

萬壽宮

苏州市老年大学主办（内部交流材料） 第118期 2017年12月1日

学校网址：<http://szlmdx.suzhou.edu.cn> 准印证号：S(2017)05000024

2017年秋季学期

研讨会

苏州市老年大学



我校本年度秋季学期研讨会掠影

(办公室)

开设APP课程 打造没有围墙的大学

苏州市老年大学为全国示范老年大学，课程体系完善，师资力量雄厚，课程教学质量高，目前学员已超过一万余人。如何破解老年大学一座难求的难题？如何发挥老年大学优质课程资源的优势使更多的老年人获得学习的机会？面对老年人智能手机逐渐普及的特点及APP网络适合传播课程播放与便于收看的特点，苏州市教育局、苏州市老年大学和苏州市广电总台获得了共识，决定利用苏州市广电总台的手机端“看苏州”栏目，联合开办“老年大学”专栏，打造没有围墙的大学——“手机端老年大学”。

为此，三方进行了认真的调研和探讨，签订了三方合作协议，明确了各自的职责和义务。其主要内容有：

1. 市教育局方：授权苏州市老年大学及各县市区老年大学与广电总台合作，创办手机端老年大学。

2. 老年大学方：（1）提供优质课程资源，供电视台直播或录播；（2）引导学员下载“看苏州”和“看苏州老年大学”微信群，发动学员利用自己的圈子推广观看“手机端老年大学”。

3. 广电总台方：（1）免费搭建手机端“苏州市老年大学”线上专栏；（2）安排专业人员进行直播或录播；（3）根据课程组建专门的微信群，并对评论进行管理；（4）举办推广“手机端老年大学”的系列活动。

10月21日，苏州市人大常委会主任陈振一、市政协主席周伟强、市人大常委会副主任顾月华、市政府副市长曹后灵、市教育局局长张曙、市广电总台台长陆玉芳、市老年大学校长董宙宙等领导集体按下了“手机端苏州市老年大学”的启动彩球，标志没有围墙的大学正式开启。

苏州APP手机端老年大学，在9月25日——11月10日第一季开办期间，先后直播了行草研究、烹饪与营养、苏式点心、西点烘焙、学说苏州话、智能手机、历史碑文选讲、英语口语、名著选读、芭蕾舞、花卉栽培、园林文化、手工艺等13门课程；录播了24式太极拳、口琴等2门课程。

每堂课的点击率在1.5万次——4.8万次，累计50多万人次，获得比预期要好的效果。

手机端老年大学是一个新生事物，没有可借鉴的经验与模式，苏州市老年大学与广电总台APP课程项目组发挥各自的优势，注重细节，密切协作，面对持有智能手机老年人的实际，在APP课程的开发和学员收看两大层面做了大量、有效的工作。一是老年大学推荐一批可看性较强的精品课程供APP课程项目组直播和录播。二是广电总台在手机端“看苏州”栏目，开设“老年大学”专栏，播放老年大学精品课程及传播老年大学的有关信息。三是APP课程项目组在各个教室张贴印有APP课程二维码的宣传材料，并组织人员到各个班级进行宣传及指导。四是邀请联通集团“小燕子志愿者”在学校设摊，用一周时间指导老年学员用智能手机获取APP课程二维码并收看手机端课程。此四项工作，为APP课程的顺利开播并获得较高收视率，铺垫了良好的基础。

(下转第三版)

艺术团时装（男班）

该课程通过教学实施，学员能逐步掌握模特的表演方法和技能，提升对时尚审美和舞台艺术的修养，提高对中国传统文化及江南地域文化的审美能力。教学中注重学生在表演舞台上群体意识的培养和表演方法掌握，最终能在舞台上展示具有中国味道、江南特点和时尚元素的服饰表演。本课程教学内容主要为认识人体美，并通过形体训练，进行人体关节、韧带和肌纤维的拉长和伸展，提高男模人体的力量美感；通过体态、神韵和动律训练，以及时尚元素训练，提高模特人体协调性和灵敏度；通过模特T台表演和镜前表演训练，使学生掌握时装表演的技能和方法，掌握时装发布会和服饰表演秀的方法。

报名者必须由相关老师面试合格后方可报名。该课程由苏州大学皇甫菊含教授任课。

(舞蹈系)

新开课程简介

诗词格律和写作

也许你从小熟读流传千年的唐诗宋词，也许你百听不厌抑扬顿挫的诗词赏析，也许你留意着校园里新增的各式楹联……可是，你想过吗？倘若有一天，你对着洁白的宣纸，挥洒自如地写一首自创绝句；倘若有一天，你为自己炫丽多彩的画页，琢磨一首自创的题画诗；倘若有一天，你在旅途中突发灵感，一首新作的小令随微信飞向亲友；倘若过年时，你沾沾自喜地望着自家门框，上面新贴着你自创的春联……你是否觉得唐诗宋词离我们多么近！

不要以为，涂个四行八行的便是写诗；不要以为，找个词牌依样画瓢便算填词。什么是格律诗词？欢迎你来到诗词格律和写作班，让我们一起从最基础的知识学起，从此，你便会懂得平仄；从此，你能写出规范的格律诗词。

