

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(2019)05000024

第130期 2019年5月27日
(内部资料 免费交流)



为期一周的“我爱我的祖国”文艺演出于5月20日上午拉开帷幕
摄影 李香荪

加强学制管理 完善招生办法 2019年春季学期工作研讨会召开

在全国老年大学优秀教学大纲评比中，我校喜获二等奖。

(教务处)



日前，学校召开2019年春季学期工作研讨会，学校管理人员全员参加。会议议题主要有四个：一、贯彻中国老年大学协会关于强化“积极老龄观”教育的实施方案；二、完善一学年一招生的实施方案；三、讨论9号楼改建后教室布局；四、2019-2020学年度第一学期新开课程。各处、室、系在会前都作了充分的准备，经过大家认真讨论形成了以下共识：一、人口老龄化是我国的基本国情，积极应对人口老龄化是国家的一项长期战略任务。老年大学又是实现“积极老龄化”的重要载体，我校要加强领导、积极宣传、注重渗透、完善“积极老龄观”教育的课程建设。二、一学年一招生是老年大学实现现代化管理的必然趋势，是完善学制管理提升效能的有效措施，是遵循教育规律提高教学质量的现实要求。经过前二年学制调整、招生管理软件升级、硬件设备的添置及与税务部门的沟通等前期准备工作，目前条件具备，可以实行。三、学校9号楼改建工程今年启动，2020年9月启用，教室布局主要考虑特殊课程及热门课程，以满足和缓解学员报名的需求与困难。四、经过前期充分论证，2019-2020学年度第一学期将增开《经典影视欣赏》、《趣味健脑记忆》、《膳食与营养》、《手机摄影与后期处理技术》、《中华名小吃》等5门课程，以满足老年人现代生活多样化学习的需求；

2019年“庆祝中华人民共和国成立七十周年”系列活动安排

2019年是中华人民共和国成立70周年大庆之年。70年来，在中国共产党的正确领导下，全国各族人民万众一心，艰苦奋斗，取得了举世瞩目的伟大成就。为歌颂伟大的中国共产党率领全国人民艰苦创业振兴中华的丰功伟绩；歌颂繁荣昌盛的社会主义祖国；歌颂中国特色的社会主义道路，学校决定在国庆节前后，组织开展以庆祝中华人民共和国成立70周年为主题的系列活动。

序号	时间	活动名称	地点	部门	备注
1	5月	校园艺术节“我爱我的祖国”文艺演出	万寿殿舞台	声乐与戏曲系、舞蹈系、器乐系、养生健身系、总务处等	
2	6月~9月	“我为学员‘老有所学、老有所乐、老有所为’作奉献”教师征文活动 “我在老年大学‘老有所学、老有所乐、老有所为’”学员征文活动		教务处、学联会等	
3	9月	“庆祝中华人民共和国成立70周年”师生书画作品展并出版专集	工人文化宫	书画摄影系 万寿宫书画院	
4	9月	“庆祝中华人民共和国成立70周年”师生摄影作品展并出版专集	3号楼、4号楼	书画摄影系 摄影学会	
5	9月	“祖国在我心中”数码艺术图片展	3号楼	计算机应用技术系	
6	9月	“庆祝中华人民共和国成立70周年”文艺演出	苏州中学大礼堂	声乐与戏曲系、舞蹈系、器乐系、万寿宫艺术团、总务处、办公室等	
7	6月	“美好生活、美丽人生”中老年服饰图片展	4号楼	生活艺术系	
8	6月	编印《秉烛诗语·纪念中华人民共和国成立70周年专辑》		人文与社会学系	
9	6月~9月	“庆祝新中国成立70周年”征文评选		老年大学协会、校报校刊办公室	
10	10月	参加《常、镇、宁、苏、锡五市师生书画作品展》		书画摄影系 万寿宫书画院	

最后，董宙宙校长作了总结。他指出：首先，要牢牢把握办学方向，认真贯彻“积极老龄观”，在教学过程中充分体现社会主义核心价值观，实现学员个人价值和社会价值的高度统一。其次，要积极争取社会各界的支持，努力办人民满意的老年大学，尽最大可能满足老年人在老年大学求知、求健、求乐、求为的精神需求。第三，经过二年充分准备，并借鉴兄弟城市老年大学的成熟做法，今年将实行一学年一招生的新举措，招生办法、招生系统、招生硬件都有不同程度的改进，各部门都要行动起来，认真做好招生前的各项准备工作、包括宣传工作、培训等工作，使学员能充分理解，全力支持，确保改革成功。

会议由顾洪常务副校长主持。

(办公室)

我校召开强化“积极老龄观”教育研讨会

开展“积极老龄观”教育是目前我国老年教育战线重要的战略任务。老年大学又是实现“积极老龄化”的重要载体。最近几年，我校在“积极老龄观”教育方面进行了有效的探索并取得了一些成效。为了深入落实“十四部委人口老龄化国情教育文件”的精神，4月27日，学校召开强化“积极老龄观”教育专题研讨会。

在研讨会上，学校决定成立校“积极老龄化”工作领导小组，由分管校长担任组长，办公室主任担任秘书长；各系各部门都明确分工。

为了强化“积极老龄观”的普及，学校决定做好下列宣传工作：

首先，校报开设“积极老龄观主题教育”专栏（2019年5月开始），逐期刊登习总书记关于积极老龄化的指示、“十四部委文件”、有关专家撰述积极老龄化的论述。

其次，在2019年春季学期班长培训班上，宣传“积极老龄观”的要点，为学校宣传“积极老龄观”形成一批骨干。

再次，在2019年9月举办“积极老龄观”宣传月，1.邀请人口研究学者来校作“积极老龄化”的报告，深化学员骨干对“积极老龄化”的认知。2.学校印发宣传提纲，各位教师在课前宣讲，普及到每一位学员。3.开展“老有所学、老有所乐、老有所为”征文活动，并进行表彰、在校报、校刊刊登，成册，发至有关教师、学员，展示我校师生的精神风貌。

