

萬壽宮

苏州市老年大学

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>

第 138 期 2020 年 12 月 14 日

准印证号: S(2020)05000024

(内部资料 免费交流 印数七千 发放学员)

在苏州市老年大学庆祝建校35周年 师生文艺演出会上的致辞

王少东 校长

各位老师,各位学员,老年朋友们,同志们:

值此苏州市老年大学建校35周年之际,我们在这里隆重举行师生文艺汇演,用歌声、乐声、舞姿、诗歌朗诵等艺术形式来庆祝学校的生日,庆祝自己的节日。借此机会,我谨向全校师生、向广大老年朋友表示热烈的祝贺和诚挚的问候!向长期关心支持学校发展的各级领导、社会各界表示衷心的感谢!

学校建校35年来,伴随着国家改革开放大潮和苏州经济社会发展的步伐不断向前,从老街小巷到古殿大院,从几个班级到万人大学,从几门活动课程到一百几十门规范系列课程,从注重硬件建设到注重内涵发展,从传统办学管理到现代科学规范管理,学校在迈向教育现代化的道路上阔步前进,并进入了首批全国示范老年大学行列。“古时旧皇官,今日新学堂”,万名老年学员不甘青春韶华逝,再做校园读书郎,在万寿宫古殿大院里尽情演绎着优美的夕阳圆舞曲。

今年,由于受到新冠疫情影响,学校虽没有开学,但我们的工作一直在继续,大家的学习一直在继续。学校先后出台了一系列文件,积极引导老年学员齐心抗疫情,停课不停学,开设了多种课程在网上推送。师生创作了许多诗文、书画、摄影等文艺作品在校报校刊上登载,介绍广大师生服务社会、助力抗疫的先进事迹。学校教育科研成果丰硕,教学规范化建设积极推进,社团组织活动丰富多彩,受到社会广泛好评。

各位老年朋友,同志们,党中央已经为我们谋划好国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标,并对未来老龄社会发展作出了部署,为我们指明了方向。让我们紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围,高举新时代中国特色社会主义伟大旗帜,谋划老年教育,办好老年大学,全心全意为广大老年人服务,为构建完善的终身教育体系,为实现教育现代化,为实现中华民族伟大复兴的中国梦做出应有的贡献。

苏州市老年大学举行建校35周年校庆

在姑苏城中,在双塔边上,在古殿大院的万寿宫里,祥云缭绕,花木飘香,这里矗立着一所万人大学,这就是苏州市老年大学。校园里音乐悠扬,学员们舞姿流畅,琴棋书画剑,拳操诗文书,样样在行。他们怀揣喜悦,心逐梦想,不甘英年韶华逝,再做校园读书郎。他们用激情,用热爱重现当年青春模样,让自己的生活充满阳光!

2020年11月22日下午,一场精彩的文艺演出正在市一中礼堂举行。只见演员们用悠扬的音乐,优美的舞姿,深情的诗歌,美丽的时装、雄健的拳操表演等艺术形式来展示艺术风采,展现精神风貌。这是苏州市老年大学师生在隆重庆祝学校35周年华诞。

据了解,苏州市老年大学创建于1985年。建校35年来,伴随着国家改革开放大潮和苏州经济社会发展的步伐不断向前,从老街小巷到古殿大院,从几个班级到万人大学,从几门活动课程到一百几十门规范系列课程,从注重硬件建设到注重内涵发展,从传统办学管理到现代科学规范管理,学校在迈向教育现代化的道路上阔步前进,先后被评为江苏省示范老年大学、“五个十工程”全国地市级老年大学十大名校、全国示范老年大学。正所谓“古时旧皇官,今日新学堂”,万名老年学员在万寿宫古殿大院里尽情演绎着优美的夕阳圆舞曲。

今年,由于受到新冠疫情影响,学校虽没有开学,但工作一直在继续,老年学员的学习一直在继续。学校先后出台了一系列文件,积极引导老年学员齐心抗疫情,停课不停学,开设了多种课程在网上推送。师生创作了许多诗文、书画、摄影等文艺作品在校报校刊上登载,介绍广大师生服务社会、助力抗疫的先进事迹。学校教育科研成果丰硕,教学规范化建设积极推进,社团组织活动丰富多彩,受到社会广泛好评。可以说,广大师生一直在用行动庆祝学校的生日。

演出前,王少东校长作了讲话。

(朱学标)