本课程学制三年，由苏州市沧浪诗社、苏州市诗词协会的冯小萍老师担纲，欢迎有心于中国古典诗词欣赏与写作的学员报名。

(人文与社会学系)

世界旅游名胜

本课程的开设，旨在满足广大热爱旅游的老年朋友的需要，更好地欣赏世界旅游名胜，能在异国他乡玩得舒心、开心。本课程在介绍各地旅游名胜外，还就选择适合老人旅游路线、选择旅行社、旅游前的准备等方面给老年人游世界予以指导。本课程还要求学员为个人自由行、深度游、度假游推出经济实用的攻略。

本学期主要以东南亚为目的，以后再根据学员需要，逐年涉及其它目的地国家。选用教材为《老年游东南亚

(2017版)》。

东南亚各国是中国人

现阶段的首选出游地。与

我国一衣带水，旅途距离

不远，费用不高；有众多的庙宇禅寺，丰

富的异域民族风情；海岛星罗棋布地分布

在各个角落，风光旖旎，空气新鲜，气候

适宜，四季均可出游，尤其是冬季的避寒

胜地。

课堂教学采取图文并茂的方式，

内容涵盖了景点介绍、当地文化和美食

中国文化旅游

中华文化绚丽夺目，祖国山水多姿多娇。近年来老年朋友外出旅游热情高涨，根据不同经济条件和不同需求，有团队游、个人自由行、度假游等多种形式。但其中不少还属于蜻蜓点水、走马观花式的。大家知道，在我们的万里南北东西的旅程中，蕴藏着数千年深厚的人文历史和传统文明，需要通过旅游去发现和体验。本课程精选老年人近年来的国内旅游热点，根据老年人旅游的不同要求，不同的旅游方式，全新改进，量身定制出我们的教学内容——以实际线路为基础，挖掘景点的历史人文价值，扩展地方文化深度，注重课程的通俗性、趣味性。

本课程的讲解围绕着实际出行线路展开，使学员能在游前、游中、游后加深理解和总结，改变旅游习惯，提高旅游的文化深度和品质。

本课程由曾经做过多年一线导游的叶维奇老师主讲，配以既有理论功底又有实践经验的导游团队倾情合作。叶老师去年就在苏州老年大学任教旅游课程，深受广大学员欢迎。

本课程学制三年。本学期先介绍山西、内蒙古、广西三条线路。希望大家前来参加不一样的旅游体验。

(人文和社会学系)

等。本课程还就目的地的风俗禁忌、礼仪礼节作文明提醒，对老年旅游安全、健康等方面作简要的指导。

本课程学制三年。该课程由苏州导游协会副会长、苏州文化国旅等多家培训机构旅游培训师朱卫国老师任教。

(人文与社会学系)

木兰扇舞

本课程在两年内将分别教学1、木兰长绸扇，其特点是武舞相融、刚柔相济、造型优美、乐曲动听，具有很强的展示性和观赏性，体现的是运动员的气质和体形的健美；2、木兰拂尘“芙蓉出水”，其特点是将木兰拳的美感融进拂尘的套路动作，体现出潇洒飘逸、超凡脱俗；3、第四套健身秧歌，其特点是糅合了鲁南秧歌的艺术风格，将身体各部位的扭动和呼吸相结合、舞蹈与健身相结合；4、第五套健身秧歌（海派秧歌·长扇舞），其特点是采用民间喜爱的“紫竹聆风”曲调，注重观赏性、娱乐性和时尚性的兼容。

执教老师是苏州市武术协会木兰拳专业委员会秘书长张红坚。（养生健身系）

斯诺克

台球是一项在国际上广泛流行的高雅室内体育运动，是一种用球杆在台上击球、依靠计算得分确定比赛胜负的室内娱乐体育项目。台球已发展成为多种多样：有中式八球、美式落袋台球和斯诺克台球等等，其中斯诺克最为普遍，已成为一项比赛项目。国际大赛一般多指斯诺克台球。经常打斯诺克台球，有利于培养专注力、有利于健身塑体和预防疾病。

本课程学制为两年。执教老师为斯诺克国家二级裁判薛祖明。（养生健身系）

手机微视频制作

手机微视频制作课程，是一门学习如何用智能手机进行视频拍摄、剪辑的方法与技巧的课程。课程坚持简单、有趣、实用的原则，将视频拍摄、剪辑等专业知识转化为通俗易懂的实用技能，解决视频制作中的构图、用光、拍摄、剪辑、特效的问题。

学员通过课程学习，可用智能手机为你家中的孙儿女宝贝拍摄成长纪

录片，让每一个成长瞬间变成永恒的记忆；为你旅游拍摄自己的旅行片，记录下让你惊叹的风景与温暖的人；为你喜爱的社团制作宣传片，吸引更多的志同道合朋友一起玩起来……

本课程学制一年，由高级讲师王慧璐老师执教。

(计算机应用技术系)

数码图片艺术设计

数码图片艺术设计课程，是一门集电脑技术、美术知识和艺术创意于一体的综合性课程。课程坚持简单、有趣、实用的原则，学习平面设计中的美学理论、图片色彩校色、摄影构图、图片处理、文字编辑、印刷排版等专业知识与技能，提升学员在图片设计中的文化修养、审美情趣、艺术创意的能力。

