

万寿宫

苏州市老年大学主办（内部交流材料） 第111期 2017年2月27日

学校网址：<http://szlmdx.suzhou.edu.cn> 准印证号：S(2016)05000024



亲授锦旗

朱学标摄

苏州市老年大学2016年十件大事

一、政府支持办学，学校发展再进一步

继2002年和2012年市政府将学校扩建改造连续两次列入为民实事工程项目，学校面目焕然一新后，2015年，市政府再拨2400万元购置学校周边的苏州日报房产及2100多平方米的地块将之全部划转给学校用于办学，财政另拨360万元用于建设改造。今年，已完成所有划转审批手续，学校完成事业规划和建设改造设计工作，全面进入施工建设。工程完工后，学校办学条件将进一步改善，并可增加招生2000名学员。

二、加强内涵建设，争创全国示范老年大学

今年，中国老年大学协会开展了全国示范老年大学的评选工作，条件很高，竞争激烈。学校认真努力，在内涵发展上下功夫，提升教育现代化水平，打造文化校园，积极努力，创建全国示范老年大学，并进入公示名单。

三、开展理论研究，取得多项成果

学校积极参加老年教育学科研究与实践活动，参与了多项课题研究，取得了一批研究成果。一个课题结题，五个课题积极推进中。在全国第十二次老年教育理论研讨会上，我校有5篇文章获奖，其中董宙宙校长的《办好现代化老年大学，努力打造老年人的学习乐园》和顾洪副校长的《探索数字化校园建设，推动学制管理信息化》两篇文章荣获一等奖。我校获奖数量与获奖层次在全国名列前茅，同时，荣获中国老年大学协会颁发的优秀组织奖。

四、推进教学改革，提升管理水平

在中国老年大学协会教学工作委员会2016年年会上，全国评出23份优秀教学大纲，其中我校有2份获奖（占8.7%）；在评出24份优秀备课教案中，我校有3份获奖（占12.5%）。在12月南通召开的“江苏省优秀教材评比表彰大会”上，我校有6种教材被评为江苏省优秀自编教材，获奖数量名列前茅，并被评为“江苏省老年大学教材建设先进单位”。

五、广泛开展合作交流，学习先进办学经验

今年，学校先后组织全体工作人员赴徐州、济南老年大学参观学习。董宙宙校长率领老年教育课题组赴杭州、景德镇等5所老年大学学习考察。同时，接待了来自省内5所老年大学来校参观访问。与来访的湖北襄阳老年大学阳光艺术团进行了艺术交流。参加教育部举办的2016年全国终身教育学习活动周开幕式暨社区教育项目化改革现场推进会和中国老年大学协会举行的有关活动。成立江浙沪中老年服饰表演艺术联盟，董宙宙校长担任名誉会长。加强与新闻媒体联系，引导社会对老年教育重视和关心。

六、亮相国际论坛，宣传办学理念

参加在台湾举行的第二届国际健康照护与管理研讨会，作为中国大陆唯一的代表在会上发言，宣传老年教育和老年大学的办学理念和经验。来自世界十几个国家和地区的40多位代表出席会议。他们高度评价我校的经验介绍，对中国老年事业的发展加深了了解，一致认为，中国大陆的老年大学是非常具有特色

的退休养老活动机制，值得国际健康照护与管理与养老事业发展借鉴。苏州市老年大学则是中国大陆养老健康管理中非常成功的典范。纷纷表示，要把苏州市老年大学作为养老事业机制的案例进行专门研究。

七、表彰先进师生，弘扬校园正能量

为营造教学相长的浓厚氛围，展示老年大学教师良好的精神风貌，推动学校建设的规范化建设，促进老年大学教育教学质量不断提升，从今年起开展了优秀教师评选工作。评选出的优秀教师要求在五个方面有突出表现。经过认真评选，全校共评出10名优秀教师。与此同时，继续开展了2015-2016年度优秀学员的评选工作，共评出292优秀学员，受到表彰奖励。

八、支持社团发展，积极服务社会

学校积极支持社团组织发展，开展各项有益活动，活跃学校文化氛围。组织校园文化艺术节，万寿宫艺术团定期派员深入福利院、山塘街古戏台等校外教育实践基地演出，并走进社区，走进幼儿园，走进企业，走进苏州园林为社会服务。举办、参与各种文艺表演、书画、摄影、集邮等展览以及学术研讨、成果交流和专题讲座等活动，并荣获多个奖项。苏州儒学会成功举办研讨会，60多位来自全国各地的专家学者和社会知名人士交流儒学研究成果，为优秀传统文化在新时期的发扬传承建言献策。

九、入选全国十所名校，《地区老年教育的群星灿烂》出版

《地区老年教育的群星灿烂——10所地（市）老年大学纪实》一书出版。这是中国老年大学协会老年教育学术委员会“五个十工程·地（市）校项目”重要实践研究课题成果。“五个十工程”是中国老年大学协会学术委员会从曾经获得“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。苏州市老年大学排在全国10所名校的第一名。在《10所地（市）老年大学的共同报告》中称我校为“以教育现代化引领改革创新的苏州市老年大学”，并进行了重点介绍。

十、加强对外交流，拓展发展视野

今年，学校分别接待了来自美国宾夕法尼亚大学文理学院老年人生活政策项目办公室主任以及师生代表团来访，他们主要是从事社会政治学、老年学、老年护理等研究专业的。接待了苏州友好城市法国格勒诺布尔市副市长等来校参观访问。

（办公室）

辞旧迎新 喜报连连

1. 在2016年12月27日成都召开的“全国第十二次老年教育理论研讨会”上，我校有5篇文章获奖，其中董宙宙校长的《办好现代化老年大学，努力打造老年人的学习乐园》和顾洪副校长的《探索数字化校园建设，推动学制管理信息化》两篇研究报告喜获一等奖。我校获奖数量与获奖层次名列全国前茅。因此，我校荣获中国老年大学协会颁发的优秀组织奖奖牌。