在研讨会上，管理层一致认为，内涵渗透是提升“积极老龄观”教育实效的必选途径。

需要重点开展以下几项工作。第一，课程设置坚持传统课程和现代课程相融合的双向发展，坚持课程开设的广泛性、层次性、时尚性，满足老龄化社会发展的需求，使老年学员“老有所学、老有所乐、老有所为”，（下转第三版）

我和共和国同龄

声乐三(4)班

马稼春

今年，我们的共和国已经走过70年的历程了。

我1949年出生，我可以自豪地说：我是共和国同龄的一代，是和共和国同呼吸、共命运、一起成长的一代。共和国的坎坷中有我的脚印，共和国的发展中有我的奉献。

我在“我们新中国的儿童，我们新少年的先锋”的歌声中系上红领巾；记得中华人民共和国成立10周年的日子里，我们这些与新中国同龄的孩子中间流传着当时

1966年我们在校经历了文化大革命掀起的风暴，正值应该在课堂认真学习的时期，被政治运动剥夺了学习的权利。

1968年12月21日，毛泽东同志“知识青年到农村去，接受贫下中农再教育很有必要”指示发表，知识青年上山下乡突发为一场运动。

1969年3月，我随着知青大军，来到了江苏生产建设兵团2师11团（射阳临海农场），开始了我的知青生涯。

在黄海之滨这片盐碱地上，我当过农工，开荒、播种、插秧、锄草、割稻、晒粮食、扛大包、挖沟、挑土方，什么脏活、累活都干过。我参加了临海农场电厂的筹建，盖过房、建过厂，成为农场电厂的一名工人。

“上山下乡”成了过去，并即将被遗忘。但我们这些亲历者对自己的不寻常的历史却是铭心刻骨的，我们常回味那不寻常的“蹉跎岁月”。

在农场的日子里，我没有放弃对读书的追求。我曾经有一次被推荐为工农兵学员进大学读书的机会，然而在最后关头名额却被顶掉了。沮丧的日子里，我与我的爱人走到了一起。到了1975年，我已26岁了，我想我应该踏踏实实面对现实，就在临海农场结了婚。（下转第三版）

(办公室)

庆祝
中华人民共和国
70华诞

最爱说的一句话，那就是：“祖国10岁我10岁”。这短短的7个字既简单又朴素，饱含着我们所感受到的幸福和自豪。

在国家经济最困难的时期，尽管我们的物质生活十分艰苦，可是我们没有放松学习文化知识，没有忘记我们是祖国建设事业的接班人。在响应毛主席“向雷锋同志学习”号召的日子里，公共场所经常活跃着我们从事公益服务的身影。曾记得，当听到我国第一颗原子弹爆炸的消息时，我们内心的欣喜也爆发出来了，从内心里感到我们的国家真正走向繁荣富强。

新中国走过来的道路并不平坦，我们每个与共和国同时成长的人所走过的道路也不平坦。



“9600元”

历险记

——7旬老教授的电信受骗案例

近日，安防记者接到一位年届7旬的W老先生的电话：“告诉你一件事，我差点被骗走了9600元！”电话那头，老先生十分激动，待冷静交流一番后才知，原来老先生是苏州知名院校的老教授，最近他莫名其妙地与一个骗子周旋了二三十个来回，如今想想真有点后怕！

一、“老哥们”频繁发来串短信

4月21日晚上7点，W先生接到一串陌生号码发来的短信：“W××，我换了手机号码，请你把旧号删除，现用号码你重记一下，以便联系，谢谢！S××”。W先生一看，最后落款的名字是一位关系很好的老哥们——S先生，于是W先生想都没想就回复了一句“遵命”，并且将老哥们的旧手机号码删除，留下这个“新号码”。

第二天中午，这位“S先生”发来一条信息：“你现在有空吗？有件事想麻烦下你。”

W先生答曰：“我俩还有什么空不空，尽管吩咐，我洗耳恭听。”

“我现在转笔钱到你账上，你收到后替我转给另一个人。我欠对方人情，自己不便出面，所以麻烦你。另外，由于换了号码，微信暂时不通，我们就在短信上交流吧。”

W先生素来豪爽热情，S先生又曾经给予过他很多的帮助，于是，没有任何怀疑地回复了“遵命”！并且立即将自己的卡号发给了对方。

没过一会，短信那头的“S先生”立马回复说：“钱已经转你了，你查收下，回执单也用彩信发你了。”

W先生因老花眼的缘故，看到“9”与“6”两个数字，以为是9600，觉得钱也并不多，便毫不犹豫地点击

对方发来的“回执单链接”。奇怪的是，链接一直打不开，并且自己的银行卡也未收到到账信息。于是对方开始指导他开流量，换网络，并再次发送了“回执单链接”。此时，对方突然开始用非常急切的语气发来一条短信：“这事对我以后很重要，不能耽误，收到后立刻跟我说。”但不管如何尝试，W先生都无法打开“回执单链接”。

