

万寿宫

苏州市老年大学主办

学校网址：<http://szlndx.suzhou.edu.cn>

第119期 2018年3月5日

准印证号：S(2017)05000024(内部交流资料)



写春联 迎新春 (皇甫志新摄)

苏州市老年大学2017年十件大事

一、学校被评为首批“全国示范老年大学”。今年3月，中国老年大学协会在广州为176所全国示范老年大学授牌，这是从全国61000多所老年大学中评出的杰出代表。我校董宙宙校长出席授牌仪式并应邀在大会论坛上作《确立教育现代化目标 努力打造老年人的学习乐园》主旨演讲，用苏州市老年大学的发展经验回答了关于“探索、破解老年教育发展难题，激发社会活力，提升老年教育现代化水平”论坛主题，受到高度评价。

二、学校成功举办万寿宫三百年纪念系列活动。苏州市四套班子领导陈振一、周伟强、顾月华、曹后灵出席纪念仪式，市委副书记、市老龄委主任朱民讲话。同时，“美丽校园摄影展”、“师生诗书画作品展”、“灯谜竞猜”、“喜庆十九大 欢度重阳节”万寿宫三百年纪念文艺演出等系列活动顺利举行；并编印了《万寿新韵》纪念册，以“校园新姿”、“装束新貌”、“师生新颜”、“文化新蕴”等栏目展示了这座古殿大院的时代风貌和老年学员的精神文化生活。

三、学校办学条件继续改善。校园第三期改扩建工程全面竣工，分别增加土地面积2000平方米和建筑面积2000多平方米，进一步扩大了学校的办学规模，增强了办学实力，为更好地满足老年学员的学习需求创造了条件。现在，学校共设8个系、29个专业、113门课程、313个班级，学员11000名，计15000人次在校学习。

四、学校办学再获社会大力支持。亨通集团有限公司、亨通慈善基金会专门捐资300万元，帮助支持学校教育改革，使我校建设发展如虎添翼。学校出现了首座以企业命名的教学大楼“亨通楼”。太平洋保险公司继续支持学校办学，学校付少量保费就可以为上万名学员投保人身意外伤害事故险，此举在全国同行中首创。中国联通苏州分公司“联通小燕”在学校设立服务基地，公司志愿者团队主动为老年学员提供良好服务。

五、在全省率先为劳动模范实行免费入学。为弘扬社会主义核心价值观，从今年起，学校与苏州市总工会合作，对市级以上退休的劳动模范实行免费入学。今年共为109名各级劳动模范免去了学费。此举获得社会广泛赞誉，为全省首创。

六、学校文化建设再上新台阶。为纪念万寿宫300年，学校师生创作了一批诗意浓郁、内容丰富的楹联和匾额，择优制作布置在万寿宫古建筑群内，展示校园之美，彰显文化之蕴。学校校歌《再做校园读书郎》诞生，校园文化发展再升级，结束了没有校歌的历史，老年学员从此可以唱着自己的校歌，激情满怀地徜徉在校园里，沐浴着学校文化的阳光。“不甘英年韶华逝，再做校园读书郎”已经成为广大老年学员的心声。中国老年大学会刊《老年教育》2017年第11月号专版刊登了我校校歌《再做校园读书郎》。

七、学校课程建设再添新亮点。重视双向开发，形成传统与现代融为一体的课程体系。今年学校新开设了《苏州山水探秘》、《出彩苏州历史人物》、《吴地文化和中国地域文化》、《中国象棋》、《围棋》、《桥牌》、《40式太极拳》、《木兰拳》、《苏式点心制作》、《西点烘焙》等11门课程，极大丰富了学校课程文化特色。文史类课程的开发，其比例在全国率先。智能手机、西点烘焙、时装模特等具有现代特征课程，为老年人享受现代科技、现代文化生活带来便捷。学校成为“长三角地区教材编写协作委员会”常务理事单位，参与“共编共用”协作模式编写出版教材。

八、教育教学手段再创新。充分发挥互联网优势，学校联合苏州市广电总台打造“看苏州·手机端老年大学”——一所没有围墙的老年大学，先后直播20门课程，实现线上线下教学互通，努力扩大优质教育资源，受到社会的广泛欢迎。课程开通以来点击率达到60余万人次。成为全国第一家手机端老年大学。

九、首届苏锡常镇宁五市老年大学书画联展举行。我校倡议发起的首届书画联展共收到来自苏南五市老年大学师生的书画艺术作品100余幅，内容丰富，样式齐全，其中许多作品是专为此次联展创作的精品之作，充分表现了老年大学师生在这梦想舞台上的艺术成就，智慧结晶，展示了老年大学师生的艺术情怀。联展还举行了五市老年大学书画笔会，书画家当众泼墨挥毫，一展艺术风采。

十、老年教育理论研究成果显著。今年，完成了中国老年大学协会学术委员会委托的《老年教育学科建设和基础理论研究》子课题《老年教育课程论》的研究工作，完成了省社科课题《江苏省实现老年教育现代化的环境分析和路径选择》苏南子课题的牵头研究工作。省教育科学规划重点资助课题《苏南发达地区老年教育现代化的区域实践研究》顺利通过专家组的中期评估，受到好评。市级战略性政策性课题《区域老年教育课程建设现代化实践研究》取得重要进展，《优先发展城乡社区老年教育区域实践研究》进入前期研究准备阶段。中国老年教育协会会刊《老年教育》2017年第9月号用多个版面刊载了我校发展的历史现状和教育教学改革及老年教育理论研究成果。(办公室)

