

万寿宫

苏州市老年大学主办
学校网址: <http://szknrx.suzhbu.edu.cn>
准印证号: S(2019)05000024

第132期 2019年10月8日
(内部资料 免费交流)



我校隆重集会庆祝中华人民共和国70华诞 徐念楨 摄

庆祝中华人民共和国成立70周年

在市老年大学庆祝新中国成立70周年 翰墨丹青颂祖国

建国70周年 文艺演出时的致辞

朱民

尊敬的老年朋友,各位来宾、同志们:
在国庆节和重阳节即将来临之际,苏州市老年大学以文艺演出的形式庆祝中华人民共和国成立70周年。借此机会,我谨代表苏州市委、市人大常委会、市政府、市政协向全市老年朋友们致以节日的问候和良好的祝愿!向长期以来关心、支持苏州老年事业发展的社会各界人士表示衷心的感谢!

新中国成立70年来,在中国共产党的坚强领导下,全国各族人民团结一心,砥砺前行,开创了一个又一个人类发展史上的伟大奇迹,中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。70年来,特别是改革开放以来,苏州大地同样发生了翻天覆地的变化,成为中国特色社会主义伟大实践的一个生动缩影。苏州先后抓住农村改革、浦东开发开放和全面建成小康社会三大机遇,实现了“农转工”、“内转外”、“量转质”三大历史性跨越,创造了辉煌成绩。2018年,全市实现地区生产总值1.86万亿元,完成一般公共预算收入2120亿元,苏州以不足十分之一的国土面积,创造了约占全国1/48的GDP,创造了约占全国1/28的税收,所辖昆山、张家港、常熟、太仓四个城市均进入全国百强县前十名,其中昆山连续15年位列全国百强县之首。这些成绩的取得是全市干部群众敢闯敢试、敢想敢干的结果,也凝聚了我们老同志的智慧和汗水,没有你们昨天打下的良好基础,就没有今天苏州欣欣向荣的大好局面。

老年朋友们退休以后,始终坚持“离岗不离心、退休不褪色”,积极发挥经验优势和威望优势,

在化解社会矛盾、弘扬传统美德、反映群众诉求等方面做了许多工作,为苏州经济社会发展作出了积极贡献。同时,老年朋友们老有所学、老有所乐,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,大家积极参加老年大学,通过学习提升自我、陶冶情操。市委、市政府一直把老年人对美好生活的向往作为老年工作的出发点,把发展老年教育作为应对人口老龄化的重要抓手,从资金保障、人员配置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。广大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。这次文艺演出就是我们老年大学的师生自编自演的,大家用歌舞、曲艺等形式来歌颂社会主义事业取得的伟大成就,表达我们“永远跟党走”的坚定信念和决心。同时,也必将展示老年大学丰硕的艺术教学成果和师生们良好的精神风貌。

各位老年朋友们,当前苏州的发展已经站在新的起点,正在推动高质量发展的道路上砥砺前行。衷心希望各位老同志一如既往地发挥余热,多为苏州经济社会发展献计出力,共同谱写苏州改革开放和现代化建设的新篇章!

最后,祝愿我们伟大的祖国更加繁荣富强!祝本次文艺演出取得圆满成功!祝各位老年朋友身体健康、阖家幸福!

“中信银行杯”祖国颂·苏州市老年大学师生

书画展开幕式暨书画作品集首发式举行

为庆祝中华人民共和国成立70周年华诞,“中信银行杯”祖国颂·苏州市老年大学师生书画展开幕式暨书画作品集首发式于9月11日上午在市工人文化宫吴门美术馆举行。来自市老年大学的师生代表以及老年书画爱好者与应邀嘉宾近200人出席了开幕式。苏州市老年大学校长董宙宙致辞,热烈祝贺展览开幕和书画集首发式举行,并向前来参加开幕式的各位领导、嘉宾表示热烈的欢迎!向长期关心、支持市老年大学发展的社会各界表示衷心的感谢!董校长热情赞扬广大师生用书画形式歌颂在中国共产党的正确领导下,全国各族人民自力更生,艰苦奋斗,愚公移山,排除万难,取得的举世瞩目的伟大成就,庆祝这一伟大的节日,歌颂这一伟大的时代,歌颂繁荣富强的社会主义祖国,歌颂中国特色社会主义道路。

据了解,本次书画展共有108幅作品参展。这些作品是在全校师生征集的近300余幅书画作品中精心挑选出来的,其中书法作品71幅,绘画作品37幅。作品主题鲜明,内容丰富,形式多样,艺术上乘,展示了老年大学师生的精神风貌和艺术才华,彰显了学校文化艺术教育的成果,为共和国的庆典增添了一笔美丽的色彩。参展作品的作者中有参加过抗日战争、解放战争的老战士,有长期担任党政领导工作的老干部,更多的是普通退休工人、农民、教师、科技工作者、医务工作者等,作者的平均年龄几乎与共和国同龄,他们是新中国的创立者、建设者,是改革开放的实践者、参与者,是伟大新时代的亲历者、见证者。

翰墨丹青颂祖国。此次书画艺术展,老年大学师生饱含深情,用浓墨重彩书写美好的诗篇,绘就壮丽的画卷,抒发爱国的情怀,激起了全校广大师生的共鸣。据介绍,学校希望通过师生书画艺术展览和作品集首发,更好地推动老年大学的文化艺术教育教学迈上新台阶,促进老年教育的内涵发展,努力把学校办成全国一流老年大学。

此次书画艺术展得到了中信银行和吴门美术馆的大力支持。

(朱学标)



市老年大学设立夕阳红分校

2019年9月24日上午,苏州市老年大学夕阳红分校在姑苏区沧浪街道养蚕里社区举行揭牌仪式。市老年大学协会会长、市老年大学校长董宙宙,市卫健委、姑苏区沧浪街道有关领导以及各市、区老年大学校长出席揭牌仪式。苏州夕阳红健康俱乐部主任汤小兵介绍了夕阳红老年学堂的建设发展情况。市老年大学协会副会长沈鸿秋宣读关于设立夕阳红分校的决定。据了解,这是苏州市第一所民办性质的老年教育机构,也是苏州市老年大学设立的第6家分校。(朱学标)

