

# 万寿宫

苏州市老年大学主办

学校网址：<http://szlmdx.suzhou.edu.cn> 第123期 2018年9月3日

准印证号：S(2018)05000024(内部资料，免费交流)



万寿宫艺术团民乐班赴吴江演出(供稿 学联会)

## 苏州市老年大学及张家港、吴江荣获表彰—— 中国老年大学协会举行《五个十工程》项目结题会

中国老年大学协会日前在山东烟台举行《五个十工程》项目结题会，中国老年大学协会老年教育学术委员会主任陆剑杰作了《五个十工程》项目课题总结报告。部分省、市老年大学校长作了交流发言。中国老年大学协会会长张晓林作了总结讲话。

苏州市老年大学承担了《五个十工程·地(市)校项目》研究任务，其撰写的《古殿大院里的夕阳圆舞曲——苏州市老年大学纪实》被编辑在《地区老年教育的群星灿烂——10所地(市)老年大学纪实》一书的首篇，受到协会领导高度评价，被称为“以教育现代化引领改革创新的苏州市老年大学，为《五个十工程》的完成发挥了重要作用，做出了积极贡献”。同时我市的吴江区老年大学撰写的《太湖之滨银潮涌 夕阳舞动靓江城》和张家港市老年大学撰写的《风景这边独好》被编辑在《社区老年教育的漫山红遍——17个社区老年教育全覆盖县(市)、区纪实》一书中，其发展经验和模式引起了高度重视。

《五个十工程》项目是中国老年大学协会老年教育学术委员会进行的重大研究课题，旨在更好地推进我国老年教育事业的老年大学工作的健康、规范、有序发展，做好老年大学办学普遍经验的总结和典型经验的推广。该项目经过4年的努力全部完成。其成果已经由团结出版社正式出版。《五个十工程》项目共包含五个分项目：一是省、自治区、直辖市校(含副省级校)项目《中国教育战线的新军突起》；二是地(市)级校项目《地区老年教育的群星灿烂》；三和四分别是县(市)校项目和设区市的区校项目《基层老年教育的繁花似锦》；五是社区老年教育全覆盖的县(区)项目《社区老年教育的漫山红遍》。每个项目选择10所学校(第五分项目为十个县、区)作为实例，写出纪实性的全面发展报告，故称为“五个十工程”。《五个十工程》中的40多所老年大学和10多个社区老年教育全覆盖的县(区)所创造的办学经验，对拓展老年教育形式、丰富老年教育内容、提高老年教育办学质量、推动老年教育事业的大发展具有重要的意义。(朱学栋)

## 2018秋学期招生工作亮点纷呈

由于学校领导的精心策划、广大教师和学员的热情支持、学校各职能部分的密切协作，2018年秋季招生工作得到了进一步的完善和提升，并呈现出几大亮点。

第一，招生规模进一步提升。18秋季学期报名在读学员达9895名(直升6317名，窗口报名3578名)，新学员报达1209名，共11003名；加上开学初的补报名500位，学员总人数将达11500名以上(比上学期增加700余名)，共16000余人次，招生规模达历史之最。成为全国为数不多的一个校区拥有万学员的老年大学。18年秋季学期，学校开设30个专业120门课程、322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。

第二，新开设班级富有特色。18春季学期学校新开设了李良济本草课堂、苏州历史文化选讲、老年特色旅游、涉老法律案例解析、声乐提高、国际标准舞、钢琴研习等7门课程。其中李良济本草课堂为手机端线上课程，该课程不需窗口报名，不收费，只要扫描“看苏州APP老年大学”二维码，就能收看。此课程是我校课程网络化开发的一项创新，是课程信息化建设新模式的一种全新的尝试，也是我校打造没有围墙的老年大学的重要举措。

第三，《招生简章》新版本靓丽展示。随着班级数目的不断增多，《招生简章》报纸的字体越来越小，对广大老年学员的阅读带来了一定的困难。为了扩大字体，便于老年人阅读，我校吸取了兄弟老年大学的《招生简章》报纸排版模式，对我校以前的排版模式进行了优化。一是行距放宽，字体变大，方便老年学员阅读；二是精简了“课时栏目”(在“上课时间栏目”已有反映)，强化了简洁性；三是将报纸正反的四页变成六页，增加了展示内容；四是合理排版，使每一页完整展示1个系或2个系的招生内容，强调了连贯性。《招生简章》新版本的呈现，大大优化了我校《招生简章》的制作水平，增加了其美观性、连续性和可看性。

第四，招生秩序进一步优化。由于直升报名和网上报名学员人数的增加，18秋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，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秋季学期在读学员选择直升报名6317位，网上报名提前缴费668位。二者占学员人数近63%以上，大大减轻了窗口报名的拥挤度。

18秋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)

80岁了，你会干什么？休养？带孙子？但是相城区黄老先生的选择却让人十分的敬佩。

黄老先生，全名黄佑照，今年虚岁80，是相城中学的一名退休老教师。

“本可以在家好好休养的，但觉得心中始终有一块遗憾。”黄老表示，自己是南京师范大学美术专业毕业的，但却非常喜爱书法。苦于种种原因，一直没有时间，也没找到合适的老师，进行学习。

直到三年前，看到自己的朋友报了老年大学，听说那里有各种各样的专业可以学。于是，他就下定决心，报名参加了苏州老年大学行草研究班。

“既能学到，又能乐到！”黄老说，跟着大家在一起研究学习，整个人的精神面貌都不一样了。

今天，对于黄老来说，不仅仅是高兴的一天，也是

收获学习成果的一天。

下午两点多，由看苏州与苏州市老年大学联合主办、美奥口腔协办的“看苏州·看见新苏州”老年大学书画摄影大赛颁奖典礼在老年大学报



油画作品《太湖》获特等奖(作者 黄佑照)

## 四川、广西贵港市老年大学 来我校参观访问

近期，四川老年大学、广西贵港市老年大学访问团来我校参观访问。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、校园建设、教育活动开展等基本情况一一作了介绍。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)