水平不断提升的2018春学期招生工作

在学校领导的正确决策下，在广大教师和学员的大力支持下，经过学校各职能部分的密切协作，2018春的招生工作得到了进一步的完善和提升，其主要表现为以下几方面。

首先，招生规模达历史之最。18春季学期报名在读学员达9289名，新学员报达1118名，加上开学初的补报名500位，学员总人数将达11000名左右(比上学期增加600余名)，共16000余人次，成为全国为数不多的万人老年大学。18年春季学期，学校开设29个专业、113门课程、313个班级，我校设置的专业、课程、班级之数量名列全国老年大学之前茅。

其次，新开设班级吸引力强。18春季学期学校新开设了木兰扇舞、斯诺克、诗词格律、中国文化旅游、世界旅游名胜、男子时装、数码图片艺术设计、手机微视频制作等8门课程，其中有6个班级很早就已爆满，还有2个班级已接近满额。

再次，信息化水平稳步提升。一是18春季学期网上报名达2311名(在读学员1785人，新学员526人)，比上学期增加近500余名。二是《招生专刊》进入手机APP网络，扩大了学校招生信息在社会的传播。三是学校继续提供计算机教室，邀请教师、学员志愿者为网上报名的困难者提供服务，便利学员网上报名。

第四，招生秩序进一步优化。18春季学期招生基本消除了排长队的现象。由于学校职能部门的认真宣传，由于明白招生工作两种方式的学员越来越多，故错误选择报名时段的学员越来越少，大大增加了报名的有序度。18春季学期在读学员选择直升报名5521位，占学员人数1/2强，大大减轻了窗口报名的拥挤度。

第五，劳模免费入学手续便捷。为了退休劳模免费入学报名手续的便捷，学校不仅在计算机网络后台设置了劳模免费入学的信息，而且给每位劳模颁发了红色听课证，以示劳模的特殊身份及带来报名时操作的便捷。由于劳模免费入学政策的广泛宣传，18春学期又增加了18名退休劳模学员，总数达109名。此为我校关心劳模，发挥正能量作出了积极贡献。

18春招生工作水平的提升，为学校今后的发展与创新铺垫了良好的基础。学校将在量扩张的基础上，进一步抓好质的提升和品牌的建立，为我校成为全国最美老年大学增添光彩。(教务处)

郑州市老干部大学来我校参观交流

2017年11月23日下午，由郑州市老干部大学陈霞副书记带队的，由22位师生组成的游学团，来到我校参观老年教育活动开展等情况。董宙宙校长接待了来宾，并就我校办学体制、管理模式、课程设置、招生规模、教育活动开展等基本情况作了介绍。随后陪同客人参观了校园。

副校长顾洪、皇甫志新参加接待。(办公室)

书画摄影系刘苏老师的画作获金奖

近期，由苏州市文化广电新闻出版局在苏州市美术馆举办“第二届苏州市群众文化《繁星奖》美术、书法、摄影展”。我校书画摄影系刘苏老师中国画作品——水墨牡丹《淡烟浓墨报春晖》荣获“繁星奖”(美术类)金奖。

此次展出全大市选送参赛作品共286件。(办公室)

我眼中的万寿宫

唐诗宋词元曲欣赏班 江幼青

按：本文是由仪门楹联的创作者撰写的。在文中，我们可以分享到作者在老年大学学习生活的收获，可以感受到作者的精神面貌，更可以揣摩到作者创作楹联的思考过程。我们欢迎学员能够就自己的一件件具体作品谈谈创作背后的小故事，让更多人为你喝彩。

夏天，走那条绿荫浓稠的民治路，两旁的重阳木，遮天蔽日，将一条路，密密覆盖，炎暑被挡在了外面。冬天，走公园路，一路阳光温暖，大公园里的音乐，阵阵传来，相伴我走进万寿宫，路再长也不觉得远。竹堂寺的竹，已经没有了，可万寿宫的大殿还在。三百多年了，依旧庄严肃穆。我喜欢早到，那时候，学生还不多，沉静的校园，听得见鸟的啁啾，风的呜咽。山墙上的爬山藤，随着季节的变换，五彩斑斓。像大师的手法，那么随意的画几笔，涂二下，就勾勒出写意的情趣，浓浓淡淡，浅浅深深的舒展着，妩媚着。常常有几位衣着齐楚的女士，倚在山墙边留影，看见了，会心一笑！穿过月洞门，是条花廊，每

个季节都开着不同的花。春天，一棵三色海棠，娇艳得不可方物，总给人带来惊喜，谁都忍不住，会拿出手机，想把那芳影留下。我也常常会忆起寒假校园里的腊梅，寂寞的开在大殿前，仪门旁，暗香着满院满轩。虽然少人欣赏，却依旧开得汪洋恣肆，魂魄飞扬，因为它为自己开的。我无意中看见过，惊艳过，于是，每到雪压群芳的时节，总会跑到万寿宫，一个人，几树腊梅，奢侈的享受着。

三百年的万寿宫，承接古往风采，从所谓皇帝生日，万寿节，想象着满城官员都要聚集在此，热热闹闹举行朝贺大典，平时恭迎诏书。竭尽隆重肃穆。若遇帝王驾崩，则在此设灵致祭，服丧志哀。丧幡孝衣，一片白茫茫。旧皇宫的每一根柱石，屋顶上每一片碎瓦，都在述说着往日的繁华和后来的荒落，以及今日的新生。夕照余晖，沐浴着庭阁飞檐，春风秋月，朗照着古树复廊。