2. 在2016年12月29日在南通召开的“江苏省优秀教材评比表彰大会”上，我校的《安卓智能手机应用》、

《老年养生》、《声乐实用综合教材》、《诗词鉴赏方法》、《手工艺制作》、《数码摄影和图像处理技巧》等6册教材被评为省优秀自编教材，获奖数量名列江苏前茅。为此，我校荣获“江苏省老年大学教材建设先进单位”的光荣称号。

3. 2016年12月29日，在江浙沪“隆力奇”杯健康美丽形象大使总决赛中，我校万寿宫艺术团时装表演队荣获个人银奖和团体优秀组织奖。

（教务处供稿）

董校长率领课题组成员外出考察学习



为认真贯彻落实国务院《老年教育发展规划（2016-2020年）》，进一步加强课题研究的深度和广度，借鉴兄弟城市老年教育发展的经验，根据课题研究计划，由董宙宙校长带队，我校老年教育研究课题组成员10余人于11月下旬分别考察了杭州、景德镇、马鞍山、金陵和南通老年大学。考察期间，先后就当地党委政府近期出台的关于发展老年教育的相关政策规定、老年教育的管理体制及机构设置、政府对发展老年教育的财政投入和办学条件及设施、老年教育课程建设和教学方式现代化经验研究以及对老年教育现代化的评估等问题进行了深入地交流和探讨。考察结束后，大家纷纷感到开拓了眼界，增长了知识，丰富了老年教育研究课题的内容，对所承担的课题研究任务帮助很大。

（朱学标）

关于征集“最美校园”作品的通知

关于征集“最美校园”作品的通知

2017年是万寿宫建宫300周年，2017年我校校园三期改造将全面完成，2017年我校将创建成“全国示范老年大学”。为了做好纪念和庆祝活动，经研究决定，在相关系科和社团中开展“最美校园”作品征集活动。具体要求如下：

- 一、主题“美丽校园、学习乐园、精神家园”。
- 二、作品形式：匾额楹联、书画摄影、诗歌散文、音乐舞蹈等。
- 三、作品要求：由相关系科制定并公告。
- 四、征集时间：2016年12月至2017年6月。

苏州市老年大学

信息化促使招生工作踏上便捷、有序、高效的新台阶

在学校各职能部门的通力合作下，在各位学员的积极配合下，我校2017年春季招生工作顺利完成，获得了满意的结果，展示了信息化招生便捷、有序、高效的新面貌。截止到12月30日，在读学员注册报名8267位（其中直升录取5516位，网上报名录取1078位），新生注册报名971位，总共达9238位，成为历年来招生人数最多的一学期。

本次招生的直升注册报名，由于使用了新的软件系统，只要将印有二维码的听课证一刷，学员17年春季就读的课程就能正确显示（不需操作人员输入），加上电子打印发票，使招生的便捷性、高效性、正确率得到了充分展示。

由于一半以上的学员已通过直升报名方式注册，窗口报名人员的数量减少了很多，大大缓解了窗口报名排队的拥挤程度，使招生有序进行，其不但节约了学员报名的时间，而且提高了学员报名的满意度。

我校的信息化招生软件经受了2014年秋季学期新老学员招生的实践的检验，获得了可喜的成果。2015年春季学期信息化招生，使大部分实施学制班级的在读学员在学校信息化管理系统自动升级，同时网上报名学员的数量大大增加。2015年秋季学期招生，学员听课证使用二维码，大大提高了报名工作的速度和便捷性。2016年春、秋两学期招生，对自然升级的学员（其就读班级信息自然递升）采用直升的方式，提前报名，为信息化招生提供了便捷、高效的新模式。

我校的信息化招生在全国老年大学处于领先地位，并获得了较好的社会反响，吉林老年大学、温州老年大学、北京海淀区老年大学、金陵老年大学、山东老年大学、徐州老年大学等多所学校来我校学习、考察。我校的信息化招生为其他学校的信息化建设提供了有益的实践和借鉴。

我校的信息化招生迈出了可喜的步伐。面对成功的喜悦，我们清醒地认识到，招生工作的信息化还需要进一步完善和升华。我们将继续努力，使其在学校的现代化建设中发挥更大的功效。

（高德兴 撰稿）

（教务处）

学联会理事会参访吴江区老年大学

2016年12月6日上午，苏州市老年大学学员联合会理事会一行在沈鸿秋主任带领下，来到吴江区老年大学参观访问，认真学习该校班长工作经验。

吴江社区老年大学，常务副校长沈宝观陪同参观整洁雅致的校园环境、先进而又非常人性化的各类设备，介绍了学校办学历史和成果，给我们留下深刻的印象。

吴江区老年大学摄影班班长邢建国、葫芦丝班班长成长英、福彩艺术团合唱队队长朱方红向我们详细叙述了如何当好班长、传播融和正能量的成功经验，与大家分享在老年大学收获健康快乐的喜悦。

沈校长盛情邀请沈鸿秋主任介绍了苏州市老年大学学员自我管理、民主建党的理念和措施。理事长马怀玉、秘书长史玲玲、“优秀文化老人”李水生等分别应邀汇报了学联会组织的功能、班长工作的心得体会，受到主人的称赞。

“他山之石可以攻玉”，通过参访交流，大家得到很多启示，提振了完善班长工作的信心。

（高德兴 撰稿）

『群贤』毕至旺山村 师生挥毫舒心声

行书提高班 吕景才 摄影：孙蓝蓝



年前，我们行书提高班师生一行三十多人前往旺山，与“旺山书社”举办书法交流活动。

在旺山，村党委周书记带我们参观了村文化活动中心，并介绍了作为一个有特色的先进村的概况和发展前景。我们听了介绍，又看到满墙的奖牌、奖状，都赞叹不已。

书法交流开始。我班杨志和老师率先挥毫泼墨，他的“旺山旺水旺四季，福天福地福万家”的对子内容切合实际，我们为之鼓掌。夏继宗学员是村上人，也是“旺山书社”的主人，他在忙着接待、忙着介绍之余提笔书写了“群贤毕至旺山村，师生挥毫舒心声”，点明了活动主题。我们班沈国顺班长的“以文会友”

四个大字，透出其楷书的功底。施金光、李德仁、孙蓝蓝、王槐庭等学员和“旺山书社”成员也纷纷登场展身手。他们的精神和作品赢得连连掌声。在学员们书写时，杨老师在一旁作着指导，让我们在活动中也长了知识。