二、三次致电“老哥们”被挂断

这时候，为了搞清楚问题，W老先生就用手机拨打这位“S先生”的“新号码”，但是奇怪的是，对方挂掉了电话，短信说“现在跟自己领导谈事情，不方便接听，短信回复就可以”。W先生一看短信，非常像自己的老友说话的语气，也就立刻打消了顾虑，并且向对方保证，无论如何，明天下午一定转出去。而这时，对方告诉W先生：“我刚咨询了客服，说是跨行原因，最迟24小时内到账。”与此同时，对方又开始反复发来一句话：“这事对我很重要，现在必须立刻转，耽误不起。”W先生一听，也急了，那怎么办呢？钱还要24小时才能到账啊。于是对方提出了一个建议：“我把领导账号给你，你能否先给我垫付过去给领导。等我转给你的钱到账了，你再扣除。”W先生也想到了这个办法，正好对方又提出了这个建议，W先生算了一下，各张卡上的钱加起来刚好超过9600，于是，当场决定转账。但由于不会用手机转账，W先生回答S说晚上去营业厅转账。就在这个时候，“S先生”又发来短信：“这事很重要，耽误不起，领导要求现在就办理。”

两个小时过去了，W先生担心对方着急，便想着打电话去跟对方解释自己不会手机支付的情况，但是这次电话过去，对方还是挂断了，仍然是发来一条信息说“在跟领导谈事情”。第二通电话被拒后，W先生开始怀疑了，平时自己老友S先生不是这样的人，哪会和领导谈话两三个小时！W先生感觉不妙，过了一会，W先生第三次拨打对方的电话，但依然是挂断电话，短信回复同样的内容。此时，这位在大学里呆了大半辈子的老人家突然醒悟了：“莫非遇到骗子了？”

三、高超骗术让人瞠目咋舌，但并非无懈可击

于是，W先生不顾对方“由于换了号码，微信暂时不通，我们就在短信上交流”的“忠告”，立刻给S先生发微信进行核实。结果S先生大喊一声：“你真傻，那个人不是我！难怪今天好几个人发微信问我是不是换号码了！”到这个时候，W先生才彻底醒悟，给他发短信的是

骗子。W先生顿感毛骨悚然，惊魂未定。若不是自己及时醒悟，此时9600元已经打进骗子的账户中了。同时，W先生觉得很颓然，自己钻研学术多年，竟然神不知鬼不觉地被这些骗子给蒙蔽了。

回看整个聊天过程，骗子的骗术很明显，首先盗取S先生的个人信息，找到其平时沟通较多的几位联系人，然后冒名给这些联系人发短信，其中包括W先生。骗子并没有一上来就让对方W先生转账，而是假装先要给W先生转账，请他们帮忙将钱转给他人，并提供根本不存在的“回执单”，让W先生信以为真。同时，表明跨行原因，钱不能立刻到账，但对方又十分着急用钱，从而让W先生也跟着着急，于是顺理成章地提出让W先生垫钱，转到陌生账号上去。由此可见，之前所谓的给W先生转账，并提供“回执单”链接，都是“迂回战术”，无非是为了让对方卸下戒备，心安理得地给他转账。可见当前骗子骗术之“高超”，让人防不胜防。

第三天，W先生遇到S先生，戏称他为“骗子帮凶”。S先生笑着说，你也实在太笨，我每次都是称呼你为“××兄，什么时候连名带姓一起称呼；再有，幸亏你笨了一点，不会手机转账，否则9600元早就出去了；但是，你还不是太笨，最后能够醒悟！”W先生还能说什么呢？

结语

就在W先生遇到S先生的那天下午，记者拜见了W先生，一看他的手机，那里是9600元，是96000元！W先生瞠目结舌：“如果早看见96000，我早就不和他周旋了。”看来，这个骗子太“黑心”了一点。

对此，笔者心有戚戚焉，一位知识渊博，眼界开阔的大学教授尚且差点上当受骗，更何况生活中的普通老年人。所以，笔者如下建议：

第一，在接到陌生电话和陌生信息时，绝对不能激动，不要轻易相信骗子的花言巧语，要及时挂掉电话，不回复短信，不给不法分子进一步布置圈套的机会。

第二，不要轻易点击短信里的链接，轻信电话里的操作，如有必要必须通过正常的微信或者电话等多种方式确认对方是本人。不要独自做决定，要跟家人和亲友进行沟通交流。

第三，注意保护个人资料信息，不可随意注册、填写自己的身份证号、手机号码、银行卡号等私人信息。

第四，多接触最新的新闻，了解诈骗案例，开阔视野，提高防骗能力。

（供稿 人文与社会系 作者 刘敏、聂丽君）



敬业尽责，鞠躬尽瘁

——赏析声乐班张树榭老师

声乐五（2）班 倪慧林

“歌唱可以改变一个人的心情和精神面貌，让我们为健康快乐而学习歌唱。”“歌唱能起到抗衰老作用，让我们为身心健康而放声歌唱。”……以上是张树榭老师在声乐班每周开课练声前通过黑板书写向老年学员传学唱歌，理心情，修身养性等系列经典之部分。张树榭老师在教学唱歌的过程中，教导大家如何调整心态，锻炼气息；视唱练耳，不断提高歌唱的质量。如要求张大嘴，放声唱；深呼吸，姿态美。歌唱时要求字准腔圆，声情并茂。吊嗓子，换气息，并注意强弱音及次强音的调控。歌唱时的姿态，要求男士儒雅，女士优雅，一展风采。在教学唱歌的同时，教导大家如何修身养性，堂堂正正做人，快快乐乐每一天。据校报记载，张树榭老师既是音乐专业教师，又是礼仪与仪表专业教师。实在是集音乐与礼仪，琴艺与书画于一身。可谓博学多才，一专多能。她在策划指导声乐班每学期期末联欢会的同时，以身作则，热心参与。曾即兴表演独唱“真的好想你”，“往日时光”等经典歌曲及时尚温馨的舞台走秀。能歌善舞，笑容可掬，平易近人。张树榭老师在策划指导我班期末联欢会的过程中，先后在板面上明确书写主题有“歌唱吧，向幸福出发”，“往日时光，人生珍藏”，“美丽的校园我的家”等标语。安排集体大合唱有“祝你健康”，（下转第三版）