有时候课上到一半，乏味了，困倦了，我会半途溜出课堂，流在每个教室的窗外，从后面看见一颗

颗斑白的头颅，一副副略显臃肿的身板，或在认真听讲，或在挥笔描绘，或在翩翩起舞，或在放声高歌。回首望那屋脊高处的“星辉云幔”四字，只感觉一种唯美的意境，恰如我一直喜欢的古典诗词。来万寿宫老年大学赏听唐诗宋词，或者学习琵琶二胡，和这座百年旧皇宫，感觉真是糅合得巧妙贴极了。

年代更加久远的诗词和民乐，弥漫着岁月书墨的沉香，浸润着唐宋元曲的余韵，巍巍旧皇宫，莘莘老学子，在喜欢舞文弄墨的骚客笔下，不知有多少好诗文问世。为推敲一个字，使节奏和谐；为弹好一个音，使华章添彩。老年大学的课堂，消磨了如许美好的时光。

仪门上的一副对联，浓缩了本文的精髓，这一篇短文，又补充了对联未了的情怀。

吴宫岁月悠，学子暮年稠。
华阁辉余照，长存盛世秋。



做文明老年学员 与美丽校园同精彩

花鸟基础一班 史玲玲

不知不觉已在老年大学上了10年的课了，10年在人生的道路上是一段不短的路程，可是我怎么觉得是那么短暂。清楚记得我第一次来到学校，第一次坐在课堂上的情景，那是一个大风大雨的天气，我车子刚骑上马路就重重的摔了下来，摔得我眼冒金星，一屁股坐在积水的路上，手肘破了，衣裤全湿了。我爬起来想回家去换，可一想第一天开学迟到了不太好，忍痛骑自行车继续前行。走进教室已经上课了，我找了个靠边的位子坐下，心里忐忑不安，生怕遭人笑话。可是等我眼睛慢慢熟悉了环境，才发现我的周围坐着的都是头发已全白或花白的老学生，课堂上静静地，只有老师的声音，他们全神贯注看着讲台上的老师，谁都没有注意到狼狈的我，我的心渐渐像窗外庭院里的蕉心在慢慢舒展。

10年过去了，第一天和我同教室的有的老学员已作古了，有的因为年龄大了不来学校了，还有好多和我一样依然在学校里学着自己喜欢的课目。我们都慢慢在变老，可是我欣喜地发现，我们的学校面貌却在变年轻，变得美丽。我们的学校校舍一半是古典风格，一半是现代元素，这座亦古亦今的学校10年前还并未怎么起眼，30年前还是破破烂烂只有一座旧大殿。光阴冉冉，在党和政府关怀下，几经修缮扩大，这座破旧的皇宫犹如凤凰涅槃般获得了新生，不但以崭新面貌问世，还携手与她并肩比邻的现代化校舍来容纳日益壮大的老年求学者队伍，如今她头戴全国示范老年大学的桂冠每天笑迎着向她走来的孜孜好学的老年学子们。

春季的校园是妩媚雅致的，清晨徜徉在校园鹅卵石小径上，脚边刚苏醒出土的小草顶着晶莹露珠，娇小嫩绿，熬过寒冬依然傲放在琼枝上的梅花暗香浮动，高高的树，矮矮的植物枝条上缀着小小的叶骨朵，新生命在阳光下即将绽放。春风轻拂，校园里清香阵阵，醉意缕缕。虽然没有姹紫嫣红，可是淡淡的梅，青青的草和静静的小叶骨朵相印着古典雅致的校舍构成了一幅宁静淡雅妩媚春色的画卷。

秋季校园是温婉动人的，我们看着石榴成熟绽开，看着枫叶由青涩到鲜红完成了华丽的转型，看着银杏叶如黄蝶翩翩飞舞坠落，看着植物明星们一一庄严谢幕，它们完成了征程上的接力，悄无声息地退去，令人感动。

置身在明亮宽敞具有现代化设施的教室里聆听老师讲课，那一刻我明白我是为追求爱好在圆梦，我每堂课都为梦想飞翔，梦想成真而感恩。尤其是小雨霏霏的日子里，从窗里望出去，柔柔细雨雾气氤氲，淡淡的植物清香弥漫在空间，恬静的校园，求知的课堂，一切是那么安逸，又是那么诗情画意，我真是觉得幸福满满。

如此美丽的学校，我们精彩的圆梦摇篮，从她怀抱中走出来的都应该是最美最文明的老人，2017年9月1日校学联会发出一份倡议书，倡议全校师生要爱护美丽校园，争当文明学员，我是学联会一员，应该以身作则为美丽校园贡献力量。所以我再次呼吁，要树立主人翁精神，弘扬正能量，遵守学员守则，大家有责任有义务爱护好学校一草一木，设施设备和校容校貌，不断充实提升自己，爱护美丽校园，争当文明学员，是每一个老年学员高素质的体现，这样我们才能与我们美丽的学校相得益彰，共同精彩。

美丽校园人人爱护，文明学员个个争当

外语歌唱班、时装提高班班长 胡建德代笔

我们苏州老年大学，经过30余年的建设，有了跨越式发展。已成为江苏省示范老年大学，全国“五个十工程”，地市级十大名校，全国示范老年大学。要充分发挥老年大学的示范引领作用，打造全国最美老年大学的学校品牌，就需要广大学员共同努力创建，积极响应苏州老年大学学联会的倡议。