书法交流活动接近尾声，杨老师再次挥毫书写“雄风”二字，浑厚有力。

我们当然没忘参观“旺山书社”的展品室，不少学员还对自己心仪的书法精品连连按动相机快门。

优秀的环境，优秀的文化，现代农村，缩影在学员们的相机里，更铭记在学员们的我心中。

2016年11月8日星期二，对于小提琴初级班的同学来说，绝对是个最开心的日子。

这天下午，著名的小提琴演奏家金晓龙先生来到我们班级。

能够这么近距离聆听金大师的演奏、一睹先生的风采，是我们每个小提琴爱好者的的心愿。今天，这里不仅有本班的同学，一些慕名金大师的发烧友也闻讯从各地赶来。

金晓龙大师是江苏省小提琴协会的常任理事，也是我们苏州一个知名乐团的首席小提琴手。今天，寒流来袭，金老师刚参加完一个露天的文化活动便风尘仆仆地赶来，金大师来不及暖一暖快要被寒风冻得不大灵活的手，便为我们做起了示范。

金晓龙老师没有一点架子，开口便问我们想听哪首，我们说《思乡曲》他就来首思乡曲。有人说喜欢《牧歌》等，金老师便奏《牧歌》，《新春乐》、《金

金晓龙大师来到了我们班

小提琴起始班

薛贵云

色的炉台》、《梁山伯与祝英台》……一曲曲美轮美奂的乐曲从金大师指尖行云流水般流淌出来，或沉郁、或热烈、或急促、或舒缓、或兴奋、或凄美。我们如痴如醉！

金老师演奏的间隙还不失时机地告诉我们，中国小提琴作曲的发展史，如何欣赏小提琴乐曲、如何培养和提高我们学习小提琴的兴趣和水平。我们学到了除了小提琴演奏以外的许多知识。正如一位学校领导讲的那样，“金老师的到来，让我们饱了眼福、饱了耳福。”如果还要加一句话，那就是金老师的演奏，让我们的心都醉了！

学校领导告诉我们，金晓龙

老师还是个热心公益的小提琴演奏家。他经常义务为孩子、为我们这些中老年人义务演出，这次受校方之邀，金老师也是纯公益演奏。听了介绍，我们对这位艺术大师更添了几分敬重和亲切。

快乐的时间总是觉得太短，分手的时候，大家把金老师围住，舍不得让金老师走，金老师不断鼓励我们提问，并说：“大家一同切磋”，金老师的“一同切磋”，这句话更使我们感受到一位大师宽阔、谦虚的胸怀！

“我还要来的。”金老师临走时对我们说，我们翘首盼望着，盼望着这位德艺双馨的大师再度光临！

简介《论中国现代民族声乐》

声乐表演班教师

柏银星

声乐六(2)

陈工

我们编著的《浅谈歌唱艺术》于2011年古吴轩出版社出版后，受到歌咏爱好者的欢迎。2017年3月，我们将与古吴轩出版社再次合作，出版我们新编著的《论中国现代民族声乐》一书。此书是对我国改革开放38年来这个历史阶段民族声乐发展历程的回顾，是对今后民族声乐发展前景的展望。

《论中国现代民族声乐》有十章，共约百万字。第一章简述了我国民族声乐发展的整个历程。第二章阐述歌唱中对汉字的发音、声调、韵脚等的处理。第三章讨论语言与曲调的关系。第四章谈谈对声带与发声的掌控及各种发声方法。第五章谈谈歌唱对共鸣的各种要求及与之相应的共鸣方法。第六章谈谈歌

唱呼吸的方法及重要性。第七章谈谈民族声乐艺术的感情表现及所采用的各种手段。第八章谈谈民族声乐艺术的审美内涵及对歌词、音乐、演唱、伴奏、表演等等的要求。第九章对民族唱法与美声唱法全面比较和分析。第十章是编著者的感言。

我们编写此书共参阅了百位专家的论著，引述了大量专家的论述，汇集了各家名人的见解，同时也把主要争论呈现出来。我们真诚地感谢专家的指教，敬请各位读者阅后批评指正。

夸夸我们的班长

苏州市老年大学越剧一班

王淑梅

聂金奎是苏州市老年大学越剧一班的班长，是我们七十多位学员的领头人。

有人称班长是“0号首长”，是不在册的“官”，可见在一个群体中班长的作用是举足轻重的。班长所处位置最基层，最贴近群众，做的事情平凡而琐碎。老年大学的班长不仅要去做这些平凡琐碎的事务，而且没有分毫报酬，面对琐碎的班级事务工作，聂金奎不计得失，一心服务于大家，将班级琐碎事务工作做得有条不紊，有声有色。

老年大学的学员的特点是年纪较大，并且多数都已祖父母辈级别，家务事很多，多数学员上课来，下课就走，交流沟通时间少。我在这个班级二年多时间里几乎都是踩着铃声到，又踏着铃声走，所以对班级成员几乎都

不认识，作为班级的领头人，她想到了。为便于大家相识相熟，她编印了班级人员通讯录发给大家。她拥有健康的心态及宽阔的胸襟，为团结同学，她利用现代化通讯工具的功能建立班级微信群，使同学们能够天天网上见，将越剧一班组成一个和睦的群体，为共同学习创设了良好的氛围。她关心每一位同学，每天清早都在网上问候大家，将她看到的好的励志的帖子分享给大家。

班长是蒋月菊老师的得力助手。她熟悉、理解老师的教学方法，适时传递老师的声音，起到上下联络的作用。为了使同学们更快的学习掌握老师上课内容，她不厌其烦将老师上课内容录音后发送到班级微信群中，为缺课的同学提供了补习的机会，为全班同学复习提供了方便。她常鼓

励同学们多听、多练，消化、练习老师上课所教内容，她以身作则，率先将课堂所学唱段在家唱了录音后发到群里，取得了示范的效果。她不仅在校内做好了班级的各项工作，还将工作延伸开来，带领一些同学外出练习，她带领同学们活跃在各种群众性的文艺演出活动中，从一个越剧爱好者演变成越剧传播者。