一句话新闻

△近期,省教育厅语言文字与继续教育处沈晓东处长、李海宁副处长和省成教协孙曙平会长、马良生副会长、郑青秘书长等领导来我校调研考察。董校长等领导详细介绍了办校情况。我校的办校成绩获得了领导的肯定。

△近期,嘉兴市老年大学、盐城市老年大学、柳州市老年大学、商丘老干部大学领导们先后来我校考察访问。(办公室)

精彩文艺演出 展现老年风采

——市老年大学500师生献礼祖国

在全国各族人民喜迎新中国成立70周年大喜的日子里,2019年9月22日下午,苏州市老年大学庆祝国庆70周年师生文艺演出在苏州中学来秀坊大礼堂举行。市人大常委会主任陈振一,市政协主席周伟强,市委副书记、市老龄委主任朱民,市政府副市长王咏以及市有关部门领导观看演出。

现场,500余名市老年大学师生用声乐、舞蹈、戏曲、器乐、评弹、诗朗诵、时装表演等艺术形式演绎了《今天是你的生日》《茉莉花》《唱支山歌给党听》《欢乐的日子》《卜算子·咏梅》《欢乐校园》《我们的心声》《人间天堂》《没有共产党就没有新中国》等一系列精彩节目,激情颂扬全国各族人民在中国共产党的领导下,坚持理想信念,顽强拼搏,开创社会主义现代化事业取得的伟大成就,展示市老年大学艺术教学成果和苏州老年人的精神风貌。(下转第二版)



“我和我的祖国一刻也不能分割,无论我走到哪里都流出一首赞歌。”

7月25日由苏州市老年大学学联会牵头举办的“我和我的祖国”快闪活动在一座有着2500多年历史的文化古城万寿宫精彩上演,市老年大学的同学们齐声高唱《我和我的祖国》,用诚挚歌



《我和我的祖国》闪拍记

数码照片处理基础二(2)班

王培宁

电子琴一(5)班

徐道聪

声乐三(6)班

王梅英

声表达对祖国的美好祝福,喜迎新中国成立70周年,以此表达爱国之情。

这天晴空万里,气温高达38度,但高温挡不住大家热爱祖国的激情。上午7点30分,100多位老年同学冒着高温酷暑陆续来到了学校。在声乐班1号教室里,张树崑、刘庆伟两位声乐老师在教室里再次为同学们讲解了演唱这首歌的歌唱要领及注意事项。接着同学们更换了服装,组成了各自的团队涌上了万寿宫平台。此时,两架无人航拍机从地面上缓缓升起,多台摄像机多角度的对此活动进行了精彩的记录。歌声、红旗、蓝天、白云在万寿宫上空久久回荡。欢乐的人群挥动着手中的小红旗欢呼高唱,人群后面还有那四面迎风舞动的大大的五星红旗展现出动人心弦的场景,将活动推向高潮。活动在高喊“祖国万岁!”(下转第二版)

我和共和国同成长

苏州市老年大学电子相册制作一(4)班

任焕珍

新中国成立于1949年10月1日，今年已70周年。我出生于1950年3月，今年70虚岁，我是新中国的同龄人。沐浴着党的阳光，我先后入队、入团、入党，茁壮成长。我从儿童、少年、青年、中年、步入老年，我和共和国共同成长。我亲身经历了70年间国内历次重大事件、重大运动，亲眼目睹了中国共产党领导伟大的中国人民，历经千难万险，改革开放更使祖国发生了翻天覆地的深刻变化。以个人经历而言，更是对党感激不尽。

1968年12月我和众多苏州知青去昆山插队务农。插队五年，我闯过了生活关、劳动关，学会了在泥泞的田埂上挑泥，在冰凉的田地里插秧，在炎热的双抢季节收割、脱粒，在凛冽的寒风中种油菜、小麦，在蚊子的嗡嗡声中淘米、做饭、种自留地。艰苦的劳动，磨练了意志，学会了生存，在希望的田野里奉献青春，得到一生最宝贵的精神财富——吃苦耐劳、淡泊名利、自强不息。我当了四年生产队记工员。每天晚上我在油灯下认真记录小队社员的出工状况，每月按时向社员公布，年底作为分红的依据。因记工公正，村民们很放心。我也将自己历年的分配收入情况记录下来。现在翻开看看，感慨万千。

年代	单价	全年总工分	总收入 (连口粮)	净分	备注
1969年	0.55元	2400		60元	工分打六折
1970年	0.59元	3843.5	226.7元	104元	女最高工分4100
1971年	0.74元	4027	298元	199元	女最高工分4200
1972年	0.73元	4235.5	309元	210元	女最高工分4500
1973年	0.75元	3015	226.12元	154.25元	至9月15日 (后去师范读书)

(备注：本生产队在大队中属中下水平。单价是以10分为单位计算的。我每年所挣的工分基本与同等女劳动力相等。同村的农民大多有3~5个子女，日子过得十分艰苦)

此表我一直珍藏着，它记录了当年知青生活的艰辛和来之不易的劳动收入，也反映了当时农村的生活水平、经济状况。今非昔比，但历史是不能忘却的。

1973年9月我到师范学校学习。1975年8月师范毕业，回昆山插队时的乡镇中学任教。我拿到第一年的见习工资是27元，第二年定级工资是30.5元，第三年工资是35.5元。到1988年工资增至70元；到1998年工资增至828元。2005年9月我退休，工资是2310元(由职务工资、级别工资、职务津贴、地方津贴、综合补贴、房贴、教龄组成)。2008年因房贴提高、新增生活补贴，工资增至2800元。2009年教师实行绩效工资后我的退休工资为4885元。2013年又提高退休补贴，我的月工资达6400多元。2016年事业单位退休人员和企业退休职工工资并轨，统一由社保局发放基本养老金，每年随国家和地方政策调整工资标准提高月薪。到2017年我的退休工资增至8500多元。去年养老金又提高了200多元。