我们认为老年大学学联会提出的“树立主人翁意识”很及时，很重要。只有每个学员在美丽校园的良好学习环境中，成为学校的主人，发扬主人翁态度，人人遵守和宣传学员守则，强化自主管理，积极主动配合学校领导。老师和班长的的工作。才能展示老年学员德高望重的长者风范，营造文明和谐的学习氛围。

我们是老年大学的主人，更应该爱护自己的家园。积极响应学联会的倡议，从现在起，爱护学校的一草一木，爱护学校各种设施，设备，爱护校容校貌。每个学员为创建最美校园作出自己的一份贡献。在倡议书的感召下，同学课桌椅损坏少了，讲卫生，讲文明的事多了，守纪律，遵校规的人多了。

我们响应学联会的“争当文明学员”倡议，争当文明老人。在老年大学的学习平台上，不断提高与充实自己，做到“活到老，学不了”，不断提升自己，精彩而生动地过好晚年生活。为社会与家庭继续发光发热。让学校成为苏州文明城市的重要窗口。

我们应该响应学联会的倡议，积极参加“志愿者”队伍，为加强学校的常规管理，以自己具有的文艺技能为社会为他人提供公益性服务和帮助、为和谐社会作出应有贡献。



师生情

木兰拳提高班 云腊英

我的班级是一个团结友爱的班级，是一个互帮互爱的班级，也是一个洋溢着姐妹亲情的班级。

十月份，我们的朱老师身体不适请假住院治疗，为了不让同学们担忧，老师封锁了消息，同学们都可急坏了，一个个电话，一条条微信，互相询问，到处打听，老师到底怎么样了？10月31号，老师在四院动手术了，我班的同学们都找着我要求去陪护朱老师，但是医院不能人多，同学们只好轮流探望，住院的十天中有蒋月尘、荆小玲、刘开凤、陈杰、慎媛之和轮流送饭，保证老师吃得好，恢复快。班上去看望的同学达到50多人次。还有木兰协会和街道社区都去探望，我们的系主任也代表老年大学去看望了朱老师。

11月19号，是朱老师的生日，我班10位同学顶着北风，提着蛋糕到朱老师家里贺寿，又把朱老师接到饭店聚餐，祝她早日康复重返讲台。

这不仅是一份师生情，而是一份新时代新型的亲情。这份情谊也来自于朱老师的人格魅力！是老师那温柔的微笑，把这群姐妹紧紧相拥！是老师那朴实的为人品格带出了这个班如姐妹般的感情！她那谦谦君子的姿态给人一种沐浴春风的舒坦，不舍得分开！

记得从朱老师上任9年来，我们这批老学员跟了她9年，她对每个人的付出都有目共睹，班上谁添了孙子孙女她要去祝贺、谁家有什么事情她也去问候、谁生病了她上门看望，微信问候、谁心情不好有烦恼，她也排忧解难的谈心，她不仅是一位称职的老师，更是一位亲爱的大姐！

当然，人与人之间的缘分不是一时三刻就有的，而是9年来老师对学生的积累，学生对老师的拥戴产生的，也深深的感谢老年大学给了我们师生这块宝贵的平台，让我们相聚、相知、相爱。

我们两个班的学生衷心祝愿：朱老师早日恢复健康！重返讲台，仍回我们姐妹间。



孙子兵法研讨班

2018年上半年学术讲座

日期	内容	主讲人
3月10日 9:00--10:45	从威继光到黄继光	徐建成研究员 学术委副主任
3月24日 9:00--10:45	以孙子智慧助力 现代化建设	徐康 企业家思维研究会副会长
4月7日 9:00--10:45	伍子胥兵法与 孙子兵法	陆家国 传统文化研究会
4月21日 9:00--10:45	孙权的军事思想	李直教授 学术委副主任
5月5日 9:00--10:45	孙子兵法 《计篇》解读	项仁浩 原常务理事
5月19日 9:00--10:45	孙子兵法与 互联网金融（二）	唐士广 宜信公司经理
6月2日 9:00--10:45	习近平总书记 与孙子兵法	戈春源教授 副会长
6月16日 9:00--10:45	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、若有变动，以当周黑板上通知为准。

苏州市儒学研究会《国学讲堂》

2018年上半年公益讲座安排

2018年3月

日期	内容	主讲人
3月17日（周六） 上午9:00	东方传统文化源头 --小舟与大海（一）	蔡清旦 本会会员
3月31日（周六） 上午9:00	东方传统文化源头 --大道之行（二）	蔡清旦 本会会员
4月14日（周六） 上午9:00	东方传统文化源头 --古学钩沉（三）	蔡清旦 本会会员
4月28日（周六） 上午9:00	戊戌变法失败的主要原因及其意义（一）	张晓旭 本会会长
5月12日（周六） 上午9:00	《尚书禹贡篇解读》	蔡斌 职大老师 本会会员
5月26日（周六） 上午9:00	新形势、新希望-- 与时俱进的《五好人生》	许峰 本会副会长
6月9日（周六） 上午9:00	儒学与诗词（二）	陆家国 本会会员

上课地址：苏州市老年大学（万寿宫）3号楼 第一阶梯教室。周六公益讲座请从公园路118号西大门进。

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。

周江山老师是书画摄影系中国画教师，他朴实无华、平易近人、诚恳踏实，受到老年学员的欢迎。

周老师教的是花鸟基础班。刚起步时的老年学员都遇到了想画又不知怎样画的困惑。周老师总是满腔热忱地鼓励，深入浅出地讲授，不厌其烦地示范，从简单易学之处将学员导入花鸟画的学习大门，树起了学画的兴趣和信心，短时间内就能在宣纸上用丹青画出花朵、鸟儿，使学员有成就感。

