏时使用的是初学者熟悉的G调，音符大多也在二胡的第一把位和第二把位，涉及的演奏技术除了滑音之外其他并不多，所以不少同学看着乐谱也能将这首曲子完整地演奏下来。大家感到困难的地方是难以表达出这首乐曲委婉柔美的味道，而只有音符没有味道演奏就失去了乐曲的灵魂。

为了帮助学员们突破这个难点，王巧江老师在二胡课中分析了拉好这首曲子的关键点。主要需要重点处理好二把位的二指滑到一把位一指的异指换把动作，这个动作在曲子中反复出现，其中的换指滑音自然流畅，曲子的委婉柔美的味道就出来了。王老师用跑步接力赛中交接棒的原理深入浅出地讲解了这种滑指换把方法：接力赛中为了接力的平稳交接，第一棒的传棒人必须与第二棒的接棒人同时跑步，在二人身体接近时再交棒，交接棒时两人都处于运动状态中，这样的交接就平稳安全，不易掉棒。用二胡演奏《枉凝眉》，其中异指换把方法也类似，在二把位二指换到一把位一指的过程中，二指与一指同时向上滑动，逐渐靠近，在两个指头滑动过程中，二指按弦转换为一指按弦，这样不留痕迹的换指和滑音，过渡自然，演奏出来的音色就委婉柔美了。王老师说，突破了这首曲子的关键技术，只要多练习，并带着情感演奏，这首歌曲就可以演奏得动听了。通过王老师的精彩讲解，同学们感到用二胡演奏《枉凝眉》中的拦路虎被搬掉了，对演奏好这首经典曲子更有信心了。

听，《枉凝眉》乐曲正从二胡演奏班教室窗户里飞出来。



忆恩师王健生老师

行草研究班 袁瑶琴

编者按：王健生老师曾在老年大学任书法二十三年，深受老年学员的爱戴，他还是苏州市万寿宫书画院的艺术顾问，不幸的是他于5月8日病逝。

惊悉王健生老师仙逝噩耗，我悲痛欲绝，立即去他家跪拜吊唁，失声痛哭。

追忆与王老师初次见面是2000年9月我到市老年大学行草研究班学习书法，想要正式行拜师礼，王老师讲“拜师礼免了，但我承认你是我的学生。”

十五年来，他孜孜不倦地教导我们学习行草书，如何选准帖，如何临好帖，先临“孙过庭书谱”，再临“十七帖”，又叫我临“石门铭”碑。对我创作的作品满意的指出好在哪里，不成功的也实事求是地指出缺点及改进方向，提高我的审美水平。凭着我对书法艺术的执着追求，加上王老师的悉心教导，我的行草书作品先后多次在全国性展览中获奖，北京、山东、河北等地邮局出版发行袁瑶琴作品、明信片、邮资封等，尤其是2015年12月书法报社编辑出版“翰墨丹青——中国当代书画篆刻家”丛书，我的书法作品入编在第五辑，并由长江出版社正式出版。感谢王老师十五年来对我行草书作品的指导，感谢

王老师为我亲自撰写推荐文章。

当我捧着两本书送到王老师家中时，他向我祝贺并嘱咐我要注意谦虚；他对书中的作品详细评看，指出那几幅特别好，明示对联，横幅中有的作品还有提高的空间。

王老师书法高超，我去他家请教时，他看到我哪幅作品写不好，有时还当场示范写一幅，叫我看他的用笔……

王老师平易近人，教学方法更好，两节课绝无一言废话、点评学员作品时，只是纵向与自己比，绝不横向与别人比较，对学员书艺点滴进步均加以鼓励，使老年学员书艺大进又陶冶了情操，书论讲得精彩，如写作品“书人之所未能之书”写出人家没有的东西。

王老师走了，但他其实未走，他将永远活在我的心中。

夸夸越剧班的好老师

越剧班 钱莉莉

我们越剧班有两位敬业的老师，一位是满腹戏文的蒋月菊蒋老师，另一位是无一曲子不会拉的二胡琴师方志永方老师。我们越剧班大多是中、老年女性，都是越剧爱好者、追捧者，碰到蒋、方二位老师是大伙的幸运。

