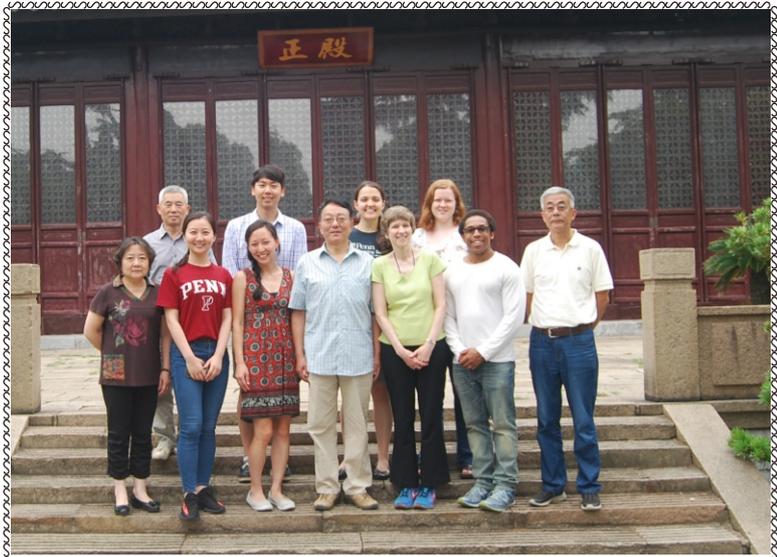


# 万寿宫

苏州市老年大学主办（内部交流材料） 第115期 2017年9月4日

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



我校领导与来校考察的美国宾夕法尼亚大学师生合影

## 引人注目的2017年秋季学期招生工作

2017年秋季学期招生圆满结束，呈现出众多靓丽之举，其中有四大亮点尤引人注目。

首先，招生人数为历史之最。在历年招生规模呈上升的态势中，2017年秋季学期招生至6月16日已达9936名（比上学期增长698人），14561人次。其中老学员报名注册8650人，新学员报名注册1286人，加上开学初补报名300多人，我校将成为全国为数不多的万人老年大学。

其次，增加劳动模范享受免费入学优惠举措。各级劳动模范在岗时在全国发展、苏州建设作出了巨大贡献，退休后理应得到社会更大的关怀。根据国务院关于《老年教育发展规划（2016—2020年）》的精神，为弘扬社会主义核心价值观，树立崇尚劳动、敬重劳模、关爱劳模的良好风尚，我校决定从2017年秋季学期开始，对我市市级以上退休劳模实行免费入学。这一举措得到了社会广泛的赞许，为老年大学发挥正能量，提高办学层次产生了积极的影响。

第三，开设新课程最多。经过30多年的积淀，我校已形成了较完善的课程体系。目前我校设有书画摄影、养生健身、人文与社会学、声乐戏曲、舞蹈、器乐、生活艺术、计算机应用技术等8个系科，开设29个专业、105门课程、299个班级。17年秋季新开设了苏式点心制作、西点烘焙、

苏州历史碑文选讲、吴地文化和中国地域文化、出彩苏州历史人物、苏州山水探秘、40式太极拳、木兰拳提高、中国象棋、围棋、桥牌等11门新课程，成为历学期新课程开设之最。

第四，新教学大楼启用。最近几年，我校在快速发展的同时，教学质量稳步提升，社会赞誉日益增多，先后被评为江苏省示范老年大学、全国示范老年大学。苏州市人民政府领导十分关注我校发展面临教学空间紧缺的现状，2015年11月决定将万寿宫西南面的《苏州日报》发行大楼（4层，1620平方米）划归苏州市老年大学。学校根据课程建设发展需要，在该楼新建了配有现代化设备的烹饪教室、书画教室、文史教室、棋牌教室、斯诺克教室和报告厅。17年秋季学期将在该教学楼开设饮食营养、生活情趣、礼仪美学、隔代教育、书法、绘画、棋牌、中医养生、历史、吴文化、民俗、英语等12个专业的21门课程（30个班级）。新教学大楼的启用，为我校的课程建设向广度和深度发展铺垫了良好基础。

2017年秋季招生工作圆满结束，亮点多多，其将为苏州市老年大学在更高层次的发展，成为全国最美的老年大学添上浓墨重彩的一笔。

（教务处）

## 走进三百年皇宫

散文赏析与写作班

唐禾禾

沉睡了三百年的皇宫，曾毁于战火，几经变迁，古老的名字承载时光的冲刷，最后三十年成了老年大学，老年学员唤醒了沉寂，几多学子笑声喧。

老年大学，寄托着老年人的精神世界。

我耐不住静默，欢然加入老年人求知的行列。

皇宫成了我们美丽的校舍。正门石碑楼，杏黄墙庄严肃穆，大殿威严坐落居中。进得门绿树成荫、草木蓊郁、移步换景，蕉叶竹香、叠石曲廊、枫红松翠、健身小角、景景怡人、处处爽眼，我们的学校美如林园。

扩校后，原轻工局和报业集团发行中心地盘划归老年大学，我们的学校壮大了。

昔日的皇宫，议事正殿，现如今成了舞蹈和拳操练习场。宫殿圣地朗诵声声，歌声阵阵，丝乐悠悠，书法摄影竞相争辉，探究历史求索上下，揣摩古玩，学撰今古诗词，欣赏习作散文。花卉烹饪，编织手工样样不落。

我在健身操班蹦跶过，在书法、绘画班斯文过，在写作班搜索枯肠过。这都是我寻找的乐趣，为圆我年轻时的梦。

走进老年大学，伴着明快的音乐，心情好到沸点。络绎的人群，分流到各自的班级，寻找各自的梦。

老年大学的学员都是重拾旧梦。志同道合才相

遇，有缘才相逢，相晤甚欢，一见如故。在校园我结识很多朋友，植下很多感情。同学间倒不是夕阳西下的惺惺相惜，而是共筑梦想的殷殷关切，深深情谊，凿凿铮言，脉脉友情。

学，方知不足。书法虽自小酷爱，但书无专攻、学无恒心，更无师教，信手涂鸦，进步甚微。经学习，临摹四、五学期文证明《滕王阁序》略知皮毛，喜欢上书法的线条美，节奏美，意境美，章法美，结构美。