赞二胡教师——王巧江

二胡六（二）班

王新明



王巧江老师是担任我校二胡课程最多的老师。每天都有他的课程，有时上午还连着下午，十分辛苦。他多年以来二胡教学孜孜不倦、呕心沥血，把所有的精力都投入在了二胡的教学之中。我们发现两鬓的白发已悄悄的爬上了他的额头。最近几天，他身体不适，重度感冒，并有高烧相伴，仍教学不辍。

敬业是王老师的品格。在二胡教学的难关上，他都是反复提示，亲身示范，恨不得手把手的把毕生所学全部倾注到每个学生的身上。由于二胡班学生二胡基础参差不齐，他总能兼顾方方面面。他那循循善诱、由浅入深的教学方式时刻鼓励着同学们。每堂课他都会走到你的身边，纠正不良的拉奏姿势和习惯。有时老师话未说完，同学们就急着拉奏起来，噪音满堂。王老师又不得不提高嗓门。一堂课下来，他总是累的大汗淋漓……

王老师在教学上更是细致入微。每堂课他总是从讲述历史背景，曲目的难易程度，分析拉奏的要点。他常说拉好曲子，首先要会唱好，理解曲目的感情，掌握曲目节奏等。他还把二胡名家的视频放在微信群中，方便同学们回家自学。他还经常鼓励同学们录制自己的曲目视频，课后发给老师便于他利用课余时间进行指点……

王老师的优点数不胜数。苏州老年大学有着这样一位勤奋、诲人不倦的二胡老师，真是我们老年人的福音！

积极老龄观主题教育（二）

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。

国家14个部委联合发文：

关于开展人口老龄化

国情教育的通知（摘要）

（续129期）

二、主要内容

（一）人口老龄化形势教育。要坚持不懈地用习近平总书记关于加强老龄工作重要讲话和重要指示精神武装头脑，全面阐释和深入分析我国人口老龄化的基本情况、主要特点、发展历程、深刻影响等，引导全社会准确把握人口老龄化对我国经济、政治、文化、社会、生态发展带

来的机遇和挑战，正确看待我国人口老龄化的发展规律，进一步增强全社会及时应对、科学应对、综合应对人口老龄化的共识和观念。

（二）老龄政策法规教育。重点宣传和解读好《中华人民共和国老年人权益保障法》《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》及《关于制定和实施老年人照顾服务项目的意见》等重要老龄政策法规，宣传各级党委、政府出台的老龄政策法规，宣传其重要意义、创新举措、实际成效，加大老龄政策法规的执行力度，推动促进各项政策制度有效衔接，积极构建系统完备的老龄政策制度体系。

（三）应对人口老龄化成就教育。党中央、国务院历来高度重视老龄工作，特别是党的十九大提出“积极应对人口老龄化，构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境，推进医养结合，加快老龄事业和产业发展”。要积极开展国内外宣传我国在应对人口老龄化过程中取得的巨大成就，宣传我国在老年人社会保障、养老服务业发展、健康老龄化、老年宜居环境、老年维权、老年优待、老年教育、老年文化体育、老年社会参与、老年社会组织、老年志愿服务等方面取得的积极进展，宣传各级党委和政府

老龄事业的重视支持和对广大老年人的关心关爱，提升全社会积极应对人口老龄化的信心和决心。

（四）孝亲敬老文化教育。开展具有民族特色、时代特征的孝亲敬老文化教育，把弘扬孝亲敬老文化纳入社会主义核心价值观宣传教育，激励人们向上向善、孝老爱亲。深入挖掘和阐发中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范，在历史文化传承中不断丰富教育内容。重视家庭建设，教育引导人们自觉承担家庭责任，树立良好家风，实现家庭和睦、代际和顺，巩固家庭养老基础地位。大力倡导全社会接纳、尊重、帮助老年人，宣传敬老典型，讲好敬老故事。

（五）积极老龄观教育。倡导全社会树立积极老龄观，积极看待老龄社会，积极看待老年人和老年生活，积极做好全生命周期养老准备。把广大老年人当作社会的宝贵财富，当作党执政兴国的重要资源，当作推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量。充分发挥广大老年人的积极作用，对老年人进行自尊、自立、自强教育，引导广大老年人增强自爱意识。讲好老龄故事、传播老龄声音，发挥正能量，作出新贡献。