## 苏州市老年大学的主要社团之一——

### 苏州市儒学研究会获全国先进称号

2018年5月第六届全国儒学社团联席会议暨第五届全国孟子思想研讨会在安徽省合肥市举行，苏州市儒学研究会荣获“全国儒学社团先进单位”称号。会长张晓旭上台接受表彰和授牌。

苏州市儒学研究会为市社科联团体会员，是苏州市老年大学的主要社团之一，1985年7月由市老年大学原校长张友聚组建创办，1986年7月成立法人社团，是由苏州市儒学研究者自愿组织的地方性、学术性、非营利性的社会团体，成立以来，一直将致力于学习、推广、传承、研究中华优秀传统文化儒学为己任，儒学研究会18年来深入社区、街道和学校举办“国学讲堂”，与苏州文庙、苏州市范仲淹研究会、吴中区能量岛传统文化推广中心、苏州弘化社、虎丘书院、太湖书院，苏州历史学会、苏州历史文化研究会、苏州传统文化研究会等社会组织合作举办各类国学题材的社会活动，并主办了全国性儒学学术研讨会。2014年11月以来，儒学研究会发表论文(论著)100余篇。(乔亚光)

## 我校俩老师国际武术大赛获金奖

2018年5月18日—5月20日，第三届中国·徐州“丝路汉风”国际武术大赛在江苏省徐州市奥体中心举行。本次大赛由国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会、江苏省体育局、徐州市人民政府共同主办。来自42个国家和地区3700多名运动员，在为期三天的时间里不分肤色、不分年龄，让中华武术的一招一式成为他们共同的语言，各显身手、各展绝艺。其中有：梅花桩拳传承人韩建中、形意拳传承人张玉林、五祖拳传承人谢建全、八极拳传承人吴连枝、峨眉武术联合总会秘书长吴信良、陕西红拳文化研究会会长邵智勇、当代杨式太极拳代表人物陈龙骧、河北省太极拳协会名誉主席李剑方、中国武术七段冯秀芳等众多武术名家相聚徐州。

我们苏州市老年大学养生健身系的严大香、吴凌晨二位老师也赴徐州参加比赛，他们每人各报两项个人项目，在三天的角逐中全数获得金牌！

严大香老师参加的拳术类比赛“陈式太极拳”，在该组共53人中她荣获最高分第一名；参加的器械类比赛“49式武当太极剑”也获得了金牌。

吴凌晨老师参加的拳术类比赛“42式太极拳”和器械类比赛“49式武当太极剑”，二项均是赛组最高分，获得第一名金牌。

二位老师在赛场上积极向上、勇于拼搏，参赛大获全胜！赛出了苏州市老年大学的水平、赛出了苏州市老年大学的气势！（太极拳提高班 江斌华）

## 喜讯

我校太极拳、剑提高班在参加2018年苏州市太极拳比赛(陈式新架一路太极拳)和工业园区老年人体育协会举办的“牙博士杯”太极大赛中分别荣获第一名和一等奖、二等奖。

(办公室)

## 「纪念改革开放四十周年」

### 厉害了！苏州一帮老年同学用这种方式致敬改革开放四十年

告厅举行。通过参加这个活动，黄老一下子拿了两项大奖，分别是：书法大赛优秀奖；绘画大赛特等奖。

黄老的事迹，真的印证了那句话：活到老，学到老！

据统计，包括黄老在内，参加此次大赛的老年童鞋总共提交书法作品86幅，绘画作品43幅，摄影作品72幅，共计201幅，最终被认定的有效参赛作品共计179幅。

大赛主办方邀请了专业评委分别对这些作品进行了点评。他们认为，参赛的作品体现了老年大学(下转第三版)

## 情 浓

### ——校万寿宫艺术团民乐班、校志愿者总队慰问吴江乐龄文艺演出随记

本校民乐班 文缘

夏雨沥沥情更浓。6月22日苏州老年大学万寿宫艺术团民乐班一行45人，冒雨前往吴江善贤乐龄老年公寓慰问文艺演出，这也是学校志愿者总队成立以来，走出校门为社会服务，践行学校“老有所学，老有所为”的办学方略的大型活动。

民乐班的张伟国老师精心策划，艺术编排整合历时一小时的文艺节目：民乐班班长兼任校志愿者总队副队长孙正林废寝忘食操劳文艺演出节目单的印刷及相关乐谱，同时全身心投入，认真组织全班同学放弃双休日排练，对演出节目逐个逐节地“精雕细刻”。全班同学在他的带动下人心凝聚，上善若水、奉献爱心，共同为吴江乐龄老年公寓老人和全体职工献上江南丝竹音乐舞蹈、独奏独唱的精彩节目。

优美的韵律扣人心弦，醉人的舞姿婀娜优雅。客串参演的吴中区舞蹈队“七仙女”，在《高山流水》的音乐声中翩翩起舞，顿时使现场观众点赞喝彩，掌声不绝。“我爱你春天蓬勃的秧苗，我爱你秋日金黄的硕果，我要把最美的歌儿献给你，我要把美好的青春献给你……”此时女高音演唱者，民乐班琵琶演奏员江苏琴，她曾是苏州《爱之声》合唱团主角，音质淳润清晰，在场每位老人的热爱祖国、热爱党的真挚感恩和炽烈情感油然而生。现场一位八十三岁高龄李伯伯热情洋溢，感慨对笔者说：“我是老吴江，本土本土，现居住乐龄真是很幸福很知足，今天看了你们演出一台戏，正体现了精神关爱，娱乐养生。”

《春晖曲》乃是江南丝竹一首名曲，脍炙人口、驰名中外，韵律优雅、此起彼伏，表现江南水乡之晨曦朝晖、春意盎然，各学员器乐演奏琴技娴熟、节奏得体。世界华人音协会员，民乐班的笛家钰笛子独奏《姑苏行》，仿佛演示姑苏七里山塘情景交融的乡情乡人，喻意了新时代改革开放的春风又绿姑苏水城，呵，令人神往！民乐班扬琴演奏者吴功樱已高龄八十四和拉二胡鲍婉琴七十八，夫妻年龄合计162岁，这对钻石婚伉俪在台上演奏和台下公寓老人同龄同辈，台上台下情缘融融，共渡美好时光。