学员通过课程学习，能综合运

用CorelDRAW、Photoshop平面设计软件，为你家中的宝贝设计精美像册，记载宝贝的成长印迹；为你自己设计照片影集，回忆过往的青春岁月；为亲朋好友设计精致贺卡，送上你的友谊祝福；为社团活动设计宣传海报，吸引更多的朋友参与……

本课程学制一年，由王怀岑副教授执教。（计算机应用技术系）

苏州老年大学万寿宫建宫300周年系列活动精彩纷呈

金风送爽，丹桂飘香，这些天苏州市老年大学非常热闹，“喜庆十九大欢度重阳节”万寿宫建宫三百周年系列活动欢乐进行中，活动包括大型文艺汇演、书画联展、摄影展、猜灯谜等。

万寿宫为清康熙五十六年（公元1717年）江苏巡抚吴



大型文艺汇报演出，在苏州中学礼堂进行



诗书画师生书画联展，在万寿殿古建筑举行书

画展共收到150多幅作品，展出70幅作品，体现了老年人的精神风貌和艺术素养。

存礼始建，已经三百个春秋。

苏州老年大学于1991年迁入万寿宫，如今占地面积达到19.8亩，校园处处显现苏州传统文化特色。



摄影展作品收到500多幅，展出40多幅，展现了老人们对大自然和生活的热爱。



猜灯谜活动

灯谜是苏州非物质文化遗产之一。

（转载凤凰网江苏综合）

赞黎珩老师的教学方法

声乐班 陈工

本人听了黎老师一堂课，感触甚深，很想称赞和推崇黎老师的教学方法，因为他有独到之处。黎老师着重教大家“上部共鸣”。鼻腔与头腔是上部共鸣区，能产生高泛音共鸣。而头腔共鸣可以使声音美丽，它几乎决定全部声音的质量。但是，这是较复杂而难学会的。黎老师画了一副示意图，并说明气息运行的途径，还做了示范，同学们跟着学，共鸣的音质就较好，音量也变大，音色就变得美丽。

黎老师教大家唱“混合声”。即唱低、中音时，以真声（亦称“大本嗓”，人们说话一般就是这样）演唱为主，上升到中、高音时，逐渐混入一些假声（亦称“小嗓”，声音较细小脆亮，含杂音较少。）混合声能发出高音，音色较结实而脆亮，较为符合当代的审美趋向。黎老师以《一抹夕阳》为例，做了示范，同学们唱得较有效果。周小燕（上海音乐学院终身教授，享年99岁）曾逐步混入假声譬喻为“引括”，这是科学发声的方法。

在此，我谨对黎珩老师这样优良的教学方法，以及“音乐专修班”同学们可喜的进步，表示由衷的敬意。



年龄大也能学习电脑绘画

（转载苏州教育电视有删改）



自由的创作状态

电脑绘画是应用电脑绘画软件进行美术创作的过程，我虽有绘画基础，可是，刚刚接触也觉得难度大，不容易掌握。经过雷老师的指导，对其有了一定的了解。它能使处于一种最自由的状态，在熟练操作鼠标的基础上，绘画过程才能显得轻松愉快，不采用传统的橡皮和颜料，线条可塑性强，颜色也可任意选取，画面完成色彩鲜明，更具时代感，学习电脑绘画将我们带进了一个全新的艺术世界，让我们也能享受到小有成功的乐趣！

魏萍



电脑绘画有乐趣

电脑绘画三班 张若芬

我出于好奇心进了电脑绘画班。第一学期我跟不上速度，但我不想放弃，利用假期找ps教程，学习了有关部分，经过二个学期的学习，有了好转。本学期老师要求交作品，我无法与其他同学比，只能根据掌握的一些方法，尽力而为吧。绘画过程，根据老师的要求在painter中新建图片文件，同时调整好图层及相关的系数进行绘画，随时更换笔触，最后按规定保存好图片。画松树松针也要调整好相关笔种类和相关的笔触系数，如果画错了可以用橡皮擦除，想画什么就画什么，尽管现在学到的绘画技法不是太多，但在其中的学习过程中享受到了乐趣。

每周三上午，朱秀生都会到苏州市老年大学的朗诵表演班里上课，她衣着朴实，面带微笑，站在讲台上的她，双眼闪出的智慧，嗓音优美动听。

市老年大学朗诵表演班老师 朱秀生：

我很感谢老年大学给我这个平台，能够和这么多的朋友一块学习，一块来切磋，我觉得我退休之后做了一件很有意义的事情，做了一件我喜欢做的事。我们的朗诵班是从06年3月6日开班，苏州市老年大学办朗诵班，那时候在江苏乃至全国办朗诵班的几乎没有，所以我们老年大学开了先河，我也成了第一个吃螃蟹的人。

朱老师利用自己多年积累，自行编写了教材，用通俗的语言和活泼的互动方式进行教学，让学员容易理解和掌握。朱老师说，朗诵的每一篇诗文的来龙去脉，她都要搞清楚，作者是把情感通过无声的文字表达出来，朗诵就是要将这些文字通过声音呈现到大家面前。