苏州市老年大学举办《万寿秋韵》书画展纪念学校成立35周年

为纪念苏州市老年大学成立35周年师生书画作品展《万寿秋韵》和大家见面了。此作品展共收入书画作品141幅,其中书法作品77件,国画作品42件,水彩画作品22件。尽管受到新冠疫情影响,广大师生仍然充满热情,倾心创作,积极投稿,参加校庆纪念活动。投稿的学员平均年龄超过了75周岁,其中90岁以上的有5人,年龄最大的为96岁。这从一个侧面反映了苏州市老年大学作为广大师生的学习乐园和精神家园的文化底蕴、教学环境和艺术氛围。这些参展作品都饱含深情,用浓墨重彩书写美好的篇章,绘就壮丽的画卷,抒发爱校的情怀。作品主题鲜明,内容丰富,形式多样,艺术精湛,展示了老年大学师生的精神风貌和艺术才华,彰显了学校文化艺术成果。

(办公室)



庆祝苏州市老年大学建校35周年师生文艺演出 (李香芬摄)



卡西欧(中国)贸易有限公司与中国老年大学协会

战略签约暨捐赠仪式在苏州举行

2020年12月3日上午,一场以“助力全国老年音乐教育事业,携手共建美好明天”为主题的卡西欧(中国)贸易有限公司与中国老年大学协会战略合作签约暨捐赠仪式在苏州教师发展中心举行。中国老年大学协会常务副会长刁海峰,卡西欧(中国)贸易有限公司董事长田中微出席签约仪式。同时,为祝贺苏州市老年大学建校35周年校庆,卡西欧公司特向学校捐赠62台全新型号的卡西欧电子琴和配套教材,市老年大学校长王少东、市老年大学协会会长董宙宙接受捐赠并向对方回赠了捐赠荣誉证书。中国老年大学协会副秘书长、卡西欧(中国)公司有关部门领导、市老年大学工作人员及师生代表共60人出席了活动。刁海峰副会长、田中微董事长、王少东校长分别在仪式上致辞。

王少东校长在致辞中代表市老年大学12000名师生对领导和朋友们光临表示热烈的欢迎!对长期以来为学校建设发展给予的帮助支持表示衷心的感谢!王校长说,建校35年来,伴随着国家改革开放大潮和苏州经济社会发展的步伐不断向前,在迈向教育现代化的道路上不断前进,学校先后进入了江苏省示范老年大学、全国“五个十工程”地市级老年大学十大名校和首批全国示范老年大学行列。“古时旧皇官,今日新学堂”,万名老年学员精神矍铄,不甘英年韶华逝,再做校园读书郎,在万寿宫古殿大院里尽情演绎着优美的夕阳圆舞曲。学校发展得到了各级领导和社会各界的关心支持,更得到了中国老年大学协会的直接指导。这次中国老年大学协会和卡西欧公司为老年音乐教学搭建的学习交流和展示平台,必将为普及老年音乐素质教育、丰富老年人精神文化生活、促进老年音乐教学质量和演奏水平的提高进一步发挥积极作用。

刁海峰常务副会长在致辞中高度评价了苏州市老年大学在推进学校建设发展和老年教育现代化进程中取得的成绩,热情称赞了卡西欧公司对中国老年教育事业发展的支持。他说,老年大学已经成为广大老年人的学习乐园、精神家园、幸福家园。搞好老年教育,办好老年大学已经成为我们老年教育工作者的神圣职责。党中央已经为我们谋划好国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标,并对未来老龄社会事业发展作出了重要部署,指明了方向。相信,只要我们认真工作,奋发努力,老年教育事业一定更加兴旺发达,老年大学一定会越办越好。

苏州市老年大学师生还精心准备了优秀文艺节目向大家汇报展示,以欢迎领导朋友们光临,庆祝签约仪式成功举行,表达感激之情。

据了解,在12月2日和3日,中国老年大学协会刁海峰副会长、李春华秘书长等领导和卡西欧(中国)贸易有限公司董事长田中微一行日本宾客分别考察了苏州市老年大学。苏州市老年大学领导作了办校情况汇报与交流。

(朱学标)



按：为展示办学成果，展现老年学员的精神风貌，我校以纪念苏州市老年大学建校35周年为契机，在线下教学活动暂停的情况下，克服重重困难，举行了“庆祝苏州市老年大学建校35周年师生文艺演出”。参加演出的老年学员在演出后抑制不住激动之情，写了些体会，从中我们可以感受到老年学员的内心世界。



正是橙黄橘绿时



校庆文艺演出主持人之一 李亚青

这里是2020年秋末初冬的姑苏城，疫情后的第一个“枫红时节”，给来相聚的每一位老年人以灿烂和欣喜，他们彩服盛装、浓妆艳抹，充满自信的脸上，挂满了快乐幸福的微笑。原来，这里正在举行苏州市老年大学成立35周年师生文艺演出活动。

