

万寿宫

苏州市老年大学主办
学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>
准印证号: S(2018)05000024

第127期 2019年3月4日
(内部资料 免费交流)



我校举行“迎2019新年暨教学成果汇报演出”

(办公室 供稿)

苏州市老年大学2018年十件大事

2019年1月

2018年是中国改革开放40周年。在习近平中国特色社会主义思想和党的十九大精神指引下,我们认真贯彻落实国务院《老年教育发展规划2016-2010年》,不忘初心,牢记使命,积极进取,开拓创新,学校建设发展取得了新进步。主要表现在以下十个方面,简称为十件大事。

一、课程建设开创互联网新模式。今年,在课程建设方面有了新发展,开创了互联网新模式,提升了手机端课程规范化、创新性。在开设直播和录播两类课程的同时,又新设了网络化课程《李良本草课堂》。手机端APP课程成效显著,直播课程59节,录播课程25节,点击量达到97万人次。同时,学校信息化管理系统再次升级优化,招生系统增加了手机报名交费功能,方便学员,减少拥堵。

二、校园文化活动和教学成果丰富多彩。为纪念改革开放40周年,展示教育成果,展现校园环境美,精神风貌美,文化氛围美,进一步丰富广大老年学员的精神生活和文化生活,学校分别举办第八届校园文化节、师生书画摄影展和主题征文等系列活动,编印《万寿溢彩》书画摄影优秀作品汇编,组织了苏浙沪中老年服饰联盟时装模特扬州大赛,参加了苏南五市老年大学书画联展等活动,校园文化建设成果丰富多彩。中国《老年教育》杂志以《古殿大院绘新图——苏州市老年大学书画系巡礼》为题,专门推介了我校书画艺术教育的经验和成果。

三、学校成立志愿者总队。2018年5月26日,举行成立大会。会议通过了志愿者总队章程及组织机构,董宙宙校长授旗,服务学员、自主管理进入新阶段。志愿者总队下设文艺、书画摄影、美丽校园三个小分队,共有志愿者105人。美丽校园小分队自成立至今,每天在学校三个大门进行安全值日,已达650人次。文艺小分队先后多次到山塘街古戏台、乐龄老年公寓、沧浪街道等地为老年人演出,深受欢迎。书画摄影小分队为学校及老年大学协会组织的比赛和展示活动提供志愿服务。志愿者在老有所学、老有所乐、服务学校、服务社会中弘扬优秀传统文化,奉献余热,传递正能量。

四、江苏省第三届优秀文化老人评选活动启动仪式在万寿宫举行。9月14日,由江苏省老年大学协会、凤凰网江苏频道、中国人寿江苏省分公司联合主办的“中国人寿江苏省第三届优秀文化老人评选活动启动仪式”在学校万寿宫举行。凤凰网对全球进行直播。中共苏州市委副书记、市老龄委主任朱民出席仪式并致辞。第二届十佳优秀文化老人、万寿宫书画院专家周矩敏进行演讲,并现场回答学员提出的问题。来自省直和各市老年大学领导、前两届优秀文化老人代表和学校师生代表出席启动仪式。

五、一批先进典型受到表彰奖励。为积极发展老年教育事业,办好各级老年大学,树立典型,弘扬正气,不断提升教育质量管理水平,苏州市老年大学协会组织评选表彰了全市百名优秀教师和优秀教育工作者,其中市老年大学11名教师、4名教育工作者受到表彰。同时,学校经过广泛动员,采取民主评选和推荐相结合的形式评选表彰了认真学习、尊敬老师、热爱集体的368名优秀学员。(下转第二版)

全市老年大学迎新文艺展演暨优秀表彰仪式举行

在隆重纪念改革开放40周年之际,12月22日,苏州市老年大学协会隆重举行全市老年大学迎新文艺展演暨百名优秀教师、优秀教育工作者表彰仪式。来自全市各市、区及有关老年大学的100名教师和教育工作者受到表彰。其中苏州市老年大学有11名教师4名教育工作者受到表彰。广大师生还奉献了一台精彩的文艺节目。他们用歌声、器乐、舞蹈、戏曲演唱等艺术形式展示老年大学师生的艺术风采,展现老年教育的教学成果,呈现老年大学的校园文化魅力,同时也是通过艺术形式向获得表彰的百名优秀教师和教育工作者表示祝贺,表示敬意。来自全市老年大学的500多名师生和教育工作者出席了活动。

据了解,改革开放以来,伴随着经济社会的快速发展,苏州老年教育方兴未艾。(下转第二版)

全市老年大学庆祝 改革开放40周年 书画摄影展举行

2018年12月3日上午,全市老年大学纪念改革开放40周年书画摄影展在苏州市老年大学万寿宫举行。来自全市各市、区老年大学参展作品作者和书画摄影爱好者近200人出席开幕仪式。苏州市老年大学协会会长、苏州市老年大学校长董宙宙致辞祝贺。

据了解,这次书画摄影展是苏州市老年大学协会首次举行的展览活动,共有来自各市、区老年大学经过挑选的80余幅师生作品参展。这些艺术作品是老年大学师生在老年教育这个梦想舞台上的艺术结晶,智慧杰作,充分展示了他们的艺术素养和创作才能。无论是龙飞凤舞、纵横捭阖的书法作品,还是色彩斑斓、高洁典雅的绘画艺术,抑或是主题鲜明、色彩动人的摄影创作,都集中体现了老年大学这个精神乐园的蓬勃生机,展示了老年大学师生的艺术情怀,彰显了老年大学文化建设的最新成果。更是用激情、汗水,用笔墨、镜头书写、记录了一幅幅经典的艺术作品,纪念这一伟大的历史壮举,展示这一伟大的历史成就。(下转第三版)

