

萬壽宮

百年
新志

苏州市老年大学

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn> 第 145 期 2021 年 11 月 17 日

准印证号: S(2021)05000024 (内部资料 免费交流 印数七千 发放学员)



有序入校 (李香荪)

苏州市老年大学师德规范 (2021年修订)



一、爱国守法

热爱祖国,热爱人民,拥护中国共产党领导,拥护中国特色社会主义制度。遵守宪法和法律法规,贯彻党和国家教育方针,依法履行教师职责,积极传递正能量,维护社会稳定和校园和谐。

二、为人师表

坚守高尚情操,知荣明耻,言行雅正,自尊自律,清廉从教,以人格魅力和学识风范引导感染学员。模范遵守社会公德,维护社会正义,自觉抵制有损教师职业声誉的行为。不能以营利为目的向学员推销、售卖商品,不得以老年大学名义向学员收费。

三、敬业奉献

忠诚老年教育事业,关心学校,爱护集体,恪尽职守,勇于探索,精益求精,团结合作,对工作高度负责,不敷衍塞责,为促进学校发展作出贡献。

四、关爱学员

关心与爱护全体学员,尊重学员人格,平等公正的对待学员,做学员的良师益友,关心学员的健康与安全,积极引导,和睦相处,不得损害学校和学员的合法权益。

五、教学相长

建立新型的师生关系,尊重老年学员的资历与才智,发扬民主作风,善于听取和接纳学员的意见,不断丰富自身内涵,积极探索,相互促进,共同提高,不得排斥与歧视学员。

六、服务社会

坚守教育情怀,为终身教育、社会和谐和人类进步服务。传播优秀文化,普及科学知识。热心公益,服务大众。组织与参与学员的社会志愿活动,自觉承担社会义务,积极提供专业服务。

以点带面,

发挥老年大学的社会辐射作用

苏州市老年大学太极拳社团自成立以来,不少会员利用社团平台广泛开展学习交流活 动,积极参与市老年人体育协会、社会体育指导员协会、市武协、社区的各项活动和比赛活 动。他们还运用自己在老年大学学到的拳理拳技,在苏州各社区(辅导点)进行义务辅导教 拳,据不完全统计,他们分布在全市约十六个点,共有四百多个学员,涵盖了市区、园区、 相城区、吴中区等,如陈铭月在相城区政府广场、园区老年大学、吴中区新家桥研究中心设 了辅导站;刘梅君在南园桥北堍设辅导站;钱红霞在园区北部市民中心广场、唯亭街道综合 大楼广场等设了辅导站;金蓓蓓在郭巷湖滨社星屿辅导站;潘黛英设了大公园辅导站;肖淑 华设了郭巷湖景社区辅导站;赵雅琴设立了光福镇东淹湖社区辅导站;高晨在市工人文化宫 内广场和苏州大学老校区设了辅导站;刘燕除在市工人文化宫内广场和苏州大学老校区设 了辅导站外,还在桂花公园设辅导站。他们一年四季,每天都带着自己的团队进行练习。统一 的服装,整齐的队形,扎实的基本功,成为苏州市很多区域传播太极文化的一道靓丽风景 线,较好地发挥了市老年大学的社会辐射作用。(养生健身系 江斌华供稿)

校园志愿者的心声

暑假过后,原定是9月初开学,但由于疫情,拖了三周,到9月27日才正式开学。为了 应对疫情的反复,专门添置设备设置了两大防疫专门通道。学校领导把全校师生进入校园 时把控安全的第一关“检查健康码,扫码学员证(听课证)”的重任交给了我们志愿者。 志愿者动员大会一开完,大家就争先恐后踊跃报名,不一会报名人数就超过了预期。为了 能熟悉机器,熟悉流程,志愿者们互相帮助,主动试机,反复演练,保证开学迎接师生到 校时不出差错。

现在开学已经一个多月了。在这一个多月里,我们的志愿者每次值班都要提前一个 多小时赶到学校,有些住得远的,6点多就要出门了。志愿者中大多是班长,开学初,班长 的工作也是很忙的。但他们都想办法把事情处理好,决不影响防疫值日。由于既要检查 健康码,又要扫学员证,一开始,学员们都不习惯,觉得进个校门太麻烦了。志愿者们就 耐心的向抱怨的学员解释;有的学员不会打开健康码,我们还要辅导打开;还有学员要用 电子学员证,但又不能熟练地在手机里点出来,也需要我们指导……。(下转第三版)

