

万寿宫

苏州市老年大学主办

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>

第 124 期 2018 年 10 月 8 日

准印证号: S(2018)05000024(内部资料, 免费交流)



江苏省第三届优秀文化老人评选启动仪式在万寿宫举行(供稿 办公室)

在江苏省第三届优秀文化老人评选启动仪式上的致辞

中共苏州市委副书记 苏州市老龄委主任 朱民

尊敬的张建平会长, 各位嘉宾、老年朋友们:

大家下午好! 今天, 我们相聚在苏州万寿宫, 共同见证江苏省第三届“中国人寿”杯优秀文化老人评选启动仪式。首先, 我谨代表苏州市委、市政府, 向出席本次活动的各位嘉宾和老年朋友们表示诚挚的欢迎! 向为老年教育事业辛勤付出的同志们表示崇高的敬意! 向长期关心、支持苏州老年事业发展的社会各界人士表示衷心的感谢!

苏州是一座底蕴深厚的古典名城。建城2500多年来, 始终保持着“水陆并行, 河街相邻”的双棋盘格局, 以及“小桥流水、粉墙黛瓦、史迹名园”的独特风貌, 是全国首批24个历史文化名城之一。苏州自古以来就有崇文重教的传统, 自唐代有“状元”以来计算, 苏州共出过60位状元, 占全国十分之一。建国以来, 苏州成为了“院士之乡”, 苏州籍两院院士有117名, 数量位列全国地级市之首。苏州也是一座充满活力的现代新城。2017年, 完成地区生产总值1.73万亿元, 一般公共预算收入1908亿元, 规模以上工业总产值3.2万亿元, 苏州创造的GDP约占全国的1/48, 创造的税收约占全国的1/28。苏州还是一座协调发展的和谐之城。土地肥沃, 物产丰饶, 生态宜居, 享有“苏湖熟、天下足”的美誉。2017年, 城乡居民人均可支配收入分别达5.88万元和2.99万元, 是全国城乡居民收入差距最小的地区之一。形成了全覆盖、多层次的社会保障体系, 人民群众的获得感、幸福感、安全感不断提升。2017年, 苏州市人均期望寿命达83.04岁, 位居全省第一、全国第二(上海人均期望寿命达83.37岁)。

伴随着经济社会的快速发展, 苏州老龄人口也呈现逐年增多的趋势, 目前全市60岁及以上老年人口已达176万, 占户籍人口的26%, 苏州已经步入了深度老龄化阶段。老年人虽然已经过了生命力旺盛的时期, 但是对知识的向往, 对精神文化生活的追求却丝毫没有减弱。特别是经济发达地区, 这种需求更加迫切。近年来, 市委、市政府把老年人对美好生活的向往作为老年工作的根本出发点, 把发展老年教育作为积极应对人口老龄化的重要抓手, 从资金保障、人员配置、硬件完善和机制创新等多方面加大扶持力度, 有力地推动了老年教育事业快速发展。目前, 全市已有市级老年大学3所, 县级13所, 镇级88所, 村级老年学校(教学点)近2000所, 基本做到了市、县、镇、村四级网络全覆盖。尤其是作为政府重要实事工程的苏州市老年大学, 几经改造扩建, 面貌焕然一新, 办学能力水平得到进一步提升。目前学校共开设8个系、29个专业、121门课程, 有330多个班级, 超过1.1万名学员在校接受学习培训, 老年朋友在接受再教育的过程中, 增长了知识、陶冶了情操, 丰富了精神文化生活。

这次组委会能够把江苏省第三届优秀文化老人评选活动放在苏州万寿宫举行, 这充分体现了省老年大学协会对苏州老年事业的关心和支持, 也是对优秀传统文化的传承和呼应。接下来, 我们将以此次活动为契机, 按照习近平总书记“推动老龄事业全面协调可持续发展”的重要指示要求, 以扩大老年教育供给为重点, 以创新老年教育体制机制为关键, 以提高老年人生活质量为目的, 整合社会资源、激发社会活力, 不断提升老年教育现代化水平, 努力形成“老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”的老年教育发展新格局。

最后, 预祝本次活动取得圆满成功! 祝各位嘉宾, 各位老年朋友身体健康、生活美满! 谢谢大家!