朗诵表演班班长 王顺英：

任朗诵班班长以来，我一直跟朱老师搭班，朱老师对工作认真负责，她的每次备课都是精心准备，查找资料，给我们细心的演讲还有示范动作。她是我们尊敬的老师，也是我们的大姐，我们都非常爱戴她。

朗诵表演班学生 童英华：

老师的教学比较严谨，而且能够以情动人，以声感人。这个班的同学们很友好，像家人，谁生病，谁家有事情，大家都会相互关心。我们这个班很有正能量的，我们经常到比较弱势的群体去演出，去盲协、敬老院服务，大家感觉生活有滋有味。我爱我们这个班，我也爱苏州市老年大学，我更爱这个社会，为我们老年人弥补了我们儿时，青年时代的梦。

83岁的蒋志强是朗诵班元老级的学生了，至06年朗诵班开班以来，蒋老就一直是朱老师的学生了。蒋老说，在朱老师的身上他看到了一丝不苟和奉献的精神，朱老师用自己的人格魅力将大家团结在一起，同学们可以无话不讲，都是交心的朋友，虽然大家不是朝夕相处，但是见面以后感到特别亲切。

采访中，朱老师班里的学生们告诉记者，就算家里有事，也想办法挤出时间，坚持前来上课，不让课程落下。学员们好学的精神也让朱老师感动，她说，老年大学的氛围很好，我来到这里，仿佛又回到了青少年时代，浑身充满了干劲。我将继续教下去，将自己的知识无私地传授给同龄人，为老年教育事业奉献余热。

苏州市老年大学几经改造扩建，面貌焕然一新，目前共开设8个系、29个专业、105门课程，近1.1万名学员，还有150多位像朱老师一样甘于奉献的教师，他们“老有所为”，用自己热情，感染身边的人，为广大老年学员传授知识、带去快乐，为晚年生活增添了别样的光彩，让更多的老年人享受到“老有所学”的快乐。

电脑绘画三班 沈建华

电脑绘画，顾名思义要具备三个基本条件：基本会操作电脑、会使用绘画板、会画画，尤其是画画，而我一个高龄老人，除了会一点点打字和制作电子表格的基本操作外，什么都不会。

跟着雷老师学电脑绘画，初步学会了电脑绘画最基本的操作、让绘画笔握在手中听指挥了，能模仿着画几张简单的画了，当然，这还是万里长征才迈开了第一步。

在学习中，老师为了尽快提高学员的绘画操作能力，要求每堂课后都要交作业，这对没有绘画基础的我来说困难重重，于是我用最笨的方法来完成作业。除了照老师的样本画之外，就在网上找图片，下载后放在手机上临摹，首先用绘画软件打好轮廓，然后用相关的绘图软件中的技法进行色块渲染，反复几次后自认为可以了就交给老师，如今虽已进入第三学期，老师说我是进步最快学员之一。



学习党的十九大精神感言

钱聚水

明确目标新时代，开创复兴新征程。
牢记初心定使命，满怀豪情向前进。
拧成一股改革劲，意气奋发中华腾。
脱贫致富强国进，小康社会梦成真。
找到当今主矛盾，全力解决发展结。
美好生活新需求，不平衡和不充分。
肃腐倡廉党风清，政风纯洁民风乐。
万众创新智能勤，海陆空天科技兴。
国防迈进现代化，五大战区火箭兵。
陆海空地装备新，跨入世界一流军。
绿色发展神州美，碧水青山和谐蓝。
教育就业更充分，老年幸福瑞康增。

庆祝党的十九大胜利召开

陈德胜

金秋十月风正爽，举国欢腾聚一堂。
石榴结子紧紧抱，团结一心筑小康。
昂首民族立世界，掌鸣歌声震四方。
千年复兴谁引领？惟我中国共产党。

十九大

蒋海波

九十六年帆影疾，高歌依旧绕千江。
南湖画舫航程展，烟雨虹桥印迹藏。
蝇虎岂能霾雾久，好官谁不戴拥长。
初心未改施廉政，剑指腐贪功绩昌。

西江月·纪念新四军成立八十周年

董士奎

八省健儿驱豹，九州勇士抗酋。华中圣地聚中流，力挽狂澜无偶。
越水穿山卫国，博风击浪复仇，新军业绩誉千秋，荣载史书恒久。

楹联一则

易荫槐

记初明始，立国为重均贫富；
颂堯歌习，为民之心贯古今。

摊破浣溪沙·初冬天平观枫

尤龙

水色山光飒飒风，层林如翡映晴空。
秋后初冬岭间色，映山红。借得瑶池千种艳，染成尘世万林彤。
丹叶似霞飞斛处，醉千锤。

点绛唇·渔洋山

刘婉英

高阁云飞，湖光怀抱幽峰翠。远帆天际，鱼浪清波碎。
嘉树流泉，曲涧桃花美。莺声脆，看山妩媚，看水心犹醉。

雨中望北寺塔

黄华蓉

春夏秋冬数百旋，雨风不动若擎天。
慈恩长奉如斯塔，递送层层孝爱篇。

太湖开捕歌

戚维才

太湖帆影多，开捕不敲锣。
仓内鱼虾满，渔夫乐呵呵。

卜算子·金鸡湖

卜业林

白日照湖波，白浪铺银抖。白鹭悠悠水上飞，白首堤牵狗。
夜色李公堤，夜景灯如昼。夜饭招徕顾客流，夜半丝犹奏。

八声甘州·额济纳旗胡杨林

侯国达

望胡杨壮美蔚成林，金碧耀云空。展虬枝劲干，金黄繁叶，独舞霜风。
临水婆娑照影，仪态更雍容。起伏沙丘漫，时现驼踪。
广植深根瀚海，任风狂日烈，豪抒葱茏。叹残躯怪状，犹夺鬼神工。
想当年，贤王宵猎，几见闻，那纵马弯弓。千秋岁，傲然风骨，无愧英雄。

