

萬壽宮

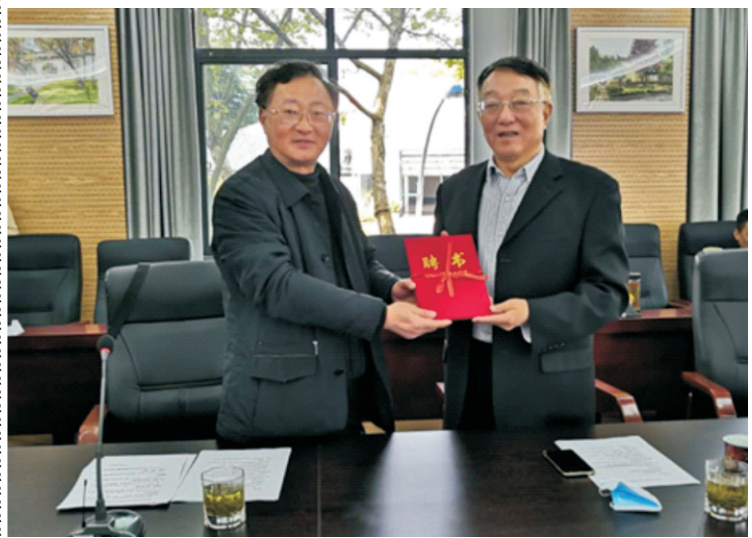
苏州市老年大学

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>

第 136 期 2020 年 4 月 27 日

准印证号: S(2020)05000024

(内部资料 免费交流 印数七千 发放学员)



王少东校长和董宙宙名誉校长

(办公室)

原市人大常委会副主任

王少东同志任苏州市老年大学校长

2020年3月25日下午学校召开校长办公会议,中共苏州市委教育工委书记、苏州市教育局局长张曙同志参加会议,并宣读了中共苏州市委教育工作委员会【苏教党工委(2020)21号】《关于王少东等同志职务任免的通知》,王少东同志任苏州市老年大学校长。

会上还研究了其它事项工作。

(办公室)

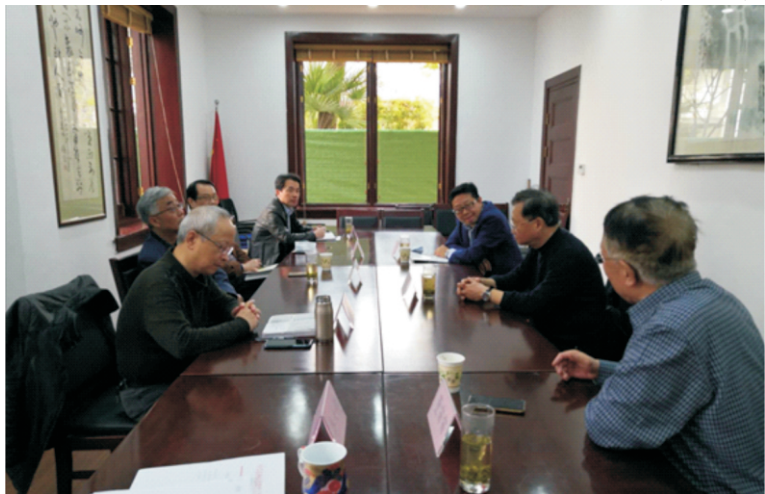
线上教学再布置 重点工作再落实

四月十日,老年大学召集了特殊时期的又一次工作会议,会议回顾前一阶段学校在抗疫方面的工作后,强调不能掉以轻心,要继续做好防疫和爱国卫生工作。在学校暂不开学的情况下,要调集力量,汇总资源,加大线上教学的工作,特地编发《苏州市老年大学学员线上学习指南》,使老年学员宅家学习各类课程。目前老年学员只要进入学校微信公众号的“网上大学”栏进入,就能收看本校的各类课程。通过注册,还能收看到全国老年大学协会所链接的全国老年大学选送的上万课程。

会议上还明确了下学期的重点工作。

会议上,苏州市老年大学王少东校长向董宙宙同志颁发了“荣誉校长”聘书。

(办公室)



苏州10名同志被授予“江苏省老年大学(学校)教育工作突出贡献奖”光荣称号

近日,江苏省老年大学协会对五年来在老年大学(学校)教育工作中做出贡献的122名同志给予表彰,其中苏州有10名同志被授予“江苏省老年大学(学校)教育工作突出贡献奖”光荣称号。这10名同志分别是:董宙宙 苏州市老年大学校长;谢延新 苏州市老年大学教务主任;金溢龙 苏州市老年大学总务主任;杨克明 姑苏区老年大学校长;沈宝观 吴江区老年大学校长;金亘翔 吴中区老年大学常务副校长;翁文忠 苏州工业园区老年大学总务主任;仇正达 张家港市老年大学校长;沈沛 常熟市老年大学校长;沈刚 太仓市老年大学沙溪分校校长。

(供稿 老年大学协会朱学标)

用心作画 记录“疫”线

中国美术家协会会员、苏州市工艺美术学会副会长、苏州市老年大学万寿宫书画院副秘书长李涵教授,面对着突如其来的疫情,用画笔真实记录下了发生的事。他把所有看到、听到和感受到的素材综合起来,绘制了一批抗疫题材的作品,先后创作了《全国动员 努力战“疫”》、《医务人员 拼命抢救》、《人民自觉听从指令》、《警民合作 战胜病毒》、《全国人民 支援武汉》等等画作。他还连续用了一个多月的时间创作了《抗“疫”速写日记》。钟南山、李兰娟、李文亮、武汉协和医院、方舱医院、雷神山、火神山、救援医疗队、病毒感染、隔离等人名、地名、事名一个个先后都成了日记中的重要素材,为抗疫战大声摇旗呐喊鼓劲。

苏州市老年大学书画系薛亚明老师在疫情防控期间,居家坚持每天作画3个小时,先后创作了《同心抗疫》、《雨中的坚守》、《防疫不忘美家园》等不少题材的画面,作品形象生动,向社会传递着满满的正能量。

(办公室)

苏州市老年大学 本学期不开学的通知

尊敬的老师、学员们:大家好!