每月单位发放的工资单我都精心保管着，粘帖在一本子上。本人收入的几组数据充分说明了40多年来人们的工资收入翻番，反映了社会的飞速发展，人民生活的巨大变化。

党和政府历来关心人民生活，出台了一系列惠民政策。九十年代开始，“关爱女性健康行动”深入实施，苏州市教育系统每两年组织四十岁以上的教师体检，女同志再增加妇科病普查。2002年12月我在体检中被医院确诊为癌症，随即进行了手术。麻醉醒后，我心中一片茫然，一方面是对疾病的恐惧，另一方面是担心家庭的特殊状况。当时我的工资是1384元，爱人已从企业下岗多时，每月工资不足400元，女儿刚就读高一。万一我有个三长两短，这个家怎么支撑下去？手术后单位领导、老同志、老同学纷纷到医院探望、安慰，使我逐步摆脱了因癌症带来的极其痛苦、抑郁的心理阴影，鼓起正视现实、积极治疗、战胜疾病的勇气。我克服了因化疗引起的各种毒副反应，坚持了六个疗程的化疗。整个治疗过程我在医院共花费了近四万元，医疗保险解决了近二万元，市教育局给我特殊补助9500元，自己仅承担一万多元费用。化疗结束后我又坚持服用中药五年，除除去个人额定的医疗账户，自费部分共花费了2.7万多元，按在职教师报销80%、退休后报销90%，我先后从学校共报销到2.2万多元。手术后连续四年的春节前夕，市教育局领导、学校领导分别到我家慰问，送来党的关怀和温暖，送来慰问金、慰问品，使我深受感动。我从心底感谢党，要不是“关爱女性健康行动”采用高新技术的仪器检查出癌症，早发现，早治疗，我也不会康复到今天。我是不幸之中大幸的人。我份外珍惜重获的新生，始终揣着一颗感恩的心，保持良好的心态和健康的心理，坚持体能锻炼，坚强地过好每一天。手术后至今，我一直坚持正常工作。至今已退休十多年，仍在继续发挥余热。

作为一名普通的教师，1981年~1986年我曾当选为昆山八届、九届人民代表大会代表，履行县人大代表义务，参政议政，并记录、见证了这段历史。这是我的一段特殊经历。

作为改革开放的参与者、亲历者和见证者，亲身见证了建国70年、特别是改革开放四十年，党指引全国人民开拓创新，建设有中国特色的社会主义，祖国建设日新月异，国强民富，让世界瞩目，为世人惊叹。我和共和国同成长。人生七十古来稀，如今八十不稀奇。莫道桑榆晚，为霞尚满天，夕阳无限好，圆梦在路上。我也要为建设和谐社会尽一份力，期盼中华民族伟大复兴的中国梦——两个一百年的宏伟目标早日实现。

看家乡的变化 赞祖国新貌

——敬贺中华人民共和国七十华诞

花鸟基础班 浦英姿

今年，中华人民共和国迎来了70华诞，暨中国共产党成立98周年。回首70年的风雨历程，在中国共产党的领导下，祖国发生了翻天覆地的变化，我的家乡、我的家庭与祖国同行。

50年代回乡寻根

上世纪50年代初，我上小学的那年春天，父母说带我去无锡乡下认老家。那时候，去乡下是没有公路的，只能乘轮船。那天，我们一早起来，吃好早饭就匆匆地赶到平门轮船码头，在桥下的运河岸边已停靠着一只船身约十米的轮船。我们随着人群踩着跳板，在船上伙计的搀扶下走了进去，船内没有任何摆设，三、四十个人已经坐得很满了。随着汽笛声的响起，船慢慢起航。第一次坐船的感觉还是不错的。我在船舱里新奇的看着两岸的景色，一栋栋不高的城市楼房渐渐远去，紧接着就是一幢幢低矮的平房，有些还很破旧。当看到有桑树、菜田时，爸爸说：“还有半个小时就到了。”下船时已是中午，足足乘了5个小时，叔叔婶婶和表哥表姐们已在码头上接我们，我们踩着松软的烂泥路，说说笑笑走了二十几分钟到家了。那是一幢只有三间的平瓦房，家具极其简单。我们几个人挤在一张小方桌上，吃着自留田地上拔起来烧的新鲜蔬菜，虽然没有鱼肉，但阔别几十年后的团聚，还是让我们感到很温馨的！

饭后，大人们亲切地唠着说不完的家常，我在表姐的陪同下去领略农村的田园风光，那时正值清明时节，放眼望去，到处是麦苗儿青青，菜花儿黄，一阵阵夹着泥土芳香的气息迎面扑来。连麦苗、韭菜都分不清的我，却被田埂边野生的金花菜、马兰头吸引，我高兴地蹲下要拔，这时，表姐又拉着我去看桃花，小河边，十几棵盛开的粉红色桃花和雪白的梨花交织在一起，真太诱人了！我不禁脱口而出：“乡下真美啊！”晚上，外面是伸手不见五指，只得在煤油灯的陪伴下回想着白天的快乐。

80年代乡村新貌

上世纪八十年代，我大儿子考上大学，我带着二个儿子去无锡乡下寻根。二十几年过去了，有了公路，乘轮船已成为历史。我事先去汽车站买好票，下午就出发了。汽车在不宽的石子路、煤渣路上行驶，时时会扬起一阵阵的灰沙。车窗外面低矮破旧的瓦房已很少见，时时会看到新建的二层楼房矗立在田边，挺有气派的。不到两个小时我们就到站了。接我们的表哥、表姐三人都骑了自行车，他们每人带我们一个，不到十分钟就到家了。我们走进一栋二层楼的新房，成套的家俱已接近城里的款式。