我校“迎2019新年暨教学成果汇报演出”侧记

2018年12月21日,市老年大学五号楼演艺大厅人头攒动,座无虚席。舞台上大屏幕显示:“迎2019新年暨教学成果汇报演出”红底黄字格外醒目。准备参加汇报表演的同学们早早的来到了现场,她们穿着漂亮的演出服,脸上洋溢着灿烂的笑容,翘首以待着一场精彩演出的开始。

下午一点半,在主持人“5-4-3-2-1”的倒计时声中,苏州市老年大学迎2019新年暨教学成果汇报演出活动正式开始。出席本次活动的校领导有:董宙宙校长,顾洪常务副校长,皇甫志新副校长和办公室主任秦士钧。首先由顾校长代表学校宣读了《关于苏州市老年大学2017—2018年度优秀学员的表彰决定》。这次共评选出368名优秀学员。在欢快的乐曲声中,校领导为荣获优秀学员的十位代表颁发了荣誉证书。董校长在全场热烈的掌声中发表讲话。他深情地回顾了即将过去的2018年,展望2019年,校长信心满怀,他要求全校师生再接再厉,共同努力,把苏州市老年大学办得更好!全场报以热烈的长时间的掌声。

教学成果汇报演出在民乐班合奏《春晖曲》中拉开序幕。今年的整台节目绚丽多(下转第三版)

光荣榜

我校下列教师和工作人员被苏州市老年大学协会表彰:

优秀教师: 张建明、朱白云、徐进、苏唯柯、宋乐、李智钊、高正莲、周岳、陈以帆、曹幼徐、石小颖

优秀教育工作者: 徐中一、阙震家、吴建中、刘爽

(办公室 供稿)



1. 中国老年大学协会授予我校的证书

(供稿 办公室)



2. 迎新写春联

(供稿 办公室)



3. 校2018年工作总结会举行,会议总结了过去一年的工作,布置了新一年的重要工作

(办公室 供稿)



4. 戏曲班进吴江乐龄公寓演出

(供稿 陈瑜)

照片新闻

教材编写工作会议在我校举行

长三角地区老年大学教材编写协作委员会第三次全体会员单位工作会议于12月7日—8日在我校举行,上海市、南京市、镇江市、常州市、无锡市、连云港市、南通市、宿迁市、绍兴市、嘉兴市、芜湖市、马鞍山市、青岛市、厦门市、苏州市等15所老年大学及上海教育出版社40余名代表出席会议。大会由中国老年大学协会老年教学委员会副主任、上海市老年大学常务副校长熊仿杰主持。

大会首先审议新编教材筹备牵头人汇报教材编写思路和计划。其次,就已经出版的教材交流编写思路与经验,并提出今后教材编写的意见和建议。我市《流利说英语》筹备人董启梅老师,《手机摄影与视频制作》主编王慧璐老师,分别在大会作了交流发言。最后大会就编写适合老年人特点,符合时代要求,具有通用性,有高质量的教材形成共识。

我校董宙宙校长、皇甫志新副校长参加会议。

(办公室)

简讯

▲长三角老年教育研究协作组织发起单位专家研讨会于12月5日—7日在我市举行。大会由中国老年大学协会老年教育学术委员会常务副主任、金陵老年大学副校长主持。大会就组织运行形式和明年工作进行了讨论。

我校董宙宙校长、皇甫志新副校长参加会议。

▲2018年我校推荐的江苏省第三届“人寿杯”优秀文化老人5名候选人陈生甫、李涵、潘家炎、乔亚光、谢延新,全部入选百佳优秀文化老人。

(办公室)

热爱吴文化老学员 感谢越剧班两老师

近期，校领导收到一封来自吴中区金庭镇“消夏渔歌队”队长秦伟华的书信，感谢我校越剧班的蒋月菊和俞荣生两位老师在教学中帮助他们学习推广“吴歌”。

金庭镇“消夏渔歌”是吴中区“非物质文化遗产”项目。“消夏渔歌队”还是苏州市“吴歌学会”的小分队。他们每周在金庭镇东蔡古村进行传承活动，同时也喜欢上了春秋战国吴王夫差时期传下来的“吴歌”。遗憾的是，能唱的“吴歌”至今只有文字传下来部分。“消夏渔歌队”的部分队员也是我校越剧班学员。越剧班的两位老师就尝试为“吴歌”《紫玉歌》谱上了“紫玉调”，这样“吴歌”能哼唱后就便于记忆、便于传承了。热爱“吴歌”的老学员非常高兴，这才提笔写信赞扬两位老师。

感谢信还写道：“苏州市‘吴歌学会’创始人钱正老师，时年九十一。当他看到蒋老师教唱、俞老师伴奏的《紫玉歌》视频后，兴奋不已，激动地说：‘我搞千年古董《紫玉歌》四十余年，还是从书本到书本’。如今，蒋老师教唱后，吴越文化着地生根到百姓之中去了。”（办公室）

我们的联欢会

12月24日周一下午，朗诵基础班的学员们欢聚一堂，举行学期成果汇报和迎新联欢。

暖场节目是五组新学员、普通话基础较差、但积极性很高的倪晓英，她和她请来的师傅张安芳，表演的是节目抖空竹，空竹也叫响铃，是有着上千年历史的中华传统技艺。张师傅是有备而来，带着表演服、龙竹，尽管场地小，但“螺蛳壳里做道场，照样把一条龙玩得飞起来。把现场气氛一下子调动起来。

朗诵开始了，一组精心准备的合诵《月光下的中国》，在组长汪小惠的带领下，朗诵得声情并茂。各组各有精彩、各有特色：二组姐妹合唱《前门情思大碗茶》；三组人少几乎全体上阵，不仅朗诵出彩，组长赵小丽独唱《沁园春·雪》，更是令人心往神驰；四组十人合诵《我的南方与北方》，由金嗓子男生领诵；五组双人舞《梁祝》跳得如行云流水；六组在组长马新宇带领下合诵《读中国》。尤其难能可贵的是五组四组新学员的独诵，毫不怯场！