万寿宫艺术团民乐班的精彩演出接近尾声，吴江善贤乐龄老年公寓服务中心管理部唐部长上台深表感谢，他激情说：“你们苏州老年大学万寿宫艺术团民乐班积极参与社会公益活动，为我们乐龄公寓的老寿星送来精神大餐，带来幸福快乐，传递社会正能量，共同祝愿所有长者寿比南山，福如东海！”同时唐部长还为此精彩表演，团队颁发了荣誉证书。

此场演出，民乐班还特邀摄影摄像三位爱好者前来助兴添彩，为现场所有长者留下人生旅途美好的一瞬间，同时也历史鉴证了我们苏州老年大学万寿宫艺术团民乐班暨学校志愿者总队的“文明有我，服务社会”宗旨，更印记了苏州老年大学办学“老有所学，老有所为”的办学方略，已载入史册！

吴江善贤乐龄老年公寓演出大厅爆以铿锵有力之强者：“文明有我，服务社会。文明有我，服务社会”……经久不息回荡着、回荡着、回荡着。

## 诲人不倦的石小颖老师

数码照片处理技术提高一班 吕其顺

是记性差，学过的知识会遗忘，常常会向老师问这问那，甚至同一个问题也会重复提问。石小颖老师总是脸带微笑，热情解答，有时还手把手地在电脑上操作演示，直到学员弄懂为止。石老师根据老年学员的特点，每学期都编写了详尽的讲义发给我们，方便了我们的学习。

石老师平易近人，每次接新班，总是主动告诉自己的手机号、QQ号，与学员建群。有新教材时，她预先在群里发布，有时节假日停课通知也及时在群里提醒大家。学员们有什么问题在QQ中提出后，石老师总是及时作出回复。通过几个学期的学习和训练，大多数学员已经学会和掌握了PS相片的一些技巧，有些学员还相当熟练。近年来学

我们老年大学学员大多是六七十岁，甚至是八十多岁的老人了，虽然好学，但是我们的记忆力有限，学过的知识会遗忘，常常会向老师问这问那，甚至同一个问题也会重复提问。石小颖老师总是脸带微笑，热情解答，有时还手把手地在电脑上操作演示，直到学员弄懂为止。石老师根据老年学员的特点，每学期都编写了详尽的讲义发给我们，方便了我们的学习。

校举办的几期“摄影&后期处理习作展”，都是由石老师精心策划设计，并带领同学一起布展，历次展览都获得了大家的好评。每次她的学员作品参展，石老师总是认真批阅，一次次指导学员进行修改和完善，付出了加倍的精力。

2017年，石小颖老师辅导苏州市老年大学学员参加的苏州大市“建行杯”海报设计竞赛获一等奖4人（前4名，总6名），二等奖6人（总11人）三等奖7人。对于取得的成绩，石小颖老师从不张扬，只是默默地付出，默默地奉献。

石小颖老师就是这样一位爱岗敬业、诲人不倦的好老师。

## 苏州老年大学评弹班 夏季演唱会在瑞颐养生社区进行

日前，苏州市老年大学评弹班近30位学员，在朱剑琳老师的带领下，背起三弦、琵琶、服装、化妆包等，一起乘车去瑞颐养生社区公益演出。

下午2点钟开始演出，社区的演出大厅里济济一堂，已经爆满，背景屏幕上写着“苏州老年大学评弹班走进瑞颐夏季慰问演出”，主持人尤琳一袭红色旗袍光彩照人，使台下观众眼前一亮，掌声不绝。

15位女学员，身穿艳丽、漂亮的旗袍，首先登台亮相，演唱评弹开篇《枫桥夜泊》，赢得了满堂的掌声。节目一个接着一个，精彩纷呈，《一定要把淮河修好》、《蝶恋花》、《赏中秋》等弹词开篇和选曲，还有评话《英雄警官孟祥斌》，表现者声情并茂地歌颂了舍己救人的英雄人物，使观众感动得热泪盈眶，深受鼓舞和教育。演出中还穿插了沪剧演唱的《雷雨——繁漪盘凤》片断，葫芦丝演奏的《月光下的凤尾竹》，萨克斯演奏的《夕阳曲》等，使得节目丰富多彩，台下气氛热烈，掌声不断。最后当朱老师领唱的《咏梅》和《太湖美》登台时，将整合夏季演唱会推向了高潮。15位女学员身穿旗袍，再次伴唱，深深地吸引了广大观众，优美的旋律，甜润的嗓音，配上大屏幕上展现出太湖的万顷碧波，烟雾茫茫的景象，使观众陶醉在秀丽的江南景色之中，评弹班学员们也非常高兴，在瑞颐社区的公益演出落下了帷幕。（濮宏魁）



## 戏曲班学员当教员 入社区培育小演员

我校戏曲班的学员自去年暑期开始在金阊街道彩虹社区为喜爱戏曲的少儿们开办了戏曲班，坚持义务讲课，热情为居民服务，与小演员同台为居民演出，受到好评。（学联会 供稿）

## 苏州市儒学研究会《国学讲堂》 2018年下半年公益讲座安排

日期	内容	主讲人
9月15日(周六) 上午9:00	尚书—— 《禹贡篇解读》(一)	蔡斌 职大老师 本会会员
9月29日(周六) 上午9:00	尚书—— 《禹贡篇解读》(二)	蔡斌 职大老师 本会会员
10月13日(周六) 上午9:00	儒学与 《水浒人物的忠义观》	陈福昌 本会会员
10月27日(周六) 上午9:00	新形势、新希望 与时俱进的《五好人生》(三)	许峰 本会副会长
11月10日(周六) 上午9:00	唐传奇中的儒道思想 (唐传奇是唐代的一种小说类的文体)	童李君 职大老师 本会会员
11月24日(周六) 上午9:00	戊戌变法失败的主要原因及其意义—— 康有为评价(二)	张晓旭 本会会长
12月8日(周六) 上午9:00	戊戌变法失败的主要原因及其意义—— 戊戌变法的历史意义(三)	张晓旭 本会会长
备注	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号西大门进入	