「纪念改革开放四十周年」

改革圆我教师梦

摄影高级(1)班 王松泉

忆往昔, 儿时的梦想是成为一名教师, 几回回梦里进学校, 站在三尺讲台前, 面对莘莘学子, 绘声绘色地传道授业解惑。为此, 我勤奋学习, 一步步构筑未来的梦想。然而, 天有不测风云, 十年浩劫, 关闭了我的求学之门, 粉碎了我的教师之梦, 1969年3月, 我们顶着寒风, 坐着轮船, 行驶三日, 来到农场。

日出而作, 日落而息, 将近十年的单调乏味的农场生活, 磨平了我们的棱角, 带走了我们的朝气。正当我们感到前途渺茫、心灰意冷之际, 神州大地响起了改革开放的号角, 特别是党中央关于恢复中断了十年的高考制度的政策, 这政策, 像春雷, 惊醒了我们麻木的心; 像春风, 吹暖了我们失望的情; 像春日, 照亮了我们继续求学的路。

执笔青春, 书写梦想依旧, 为圆教师梦, 唯有上下求索。我白天参加农田劳动, 晚上进行高考复习。重拾十年前在学校里学到的知识并非易事, 没有复习资料, 托苏州亲人邮寄; 没有辅导老师, 就自己学习领悟; 碰到疑难问题, 靠同学互帮互学。功夫不负有心人, 1978年下半年, 已到而立之年的我拿到了迟到了十年的高校录取通知书, 走进了向往已久的大学之门。

来而不可失者时也, 蹈而不可失者机也。改革开放给了我继续求学的机会, 我十分珍惜这来之不易的机会, 如饥似渴地沉浸在书籍里。白天, 学校教室令人向往。在这里, 我们跟随老师遨游在知识的海洋, 读鲁迅, 凝重锐利, 对生活增加几分深刻; 读冰心, 清新淡雅, 对人生增添几重珍爱; 读苏霍姆林斯基, 含蓄隽永, 对教育更增几多热爱。夜晚, 图书馆灯火让人心醉。在这里, 我们可以执书一卷, 俯身就案, 如痴如醉, 乐在其中。大学毕业了, 怀着对大学生活的不舍之情, 带着对新生活的憧憬之心, 我踏上了中学教育岗位, 开始了教师职业生涯。

从教将近三十载, 改革一路伴我行。任教初中时, 适逢教材教法改革。当时的语文课文类型有教读课文和自读课文, 我和同事们为适应新教材进行教法改革, 通过分析自读课文的特点, 研究其内在的教学规律, 创新出三步教学法, 取得了明显的教学效果。任教高中时, 又逢新课程实施, 为此, 我和同事们积极参与新课程下的校本课程改革。新课程要求学校执行国家、地方和学校三级课程, 我们根据学校为江苏省艺术特色学校的实际情况, 把开发艺术校本课程作为一个重要的行动研究。校本课程的开设和实施离不开当地的社会环境, 苏州的吴文化, 她是精巧雅致的园林艺术, 淡雅秀丽的吴门画派, 珠圆玉润的苏州评弹, 欢乐明快的桃花坞年画, 苏州人便是生活在这样一块具有深厚文化底蕴的沃土上。为了开发校本课程, 我们走街穿巷, 探古访今, 夜以继日, 思虑善否。有泥土就会有绿荫, 有耕耘就会有收获。在我们的努力下, 吴门画派欣赏、苏州评弹赏析和苏州园林研究等一系列研究性课程相继开设, 《吴门画派名作欣赏》等校本教材陆续出版。

校兴我兴, 我与学校共发展。通过课程改革, 学校的艺术特色得到了加强, 办学水平得到了提升, 成为江苏省首批艺术特色学校, 教育部授予的“全国学校艺术教育先进单位”。在学校发展的同时, 我的专业意识、专业知识和专业能力也得到了发展。教学能力得到了学生、家长和同行的认可, 数十篇论文, 有的在国家级、省市级报刊上发表, 有的在全国性评比中获奖。有时, 看到拙文发表, 手捧报刊犹如相拥久别的孩子, 闻闻墨香, 读读己作, 那种快感如电流般穿遍全身。

一路踏歌行, 40载谱华章。回顾这40年推进我国教育改革发展的关键节点, 我们能够感受到我国教育事业砥砺前行的气魄, 能够看到我国教育改革发展的日新月异。回顾这40年我的圆梦之路, 是党中央关于恢复高等学校统一考试制度的政策, 使我能改变命运, 跨入教师队伍的行列; 又是党中央关于教育改革的一系列的决策, 使我能励志奋进, 成为一名称职的教师。细细品味40年走过的风雨沧桑, 怎能不让人体会到: 改革与我们相依, 幸福与我们相伴。



江苏省第三届优秀文化老人评选启动仪式在我校举行

9月14日, 由江苏省老年大学协会、凤凰网江苏频道、中国人寿保险股份有限公司江苏省分公司联合主办的“中国人寿·江苏省第三届优秀文化老人评选启动仪式”在苏州老年大学万寿宫举行。凤凰网江苏频道对全球进行了直播。

