

# 萬壽宮

苏州市老年大学

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>

第 135 期 2020 年 3 月 2 日

准印证号: S(2020)05000024

(内部资料 免费交流 印数七千 发放学员)



抗疫情 保家园

水彩(薛亚明)

## 苏州市老年大学

### 苏州市老年大学致全体 教职员工和学员的一封信

当前,新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控形势依然严峻。苏州市政府高度重视,措施果断,启动了突发公共卫生事件一级响应,严防严控,齐心协力共抗疫情。在苏州市教育局疫情防控工作领导小组的领导下,学校成立新型冠状病毒肺炎疫情防控应急处置领导小组。寒假期间,人员流动大,疾病传播风险大增,全体教职员工和学员的身体健康成为我们最大的牵挂。为有效防控疫情,切实保障全体师生的身体健康,现特倡议:

一、坚定信心。要坚信在党中央的领导下,我们一定能取得胜利。科学正确对待疫情,做到不信谣、不传谣、不造谣、不恐慌,不随意转发未经证实的信息,积极传播正能量。

二、科学防护。教职员工、学员应加强自我保护,避免与外地来苏人员接触;确需外出,出门戴好口罩;不去人群密集和封闭的场所。

居室经常开窗,保持空气流通。注意个人卫生、环境卫生,清淡饮食,多喝水,多吃新鲜蔬菜水果,不吃生食不食用和接触野生动物。

如出现发热、乏力、干咳等症状,特别是持续发热不退的,要及时到定点医院发热门诊就医;如果被疾控部门告知是一名密切接触者、疑似病例或者确诊病例,请不要恐慌,积极配合相关部门排查、隔离和诊治;请密切监测自身身体状况,杜绝带病出行、聚会。特别强调任何社团组织、班干部、学员,都不得组织任何聚会、碰面、聚餐等活动。教师要更注意防护好自己,以待复学时,有健康身体为学员授课。

三、示范带头。要积极引导子女、家人、亲友,配合各级疫情防控工作。来自湖北、浙江温州等疫情高发地区的师生暂缓回苏时间。湖北省、浙江省回苏的师生需在回苏后隔离满14天;在苏师生留在家不出门,与家人一起进行体温检测14天(每天早晚各测体温1次),并如实记录。如有异常情况立即到医疗机构检查,并尽快到社区居(村)委会进行登记,同时报学校。

四、学习安排。目前学校所有场所已关闭,除值班工作人员,禁止其他人员进入。学员们可以在家复习练习巩固熟练,也可以在网络上交流切磋,更可以去上网课。本校的网课安排另行通知。学校开学时间,根据市疫情防控工作领导小组的要求再作决定,请大家关注学校网站公告。

“疫情就是命令,防控就是责任。”面对这场突如其来的疫情,希望大家科学防疫、理性对待、共克时艰。让我们一起努力,增强责任意识和防护意识,齐心协力,群防群控,坚决打好打赢疫情防控阻击战!祝愿全体教职员工身体健康!

二〇二〇年二月四日

### 关于继续全力做好新冠肺炎疫情防控工作 的意见

为深入贯彻习近平总书记关于疫情防控工作的重要指示精神,按照中央、省委、市委的决策部署,根据市新冠肺炎疫情防控工作指挥部学校防控组的工作要求,全力以赴抓好疫情防控措施的落实,现将有关要求通知如下:

一、认真学习领会、深入贯彻落实习近平总书记2月23日在北京召开的统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署电视电话会议的重要讲话精神,落实“坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策”的总要求,把师生健康安全放在第一位,高度警惕麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理、松劲心态,继续毫不放松抓紧抓实抓细各项防控工作,助力全面打赢疫情防控阻击战,众志成城,抗击疫情。

二、按照《江苏省学校及养老机构新型冠状病毒感染的肺炎防控卫生技术指南》、《苏州学校新型冠状病毒感染的肺炎防控知识手册》的要求,学校工作人员加强全天值班值守,及时做好校园消杀,隔离场所设置,工作人员返岗,物资储备等各项准备工作,逐项检查落实情况。

三、实行校园封闭式管理,严格执行省教育厅发布的“五个一”规定。严控外来人员和车辆进入校园,坚决防止疫情输入校园。疫情防控解除之前学校暂不开放。

四、各位教师、学员要从大局出发,不组织,不参与各类聚会及其他聚集性活动,更不得以学校、班级、社团、志愿者总队分队等名义组织开展线下各类集体聚集活动。

五、教师要注意防护好自己,在家做好教学备课工作,有条件的可在线上与学员加强沟通,通过视频进行互动,解惑答疑。教师有外出旅行史的要及时报社区,按规定隔离,并向学校报告。鼓励教师通过电子邮件向校报校刊投稿,及时反映抗击新冠肺炎的先进事迹。

六、畅通信息,联防联控。通过学校公众号、工作人员微信群、教师微信群、班长微信群及各班微信群,各系主任要及时掌握各班情况,及时做到上令下传,下情上报,全方位全天候畅通信息反馈渠道。

二〇二〇年二月二十四日

### 苏州市老年大学2019年十件大事

一、系列活动庆国庆。全校文艺汇演献礼祖国,展示教学成果和精神风貌。市人大常委会主任陈振一、市政协主席周伟强等市四套班子领导出席,市委副书记朱民致辞。举办祖国颂·苏州市老年大学师生书画展暨书画作品集首发式。老年书画爱好者与应邀嘉宾近200人出席,共有108幅作品参展,其中书法作品71幅,绘画作品37幅。选送作品参加苏南五市书画联展和市老年大学协会组织的全市老年大学书画展。开展为期一周的“我爱我的祖国”校园文艺汇演。学联会牵头举办“我和我的祖国”快闪活动。用歌声表达对祖国的美好祝福。