## 诗韵东方 校园绽放

### ——苏州市老年大学朗诵朗诵专场活动纪实 朗诵提高班 屠芳

二〇一八年六月十日，星期天。苏州市老年大学首届“五月的鲜花”朗诵朗诵专场演出在五号楼四楼多功能厅隆重举行。数百名朱正老师执教的朗诵班的学员欢聚一堂，以诗会友，以诵聚情。以往静寂的校园热闹非凡，演出现场更是人头攒动，充满欢声笑语。

“五月的鲜花”诗歌朗诵活动自四月份朱正老师在各班发出倡议之后，引发了众多学员极大的关注和兴趣。不管是提高班还是基础班，大家都以各自实际出发，本着抒发情怀，锻炼自我，重在参与的初衷，积极准备，选择奋发向上的充满正能量的题材，反复刻苦练习，把自己满意的录音作品先发到所在小组的微信群，由组长把关聆听后加上推荐语再发至班级管理群，最后由朱正老师归类，筛选后分批发到每个班级、各个小组，供学员们聆听、欣赏、学习、借鉴。从五月一日开始，前后一个月时间，共收到150余篇（下转第三版）

## 校园灯谜

- |           |                              |
|-----------|------------------------------|
| 1、江西毛竹杜鹃传 | 杜鹃是“花”名也是“鸟”名；               |
| 2、水纵山横底蕴收 | 2、“隶”字书写象形于山水变化 底蕴寓意内涵、根本基础； |
| 3、蓬莱钱道瑶池境 | 3、蓬莱仙山、瑶池为神水，为道家专事修炼之处”；     |
| 4、华丽内身靓镜头 | 4、人字映照门里的影像，是镜中摄出的反向效果。）     |
- 以上各猜我书画摄影系课程名一（思路提示：1、江西是方位字“工”，毛竹组合成“笔”，

## 教 师 风 采

### 深受学员尊重和喜欢的高振莲老师

高振莲是人文与社会系的英语教师。

高老师平易、朴实、和蔼可亲，就像邻家大姐。她以良好的师德、娴熟的专业水平、耐心的待人态度赢得了老年学员的尊重和赞许。

高老师上课时总是精神饱满、热情洋溢，带动了学员学习的情绪；高老师为人诚恳、谦虚随和，让紧张学习的学员能很放松地跟着高老师听学读写。

高老师在教教学严谨、认真负责。在上课时遇到比较难读的词语，高老师会让学员一个个轮着读一遍，而她就会在学员面前，耳听学员的读音，眼观学员的口型。学员读正确了，高老师会以微笑予以肯定；哪个学员没读正确，她就一遍遍带着那学员反反复复，直到该学员读正确为止。上课时，大家一起朗读的时候，高老师会在朗读声中精准地发现哪位学员哪里没读准，并且不厌其烦地帮助学员纠正。

高老师的教学态度及教学效果赢得了学员的尊重和喜欢。有学员自豪地说：“我是高老师的‘粉丝’。”

（供稿 人文与社会系、老年英语会话二（1）班 李玉芬、刘月萍、蔡鸢、陈寒羽、池雅定、金淑玲等）



### 中国武术六段老师 严大香



严大香老师是苏州大学副教授，苏州市武术协会常委、苏州武协太极、形意、八卦专业委员会秘书长、中国武术六段、国家一级社会体育指导员。她先后参加了国际、省、市级各类个人和集体太极比赛，均获得优异成绩，获得金牌近三十枚。如在2017年中国·金华国际武术节“健艺体育杯”国际传统武术交流大赛中，获得四项第一名，并因此斩获女子FG大组武术个人全能第二名。她还多次获苏州市武术协会颁发的“优秀教练员”及先进个人称号。

自2015年受邀来校任教“48式太极拳”、“杨氏40式太极拳”，今年又教“42式太极拳”。严老师的太极拳动作轻盈飘逸，刚柔相济，教学时，一招一式，严格认真、细致清楚，同学不懂，百问不懈，深受同学的欢迎和爱戴。

严大香老师多年来还坚持太极拳义务教育和太极文化的传播。长期在课余时间，不论炎夏和寒冬，在苏州市大公园、市文化宫、苏州大学等地带领学员进行不间断的教授太极拳和基本功，每天晚上还在桂花公园免费传授太极拳。多年来，为全民健身做了大量的志愿工作，为此，严大香老师还荣获苏州市“最美全民健身志愿服务明星”。

（供稿 42式太极拳2班）

# 第8届校园艺术节

周养志

书画精品饱眼福，歌声悠扬绕露台。  
昂首跨入新时代，文化艺术舒胸怀。

## 同窗会

刘啸虎

晚晴一族同窗会，毫厘申江再聚游，  
喜上眉梢神采奕，欢声笑语满堂楼。  
佳肴美味鲜而爽，洋溢浓情乐又悠，  
共忆芳华歌一曲，祝君安健福无忧。

## 港珠澳大桥

陈铭诚

零丁洋展玉玲珑，惶恐滩扬中国风。  
港澳串珠彰宝气，一桥跨海若飞鸿。

(上接第二版)作品。这些作品内容体裁不同，篇幅长短不一，诵读形式不限，既有组长领衔的小组集体朗诵及二人合诵，更多的是个人诵读。内容主要围绕歌颂伟大的党和亲爱的祖国以及著名诗人的经典诗作等丰富多彩。经过各小组推荐选拔，共有27个节目参加了专场演出。