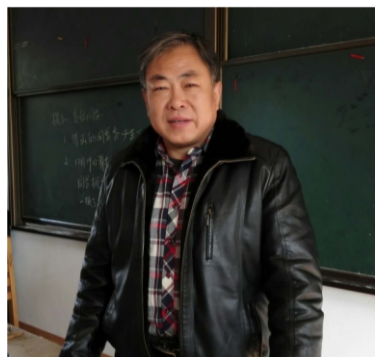
周老师总是诲人不倦，除课堂上示范、为学员所画课稿之外，还利用大量课外时间，准备了几十幅画稿，提供给班上每一位学员课余临摹、复习、观赏。他还在班级微信群里提供大量的图文并茂的内容，随时随地指导学员学画。

周老师春季学期车祸腿伤却先赶赴课堂上课后再住院手术，以后稍能活动又急着到校上课。秋季学期二次手术后伤口未愈就一心为学员不耽误上课着想，感动得学员催着老师休息。至今站在课堂上上课的周老师还是伤腿裹着纱布。

周老师还经常做好事、献爱心，帮助着贫困和生病的儿童。虽然他自己从不张扬，却让学员为此骄傲。

老年学员常会说：“感谢您，周老师！”

（供稿：书画摄影系、惠政等）



我们感谢你——周江山老师

赞钢琴教师邹颖华

邹颖华是器乐系钢琴教师。

邹老师对老年学员爱护、和善、耐心，不急不躁、循循善诱、悉心施教，被学员们齐赞为最美老师。

邹老师教学态度非常好。邹老师家负担重，可从不把重负下会产生的负面情绪带至教学场所，影响教学时间；邹老师是钢琴硕士，却把想学钢琴的老年学员敬为长辈，不厌其烦，耐心指导学员体会节奏、把握旋律，体验摸索乐句段落、旋律及和弦的协调，让老年学员享受到成功的喜悦。

邹老师教学方法灵活，适合老年人学琴的办法多。邹老师在指导弹奏的过程中穿插讲解乐理，化整为零，浅释深奥难点，学一点用一点，学用结合；指法对初学者来说是个一筹莫展的难点，邹老师从逐点标注指法到不同指法的比较，再到只讲换指，指导学员自行确定其余音符的合适指法，掌握指法规律；板书与电视视频示范动作相结合，清晰显示节拍中的左右手协同次序，从机械分式到连贯和谐，逐步推进；组建班级微信群，充分利用教室里的电教设备，录下示范视频，发到微信群中，让学员课后慢慢琢磨模仿。学员在初步练习成熟后把录音发到群里，由老师点评指导，与同学切磋交流。

邹老师精心组织教学，助推学员循序渐进，令学员平添动力、陡增兴趣。白发苍苍的学员纷纷表示必须珍惜机会、认真用功方能不辜负邹老师良苦用心。

（供稿：器乐系、钢琴演奏三（2）班全体学员 摄影 凌萍华）



灵芝

校友 吴天林

我在劳动中偶见了它。

它长在柴草丛中的一个白栗（野生植物，会结果）埠头上，圆形的，比乡居茶馆的蓝边盅子大，比紫砂茶壶小。底下的侧边有一根二、三寸长的柄，由粗渐细连接着已经枯朽的埠头，红艳艳的颜色像绿色丛中的一朵花，也像地里冒出一枝小火炬。灵芝！我眼睛一亮，放下手中的镰刀走了过去……

灵芝，我从小见过。有一次黑苍苍的老头子拿着二枚在街上卖，看他小心翼翼的样子，似乎很稀奇、很值钱，但不知灵芝是啥东西，长在什么地方。听老夫子讲能吃好毛病，在街上走过看一看听二声也就作罢。后来，我在一本儿童读物上看到了一则民间故事，灵芝这两个字是指一个人，一位心地善良，帮助百姓，惩除贪心的仙女——灵芝就这样模模糊糊地留在了脑海中……

我小心翼翼地将灵芝从白栗埠头上摘下来，心里挺开心，听别人说过白栗、马栗埠头上长出的灵芝有价值。我拿起镰刀重新干活，将杨梅树周围的柴草割清爽，采起杨梅来就轻松方便。一想再找找看，也许旁边还有，我用镰刀再撩开，果真不远的地方又有一只，大小也差不多，再走一段看，又看到几只很小的，这几只极小的我没有采摘。

灵芝拿回家后，我将它擦洗干净让小孙子看看，随手放在抽屉里。这一放放长了，或者说是忘记了。这灵芝能吃病也好，不能吃病也罢，我将它采回家，纯粹是好白相，或者哄哄孩子，欢乐一阵子。二、三年之后，我在街上又看到了一个黑苍苍的老头子在卖灵芝，有半勾篮，那当然不是我儿时见到的那个他，几十年了他不可能活到现在，况且我也成了老头子了。可灵芝还是灵芝，还在生还在长，还有人采摘还有人买卖，一问七百元一斤，挺值钱。这让我想起了抽屉中的二枚灵芝，下班后我从抽屉中翻出来，一看还是挺好，几年工夫一点没坏，只是干了一点，颜色深了一点，红艳艳的上面像上了一层薄蜡，真稀奇，想想它生于枯朽的埠头却留下如此美好。女儿下班回家见了也很稀奇，拿在手里左看右看掂掂重量像我采摘时的那种神情。她听工地上的人说灵芝不仅能吃腰酸背痛，增强体能，人们管它能治百病，还问我怎么不再去“捉”，这话提醒了我，让我想起了林间的几只灵芝，几年过去，早已被人发现采了，或者柴草间无人问津连同母体朽木还原于大地成了那里植物的养分。可它向我提出了一个问题：那些野生植物奉献了青春，美化了环境，在它结束生命的最后，在枯朽之中迸发了力量，发出了灿烂，那是天地赋予的精灵吗？还是它对大地忠贞的回报。

