

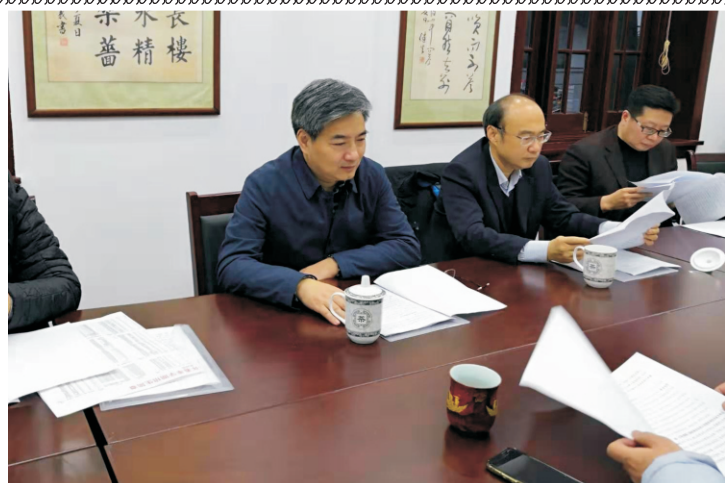
万寿宫

苏州市老年大学主办

第128期 2019年4月1日

准印证号：S(2018)05000024

(内部资料 免费交流)



2019年1月4日学校召开年度董事会，市委副书记、老龄委主任朱民、市人大常委会主任陈振一等市领导参加并讲话。
(办公室)

学校召开2019年春季学期教师大会

在新学期开学前，学校召开2019年春季学期教师大会。本学期受聘的170位教师参加了会议，董宙宙校长出席会议并讲话。

首先，顾洪常务副校长从十个方面总结了学校2018年工作：一、课程建设开创互联网新模式；二、校园文化和教学成果丰富多彩；三、学校成立了志愿者总队；四、江苏省第三届优秀文化老人评选启动仪式在万寿宫举行；五、一批先进典型受到表彰奖励，弘扬校园正能量；六、教育教学研究和课程建设再添新亮点；七、参与筹建协作组织，承办协作研讨会；八、社团活动丰富多彩；九、办学规模继续巩固扩大；十、新设三个教育基地。

顾洪常务副校长还就2019年工作重点讲了三

个方面：一、组织开展纪念建国70周年系列活动；二、继续深化教育管理现代化，不断完善招生方案；三、继续挖潜解决社会老人就读老年大学的需要，完成9号楼改造的报批工作。

接着，教务处谢延新主任根据董校长提出“为老年学员提供更优质的服务和引领”的要求，就我校的队伍建设提出要师德师风素养、业务素养、教学素养三个方面推进：一、学校、教师共同努力，夯实“老有所学”的基础；二、教师悉心探究，开拓学员“老有所乐”的内涵；三、教师要将“老有所为”升华为重要的教学目标。

最后，董宙宙校长讲话，他指出过去一年我校办学规模不断巩固扩大，每年都有新教师加入老年教育队伍，
(下转第四版)

建最美校园 做文明学员

倡议书

全体学员朋友们：

2019年是共和国70大庆，将注定不凡。值此新学期开学之际，我们向大家发出如下倡议：

一、全国人民正以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，努力做好各项工作，以优异成绩迎接新中国成立70周年。我们老年大学全体学员在与祖国同步前行，安享盛世的同时，不忘初心，老有所为，决心为改革开放伟业添砖加瓦。

二、争创全国最美老年大学：

建设文明校园：举手投足显文明，内外兼修善为先；

建设安全校园：安全意识需提高，稳定融和最重要；

建设文化校园：精神文化润心田，校园景美人更美。

三、人人争当文明学员，唱响“文明有我、校园更美”，为学校增添光彩。

1. 知晓并遵守学校规章制度，修身养性正己；

2. 爱护学校一草一木，美化校园，为学校争光辉；

3. 尊敬老师，友爱同学，共育文明课堂，与学校共同进步。

莫道桑榆晚，为霞尚满天，夕阳无限好，圆梦在路上。

学员朋友们，苏州市老年大学的发展目标是建成校园环境美，精神风貌美，文化氛围美的全国最美老年大学。让我们立即行动起来，让文明之风吹遍校园每个角落，以出色成绩迎接建国70周年，为实现学校的目标再立新功！

苏州市老年大学学员联合会

苏州市老年大学志愿者总队

无锡市老年大学来我校参观访问

日前，无锡市老年大学袁伟强校长一行6人来我校参观访问，重点就我校的招生报名管理系统作了考察。董宙宙校长接待了来宾，并就我校近年来的发展情况和招生工作在实施现代化管理过程中遇到的问题及采取的办法与措施作了介绍。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)

宜兴市老干部大学来我校参观访问

日前，宜兴市老干部大学王丽云校长助理率教师考察团来我校参观访问，他们进入英语、书画、舞蹈、诗词、摄影、烹饪等教室听课并与系主任、任课教师进行交流。董宙宙校长接待了来宾，并就我校的近年发展情况、课程设置、教材使用、教师队伍建设等作了介绍。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)

做一个学员欢迎的老年大学教师

——在19年春季学期教师大会上的发言

计算机应用技术系教师 王慧璐

我是苏州市老年大学计算机应用技术系新教师。教授“手机微视频制作技术”课程的。“手机微视频制作技术”课程，主要学习掌握手机微视频制作中的前期素材拍摄与后期编辑处理技术，让老年学员能充分使用智能手机去记录生活中的美，感受生活中的美，陶冶情操，弘扬社会正能量。

这一年来，我在教学过程中有些体会感想，今天和大家一起分享。

一、角色转换，做适合老年人需求的教师

我是高职类全日制大专教师，现在兼任老年大学的课，碰到的首要问题是我的教学对象改变了，这就需要我必须转换角色，以适合老年学员。老年学员学习兴趣浓、积极性高，渴望获得更多的知识。但他们的年龄跨度大、基础差、记性不好，常常是前学后忘，所以在教学中就需要教师更加耐心地教每一个知识点，把握好上课的节奏，控制好授课的进度。根据老年学员的特点，我每次上课一般都会提前准备2-3个知识点，提前15分钟左右来到教室，课后再留下来为不

懂的学员进行针对性的辅导，并在下次上课时重新温习上节课的重点内容。面对老年学员，我们只有以老年学员为中心，才能做到教会、教好老年学员，提升课堂教学的效果。

“手机微视频制作技术”是一门新课程，没有现成的教材，为了让老年学员更容易的学习，我认真钻研，编写了《手机微视频制作技术》教学讲义，以解决老年学员没有学习资料的困难。这本讲义后来被“长三角老年大学编写协作委员会”选中，经过反复补充修改，由我主编的《手机摄影与微视频制作》课程教材正式出版，为填补老年大学教材空白作了努力，受到其它老年大学的欢迎。

二、教学相长，用学员易于接受的教学方法和手段

手机微视频是一门很新的课程，教与学更是一种互相探索的过程。课后我总是会尽可能多的和学员们进行交流。
(下转第二版)

苏州市骨质疏松防治科普基地老年大学场馆开馆试运行

苏州市骨质疏松防治科普基地老年大学场馆开馆试运行了。由我校和苏大附一院合作建立的苏州市骨质疏松防治科普基地老年大学场馆，能够向老年人普及骨质疏松预防常识，让老年人科学掌握骨质疏松的成因、症状，便于进一步寻医对症治疗，走出对骨质疏松认识的误区。

骨质疏松已成为继心血管疾病第二个威胁人类健康的主要疾病，没有全民健康就没有全民小康，苏州市老年大学提供约530平米作为骨科防治科普场馆地，加强了老年人对骨松的认识，为苏州老年人的骨健康保驾护航，是一项造福苏州人民的实事、好事；苏大附一院骨科作为国家级重点学科，有着强大的科研实力与医疗技术实力，在自身不断发展的同时，不忘初心，积极为苏州百姓的健康作出贡献。
(下转第四版)