在习近平总书记和党中央坚强领导下,当前我国疫情防控向好态势进一步巩固,但保持疫情防控成果、防止疫情反弹的任务繁重。根据苏州市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控指挥部学校防控组《关于同意苏州市老年大学本学期停止线下教育教学活动的批复》(苏防控学校防控〔2020〕41号),本学期苏州市老年大学不开学,全部课程将整体顺延至2020年秋季学期,各学员社团和班级也不组织线下课外活动。秋季开学时间届时将通过学校公众号发布。敬请全校师生给予谅解与支持。希望全体师生以实际行动响应习总书记和党中央的号召,坚定信心,齐心协力,共克时艰。锻炼身体,科学防护,战胜病毒。“停课不停学”,学校将在公众号上发布“苏州市老年大学免费在线课程学习指南”,指导学员开展线上学习,也鼓励师生开展多种形式的免费在线学习交流。学校规定教师个人不以市老年大学或老年大学老师的名义,组织开展以本校本班学员为教学对象的收费线上教学活动。

2020年4月23日

《苏州市老年大学线上课程一览(5-6月)》见第二版

武汉的樱花已经盛开,春天来了。回眸举国抗疫的时日里,校学联会在校领导正确领导下紧跟大势、闻风而动及时发出了一份倡议书、一封问候信、制作了居家音乐“快闪”和进行了网上部分课程的拍摄编辑。认真贯彻了抗疫就是责任的号令。

自疫情防控阻击战全面打响后,学联会依据学员均属退休老人的实况,及时通过全体理事向所在班的学员发出了倡议书,要求大家绝对听从中央和地方党委、政府的各项指令,科学防疫、理性对待。在全民同克时艰的时期,明确提出每位学员首先要从自身做起,认真采取扎实措施确保自己和家人的健康、完好,在全民防控阻击战的全过程中不出任何闪失!确保全体师生健康。全体理事通过网络传输到自己相关的班内,具体通过在宅家作贡献和志愿者服务的两条线展开和落实。首先通过网络向学员发出宅家美食、宅家锻炼、宅家学习等相关视频资料使宅家生活充实、丰富不枯燥,保持各类小群联系畅通、把控动态,坚持宅家不出门、不添乱。同时对自愿参与志愿者服务活动的学员加以同步关注、赞

扬、宣传和推颂,如声乐三(1)班的何梅同学被吴门名嘴誉为平凡的逆行者。疫情开始,她就主动来到社区向武汉疫区捐款,当社区领导得知她只有2000不到的微薄退休金,但是每次捐款都为慷慨均倾其所有,感动不已。她主动报名当社区网格志愿者,每天给隔离户送菜、送物,还到小区门口站岗,发放出入证,查验苏城码和身份证,检测体温。一天八个小时站岗下来累的站都站不住了,有人问她:“天气这么冷,你这么大年纪,干嘛不在家里呆?”她说:“我服务我快乐”。又如本届理事会赵伏山秘书长在湖北老家以党员身份主动为居民们分菜、送菜受到一致好评。

当奔赴一线的白衣天使成为最美“逆行者”时,学联会宣传部组织声乐、太极班30多位同学以一种独特的方式居家自唱自录,然后技术合成制作了一首武汉抗疫版《为了谁》的快闪,用优美旋律讴歌了抗疫战中的白衣战士不惧风险、勇于牺牲的高尚品质和精神风貌。这首歌的歌词改编紧贴防控阻击战的脉搏,朴实无华又动人心弦。该快闪被市广电总台录用,2月22日在“看苏州”类目中播出,成为我们打赢疫情防控阻击战的强烈催化剂!同时还组织了声乐一(6)班师生20余人,居家自录歌曲《天使的身影》通过网络传输制作成专辑,表达对抗疫英雄的一份敬意!

学联会依据大家几十日宅家的现状,3月9日向相关

理事发出了问候信,问候宅家感受,健康情况和买菜、购置日常用品是否方便……。努力营造工作团队情绪稳定,人散、神不散的良好氛围,确保不出任何闪失。

3月18日,校学联会本着停课不停学的精神,经校领导同意召开了拍摄编辑相关网上课程的工作碰头会,会上校、处领导皇甫志新、沈鸿秋及广电总台看苏州栏目编辑芮玲芝等三位对拍摄编辑工作在政治、技术、质量、时间和程序等方面提出了明确要求和具体布置,据此,学联会按时完成了太极、书法、戏曲、舞蹈的拍摄编辑工作并通过三级审核,于3月27日在广电总台播放,一定程度上缓解暂不开学的缺憾。学联会经过这次疫情中的历练和洗礼,悟出了队伍建设方向性的哲理:应及时口化“我将无我、不负使命”的理念才能铸就强大胸襟内涵的素质,继续加强队伍建设,昂首挺胸迎接新学期的到来。

(供稿 学联会 李正宗)



苏州市老年大学线上课程一览 (5-6月)