七律·同里古镇景点多

钱聚水

运河古镇昌文韵，品字三桥南国情。
珠塔亭台秋桂映，晖家池水假山精。
悟门松石亿年宝，退思园中人气腾。
土产蹄香商市旺，五洲游客水乡馨。

沁园春·读

《南京深处谁家院》有感

蔡士道

十代名都，虎踞龙盘，蔚紫茂葱。望石头城廓，狰狞鬼面；大江天堑，飘渺帆蓬。水绕秦淮，春深牛首，秋染栖霞枫树红。长街阔，见车流穿注，翠荫梧桐。

堪叹世事匆匆，有多少名流留遗踪。忆香君毁扇，流芳青馆；丽华秀发，光艳陈宫。天帝宫廷，美龄官邸，激荡风云庭院空。掩卷罢，有故园遐想，缕缕盈胸。

七绝·《岁月和旅行》全国散文赛获二等奖有感

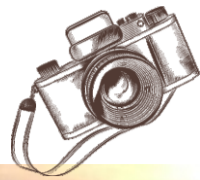
尤龙

万卷诗书眼底留，春华秋实笔端收。
他时悟得天机处，学海扬帆驾巨舟。

减字木兰花·秋游穹窿山

卞业林

秋来山老，黄叶渐多青叶少。拾级登高，寺观林阴烟雾缈。一年一度，总把情怀和景赋。眷念乡愁，箬帽峰望震泽浮。



迈腿随心拍 记录新景象

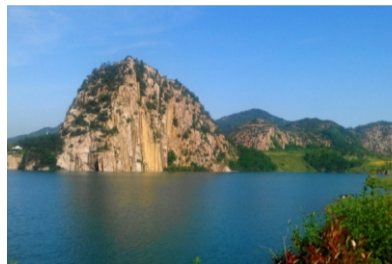
苏州历史碑文选讲班 王钧



△太湖苏州湾吴江新城阅湖台夕照

自从学会使用微信交流，慢慢地喜爱上了用手机随心拍摄。一是迈开双腿，扭动脖子，适当运动有利于健康；二是捕捉亮点，汇聚正能量，振奋精神，给人们带来愉悦。随着拍摄交流的积累，自己逐渐养成了确定主题、分类汇集整理的习惯。

近年来，我先后以“真山真水映新城”为题编辑了多集反映苏城建设新风貌的段子，以“小巷点点景，给你小清新”为题走街串巷拍摄了十多集的画面，展示古城区的文明建设成果；近来又以“再看家乡美”和“我心目中的苏州新美景”来揭示党的十八大以来苏城的新变化。今特遴选一些，呈献给大家分享。



△太湖（金山花岗岩石宕整治成桂林山水）



△在阅湖台上远望新城在建风貌。



△有轨电车驾驶舱前的西部科技城



△轨交二号线（高架段）上俯瞰中环快速路



蒋海波

1. 凭栏望燕入家门
2. 天堑通途标志存
3. 制胜新棋终守信
4. 掌中心态握乾坤

(以上各猜我校养生健身系课程名)

庆祝十九大胜利召开

(古风一首)