关于征集教师“我为学员‘老有所学、老有所乐、老有所为’作奉献”稿件的启事

教师是学校发展重要的支撑力量。学员希望老年大学的教师是：具备高尚的师德素养——令人尊敬的教师，具备精湛的业务素养——令人佩服的教师，具备良好的教学素养——令人满意的教师。为了展示我校教师的精神风貌，汇总教师们的先进理念、积极举措、成功体验、独到感受，提升我校教师教育教学研究水平，学校决定结合建国70周年庆祝活动，在教师中开展“我为学员‘老有所学、老有所乐、老有所为’作奉献”的征文活动。学校将评选出一、二、三等奖若干，并给予奖励；还将择优集结或刊登于《秋实》等。

征文以论文形式为主（其他体裁也可），字数在2000字以上。

征文可以以“老有所学、老有所乐、老有所为”三个层面统筹考虑，也可以以“老有所学”、“老有所乐”、“老有所为”某一视角为主进行撰写。题目自拟。

稿件请填写真实姓名，左上角请注明“教师征文”字样。

稿件征集截止日期为2019年6月1日。

稿件上交地址：苏州市老年大学教务处（谢延新处），邮箱xyx194802@sina.com

关于征集学员“我在老年大学‘老有所学、老有所乐、老有所为’”的稿件的启事

“老有所学、老有所乐、老有所为”是老年大学的办学宗旨。为了展示我校学员的长者风范，汇集学员们在“老有所学、老有所乐、老有所为”三个层面的学习成果，分享各位学员的全心投入、成功体验、独到感受，学校决定结合建国70周年庆祝活动，在学员中开展“我在老年大学‘老有所学、老有所乐、老有所为’”的征文活动。学校将评选出一、二、三等奖若干，并给予奖励；还将择优集结或刊登于《秋实》等。

征文可以“老有所学、老有所乐、老有所为”三个层面统筹考虑，也可以“老有所学”、“老有所乐”、“老有所为”某一视角进行撰写。题目自拟。

征文体裁不限（诗词除外），字数在1000—1500字之间。

稿件请填写真实姓名、就读班级及联系方式，左上角请注明“学员征文”字样。

稿件征集截止日期为2019年6月1日。

稿件上交地址：苏州市老年大学协会办公室（沈鸿秋处），邮箱shenhq678@163.com

参考题目：（仅作参考，请勿拘泥于这些题目）

1. 老年大学是我学习的乐园（或幸福家园）

2. 老年大学的学习生涯使我梦想成真

3. 老年大学的学习让我融入现代信息化社会

4. 老年大学给我带来了难忘的乐趣和愉悦

5. 老年大学的学习生涯提升了我的文化（或艺术、或技能）素养

6. 教师的耐心指导、无私奉献美化了我的心灵

7. 班集体给了我温暖与体贴

8. 老年大学提升了我服务社会的智慧和能力

9. 老年大学让我“老有所学、老有所乐、老有所为”

10. 我的晚年生活与老年大学结下不解之缘

冷香阁记，苏州第二块廉石

——虎丘冷香阁现场讲课实录

苏州碑文选讲班 王钧

上学期，我们苏州老年大学碑文选讲班在虎丘现场上课。几滴秋雨过后，虎丘清新怡神，老天对我们这帮老年求学者着实开恩。

潘老师的课十分地吸引人，今天虽然阴冷，一早还有淅淅沥沥的雨，却挡不住大家的听课热情。

潘老师热情介绍冷香阁建筑结构和内部摆设；介绍二楼的匾额：“旧时月色”；指点门额上的条幅：“明月前身”。对东墙上“冷香阁”仨大字的书法，款款道来。老年学员们听得入迷。

《冷香阁记》碑嵌于冷香阁东面廊墙上，记述了当年筹建及建造冷香阁的情况，东西走廊北端的八块碑镌刻着捐款者的功德以及建造账目的明细，

可谓透明至极。据老师介绍，当年落成仪式上只是请大家喝茶而已，仅仅耗银五元，真算得上清廉。此谓之苏州第二块廉石，给后世以启示敬之，一点不过矣！

到虎丘，上山路上不听潘老师讲讲乃憾事也！一路道来那是必须的。断梁殿、憨憨泉、试剑石，一路走来，步履轻盈，劲头十足。枕石前细道真娘墓；千人石边指经文；“虎丘剑池”侧畔考证颜体真伪；二仙亭下讲典故。

充实一上午，大家满足，笑堆脸上，余兴未尽，期盼后面的精彩。



赞马小萍老师

诗词格律与写作班 罗南林

诗词格律与写作班的老师是马小萍。她常面带笑容，看上去年轻、精神。我们都喜欢听她讲课，也佩服她的渊博。

这门课主要是教大家学写格律诗词。我原来以为走进教室，好好听课，就会写出优美的诗篇。然而理想总是丰满的，事实却特别骨感，写格律诗真是太难了。是马老师带着我们一大群老学生克服一个个困难，一步一步向前进。

刚开始从平水韵开始学，朗读并背诵冬、东、江、之、微、鱼、虞……老年人记忆力差，健忘。马老师有办法，上好课后布置背诵的回家作业，下周课前反复朗读并抽背，带着我们闯关。

老年人的优势是经历的事多，理解能力相对较强。这个特点被马老师用在了教学五律、七律上。背熟几十个字的平仄较容易。理解其中的间、对、粘也简单。再以四个句式为纲，提纲挈领。后面的四个体，平起、仄起、入韵、不入韵就容易懂。连最难拗救与四个句式结合学也好懂多了。四声、平仄也很难。马老师上课讲解结合视频，红字、记号强调重点难点。方便我们记忆、应用。就这样让我们过关斩将平稳度过。

两学期，六十课时。马老师把我们这一班老小孩带到音律的大门口，学写了五言、七言诗。明年还要带我们向宋词进军。

我们走到这一步，马老师付出的艰辛与努力只有我们知道。

写诗必须练习，老师是用发邮件，批改作业的方式解决的。写了发，批了改错，再写，再批再改……往返的工作量可想而知。同学的热情高，有人晚22点、23点都忍不住要把自己的创作发出去。下一课对作业中的问题逐个点评。写得好的诗还能得到一个小红星。我们就是这样在紧张和快乐中学写五言、七言诗。

最后我想说一声，感谢你马老师，你为我学诗路上点亮了一盏灯。也要感谢老年大学为我们找了许多优秀的园丁。

赞蒋月菊老师

越剧(一)班 陈彩娣

蒋老师是苏州市老年大学教唱越剧最优秀的老师，我有幸在蒋老师班上学唱越剧。

蒋老师上课十分认真，对每个学员都很关心、重视，是个教学经验丰富的好老师。她每次上课教唱越剧新选段，总是把故事剧情叙述一遍，讲得生动、活泼，学员们听得津津有味，并且还要示范唱给学员们听。

有一次，教唱《狸猫换太子》“肝胆裂心悲怆”选段时，蒋老师把故事讲完，已经很累了，但她还是坚持把这段唱词在学员面前示范一遍。等到唱完，学员们禁不住响起雷鸣般掌声，大家都称赞说：“好！好！蒋老师唱得真好！字正腔圆，悦耳动听，劲力十足，比越剧明星还要好听，有天赋，这真是学员们美好的享受！”

蒋老师不但唱得好，而且教得好。她每次上课之前都要练声，教唱越剧选段时，总是把选段的重点、难点、咬字、发音技巧、各种流派等讲得一清二楚、通俗易懂。记得她在教《沉香扇·书房会》时，她要求大家唱时要投入到“蔡兰英”小姐人物中，声音要软，娇气一点，唱六个“我为你”时运腔一定要唱得清楚，不能有一丝拖沓，最后在唱“书房会”的“会”字时，拖腔、换气要把握好，她还强调说，要用心去唱、投入情感。有几个学员唱不出“娇滴滴”的感觉时，蒋老师不厌其烦，老师教一句，学员们跟一句，反复练习，一遍一遍的帮其纠正，直到正确为止。每教完一段，让学员们上台锻炼演唱。每次上越剧课，学员们乐在其中，余味无穷，大家都觉得越活越年轻。

