

# 万寿宫

## 苏州市老年大学

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>

第 139 期 2021 年 3 月 8 日

准印证号: S(2021)05000024

(内部资料 免费交流 印数七千 发放学员)



为做好开学保障, 志愿者在演练 (李香荪 摄)

### 苏州市老年大学2021年春季学期开学的通知

经苏州市教育局与苏州市新冠肺炎学校防控组审批同意, 苏州市老年大学将于2021年3月8日开学。现将有关事项通知如下:

- 一、防疫工作。**春季开学后, 校园实施全封闭管理。学员除到校上课外, 非必要不到校。
- 二、教学管理。**学校继续执行2020年春季课程表。各班教学时间、教学地点、教学内容不变。
- 三、开学准备。**开学前14天(2021年2月23日到3月8日), 师生居家进行体温检测, 记录表在返校时提交学校保存。
- 四、到校安排:**
  - (一) 工作日每天上午8:15、中午12:45开启校门。
  - (二) 师生乘坐公共交通工具, 按照防疫要求全程做好防护工作。
  - (三) 师生可分别从民治路正门、公园路大门进入校园。进校时必须戴口罩, 测温, 出示健康码(或身份证)。非绿码、体温异常的学员, 谢绝入校。
  - (四) 师生的自行车与电动车不进入校园, 车辆可停放在民治路校门, 民治路与公园路两侧自行车停放处。教师汽车从民治路西大门进入, 停放在亨通楼东面场地。
  - (五) 开学第一周各班级第一次上课前, 师生递交体温检测报告。
  - (六) 友情提醒: 师生要听从防疫人员与志愿者的指挥, 配合学校做好防疫工作。
- 五、在校安排:**
  - (一) 师生做好个人防护。
  - (二) 学员不串班, 少聚集。
  - (三) 上课期间, 教师不戴口罩。学员戴口罩(口罩自备)。
  - (四) 器乐系钢琴、电子琴, 计算机专业, 学员上课使用一次性手套(手套自备)。
  - (五) 师生如遇突发情况, 立即进入隔离室, 配合开展相关工作。
  - (六) 清场消毒时段, 师生不在校园内停留、用餐。
- 六、离校安排:**

中午11:15、下午16:15关闭校门。各教室进行消毒。
- 七、办理退班(课):**

要求退班(课)的学员, 到学校招生办服务窗口, 当场填写申请表, 办理全额退费手续。退班(课)后不再保留原就读班级学额和原就读课程。

办理时间: 3月1日~3日, 上午9:00~11:00、下午13:00~15:00。请学员带身份证、学员证、交费发票, 从公园路大门进入校园, 测量体温, 出示健康码(或身份证)。

友情提示: 只办理退班(课)退费, 不办理换班(调课)手续。
- 八、开学咨询电话: 0512-65211439。接听时间: 工作日上午9:00~11:00、下午1:00~3:00。**

新春伊始, 春暖花开, 我们迎来了市老年大学春季学期开学, 这是经全校师生共同努力和市教育局审批支持的成果, 为珍惜学习机会和营造良好的学习氛围, 特作如下倡议:

- 一、全面理解、自觉遵守学校全封闭管理的规定:**
  1. 按校规定校门开启时段到校(上午8:15; 中午12:45)不提早进校。
  2. 在校规定离校时间离校不拖拉(上午11:15; 下午16:15)
  3. 除到校上课外, 非必要不擅自到校。
  4. 开学的第一周要将开学前14天(2021年2月23日到3月8日)的居家进行体温检测的记录表交给班长集中后提交学校存档。
- 二、认真按照防疫要求做好入校的全程防护工作。**
  1. 进入校园时必须戴口罩, 测温, 出示健康码(或身份证)。如发现自已非绿码、体温异常的自觉到隔离室等候诊治。

**一、学校领导班子调整。**中共苏州市委教育工委对苏州市老年大学领导班子作了调整, 王少东同志任苏州市老年大学校长, 陶旭东同志任常务副校长, 徐祥宝同志任副校长。董宙宙同志聘为名誉校长。

**二、齐心协力抗疫情, 停课不停学。**学校先后出台了《苏州市老年大学致全体师生的倡议书》《苏州市老年大学致全体教职员工和学员的一封信》《苏州市老年大学关于继续全力做好新冠肺炎疫情防控工作的意见》《苏州市老年大学新冠疫情防控工作预案》等文件, 及时发布了《苏州市老年大学免费线上课程学习指南》, 积极引导老年学员停课不停学, 利用网上课程坚持学习。

学校开设录制了钢琴、声乐、舞蹈、英语、京剧等课程130余课, 并将所有课程都放在苏州广电总台“看苏州”老年大学栏目和学校网站推送, 受到学员和社会的普遍欢迎。据市广电总台统计, 总点击率达43.5万人次, 真正做到了停课不停学。校刊《秋实》和校报《万寿宫》开设“助力抗疫”专栏, 刊登师生齐心协力抗疫情的诗文、书画、摄影作品, 介绍师生服务社会、助力抗疫的优秀事迹, 影响广泛。