时间	课程名称	课序	授课内容	教师姓名
5月11日 (周一)	钢琴初级进阶教程	第一课	钢琴基础教程拜厄48条	张雨轩
	健美操	第一课	健身操(第一部分)	俞雅萍
	拉丁舞	第一课	二级伦巴	史进华 蔡乃翔
	声乐	第一课	基础乐理1	刘庆伟
5月13日 (周三)	钢琴初级进阶教程	第二课	钢琴基础教程拜厄55条	张雨轩
	花鸟画提高	第一课	玉兰花画法	柯继志
	声乐	第二课	基础乐理2	刘庆伟
5月15日 (周五)	英语	第一课	To the fighters	沈祖晓
	花鸟画提高	第二课	翠鸟画法	柯继志
	健美操	第二课	健身操(第二部分)	俞雅萍
	拉丁舞	第二课	三级恰恰	史进华 蔡乃翔
5月18日 (周一)	英语	第二课	Infected & isolated	沈祖晓
	电子琴演奏	第一课	认识电子琴	王黎明
	楷书临帖	第一课	褚遂良楷书一	马夏菲
	摩登舞	第一课	升降练习	卓希雄
5月20日 (周三)	素描基础	第一课	素描基础知识一 克里门泰因	薛亚明
	电子琴演奏	第二课		王黎明
	京剧	第一课	老生《洪羊洞》为国家哪何曾半日闲空	李桂新
	扇舞	第一课	爱在汉丰湖扇子的基本动作讲解及前奏2*8拍+2拍	陈忠英
5月22日 (周五)	素描基础	第二课	素描基础知识二	薛亚明
	京剧	第二课	青衣《女起解》忽听得唤苏三我魂飞魄散	李桂新
	楷书临帖	第二课	褚遂良楷书二	马夏菲
	摩登舞	第二课	摆荡练习	卓希雄
5月25日 (周一)	扇舞	第二课	爱在汉丰湖第一段(1)3*8拍	陈忠英
	钢琴初级进阶教程	第三课	乐曲《洋娃娃和小熊跳舞》	张雨轩
	健美操	第三课	韵律操(第一部分)	俞雅萍
	拉丁舞	第三课	四级牛仔	史进华 蔡乃翔
5月27日 (周三)	声乐	第三课	歌唱的气息	刘庆伟
	钢琴初级进阶教程	第四课	乐曲《彩云追月》	张雨轩
	花鸟画提高	第三课	孔雀画法一(墨稿)	柯继志
	声乐	第四课	歌唱的管道	刘庆伟

时间	课程名称	课序	授课内容	教师姓名
5月29日 (周五)	英语	第三课	Not the only one	沈祖晓
	花鸟画提高	第四课	孔雀画法二(上色)	柯继志
	健美操	第四课	韵律操(第二部分)	俞雅萍
	拉丁舞	第四课	四级桑巴	史进华 蔡乃翔
6月1日 (周一)	英语	第四课	A war with virus	沈祖晓
	电子琴演奏	第三课	四季歌	王黎明
	楷书临帖	第三课	褚遂良楷书三	马夏菲
	摩登舞	第三课	前后练习	卓希雄
6月3日 (周三)	素描基础	第三课	素描测量方法与排线	薛亚明
	电子琴演奏	第四课	升日屋	王黎明
	京剧	第三课	老生《秦琼卖马》店主东带过了黄骠马	李桂新
	扇舞	第三课	爱在汉丰湖第一段(2)2*8拍加间奏2*8拍+4拍	陈忠英
6月5日 (周五)	素描基础	第四课	认识三大面、五大调	薛亚明
	京剧	第四课	青衣《宇宙锋》老爹爹发恩德将本修上	李桂新
	楷书临帖	第四课	褚遂良楷书四	马夏菲
	摩登舞	第四课	向旁练习	卓希雄
6月8日 (周一)	扇舞	第四课	爱在汉丰湖第二段5*8拍+2拍(1)	陈忠英
	钢琴初级进阶教程	第五课	乐曲《克罗地亚狂想曲》	张雨轩
	健美操	第五课	健美操全身基本动作之上半身运动	徐华
	声乐	第五课	歌唱中的高位置	刘庆伟
6月10日 (周三)	瑜伽	第五课	抵御疾病的奎亚	张芹
	钢琴初级进阶教程	第六课	钢琴初步教程车尔尼599第22条	张雨轩
	花鸟画提高	第五课	孔雀画法三(配景)	柯继志
	声乐	第六课	讲解歌曲《我爱你中国》1	刘庆伟
6月12日 (周五)	英语	第五课	We shall fight	沈祖晓
	花鸟画提高	第六课	鸭子画法	柯继志
	健美操	第六课	健美操全身基本动作之下半身运动	徐华
	英语	第六课	A brave nation	沈祖晓
6月15日 (周一)	瑜伽	第六课	克尔夫冥想	张芹
	电子琴演奏	第五课	红彩妹妹	王黎明
	楷书临帖	第五课	褚遂良楷书五	马夏菲
	民族舞蹈	第五课	归来去兮(一)	水冰
6月17日 (周三)	素描基础	第五课	素描基础、几何体画法一	薛亚明
	电子琴演奏	第六课	浪漫曲	王黎明
	京剧	第五课	身段(云手、指法)	李桂新
	扇舞	第五课	爱在汉丰湖第二段5*8拍+2拍(2)	陈忠英
6月19日 (周五)	素描基础	第六课	素描基础、几何体画法二	薛亚明
	京剧	第六课	老生《空城计》我正在城楼观山景	李桂新
	楷书临帖	第六课	褚遂良楷书六	马夏菲
	民族舞蹈	第六课	归来去兮(二)	水冰
6月22日 (周一)	扇舞	第六课	爱在汉丰湖第三段5*8拍+4拍(1)	陈忠英
	钢琴初级进阶教程	第七课	钢琴基础教程车尔尼599第51条	张雨轩
	健美操	第七课	广场舞《中国一定强》	夏苏明
	声乐	第七课	讲解歌曲《我爱你中国》2	刘庆伟
6月24日 (周三)	瑜伽	第七课	丹田奎亚	张芹
	钢琴初级进阶教程	第八课	钢琴基础教程车尔尼599第56条	张雨轩
	花鸟画提高	第七课	苍鹭与芦苇画法	柯继志
	声乐	第八课	讲解歌曲《我爱你中国》3	刘庆伟
6月26日 (周五)	英语	第七课	100% sure to win	沈祖晓
	花鸟画提高	第八课	仙人掌画法	柯继志
	健美操	第八课	全国排舞推广曲目《点击》	夏苏明
	英语	第八课	Keep alive forever	沈祖晓
6月29日 (周一)	瑜伽	第八课	拉亚冥想	张芹
	电子琴演奏	第七课	摇篮曲	王黎明
	楷书临帖	第七课	褚遂良楷书七	马夏菲
	民族舞蹈	第七课	亚丽古娜(一)	水冰
7月1日 (周三)	素描基础	第七课	素描基础、几何体画法三	薛亚明
	电子琴演奏	第八课	祝你圣诞快乐	王黎明
	京剧	第七课	青衣《大登殿》讲什么忠孝两双全	李桂新
	扇舞	第七课	爱在汉丰湖第三段5*8拍+4拍(2)	陈忠英
7月3日 (周五)	素描基础	第八课	素描基础、几何体画法四	薛亚明
	京剧	第八课	京歌《咏梅》	李桂新
	楷书临帖	第八课	褚遂良楷书八	马夏菲
	民族舞蹈	第八课	亚丽古娜(二)	水冰
	扇舞	第八课	爱在汉丰湖扇舞复习	陈忠英