下午一时许，演出现场响起了悠扬悦耳的乐曲，暖场节目由“东方和韵艺术团”倾情表演的葫芦丝合奏《走进新时代》开始，主持人由朗诵提高班的邱丽春同学担纲。当她身着艳丽高雅的旗袍礼服款款走向舞台中央，随着她深情的开场白“朗读让我们打开了一扇门，朗诵为我们点亮了一盏灯”，周四朗诵提高班一组在年届七十的组长冉宝珠大姐的带领下，八位姐妹身穿深红色的丝绒连衣裙缓缓走上舞台，合诵了《朗读者的心声》，由此拉开了专场活动的序幕，引发了所有朗诵爱好者的共鸣。紧接着，朗诵基础班的学员一一上台，深情诵读了徐志摩的《再别康桥》，余光中的《乡愁》等经典诗作。她们虽然初学朗诵，有些方面还不成熟，但感情真挚，投入，赢得了全场的阵阵掌声。随着主持人的激情介绍，更多的契合主题的诵读作品陆续展现。《五月的梦想》、《五月，愿所有美好如期而至》、《我赞美你，劳动者》等。还有很多由衷歌颂祖国和伟大的党的作品，如《大写的中国》、《我骄傲，我是中国人》、《我眼中的党》、《祖国、你就是我要唱的那首歌》、《祖国颂》……不管是个人诵读还是小组集体合诵，他们个个饱含深情、倾情投入、字正腔圆，语调跌宕起伏，时而激昂，时而舒缓，画面感引人入胜。在这里，每一位朗诵爱好者都认真地、执着地、用心地朗读着。其中，朗诵提高班二组组长马新宇和陈建伟的二人合诵《祖国啊，我亲爱的祖国》尤其引人注目。由于他俩曾经是大学同窗，如今共同的爱好又成了朗诵班的同学，故而他们配合格外默契，情感真挚投入，博得了台下一片掌声。整合专场活动共有八个合诵节目，几乎每一个都倾注了组长们的大量心血。从选材、组织排练、合成、录音直至演出，组长们都亲力亲为、领衔挂帅，演出效果特别地好。最后的压轴节目是朱正老师带领的提高班三位组长参与的四人合诵《读中国》。当朱正老师浑厚磁性的男声辅之于三位柔中带刚的女声们的朗诵声响起时，全场惊艳，赞美、钦佩的目光齐刷刷投向舞台！不愧是老师，不愧为标杆！在雷鸣般的掌声中，朗读朗诵专场活动圆满成功结束了！

苏州市老年大学“五月的鲜花”朗读朗诵主题活动由朱正老师一手发起倡议、全程策划，配制录音，直至演出当天还亲任音响师。朱老师不辞辛苦、亲力亲为，不愧是一位令所有学员敬佩的多才多艺的好老师！专场演出刚结束，朗诵提高班的诗人学员杨自振有感而发，作诗道“是赤子的心声，是时代的强音，银潮涌处，是永不停息的进取精神……寻梦、追梦、圆梦，紧紧地拥抱未来，我们的心啊，永远年轻！”正如主持人在结束时所说：“朗诵是这样高雅，是这么美妙，我们就这样一路走来，走进文学的殿堂，走进声音的精致……我们朗诵着、朗诵着、朗诵着，让心路历程洒满七彩的霞光！”



特等奖摄影作品《我是你的眼》(作者马继平)

还有体现传统文化的《苏州园林》绘画写生。

最终，通过打分，评委们按照书法、绘画、摄影三大门类，分别评出了特等奖一名，一等奖三名，二等奖三名，三等奖五名，优秀奖十名。

主办方将所有的获奖作品印成纪念册赠送给大家。

主办方在苏州的怡园举行书画摄影展。把这次评出的特等奖及一二三等奖36幅作品公开展出，让广大市民参观。

据了解，2017年10月，苏州(下转第四版)

(上接第一版)学员的才华和风貌，也展示了改革开放四十年的苏城变迁。所有的作品都紧扣主题，震撼人心，其中有追忆峥嵘岁月的《沁园春·雪》书法大作，也有展示新时代地标《东方之门》摄影大片，



一等奖摄影作品《渔舟唱晚》(作者朱锦胜)

# 毛泽东诗词书林碑林

李务民

洋洋书海布碧波，气吞山河耀千秋。  
前无古人留瑰宝，日月同辉靓江洲。

## 七律·观尤玉淇书狂草

尤龙

双玉轩中师古贤，狼毫紫砚五花笺。  
流香翰墨心驰疾，笔走龙蛇意在先。  
势若繁星呈异彩，迅如雷电驭风烟。  
沉雄跌宕峥嵘处，一起呵成是米颠。

注:米颠指宋书法家米芾

## 少林寺

江幼青

日出嵩峰顶，山门甬道深。  
晨钟传峭涧，暮靄笼秋林。  
恍惚浮屠塔，迤迤雾气侵。  
遥望东肇迹，面壁悟禅心。

## 临江仙·残荷

刘婉英

占尽池塘秋色，任它枯叶浮萍。线条  
映水影亭亭，风前霜月瘦，雨里泪珠盈。  
散乱沉浮谁叹，一生宠辱何惊。心中  
有结语蓬瀛。莲泥香未尽，禅院有钟鸣。

# 《张迁碑》临创拾取

行草研究班 强近仁

《张迁碑》是东汉晚期作品，亦称《张迁表》，是东汉隶书的代表作品。它与工整一路的《曹全碑》《礼器碑》相比，《张迁碑》带给我们的却是一种全新的气象，它端正朴茂，方劲雄浑，古意盎然，朴厚中见媚劲，方整而不板滞，是汉隶中的上品。方笔一路汉隶《张迁》是基础功课。

临习该碑重点在于掌握它的结构与用笔。它的用笔以方为主，棱角分明，具有齐、直、方、平的特点，要比工整一路的《曹全》《乙瑛》等要好。其波磔并不明显，写时不可太滑，特别是横、竖、捺变化丰富而含蓄，正如孙过庭说的，“一画之间，变起伏于峰杪”，在用锋过程中，应尽量还原碑的书写性。

其次在结构上四周平满，字形方整，内松外紧，大量渗入篆体，显出古拙韵味，也是《张迁碑》的特征。

在章法的处理上，应注意字群组合大小、粗细、长短、俯仰、敬侧、错落，在对立中达到和谐统一。

在临摹过程中，进行单字对照变化，找出异同，结合自己实际，以此为切入点去进行临创的转化，如《张迁碑》与《衡方碑》《西狭颂》《石门颂》《好大王》在结体上多取宽绰一路，且用笔均以方为主，然而各不相同，《张迁碑》于方直中寓圆巧，笔画粗细相间，《西狭颂》篆意楷形，清代伊秉绶、何绍基他们皆从《张迁碑》出而独辟路径，为后人作出新贡献。