师生葫芦丝合奏《孔雀的传说》，将雌孔雀的婉约柔美、公孔雀的执着深情，表演得丝丝入扣。每组三个节目，个个认真投入。最后，在朱正老师的口琴独奏《我们的生活充满阳光》伴奏下，大家跳起了舞。将联欢活动推向高潮。

在成功的背后，是大家平时的努力。从上一节课起，就在老师带领下，每晚夜读。节假日也从不间断。

大家提前一个月准备联欢会，前一周的下午，课后，各组分散在教室各处排练，为了避免挤太近相互干扰，有一组就站在走廊上，顶着凛冽的西北风排练。

五组因为一个抖空竹一个双人舞一个新学员华润独诵，倪晓英闲着没事，就坐下来看六组排练，尽管自己不会朗诵，却一本正经给六组组员提意见，告诉她们不要慌，上了台要当孤独、唯我独尊！就这样互帮互助！当天，班长上午就到教室排课桌。

24日晚上，大家正忙着传输照片，班长陆晓鸣说：大家暂停上传照片、视频，夜读就要开始了。

就像二组8个人合诵《变老的时候》说的一样：变老的时候，一定要变好，变到所能达到的最好！（朗诵基础班供稿）



（上接第一版）12月22日，隆重举行表彰会暨全市老年大学文艺展演。

六、教育教学研究和课程建设再添新亮点。中国老年大学协会颁布《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》，我校报送的董宙宙校长的文章《苏州老年教育现代化的实践与思考》荣获一等奖；朱学标的文章《以文化引领中国老年大学的建设和发展》荣获二等奖。我校教师编写的教材《手工艺制作》被评为全国老年大学优秀教材。主编或参与主编的长三角地区合编教材《手机微视频制作》、《老年出国英语》已经和即将出版。我校参与撰写的《老年教育学》是中国老年教育34年实践经验的学术研究专著，由河海大学出版社出版。为体现苏州文化特色，满足老年人现代文化生活需求，今年新开设了《诗词格律与写作》、《中国文化旅游》、《世界旅游名胜》、《数码图片艺术设计》、《手机微视频制作技术》等课程，进一步完善了学校的课程体系。

七、参与筹建协作组织，承办协作研讨会。为呼应长三角一体化国家战略，上海、江苏、浙江和安徽等三省一市发起成立了长三角老年教育研究协作组织和教材建设协作委员会，我校积极参加筹建工作和课题研究。12月6-8日，长三角老年教育研究协作组织和教材建设协作委员会在苏州分别召开了发起单位专家研讨会和教材建设第三次协作委全体成员单位工作会议，对有关工作进行了研究部署。我校承担了有关会务工作。

八、社团活动丰富多彩。目前，学校已批准设立写作研究会、摄影协会、草书社、万寿宫艺术团、诗友会、儒学会、万寿宫书画院、学联会、志愿者总队等9个社团组织。社团通过开展丰富多彩的活动，通过广大学员的积极参与，对丰富学校文化建设，引导广大学员弘扬正气，继承优秀传统文化，促进学校教育建设和发展发挥了独特作用。积极参加全市老年大学计算机比赛，市老年大学荣获一等奖4名，二等奖2名，三等奖5名，纪念奖20名，并荣获组织奖。积极参加全市老年大学纪念改革开放40周年迎新文艺展演，3个节目荣获演出奖。苏州儒学会荣获全国儒学社团先进单位称号。

九、办学规模继续巩固扩大。12月26日，中国老年大学协会在北京举行中国老年大学成立三十周年纪念大会，我校董宙宙校长赴京参加大会并接受了建校30周年的荣誉证书。面对不断增长的老年教育学习需求，学校挖掘潜力，努力巩固扩大办学规模，最大限度满足老年人的需要。目前，学校共设8个系，聘请了169名教师，开设29个专业、122门课程，有324个班级、11500名学员，共计有17000人次在校学习。

十、新设三个教育基地。一是学校和苏大附一院合作建立苏州市骨质疏松防治科普基地，举行“骨”足干劲，苏城骨松防治万人公益行动大型义诊，曹后灵副市长，杨惠林、董启榕等二十位骨科专家现场为广大老年人义诊服务。二是老年人消费教育基地，学校与苏州市消保委共建，向广大老年人普及法律维权知识，依法维护正当消费权益，防止上当受骗。三是在市老干部活动中心挂牌成立市老年大学分校。

（上接第一版）老年大学如雨后春笋，蓬勃兴旺。目前，苏州全市有各级老年大学、老年学校和社区、村级教学点1100多所，远程教育收视点近900个，有11万多名老年人在参加各种课程的学习。老年教育、老年大学已经成为当今社会一道必不可少的靓丽风景，成为广大老年人生活的重要组成部分。其中，从事老年教育的广大教师和教育工作者付出了辛勤的劳动和汗水，作出了重大的贡献。这次受到表彰的百名优秀教师和优秀教育工作者就是他们当中杰出的代表。

苏州市老年大学协会会长董宙宙在仪式上致辞，向受到表彰的百名优秀教师和优秀教育工作者表示热烈的祝贺！向关心支持老年教育发展的社会各界表示衷心的感谢！勉励广大教育工作者再接再厉，再创佳绩，为苏州的老年教育事业作出新贡献。（朱学标）

结合实际总结教学

生动活泼开展活动

山水提高二（2）班一直把开展好期末总结活动，作为班级的一项重要工作来对待。努力从内容求实，方法创新，注重实效上下功夫，为期末结好尾，期初开好头打好基础。

今年年底，学期结束前，山水提高一（2）班在老师的指导下就开展了一场内容充实，生动活泼的期末总结活动。

首先，章致中老师对本学期的教学作了全面的回顾和总结，班长结合学习体会从四个方面作了小结，并在学习方面着重提了四个显著的方面即：一是重点提高与基础复习相结合；二是课堂教学与课外辅导相结合；三是点评作业与修改指正相结合；四是全面提高与个别帮助相结合。并提出了在珍惜学习机会、开展学习交流、关心集体等三个方面要进一步增强意识。另外，对班费使用情况也作了报告。紧接着开展了座谈联欢活动，会上，学员畅谈学习心得、展望新年，并踊跃表演文艺节目，有二胡独奏，口琴独奏，歌曲及豫剧清唱，少林拳表演，章老师和姜荣梅等三位武术爱好者学员还一起现场表演了《24式杨式太极拳》。