诗词创作 走笔抗疫

去冬今春，新冠病毒肆虐神州大地。诗词格律与写作班的老会员，学员积极响应政府关于宅家抗疫的号令。用手中之笔创作大量诗词，给前线战疫的将士鼓劲呐喊，为民众提振信心，用实际行动，为抗疫作贡献。

在宅家期间，隔离病毒但不忘初心，禁足不禁爱国热情。在马小萍老师鼓励下，大家用课堂学到的知识，创作有关题材诗词数百首。表达了对抗疫百折不挠的必胜的信心和决心，表达了对医护人员的感恩之心。

同时，还积极向苏州沧浪诗社《姑苏吟》电子月刊抗疫专辑投稿，被录用了数十首。新学期的《晚霞》诗刊——抗疫特辑也已经在征集中。

抗疫最艰难的那段时间，大家还利用班级、会员等多个微信群，创作、交流了大量诗词。陈梅生、许静等多位新老会员每日一诗，连续二十多天，抒发抗疫斗志。班中诗林七姐妹定期出诗词美篇，热情讴歌前线的壮举和战绩。让很多人为之感动，带动了很多会员和学员孜孜以求，刻苦学习的精神，而今诗词创作热情已蔚然成风。

(供稿 尤曙东 薛招娣)

校园灯谜

蒋海波

年初雾里清明后，
相辅相成功力添。
雁阵南音降东北，
须开颜处尽开颜。

以上每句各猜一字组成一短语

苏州市老年大学 线上钢琴教学脱颖而出

校友 高德兴

面对严格的全城防疫，老年大学不得不延迟开学。老年人虽渴望学习，却只能“安分守己”地宅在家里……

为了既防疫又满足老年学员的学习愿望，苏州市老年大学优秀的钢琴教师邹颖华敢为人先，率先于3月17日开设钢琴研讨班的网课。(下转第三版)

积极老龄观主题教育(六)

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

——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

第三，对老年群体进行积极老龄观教育。

这也是我们老龄产业的重点服务对象，就是老年群体。老年群体要重点进行健康老龄观和积极老龄观的教育，特别要树立老年人自尊、自强、自立、自爱的积极老龄观，特别是积极的学习观和参与观。因为我们国家到去年底60岁以上老年人已经达到了2.4亿，占17.3%，特别是去年老年人口净增突破1000万，达到1004万，叫做速度快、数量大，但是现在还不是应对人口老龄化最困难的时期，因为我们的老年人口结构还是好的。为什么？低龄老

年人占主体，60~65岁的8253万，占了34%，65岁占了1/3，60~69岁低龄老人占56.1%，69~79岁的老年人占了32.9%，真正80岁以上高龄老人2600万只占了11%，所以我们的结构还是好的。所以这样的一个老年群体更需要教育，同时更有希望，特别对产业来讲。

为什么呢？因为研究表明，60~69岁之间的低龄老年人思维能力能够保持着普通治理高峰期的80%~90%，我们很多的科学家创造发明是在60岁以后，研究实践表明，老年人社会参与和自我身心健康之间存在着正相关的关系，越参与身心状况越好。

所以，老年人亟需教育，特别是我们的上一代的老年人是从未富先老，未备先老的，没有很好的做好养老的思想准备，所以需要补课、需要教育。

捷克的知名作家大家都知道米兰·昆德拉讲，“老人是对老年一无所知的孩子。”其实他也不知道，也是需要教育的。

正像总书记讲的，要三个积极看待，积极看待老龄社会，积极看待老年人，积极看待老年生活。而且老年是仍然可以有作为，新时代老年人要树立三个有：第一个是有作为，第二个是有进步，第三个是有快乐的重要的人生阶段。总书记是把有作为放到第一位。我们这个低龄老年人这么多，应当讲，有作为更有广阔的前途。

所以，在国际上，很重要的两个理念就是积极老龄化和健康老龄化的理念。所以对老年群体的教育要以健康

老龄化和积极老龄化为中心。

7月3日(周五)要进行生命历程观的教育。认识老年期，适应

老年期，老年期是人的生命历程的一个部分，衰老和功能的衰退是缓慢渐进的过程，其实老年人的今天和明天没有本质的区别，而且养老是老年期的一种生活方式。以共性为主，以特殊性为辅助一，所以不要刻意把所有的老年人与社会隔离开来，也不要把老年人过度养起来，也不是所有老年人都需要照顾和护理。所以最近有一本畅销书，作者叫周大新，也是矛盾文学奖的获得者，他写了一本老龄的小说叫《天黑得很慢》，他讲了老年的五种风景，也记录下来跟大家一块儿共享。说明要正确的认知老年期，适应老年期。