《英雄儿女》光耀舞台

在今年苏州市第十五届老年文化周全市老年大学优秀文艺节目专场展演中,有一个节目别具 一格,脱颖而出,观众看了非常震撼,掌声如潮。只见在舞台上,随着战争的背景场面出现, 伴随着震耳的音乐和炫丽的灯光,舞台上舞蹈演员们现代舞的精彩表演,把抗美援朝战场上中 国人民志愿军打击侵略者的豪迈气概和不怕牺牲、顽强战斗的大 无畏精神表现得淋漓尽致,精彩的场面和情节不时催人泪下,令 人激动不已。随着节目高潮的到来,观众耳熟能详的《英雄赞 歌》旋律响起,大家才更加深切地感悟到“为什么战旗这样红? 英雄的献血染红了它;为什么大地春常在?英雄的生命开鲜花” 的深远意境和深刻内涵,英雄儿女的形象光彩闪耀,照亮舞台, 也照亮了广大观众的心灵。这是苏州市老年大学为庆祝建党一百 周年、新中国成立72周年,纪念抗美援朝71周年精心打造的现代 舞《英雄儿女》。该舞蹈成为今年老年文化周艺术舞台上最亮的新星。



据了解,这个舞蹈节目由苏州市老年大学青年舞蹈教师杨鑫 编排并执导,学校学联会文艺部部长杨卫负责总协调组成精干团 队,舞蹈系主任仲燕萍自始至终亲临排练现场指挥。参加这次演 出的学员平均年龄63岁。看到舞台上他们灵活的身姿、饱满的激 情和精湛的演技不由得让人为之惊叹。

据介绍,为了排练这个节目,从老师到演员,(下转第二版)

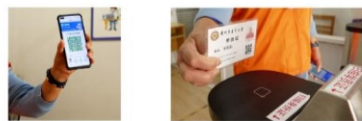
进入校园三步曲

开学一个多月以来,在人员通过新设置的闸机过程中,我们的 进校速度还不能达到理想状态,时常出现拥堵现象。原因是 有少数学员不理解,不重视,出门前不准备好健康码,不 带学员证,校门口还不知道出示一码一卡,不熟悉如何扫 码。进校受阻不在自己身上找原因,反而牢骚满腹,怨天尤 人,甚至破口谩骂。这些学员成为影响进校的主要因素。 其实,只要端正思想,做好准备,通过闸机是很方便的。

我们在家要做好两项准备。首先是学会在手机上打开健康 码。如果手机上没有健康码,赶紧去社区,办一张14天有效 期的证明。其次是准备好学员证。前几年的听课证、手机 上打开听课证,也能扫码。另外,截屏和复印手机上的听 课证,也很方便。

学员进校简明示意图

一.左手手机展绿码,右手拿好学员证



二.保持距离向前走,二维码对准扫码框



三.身份证放平也能扫,“谢谢”声中闸门开



把这两样事做好了,你在校门前就可以很方便的把健康码打 开,把学员证拿出来。 然后记住三句话:

- 1.左手手机展绿码,右手拿好学员证。
- 2.保持距离向前走,二维码对准扫码框。
- 3.身份证平放也能扫,“谢谢”声中进校来。

只要每个人都做好 准备出示健康码,熟 练扫学员证进闸,进 校的速度就会大大 提高,拥堵现象一 定会逐步消失。(志愿总队 李香荪执笔)

记一次愉快的写生课

山水提高一(2)班 范建新

为帮助学员了解和掌握山水画，章老师特地在本学期为我们——山水提高班安排了一次写生课。习惯了在课堂上上课，换个环境到大自然中去写生，同学们都很高兴。

五月的苏州公园内，阳光明媚，花团锦簇，人来人往，熙熙攘攘。一群群的人，有的是在舞剑弄枪，健身打拳；有的穿着鲜艳的服饰在载歌载舞，尽情欢乐；也有的在吹拉弹唱，自娱自乐。

今天同学们都早早地来到写生地苏州公园。年过古稀的老许说：“我第一个到，昨夜做梦又回到了小学时期的春游，很兴奋，所以早醒就早来了”。学长的梦真是个好兆头，果然应验，这一天的写生活动得偿所愿，收获满满。

八点五十分，章老师和同学们都到了，写生课开始了，章老师带领大家来到一棵大松树下，先示范写生给大家看，然后把同学们分成两组，分别在大松树两边写生，过后两组调换地方，让大家感受视角不同的松树枝变化。

突然，喧嚣的声音不见了，原来唱歌跳舞的人，都围在我们写生学员的旁边，不断地问着说着“你们是那里的。”“这位老师是谁啊？”“喔，是苏州市老年大学的。”“蛮好咯，以后我也要去报名学习。”“原来是著名画家章致中老师，我家中挂的画，就是他的作品”……多才多艺的章老师利用间隙随