写作也是如此，平素和文字虽有些搭界，自知只有半桶水，冒昧报了班。

在班上，老师的每篇佳作，文采雅雅，字字珠玑，更出乎意料，班内同学藏龙卧虎，出书出刊者甚众。讨论范文气氛热烈，思维活跃，有同学条分缕析，出口成章，发言堪比一篇范文，真的佩服不行。我在这集体沾了近朱者赤的光，写作略见长进。

我们写作班特别和谐。师生间品茗研学问，举杯深友谊，一篇篇美文，变成铅字，同学雀跃，老师欣慰，共享十月怀胎一朝分娩的喜悦。

年末联谊会，更是好戏连台，男女歌者高歌引吭，舞林好手，翩翩起舞，越、沪剧清唱当仁不让。（下转第三版）



苏州老年大学学员代表莅临联通智慧苏州展厅参观学习

二零一七年六月二十一日

## 美国宾夕法尼亚大学师生

### 来我校考察



6月27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、护理学院师生一行七人。这是宾大自去年6月份来我校考察后再次考察。客人在董宙宙校长、顾洪常务副校长、皇甫副校

长的陪同下参观了校园，并分别走进声乐、绘画、钢琴、二胡、葫芦丝等教室，感受老年人在学习过程中认真、乐观、健康的精神状态。

考察期间，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，并回答了师生所关心的问题。

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等都给美国宾夕法尼亚大学师生留下了深刻的印象。

（办公室）

近期，苏州市老年大学朗诵表演班的学员在朱秀生老师王顺英班长带领下，一起来到位于西北街的市残疾人活动中心，与盲人协会的残障人士一起进行互动演出。

为了这场演出，师生共同做了精心准备：迅速的筛选、定稿和排练；因时间紧迫，课间课后，师生利用现代化的音频设备进

行交流指导；休息日，相互落实场地进行排练；演出道具不够，往届学员主动提供，部分还自费采办；短短时间内，就完成了超过60分钟12个以朗诵为主、歌曲为辅的节目。

上午10点，在市盲人协会主任苏大盲人教授王植民

和朱老师的简短发言后，演出在我们班的集体诗朗诵《苏州的春天》里拉开序幕，一首首名家诗作，一支支优美歌曲，赢得阵阵掌声。残障朋友高巍字正腔圆，饱含激情的朗诵《胡杨颂》，将演出推向高潮。

这样的演出有别于其他场合的演出，这是一场有意义的演出。我们从残障朋友身上学到了热爱生活的坚强。期待着下一次的再出发。



## 重新上学的感觉真好

英语（8）班 邓可人

我当学生的时候恰逢“文革”，没读过多少书，总以为与教室再也无缘了。

自我退休后，听朋友说起，苏州老年大学是一所不以盈利为目的的学校，可自由报名参加自己感兴趣的学科，教师都来自名牌大学的退休老师，不仅学识渊博、教学严谨负责，更具备了优秀的品格，极富人格魅力。学校中的学员也都是离退休老人，来自各行各业，有高级知识分子，有离休干部，也有普通工人，但这些学员心态平和，为人谦逊，团结互助，其乐融融，俨然是一个热衷于求学、安享知性晚年的大家庭。

朋友的一席话，我不免怦然心动。于是，小心翼翼地去了报了“英语”和“电子琴”两门课。如今回想起来，也已经有三个年头了。

记得三年前我踏进设立在万寿宫的“苏州市老年大学”报名时，庄严、华丽的古代宫殿建筑使我肃然起敬。从前苏州有三宫九观二十四坊之说，万寿宫即三宫之一。万寿宫内古木参天，绿树成荫，红墙黄瓦，金碧辉煌。两侧中西合璧的教室，窗明几净，配有饮水机、空调和现代化的电教设备。我在老年大学里绕了一圈，欢喜不已。

在这三年的时间里，每当我背着书包走进美丽的校园，总有一种令人激动的亲切感。坐

在明亮宽敞的教室里，或聆听老师的循循善诱，或欣赏同学的侃侃发言，或自己在回答了老师的提问后得到褒奖鼓励，都会情不自禁地如痴如梦，内心之愉悦、充实，难以言表。如此，也就学习愈发勤奋，自习愈加认真，在假期里就盼着早点开学才好。

通过三年的学习，我不仅丰富了自己的知识，圆了自己年少时的梦想，认识了许多良师益友，自己的心态和精神面貌更是显得年轻、充盈，真可谓受益匪浅！

当我闲暇日去园林散步的时候，很多时候都会遇到外国游客，我就用英语与他们交谈，介绍古城苏州的文化、民俗，了解他国的风俗民情，彼此交谈甚欢。我把这种交流看作是自己练习英语口语的极好机会。

我把自己新学的电子琴乐曲，弹奏录音后发在微信上，分享给我的每一位好友，乐此不疲。

忙碌了一辈子的老年人，当你退休之后，怎样让自己的生活更快乐、更有意义呢？

我的感受是：重当学生的感觉真好！It's good to be student again.

赞老班长

唐诗宋词元曲欣赏班 章苏

范钦兰老师现在虽然年事已高，离开了她钟爱的老年大学，但她当年可是老年大学京剧班的好班长！说起这段经历，范老师总是精神十足、津津乐道；我想，她当年班里的老同学们也一定记忆犹新吧！

范老师个头不高，人很随和，是一位很普通的姑苏老人。可与我们晚辈同学相比，范老师可是一位元老级人物。她在上世纪九十年代初就报名上了老年大学的京剧班，1996年全班一致选举她担任班长。屈指算来，她开始任职班长至今已过去了整整20个年头——真是名副其实的“老班长”。

当时老年大学规模不大，全校也就300多名学员，十个班级。京剧班共20多名学员。当时的班主任，是由舞蹈班徐林老师兼任的。由于学员大多专业基础较差，甚至连一句京戏都不会唱，一切都要从头学起。