现在正处于一个多元文化交汇的时期，外来文化已严重影响着我们，我们必须保护传承好我们自身的文化，人们已越来越认识到：民族文化的发展需要依靠文化资源和民族传统文化积淀。这不仅仅要求专业人士努力，也需要依靠这些爱好者和传播者的扩散。聂金奎就是在做这个民族文化传播工作的“二传手”，是一个合格的“二传手”。

谜底
1. 文明
2. 丁酉大吉
3. 奉献
4. 和谐

苏州市儒学研究会《国学讲堂》 2017年上半年讲座安排

2017年3月

日期	内容	主持人
3月11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
3月25日(周六) 上午9:00	《五好人生》国学与我们的关系(七)	本会副会长 许峰
4月8日(周六) 上午9:00	中华优秀传统文化 东方价值观寻根	本会会员 蔡清旦
4月22日(周六) 上午9:00	中华优秀传统文化 东方价值观寻根	本会会员 蔡清旦
5月6日(周六) 上午9:00	戏曲与儒学——以昆曲为例	本会会员 职大老师 童李君
5月20日(周六) 上午9:00	儒学经典 《尚书》选读	本会会员 职大老师 蔡斌
6月3日(周六) 上午9:00	儒学经典 《尚书》选读	本会会员 职大老师 蔡斌
备注	上课地点：苏州市老年大学3号楼第一阶梯教室 周六讲座请从老年大学公园路118号西大门进入	

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。

热爱学员、热心任教的邓崇仪老师



是一位深受学员喜爱的好老师，有的学员一直跟着邓老师听课，不管上课班级的程度高低。

邓老师很尊重老年学员，她认为老年人来学习英语是很有意义的，因而不论内容深浅都认真备好每一

节课，上好每一节课，让每一个学员在每一节课上都能有学习收获。

邓老师因材施教，面对英语水平参差不齐，记忆能力高低不一的老年学员，十分耐心。当学员有进步，她会比你更高兴，如果学员回答错了，她会用婉转风趣的语言提出来，并设法让你记住错在哪里。

邓老师语言诙谐，调侃友善，使学员学习愉悦，调动了学员学习英语的积极性，提高了学员学习英语的能动性。任教班同学都建有微信群，学后她利用微信给学员答疑解惑，把师生互相交流、教学相长的课堂作了无限延伸。

最近，邓老师被苏州市老年大学协会评为市老年大学优秀教师。

(人文与社会系 供稿)

受学员热爱的姚轶群老师



书画摄影系的姚轶群老师已在老年大学任教十三个年头，胜任摄影专业课程的从入门至高级各个层次的教学。姚老师勇挑重担，一人担任了四五个不同程度

的班级，且所教班级学员数都接近百人。姚老师热爱老年教学，适应老年学员的胃口，认真备课，研究教法；经常“充电”，提高自我，促使上课能推陈出新，把摄影课教好教活。摄影课是要讲与做结合的。姚老师个人摄影技术好，还能如师傅那样手把手辅导好老年学员。他是一个上课好、辅导好、技术好，与老年学员打成一片的，受到老年学员热捧的老年大学的好老师。

最近姚老师被苏州市老年大学协会评为老年大学优秀教师。

(书画摄影系 供稿)

十八节大型旅游专列车，从上海开出，沿途停靠江苏各车站，乘着近千名乘客，一路欢声笑语，直奔“阿拉新疆是个好地方”。

车厢是个大课堂，共享改革开放的成果。这些退了休的老顽童们，凑在一起有说不完的家中喜事和大事。皇甫老先生夫妻俩，月退休工资六千多元。他说：“上一辈的人整天想的是家事，攒钱为孩子们盖房子办婚事，辛苦一辈子不知北京在那里，到新疆旅游更是做梦都不敢想。现如今孩子大学毕业，工作在园区，住楼房开新车。我们的退休金自己花，这晚年的幸福生活开心惬意”。话音未落，程老太接上了，她很自豪地讲：女儿开办了一家汽车配件厂，是远近闻名的女汉子实业家。女儿对我们讲：外出旅游有益于身心健康。头年出钱让我们去了越南，这次再到新疆，计划明年再去内蒙古。护士小刘，为了让有轻微残疾的婆婆实现多年的梦想，为她付款报上名，向单位请假一起参加。一路上多数是搀扶，有时背着，有时陪坐，感人肺腑。婆婆天天合不拢嘴。孝心是福，家和万事兴。

车厢是个音乐厅，齐唱幸福健康的晚年。第三车厢苏州籍43人编入第六分团，这些来自苏州老年大学的学员；来自广场舞的闺蜜；来自街坊邻居和亲朋好友，大家围坐在一起共享各自带来的卤汁豆腐干、素鸡、五香牛肉、栗子烧鸡、八宝粥、方便面和令人垂涎欲滴的食品。现如今已过上小康生活的“天堂”人，受到“星光大道”和“我要上春晚”的启发，

在西去的旅游专列车上



写作研究班 闻玉海

张嘴就唱，一人领唱众人合。75岁的吴老太先唱：“我们新疆好地方啊，天山南北好牧场”，引来一阵掌声。接着欧阳老师唱起了“大阪城的姑娘”，当唱到“你要是嫁人不要嫁给别人，一定要嫁给我”时，车厢里嗨翻了。后来一个接一个唱起了越剧、沪剧和黄梅戏。这帮耄耋老人，有点返老还童，忘记了年龄，有人疏忽了唱歌就跑调的缺点，都放开嗓子齐唱“社会主义好”。

车厢是观景台，伟大祖国日新月异更加灿烂美丽。旅游专列最大的好处是根据老年人的特点而规划和设计。一路上经过江苏、安徽、河南、陕西、青海、甘肃、新疆等省（区），看了一路兴奋一路，齐赞改革开放是个宝。列车开一天，观景游玩一天，一天吃自带的食品，另一天吃团餐。形式新颖劳逸结合，很受大家的欢迎。在14天的旅途中，游览了青海省的青海湖、塔尔寺、甘肃省的莫高窟、鸣沙山、月牙泉和张掖丹霞地貌公园、新疆维吾尔自治区的吐鲁番坎尔井、火焰山、葡萄沟、天山天池、喀纳斯风景区、五彩滩等全国名闻遐迩的景点。江山如此多娇令人陶醉，我们倍感自豪和骄傲！