另外，为了鼓励学习和增强活动兴趣，还抽取了良好作业幸运奖和参与活动幸运奖，并分别获得章致中老师范画一张，整个活动精彩不断。最后，大家在大殿前合影留念。

放学后，章老师还专门给因家住东山附近的渡村，且已84岁高龄将休学的金晟渊同学作了最后一次绘画辅导，并画一张小幅画稿送给他，老人高兴地说：“我年纪一年年大了，以后很少进城了，我在乡下，一直会想着您章老师，一直会想着相处6年的同学们……”，大家无不动容，祝老人平安延年，健康长寿。大家在欢声笑语中度过了一个愉快而有意义的上午。

山水提高二（2）班 范建新

师生音乐会 锦旗传真情

11月28日，老年大学钢琴研习班学员与邹颖华老师在宽敞的辰心琴行举办了一场别开生面的音乐会。

学员董启梅与邹老师首先登场演奏了四手联弹《拉德斯基进行曲》。奥地利作曲家约翰·施特劳斯谱写的《拉德斯基进行曲》已经成为每年维也纳新年音乐会的保留节目。一阵欢快的演奏，立马引入到音乐的境界。高低音的“纷乱”中听见了和谐，似乎在为苏州老人的幸福而热烈庆祝。从音符的渲染间感受到大家兴奋欢快的心情，充满了对未来的憧憬。

顾乃亮在三角钢琴上一口气连续演奏四首曲子，随即全体学员争先恐后登场，音乐剧《猫》主题曲、《献给爱丽丝》、《梦中的婚礼》等依次在琴房里回荡。

在学员兴致勃勃“小试牛刀”的间隙，邹老师及时纠正差错、指导技巧、讲解知识、激励信心，并不失时机地解释三角钢琴的结构及弹奏特点，令大家恍然大悟、醍醐灌顶、茅塞顿开。

音乐会前全体学员向邹颖华老师献上鲜花、赠送锦旗，端庄的楷书“传授一丝不苟、解惑无微不至”金光闪闪，见证了暖暖的师生情谊，转达了学员们对老年大学的感谢和赞美。

（高德兴 供稿）

校园灯谜

蒋海波

不爱高薪亲匠心，
字上功夫点点真。
适逢其会融融月，
初始孔尊教化淳。
（以上每句各猜一个字）

苏州市儒学研究会《国学讲堂》 2019年上半年讲座安排

日期	内容	主讲人
3月16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
3月30日（周六） 上午9:00	中华优秀传统文化《东方价值观寻根》	蔡清旦 本会会员
4月13日（周六） 上午9:00	中华优秀传统文化《东方价值观寻根》	蔡清旦 本会会员
4月27日（周六） 上午9:00	《宋元话本的价值与影响》	童李君 职大老师、本会会员
5月11日（周六） 上午9:00	儒学经典《尚书·尧典》导读	蔡斌 职大老师、本会会员
5月25日（周六） 上午9:00	《中国孔庙学》——新时代中国孔庙学的建立（一）	张晚旭 本会会长
6月8日（周六） 上午9:00	《学习阳明心学》的体会（二）	夏茂忠 本会副会长
备注	上课地址：苏州市公园路118号市老年大学3号楼第一阶梯教室	

苏州市老年大学第二课堂 孙武子研究会《孙子兵法》研讨班 2019年上半年学术讲座安排

日期	内容	主讲人
3月9日	孙子智慧和大爱无疆	徐康副会长 企业家思维研究会
3月23日	兵法之外的孙武	陈其弟副主任 市府地方志办
4月6日	习近平军事之语言力量	徐建成研究员 学术委副主任
4月20日	时政热点	汪育俊教授 学术顾问
5月4日	祖逖、谢玄的军事思想	李直教授 学术委副主任
5月18日	孙子兵法与人生智慧（二）	陆家国副秘书长 传统文化研究会
6月1日	孙子兵法与苏州经济发展	戈春源教授 副会长
6月15日	机动	徐建成研究员 学术委副主任
说明：1、讲座地点：公园路118号市老年大学3号楼阶梯教室（2） 2、讲座日期、时间：均为星期六，9:00--10:45 3、若有变动，以当周黑板上通知为准。		