老班长面对这样的现状，就与老师、同学商量怎么办？用什么方法能让学员们迅速“入”京剧这个“门”？经大家充分讨论很快就达成共识：练！于是老师加倍细致耐心地教，同学们更加刻苦努力地学。有时为了一句唱词，反复地练唱，从跟不上胡琴的节拍，到熟练地跟上节拍；从练熟一句唱词，逐步到能唱出一段象模象样的京韵唱腔来。成功的喜悦，鼓舞着大家；全班同学学唱京剧的积极性空前高涨。

当班长，仅仅帮助老师维持好教学秩序、组织学习上课是远远不够的；还有许多日常琐碎的事务性工作要做。可以说是事无巨细，日常的、突发的、额外的好象都变成班长的“份内”事。范班长也是这样：每逢上课日总是第一个到教室里做好各项准备工作：点名、签到认真负责；有时还要及时将游艺、演出通知写在黑板上……范班长是个有心人，为营造良好的学习氛围，每天课前、课间总打开音响，播放京剧碟片，让同学们在休闲娱乐时、潜移默化中学唱。放学后她总是最后一个离开教室，要擦净黑板、关好门窗、电扇、电灯等才放心回家。

范班长很注意课外活动，因为这既能展示同学们的学习成果，还能提高大家的学习兴趣。这些活动，往往是学员间相互了解和增进友谊的机会。在她任上，曾组织过两次赴山塘街古戏台演唱京剧名段的的活动，大获成功。台下观众神情专注，连过往游客、路人也都纷纷驻足聆听。

班长“官”不大，管的事不少，实在是个烦人差使。但范班长却默默奉献、毫无怨言，赢得了老师的认可、同学的赞誉。范班长对京剧班的感情是真挚的，她喜欢京剧、更舍不得离开京剧班老师和同学。班上同学因病请假，她和同学们就前往医院探望慰问；前任京剧老师七十寿诞，她与班里同学一起为他庆生。每逢学期结束，总要开个师生联欢会，全班同学自娱自乐。范班长忙前忙后还忙着摄影，为同学们留下精彩瞬间。过后就将照片分送给大家。京剧班就象个融融乐乐的大家庭。

值得一提的是，范班长出生名门望族：她是北宋著名的政治家、军事家、教育家和文学家范仲淹的第二十九代世孙。范公的警世名句“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”时刻激励着她，她决心继承先贤遗志，不忘祖训。所以她在生活中时常无私地为人奉献并乐此不疲。她曾为《苏州日报》、《姑苏晚报》义务校对近十年，也曾是老年大学校刊、《姑苏夕阳红》杂志称职的义务校对员。

光阴荏苒年复年，如今我们的老年大学已发展成拥有268个班级，8500多名学员的全国知名学府。可喜的是，像范钦兰这样的班长很多，是全校八千老年学子的楷模。

我们在老年大学如鱼得水，正享受着求知的乐趣、晚年的幸福。

永远是朋友

声乐班二(2)班 杨清达

三年多前，我刚来苏州，人地生疏。但因亲家是居于沧浪亭边的老苏州，所以得知闻名遐迩的苏州市老年大学位于古朴典雅的万寿宫内。我起初报名为诗词写作班学员，后逐渐转而改到声乐班学习。

可基础差却凭一时爱好改学唱歌，如何能在人才众多、火热的声乐班中尽快融入集体，愉快地学习？当班长后，又如何带头推动形成班风的有序、和谐、快乐？这些，对门外汉的我一直是很大考验。

好在过去在家乡也上过省、市老年大学，并曾担任过诗词写作班、中医保健班班长，深知饱经沧桑的老年学员大多都是善良、好学、乐意走出家门、广交朋友的开心学友。坚信只要以诚待人、乐为大家服务，终会被大家接受。

花鸟提高一班首届画展和苏州市老年大学广大师生见面了，可喜可贺。

画展凝聚了同学们多年学画、习画的成果。大家无论在作画的立意布局、经营位置方面；还是在主次、聚散、虚实、大小、远近、干湿、浓淡、对比等方面；乃至在用笔、用

因此我本着尊师重教、诚交挚友、凡事与人为善，宁做小事、不说大话的态度；且把老师、同学也皆当作好朋友，并耐心善意与学员与老师沟通交流。为班级工作、活动多尽一份力。根据本班实际，对有些事情做出更有人情味的安排。例如，因教室小而我班每期学员都近90人，座位安排常是敏感话题。于是据多年在一些老年大学、班级学习的体验，我提议：每学期座位，以开学第一次上课时，各人实际坐定的位子为准；只要能每次按时上课，原则上本学期不变。若逢上课铃响，有学员未到而空位时，则当时已到的任何本班学员皆可空位而坐。迟到的学员应另寻空位。这样既较好地维护了课堂纪律，顾及了各方同学的要求与情感，也使有限的教学资源、条件更充分、合理地得到利用，师生普遍反映较好。例外只是在刚开始时，有些学员不太习惯此规则，其间也发生过一次较大的争执。但我当时就想，同学间本也都是朋友，有问题完全可平心静气商

讨。于是我上前调解，并请其中一位与我互调座位。结果，该同学很通情达理，当即主动退让，坐到末排……课堂复归平静，令我感动。至今，本班再未发生此类较大纷争了。

同在蓝天下，同在校园中，师生皆是好朋友，岂可老死不相往来？因此，我常于学期或寒暑假中主动邀请或与热心的班委、学友共同承担、组织，请同学们到安全风险稍小的歌厅，免费聚会K歌；还请老师或其他班的朋友也参加；或组织大家AA制去公园喝茶、联欢；不忘每学期末都要组织班级的联欢会……同学们也用视频、照片记录下了这些老友相聚、新友相识、令人留连忘返的快乐时光。在永远是朋友的歌声中，看到师、友们因此而大大增进了友谊，我疲乏顿消，内心满是友情温暖。

几年来，在万寿宫这温馨家园中，我们十分地充实，非常地快乐。我感恩时代！感恩有缘于同一校园中的全校师生员工朋友们！愿我们永远是朋友！

观画展后记

花鸟提高一班 桑毓清

墨、用色、块石、线条运用的诸多方面，都在原有的基础上有一定程度的提高。同学们这些天都沉浸在丰收的喜悦中。

在此，我们学生感谢刘苏老师。自她担承我们班教学任务后，精心安排学期教学计划，不断探索、调整适应老年人学习的教学方法。细心备好每一堂课，不嫌其烦地演示作画的要领、技能、技巧。对待我们的习作，她热情地赞扬其优点，直率地指出其不足，真诚地提出