在蒋老师的辛勤教导下，学员们对越剧的唱、演的技巧有了很大的提高。在老年大学能邂逅蒋老师这样的好老师，真是学员们的幸运，谢谢蒋老师！

(上接第一版)在与他们的交流以及教学效果反馈过程中，我也在不断进行自我反思，结合学员的学习特点和乐于接受的授课方式，不断改进自己的教学方法和教学手段，调整自己的教学计划，进而不断提升教学效果。

首先，引进信息化手段进课堂。把每节课的教学内容都做成PPT课件，把教学内容的详细步骤，具体操作的视频演示、操作技巧等都呈现出来；并把PPT转换成网页格式，发给每位学员，方便学员们进行课前预习和课后复习。

随着信息技术的发展，网上的教学资源很多，微课、云课堂等很多教学平台都是很好的教学助手，我将这些资源引入课堂，丰富自己的教学手段，对学员的学习巩固具有很好的助力作用。

其次，用好网络交流平台。通过班级微信群等，答疑解惑老年学员学习中遇到的问题，分享较好的案例教程，这种线上线下相结合的教学方法很好地解决了学员们参差不齐的学习现状，也受到了同学们的一致好评。

三、真心付出，建立良好的师生关系

老年学员们每天准时到校，风雨无阻，他们勤奋好学、精益求精、活到老学到老的学习精神深深感动着我，因此，耐心、真心，认真备好、上好每一节课便成为了我对自己最重要的要求。

第一，要细致耐心。老年学员们的学习基础参差不齐，对新事物的接受能力因人而异，智能手机的型号又种类繁多，所以每次上课都要耐心、细致讲授上课内容，解决课程疑难问题，引导学员们学会自己思考和探索。

第二，要真挚真诚。在教授大家知识的同时，我自己也获得很快的成长，经历了一段段开心而又美妙的课堂之旅，这里要非常感谢我们班的学员。我是第一年上手机微视频教学的课程，经验有所不足，非常感谢每位学员课堂上的理解与配合，他们认真学习的样子给予了我很大的支持与鼓励，课上遇到难题大家一起讨论解决，上课结束大家一起开心畅聊，还互留了联系方式，常常互道问候。

第三，要尊重学员。我会尊重每一位学员，认真记录他们每个人的特点。在课堂上，我是以鼓励为主，对学员们真心付出，建立良好师生关系。师生关系融洽了，课堂氛围也就会变得越来越好了。学期末，我举行了手机微视频作品的评比活动，让他们在开心学习中获得更多的成就感。

时代在前进，事物在发展，知识在更新，信息化环境下教师更应该不断提升自己的专业素养，提高自己的教学水平，充分利用信息化手段助力课堂教学，并用自己的认真教学去感染学员，用自己的知识和经验去指导学员。过去的一年里，我过得充实而又开心，更希望在以后的教学中能继续把全日制学校一些信息化的方法介绍到老年大学，为老年人信息化技术水平提高作出更大的贡献，更好的丰富老年学员的退休生活。

一考多能才艺广 老有所乐恰到好处

行书提高班 张福林

杨志和是教我们行书提高班的老师。但他一专多能，甲骨文、大篆、小篆、楷书、草书，科科都精通。为我们老年学员接地气、补短板。说实话，进老年大学学书法的学员都是学业上参差不齐，俗话说“猪头肉三不精”。行书提高班没有一定的楷书基础不能顺利跨进门槛。而有些学员楷书基础好一点又要拿出来叫老师点评，还有些喜欢甲骨文、大篆、小篆、隶书、行书等，又都要叫杨老师点评，因为杨老师一专多能，所以他能专业点评，让学员学到全方位的书法知识，真是老有所乐恰到好处。

说到这里，我要讲一个自己亲身经历的故事。前年五月份我喉痛，去苏州附属第一人民医院挂了个“五官科”专家门诊。我在检查喉咙的时候，感觉喉咙往下有些不舒服，顺便叫医生查。他说：喉咙再往下不是我管辖的，你再去挂个“呼吸科”。零距离的范围，医生查不了，还是不会查。这说明医生的专业太窄了。而我们杨老师一专多能，他不会因为他教的是行书，学员请教他的是行书之外的就拒之门外。一个系的知识，不要说精通，多少要会。我们多么渴望，杨老师真是我们老年大学的全科老师，大教育者。

老年朋友来老年大学学习的宗旨是“老有所乐，老有所为”。杨老师遵循这宗旨，制定自己的教育方案、教学计划，精细备好每堂课。科学地安排每节课，每次上课，杨老师首先点评上周指定学员的作业，接着新授王羲之《圣教序》中触类旁通的几个字。每字每笔划精心示范书写，并从书法学理上说明其所以然。最后巩固新授，要求每个学员当堂书写，并逐个再指导。临下课时布置新授那几个字作为作业。

校风班风潜移默化地起到教学不可替代的作用。那我们的班风是“严肃、活泼、奋发、向上、团结、和谐”。同时老师培养了好班长、好助手。每次能将上课的全过程视频下来，转到班级微信群，学员可回家温故知新，同时先完成的作业可以微信上展示并相互点评，无形增辟了一方“学习园地”。

老有所乐是我们老年学员的根本。杨老师一直讲，老年学员学习只能在没有压力的轻松中学，我们的学习是修身养心，但又有一点奋发向上的进取心。为了让学员更老有所乐，杨老师作了大胆的教学改革，尝试走出去学习。每学期总要外出写作品，模仿王羲之酒后写出历史经典的《兰亭序》，我们在旅游中尽情发挥书意，实践中创作作品。

群英荟萃 欢乐无限

声乐五(2) 倪慧林

名人言：“音乐是通过乐音的选择和结合来表现内心情感和情绪的艺术；更是一种结合美与智能的精致艺术。”音乐及其歌唱让自己快乐，更让大家欢乐和愉快。

回顾我们老年大学原声乐四(2)班，近两年来在张树榭老师的亲切关怀和热诚指导下，在王梅英及周玉英两位班长的积极配合和组织协调下，群英荟萃，欢乐无限。

尤其在每个学期的期末联欢会上，两位班长都身先士卒，带头参与各种节目表演。如独唱“九儿”，“草原之夜”；说唱“苏州好风光”；组合唱“月色朦胧”，“美丽的草原我的家”等歌曲。情深深，意绵绵，回味无穷。

学员中的音乐专修达人江明德先生独唱“感恩”，“我和我的祖国”；组合唱“党啊，亲爱的妈妈”等歌曲，抑扬顿挫，委婉自如。王自根先生独唱“月夜”，“离别草原”；组合唱“滚滚长江东逝水”等歌曲，浩气荡然，音色浑厚。沈虎根先生独唱“小白杨”，“驼铃”；组合唱“鸿雁”以及伴舞走秀等，能歌善舞，出类拔萃。

学员中的陈菊香女士独唱“共和国之恋”，“江河万古流”，“我爱你中国”等歌曲，热情奔放，独领风骚。沈惠珍女士独唱“天边”，“明月千里”等歌曲，绵绵柔情，开阔胸襟。唐明侠女士独唱“一抹夕阳”，连同江明德先生组合的二重唱“陆岛相思曲”，心相印，情相依，娓娓动听。

另有甚者，王林泉先生在联欢会上先后与沈静女士及王梅英班长组合的男女声二重唱“为了谁”，“月夜”等歌曲，声情并茂，别具一格。

在声乐班每个学期的文艺汇演中，除了多种形式的歌唱节目外，还有诗词朗诵，音乐舞蹈等串插表演。如周国珍女士与副班长周玉英合作的“感恩的心”及其独自朗诵的“我爱这土地”，感恩戴德，人杰地灵。唐玉琴女士既是历届联欢会的节目主持人，又饶有兴趣地为大家表演了“乡愁”，“老有老的骄傲”，“我的南方与北方”等诗词朗诵，情随事迁，气度不凡。金莉芳，王荣兰等女士除了参与歌唱，还别有风味地为大家奉献了各种姿态的舞蹈表演。歌绵绵，舞翩翩；鹤发童颜，一展风采。

声乐班学员中的摄影爱好者如沈敏娟，王维红等为班内的文艺表演拍摄了众多精彩节目的美好瞬间及片段。更为专业的是摄影大师钟修芬女士不忘初心，勤于修炼，除了参与歌唱表演及精细拍摄外，每个学期必为班内制作美篇相册，详细记录了文艺表演的全过程，受到大家一致好评。