参观毛主席故居

侯国达

农家老屋土砖墙，背倚青山面水塘。
铜像风神生仰敬，少年印迹隐沧桑。
韶山红日耀中国，别梦何时归故乡。
星火燎原远征路，风流千古屹东方。

赏茉莉

钱聚水

茉莉花朵白如银，清秀光润面圆形。
身披碧绿夏衣裙，挺立大地傲乾坤。
笑品芳茗扬美声，韵雅气香富贵星。
似见梦中仙妹影，耳闻花歌音调馨。

小花

章苏

草绿花红芳又华，喜看宝地显虹霞。
且留佳景世人赏，我自逍遥无意夸。

临江仙·环金鸡湖健身步道

卞业林

大道湖滨镶缺月，长桥波面游龙。闪光
光毅皱映晴空。道铺人造石，环绕绿阴
重。

阔路瘦身人共识，多肤大步匆匆。琼
楼有客若青松。人生延缓老，甜蜜漾心
中。

参观延安“七大”会址

李务民

烽火岁月聚群贤，纵论天下意志坚。
泽东思想照华夏，星火燎原换新天。

试住园区久龄养老院两月有感

周养志

阳澄湖畔住新家，境美人和空气佳。
营养三餐增口福，残年生活竟如花。

沁园春·大美喀纳斯

蔡士道

雪岭环湖，明净深幽，清波泱泱。看
冰峰绝顶，横陈玉体；密林秋色，葱绿流
黄。缭绕行云，披青草甸，映入湖光霞影
长。登高处，只一湾翡翠，玉液琼浆。

几疑梦入天堂，是净土，人间无再
双。赏三湾霁色，彩虹飞架，碧流锦树，绚
丽霓裳。心醉神迷，目难暇接，灵动诗思入
浩茫。莫辜负，此良辰美景，大美西疆。

校园义诊

刘啸虎

簧宫殿中排方阵，义诊于民灭病虫，
高手杏林鏖战急，暖心治疾显神通。

苗寨遇大雨

尤龙

红榴绿竹村，暮色闭重门。
隐隐青鹇啾，潺潺碧涧言。
惊风飞紫翠，急雨起黄昏。
水墨云烟处，溪山百瀑喧。

苏幕遮·坝上秋色

江幼青

碧云边，苍翠处。坝上青峰，秋色无
穷数。沉醉胡杨金桦树。大漠惊风，野卉
荣华吐。

牧骑归，喧鸟趣，塞外烟霞，好待芳
菲顾。按辔长嘶驰驹去，画帐荒原，天嶂
戎边戍。

虞美人·暮秋宿农家

黄建萍

寒风暮雨馨香泣，翠减红衰疾。伤秋
蝶泪染离愁，冷月雾河孤雁叫声幽。

橘香稻熟连阡陌，一片金黄色。白云
丹叶两悠悠，万里霜天谁与竞风流？

七律·丽水游

陈铭诚

越东沃野尽妖娆，彩笔瓯江堪画描。
丽水千年祥气润，青山十里瑞云飘。
宜居农舍疑仙宅，驰目鼎峰追碧霄。
七尺龙泉犹亮剑，菇林沐泽惠今朝。

雾笼前院

陈彦华

小园一夜成仙境，草木云蒸雾绕中。
伟岸颜清为白果，娇羞色重是红枫。
穿鞋脱绊黄毛犬，戴帽牵绳绿褂翁。
暑去寒来频换景，诗情画意属天工。

鸬鹚天·太湖春

詹永俐

浩渺湖光似镜明，吴山点点总含情。
凌空玉带蓝天映，浮水青螺紫气腾。
迟日沐，百花馨，欢欣飞燕惠风迎。
踏青少小无踪影，老妪慌慌陌陌行。



别了颤抖的心房

山水提高一（1）班 唐禾禾

如影随形我三十余年的阵发性房颤，近来有点小捣乱，不再与我和平共处，我索性与之拜拜。

十多年前就有了根治房颤的射频消融术，我因惧怕而不敢做。最近先行做过的同学告诉我手术很简单，五天就出院，我心动。亲属劝我长痛不如短痛，我心活。好朋友们知我情者都支持我去治疗，我心铁。然而风风雨雨都在未知中！

霜冷时节，中秋团圆次日。我进医院，名字改为八床。经一系列检查，第三天轮到手术。半麻状态下，我感觉两根导管从大腿根部静脉，汨汨经腹部入心脏。我有点迷糊，好象躺在天茫茫、水泱泱的舟中，又象还原成古生代的游鱼，在海底含盐而歌！

随着消融开始，前胸后背分外疼，我不自禁地叫了声很疼，想到医生术前告诫我有些痛的，我就拼命忍，不再发声。医生们得心应手，快速进行，我盼尽快结束，更不吭声。

主治医生欢呼胜利，副手报告一切正常，我庆幸还活着。大门打开，接我的病床推进，我眼睛里是一群至亲好友一双双焦虑、企盼、释然的眼睛。

回到病房，医生称我坚强，女儿赞我是当代江姐，儿子侃我老党员本色，我谈笑风生。然乐极生悲，个把小时后，我胸痛异常，血压骤降，脸色苍白，神志异常，用尽所有升压药无济于事，女儿急得泪流满面。超声显示，心包积液，命悬一线，再次进手术室抽大量积液，才转危为安。

心脏渗液在手术中很罕见，事后主治医生说，就因为我没嚷嚷，他们下手狠了点，力求做的干净利落，永久不复发，我感动医生的敬业，只怪自己天生能忍，都是忍耐惹的祸！

经此一坎，心电、超声不时做，监护器不敢撤，氧气时时吸，我成危重病人。祸不单行，按常规手术病人，术前术后要用抗凝药，而我不耐受，引起消化道出血，先禁食两天，然后第二天晚上血糖低得我晕过去，是楼下昼夜便利店的一袋大白兔奶糖救了我。

其后天天如初生婴儿喝牛奶、羊奶、复合营养粉外加蛋黄。出院无望！

我住的三人病房，一位是平望人，我进院时她刚装上起搏器，左胸还压着沙袋，另一位本地人等做造影，我们三人有个约定，月底一起出院。结果她俩如愿以偿，笑咪咪地走了，留下我一人。

一个人的不幸，是从羡慕别人开始，我站在烦恼里，仰望幸福。国庆长假七天，我享受单人病房的待遇，病房很静谧，但我心不静。我天天听风轻吟，观挂水滴滴，咀嚼住院的苦乐，反刍治疗中不顺的坚硬根茎。

长假后来的两位病友，巧的是一位东山人也做造影，还有一位八十九岁的老太太竟然来装起搏器，做造影的血管不堵，高兴地叫外卖送来美味佳肴，飘香病房。装起搏器的老奶奶二十四小时也坐在床上喝鸡汤就菜饭。见人用餐，闻着也香，馋得口水流，女儿笑称我其时能吞牛。

不为吞牛，仅为能进食，终于在满城桂花香中，我出院了。康复之路任重道远。

因病得闲，十七天的住院生涯，开了生命中的先河，创了病区住院之首。意外的收获，我得到了老同学老朋友亲切的问候和深深的祝福，甘霖洒心间。

别了医院，别了房颤！

（上接第一版）据介绍，除了此次展览外，还将在有关市、区老年大学进行巡展，通过互相观摩欣赏，共同促进提高，感受书法、绘画、摄影文化艺术的魅力，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，全面促进全市老年大学办学水平的提高。（朱学标）