先来说说我们的蒋老师。她真是个大才子，有自己的越剧团，登台演戏已有二十多年，曾在戏曲比赛中获江苏省比赛的三等奖，苏州市比赛的一等奖等。我们越剧班开班以来，报名人数逐年增加，现在课堂里挤得满满的，墙角边，空调机旁都坐满了，真所谓无插足之地了。大家都是慕名而来，因为她戏教得好，每学期她要教我们五个经典唱段，5~6个流派，她一丝不苟的教，一字字、一句句领唱，连呼气、吸气、停顿、装饰音、小强转弯都交待得清清楚楚、明明白白，一遍又一遍重复来回，直到大家会唱为止，会唱出各种流派的味道来，她才满意。听她唱戏，犹如放原唱碟片，看她演戏似乎观名角表演。学越剧比学唱歌难，因为同一折戏，会有不同种版本，但蒋老师她都会唱，每学期她都要变换各种角色，小生、花旦、老旦轮着教。总之，她尽量满足大家的心愿，因此，我们越剧班越办越红火，一个班已不能满足大家需求，校方只能再添一个班，现在变为两个班，都是蒋老师教，即

使是这样，这些老年朋友还是不放心的，唯恐报不上名，报名第一天，在报名处早早等候排队，拿到下学期的听课证才定心。

再来讲讲我们的方琴师方老师，个头不高，每次来上课，脸上总是笑嘻嘻的，骑着电瓶车，带着一大包行头，拉着小推车爬上二楼。早早来到教室，调调音，作好课前准备。最感人的是，有一次他脚骨折了，没等完全恢复就忍痛前来上课，我们叫他多歇歇，他却说不能耽误你们课，每次上课他总是一声不吭只管拉二胡，蒋老师让他拉什么，他就拉什么，叫他开始就开始，让他停就停，蒋老师一句句教，他就一句句拉，而且还要来回重复拉不知多少次。特别是当蒋老师一个片段戏教完了，我们每个学员都要到讲台前去把把唱唱，方老师不停地拉琴，同学们一个接一个跑上去唱，他一点喘气功夫都没有。因为我们班上学员实在太多了，有时放学铃声响了，有的学员还没有轮到，方老师也满足她们要求，毫无怨言。悄悄地说一句我们越剧班时常拖课。

我们越剧班的两位老师都是尽心尽责，难能可贵的。



2013年我们这些爱好声乐的中老年学员们，经过考试有幸进入苏州市老年大学女子合唱班。执教这个班级的是有着丰富歌唱经验的沈志潮老师。

沈老师上课极其认真、严格、对发音的正确、声音的位置、咬字的清晰这些最基本的要点总是不厌其烦一遍一遍的给我们示范，给我们纠正。还教我们怎样用头腔和鼻腔的共鸣去美化声音的音质和音量。

为提高学员们的演唱水平，沈老师经常放弃休息，不计报酬为大家辅导。在泰南社区，在金阊教师进修学校，在老年大学都能看到沈老师和学员们刻苦学习，排练的身影。为了开阔学员们的视野，沈老师带我们走出校园，去看，去听，去学那些知名合唱团是怎样上课、怎样排练、怎样演出，受益匪浅。

老师的辛勤耕耘、无私奉献影响着每一个学员。大家互相帮助、虚心好学、唱歌水平不断提高，在老年大学校庆三十周年的典礼上，一曲女声四重唱《卓玛》闪亮登场，引来了一阵掌声，得到上级领导和全校师生的一致好评。

前进的步伐任重道远，我们感谢老年大学这个平台，感谢我们的好老师——沈志潮。

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。

亦师亦友的好老师——沈建兰



沈建兰老师是我们太极42式的主讲老师。别看她身材瘦小，个子不高，但在教学中认真、专业、动作优美、口齿清楚，在打整套拳时，随着音乐的节奏，举手投足间透着一股精气神，她打拳时一招一式刚柔并济，快慢之间散发着魅力，颇有“女侠”风范，使人感到太极的美和看到拳术的高雅，把我们带进了太极拳的意、气、形、神融贯一体的境界。

沈老师在讲课中有她的独特之处，每次上课总让我们打一次24式，接着把教的42式复习一下，打上好几次后，再上新课。在讲解新的动作时，她自己示范好几次，并把各个动作分解，要领讲清楚，然而领我们一起做，及时指出不正确、不到位动作，让我们记得牢。她很人性化，知道我们都上了年纪，不强求每个学员做到位，重点让大家掌握、领会动作的要领，并根据自己的身体情况量力而行，她这样的讲课适应我们上年纪的学员。

沈老师平易近人，很有亲和力，上课时认真专心细心，课间休息时主动到我们学员中来拉拉家常、聊聊天，如朋友，很投机，成了我们的忘年交。所以她在我们学员中是一位亦师亦友的好老师。她示范打拳时的英姿让我们难以忘怀。