（未完待续）

七律·伍相祠凭吊

刘婉英

又是端阳伍庙前，粽香飘过碧云天。
 旗番猎猎风慷慨，蒲剑森森气凛然。
 供果且迎英烈勇，柱烟当拜义忠贤。
 吴门诗韵千千叠，寄向碧波胥水边。

端午游石湖

侯国达

清爽晨风荡碧波，蒹葭湖岸鸟欢歌。
 放单白蝶迷芳径，结伴金花舞绿坡。
 游乐谁如鱼自在，多情还数柳婆娑。
 长堤漫步寻香草，只为骚人吟汨罗。

春染鹤园

黄建萍

黛瓦花窗廊若虹，枕流漱石小桥东。
 风亭月馆隔池望，名木奇花绿映红。
 异草古藤春色染，鹤巢掩隐碧丛中。
 赏心乐事醉庭院，雅集酬吟音未终。

七彩云南之风情丽江

詹永俐

黛青石板路幽长，似锦繁花簇未央。
 拙拙水车轻咏唱，萌萌木屋漾清香。
 静观画幔临溪水，漫步门庭依杨柳。
 夕照疏桐栖翠鸟，风花雪月诉衷肠。

清明游莫愁湖海棠园

卢宗琪

谁言态老便龙鍾，步履轻盈过花丛。
 看得春光明媚处，笑脸更比海棠红。

越调·糖多令大公园

章苏

茶室赤霞迎，环湖绿影宁。巨松边、
 歌舞传情，自乐自娱“台”上请。童园笑
 启人生。

如梦令·梨花节雅集

尤龙

晓露梨花人涌，一笑临风思纵。昔日
 探花郎，今作绮琴三弄。如梦，如梦，岁
 月似诗吟诵。

垂杨柳

卞业林

家在河滨临水居，春来绰约舞姿舒。
 东风情满篔簹发，直抵云天对镜梳。

踏莎行·苏州西山赏梅

蔡士道

疏影清幽，冰枝翠绿，初春萌动花枝簇。
 红喧粉闹映熙阳，暖风吹送流香扑。山涌花
 波，花环林麓，浓繁疏淡愉人目。落英纷乱上衣
 肩，穿行梅海身心沐。

(上接第二版)“相逢是首歌”，“我爱你中国”等歌曲。主题鲜明，内容丰富。并不辞辛劳地为老年朋友在联欢会上重温经典，纵情歌唱的表演作出全程的钢琴伴奏。可谓敬业尽责，鞠躬尽瘁。不愧为我们的模范教师，也是我们的良师益友。更值得赞扬的是张树温老师在教学歌曲的内容方面，特别注重爱国歌曲的反复教练。如前两个学期教学的“我和我的祖国”，“我爱你中国”；“祖国”以及“祖国，你在我心上”。本学期一开学，率先与大家一起重温经典，闪歌“我和我的祖国”；又接二连三地教学了“祖国，慈祥的母亲”，“多情的土地”等歌曲。爱祖国，爱家乡；心系琴曲，爱我中华，为七十华诞的到来增添了亮丽的风景线。赤诚之心，坦荡可见。

(上接第一版)注入正能量，有效提升在读学员的文化科学素养。第二，在“最美校园”建设中，重视学员精神风貌美的提升，形成良好的长者风范。第三，充分发挥老年学员在学校管理中的主体作用，进一步完善“系主任——教师——班长”的精简班级管理模，强化老年学员的自我管理功能。第四，提升各类志愿者在学校、社会的积极功能，一是强化志愿者在维护学校秩序的服务功能；二是优化志愿者在学校，到社会、社区的文化展示活动的质量，发挥老年学员骨干在“积极老龄化”的推动作用。第五，成立专项课题组，探索“积极老龄观”教育的课程建设。

(办公室)

世上的一些事，有好多巧合，所以叫“无巧不成书”。我在1958年12月12日参加空军“积代会”，相隔60年我孙女出国留学读研究生毕业，选择在2018年12月12日回苏州，令我特别高兴，为什么高兴呢？是“双八、双十二”，引起我很多美好的回忆。

好日子
喜上加喜
古代文学班 叶定裕

抗美援朝战争结束后，空军各部队抓紧了复杂气象训练，训练有时在阴云密布、蒙蒙细雨中飞行，飞机机件受潮，电路短路，出现很多故障影响了飞行安全。我在防潮方面想了不少办法，在沈阳空军经验交流会上介绍，为空军开创飞机防潮工作先河；飞机副油箱是铁皮做的，在空战中一遇敌机就投副油箱，对飞机安全未受影响。而在训练中副油箱反复使用强度不够就影响到飞行安全，一次飞行训练中左副油箱突然转90度，指挥员命令“投副油箱”，右副油箱投了，左副油箱投不下，飞机失去平衡，发生机毁人亡事故。炸弹架、副油箱虽不属我管，但我日思夜想，终于想出办法，改装炸弹架线路，当一个副油箱一转动，两个副油箱一起投，就避免了飞行事故的发生，被沈阳飞机厂采纳，被命名为“副油箱自动投放器”，从此，在飞机上有我发明的机件。为此，1957年10月1日参加北京天安门的国庆观礼，受到党和国家领导人毛主席等的接见，国防部长彭德怀接见陆、海、空、志愿军四军种四代表，我是空军唯一代表的殊荣。想不到1958年12月12日空军召开“积代会”我是大会主席团委员、刘亚楼司令与我编在一个小组，一起当执行主席半天，没有与飞行员张积慧、赵德安等英雄人物编在一起，觉得奇怪。原来是

我作了《一切为了保证飞行》的报告，刘司令赞扬我机务维护工作出色，向我提出“能否把飞机故障消灭在萌芽之中？”我作了肯定的答复。当12月24日“积代会”结束，等26日毛主席等党和国家领导人接见后我回部队通过一年半的努力，就实现了“把飞机故障消灭在萌芽之中”。

那么我孙女2018年12月12日回到苏州有什么关系呢？

除了“双十二”的日子相联系，还有一则故事有关。2014年12月孙女在新加坡留学放假回苏州说：“台湾、香港在新加坡读书的学生不承认自己是中国人。”我听了非常吃惊，台湾学生是台独分子去“中国化”的影响，而香港回归祖国17年了，怎么不承认自己是中国人，觉得问题严重。青年是祖国的未来和希望，于是我撰写了《香港、台湾青年言行令人忧心》一文，也涉及国内学生教育存在的问题，于2015年1月18日寄给空军方子翼中将转交中央政治局反映。事后方子翼将军告诉我政治局已转发有关单位，教育部也召开高教政治工作会议。我就放心了。

习总书记在各种场合强调青年的教育，在2017年7月1日习主席出席香港回归20周年大会上说：“要注重教育，加强引导，着力加强对青少年的爱国主义教育，关心、支持、帮助青少年健康成长。”党的19大报告又说：“青年兴国家兴，青年强国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。”习总书记与群众心连心，我是何等高兴呀！

是孙女提供这个信息我才向中央写这封信，间接说明孙女对国家有贡献。孙女在国外读书我时刻牵挂，她不知道我1958年12月12日参加空军“积代会”，怎么会选择12月12日回到苏州，巧也，真是“好日子”，是心有灵气一脉通，我多么高兴呀！