除了以上部分写照，原声乐四(2)班在张树榭老师悉心关照及班长的密切配合下，老年学员中还有不少积极参与班内各项活动的代表人物。包括原政法机关离退休后的旅游达人刘美松先生；原教育战线离退休后的诗词爱好者刘廷友先生及其诗友江幼青，卞业林等；原企事业单位离退休的骨干及文艺爱好者陈丹蓉，杨秀华，瞿秀清等……人才济济，群英荟萃。更令人瞩目的是86岁高龄的原中国第一代女飞行员孟云云，从万寿宫开办老年大学以来，连续30年不离不弃，快乐不毕业。老有所学，老有所乐；欢乐世界，欢乐无限。

校园灯谜

蒋海波

1. 擗削课负控开销，
2. 孔孟之乡龙翥翱。
3. 柴米油盐黎庶帐，
4. 码凭移辗入罗迢。
5. 繁文缛节府衙远，
6. 寰宇任劳华夏骄。

(以上每句各猜一2019年两会政府工作报告热词)

如梦令·春晓

尤龙

送目三春花雨，怡性四时莺语。一榭隔凡尘，衣染石栏清露。闲步，闲步，飞絮绿杨溪路。



章苏

东君威逼寒消退，节令来时暖更煌。剪柳燕群争试羽，沁芳花蕾盼新妆。勤耕希望福田种，策划良谋愿景祥。吟友诗朋催奋发，雪融骀荡杖筇狂！

咏春二首

黄建萍

春雨呢喃草木青，润物无声却有情。轻洒芳尘花已醉，雨丝风片听流莺。

二

姹紫嫣红欲断魂，借得烟柳读尽春。江湖一笑红尘老，何须惆怅近黄昏。

浣溪沙·老年大学花满园

卞业林

万寿宫中花陆离，腊梅未谢赏春梅，玉兰皓首笑微微。

茂树分明如叟妪，晚晴依旧放光辉，满园老干绽芳菲。

养蜂人

江幼青

好风明月不须除，野陌阡陌接碧霞。漱澹餐云无市闹，萤灯茅舍自清嘉。迢迢万里风霜面，密密千寻油菜花。十载辛劳君晓否？甘甜舌上只堪夸。



游梵净山

侯国达

金顶不时云雾笼，经书万卷叠奇峰。天开一缝辟危径，石化亿年呈俏容。草木丰茂充峡谷，山花明艳隐仙踪。层峦缥缈缘风雨，梵界谁知隔九重。

周庄是著名的江南水乡古镇，中外游客纷纷到周庄观光。七十岁以上老年人可享受

免去门票100元，老年人乘坐公交车也基本免费，公共交通又很方便，值得前往旅游。

上海游客可乘轨交11号线到花桥转昆山游7路直达周庄；苏州市区游客可乘18、52、518路到角直汽车站转昆山109路到团结桥转130路到周庄；

轨交1号线钟南街站下转昆山C1路到体育中心首末站转161路到周庄，或C1路到登云学院转117路到亭林园转109路到团结桥转130路到周庄；也可以借道吴江到周庄，还可免去昆山的乘车费；轨交4号线到同里站转725路到同里汽车站转758路到莘塔，过界河到昆山江泽，从聚宝桥入口进入周庄景区；乘91路到庞山路口转735路到同里汽车站转758路到莘塔下，从聚宝桥入口进入周庄景区；吴中区西部的游客可在木渎站乘轨交1号线到苏州乐园站出口在御花园乘93路到吴江公园转735路到同里汽车站转758路到莘塔下，从聚宝桥入口进入周庄景区。

周庄在春秋时期为吴王少子摇的封地，名为贞丰里。北宋元祐元年（1086年），因邑人周迪功捐地造全福寺而得名周庄。周庄，曾被著名画家吴冠中赞誉为“周庄集中国水乡之美”。著名画家陈逸飞以周庄双桥为主题的《故乡的回忆》画作名扬世界，水乡周庄也随之名扬天下。古镇四面环水，犹如浮在水上的一朵睡莲。全镇以河成街，桥街相连，依河筑屋。深宅大院、河埠廊坊、过街骑楼、穿竹石栏、临河水阁，古色古香，水镇一体，呈现一派古朴、明洁的幽静，是江南典型的“小桥、流水、人家”。

我多次到周庄旅游，在北市街38号有一个古典园林，始建于明正统年间，由中山王徐达之弟徐孟清所建，原名怡顺堂。清初转让张姓，改为玉燕堂，俗称张厅。园内有湖石假山（玉燕峰）、水池、亭堂等建筑。周庄还有一处叫“沈厅”的深宅大院，是沈万三的后裔沈本仁于清乾隆七年所建，沈厅的格调与张厅迥异，没有私家花园，沈厅突出的是沉重庄严的建筑风格，七进五墙门重脊高檐，均由过街楼和过道阁所连接，形成一个庞大的“走马楼”群体。周庄南湖旁有全福讲寺，在寺东面有沈万三故居和供奉沈万三的财神庙。

我对周庄印象最深的是在河道中乘坐手摇的小游船，船娘边摇橹边介绍沿途的景色，还唱着动人的小曲，由此引发我诗兴，填写了一曲《画堂春·周庄》

江南古镇水光溶，清明霏雨朦胧。粉墙黛瓦绿荫中，诗意浓浓。

河岸画楼栋栋，小桥流水淙淙。船娘小曲入轻风，其乐融融。

柳梢青·石湖漫步

詹永俐

迟日照阳，青山塔影，白鹭飞翔。绿柳婆娑，红花吐蕊，堤岸飘香。碧波万顷苍茫，任思绪，蓝天徜徉。锦瑟华年，烟云过眼，追梦霓裳。

风入松·春游

杨自振

樱酣似雪海棠芳，撷秀趁晴光。人间四月花潮涌，竞妖娆、素裹红妆。紫燕轻斜鹅唱，菜花遍野金黄。

柳堤吟啸过荷塘，歌与鹭同翔。白头欲共青山老，诗思飞、莫笑癫狂。尽揽溪风林色，不知添得衣香。

念奴娇·钦谱 三见天山

蔡士道

东西横亘、与天齐，冰盖晶莹高洁。遥看主峰云蔚绕，雄峻三山成列。松劲杉银，牧场草甸，青翠坡辽阔。瑶池仙境，猎奇佳话不绝。

三见应是天缘，愧惭身老，与君同银发。且倚栈梯观绝景，奇岭高低崇崛。巨石如林，冰姿各异，罗列齐天阙。不应伤感，笑看池碧盈雪。

游梵净山

侯国达

金顶不时云雾笼，经书万卷叠奇峰。天开一缝辟危径，石化亿年呈俏容。草木丰茂充峡谷，山花明艳隐仙踪。层峦缥缈缘风雨，梵界谁知隔九重。

周庄是著名的江南水乡古镇，中外游客纷纷到周庄观光。七十岁以上老年人可享受

免去门票100元，老年人乘坐公交车也基本免费，公共交通又很方便，值得前往旅游。

上海游客可乘轨交11号线到花桥转昆山游7路直达周庄；苏州市区游客可乘18、52、518路到角直汽车站转昆山109路到团结桥转130路到周庄；

轨交1号线钟南街站下转昆山C1路到体育中心首末站转161路到周庄，或C1路到登云学院转117路到亭林园转109路到团结桥转130路到周庄；也可以借道吴江到周庄，还可免去昆山的乘车费；轨交4号线到同里站转725路到同里汽车站转758路到莘塔，过界河到昆山江泽，从聚宝桥入口进入周庄景区；乘91路到庞山路口转735路到同里汽车站转758路到莘塔下，从聚宝桥入口进入周庄景区；吴中区西部的游客可在木渎站乘轨交1号线到苏州乐园站出口在御花园乘93路到吴江公园转735路到同里汽车站转758路到莘塔下，从聚宝桥入口进入周庄景区。