（上接第一版）姿，色彩缤纷。有传统的拳操、健身气功表演、葫芦丝表演，有吉他弹唱、小提琴合奏，还有舞蹈和昆曲演唱。让大家耳目一新的是芭蕾舞的表演，演员们扎实的功底，灵动的舞姿、优美的造型，征服了同学们的心。谁能想到，舞台上轻盈的舞步，竟是“奶奶级”演员跳出来的！可以说，这是老年大学创造的不“老”人生传奇！朗诵提高班和基础班的同学穿着盛装亮相舞台，一首《朗诵者之歌》声情并茂，博得台下阵阵掌声。口琴班合奏《我们的生活充满阳光》说出了老年大学师生的心里话，舞台上，红云浮动；琅琅清音久久回响在演艺大厅里。最后，由声乐毕业班表演的大合唱《青春舞曲》和《感恩》，更是将演出推向了高潮，歌曲充分表达了老年学子“学知识、葆青春”的愿望，以及感恩社会、感恩老师的心声。

演出结束后，同学们依然沉浸在欢乐的氛围中，久久不愿离去，大家感慨万千，觉得老年大学真是我们的幸福家园，让我们在这里老有所乐，老有所获。谢谢老师们的辛勤耕耘，让我们能上演这样一台高水平的节目，还真有点专业的“范儿”。

是的，这就是老年大学魅力所在。市老年大学师生将携手再创2019年的辉煌。（舞蹈系 章苏）

大漠红柳

江南绿柳

散文赏析与写作班 徐丽霞

驼铃叮当，羌笛悠扬，我乘坐高铁，沿着当年张骞开辟的丝绸之路前行。车窗外，河西走廊戈壁大漠宽广无垠，那曾经狂嘶的烈马，腾燃的狼烟，飞旋的胡舞，都已灰飞烟灭，那连绵万里的座座烽火台也被茫茫的大漠洗礼得苍凉斑驳。只有郁郁葱葱的红柳，为沙漠带来绿色和生机。千百年来红柳顽强地坚守在这里，它的根系深深地扎入地下，不畏严寒酷暑，不惧狂风沙暴，经过了多少艰苦岁月的磨练，依然蓬勃旺盛、生长不息。

见到红柳，我想起西汉节度使张骞，想起西汉名将霍去病。遥想两千年前这里还是匈奴的领地，彪悍的匈奴人经常袭击边境的汉民，对汉王朝产生威胁，汉武帝决定开疆扩土，反击匈奴，打通河西走廊，发展与西域国家的交流与贸易。当年他们在这茫茫大漠上，与匈奴遭遇，为祖国而战。他们刚正不阿的民族气节，百折不挠的坚强意志，不正是红柳的真实写照吗？

张骞的坚韧刚毅忍辱负重，霍去病的英勇善战一往无前，是中国历史彪炳千秋的传奇，这些铁骨铮铮的汉子，他们的家国情怀让我们后人深深敬仰。

见到红柳，我不禁想到家乡江南的杨柳，杨柳通常栽在水岸边，它那碧绿的枝条细长、柔顺，低垂在水面，随风轻扬，就像婀娜多姿的少女，轻轻地舞动腰肢，展示万般柔情。古往今来多少诗人墨客吟诵它，“碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦”“草长莺飞二月天，拂提杨柳醉春烟”……

江南的杨柳是柔美的，它有和风细雨的润泽，所以葱翠袅娜生机勃勃。江南的湖水细浪拍岸静静流淌，没有浊浪排空的大气势，它是温情婉约的。小桥流水人家，古塔园林烟雨，孕育了多少动人的传奇。而大西北的红柳则是伟丈夫，坚毅而刚烈，大西北的戈壁大漠有一种大气磅礴的粗犷，让人感到“大漠孤烟直，长河落日圆”的壮美。真是各有千秋。

我爱温婉秀丽的江南水乡，也爱广袤壮美的大西北。

树赞



散文赏析与写作二班 徐一凡

我爱树。

树，由一粒种子或一株不起眼的小苗入土，日复一日，不知不觉长成像模像样的树；年复一年，默默无闻，竟能长成参天大树。我钦佩自然的伟大力量。

我爱树，原因很多。无论哪一种树我都喜欢。树的优点或者说奉献，就是默默无闻，扎根于土，凭借阳光雨露的光合作用，汲取二氧化碳，呼出氧气，才使人类动物生生不息。树的生长时期，为人类减少风雨之侵；夏天满叶顶烈日，为人造荫凉；冬天大多落叶裸枝，给人暖阳祛寒；树木能够保护土壤减少水土流失；还有的树能使沙漠变绿洲。树木成林成景的多样化，历来为人们称颂。公园以及园林来往人群休闲，也有树木的功劳，可谓功不可没。林林总总各式各样的树，为大地添彩。我国领导人每年植树节带头植树，足见树之重要非同小可。

树的一生，可谓鞠躬尽瘁，死而后已。树大成才，有的供人手术做成人类生产生活物件以及艺术品，再献其身，无怨无悔。我们应当爱护树木，学习树的磊落和奉献精神！

我喜欢树木尤其欢喜果树，它不仅与其它树种的优势，还能一年一结果，供人享受。在上世纪八十年代，朋友送我一株枇杷树苗，我无心插柳，种植在所居老式平房大院子空地上，慢慢地树叶越来越绿，成为空地一景。以后树干越粗越高，树冠树叶越长越大。6年后，它竟然结出黄橙橙的枇杷，好高兴！初夏枇杷熟了，结的枇杷一年比一年多，橙圆圆的，皮薄肉白，晶莹剔透，入口滋润，入胃滋润。枇杷多了让邻居采摘，大家共享哈哈乐。