2018年是改革开放40周年，我又得到中共江苏省委组织部颁发的《不忘初心，牢记使命“二十老”支书》纪念奖牌》，真是喜上加喜。

(上接第一版)妻子是苏州知青，我们相互经历了怜惜、同情最后产生了爱情。就在对多舛的命运渐渐由无奈转变为接受时，“文革”结束了，高考恢复了。

1977年10月21日是我终生难忘的日子，那天晚上8点钟，中央人民广播电台播出了党中央决定对高等学校招生进行重大改革的新闻，新闻中说，当年就将恢复高考。听到这则新闻，我与全国许许多多被耽误的青年一样，又看到读书的希望。关闭了11年的考场终于敞开了大门，我们的命运与知识再次联系起来了！

“文革”中工农兵学员的招收标准为“自愿报名、群众推荐、领导批准、学校复审”，恢复高考后的招生标准是“统一考试、择优录取”，也就是说，成功与否在此一搏。

随后便是紧张的复习迎考，我是1965年上的高中，但真正高中课程只读了一年，就停课了。两个月的准备时间，对我来说太仓促了，所以决定等下一年。那一年的时间实在是太紧张了。我当时已在临海农场电厂当运行值长，每周的早班、中班、夜班得照上不误，下班后的会议活动也要参加，属于自己的时间少得可怜。数学、物理、化学、语文、政治、英语都要看。只能按书匆匆走一遍，也没有人可以辅导，全靠自己理解消化。我就自学一段，接着做一些练习，然后继续看书，背知识点，演算各种习题，常常学到深更半夜。也不知从哪来的那么大的精气神儿和劲头，连续几天几夜不怎么睡觉，也不需头悬梁刺股，实在困得难受，用凉毛巾擦擦脸，就立刻精神了。即使在吃饭的时候我也是书不离手……实际上是一种精神、一种信念在支撑着，那就是——我要上大学！好在爱人非常支持我，她说，我成功了就是圆了两个人的大学梦。

1978年底，我被南京师范学院镇江分院大专班录

取，打开通知书时我的手是抖的，眼泪夺眶而出，我觉得自己太幸运了。

后来，我走上了电力职业技术教育战线。1980年底，我被分配到谏壁发电厂教育科工作，1983年7月调苏州电力技工学校，成为一名并不年轻的教育新兵。

从那以后，不论是在备课的办公桌前，还是在讲台上；不论是组织学生行进在军训的操场上，还是带领学生们深入电力企业生产一线进行实践锻炼，我都兢兢业业、老老实实地做着自己的那一份工作。

进入21世纪，电力体制改革的不断深入，厂网分开，竞价上网等一系列的改革，使电力企业间的竞争越来越激烈，迅速提高劳动者素质，电力企业必须把开展技能培训作为教育培训的工作重点。

作为从全日制职业技术学校转轨而来的省电力公司生产技能培训中心面临种种挑战：企业培训内容多样性对培训能力的挑战，教育培训成本的挑战，企业外培训单位竞争的挑战，企业减员导致工学矛盾突出的挑战。为解决这些矛盾，中电联下发了《关于成立电力行业高级技工培训项目相关课题调研组的通知》，要求以对电力行业高级技工培训项目涉及的各方面内容进行深入的专题研究。我是其中《培训基地标准及师资队伍研究》课题组成员，我从实践中学，同时勤于从书上学，学习自己工作的专业知识，学习培训教育新理论，在认真调研的基础上，起草了《电力高技能人才行业培训基地建设标准》。同时，我还是中电联培训中心“电力行业特有工种技师、高级技师培训规范编写委员会”成员。

电力职业技术教育这份工作为我提供了自身发展的空间和平台，使我获得心灵的充实和健康，一路的艰辛、精彩和辉煌，我都全身心地投入过、体验过、经历过，这

就足够了。

2010年底我离开心爱的工作岗位，正式退休。自认为虽没有大作为，却也努力过，奋斗过！

好在身体还好，心境还好，有那么多的学生，那么多的朋友，那么多的网友，那么多的亲人。生活得很平静、平凡、幸福，也赶上了这个改革开放的好时代！

不觉得老之将至，喜欢旅游，把自己融入大自然之中。喜欢游泳运动，喜欢读书，书里有学不完的知识，书里有无尽的乐趣。

回想这多半生，教书30年，把青春奉献给学生，而今他们成长，在电力战线做出贡献，也为家人作出奉献，江苏省内电力行业领域里，我算是桃李满园，我感到由衷的欣慰！和同学们在一起，让我美美的年轻了一把。我们一起吃饭，一起唱歌，一起拍照，一起聊天。大家沉浸在快乐之中。仿佛又回到学校的生活。

生命本无常。剩余的时间也许不多，但我从未悲观，我总是一如既往的热爱生命，珍惜生命。

我们这一辈，
与共和国同年岁。
风霜雨雪的新中国历程，
我们一路紧紧相随。
如今岁月好，
幸福的使人醉。
祖国繁荣又昌盛，
矢志不渝我们紧紧地追随。

校园灯谜

蒋海波

讴颂高吟不离谱，
清音一品其间。
二分尘土独连月，
虎踞龙盘玉门关。

(以上四句各猜一字)