吃饭时，我们到了另一栋二层楼新房里，那是我表哥的家，他已在镇上厂里上班，表姐当了幼儿园老师。一家人围在大圆桌上吃饭，鸡鸭鱼肉样样都有，这十多个菜足让我二个儿子非常满意。晚上，公路两边亮起零星的街灯，我儿子在表哥孩子的带领下，骑着自行车从商店买来了不少小吃。路变了，房新了，生活改善了，我们的亲情依旧。

而今农村新天地

去年，我表姐的孙女结婚，我对儿子说：“乘火车去吧！”两个儿子都要自己开车去，这样可以节约时间，又自由。两辆崭新的轿车奔驰在平坦宽敞的高速公路上，窗外，周边各种轿车川流不息，放眼望去，厂房林立，一幢幢小高层拔地而起！快到家乡时，好几栋小别墅映入眼帘。原来的两层楼房已不足为奇了。我惊叹：家乡变化真大！不到一个小时，我们就到了宾馆，几十桌的婚宴，不仅品种齐全，而且量足，新郎新娘在婚庆公司的礼仪操办下，显得那么温馨浪漫，一切与城里一模一样！

下午，我到了表姐女儿家，走进小区，完全是城市住宅的格局。与他们一样拆迁搬来的已住满整个小区。她们家是四室两卫一厅一厨，约150平米的新房。全新的家具与布置让人刮目相看。厅中一只立式空调，一台39英寸的大彩电，整套的沙发餐桌一应俱全，每室都有一台29英寸的彩电和一只挂壁式空调，书房中摆放着一台17英寸的液晶电脑，卫生间淋浴、盆浴齐全。晚上，街灯照得通亮，霓虹灯不停地闪烁。我们到附近的超市逛逛，那里品种繁多，应有尽有！农村与城市真的一样了！

从坑洼泥泞的小道到宽阔平坦的柏油路，从低矮破旧的平房到高楼林立的小别墅，从只求温饱到注意营养均衡、合理膳食，从自行车到小轿车……家乡的生活越来越好，日子越过越红火，这一切离不开中国共产党的领导。

从家乡的不断变化，人民生活从贫困到温饱，再到小康的巨大跨越，凸现了中国社会主义制度的无比优越，充分体现了党的领导是伟大、正确的。特别当改革开放的春风吹遍了神州大地，十九大胜利召开，习总书记引领我们走进中国特色社会主义的新时代，为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，国家起了翻天覆地的变化，我的家乡、我的家庭与祖国同行，也翻开了它历史上崭新的一页。

如今，我们的祖国正如展翅的鸿雁在飞向美好的未来，我祝愿我们的国家和党永远强大，我们的明天一定会更加灿烂辉煌！

(上接第一版) 朱民代表市委、市人大常委会、市政府、市政协向全市老年朋友致以节日的问候和良好的祝愿，向长期以来关心、支持老年教育发展的社会各界表示衷心的感谢。朱民表示，我市广大老年同志退休后，离岗不离心，退休不褪色，积极发挥经验优势和威望优势，在化解社会矛盾、弘扬传统美德、反映群众诉求等方面做了大量工作，为苏州经济建设社会发展做出了积极贡献。市委、市政府一直把老年人对美好生活的向往，作为老年工作的出发点，把发展老年教育作为应对人口老龄化的重要抓手，从资金保障、人员配置、机制创新等方面，加大扶持力度，有力推动了老年教育事业快速发展。

文艺演出前，市文化广电和旅游局李杰局长与市老年大学董宙宙校长签订了关于全面支持市老年大学办学合作的框架协议，江苏省第三届“中国人寿杯”“十佳”“百佳”优秀文化老人颁奖，谢延新、陈生甫、潘家炎、乔亚光等受到表彰，市领导与有关部门负责人见证和出席了上述仪式。(朱学标)

(上接第一版) 嘹亮的口号中安全圆满结束。此时我们编导组的5位老师总算松了一口气，一个多月来缠绕在我们心上的大石头总算落地了。

俗话说台上一分钟，台下十年功。在今年6月上旬当我们看到“我和我的祖国”快闪活动如火如荼的在全国各地展开，我们计算机系的部分同学就萌发了在我们苏州市老年大学也举办这样活动的想法，为我们学校做些力所能及的事，这一想法很快与声乐5班的同学不谋而合。当老年大学学联会得知此事后立即给了我们有力的支持，做了我们的坚强的后盾。之后我们邀请了张树温、刘庆伟声乐老师作为我们这次活动的指导老师。这两位老师尽心尽力为这次活动做了周密的设计，对领唱人员的选拔、合唱人员的培训、歌曲的录音以及参与人员的仪表服饰设计演唱动作都作精心详细的安排，使得这次活动能够顺利完成。这一个多月我们克服了种种困难，经历了痛苦的磨难，但也得到了成功的喜悦。

今天我们作为一个中国人，作为苏州市老年大学的一员，都感到能够参与这次活动的荣幸与自豪。祖国母亲即将迎来她的70华诞，我们祝福她：永远坚强，永远蓬勃，永远年轻，永远快乐。愿您的明天将会更加灿烂、更加辉煌！祖国万岁！万万岁！

校园灯谜

开盘伊始自升成，
草木葳蕤繁叶呈。
七十年前人崛起，
延安讲话毓文菁。
美瑞旧业重排序，
大有来头气势宏。
林外枯桐古风隐，
广安天下世承平。
(以上每句各猜一字，
连起组成一句祝词)

蒋海波



七律·共和国七十华诞颂

汪肇宇

礼炮冲霄震宇穹，红旗招展舞东风。
蛟龙探海开先例，北斗巡航举世崇。
开放创新千代颂，共赢合作万年隆。
七旬华诞同心贺，绚丽神州胜彩虹。

七言·国庆七十周年

朱莎

依稀往事岂忘之，国弱民穷众受欺。
七十年前开大典，九州同庆笑扬眉。
天南地北风云舞，塞外边疆日月随。
海晏河清今古愿，中华崛起展红旗。

渔家傲·国庆颂

董士奎

七十芳龄华诞日。锤镰建国宏图
策。铲孽除妖神鬼泣。红日出，艳阳高
照光明域。经济腾飞无匹敌，脱贫八
亿小康人，大国担当情义激。功赫赫，
世人盛赞中华绩。



中华人民共和国成立70周年
The 70th Anniversary of the Founding of
The People's Republic of China

