

萬壽宮

百年
新
春

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

第134期 2019年12月2日
(内部资料 免费交流)



威海市老年大学领导来校考察 办公室

2019-2020学年第一学期工作研讨会召开



日前,学校召开2019-2020学年第一学期工作研讨会,学校管理人员全员参加。会议议题主要有三个:一、2019规范版教学大纲组编工作;二、2019-2020学年第二学期续费工作;三、学校网站建设管理工作。经过与会成员认真讨论形成了以下共识:一、教学大纲是课程实施和纲领性的文件,是编写教材和教师进行教学活动的依据,也是衡量教师教学质量的重要标准,全面启动新版教学大纲编制工作,对我校规范教学管理、提高教学质量、促进内涵发展具有积极的推动作用。二、2019-2020学年第二学期续费工作是落实一学年一招生改革举措的重要工作环节,涉及到每个学员的续读权益,工作须做细做实。三、网站是学校的窗口、宣传的阵地,须不断加强建设。

最后,董宙宙校长作了总结。他指出:首先,为了使我校能稳固站立于我国老年大学第一方阵,提升教学大纲编写水准是走内涵发展的必然趋势,要举学校力量编写符合老年教育特征,具有基层老年大学特点,体现规范化、实效性、可操作和有特色的教学大纲。要先易后难、重点攻关、分批实施,确保2020年初步完成。

其次,学期续费工作是我校一年一招生改革举措的重要组成部分,涉及到每个学员的续读权益,是当前工作的重中之重,要做好各项准备工作,包括宣传工作,争取学员的支持配合,保证正常的教育秩序开展,力争网上续费达80%以上。

第三、学校网站是窗口,要展示学校良好的形象必须做到三个及时,及时宣传习近平新时代中国特色社会主义思想,以及党和政府关于发展老年教育的路线、方针、政策;及时传递学校教育教学改革、发展、创新等方面的新动态与教育教学新成果;及时反映教师、学员心系学校、融入学校、服务学校等方面的建议与动态。学校要加强领导、分工负责、通力合作办好校园网。

明年学校将迎来建校35周年,让我们与全校师生共同努力再创辉煌,建全国最美的老年大学。
会议由皇甫副校长主持。(办公室)

老年大学志愿者总队文艺小分队赴吴江开展活动

近日,老年大学志愿者总队文艺小分队的部分队员来到吴江区苏州河路的滨湖乐龄公寓,为这里的老人们献上了一场丰富多彩的文艺节目,有舞蹈有朗诵,有独唱有合唱,有男声独唱,有女声独唱,有沪剧有越剧,有京剧有评弹。老人们看得津津有味,不少人边听,边轻声的跟着一起唱。最后大家一起演唱《我和我的祖国》,全场气氛达到高潮。慰问演出结束了,老人们还依依不舍,不愿离开。有的老人拉着志愿者们的手嘱咐说:“下次再来啊!”

志愿者们用在老年大学学到的本领为老人们带去快乐,快乐了别人也快乐了自己!这是真正的双赢!
(李香荪 供稿)



梅花香自苦寒来

小提琴班 薛贵云

编者按:

上期刊登了芭蕾舞特色班的学员在演出后写的文章,这次再奉献小提琴班在成功演出后的体会。小提琴班的老师的主张“全班上”和他们班的秘诀透露,给人印象深刻。一幅书画、一个舞蹈、一篇文章……每次收获,都不简单,都有可以分享的小故事。

这次小提琴班迎国庆演出的《我和我的祖国》获得好评,让不少人好奇:他们成功的秘诀是什么?

这问题,小提琴班自己最清楚了:所谓的秘诀,就是下苦功;所谓的秘诀,就是一丝不苟!

从明确任务到演出,满打满算只有三、四个月,中间还有长长的暑假,要在这点时间把水平参差不齐,且又没多少舞台经验的班级打造成演出水平绝非常易事!

让有些人出乎意料的是,小提琴班刘老师一开始就提出:全班同学上!刘老师这一提议不管对基础较差的同学是一种信任,也是一份尊重,更是一种激励!何况人多势众,在气势上我们就占优。

从那天起,小提琴班学员个个憋着一股劲,苦练加巧练,以优异成绩迎国庆六十五周年的练兵高潮悄然形成,课堂里,挤出时间练;下课放学了。“童子功”严庆华同学带着大伙练;回到家,做好家务再练上一阵。在小提琴班,练好《我和我的祖国》是压倒一切的头等大事!

一首乐曲的成功,离不开方方面面的日臻完美,首先要解决的是,《我和我的祖国》用什么版本,速度究竟多少为好,为此,电脑制作比较内行的史辉同学可谓绞尽脑汁了,经过反反复复推倒重来,终于整合成比较适合老年同学演奏的版本。演出一支小小的乐曲也是一项系统工程, (下转第二版)

学校安全工作常抓不懈



学校高度重视安全管理工作,近日,组织学校管理人员进行安全教育培训,请市安防教育中心教师前来授课,使大家对校园安全意识进一步强化。并对校园的消防安全设施设备进行了大检查,根据消防要求,更换添置了一批设备,做到防患于未然。
(办公室)

爽手牵小手 万兴捐书忙

——记苏州市老年大学万人捐书活动



10月12日下午,苏州老年大学召开了全校班组长会,会上董宙宙校长倡导以实际行动支持贫困地区,为西部贫困儿童建立几所图书馆,学联会在校长亲自指导下,一封倡议书被交到苏州市老年大学300多名班长的手中。一石激起千层浪,随之而来掀起一场历时一个月之久的万人捐书的热潮。

通过学联会发出的倡议书,大家统一了认识,明确了捐赠图书的深远意义。倡议书中写道:

一本好书,极有可能影响到一个人的一生,“苏霍林姆斯基说过,“一个学校可以什么都没有,但不能没有图书馆。”

十年树木,百年树人!扶贫必须先扶智,扶智定要多读书,读好书。

善城公益从2017年6月开始,现已经为甘肃靖远、泰安、湖北襄阳、红安等地中小学建立了36所图书室,为他们的善举点赞。赠人玫瑰,手留余香。让我们凝聚爱心,为贫困儿童架起一道了解知识海洋的桥梁,让我们用爱心传出一份情,送出一本书,成就一个梦。

现在我们倡议大家,整理出一些能够启迪孩子心灵的图书,捐给西部爱心图书室,给渴望读书的孩子插上飞翔的翅膀!让闲置的图书发挥出更多的能量,也发挥出我们的能量和爱心。

让我们通过善城公益联合会带去老年大学对下一代的关心和呵护,让未来的祖国拥有更多的栋梁之才吧!

这封倡议书中的内容深深激发了全体学员的爱心,在倡议书发起的第一天,全体学联会理事们带头进行了图书的捐赠。沈鸿秋主任对捐书值班,时间安排作了周密的部署,确定好各班的捐书日期,周一至周五每天由学校理事值班,分上下午学员下课的两个时间段来接收来自各系各班的捐书。

老年大学学联会宣传部丁德明在《校园一日》中写道:“11月5日是我在学联会值班的一天,为响应学联会为贫困地区儿童建图书馆捐书的倡议,学员们爱心满满,上午是黄美琴,陈瑾等志愿者一共接收各种图书1979本,有17个班级参加;下午由夏大媛、李香荪、田莲芳等志愿者接收了捐书1332本,共15个班级参加。特别感动的是素描一(2)班王荣富等六人特意花了近千元去书店买了新书111本,在系主任的带领下捐书,感动了在场的所有人。还有一位学员汪晓蕾,她是最早去买新书的一位。下午善城公益联合会的志愿者也参加了书本的捆扎,一问才知道原来二位志愿者是母女,一同参加公益事业难能可贵,这天共接受捐书3311本。

丁德明提到母女,是指何梅母女。在这次爱心捐书活动中,何梅是双重的身份:她是善城公益的会员,又是老年大学学员,同时是由她搭起老年大学和善城公益的桥梁,进而由学联会开启这次捐书活动。活动开展后,她几乎每天都会抽空协助学联会值班,接收学员的捐书,为学员们拍照留下美好的瞬间,同时她向每一位来捐书的学员深深的谢意:谢谢你的爱心!虽然是短短的几个字,却是发自何梅的肺腑,她说:“我真的被大家感动了,我们虽然倡导捐赠旧书,进行循环再利用,但是因为有的学员家中没有旧书,或者觉得给孩子新书更合适一些,都到书店精心挑选了新书捐过来!”作为一名从事公益活动多年的义工,她潜移默化地影响着身边的人,这次捐书活动,她的女儿也常过来帮忙一起打包,并多次开车不辞辛苦地将捐赠的图书分批送往园区的善城公益仓库。

捐书活动有序地进行着,每天令人感动的事情层出不穷:二胡(1)班蒋雅珍,杨亚莉,孙丽川等学员分别到书店购买百余本新书;艺术班杨卫身兼两个班的班长, (下转第三版)

孙玄龄教授莅临我校授课、联谊 古韵新声——书法的理想境界



京剧班 叶洪畴

金秋十月，秋高气爽，2019年10月21日下午一点半，苏州市老年大学京剧班的课堂上，学员们迎来了一位尊贵的客人——曾为毛主席诗词《卜算子——咏梅》谱曲的孙玄龄教授，为大家宣讲该曲谱的创作过程及戏曲音乐的发展历程。

孙玄龄，1944年出生于北京，1956年考入中国戏曲学校（现中国戏曲学院），主要从事京胡演奏及戏曲创作，师从京胡大师杨宝忠先生。毕业后曾任中国戏曲学院教师、中央乐团演员、中国艺术研究院研究员，1987年赴日本，先后任教于东京外国语大学、丽泽大学、早稻田大学。从事中国古代音乐史、戏曲音乐及民族音乐学等音乐领域的研究和教学工作。

孙教授此番来到老年大学京剧班，和学员们分享了他在1966年为毛主席诗词《卜算子——咏梅》谱曲的过程。原来，此京歌能经典传唱50余年，既有毛主席诗词的恢宏气势，也有谱曲作者对毛主席的热爱以及谱曲作者深厚的京剧乐理知识的功底，可谓相辅相成，相映成辉。短短的一个多小时，孙教授从京剧时代特征、发展历程、唱腔特色、戏曲程式到戏曲保护传承和大家畅聊了京剧常识以及面临的问题等。学员们听得非常仔细，并都认真地作了课堂笔记。

孙教授十分赞赏李桂新老师在苏州市老年大学教唱京剧、对学员们首先汇报的三段传统京剧演唱给予了充分的肯定。并表示现在是继承前辈京剧艺术，继续和发展京剧艺术的良好时期，京剧是好的东西，更是国粹，肯定会很好的传承下去，并对此表示乐观积极的态度。

最后大家在孙教授亲自操琴，由李桂新老师指挥，学员们集体演唱的京歌《卜算子——咏梅》的歌声中，圆满地结束这次授课活动。

课后，学员们都认为，今天这堂京剧课受益匪浅，大家既进一步了解了京剧，又弘扬和传承了京剧艺术；既加深理解了毛主席诗词《卜算子——咏梅》，又知晓了京歌《卜算子——咏梅》的创作过程，更能有幸和原作者一起放声高唱了享誉50余年的京歌《卜算子——咏梅》。大家都说，苏州市老年大学京剧班真是一个学习国粹艺术，弘扬京剧艺术的好课堂。