二、教育教学创佳绩。一是课程建设取得新发展。出台《关于加强课程现代化建设的意见》,在拓宽广度、延升梯度、倡导时尚度三个层面有进展。增开《经典影视赏析》《膳食与营养》《手机摄影与后期处理技术》《趣味健脑记忆》和《中华名小吃》等5门课程。手机APP课程开设成全国亮点,共开设5门直播课程、11门录播课程。每个系都有一门精品课程。二是教材建设形成系列。进一步选用规范通用教材。发挥长三角教材编写协作委员会常务理事优势,积极参与教材共编共用工作。主编完成《老年大学口语系列教材》的中高级班《流利说英语》编写,再版主编的《手机摄影与微视频制作》和参编的《智能手机进阶教程》《老年大学国内旅游》《老年大学世界旅游》等教材。共组织编写校本教材17种(33册)。承办了长三角老年大学教材编写协作委员会第三次工作会议。

三、教育研究有成果。由市老年大学协会、市老年大学共同承担的课题《区域老年教育课程建设现代化实践研究》结题,形成了约10万字的研究报告。参加中国老年大学协会“老年大学规范教学管理征文”评选,荣获多个奖项,并获优秀组织奖。承办了长三角老年教育研究协作组织发起单位专家研讨会。教学大纲被评为全国老年大学优秀教学大纲二等奖。学校成立《2019规范版教学大纲》编写委员会,按照学科组编,覆盖所有课程,形成《苏州市老年大学2019规范版教学大纲》合订本,其中包含150门课程。(下转第三版)

### 为苏州医疗队 出征武汉壮行

学员 杨自振

急赴疆场号角催,岂容肆虐疫情来。  
以身许国英雄色,不斩妖魔誓不回。

### 鸪天·战疫情

学员 黄建萍

雾锁江城波浪翻,疫情如令八方援。  
长缨争请征程赴,生死相依家国牵。除  
病痲,克时艰,军民同谱返春篇。凝心聚  
力阴霾散,不信韶光唤不还。

### 翘盼

学员 卞业林

骤然疫祸闹江城,挚爱可圈满目生。  
应赞神州大团结,更歆百姓重偕行。  
白衣天使南山志,黄色肤胞华夏情。  
翘待毒魔消弭绝,呼朋唤友踏歌迎。

### 念奴娇·抗新冠 疫情感怀

学员 刘廷友

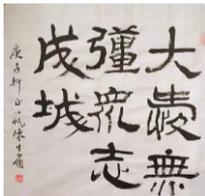
新春旧岁,接连差人意,突降灾疫。  
告急电波频递送,引得国人惊怵。武汉封  
城,通衢阻隔,空气几乎窒。万民翘首,  
咋能逢凶化吉? 当此忧患之时,同心携  
手,制度推行力。四面八方人物集,好似  
天生飞翼。火圣雷神,变身天使,救厄功  
劳立。寰球瞩目,嗚呼尘世奇迹。

### 萬壽宮短新闻

▲新型冠状病毒感染的肺炎疫情爆发以来,苏州市老年大学篆隶书会全体会员心系祖国,心系武汉,利用我们的特长,利用书会网络群,凝聚艺术力量,致敬抗疫英雄,弘扬正能量,以积极、热忱、激动的心态投入了《冠毒无情人有情》的网络书法展的活动。会员们以篆、隶、行、正、草不同的字体及不同格式的文字创作了一批激动人心的作品。在非常时期,用独特的方式在网络上开展了网络书法展览的活动,向奋战在抗击疫情前线的白衣战士致以崇高的敬意,为武汉加油!为中国加油!同时表现了苏州市老年大学的全校师生团结一心共度难关的决心和信心! (李雨儿 朱祖培 办公室)

▲苏州市老年大学行书基础二班的同学在马夏菲老师的带领下,以不同的字体与不同的格式书写了许多以抗击疫情为主题的书画作品在网上进行了交流。(李雨儿)

▲人文与社会学系的部分诗友在假期里出了电子版的《秋韵·抗疫特刊》,以表现学员们对抗疫一线医务人员的尊敬,对战胜疫情的信心。(下转第二版)



编者按:

从本期开始设小专栏“翰墨碎言”，由原苏州市书法家协会副秘书长、万寿宫书画院副秘书长陈以帆先生主讲。该专栏主要以简洁的文字介绍些有关书法的一些名人轶事、知识、心得、点评学员习作等。

## 循序渐进 贵在坚持

陈以帆

大约二十年前，一位刚退休不久的干部对我说，自己很喜欢书法，看到一些龙飞凤舞的字，感到特别诱人、来劲，想再报个草书班学草书。果然他后来又去学草书了。隔了两年多，我偶尔看到了他的草书作品，写得字形臃肿，结构歪斜，线条粗细不匀，俗不可耐，不忍一看。这显然是缺乏基本功的缘故，楷书基础差，得在楷书基础上下功夫。有一天，我碰到了他，就直截了当地给他指出了他书法的病根，建议他下苦功练好楷书。又隔了几年，他果然有进步，颜体字写得不错，草书写得也可以看看了。一晃时间已过二十年了，现在可以经常在老年大学的书画展上欣赏他的上乘作品。

要想书法出成绩，没有一蹴而就的奇迹，只有循序渐进，刻苦努力，坚持练习。

一个周日的下午，阳光明媚。我行走百年老街“石路”，一位外国人拦住我问路。我虽然在市老年大学学习英语，但当他讲话时，我还是很难听清他在说什么，他说得太快了。我既兴奋又紧张，在我开口之前我深深的吸了一口气，其实我的嘴巴没法快得把脑海里想的话同步说出来。我拿了纸和笔给他画了一张大概的草图，他紧握着我的手，连连道谢，然后拿着我给他的草图离开了。整个过程发生在十分钟之内。但是我感到这短暂的交流为我学英语打开了一个光明的新世界。

如今英语作为一种国际性语言，它的用途越来越广泛。我认为就学习一门语言而言，不断的实践是很重要的。如果你喜欢学英语就要想尽一切办法去学，说实话，学习的机会一直都在我们身边、我们要善于去发现它、去运用它。然后你会收获到意想不到的自信和喜悦。让我们一起快乐的学习英语吧！Let's be happy learning English together!