修改意见和建议。所有这一切，拓宽了我们的思维，提高了我们学习的积极性，画展的成功展出，功劳应归刘老师。

我们还要感谢苏州老年大学领导为学生们创作国画搭建的平台和为我们聘请了优秀的刘苏老师，教授我们学国画。

老有所学、老有所乐、老有所为，在苏州市老年大学里，在老师的指导下，今后我们班的画展将更出色，更精彩。

苏州市儒学研究会《国学讲堂》2017年下半年讲座安排

2017年9月4日

Table with 3 columns: 日期, 内容, 主讲人. It lists lecture dates, topics like '中华传统文化论道德篇', and speakers like '蔡清旦', '张晚旭', '陆家国', '许峰', '董李君'.

小资料

万寿宫

按：万寿宫建成三百年了。万寿宫为老年大学显底蕴，老年大学给万寿宫添光彩，今刊小资料，方便学员了解万寿宫。

万寿宫位于民治路15号，1963年被列为苏州市文物保护单位。从前苏州有“三宫九观二十四坊”之说，万寿宫即“三宫”之一。万寿宫原为清康熙五十六年（1717年），江苏巡抚吴存礼创建，原有玉带河环绕。宫内供奉皇帝万岁牌（生位），每逢皇帝生日，即所谓万寿节，全城官员聚集在此举行朝贺大典；若遇帝王驾崩，则在此设灵致祭，服丧志哀。平时则作为恭迎诏书的处所。咸丰十年（1860年）毁于战火，同治九年（1870年）江苏巡抚丁日昌重建。辛亥革命推翻帝制后，俗称旧皇宫，一度为民众社会团体驻地。后因年久失修而日渐颓废，至1949年苏州解放时，宫内建筑仅存残破不堪的正殿及宫门、仪门，东西配殿及两庑等附属建筑均已倾圮，满目残垣断壁，荒烟蔓草，昔日宫殿圣地已沦为流浪汉、乞丐聊避风雨的栖身之所。1951年，苏州市人民政府着手整修，并将其列为当时三大市政建设工程之一，并辟为群众文化娱乐场所，改称人民文化宫，牌楼上至今还刻有郭沫若先生当年题写的人民文化宫五字。当年整修时，宫门、仪门、正殿及照壁按原貌修复，并于宫门前新建四柱三间三楼石柱木构琉璃瓦牌坊一座。中路两侧附属建筑则为新建，外观与中路殿宇协调，布局对称合理，大体上仍保存了原有规模。正殿南向，重檐歇山造，面阔五间21.6米，进深14.4米，前有石露台与台基相连。殿宇宏伟，庭院深广，牌楼耸峙，石狮雄踞，不失为苏州城中较为完整的一组宫殿式建筑群。1966年起，万寿宫长年失修。1986年修缮后辟为青年宫。1991年全面修葺，改由老干部活动中心使用。2002年万寿宫建筑群全部划归老年大学使用。

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，展示教坛风采。

谦虚敬业的露兵老师



露兵是老年大学“中华灯谜班”的教师，虽已年过花甲，但精神抖擞，讲课诙谐幽默，生动有趣。他是苏州大学退休教师，钟情中华文化，博古通今，于灯谜有一定的造诣，曾去国外教授和交流中华文化，多年来，应邀给社会各界讲授灯谜，传授知识。他认真备好每一节课，为便于学生听讲，还制作了幻灯片。本学期还给老年大学的学员们印发了讲义，处处为大家着想。今年三月，露老师不慎摔伤，但是为了教学，仍然忍着伤痛坚持到

校给同学们上课！在开班的第一学期末，露老师专门借了几十套“抢答器”，举行了一次别开生面的“期末考试”——灯谜抢答会，模仿正规比赛格局，分组、抢答、颁奖，而奖品则是露老师自己筹措的灯谜知识书籍，分送给获奖学员，大度无私。露老师为人谦恭，经常以“在下”自称，待人和气，循循善诱，诲人不倦，每次都耐心地解答学员的问题。本学期，班级学员创建了“灯谜爱好者”群，露老师欣然参加，并经常在群里与学员们一起切磋谜艺，不时作些评点或指导，使学员们得益匪浅。露老师，我们心中的好老师，我们为他点赞！（吕其顺供稿）

能跟王巧江老师学琴是我们的幸运



王巧江是器乐系的二胡老师。他以认真的教学态度和敬业精神赢得了老年学员的口碑。王老师十分尊重老年学员，对我们总是微笑着说话，时常送出鼓励的话，让学员增强了克服学习困难的信心和勇气。王老师上课总是精神抖擞，语音响亮，带动了学员们也不敢懈怠，打起精神跟着学拉琴。

王老师讲课时总是把一个问题反复解说，一遍不行，讲两遍，直到我们听懂为止。原来基础差的学员也佩服他的耐心。王老师教我们拉琴，讲清要领后还手把手地帮学员如何以准确的姿势拉琴，不断纠正学员的姿势，连一个细节都不放过。王老师还经常帮助学员分析作品，让学员掌握作品内涵。更可贵的是他常把自己拉琴的经验体会告诉学员，以便学员学得更快，拉得更好。学员说：“能跟王老师学琴是我们的幸运！”（综合赵华敏、杨亚莉、郝键源等）

# 建军九十周年感怀 赞“一带一路”高峰论坛 游太湖三山岛二首 南歌子·贺万寿宫三百年

徐时音

南昌起义第一枪，朱毛会师上井冈。  
烽烟滚滚战沙场，以弱胜强奇迹创。

艰难辉煌九十载，人民军队世无双。  
思想武装铸军魂，八一军旗飘万代。

## 浪淘沙·盘门三景赏

钱聚水

古典耀霞光，伍相祠堂。弓桥宝塔水门昌。  
三景精深书胜史，灿烂吴乡。举目站城墙，  
路畅花香。环城绿带水天长。千载风云功过荡，  
今唱祥康。

## 心驰神往井冈山

校友 李务民

朱毛会师，星火燎原，黄洋界上炮声隆……，心驰神往的革命摇篮井冈山，我现在终于踏上了这片神圣的土地。从湖南进入江西，崇山峻岭、郁郁葱葱，一望无际，这即是梦寐以求的井冈山……