李务民

万里山河换新颜，全会引领再长征。
脱贫强军兴国梦，华夏大地处处春。

青玉案·喜迎新时代
开辟新征程

——祝贺十九大胜利成功

董士奎

长街十里花枝俏，惠风爽迎宾到。贤聚京都言正道，昊空月笑，枝头鹊叫，天地欢腾闹。
春风化雨江山娇，大国担当显光耀。两个百年新国貌。平翁报告，意深文妙。大略宏图诰。

喜庆十九大

侯国达

正值金秋硕果丰，初心不负五年功。
青山绿水颜含笑，碧海蓝天路贯通。
领秀潮头抒豪气，拨开霾障漾清风。
满怀自信终圆梦，展望长空跨彩虹。

西江月·建军九十年大阅兵

刘婉英

基地旌旗激荡，长空呼啸鹰飞。排排铁甲响惊雷，震慑妖魔鬼魅。科技新型装备，忠诚铁血谁摧。和平保卫卫军威，气壮山河无畏。

强军

蒋海波

舒眉亮器铸辉煌，赤帜赓飏耀井冈。
万里长征惊浩宇，八年血战灭倭狂。
援朝抗美威声远，研导射星科技忙。
国立强林非梦幻，航空母舰御豺狼。

碧螺春

钱振华

碧水洞庭清，螺茸叶吐馨。
春来新竹绿，醇醪一斛青。

仙侣·一半儿·观老年
大学万寿宫三百年纪念
文艺演出有感

章苏

且看台上柳枝腰，难辨年高难认少，纪念寿宫。清韵韶。乐陶陶，一半儿新潮一半儿娇。

读《红楼梦》

章苏

梦中过眼空，世事酒三盅。
荣耀祥云黯，萧条愁雨匆。
葬花谁叹息，失玉自痴瞳。
盛宴席终散，茫茫天净风。

卜算子·感怀

黄建萍

岁月悄无声，落叶惊残影。逝者如斯瞬息间，暮雨烟波冷。
不意皓发生，刹那芳华馨。白首相知笑语欢，情暖桑榆境。

姑苏礼赞

陈铭诚

崛起雄都笠泽边，春秋古韵润流年。
前贤裕后铺基业，后辈光前彰大千。
荀鹤清嘉吟水巷，徐扬壮美绘吴天。
金鸡尤唱东方晓，携手高新掀巨篇。

注：笠泽为大湖别称。唐朝诗人杜荀鹤《送人游吴》中有“君到姑苏见，人家尽枕河……”的名句。

情趣

芬芳醉人桂花园

散文赏析与写作班
田子明

古城东南一隅，滔滔护城河边，你拥有芳土一片。据称，这里栽有四千多株桂树，你因此而得名桂花园。好名字啊，听名而闻香！

在全市众多公园中，你年轻，二十芳龄出头，正值年华青春。有人说，你太贫太陋，园中缺了荷塘鱼池、假山楼阁，也少了老藤古柏，只有草地绿树。

但这样也不错呢，满园桂树，独树一帜，又具特色。这就是你啊，与众不同的风格魅力！

家住养蚕里，和你相隔不远。每日行走健身步道，总要顺道看望你。

特爱那满园桂树，一年一度，平时低调沉静的她们，总要张扬辉煌一季。

压抑太久、积淀太多的四千多株情愫，总会在中秋前后喷发，于是开出金灿灿一片，似满天星斗，向天空大地尽情抛洒浓郁芬芳。

想想这是何等气势，整个公园以及方圆数百米内，连同那健身步道和波浪宽护城河道，被芬芳一统天下！

处处闻花香，香气吞河山！

此时的你，结结实实迎来了一年中的游客高峰，你满脸笑容，大度热情地敞开心怀，把众多男女老少拥入人怀，将足以令人销魂的花香蜜汁，灌进他们的心田。

每每徜徉在林间，我总觉得奇怪：这桂花实在有趣，娇小得粒粒如米，一身金黄，貌不惊人。不如牡丹雍容，不似山茶艳丽，更不比桃花风流，这么不起眼的小不点，怎么竟有如此沁人心脾的浓浓芳香？

于是，每当丹桂飘香季节来临，我的足迹便更是离不开你！劝君常去逛逛，此园芬芳醉人！

休闲

秋游湖州太湖景区

声乐三(1)班 任焕珍

秋高气爽，日前我校退休教师赴浙江湖州一日游。

一行首先到达湖州图影生态湿地文化园景区参观。景区东临太湖，三面环水，总面积5000余亩，由码头、大地景观、生态岛三部分组成，是集原生态展示、文化宣讲、旅游观光、休闲度假于一体的综合性文化旅游景区。湿地水质清澈，涟漪潋滟，动植物丰富繁茂，结合鱼塘、河道、芦苇丛、纵横阡陌的河网港汊及20余个岛屿，天然形成了“野趣、清幽、闲逸”的意境。乘游船，观湖景、成片的芦苇和荷塘，生机盎然，十分惬意。景观小桥、栈道将九岛巧妙连接。漫步于园内小道，一步一景、一岛一品，观赏格桑花、看黑天鹅嬉戏、望金黄一片的水稻田。园内还有特色水岛活动项目如水上迷宫、水上拓展、草地露营、垂钓等文化休闲点，让游客们边赏边游，趣味十足。午餐饭店在湖边，可以清晰望见国内首家水上白金七星级酒店、湖州地标建筑——太湖明珠。

接着我们参观湖州古木博物馆。博物馆坐落于湖州太湖旅游度假区区内，三面环山、一面临水，是一家集森林科普宣传、森林文化展示、森林艺术鉴赏于一体的多功能展馆。这是一个私人博物馆，馆主是浙江著名私营企业家吴晓红。该馆拥有各类古木珍品300余件，以“森林之魂”、“森林之花”、“森林之殇”、“森林之歌”、“森林之韵”，向人们展示古生代石炭纪（距今约3.55亿年）至中生代侏罗纪（距今6500万年）之间形成的硅化木珍品，以及千百年森林在自然力作用下天公造物的朵朵奇葩。馆藏展品多为不可再生的世界自然文化遗产。



浙江湖州太湖景区不愧是原生态旅游的好去处。

陈列的展品以不雕、不琢、不上色，保持着原生态色泽肌理与奇特形态，古朴神韵、气势非凡，彰显其自然美、古老美、奇拙美和生命美。一件件展品真令我们大开眼界、目不暇接、叹为观止，仿佛再现远古山川的历史光影，让人们体验苍茫林海的生命意境，再一次感悟“天人合一、道法自然”的思想真谛，共同建设人与自然和谐共存的美好家园。

开颜

喜迎开学第一周

声乐二(2)班 杨清达

元宵节一过，老年大学开学了！

古朴典雅的市老年大学万寿宫校园因开学而更显热烈、欢畅、纷忙。师生、学友们佳节后重逢，似有说不尽的话、唠不完的家常。亲切的问候、温馨的话语四处回响，灿烂的笑容绽放在每个人的脸上！更有振奋人心的好消息传来，综合排名全国地(市)优秀老年大学第一名的苏州市老年大学又首批进入“全国示范老年大学”行列。这表明，紧邻大公园边，万寿宫内的市老年大学，不仅已是众多中、老年新老苏州人的最爱，且也已当之无愧地成为古城苏州对全球海内外展示的又一张靓丽的名片……，师生们还欣喜地看到，前不久市