中共苏州市委副书记、苏州市老龄委主任朱民出席仪式并致辞。朱民在致辞中向与会嘉宾介绍了苏州的人文历史和经济社会发展情况, 特别介绍了苏州老年教育现代化与文化发展状况。江苏省老年大学协会、凤凰网江苏频道、中国人寿江苏分公司和苏州市委领导先后致辞。

活动主委会专门邀请了第二届十佳优秀文化老人苏州代表周矩敏先生进行演讲, 并现场回答了苏州老年大学学员提出的关于文化养老的问题。作为文化养老的实践者, 周矩敏向老年学员分享了自己对文化养老的理解以及用文化丰富人生的快乐和喜悦。据了解, 第一届和第二届苏州共有 9 位老人被评为江苏省优秀文化老人, 他们成为苏州文化老人的杰出代表。

来自省直和各市老年大学领导、前两届优秀文化老人代表和苏州市老年大学部分师生代表出席了启动仪式。苏州市老年大学艺术团用精彩的文艺节目欢迎八方来客。具有300年历史的古殿大院万寿宫处处洋溢着喜庆的文化氛围。

(朱学标)

启动仪式在万寿宫举行, 多位领导出席并致辞。

活动现场, 多位优秀文化老人登台演讲。

启动仪式在热烈的掌声中圆满结束。

启动仪式在万寿宫举行, 多位领导出席并致辞。

活动现场, 多位优秀文化老人登台演讲。

启动仪式在热烈的掌声中圆满结束。

启动仪式在万寿宫举行, 多位领导出席并致辞。

活动现场, 多位优秀文化老人登台演讲。

启动仪式在热烈的掌声中圆满结束。

“志愿者在行动”

新学期，新气象。九月三日刚开学，志愿者在自己的岗位上忙着为学员服务，给校园增添了美景，学员们赞道：“志愿者在行动”。现在看到的照片就是实景记录的一小部分。

(供稿 学联会 校志愿者总队)



展览花絮

隶书提高三班 范建新

隶书提高三班习作展，于9月10日在4号楼书画展厅展出。本次展出以学习好大王碑为主，也兼顾其它隶书和其它书体。参展作品共48幅。

办展览是上学期决定的，当时吴老师提出办展计划，受到大家的热烈响应。通过两个学期学习好大王碑，同学们也想展示一下自己学习的成果。吴老师还多次自费印刷有关书籍、资料赠送给每位学员，使大家学习的进度如虎添翼。今年暑假期间天气特别炎热，但学员们的热情更高，在暑假里认真练习，积极准备展览作品。我们班上多位八十岁左右的老同志，认真学习练习书法的态度，丝毫不比年轻人差。

我们班上一位新苏州人学员，上学期学了半学期就请假，回湖南老家照顾父母，在老家他还是坚持每天练习书法，写的习作不断地发送到班级微信群，请吴老师点评指导。这次展览他人虽然没来，但他特地请夫人带来两幅习作参展。他的书法水平从初学入门，到现在已经有了很大的进步。

班上一位女学员说：“好大王碑起先并不喜欢，感觉又傻又呆又不好看。突然那天就喜欢上了，而且喜欢得不得了，感觉好大王碑的字，蠢萌蠢萌的，呆头呆脑的，好像自己有了一个宝贝。”这位女学员，在这次展览中，创作了一幅风格独特、活泼有趣的好大王碑的作品。也有几位作者智慧聪明，章法布局新颖，形式多样，增添了作品的趣味和美感。还有多位书友自作诗词或联句书写。如“军心党心民心、心心相印，国事家事、事事建功”等。他们精心创作的作品，为展览增添亮色。

这次展览，展出了感性，展出了好大王碑的魅力，也展现了我们班和谐团结、凝聚向上和浓郁的学习氛围。在展览期间，我们还把全部参展作品制作了一个美篇，在班级微信群中传阅，方便大家学习交流，这个美篇在微信上，已有1000多人阅读。展出效果虽然较好，但也存在了许多不足，我们还将继续努力，为更好地传承和发展“书法”我国特有的优秀传统文化作贡献。

安全可靠、易学易练、效果显著的健身气功

养生保健系健身气功班教师 沈建华

很多人希望能够既轻松又省时，既舒服又高效地实现健康目的，所以当他们在选择某种健身方法时，除了兴趣之外，先要考虑的就是“投入产出比”，也就是说，这项健身活动到底值不值得去投入时间和精力，这时健身爱好者需要充分了解健身项目的价值即对他们到底有什么好处。健身气功就是安全、科学的保健方法，是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。健身气功的锻炼过程，就是全面完善和增强人所固有的各种生命功能的过程，是双向调节的锻炼过程。