(42式太极班 程云媛 撰稿)

深受学员喜爱的石小颖老师



石小颖老师是一个既教“数码照片后期处理”又教“计算机基础”、“智能手机应用”，有着深厚底蕴的老师。退休前在苏州高等职业技术学校任教，多年从事各类计算机应用软件教学，尤其擅长图形图像处理的教学。在校期间每年辅导学生参加全国、江苏省、大市的计算机技能竞赛“图形图像处理”项目，均获得“一等奖”，其中2005年辅导学生参加由教育部组织全国十大大、中院校学生参加的“全国（IT&AT）教育工程技能大赛”中脱颖而出，荣获photoshop项目“一等奖”，排名第三。2014年春受聘于老年大学从事“数码照片处理技术”、“计算机基础”教学，今年又开讲了“安卓智能手机应用”课程。

石老师在老年大学教的第一个班是数码照片处理技术班，教学中她运用丰富的专业知识，结合老年学生特点，精选教学内容，运用现代化教育手段；上课由浅入深，从原理讲解到示范演示，通俗易懂；上机练习时，循环辅导学生，耐心细致、不厌其烦。她编写的讲义几年来已积累了厚厚一摞，学员们都爱不释手，把讲义当工具书保存着。石老师还为班级建立

了QQ群，每人在群里都建了自己的相册，学员的作业都上传到各自的相册中。学员常常体验到石老师在深夜还在群中批改作业。平时，不管是夜晚还是假期，石老师都与学员们保持联系，全天候辅导，有问必答，得到了学员们的一致好评，大家都说遇到石老师是我们的幸运！有学员给石老师写了藏头诗赞曰：

石破天惊伊美尔，小小鼠标蕴万能。
颖悟聪慧赖斯网，好景昭前梦成真。

在石老师孜孜不倦的指导下，学员从一点都不知、不懂ps，现在都能用ps来调整自己的照片。石老师是我们的良师益友，学员们都希望继续跟着石老师学习。2016年春季学期石老师新开了安卓手机课程，原本已完成学制的数码照片处理技术班的大部分学员都报了班。安卓手机课没现成的教材，同学们的手机五花八门，都给老师上课带来了困难，但石老师一个暑假又编写了详尽的讲义，她仍然一如既往地耐心讲解，逐一辅导，使得学员们都能掌握所教内容。

平时，石老师总是笑嘻嘻从不厌烦，有问必答，放学总是最后一位离开教室。为了老年教育她默默地无私奉献，让老年朋友开心学习，满意而归。

石小颖老师踏实认真、默默地为老年教育事业做着贡献，是深受我们老年学员欢迎和爱戴的好老师，也是学员们的好姐妹！好朋友！

(计算机应用技术系 供稿)

我的生日是七

散文赏析与写作三班 闻玉海

每年的7月1日，孩子们特地提前错开出差和外出应酬的时间，全家人聚集在一起，为我过生日。看着那火红的蜡烛，闻着那奶香的蛋糕，听着家人们合唱的“生日歌”，我沉浸在浓浓的亲情中，心里涌现出从未有过的激动。

过生日，对我这个已满八旬的老兵来讲是非常陌生的。从我出生到上个世纪八十年代的漫长岁月里，我从来没有过过真正的生日。原因很简单：我从小当兵，那个年代的解放军战士，脑子里根本就没有过生日的概念；再加上解放前山东老家由于连年灾荒和动乱，肚子都吃不饱，哪有心情去过什么生日；更重要的是我的父

母亲去世得早，最亲的人不在世了，也就没有人关心我的生日了。当年参军时，何金山连长问我哪一年出生的？我回答不知道！再叫我想想，只记得生肖是属鸡的。他帮我算了算说是1933年生的。后来定月份时就选择了一年中间的那个月，有了年月再定日子就好办了，这就是我现在身份证上的生日号码。

记得在八十年代初，改革开放之风吹暖了祖国大地，随着生活条件的改善，都比较注重过生日这一传统了。我也成了积极为家人张罗过生日的组织者，把每个人的生日记在本子上，头脑里清清楚楚，到时召集全家人在一起欢聚。后