诗词赏析班 高德发

太白者非人，山也。镇处陕西宝鸡眉县，系秦岭山脉主峰，与终南山乃身手之交。称华夏山川之脉九州自然之源。亦与唐代诗仙缘有渊源。

敢凌良绝，骋目眺瞰。山叠山，山垒山。累累峦峦，无边无际。无九霄之威，具一天之厚。苍苍接天连宇，茫茫焉极目原互。

山坡积雪皑余，山腰冻水冰滴。无银装素裹之娆，显山川寒暑之巍，其势有八字誉之：雄壮五岳，冠盖东南。

仰苍茫而矫首，瞰峦岭而慷慨。挥云天而喜悦，历冬夏而不悛。

适才有倩妹善告：峻岭气薄，谨慎是否。至此几许疑虑，如晴天丝云，淡散一尽。磅礴之气如眼前重岭，偃蹇之态像履底顶脊。

愧无尺牍之材，以诗辞歌赋誉我中华五千年文明，八千载历史。羨古贤达之圣，临峻峰曲水咏吾古国广袤兮家园，辑载之人文。

岭巅之脊，了无人踪，一路行迹，绵延杳指，究竟不能知其何止。人不可独精，势不当疲尽，阅不能极历，当止而则止。固中华古圣之智慧此其一矣！

途中一厥楼，“天都门”三字赫然其上，旁镌楹联“高山揽白云，阪寺会群仙”，虽泛溢义亦隐意真。宁有乎：五柳之吁，兰亭之慨。

绪再：落叶松肃静注目，绣钱菊蕴绽含笑。风陈陈柔姿相携，流潺潺叮咚作乐。滴沥之水，原自冰雪。其清其冽，其屈其恒。时伏时跃，时隐时显。经艰崖之险，历岩石之阻。涉阪坡之绵长，开隙罅之窠窍，济济而往。如细如涓，如滴如流，如泉如溪，如瀑如涌，卒成奔瀑，下悬成湖。此观音池也。

翠薇周匝，水亮如镜。映跃如澈，澄如墨矣。

左侧，悬崖数十丈，上覆薄茵。岩面赭褐二色，上下相间，驳杂有序，濡染似泼墨。一尊塑雕枕壶醉眠。传李白曾淋漓于此也。

近前一巨形磐磐，周缘流泉，上书李白大字“醉卧石”艳红而醒目。

咫尺有一土特之摊，掌管者半百睿妇。见余杯涸欲饮而不得，衷语曰“加些水吧？”……

见受中华传承历久盛繁之与人为善之谛真矣。

太白善乎。



守护是最温暖的承诺

散文赏析与写作班

徐丽霞

萍是我的朋友，退休后所住地成立党支部，我到她那儿去报到，一见如故，也许因为共同的上山下乡经历，也许因为性格相容，十分投缘，我与她的丈夫老陈也成了朋友。

老陈与萍同是苏州下乡去农场的知青，老陈憨厚朴实，萍热情大方，他们在农场高强度的劳动中，在寂寞清苦的生活中，互相帮扶相知相爱。没有花前月下的浪漫，没有咖啡美酒的奢华，只有柳树下小河边互相依偎，望着月亮在水中的倒影，憧憬着将来双双回城与亲人团聚。

后来他们在农场组建了家庭，一起度过了那段艰辛岁月。春风又绿江南岸，终于等来了大喜过望的知青返城，他们终于在苏州有了自己温馨的家。如今儿子事业有成，第三代也上小学了，他们一边帮忙带带孩子，一边抽空休闲旅游。虽然不是大富大贵，但是日子过得安定温馨。

然而岁月的长河不会永远风平浪静，有时暗流汹涌，甚至大浪袭来，让人措手不及。去年年初萍老觉得走路不稳，一次摔倒后后背骨折，卧床不起，稍好一点又一次摔倒，肋骨骨折，最后查出是患脑瘤，需要开颅手术。原来是脑瘤影响平衡，这才是走路不稳的祸根。

手术那天我也到场，看着老陈憔悴的脸，写满了担忧，皱纹更深了，一下苍老了许多。不禁有点心酸，这个男人一年来一直陪伴着萍，晚上也不能安睡，一有动静马上起来，怕萍起来如厕，再摔引起更大伤害。我说：你太累了，手术后请个护工吧！他说：我回去哪能睡得着，自己照看总比护工放心。

手术后，病人推进病房，萍的头上缠着纱布，脸色苍白，老陈的眼睛一刻不停地盯着她，直到她睁开眼睛，才如释重负，紧紧地握着她的手。

此后老陈又开始了漫长的术后守护，眼睛要盯着仪器的数字显示，观察病人的反应，如发现问题，及时请医生采取措施，晚上只能在躺椅上小憩一会儿。

白天妻弟来时，他到外边买点可口的小吃给萍，或者到家烧点鸡汤或鸽子汤给萍补充营养。

他们的爱质朴真诚，没有富丽堂皇的婚礼，没有象征爱情永恒久远的钻戒，过着平平淡淡的日子，但当灾难降临时，那份情感却坚不可摧。陪伴是最长情的告白，守护是最温暖的承诺。

那份细腻而隽永的情，在朝朝暮暮的相依相伴中，沉淀出了人世间最美的爱的旋律！

笃笃笃！笃笃笃！

上午时分。门外忽然传来一阵轻轻的敲门声，坐在沙发里正在看《北海日报》的小汪，马上放下报纸，赶紧去开门。

拉开房门，朝外一看，是宾馆的蔡经理、小冯经理及二位女服务员。她们手捧一个粉红色的小礼盒，走进门内。

小汪想：我这次到北海来旅游，来得比较晚。而预先约好苏州早来的多位南飞客，已经陆续返回故乡，现在只剩下小汪一人，未免感到形只影单，她在北海没有熟悉的亲友，不知宾馆这四位女士到此有何贵干？

年近不惑的蔡经理笑容满面：“汪老师，多蒙你到我们宾馆欢度春节，不知你对我们宾馆可满意？还有什么意见或建议？”

小汪摇摇头：“没有，没有，我对宾馆为我的安排很满意。”

蔡经理微微一笑：“今天阳光明媚，温暖如春，正是一个好日子。”旁边一位女服务员立即欢快地捧出小礼盒送到小汪面前，小汪急问：

“为啥？这是为啥？”