## 练习英语口语的机会

英语提高班学员 邓可人

## 苏州市儒学研究会《国学讲堂》 2020年上半年讲座安排

日期	内容	主讲人
3月28日(周六) 上午9:00	《中国孔庙学》 ——新时代中国孔庙学的建立(四)	张晓旭 本会会长
4月11日(周六) 上午9:00	《明基的企业“善”文化》	王黎明 明基友达公益基金理事长 明基医院董事长
4月25日(周六) 上午9:00	《苏州文庙孝廉文化》	张劲雷 碑博副馆长 文庙副所长
5月9日(周六) 上午9:00	向范仲淹学习—— 《如何幸福生活、快乐工作》	许峰 本会副会长 范仲淹研究会副会长
5月23日(周六) 上午9:00	《学习毛泽东诗词里的中国精神》	陆家国 本会会员 传统文化副秘书长
6月6日(周六) 上午9:00	《浅论东方文化价值的形成和发展》	蔡清旦 本会会员
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 2020年上半年学术讲座安排

日期	内容	主讲人
3月21日	李世民军事思想	李直教授 学术委副主任
4月18日	谁说苏人不刚强	郑凤鸣政工师 孙武子研究会
5月16日	时政热点	汪育俊教授 学术顾问
5月30日	孙子兵法解读(一)	陆家国 传统文化研究会常务副秘书长
6月13日	苏州古人与孙子兵法	戈春源教授 副会长

说明：1. 讲座地点：苏州市老年大学；  
2. 讲座日期、时间：均为星期六，9:00—10:45；  
3. 讲座教室：3号楼备用教室(2)，从公园路118号大门进；  
4. 若有变动，以当周黑板上通知为准。

## 捐书三万余册 情满贫困山区

2019年12月9日，苏州市老年大学学员联合会、善城公益联合会欢聚一堂，对此次圆满完成捐书任务进行总结表彰。32000余册图书已经发往贫困山区，为那里的孩子送去一份份精神食粮。

会议由教务处主任沈鸿秋主持，学联会秘书长赵伏山对捐书活动进行了总结，在这次为期一个多月的捐书活动中动人事迹层出不穷，何梅作为善城公益会员和老年大学学员双重身份在会上作了发言，畅谈做公益活动的初心，分享为社会服务的快乐，她不但自己热心公益事业，而且还带着女儿一起奔走在扶贫济困的路上，用实际行动展现了老年大学学员精神风貌。善城公益的陆建兵会长说：扶贫济困是国家新时期的重要国策，2020年将全面完成脱贫攻坚任务，在这大背景下苏州市老年大学学联会捐出三万多本高质量的好书，是善城公益筹建以来捐书者年龄最大，数量最多、质量最好的一次爱心行动。在此次活动中涌现的动人事迹，激励大家热心公益的决心，增强做好公益事业的信心。目前这些书已经或正在发往贫困山区学校，并将在湖北省红安县挂牌冠名，定向为将军县儿童送去温暖，奉献爱心！会上，学联会理事长李正宗就本次活动的重要意义，为创建文化校园，文明校园，脚踏实地的做好每一件实事，真正成为学校的助手方面作了发言沈鸿秋主任宣读了捐书活动中的先进集体和个人名单，由善城公益会长陆建兵为获奖者颁发了荣誉证书。先进集体由声乐戏曲系获得；突出贡献奖为李香荪，何梅，夏大媛；活动积极分子是李正宗、赵伏山、吴美琴、陆鸣晓、杨卫、陈瑾、张佑良。同时，有900余名学员捐书达八本以上，也将为他们发给荣誉证书。会上善城公益还向苏州老年大学学联会赠送了锦旗，并合影留念。感谢大家为贫困地区筹建百所图书室活动中作出的贡献。

爱心不断，扶贫不变。苏州老年大学学联会的捐书倡议得到了其他老年大学和一些机关团体的积极响应，苏州日报、姑苏晚报及苏州电视台生活频道都先后多次进行专题报道。同时，在善城公益联合会2019年会上苏州市老年大学学联会被授予爱心单位奖牌。对此，学联会表示，将把取得的成绩作为新起点，争取一步一个脚印地做好工作，为把苏州市老年大学办成全国一流的老年大学而不懈努力。

(学联会供稿)

### 谜底：抗疫，共克时艰

#### 制谜依据与猜射思路：

- 方位字亭前“一”与“几”再与“扌”连加为抗
- 把“没”字减去“消”前三点水所剩之“殳”与病字的部首“疒”集为疫
- 两地相牵为“艹”象形两个土字连结，挂上前面空字中间“八”字即是共
- 四方奔走即“四”的外围方框拿掉余下方框内的“儿”字，苦的头被摧毁只余“古”字，古与儿总和是克
- “春”节省为字“日”，“过”简约成“寸”，日寸之和为时
- 若加点为良，没点就是“艮”字，与“又”组合即是艰；字面寓意为人类型良不可混当及时醒悟，保持生态环境善待天下物种和谐共生。

## 一场别开生面的演出



2019年12月18日下午，在市老年大学五号楼一场别开生面的演出正在进行中，虽然舞台略小些，但背景、灯光、音响、道具一应俱全。舞台上演出的节目主要是舞蹈，形式多样，精彩纷呈，既有集体舞，也有独舞、双人舞；既有现代舞，也有古典舞；既有多种民族舞，又有高雅的芭蕾舞。如《映山红》《春天的故事》《英雄赞歌》《我爱你中国》《我们的生活充满阳光》等舞蹈，从内容到形式到