来孩子们慢慢长大，渐渐懂事了，一定要为我过生日，这下可难坏了我。

为了弄清楚我真正的生日，我特地到东北牡丹江市，向1956年移民到黑龙江的弟弟家、亲戚家和我同辈的几个人查询我的生日。可我在那里住了一个星期也没理出个头绪来，毕竟在我入伍时，他们只是10岁左右的小孩子，哪能记得清啊！后来，我又和老伴回山东老家，去询问年已七旬的魏大姐，她是当年村里“妇救会”的会长，是她为我披红戴花牵着大红马送我到区政府当兵的。但毕竟相隔半个世纪了，她不但不知道我的生日，连我入伍的日期也想不起来了。她说：“那时候年年送兵到区上，每个新兵就填写个姓名、出身成份、是哪个村上的

人，很简单的”。

在外地线索中断和家庭的“压力”之下，我苦思冥想一个星期，终于想出了一个两全其美的办法。我对大家说：“这样吧，我从一个不懂事的毛孩子，经过党和部队的长期培养教育，入了党，成为人民军队中的一名基层干部，党就是我的母亲，没有党就没有我的一切。七月一日是党的生日，我也就跟着母亲过生日吧”。我的建议得到了家庭成员全票通过。

从此以后，每年的七月一日，我们家里便会响起充满激情的“祝您生日快乐”的歌声。今年的七月一日是母亲九十五岁大寿，老伴已经订做了一个特大的蛋糕。我们家和全国人民一样，共同祝福伟大祖国，国泰民安，繁荣昌盛；祝愿党啊我的母亲，永葆青春，永远是光荣伟大正确的党！



因被惦记，心永感激

声乐六(2)班 杨清达

从12月中旬开始，历时近50天的元旦、迎新春等各种联欢会、音乐会、K歌联谊会、聚餐会此起彼伏、精彩纷呈、令人振奋。直到家家都很忙碌的除夕的前5天，我一人匆匆回合肥的那几天，还先后收到几位苏州朋友约我K歌联欢的邀请。虽值天寒地冻，心中暖意融融。

然而今冬第二场大雪后，因为事多，疲劳心急、节奏太快，不小心竟然于次日意外摔伤、右手骨折。给这一段美好的时光和自已的心理蒙上了难以化解的阴影……

我通常认为，选择朋友要唯德是举（才能、地位几乎可忽略不计）。而要想不被朋友遗忘，就不要只在有事需要的时候才想到要朋友；不要自以为现在有才干，可以“万事不求人了”，就忘记朋友于天外；也不要只想“被团结”，没有人欠你的债。别以为自己多清高、伟大，要常怀感恩的心。

现今，这面对朋友的信任和邀约，我原本是想更积极的参与或组织一些友人聚会的，但以伤残之身，已心有余而力不足了，这是一个遗憾。

然而周四下午，依旧在社区活动室，得与家门口的朋友们度过了一段愉快的时光，十分高兴。U盘伴奏带中“永远是朋友”等乐曲与我们的歌声交柔荡漾，令人愉悦。我虽素无跟着伴奏带唱的水平，但也凭记忆（未带歌纸）先后选唱了“我爱你中国”、“月亮代表我的心”等歌曲，表达了自己心中的喜悦……

因为客观因素与所谓的代沟，一些老人越来越多地感到，老有所乐，最大的快乐还是老有朋友，以致“抱团养老”的呼声渐高。现在已收到友人茶聚或K歌相聚的邀约，而我因身体原因，近期间参加友人的聚会将有所减少，但常被朋友惦记、问候，我心永存感激！

不起眼的一件小事

计算机应用基础课程教师

雷忠海

有一件小事至今还能清晰的再现原景。

上个月的某一天，天下倾盆大雨，我正在乘着前往苏州老年大学的公交车上。车子到了乐桥站停了下来，一个老太一抖一颠的上了车。只见她走到一个大约才18岁左右的小伙子边上，要想坐到小伙子的边上的座位。但这时小伙亲切的对老太说：“老太太，这个座位上有水渍，不能坐。”老太太说：“没关系。”于是老太哆哆嗦嗦的想从口袋中掏出什么东西去擦拭，但没有成功。小伙见状，赶紧摸了摸口袋，可能是没有纸，于是一个动作惊呆了其他的人。只见他很快的用左手的衣袖去擦边上有潮湿的座位，他怕没有擦干净，于是站起来又用另一只衣袖去擦，擦好后估计也没有擦干，干脆就坐了下来，让出自己原先的位子让给了老太。老太很感动，但出于动作迟钝，只能连声道谢，好像是非常不好意思的坐下来了。