在徒步登山之前，先来到了毛泽东、朱德等革命领袖的故居大井，一间间破旧、狭小阴暗的居室，破旧的床桌，见证了烽火岁月领袖们点燃星火燎原的宏伟蓝图以及无比艰苦的生活。门前独立的石凳，似乎看到了毛委员当年坐在那里阅报批文及深沉思考的形象……

当年的登山小道，如今为盘山大道和索道所代替。登上黄洋界险峰，毛泽东《西江月·井冈山》光辉词篇，以及朱德书写的“黄洋界”三字镌刻于巨碑之上。环顾群山，茫然一片，郁郁葱葱，似乎感觉到了当年敌军围困万千重的景象，又似乎听到了当年隆隆炮声。

九十年前，黑暗的中国，此处却燃起了革命火种，毛泽东领导的秋收起义以及随后建立的井冈山革命根据地，从此星火燎原，燃遍全国，中国从此走向光明。革命摇篮井冈山的故事太多太多，但星火燎原与革命摇篮这八个大字已经能说明一切，永远记载在中国革命的历史上，光照千秋。

陈德生

千年之约雁栖湖，四海宾朋论丝路。  
盛世中华震寰宇，共商大计绘宏图。  
亲诚惠容携手进，一带一路楚天舒。  
汉唐泱泱先贤业，五洲一脉创千秋。

## 家在姑苏

洪全

春抚山塘柳，秋吟觅渡船。  
枫桥夜听曲，虎阜晓临泉。  
沧浪识芳草，平江忆莫干。  
繁华福贵地，俊彦续新篇。

## 珍惜盘中餐

吴振邦

小满芒种紧相连，抢收抢种忙不闲。  
汗水浇灌盘中餐，花天酒地当思源。

威维才

一  
滚滚车轮载客欢，登舟飞渡到三山。  
导游老妹开心语，逗得游人展笑颜。

注：女导游已67岁

二

游罢三山未尽欢，心牵无奈上归帆。  
车轮滚滚春风伴，一路枇杷送我还。

## 鸕鶿天：春申湖边

江幼青

春水清涟街远山，早梅棘果履霜妍。  
玉桥横卧凌虚阁，翠鸟初啼闹小园。  
风蕩蕩，影娟娟，曲廊浮棹柳丝悬。  
凡尘几许韶华度，欲借湖光效谪仙。

卞业林

小院幽深处，飞檐对称中。康熙吴吏筑皇宫，贺寿百官匍匐表心忠。  
旧帜长如此，新元候不同。民生实事改席簧，大学求知皓首乐融融。

## 我们来到了万寿宫

陈铭诚

我们来到了万寿宫，  
万寿宫里花正红。  
时阁宏殿焕新颜，  
玉树故苑沐吴风。  
哦，万寿宫里花正红。

我们来到了万寿宫，  
万寿宫里夕阳红。  
朝阳曾经升中天，  
如今欣唱黄昏颂。  
哦，万寿宫里夕阳红。

啊，老年大学，  
悟道、升华，我们的精神家园；  
健康、快乐，身心在这里放松。  
和谐、美好的生活愿景呵，也能在这里圆梦，  
和谐、美好的生活愿景呵必将在这里圆梦！

少年的天空  
很美丽，有时也充满阴霾。

某私立外国语学校每次考试都搞排名，班级的、年级的、测验的、大考的，不但让每个学生知道，而且向所有家长通报，使考得不好的孩子紧张，使家长焦虑。

每次排名总会产生第一名和最后一名的。第一名嘴里不说，心里得意；垫底的心里是什么滋味？试想那最后一名的学生会怎样？头还能抬得起来吗？其家长会做出什么反应？

大考前某校老师告诉家长：考到前三名就可全免学费，哪个家长会不为此所动？

急功近利的结果往往事与愿违，孩子压力太大，紧张，考得不理想。此时孩子心理已经很脆弱，如果家长再批评数落，结果会如何？

曾几何时，某中学一个初中女生跳楼自杀；还记否，因为没考好被家长骂了几句后一个孩子离家出走……，逆反心理强的孩子会跟老师、家长对着干，“你若老是批评，我就要考个不及格给你看！”

我的外孙今年初中三年级，问他考试有无班级排名。他说班级是有排名，但不告诉家长，也不在班级宣布，自己想知道排在第几名可以问老师。我为这学校点赞！这样做保护了学生的自尊心。排名只是给老师自己看，哪些学生进步、哪些学生落后了，然后采取措施，精心帮助，这才是为师者应该做的事！

呼吁各学校不要再大模大样煞有介事地搞排名了。为提高教学质量而排查摸底，为教师心中有数以便有的放矢，也没有在班级公开宣布排名的必要。绝不要再伤害孩子的自尊心了！

有家长为提高孩子的成绩名次，拼命给孩子报各种培训班，在家也见缝插针给孩子补课，布置大量“家长作业”，弄得孩子没有一点空闲，才十三四岁的孩子，每天睡眠不足8小时，脑子里要装进各门功课，语文、数学、外语、历史、地理、化学、物理等，甚至还有第二外语，每门都要优秀，怎能吃得消？要知道欲速则不达，贪多难嚼烂啊！

建议教育部门管一管这种伤害学生和家长的胡乱作为，如此排名，有利于孩子德智体美劳全面发展吗？有利于对孩子心智的培育吗？上面就是一个退休教师、一个年逾古稀的老人的心声。

## 九月灯谜

蒋海波

1. 钱塘直通老北京
2. 林海无边雷雨飞
3. 出击阵前先理顺
4. 故园之中而立年
5. 父母心愁冬夏间

(打央视《朗读者》栏目中的嘉宾姓名)