**三、校庆纪念活动丰富多彩。**今年是苏州市老年大学建校35周年, 学校开展了系列纪念活动。组织开展网上师生文艺演出和网上师生书画作品展, 编印校庆纪念册、师生书画作品集和研究课题成果汇编等, 纪念活动内容丰富, 形式多样。

**四、新建教学楼顺利竣工。**学校新建教学楼为原地翻建, 原为9号楼, 是一座三层

### 苏州市老年大学致全体师生的的一封信

- 全体师生: 大家好!
- 又是一年春来到, 万寿宫里喜相逢。经苏州市教育局与市新冠肺炎防疫指挥部学校防控组审批同意, 苏州市老年大学将于2021年3月8日开学。为进一步做好开学工作, 学校向全体师生提出如下要求:
- 一、根据教育部关于2021年春季学期高等学校防疫工作要求, 学校实施全封闭管理。学员除到校上课外, 非必要不到校。
  - 二、学校师生要严格执行疫情防控各项规定。认真做好卫生防护工作。
  - 三、本学期学校继续执行2020年春季课程表。各班教学时间、教学地点、教学内容不变。
  - 四、工作日每天上午8:15、中午12:45开启校门; 中午11:15、下午16:15清场, 关闭校门。各教室进行消毒。师生不在校园停留与用餐。
  - 五、师生可分别从民治路正门、公园路大门进入校园。进校时必须戴口罩, 测温, 出示健康码(或身份证。)非绿码、体温异常的学员, 谢绝入校。
  - 六、师生的自行车与电动车不进入校园, 车辆停放在民治路校门, 民治路与公园路两侧自行车停放处。教师汽车从民治路西大门进入, 停放在亨通楼东面场地。
  - 七、开学第一周各班级第一次上课前, 师生递交体温检测报告。学员在校课间休息时少聚集、不串班。上课期间, 教师不戴口罩, 学员戴口罩(口罩自备)。器乐系钢琴、电子琴, 计算机专业, 学员上课使用一次性手套(手套自备)。师生如遇突发情况, 立即进入隔离室, 配合开展相关工作。
  - 八、有在中高风险地区所在设区市行程史的师生、来自国外的师生、来自中高风险地区师生暂不返校。学员身体不适, 也暂不到校。
- 祝大家身体健康, 平安幸福!

### 常态防控 从我做起 倡议书

2. 在校时骑的自行车与电动车不进入校园, 有序停放在指定地点。
3. 要听从防疫工作人员与志愿者的指挥, 配合学校做好防疫工作。

#### 三、自觉做好在校上课时的个人防护。

1. 自觉不串班, 少聚集, 课间休息原则不出教室。
2. 上课期间, 教师不戴口罩, 学员戴口罩(口罩自备)。
3. 器乐系钢琴、电子琴, 计算机专业, 学员上课使用一次性手套(手套自备)。
4. 学员如遇突发情况, 立即自觉报告并进入隔离室, 配合实施相关防疫措施。
5. 清场消毒时段, 学员不在校园内停留、用餐。

老年学员们:

从我做起, 落实疫情常态化各项要求, 确保防疫教学两不误。最后祝大家健康舒心、学有所获!

苏州市老年大学学员联合会  
苏州市老年大学志愿者总队

### 2020年苏州市老年大学十件大事

教学楼, 占地面积463平方米, 建筑面积598平方米, 投入资金500余万元。新建教学楼计划安排四个教室。一楼为两个普通教室; 二楼为舞蹈和瑜伽教室; 三楼为影视播放阶梯教室, 同时兼作报告厅。总共设备投入资金达100多万元。新教学楼的启用将进一步扩大教学规模, 增强教学功能, 丰富教学内容。

**五、教育科研成果丰硕。**学校承担的江苏省教育科学规划重点资助课题《苏南发达地区老年教育现代化的区域实践研究》以及苏州教育战略性和政策性重点课题《区域老年教育课程建设现代化实践研究》《优先发展城乡社区老年教育区域实践研究》

均于今年顺利结题, 受到鉴定专家的高度评价。至此, 学校包括《苏州老年人口发展与老年教育发展关系比较研究》在内的四个课题全部结题。老年教育理论研究成果丰硕, 理论研究成果有效地推动着老年教育的实践发展。

**六、研制教学大纲, 促进内涵发展。**老年大学教学大纲是课程实施的纲领性文件, 是编写教材和教师开展教学活动的主要依据, 是检查评估学员学业成绩和衡量教师教学质量的重要标准。编制好教学大纲是加强老年大学规范化建设、提高教学质量、实现内涵发展、推进教育现代化的必然要求。今年, 学校组织力量编制了包含有120门课程、40余万字的《苏州市老年大学教学大纲(2020年版)》。新版教学大纲力求符合老年教育特征, 具有基层老年教育特点, 体现老年大学教学大纲的科学性、规范化, 重实效、有特色。新版教学大纲的编制,

(下转第二版)

## 苏州历史碑文天平山现场课小记

苏州历史碑文选讲班 王钧

今天(11月26日),我们苏州老年大学历史碑文班到中国四大赏枫胜地之一的天平山现场上课。

昨天还是浓雾锁苏城,今天却是阳光明媚,老天真眷顾我们这帮老年人,也许被我们的童真感动了。不是吗?一把年纪了,天不亮就起身,要赶在周一上班高峰到来之前,避开滚滚而来的观枫大军。大家八点钟就在景点大门处集中了。有人说,一个晚上没有好好睡着。

一帮老小孩们看到天平红枫美景,抑制不住拍摄的冲动,更期盼着老师给大家带来精彩的讲解。

八点,天平山,潘家炎老师讲课开始——

高义园牌坊的由来到当年乾隆爷如何经童梓门走御道进得天平山,把当年百官在接驾亭迎接皇上的场景描绘得活灵活现。

枫香树的来历,枫树的类别及其各自特点,细细道来。枫香树、榉树、榔榆树,潘老师饶有兴趣地向大家介绍如何从树叶来识别树种。

接驾亭北十景塘一汪碧水,将青山红枫奇石映入明镜似的湖面,美不胜收。

十景塘东北有九曲桥,其桥名“宛转桥”三字刻于桥北首驳岸边一块不起眼的石壁之上。潘老师不指点的活真不会去注意它。

潘老师带领大家到达十景塘北后经恩纶亭到范参议公祠、高义园一路讲解,勃勃兴致,不知疲倦。指看唐伯虎栽种的古松、逍遥亭里的绘声绘色;高义园乐天楼厅堂屏风中,潘老师指点课堂上讲解的高启《天平山游记》的原作;高义园门口欣然合影;白云古刹由外而内的讲解;白居易纪念馆内指点、御碑亭前介绍、“先忧后乐”牌坊前讲解,讲解的最后一站——范文正公祠。

整整两个半小时的讲解,潘老师很辛苦,大家报以热烈掌声,以示衷心感谢。



编者按:

从135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。



## 一代宗师——沈尹默

陈以帆

“世人公认中国书法是最高艺术,就是因为它能显出惊人奇迹,无色而具图画的灿烂,无声而有音乐的和谐,引人欣赏,心畅神怡。”

这段话是上世纪六十年代初著名书法家沈尹默先生在其著作中讲的。这段话被不知有多少人传抄引用过,足见沈先生对书法美学特征的概括是简洁、精炼、独到、深刻的。

沈先生曾被称为当今的王羲之。我曾见过沈先生的著作手写稿的影印本。沈先生的一手小行楷十分端庄、清丽,令我是目不转睛,爱不释手。我在上世纪五十年代看到一本解放前出版的“书法大成”,该书汇集了当时上海众多书法一流名家的作品,沈先生的作品被赫然排在第一位。

据资料讲,沈先生是“五四运动”时期的得力战士,新诗体裁的倡导者。曾任北平大学校长,毕生从事书法艺术和书法理论的研究工作。毛泽东主席曾接见过他。上海刚解放,首任市长陈毅第一个拜访的文化界人士就是沈先生。周恩来总理家里和办公室里挂的书法作品都是出自沈先生之手。遗憾的是“文革”期间受到迫害,被逼写过多次检查。有趣的是他的检查书刚张贴墙上,就被人揭去收藏了。费新我先生曾向我讲起周恩来总理曾在一次会议上问起沈先生状况,意欲安排保护的故事。可是没多久,沈先生去世了,卒年90岁。沈先生生前是中央文史馆副馆长。由于他的奔走呼吁,率先在上海成立了书法篆刻研究会。

退休多年的蔡老师从未闲着,她不仅担任市老年大学声乐和钢琴班老师,还在园区老年大学和园区久龄老年公寓任音乐老师,她要把自己的音乐知识传授给学员,要让老年朋友在歌声中忘掉年龄,让乐龄人的精神生活更加充实、美好!

在教师节即将来临之时,祝愿蔡老师健康、快乐!

(上接第一版)

反映了基层老年大学在没有统一的教学大纲的背景下,所作的有益思考和积极探索,

**七、加强教材建设,保障教学质量。**加强教材建设是老年大学提高教学质量的基本保证,是推进老年大学规范化现代化建设的重要内容。针对没有全国统一的老年大学教材的现实情况,近年来,学校不断加强教材建设,进一步规范适应老年学员使用的通用教材的选用工作,编写地方课程和特色课程校本教材17套33册,同时发挥长三角地区老年大学教材编写协作委员会常务理事单位的作用,积极参与教材的共编共用工作。今年,参与编写出版的教材包括:老年朗诵、老年声乐、智能手机进阶教程、老年英语、老年国内旅游、老年国际旅游、手机摄影与微视频制作等7套教材,其中担任主编2套,担任副主编1套。

**八、签订战略合作协议,搭建学校发展新平台。**老年教育发展除了政府加强投入以外,积极争取社会力量支持非常重要。学校与中信银行苏州分行合作,发挥各自优势,在服务老年人群方面展开合作交流,在发展老年教育、开展老年文化活动、组织文艺演出等方面共同为老龄事业发展做出应有的贡献。

**九、积极筹备基金会和协会的换届工作。**苏州市老年大学基金会是苏州市一级社会组织,对老年大学的发展起着举足轻重的作用。今年恰逢换届年限,学校积极筹备换届工作,于日前顺利实行换届,为把基金会办得更好创造了坚实的条件。市老年大学协会是市级一级社会组织,对全市老年大学的发展发挥着交流协作组织引导的作用。积极做好协会换届工作,充分发挥好协会组织的作用非常重要。目前,准备工作基本就绪,换届会议即将召开。

**十、社团组织活跃,对外交流拓展。**学校学联会组织发挥主导作用,组织各社团学员开展丰富多彩的活动,深入各社区、养老机构等场所,通过担任志愿者、开展文艺演出等为广大老年人提供服务,用艺术形式反映群众抗击疫情的先进事迹,受到广泛好评,获得多种奖项。拓展对外交流合作,卡西欧(中国)贸易有限公司向学校捐赠CT-X3100卡西欧电子琴62台,助力我校键盘教学。加强文化交流,积极参加苏南五市老年大学书画联展。今年尽管受疫情影响,但依然没有阻挡老年教育文化交流活动开展,我们一共选送了几十幅精品书画作品参加展览,积极推进书画教学活动的交流。学校今年分别接待了中国老年大学协会常务副会长刁海峰、副秘书长李春华、教学教材部主任李萍,以及江苏省老年大学、安徽马鞍山老年大学、安徽霍邱老年大学、安徽六安市老年大学以及贵州铜仁市老年大学等同行的来访。加强了交流,增进了友谊,促进了发展。

## 乐意奉献的蔡群老师

诗词格律与写作班 朱莎

很多年前我就知道蔡老师。邻居在老年大学学声乐,蔡老师是她的老师。她对我说:“蔡老师科班出身,钢琴弹得好,教课教得认真,从乐理、发声、演唱技巧等各方面给我们讲授音乐知识,上她的课会懂一些乐理,歌会唱得更好。”

可惜我在老年大学想学的科目太多,分身无术,只好放弃声乐,也就无缘结识蔡老师。

没想到,几年前蔡老师的家搬到了我们社区。不久蔡老师便在社区合唱队尽义务当老师。而我从社区成立合唱队开始就一直是合唱队成员。一则,社区近在咫尺,为增进邻里友情;二则,从小喜欢唱歌,唱歌是最好的“运动”。于是,我结识了蔡老师。