第一种风景，陪伴的人越来越少，要学会独立生活和品尝孤独。

第二种风景，社会关注度越来越少，要学会欣赏后来者的热闹和风光，而不是嫉妒和抱怨。

第三种风景，前行的路上骗子很多，对比要提高警惕，捂紧钱袋子，别上当受骗。

第四种风景，前行路上险情不断，要学会与疾病和功能衰退共处，带病生存。

第五种风景，经过人生无所不能的奋斗，最后又回到人生的起点——床，并接受别人的照料，准备骑鹤远行。

这就是人生的规律。

(未完待续下期)

方舱医院

学员 陈铭诚

依稀诺亚话方舟，浩劫余生物种留。
现代方舱抗瘟疫，万千民众撰忧愁。

赞白衣女天使 剪发出征江汉

学员 蔡士道

天使白衣巾帼俏，豪情从不让须眉。
剪裁秀发征江汉，奏捷重妆靓丽姿。

战疫情之歌

校友 李务民

战鼓声声震大地，全民战疫意志坚。
更赞白衣战士勇，雨后中华展新天。

战疫情

学员 李水生

新冠肺炎传，全民抗疫情。
疫情是命令，防控是责任。
八方援武汉，军民一条心。
医护赴前线，治病救生命。
各部门协作，同舟共济行。
举国齐努力，战疫定能赢。

斩瘟神

——钟南山院士出征有感

学员 尤曙东

逆行三镇岁华新，鹤唳风声汉水滨。
万户居家鏖战疫，千村空巷绝来人。
杏林春暖能安国，桔井泉香可济民。
愿作青锋消浩劫，扬眉怒目斩瘟神。

七律·抗击2020年 新型冠状病毒

学员 刘婉英

繁荣街道少人潮，防护隔离内心焦。
病毒传飞霜瑟瑟，菌魔潜伏日迢迢。
全民奋起抗瘟疫，天佑中华战瘟妖。
清气终将回大地，春风杨柳万千条。

迎春分

学员 侯国达

赤道横穿飞转轮，东风骀荡奋催春。
满园蝶舞桃花艳，万里莺啼柳色新。
战疫喜闻捷报捷，旋英笑语洗征尘。
明朝有望樊篱解，四月韶光更可人。

送苏州首批 援鄂医疗队出征

学员 孙甦

冠魔突发硝烟起，号令雷霆赴战场。
家国安危牵肺腑，江城父老系中肠。
前行纵涉千般险，自应辉煌一片光。
待到瘟神全扫尽，功臣赤子返渔乡。

木兰花令·白衣天使赞

学员 杨颖颂

良宵新岁和佳节，人祸天灾瘟疫烈。
白衣天使赋山川，赤胆柔情凭热血。激
增病毒难停歇，昼夜同心除恶孽。小家暂
别为千家，妙手回春齐庆悦。

青玉案·苏州 援鄂医疗队出征

学员 薛招娣

平安方觉时光好，碧天下、青青草。
孰料灾情腥雨扫。一城冰雪，万家惊扰，
征角迎风绕。夫妻拥别韶华老，母女相
携共祈祷。切切柔心同暖照。赤枫情眷，
白衣光皓，泪盼归程早。

战瘟神

学员 敖东瑛

冷雨敲窗送寒气，猖狂瘟疫漫江城。
晴川阁上乌云涌，黄鹤楼中孤雁鸣。
万里风雷驱魍魉，九洲闪电降精英。
一方有难八方助，十亿人民十亿兵。

宅居阻击战

校友 闻玉海

春节假日的欢乐刚刚开始，突然间，新型冠状病毒肺炎，使国民进入战备状态。俺家孙子节前回湖北老家探亲，返回后被父母禁闭在楼上14天。不准下楼和外出，喝的水和吃的饭送到门口。第一次尝到了传染性病毒的危害，虽不是传染者却是受害者。

起初打的遭遇战，搞不明白是怎么回事，传说很多，老兵们不听传说，只听党中央和习近平主席的指挥。习主席指挥千军万马到了湖北第一线，又指挥全国人民宅居在家中打阻击战。忆起当年解放区的军民创造了“地雷战”、“地道战”、“石雷战”，取得抗日战争最后的胜利。现在我们国家面临同样凶残的敌人，成千上万的中华儿女表决心宣誓词，舍小家为大家，连夜告别亲人奔赴抗疫第一线。再次涌现出父亲送儿上前线，丈夫送妻战肺炎，师生同车到武汉，兄妹并肩战斗在火神山，国人的自豪，中华民族的骄傲！在这没有硝烟的战场上，共产党员冲锋在第一线，战斗在最前沿，有些英雄为了国家和世界的安全贡献出自己宝贵的生命。

疫情就是命令，防控就是责任，社区工作人员和志愿者，众志成城抗击疫情，始终保持旺盛的斗志。不分份内和份外，不计时段和报酬，明知有危险，越是危险越向前。最艰苦的时刻为社区居民代购食物和生活用品，不辞劳苦一家家送上门；为行动不便的老年病人买药送药，喂饭送水；在战斗最激烈时刻不怕牺牲，不怕传染，亲临最前沿抬转伤员；为进出社区人员进行登记，测量体温，确保整个社区人员安全。我和老伴的高血压药吃完了，在弹药缺少，继续战斗受到影响时，是社区志愿者们从火线上抢救了我们。

宅居阻击战不是消极混日子，而是艰苦奋斗积极参战。当过兵的人深知每日睡眠8小时最科学，夜里轮到值勤时，站1~2个小时的岗也是可行的。自打阻击战开始，很多人觉得不上班了开始睡懒觉，逍遥自在，很惬意，结果出现了民间流传的“越睡越懒、越吃越馋”的懒惰懈怠现象。重新制定了作战计划，科学安排作息时间，早上6点起身，晚上20点上床。每日上、下午各安排学习、看电视和锻炼身体时间。每天准时收听早中晚三档新闻广播和电视联播节目。我这高小文化水平，还参加了北京电视台“空中课堂”文化课学习，主要学习历史、地理、语法、和“富强与创新单元”课程。还有国务院联防联控新闻发布会和卫健委新闻发布会，课课听，场场看，头脑清醒，事半功倍。

