

万寿宫

苏州市老年大学主办

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>

第125期 2018年11月1日

准印证号: S(2018)05000024(内部资料, 免费交流)



我校成为苏州市消费者权益保护委员会
“老年消费教育基地” (供稿办公室)

万寿溢彩 古殿生辉

——苏州市老年大学举办书画摄影展



金秋十月, 硕果飘香; 万寿溢彩, 古殿生辉。10月30日, 《纪念改革开放40周年万寿溢彩师生书画摄影展》开幕式暨作品集首发式在苏州市老年大学万寿宫万寿殿隆重举行。来宾及学校师生代表200人出席了仪式。

苏州市老年大学协会会长、苏州市老年大学校长董宙宙出席并致辞, 热烈祝贺万寿溢彩师生书画摄影展开幕暨作品集首发式举行, 感谢广大师生的辛勤劳动和奉献。董校长指出, 中国的改革开放创造了人类历史发展的奇迹, 向世界展示了中国智慧和力量, 使中国社会高歌猛进跨入了一个崭新时代。与此同时, 中国的老年教育也随着改革开放的春风, 不断发展壮大, 显出勃勃生机。苏州市老年大学伴随着改革开放的春潮, 经过30多年的发展, 如今成为一所校园风景美丽、文化底蕴深厚、全国示范的万人老年大学。参加今天书画摄影艺术展的作者, 以及在现场的各位嘉宾, 都是改革开放的参与者、亲历者和见证者。大家用翰墨, 彩笔和镜头书写出了一幅幅经典的艺术作品, 讴歌我们伟大的时代, 纪念这一伟大的壮举, 同时也是认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想

主义思想和党的十九大精神的具体行动。他希望通过这次万寿溢彩书画摄影展, 进一步为老年大学师生搭建艺术创作平台, 丰富校园文化生活, 提升学校发展内涵, 努力把苏州市老年大学办成全国最美的老年大学。

据了解, 本次书画摄影展得到了学校广大师生的热烈响应和积极支持, 共收到书画作品300多幅, 从中挑选了160幅展出。收到摄影作品200多幅, 挑选了120幅展出。这些作品, 充分展示了苏州市老年大学师生和万寿宫书画院书画师们在老年大学这个梦想舞台上的智慧杰作和艺术风采。作品坚持社会主义核心价值观, 坚定文化自信, 记录历史足迹, 抒发爱国情怀, 弘扬主旋律, 富有时代精神。无论是龙飞凤舞、汪洋恣肆的书法作品, 还是色彩斑斓、山河壮阔的动人画卷, 抑或是主题鲜明、画面动人的摄影创作, 都集中体现了老年大学这个精神乐园的勃勃生机, 展示了老年大学师生的艺术情怀, 彰显了近年来学校文化建设的重要特色和成果。

(朱学标)

照片新闻



工商局、消保委、老年大学、老年大学协会于10月15日在我校举行“老年消费者权益保护活动”启动仪式。(办公室供稿)

全国老年教育理论研讨会召开 苏州5篇文章获奖

中国老年大学协会第十三次全国老年教育理论研讨会2018年9月18-20日在内蒙古巴彦淖尔市召开, 会上颁布了中国老年大学协会老年教育学术委员会《关于表彰全国第十三次老年教育理论研讨会优秀科研成果的决定》。苏州市共报送了15篇文章参评, 其中5篇文章获奖。这5篇文章分别是: 苏州市老年大学董宙宙的《苏州老年教育现代化的实践与思考》荣获一等奖; 苏州市老年大学协会朱学标的《以文化引领中国老年大学的建设和发展》荣获二等奖; 常熟市老年大学沈沛的《“美好生活”视野下老年教育的再发展》、吴江区老年大学周有根的《探索老年教育全覆盖 推进社区教育大发展》和吴江区平望镇老年大学黄西林的《乡镇老年大学办学实践的探索与思考》等3篇文章分别荣获优秀论文奖。同时, 苏州市老年大学荣获组织奖荣誉称号。

据了解, 本次研讨会共收到各类征文1134篇, 经专家组初评, 并由老年教育学术委员会审定, 共有15篇文章获优秀征文特别奖, 有30篇文章获一等奖, 70篇文章获二等奖, 80篇文章获三等奖, 120篇文章获优秀论文奖。有39个单位获组织奖。

中国老年教育协会会长张晓林等领导和来自全国各地老年教育工作者、论文获奖者等260人出席了会议。(学标)

苏州市老年大学太极表演队频频获奖

太极拳剑提高班 江斌华

学校太极队应邀参加了5月13号园区举办的“2018年江苏省老年人体育节苏州园区启动仪式”活动。在吕有新老师的支持下, 由严大香、吴凌晨二位老师组织了二个队参加, 带领我们在40个参赛队伍的角逐之中分别获得了一等奖和二等奖, 获得奖金700元。

在春季学期接近尾声时, 偶然获悉在暑假期间有个“中信银行杯2018苏州中老年人才艺大赛”活动。但大家都清楚“才艺大赛”就是“三多”——才艺多、热情多、快乐多, 乐器、唱歌、舞蹈、戏曲、走秀样样都有。我们从未参加过这种多艺种混搭活动, 所以有点犹豫不决。当吕有新老师听说后立马鼓励我们大胆地去尝试参赛。在吕老师的鼓励下我们就以“苏州市老年大学太极拳表演队”的名义毅然决定报名参加。我们虽然对这次参赛还是有点紧张, 但大家凭着对严大香和吴凌晨二位老师专业功底的信任, 大家抱着自信满满的心态积极做好赛前训练。在训练过程中严大香、吴凌晨二位老师根据“才艺”的特性, 对将展示的太极拳、剑的每个动作都进行了精细的指导, 做到既要保持太极的韵味, 又要有舞台效果。二位老师在百忙之中不厌其烦地、手把手地不断纠正动作。而队员们也是顶着骄阳、冒着酷暑、克服路远等各种困难赶来集中训练。特别吴凌晨老师把自己新办的健身馆无偿地提供给大家训练, 创造了训练的有利条件。

在二个月的海选、预赛过程中, 我们在二位老师指导下刻苦排练, 不断提高节目可看性, 终于在220多个节目参赛中, 我们太极拳剑表演队入选进入总决赛, 并在总决赛中以最高分获得了这次“中信杯”一等奖。获得奖金5000元。