蔡经理、小冯经理都笑了：“今天真是个大吉大利的日子。今天是你的生日。”

“哦！对。今天是我的生日。你们怎么知道的？”

蔡经理、小冯经理她们四位抿嘴一笑，却不回答。

小汪心想莫非身份证泄露了秘密。她接过礼盒，打开一看，是一只水果型的小蛋糕；蛋糕边上，还插着一块小纸片，上面写着“生日快乐”的四个金色大字。

小汪手捧蛋糕礼盒，心里很感动。她的家人都到加拿大探亲去了，她对北海向往已久，所以特地利用春节假期独自来游览北海。这里的蓝天白云，清新空气，广阔洁白的银滩，绿树成荫的园博园，都给她留下美好印象。现在她手捧蛋糕，一时语塞，她凝望着蔡经理、小冯经理，心想你们不是亲人却胜似亲人！我虽远离故乡、远离亲人，却好像仍然生活在故乡，依旧被浓浓的亲情关怀着、包围着。

小汪紧握蔡经理、小冯经理的双手，动情地说：“你们特地送给我的生日蛋糕，我收下了！非常感谢宾馆对我的热情关心，我感谢体贴入微、赤诚相待我们这些南飞客人的北海人。”蔡经理请小汪点亮红烛，紧闭双眼，许下心愿。这时，几位女服务员感情充沛地一齐高唱：“祝你生日快乐！祝你生日快乐！”甜蜜的歌声响成一片。

小冯马上拿出手机，录下这段令人感到温馨动人的场景，作为快乐的留念。



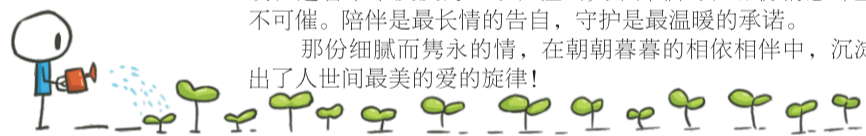
悦读

孙子兵法研讨班 项仁浩

《孙子兵法·始计篇》中，孙武首先提出的就是国家对于战争的态度，他提出“兵者，国之大事也。死生之地，存亡之道，不可不察也”。谨慎、认真、严肃的作战态度是作战的基本要求，其次就是战争的条件：关于探讨决定战争胜负的基本条件具有丰富的内容，孙子说：“故经之以五事，校之以计，而索其情：一曰道，二曰天，三曰地，四曰将，五曰法。”五事，七计就是探讨的首要条件。所谓道及人和，就是君立于民，古言道民众犹如水，可以承载船，也可以倾覆船。所以一个好的君主可以让民众为之战斗，不畏牺牲是至关重要的。所谓天地及天时地利，战争中对于外界因素的考虑往往会达到至关重要的效果。最后就是取胜的基本条件了，对于将领的选择，军法的制定这军队能否成为虎狼之师，能否对内井井有条，对外百战百胜。

孙子兵法虽然是一本军事著作，但是在我们的生活中也依然可以运用。

人的一生中会面临很多选择，在你作出决定之前对于事物的认识、后果都能在脑海中形成基本认识，那么我们会在人生道路上少走很多弯路，少经历很多坎坷。脑海中能有一个缜密的计划，眼前会有一份详细的策划，那么在面对一份工作，一项任务，我们都可以轻易的战胜。三思而行，我们必将不会因为不必要错误而遗憾悔恨。有了机遇有了天时地利，



温馨



散文赏析与写作班

朱锦胜

秦惟坤书

晚晴



我校志愿者活跃在养老院

学联会 供稿

平安回家

英语提高班

邓可人

4月22日，西方人的“复活节”，我正在斯里兰卡的首都科伦坡。不远处传来的一声爆炸，注定这一天是惊魂的一天。

道路封锁、宵禁、满大街的警察和军人，使得我这个生长在和平中国的游客惊慌失措。这天刚好是我返程回国的日子。

斯里兰卡首都科伦坡大爆炸后，导游把我们送到了机场，但所有航班都取消了。

然而，在这危难时刻，中国驻斯里兰卡的大使官员们来到了候机大厅，亲切地问候中国游客：“你们都好吗？不要害怕，马上就会有飞机来接你们的”。虽说寥寥数语，且匆忙简短，但让我们坚信：祖国永远是国人的强大后盾。大约十多个小时后，一架特地从中国成都飞来的CA425班机把我们滞留在科伦坡机场的中国旅客全部安全地接回了成都双流国际机场。

当我跨出飞机舱的那一刻，我仰望那在蓝天白云下高高飘扬的五星国旗，回想起在斯里兰卡首都科伦坡遭遇的惊魂一刻，我的眼眶满是泪水。整整一天一夜的惊恐和劳累顿时烟消云散，阴郁的心情豁然开朗。同机抵达的中国旅客用同样的心情、同样的语言表达了回家的喜悦：我们到家了，祖国万岁！

是的，我们平安地回家了。有什么比投进母亲温暖的怀抱更安全、更幸福呢？在拥堵不堪、危机四伏的科伦坡机场里，唯有我们的祖国母亲时刻关心着他的儿女们。有国才有家，国家的强盛是和人民的安居乐业紧密相关的。有了强盛的国，才有安全的家。

中华是我的家，我的家叫中华。

谜底：歌唱祖国

猜谜思路：

1. 会意法。讴与高吟皆为“歌”，加不离谱三字是对歌意的强调；
2. 组字法。品里加入两个一，即两个日一个口拼成“唱”字；
3. 加减法。二（尘—土）（一月）=二小且=示且=祖
4. 会意加象形。玉字放门内，关上门象形为口，虎踞龙盘寓意我们祖国不可侵犯。