兴起，借用二胡为大家演奏一曲《绣红旗》为我们写生伴奏。

十一点到了，章老师宣布写生课结束，同学们仍然回味在琴声绕耳的艺术熏陶中意犹未尽，还沉浸在写生的思绪中，大家再拍照留念，感觉是愉快开心地上了这一次写生课。

高兴之余，又想起了早上学长老许的话，老师和同学们相视一笑，都心有灵犀地体会到了好梦成真的愉悦，此刻大家望向章老师的目光里，有感激有钦佩，心里有下次再带我们写生的期盼，脚下却是兴致盎然流连忘返。

我们的钢琴老师——陈佳

今年5月，苏州市老年大学中青年老师陈佳荣获江苏省老年大学教育工作突出贡献奖。今年6月下旬，首届“卡西欧杯”全国老年大学电子键盘大赛总决赛在苏州市老年大学举行。全国一百二十多所老年大学六百多名电钢琴学员选送视频作品先在线上进行预赛入围决赛者，在苏州参加总决赛。陈佳执教的学员在总决赛中，取得一金一银四铜的骄人成绩，其中，我班获一金三铜。是这次大赛的一个亮点。

当年我们开始在钢琴班学习时，同学们有的是零基础、有的不识五线谱、有的学过电子琴，年龄从五十多到七十多岁都有。一切都得从读谱，唱谱，手型、触键、基本乐理开始教，在学员们练琴时段，老师会在教室巡视，手把手教会每一个学员在不同的乐句、不同的音符触键和手指跑动方法，筑实学员的基本功。

老年人学琴自觉认真，领悟能力强这是优势，但是基础差，手指不灵活。教材的安排陈老师也是煞费苦心地在浩瀚的乐谱中精心挑选。由浅入深，从简到难，儿童钢琴手指练习、拜厄、车尔尼的钢琴基础练习，我们更多是学中国民歌改编的钢琴曲，不但学古典音乐家贝多芬、莫扎特的作品，也学当代流行的理查德、李润珉的钢琴音乐。在各种不同风格，不同难度的旋律中，让我们得到全面的练习提升。陈佳老师在老年钢琴教学中的经验和探索是值得肯定的。

在学员回课时，陈佳老师是认真、严格的。你所有在演奏中暴露的错误和缺陷都逃不过老师的眼睛和耳朵。忘奏附点、升号、降号、音符时值不对……她会一个不漏给你指出来。不知为什么，我和很多同学一样，上教台回课，发怵紧张，节奏控制不了，越弹越快，觉得错音了，顿时脑子一片空白，尽管眼前放着乐谱，看键盘是真，视谱是假，我不知弹到何处，老师会立刻指出谱上断奏处说，从这里开始。这种情景在我的回课中经常出现，屡教不改。同学们在回课中，要得到老师的肯定和表扬机率很小，更多的是向你提出不足和需要改进的方面。我们就是在这样学习氛围中，琴声一点一点地走向成熟和完美。

电钢琴决赛期间，陈老师更忙了，因为她有6个学员入围决赛，要领我们熟悉赛场环境和比赛用琴，对我们进行最后的辅导，决赛那天，我们6个学员抽签分别在上午和下午三个时段比赛，老师整天在那里为我们服务，引领每一个学员入场，录制决赛视频，带我们退场，真是无微不至的照顾着我们这些不年轻的老人。

在大赛闭幕式颁奖大会上，陈佳老师默默无闻地坐在观众席上，见证了我们每一个获奖学员上台领奖的光辉时刻，俗话说，名师出高徒，没有陈老师的认真付出，我们这些老人第一次参加全国性赛事，怎能登上领奖台，享此殊荣呢。

(钢琴研习二(2)班 顾仁宽)

苏州历史碑文选讲班 现场课实录片段

——苏州状元博物馆（潘世恩故居）

碑文选讲班 王钧

在教室里听讲了碑文《潘世恩故居重修记》和苏州状元博物馆等内容。今日我们聚集在钮家巷潘世恩故居，现场直观地听取潘老师的讲课。

苏州状元博物馆地处平江路历史街区，现在到处鲜花点缀，氛围格外的好。上午九点，潘老师准点开讲。



进入轿厅，先由博物馆苏砚老师给我们详尽地介绍苏州地区历代所出文武状元在全国的占比及其中一些著名显赫者。这个五百年前先人也是苏州籍贯的新苏州人，讲述中充满着自傲和对苏州深深的情感。

在鸳鸯厅，苏砚老师继续着他那声情并茂的浓重苏北口音的连珠炮似的介绍。

随后，潘老师又做了不少精彩补充。

结束鸳鸯厅的讲解，潘老师饶有兴趣地从外观特点介绍纱帽厅。

穿过设有圆洞门隔墙的纱帽厅北面的天井，即是后厅。

现场课进入尾声，我们来到备弄，看着墙上的展示内容，仿佛在穿越时空，沉浸在苏州过往的历史之中。

潘世恩故居重修前，我的一个同学一家曾住在这里，我来过多次。现在破落的样子不再。但是，原来的样子记忆犹新。走平江路街区找到一些未翻修的老宅，还有那同样的暗暗的备弄。与讲课的内容联系，有着一声感叹，一种交融，回味无穷。