（上接第一版）就如采用什么演出服装，男同学的领带用什么颜色、女同学穿什么颜色、什么质地、什么款式的裙子等等，这些让小提琴班的刘老师和热心采办的沈怡等同学颇费了一番脑筋！

再比如演出时许多细节都要考虑周全，比如什么时候把琴拿起，琴不用时提着的高度等等。有人说细节决定成败，这话大伙信。为了这些细节，他们反复推敲、反复演练，直到让它们统统妥妥帖帖为止。

走队形，彩排是重头戏，暑假的最后两个星期，小提琴班放弃了休息，早早来到学校，开始了最后的“冲刺”，训练场就是战场，来不得半点马虎！平日里一向和气的刘老师、朱班长，此时都变得爱“找茬”，特严肃！当然，大伙也明白，只有“严”字当头，才能训练出一支纪律严明，动作齐整的队伍来。

成功，离不开方方面面的支持，为了让小提琴班搞好训练，学校把条件非常好的训练场地给了小提琴班；派来了经验丰富的导演作指导，这些对小提琴班的演出成功起到了十分重要的作用，有的甚至是画龙点睛的金点子！

掌声已经远去，成绩只属于过去，小提琴班大伙都明白：要想“梅开二度”，要走的路很长，很长……

吉他班户外活动侧记

吉他演奏班 文：郁志信 图：朱毓芬

春光明媚，群花绽放，鸟儿鸣唱，四处飘香。一群老顽，不负春光，护城河畔，相约雅廊。放飞心情，纵情歌唱，祝福祖国，繁荣富强。吹拉弹唱，各展专长，围观老幼，欣喜鼓掌。户外野练，心情舒畅，老有所为，快乐健康！



积极老龄观主题教育（五）

按：《万寿宫》129期开始设“积极老龄观主题教育”专栏，摘要刊登习总书记关于老龄工作的重要论述、14个部委文件及专家们的诠释等，以期师生增强人口老龄化的国情意识，树立积极老龄观。

树立积极老龄观

（续上期）

——十四部委人口老龄化国情教育文件解读（摘要）

全国老龄工作委员会办公室副主任 吴玉韶

第二，人口老龄化国情教育的内容及方式。

人口老龄化国情教育的内容和方式。人口老龄化国情教育有三个关键词，老龄化、国情、教育，但最关键的是国情。我们为什么这次14个部委这么重视，就是基于人口老龄化是贯穿我国21世纪的基本国情，积极应对人口老龄化是国家一项长期战略任务，我们进入到老龄化社会，这是我们国家的新的基本国情，既然是国情，就是影响方方面面，不止是影响养老，不止是影响老龄部门，它是影响全社会、全局的，所以需要进行国情教育。

所以这次教育确定了五项重点内容：

- 一是老龄化的形势教育。
- 二是老龄政策法规教育。
- 三是成就教育。
- 四是孝亲敬老文化教育。
- 五是积极老龄观教育。

而且除了全员教育以外，确定了三种重点对象：第一是党政干部。第二是青少年。第三是老年人。

党政干部我们都知道，它是制定政策的，影响全局的，所以理所当然要成为人口老龄化国情教育的重点对象。所以对党政干部的教育就是要进党校，进行行政学院，进各级班子的理论学习中心组。

青少年呢是我们国家的未来和希望，也是国情教育的重点所以对青少年除了孝亲敬老的传统文化教育以外，还强调了要进行全生命周期的教育，就是养老要从年轻时期就开始准备，全生命周期的角度。所以对青少年的教育就是要进课堂，进学校，进教材。

还有一类是老年人，老年人我在下面专门讲。

教育的五种方式是主题宣讲、集中宣传、文化活动，文艺创作、创新形式。

（未完待下期续）

书法班 朱祖培

当今书法的理想境界应该是古韵新声。而古韵新声是历代书家所追求的。要创作出一幅理想的作品，就必须经过反复实践与推敲、情感的培养，是比较艰难的事。而要创新那就更难了。我们说创新是历史的必然，与时俱进才能永葆生命力。书法的创作实质上就是传承与发展。书法必须从源头这一大法上进行发展，并创作出自己独特的一面，历史上好多家他们根系是“二王”但通过他们的努力，博览众长、追求自己的风格，自成一派，这就是最好的创新，这就是创新的成功之处。书法其本身就是墨与白的对比与结合，这是书法的主旋律。如何在宣纸这一平面上，创新出立体的东西，在书法实践中出现了创作、创新、原创，从低级、中级到高级的三个阶段。这个过程对书家来说也是一个锻炼、认识、提高的过程。除了需要具备扎实的书写功底之外，还必须要有较高的文化修养和艺术审美，并能自然地借鉴他人长处而运用到自己的作品中去。这个运用不是照搬照抄，而是将别人优秀的表现形式与手法，通过理解与消化、大脑的反复思考，从而将主要元素重新组合，达到一种新的形式。这就是创作到创新，低级到中级阶段。而要达到原创这个高级阶段，那就更艰难了，正所谓行百里者半九十。