一个时期家中冰箱里的“弹药”吃空了，除了敬请社区“战友”助我外，我还学会自己做面疙瘩汤，老伴重新当起了妇救会，烙起了面煎饼。女儿学做蛋糕、生煎包子，改善了伙食，活跃了情绪，提高了战斗力。

宅居阻击战，时间长了，静下心来办了一件要事——将三年来的废旧报纸按军事、政治、党建、改革开放、文化、体育、摄影、旅游等十四个大项，剪贴成20个大本子。其中庆祝中华人民共和国成立70周年就有3大本，非常精致美观，令全家人点赞，看后还想着。

阻击战乘胜追击，当前急需克服厌倦和急躁情绪，宜将剩勇追穷寇，不获全胜决不收兵！

清明

刘啸虎

逝者安然万事空，救亡抗疫九州同，
全球病毒逃天日，健体强身筑梦通。

而从干支纪年的角度来说，我国于2020年1月25日起跨入庚子年。今年的庚子春节，可是不平常的春节。

我不说为改善环境把我所在的胜浦今年刚纳入烟花爆竹禁放区域而让春节不再喧嚣而显安静。只说它遇上了一场与新冠肺炎博弈的不见硝烟的全民抗战而让今年的春节不再寻常。

春节前，我就对自己的春节安排作了攻略。春节摄影本是我的常规活动，元宵猜谜不可或缺，走亲访友必不可少，谁想一切泡汤。

大年初一早上，我发现情况有异。妻本想去庙里烧香，可是为防疫扩散庙宇关闭。疫情就是命令，防疫就是责任。接着，居民小区根据突发公共卫生事件一级响应要求，实行最严格的科学防控措施。在疫情面前，党和政府展现出坚定的政治决心，采取了及时有效的举措——封闭、限行、劝阻、登记、测温。而老百姓也配合，一时街上不少商店关门、路上行人稀少。正如我收到的手机微信所说：今年春节，风云变幻。疫情突发，源自武汉。全国多地，均有扩散。你我百姓，应当咋办？保持冷静，不可慌乱。跟踪官宣，关注演变。不信谣言，防止受骗。过节方式，调整改变。微信拜年，相互祝福。不去串门，不必见面。不去上街，不逛商店。除非必要，谁多不见。乱跑乱窜，招人讨厌。宅在家里，炒菜做饭。手机瞧瞧，电视看看。空气若好，阳台转转。强健体魄，坚持锻炼。客厅疾行，最好出汗。出门口罩，外衣勤换。进门洗手，多洗几遍。不要嫌烦，安全起见。如此过年，有点遗憾。既不热闹，也不浪漫。实属无奈，不应抱怨。举国上下，迎接考验。你我公民，合格表现。非医非护，不上一线。管好自己，不去添乱。默祝中华，消灭灾难。平安闯关，万众之愿。祝福我们，平平安安。欢度春节，阖家团圆。新春快乐，顺遂人愿。

我就只能窝在家中调整活动安排。整理以往的各类照片，利用智能手机猜谜；朋友间、亲戚间打电话、发微信互致问候、互通信息；电视上重看了不少评弹、戏曲节目。我知道，宅家也是对抗击疫情的强有力的支持，无必要不出门，出门必戴口罩，勤洗手，房间内多通风，饮食注意食品安全，并注意适当锻炼，整个春节也不感寂寞无聊。我们因年高不能冲锋在前，但也没为社会添乱！

过一个充满灵性与智慧庚子春节已成奢望，但我相信，今年的庚子春节必将会在史书上涂上浓墨重彩的一笔！我也相信武汉！相信中国！抗疫必胜！风雨过后见彩虹！

（上接第二版）邹老师除了在手机屏幕上娴熟地讲解和演示，还时不时用近景展示指法动作和节奏程序等细节，比课堂教学效果更加清晰、紧凑、周全。学员有疑惑即可“举手”提问，语音的、发帖的，还能当场把自弹练习视频发给老师指点，与同学分享。为了帮助学员课后研习巩固，邹老师及时地将标明指法及注意事项的图片、分段弹奏的示范视频发到微信群里备阅。

邹老师的网课定位精准，气氛热烈，效果显著。

两节课时间一晃而过，学员们纷纷将感谢、叫好及鲜花飞向邹老师。

课后学员十分感慨，董启梅立马在朋友圈里发图，惊叹道：“老年大学钢琴班都在线上上课了，牛不牛？”凌萍华吟诗一首：“病毒虽猖狂，我们很时髦。宅家学钢琴，网络是高招。视频见老师，快乐又逍遥。”

但愿邹老师网课的香艳之花迎来老年大学满园春色！

庚子春节不寻常

灯谜赏析班

吴兵

宅家的日子

诗词格律与写作班

朱莎



散记

宅家的日子不好过；宅家的日子也好过。

宅家，对我这样爱东跑西颠，出门看景，且百看不厌的人来说太憋屈。尤其得知疫魔猖獗，武汉“沦陷”，苏州和其他城市也有感染者，且对这种病毒还无特效药时，心情更不好。

微信是个好东西，宅家能知天下事。你若不怕把眼睛看坏，可以一天二十四小时看，电影电视，唱歌跳舞，听新闻、讲笑话，没完没了。最要紧的是能与外界紧密接触，与亲朋好友相互问好，谈天说地，嘻笑怒骂，任尔挥洒。一点也不寂寞！