公交车到达我该下车的站了，我下车前回过头朝这个小伙子看了下，仿佛他的形象在我面前越发高大，他虽然个子不大，但很有年轻人的朝气。一张很平常的脸，却有如此美丽的心，车上帮助老人的每一个动作都很细腻周到。在这个年轻人的身上体现了中华民族尊老爱幼的优良传统。从小伙子身上，我看到了以小伙子为代表的年轻人的善良之心，更看到了我们祖国光明的未来。

年轻人，好样的。你为你的父母长了脸，更为你们这一代年轻族争了光，作为一个老者向你致敬！

苏州市儒学研究会

《国学讲堂》2016年下半年讲座安排

2016年9月

日期	内容	主持人	讲座累计
9月24日(周六) 上午9:00	儒学经典 《孟子》告子章句下(凡16章)	本会会员 职大老师 蔡斌	
10月22日(周六) 上午9:00	儒学经典 《孟子》尽心章句上(凡46章)	本会会员 职大老师 蔡斌	
11月5日(周六) 上午9:00	儒学经典 《孟子》尽心章句下(凡36章)	本会会员 职大老师 蔡斌	
9月24日(周六) 上午9:00	《五好人生》 国学与我们的关系(四)	本会副会长 许峰	
9月24日(周六) 上午9:00	《五好人生》 国学与我们的关系(五)	本会副会长 许峰	
9月24日(周六) 上午9:00	《五好人生》 国学与我们的关系(六)	本会副会长 许峰	
备注	一、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。 二、从2016.9.5起市老年大学上课时间为上午9:00至10:40；下午13:30至15:15。		



诗词赏析班 余广彤

你有无限的激情，
海风又用力推波助澜。
象空中爆发的烟火，
晶莹剔透的水花在岸边绽开。

你有顽强的毅力，
面对奇崛的礁石毫不气馁，
每次萎谢的同时，
都呼唤着：再来，再来……

一朵浪花开放只有瞬间，
但毕竟现出了生命的光华。
世间的昙花也是一现，
人们不更珍视睹芳容吗？

也许你是从大海中来，
有大海般的胸怀，
不贪恋这荣耀的位置，
让后来者展示风采吧……

念奴娇·咏吴中名茶碧螺春

唐诗宋词园曲欣赏三(2)班 蔡士道

白豪纤细，翠螺身卷曲，吞云凝露。山岭茶田横绿处，姑嫂绣裙飞舞。巧手翻飞，轻拈玉指，摘嫩芽无数。焙烘缕炒，大师传技今古。

暇适浸泡尝醪，生津止渴，尽消寒和暑。明目清心神态爽，醇厚润侵肺腑。煮茗泥壶，青瓷盖碗，汤碧凝甘露。浅斟低唱，妙思催我佳句。

画堂春·花山

李全男

浓荫林木蕙芳萼，隔凡古道逶迤。寒泉依谷落清溪，曲径恋幽怡。镌刻摩崖瑰宝，

镇山石屋尤希。莲花奇嶂状巍巍，禅味洞天来。

春游树山村

古代文学班 吴肇安

千亩梨园万树花，花似白云青山映。人车汇成七彩带，相机频摄留佳影。春茶秋梨夏杨梅，冬泡温泉舒经络。待等赏花季节过，气净水清村意浓。

七绝·赏花

朱珏

粉痕倾国自棠梨，色色香香理不齐。三月繁华浓醉后，花前吟到夕阳西。

七绝·偶拾

陈梅生

闲时小酌遣无聊，半醉引来诗一瓢。坐定寻笺刚落笔，不知何故又推敲。

老有所乐

京胡班 刘学才

国家富强，人民幸福。
古稀之年，老有所学。
学习国粹，精神振奋。
陶冶性情，益寿延年。
不要攀比，知足常乐。
多做好事，助人为乐。
天天拉琴，自得其乐。
家庭和睦，天伦之乐。

黄昏携孙登齐门城墙

陆雯

城墙远上人烟绝，春暖风和扑面迎。
红豆嫣然相对笑，夕阳孤影祖孙行。

如梦令·太湖

刘婉英

万顷波光潋潋，鸥影渔帆千点。七十二峰幽，恰似明珠镶嵌。烟染，烟染，一片风情谁占。



校园人物

我的同学、老师

写作研究班学员

朱莎

老年大学开学第一天，我楞楞地望着那张空位子。其实，她早已告诉我，这学期不来上课了，可

我习惯了有她在那里。90高龄的她，确实早该在家怡养天年。可是，自我几年前来到这个班，她风雨无阻，这张位子从没空过。

她是老师，在中学的讲台上讲就是几十年；她是学生，在老年大学几个班一上又是十几年。我曾想了解她，知道是什么力量让她如此淡定、坚定，对生活如此执着、热爱？可是，听力不佳的她，自己不说，且不让她的同桌向我透露一点点她的经历和荣誉。