## 小理发店的涨价趣事

钢琴演奏二(2)班 高德兴



1540年，经英格兰国王批准，成立了理发师、外科医师联合会，并选三色柱作为他们行医和理发的标志。

1745年，英王乔治二世敕令成立皇家外科医学会，外科医师从此与理发师分家，但理发店门前的三色柱却一直沿用下来。我国的理发店也沿袭这种装饰，把它作为理发店的唯一标识。当顾客把血管、喉管外部的毛发头皮交给理发师打理时，理发师的神明地位可想而知。

苏州一高校的招待所，进门右侧有间小理发店，既无三色柱也没招牌，连店名也没有，却门庭若市。除了招待所的零星客人以外，高校在职及退休教师、附近居民都是回头客，宁可耗费很长时间也要耐心等待理发。

店里只有两位年近花甲的老师傅，一位姓何，一位姓粟，其技能水准均不亚于苏州“汉民”的大牌师傅，却貌不惊人、平易近人，对所有顾客不论老幼、生熟，一视同仁。他们从剪发、剃须、洗头、修面、清除耳鼻茸毛、吹干，直到涂抹润肤霜，一丝不苟，一环不疏。

我曾经比较精确地测试过，他们理一个头平均需要半个多小时。现在雇佣最简单的家政清洁钟点工，每小时薪酬不低于25元。随着物价的不断抬升，理发价格从10元、12元、涨到15元。春节前，何师傅退休，只剩粟师傅一人，理发的供需更加失衡。

市场经济的基本规律就是用价格作杠杆平衡供需矛盾。春节后粟师傅颇有点害羞地涨价到18元，却受其太太的指责：“哄抬物价！”但是顾客也齐声“抗议”：付18元太麻烦，没有零钱，付20找零2元烦不烦？于是提价三天后

改为20元。结果仍然顾客盈门，耐心等候很无奈。我没有时间排队，只能另找理发店。先到园区的一家“时尚店”，78元，理成橄榄型，而且不修面。我说我脸型本来就长，要让鬓角低点才宜。师傅说是流行发型，此“造型”不需修面。我再不愿尝试这种时髦了。下月再找菜市场里的一家“平民理发店”，10元，不用等候，不到5分钟就解决“战斗”。我问怎么不洗头不修面？答：“洗头加头部按摩，另收5元，修面从来不做，容易惹麻烦。”

无奈之下，又来找栗师傅，前面已有5人等候。算下来理个发要3小时。我说店里能否定个规则：出价40元可以不排队优先理发？栗师傅笑了笑说：“不行，这样不公平。”

我无语。我不是钱多得溢出来，而是没时间。栗师傅看着懵然的我，告诉一个窍门：早上8点开门，提前一刻钟来候，稳准排第一。于是第二天提前15分钟赶到店门口，发现已有有人，再折回家。第三天提前半小时，果然第一，如愿以偿。理发时，我“语重心长”地对栗师傅说：与其它理发店或家政钟点工相比，涨价到30元比较合理。我给他算了一笔账，一个20元，每天理10个头，去除水电及耗材成本，每月收入不过四千元，与其技能、体力的付出不相称。

接下来，在旁等候理发的老者一句文绉绉的话让我震惊：“老百姓恬淡无为就是福。”

公交车下企图挤上车的与车上被挤的心情不同。正在栗师傅手下理发的是一种享受，等候理发的是一种焦虑，而栗师傅却始终如一：有条不紊，按部就班，尽心尽职，不因候客众多而少剪一根头发。有客无类！

在我心目中，小理发店有一根三色柱，而且耀眼夺目。

(上接第一版)朗诵、快板不甘落后。老顽童们都忘记羞涩、忘记年龄、忘记衰老、忘记岁月、忘记心上的皱纹。

老年大学是精神的家园。有次我患病，同学们知道后，纷纷伸出援手：有劝赶快用抗生素，有帮着出主意、找偏方，有提醒用药谨慎，有剪报送我老年保健知识。同学情、深似海，怎能忘！

八十多岁的老班长，像慈父一样关照着。自从生我养我的爸妈离我而去后，多长时间没有这暖心的享受。

旧皇宫醒了，旧貌换新颜；老年大学飞扬了，陶然而欣荣；老年人逢春了，悦心自是足。在校园我学知识，增智慧，交朋友，结知己，多姿多彩的老年校园生活伴我人生路。



情趣  
视频编辑与制作基础(一)(2)班  
陈纯华

大寒过后，天亮得一天比一天早。清晨常常被阵阵鸟叫声唤醒，其中有两只鸟的声音特别动听，一鸣一和，几多欢愉，几多缠绵。

下楼，漫步小区，寻找它们的踪影。

尽管冬寒正盛，但冬至开始就阴极阳生。鸟类对气候变化尤为敏感，它们已感受到阳气萌动，开始求偶鸣叫，筑巢繁殖了。

原来是一对灰褐色的鸟。飞翔时呈灰黑色，大小形同鸽子，但叫声婉转清脆。

它们总是双飞双栖。欢快的身影时而在树上跳跃，时而在地面觅食，时而翩然起落，时而有一搭没一搭地唱上几句。

我悄悄走近，想拍下它们的身姿，可是它们非常警惕，在我距离十米左右时就会飞走，尝试了多日未果，

只能远远地拍几张它们栖息在屋顶和高枝上的模糊照片。

我将目光转向它们栖息的地方——小区里较高的一棵落叶树。只见光秃秃的树杈间托着个不太圆的鸟巢，枯枝残叶交织着，不太密集，粗糙得很。

白天，常常看到那两只鸟往返于地面与鸟巢之间，把衔来的树枝塞在巢的空隙处，可能是缝大料少，材料总会洒落一些，可是它们并未气馁，仍然做着该做的事。

第二天如是，第三天如此，第四天也如斯……

为了拍到它们大一点的身影，我想了一个办法：把小米炒香，隔夜撒在它们经常逗留的地方，次日早晨终于拍到了几张它们专心觅食的照片。

想拍几张它们飞翔时的姿态，可是它们实在太敏捷了，刚对好镜头又飞远了，很难捕捉。

还想拍几张它们停在低矮的樱花树上的照片，守株待鸟了好几天，又是等我走近立马飞

走，不仅没拍成，还冻出了一场感冒，只拍到了一群麻雀。

正当我觉得凡事不能太执着，放弃继续拍摄的念头时，可遇不可求的情景在毫无思想准备时出现了。生怕推开门窗会惊到它们，隔着两层玻璃拍下了视频。

平时，它们多在晨昏觅食，在雨后初晴或晴天欲雨时鸣叫频繁。

原来以为大寒节气，时值隆冬，鸟类活动会减少。没想到这段时间它们反而来得更勤了。白天经常看到它们飞到地面觅食，也经常听到鸟语啾啾，大概是天冷需要补充更多的能量吧。于是又拍到了一段视频。