临创交替进行，因为临帖是书者学习书法的始终，而创作是在经验的积累中不断的突破，厚积是我学书的主要途径。

《张迁碑》的学习首先要把字放大临习，放大写有气度，其次可改变原贴的章法，改成中堂、条幅、手卷等，增强空间观念。也可集字式创作，如集字对联，古诗，古文等形式。可以先从小处入手，如方笔与圆笔的融合，古拙与趣味性的表现手法。

清代名家为我们创造了许多成功例子，只要我们勤于动笔，李可染先生说：用最大的功力打进去，用最大的勇气打出来。当今对于我们初学者来说仍然十分有益。它可以用到行、草、楷、篆等多种书体的临创中去。

# 纪念改革开放40周年对联

董士奎

筑巢引凤花枝俏  
除旧创新社稷隆

创新除旧千秋颂  
开放迎宾万代功

## 咏花乐

钱聚水

俏靚夏荷莲子贵，丹桂飘香送炎归。  
霜菊清馨秋日爽，腊梅吐彩迎芳菲。  
冰消柳绿桃花艳，万紫千红天地晖。  
百鸟歌春景色丽，国花牡丹众妍妃。

## 为同窗好友黄建瑛点赞

陈彦华

同窗密友建瑛黄，古道热肠心阳光。  
老骥伏枥惜分秒，歌声清亮墨宝强。

## 立夏

侯国达

袭来豪雨绿阴长，为送春归尽一觞。  
嘉树枝头悬硕果，时花野陌散芬芳。  
燕飞蝶舞轻身影，禾苗迎新迎曙光。  
卧读行游自随兴，飙歌品茗乐平常。

# 最美不过夕阳红

声乐三(2)班 倪慧林

童颜鹤发闪银辉，永葆青春放光华。  
琴曲悠扬歌声飞，金碧殿堂披彩霞。

6月13日上午，在张树韞老师精心策划与两位班长的热切配合下，声乐三(2)班春季期末联欢会，在全体学员高唱“美丽的校园我的家”的歌声中拉开序幕，又在合唱“我和我的祖国”的歌曲伴随众多学员的优美舞姿渐渐落下帷幕。全程见证了老年朋友的夕阳红，夕阳美，最美不过夕阳红。

联欢会上，包括众多男女声独唱、对唱、小组唱。如独唱“月夜”、“天边”、“小白杨”、“马儿啊，你慢些走”等；对唱“鸿雁”、“为了谁”等；小组唱“驼铃”、“美丽的草原我的家”、“滚滚长江东逝水”等等。

王先生独唱的“月夜”、“云雾随风转，明月空中走。”夜色美，歌声亮。沈女士独唱的“天边”，“一对双星，一棵大树”乃“梦中的眼睛，心中的绿荫”。绵绵柔情，宽阔胸襟，歌声浩荡，音色唯美。

沈先生与唐女士对唱的“绿岛相思曲”，“海风吹，浪花飞”；海峡两岸心相

印，情相依。歌声美，心灵美。

两位班长参与的女声小组唱“美丽的草原我的家”，呈现草原上的“幸福景，画中情”。同时联想我们“春色满园，秋实累累”的美丽校园，感慨万千。

联欢会上，除了唱歌，还有朗诵、舞蹈等节目串插表演。如唐女士及周副班长组合的诗词朗诵，尤其“感恩的心”，抒表了师生情，同学谊。感恩老师，感恩同学，感恩阳光，感恩自然，感恩一切给予微笑和爱的人。“卓然”、“心愿”等独人舞以及双人舞，舞出了“天之涯，地之角”的人间真情。同学的友谊，师生的情爱地久天长。

联欢会上，更令人注目的一大亮点是，在张树韞老师亲自示范并共同参与的时装走秀。众多老年朋友(女士优先)伴着“月亮代表我的心”的美妙乐曲纷纷走动，频频亮相。男士中唯独能歌善舞的沈先生参与其中，一展风采。通过走秀，不仅秀出了老年朋友的美丽身影，更是秀出了老年朋友的美好心声；不仅是“月亮代表我的心”，更是“夕阳温暖我的心”。

至此，更使我联想起张树韞老师传导的一句名言：“音乐是一个最懂我们的知己，能把一切我们想要表达的情感完整地流露出来。”声乐三(2)班春季期末联欢会别开生面，独具一格，值得回味。

## 吟物 金鸡湖畔的梅雨——夏天的味道

散文赏析与写作班 薛招娣

六月，酷暑未到，梅雨先来。金鸡湖就一段流淌着迷离烟雨的昆曲，左看看右看看韵味十足。那些年，工作的繁杂琐碎让人身心憔悴。喜欢休息日的傍晚，与先生在金鸡湖畔长长的石阶上小坐。金鸡湖静谧，甚至有些寂寥。夕阳斜斜的，在湖的那端踌躇。终于倦了，落进湖里。观湖静下心，省时省力，精彩之处无从细述。现在，有了大把时间可以奢侈地常去湖边，看湖的细水淡绿，听湖的轻涛慢波。

月光码头是暧昧之下，情调之上的地方。一泓美丽湖泊的最佳位置，一片纯正的欧式建筑，一处弥漫着浪漫气息的异域景色，非常适宜年轻人来这里来一场旷世之恋。我与先生空时来小坐，要一杯鲜榨果汁或咖啡，拍几张游船和桃花岛的图片，船尾的白浪让人追逐难忘。如此这番，生活的纠结，心中的犹疑，渐渐消散遁形，恬淡重回眉梢。

曾经，月光码头是苏州十大最美夜景地之首。几年前，与台湾一起合办的苏台灯会印象深刻。入夜，苏州“鸟巢”璀璨妩媚的外墙，博览展馆科幻流动的画屏，组成了月光码头大气却不乏精致的氛围。休闲、娱乐、餐饮等特色商圈若明若暗的灯光，繁星点点，像一把洒在湖畔的珍珠，又似一弯弧度柔和的新月。先生说：月光码头，很像我的初恋。我心惊：可不可以也似结发之妻？金鸡湖也有另类脾性。