最让人不忘的是火焰山沙烤鸡蛋好吃。旅游第七天，到达新疆吐鲁番火焰山，已是下午5点钟了，太阳还高挂当

空，在一处卖水果店旁，沙堆上插满生鸡蛋。店主讲：五元钱买2只，十元5只。出于好奇，多数人都买了，吃过之后都说熟透的鸡蛋既香又卫生。回到车上导游讲：火焰山地域，太阳底下地表面气温82度，请放心吃。

乌鲁木齐的馕饼更好吃。第二天去天池风景区、中午在景点吃团餐。门前开出一月大饼店。新疆人很推崇吃馕饼，就像苏州人见了鲜肉月饼流口水一样。头戴小瓜皮帽的维族小伙，在面板上将一块面团揉圆擀平，两手从中心向边缘旋转撒上芝麻，做成中间薄周围厚实的大馕饼，为了显示他的高超手艺，右手托起让饼在空中旋转一圈，然后弯身用力将其贴在炉中。虽然已吃过饭了，但馕饼的香气袭人，驴友们都掏了钱包。有些人竟然连续吃了三天的馕饼。

不少的人讲：用半个月的时间，行程数千公里，旅游大半个中国，是大姑娘出嫁头一次，开阔了眼界，增加了知识，广交了朋友，强健了身体。一路上有看不够的美景，品不厌的美食，拍不完的照片。在离开乌鲁木齐市头天晚上，又大包小袋的采购，整个车厢里琳琅满目，香气扑鼻，哈密瓜、大红枣、葡萄干、核桃、香梨、牛肉干，还有喷香的大馕饼和羊肉串。笔者今年八十多，和大家的心愿一样：趁还走得动，想多外出看看，想再乘几次旅游专列，想过几年再去一次新疆。

快乐的光棍汉

——为怀念开垦北大荒的十万官兵

校友 李名洲

“北大荒又有兔又有狼，就是没有大姑娘。”这话一点不假，50年代末，一大批军人来到了荒无人烟千年沉睡的三江平原，十万大军都是清一色的“光棍汉”。

“向地球开战！”屯垦戍边的生活艰苦单调，住地窖子、吃萝卜条，饭是高粱米。天亮出工，天黑收工，整年累月与黑土地打交道，重体力劳动啊乏得倒在草堆就睡着，连想家的时间都挤不出来，哪有心思想大姑娘。当时，能睡上个痛快的觉是最大的幸福，最大的享受。

凡是有人居住的地方，都有相依为伴的“朋友”，北大荒也不例外，他们以山为邻以林为友，这里有亭亭玉立，挺拔秀丽的桦树，她们婀娜多姿，婆娑起舞似天降的仙女，令人陶醉，流连忘返；如果这时，有排成人字形的大雁飞过，它们唱着动听的歌，你会想起南方的家乡和心里的女友，心头的烦恼不知不觉也被带走了，你会感到人生是美好的。你坐在阿布沁河畔，凝视缓缓流淌的清水，偶见几朵黄花在水上漂过，她们会向你祝福，她打会捎走你的书信。夕阳时分，你忠实的朋友——完达山披上了金色的彩霞，山腰间浮动彩色轻纱，轻飘飘地变换着千姿百态的画面，一阵晚风吹来，万倾树木似波涛翩翩起舞，天然的舞台最高明的舞台设计师难以想像出来。这群光棍汉却有资格享受到美丽的仙景。

这时，从广东部队来的一光棍汉，会吹起“仙笛”，悠扬的笛声，在深山老林里穿行，荡漾，顿时万籁俱寂，百兽群鸟竖耳倾听。这群光棍汉都被“魔笛”迷住，忘了手中活，唱起来！跳起来！快乐无比。个头不高的一级电影放映员小王，他来自沈阳部队。有了他每逢节日晚上一场电影跑不了。师部几次调他，光棍汉们不让他走，他也不想走。

那是第八个国庆节，放假一天。大家用松树搭起了彩楼，五星红旗飘扬在高高的岗哨顶上，山谷里回荡着晾衣晒被的欢闹声。也有钓鱼，逛小镇（得走一百多里地），但是更多的人选择睡大觉。

一个特大的消息，使睡大觉的光棍汉猛然起来，拿起扁担和绳索，奔向山林。原来放哨的战士，发现了一头小狗熊，慢悠悠地朝营地走来。一场歼灭战打响了，百余人手拿棍棒，一步步向小狗熊逼近。小狗熊若无其事，瞧瞧人群，嗅嗅棍棒。它似乎在说，“我们都是老朋友。”光棍汉举起上百根棍棒，无一根落在小狗熊身上。光棍汉喜爱小狗熊，又舍不得放生。抬上爬犁，简单捆绑，拉回了家，豢养在猪圈。过了两天，总有两头大狗熊围着猪圈，嚎嚎哀叫。光棍汉动了恻隐之心，把小狗熊放了。