风格都充满着激情向上、勃勃生机的正能量。连唯一不是舞蹈的诗朗诵《我是一名舞者》都洋溢着对舞蹈艺术的追求与赞美。其中舞蹈《映山红》曾荣获2019苏州市第十三届老年文化周“魅力夕阳”舞蹈大赛一等奖。可以说，这是一场舞蹈表演的盛会，更像专业团体组织的舞蹈专场，呈现了太多的舞蹈语言和激情。殊不知这是苏州市老年大学舞蹈系二(4)班学员举行的学期教学成果汇报演出。所有节目编排，舞台设计、服装道具都是师生共同努力完成的。

一个班级的演出何以达到如此高的水平？舞蹈系仲燕萍主任道出了原委：主要靠师生的共同努力，靠老年学员对舞蹈艺术的热爱和追求。其中教师的引领和班长的带头作用至关重要。仲主任介绍说，市老年大学有很多教学经验丰富、学有专长的好教师，张建明就是其中的一位。张老师在市老年大学任教已有13个年头，目前担任舞蹈系2个时装班、2个舞蹈班、1个艺术团舞蹈班的教学工作，是学员数量最多的。他教学认真，因材施教，讲重点、抓关键、多示范，让学员听得懂、看得清、学得进、有收获，既掌握了知识，又获得了健康，深受学员喜爱。在今年学校庆祝建国70周年的文艺演出中，张老师担任了4个舞蹈节目的编导，演出效果非常出色。这次汇报演出，张老师还亲自上场表演了精彩节目。

另外，仲主任感受最深的还有班长作用的发挥。市老年大学现有300多个班长，杨卫是其中一位。她是学校学联会文艺部副部长，是有着7年班长经历的老班长，能力很强，以身作则，在她的影响带动下，班级风气正，学习氛围浓。这次的教学成果汇报演出从定节目内容、落实演员、背景制作和节目单编排等都倾注了心血，忙前忙后，不辞辛苦，为演出成功作出了重要贡献。



学校领导至始至终观摩了整场演出。董宙宙校长在演出结束时作了热情洋溢的讲话，高度赞扬了这次汇报演出，节目非常精彩，演员非常投入，情绪饱满，艺术水平很高，一个班级节目能达到这样的水平实属难能可贵，代表了市老年大学教育教学取得的成就，值得全校学习借鉴。他希望大家再接再厉，不负韶华，奋发有为，努力把苏州市老年大学办成全国一流的现代化老年大学。(朱学标)

(上接第一版)▲2020年春节非常长假中，市老年大学朗诵基础班第一小组全体成员在班、组长带领下，齐心协力于二月五日成功举办隔空线上朗诵会，声援武汉战胜疫魔。学员章苏特赋词一首《画堂春·赞隔空线上朗诵声援江城》新春佳节宅家囤，只缘冠毒狰狞。隔空线上表真情，更比梅馨。心系江城战“疫”，诗吟雷神神纓。诵歌吹唱祝康宁，急盼天晴。(人文系)

▲上学期末，金陵老年大学校领导莅临我校考察。(办公室)

▲上学期末，常州市老年大学一行15人来校重点考察了我校班级建设、学员管理和社团建设等方面的工作。(办公室)

(上接第一版)

四、文化建设显特色。学联会召开第二届理事会选出了新一届领导成员。社团组织活跃,积极开展各种公益活动。学校志愿者总队在校园及周边社区和养老机构积极开展活动。三个小分队参与学校的秩序维护和重大活动志愿服务累计达2000多人次。文艺小分队深入社区、企业、养老机构为老年人义务演出10多场。学联会与善城公益联合会共同开展捐赠图书活动,数量达31000余册,其中新书有400多册。戏曲班走进老年公寓义务演出,书画班为学员写春联,木兰提高班积极参加第25届“全国肿瘤防治宣传周”活动,义务演出木兰扇《西湖山水》。学联会、志愿者总队向全校师生发出《建最美校园 做文明学员倡议书》。在苏州市第13届老年文化周魅力夕阳舞蹈大赛中,学校选送的舞蹈《映山红》荣获一等奖,小提琴班应邀在开幕式上演奏《我和我的祖国》。

五、招生工作再创新。今年招生改革开创“互联网+”新模式,招生人数和开设班级均创新高,达到12000学员和17000人次,开设330多个班级,招生工作信息化水平有了质的飞跃,智能手机成为学员报名主流,网上报名缴费人数超过80%。

六、社会支持促发展。苏州市文广旅游局与苏州市老年大学签订全面支持市老年大学办学的合作框架协议,在师资培训、课程开设、场地使用、资源利用等方面全面支持学校开展教育教学活动。市老年大学积极配合市文化部门,参加相关文化艺术活动,在专业人员指导下,主动作为,服务社会。苏州建行、中信银行、苏州电信、牙博士等机构积极支持学校的有关文艺展演和教学活动。与太平洋保险公司继续签订学校师生的人生意外伤害保险,构筑安全保障。

七、学校建设再升级。学校新教学楼翻建工程已完成审批手续,即将进入实施阶段,投入800万元,基本满足教育教学需要。今年教学设施设备包括课桌椅、电脑、钢琴、彩屏、音响、网络、空调等更新、添置、改造投入130万元;校园维修、改造、美化工程投入50万元,总投入180万元。高度重视安全管理工作,对校园的消防安全设施设备进行大检查,更换添置了一批设备,做到防患于未然。邀请市安防专家前来授课,组织管理人员安全教育培训,增强校园安全意识。

八、倡导积极老龄化。开展积极老龄化教育,成立“积极老龄化教育工作组”,制定《苏州市老年大学积极老龄化教育实施方案》,举行“老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为”教师和学员征文活动,共收到征文31篇和38篇,评出若干奖项,分别汇编成册,发给教师和学员。利用校报、校刊广泛积极宣传老龄观理念。设计制作《积极老龄化教育公共课课件》,在8个系的16个班级进行播放。选择《老年心理健康》课程作为融入积极老龄化教育的试点课程,收到积极效果。