蔡老师比我想象中年轻,微卷的头发,五官端正;中等身材,不胖不瘦,衣着端庄,很有老师的范儿。

我们社区的人来自五湖四海,合唱队成员的年龄和唱歌水平参差不齐,有的平时不大唱歌,对乐理知识不很了解,许多人都用“大白嗓子”唱歌,其中也包括我。还有不少普通话讲不大好,蔡老师教课一定很困难。但她不急不躁,从简单乐理开始,一点一滴为我们讲解,她教我们发声的方法,练习丹田之气,吸气,呼气;她教我们识简谱、识音符,懂得音的高低、强弱,休止、半音、全音、节奏;她让讲普通话好的学员示范朗读歌词,带领大家跟着学,尽量发音正确。她说,合唱时个人声音不能突出,大家的声音要尽量靠拢,合唱的声部要清晰、均衡、和谐才能很好地表现歌曲的意境,获得良好的效果。渐渐地,我们这个原本不懂怎样才能唱好合唱,也不懂乐理、发声的“杂牌合唱队”渐渐也能分部合唱,达到比较和谐、共性的声音,在园区舞台表演获得了好评。这与蔡老师的辛勤付出是分不开的。

令人感动的是,去年有一段时间蔡老师身体不太好,自身遭受着病痛折磨,她先生陪她到上海、苏州大医院看病。可是为了迎接园区一年一度的“艺术节”,为社区合唱队的演出成功,她带病认真组织排练演唱,一次也没缺席过。排练中她忙前忙后,指挥合唱中的朗诵、舞蹈,从不懈怠。在她的付出和大家的努力下我们的合唱《天下乡亲》上了园区大屏幕。

蔡老师不仅在社区教课认真负责获得大家的好评,在老年大学上她课的我的同学一谈起她,就赞不绝口,说蔡老师教得好,歌唱得好,钢琴弹得好,上她的课很有进步!我相信,蔡老师在任何地方教课都那么一心一意、深入浅出讲课,把快乐带给学员,把歌声撒向四方。

## 健身气功使我心旷神怡

健身气功提高班 汪明勇

退休后,我以积极向上的心态走进了苏州市老年大学。

由于自己感觉体质亚健康,从中医视角看,一是心系统功能方面思虑过重导致的心火过旺;二是肝系统功能方面情绪不稳引起肝阳上亢;三是肠胃功能混乱引起胃痛便秘等,时常乏力精气不足。听说有位沈建华老师的健身气功课程较为健身,本着尝试一下的心态报了健身气功班。

首次听沈建华老师讲授健身气功,受益良多。她将自身深厚扎实的儒释道武医基础,融入对健身气功的诠释与传授,令人耳目一新。原以为气功是一种硬气功,担心走火入魔。通过沈老师教学讲解和优美到位的动作演示,领略了她的高雅艺术风采。尤其沈老师结合中医理论讲解每招每式的动作,易学易记易理解,大大提高了我学习健身气功的兴趣,掌握了老师讲解的要点。经过老师不厌其烦言传身教,我也非常努力地学会了四套普及功法(易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦)和一套新功法——导引养生功十二法。

三年多来,在学校学会功法动作内容,回家坚持习练,几乎每天轮番打二套功法,深深体会到身体素质大有改善提高,原来很机械化、很僵硬的身板,现在筋也舒了,骨也动了,走起路来灵活轻松多了,气血通畅脸色红润了,最明显的是便秘好了,身体舒服心情自然愉悦。

健身气功使我气质更佳、心旷神怡。在这里我要感谢苏州市老年大学开办了强身健体、延年益寿的健身气功班;感谢沈建华老师的悉心传教。



## 苏州市儒学研究会《国学讲堂》 2021年春季学期讲座安排



日期	内容	主讲人
3月27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10日(周六) 上午9:00	《中国孔庙学》——新时代中国孔庙学的建立(五)	张晓旭 本会会长
4月24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
5月8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22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
6月5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19日(周六) 上午9:00	《浅谈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	

# 画堂春·临安指南村见剪梅\*赞航天科技英雄

学员 张桂生

雕榭画棟映天池，龙宫福地生辉。指南村里夕阳照，徽建雄奇。凝目远山蓝黛，红枫银杏争瑰，花馨菁碧豕羝肥，雁伴霞飞。

# 剪梅\*赞航天科技英雄

学员 刘世英

遥看银河分外明。北斗飞升。天问飙升。东风载梦九霄层。一代精英。造福民生。漫步苍穹气自宏。风雨兼程。砥砺前行。英雄壮举世垂名。抒发心声。赋咏诗情。

# 杏花天·开学了

学员 王龙生

疫情过后开学了，众学子、匆匆报到，面蒙口罩欢颜笑，摇手不能拥抱。归来后、一声长啸，宿舍里，一时戏闹。青春焕发聆修教，网上师生座校。

# 浪淘沙令·溪涧映桃红

学员 杜苏民

溪涧映桃红。水色相融。粉丫枝上露朦朦。少女心中愁绪重，独自轻喁。告别泪盈瞳。思念愁浓。今朝花下许东风。吹遍江山无疫横，还我英容。

# 行香子·七里山塘

学员 冯玉虹

七里山塘。柳岸春光。青条石、路刻沧桑。古桥跨岸，斑驳垣墙。看街头人，桥头客，船头郎。杏帘高挂，茗舍飘香。戏台上、昆曲悠扬。吴依软语，北调南腔。听风声轻，莺声脆，笛声长。

# 念奴娇·致敬北斗团队

学员 张香生

青葱团队，见蓬勃向上，潜心求索。三步妙方同起舞，硬核弄晴天域。破雾穿霾，傲游星汉，一路驱顽石。栉风沐雨，励精图治鞭策。简角陋室磨研，泰然若素，数载无朝夕。忧国奉公何处有？不朽神州魂魄。追梦苍穹，春华年少，学富千斤册。风流英杰，更看桃李传脉。