十二月灯谜

1. 不负真君子，甘居第四名。
2. 出口恭声问，先商徵羽音。
3. 问询进口事，义务附加人。
4. 相机尘影驻，一亩映书光。
5. 白首同心系，欲猜先拜师。

(以上各猜万寿宫一景)

苏州三名桥

陈铭诚

乌鹊桥

比肩帝阙吴宫望，乌鹊城南金水翔。
大梦春秋千载远，如今平直列桥乡。

澹台湖大桥

迎春一跃岸相连，桥倚澹台思古贤。
放眼沧桑铺宝带，卧虹伏水恹吴天。

斜港大桥

古港偎依斜拉弓，要冲吴越若飞虹。
腹容舟楫行朝夕，肩负车流接马龙。

一剪梅·游留园

杨自振

留得名园天地间。古木青峦，碧沼红莲，冠云玉立五峰闲。
风竹声喧，丝竹声欢。亭阁回廊画卷连。放眼登巅，吟啸临轩，抒怀揽秀入诗笺。
抛了尘烦，圆了尘缘。

踏莎行·凤凰古城

詹永俐

夜幔低垂，华灯初绽，凤凰振翅沱江畔。
霓虹妆扮吊脚楼，美轮美奂忘情叹。游客如梭，烁光目眩，喧嚣酒吧冲霄汉。
琳琅商铺摆长龙，原生形态风情卷。

偷声木兰花·游薰衣草农场

张幼兰

风摇柳树林阴道，道上车行人静悄。何处香旋？蜂蝶殷勤绕粉娟。
紫云弥漫纤纤翠，衣袖染馨游客醉，满目春光，十里盈盈竞吐芳。

鹧鸪天·金秋师生聚会

黄建萍

欢聚梁溪笑语喧，推杯叙旧尽开颜。
蹉跎岁月烟云散，玉露琼浆言万千。
情切切，意绵绵，韶华共舞忆当年。
流光暗换红尘老，白发青丝一梦间。

五律·山涧戏水

蔡士道

深涧溪流碧，畅游兴趣佳。
搏涛看泳式，潜技赛青蛙。
戏浪多欢乐，调皮似幼娃。
归来凉爽透，美味在农家。

注：二零一七年七月十一日至十五日与苏州老年大学同学共十人，游浙江桐庐农家乐。傍晚去山涧游泳戏水，大家虽年近花甲古稀仍尽情畅游戏耍，仿佛回到童年时代。归来吃农家美味餐，不亦乐乎！

满庭芳·返乡感怀

章苏

香桂丹枫，夕阳归雁，念念亲友情殷。
客来高铁，觉赏雅风薰。芳醴花茶美食，步幽巷、追忆寻根。
扶墙堞、琼楼宝塔，高架古今邻。秋醇。人欲醉，金鸡报晓，石笏怀尊。
看双翼姑苏，一梦成真。恰若大鹏展翅！赞故里、古韵风新。
堪宽慰、东方门户，盈活力青春。

退休三十岁

周养志

退休三十岁，时光没白流。
居委献余热，乡邻和睦留。
退休三十年，时光没白流。
习得诗词律，师友唱和酬。
退休三十年，时光没白流。
老大学书法，亦有摘头筹。
退休三十年，时光没白流。
广交新朋友，彼此情投投。
岁岁精神长，健康又自由。
再活三十载，更上一层楼。

老师辛苦了

胡振邦

三尺讲台度春秋，五更耕耘尽职守。
滴滴甘露助苗长，融融春风解蹀躞。
孤灯伏案苦运筹，独自风险不计酬。
桃李芬芳满枝头，园丁露容乐悠悠。

(上接第一版)

手机端课程的较点击率，是对苏州市老年大学和广电总台共同打造没有围墙的大学这一创新举措的充分肯定。手机端老年大学的创办，不但使苏州市老年大学的优质教学资源不受时空限制进行有效传输、普及，突破了一座难求的瓶颈，为老年大学适合现代社会的发展提供了一条新的便捷通道。同时，APP手机端课程的拍摄与播放，对苏州市老年大学教师教学基本功的升华、对学员满意度的提高、对教学有序管理的规范、对师生教与学自信心的激励也起到巨大的推动和促进作用。

苏州市老年大学和苏州广电总台，将认真总结APP手机端老年大学开启阶段的成功经验，并找出不足。两者将根据社会需求和学校优势，密切配合、全心投入、再接再厉，使这支老年教学的奇葩开出灿烂的花朵，使这所没有围墙的老年大学受到越来越多的老年人的青睐。