九、加强学习与交流。分别组织管理人员、部分教师前往嘉兴、南通等老年大学参观学习,开展交流。同时,接待了无锡、宜兴、柳州、商丘、盐城、嘉兴、顺德、深圳、金陵和威海等兄弟学校的来访和交流。国际老年教育研究中心专家、国际老年大学协会维拉斯先生等国际学者来校参观访问。省教育厅语言文字与继续教育处、省成教协等领导来校调研考察。

十、加大示范和引领。根据《关于设立苏州市老年大学分校的意见》精神,夕阳红老年学堂、苏州工业园区老年大学的申请,充分发挥辐射引领示范作用,新增设了夕阳红分校和工业园区分校,举行了挂牌仪式。至此,市老年大学分校已达8所。

## 绅士风度的薛祖明老师

斯诺克三班学员 吴君为

绅士风度的老师薛祖明是我们斯诺克三班的老师,现任苏州市台球协会副会长,古稀之年,依然活跃在比赛第一线,担任各级别斯诺克比赛的裁判,在我们面前,堪称大师。

斯诺克运动是一项集竞争与友谊的绅士运动,薛老师的绅士风度,给我们有无形的示范作用,衣冠得体,有良好的自身修养,待人谦和,谈吐高雅,尊重人格,也都是在长期的斯诺克运动中锤炼成的。

薛老师认真备课,给我们上课深入浅出,板书清晰。薛老师为我们讲述了斯诺克发展历史、主要工具等基础知识后还进行了一次书面考试。薛老师还介绍了斯诺克比赛的各种规章制度和规则、斯诺克的各种杆法,各杆法的作用、斯诺克有各种瞄准方法等。薛老师尤其对入门级的站位、手架,握杆、挥杆进行不厌其烦的示范和手把手的纠正,让大家都能掌握正确的站位、握杆及击球,还介绍许多技术性的打法:如何加塞、如何打贴库球、倒顶球、翻袋球,怎么做斯诺克,怎么理解斯诺克及自由球的概念。

我班还组织了老年大学斯诺克队,在薛老师的努力争取下,参加了多次市级比赛,走出去练球练胆,很有收获,一次比一次有进步,每次参赛都得到组委会的精神文明和遵守赛场纪律的表扬,体现出有绅士风度的老师的带出来的好作风。

薛老师还多次介绍我们观看各种世界顶级的斯诺克比赛,让我们知道和认识了世界顶级大师:如丁俊晖、奥沙利文、塞尔比、希金斯、亨德利、戴维斯等。

薛老师为我们付出了很多,我们收获颇丰。感谢薛老师!

## 期末的一课

电子琴四(二)班学员 瞿进

6月10日那天,是我们苏州市老年大学电子琴四(1)班的本学期最后一次课,大家来得似乎比平时早一些。

第一节课王明星老师教我们教科书上的内容,先是全曲内容说明和演示,领唱乐谱,然后分段讲解,琴键设置,最后和弦说明,指导练琴。

我们老年人在老年大学学习,没有通常意义上的期末考试。在第二节课,我们班级进行了期末汇报演出,同学们纷纷弹了自己拿手的曲子,班级氛围热烈而欢快。

王老师认真听取了我们的汇报演奏,对演奏表演比较好的同学,给予了充分的表扬和鼓励,对于暴露出来的一些问题,针对性地给出了进一步努力的方法和建议。

回想起二年前刚报电子琴班时,我们都没有音乐基础,有的同学甚至不识简谱,说实话当时大家都担心是否学得会。很幸运我们遇到了王明星老师,他讲课总能深入浅出,通俗易懂,而且不急不躁。针对我们老年人学弹电子琴的特点,因材施教,还注重学弹电子琴方法的指导和帮助,循序渐进,使我们获益匪浅。他把多年的教学经验无私地分享给我们,让我们觉得只要努力学习还是学得会的,他独特的教学方法提升了我们的学习积极性和自信心,同时他鼓励我们把自己弹的曲子上传到同学微信群里,大家相互交流,相互学习,相互鼓励。有时我们为了想表达一下我们的感激之情请老师吃顿饭或送一份礼物,他都坚决地拒绝了,为这事我们有时会觉得他“不近人情”但最终留在我们同学心里的王老师是一位令人敬佩的老师。我们愿意跟着您一直读到演奏班毕业。

通过这两年电子琴班级的学习,绝大多数同学都可以弹一些教科书上教过的练习曲,少数优秀的同学还可以弹奏教科书后面尚未教过的乐谱。我们会继续努力学习下去的。

## 临江仙·大爱擎天

学员 孙甦

鏖战江城平厉疫,三军九省驰援。白衣大爱砥中天。可歌多少泪,可泣动人寰。凝聚民心成铁壁,试看雷火神山。等闲生死克时艰。汉江风雨后,赤子祭轩辕。

## 浪淘沙·致敬钟南山

学员 蒋海波

汉口雾重重,院士冲锋,身心付与境危中。国土担当人感佩,异德殊功。穷析疫源通,指顾从容,传奇色彩影而浓。苍郁南山松不老,大吕鸿钟。

## 声声慢·旅居避疫情

学员 侯国达

居家寂寞,淡淡愁怀,长街冷冷落落。骤起严寒谁料,这般萧索。遭逢黑色恐怖,叹竟然,困如笼雀。念故旧,也同吾,一样躁心难着。幸有悬壶豪诺,挥短兵,晨昏死生相搏。集起三山,定可把邪毒缚。东风怒来浩浩,涌春潮,荡涤龌龊。冷雨过,普照艳阳唱喜鹊。

校园灯谜

亭前几度曾携手,  
没病也要先消危。  
空间两地相牵挂,  
四方奔走苦头推。  
庚子春节简约过,  
一点良知又回归。

(以上每句猜一字组成  
当下战胜冠毒宣传语)