通过大家的合力拼搏, 我们终于让“苏州市老年大学”在综合艺种的舞台上留下苏州老年学生的身影与笑容。



以小见大 见微知著

——我校开展征文活动以纪念改革开放40周年

今年是改革开放40周年。为此, 我校于五月始开展了“纪念改革开放40周年, 叙述亲身经历的故事”为主题的征文活动。

征文活动得到了学员们的热烈响应。学员们以改革开放这场伟大变革的见证参与者、奋斗者和见证者的身份积极投稿。学员的文章描绘了家庭、家乡与国家的巨大变化; 叙述了改革开放中发生的精彩故事; 抒发了对改革开放的拥护和赞美之情。学员蒋海波感叹《春熙不惑 一路东风》; 学员陈铭诚、马稼春、王松泉等写出了改革开放圆了自己的梦的过程; 学员任焕珍结合自己在岗时的工作谈了改革开

放促进了我市学校档案事业发展。更多的学员则从身边的细微变化来讴歌改革开放。学员邓可人写了《改革开放后的山里妹》; 学员闻玉海从水果摊位、学员章玉华从手机、学员诸葛权从手表谈起, 告诉我们今天的日子正好; 学员董士奎的《我们分享了改革开放的成果》、学员钱莉莉的《幸福之源》、学员蒲英姿的《家庭与祖国同行》等文章更是记录下了改革开放后我们真切感受到的变化。

学员的文章以小见大, 见微知著, 留下了细腻可感、动人心弦的个体“微历史”。

征文已择优在校刊《秋实》第62期、校报《万寿宫》第124期、125期上刊登。部分稿件将在以后出版的校报校刊上刊载。(办公室)

幸福之源

越剧(1)班 钱莉莉

坐在宽敞明亮的客厅里, 和小孙女两人联手弹钢琴, 随着悠扬的琴声, 许多往事涌上心头。

40年前, 改革开放的号角在全国吹响, 也就在那年我插队在农村的爱人, 考上了江苏师范学院物理系, 也就是现在的苏州大学。从此改变了她的人生, 同时我们家也发生了巨大的变化。

我们俩都是苏州市一中的六六届高中毕业生, 而且又是同班同学, 一起下乡插队, 76年我上调, 回苏后就和他结婚。那年他仍在乡下务农挣工分, 第二年我们的儿子出生了。因没有房子, 我们俩就居住在娘家, 78年, 他考上了大学回苏。房管所以大龄婚后无房给我们分配了房子——观前街旁的小巷深处12平方老房子, 房虽小, 又破旧, 但总算有了自己的家。(下转第二版)

当年好想有部手机

校友 章玉华

在现代生活中, 电话已经成为人们不可缺少的日常用品。然而40年前它可是件稀罕物。改革开放使我国各个领域都发生着巨大的变化, 其中通讯领域的发展尤其突出。小小电话, 使我们领略到时代进步带来了翻天覆地的变化。

当我开启40年前尘封的记忆, 回想当年发生在我两个哥哥身边的事, 至今都觉得尴尬。我的二哥早在70年代后期就喜好钓鱼, 那时仅有星期天为休假日。二哥为了将这天的行程安排好, 他总会约一位鱼友在星期六晚上当面敲定出行时间、地点和应备物品等。那时家中无电话, 手中无手机, 有时因天气或家庭中的特殊情况, 他俩总要“乐此不疲”的穿梭于两家之中。

有一次, 二哥与同伴在星期六当晚, 会面确定他俩第二天骑自行车去15公里外的水库钓鱼, 哪知深夜一点后, 鱼友隔着院门小声喊我哥时怕难听见, 喊声大了, 左邻右舍全被惊扰。直到二哥惊醒后开门, 才得知鱼友深夜敲门之因: 他遗憾的告知我哥, 是因爱人突发高烧刚从医院看病回来, 一想这下打乱了钓鱼的原计划, 自己去不成。(下转第二版)

纪念改革开放四十周年

「纪念改革开放四十周年」

金鸡湖的变迁

散文赏析与写作班

徐丽霞



金鸡湖，这里曾经是一片荒凉的水面，种着鸡头米，种着茭白和菱，岸边的芦苇在风中沙沙作响，泥泞的小道坑坑洼洼杂草丛生。金鸡湖犹如一位朴素的村姑，穿着破旧的衣衫。

90年代中期，中国与新加坡合作开发工业园区的号角吹响了，经过精心打造，苏州古城以东，一座活力新城吸引着世人的目光。城东的低洼地建起了一座座精美的建筑，还有高耸入云的摩天大楼。相比老苏州，这里虽无“世界文化遗产”的厚重显目，也无苏式园林中万人接踵的胜景，却同样底蕴深厚，源远流长。更是被誉为“洋苏州”，精致又不失时尚、国际范十足。

金鸡湖迎来了它的新生，岸边垂柳成行，鲜花盛开，沿湖栈道宽阔，路边雕塑精美，一步一景。湖边草地上，或一对对恋人相依相偎，或一家两口带着宝宝席地而坐，也有在苏工作的外国朋友来这里散步，人们享受着金鸡湖边的清新空气，欣赏着这里的碧水长空。

还有恋人或夫妻骑着双人自行车，作环湖行，湖风吹拂湖水清澈波光粼粼，惬意极了。

没有被历史尘封的故事，没有文人墨客的提携，是现代的工业和商业打造了金鸡湖的美丽。这样的美丽一样可以风华绝代。

当然，最美的还是夜色中的金鸡湖。暮色四合，穿过湖边草丛中的小径，走过一段数十米的栈桥，就来到了湖心亭。到这里，就走进了金鸡湖的怀抱。远望，便是一片璀璨的灯光。现代大道的路灯宛如一条光链串起了凯宾斯基、科文中心、国际博览中心，以及对岸的苏州地标建筑东方之门、苏州购物中心和大大小小的建筑群。那灯火层层叠叠、流光溢彩，各种色泽交织在一起，闪烁着、变化着，又在湖面上映出旖旎的投影。灯，是夜的果实；灯火，便是暗夜里怒放的花朵。灯火若织夜飞花，光影斑斓处，花团锦簇，直教人眼醉心迷。