# 金陵阅江楼

学员 夏成明

史载双文记，空传六百秋。乔妆吴楚岭，始见阅江楼。饮雾弥蓬阁，吞霞靓浒丘。曾经烽火地，揽胜媲瀛洲。

# 月夜

学员 王凤媛

如水澹光照晚秋，高房静悄耸长洲。枝黄一簇轻烟笼，瓦黛千灯曲脉柔。遣兴幽幽赏天籁，忘机攘攘了尘愁。此逢圆月清风夜，别有韵味心头留。

# 【双调】

# 忆江南·宅家望春

学员 沈瑾

含春远，墙角已婵嫣。窗阁裁云携婉秀，柴桌援笔酿佳篇，禁足踞门前。东风暖，柳拂喇叭咽。绿棘围栏驱病毒，巡查守护送温甜，待等凯歌旋。

# 初冬

学员 陈彦华

独立小园松竹丛，云儿看我画屏中。劳当飞毯游寰宇，邀汝人间赏赏枫。

# “云”党日活动感怀

学员 李全男

金色年华别样红，党旗飒飒瑞晖融。群英荟萃“云”端聚，使命雄心岱岳崇。

# 冬日登天平山

学员 苏金瑛

远眺众峰青，流云幻彤形。登山看不足，万笏秀钟灵。

# 走进丝绸古镇

校友 祝君雅

金杏红枫、菊花盛开的深秋，党日活动，集体去吴江震泽丝绸古镇。震泽是中国历史文化古镇，也是全国著名的丝绸之乡，极具江南水乡特色，自然风光如诗如画，粉墙黛瓦、小桥流水人家，田园居方成格，较好地保持江南古镇的传统风貌。古镇依河而建，桥下河水穿流而过，蜿蜒着流向远方。岸边簇簇秋菊昂首怒放，分外亮丽。古镇种桑养蚕历史悠久，《吴越春秋》、《史记》都有记载，晚唐诗人陆龟蒙曾寓居震泽、庙港一带，其诗作中有“桑柘含疏烟，处处倚桑箔”之句。早在唐代古镇所产蚕丝吴綾就作贡品，宋元两代延续，至明清蚕茧缂丝成为重要产区，又从19世纪延至今，蚕丝生产仍是古镇重要经济。

2016年震泽入选第一批中国特色小镇，荣获“中国丝绸小镇”称号，近年来围绕“创新、绿色、开放、共享”的发展理念，开创“文、商、旅、农”融合发展。2017年新建的“丝绸文化创意产业园”开园。恢宏的丝创园就建在中国蚕丝之母费达生先生的震丰缂丝厂旧址，园内有三幢新建筑，两幢老建筑，一旁耸立的钟楼具有浓郁的民国风貌，两幢老式建筑有着历史的沧桑痕迹。

踏进丝创园，内有经纬馆、缤纷馆和蚕丝文化馆。不同展馆又分为不同丝绸文化主题。游走各馆欣赏苏绣、宋锦、各种华美的丝绸织品，有惟妙惟肖的真丝肖像画、五彩缤纷的丝绸面料，缝制的旗袍、丝巾、手提包以及阿拉伯人用的包头巾等，或雅致、或明丽、或灿烂、或秀美，琳琅满目，精美绝伦，东方艺术之花在此绽放，令人叹为观止。我想这都根植于震泽丝绸历史的悠久和不断开拓创新的努力。

丝绸文化创意产业园还有个姊妹园一一太湖雪蚕桑文化园，是全国唯一以蚕桑为主题的生态园，集农业示范、蚕桑、科研、文化休闲、科普展示、生态旅游为一体的特色产业园。在这里可以欣赏桑园，感受远离尘嚣的宁静。园内各展馆均有动态展示，如蚕的养育、喂桑叶、结茧、抽丝、缂丝、扎染等等。另有丝绸产品销售点，销售各种丝绸产品，太湖雪蚕丝被是名牌产品，据介绍为了确保质量，对每一条蚕丝被都要进行各种破坏性测试，对每一条蚕丝被缝多少针都有严格规定，产品的质量过硬，深受消费者的信赖。

享誉全国的震泽丝绸产品，现今远销欧洲、日本、韩国、香港、台湾、阿拉伯国家，还数度作为国礼，出现在外交舞台上。

正是“一湖天堂水，千载震泽丝。”勤劳智慧的震泽人民从一棵桑、一条蚕、一只茧、一根丝、一匹绸，演绎吴地千年蚕桑文化，传承丝绸技艺，延伸丝绸之路，承载着古镇的光荣和梦想，永远飞奔在前进的路上！

知道，斑鸠孵蛋是雌雄轮流孵的。一只孵蛋，另一只就可以去觅食。看来斑鸠也是一夫一妻制，父母的责任性多强啊！我分不清它们的雌雄，还以为它们像鸡一样，都是雌性孵的呢。

十天过去了，我还没有看到小斑鸠孵出来，又急着向百度请教。原来斑鸠孵蛋需要18--20天呢。我能做的还是每天在空调外机上放一把米。

一天，我突然发现斑鸠翅膀下面好像多出了一些毛茸茸的“东西”，有时还会一动一动。我猜想会不会是小斑鸠孵出来啦？我真想把大斑鸠赶走看个究竟。大斑鸠看出了我的心思，眼睛死死盯着我，张开的翅膀严严实实遮住了那些会动的毛茸茸的“东西”，眼睛始终警觉地向四面张望，唯恐孩子受到伤害。我只能耐心地等待。

第18天的中午，我看到大斑鸠飞出去了，我马上去看鸟窝。哇！两只小斑鸠终于孵出来了，它们紧紧地靠在一起，静静地躺着，毛还是湿漉漉的。细看，眼睛还没有睁开，有时身体会微微地一动一动，这是它们的呼吸。我欣喜万分，赶紧拿手机给它们拍了个照给好友们分享。不一会，大斑鸠回“家”了，仍然安详地用整个身体遮护着两个孩子，眼睛始终警觉地向四面张望，唯恐孩子受到伤害。我能做的还是每天喂一把米。

“小宝宝”出生三天了，就在大斑鸠出去觅食的时候，我又偷偷地去张望小斑鸠。一看，小斑鸠的绒毛全干了，眼睛也睁开了。头会伸起来左右晃两下，像是等父母给它们喂食呢。就这样，在“父母”精心的呵护下，十几天后，小斑鸠的翅膀长出来了，它们飞向蓝天，开始了自己的生活。