建国七十周年有感

邓可人

一
党恩浩荡水流长，建国以来万丈光。
改革开放强军好，从今往后更辉煌。

二
寻常百姓生活佳，肉鱼禽蛋桌有虾。
人云七十年前事，三餐不匀代蔬瓜。

鹧鸪天·庆祝 新中国七十周年

黄建萍

辟地开天七十春，东方狮醒震乾坤。
革新开放宏图绘，伟略雄韬功业欣。
花似锦，梦成真，富民强国乐天伦。
前行砥砺初心在，千古神州千古魂。

中吕·普天乐 荧屏观国庆升旗

侯国达

曙光中，蓝天下。礼兵军乐，硕果
鲜花。北疆红叶飞，南海清波洒。风
展红旗真如画。景生豪情映朝霞。河山
远近，同时悬挂，壮我中华。

江城子·恭贺 新中国七十华诞

章苏

霹雷唤醒巨龙腾。国旗昇，彩云
迎。七十回眸，换地改天清。不忘初心
勤奋发，看盛世，启鹏程。山欢水笑
惠风兴。志尤宏，脉相承。高铁海桥，
玉兔世人惊。浩荡东风航母伴，强自
立，永安宁。

赞改革开放

胡振邦

改革风云起苍黄，开放之路换新妆。
交通信息成蛛网，偏远山区变天堂。
科技发展国兴旺，家家丰腴众安康。
勇担使命继奋斗，复兴中华志坚强。

军歌快闪庆“八一”

刘啸虎

绵延万里长城赞，舞动红旗上绿墙。
万众欢庆建军日，群星快闪唱铿锵。
三军战士为民乐，四海为家保国防。
磐石初心担使命，繁荣祖国强盛昌。

我与祖国同行

山水提高二(1)班 叶冬茂

我是一位苏州工商银行退休员工，是一位七十多岁的古稀老人。我们这一代人生活在旧社会，长在红旗下。工作在自然灾害文革时期，养老在追梦期。这几十年来在历史的长河中只是短短的一瞬间，但新中国成立以来，特别是改革开放四十周年以来，我们的生活发生了翻天覆地的变化，在祖国诞辰七十周年之际，我有许多心理话想倾诉。

上世纪七十年代初，国家刚刚从贫困落后的旧中国走来，那时是计划经济时期，粮、油、肉、布等生活物资都是按人定量供应，我们一家四口人生活开支必须先算后用，绝不能透支，否则生活就成问题。那时番茄炒蛋、有点肉丝的炒菜都是佳肴，过年时添置一件新衣服都会兴奋一阵子。结婚时有“三机”、“二轮”、“一滴答”，就会让人羡慕，感觉已过上了神仙的日子。

改革开放四十周年，发生的变化谁也意想不到。国家从计划经济中走了出来，在中国共产党的领导下，全国人民逐步走上了富裕的道路。我家的生活也发生了翻天覆地的变化，两个儿子先后参加了工作，结婚成家，都买了房子，汽车。两个儿子都非常孝顺，节假日里，他们开着自己的私家车带着我们老两口玩转了美丽的苏州园林，让我们看到了苏州园区、新区日新月异的变化。逢年过节全家就去饭店团聚，其乐融融！除了吃好穿俏，在我们苏州，七十岁以上的老人出门坐车不要钱，园林门票都免费，每年单位、社区都会组织我们免费健康体检，步入晚年的我开始享受人生。

2006年1月退休后，我的退休生活过的非常充实，每个星期三半天，在市老年大学学画画，一个月十天去照顾小孙女，每月10日参加营业部离退休党支部组织生活，每月一次参加农场职工茶话会，平时还参加社区的各项活动，生活充实繁忙。我还悄悄的为自己定下了一个目标，在有生之年举办一场个人画展。从2009年秋天我开始学习写意花鸟画，经过市老年大学多位老师的授课指导，经过自己刻苦钻研、练习，终于如愿70岁之前在家举办个人画展，得到了大家的交口称赞。我们老夫妻俩利用空闲时间不仅游览了祖国的大好河山，还周游了世界上20个国家，日子过得很滋润幸福。

生活富裕了，更要懂得感恩。退休以后，我热心做一名社区志愿者，经常参加社区业主会议，还担任了大组长。我们夫妻俩积极参加各种公益和志愿者服务活动，每逢节假日，给孤寡老人、残疾人等困难群体送去慰问品，陪他们聊天，帮助他们解决困难。三月份学雷锋，为社区居民义务理发，苏州电视总台李刚评话栏目组对我为民服务、义务理发四十多年进行了采访报道。社区每年春节搞活动时，我都要做一大盒辣白菜送去，已连续做了10年。我还协助社区开展健康快乐晚年生活讲座，带头在社区宣传党的方针、政策、生活保健等知识；退休即是人生一个新的开端，要做好这个开端，就要努力学习，我和老伴就将学习作为这个良好开端的“加油站”。

我们这一代人，是由贫困走向小康，亲历科技进步最快，社会进步最大，生活变化最显著的一代人，上天（飞机），入地（地铁）飘洋过海，超越了想象，过着神仙一样的生活，我们感到了满满的获得感、幸福感！我由衷感慨，只有中国共产党才能救中国，只有走社会主义道路中国才能富强。在中国共产党的正确领导下，我们国家从贫穷落后的旧中国到今天繁荣昌盛走进世界行列的新中国，这一切都是我们这一代人亲眼目睹，亲身体会的。