(教务处供稿)

瞻仰伟大革命导师列宁遗容

校友 李务民

从参加革命那天起，就知道有一位伟大革命导师列宁。列宁在1924年逝世。参加革命以后，除了想多学习列宁的革命理论，了解他的伟大经历之外，最大的愿望是想有朝一日能瞻仰他的遗容。

今年正遇“十月革命”一百周年，有机会到俄罗斯一游。八月十三日，我随旅游团参观俄罗斯莫斯科红场，有幸遇列宁墓开放。我怀着十分兴奋而崇敬的心情排队瞻仰列宁。列宁遗体安放在红场地下室内，伟大导师静静地安卧在那里，他已经沉睡了近一个世纪，但他的面容仍是那么慈祥而深沉，就像我们在照片和电影里看到的那样。我有意放慢脚步，移步鞠躬致敬，四次行礼，以表达对伟大导师无限崇敬之情。移步回头，不忍离去……一百年前，是他领导苏联共产党，推翻了沙皇的统治，在世界上建立了第一个社会主义国家，人类历史开辟了新纪元。

“十月革命”一声炮响，给中国送来了马列主义，从此中国革命开始了伟大的征程。列宁逝世以后，斯大林接起

了列宁的大旗，建立起了一个强大的苏联，经历了伟大的卫国战争，与盟国一起打败了德国法西斯希特勒，使人类免遭毁灭……

到了九十年代，苏联解体，社会主义阵营也不再存在，现在的俄罗斯，到处可见彼得大帝塑像，而列宁的塑像已鲜能见到了，列宁格勒也改成了圣彼得堡。斯大林的塑像更是无影无踪了。

历史出现这样的逆转，面对现实，全世界都在思考——

导师长眠近百年，昔日国体面目非。
巡洋炮声留耳侧，冬宫战火仍依稀。
马列巨光耀世界，苏联星火闪周天。
社会主义今何在？真理永存万世依。

讴歌
发声歌唱伟大祖国

声乐班

闻玉海

唱红色歌曲是我军政治思想工作重要内容，歌颂党、歌唱祖国和人民是革命军人的天职。刚欢庆建军九十周年，又迎来建国六十八周年，双喜临门喜上加喜，让我们放声歌唱伟大的祖国。

战争年代，解放区的天是明朗的天，人民群众笑口常开歌声不断。最爱唱“东方红，太阳升，中国出了个毛泽东”。当年我还是个儿童团员，跟着民兵大哥哥和妇救会的大姐姐们哼着唱歌，虽然调子不准，但很愿意唱。后来唱上瘾了，唱歌有精神，不唱歌嗓子就痒痒。

人民子弟兵军歌声嘹亮震天响，奋勇杀敌呈英豪！当兵后，连队文化教员很正规的教唱，战友们才明白唱歌声音有高低，音乐旋律有快慢之分，学习唱歌的积极性很高，学会后班排长带头领着大家唱。唱歌成为革命部队政治工作重要内容之一，连队在开饭前总要唱歌，然后开开心心进饭堂；部队行走在路上，总是队列整齐，歌声嘹亮；大部队在礼堂听报告或周末在广场上观看电影时，很自觉地开展连与连之间“啦歌”活动，此起彼伏，一浪高过一浪。唱歌是官兵们的基本功，入伍后不会唱的学会了，会唱的当小教员，一代教一代，一代传一代，越唱部队越正规、越有生气，越唱官兵们越精神，越唱部队越有战斗力。

我16岁当兵，一生中，对培养我健康成长的伟大的党和军队，有着水乳交融的深厚情感。部队进驻苏南后，我和老伴相识相爱，并于1962年国庆节这天结为革命伴侣，从此之后，工作顺利，生活愉快，家庭和谐，健康幸福。业余唱歌是我第一爱好，歌唱伟大祖国是我发自内心的最强音。

每年的国庆节这天，既是祖国母亲的生日，又是我和老伴结婚的纪念日。我们家和全国人民一样，就想“歌唱伟大的祖国”，更想“唱支山歌给党听”！

最让我记忆犹新，也是最难忘的2009年，这一年，是苏州解放60周年，又是中华人民共和国成立60周年。中华人民共和国成立后，特别是改革开放后，中国的经济建设突飞猛进，日新月异，百姓的生活水平得到了大幅度提高。苏州市父老乡亲们和全国各族人民一样，为欢庆建国六十周年，周密组织，热烈庆祝。我有幸参加了军队离退休干部欢庆建国60周年合唱团，倍感骄傲和自豪。9月28日晚，在苏州人民大会堂，我们这些老家伙用最大分贝，演唱了“人民军队忠于党”、“我是一个兵”和“擦好了三八枪”等歌曲，深情地表达了人民军队忠于党和人民；热情地祝福伟大的祖国：国富民强，国泰民安，人民生活幸福，健康长寿！



亦乐 高原捞鱼记

校友 易荫槐

六十年代末，我们连队奉命去西藏高原的边疆执行巡逻和治安任务。我们住的营房在一片大山的山脚下，前面有一条小河，河宽不足十米，深也不过八十厘米左右，流水潺潺，水清见底，游鱼可数，是一个生活方便的地方。