说也奇怪，从此，野兽偷吃庄稼的事再没有发生。

灯谜

蒋海波

1. 日就月将齐上进

（打公序良俗关键词）

2. 尊中云水间，天下喜高端

（猜祝贺用词一）

3. 用真心待人

（打核心价值观关键词）

4. 皆以诚为先

（打核心价值观关键词）

一剪梅

刘婉英

蓬勃青春靓丽颜，风挚吴山，云卷桑田。时空隧道走蛟龙，地上芳园，地下通联。布轨穿梭星月旋，载客争先，日夜飞鸾。谁能挡我渡关山，一路悠然，驶向春天。

青玉案·艰苦戍边忆畴昔

董士奎

戍边旷野思畴昔，鸟飞绝，无人迹。鹰觅荒原无食泣。氧稀气短，头沉乏力，境劣兵心热。银装素裹茫茫日，雪阻来鸿走三月。情系天山艰苦蔑，志高星摘，困难不屑。报国忠心赤。

忆江南·赞新苏州

章苏

姑苏美，妩媚又迷人。烟雨廊桥诗逸韵，轻轨高架赋迎新。活力更生津。

古风·鸡年

黄建萍

酉鸡报晓天下白，一唱千门万户开。红冠锦羽拍双翼，疑是彩凤落尘埃。闻鸡起舞说祖述，函谷启鸣传不衰。司晨尽展职风采，五德兼备赤子怀。

注：古人称鸡为五德之禽，《韩诗外传》云，鸡头上有冠，是文德；足后有距能斗，是武德；敌前敢拼，是勇德；有食物呼同类，是仁德；守夜不失时，天明报晓，是信德。

古风·“两学一做”学习教育活动有感

陈德生

中央决定指航向，两学一做树典章。系列讲话坚信念，党章党规立纪纲。长征路上与时进，合格党员争先当。不忘初心永跟党，高举红旗国运昌。

捣练子·太仓南园

李水生

香涛阁，枫叶红，秋色尽在南园中。知津桥头警云峰，鹤梅仙馆菊香浓。

洞仙歌·恩施清江船上

江幼青

山横翠黛，对锦屏无语。雨霁初晴暖阳煦。照清辉，一片秋色斑斓，江岸上，芦荻亲如旧侣。遥赏枫叶火，鸦雀群飞，窈窕奇峰叠生树。逆水慢行舟，谈笑联诗，烟波影，助君妙喻。借峡谷空灵悟禅思，莫负了知音，素笺佳句。

坐船游恩施清江

侯国达

峡谷清江碧玉流，连绵峭壁护行舟。霜风时见染秋色，瀑练川飞亮眼眸。车马驰驱愁叠嶂，山民散布乐重楼。恍如世外桃源境，蝴蝶崖前记胜游。

楹联二副

马如云

泰伯入吴地兴斗转洪荒改旧貌

伍相起姑苏建呈移水城换新颜

（歌始祖先人拓展苏州之大业）

彩霞映党旗飞舞铲除恶魔身先士卒保一地净土
青春伴国徽闪光救助百姓鞠躬尽瘁护八方安宁

（赞女警官任长霞）

被儿女们痛责后的醒悟

校友

范钦兰

据说苏州地区现在有四百多家专门从事非法卖保健品的机构，他们活动频繁，使用的方法多种多样。街头发广告纸，报纸中夹带广告纸，上面写着到某某地方去拿礼品，抱有各种想法的老人就会到他们租赁的地方去，他们首先安排你坐下，让你先听所谓的专家讲一大堆保健养生的大道理，推荐他们的保健品，吹嘘吃了就能不生病，预防生病。还发点小礼品，例如5个鸡蛋，一卷面，一小包米，甚至一个小台灯，同时要留下你的姓名，地址，电话。以后你就会不断接到电话，邀请你去听他们的讲座。

我在两年前拿到一张可以拿礼品的广告纸，因上面的地址离我家不远，怀着好奇的心态也就去了。他们的讲座确实动听，讲的全是老年人关心的烦恼的事，例如心脑血管肺肾疾病的防治方法等，确实让人受益匪浅，于是我参加了一次又一次的讲座，也拿了一次又一次的礼品。参加的次数多了认识了不少保健品的推销员，记忆最深刻的是一个姓李的工作人员硬拉着我，动员我买他的产品——“今日水素”，说他的产品怎么怎么好，怎么怎么保健，看到他哀求的面孔，也因为拿了他们的礼品不好意思，所以就买了半箱12小瓶，价格昂贵，要6720元。过了没多久又拿到了一份领礼品的广告纸，同样的道理又买了两箱——“五福快车”。就这样一种没吃完又买了一种，后来陆陆续续又买了一些，家里房间的地上放了一大堆，根本来不及吃。

有一次女儿们回来看我，看见房里一大堆的保健品就查看了一下，发现里面有些快到期了，有些是标注很不明确的产品，有些的价格比网上贵了一倍，好几种产品都是重复的，没有新意，只是钙片而已。儿女们就怪我。有病不去医院看，吃医院配的药。我叫他们不要管我，我用的是自己的钱，我愿意上当受骗。我就要买。结果儿女们就急了，态度也控制不住了，严厉地批评我，说我脑子进水了。自有知识了，自家人的话听不进去，非法推销保健品的人的话句句当真，还说中央电视台一直在宣传非法推销保健品的人就是骗老年人的钱，他们的产品大多是不安全的产品，是没有经过国家食品和药品局认可的，叫大家不要上当。经过几次和女儿们的摩擦，静下心来仔细想了一下，也确实是不能买，如果他们的产品是好的保健品为什么不放到药店和超市去卖呢，却总是拿小礼品来吸引老年人，让他们因小失大。其中有一家送我一包米，要我买他的保健品，我后来没买，他就把那包米讨回去了。可见天上不会掉馅饼。

我今年已经80多岁了，过去的几十年从来没吃过保健品，也活的好好的。我的母亲一生没吃保健品也活了92岁。是药三分毒，保健品说不定也有副作用。所以我不会再买任何不正规渠道的保健品了。对于女儿们的粗暴态度我也不会去计较的，因为只有他们才是真心关心我的人。我也奉劝那些经常听讲座的老年人，不要因为一点小礼品就失去了理智。健康不是靠保健品，靠的是一日三餐和良好的心态，祝老年人都健康长寿。

放飞心情

陶醉荔江湾

校友

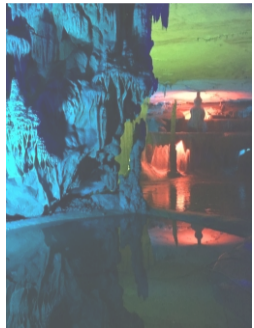
章玉华

清幽秀丽的荔江湾，有着“水中水，山中山，桂林山水荔江湾”，和“洞中九寨”之称，它是桂林市荔浦县青山镇的4A级景区。此处山形奇特，峰丛林立，溶洞与山水相连，溪水如玉带般的环绕群山。我们在这里真正享受到被大山怀抱的感觉，返璞归真的自然之旅令我们陶醉。