这一次先睹为快，读到她多年来在各种报刊上发表的一百多篇文章，回忆、游记，随笔；感想、赞美，醒悟，其中不少文章得过奖，才知道她退休之后从没闲着，在某组织当志愿者；上老年大学，学写作、诗词、绘画……读着她流畅、清丽的文字，会想起她端庄温和的脸和朴素淡雅的装束，会想起这是她一笔一划、认认真真写出来的。她的字迹是那么工整、清秀；她的神态是那样恬静、谦和，如妈妈、大姐一样，以至有同学一见到她就想轻轻搂一搂她，在她耳边说上一句悄悄话。

我不知道从前她是怎样给学生上课的？读了她学生写的文章，才知道她几十年如一日站在中学的讲台上，兢兢业业教书育人，不仅备好课、讲好课，且对学生关怀备至，谁有困难，她都会伸出援助之手，甚至在学生毕业几十年后，她仍关心着他们。用她学生的话来说“您时常从学习、思想品德来关心教育我们，点拨我们，耐心而谆谆地教诲我们，像园丁一样扶持着树苗。”

她桃李满天下，却虚怀若谷！作为学生的她，是我们班最棒的同学之一。她思维清晰、写作勤奋，文章屡屡出采。尽管讲台上的老师也曾是她的学生，可她还是那么谦逊，那么认真记笔记。然后，把自己的所想、所思凝聚成一朵朵文字的小花，讴歌祖国、赞美家乡、思念亲人……给人以启迪、遐想，给人以满满的正能量。

她从不摆老资格，也从未服老。没听她讲过自己的荣誉、成绩，也不提起她的奉献和美文，更没有叹息韶华不再！只是默默地书写，淡泊地生活，享受着用自己的文字变成铅字的快慰，娴雅地欣赏着春花秋月。如今，九十岁的她会用微信与同学交流；班上年末聚会，别人唱一支现成的歌或跳一个现成的舞，她却会认真真写下自己的朗诵诗或快板书，说说自己的心里话，并亲自上台表演一番。那时的她，腼腆而文雅，风趣而幽默，让人仿佛穿越时空看到她在苏州振华女中读书时的模样，联想到振华女中淳朴的校风和“振兴中华”的宗旨。她无愧“振华”！

望着她恬静、和善的脸，常想，是什么使她保持着青春的热情，不老的心态，永远的进取？读了她的书，我明白了，是知识，是感恩，是爱！

她像一株空谷幽兰，散发着淡淡清香。同学们说，有她作榜样，我们再也不怕老！祝君雅老师：您是我们的同学，更是我们的老师！祝您健康、长寿！

夕阳如歌 烟花三月聚扬州

摄影高级班 刘啸虎

春光明媚，琼花飘香，一群来自全国各地的老年朋友聚扬州，这群近80岁高龄的老翁老妪银发飘逸，神采奕奕地以80后的心态齐唱他们自己编的《欢聚之歌》，欢庆他们从上海育才中学高中毕业60周年，这首歌的歌词是：

育才同学们，今天来聚会，毕业六十载，友谊永不褪，逛扬州，游镇江，共赏山河美，欢歌笑语绕着彩云飞。

亲爱的同学们，美好的时光属于谁？属于我，属于你，属于我们“八〇”后的新一代！

“年轻的”同学们，忘掉烦恼和年岁，挺胸膛，笑扬眉，快乐属于永不言败的新一代！

亲爱的同学们，让我们共同举起杯，祝福

你，祝福我，祝福我们健康长寿常聚会！祝福我们健康长寿常聚会！

祝福我们健康长寿常聚会！！

鹤发童颜唱晚晴，歌声在扬州瘦西湖上空荡漾，烟花三月聚，四海皆神州，联谊同学情，齐唱圆梦曲，歌声抒发了大家的欢乐之情，一位朋友说得好：这首歌的歌词风趣幽默，既有对同学友谊的颂扬，又有对逝去岁月的怀念，还表达了高龄老人对晚年生活的健康心态和美好憧憬，看吧，一群银发老翁老妪，在湖边桥畔，引吭高唱，也许有人五音不全，也许歌唱得并不好听，但大家忘记年龄，忘记一切不愉快，尽情抒发内心的感受，互相鼓励和祝福，这是一幅多么欢乐动人的场景啊！特赋“七律·高中同学毕业60年聚会”诗一首，以表心声：