碑文课，引我们看到现场和历史痕迹，催我们思前想后，有了更多向深处探究的兴致。



(上接第一版) 饱含深情，发扬团队的团结协作精神，加上细致周到的协调管理，克服很多困难，全力以赴参加每一次的排练。节目从编舞、剪辑音乐到背景的设计都是全新创作，服装道具都是精心准备。为了节约开支，学员薛剑萍主动想方设法借道具解决问题。这些学员过去都是学的水乡舞、民族舞、古典舞，现在要转跳现代舞，这是新的挑战，有相当的难度。现代舞动作需要在地上翻滚爬爬，这对老年学员来说是个很大的考验，以至于在排练中有人腰受伤了，只能用护腰用具坚持着；有的膝盖跪得红肿发青甚至破了皮都一声不吭继续坚持，反复练习；有的身体有病还在坚持，有的约好的手术往后推迟……感人的事迹非常多。用学员的话来说，就是要用志愿军战士的不怕牺牲的精神鼓励自己，不怕苦，不怕累，既要演好《英雄儿女》，更要用英雄儿女的光辉形象激励自己，磨炼自己的坚强意志。他们把“团结、紧张、严肃、活泼”当作座右铭，克服一切困难，让《英雄儿女》光耀舞台，照亮人心。(朱学标)

(上接第四版) 雨时清幽，晴时绵远，弥漫着俯视一切的闲雅。

喜欢文字，也写文章。文章的表达是心声的坦露，从修心修身起步，始终不敢造次。文章也是生活本来的面貌，脱离本源，怎会感人？惊讶自己视野渐宽，也敢把“秋水文章”作为写作的标杆。标杆是可模可仿的榜样，学不学得像，只是一种自求或自勉。

其实，更喜欢大自然中的秋水。落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色。《滕王阁序》中的那片秋水最是大气惊艳，从少年到暮年，它始终盈满我热爱的情怀。芦荻无花秋水长，淡云微雨似潇湘。意境引伸开去的想象直入内心深处，想在那里筑一片自己的桃源。大江大湖的秋水，小河小塘的秋水，各有形状不同，喜爱的是颇具共性的特质清澈与宁静。

清澈与宁静谈何容易。春的萌芽，夏的成长，都为秋这个隆重的场景准备，而这个场景却微波不惊，心如明镜。金风玉露呀，哪个季节能够如此天高地远，朗阔丰满？当生命走到秋天，所有的经历已一一体验，无数的纠结正渐渐放下，珍贵的收获将如数收藏。终于卸下负荷，直面晚境。秋水般平静的情怀里，那些留下的文字，是我的明眸皓齿，我的风花雪月，我的大雅君子，虽然旧旧的，却是香香的，让我无比珍惜。

秋水说，惜君如花。

我点点头，惜君如花。

西江月·阳澄湖莲花岛

学员 陈彦华

秀水三围莲出，元和千顷霞飞。鳌封嫩玉把金杯，味美天人合醉。百户渔家依水，四星佳地云隈。三元连中耀门楣，文运湖鲜折桂。



西江月·秋思

学员 黄建萍

逝水残阳秋暮，清风暗送芬芳。黄花红叶染秋光，香冷露寒蛩唱。凄黯梦魂惊断，碧空明月如霜。故人西去两茫茫，雨恨云愁漾漾。

渔家傲·横泾东林渡稻田

学员 刘婉英

一望无边金浪舞，风吹香满东林渡。时见田间飞白鹭，红橘树，秋光唱尽丰收赋。游兴浓浓收不住，人流车马村前堵，稻子无言轻带露，秋色诉，乡村如画家家富。

汉宫春·重阳感怀

学员 杨颖颂

极目天涯，正蒹葭采采，云水茫茫。无声秋雨，有意霜露添凉。惊寒北雁，入云霄、列阵南翔。依在那、秋风亭上，眼前无限风光。却忆当年重九，对茱萸艳赤，野菊明黄。新朋旧宾有约，欢饮琼浆。篱边醉月，念前情、幽梦沧浪。今记取、诗还九九，清词赋得重阳。

汉宫春·写在重阳

学员 张欣欣

朗爽金风，恰阳澄云淡，日近清凉。婆娑秋韵，旖旎玉桂芬芳。银波皱影，叹江南、菊绿橙黄。呈苍翠、丹枫雨歇，鸭头波泛斜阳。便引诗情从此，更秋香阵阵，稻熟丰仓。悠悠鳜肥蟹贵，金掌琼浆。鸣蛩去鸟，步轻松、放旷徜徉。秋到也、花开花落，一年九九重阳。