健身气功是安全、科学的保健方法。健身气功是以运动为主要运动方式锻炼的。运动有八大优势：一是使健身气功普适性、安全性增强，人人都可以练。二是使参与者更容易集中精神，从而保证健身气功锻炼效果。三是可以同时增强意识和形体的正常功能，以及意识控制形体的能力，从而克服了过去倡静修、重心情而轻形体的弊病，使健身气功更加符合时代特征和人民群众的现实需要。健身气功并非像一般的体育锻炼，只是单纯的形体运动，而是以形体运动的外在形式来锻炼意识活动的稳定性和穿透力，促进形神统一、身心和谐。

健身气功蕴涵着深刻的东方文化内涵。健身气功不仅是一种健身活动，而且与东方文化的发展有着内在的深刻联系。一方面，传统文化典籍中包涵着很多气功修炼的内容；另一方面，“内求”思想与实践是传统文化形成与发展的重要内在根据。通过健身气功的锻炼，不仅可以强健身心、祛病延年，而且可以帮助人们更好地理解中国传统文化。

健身气功是一项独特而优秀的健身活动。健身气功普及和发展的原始动力，来自于健身气功在强健身心方面的显著效果，而其终极目标则是帮助人们建立起属于每个人自己的自我保健系统。只要我们坚持高举科学发展的旗帜，遵循简明、合理、易学、安全、高效的编创原则，健身气功就一定会成为广大人民群众积极参与、受益良多的健身活动。

师生撰联 校园增辉

校友 潘君明

对联是我国特有的一种文学样式，人人喜爱。悬挂对联，既是一种典雅的文化装饰，也能衬托出本地的文化氛围。苏州有座旧皇宫，建于清代康熙年间，距今已有三百多年。因在宫内举行皇帝生日朝贺大典而建造的，故名“万寿宫”，面积13000平方米。

苏州市老年大学校址即在万寿宫内，有教室40个，开办八个系、29个专业、105门课程，学员10200余名。今年，学校为改善环境，将万寿宫适当装修，粉饰一新，为了反映学校的历史文化，衬托出学校的文化氛围，发动和邀请本校教师、学员撰对联。经过近半年的征集，收到联稿数十副。经过评选，将采用的对联请本校的教师和学员书写，挂于大门、教室门口或亭柱上，字体端正，引人注目。

走进校门，一座古朴的亭子呈现在眼前，亭额明道亭，悬一副五言联：

书田明事理；
风德焕文章。

亭额与联语，概括了学校的办学宗旨，非常贴切。悬于大门口的对联：

穆穆吴宫，画阁飞檐，承古今风采；
莘莘学子，焚膏继晷，诵天地锦章。

反映了旧皇宫的历史风采与学员的勤奋学习。悬于教室门口的三副对联：

喜看旧宫成学府；
不教华发负斜阳。

松殿春秋披夕照；
杏坛冬夏映晨晖。

蕙兰喜得诗书意；
松竹犹钟翰墨情。

联语联系实际生发感想，反映了旧皇宫与学校环境和学员的学习氛围，颇具现实意义。

苏州老年大学请本校师生撰、写对联，既体现了的学校教学水平，也是一大特色。对联犹如画龙点睛，熠熠生辉，增加了学校文化气氛，增添光彩，不仅对受到了学员的欢迎，也受到了外界的好评。

我班的西山学员

越剧(1)班 钱莉莉

我们苏州老年大学是全国老年大学的示范。这里环境优美，中西合璧，科目众多，设施齐，是离退休老人的乐园。

我们学校的学员来自五湖四海。我们越剧一班有四位来自西山的学员，他们是王秀英、陈彩娣、陈家根、郑来愿。每次来上课，他们总是早晨五点半就出家门，然后赶车、转车，马不停蹄地奔学校。除农忙时分，他们都坚持到校。我到校也算是早的。走进教室，他们已经在座位上吃早点了。才八点多一点！有人问他们，你们赶这么远的路，起的这么早，就为了来上这两节课，值吗？他们回答“值”，说这里学校好、老师好、同学们好，在这里开心。

这四位学员，他们虽然讲话带点土话，但唱戏可不含糊。越剧唱的不错，又会表演。戏文都能背出来。他们多才多艺。他们四人会唱会拉会做动作，能独唱、对唱、小组唱，特别是陈彩娣唱时很认真，感情很投入，表演动作很到位。他们自然朴实的表演，经常赢得全班同学热烈的掌声，有时还会惹得我们捧腹大笑。