要达到原创，我认为必须在墨与白上做文章。在一个平面上创作出多个平面，从而达到立体效果；再加上各种手段，创作出一幅比较理想的原创作品，真正达到古韵新声的理想境界。本人就新创的一幅作品，谈谈自己的创作思路与过程，请大家批评指正。图一：（第一稿）先用淡墨在宣纸上通篇书写金文散氏盘，后再上面用浓、淡墨写散氏盘铭文集字联。效果不错，但底板太花，手法与人类同；图二：（第二稿）先用淡墨在宣纸上画二块残片，在残片中间用淡墨写金文，上面浓墨写散氏盘铭文集字联。效果不错，透气了，有古味，但残片不自然；图三：（第三稿）在宣纸上用淡墨画上如火烧过的残片，在残片的范围内用淡墨写金文散氏盘，上面用浓墨写散氏盘铭文集字联。效果不错，有旧气，残片自然了，但总感觉不真实。从而引出了用真火烧一下的念想。图四：（第四稿）先将原来写好的一幅整篇散氏盘用火烧一下，达到残片的真实感，托在纸上后，上面覆盖一张宣纸浓墨写的散氏盘铭文集字联，达到底版是淡墨，这不是人工写的淡墨而是宣纸覆盖自然形成的淡墨的状态，印在纸中间的立体效果，加上火烧后的自然效果，旧气很浓，大大提高了作品的观赏性。



谜底与猜射思路及制谜依据、

1. 最。字素组合：去掉白字头上的一撇成为“日”，然后与“取”组合为最字。
2. 足。字素组合：将“足”添上“一一”两横，便组成了是字；
3. 努。先减后加：怒去掉心是“奴”，劲的后面是“力”，组合为努字；
4. 力。假设：如果有了“点滴”方可成“为”，但实际并没有这两点那只能是力字；
5. 奔。方位组合：“带”头上的卅表示数字的三十改革成“卉”，天的下面是大，“卉”与天下的“大”组合为奔字；
6. 跑。方位会意：路前边的“足”旁与“包”组合为跑字，步若飞释义为脚下速度之快；
7. 圆。增减组合：出口出力之后贺字只余“贝”，贝字与“回”组合为圆字；
8. 梦。两个杯都落掉不字即为“林”，然后与“夕”组合就是梦字。

上老年大学结缘健身气功

健身气功班 史蓓华



健身气功是以自身形体活动、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。是中华悠久文化的重要组成部分。健身气功内含着深厚的中医医理和经络原理。经常锻炼能达到按摩穴位、通经活络、促进血液循环。增强免疫力的功效。健身气功是一项有氧运动。尤其是国家体育总局推出了健身气功四套普及功法（易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦）受到海内外人士的喜爱。尤其是

是最适合我们中老年人锻炼的一项体育运动，易学易练易记，是科学的安全可靠的一项活动，对场地要求不大。节奏缓慢、动作优美，可以提高我们身体的柔韧性，也提高了我们学员的兴趣，广泛喜欢。

在健身气功班，我遇到了沈建华老师，她是一位好老师，沈老师出生于中医世家，结合中医理论着力研究“武医同源”，教每套功法每一个动作与人体的经络及五脏六腑相联关系说清楚，使学者更能明白更易记。她教课耐心细致，发现哪个学员动作不标准都要纠正过来。有时还要从讲台上走下来示范。手把手的教身形和动作。平时她把学员当作兄弟姐妹。经常是大哥大姐的称呼我们。她是我们的良师益友。

沈老师一再告诫我们。练习健身气功时，要通过调身、调息、调心。使肢体运动、呼吸吐纳和心理调节融为一体。以达到强身健体的目的。调身要求我们全身放松入静，做好每一个动作，姿势，身形标准。调息要求我们正确运用呼吸吐纳，使呼吸和动作协调一致。调心要求我们思想意念要融合在肢体运动中。排除杂念，使我们身体内的气形成良好的循环。

沈建华老师多年来致力于苏州市健身气功的推广发展。几乎把全身精力用在全民健身的指导和教学工作中。她不仅在苏州市老年大学和园区老年大学任教。还在电视台讲过健身气功的节目。苏州市内的很多机关、企业、社区、学校她都去上过课。常熟、张家港、太仓、吴中区、相城区都留下她教授普及健身气功的足迹。

我很庆幸与健身气功结缘，与沈建华老师结缘。沈建华老师辛苦了，相信我们只要坚持练习健身气功会终身受益的，让我们的精气神身体素质得到提高。

庆祝新中国 建国七十周年

周养志

七十春秋风雨频，而今傲立世之林。
齐心实现中华梦，民族复兴万象新。

鹧鸪天·宝带桥

黄建萍

玉带横波浑欲飞，苍龙出世绮霞随。
联翩孔洞联翩月，千古云烟千古姿。捐
玉带，募桥资，为民请命立丰碑。石狮犹
记王公迹，亭塔轻笼刺史辉。

注：该桥始建于唐，距今已有千年。
苏州刺史王仲舒体恤民情，捐带建桥，故名
宝带桥。

鹧鸪天·榴花 结子飞双燕

江幼青

俏立枝头几点红，撩人丽色自从容。
玉箫吹彻露华影，画舫摇来歌舞雍。春
已暮，夏初逢，小荷照水叶青葱。榴花结
子飞双燕，喜听堂楼儿语啾。

饮水不忘挖井人

行书基础班 张友培

1968年12月26日，我所在部队驻在广西南宁，这天下午团政治处主任到我们团指挥连给大家上政治课，讲课内容主要是如何结合实际活学活用老三篇，“老三篇”指的是《为人民服务》、《纪念白求恩》、《愚公移山》这三篇文章（当时我们都能背出来）。主任在讲课快要结束时很严肃而神秘对我们说，今天是我们敬爱的伟大领袖毛主席生日。顿时整个会场响起了热烈掌声！随后指导员带头下厨房亲自安排，要求炊事班保证今天晚上每个同志都能吃上一碗面条，以此方式表达远在南疆的战士敬祝毛主席万寿无疆！这个真实的小故事距今已有半个世纪了，一直深深烙印在我的记忆中难以忘怀。每年12月26日这一天，我的心情总会有些不平静，当年我们连队每个同志都能为毛主席庆祝生日而感到十分欣喜，热热闹闹、吃上碗面条、充满节日般喜庆的情景就会很自然而然地浮现在我的脑海里。