党的十九大胜利召开，习近平总书记引领我们走进中国特色社会主义的新时代，开启了中华民族进入决胜全面建成小康社会，全面建设社会主义现代化强国的新征程。习总书记在十九大报告中再次强调：“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。”总书记把人民群众放在心中最高的位置，传达了主席和人民心心相印的情怀。大国的扬帆远航离不开掌舵者，民族复兴呼唤带路人。我们对新时代的新征程充满信心，我们也一定会紧密团结在以习近平为核心的党中央周围，把我国建成富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义现代化强国努力奋斗，我们坚信中华民族伟大复兴的中国梦一定能实现，我们的夕阳一定会更加灿烂美丽！

谜底及猜制依据与思路：

- 一、盛。离合法。盘字减去“舟”，皿上头加“成”，组合为“盛”；
- 二、世。加减假设。若世字加草加木即繁体“葉”，实质并未加草加木，只为体现“世”字；
- 三、华。将七、十、人，三个字素组合成“华”字；
- 四、诞。延前面安上言字边，组合为“诞”；
- 五、普。把美字开端的两点与旧字前头一竖调成的横加到业字上面，再同旧字后面的日组成“普”；
- 六、天。“大”与束字的头“一”相加为“天”；
- 七、同。“枯桐”减去林、再减去古，连减之后得出“同”；
- 八、庆。广字与天字下面的大字相加，和为“庆”；

=1= 欢庆新中国70华诞

诗词格律写作班学员

孙瑞樑

今年十月一日，是中华人民共和国70周年华诞。在这普天同庆的时刻，让我们尽情的欢呼，欢呼我们的祖国，欢呼我们的伟大的人民，欢呼我们伟大的党！

我们在振臂高呼祖国万岁的同时，回顾历史，思绪万千。我们想起了从1919年五四运动到中华人民共和国成立，这是无数先烈志士为追求革命理想社会而浴血奋斗30年。想起了从建国以后到1978年党的十一届三中全会召开，这是艰苦探索如何走社会主义道路的30年，也想起了那波澜壮阔，旧貌换新颜的改革开放40年。历史充分证明，我们伟大的祖国前程似锦，一片光明。

历史是一条长河，中华民族在这条历史长河中，虽然经过历史的曲折，依旧奔腾向前，他曾经辉煌过，也曾经黯淡过，曾经混战过，但全民族绝大多数的人追求民族大团结、追求的是祖国团结统一，这个有56个民族团结相处的中华民族，国家的概念、民族的概念、团结的概念、统一的概念根植于我们人民大众的心，根植于中国的历史和现实中，这就是中国人民历史观。

从中华人民共和国建立的第一天起，在灾难中站起来的中国人民挺直腰杆，顶住国际封锁的压力，面对国家贫穷的现实，在为改变“一穷二白”落后面貌的新长征路上迈开了新步伐。中国人民在困难面前所表现的信心、意志和力量，正是那个时代战斗在各个岗位上的中国人民，独立自主、自力更生、艰苦奋斗建设新中国真实写照。一个民族最关键时刻，更显其精神的力量，一次次灾难，同时也一次次彰显了民族精神的升华和时代精神的凝聚。从1976年的唐山大地震到1998年抗洪抢险，从2003年抗“非典”到2008年迎战冰雪灾害、四川汶川5.12特大地震，正是一代代灾难忧患的严峻的考验，砥砺着中华民族的伟大的爱国主义精神，推动着中国社会在挫折中奋进，在逆境中前进。

在新中国70年发展史上，英勇的中国人民创造无数的标杆精神——红旗渠精神、抗洪抢险精神、北京奥运精神、载人航天精神……，每一个时代精神，都是中国人民群众的激情创造，都是国家力量的不断提升，都是中华民族风范的丰富拓展。

在改革开放40年中，国家发生了翻天覆地的变化！真所谓40年风雷激荡，40年的岁月峥嵘。40年改革开放，我们经济总量已跃升为世界第二位，中国的发展已成为我们这个时代最激动人心的大事。

不忘初心，实现强国富民，经过十八大以来的实践。习近平同志在党的十九大报告中指出：不忘初心，牢记使命。高举中国特色社会主义伟大旗帜，决胜全面小康社会，夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利，为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。除了从宏观上作出了；“全面建设社会主义现代化强国”的重大战略部署外还提出“科学强国”、“质量强国”、“航天强国”、“网络强国”、“交通强国”、“海洋强国”、“文化强国”、“人才强国”一系列具体目标。中国共建“一带一路”遵循共商共建共享原则，中国建设正在蓬勃发展。

我们伟大祖国，正在发生着日新月异的变化，振兴中华正成为现实。在为新中国70周年热烈祝贺之际，我内心真切感受的是：我们有伟大、光荣、正确的中国共产党的领导，有勤劳勇敢的中国人民，有符合中国实际科学发展的高举中国特色社会主义新时代思想伟大旗帜，祖国的未来将更加美好。

在举国欢腾，万众欢呼中华人民共和国70华诞的时候，我们用什么来向祖国母亲祝福呢？用一颗爱国主义的赤子之心报效祖国。祝福祖国万岁



中华人民共和国成立70周年

The 70th Anniversary of the Founding of
The People's Republic of China

八月，台湾日月潭，伊达邵码头。昨夜雨如注，进入湖区雨越下越大。车子行驶在岸边，车灯照着雨雾中的路面，风声雨声车鸣声，伴随着车棚咚咚响，什么也看不清。天黑漆漆，地黑漆漆，山峦潭水黑漆漆，唯有车灯照到水面上，才能看到光注条条，雨注闪闪，湖面上水珠飞溅。车到店家门口，老板热情地打着招呼，先搬行李后倒茶水，心里热乎乎。

清早雨歇。湿漉漉的小街，店铺还没开张，街上静悄悄。小街尽头就是日月潭。沿潭边栈桥到码头中央，有座八柱凉亭，亭中石刻“日月潭”三字，山静，水静，船也静。转眼间晨曦初露，渐渐渐亮；晨晖映湖水，半潭青蓝半潭红。码头上渐渐热闹起来，游人，船工，来来往往。