宅家头几天，也许大家和我一样还不习惯在家，加上疫情严重，惊恐得不敢发声，仿佛手机也会感染病毒。近日，已习惯了呆在家里看太阳、听雨声，清早就想知道有关疫情的消息，更希望与人说话交流，微信渐渐活跃起来。

让我开心的是几天前远在北京的八十多岁老大姐给我发来一张全家福照片，老人家戴着口罩坐中央，一家七口，连她那还抱在怀里的小不点儿第四代也像模像样带着口罩侧着小脸，不禁一笑。感叹她那么大岁数还走在时代前头，那么时尚、乐观，用照片启示大家出门戴口罩！她年轻的心态，合乎潮流的行动和幽默，让我开心！她说：这次武汉疫情是坏事，也是好事，让我们有时间反思我们以前的所作所为。有人有点钱就忘乎所以，有人为谋利，戕害野生动物，破坏生态平衡。这次病疫是大自然对人类的报复！这报复太大了点，死了那么多好人。但也引起我们的反思：地球是我们共同的家园，必须与其他生物和平共处，不要为一时的贪欲而坑害了人类自己！以后我们国家一定会采取措施，出台政策，保护野生动物，保护生态环境，让我们的发展稳步向前！

接着远在千里之外的朋友在朋友圈发一段健身操视频，是她在家中拍摄的录像，只见她动作干练、正确，形体优美、流畅。她原在我们小区一户人家当保姆，偶然相识，从此成了朋友。她回四川后除逢年过节拜年问候外，很少在微信上出现。没想到，

她那么多才艺，不仅会吹口琴、拉二胡，还会跳舞、练功。看起来她家生活不富裕，但她热爱生活，热爱艺术，宅在家里还不忘练功的精神令人感动！她邀请朋友们宅在家里也要注意运动，提高自身免疫机能，不让病毒乘虚而入。为她点赞！

再看看微信群里，有人在家专心画画、练习书法，有人在家唱歌、吟诵，大家把作品发到群里，相互展示、欣赏，互相鼓励！还有朋友每天坚持发送新闻，疫情报道，让大家注意隔离，以防新冠。

最得意的是我们老年大学诗词格律与写作班七名学员组成的“诗林七姐妹”小组，宅家期间，组长不时出题让大家应时作诗填词。她自己率先创作，一方面宅在家里复习老师传授的格律诗词知识，一方面练习自己的写作能力。姐妹们个个响应，用自己的文字来描写四季景色、山川河流，更用自己的诗词向此次疫情中奋不顾身、逆行支援灾区和战斗在防治第一线的白衣战士们致以亲切的慰问和敬礼！也许我们的水平不高，但我们在用心地写，在继承祖国文化，在给下一代作榜样，在抒发自己的情感，感恩生活给予我们的一切！

至今我们已做成二十五个美篇发到朋友圈，许多人阅读、欣赏了我们的作品，给予我们点赞和鼓励。也许我们的作品还幼稚，尤其是我读诗词少，学习不够用功，但我们正在努力！

宅家并不孤独，更不无所事事。与那些日夜奋战在第一线的医护人员们相比，我们是幸福的！他们无私奉献，流血流汗，甚至付出自己的生命。向他们致敬！

虽然这段时间街巷空空，车上空空，可我们日常生活依然如我，要水有水，要电有电，粮足菜丰。深深感谢那些在疫情中为我们坚守岗位的人们。

相信冠魔一定会消除，宅家不会太久，春天就在眼前！

但千万不能因为看手机把眼睛看坏了哦！

用一首词，向坚守岗位的人们致敬！

烛影摇红·献给疫情中守岗的人们（格二）

迢迢长桥，寂寥空旷愁云晚。冠魔肆虐汉江城。人宅亲朋远。掩卷抚琴轻叹。感有人、在岗尽善：白衣天使，巴士司机，众人眷。漫漫长街，几多诚恳无怨满。辛勤奔走为谁人？除疫舒襟冕。汗湿留情无限。待那日、瘟君除殄。神州清澈，满城欢欣，百花绚烂。

制谜依据与猜射思路及谜底：

1. 字的方位组合法。雁阵象形年字初端的“一”，清除明字后面保留前面的“日”、雾字里面是“夕”，这三个部件组合为“复”；
2. 假设法。假使有“力”相辅就会成“功”，如果没有加力那么一定是“工”；
3. 象形与方位法。雁阵象形年”、音字的南面是“日”、降字的东北方位是“夕”，这三个部件组合亦是“复”；
4. 减法双扣。前半部分“须开颜”是须字离开颜字只剩产，后半部分“尽开颜”是开掉颜字后边的“须”仍然是“产”。



随笔

春暖春日

声乐提高班

杨忠玉

情，包裹着暖暖的心，在春日遮天盖地的纷飞。

这份情，没有时间的界定，没有地域的隔离，只有心的思念，只有情的牵挂。仿佛是一场场纷飞的雪，在天涯海角飘飞，把裹着的方方正正口罩，飘落在每个人嘴巴上。

每个人脸上都挂着口罩，就是这样的一个口罩，瞧不到花瓣，看不见花开，闻不了花香，却在呵护着生命。比春天的景色美，比春韵里的花儿香。在今春成为传递友情的信物。

进而，企业开始加班生产，社会各界人士在不停的捐赠，海外侨胞们也在踊跃的购赠……

这样的努力，远远未能满足防控的需求。进而亲朋好友、同学朋友、网络群友等，都在用各种途径购买赠送，将友情与亲情凝聚的心与情包裹，放飞在广袤的田野和天空，寄托着一份炽热的心与挚诚的友情，飞越天涯海角，带着春日的诗意，谱写下华夏儿女情感交融的交响曲。

随着武汉及湖北新冠肺炎疫情的蔓延，防疫形势不容乐观。各地启动了公共卫生事件一级响应，进而社区采取网格化管理，一批下沉人员与社工及志愿者进入小区值班，为城市阻挡疫情增添了力量，成为维护居民健康的守护神。