倾听，便是细浪拍岸的声音。这里不会有浊浪排空的大气势，却是轻轻的，不急不缓的“潺潺”声，一下一下的直击心扉。总觉得湖水是有一种神奇的力量，当它呜咽着在面前流过，就仿佛也流到了你的心里。一些烦闷，杂念，也被湖水荡涤了。这一刻，便可以享受到宁静的美好。没有太湖的一碧千顷，容不了家国兴亡的浩叹，也不似大运河的千年奔流，载不下千秋功业的感怀。但这里有如烟花般绚烂的灯火，有如泣如诉的湖水。在这里，你可以放声而歌，抑或是纵情遐想……

如今园区华丽蜕变飞速崛起，金鸡湖更美了。

我家就住在园区，金鸡湖是我常去的地方，我见证了金鸡湖由静寂荒凉变得如此明艳动人、魅力四射。如今它是古城苏州的一颗璀璨明珠，一张金色的城市名片，我为它感到骄傲。

(上接第一版)四年大学生涯，他异常艰苦，因为读了12年书，又停了12年，现在又重新拿起书，又走进教室当学生。由于已成家，又有了孩子，他必须比别人更加用功，更加勤奋，他下决心，一定要把每门功课都学好。当时，仅靠我每月30多元的工资收入，再有他每月大学发的14元津贴，日子难过呢。每当夜深人静，就是他做功课的时候，夏天蚊子围着他转，脚上涂满了避蚊剂，家中也没有电扇，他总是汗流浹背。暑假里他常抱着儿子到我上班的店里来，我们一家三口，隔着三尺柜台共享电扇的凉快，那时我们洗衣服，都到井台边打水，烧柴煮饭都靠煤球炉有时早上一时旺不起来，他就只能饿着肚子去学校上课了。

随着改革开放不断深入，单位开始福利分房，由于我是优秀员工，因此第一批分配到单位自己造的新公房，一室半（一厅一卫一厨），单位还有煤气瓶供应。干将路拆迁，由于我们是独生子女家庭，因此分配到二室一厅一卫一厨新公房。

儿子结婚，我们又买了3室2厅2卫一厨，南北阳台有30平方独立，汽车库，又有17平米独立的自行车库，天然气管道，小区绿化到位，最近又重建街心花园，增设广场舞场地。

40年改革开放，恢复高考制度。我爱人从学生到农民，又从农民到学生，后来成为一名人民教师，现在他桃李满天下。改革开放，特别是十八大以来，党一直把教育事业作为头等大事，着重培养人才，所以国家对教师的待遇也逐年提高，我家生活质量也越来越高。

简讯

我校声乐三(1)班的学员在蔡群老师的带领下，学习声乐、享受快乐晚年生活的同时，不忘感恩社会、回馈社会，今年六月继续组织全班学员自愿捐款，前往苏州福利院和九龄养老院慰问老人，在送出慰问品同时还为老人演出了我们自编的各类节目，受到老人们的由衷欢迎和赞美。我班学员何梅还特意以个人名义另外送出了慰问品。院方领导对我班集体及个人所做出的善事予以高度评价和热烈赞扬。(韩正超)

赞周岳老师



周岳是苏州市老年大学人文与社会系的教师，讲授诗词赏析。

周老师是特级教师，教授级高级教师。他的古文知识积累丰厚，教学经验丰富。学员们经常刨根问底地提问题，周老师的回答都能让学员满意。

周老师上课深入浅出，阐述生动。他不仅讲解分析脍炙人口的古诗词作品，而且揭示赏析诗词的一般方法。讲解诗词时，他说词牌的由来、典故的含义，有歧义时会将不同解释提供给学员，不含糊每一处细节。如他说，“鸟宿寺边树，僧推月下门”，可推也可敲。他教会学员入境、析篇、品字的诗词赏析方法。既授学员以鱼，更教学员如何渔。

周老师上课态度十分认真。课前准备大量演示文稿；讲课声音宏亮，不说与教学无关的话，普通话与吴侬软语时有交织，如同清脆的小号与江南丝竹相伴。每堂课下来，即使在寒冬，周老师也大汗淋漓。上课时，周老师常常结合诗词讲解吐出几句哲理性的话语。他说：“人生可能会‘误入藕花深处’，那就要‘争渡，争渡’；有时会有‘大江东去，浪淘尽’的英雄气概，有时也会‘老夫聊发少年狂’，‘小楼昨夜又东风’，叹一声‘自是人生长恨水长东’”。让学员有所回味。

周老师撰有一联，现悬万寿宫正殿——“万寿殿”：“殿宇高峻，玉带盘围，中庭肃静，兰桂芳芬，恍惚间三吴待诏气象；史诗修身，经集弘志，书画怡情，琴棋养性，分明是万寿夕照序庠。”读后体会周老师正是先设境再谋篇再炼字的佳作。仿佛走进万寿宫，看园中自然景观，昔日里待诏景象依稀可寻；而现在的人文景观，分明是今朝万寿宫夕照晚霞英姿清明。怀古抚今，洋洋大观。正是老年大学的煌煌气象。

这就是周老师的风采。(人文与社会学系、诸葛权、卢世杰供稿)

晚年圆了大学梦

小提琴班 刘兴盛



曾几何时，上大学一直是我的梦。去农村插队八年返城时，开始恢复停顿了十多年的正式高考。我向车间主任谈了我想考大学的想法，车间主任一口答应，并给了我一个月的复习假期。于是，我一头扎进书堆里，没日没夜的赶。我忙着上夜校攻复习。后来我被录取于当年的苏州师范。我去出席了开学典礼，还上了几天课。苏州师范是中等师范。父母反对我就读，希望我帮忙分担家里的困难。于是，我退学仍回原单位上班。没有读上大学，是我的心头之憾，为此我苦闷了很久。

继续上班后，读书之心不死。我就利用业余时间，每天都去上夜校。我读的是中文系的课目，大概有十几门课程吧。我还自学了小提琴。我利用业余时间勤学苦练，有了可以自慰的水平。

时间过得快，我退休了。我就去老年大学报名读书。

我先报了声乐班。向老师正式学习了如何发声练唱，使自己喜欢的唱歌水平有了提高，也学会了很多新歌。

我还报名上了老年大学的小提琴班。真是不错，本来以为自己的琴技已有些水平了，但上了课，与老师的水平一对比，就知道真差了一截。通过老师的认真细致讲解与演示，学到了不少东西，例如左手手指的换把、音准、揉音、颤音，右手怎样运弓，怎样拉直弓的方向。