期末联欢会，郑来愿一人布置黑板报，美术字写得漂亮，让人刮目相看。还会拉二胡，还特地带了照相机、搭了三脚架为同学们拍了不少照。陈家根见人总是笑嘻嘻、乐呵呵，我们都叫他“西山老开心”。他为大家印了不少照片，并且一张张全部封好，还死活不肯收钱。两位女同学还带了一大箱橘子，说是自己家树上采摘的，拿来大家尝尝。我们吃在嘴里甜在心里。

这四位学员的那种快乐劲，感染了我们全班。我们班级充满欢乐，我们班是个快乐的大家庭。

教学之花 越坛吐香

苏州市老年大学越剧二班 赵艺青

7月9日下午1时整，苏州市姑苏区市民文化活动中心一楼多功能厅里，激越铿锵的腰鼓声中，“戏曲周周演”又一次拉开帷幕。今天在这里进行的是“姑苏区同心结越剧汇报演出”，登台演唱的都是姑苏区各老年大学越剧班的学员。当悠扬的丝弦声和清脆的鼓板声响起，演员们的表演开始了。《追鱼·观灯》渲染着一对情侣同观花灯时的欢乐，《宝莲灯·对月思家思何深》演绎出书生刘彦昌对新婚妻子的深情思念，《忠魂曲·记得当年清水塘》传达了革命烈士杨开慧牺牲前的豪情壮志，《何文秀·凤冠霞帔谢夫人》满含着患难夫妻相扶相持的一腔深情，《祥林嫂·抬头问苍天》表达出劳动妇女对重重压迫的控诉和悲惨命运的不甘。表演一个接着一个，你方唱罢我登场，曲声掌声共绕梁。虽然演员们都是爱好越剧的学员，虽然学员们已不是青春年少的容颜，但舞台上的她们，句句演唱努力做到字正腔圆，一招一式力求能够表情达意。在这一方小小的舞台上，她们尽情演绎越剧之美，也尽情展示自身风采。

此次越剧班汇报演出，汇聚了市老年大学越剧班、沧浪老年大学越剧班、金阊老年大学越剧班的部分学员，她们有一位共同的老师——蒋月菊老师。这次汇报演出是在蒋老师的精心组织和指导之下进行的，也可以看作是蒋老师多年来在各老年大学教坛上勤奋耕耘的成果的又一次展示。蒋老师是一位勤于教学、善于教学的好老师，她把自己几十年来在越剧表演方面的经验，毫无保留地贡献于老年大学的教学之中。每教一个越剧唱段，她都先给学员介绍唱段所属剧目的剧情，讲解唱段相关的典型情景及人物情感，指导学员们了解剧情，把握情感。对于学员们来说，也许这个唱段本来就是会唱的，这些剧情本来也是知道的，但是把演唱与剧情、人物结合在一起，入情入理地演唱好这些唱段，却不是容易做到，或者有意地做到的。经过蒋老师的细致讲析和示范演唱，学员们才能感同身受，获得其中奥妙，因而在学习过程中不断有所收获，得到提高。与此同时，蒋老师还会给学员们传授越剧各流派演唱时咬字发声的不同位置和技巧，指导学员们有意识地学习模仿，从而在演唱中体现一些流派的特点，使学员们的演唱水平不断得到提高。精心的教学，倾情的付出，使学员们对蒋老师的课越来越喜欢，对越剧的爱好之情也越来越深。

本次越剧班汇报演出的压轴曲目，是蒋老师演唱的《真假驸马》选段，深情并茂的演唱，把演出带入了最高潮。在观众们热烈的掌声中，蒋老师的演唱欲罢不能，让观众和参加演出的学员们都得到了无限的满足。蒋月菊老师在老年大学辛勤播撒下的越剧表演的种子，在这一方舞台上，绽放出一片美丽的越剧表演之花。

2018年下半年学术讲座安排

| 日期 | 内容 | 主讲人 |
|--------|--------------|--------------------|
| 9月8日 | 孙子智慧与人类命运共同体 | 徐康 企业家思维研究会副会长 |
| 9月22日 | “一带一路”话郑和 | 徐建成研究员 学术委副主任 |
| 10月6日 | 孙子兵法《作战篇》解读 | 项仁浩 原常务理事 |
| 10月20日 | 孙权的军事思想 | 李直教授 学术委副主任 |
| 11月3日 | 时政热点 | 汪育俊教授 学术顾问 |
| 11月17日 | 孙子兵法与人生智慧 | 陆家国 传统文化研究会副秘书长 |
| 12月1日 | 孙子兵法与运河文化 | 戈春源教授 副会长 |
| 12月15日 | 机动 | 徐建成研究员 学术委副主任 |