一缕阳光掠过，远远地看去，那方方正正的口罩整齐的挂在脸上，仿佛为城市筑起了一道道严密的城堡。宁静致远，温馨守护，人们都在心甘情愿地亲迎随从。

出入小区，坚守在帐篷边的社区工作人员和志愿者，都会迎上前说：“请拿出入证，请戴好口罩……请开后后备箱检查，请您慢走……”这些亲切的言语，表达的是爱心，是一种责任，看似极其平常，却是格外的温馨。

夜幕降临，街市里喧闹平静了。远远的望去，坚守在小区门口的社区工作人员及志愿者，个个脸上挂着那方方正正的口罩，在街市的灯光映衬下，真乃是城市一道靓丽的风景。

面对强大的新冠病毒，我们别无选择，万千的白衣天使们亲临疫线，用坚强的意志，用必胜的信念，去与无孔不入的新冠病魔抗争。在新冠的战场上，我们勇敢的天使们不畏传染，在防疫一线顽强去战斗，用青春和生命谱写最美天使的悲壮诗篇。

回眸过去的时光，无论是成功还是失败，都会留下一段难忘的回忆。但是，在鼠年春日的“战疫”里，我们戴上口罩、戴上护眼镜，穿上防护服……我们住院治疗、康复出院……我们宅家、隔离……

我们穿戴着四面八方用心与情，裹着春日浓浓的温馨，在支持和鼓励“战疫”必胜的勇气，这炽热的心与浓浓的情，我们彼此永生铭记。

正如中国大使馆送给韩国大使馆的抗疫物资，包装箱上写着八字诗：“道不远人，人无异国。”诗意道出：道义相通，不会因为国家不同而产生距离。春日的情，处处彰显友谊的真情，不分国籍，不分肤色，春日最适合写诗的就是情。

鼠年，春姗姗来迟，没有因为新冠而淡去，没有因为口罩隔离停止脚步。眼下，香雪海梅花开了，金鸡湖桃花开了，树山梨花开了……

一园春色，一湖春水，一村春事，是鼠年谱写的春诗。让我们将春日的情包裹的口罩，装缀成水城最美最艳的花。

春日，水城春暖花开，别样红。

别样“年味”

灯下

散文赏析与写作班

尤曙东

新春寒冬的午后，一人世界，索然无味。独自沏茶临窗听雨，窗外江南细雨中的庭院，静的深邃，静的空旷，静得让人陷入了沉思。突来透心寒意的疫情，将我及早春涌动的思绪一起禁于家，心中落下了恍惚和迷离。

本该是车水马龙的街道，现在偶尔会有几辆私家车通过；金鸡湖旁本该热闹拥挤的“苏州中心”，现在只有稀稀拉拉的几位顾客；平江路上本该是花灯如昼的元宵之夜，现在空空荡荡的只有几个霓虹灯；新春佳节本该是欢声笑语的饭店，现在只剩门口的那张“暂停营业”的标示牌……。一切的一切都归于平静，仿佛时间按了暂停键，姑苏瞬间没有了以往华灯初上的喧闹繁华，没有了昔日此起彼伏的叫卖声。景甲天下的园林没有了各地蜂拥而来的游客。2020年的春节，还未来得及走亲访友，人来人往的欢聚，恍然间，只剩下一城的寂静。

然而我们每个人都是战斗者，响应呼吁，“全中国人民都在家过春节，不要走亲访友”。这不是人情淡薄，而是生命第一。隔离病毒但不隔离爱。当人们待在家里团聚的同时，却有一批批的守护者，通过爱的桥梁，默默无闻坚守岗位。正因为有了他们，我们的生活才有良好的社会秩序；正因为有了他们，才有我们春节里的万家灯火、融融暖意；正因为有了他们，我们更有信心打赢疫情防控的阻击战。这一刻，我明白了什么叫“大爱”，什么叫“担当”。

在这关键时刻，无论是“战疫”在第一线的“战士”，还是仍然坚守在工作岗位上的工作者，或者资助钱物的奉献者，更或者是那些安安静静待在自己家里的人们，每个人都在战斗。“不出门，就是为抗疫做贡献”，我们和他们一样，都做了自己该做的事。我们都为这场消灭病毒的战役贡献了自己的努力。那一城的寂静。正是我们共同抗击新型冠状病毒的决心和信心的体现。更是我们全国人民上下一致，众志成城见证。

面对这场无声的“战疫”，我们不害怕，因为我们有逆行千里而来的战斗在第一线的优秀医护工作者和子弟兵，84岁的钟南山院士再次挂帅亲征、操心劳力，他告诉所有人千万不要去武汉时，反而自己却第一时间冲向前线——汉江三镇。除夕他坚守武汉肺炎第一线，面对疫情，他从容淡定；说到困难和民众，眼里泛着泪花。这一刻，我想说：他就是时代的英雄，就是民族的脊梁。面对这场灾难的洗礼，我们不后退，因为我们有团结一心的中华民族。面对这场病毒的考验，我们不放弃，因为我们心中有五星红旗在迎风飘扬。

姑苏的庭院依然诗情画意，岁月依然静好。而在不平凡的春节里，在这场特别的“战疫”中，我强烈地体会到了别样的“年味”。新春细雨中，有多少人的相拥和离别；万家灯火中，又有多少幸福和伤痕……

旧岁新春，春雷涌动。在这场无硝烟的“战疫”中，我们一路温暖相伴，循着眸中的轨迹，一路加油助力，每个人都坚守阵地，我们一定会拨开云雾见天日，我们一定能战胜这次疫情，我们一定会胜利。待严冬离去，山花烂漫之时，我们在凯旋中相聚。欢庆中站起来，担起时代大任，一同迈向美好的未来，再创辉煌！

暖晴
永忠



风雨过后是彩虹

孟凯建