醉蓬莱·夜色山塘

学员 江幼青

看街灯渐亮，暮色微浓，树荫芳草。独步山塘，听客商欢闹。雨巷星桥，石碑狸洞，漫水通幽道。画舫穿梭，桨平波荡，茶香氤氲。正遇重阳节佳，赏那绿菊茱萸，挂悬奇巧。黄叶萧然，任落花风扫。一缕音遥，软糯清越，恰吴歙腔调。赋就清词，慢吟低唱，真当魂绕。

(注:山塘街有七只石雕狸猫。)

校
园
灯
谜

风雨须归古树端，

此生执意结金兰。

梦中花落知多少，

范水模山仁智间。

(每句各猜一位党史人名)

重阳寄远

学员 侯国达

光阴荏苒又重阳，一缕相思寄故乡。欣喜田原丰五谷，犹期兄弟饮千觞。江南未见香飘桂，塞北遥知雨化霜。怎阻时空诗友会，东篱共赏菊花黄。



贺神舟十三号载人飞船发射成功

学员 章苏

频发飞船忙问天，太空漫步共攻研。中华儿女多奇志，一跃苍穹任重肩。

老年人向往的苏式生活

越剧(1)班 钱莉莉

人说“上有天堂，下有苏杭”。苏州就是人间天堂。我们老年人向往的就是天堂般的苏式生活。

早上起来，打开窗户就有一股清晰的空气扑面而来，顿觉心旷神怡。牛奶、鸡蛋、苏式点心下肚，迎着朝阳到附近的公园去锻炼，可以选择慢节奏的太极拳、太极剑、木兰扇，也可以选择快节奏的广场舞，还可以散散



静谧时光

经典影视欣赏二班 瞿苏生

村舍、水塘、良田、群山

如果你还记得陶渊明的《桃花源记》，那其中的段落似乎就是在描写这里，“土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属。阡陌交通，鸡犬相闻。”就是它——广西百色靖西鹅泉村。

置身其中，近处有小桥泉水，清澈如镜，碧绿如玉。远处有群山如屏，曼妙起伏。轻盈灵动。夕阳下的倒影映衬着清新悠远的绿，这是最朴实的田园风光，也是绝美的人间风景。

大片的农田，收割完后堆在田间的稻草，散发出淡淡的的稻米香，人们在这里安详、平静地生活。

当我离开喧嚣的城市，来到这幽静的小村，坐在田边石阶上，晒着太阳享受着这份静谧时光，内心平静而又空灵。

耳边传来了贝多芬F大调第六交响曲又名“田园交响曲”的音乐，他说：“我在灌木、大树、草坪和岩石间行走的时候，是多么快乐啊！因为树丛、花草和岩石，都能给人以共鸣。”

小提琴所呈现的主题显得悠扬而且明亮、清澈。暗示着一种生命的韵律涵养在博大辽阔的自然里。牧人在田野中歌唱，草地发馨香，传达着对大自然的感激的心情，勾勒出喜悦、安宁、欣慰的情绪，

静静地听着，沉浸在其中。前方传来一阵欢笑声，原来是村里的孩子们放学了，他们看见我坐在地上，问道“爷爷，你累了吗？要不要扶你起来？”“不累，我喜欢这里，坐着想多看看，谢谢你们！”“你从很远的大城市来我们这里玩的吧！我们村叫鹅泉，你们那里有鹅吗？”我们那里没有鹅。“我给你背首诗吧，鹅鹅鹅，曲项向天歌。白毛浮绿水，红掌拨清波。”

这“鹅、鹅、鹅……”的童声久久回响在空灵的山间和田野。

孩子们天真无邪的表情，清澈透明的眼神，朴实无华稚嫩的脸庞深深打动了我的内心。

人世间不就是要追求这份简单、真诚和快乐吗？

美好的自然，美妙的音乐，美丽的童心。

旅行的真谛，不是运动，而是带动你的灵魂，去寻找生命的源泉，生活的乐趣，让灵魂得到升华。

行走在鹅泉乡间的小路，如在画中游。这一抹满屏的翠绿是大自然的馈赠，无论何时来到这里，都是一幅静谧时光的画卷。

步。更有人清茶一杯，三五知己围着石台下棋、看报、谈论国事、家事、开心事。也有人穿着红马甲当起志愿者穿梭在辖区内，也有急匆匆去老年大学上学，给自己充电，圆年轻时的大学梦。

苏州物产丰富，初夏品东山枇杷，尝西山杨梅，六月里的人参——鸡头米可以随意吃，从此再不愁水质问题，可以吃到新鲜的红菱、甜爽的白藕。八月中秋刚蒸上太湖白鱼，阳澄湖大闸蟹又爬上餐桌。再也不用担心农药残留，有机蔬菜、水果一年四季保障供应。