毕业六旬齐喜庆，历经坎坷路程艰，青春奉献终无悔，晚景欢娱尽享闲，同学聚游增友谊，手机联系记心间，品茶摄影歌声美，银发轻飘展笑颜。

吴中揽胜 虎丘的苍鹭

写作研究班 邹崇文

那年入冬以来，江南苏州仍然云高气爽，气候宜人。清晨伊始，阳光灿烂，蔚蓝天宇下空气格外清新。1988年12月10日上午9点半，我陪一批台湾同胞到吴中第一胜迹虎丘游览。当我正向他们介绍虎丘典故时，不少同胞仰望天空，议论着虎丘上空翱翔的飞鸟——黑压压，两大群，不下千只，气势壮观。同胞惊讶地问：“邹先生，那是什么鸟啊？”我答曰：“喔，那

是苍鹭，由北方到这里来过冬的。”82年就开始了，每年飞来的数量不断增加。占地三百亩的虎丘历来由各种树木覆盖着，自古就有“树包山”之美称。据悉虎丘现有各种树木1.1万多株。另一位同胞问“没有人捉它们吗？”答：“不可以，国家明文规定，爱护鸟类，人人有责。这是国家重点保护的鸟，如果有人偷捕，将要受到处罚。”据了解，今年虎丘过冬的苍鹭已经逾1万只。

虎丘成为我国珍稀苍鹭过冬的栖息之地不是偶然的。解放以来，苏州绿化工作搞得很好，市内街道两旁绿树成荫。地处近郊的虎丘至西园道路两边整齐排列着银杏、香樟、松树和杨柳。后来开放的虎丘“万景山庄”环境更为幽雅。里面陈列着各式盆景近千盆，其中最古老的一棵雀梅系400年前的明代杰作，游人总要在它前面留个影。

远眺虎丘，郁郁葱葱，环山河更为虎丘增添了秀色，山水相逢，景色宜人，无怪乎苍鹭选择了虎丘这块风水宝地。

晚晴

镇宏



夏日棋语

李章燕

旅游怡情 楠溪江之旅

钢琴演奏(3)班 尚侣云

今年夏天，我与同窗好友一起去浙江楠溪江旅游。早上出发，中午就到素有“天下第一水”之称的楠溪江畔。

楠溪江江水蜿蜒，水雾缥缈，两岸青山巍巍、连绵起伏，江边码头竹筏横泊，草木青翠，如一幅泼墨写意的中国画，一切是那样和谐自然、美丽诱人。

刚上竹筏，忽起小雨。我们披上雨披，艄公用竹竿一撑，竹筏稳稳前行。举目远眺，瀑布如银帘飞流直下，块块梯田如碧绿的翡翠，镶嵌在墨绿屏障上；移目近视，芦叶片片娴静轻柔，鲜嫩翠绿，风生水起，碧波粼粼，白鹭临空，翔驰江面，好不动人呀！尽管鞋和裤脚全湿透了，但清新湿润的空气，使人全身舒适，一切烦恼烟消云散，化为丝丝的惬意。

离开码头，经过半个多小时的行程，汽车停在芙蓉古村。芙蓉村始建于唐代末，是全国著名的长寿村，素有“养生福地楠溪江，东南山水第一家”之誉。

我们兴致勃勃地参观了芙蓉村展览馆和长寿文化馆，庄重古朴的宗祠、书院，飞檐翘角，柱子粗大，墙面斑驳，处处展现出古村厚重的历史气息。古村石板

铺路，秀丽宁静，小河弯弯，溪水涓涓。民宅错落有致，推窗见水，小巷古井，无一不透着安闲和舒适，真有“世外桃源”的味道。

出芙蓉村，乘车前往苍坡古村。古村是按“文房四宝”而规划建造的。村中石板路为“笔街”，对村的山是“笔架山”，村中两方水池是“砚台”，水池旁搁置石条作为“墨”了。三千多亩稻田为纸，意在激励子孙读书。古村规划建造的独特，文化积淀的悠深，让我惊叹，让我折服。