朋友们都说，鸟儿到我家来筑窝孵蛋，夸我是有福之人。我要感谢这十多年来，我们在习总书记生态文明思想指导下，共同建设美丽中国的成果。

# 惊喜

散文赏析与写作班 徐庆宁

下午刚到家，老公就从楼上跑下来兴冲冲地对我说：一只大乌龟寻着我！！我惊奇，喜形于色地问：啊？！在那里找到的啊？！答：我在阳台上洗衣服，忽然看到一个东西爬啊爬，我睁大眼睛仔细的一看，咦？正是那只几天不见的乌龟哟！我兴奋的再追问：是真的吗？答：你赶快上去看看吧。我三步并二步跨到楼上阳台，只见盆里两只完好的乌龟正在悠悠嬉水转圈，我满心的欢喜，赶紧拿出手机擦擦擦地拍下照片。

前几天倾盆大雨之际，老公跑到楼上关窗，突然发现盆里少了只乌龟！立刻，里里外外、前前后后的找，没有；上上下下、翻箱倒柜的找，没有；打着手电、间间卧室细找，还是没有，从楼上折腾到楼下，都没有。第二天，他对我说：赶快把你那十几罐盆景想办法搬开啊，说不定躲在哪个花盆间呢，我呢再到雨水管里摸摸看，说不定阿会掉下去了呢。冒着雨，我一盆盆地搬着，湿漉漉的、死沉重的，忽然一个不小心滑碎了只漂亮花盆，一阵肉痛哦！

不一会儿，就见老公步履蹒跚的抱着张三夹板走到阳台上，喘喘的说：好不容易从外面淘来张破三夹板，还讨价还价的呢。夫妻俩连忙将夹板铺在落水管前，老公趴在上面，伸手掏啊找啊，雨下啊落啊，两人全神贯注，全然忘了台风落雨天。过了一会儿，老公站了起来，不停地捶着腰沮丧的摇摇头，我也搓着泥手满脸的失落。

雨继续下着，风满耳嘶嚷着，树叶拼命摇曳着，阳台上满世界的烂泥水。我说，我们索性搞搞卫生吧。一桶桶水往阳台上浇，可丢可不丢的通通装垃圾袋，弄得满身汗水泥水雨水。完毕，老公幽幽的说，那只乌龟肯定是给野猫叼走了……，我幽幽的问，那么那只小乌龟怎么没一起叼走呢……，老公耸耸肩摇头说，不知道了啊。想着那只大乌龟来到我们家有三三年之久，每次喂食时只要敲着盆叫道：乌龟，开饭啦，它就摇摇摆摆的挪过来，昂起头睁大眼睛看看主人后，再低下头吃食，惹人爱怜不已。现在突然不见了，两个人真的是伤感满怀。

已经过去好几天了，天不放晴，风依然大，雨还在淅淅沥沥的下，乌龟再也没了踪影。谁知道今天，忽然那乌龟自己爬回家了，怎不让人惊奇不已、激动不已？！当一样东西，在你早已不再抱有希望，或者说早已对此绝望的时候，它却突然回到了你的身边，那是怎样的一种开心？是比你首次拥有它的时候显得更加的欢欣，更加的珍贵，更加的难忘。

世界上本无惊喜，原本以为丢失的东西，失而复得便也成了惊喜！有那么一种喜悦，那就是失而复得。

# 斑鸠孵蛋

花乌班 浦英姿

清晨，啾啾的鸟鸣催我起床。我打开窗户，一只斑鸠从房间窗户外墙和空调外机的窄缝中惊恐飞出。我好奇地朝窄缝中一看，哇，是一只鸟窝！那是一只用许多细树枝密密交叉筑成的窝。我惊喜地发现，里面还有一只与鹌鹑蛋差不多大小的鸟蛋！我高兴极了，趁斑鸠不在，迅速把蛋拿了回来，赶紧拍了个照给好友们分享。不一会儿，斑鸠飞回来了，它站在空调外机上，低头一看，啊！“宝宝”怎么不见了？它歪着头睁大眼睛死死地盯着我看。我顿时感到，它是在向我要它的“孩子”呢。我马上把蛋放回原处，斑鸠即刻飞到“家”里，用嘴小心翼翼地吧蛋钩到自己肚子下面，扑开翅膀蹲下，开始孵蛋了。从那天起，它认真孵蛋，一刻也不离开“家”，眼睛始终警觉地向四面张望，唯恐孩子受到伤害。

时间一天一天过去，我每天至少去看它3次。我想，辛苦的斑鸠妈妈不能出去觅食，她怎么吃呢？我只能每天在空调外机上放一把米，它每天都吃掉的。一个星期过去了，几时能孵出小斑鸠呢？我问了百度才

漫笔

踏雪

散文赏析与写作班 陆云霞

寒风吹出了冬的节奏，冬应该有雪。

雪是童年的梦。当大女儿发来美国德美茵大雪视频时，外孙团子说：“好想去踏雪”，在他眼里，踩雪印，堆雪人，打雪仗，有雪无所不能玩，雪地就是大乐园。

我们生活在大厦的夹缝中，有多种娱乐方式，却越来越稀罕雪，一些游乐场营造人工雪地，但到底只有一屋子、一小片，与天地茫茫、无边无际差远了。

在我记忆深处有一场大雪，那年的我比现在团子略大，也上小学，老师、家长视下雪为恶劣天气，反复叮嘱：“路上小心！”

风卷雪漫天飞舞，放学时仍沙沙地下，我深一脚浅一脚，独自走到离家不远的童家宅基，村后是一条河，河中筑一道低低的坎，过河很快能到家。天快黑了，我抄近路过河坎，只见河水迅速吞没雪，村里老人曾经说过，河里有妖，头顶绿毛，眼大又亮，屁股溜圆。我飞快逃离，后面咯吱咯吱声紧随，更是心惊胆战，快到家时才回头，一串脚印宛延伸到脚下，原来路上只有我，才松了一口气。