说明：1、讲座地点：苏州市老年大学3号楼阶梯教室(2)
(从公园路118号大门进)
2、讲座日期、时间：均为星期六，9:00--10:45
3、若有变动，以当周黑板上通知为准。

“一年一度秋风劲，不是春光，胜似春光。”九月九日，恰是已故伟人的42周年忌日，耳畔不时响起老人家吟诵美好金秋的不朽名句。苏州市老年大学声乐提高班的39位（部分学员）师生于今假座石路银河广场KTV歌厅，提前一天庆祝第34届教师节的到来。

教师是人类灵魂的工程师，毛泽东主席更是中国人民的伟大导师。他为中国革命和建设事业开辟了一个美好的前景，指明了一条宽广的道路，我们无数的后来人正在继承先人的遗志，不忘初心，继续前进，为践行更加伟大的中国梦而努力奋斗。

特定的日子，纪念教师节的意义尤其不同寻常。闪烁的七彩霓虹灯下和热情洋溢的音乐声中，联欢会由提高班的袁悦班长和“开心果”李景平主持。他们代表全体学员向吴慧玲老师表达了节日的祝贺。当即从教多年、在声乐方面颇有造诣的美女老师答辞：能与这么多爱好声乐的老年朋友欢聚一堂，共沐夕阳红深感荣幸。随着吴老师身先垂范的一首大歌唱响，学员们纷纷送上花篮和花束，以表达全体学子对敬爱老师由衷的敬意和共同的心声。

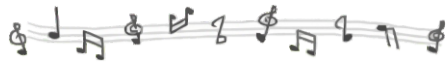
接着新老学员依次登台，各展美喉，歌唱我们伟大的时代，歌唱美好的生活。其中多有动听的嘉音和美妙的歌喉。同学们互赠花束，传递着团结友爱的正能量，沐浴着和谐快乐的欢畅氛围。歌由心生，情能达志，老年朋友情绪昂扬的演唱既是对自己钟情声乐爱好的才艺展示，也是向谆谆施教老师的一种学习汇报，更是大家讴歌美好生活、赞颂祖国的真情流露。最后，全体师生大合唱《歌唱祖国》将联欢活动推向了高潮：“歌唱我们亲爱的祖国，从今走向繁荣富强……”

联欢会结束了，《难忘今宵》余音缭绕，激情犹在。吴老师之后评曰：同学们的歌声几乎全都音准，且又嘹亮，个别人的嗓音条件还相当不错。就是发音方法，歌唱技巧上还须多加努力。精准的点评，真挚的鼓励，同时指明了方向，给人以信心，拳拳之情尽见。所谓的提高班既是压力，更是一种动力。

提高班是个融洽和睦的集体。在声乐戏曲上较有心得的俞大鹏学员组织了一个“声乐提高班”的群，悉心帮助其他同好的学

不忘初心 歌唱祖国

声乐提高班 陈铭诚



员们建立起了“全民K歌”的交流平台；热心公益的沈鸿鑫先生主动承担起了为同学、师生们聚会活动的拍照摄影事宜。提高班还是个多才多艺，各有故事的群体。王仁斯老师长期从事教育工作，之前为市老年大学教育秩序的建立完善也作了工作。曾经是苏州市老年大学老龄通讯团团长的王老师还曾是校刊《秋实》和校报《万寿宫》的执行主编，现在终于有时间可以重拾旧好来声乐班提高，同时还在深造小提琴；才女王琦华兴趣广泛，特别是在写作上小有建树，所写文章数年来每每发表于包括老年大学在内的全市各有关刊物及宣传媒体，诸如《秋实》和《姑苏夕阳红》等杂志；老大哥徐钧樑已届耄耋之年，业余时间酷爱声乐，年岁尚轻时还是苏州老年合唱团成员……

当然还有不少新老学员，他们的人生阅历也是各具精彩，可圈可点的，现在为了一个共同的爱好——声乐，有幸走到一起来了。有感于此，再次串歌抒怀，以表达全体提高班学员的共同心声——