饭后，乘船去文武庙。阳光穿过云层金光四射，银浪朵朵，群山抱绿水，碧潭含蓝天。游艇上彩旗红红绿绿，小舢吱吱呀呀，山环水涌，树翠花红。下得船来，沿

台阶直上到半山腰。庙前三孔大理石牌楼，正中题额“文武庙”，左右题额分别为“崇文”、“重武”。依山面湖，殿宇高耸，飞檐翘角，气象恢宏。前殿供奉武圣关羽，后为大成殿祭祀孔子。殿堂塑像楹联，与曲阜和解说各自的祖庙一脉相承，传递着我们民族的文化、道德与精神，心昭日月，德贯古今，启迪着南来北往的游人。

中午，来到涵碧半岛。林深叶茂，郁郁葱葱，绿荫中一条临湖步道，路旁开满五颜六色的小野花，红橙紫蓝黄。步道直通蒋介石公馆，进口处有一亭，小巧玲珑，临水而立。坐在小亭遥望日月潭，游艇如梭，白帆飘飘，浩浩荡荡，波光粼粼，分不清哪是阳光，哪是水光？蒋介石与宋美龄，常坐在步道旁的小亭里，或小憩，或赏景。南望青龙山，九层八面的慈恩塔耸立山巅，乃蒋介石为纪念母亲王太夫人而建。百德孝为先，母恩难忘，人皆同尔。

离开涵碧半岛，前往玄光寺。船经光华岛，此岛是高山族邵族部落圣地，祖先逝灵魂归依之所。日月潭以光华岛为界，西南方向，潭弯如新月；东北方向，潭形圆如日，故名日月潭。船继续前行，到玄光寺。寺内题匾“民族宗师”，匾下有玄装金身像，日本投降后，将盗走的玄装头顶灵骨归还，暂存此寺。青龙山腰建玄装寺后，将灵骨移至新寺。玄装寺一层，蒋介石亲题“国之瑰宝”，并供奉玄装负像；三层存玄装头顶灵骨。想那取



散文赏析与写作班

郭双学

经路上千难万险，玄装不忘初心，矢志不移，怎能不令人肃然起敬？

归来。码头上锣鼓喧天，歌舞翩翩，恰逢伊达邵族丰年祭，房东夫妇也来凑热闹，拉我坐在一起看演出。男主人邵族人，女主人国民党老兵的后代，祖籍苏州。听我说从苏州来，一见如故，问长问短，道不尽的故乡情。说从小就听父母讲苏州话，说苏州好，小桥流水，人家枕河，桥下舟摇，楼上簾招，说不完的江南风情；讲她生在台湾，没有回过故乡，如今老人已去世，盼着有一天将父母送回故里，以了父母心愿。她的苏州话，虽然讲得不太准，却情真意切，激起我胸中热浪滚滚。两岸亲情，如日月潭之水，谁想抽刀断水，妄费心机。

夜来入梦，重游日月潭。无论走到哪里，处处方块字，句句中国话，同文，同语，同族，同根，遍地中华情。两岸本是一家人。

雨雾江郎山

昆曲班

刘婉英

我们到达那儿的时候，可惜天公不作美，是个雨天。女同伴忘了带手杖，我给了她。没手杖照样爬。曾经爬过梵净山，三清山，恩施一炷香，难道还怕这区区海拔800米？况且景区交通车已经开到了半山腰。

爬了一段坡，碰到有人往回走，说没意思，上面都是雾，什么也看不见。既然来了，怎么有理由退回，继续往上。

确实浓雾一片，哪里有远山近山，哪里有“横看成岭侧成峰”，只有“不识庐山真面目”。

沿着阶梯，一步一步，拿着伞。雨一行，云千叠，烟冉冉，雾空濛。雨湿千山鸟，风摇万豁松。

其实雾也有散开的时候，当一阵薄雾飘来，居然有人欢呼起来，原来对面山头出现了一条彩色长龙，是游客雨伞雨衣，组成了浩浩荡荡的爬山队伍，正向最高点进军。

此时江郎山撕开面纱，让大家一睹她的绝世容颜。群山时隐时现，如梦如幻，若即若离，飘忽不定，让人真有飞身成仙的感觉。

啊，谁说江郎才尽，好个妩媚妖娆。这迷离中，自有另一种美。

《霞客游记》中描写江郎山“移步换形，与云同幻矣！”今日我与雾同幻矣。

在可以避雨的会仙岩（要弯腰穿过的，习大大访问过的）坐下来小休憩。想必神仙在这儿聚集开会吧。同伴调侃，如果“也无风雨也无晴”，在这里俯瞰群山，指点江山，将另一番感受。

又有人返回了，没勇气爬了。上面就是三片石，状如天柱的奇峰。还有一线天。雨天确实有点困难。但一线天就在眼前，全国之最，怎能错过。

继续追随前面脚步，拾级而上。摸着湿漉漉的崖壁，松枝滴着水，不时与我擦肩，野花在脚边摇曳，总想与我肌肤之亲。每当春笋般的石柱直立眼前，学地质的同伴就要兴奋地跟我们讲，丹霞呀，火山流纹岩啊，造山运动啊，等等。

终于看到一线天啦。

一道不见顶的白光，在郎峰和亚峰夹击中射出，又仿佛巨斧劈出的石巷里，挤出一线乾坤。左壁上寸草不生，对面壁上葱茏，当地人称阴阳壁。虽然一线天到处可见，可是你见过雨雾中的一线天吗。

回首四望，群山苍莽。鸟瞰脚下，壁立千重。山林互响，水汽氤氲。鸟鸣声声，泉水潺潺。空气好清新，我闻到了负离子的味道。

果然名不虚传。

怪不得，徐霞客三次来过。

怪不得，毛泽东在此手书“江山如此多娇。”