后来未预料到有变。2012年因住房拆迁，我无奈告别枇杷树。至今仍不知它的下落，正常情况树的寿命比人的寿命还要长，我希望它能仍然活着，异地结果。也许我想得太多了，我亲自种的树，好像父母牵挂子女，每念及此，心生惆怅，是否也是一种乡愁？

我爱树，树给予人类的贡献是巨大的。我爱树，有说不完爱树的思念和钟情！

情调
多彩

夕阳长歌

散文赏析与写作二班 薛招娣

夕阳从地平线的一端铺陈开来，身影拉得又细又长。

踩着自己的影子走在戈壁与大漠的边沿，有一种苍凉的舒缓。这种舒缓带给人心胸的扩展与精神的松弛，人在天涯的悠远感朦胧滋长。

迈着这样的步子，将五彩滩尽收眼底。

一条汤汤的河从远处逶迤而来，生生将大地分成两半，一半是黄的石滩，一半是绿的丛林。那些一整天都在太阳底下泛着黄光的滩石，此刻，像华丽转身的仙子，着一袭五彩霓裳现身。让赶在夕阳西下时分专程来探视的目光，获得惊鸿一瞥的满足。黄蜡蜡，金灿灿，紫巍巍，红盛盛，那些色彩既独树一帜，又互相映衬。在傍晚，如盛装登台的名角，秀逸得让人难舍难分。

相信很多人是喜欢夕阳的。为君持酒劝斜阳，且向花间留晚照。夕阳的美无与伦比。我爱夕阳，不仅希望它在即将离去之前，将世间万物变得光怪陆离，留一片不同于正常世界的念想；也希望它能将人们心头的许多愿望悄悄沉淀，以便在朝阳升起的时候一一实现。可当下，我不敢多想，趁着天光尚在，将那些景致收入眼中，牢记心间。

五彩滩，姹紫嫣红，总觉得它是被渲染的。额尔齐斯河的水有这个神力吗？天山的风是不朽的功臣么？苍山如海，残阳似血。大自然就是一位无所不能的画匠，七彩调色盘里有生命的原色，挥到哪里，哪里就有盛装的欢欣。滩石巨大，埋在无数细碎的沙砾中。将它缩微，就是一盒尽善尽美的点心，供上苍疲惫时秀色可餐。登上五彩滩，立于粗糙的石上，眺望对岸的树林，那波涛般的郁郁苍绿，无遮无挡，一直延伸到天际。

夕阳没入地平线，四周的暮色渐渐合拢。登上瞭望台，倚着简陋的窗，目光送得很远。蓦然发现，那些矗立在戈壁中的三角风电轮执着恪守自己的承诺，不疾不徐旋转，不舍昼夜。远处碉堡样的高个子建筑，是远古的遗留，还是现今的创造，如庭院的大门，晨开夜闭。

念起古道那位骑瘦马的旅人，清凄的风刮在黄昏的枯藤老树上，他的眼神不知如何安放，想用宋朝的明月来调自己心上的弦，去奏隔朝隔代的相思，那韵味竟被流年消磨殆尽。只得孤独走向天涯，残阳里留一串无奈的履痕。

想到张掖的彩色丘陵和好友绿萝。绿萝的家乡有一个美丽的湖泊润泉湖，一年四季美如江南，常常在她的文章中读得心驰神往。对于七彩地貌，她说必须亲临现场，才能看出神奇所在。新疆的五彩滩称雅丹，张掖的彩色山丘称丹霞，我分不清两者之间的区别，只想在它们最美的时间与那些冠绝一方的色彩相聚。

天色渐渐暗去，沉静是此时最美的感受。面对广袤大地，五彩滩不过一席而已。它独自在岁月的长河里踽踽，不曾想要觅得朝朝暮暮的同伴。额尔齐斯河不邀而来，滋养了此岸的滩石，也滋养了对岸的绿荫，共度荒原的春秋与晨昏。夕阳每天来妆扮两岸，为它们唱一首壮丽的歌，让成千上万的游人看到悲壮而苍凉的不可万物。

热闹并不是生命的常态。即使在嘈杂的簇拥中，五彩滩也不曾忘却初衷，默默无语，不在意猎奇的目光，也不在意苛求的失望。

相逢千里，只留本色。

深秋
悠游清雅逸香
涵古书香校友
祝君雅

谜底及解题思路：1、新2、学3、期4、好。
1、用双扣、增减法：亲斤（匠心）=新薪-世（不爱高薪）=新
2、用方位字法：宀（字上）点点=学
3、用组合法：其月=期
4、用方位字组合法：女（始之初）子（孔之初）=好

品味
自然

夏夜奏鸣曲

昆曲班 刘婉英

奔波一天一夜，长驱直入到了云贵高原。黄昏下榻在群山腹地的一个小山村。明天要上梵净山了，一下子难以入睡。

夜幕降临。四周响起虫子叫声，一声大一声小，此起彼伏、彼此交融。随着夜的深入，声音越来越大，气幽远势。这些叫声中，我能分辨的是蝉，在寂静的夜里特别响亮。其他的根本分辨不出。有个大嗓门，特别响。是鸟？虫子？还是山蛙？

鸟？不像，鸟的歌喉婉转的，且鸟晚上一般不叫的。蛙的叫声也不像。那么是虫子，这声音我真从来没听到过。

“叽——”一种尖细声。“哇，”好洪亮。“吱吱——”显然高树上。这些变化了节奏的鸣叫声像潮水一样涌来。其铮铮琮琮、高高低低，幽幽忽忽，像双音节的短鸣，又像单音节的长鸣，一会独唱，一会合唱。忽而一阵急急如律令，忽而连贯忽而短促。那个大嗓门，引导潮流，引导大合唱，如波浪崇拜壮阔的海洋，一次次充斥着耳膜，一次次冲击心房。我听过蟋蟀，纺织娘，蝈蝈，但这时都没有，即使有，也淹没了。