《我爱你，中国》（歌曲串唱）

《滚滚长江东逝水》，《霸王别姬》在《小桥》畔；《鸿雁》归去，《天路》已尽，《成吉思汗》《英雄》梦断《草原之夜》。啊，《一个真实的故事》已是《流云》《飘落》。

《大海》边，《鼓浪屿之波》翻涌，《在那东山顶上》、《黄鹤楼》下，看那《南湖菱花开》；《走上这高高的兴安岭》啊，放眼《北国之春》，到处是《迎风飘扬的旗》。

我们正《走进新时代》哪，《天堂》里，万众高歌——《我爱你，中国》！

从军忆

董士奎

一、参军

抗日从军志气昂，咱仨兄弟赵关张。
天坍何惧咱仨挡，敢于除妖胜猴王。

二、送行

载歌载舞送军行，壮语豪言激激情。
“勇战沙场多杀敌，立功喜报寄门庭”。

三、信物

拥军赠礼意情浓，红枣花生蛋果丰。
她在低头眯眼笑，绣花鞋垫捂前胸。

仙侣·四季花 国庆

章苏

山河壮丽赞歌颂，日月映旗红。顽
强砥砺中国梦，奋发立新功！挂灯笼，普
天同庆跃神龙。

忆江南·桃花坞

陈铭诚

家乡好，逸事逐烟云。桑梓千年紫
塔影，故居桃坞梦仙人，最忆是唐寅。

重阳

侯国达

峰头骋目岭低昂，气爽天高绿野长。
白发红颜艳秋色，山花霜叶胜春光。
生逢盛世心难老，胸满豪情兴也狂。
赏菊登山追古意，传音发信贺重阳。

包山寺晨悟

江幼青

不得机缘见，心仪玉佛宫。
沉沉神殿静，蔼蔼远山葱。
绿荫围屏障，流泉濯树枫。
无忧无挂碍，晚课复晨钟。

七律·狮子林

刘婉英

假山王国石玲珑，悟道禅思真趣中。
醉喜梅花归立雪，疑惊狮子吼崆峒。
池中石舫情非远，廊下藤花梦未空。
洞豁迷官穿不尽，笑君一刻变孩童。

夏日

胡振邦

熏风阵阵荷幽放，彩蝶双双展舞姿。
岸柳成阴遮暑热，花言草语乐滋滋。

踏莎行·游苏州相城植物园

蔡士道

蔽日香樟，通幽野渡，寻芳荡桨清
凉渚。凌霄攀艳玉蕊香，蝉鸣鸟语听蛙
鼓。碧涧萍浮，清池荷举，睡莲红白争
相吐。且将情境寄天然，心如水上漂鸥
鹭。

排律·吴中渔洋山

尤龙

把盏松风处，与谁同坐轩。
清音流水意，婉转鸟声言。
云霭飞山魄，烟岚动翠魂。
行吟青嶂里，步咏碧溪喧。
朵朵黄花绽，丛丛紫菊繁。
过云微雨散，健履入桃源。

退休后进老年大学读书有感

王维晋

卸甲回归老屋中，书包背起又还童。
无涯艺海轻舟寄，学步从头万寿宫。



黄河之水天上来

电子相册制作技术二(2)班

沈沛冷

六月，去了四川若尔盖唐克镇，欣赏了黄河首曲第一湾的瑰丽景色。黄河从巴颜喀拉山发源，一路浩浩荡荡东下，在青藏高原东部边缘受西倾山的阻挡，遂而拐弯西流，形成了长达433公里的黄河九曲第一湾。玛曲就被这第一湾所怀抱。黄河从青海省果洛藏族自治州久治县门堂流入玛曲县，

自西向东，又转向西，共绕了五个180度的大湾，复入青海，形成黄河的第一弯曲部。人称“黄河首曲”。

欣赏黄河九曲第一湾美景最好的地点是在若尔盖唐克镇。这里黄河与白河汇流，这是黄河在四川的唯一一段旅程。登上天边云梯的观景台，但见黄白二河，似一对情侣携手相伴，风姿绰约，从天之尽头飘来，又款款而去，我不禁想起李白的诗句“黄河之水天上来”。

黄河在玛曲由于地势平坦而流速缓慢，河水宣泄不畅形成很多的汊河和沼泽。玛曲是一片流光溢彩的草原，也是一块百河争流千溪汇聚的宝地。这里岛屿众多，红柳成林，婆婆多姿，锦鸡野兔隐遁其中，水鸟翔集，渔舟横渡，是锦鸡、黄鸭、野兔、丹顶鹤、黑颈鹤的乐园。