一到秋天，奇迹发生了，河里的鱼越来越多，成群结队由下游向上游迁徙，每条鱼足有四十厘米长，重可达三斤左右。这么多鱼，浩浩荡荡，争先恐后，水花四溅，生气勃勃。因为本地居民是不吃鱼的，因而鱼也不怕人，很容易捕捉，因此，部队就开展了捞鱼活动。

先用树枝做一个圆圈，下面结一个网，很像篮球架球框上的球网，派四个战士下到河里，用网捞鱼，一个人一次可捞四、五条，捞到的鱼就往岸上甩，一会儿就是一大摊鱼，岸上的战士就装大麻袋，两麻袋装满后，用绳对口一扎，往一匹军马的背上一驮，马就跑回一百多米远的营房旁的球场上，那儿的战士卸下鱼，把空麻袋往马背上一搭，马再回到河边去换袋运鱼。场地上的战士较多，分工合作，有刮鳞的、开膛破肚的，往鱼身上抹盐的、收集鱼肚肠的（可熬油用作油灯用），最后是把一斗斗收拾好的鱼拿到山坡上去晒，山坡上都是大块的石头，很干净。大约用了一个排的人力，就把每天的捞、运、洗、晒等工作，安排得妥妥帖帖。

二十多天后，天也冷了，鱼也不多了，捞鱼告一段落。后来了解，鱼所以向上游，因为上游有一个温泉，水面也很大，鱼是到那儿去过冬的。冬去春来，年年如此，部队的捞鱼就成为副业了，每年晒的鱼干，整整装了两房间。到了冬天，我们把晒干的鱼，分运到附近的兄弟连队去，战士们巡逻途中背着鱼干，中午开饭的时候，用炭火烤一下鱼干，鱼香扑鼻，成为大家佐餐的美味佳肴。



河山 柴达木—聚宝盆

唐诗宋词元曲欣赏班 项仁浩

我在青藏高原从事气象工作38年，其中大部分时间在柴达木盆地工作。今天我与大家分享一点是柴达木为何称为聚宝盆？柴达木盆地，位于青藏高原的北部边缘，夹在祁连山、阿尔金山和东昆仑山之间，呈西宽东窄的不规则菱形，面积约24万平方千米，海拔一般在2700米至3500米左右。柴达木盆地已有探明石油气田二十余个，石油地质储量2亿多吨，天然气1500亿立方米。地壳运动造就了铅、锌等储量可观的矿藏。火山喷发岩石风化，又经过长时期的水流冲击，把大量盐类物质，其中还有众多稀有金属，汇聚在一起，而水分在干燥气候条件下蒸发，最后形成了盐湖及盐类矿床。柴达木盆地食盐储量640亿吨，镁盐48亿吨。钾盐4.4亿吨，是地球上陆地盐类蕴藏量最大的地区之一。在这地老天荒的表面下，蕴藏着数不清的珍稀矿产，我经常到茫崖石棉厂，油田、锡铁山铅锌矿、察尔汗钾肥厂、茶卡盐场等矿区搞气象服务，我还看到稀有的水晶矿山洞。所以柴达木盆地是名副其实的聚宝盆。

陶醉 荷塘

摄影高级班 郑维榕



孕育得太久了。从去年秋风起，枯枝折，败叶沉，莲藕就想东山再起。顶住了寒塘冻泥，熬着渡过了春风，偷偷地伸了个懒腰，探头望了望岸边的杨柳桃花，慢慢的爬出了淤泥。

五月初夏，一片翠绿。野鸭宝宝借着团蒲宽大的叶子，舒舒服服晒着太阳。微风吹来，绿波荡漾，偶见小荷尖尖。

小小的苞蕾渐渐舒展开来，星星点点缀在接天碧叶之中。女孩天生爱美，有人含蓄，有人清新，也有人张扬。躲在绿叶后穿粉色衣裙的少女，犹如怀抱琵琶半遮脸，羞涩而多情。白色的花朵亭亭玉立，有人说似舞池的皇后，端庄迷人；也有人说是刚出浴的芙蓉，捏着层层皱盖的连衣边裙。在我看来，更像是今天初出茅庐的女大学生，自矜又自信。而那些高挑大红的倒像是一群舞女，浓妆艳抹，嘻嘻哈哈，随风飘荡，满满的池塘到处是她们轻佻的身影，好像这偌大的荷塘就是她一家的庭院。各色衣裙的姑娘们牵着小荷弟妹翩翩起舞，姑娘们的欢笑引得水下的鱼儿抬头张望，小鸟在舞影中穿行，岸边的杨柳随着节拍东摇西摆。就连太阳公公也不忍心再发淫威，收敛了烈日，洒下一片金黄，把池塘装扮得金碧辉煌。

有人说，荷塘的夜晚另有一番美丽。也许是，否则也就没有“荷塘月色”那支动听的歌谣。想象中，一弯明月挂在淡淡的天际，月光像流水洒在荷塘，花儿枕在团蒲上静静地享受着银色的施赏。满月时，薄雾轻起，花儿像披上一件轻纱，朦胧中似乎整个池塘都在