一场突如其来的新冠肺炎疫情,像一个巨石砸入我们原本平静有序的生活,仿佛让一切摞下了“暂停键”。我们能做的事不给政府添乱,以“宅”健身的方式继续防控疫情。

抗疫情,不缺席的健身在自家每天上演着。老伴平时喜欢去球场投篮和器材健身,防控抗疫初期,他有些不以为然:“我只要不和陌生人近距离接触,戴好口罩和手套不会被感染”。小辈们苦口婆心地把活生生的例子说给老伴听,只有必须做到“宅”,才能避免病毒的侵袭。两外孙也叮嘱老伴一定要“宅”家健身,我们跟您学健身!随着防控形势越加严峻,公园内的一切健身设施都封闭管理,老伴也乖乖留在家中健身,并完善了自己的一整套适合自己的动作,“宅”家健身的日子使老伴每天过的很充实,乐在其中的成就感,过出了别样的味道。

老伴在有限的空间里舒筋活络,榜样力量无形中给了家人起到表率作用,带动着全家人。老伴先从伸伸腿,弯弯腰做起,再到甩甩手,撒撒肩;他在瑜伽垫上做着多种拉伸身体的动作;然后将脚翘在阳台窗上,让头循序渐进的靠进脚起到拉伸腿脚的作用。老伴举哑铃时,力求动作平衡,量力而举使臂力不断增强。他利用客厅一角练起高抛篮球和独指转球、腿间运球练习自身的灵敏度。为了不扰民楼下相邻,他带头在厨房里跳绳,身子轻盈地上上下下,绳子在他的手上不停地甩动,发出“呼呼”的响声,打在地上“劈啪”直响。为了练耐力,他从一分钟跳绳200多个,到连续跳绳400多个。这些他自创的一系列健身动作带动了两外孙也参与其中,他俩比谁俯卧撑的时间长,跳绳每分钟跳的个数多等。在门上练单杠时,老伴娴熟的在单杠上翻来翻去、引体向上、最后竟在单杠上倒挂下来。我们看得目瞪口呆,感觉后怕,老伴毕竟是年过六旬的老人。

我用手机定格了他们分别在客厅玩球、俯卧撑,阳台健身举哑铃,门上单杠练翻转,厨房跳绳数数字等,消除了老伴在家的无聊感,无形中为我摄影当了一回名副其实的模特,并为老伴做出了健身组照和他们的摄影笔记。他还调侃的说:“你要感谢我为你提供素材,过了拍摄瘾哦!”

防控抗疫,仍在继续。“宅”家的日子,谁放松,就是对病毒的放纵。守住家,就是守阵地,就能守住社会的安宁。我们老年人是易发感染群体,严峻的疫情中,我们必须做到自律,坚信久闭的门窗就一定会被春天敲开。

## 战疫情

学员 叶在壮

冬去春来,庚子年、霏霏雨雪。祸惊起、疫情奇袭,震动全域。江城肺炎病势急,新冠妖情魔氛烈。问毒孽、究该谁担责,深关切。端的是,厮作孽。祈天公,消瘟绝。怎珍禽山兽,竟能贪吃?白衣天使纷召集,院士专家献热血。举国力、全民防控密,定告捷。

## 小重山·赞白衣天使

学员 沈瑾

江汉狂涛袭浅滩,乱云飞渡急、雾弥漫。惊闻冠毒疔江湾。心沉重,念远缚猫豸。白褂入封栏,逆征行铁血、克艰难。广施橘井得余宽。怀大爱,霾散国宁安。

## 武汉加油(对联一则)

学员 陈铭诚

一声令下动九州,全民奋起驱病毒;  
千里逆行奔三镇,勇士担当保平安。

## 金缕曲

学员 江幼青

钟响寒山苑。过枫桥、早春料峭,别来归雁。应待桃梨芬芳绽,薄雾烟云峰远。林藪路,繁英凌乱。蕉雨又听三三叠,寂无声,空阁楼台间。添几许,塔铃伴。岁临庚子魑魔患。闭孤城,市声落寞,寸心如炼。还忆当年瘟神孽,旧魅沉痾劫难。天道逆,前尘未断。今又汹汹时病疫,志成城,戮力秦医战。祈佛佑,九州腴。

## 老伴“宅”健身

校友 章玉华

同舟共济

## 非同寻常的新春佳节

散文赏析与写作班 徐丽霞

武汉加油

这是一个特殊的新年，在我家阳台俯望，街道上空空荡荡，苏嘉杭高速公路上车辆也是稀稀落落。与往年车水马龙的热闹喜庆形成极大的反差。

新冠病毒的袭击，让国人经受了严峻的考验。武汉是疫情的发源地，是疫情最严重的城市。

时间分秒流逝，一场抗击疫情的无声战斗正在紧张进行……

危险与困难面前，我们的医务工作者选择逆行而上，义无反顾。一位30岁的医生，援鄂医疗队队员，于年初头上在湖北黄冈，给父亲写的信。

“父亲，出发去湖北那天，出门时瞥见您侧身、弓着背，对不起，我没有和您告别，不是不想，而是不敢。您不会怪我吧？作为一名医生，一名共产党员，参加这场战役是我的责任和义务，我的不舍与眷恋和您一样，但没有国泰民安，哪有家庭幸福。请您放心，待到春暖花开之时，我们繁花与共。”

1月28日，苏州首批支援湖北医疗队48名医护人员启程，他们是最美的“逆行者”！

看到新闻不由心潮澎湃感慨万千，这些白衣战士不是钢筋铁骨，也是血肉之躯，他们也有父母儿女家庭，而且武汉已有14名医务人员被感感染，但他们明知山有虎，偏向虎山行，越是困难越向前。他们是勇士，是当今社会最可爱的人。