不知不觉中，鸟巢增大变圆了，鸟叫声却不像以前那样稠密了，早上也只能看到一只鸟的身影了。

前几天，邻居晒的衣服掉到我家，上楼去送还衣服，走到四楼过道边的窗口，蓦然看到，另一只鸟安静地匍匐在巢里，翅膀扇动时依稀可见白色的鸟蛋。我想，它一定是准妈妈了。

另一只应该是雄鸟吧，它还是经常一展羽翼，飞到地面觅食，然后又飞回巢中。

作为旁观者，我常常仰望着小小区这对灰褐色的鸟。树太高，羽毛颜色又跟树枝相近，看不大清楚。但可以想象，它们一定是在用翅轻拥，用喙理羽，耳鬓厮磨，对视着，凝望着……

这篇成稿接近尾声时，一个晴朗的午后，到河边散步，又与两只白鹭邂逅。先是看到一只伫立枝头，拍了它静止时的照片，再想拍几张飞翔时的，等了足足十几分钟，它还是固守阵地，只是伸长了脖子四处张望。正奇怪它耐心怎么这样好，突然又飞来一只，于是双双飞走。原来它是在等候另一只的到来。离立春还有两天，鸟儿已经在呼朋引伴了。

现在，立春已经过去一周了，冬去春来，乍暖还寒。小区的落叶树尚未长出新叶，但附近健身步道旁杨柳开始吐绿，梅花已经绽放，万物待生。我想，要不了多久，又有几个新生命将会探出头来，迎接这个春天。

荣枯由之，无需惆怅。

于是乎，山陵为之震动，湖水为之波扬。集天地之精气，映日月之辉光。芦花与枫叶齐飞，蒹葭共白鹭徜徉。颂气质之高贵，听黄叶之鸣廊。霜染之心气冷艳，风载之情绪高扬。经雨委尘埃，对云入梦乡。

吁嗟乎，有溪流侧畔，红叶凝霜。倚栏赏池，独步粉墙。桂廊品茗，云外天香。槭树黄栌酩酊，柑橘梨柿疏狂。依依墟烟频踏径，落日余晖再举觞。

于是乎，飘悠拾起，红叶题行。书笺作证，静美芬芳。歌之咏之，风流倜傥。叹之颂之，提笔赋章。

## 秋叶赋

情怀  
唐诗散文元曲欣赏班 刘婉英

秋风拂水，落叶飞扬。飘飘洒洒，谢幕辉煌。如蛱蝶之嬉戏，似羽鸽之翱翔。浓淡相映，顿改昔妆。羡红枫之红艳，赞银杏之金黄。集屈原之华灿，弃宋玉之悲凉。山林澎湃，原野苍茫。感恩树之养育，接纳天地洪荒。

于是乎，乘虚无、凌风霜、上嵯峨、过三江。瑰丽烂漫于前，妩媚纤弱至后。填满坑谷，掩被泽乡。决无凋谢之痛，离别之殇。

## 陪花草坐会

怡情  
散文赏析与写作五班 薛招娣

突然想起了虎丘的二月兰。早春二月，春寒料峭，它们便成堆成团地盛开了，那是比迎春还要勤快的花儿。如今春已晚暮，它们是不是开得有些疲惫了呢？

每年，虎丘的二月兰有我心中最烂漫的花事。还没走到后山，成片的蓝紫色就撑满了视觉，被渲染开的新鲜草味团团围住的感觉，就像被一群孩子紧紧抱住那样让人欣喜。后山的林子里，山坡上到处都被这开疯了的花儿涂满了春天的颜色；但凡有一点儿缝隙，都能见到它们挤挤挨挨地开成一片。

喜欢在那些紧靠花儿的石阶上坐一会儿，静静观赏它们迎风摇曳的身姿和风情万种的仪态，细细聆听生命在生长中发出的快乐声响。有时候带上一本书，轻轻打开，读与不读在其次，只与那款刻有“和靖读书台”的湖石相对而坐，把自己与石都埋在二月兰的花海里。千年的虎丘塔斜斜的从一侧注视我们，三者似一幅自然的画，在春天的画卷里流淌。阳光好的时候，蜂与蝶都是花丛的客人，那小小的身躯竟然贪心地左拥右抱，刚钻进这朵花的蕊，又

校址：苏州市民治路98号、公园路118号 邮编：215006 电话：65235830 电子邮箱：szlndx@126.com 承印单位：苏州华美教育印刷有限公司 责任校对：江幼青 史玲玲

谜底  
1. 江一燕  
2. 田梅  
3. 陆川  
4. 袁靖  
5. 秋爸秋妈

放不下那簇花的香，前冲后突的，像些不谙风韵的毛头小伙。

不太适应时尚生活的我，倒是追求晴耕雨读的境界。经常与孙儿禧宝贝一起诵“明月松间照，清泉石上流”、“雨里鸡鸣一两家，竹溪村路板桥斜”等诗句。此刻，临近黄昏，坐于花里观景，自己也成了景的一部分。多想那个临河的亭子是一间草屋，披一身花香的自己，“欲黄昏，雨打梨花深闭门”，多么安然，多么熨贴。感觉自己简直可以与那位宋朝的词人做邻居了——我送他二两刚炒的碧螺春，一碗新鲜的蚕豆瓣，他回赠一幅牵山浅水，半阕旧诗新词。