夏季是草原的黄金季节，天高气爽，能见度高。天地之间，绿草茵茵，繁花似锦，芳香幽幽，一望无涯。天蓝如洗，河清如镜。清晨朝霞满天，蜿蜒的河道，被朝阳印染成金色的绸缎，静谧深邃的水面闪烁着粼粼波光。在阳光的照耀下，山顶舞动的经幡，山坡身披绛红色袈裟的喇嘛，泛着灵光的藏寺白塔和踏板木屋，远处白云般的羊群和黑黑的牦牛，构成了黄河九曲第一湾一幅宁静祥和的画卷。落日时分是黄河九曲第一湾最美的时刻。橙红色的太阳放射出万丈光芒，远处的群山笼罩在了一片金黄之中，平静柔美的河水罩上了金黄色的绸缎，空中的云朵也披上了橙黄色的衣裳。当落日接近远处山峦的一瞬间，天水之间顷刻变幻出梦幻般的景色。此刻任何描绘的词汇在这瑰丽壮美的景色面前都将显得苍白和贫乏。

站在天边云梯的观景台上，眺望九曲黄河第一湾：静谧、平和，柔美，情意绵绵，似乎正和这里宽广无际的大草原相匹配。但我仍然感悟到在黄河血脉中的一种力量——气吞山河，惊天动地，撼人魂魄的磅礴气势。

我去过壶口瀑布。但见那黄河水急流喷壁，惊涛拍岸，浊浪排空，奔腾呼啸，如山崩地裂，似炮轰雷鸣。那“黄河西来决昆仑，咆哮万里触龙门”的性格气质展现的淋漓尽致。“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回”！

如果说九曲黄河第一湾是以一种大度的姿态，平和的心态表现了黄河精神“宁静致远”的阴柔之美，那么黄河壶口瀑布则是以一种大气的姿态、豪迈的心态表现了黄河精神“灵动飞扬”的阳刚之气。这是黄河精神，也是中华民族的精神。

从黄河九曲第一湾回来我去了兰州。兰州是我国唯一一座黄河穿城而过的省会城市。黄河徜徉在兰州城内，百里长的滨河马路依偎在黄河岸边。滚滚东去的黄河水在白塔山和皋兰山间流淌，仿佛是条飘舞着的丝带，中山桥好似一枚丝巾扣。中山桥是兰州市标志性建筑。她见证着一条河——黄河，一座城——兰州的历史发展。

站在中山桥上，望着滔滔东去的黄河水，我仿佛听到了《黄河大合唱》那高亢激越的旋律；看到了黄河气吞山河，宁静致远的胸怀。

黄河，中华文明的发祥地；黄河，炎黄儿女的母亲河。



一张令人揪心的经典照片

校友 李名洲

最近，“时代”周刊即将出版的最新一期封面，封面中，一个小女孩抬起头，正朝着特朗普总统大哭，令人揪心。在特朗普、美国政府非法移民“零容忍”政策下，超过2300名移民儿童被强行从父母身边带走，他们的命运将如何？全世界人民拭目以待。在美国策划和挑动下，中东和其他地区战火连绵不断，恶意撕毁以巴和平条约，引起武力流血冲突，战乱致死亡人员达数十万，大批难民逃亡他国。时而有闻上千万移民在海中遇难（包括儿童），显而易见特朗普是罪魁祸首。在照片中，特朗普西装笔挺，道貌岸然，但他低着头看着痛哭的移民小女孩，没有人性和爱怜之心。你说特朗普没有“七情六欲”，但对自己的孙女视为掌上明珠宠爱有加。人家的孙女也是掌上明珠，人人爱之，怎可摧残。照片上的两岁的移民女童，正朝着特朗普放声大哭，使人心碎、心痛。她没有乞求特朗普宽容、同情，而是愤怒控诉其犯下的毁灭人类的罪行！

照片中的小女孩叫雅妮拉·丹尼斯，2岁的她被妈妈桑德拉从家乡洪都拉斯带到美国。小女孩有一个幸福的家庭，战乱使他们分离。这张触动人心的照片出自摄影师摩尔之手。一个晚上，这群移民都是女人和小孩在美国边境，被美国巡逻队发现，小孩然后被带走。雅妮拉害怕大哭起来，这张经典照片就摄于此时此刻。它将风靡全世界，载入史册。

特朗普的对非法移民的母女采取“骨肉分离”的政策，把未成年的儿童关进笼子，睡在水泥地上。缺乏起码人性，使人们想起希特勒时代的集中营，遭到国内外一致谴责。而且连美国五位总统夫人也站出来反对。在舆论压力下，特朗普夫人梅拉尼娅忍不住提出“我们需要以心治国”

古人云“劝君莫打树上鸟，子在巢中等母归。”这句谏言对特朗普，对掌握生死大权的大人物何等重要！