我们老年大学校刊曾刊登了我两篇文章，让我高兴了一阵子。

哈哈！自己年轻时没能读上大学，当是我一个深深的遗憾。而现今终于有机会，让愿望之梦重燃，成了市老年大学的一名学员，很高兴。这也是大学，是老年人一种夕阳红般境界里的追求探索文明知识的大学。我心里想，这以前丢失耽误了的宝贵时间，趁自己现今还不怎么年老，能够补偿回来，也算是圆了我年轻时候的上大学梦！

(上接第一版)也不能让鱼友在约定地点干等啊！只怪俩人均无手机，只好上门亲口告知免得言而无信。我二哥很扫兴，又来不及预约其他人，惊扰了全家人一夜难眠。

又一次是发生在80年代初的事，我在南京工作时因公出差去昆山，会议结束后，我第一次从昆山到苏州小哥哥家探访，买好8点多的火车票后，立即去邮局电话告知在单位上班的小哥，他坚持要去火车站接，我告知他到站时间约9点半，结果火车晚点1个多小时，我无法与小哥联络，真是干着急，倘若当年各自手中有部能通话的手机该多好啊！害得小哥在焦急中等待难熬的晚点时间，直到23点半时，我们才在出口处会上面，小哥用自行车带上我骑行半个多小时后才到家已是深夜。想起这件往事，至今我都心疼小哥接我时的艰辛，委屈没有赶上改革开放的好年代。

时间一晃近40年过去了。如今，随着我国通讯领域的提高和普及，给百姓的生活带来了千变万化，是通讯事业的发展拉近了人与人之间的距离，是它在无形中给我们的日常生活带来了便利，时时处处可以与家人朋友互通音讯，传递信息，大大加速了人们的生活和工作效率。

谈起当今的钓鱼经，二哥经常挂在嘴边的话：“过去钓鱼带上馒头、烧饼加油条，就是一顿蛮好的午餐。现在钓鱼，中餐用不着自备，只要直拨手机对上话，就在鱼塘周边的“农家乐”订上一桌，人到酒菜一齐上，享受的真是钓鱼之乐。

要说当下的小哥，自从有了手机后更新换代快，他已从蓝屏时代，到彩屏时代，从科技、健康型、到环保、节能型以及智能型，手机换了一茬又一茬，得心应手地发短信、听音乐、玩游戏、浏览网页，玩微信、视频聊天等多项服务。遇上家乡来客，移动通信工具使他准确无误地驾驶私家车去接送亲友，再也不会重演当年的尴尬了。

亲历改革开放40年的我，深知今天的美好幸福生活来之不易，所以我们要好好珍惜，用心享受改革开放以来带给我们的幸福和快乐。笔者是在真切感受着社会发展的脉搏，感受着科技发展的飞跃，带来了生活品质显著提升的同时写下的这段文字，我们有理由相信：我们的生活会越来越好，中国的未来会更加美好。

40年改革开放，我家从无房到有房，从破房到新房，从小房到大房，现在家里应有尽有，犹如芝麻开花节节高，没有改革开放，就没有我们家现在的一切。

现在，我在市老年大学学习，圆了年轻时的梦，有时还到社区去当志愿者，生活很充实，老伴也很支持我，他说以前我为这个家付出很多，现在他要加倍付出，让我开心，共同欢度晚年，我们一家五口人现在和和美美。这都是改革开放带来的，改革开放，走的是一条中国特色的社会主义之路。

改革开放是我们家幸福之源！



教

师

风

采

可敬可亲的李慈来老师

李慈来老师是声乐戏曲系声乐教师。

李老师秀外慧中，严谨敬业。每节课自始至终地认真真、一丝不苟。发声和气息是声乐的基础。她不会因为老年学员而有所懈怠。每次练声前，总是反复强调站立姿势，口形，状态，气息等；教新歌时，先介绍词、曲作者，创作背景以及歌曲的感情色彩，让学员对发声，对歌曲有更好的掌控和更深的理解。她不仅仅满足于学员学会唱，对每首歌，哪里该强、哪里该弱、哪里抒情、哪里激昂，都一一详细地进行指导。力求让学员对歌曲有完美的演绎。无论是练声还是教歌，只要学员有一丁点错误，她立马从钢琴边站起来，示范纠正，不厌其烦，不理想的地方反复练习，直到满意为止。

在课后，李老师也孜孜不倦地指导学员。她在微信群中发布练声曲和她范唱的教材上的歌曲，利于学员进行预复习。真是心系学生，一心扑在教学上。令人十分感动。

李老师不仅教课认真，还非常活泼风趣。善意地模仿学员唱歌时的缺点，惟妙惟肖，让大家在自嘲的笑声中欣然改正，不断进步。每次声乐课，学员都在欢乐中度过。李老师极富亲和力，亦师亦友，和学员们相处非常融洽。

在李老师的辛勤教导下，学员们演唱技巧有了很大的提高。学员们都说，在老年大学能相遇李老师这样的好老师，真是非常幸运。

(声乐戏曲系、詹永俐供稿)



贺建国六十九周年

侯国达

赶月追星未息肩，愚公心意犹犹坚。
任凭浊浪排空涌，要把凌云大梦圆。
巧布鲜花壮行色，广呈硕果贺华年。
千秋伟业红旗展，跃马敢为天下先。

纪念改革开放四十周年 观苏州市第六届高校书法决赛有感

戚维才

展翅翱翔四十年，觅珠寻宝奋争先；
俯瞰满目山河美，逐梦航船永向前。

章 苏

孔师圣像了无尘，风雅兰亭传世魂。
德善苏州承墨韵，书家年少出吴门。

澳洲大洋路伦敦新桥

卞业林

鬼斧何时造此桥，延伸大海自逍遥。
一朝坍塌太惊险，双孔分离逾寂寥。
潮汐去回蓝水涌，波涛来袭白鸥飘。
断岩浪拍如倾诉，留与游人细细瞧。

风入松·石公山

江幼青

山阴小道少人行，草密野花馨。五湖浩渺波澜远，啼声近、婉啾啾鸣。碧玉青螺浮水，归云邀月成屏。淡烟暮处镜中形，丘岭自纵横。望天一线攀登上，对沙渚、翔鹭鳧鹤。他日邀朋携酒，再寻画意诗情。