时间似流水，黄昏一下子就到跟前了。从树影里看那轮夕阳，红彤彤的，大气而淡定；四周的花草树木、山涧禅房都染上了淡淡的光晕。在石条铺就的后山小径上走，听自己的脚步踏出的声响，不慌不忙。身后，管理园子的老伯伯悠悠地伴着这个节奏，用苏州话自言自语，“倦鸟归林哉，明朝又是一个艳阳天”。抬头，只见林间大群洁白的鹭鸶颤巍巍在树上蹦来跳去。脚下这片蓝紫色的花儿默默看着我，充满了不离不弃的渴望，让我不能辜负。

## 柔情一曲普救寺

随笔  
散文赏析与写作五班 朱莎

《西厢记》，一出爱情戏，从元代至今，家喻户晓。

还在读小学时，我就捧着《西厢记》小人书看，努力理解、欣赏其中的人物情节。只以为这样缠绵的爱情故事发生在山清水秀的江浙一带，没想到《西厢记》的发源地竟在粗犷、豪放的黄土高坡。

当我们在黄土塬上远远望见一个寺庙、一座宝塔，门口赫然写着“普救寺”三个大字时，始信那个郎才女貌的爱情故事就发生在这峨嵋岬头。

普救寺依塬而建，殿宇楼阁，廊榭佛塔，逐级升高，在一片春意盎然的黄土高坡上颇为奇特。走进寺内，见不少与《西厢记》故事相关的建筑：张生借宿的“西轩”，莺莺寄居的“梨花深院”，白马解围后张生移居的“书斋院”，还有张生当年逾墙之老树。寺后花园里亭台楼阁、假山花卉，莺莺的“拜月台”便掩映在青松翠柏之中。寺中高耸的莺莺塔，古朴庄严，它以奇特的结构、有趣的回音著称于世。“普救蟾声”为古时永济八景之一。我们一行兴致勃勃在塔侧以石击石，真的发出清脆的“咯哇——”“咯哇——”声音。

元代戏剧大师王实甫的《西厢记》流传很广，至今还记得莺莺月下听琴、张生相思得病、老夫人拷红等片断，甚至还会哼唱越剧《西厢记》中莺莺唱段：“莫不是步摇得宝髻玲珑……”曲折的情节，精炼的语言，优美的曲调，令人难忘！

虽然不知道当年这里是否真的发生过“张生、莺莺”的故事，但经过一千多年

前唐朝大诗人元稹的首创，元代杂剧作家王实甫的加工，《西厢记》中鲜活的人物、曲折的爱情，使这个武则天时期香火极盛的普救寺名声远扬，也使寺内原来的舍利塔更名为“莺莺塔”。站在平地，仰视这“剧以寺而生，寺以剧而名”的普救寺，感叹文学和艺术的力量，感叹古人的聪明睿智！

同伴问：“张生、莺莺最后结局如何？”我想，结局可以有很多，最符合人们心愿的大约是：张生进京中状元，衣锦荣归，回普救寺抱得美人归。皆大欢喜！也可能因张生在普救寺一心多用，未及读书，落第而回。他深知那位崔老夫人肯定不准女儿嫁个布衣郎，只得遥望寺庙，黯然离去。还有一种可能，张生考上状元，踌躇满志，京城大官或皇帝看上才貌双全的他，招他为婿，他“乐不思蜀”，把个莺莺小姐忘到九霄云外……

无论结局如何，爱情终究归不像有些人所说“曾经拥有”就可以释怀、放弃；世界上也不是所有情感都有美好归宿。作为一个男人，需胸怀大志，有立身之本，有责任感；作为女人，择偶须认准一个适合你的，有担当、有前途，可以让你安全感，可以让你有独立思想，自我追求，甚或帮助你不断完善人生的人作伴侣才是。

站在莺莺塔下，愿天下有情人终成眷属！



丝音悠扬

李章燕 摄

这两天，校园的西配殿处放置了一盆花，“这是什么花？”大家都在指指点点猜测着：一片绿丛中就一朵好大好大的花，洁白、晶莹、剔透。一问园艺师傅方知，它就是大名鼎鼎的牡丹，而且是白牡丹。

白牡丹，让人自然而然地联想到唐代大诗人白居易，想到他那首自嘲诗《白牡丹》：“白花冷澹无人爱，亦占芳名道牡丹。应似东宫白赞善，被人还唤作朝官。”

“赞善”是唐代级别较低的闲职。诗人用白牡丹比喻自己地位低微、受到冷落。可见，唐代的白牡丹是不被人看好的，人们青睐的是深色的牡丹，是“魏紫”“姚黄”珍稀的品种，“一丛深色花，十户中人赋”。“近来无奈牡丹何，数十钱买一棵”。

上万吨钱只能买上一棵牡丹，要知道唐代米价最便宜时，一斗米只要三个铜板！可见人们对深色牡丹的喜爱。

在唐代，每逢牡丹开花，长安（西安）、洛阳一带赏花人无数，也留了无数动人的诗篇，其中诗人刘禹锡的“唯有牡丹真国色，花开时节动京城”诗句家喻户晓。这里的京城当指西安、洛阳两地，因为唐代是把洛阳当东都的，“都”就是都城的意思。

一代天骄，女皇武则天也是一个花迷，某年冬天她心血来潮，突发奇想，下了一道圣旨，要百花第二天统统开放——《腊日宣诏幸上苑》：“明朝游上苑，火速报春知。花须连夜发，莫待晓风吹”。

据说圣旨一下，第二天百花皆开，唯有牡丹不发。女皇大怒，命人用火烧牡丹茎枝以示惩罚，还将牡丹从长安贬到洛阳。则天这么一来却造成一个新的牡丹品种——焦骨牡丹。看来，国色天香的牡丹也是极有骨气的。当然这仅是传说而已；不过以后洛阳却成了牡丹花节的中心，这倒是真的，每年春洛阳牡丹盛开，让千千万万中外游客自迷神醉，为之倾倒。

“百花丛中最新艳，众香国色最壮观”。如今中国的牡丹已经和荷兰的郁金香，日本的樱花一样，以她无穷的魅力走向世界，成了我们国家当之无愧的国花！

## 灯下牡丹趣谈

老年英语会话五班 薛贵云