第二天早上晴空万里，屋面、路面冰清玉洁，树上开满雪花，好美！我快乐出发，一路上踏雪、踢雪、滚雪，忙得不亦乐乎。走到河坎停了步，路面河面混合，雪白一片，一群小鸟在雪上跳跃，小脚踏出浅浅的不规则几何图，有趣，我也要留个深深脚印，用力猛踩，咔嚓一声，踏到冰下，湿了鞋，棉裤也浸透泥水，待回家换好衣服，进校迟了，好在老师并没有责怪。

大女儿将视频转向她的小黑车，说：“雪好大”，果然快要埋没汽车轮胎了，我说：“大的，我还遇到过更大的”，向她说起了一次旅游奇遇。

退休后，我和先生跟团到川西海螺沟，暴雪将我们堵在半山腰，雪被风吹着旋转，像要拔起傍山小屋，我们躺在床上担心行程。第二天清晨，雪停了，刚起床就听到有人惊叫，“哇！”我拉开窗帘向外望去，粉妆玉砌、玉树琼枝，像听到冲锋号似的，大家冲向白茸茸齐腰雪地，连滚带爬，有人从高处飞扑下来，刻了一个“大”字，先生与几个男的聚拢赤膊叠罗汉，他们笑着叫着，还说一点都不冷，开心得胀红了脸。

大女儿也笑了，说：“老爸好年轻！”，我回答：“是啊，一群六七十岁人，秒变顽童。”

踏雪不仅好玩，也受到历代文人追捧，产生了一系列成语：踏雪无痕、飞鸿踏雪、踏雪寻梅等，有许多诗流传了下来。踏雪探孤芳，只有诗人共，宋朝卢梅坡就描绘过诗人雪地相聚、评品雪梅盛况：“梅雪争春未肯降，骚人搁笔费评章。梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香。”诗中雪梅拟人化，色味各相，雅趣盎然，梅和雪还较量出了道理：各有所长。梅与雪如此，经济与雪似乎也如此。经济落后时，年年有雪且白而纯净；经济发展了，城市受热岛效应影响，偶尔有雪也是又少又混浊。此消彼长的变化，多少有些伤孩子心，当然，发展经济与雪花起舞共存也是有可能的，只要我们自律——坚持做好垃圾分类、减少开车出行，着眼小事改善环境。

我问：“遇瑞雪，准备去踏雪探梅吗？”大女儿回答：“那敢啊，空气里都是病毒”。是啊，美国日均二十万新增新冠感染人数，真揪心。我说：“回来吧，下雪了，可以在家赏雪赏梅。”她答应着想关视频，团子却还要看雪。

小区里种植了不少金钟梅，待雪降临，我会拉团子踩着松松软软的雪看梅，看那薄薄的冰包裹的黄艳花瓣，闻那花蕊透出的沁人清香，团子一定不看花，却会抓雪捏成团扔我，而我也会用雪回击，玩到开心大笑。

踏雪，是自然界馈赠的快乐，相信有盛大的冬雪，也会有一个盛大的春天。

真希望下一场飘飘扬扬大雪，那时，我将怀一颗如雪素心，且行且歌。



讴歌

敦煌莫高窟赋

昆曲班 刘婉英

大漠奇观，戈壁绿洲，三危山下，党河经流。西域雅丹地貌，河西走廊尽头，昆仑祁连遥望，丝绸之路咽喉。

商队驼铃，驿路曾经繁华。汉风唐雨，阳关几度风沙。月牙湖之梦，鸣沙山之霞。路经此山，僧人乐尊。忽见金光闪耀，似显陀佛金身。是以感应佛昭，停驻脚步虔诚。

于是乎，凿破鸿蒙，玉振金声。建洞修禅，楼宇九层。斗拱飞檐，直插云昏。砾壁峭崖，佛陀绘满了四方画壁；仙台高叠，梵音响彻了西北边陲。霜淡而月明，山危而云仄。

七百余窟，窟窟相连。蜂房鸽舍，栈道蜿蜒。楣梁飞甍，玉砌雕栏。恰如空谷妙相，又似朵朵金莲。或藏蛟螭，或隐踰跚。结云阁于山水，吸翠霞于天边。

筑巢引凤，培梧求凰。浴晨曦，披冷霜，顶日烈，衔曛黄。籍众人之智，扬工匠之长。名传天下，迎万姓与四方。

俯仰之间，千佛诞生。声声斧凿，铸就乾坤。尽古今之彩绘，藏艺术之精髓；惊世间之奇迹，听百年之回声。

洞窟壁画，鲜艳如新。颜色调和，绚丽神清。妙墨逸气纵横，金碧辉映斗星。或作画于楣梁，或雕镂于云庭。琵琶胡笳，丝路风情。佛教故事，大藏心经。胡商遇盗，张骞西行。王子问疾，商贾驼铃。笙篴弦管共奏，佛音天乐齐鸣。用色技法，中原融进。晕染游丝，印度风情。透视线描，中西合璧。思眇眇焉若流水行云，意飘飘焉若八音和鸣。金粉银粉光泽，衣褶华贵轻盈。

洞窟彩塑，浮雕技精。薄唇细眼，秀骨像清。姿态闲雅，一笑一颦。龛上悬帟，若轻云之蔽月；袈裟风飘，若灵动之轻盈。瓔珞流苏，似闻叮当之铃音；泥巴粉彩，似显鲜活生命。光润玉颜，琉璃眼睛。蓝色矿石，贵比黄金。连环画式，对话心灵。千年沉睡佛陀，涅槃庄如山形。