我们现在被限制在家中，学校企业都延期开学开工，虽然会有一定损失，但生命重于泰山。为了疫情不再蔓延，病毒不再扩散，我们必须遵守规则，因为我们是拥有14亿人口的大国。有人郁闷，有人烦躁，但是，请想一想那些奋战在一线的医务工作者吧，是他们用自己的身体阻挡着病毒的进攻，哪有岁月静好，是有人在默默地奉献。

习近平指出：“只要坚定信心、同舟共济、科学防治，精准施策，我们就一定能打赢疫情防控阻击战。”这是一场人民战争，在这场战争中发生的一个个暖心故事令人泪目。

河南退伍老兵王国辉，大年三十自驾300多公

里，从河南沈丘到武汉火神山医院建设现场，将自己种的8000斤蔬菜捐献给项目部，到达时已经是晚上9点。他说：“看到武汉人民众志成城、攻坚克难，我也想尽一份绵薄之力。”

1月28日下午，萧山公安局分局保安室门前，出现了一名“放下就跑”的小伙子：他开着白色的奔驰车，放下一箱口罩就开车离开了。这个小伙子自发筹集足足30箱35000个口罩，他亲自驱车送到了疫情单位，每次都是放下箱子就走。

1月27日，浙江湖州一位83岁的拾荒老人，拿着10000元现金来到到金山社区居委会，对，是一万元。他一定要将拾荒得来的钱捐献出去，用来支援抗击此次疫情。老人叫林子根是名共产党员，家境并不宽裕，经常收集废品，但他说国家有难，理应尽责。

新型冠状病毒感染的肺炎疫情突如其来，口罩几乎成为各地民众近期的“必需品”。苏州的“汤妈妈”好不容易搞定了61万个口罩，却一个都没留给自己。她先生是英国人，女儿在英国读书。汤妈妈发动力量从英国各地药房采购口罩，再通过“人肉”运输方式带回国内。在女儿的支持下，在英国200多位华人华侨同胞的帮助下，历经艰辛才完成。为了支援疫区，汤妈妈竭尽全力。

经中央军委主席习近平批准，军队抽组1400名医护人员于2月3日起承担武汉火神山新型冠状病毒感染肺炎专科医院医疗救治任务。

这就是中华儿女炎黄子孙，在严峻的疫情面前，拧成一股劲，抗击新冠病毒，相信一定会迎来拨云见日、春暖花开。

我的很多朋友退休后先后都到美国去旅游了，我也想去看看，经过酝酿，在女儿的一番运作下，签证，购买机票，行程设计，车辆、导游、翻译等一切就绪，利用暑假，开启了美国之旅。

2019年7月2日中午12:45，我们乘由北京飞往美国华盛顿的871航班，考虑到飞行时间较长，女儿在网上已预订了一个座位在机舱中出口处，这样空间会大些，两脚伸缩会舒服一点，大家还可以轮换坐坐，当然是要支付100美金的。

当飞机起飞后，我们发现这一排座位大多空着，说明没有乘客，于是吴菁试着与乘务员商量，能不能付费让两个老人坐过来，乘务员很人性化，说：飞机上是不能收费的，并同意我们坐到前排去，我们很是高兴。这样，12个多小时或许可以轻松点了，腾出的空位，还可以让外孙女睡一下呢。

飞机飞一个小时后，空姐送来了饮料。二个小时了，开始用餐。三个小时中看了一部电视剧。四个小时后，两腿有些不舒服了，于是起身活动活动。

这时，广播传来机长的声音：“旅客们，我是本航班的机长，现在非常抱歉地通知大家，由于飞机出现机械故障，我们决定返航！大约4小时以后，飞机将降落首都国际机场。”接着又用英语，重复了这个消息。

顿时，机舱内出现了一些噪动，各种各样的问题随之出现……乘务员进一步的解释是具体情况不清楚，为了大家的安全，返航是最好的选择，一切等回到北京再说。

此时此刻，一连串的问题在我脑海中出现，一，4个小时，已经走了三分之一行程，回北京又是4个小时，三分之二的行程，回到北京，如果顺利，马上换机再飞美国，从头开始，又要12个小时，此次美国之行至少要20个小时；二，如果不能马上换机起飞，要在北京过宿，那就意味着预先的行程全部要推迟，怎么办？三，返航途中飞机会有什么意外吗？脑海中“翻箱倒柜”心情很是压抑。

环视四周，机上大部分旅客都在默默祷告——安全返航回到北京！

晚上20:10分，当飞机在北京首都国际机场平安着陆的那一刻，机舱里传来了欢快的掌声。

从舷梯走下飞机时，女儿为我们拍了一张难忘的照片。在等待摆渡车时，站在我身边的一位南京小姑娘，说了一句心里话：“刚才我遗书都写好了。”她说，是到美国去看男友的。

就这样我们在庆幸的交流中又回到了首都机场候机厅，等待着民航局的重新安排。

终于在晚上21:40分传来了好消息，我们被告知可以登机了。22:30飞机起飞，这次是一路平安。7月3日美国时间深夜11:25分我们安全着落在美国华盛顿机场。我算了一下，我们早晨从苏州出发到美国全程用了32个小时，是一次有惊无险的旅程啊。

值得高兴的是，这次意外的惊险没有影响到我们整个美国的行程。

旅游惊梦

## 航班中途返航

校友

吴嘉琪



民俗新解

## 二月初二吃撑腰糕

校友 黄酉林

农历二月初二，在苏州城乡流传着吃“撑腰糕”的习俗。老一辈人经常对我说，进入农历二月，日长夜短，农村又进入春耕备耕时期，农活繁重复杂：春天春耕种春秧（育双季稻秧苗的田块），夏天“双抢”种水稻，秋天开沟播麦菜，冬天积肥翻河泥。父辈们面朝黄土背朝天，弯腰鞠躬年复年。为了祈求在新的一年里中能平平安安，少个腰酸腿痛，于是按照祖辈传下来的习俗：二月初二吃“撑腰糕”。据说，吃了“撑腰糕”，一年四季干活就不会腰酸背痛。这是对身体健康的一种期盼。