那回竟遇风大浪急，金鸡湖灰暗凝重。都道苏州之水有十分的婉约，十二分的沉静，又怎知千年之前的“干将”宝剑，就是在这温婉清澈的水里淬火之后，才具备了真正的刚性和硬度！欣赏怒马般的金鸡湖，可遇不可求。

“沧浪之水清兮，可以濯我缨。沧浪之水浊兮，可以濯我足。”面对金鸡湖，它的清澈与混浊已不再重要，温柔与雄浑均是江南隽永的性格。洗涤冠缨，或是洗涤双足，形式在其次，要紧的是心胸既能濯缨又可濯足的开阔。人世间，风光旖旎也有枯藤野草，太平盛世不乏浊浪污垢，你可以喜欢或者不喜欢，但一定要包容，心有天地，自然质朴纯净，不会被玷污。

斜风细雨的时候，走在伞下，嗅着马樱花的清香，赏着折扇般粉色的俏丽，愉悦就有了。其实女贞树开花才让人喜爱，香纯纯的，清一色，不染尘埃的味道。一会，雨点奔放起来，朦胧顿时洒染了天地。裤管裙摆濡湿，又有什么要紧？光着脚走在草径上更舒畅。人少的湖边，凝眸雨点落在空中溅起的朵朵水花，体验水汽氤氲下柳枝不断的摇曳，一点感悟在心底渐渐明晰。

沿金鸡湖的木栈道，来到金鸡湖一号，这是我与先生陪父母散步的地方。父母的家离得不远。春天，桃红柳绿，姹紫嫣红，陪着妈妈，在樱花小径上徜徉，在玉兰芬芳中说话，那份安逸写满脸庞。绿肥红瘦的夏季，随处流淌的只有浓绿与厚翠，两代人喜欢一样的景致：清静。

一对与我们年龄相仿的夫妻撑着伞，来到湖边，相对无言，俄顷离去。蓦然回首，又见岸石绿苔，水印斑斑，风雨中似又厚重了一层。父母老了，经常的话题是身后之事。居士的生涯，让他们看轻了生死，了然了百年之后的去处，与孩子们聊起，无禁忌也无悲哀，只是淡然。

可我却没有父母的淡然，丝丝惆怅不免袭上心头。人生苦短，岁月沧桑，只有这漫天漫地的江南烟雨伴着人从年少到岁长，从懵懂至觉察，并还将一路走去，不离不弃。

## 感悟 生命的春雨润万物

老年英语提高班(2) 邵灿葵

世间有人喜爱夏日的太阳，有人喜欢秋天的薄雾，还有人喜欢冬日的雪花，我最爱的是潇潇春雨。春雨轻洒，滋润了干枯的树，催生了嫩绿的芽。春雨潇潇地下着，它正在轻轻地唤醒大地，悄悄地带走了寒冷，慢慢地抚慰树木上严冬的创伤。春雨洗去了冬日的残迹，万物在春风的吹拂下醒来了，在春雨的滋润下生长了。忽而当暴风雨来袭时，林海枝舞叶涌，俯仰起伏，万千树干就是万千根摇曳的琴弦，弹奏出惊心动魄的交响乐；云雾涌来，一切都淹没在白茫茫的浪涛之下，变成一片摇摆晃动的海底森林。但当热带雨倾泻过后，太阳又重新照耀，亿万叶片上的水珠，闪烁出亿万晶莹的星星，炫人眼目。

我眺望着窗外那白茫茫的世界，真是美丽极了。我连忙穿好了衣服来到户外，只见天地相接白茫茫的一片，看着纯洁无瑕的大地，我真是不忍心将脚踩在上面。此刻我才深刻地体会到这才是“银装素裹，分外妖娆”的景象。我仿佛置身在童话里的冰雪王国呢。又更使我回忆到往事。世间上最可贵的就是生命，最残忍的就是杀生。所谓生命，都是在时间之流，甚至在空间之流，在情爱之流中。

世间上，有的生命为了维持自己的生存，不惜侵犯他人的生命来供己所需，例如大鱼吃小鱼；有的生命则以一己之力量，换取万千大众的富足。

但是同样是人，也有的人凭一己之权势，牺牲众人的生命来满足一己的欲望；有的人则牺牲自己万千的荣华富贵，只为维护世界的和平，跟万千的生命共同存在。英国的柏克说：“生命在闪光中出灿烂，在平凡中见出真实。”宇宙之中，青山绿水，花开花谢，都有生命。有的人用美的艺术，用音乐的声音，用建筑的力学，甚至科学家用他的发明来展现生命。大自然里到处都有生命，所谓“三界唯心，万法唯识”，甚至春雨也能滋润花草树木就会开得更鲜艳，所以说“春雨不是季节，而是内心；生命不是躯体，而是心性。”

当你把生命融入到大化之流中，宇宙大化都会跟着你起舞、跳动、是则何时不是生命的春雨呢？

## 随笔 《论语》中的养生智慧

苏州市儒学研究会副秘书长 项仁浩

孔子是我国著名的思想家、教育家、儒学学派创始人，在经济落后、社会动乱的春秋战国时期，他活到73岁，可谓高寿之人。其长寿之道在《论语》中我们可寻求其智慧进行探讨，概括其有五个字：仁、乐、食、节、戒。

仁：《论语》中的“仁”是核心思想，“仁者爱人”包括对亲人、朋友、众生的爱。一个心中充满大爱的人，内心必然是光明的。仁爱是有双向的，“爱人者，人恒爱之。”孔子一生倡导并践行着“老者安之，朋友信之，少者怀之”的人生理想，这必然为他营造出良好的人际关系。“德不孤，必有邻”，和谐的人际关系，让人充满幸福感，进而推迟衰老。