美丽蓝色，青石之神韵。孔雀云母，天然之珠光。丝路花雨，宗教之和美。满壁风动，天衣之飞扬。青鸟凤鸾，若将飞而未翔；华容婀娜，步薄而流芳。

仙女与花瓣齐舞，器乐与丝带共扬。音乐舞蹈，博物之馆藏。东方罗浮，大师之画廊。

追“经变画”之叙事，悟“佛说法”之从容。寄“打窟人”之想象，扣“供养人”之时空。多元文明碰撞，人性神性交融。黄沙不掩，北朝劲健；风雨难埋，盛唐雍容。

若夫藏经洞现，世界震撼。古代文书，典籍文献。历史脉动，

晚晴 刘婉英

读的那些事

散文赏析与写作班 薛招娣

杂咏

太阳晒过的被子香喷喷的。夜晚，我窝在床上将早春的料峭挡在房间外面。先生抱着余秋雨的《行者无疆》进来，翻到书签处，继续给我读书。这是继《千年一叹》之后的第二本。之前也读过其他作者的书，但他比较喜欢余秋雨的，觉得知识性、趣味性都对胃口。

房间里，一个读书，一个听书，画面温馨。然而，温馨后面常常掩盖无奈。我的眼睛出了点问题，黄斑前膜，不知这病严不严重，一只眼睛早已看不清视力表最上面的那个字母。先生替我想的节省视力的办法是给我读书。在我，听书不太习惯，缺少了对喜欢段落和句子“品”的过程，是个损失。但没办法，一是先生的好心我应该接受，二是晚上看书实在力不从心。

余秋雨的很多书早就读过，再听一次也无妨。他对世界各地文化层面的剖析与解读，用散文的笔触来表达，开拓了我的视野，有利于我在写游记时的发散性思维。况且，先生的朗读具有播音员的潜质，字正腔圆没有问题，感情充沛却无必要，我喜欢那种淡淡的，娓娓的，小溪淙淙自然流淌的读法。

这功夫是半个世纪前练就的。那时我在农场当播音员，他在宣传队当指导员，我的节目中如果需要男播音，一定是他。那时的我有点弱不禁风，常常头疼脑热，只要有空，很多工作由他代劳。

“……佛罗伦萨执意把这一粒光亮、一丝温暖，永久地供奉在受委屈的游子（但丁）身旁。”先生读到这里，摘下眼镜擦拭，我被困意席卷，进入梦乡。

可我一点都没闲着。来到了鲁迅笔下的私塾。“先生自己也念书……‘铁如意，指挥倜傥，一座皆惊呢；金叵罗，颠倒淋漓噫，千杯未醉啻……’我疑心这是极好的文章，因为读到这里，他总是微笑起来，而且将头仰起，摇着，向后面拗过去，拗过去。”这一段“读书”的描写十分传神，以至当学生很多年参不透读的意境究竟有多深奥，从此暗下功夫。

当播音员很偶然。那些年常有大合唱汇演，连队需要一位报幕员，也就是“下面请听《……》”而已，我说了，被选中。于是，清晨与每家每户一起享受“东方红”开始曲的气势；深夜，“到此结束”之后，静心准备第二天的稿件。新闻、诗会、现场报道是自办节目，99%的直播。直播磨练的是语言的准确程度和播音技巧，最初的一个月翻烂了一本《新华字典》。当我像个样子的时候，所有的辛苦与委屈都被成就感替代。三夏、三秋农忙时，每天三次的新闻节目，次次换稿件，有时还到田间地头现场直播。看到城市的电视台一整天都播一样的内容，心里很有点为那时的自己自豪。

清晨，常常抱歉地对先生说，昨晚，我又没听完。

先生说，你睡了，我也安心。

今天少念一篇吧。我于心不忍。

嗯，好。他总是答应。

有时候，散文班的老师让我在班上读他讲解的文章。读完，他会感慨地说，去电台读散文吧。我笑笑说，水平不行。其实我很倔，我就想读自己写的文字。

这一辈子读了太多别人写的新闻、报道、故事、诗歌。回城后在工厂上班，经常参加系统或市里的朗诵比赛、演讲比赛。每念一回别人的作品，心里的那个愿望就会茁壮一些，这种干劲有点“坚贞不屈”。

读自己的文字其实不难，可就是很多年没做到。退休之后，真的有了自己的文章和诗词。虽然不那么完美，一边写一边念，写写念念，不由得“浅喜似苍狗，深爱如长风”了。我的文章，第一个读者就是先生。

也会有些隆重的时候，读便有了压力。比如文章发表于报上，散文老师要分析讲解，嘱我先朗读，后谈写作思路，我不擅长这样的自我解剖，常常无所适从。电视报举办的“光阴故事”年庆活动，有作者代表与读者见面环节，每位代表的发言是举办方事先写好的，要背下来，写得太斯文，讲起来不口语，我也不喜欢。但喜欢电视台领导与我握手时的那句话：普通话和音色都非常好。

朗读常常感动自己。在大庭广众下读也好，一个人在书房读也罢，只要文章漂亮，不管谁写的，都会读得泪眼婆娑。有那么几年，每天一读，既锻炼读的熟练，又汲取文的营养。读的过程就是文学情怀的培养过程，没有那时的读，哪有后来的写。可惜没有坚持到底。现在偶尔一读，总有不尽人意的生疏感。

先生的读，也许正有“锻炼一回”之意。

千古谜幻。英人法人，假作探险。盗走珍宝，魔鬼贪婪。日俄接踵，箱子装满。道士无知，文物四散。

所谓莫高窟，遍体鳞伤者也。所谓敦煌者，吾国学术之伤感心史也。长云暗锁白雪山，孤城遥望玉门关。

山川寂寞，岁月悠悠。壮斯厚土，王朝沉浮。荒漠生命，屹立沙丘。叹楼兰之淹没，幸敦煌之存留。

研究院立，保护维修。限时开放，控制人流。蜂拥预约，未雨绸缪。三维数字，瑰丽回眸。文化遗产，享誉全球。

三危山下，临摹研究。守望艺术，沙海春秋。静静墓碑，面朝九楼。前赴后继，毕生献酬。

观艺术之宝库，盖情绪之飞扬；涉西北之浩瀚，追大梦于敦煌。历经十个朝代，触摸千年风霜。惊此千古绝唱，如闻窃窕乐章。难述心潮澎湃，沉醉如梦时光。

乙亥暮春，游走敦煌，挥毫难述，是以记之。



防控 阙明芬