周庄在春秋时期为吴王少子摇的封地，名为贞丰里。北宋元祐元年（1086年），因邑人周迪功捐地造全福寺而得名周庄。周庄，曾被著名画家吴冠中赞誉为“周庄集中国水乡之美”。著名画家陈逸飞以周庄双桥为主题的《故乡的回忆》画作名扬世界，水乡周庄也随之名扬天下。古镇四面环水，犹如浮在水上的一朵睡莲。全镇以河成街，桥街相连，依河筑屋。深宅大院、河埠廊坊、过街骑楼、穿竹石栏、临河水阁，古色古香，水镇一体，呈现一派古朴、明洁的幽静，是江南典型的“小桥、流水、人家”。

我多次到周庄旅游，在北市街38号有一个古典园林，始建于明正统年间，由中山王徐达之弟徐孟清所建，原名怡顺堂。清初转让张姓，改为玉燕堂，俗称张厅。园内有湖石假山（玉燕峰）、水池、亭堂等建筑。周庄还有一处叫“沈厅”的深宅大院，是沈万三的后裔沈本仁于清乾隆七年所建，沈厅的格调与张厅迥异，没有私家花园，沈厅突出的是沉重庄严的建筑风格，七进五墙门重脊高檐，均由过街楼和过道阁所连接，形成一个庞大的“走马楼”群体。周庄南湖旁有全福讲寺，在寺东面有沈万三故居和供奉沈万三的财神庙。

我对周庄印象最深的是在河道中乘坐手摇的小游船，船娘边摇橹边介绍沿途的景色，还唱着动人的小曲，由此引发我诗兴，填写了一曲《画堂春·周庄》

江南古镇水光溶，清明霏雨朦胧。粉墙黛瓦绿荫中，诗意浓浓。

河岸画楼栋栋，小桥流水淙淙。船娘小曲入轻风，其乐融融。

巷村春沐绿荫浓，歇马碑前正气风。

江水滔滔听战鼓，古今当叹霸王雄。

柳梢青·石湖漫步

詹永俐

迟日照阳，青山塔影，白鹭飞翔。绿柳婆娑，红花吐蕊，堤岸飘香。碧波万顷苍茫，任思绪，蓝天徜徉。锦瑟华年，烟云过眼，追梦霓裳。

风入松·春游

杨自振

樱酣似雪海棠芳，撷秀趁晴光。人间四月花潮涌，竞妖娆、素裹红妆。紫燕轻斜鹅唱，菜花遍野金黄。

柳堤吟啸过荷塘，歌与鹭同翔。白头欲共青山老，诗思飞、莫笑癫狂。尽揽溪风林色，不知添得衣香。

念奴娇·钦谱 三见天山

蔡士道

东西横亘、与天齐，冰盖晶莹高洁。遥看主峰云蔚绕，雄峻三山成列。松劲杉银，牧场草甸，青翠坡辽阔。瑶池仙境，猎奇佳话不绝。

三见应是天缘，愧惭身老，与君同银发。且倚栈梯观绝景，奇岭高低崇崛。巨石如林，冰姿各异，罗列齐天阙。不应伤感，笑看池碧盈雪。

鹧鸪天·老刀

卢宗琪

五十年来作瓦砖，有幸为国砌河山。创业艰辛情如火，回首功成苦亦甘。

刀虽老，刃未残，心地犹存一寸丹。而今廉颇尚能饭，再向西部干一番。

春光明媚，我们去乌镇一日游。乌镇，位于浙江省嘉兴市桐乡市，地处江浙沪“金三角”之地、杭嘉湖平原腹地，属太湖流域水系，河流纵横交织，京杭大运河依镇而过。乌镇是首批中国历史文化名镇、中国十大魅力名镇、全国环境优美乡镇、国家5A级景区，素有“中国最后的枕水人家”之誉，拥有7000多年文明史和1300年建镇史，是典型的中国江南水乡古镇，有“鱼米之乡、丝绸之府”之称，是江南六大古镇之一。1991年被评为浙江省历史文化名城；2014年11月19日成为世界互联网大会永久会址。

我们游览了东栅景区，游程2公里，由东栅老街、观前街、河边水阁、廊棚组成，有十多个景点。我们参观了江南百床馆，这是中国第一家专门收藏、展出江南古床的博物馆，收藏展出数十张明、清、近代的江南古床精品。精工细雕，令人叹服。接着我们参观江南民俗馆，此馆分设衣俗厅、节俗厅、婚俗厅、寿俗厅，以实物、蜡像、照片等展示晚清至民国时期乌镇民间有关寿庆礼仪、婚育习俗和岁时节令等民俗。在木雕精美闻名的江南木雕陈列馆，我们见识了陈列着的许多中国古代木雕精品器件。木雕取材丰富，有“八仙过海”、“郭子仪祝寿”等民间传说，有“打渔”、“斗蟋蟀”、“敲锣打鼓”等生活场景，也有“龙凤呈祥”、“松鼠吃葡萄”、“梅兰竹菊”等传统图样，刻画出具有江南地方特色的民俗风情。在余榴梁钱币馆，我们鉴赏了土生土长的乌镇人、钱币收藏家余榴梁，收藏四十年世界上230多个国家和地区的历代钱币26000余种，其中有金属流通货币、纸币、花钱等，材质有金、银、铜、铁、锡、铝、铅、锑、陶、镍、纸、竹、骨、琉璃、塑料等15种，上起夏商，下至现代。我们又参观了文学大师茅盾故居，展厅介绍了茅盾的生平及《子夜》、《春蚕》、《林家铺子》等著名小说，展示了茅盾当初居住时的卧室、书房、餐厅等，家具与布置仍是茅盾当初居住时的样子。在酒坊我们看到了传统的酿酒设备，品尝了三百酒。在染坊，我们见到了电影里的曾放的蓝印花布高悬在架子上晾晒的飘逸之情。

午餐后又到河对岸一街游览，店铺众多，乌镇的土特产丝绸、丝棉、布鞋、蓝印花布做的手工艺品、篾梳、木雕竹刻、手工酱、姑嫂饼、熏豆茶、定胜糕等等，琳琅满目。

作为生活在江南水乡的苏州人，去乌镇一游也别有风味，历史文化古镇吸引全国各地游客纷拥踏至，人山人海，倒也是另一景观。

猪年一起说说猪（文章选摘）

猪生有一副大耳朵，加上那朝天鼻造形，从而构成了一副傻乎乎的模样。猪不求美味佳肴，吃的是粗糠杂粮，奉献的是全身骨肉。在饲养场饿了就吃，吃了就睡，难怪长了一身肥膘厚肉。猪的品种多多，有闻名遐迩的金华猪、巴山猪、太湖猪……

乌克兰大白猪，乃是世界上的名贵品种之一。在上世纪六十年代，中国为了改良本国的猪出肉率低的状况，从而引进乌克兰大白猪，在江苏遍地开花，使太湖黑猪差点绝种。为了保护本地黑猪传统种，经过苏州以王子林为首的团队科研人员攻关，以优育、优养、优选。终于达到提高精肉产出率，使“太牧牌”猪肉销售量成倍上升，让苏州市民又吃到了太湖黑猪猪肉。太湖黑猪又称为“大画脸”，其肉质细腻纯香，酥而不烂，口味极佳，大大地胜过了乌克兰白猪猪肉的味道。

猪年说猪，猪全身是个宝。除了其肉和内脏，可供人类食用外，其皮、鬃、胃，是工业上最好的原料，其粪乃是农田中的优质肥料，能提高粮食产量不断上升。难怪在大型的墓葬中，考古人员会发现猪的遗骨，从而证实是用活猪陪葬的。据传猪狗为墓主人把守墓门，能世代代保平安。

在吴承恩的《西游记》神话中，把猪八戒描述成一个人形，一身布衣打扮。它虽贪吃好睡，还痴迷女色，但也有不少可爱之处。在师徒取经的路上，它能发扬一不怕苦，二不怕死的大无畏精神，在一路斩妖灭怪的搏斗中，是孙悟空不可缺少的得力助手，为唐僧去西天取经立下了汗马功劳。猪八戒是一个充满喜剧性的人物，看了电视剧中的猪八戒，会让人忍俊不禁。当猪年来了，不少精明的商家和银行、还有邮政等部门，会紧紧抓住这商机，开发出金猪钱币、金猪邮票、金猪储蓄罐、金猪工艺品等，以此招揽消费者，祈求猪年财运亨通，诸事一帆风顺！