虽然没到达最高峰，没看到三片石，虽然雨还在下，雾还在飘。虽然衣服湿了，鞋子湿了，但这空濛灵气的雾中之景，雨中之情，却让人心醉久久不能忘怀。

回来后七绝吟之以志。

丹霞奇貌属江郎，拾级登高一线长。

三片石头呼唤我，雨中寻景意飞扬。

古街物语 走在七里山塘

朱莎

走在七里山塘，春日阳光暖洋洋。

七里山塘水粼粼，唐朝诗人白居易开河泄洪，为民造福。

七里山塘街长长，小桥流水，千年水乡缩影，吴文化标记。

忆当年，伍子胥春秋建阖闾；孙武子阖闾唱凯歌；五人墓义士赴慷慨；张天如激愤书碑文。

七里山塘，明清时代享繁华；画家徐扬，水墨丹青绘盛世；清后世，腐朽没落关国运；柳亚子，慷慨结社反满清。

千余年历史悠悠远；千余载荣辱沧桑论短长。

迈步在山塘，似赏一幅历史画卷，如读一部浩瀚华章。

啊！虎丘塔千载巍巍立；山塘水日夜潺潺流；古戏台游客微微笑；会馆下父老细细语……吴都灵气绕山塘，姑苏精萃在水乡，历代英豪激心志，一片升平好气象！

走在七里山塘，春日的阳光暖洋洋。

游船客悠悠，圆梦在故乡！

江南情色 金鸡湖畔的湖堤

散文赏析与写作班

薛招娣

——水做的天堂

说到湖堤，最先想到的应该是西湖的苏堤和白堤吧？

苏州人却常常把金鸡湖的李公堤挂在嘴边。与苏堤白堤不同的是，李公堤是集湖堤功能、亲水社区、繁华商圈、生态公园于一身的综合湖堤。

沿着湖滨大道一路向南东拐，大堤璨然跃入眼帘。堤西不远，有亭子矗立路边，里面收藏一枚古老石碑：建堤纪念碑。

早在光绪年间，有位名叫李超琼的四川人在（苏州）元和县当知县。他看到金鸡湖水势浩淼，波涛险恶，渔民小船往返，每每有蹈不测，惻隐之心大发，耗银一万四千多两，在湖中造堤治水。此举解决了当地百姓的水路之苦，人们亲切称此堤为“李公堤”。

站在李公堤，听微浪拍岸，涛声连绵不绝；观水打湖石，荡起层层碧波；心中不免对先人的壮举肃然起敬，感恩之情萦怀。

2006年，李公堤修葺一新，金鸡湖沿岸景点贯通，这里成为硕大的公园。

入夜，李公堤一如动静皆宜的江南女子，充盈着风雅入骨的浪漫情怀。《情调苏州》这样写道“李公堤是绚烂的彩带还是仙子腰间迷人缎带，火树银花的景致中，让人毛细孔里都张开奔放的夜生活姿态”。

白天，李公堤又是一位素颜淡雅的村姑，静静端坐在金鸡湖的怀抱中，贤惠的骨子里透出曼妙的灵巧与可爱，明媚的双眸里流淌清澈的宁静与恬淡。她就那样坐着，任由波涛轻轻抚慰她的肌肤，任由小船慢慢掠过她的脚踝，任由千年万年的流水诗一般浸润她古老并年轻的躯体。

相比之下，还是喜欢白天的李公堤。

湖中建堤，桥是特色。那些高高拱起的单孔桥，大小不一的三孔桥和多孔桥，各是各的姿色，各有各的魅力。来到桥头仔细端详，桥文化也是水文化的一部分，容不得粗枝大叶。那座十一孔的大桥，桥上的廊与桥身的画，还有脚下的故事，石阶的浮雕，统统都是苏州的细腻与江南的雅致。横跨金鸡湖的金鸡湖大桥，两公里长，南向的人行道就有8米宽，天堑通途，交通与观景两相宜。“红栏三百九十桥”，上桥下桥，是件太过诗意的事情。

李公堤是吃货的天堂。有几部电影《满意不满意》、《小小得月楼》、《美食家》、《明月几时圆》等，都有苏州得月楼的身影，得月楼的苏帮菜堪称一绝。老苏州吃了二千多年的苏帮菜，其他菜系还真撼不动它在心目中的地位。有远朋至姑苏，不管年轻，还是年老，总会陪同去正宗的苏帮菜饭店一聚。从明代嘉靖年间，一直烹饪了四百多年的得月楼精品餐饮，正如一位娇美的妻子，硬是把柴米油盐调入了风花雪月。不信，你可以去《红楼梦》里看看那位曹家雪芹小哥小时候的日子。一条松鼠鳜鱼，一碗鲃肺汤，一盘碧螺虾仁；或者一块海棠糕，一只萝卜丝饼，一碗泡泡馄饨，只要尝过，也许很多年后仍会念破馋肠。见过一只虾分成虾脑、虾籽、虾仁三部分入菜的吗？很多苏州老人家这样做家常菜。老字号面馆有碗三虾面，必须大清早去排队，每天限量。

如今，小小得月楼早已财大气粗，一条李公堤竟被占用了小半条，广寒宫、琼楼等一座座富于诗意的小楼，散落在金鸡湖边，一边欣赏湖光水色，一边闲听评弹昆曲，这日子过得是不是奢侈了点？让一旁的牡丹亭（也是餐馆）情何以堪？其他老字号却很淡定，每天忙碌得无暇顾及及其他，各有各的生财之道。

忽然想起苏州的老话：吃煞太监弄，说的是苏州早年观前街旁最热闹的餐饮弄堂。李公堤可是大大超过太监弄的，无论规模，还是环境。

净素菜馆“五观堂”值得一提。它的素菜用料讲究，做工精致，仅一款无花果、甘蔗、荸荠等水果制成的茶就让人不能忘怀。菜肴都有好听的名字，决不是素鸡素鸭之类。这样的不仿荤深得素食朋友赞赏。菜单是手工抄写的，每一本都独一无二。

餐馆加名人的书籍想来是非常文化的。五观堂随处可见苏州西园寺戒幢佛学研究所所长济群法师的著作，从浅显至深奥，各类佛教问答及佛学研究的书籍，任食客结缘。

走过，带着人生学问的书籍，这日子是烟火此岸也是清凉彼岸。



与国旗合影

丁德明 摄