飘然起舞，飘出淡淡的清香。倒是远处的杨柳却像黑乎乎的厉鬼，静静的伏峙在岸边，随时都会露出利牙伸出魔爪。可惜，园林的夜晚都是关闭的，这种美丽只能是臆想。

然而，青春是短暂的。荷花姑娘还没来得及彻底敞开心怀迎接轻风的拥抱，蜜蜂的亲吻，小鸟的偎依，就早早掉落了头发脱下了红装，露出了老太婆的额头。那美丽的花瓣在水中映着明亮的阳光飘向远方。

然而不必遗憾，她们的先祖为延续莲荷的美丽，早就留有遗传的密码。姑娘们的花瓣中心都有一只金黄的杯芯，即便是初露尖尖的小荷也是怀揣金冠。这倒不是她们要刻意藏匿什么，等待青春耗尽花瓣掉落，小金杯将扛起大任务，下一代的美艳将从这里开始。

池塘轻烟，荷花送香。小小莲塘演绎着一幕又一幕冬夏春秋。

晚晴

恒坤



时光 谭明海 摄

敬业 爬竹竿

声乐二(1)班 任焕珍

七十年代，我师范毕业分配到昆山一所乡镇初中学校任教。

学校校舍简陋，仅有一片空旷的泥地作操场。操场内有两个篮球架和两个水泥板拼砌的乒乓球台。操场的西南角两颗大树之间架着一个铁架，铁架内竖着两根高约5米的毛竹竿。作为班主任，每周的课外体育锻炼课我都要组织学生去攀爬竹竿。学生们根据体育课上体育老师讲解的动作要领依次爬上去。不少同学从小在村子里就会爬树，攀爬竹竿是小菜一碟，只见他们十分灵巧地三两下就轻松攀爬到了竹竿顶。有时我还开展分组攀爬竹竿比赛、个人计时攀爬竹竿比赛，决出最快者。一次有个调皮的小男生将我一军：“任老师，你会攀爬竹竿吗？你敢攀爬竹竿吗？”这可难为我了。

从那天开始，傍晚我就偷偷学练攀爬竹竿。刚开始，尽管我模仿学生们攀爬竹竿的样子，攀爬前

先往手掌里吐几口唾沫，手脚并用，拼命使劲，然而我笨拙得像头熊，呼呼哧哧地喘着气儿，就是爬不上一寸。以后我尝试在清晨练习。清晨的竹竿裹着一层薄薄的露水，湿漉漉的，双手抓上去不打滑，就轻易攀爬上去了。我先能攀爬三分之一竿高，接着又能攀爬半竿高，再不断纠正姿势，练习一周后我的手掌竟磨出了老茧，我终于攀爬上了竹竿的顶端。待我从竹竿顶嗤溜滑下，感觉真爽，那种成功的喜悦油然而生。以后我就坚持每天攀爬竹竿，也作为自己体能锻炼的一个项目。

又一次上体锻课了，我自信地和学生们一起攀爬竹竿。那小男生见我熟练地攀爬上竹竿，做了个怪腔，直说：“服了你，老师！”同学们一片哗然，大家都异常兴奋。

四十多年过去了，这届学生与我难得相聚时，都会回忆起那段难忘的初中学习生活的点滴往事，无意之中也会说起当年爬竹竿的趣事，我们都忍不住笑逐颜开。

难忘

消失的吆喝声之一

校友

李名洲

时过境迁，过去在城市许多叫卖声已销声匿迹，在记忆里淡泊，荡然无存。唯独村姑卖“长锭”的叫卖声，在脑海里留有余波至今不忘。

卖“长锭”的村姑，多为年轻姑娘，她们头包小花蓝巾，身着浅蓝上衣，脚踏胶质雨鞋，面目清秀。每逢初一、十五，村姑站在弄堂口（从不进弄里兜售），手挎满篮锡箔，亮开甜润清雅的嗓音，吆喝起来：“长锭要否，长锭呵——”特别是“呵”字余音拖得很长。余音袅袅，绵长不绝。这声音旋律优美，悠扬悦耳，这声音高亢铿锵，绵长悠远。一直传到深巷尽头，荡漾在整个巷子里。

每逢清明时节，或是细雨蒙蒙的日子，村姑的吆喝声变得凄凄凉凉，悲悲切切，哀婉绵长，把人带到遥远的冥想中，令人销魂缱绻。为了祭祀先祖，寄托逝世亲人的哀思，人们焚烧黄纸、锡箔。

夕阳余晖穿过长长的深巷，此时的小巷寂静无比。居住在里弄里的阿姨、好婆婆闻声一个个走将出来，购卖黄纸、锡箔，这是约定俗成的事。她们见了村姑问长问短，和睦异常，没有讨价还价，一篮锡箔，一个小时交易完毕。但是也遇到过烦恼和不幸，好像蔚蓝的天空突然下起暴雨。解放以前，村姑正在兜售锡箔，突然来了俩伪警夺走她们的装满锡箔的小篮，村姑跪着求饶时，警察飞来一脚，踢得村姑满脸是血。

时光隧道飞逝60多年，村姑卖“长锭”的吆喝声，村姑满脸是血，在我脑海里久久不散……