游人来到荔江湾景区，先走一段早路，欣赏这里竹林、小径、绿地、江流、田园风光为一体的水墨画般的风景。然后再兴致勃勃登上龙舟亲身体会一程水路。身至其中犹如置身仙境，享受着山水相映，如诗如画，人在画中游的感觉。沿途的颇有广西壮族特色建筑，给游人留下了美好的记忆。

荔江湾景区把划龙舟融入旅游的项目，吊起了所有游人的胃口。泛舟江上的一班人，亲身尝试打着战鼓“参战”的乐趣，齐心协力划龙舟的激情，年近八十岁的老者被激起，抢过鼓槌敲起来，他的欢、他的乐更加带动了身边的游客，全舟上下奋力划桨，过足了一把“英雄瘾”。

荔江湾最大的看点是有“洞中九寨”美誉的天官岩。天官岩有其独特的“三绝”，一是岩洞



因特殊的地质结构断层岩而形成，整个岩洞一万多平方米，岩洞与地下暗河相通，经暗河水冲刷而成。岩顶低矮平整壮观，洞内水潭、湖泊星罗棋布，世上罕见；二是洞中因地下水冲刷而形成无数个水平如镜、绚丽多姿的七彩池，犹如九寨沟一般的美丽！三是洞中有一处因地下暗河穿岩而过，在落差处形成的一处高十米、宽二十余米的巨大溶洞瀑布，非常壮观。洞内景色十分神奇，犹如神仙居所，诗情画意，美轮美奂。游人深入其中，只见岩顶和积水形成的湖泊倒影成辉，奇妙无穷！层层湖面更是错落有致，仿若九层天界！景色美到极致！走到这拍摄之时真吓了我一跳，初时感觉自己就在万丈深渊的边缘，定睛仔细一看原来是倒影，且湖水非常浅，真的很美很奇特，不管你走到哪个角度，倒影都没有任何的扭曲。形象各异的钟乳石石柱、石塔、石幔、石瀑，构成了世界岩溶艺术万般奇景，被世人美誉为“世界溶洞奇观”

天官岩的景色真是奇妙无比，洞中的景色真的让人陶醉啊！跟人间仙境一样……越往岩洞深处，出现在众人眼前的景象却与所见到的溶洞不同，都觉得以前虽然看见过许多漂亮的溶洞，可极少看见过溶洞瀑布，天官岩可是难得一见的奇观壮丽。如画的风光，美不胜收，以虔诚者和敬畏者的心态，惊叹自然之鬼斧神工。

荔江湾景区是个特别安静惬意的地方，适合游人放飞心情的地方。桂林的时光是那样的美好，心中充满了眷恋与不舍。人间真的有天堂吗？如果有，也不过如此吧！



最近我整理资料时发现笔记本内有一张纸片，仔细一看是《假山之歌》歌纸。顿时，我进入了1983年培训假山工往事的回忆。

1982年10月，我到苏州古典园林建筑公司任支部书记。刚到公司就听到一个说法，叫作“基本工不如农民工，农民工不如聘请工”。还了解到多数青工为此抬不起头。为解决这问题，我作了些调查。

1978年，苏州承接了美国“明轩”工程，1979年4月，由园林管理处处长章表荣总负责、聘请同济大学陈从周教授为顾问、陶维良、石秀明、邹官伍、王祖欣、张慰人等为设计班底，制作人员主要是园林修建队和建工局、房管局及香山工匠中的骨干，如薛福兴、徐宝兴、杜云良、钟熊纯等，共27人。他们以网师园的一庭院为样本，在苏州东园内完成“明轩”样品制作，11月出国安装。为更好地完成这个重要工程，根据国家建委、省建委的建议，园林管理处向市报告，1979年12月8日，苏革复（1979）71号文，批复园林管理处同意建立苏州古典园林建筑公司。公司由园林修建队和香山匠人组成，管理人员基本上是修建队人员，有古典园林建筑经验大多都是香山匠人。老师傅薛福兴退休了，钟熊纯、徐宝兴、杜云良等都80岁左右，作为技术指导聘请留用。经批准，公司于1980年2月在城市待业知青中招收了100名学徒工，他们是基本工编制，技术上肯定不如在建筑工地做了多少年的农民工和聘请工。

1980年5月，美国大都会博物馆“明轩”工程完成，公司声名远扬，公司承接的工程也多了起来，而此时公司的技术力量也受到挑战，随之而来的怪话也出来了。

原因找到后，我就思考解决办法。

我想，青年是公司的未来，基本工大多是知青，到农村插过队，能吃苦，并有知识，应当让他们在技术上尽快提高，虽现在跟班现学，但速度较慢且不成系统。要改变这种状况，除了要求青工积极向技术工人学习、向香山匠人学习、向农民工、聘请工学习外，组织青年工人进行培训，提高技术知识和水平是个好办法。

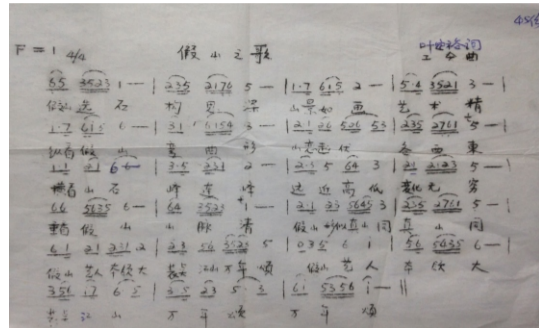
经支部讨论决定：举办青工培训班。选调40名青工作为学员，由当时还在北京钓鱼台国宾馆工地上的著名假山师傅韩良顺为教员。

记忆花园 假山之歌

古代文学五（2）班 叶定裕

经一段时间的准备，于1983年元旦刚过，培训班开张了。韩师傅边给学员上理论课、边率领学员在东园孟子堂仓库空地上实际操作叠假山。这批青工有知识，接受能力强，领会快，教员也很满意。

我参与了他们的培训活动，听课、看叠假山，也有体会，2月6日，班门弄斧写了几句：“假山选石构思深，山景如画艺术精。纵看假山弯弓形，山峦起伏各西东。横看假山侧成峰，远近高低各不同。垂看假山山脉清，假山形似真山同。”想不到这几句得到教员、青工的赞扬，公司工会员工的要求，把我写的几句编了《假山之歌》。在春节前培训结业时，青工们高唱《假山之歌》。