苏州是个园林化城市，城内假山假水城中园，城外真山真水园中城。我们老年人凭着一张卡玩遍苏州各个园林、名胜古迹。欣赏古典园林的优雅，粉墙黛瓦、飞檐峭壁，园中飘扬着阳春白雪的昆曲味，回响着委婉动听的琵琶叮咚声。苏州每条街巷都有着美丽的传说。不起眼的小巷深处也有名人故居、名园，处处体现出2500年文化底蕴的元素。也可以乘着公交车沿途看风景，一排排耸立的高楼大厦，一座座纵横交错的高架，日新月异的城市建设。也可以坐轻轨地铁去和大自然来个零距离亲密接触，看到山更青水更绿，天平更高，虎丘更美。山和水融合成一幅浓墨山水画，我们就是画中人。

人总会慢慢变老，总有力不从心的时候，当老人感到孤立无助时，会有人关心、有人问津、有人上门服务。现在大多数老年人都有自己的窝。一般选择居家养老，那么这时候就希望社区、政府能“一条龙”服务，可以由无偿服务与有偿服务相结合，让老人感到党和政府的温暖无处不在。当老人无法出门时，身边有人陪伴，社区卫生院能定期上门服务，并给老人建立健康档案，及时看病治疗。这样可以大病化小，小病化了。既给国家减轻负担，又减轻个人病痛，让老人活得潇洒快活，健康长寿。

我希望所有苏州老人都能过上甜美幸福的晚年生活，那我们就是名副其实的天堂里的神仙。这就是我们老年人向往的苏式生活。

(上接第一版)在每天的防疫值日中，志愿者们尽心尽力，任劳任怨。大家只有一个想法，为了校园和全校师生的安全，我们一定要把好这个关。

我们的努力，我们的严格，绝大多数师生都看在眼里。很多人都很理解和支持，还有人赞扬我们为为学校师生做了件大好事，伸出大拇指点赞。不过，也有少数师生不理解我们的做法，有误解的、埋怨的甚至还有谩骂。但是得到大多数学员老师的肯定和赞扬，再苦再累也值了。

从目前的情况来看，我校学员在进校门前，大多数学员会主动出示健康码，熟练使用学员证扫码进闸。但是还有一部分学员不够自觉，甚至有极少数学员在志愿者善意提醒后，依然不愿出示健康码，甚至不带学员证，强行往前闯。我们希望这些学员，要认清目前的严峻形势，配合志愿者，共同把牢防疫关。

最近，周边的防疫形势比较紧张，防疫要求也越来越严。为了把我校的防疫工作做得更好，我们想向全校师生提出几点建议：

1. 进校门，请自觉出示健康码，主动扫码进闸。扫码时一定要把学员证正面的二维码对准白色的扫码框（不能贴紧，要稍微离开一点）。
2. 没有手机或无法出示、不会出示健康码的，务必去社区办理好健康码证明。（需要2周办一次，有效期只有14天）
3. 暂时没有找到纸质学员证的，可以用以前有二维码的听课证。另外，手机里存有电子听课证，但临时打开比较麻烦。简便的方法：截屏，放在手机里；或者打印在纸上，扫码时拿出来就能扫了。

为了自己，为了他人，为了我们的老年大学，让我们一起努力，打赢防疫这一仗！

(志愿者总队 供稿)



穹隆山赋

散文赏析与写作班 刘婉英

太湖东畔，姑苏西郊，三镇横跨，吴中之巅。东卷长云飞涌，西斡山势连绵。或峰峦起伏，飘渺似烟。或苍松翠竹，泉水潺潺。或盘山公路，曲折蜿蜒。或吴越遗迹，仙府洞天。

三茅峰状若浮笠，若隐若现。宁邦寺梵音袅袅，直上云间。追层峦于叠嶂，挟瀑布于飞悬。弄云雾于险谿，育才俊于灵山。迎九玄于金阙，谒古木于参天。

相传，赤松子在此，炼丹升仙。曾经，朱买臣砍柴，读书台前。乾隆爷六次祈福，接驾亭前雕栏。茅蓬坞隐居孙武，兵法三十六篇。

温婉江南地，出此奇峰，高峻深邃处，故名穹窿。有王维诗境，缥缈孤鸿。易四时之烟景，叹鬼斧之神工，汇历朝之遗韵，凝岁月之峥嵘。

“上真观”以开境，“望湖阁”以迎风，“玩月台”之得月，“百丈泉”之叮咚。

策杖来访，一路伴清风鸟鸣。临窗而坐，苍翠间一杯清茗。举目四眺，悠悠然涤却心尘。如有世外高人，云上隐士。终南意像，名利不争。一眼太湖八百，笑看天下风云。

至于峰回路转，遇红叶丹霞。怪石嵯峨，逢山坡野花。沟谷幽深，迎五色山茶。静观世态炎凉，兵家儒家。一展胸中丘壑，道家释家。灵华之韶景，梵界之婆娑。文化之信仰，妙法之莲华。