（戴学文）

人们对猪情有独钟，所以，猪的故事、成语、歇后语、对联都不少。故事有“肥猪拱门”代替门神，是民间春节饰物，流行于天津、河北等地，属于窗花的一种，用黑色蜡光纸剪成，猪背上驮一聚宝盆，张贴时左右各贴

新春抒怀——年轻的我们

陈铭诚

年轻的我们，已然不再；

过往的岁月，酿就人生百味。

曾经也风华正茂，如今是云淡霞飞；

昔日历尽了坎坷，见证着各自成败。

纵有辉煌灿烂，终将归于无奈；

收获曲折财富，欣然笑纳无悔……

啊，我们这一辈，新春之际共举杯——

夕照前景初心在，甲子重启奔精彩！

春游乌镇

声乐四（1）班 任焕珍

春光明媚，我们去乌镇一日游。乌镇，位于浙江省嘉兴市桐乡市，地处江浙沪“金三角”之地、杭嘉湖平原腹地，属太湖流域水系，河流纵横交织，京杭大运河依镇而过。乌镇是首批中国历史文化名镇、中国十大魅力名镇、全国环境优美乡镇、国家5A级景区，素有“中国最后的枕水人家”之誉，拥有7000多年文明史和1300年建镇史，是典型的中国江南水乡古镇，有“鱼米之乡、丝绸之府”之称，是江南六大古镇之一。1991年被评为浙江省历史文化名城；2014年11月19日成为世界互联网大会永久会址。

我们游览了东栅景区，游程2公里，由东栅老街、观前街、河边水阁、廊棚组成，有十多个景点。我们参观了江南百床馆，这是中国第一家专门收藏、展出江南古床的博物馆，收藏展出数十张明、清、近代的江南古床精品。精工细雕，令人叹服。接着我们参观江南民俗馆，此馆分设衣俗厅、节俗厅、婚俗厅、寿俗厅，以实物、蜡像、照片等展示晚清至民国时期乌镇民间有关寿庆礼仪、婚育习俗和岁时节令等民俗。在木雕精美闻名的江南木雕陈列馆，我们见识了陈列着的许多中国古代木雕精品器件。木雕取材丰富，有“八仙过海”、“郭子仪祝寿”等民间传说，有“打渔”、“斗蟋蟀”、“敲锣打鼓”等生活场景，也有“龙凤呈祥”、“松鼠吃葡萄”、“梅兰竹菊”等传统图样，刻画出具有江南地方特色的民俗风情。在余榴梁钱币馆，我们鉴赏了土生土长的乌镇人、钱币收藏家余榴梁，收藏四十年世界上230多个国家和地区的历代钱币26000余种，其中有金属流通货币、纸币、花钱等，材质有金、银、铜、铁、锡、铝、铅、锑、陶、镍、纸、竹、骨、琉璃、塑料等15种，上起夏商，下至现代。我们又参观了文学大师茅盾故居，展厅介绍了茅盾的生平及《子夜》、《春蚕》、《林家铺子》等著名小说，展示了茅盾当初居住时的卧室、书房、餐厅等，家具与布置仍是茅盾当初居住时的样子。在酒坊我们看到了传统的酿酒设备，品尝了三百酒。在染坊，我们见到了电影里的曾放的蓝印花布高悬在架子上晾晒的飘逸之情。

午餐后又到河对岸一街游览，店铺众多，乌镇的土特产丝绸、丝棉、布鞋、蓝印花布做的手工艺品、篾梳、木雕竹刻、手工酱、姑嫂饼、熏豆茶、定胜糕等等，琳琅满目。

作为生活在江南水乡的苏州人，去乌镇一游也别有风味，历史文化古镇吸引全国各地游客纷拥踏至，人山人海，倒也是另一景观。

一张，表示招财进宝，谚语叫“狗来贫，猪来富”；成语有“猪朋狗友”、“一龙一猪”、“人怕出名猪怕壮”；歇后语有：“猪八戒吃人参果，全不知滋味”；对联有：“猪为六畜首，农为百业基”、“狗守家门旧主喜，猪增财富新春欢”、“猪多粮足农家富，子孝孙贤亲寿高”、“人逢盛世情无限，猪拱华门岁有余”等。

猪的好处多多。猪肉可吃、猪毛可做刷子、猪皮可做皮鞋、猪油可做菜、猪尾巴可炖汤、猪蹄红烧喷喷香，猪头祭祖过大年，猪粪可肥田。猪的内脏就更多了：猪血、猪腰、猪肝、猪肺、猪肚、猪肠在厨师手里可做出各式各样的美味佳肴。

但猪的更大用途可能人们不一定知道。女人常用的化妆品都是从猪油、猪骨头中提炼出来的。如粉底、防晒霜等；每天用的肥皂，大部成份也是猪油，越是纯猪油越好，去污能力强，护手效果好；猪的骨头可做成陶瓷，猪骨头一般磨成骨粉，加入陶瓷工艺品的制作成分里，加入猪骨粉制作的瓷器表面更加光滑，而且有一种天然的奶油白色，非常受欧洲人喜爱。猪腰子补肾气，通膀胱等。

猪身上没有一点浪费，猪皮有时也被用于治疗烧伤患者。猪的其他部份对医药也做出重大贡献，糖尿病人需要注射胰岛素，以及血液稀释剂、人造心脏瓣膜等。我惊奇的发现猪骨头还可以用来制作高精尖的电脑芯片；猪油和猪骨头里还可以提炼出胶原蛋白，而这些胶原蛋白通过化学加工，可以变成一种明胶的物质，它在铜电解精炼的过程里具有不可替代的作用，因此，在制作芯片的时候用明胶作为添加剂。这样一来，一根在人们眼里只能用来煲汤的猪骨头就成了尖端技术不可或缺的一部份；猪骨头制成的白明胶还可以做子弹、炸药，因为把无烟炸药塞进子弹，必须通过白明胶这种物质。真可谓“猪的身上都是宝”。

（叶定裕）



“我碰到的还是第一个”

夕阳格调

历史文班 吴士清

近日我有事外出呼叫网约车——“曹操专车”。上车后司机与我攀谈，他介绍道，头三次乘坐曹操专车六折优惠，如果在曹操车内注有现金，都可得到优惠，我就当即输入300元。司机随即问我有多大年龄，我答：“八十七岁”，司机惊讶地说“这么大年龄能自己打网约车，我碰到的还是第一个”。呵呵，可能老年人打网约车的较少，他没有遇到而已。

过去有句老话“秀才不出门能知天下事”，这是夸张的说法。古时原始通讯条件下，蹲在家里那能知道天下事。时代发展到现在可以做到了，只要智能手机在手，不仅仅是简单的通讯功能，全球发生的事可以信手拈来。可查古今中外天文地理、人文医理等等，简直是万宝全书。还有金融划款、购物付款、网购、呼外卖、打网约车等等无所不能，把全世界距离拉到自己的眼前。说实话，智能手机究竟有多少功能，我可说不全。

手机的出现，对于加快社会发展，提高工作效率，有划时代的作用。刚问世时称“大哥大”，仅是1G功能，主要由富商年轻一代使用，也是炫耀和把玩之物。发展到现在，经多次创新，功能越来越多，现已普遍使用4G功能，不久将有5G手机出现，越来越对加快社会发展和提高人们生活水平发挥重大作用，现在使用者已普及全社会，不管什么人物，都握有手机。

可是对于智能手机的功能，许多人知之不多，有些老年人，拿着智能手机当作1G和2G功能使用，只会接打电话，好多功能不会使用，会呼叫网约车的更少。本人喜欢闹新鲜，新事物都想学一点，也许同龄者中，使用的功能要多一些，但也仅一小部份而已。

那位司机说“我碰到的是第一个”，只能说他遇到了一个，如今已有许多老年人能够熟练使用智能手机，一定会有第二个和N个老年人乘坐他的车，但是在老年人中为数还是不会太多。主要是七十岁以上老人有免费乘公交、地铁卡，还自认为年老眼花记事易忘，不想深入一步。其实深入一步并不难，只要多想，多使用，必然能学会，只要能深入一步，就会海阔天空，其乐无穷。