作为3个主持人中的一员，我全程参加了演出活动，感慨颇深。从苏州市老年大学校长王少东先生的致辞中我们了解到：苏州市老年大学的发展紧跟时代改革开放和苏州经济社会发展大潮，创业创新，高歌猛进，率先成为：首批全国示范老年大学，成为苏州老年人的学习乐园和精神家园。

2020年注定是个不平凡的年份！疫情带来的负面影响，几乎波及了所有产业和行业。苏州市老年大学的课堂教学，不得已按下了暂停键，但学校的教学工作一刻也没有停止过。（下转第四版）

“各位表现都很棒！”

小提琴班 苏静



12月22日，疫情下一个难忘的日子，庆祝苏州市老年大学建校35周年文艺演出，在我市一中礼堂举行。我们小提琴班有幸参加了这次演出。

演出前，朱班长一发动，大家立刻就在微信上踊跃报名，并克服各种困难，准时参加每次的排练，刘老师在百忙之中挤出时间给大家辅导，并且这次让学生严庆华当领奏的主角。参加表演的20多位同学，最大的年龄已80多岁，但积极性都很高。

走台前，王仁斯同学为了帮助大家准确地到达演出地点，特地画了详细地图。连续两天走台、彩排演出，大家很辛苦，却没有一句怨言。我因风湿病刚出院不久，身体还在康复中，这次坚持参加演出，我庆幸自己没有在这场盛宴中缺席。

演出时，男生身着黑西装红领带，女生穿着蓝色丝绒的长裙，拿着小提琴在后台准备上台，大家免不了心里有点紧张，朱班长及时大声地关照：“放松点、保持微笑。”我暗自打气，想着“我是最棒的！”努力让自己自信起来。当上个表演节目的最后一个音符划完，我们伴着优美的旋律上台，立马吸引了观众的眼球。当我和《我的祖国》音乐声响起，随着每一个动作起伏、每一次队形的变化，在场的人顿时感觉心潮澎湃，台上大家精神饱满、动作整齐划一，充满了激情。当音乐停止时，会场想起了热烈掌声，台下不少人还举起手机拍照。

由于防控需要，许许多多同学都不能再现场观看，只能观看演出视频。潘同学看了视频后在微信上说：各位表现都很棒！庆华独奏挺出色，为我们班争光了！有位颇在行的同学评论道：“真正的专业水平，没有瑕疵。很好！”

演出结束了，回顾排练始末思绪万千。由于这次参加演出的人员众多，水平参差不齐，要想整齐划一，难免不了要反复的练习，对于年龄大记忆力差的老人来讲不是一件简单、容易的事情，大家感到很辛苦，但也很幸福，互帮互助增进了相互理解和友谊。

“看看太极拳扇组合表演”

江斌华 严大香

2020年是苏州市老年大学建校三十五周年，11月22日要举办一台师生文艺演出表演活动以示庆祝。我们要在这台文艺演出中展示一下武术人的风采。

因受疫情影响，本次校庆演出活动观看人数受到限制，很多人不能现场观看，改为线上观看，这就要求每个节目要能经得起网上多次重复观看，对演出质量的要求提高了很多。

我们从接到任务到正式演出，时间只有一个月，时间紧任务重，严大香、吴凌晨两位老师和江斌华班长一起商量，在最短的时间内确定了上场演出人员名单，一天内完成了组队；同时在最短的时间内确定了演出节目，包括动作组合、队形编排、音乐剪辑等等内容。养身健身系卞莉莉主任通过协调，为我们的排练提供了可靠的场地保障。队员们接到演出任务后，个个热情高涨，（下转第四版）

在庆祝苏州市老年大学建校35周年师生文艺演出活动中，我们艺术团舞蹈班承担了三个节目。

明确任务后，我们即刻投入到紧张的排练中。虽然不是创新节目，但是老师对我们有新的要求和更高的标准。动作增加了难度还融入了一些技巧。

由于疫情的原因，一些老学员不能返校参加，我们从其它班级抽调学员，所以无论是动作还是队型都要重新学习和编排。

为了不影响排练进度，有的同学放弃照顾生病住院的家人；有的同学放弃已经计划好的旅行；有的同学放弃和亲人团聚的机会；张老师更是累得旧病复发……

同学们有一个信念，就是要把苏州市老年大学学员们的精神风貌和优美舞姿用肢体语言通过视频展现给全校、全市和全国的广大老年朋友们。大家团结一心，克服困难，终于圆满完成了这次演出活动。