摩崖石刻，数度浮沉。历经沧桑，碑文重生。韩世忠赏月，李根源诗存。辉煌历史，今古名人。

嗟乎！远离尘嚣，心琴弹奏。双目微闭，思索宇宙。触摸自然，时空穿走，清风流云，山川锦绣。

听百鸟之巧语，闻松涛之佳音，赞气势之磅礴，寄长歌而放情。歌曰：古今兴废尽，永存是青山。



秋鸣

校友 祝君雅



“万物有理，四时有序。”白露过后，感受秋的清气，入夜，挽着晚风，路过公园，闻得花木草从间虫鸣啾啾，奏起秋的序曲，怀感秋的诗意。

昔《幽梦影》曰：“春听鸟声，夏听蝉声，秋听虫声，冬听雪声，方不虚此生。”这秋虫的鸣声最熟悉的当属蟋蟀，也叫蚩蚩，又名促织，苏州人称赚绩。

幽幽虫声，唤起了我美好的回忆。童年，谁没有一段与虫为伴的无忧时光？每当秋晚，我家老屋后园的墙角下、草丛间、瓦砾堆，蟋蟀的鸣声此起彼伏地响起，我和邻居小哥常猫身蹑脚，循着鸣声，寻觅洞口，锁定目标，用网罩、竹筒抓捕蟋蟀，作为玩物。抓到后养在蟋蟀盆里，喂以米饭粒、瓜果、水等，蟋蟀就会发出节奏分明，铿锵有力悦耳的鸣声，以此为乐，那份童心天趣至今记忆犹新。

玩虫在中国有着悠久的历史。蟋蟀在很长一段时间里都作为玩物，也为文人骚客吟咏秋思的寄情之物。唐天宝年间，玩虫之风盛行，至宋代蟋蟀被驯养作斗蟋蟀，名“秋兴”成为民俗活动，南宋有蟋蟀宰相贾似道，明代有促织天子朱瞻基爱斗蟋蟀，宣德九年曾下诏书给地方官员，征集蟋蟀供其玩斗，凡进宫好蟋蟀者获加官赏奖。明清时期斗蟋蟀已成一种赌赛，上达达官贵人，下至贩夫走卒，风靡一时，后至民国时期，因娱乐多样化，蟋蟀赌赛之风渐趋于消失，但玩虫养虫之人仍大有人在。

秋虫感秋而生，秋尽则尽。北宋诗人黄庭坚称秋虫蟋蟀有五德，说的是：鸣不失时，信也；遇敌必斗，勇也；伤重不降，忠也；败则不鸣，知耻也；寒则归宇，识时务也。寒风一起，蟋蟀便自钻深穴，雌则卵尽而死，雄则不食自毙，不为人和自然添麻烦，来年化作春泥还护花，中国哲学天人合一，物我相通，造化自然，古人对鸣虫的理解已有极高境界。

道法自然，人和万物一样都是自然界的生灵，人和自然应和谐共处，保护生态环境，才能聆听秋虫吟唱，才能让人的内心世界感知“自然”，感喟“春秋”，也让清秋月夜多了一份诗意的美好。



难忘那些时光……

经典影视欣赏班 黄燕

近些年，每当入夏了，我总要到公园路上的苏州公园里去走走，看看荷花池中，那些鲜嫩的花儿与翠盖。

有时候，我也会走上小山坡，站在亭子旁，朝下望望：

东边池塘边，家长带着孩子在钓鱼；西边儿童乐园里，嬉笑声不断。还有，正前方的南面小广场上，也有不少人在吹拉弹唱，载歌载舞。

有时候，我还会沿着坡道，慢慢往下走。走过小桥，再往北，就能看见对门小学校园内的景象。

那里，也是我曾经工作过的地方……

每当此时，我也会想到：前几年，曾经记过一篇《盛夏观莲》——

清晨的苏州大公园里，大树下、草坪上、亭中央、花坛里和莲花池边，一个个、一群一群的都是早锻炼的老老少少。从最常见的太极拳、剑术到新近热门的气功，如少林内劲一指禅、形神桩等。可到了午间，则多半是我们厂里的姑娘、小伙子们了。饭盒一洗，就三三两两结伴进对门的公园去了。或是穿过小桥，登上山坡，或是从大松树旁拐弯顺着水泥道，在柳树下漫步。