好几年前，因探望一亲戚来到西安。有一天经过长安县城时，有机会去瞻仰“杨虎城将军烈士陵园”。

陵园建在距长安县城外很近的一个小山坡上。登上陵园小山坡，我走得很慢，每一步都放得轻而又那么沉重。“千古功臣”四个大字镶嵌在东面山坡上，满山青松翠柏。进墓区从正面石级而上，山坡高处高墙围筑。我怀着崇高的敬意，看着陵墓正中一块高大黑底墓碑刻着金字“革命先烈杨虎城将军”。左面一块是烈士谢宝珍名字，右面一块刻着烈士杨拯中名字。这是革命先烈杨虎城将军和夫人谢宝珍及次子杨拯中三人长眠之地。我低下头鞠三个躬，我凝视着久久不愿离去。之后在走到陵墓不远的地方，左边是杨将军二个副官安息之地，右边一个墓地用黑底金字刻着“烈士小萝卜宋振中之墓”。再过去一点，墓碑上刻着烈士宋绮云、徐林侠俩名字。这两墓之间栽着一颗石榴树，树边木牌上写明是：“烈士小萝卜宋振中栽植，1984年姐姐宗振平去重庆剪枝带回栽培于此。”我肃立在小萝卜头墓前一腔深情，深深鞠了三个躬，以表示对烈士的怀念，向民族精英致敬。心中思潮翻腾，情不能已。

小萝卜头一个孩子又怎么和杨虎城将军安葬在一个陵园里？陵园工作人员告诉我们：杨虎城将军是我国著名爱国将领，他少年侠义，青年投军参加辛亥革命运动及靖国军，积极主张抗日，1936年12月12日与张学良将军发动了西安事变，迫使蒋介石停止内战，推动了全国抗日战争。新中国解放前夕被国民党反动派杀害于重庆中美合作所集中营魔窟里。同遭杀害的杨将军的妻子谢宝珍、次子杨拯中、秘书宋绮云、徐林侠夫妇和杨将军二个副官、宋绮云之子小萝卜头宋振中也惨遭杀害。他们的遗骨是于1951年3月迁往长安县杨虎城将军烈士陵园的。听了介绍，我凝视着石榴树，它叶绿时那么翠，花红时像团火，象征着先烈的生命好似活着在燃烧，石榴的籽像金丹是火热的烈火炼成的。先烈们不屈不挠，抛头颅洒热血，不怕死的革命精神是我们每个活着的人应该学习的。

离开陵园，我一次次回过回头，青山坡上飘失了的英魂，牵动着我的思绪。仿佛听到了江姐在对牢里活着的战友在呼唤：不要用哭声告别，不要把眼泪轻抛，青山到处埋忠骨，天涯何处无芳草，黎明之前身死去，脸不变色心不跳，漫天朝霞照着我，胸中万杆红旗飘。我的心永远和战友在一道。我祝同志身体永康健，为革命多多立功。到明天全国解放红日高照，请代我把孩子来照料，告诉他胜利得不容易，别把这战斗的年月轻忘掉，告诉他当好革命接班人，莫辜负人民的期望和党的教导。

她的呼唤激励着现在活着的人们，要为国为人民做好自己的工作，要为复兴中华作出更大的贡献。

(上接第一版)为学校可持续发展提供新动能。学校在加强内涵发展的引领下，品牌课程、优质课程、优秀教案的数量逐年提升，在长三角地区同业中的影响力不断扩大，这些成绩的取得与在座教师的努力、敬业、奉献密不可分。近年来，学校教师队伍建设和发展取得了长足进步，涌现出一大批专业强、师德高、影响广的优秀教师，他们活跃在学校、社区，深受学员欢迎，对提升我校的知名度、影响力起到了积极的作用。根据国家教育发展规划中老年教育的要求，我们还有许多工作要做，进一步办好社会满意的老年大学教师是关键，希望你们要积极建言献策，发挥正能量，发挥专业特长，服务学校、服务社会。学校将在专业发展、生活上进一步关心教师，凝聚教师，引领全市老年教育再上一个台阶，实现我校在校园环境美、文化内涵美、精神风貌美等方面新一轮的发展。

会议由皇甫志新副校长主持。计算机应用技术系王慧璐老师代表教师在大会上作了“做一个学员欢迎的老年大学教师”的发言。

(办公室)

(上接第一版)

苏州市委副书记、苏州市老龄委主任朱民、江苏省老年大学协会会长张建平以及省老年大学协会副会长、秘书长牛鹰等领导在苏州市老年大学校长董宙、常务副校长顾洪的陪同下，成为骨松防治基地的首批参观者。朱民书记对骨松防治基地前期的工作给予了充分的肯定，并对骨松防治工作提出相关要求。

苏州市骨质疏松防治科普基地老年大学场馆建在学校4号楼，主要分为四个区，即人机互动区、骨松大讲堂、骨松义诊区及科普展示区。从一楼至二楼的楼道展示了七块版面分别是前言、申报参观、答辩批复、启动仪式、医护培训、义诊花絮和活动花絮。进入二楼，首先映入眼帘的是10位苏大附一院骨松防治专家风采墙，科普展示区骨松防治的宣传海报等，宣传版面之间四个玻璃展示柜中的预防骨松的部分食物，正常、骨松、骨折的椎体标本和用于骨松性胸腰椎骨质微创治疗器械等。另外还有为了加强骨松防治科普宣传，苏州广电健康融媒工作室为苏大附一院近10位专家拍摄的骨松防治系列宣教片也在会场内电视上循环播放。

(办公室供稿)



独步江南的环秀山庄

吴中揽胜

校友 冯圭璋

上有天堂神仙境，下有苏杭锦绣城。游人尽知苏州园林名闻天下，但未必知道在闹市有处园林，太湖石叠山江南唯一，这就是“环秀山庄”。

早在上世纪五十年代，《新观察》杂志就详尽介绍过环秀山庄。改革开放后，才逐渐正式对大众开放。环秀山庄内的假山是清代叠山大师戈裕良的作品，人称“独步江南”，被公认为中国园林假山第一。

环秀山庄园子不大，现占地仅3亩多一点。进门过庭院是“有穀堂”，堂前台阶如祥云。堂内东边门楹联：“千重碧树笼春苑；万缕红霞衬碧天”。西边门楹联：“风被挽香虽淡薄；月窗横景以精神”。

堂后北出到主庭院。门外四面厅“环秀山庄”，东西侧看粉墙、飞檐、角门。“环秀山庄”匾额由俞平伯书。北窗外就是独步江南的神品假山。“环秀山庄”厅北门楹联，道尽园中美景：“风景自清嘉有画舫补秋奇峰环秀；园林占幽胜看寒泉飞雪高阁涵云。”

假山占地不到一亩，假山的拼合不露痕迹。崖顶也有迎客松，峰巅古树耸耸，树生石中，奇峰奇松。西有长廊漏窗，亭名“问泉”，问清泉何处？答若逢天雨，檐头滴水声声，在山石间叮咚宛转入池中，仿佛山泉。壁上更有白石如雪，铭“飞雪”。假山北有“补秋舫”，东侧“半潭秋水一房山”。

石桥进山，路分左右，梅开板桥畔，有危崖临空古树，贴涧险径。此峰虽是由太湖石拼合，但气势如同独峰。山径左斜升，却是绝路，右折才是柳暗花明。山巅有两棵大朴树，据说是飞鸟遗屎中的种子长成，也不知如何长大，格外沧桑。山深有人家，山高游人小，廊上“涵云阁”。山路陡峭，前有万丈沟壑，上有石梁飞渡。山回路转不见人。不知不觉，几百步，仿佛已走过深山大川。

游此园如同把玩一柄古扇，需细看，反复体会，时存爱护之心。(为安全计，假山不准进入，全在四周观赏)