今年是我们伟大的新中国迎来光辉的七十华诞。七十年来，我们伟大的祖国从站起来到富起来再到强起来，14亿人口的我国越来越强盛！全社会的文明水平也有了很大的提高，国际威望更得到了空前提升，人民真正成了国家的主人，全国人民的生活水平普遍有了显著的提高和改善，都过上了很不错的比较美满的生活。毛泽东思想一直在传承并哺育着我们一代又一代人。

此时此刻我们不能忘记伟大的中国共产党英明领导，全国人民的英勇奋斗和无数革命烈士的流血牺牲。我们更不能忘记新中国的缔造者、伟大的领袖毛主席！

毛主席一生为公，一心一意为穷苦民众谋解放，没有自己。他为革命事业献出了六位亲人，为了抗美援朝，给全国人民树立榜样，不惜把自己十分优秀的儿子毛岸英送到无比艰险的朝鲜战场上，以至光荣牺牲。毛主席的伟大，现代人没有经历过生与死的较量，难以去理解。当年吃草根、吃皮带，饿死人这些事也难以体会。

毛主席不仅是全国人民的伟大领袖、伟大的政治家、思想家、军事家，而且是伟大的诗人和杰出的书法家。他的诗词是中国人民几十年浴血奋战的写照，是鼓舞并将永远鼓舞中国人民实现伟大复兴梦而勇往向前！他的书法艺术不仅激励人们奋进，而且是中华传统文化的瑰宝。

值此12月26日即将来临之际，我还想再吃碗面，缅怀毛主席。我们40、50后这代人是跟共和国一起成长的，曾经历过大风暴的洗礼，懂得感恩、孝当先、诚立身，我们懂得要深爱自己的伟大祖国和领袖，要牢记过去，要饮水不忘挖井人，永远不忘中国共产党和人民大救星毛主席！

七律·建国七十 周年有寄

刘婉英

沧桑历尽立东方，万里征途岁月长。
探海巡天龙欲跃，灭蝇打虎志犹刚。
和谐治国匡时策，圆梦兴邦追富强。
举盏欢歌华诞庆，九州无处不辉煌。

正宫·芙蓉花 欢呼港珠澳大桥通车

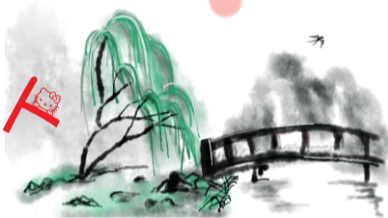
章苏

海天妍、彩虹显，港珠澳通途现。梦
里新篇，惊世雄奇献。建岛攻坚，隧道
珍珠串。喜白豚翩，博浪游龙远。

苏州健身步道

卞业林

步道沿河堪一流，八分水气二分楼。
鸟藏烟柳鸣声脆，人约城濠顾影稠。
高高低低伤脚力，直宽平坦乐心头。
瘦身男女晨昏际，胜景无论夏亦秋。



西江月·国庆阅兵 兵小镜头

董士奎

整整齐齐雄壮，红红白白姣娃。英姿
飒爽显芳华，胜似天仙凡下。天鸟呼呼
奏曲，铁牛滚滚弹琶。高精技艺誉天涯，
引得全球惊讶。

赞园丁

刘世英

昨日栽培育秀苗，呕心废寝望今朝。
熬成白发丹诚献，桃李金秋硕果骄。

参观苏州龙桥 社区有感

蔡士道

春映龙桥通五水，社区创业显精神。
楼房耸立田园绿，河道清流瓦舍新。
铸就初心跟党走，执着夙愿苦耕耘。
坚持集体康庄路，多种经营万象欣。

礼炮声声震天下，五星红旗似彩霞，十月一日是一个万人瞩目的特殊日子。首都举行盛大而隆重的阅兵仪式，观后我心里汹涌澎湃，激动万分。

中国近几年来阅兵不少，这次阅兵尤其主题突出，寓意清晰。在建国70周年之际阅兵，更能够向全世界展示我们对于国际秩序、战争与和平的鲜明立场。所以，这是一场史无前例的阅兵仪式。

最让我感慨的是我们今天的强大与荣耀来之不易！自鸦片战争以来，我们的祖国遭到列强蹂躏，受尽了屈辱。无数先烈前仆后继，共赴国难，抛头颅，洒热血，百折不挠，屡败屡战，直至抗战胜利才尽雪前耻。取得彻底胜利，直至新中国成立！中国人民才真正站了起来，不再受到列强欺凌！

这次阅兵中国向世界展示了先进的军事武器和建设成果，同样也展示了中国人民坚决拥护国家安全和主权统一的坚定决心和强大力量，展示了空前的自豪感、凝聚力。绝不让历史悲剧重演，是对当年为维护人类自由，正义和平而牺牲的英灵、对惨遭屠杀的无辜亡灵的最好纪念。同样，也是中国向世界发出的掷地有声的郑重宣誓：中华民族是一个不容欺辱的伟大民族。任人宰割，任人欺凌的历史一去不复返！这一切的一切是那么的来之不易，怎不让人热血沸腾？怎不让人泪满衣襟；珍惜吧，同胞们，我们要牢记！

通过多次观看阅兵的盛大场面，我真正认识到举行阅兵不仅能够凝聚人心，燃烧中国人民的爱国热情，增强国人对国家和民族的认识感，还能够重振对中国特色社会主义道路的自信。中国梦也是强军梦，国家强大，国防巩固民族复兴，人民生活富裕是我们共同的愿望。军事实力是现代国家竞争的硬实力，所有国家实践证明，经济战争终究需要军事实力作为支撑，否则就无法进行大国博弈，就只能当大国博弈的配角。