歌

詹永俐

你方唱罢我开场，皓首童颜笑意扬。
声动碧林莺自愧，情迷烟渚鹭徜徉。
歌吟夕照幽仙境，舞炫青春美绮裳。
莫道韶华东逝水，老夫聊发少年狂。



蝶恋花·秋色

卢宗琪

又是一年春归去。落英缤纷，化作飞花雨。岸边绿柳清波起，阅尽东风无限意。欲绾春光春不驻。淡淡闲愁，难诉春情绪。忽见秋色来天地，春光却在秋光里。

五律·乔迁回眸

陈彦华

前院村华茂，葱茏草木妆。
古槐春点翠，茉莉夏凝香。
舞袖冬梅白，欢歌秋菊黄。
悠悠风月满，恬淡不能忘。

万寿宫

陈铭诚

古城王气汇熏风，韵立大千吴域中。
秋实春华三百载，词吟诗语万年宫。
杏坛雅曲讴平仄，松殿高歌抒郁翁。
出彩书房情致畅，青葱穿越夕阳融。

人月圆·中秋

李水生

金鸡湖畔人潮涌，赏月品湖光。今年此夜，华灯竞艳，胜过平常。放歌起舞，升空焰火，喜气洋洋，外宾内容，盈盈笑语，共祝安康。

雨中访冯梦龙纪念馆

黄建萍

黛瓦粉墙烟雨笼，清新淡雅江南风。
一厅一室一遥想，追忆先贤功绩丰。
警句名言千古唱，笔耕经纬墨香融。
鞠躬尽瘁黄天鉴，济世为民后土崇。

七律·重游嘉兴南湖

蔡士道

烟雨南湖忆百年，红船赤色更娇妍。
葳蕤嘉树深秋劲，闪烁波光日照天。
洒血断头甘奉献，开天辟地敢当先。
重温党史情昂奋，不改初心志愈坚。

闲赏

胡振邦

暮色阴沉夜，濛濛细雨声。
倚窗观美鲤，绿柳拂携迎。

校园灯谜

蒋海波

1. 月上西冷照小檐。
 2. 萋萋芳草没阶前。
 3. 窗前展卷开端好。
 4. 三个新容换旧颜。
- (以上各句各猜一字)

改革开放40年，中国巨变，越变越美丽，越变越幸福。

说说与老百姓息息相关，天天要去的菜场吧。苏州全市，改建和新建的菜场共有3267个，这是苏州市各级人民政府，为老百姓办得最好最得人心的民生实事。这些农贸市场布局合理，交通便捷，环境卫生，消防设备齐全；这些菜市场遮太阳避风雨，老百姓有一种安全、舒适和幸福感。阿姨和她的姐妹们，每天结伴而行，开心而去，满意而归，天天快乐，年年幸福！

笔者每天要去的菜场名叫“万家邻里山塘街生活中心”，又叫“新金桥菜场”。三年前由废旧企业工厂改造而成，总面积4000平方米，分楼上楼下两层，楼下出售季节性新鲜蔬菜，肉类、水产、禽蛋及其他干货全部在楼上。40年前水果很少，对于普通老百姓来讲，几个老品种也是奢侈品，没有钱吃不起，只能靠吃萝卜黄瓜来代替。父母亲也总是对孩子们讲：“吃饱肚子就不错了，吃什么水果呀”。开初，菜场里210户摊位中只有3家水果店，三年的功夫已发展到22家，占到总摊位百分之十左右。

改革开放改变了人们的生活习惯，吃健康美味的水果是当代中国人的期盼。首先是全民教育的兴起，科学健康知识的普及，饮食习惯的改变，促进了舌尖上的进步；农民要改变贫穷落后的现状，只有科学种田发展经济多种经营才能奔小康。经过40年的艰苦奋斗，昔日的荒山野岭，今日变为花果山；勤劳智慧的老农民，田边屋旁建成葡萄园，收入大大增加。老百姓的口袋鼓起来了，想到改变生活，促进消费，吃水果就提到议事日程；市场上水果品种和产量年年增加，有些农业合作社和种植户想到直销，扩大影响，打出品牌。市民图省事更为方便，想在购买蔬菜的同时顺便将水果带回家。就这样，不谋而合。各种水果蜂拥而上涌进了菜场，大美中国，瓜果飘香。

改革开放40年，国内农业战线上的科学家，努力拼搏，成绩斐然，水果新品种新产品层出不穷，好而优，受到欢迎。北京市商业部门每年要评选出单体最大、亩产最高、含糖量最佳的西瓜及科研新品种有推广价值的西瓜，进行奖励。苏州市9月份，由苏州市农委指导、苏州日报报业集团主办的“苏州优质农产品评选”活动，评出苏产梨、黄桃、葡萄三大类果品20个金奖，对今后苏州的果品生产和销售将会产生巨大的影响。苏州不但是鱼米之乡也是水果之乡。历史上苏州果品闻名中外，像杨梅、枇杷、橘子等11个品种水果享誉省内外。近十几年又开发出张家港凤凰镇的黄桃、昆山巴城巨峰葡萄等水果，品种优，口感良，水份足受到青睐。

菜场里的水果摊位

声乐提高班 闻玉海

苏州地域春夏秋冬分明，一年四季有水果供应。改革开放后物流业大发展，苏州老百姓有幸吃到了全国各地优质名水果。每年的春节刚过，海南岛的西瓜陆续上市，但苏州的老百姓是根据时令吃水果的：春节前后吃香蕉、苹果，四月份吃草莓，六月份吃樱桃，七月吃桃子，八月吃西瓜，九月吃葡萄，其他季节吃苹果、梨等水果。近几年，像山东、陕西两省生产的冬枣，以脆甜鲜艳畅销全国；新疆生产的阿克苏苹果，苏州老百姓点赞冰糖苹果，是购买者的首选；新疆又一个影响苏州的和田大枣，紫红鲜亮，肉多蜜甜，既可做糕做饭，又可当水果吃，老少皆喜欢。还有烟台的国光苹果、浙江的黄岩蜜橘、四川苍溪的红心猕猴桃、安徽淮北的大石榴、无锡市的阳山水蜜桃、福建的桂圆厦门的柚子、台湾的凤梨、湖南的橙子、广西和广东的荔枝、宁夏的麒麟西瓜、新疆的哈密瓜和香梨、海南的香蕉、山东临朐的柿子等水果，源源不断的流进苏州市场。多吃水果，身心愉悦，健康幸福。近几年，樱桃开始上市，可能是老话说的“樱桃好吃树难栽”的原因，最贵的80元1斤，是苹果20斤的价钱，最便宜的也卖16元，老百姓认定“越贵营养价值越高”，吃樱桃的人逐年增加。