政府才将毗邻的苏州日报社的一黄金地块又划归市老年大学，而如今为新校园的扩建，此处正机声隆隆，地块上正进行着紧锣密鼓的施工、改造……不久，现已约九千余名学员，许多专业已一席难求的市老年大学将得以再增招约两千多名新学员……喜讯连连，真的太好了！

振奋之余，徜徉优雅美丽校园，我们乐而忘返……

与此同时，市老年大学领衔的协会会员——原沧浪、平江区两老年大学也同期开学。因此，开学第一周，这最忙的周四到来了。

周四上、下午我又喜得分别与这两班学友相聚。中午则有幸得空，到万寿宫与市老年大学

谜底

1. 木兰扇
2. 桥牌
3. 斯诺克
4. 太极拳

夕拾

地皮菜

散文写作班

戴学文

学友们促膝长谈、交流，受益匪浅。当日下午本已有声乐课，但前已先后收到刘班长等第三批朋友分别邀约于3个歌厅嗨歌。盛情难却而我又分身乏术。最后，终于在姑苏区老年大学下午课程赶早结束后，急忙乘地铁到回家顺路的园区星海广场边的歌厅，与早已在此嗨歌的两个包厢里的新老朋友们会合、欢聚……，很晚才回到东沙湖太阳城家中。

开学重逢的欢乐，友情的温暖，太令我感动、难忘……

这美好的开学第一周，拉开了美好新学期的帷幕。我感恩时代！感恩老年大学！感恩老师、朋友！并憧憬着接下来更精彩、热烈的新画卷！

赶紧拍照好模仿



赶紧拍照好模仿

李香荪摄

前二年的梅雨期，只有十三天，是个迟梅年，还比往年少了不少时间。梅雨期，使空气中弥漫着湿漉漉的水份。那天上午8时许，梅雨刚刚停止，阳光就冲破重重迭迭的乌云，从云层隙缝中，偶尔渗出一缕金色的光芒。

我徜徉在充满空气清新的古城学士街上，走到西城桥东北面，在靠近黄鹂坊桥堍的一家酒楼边门，无意中瞥见酒楼有数个年青员工，正在低头挑拣着什么。由于是黑乎乎的不看清，出于好奇，引颈伸头去探看一个明白，原来她们正在挑拣混杂在地皮菜中的杂草。

地皮菜，也称“地皮”或叫“地滑苔”。我根本没想到，时过一个甲子年，会再次看到那朵朵墨绿色，形似黑木耳的地皮菜。地皮菜没有黑木耳个头肥大，还带着黏乎乎。时下黄梅时节，雨水充沛之际，正是地皮菜的潜伏生长期。我没想到从前登不上大雅之堂的地皮菜，根本无人问津，现在竟会成为美食街上一道时令菜肴。

由于六十年再没看到过地皮菜，竟会让我心情处在亢奋之中，便冒失地趋步向前，想打听地皮菜从何处买来的，准备按图索骥，去找到卖地皮菜的供方，从中买一点满足舌尖上的馋虫。我没料到那几个年青姑娘笑而不答，可能是她们真的不知道。

地皮菜已成了酒楼里的时令菜，可是有谁会知道，上世纪六十年代，它却无数次帮了我家没菜吃的困难。在当年国家那三年最困难的时期，物资匮乏，票证满天飞，绿叶蔬菜贵得令人咋舌，即使有钱，说不定很难买到，我家常蘸着盐卤水当菜吃。天无绝人之路，营养十分丰富，且无污染的地皮菜，填补了餐桌上一次又一次空白，助我家度过困境。

上个世纪六十年代前后，我还是一个未成熟的小男孩，家住在苏州城南青旂地城乡结合部。那里有一座日本人在当年建造的疗养所，除了几幢日式洋房外，有用太湖石垒成的假山，还有几棵高大的雪松遮天蔽日。疗养所靠近内马路，直通东面的丝厂，日本人的领事馆就开设在那里。疗养所区域不算太广，环境幽静宜人，只有六七亩面积。在日式洋房前后，是大片草地。解放后成了职工居住的地方。我家与疗养所仅隔一道篱笆墙，通过篱笆墙的隙缝往南张望，可以窥探到疗养所内的一切。

记得每当过了“小满”后，地皮菜如同少女青春怀春，似乎还懵懂害羞，潜伏在绿茵茵的草从里生长。待到“芒种”时节，在梅雨的润滋下，那朵朵墨绿色的地皮菜，像天上的繁星，散落在绿草从里，已到了收获时候。我会得到母亲及时提醒，带上一只小竹篮，从破损的篱笆墙中钻进疗养所，低着头，仔细寻找，不消片刻功夫，就会捡到满满的一篮。然后再有母亲挑拣，剔去杂草洗净。地皮菜就成了厨房里的时鲜食材。烧汤一清澈、鲜爽；红烧地皮菜和香干一黑白分明，香气四溢；与雪里蕻共炒一鲜得让人会掉下眉毛，与小虾米一起烹饪，那味道会让人吃得如同过神仙过的逍遥日子……

我在当年捡拾的地皮菜，乃是靠老天帮一把，属自生自灭的那种。如今看到了地皮菜，很有可能是靠人工培植的一种。无论是天然的，还是培植的，我还特地上了那家酒楼品尝过一次，那道鲜爽味佳的地皮菜汤，使我久久难以忘怀，仿佛时光在倒流，又回到了那苦涩的少年时代。