我深深感觉阅兵不仅是为了纪念，是要把我们先进的装备亮出来，更是和平力量的展示，是对侵略企图的震慑。习近平说：“大江南北，长城内外，中华儿女冒着敌人的炮火共赴国难，千千万万爱国壮士浴血奋战，视死如归，各界民众万众一心，同仇敌愾用生命和鲜血谱写了一首感动天地的反抗外来侵略的壮丽史诗。”让我们高呼：

正义必胜！和平必胜！人民必胜！

（上接第一版）积极主动宣传爱心义捐，激发学员热心奉献，两个班捐书上千本；学习部的李春芳在捐书活动中积极宣传，以身作则；姚慧在值班期间，肾结石发作，挂了三天水，仍然坚持值班。在这次捐书活动中，还有些校领导、教师带头捐书，他们是董宙宙校长、沈鸿秋主任、卞小贤、诸慧敏、徐进、吴正贵、沈志朝、李智钊等老师。听说老年大学整理书籍人数不足，老年义工团的老义工们也纷纷报名参加义务图书整理。

老年大学是一个比较特殊的大学，因为学员们都是退休的老人，为了这次捐书活动，他们手拎怀抱把一本本书从家里送到学联会办公室。在周围学员的带动下，有的学员觉得第一次捐的书有些不够，在此期间又进行了二次捐和三次捐。

在这次捐书过程中，学联会社工部部长李香荪老师从头至尾都没有缺席，她已年过七旬，每天认真作好登记，一直到晚上回家。因为捐书表都是纸质的，她还要把当天的捐书数量一笔一笔计算出来，统计好一天的捐书数量和捐书总量，据她的统计，这次捐书的数量已经31132册。

扶贫必须先扶智，随着人们物质生活的提高，作为民间的公益组织善城公益联合会，近两三年来把最初的对西部的物质帮扶



逐步转移到精神的帮扶，“百所西部爱心图书室创建”项目也由此产生，2017年该活动启动后得到了社会各界人士的支持，企业、学校、团体、个人都纷纷参与。2017年6月至2019年11月，已经有40所图书室落地西部，已经在逐步地发挥着文化传播的作用。

当老年大学的相关领导了解到这一项目，经过理事会认真的讨论了捐书的意义，觉得这的确是一件泽惠后世的好事，随着才引发了这次万人捐书的热潮，这次捐书活动是近两年来善城公益启动“百所西部爱心图书室”项目得到社会团体支持中参与人数最多，历时最长、捐书数量最多，捐书质量最好、捐赠人平均年龄最高的一次。

大手牵小手，爱心扶幼走。一本书牵动了万名老人的爱心，也带着老人们殷切的希望，希望不久的将来，在书香润泽下，孩子们能够吸收到更多的知识，看到更加辽阔的世界，健康快乐的成长。

（学联会：赵伏山）

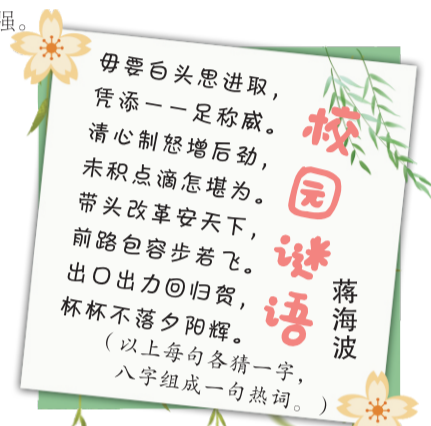


中华人民共和国成立70周年
The 70th Anniversary of the Founding of
The People's Republic of China

采桑子·国庆七十 周年联欢晚会观感

陈铭诚

银花火树无眠夜，金水辉煌。赤宇辉
煌，酣舞欢歌汇海洋。欣逢盛世讴华
诞，先烈期望。万众期望，祖国明天更富
强。



蒋海波

国庆阅兵观后感

唐宋词元曲欣赏班

项仁浩

山河壮丽

独特绝美的雨岔大峡谷

花鸟提高班 蒲英姿



近年来，各种媒体广泛传播，陕西的“雨岔大峡谷，堪比美国羚羊角”，我们带着神奇的向往，开启了晋陕之旅。

那天一早，太阳在晨曦中露出了笑脸，我们无比兴奋地由陕西靖边出发。汽车在黄土高原崎岖不平的山路上行进，一路尘土飞扬。是在亿万年前，陕北曾发生过强烈的地震，黄土大山分开了一条裂缝，又经过上亿年高原暴雨冲刷，地表被切割，慢慢形成了独特的峡谷地貌。雨岔乡若干条峡谷的总称为雨岔大峡谷，而当地人把峡谷统称为“沟”，目前仍处于原始状态，已发现的四条是：龙巴沟、花豹沟、南河沟和桦树沟。

终于到达了雨岔大峡谷中最美的桦树沟。沟口游人如织，我随着人流，沿着台阶一步一步进入。沟内阴凉潮湿。若是雨天，沟内有淤泥和积水，要穿雨鞋走就有点危险了。恰逢中午，强烈的阳光透过峡谷的裂隙，在岩壁上不断折射，呈现出各种迷人的色彩。从明亮的橙色到绚丽的红色，还有淡淡的绿色、嫩嫩的黄色……黑洞洞的峡谷如华灯初上，霎时，阴暗的峡谷变得柔情和温馨，美得让人窒息。