中国对外市场大开放，外国的水果也陆续进入苏州：泰国的榴莲、菲律宾的香蕉、巴基斯坦国的芒果、越南的火龙果、美国的提子等水果，饱了国民的口服。

随着生活水平的提高，市民对水果需求不断升级，越来越多的人舍得花钱吃水果了，我们苏州除了一年四季有新鲜水果供应外，还有干果和坚果吃。专家介绍：水果、坚果是加餐的很好选择，每种坚果的营养都各有侧重，不要只吃一两种，应当经常换着品种吃。核桃、榛子、巴旦木、松子、杏仁、瓜子等都是不错的选择。山楂片、柿饼和葡萄干也很好。

40年前水果很少进菜场，40年后菜场里的水果琳琅满目，鲜艳夺目。现如今，苏州的老百姓家家购买水果，人人爱吃水果。下班回到家，挎包还没有放下，先拿几个脆甜的冬枣啃起来了。饭桌上菜肴天天不重样，酒足饭饱后坐在沙发上，边看电视边吃巨峰甜葡萄，欢声笑语溢满房间。改革开放后的苏州老百姓，真正过上了人间天堂的美日子。



同样是万寿宫，改革开放后和改革开放前相比，变化太大了。这样的变化是改革开放后带来的，因此我们要永远跟党走。董宙宙校长号召：要把我校建成“全国最美的老年大学”因此，我们全校师生要齐心协力、团结一致，共同向更高的目标努力呵！

如今，我已爱上了这古色古香，环境优美的万寿宫。改革开放的春风使祖国到处春意盎然，充满生机，这股春风吹到了万寿宫，吹到了我们的心坎里。我们这些老年人越活越年轻，越活越有精神、越活越觉得生活的甜蜜。

「纪念改革开放四十周年」

感恩时代放声唱

声乐三(3)班

陆志浩

杨清达

改革开放40年来，祖国的面貌发生了骄人的巨大变化。我国的综合国力大大增强，人民生活水平迅速提高、物质文化生活日益丰富多彩。我们老年大学的学员们，更多也是这场伟大变革的亲身参与者、亲历见证者。

感恩改革开放的好时代！过去连最基本的粮油都需凭票、证限量供应，更别想有闲情逸致去学美容摄影、时装走秀、花鸟虫鱼、瑜伽气功、养生旅游，外语歌曲……

而现在老人们早已衣食无忧，住房条件已大大改善、多有独立厨卫。电脑、手机、私家轿车、钢琴已进寻常百姓家，文化娱乐生活更是十分绚丽多彩。许多人甚至又想着结伴国内外旅游；或随孩子就业定居、来到全国各地，快乐地结识八方朋友……

感恩改革开放中诞生的老年大学！许多老人们历经动荡、失学、下放、辛劳一生后，又能重回课堂，追索自己年轻或儿时即曾有的梦想，与新老朋友们相聚在这美丽、古朴典雅的温馨校园，相识相知、交流互学、情谊绵长、夕阳乐无限！

花甲、古稀的老年学员们，现在主要是为求在老有所学中，尽量在追寻过去的梦想中实现老有所乐、乐享晚年。因此，我们主要为找乐趣，选报了声乐班。恰幸运地拜和藹可亲、德艺双馨的张树温老师为师。张老师出色的授课使大家歌唱水平很快有了大的提高。同时，她又是严于律己、宽以待人的表率，也教会了我们许多做人的道理。大家都盼着，每周一次汇聚在张老师班上，放声歌唱新时代、欢乐歌唱夕阳美！唱歌真好，心情愉悦乐趣多，更带来身体健康！同学们学习也越来越认真、精神更振奋！在张老师的指导下，团结、友爱、上进、活泼的良好班风，已深深扎根于我们心中。

在这改革开放、举国共筑中国梦的年代，我们要更加放声歌唱好时代！愉悦身心，团结、快乐享晚年！

再进万寿宫

艺术团声乐表演班 施镇昌

我在1975年就进了万寿宫。“文革”后期，苏州市成立“民兵指挥部”，总部就设在万寿宫。晚上民兵排就住在大殿里。除了军训站岗外，这里到处弥漫着阴森，可怕和沉重的气氛。严厉的审讯声从白天延续到晚上、游街的汽车不断从万寿宫门前经过。半年后，我和部分民兵打了辞职报告，离开了沉闷郁闷的万寿宫。42年前的往事不堪回首，留下了无法挽救和挥之不去的愧疚。

2007年春天，我再次进了万寿宫——这是二进万寿宫。啊！这里已是旧貌换新颜，改革开放的春风吹得人们心花怒放，笑逐颜开。我在这里11年的学习、实践、使我

深深感到，万寿宫已成为老年人学习文艺体育科技知识，充分展示才艺和精神风貌的综合性大学。更可喜的是我校现已成为“全国示范老年大学”学生从建校时的百人左右发展到现在的11000多人。党政府和社会各界大力关心和支持着我校的发展。我校建校30周年的庆典，万寿宫建宫300周年纪念文艺演出，更使我校和万寿宫锦上添花。

30年来，我校在各方面不断发展，不断取得新成绩。我参加的万寿宫男声合唱团也是如此。2016年在全市的合唱比赛中，我团以一曲《天路》荣获了第一名，金奖。文章《齐心协力勇夺大合唱冠军》上了2016年10月的《姑苏夕阳红》杂志，合唱《天路》的演出彩照上了2017年的挂历。



江滩一幕

昆曲班 刘婉英

去过楠溪江的人都知道，处处景色如画。沿岸滩林幽美，更有大片的卵石滩。在一个竹林掩映的龙湾潭

处，游船停靠滩边，让大家上岸玩玩，捡石头什么的。

我是个收藏石头爱好者。每次旅游都要带些回去玩赏。

兴致勃勃的，迂回在江滩上。低头寻找适宜的卵石。我火眼金睛，时不时举起石子对着阳光，眯着眼，琢磨着。不断还要回答同伴的问话，你这不行，没造形，颜色差，你那，一点也不透。我俨然是一个赏石的权威专家。