8月里，正是荷花盛开的时候（据说农历六月二十四日是荷花的生日）。看哪：西边池塘里那一朵朵粉红的荷花，在一丛丛小伞似的荷叶衬托中显得多鲜嫩。不少莲蓬也迎风晃着小脑袋，似乎在向人们招呼致意。哦，桥东还有几朵白色的，虽然没有粉荷长得旺盛，可在那绿色卫士的拥簇下，又显得那样淡雅、素静。她好像是默默无语，却又以纯真的目光追随着你。那洁白的瓣儿、黄黄的花蕊更醒目，使我想起了宋代周濂溪《爱莲说》中的“出淤泥而不染……”

“哟，香得来！”有人叫了起来，越近曲桥，香味越浓，沁人心肺的清香与赏心悦目的花景让人凭栏忘返，也忘了热辣辣的太阳顶空照着。

“快走！上班铃要响了。”不知是谁的提醒，我们才匆匆回走，一路还在喷着：“这荷花真是美！”

……我们是姑苏区校办工业总公司的直属厂之一的苏州市草桥印刷包装厂，厂址就在草桥小学内，而校门就对着苏州公园的北门。

那真是，“近水楼台先得月”了吧？紧张的工作间隙，还能如此观赏一下自然景色，不亦乐乎？

每次翻看这篇《盛夏观莲》，当年景象跃然现出在眼前。

边看，我边感谢自己，记下了这些情景。在脑海、在心中，留住了那段时光。

虽然，多少年过去了，仍然很难忘，那段既艰辛，又美好的时光……

解谜思路及谜底：

1.拆字、组合。须、归各保留前后部分“彡”、“彡”，古树保留“树”的开端部分“木”、“彡”，下一步组合：彡彡=彭、雨彡=雪、木风=枫，谜底是“彭雪枫”。

2.会意法。一生即一世，执意是期许的心愿，金兰之交代表朋友之间金子般坚固的交情，全句直接点出谜底为党史人物“许世友”。

3.会意法。梦中，睡觉的“觉”别解为感悟、觉察，花落即为花“谢”，知多少已含在觉察、知晓当中，哉是文言虚词只依附前面实指事物表示感叹“知道啦”，所以答案为“谢觉哉”。

4.会意法。取材于人皆敬重的欧阳修《醉翁亭记》文章中所崇尚的“醉翁之意不在酒，在乎山水之间也。”又有“仁者乐山，智者乐水”一说，因而谜底扣合党史人物“欧阳钦”。



“我来教你怎样查苏康码”（紫荃摄）



秋水

散文赏析与写作班 薛招娣



几场夜雨，秋终于像样了。

褪去酷热的执着，阳光也软了下来。步道边的荷田几分憔悴几分殷实。走过初夏的青涩，半夏的绚丽，末夏的丰盈，渐渐走出了成熟的风韵。它们不在意身姿是否婀娜，花香是否清绝，苍颜一色，在晨风里怀瑾握瑜。秋水像一位资深的母亲，怜爱喜悦，担心伤感，将五味揉成一团。屈指可数的时日，分别总是难免，所以当在的时候，母亲一直用心紧抱它们，抱成一辈子的不离不弃。

我呆望着，呆望荷田成熟带来的大气厚重，呆望秋水内敛展现的深沉清冷，呆望白露点点濡湿老气横秋的叶片，呆望任何润泽均回天乏力的枯褐莲蓬，却听到了飒飒藕风中朗朗的笑声。

这是一个轮回的结尾，它们完成了使命，功成名就，了无遗憾。波光粼粼的秋水承载着无数迎来送往，只在心里画一道道深浅不一的年痕。浩繁的尘世有不尽的循环，剩下的是耐心守候，期待来年再聚。

喜爱“秋水”这个词。常常立在岸边，看水秀山明，品流年似水。光顾那些正在老去甚至有点残败的枝叶，看它们奉献自己的样子，如一位奋不顾身的长者。

有人说秋水是孩童的天真无邪，大儿九龄色清彻，秋水为神玉为骨。有人说秋水是少年的爱恋，别时犹记，眸盈秋水，泪湿春罗。有人说秋水是一一次次企盼，今日箇蹙损春山，望穿秋水。有人说秋水是一面面镜子，曾向春窗分绰约，误回秋水照蹉跎。我想说秋水还是一层层境界，春风大雅能容物，秋水文章不染尘。

喜欢文字，爱读文章。每每读到精彩的，不由夸一句：秋水文章！人在尘中生活，意在尘中起念，笔在尘中辗转，如何不染世尘？这种不染，也许是文章的气韵干净，抑或是文字的感情纯真，或者是词句的风格清朗。但凡感知，便有了邂逅文章的喜悦。这样的文章有些似荷香，（下转第二版）