青工被培训后，提高了自己的技艺，传承了老师傅的技艺，外出承包工程也能独挡一面，成为公司的骨干，“基本工不如农民工”的议论自然消失。

1984年公司承接了加拿大温哥华“逸园”工程，大量骨干抽调出国，国内的施工技术人员力量有所削弱。于是我与留在国内的经理们商量：决定与园林技校商办古典园林建筑班。当出国人员归来时又抽调各类（木工、泥水工、假山工、砖细工、砌街工、油漆工、电工、机修工）人员40名到技校去培训，提高工人的理论水平，为今后建公司出国储备人才，也为古典园林建筑公司的发展打下坚实的基础。同时，选拔有志于古典园林建筑的4名青年，由公司出钱送南京工程学院定向培养。这些人员现在有的成为公司的领导。

一个单位的发展与青年人成长密不可分，而促进青年人加快成长的好办法就是教育培训。

晚晴

李士祥书



好胜

房惠玲摄

往事似烟

万寿老伯

古代文学班 赵长润

万寿即万岁的意思，万岁是皇帝的专用名词，可是民间却有人兜着圈子胆敢叫万寿的。

悲惨的往事如潺潺流水，回忆起来使人心痛落泪。

去公园，途经民治路，碎步前行，举目远眺，皇帝的万寿宫牌楼显现眼前。这是过去皇帝生活的住所。不知怎么搞的，“万寿”两字我突然从思维低谷穿越到解放前夕的家乡。前村有户穷得叮当响的农户叫孙万寿，半间房子，半亩田，夫妻俩带个儿子勉强度日。万寿留着一条长辫子，显示着清代遗风，每天早晨坐在大门屋檐下，用木梳梳理他的长辫子，而且有模有样的将辫子盘在后脑勺，像道士一样，不过他跟道士不同之处是：道士是把发髻盘在头顶，万寿伯把发髻盘在脑后，我不知道清朝人辫子如何处理的，也就不去研究了。

万寿伯年轻时虽然日子过得不是很舒

心，可是他却长得很帅气，夫妻俩长年平均一人在外打短工，吃着东家饭，还拿回一升米的工钱，儿子到外地当学徒，全家生活平平。可是这平平安安的生活不平静了，

他45岁那年碰到了厄运，妻子一病身亡，此时的他孤掌难鸣，脚膀又得了个老寒腿的毛病，生产生活艰难，度日如年。

村东有座庙宇，供奉着一尊大帝菩萨，这座庙每年二月初八要出会，有人对万寿老伯说：今年出会缺少一个挑茶担的，你去嘛？兴许菩萨会给你保佑，祛病致富，从此步入青云。万寿伯按照这人的话做了。嗨，他挑起茶担来，真是有模有样，博得观众的称赞。庙会结束后，他的好运气果然来了，在看庙会中有位中年妇女丧夫，她看到这挑茶担的很帅气，忠厚老实，就尾随到了他家，她不嫌万寿伯贫穷，与万寿伯结了婚，又过了二个月，孙老伯真是时来运转，这妇女又从夫家带来了一位叫“贵小”的大姑娘，说是她女儿，万寿伯一看很开心，这姑娘很漂亮与我儿子“金宝”配成一对很合适。就这样，老配老，小配小，一拍即合，老少两代其乐融融，村上人都说，万寿伯挑茶

担，拍足了大帝菩萨的马屁，老天给他带来好运了。大半年过去，万寿伯在外学徒的儿子因生病被老板辞退回家。老夫妻一商量把带来的姑娘与儿子金宝成亲冲喜，可是半间房子要放两张床，还要烧饭做菜。就是请能工巧匠鲁班来也无法安排，这是个实际困难。老夫妻俩想到我家柴房空着，商量借用，母亲想：他家与我家有点弄不清的远亲，也就一口答应了，并言明不要房租。这样他们把喜事办了，儿子金宝心里蛮开心，精神也随之振作，病情似乎有所好转。全家人个个舒心，就像敲开的木鱼笑口常开，可是半年后金宝的病情越来越重，等到弄清是肺病时，已到不可药救的晚期，一命呜呼，可怜的年轻贵小成了半边人。

俗话说：屋漏偏遭连天雨，全村遭了水灾，村上人自顾不暇而无力相助，这时万寿老伯腿上的毛病更加发展，别人下河捕鱼，上山砍柴，而他家劳力不支，生活难以维持，为了生存，半间房子，半亩田相继卖掉。坐吃山空，媳妇贵小改嫁，老太回到她原来儿子处。聚散离合虽然是人间常事，无须伤悲、怨恨，可是这是走投无路的举措。万寿伯成为孤苦伶仃在饥饿线上挣扎的一员，怎么办呢？他忍着老寒腿的疼痛外出乞讨。

万寿伯虽然日子过得艰苦。可是他却是个乐天派，开开心心的过着每一天，50开外的他，满头雪白，面无忧容，心如止水般的淡定，经常与小孩打闹嬉戏，把讨饭得来的花生、糖果、烧饼、馒头、山芋干，分给小伙伴吃，高兴时还喝点小酒，一个烧饼、一把山芋干，二两黄酒。并戏笑说：皇帝万万岁，我万寿日日醉。

他会剃和尚头，村上大小人等的光头都是他免费包下来的，我也是其中之一，逢到过年过节，村外的人也来热闹，形成小排队，这种乐于帮助别人美德赛如一杯香茗，一杯美酒，一朵芳香四溢的鲜花。我长年在他那里免费剃头感到难为情，常送点吃的东西给他。后来我到苏州学徒，听说万寿伯不久就辞世了，咽气那一刻他还带着微笑，真是抿嘴一笑留世间。他的一生经历过醉了、醒了、碎了到结束，往事如烟，他不怨不恨，把一身烦恼统统忘记干净，淡薄一切是多么可贵啊！

一位忠诚老实，一无所有的穷苦劳动者，徒有“万寿”这好听的名字，却如梦似的走了，使人思绪万千……我想他临终的微笑是对世道不公的歧视，是对腰缠万贯者的讥笑，是对有些人在世时争权夺利、天天算计别人的嘲笑……