几个当地的小男孩很有商机，拣好的石头一小兜卖十块钱。有些游客的不屑一顾，也有的在讨价还价。我不经意看了他们一眼，黝黑的脸，明亮的眼睛，小手都皴裂了，手里捧着一些卵石。我本来不想买的，因为我更相信自己的慧眼，但由于时间关系，可还是买了一个孩子的一兜。

时间差不多了，导游在叫唤，上船了。有一男孩追上我，手捧着一把石头，递到我眼前。我一看眼睛一亮，绿绿的，圆润晶莹，特好，很喜欢。忍不住就拿过来，掏钱正要递过去，突然，一霎那，船开了，我想递怎么也递不过去，小男孩伸长了手，就这样我们四只手互相伸着，眼看着越离越远，大家也呆呆望着这一场景。这时，只见男孩挥挥手，“阿姨，钱不要了，石头就送给你吧……”

以后想起这个事，一直后悔，以至于每次拾石头的时候，总不由自主冒出来。我多傻，当时为何想不出一个办法，哪怕旅行包里拿出个面包水果之类的，也可扔过去。

游船缓缓前行。碧绿的江水，青黛的远山，鹅卵石的河滩，向后退去，狮子岩在望。不经意间，总有一双黑亮的眼睛和一双小小的皴裂的手，出现在我眼前。还有那稚嫩的声音，“阿姨送给你吧，送给你吧。”时不时在耳边，在山光水云间回响。

现在有的材料或报刊上，常见到用“翻天覆地”的变化来形容改革开放或某些方面取得的伟大成绩，我认为这个提法不妥。在当今，我国无论在哪些方面，取得多大的成绩都不能用“翻天覆地”四字来形容。2018年7月9日《参考消息》上登载的薛庆国的文章，又见到用这四个字的表述，看来这个问题值得探讨研究。

我认为这种提法，只能是在推翻那个暗无天日、人民生活在水深火热中的旧政权之下建立新中国，在经济发展、市场繁荣、综合国力增强、社会安定、人民生活水平提高和安居乐业的环境下，用“翻天覆地”的变化来形容是恰当的。

同样，以后台湾统一了，或者解放了，建立新政权，经过一段时间的建设发展、物资丰富、市场繁荣，人民生活水平提高，群众不再遭受两党纷争造成的社会撕裂之苦，这时也可用“翻天覆地”的变化来形容台湾之进步。

“翻天覆地”不仅是指经济数字大，物质财富多，科技高精尖，综合国力强，而且它还有政治含义，包括政权组织、专政机器等上层建筑的变化。正如解放前的一首歌词中所唱的“解放区的天，是明朗的天，解放区的人民好喜欢”。解放区的人民之所以好喜欢解放区的天，因为解放区是共产党领导的，建立人民政权，人民当家作主，社会安定，进行减租减息，免遭剥削和物价通胀之苦。解放区是个光明的社会，共产党深受人民热爱和拥护。

新中国建立后经过几十年建设，也取得很大成绩，虽然在改革开放前，由于文化大革命的折腾，对国家造成困难，它还是在共产党领导下解决了困难，

不能用翻天覆地来形容 当今我国的重大发展变化

隶书提高班 董士奎

坚定走社会主义道路，坚持社会主义制度。实行改革开放以来是取得极其伟大的成绩，这是全世界公认的。但无论成绩有多大，都不能用“翻天覆地”来形容。因解放后把国民党的天翻了，把资本主义的地覆了。在改革开放前的几十年里，在共产党领导下的天红了，在社会主义制度下的地为人民所有，生产也发展繁荣了。改革开放对社会性质并未起变化，还是共产党领导的天，还是社会主义制度下的地，天既未翻，地也未覆，也不能翻，地未覆，一切如前。现在怎么能用又“翻天覆地”来比喻呢？如果这样能用，现在我们是处在中国特色社会主义建设新时代，新时代有两个一百年的伟大战略任务，两个一百年的目标达到时，我国是全球第一大经济体，成为四个现代化的富强国家，许多方面超过美国，综合国力，比现在更加强大，那时，是不是又要用“翻天覆地”来形容呢？那样用行吗？这在逻辑上说不通，理论上也不站得住脚，也是不符合中国实际情况的。

只是在共产党领导下，坚持社会主义制度，走社会主义道路，以后什么时候都不能用“翻天覆地”四字来形容。

汉字组成的词组或成语，它是在一定条件下产生的，它往往要受一定的时间或空间制约。不是千篇一律，不问时间地点随意使用的，这是对我们选词造句时应有的要求。



自疑患病背后的精神因素

苏州古典园林二班 李水生

一位有高血压、心脏不适的老年人，近来胃口不太好，体重减轻，血液检查是中度贫血。他脑子里开始胡思乱想，猜测可能是胃溃疡导致胃出血，甚至怀疑胃里是否有肿瘤一类的东西。弄得吃不好、睡不好，胃口更差，饭量减少，好像犯了“精神性厌食症”，好似真的生了一场大病。做腹部CT检查和胃镜检查，检查结果胃部没有肿瘤，仅有一点浅表性胃炎，“恐癌疑团”就此烟消云散。

“自疑患病”现象的另一个极端，常以为：“自我感觉良好，身体很强壮”，而忽视了某些疾病的初期征兆，延误了医疗时机。运动过量，过度疲劳，反而会促使身体虚弱，影响健康长寿。

“自疑患病”背后有精神因素，当出现负面情绪时，大脑活动反映就会增加，血液中的白细胞介素-6的浓度就会升高，颈动脉血管壁厚度也会增厚，会引发动脉粥样硬化。愤怒、焦虑以及抑郁情绪，反而会增加心脑血管病的风险。

要走出“抑郁症”的阴影，面对现实，不再蒙蔽自己，要放松心情。常和家人、亲朋好友、老同学、老同事、老邻居到公园里去走走，散散步，打打拳，唱唱歌，聚聚会，吃吃茶，讲讲笑话，说说幽默有趣的事情，看看发笑的影视剧和滑稽戏的表演等，促发喜悦的欢笑，力争做到每天笑口常开。俗话说：“笑一笑，十年少，经常笑，百病消。”愁一愁，白了头，命会丢。古人说，最能笑者最健康，最乐观者最长寿。