没想到会这样，我躺在床上甭想睡觉了。同伴翻来覆去，耳朵塞了餐巾纸。看来也和我一样。反正睡不着了，索性走出去。

月色溶溶，夜风习习。峭壁上的野百合，石阶缝里的蓼花，落寞而缠绵。

我用手电筒照着，首先我要找那些蝉，比城里叫的响的蝉。我一棵树一颗树的找，我知道它是褐色的，其貌不扬，但一只也没找到。我分辨声音的具体方位，寻找这些引吭高歌夜精灵，但一只也没看到。

但我看到了萤火虫，简直不相信自己的眼睛，在叶子上，一亮一亮的。

回屋，重新躺在床上。声音渐渐弱了，大嗓门停了，现在只剩下小虫叽叽咕咕嘎嘎唧唧复唧唧，如果刚才是交响曲，现在是转入小夜曲，催眠曲了。

但我还在迷迷糊糊地想，是不是虫子已经感受到了寒秋将至的气息，所以尽情叫唤。它们鼓起惊人的力量，乐此不疲地鸣叫，它们按捺不住内心的欲望，夜夜唱不绝。是不是在向即将过去的夏表达着眷恋，是不是它们觉得没有白来世上，不叫白不叫，就像我今天到了这个不知名的山村，没有白来一趟一样。

第二天醒来就急忙问对屋男同胞，居然回答说没听到。哼，要么你们是死猪，要么在北面房间，对着河，听不到。真后悔没有把声音录下来，震撼一下你们的脑筋，免的老嘲笑我们女同胞见识短，敏感多。

再见了山村，再见了虫子，我虽然被搅了半夜，还是感谢天籁，感谢虫子，让我体验了大都市没有的心境，并唤醒了我那颗荒芜了的心。

难忘
岁月

风雪林海搜残敌

校友 甘立

一九五〇年十二月，我在福建军区直属工作部土改工作队参加土地改革工作。我们工作的地方是福建省南平县宝珠山（乡）。这是闽北山区。国民党被打散的官兵流窜到山区土匪。要发动群众搞土地改革，先要剿匪。我们到宝珠山以后，调查摸底，了解到因土匪没剿尽，群众有顾虑，对土地改革的积极性不高。必须先剿匪反霸，然后才能开展土地改革工作。

十二月末，天气阴沉，北风呼啸，夹着星星点点的雪花飘落在林间、房顶。没过几天，一场大雪覆盖着莽莽苍苍的林海。土改工作队队长张连成和大家商量：大雪封山，土匪不易逃窜，趁此好时机，我们进山搜剿。于是我们十二人扛着枪，踏着雪在林海中搜寻。呼呼西北风穿林打叶，发出沙沙的响声。一阵阵风吹过，树枝上、松针上的雪块打在我们棉袄上、军帽上，抖抖身躯，雪滑落地上，我们一点不觉冷。手拉着树枝、枯藤，翻了好几座山寻到几个山洞，空无一人。有一处山洞有火堆，肯定有土匪住过，大概发现了我们，早溜走了。我们早上八点钟出发，搜寻到十一点钟，没抓到土匪。

一九五〇年冬季至一九五一年初春，中国人民解放军调集一部分正规部队，配合各区县民兵，进入到福建山区，剿灭了成股土匪，零散的土匪，或被民兵抓获，或带着武器到当地政府投降。

一天上午九点多钟，一个土匪，中等身材，穿着老百姓的衣服，面色土灰，有些沮丧，有点恐惧。听口音是胶东人。他是国民党部队被打散的连长。他拿着一支二十四响的驳壳枪，子弹已打光。他带着一个十五六岁的姑娘到宝珠山土改工作队来投降。姑娘姓徐，家住离宝珠山二十多里的山湾村。父亲叫徐春山。姑娘穿一件毛兰布打了补丁的短袄，下穿土黄色夹裤，脚穿青布旧鞋，没穿袜子。面色青

瘦，约一米四五高，眼睛红肿。她向妇女主任余青玉哭诉：

一天夜里，

我们家正在吃晚

饭，一个穿青布短衫的男人，脸黑黑的，手提短枪，闯进屋里，抢了一些米和油盐，强拉着我往外走，父亲抱着我不肯放，他把父亲一脚踢倒，父亲倒在我门槛上，鼻子鲜血直流。母亲呼喊着救命呀！黑黑的深山里，哪有人来相救……小姑娘一把鼻涕一把泪哭诉着，妇女主任眼含泪花，静静地听着……徐小妹擦了泪继续说：

那男人拉着我向山湾深处高一脚低一脚、跌跌冲冲走去……我哭喊着父亲、母亲，他们也哭喊着小妹……天黑黑的，风刮着树枝、树叶沙沙的响，人越走越远，我哪里听得见父母的哭喊，父母也无法听到我的呼救声……

那男人拼命拉着我向黑黑的深山里走去。翻了好几座山，钻进一个小山洞。洞里乌黑，地下铺些树叶、稻草、破衣……他紧紧地抱着我，把我的衣服脱光，全身乱摸。我哭喊着，使劲也推不开他……他把我强奸了……小妹越哭越伤心，说完放声大哭。

妇女主任安慰她：“不要哭，现在有我保护你，不要怕，你现在安全了。”

徐小妹仍不停地抽泣。妇女主任把她拉在身边，给她擦眼泪。“我们派人叫你父亲来接你，坏人一定会得到人民政府的严惩！”

第二天徐春山来到宝珠山，徐小妹见到父亲，冲到身边，抱着父亲双泪直流……

徐春山气得脸铁青。对着土匪拳打脚踢，我们土改工作队按照政策，对投降的敌人不能虐待，劝阻了徐春山。

徐春山带着女儿回去了。

第二天乡里的民兵把投降的土匪押送南平县，交政府处理。

残匪搜剿完毕，群众很快发动起来了，顺利完成了土地改革工作。

晚晴
永忠



《校园义诊》刘啸虎摄