桦树沟全长约八百米，高20~25米，最宽处5米。这条深嵌地下的狭缝型峡谷，九折回曲，狭窄多变。四壁山石似土似石，坚硬光滑，形态各异。每块都有流畅的纹理，优美的线条如波浪层层起伏。看！那边石壁上布满了苔藓，充满着朝气和活力。更有被称为“一线天”约20厘米宽的一段，只能一个人侧身而过。

出沟处很是危险，是要拉着一条粗粗的大铁链，一步一蹬攀上去的。

雨岔大峡谷，神奇又美丽，它比广东的彩色丹霞诡异，比恩施的地缝奇特。这个陕北独一无二的地质美景，真的与美国亚利桑那州的羚羊角极为相似。“雨岔大峡谷，堪比美国羚羊角”，名副其实，一点不假！

网红美景

服务区的新特色

旅游文化班 李水生

高速公路服务区是行车司机和游客，上公共卫生间、补充热开水、餐饮服务及另售土特产的场所。现代的服务区有不少新特色。

沪宁高速公路苏州唯亭的阳澄湖服务区，总面积近5万平方米，是目前中国体量最大的服务区之一。服务大厅有巨大的天幕，不论厅外阴天下雨或黑夜，厅内总是晴空蓝天白云。厅内有一条长140米宽8米的水道，小桥流水，还有亭台楼阁及古戏台，一派“梦里水乡，诗画江南”风光。河两岸是商业水街，有小吃店、小超市、土特产商场、茶室、咖啡厅等。商业水街北面有大型餐厅，1楼为中式餐厅，2楼为西式餐厅，还有海鲜机器人送菜餐厅。餐厅的东西两面有苏式园林，借鉴拙政园、留园和狮子林的内涵，建有涵碧、荷风、木樨、修竹四个迷你园林，尽显苏州园林韵味，让旅客拥有“不入苏州城，尽览姑苏景”的体验。服务厅东面有阳澄湖非遗文化艺术中心，内有苏绣、宋锦、扇面、木雕、核雕、根雕等综合性展示和体验。服务厅西面数码主题乐园。服务厅外东北角有大闸蟹水产中心（蟹园）。无独有偶，申嘉湖高速公路乌镇服务区也有新特色。服务区2楼有乌镇酱鸭博物馆，馆内陈设江南民居风格，犹如江南园林图画，鸭子在小河里游嬉，浓郁的吴越文化扑面而来。展馆有实物、文字、图片、雕像等，还有一个实体烘制酱鸭的车间，描绘出酱鸭制作的全过程。鸭子宰杀洗净后，原汁浸烧，三次出汤，再放入上等酱油、黄酒、白糖、香料等佐料浸烧出锅后又涂上一层麻油烘制，鸭体内的水分基本蒸发，所以容易保存，有“六月不馊，腊月不冻”之说。三珍斋始创于清道光年间，因其出产的酱鸭选料讲究，制作精良，风味独特而驰誉江南百年，有中华老字号称谓。展馆还设有酱鸭售卖区。

金鸡湖畔的行走

江南情色

一心对好的承诺

散文赏析与写作班 薛招娣

面对地图，上北下南，水的西边是左岸。

湖滨大道就在金鸡湖左岸。

透过寒山寺的千年钟声，拂开周庄小巷的远古印痕，我想把小船的缆绳系于左岸的柳桩，然后慢慢走一段沿湖只为步行而建的路。

湖滨大道是一条优雅的风景区，将湖光水色与城市景观串联起来。香樟园、城市广场、游船码头和音乐喷泉等金鸡湖最早的景点，从北向南两公里长。一路走一路看，既享受舒适，又拥有精彩，这样的行走便有人生的快乐。

起初，看惯了小桥流水，粉墙黛瓦的精致，苏州人对茫茫水天一色，遥遥长堤无尽的大气有些不适应，可是苏州的建设者们，却用大手笔，坚持让苏州伟岸起来。如果说，外滩是上海的客厅，西湖是杭州的客厅，那么金鸡湖就是苏州的客厅，而且是一个展示年轻旨趣和不凡情致的客厅。

它的讨人喜欢，从大片茵茵的绿草地透露出来，从层层植物色块体现出来，从走走就能遇见的一尊尊雕塑述说出来，从一排排夜间的路灯飘浮出来。吸引着周边的吴

2019年2月28日，苏州灯谜网《每日一谜》出了一则“白衣人到君前来（6笔字）”的谜。

看到谜面，我即从“白衣人”入手试猜。我首先想到了白衣观音、白袍小将，感到有的牵强。上网查了一下“白衣人”条目，云，1.白衣人是一个词语，拼音bái yī/yì rén，后因以为重阳故事。亦用作朋友赠酒或饮酒、咏菊等典故。

出处为，南朝宋檀道鸾《续晋阳秋·恭帝》：“王宏为江州刺史，陶潜九月九日无酒，于宅边东篱下菊丛中摘盈把，坐其侧。未几，望见一白衣人至，乃刺史王宏送酒也。即便就酌而后归。”唐·李白《九日登山》诗：“因招白衣人，笑酌黄花菊”；宋·苏轼《有以官法酒见饷者求述古为移厨饮湖上》诗：“喜逢门外白衣人，欲觴湖中赤玉麟”；明·唐寅《题自画墨菊》：“白衣人换太玄衣，浴罢山阴洗砚池”；清·李渔《怜香伴·狂喜》：“相公，我劝你左手持螯右举觥，把尘虑尽皆涤盪，换新粧，白衣人翻做彩袖飘扬”等。2.旧指平民：元·刘唐卿《降桑椹》第五折：“你不劳挂念，我是个白衣人，怎得到玉阶前？”甚感难解。于是换一种思路，利用离合的办法，将“人”字放在“君”前，这也有两种可能，“君前”，取“君”的前半部分，组成“伊”；“君”可理解为“王”，“君王”嘛，取“王”，可组成“全”；如果如此成立，宽泛些还可组成“任”字。这样一来，谜面的白衣两字就成了闲字。输入“伊”，中了，而“全”“任”都不行。一时有点儿转不过弯来，只能等待揭晓了。