避暑天目山

名著选读三班 陈宪炯

夏天的苏州太热。盼老天下雨吧，出梅后没过一场雨。盼来台风吧，那要到八月份才有可能。没办法！

热得喘不过气来，地面被太阳烤得发烫，空气也热烘烘，天上没一丝云彩，心里烦透了。

虽说现在条件好，家中都有空调，白天晚上客厅卧室该开全开。按理说还好过过。但门窗全关，空气混浊，也不舒适。再说，你得生活，买菜买西瓜，配药等总需外出。

外面骄阳如火，绝风，地面冒烟，河面泛泡。外出一汗出如浆，T恤衫上道道盐霜。真要命！

七月中下旬又发布了高温橙色警报，真的要热煞哉！再不愿呆在这里苦熬硬撑。听说有人去浙江山里避暑。网上遍找旅行社，只有西美巷口那家临安三日游，就报了名，躲开三日也好。

第一天七时半，空调大巴在会议中心出发，四小时进入临安境内。再向天目山山里驶去。一路爬行，山间穿插，向外观光，群山参峙，曲折蜿蜒，树木茂盛，郁郁葱葱。

二十分钟后到达住宿地，一下车顿感空气清新。环顾四周，这是两山脊之间的涧沟旁一片狭长地，前后建有十来幢三四层楼房。我们五十名苏州旅客住在第一第二幢的“璐璐农庄”。

这二三天的活动安排甚宽松，上午游览观光，下午休闲度假。

我老夫妻俩安排在二楼东头房间，楼下十来米外就是涧溪，打开卫生间东窗，不时有凉风吹进卧室，再把阳台门窗拉开，与外面空气对流。甚觉惬意，神清气爽。一扫多日积存胸中的烦躁与郁闷。

晚饭后，沿涧溪向上散步，不下雨时沟内水流甚小，沟底有许许多多大小形状各异的石子与鹅卵石，在涧水长年冲刷下，都已磨去了棱角。走下沟坡，亲身洗个手，涧水冰冷彻骨。

断黑前，回到自己房间。旅行社随团而来的小闵等三位导游到每个房间走访。真诚地询问每位旅客：有不适？有何需求？让人感动。

这次避暑期间，去过神龙川、南宋御街、钱王陵园。第三天返程途中顺路去了安吉的长谷洞天。下午五时多回到苏州会议中心，这时太阳已经下山，但一下车，闷热空气袭来，重返桑拿天，实在吃不消。

真该在那里多住几天！

晚晴

易初晴



课后 李香荪 摄

金鸡湖畔的风格——流淌的文化



散文赏析与写作班

薛招娣

走过谜一般的小巷，习惯了藕园夫妻那样的双飞双宿；在平江路的老槐树下约会，只为吃一餐小时候的美味；去七里山塘的野芳滨摘一朵小花，让古老的故事不再遥远……呵呵，苏州的这些老花头、小情调已然在梦中沉醉很多年，一直都不知道离世界有多远。

在建筑上，我是个盲人。分不清欧式风格与美式风格。金鸡湖李公堤工程有四期，一期是一期的风格，一段是一段的模样，由美国一家公司设计。

我想问，为什么桥需要那样的弧度，看上去才优雅舒展？石板路与卵石街如此凹凸，为什么在小巷里却显得古色古香？白墙黛瓦的朴素，为什么会有风花雪月的味道？古井的深邃与太湖的悠远，究竟是谁温润了如诗如画的江南？答案在那呢，不会是两千多年来，这方水土的含蓄与隐逸造就了历史长廊里那个美轮美奂的背影？

李公堤的欧式建筑给人的感觉不一样，它是那种一目了然的清朗，坦然自若，玉树临风。临湖的宽敞阳台浮在水面，让人想起威尼斯的街道；明亮的圆拱落地窗，给人以宫殿般的遐想；伸向湖中的重体量建筑，如大吨位的邮轮……

很多人说，金鸡湖是洋苏州，我相信它骨子里还是本土的。人们喜欢时尚的都市之风，却又希望保留古老的城市风貌，这样的需求，是城市发展的难题，苏州却做得很好。既品地产碧螺春，又喝巴西咖啡，是探步。

在美丽的风景面前，常常会有一种莫名的感动，像愉悦的小涟漪轻轻荡漾，似柔和的小快乐悄悄流淌，如

满足的小情愫慢慢弥张，这种奇妙的感受，就是走走看看的理由。

有人称这是风景的知音，有人说这是文化的表现。愿意是前者，更羡慕后者。

桃花坞因了唐伯虎的故事显得多愁善感。尽管李公堤上的“桃花坞”已经没有了老阖门的味道，可那位风流才子的字画与诗词，却早已随着桃花坞这个名字深深嵌入了老百姓的生活中。

张辛稼的绘画是苏州书画艺术的一枝秀葩。从吴门画派的精细至海上画派的明丽，张老一辈子辛勤耕耘，著书立说，《一天花雨万家红》、《洞庭秋高》、《幽谷春深》等作品甚得行家青睐，李公堤便有了此公的一席馆藏之地。

苏绣是苏州文化精细雅致的一部分。两千多年来，从养蚕缫丝到花线刺绣源远流长。苏州刺绣研究所曾经是苏绣工艺的权威；镇湖苏绣的崛起，以姚建萍等一大批工艺大师为代表的新生力量，让苏绣得到了更好的传承和光大。走在李公堤姚建萍刺绣工作室的店堂里，件件绣品让人爱不释手。

苏工玉雕和木雕是精细艺术的瑰宝。优质的石头或木料，精巧的设计，雕者的技艺，是玉雕或木雕作品不可或缺的一部分。苏工作为南派雕刻工艺的代表之一，铺陈的是它厚重的江南文化底蕴。

李公堤的文化，代表着苏州文化的部分精华。这些文化，在漂亮的异域风格的建筑里，熠熠生辉。

这是城市发展的成功。在欧洲的很多国家，一个城市有老城也有新城。苏州亦如此，古老的白墙黛瓦与俊雅的高楼大厦相辉映，小巧的古典园林与恢宏的城市公园相媲美，千年的吴侬软语与繁杂的各地口音相融合，厚重，多元，宜居，那美好便更饱满，更立体，更令人向往。