深切纪念

缅怀红岩中的小萝卜头

好几年前，因探望一亲戚来到西安。有一天经过长安县城时，有机会去瞻仰“杨虎城将军烈士陵园”。

陵园建在距长安县城外很近的一个小山坡上。登上陵园小山坡，我走得很慢，每一步都放得轻而又那么沉重。“千古功臣”四个大字镶嵌在东面山坡上，满山青松翠柏。进墓区从正面石级而上，山坡高处高墙围筑。我怀着崇高的敬意，看着陵墓正中一块高大黑底墓碑刻着金字“革命先烈杨虎城将军”。左面一块是烈士谢宝珍名字，右面一块刻着烈士杨拯中名字。这是革命先烈杨虎城将军和夫人谢宝珍及次子杨拯中三人长眠之地。我低下头鞠三个躬，我凝视着久久不愿离去。之后在走到陵墓不远的地方，左边是杨将军二个副官安息之地，右边一个墓地用黑底金字刻着“烈士小萝卜宋振中之墓”。再过去一点，墓碑上刻着烈士宋绮云、徐林侠俩名字。这两墓之间栽着一颗石榴树，树边木牌上写明是：“烈士小萝卜宋振中栽植，1984年姐姐宗振平去重庆剪枝带回栽培于此。”我肃立在小萝卜头墓前一腔深情，深深鞠了三个躬，以表示对烈士的怀念，向民族精英致敬。心中思潮翻腾，情不能已。

小萝卜头一个孩子又怎么和杨虎城将军安葬在一个陵园里？陵园工作人员告诉我们：杨虎城将军是我国著名爱国将领，他少年侠义，青年投军参加辛亥革命运动及靖国军，积极主张抗日，1936年12月12日与张学良将军发动了西安事变，迫使蒋介石停止内战，推动了全国抗日战争。新中国解放前夕被国民党反动派杀害于重庆中美合作所集中营魔窟里。同遭杀害的杨将军的妻子谢宝珍、次子杨拯中、秘书宋绮云、徐林侠夫妇和杨将军二个副官、宋绮云之子小萝卜头宋振中也惨遭杀害。他们的遗骨是于1951年3月迁往长安县杨虎城将军烈士陵园的。听了介绍，我凝视着石榴树，它叶绿时那么翠，花红时像团火，象征着先烈的生命好似活着在燃烧，石榴的籽像金丹是火热的烈火炼成的。先烈们不屈不挠，抛头颅洒热血，不怕死的革命精神是我们每个活着的人应该学习的。

离开陵园，我一次次回过回头，青山坡上飘失了的英魂，牵动着我的思绪。仿佛听到了江姐在对牢里活着的战友在呼唤：不要用哭声告别，不要把眼泪轻抛，青山到处埋忠骨，天涯何处无芳草，黎明之前身死去，脸不变色心不跳，漫天朝霞照着我，胸中万杆红旗飘。我的心永远和战友在一道。我祝同志身体永康健，为革命多多立功。到明天全国解放红日高照，请代我把孩子来照料，告诉他胜利得不容易，别把这战斗的年月轻忘掉，告诉他当好革命接班人，莫辜负人民的期望和党的教导。

她的呼唤激励着现在活着的人们，要为国为人民做好自己的工作，要为复兴中华作出更大的贡献。

(上接第一版)为学校可持续发展提供新动能。学校在加强内涵发展的引领下，品牌课程、优质课程、优秀教案的数量逐年提升，在长三角地区同业中的影响力不断扩大，这些成绩的取得与在座教师的努力、敬业、奉献密不可分。近年来，学校教师队伍建设和发展取得了长足进步，涌现出一大批专业强、师德高、影响广的优秀教师，他们活跃在学校、社区，深受学员欢迎，对提升我校的知名度、影响力起到了积极的作用。根据国家教育发展规划中老年教育的要求，我们还有许多工作要做，进一步办好社会满意的老年大学教师是关键，希望你们要积极建言献策，发挥正能量，发挥专业特长，服务学校、服务社会。学校将在专业发展、生活上进一步关心教师，凝聚教师，引领全市老年教育再上一个台阶，实现我校在校园环境美、文化内涵美、精神风貌美等方面新一轮的发展。

会议由皇甫志新副校长主持。计算机应用技术系王慧璐老师代表教师在大会上作了“做一个学员欢迎的老年大学教师”的发言。

(办公室)

(上接第一版)

苏州市委副书记、苏州市老龄委主任朱民、江苏省老年大学协会会长张建平以及省老年大学协会副会长、秘书长牛鹰等领导在苏州市老年大学校长董宙、常务副校长顾洪的陪同下，成为骨松防治基地的首批参观者。朱民书记对骨松防治基地前期的工作给予了充分的肯定，并对骨松防治工作提出相关要求。

苏州市骨质疏松防治科普基地老年大学场馆建在学校4号楼，主要分为四个区，即人机互动区、骨松大讲堂、骨松义诊区及科普展示区。从一楼至二楼的楼道展示了七块版面分别是前言、申报参观、答辩批复、启动仪式、医护培训、义诊花絮和活动花絮。进入二楼，首先映入眼帘的是10位苏大附一院骨松防治专家风采墙，科普展示区骨松防治的宣传海报等，宣传版面之间四个玻璃展示柜中的预防骨松的部分食物，正常、骨松、骨折的椎体标本和用于骨松性胸腰椎骨质微创治疗器械等。另外还有为了加强骨松防治科普宣传，苏州广电健康融媒工作室为苏大附一院近10位专家拍摄的骨松防治系列宣教片也在会场内电视上循环播放。

(办公室供稿)



灯下随笔

一本好书受益终身

校友 李名洲

我读小学时，同班同学吴的姐夫陈伯吹常借书于我，其中有一本是翻译小说《唐吉珂德》的。因为年纪小，读后只知道唐吉珂德是一个善打不平的骑士侠客。他与风车等恶魔作殊死斗争中，表现了勇敢和不屈，这种扶弱抑强的思想和行为，在潜移默化地开花结果，使心灵健康成长。

记得，在上海华德中学读书时，班上有一眼疾同学姓曹，常遭到有些同学欺侮，我见之心里屡屡不平，仗义执言相助。结果话不投机厮打起来。老师费思特在班上表扬我有正义感。

读高中时，我又读了《唐吉珂德》，对这本书的内涵有了进一步的认识，再没有把唐吉珂德局限于以天马行空，独来独往，遇事蛮干，不自量力的范畴之内。知道了唐吉珂德胸有理想，匡时济世的雄心壮志。他周游世界，不顾自身安危，为伸张正义与种种恶势力作不屈不挠的搏斗。后来再再读了其他英雄人物的书籍，我的思想发生了很大变化。

朝鲜战争爆发，美帝国主义的滔天罪行使我毅然投笔从军。在部队大熔炉熏陶下，在残酷的战争烽火中，我经受了生死的考验，更坚定了为正义事业奋斗的信心。

在反右中，我是一名共产党员，应该对党内不良倾向作斗争。当时，我单位一同志被无故打成“右派”，我认为他是一个好同志，在会上据理力争。组织上说我站错立场，我被下放干校。

秉性难移，侠义依旧。我所在的干校发生了死人事件，有人贴出大字报，指出是领导官僚所致，我立即表态声援，但险些被打成“现行反革命”。我以“唐吉珂德的精神”，用大量的事实批驳了“造成死亡是有领导说他泡病号，没有及时就医造成的”的说法，赢得了广大学员和职工的支持。我爱人为我捏了一把冷汗。

世俗一直在告诫我们：“识时务者为俊杰也。”就是要我们做一个唯唯诺诺，依附趋炎的“驯服工具”。在过去历次运动中，确有一些庸俗的人，他们是“识时务者”，飞黄腾达。但“唐吉珂德”，不苟且偷生，随声附和，而是旗帜鲜明，针砭时弊，鞭挞黑暗，不随波逐流，是一个勇往直前，执着追求理想的真正俊杰者。

我的一生，好与社会不正之风作斗，因此挫折连连，影响我的前程，但我从无怨悔和后悔。因为一本好书《唐吉珂德》滋养了我的灵魂，受益终身。我坚信：人活在世上不是为了名利地位，而是为人民谋利益才有价值。



春天的使者 刘婉英摄