记得我下乡插队第二年的二月初二，那天刚好下雨，生产队放假。队里的妇女们，趁大家“白相”（休息），上午淘好了米，下午便用石磨磨粉。磨好粉回家就开始做撑腰糕了。由于当时粮食紧张，平时农家是不会做糕的，因为二月二到了要吃“撑腰糕”才家家户户做糕了。只见每家每户的厢房里，女主人忙着手揉米粉，然后做成扁扁的、椭圆形、中间稍凹，如同人腰状的塌饼。塌饼做好后，就在土灶的镬子里把糕的两面用油煎黄，再放入开水烧软。由于当时物资短缺，糖是稀罕物，所以只能在米粉中加糖精。而小孩子们围在灶头旁眼睛瞪得大大的，焦急地等着撑腰糕快点熟，好吃上一块，解解馋。

改革开放以后，城乡居民的生活条件越来越好。农村的各种农活都已经机械化和电气化了，再也不需要面朝黄土背朝天，累死累活弯腰种六棵稻了。但是，玩电脑的人，开车的人却越来越多。人长时间地保持同一个姿势，也经常会出现腰酸背痛。那么，是不是也需要把腰撑一下，吃上几块撑腰糕呢？

江南情调

## 金鸡湖畔的桃花岛

## ——流淌的诗

散文赏析与写作班学员 薛招娣

人间三月，金鸡湖有繁芜的花事，迷乱了双眼。

桃花岛的春光想来单一些吧，陪着父母，只看桃花。

父亲一辈子爱赏桃花，爱吃桃子。年轻那会儿，院墙里外种了好些桃树，仲夏一过，青桃吃到熟桃，没有厌的时候。

早年赏桃花，常去石湖，那里的山一侧有大片桃园。仲春，漫山遍野的桃花灼灼盛放，粉色的烟霞绵延很远。细看，单层五瓣，各俱姿色；叶刚萌芽，万丛粉点点绿，甘洌绕心。后来，桃林作景点，缺少专业管理，林子一点点焉了。

上桃花岛，去月光码头乘坐汽艇。父母好些年没坐船，兴致很高。白花花浪溅过船舷，粗粗壮壮的水痕拖得很长。母亲伸手撩一把水，眼神带着虔诚。

在对岸，桃花岛是一朵绿云，飘浮在金鸡湖中。上得岛来，高高的树华盖般遮天蔽日。春天的绿，充满少年的清新，稚嫩而朝气。

桃红复含宿雨，柳绿更带春烟。岛上，桃花并未成

片，而是东一树，西一树，玲珑地长在池塘边假山旁，窈窕妩媚，满面春风。随意走随处见，一株是一株的风韵，一处有一处的情致；刚赞叹这里的优雅，又见更具明澈的风采。清晨刚停的细雨，轻轻拥着花瓣，娇滴滴羞答答，风情万种。父亲说，这些是结水蜜桃的。有些桃花，复瓣重重，成串成球，是专给人赏花的。父亲对花草树木的知识，像一本书，每每读来心悦诚服。

桃未成林，柳却如烟。岸柳成行，注意了缱绻女子细密的心思；千条万条迎风舞动时，她便乱了心扉，添了愁绪。春愁，从来都没来由，飞扬的笑中收藏着忧郁，感动的泪花也有抱憾的情绪。离别或是不离别，守候或是不守候，都有扯不断理还乱的情思。

父亲孩子似地坐在租来的四人脚踏车的前坐上，母亲却不太愿意在车上，甩开胳膊，走得雄纠纠气昂昂。先生蹬着父亲坐的车，我陪着母亲慢慢走，诺大的桃花岛竟清闲少人。

来到紫云阁。

岛上最高的建筑。虽仿古老的高阁，却用现代的元素，远观清丽雄奇，超凡脱俗。走近，却不能入内。倘若这里是图书馆，坐在阁上读一本书，真有畅饮人生的惬意。只可惜，雨打梨花深闭门。我倚着栏杆，只与家人共一片蓝天，面一湖细水，话一段家常。

父亲讲了一个故事。

晚晴  
陈心帆



天使 杨纯玉 供稿

春秋时期，夫差和西施在城西灵岩山姑苏台，享乐游玩不理政事。夫差的女儿嫁媳聪慧明理，几次向父王提醒要提防勾践。夫差把女儿的话当谗言，反而听信西施，把嫁媳赶到城东大湖的荒岛去思过。

后来，越军兵临姑苏城下，夫差要把女儿送给勾践请罪求和。嫁媳得知，痛不欲生，跳湖自尽。人们纪念她，把无名湖泊叫做嫁媳湖，把埋葬嫁媳的地方称为嫁媳墩。

故事凄婉，每听一遍都让人唏嘘不已。如今嫁媳墩已是金鸡湖边的一条路。

父母的家离嫁媳墩比较近，妈妈也能说得头头是道，父亲讲时，她总像第一次听那么认真。春光明媚如剪，岁月来去无声。历史的过往，早已染白了月光；是非功过，只在后人的缅怀里记忆犹新。吴人早已能够坦然对越人，只是对心中的姑娘还有家人般的不舍。

桃花岛是按陶渊明的桃花源打造的吧？那年，金鸡湖整治，清澈的泥土堆岛成景。南面层层叠叠的假山、北面潺潺有声的流水、西面风花雪月的荷塘。岛上树木成林，花植成堆。走在岛上，鸟鸣，溪潺，只闻其声；花香，树绿，却有涛涛之形。父亲爱玩，对景点挑剔。问他如何看桃花岛？他道：世外桃源，清雅。

父母是心情好才觉得景致美。有时候，身上有恙，或心情纠结，都影响风景的美丽。愿父母有生之年，少些病痛，多些舒畅，少些操心，多些快乐。

万物皆有情，只是寻常事。桃花岛的诗行里，流淌着春天般的人生。