第二天，谜底揭晓了，其解释说，自圆其说，双扣法灯谜。白衣提声：人十尹，（君前）=伊。

啊！白衣原来不是闲字，白，其中有一义项为陈述。如自白、道白（亦称“说白”、“白口”）。在此谜中是提声，我终于明白了！

自得其乐

一波三折猜谜语

灯谜赏析班 吴兵

多彩生活

摄影，想说爱你不容易

昆曲班 刘婉英

一不小心，与摄影沾了边。

也许是看了网上精美的照片，也许是看到搞摄影的老年朋友越来越多，再看自己以前拍的真是惨不忍睹，于是，买了单反，摄影包，另添置了一个适马长镜头，（没买三脚架，嫌麻烦），一副跃跃欲试，从容上阵的样子。

可是摄影不是自己想象的这么简单，首先第一个是时间，一出去就得半天。二是体力，沉重的相机，本来就手无缚鸡之力，长焦难掌握，手一抖全糊了。三是达不到理想境界，才是最痛苦的，对比别人的作品，只能望洋兴叹，自愧弗如。

瞧，这天总算有点空，心想着新区水上乐园边上的荷花也许开了，于是，拿着沉沉的包去了。

荷花没全开，只有几朵，围着荷塘转圈，找角度，左选右选，不甚满意。太阳开始晒的脸和手臂通红了，肩开始酸痛起来。两脚踩在烂泥里，裙子弄得脏兮兮，要命的是，镜头突然不转动了，哎，今天算是白来了。

这时正好有个摄友也来到这边，看他架起了一尊大炮，手里还另持一尊大炮，我想肯定是个内行的，就向他求救。

他热心的过来，把我的镜头装在他的相机里试试，仍不转，说明马达坏了，于是他教我掌握用手动对焦。

我傻傻地，看着他壮实的身体，熟练地摆弄机子，他的两尊大炮和大三脚架，包里另外还有几个镜头，不知怎么的，心中突然涌出一种想哭的感觉。

漫漫摄影路啊，曾有个发烧友发感慨并戏谑“如果你想叫一个男人破产，就叫他去买相机。”在此，我不由得添上一句“如果你想叫一个女人疯狂，就叫她去学摄影。”

哦哦，是应该“把摄影进行到底”，还是“卿卿，须要退步抽身早。”

本文是刚学摄影时的涂鸦，那时懒得发送，今日特来充数，聊供诸君茶余饭后喷饭耳。

那次的收获只是拍到了几只蜻蜓。

晚晴

惟坤



与共和国同龄的歌队

声乐戏曲系 供稿

越之人，沪上的海派之人，全国的旅游达人，乃至世界的有识之人。

城市人口从几百万直至一千几百万，新苏州人都是奔着这个宜居的可心目标来的。

有一个场景很多年一直留在记忆里：春暖花开时节，年轻的夫妇带着牙牙学语小儿，全家光着脚丫，四仰八叉躺在嫩绿的草地，尽情享受春日美好的阳光。拖儿带女，长途跋涉，为的就是来拥有这样一段光阴，价值的标杆都在心里。

路宽宽的，浅咖色的金山石铺陈的路面，不时有黑条石镶嵌其中，显得现代而时尚。偶尔有台阶起伏伏，如文章中的抑扬顿挫。一侧树阴下，老头老太读报，少男少女闲聊，学生们个个高高，脸孔却未脱稚气，正在讨论严肃的话题，似有天下已任的担当。

大风大雨的时候，伸入湖中的栈道飘在水面，让人不敢行走。回头眺望300多米的世界第一门“东方之门”，大半截隐入烟雨，虚无缥缈，琼楼玉宇一般。

开卷有益的雕塑在风雨中越发显眼，古铜色的书页翻开的是读书的兴致，鼓励孩子也催促成人，告知读书在人世间的不可或缺。音乐的雕塑有点顽皮有点跳跃，船的载

体本身就飘荡，飘荡中的乐声更可以任意想象。老师带着孩子在竖琴前的队伍，触动了心中的柔软处，不免多看几眼。年轻的单身汉，牵着一只狗，脚下的滑轮，头上的扎巾，一派文艺范儿。大约是流浪艺人吧，与狗狗相伴是不是有些寂寞？

摩天轮公园是孩子的乐园。除了摩天轮、过山车等大物件外，欧式的城堡、小溪、吊桥以及充满神秘感的探险，都让孩子兴致勃勃。顺着沿湖的路，老远就看到一半长在岸上一半伸到湖里的摩天轮，它120米的个头，气宇轩昂，据说是全球最大的水上摩天轮。骨架上60个吊舱非比寻常，每个舱内都设有液晶电视和空调，与英国著名的“伦敦眼”同品质同等级。为此，与先生有过一次小小的争执。我认为，政府为民办福利是好事，但也需要考虑纳税人的接受程度，过度的奢侈，劳民伤财。先生则以为，既然木已成舟，不如好好享受；是非对错，人人心中都明了。

喜欢沿湖散步，一边赏景，一边聊天。建设是汉语言专业的，喜欢卖弄那点文学劲儿，抑或也对建设或发展的趣闻轶事如数家珍。我则关注风景的在镜头里的效果，柳枝的飘逸，小径的逶迤，草色的青翠，湖水的涟漪，是否符合眼对美的苛求，是否达到心对好的承诺。