进村寨，先映入眼帘的是村寨大门两旁立柱的题联：“四壁青山藏虎豹，双池碧水贮蛟龙”。村四周鹅卵石垒墙，水渠围绕，宏伟，大气，远远望去，就像一卷用霜黄宣纸裱衬的古籍字画。

我们观赏了古代的榨油坊、民居，领略了古村人的聪明才智和民风习俗。

傍晚，月朦时分，我们在乡间小路上散步。灯光幽幽，小巷深深，我们静静地穿行在村间小路，仿佛穿越时光隧道，走进了几百年前的古村。这里没有城市的喧哗与尘嚣，一切都是那么怡然，那么的安详，让人舒适，让人宁静。

刚听说“吃文化”这个词的时候脑子里就泛出个蠢问题：“文化能吃吗？”后来在报纸杂志电视上看到有关理论和展示，才知道“吃文化”的本义是“关于吃的学问”。

由于在1978年以前的所有辞书字典文史资料上都没找到“吃文化”这个词，所以它无疑是1978年以后吃专家们对中华文化研究的一项创新性成果。

然而过了这许多年我又回到“文化能吃吗？”这个蠢问题上，而且认为“吃文化”按汉语语法“吃”是动词作谓语“文化”是名词作宾语才是正解。比如有人问我“你在吃什么？”我回答说“我在吃文化。”

文化真的能吃？能吃。字典上说文化是人类创造的物质财富与精神财富的总和。鸡鸭鱼肉山珍海味香烟美酒等都是可吃的物质财富。报纸上说1994年的不完全统计在部分城市饭店聚餐吃掉的这类物质财富价值就超过1000亿元人民币。2014年的公款吃喝是多少？百度上说是3000亿，可见吃文化的增长是随经济发展而增长的。

不仅仅吃物质财富的数量，还吃种类。别说正宗传统的“龙虎凤大会”、“霸王别姬”、“满汉全席”以及其他素享盛誉的野味海鲜，就连过去认为象征愚昧落后落后的马蜂蛹、蚂蚁蛋都成了餐桌上的珍品。按现代文明的营养价值

灯下随笔 吃文化

二胡演奏(3)班 卢宗琪

概念，高蛋白质的蝇蛆也已成为开发目标。

还不光是吃种类，也吃民族地方风味。同样的食物，各民族各地方的烹调方式不同，于是就有了千百种令人垂涎的民族地方风味。一个地方从外地引进一种风味，总会像龙卷风似的把食客们卷进里面饱餐一个时期，直到被引进第二项风味取代。

不仅仅吃风味，也吃艺术。尤其够档次的饭店大都把要吃的东西做成各种各样的艺术形状，再配以花卉图案装饰，让人眼里心里嘴里肚子里一齐获得高雅的艺术享受。

不仅仅吃艺术，也吃硬通货黄金。某地就曾为大名鼎鼎的金汤引发争议，害怕“吞金而亡”。然而权威的答案是喝金汤只是显示身价高贵而不威胁生命安全，有钱人不妨都去显示显示。

不仅仅吃黄金，也吃房产工厂之类的大物质，不过得变换一下吃的方式。

不仅仅吃房产工厂，也吃文化的特定含义精神财富，例如道德、良心、理智、品格、礼貌等等。

所以，文化的确是可以吃的。“吃的文化”理论成就无意之

中或多或少促进了“吃文化”行为的发展。而观念比较守旧的我曾担心文化被吃得过快。下面这首词就反映了我杞人忧天的心理：

壶中天·醉

好歹富了，便浪寻潇洒，梦寐一醉。人生自古食为天，何必忍饥受罪。酒楼蜂起，酒客云涌，知家门竟谁？却听豪言：“三三七九部队”。尝尽珍肴美味，再品金汤，更显此身华贵。醉客慷慨爱倾囊，惹得楼牌也醉。你醉神仙，他醉人杰，酒也成醉鬼。醉而又醉，孰知是喜是悲？

写着写着，我也醉了，平仄韵脚混用。

一位朋友对我说，文化能吃未必不是好事，中国别的月亮也许比不上美国的圆，但对于吃的月亮之大之圆，在全世界都是无与伦比的。想想也是。

后来我出差某地，在一家门上看到这样一副对联：

吃吃吃 吃尽山珍海味
喝喝喝 喝干五湖三江

横批：醉死算球

我吃惊地问主人：你真有那么大的气魄？主人说他其实滴酒不沾只是写来玩玩。我会意地笑了，看来，担心文化被吃得太多的不止我一个。

(注：三三七九：“餐餐吃酒”之谐音。)