乐：孔子虽生逢滔滔者天下皆是也之乱世，又常怀济世救民的“百世之忧”，但观其一生，他的生活态度积极乐观，奋发向上。子曰：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”。意思是说吃着粗茶淡饭，挽起胳膊当枕头，悠然而睡，自得其乐。从养生学角度来看，保持积极乐观的人生态度，对身心健康至关重要。今知很多疾病都与情绪波动、心情抑郁有关，老年人更要保持心态平和乐观豁达的态度过晚年。据报导：当今百岁以上老人其共同点“快乐”。

食：孔子对饮食极为讲究，《论语》中记载：“食不厌精，脍不厌细。食饕而洁，鱼馁而肉败不食；色恶不食；恶臭不食；失饪不食；割不正不食；不得其酱不食。”孔子认为，要防止病从口入，首先要从颜色、气味、形状等方面细心鉴别食物是否变质，不吃腐败、陈馊的饭菜酒食。其次，还要讲究烹饪技巧，以增进食欲。

节：就是生活要有节制，保持生活中各方面的平衡，不走极端。如情绪上“乐而不淫，哀而不伤”。饮食上“肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱”。即吃肉可以，但不要多吃，尽管酒量很大，但也不要喝醉。

戒：即养生要有所禁忌。孔子对人生各个阶段的生理、心理特点也很有研究，他不但能透视到任性的弱点，而且还能深刻地揭示如何克服和战胜人性弱点。子曰：“君子有三戒，少之时，血气未定，戒之在色，及其壮也，血气方刚，戒之在斗，及其老也，血气既衰，戒之在得”。即青少年时期，由于发育不成熟，不能迷恋恋蝶。中年时，是气刚任性，好胜善斗的年龄，所以应平心静气和宽容。老年时，体力已经虚弱，不要再竭力追求名誉、地位和金钱。如果贪婪无度，挖空心思地谋取个人利益，就会大伤元气，损身折寿。

## 议论 说“树”

校友 易荫槐

树，是木本植物的总称，例如桃、李、松柏等，作名词用。但最初它却是一个动词，早在公元前770年前的石鼓文中，树字写成“𣎵”，左上是“木”，左下是“豆”，右边是一只手，从字形上看，意思就是种树。可见，在古代早就提倡植树造林了。到了现代，爱树的人越来越多，国家还规范了每年的3月12日为植树节，大教育家蔡元培先生还为节日题词：“种成大树寿山河。”寥寥7个字，把绿化重要性说得一清二楚。

习近平总书记马年春节为大家作了一副春联：“骏马追风扬气魄，寒梅傲雪见精神。”热情歌颂了腊梅的坚贞品格，原来梅树早为国人所喜爱：“梅松竹为岁寒三友”、“梅兰竹菊”称为“四君子”，它们是庭栽植物的首选。

一、松柏常青，能耐严寒。

孔子曰：“岁寒然后知松柏之后凋也。”现代人祝寿，常写：“寿比南山松不老”，这是因为终南山上的松树由于地质和气候的优越，能活千年而不朽。苏州光福镇司徒庙里的四颗汉柏，历劫1900多年，战风斗雪，古朴苍劲，各展雄姿，被人誉为清、奇、古、怪，更为游人称奇的是有棵柏树因遭雷击而倒伏于地，但仍蟠曲多姿，枝繁叶茂，其生命力之顽强，令人叫绝。

二、桃李争青，佳话连篇。

桃和李同在春天开花，开起花来灿若云霞，《诗经·周南》有“桃之夭夭，灼灼其华”之句，又《召南·何彼襁矣》有“何彼襁矣，华如桃李”，两诗都与婚嫁有关，后来的成语“夭桃秾李”，就是比喻男女年少貌美，用作婚嫁美满之辞。“桃李盈门”、“桃李满天下”的成语，是说老师培养的优秀人才，既多又广，所以一般赞扬老师的功绩常用“桃李芬芳”来形容。

三、树能治病，称为“树功”。

报载，北京78岁的孙孝凡老人，1980年3月因不慎

家  
晚  
晴



夕阳情调 马铁梅摄

(上接第三版)广电看苏州APP联合苏州市教育局、苏州市老年大学打造了看苏州手机端老年大学——一所没有围墙的老年大学，让苏州所有老年人都可以享受苏州老年大学的优质教育资源。这是全国首例手机端老年大学，在老年教育领域是一项创举。



一等奖摄影作品《美丽乡村》(作者 阙明芬)



一等奖摄影作品《虎丘湿地公园》(作者 顾学珍)

上线以来，看苏州手机端老年大学共直播课程三十余门，录播课程三十余节。总点击量达到95万多，辐射全苏州老年人群30余万。

下学期，看苏州和老年大学将会联合推出一些新课程，比如《李良济本草课堂》，专门讲中草药知识；另外，苏州除了市老年大学，还有各个区县老年大学，他们也有很多优质课程。

“我们将在影响力比较大的几所区县老年大学中选取优质课程，搬上手机。以后只要打开看苏州APP，你可以学习常熟老年大学的古琴课，也可以学习姑苏区老年大学的沪剧课，或者园区老年大学的手机课等等。”苏州市老年大学校长董宙宙表示。

(转载看苏州专稿文/张利荣 有删改)

跌跤摔成脑震荡，头痛失眠，颈椎发僵，耳鸣眼花，久治不愈。后来，在杂志上看到一俄罗斯专家说，树有磁场，能给人以力量。孙老就试着练“树功”，在粗大的树干上进行头、腹、胸、背的揉、顶、撞、劈等动作以活动筋骨，坚持了二十多年，居然治好了脑震荡后遗症。孙老体会是“树练”是一种慢功，要持之以恒，动静结合，量力而行，必有奇效。

四、树木年轮，帮助断代。

利用古代木材的年轮可以确定古代遗迹、墓葬的年代。例如在这些地下发现的木材中，将其年轮曲线与标准曲线比对，即可确定其砍伐的年代，因而帮助人们推定遗迹、墓葬的大致年代。

由此可知，树对我们的贡献是很大的。

谜底

- 1、工笔花鸟
- 2、隶书基础
- 3、山水专修
- 4、摄影入门