为了明天会更好，我们将脚踏实地永远行进在学习的路上！

克服困难 编排好节目

艺术团舞蹈班 夏小瑾

莫道桑榆晚 为霞尚满天

朗诵班 徐静华

秋天是一杯香醇的美酒，秋天也是一篇古朴的长诗，秋天更是一首动听的歌曲。在这金秋的收获时节，我们迎来了苏州市老年大学建校35周年纪念。在这喜庆的日子，我们在市一中大礼堂隆重举行师生文艺汇演，民乐演奏、歌舞表演、诗歌朗诵、戏曲联唱，节目精彩纷呈，让人赏心悦目，赢得观众一阵阵热烈掌声。

朗诵表演班有幸参加这次学校汇演。从接受任务到登台演出，时间比较紧迫。但大家同心协力，克服困难

来到学校，参加一次次的排练。有的同学带病坚持排练；张晓梅同学一边在医院

治疗腰伤，一边一次不拉到学校参加集体排练，并耐心指导新学员发音；老班长王顺英汇演前突然接到女儿住院手术的消息，却仍然坚持排练，直到演出结束才赴外地照顾女儿；还有的同学推辞朋友聚会聚餐，坚持到校参加集体排练。

我们的许老师，更是投入了大量时间和精力，一遍遍地教授规范同学们的字音，启发朗诵时的表情。学校领导也非常重视朗诵表演的节目，汪主任和王导亲临现场

我们完成了演出

时装班

徐国英

今年是苏州市老年大学成立三十五周年。三十五年来，广大老年大学学员依托老年大学，开展多种多样的学习、文化娱乐活动，老年大学已经成为广大老年学员的精神寄托，成为日常生活不可或缺的一部分，充分体现了“老有所学”、“老有所乐”、“老有所为”的幸福晚年生活。

因为疫情的不确定性和危害性，今年老年大学没有正式开学，我们感到遗憾和失落，但能充分理解。在这样的情况下，下半年疫情缓和平稳后，我们时装艺术班在皇甫老师的带领下，在苏学员积极参加，坚持每周学习训练，热情高涨，做到了学时不减、训练要求不减，取得良好学习效果。在校庆三十五周年之际，部分学员不在苏州的情况下，皇甫老师及时调整节目演出人员，充实新队员，抓紧排练，在学员们的共同努力下，完成了时装班的演出任务。

展望未来，充满信心和希望。老年大学充满生机，将继续伴随我们度过一个又一个幸福的晚年！

给予指导和鼓励，仲主任几次到排练教室指导情感表达、示范动作走位。

在朗诵演出最后，当身着蓝色裙装和粉色衬衫的男女同学们举起粉红色朗诵夹为校庆欢呼时，台下响起一阵阵热烈掌声，我们演出成功！

在此，祝愿我们老年大学越办越好。祝愿银发学员们越学越年轻！

积极老龄观主题教育（七）

意识，特别是老年人自尊、自立、自强的意识。

三，进行科学养生观的教育。世界卫生组织

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

（续上期）

——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

二，要进行独立自强观的教育。因为联合国的老年人原则讲了五个原则，独立、参与、照顾，自我充实和尊严。所以我们无论是政策取向和和事物，都应当是鼓励老年人去独立、去参与、去自我充实，而不是鼓励更多的照顾。正像总书记所讲的，要增强全社会的关爱

万寿宫里的《卓玛》

朗诵班 章苏

金秋十月，第十四届《老年文化周》，在桂花阵阵的桂花公园举行。公园露天大舞台上，每天都有群众喜闻乐见的优秀节目上演。

2020年虽有新冠疫情困扰，但在党的领导下，全国人民同心协力，有效地控制疫情，并有序恢复正常生产生活秩序；苏州老年人每年秋季的盛事——《老年文化周》也如期于10月24日至28日举办。《老年文化周》活动好戏连台、精彩纷呈，还有声乐、舞蹈、戏曲等不同主题的决赛，分三天进行。

今天（10月26日）的舞蹈决赛，共有十四支实力雄厚的舞蹈团队闯入决赛圈。上演的舞蹈节目几乎都具专业水准。舞台上，令观众目不暇接的是一——缤纷七彩，霓裳翠袖盈台秀；舞曲悠悠，虹云彩霞满天飞。

有着浓郁藏族风情的舞蹈《卓玛》，是苏州市老年大学选送的参赛作品。美轮美奂的舞台上，演员们用娴熟的肢体语言，塑造了有着花一样美丽名字的藏族少女“卓玛”的姣好形象，充分表现了西藏农奴翻身作主人内心的喜悦，歌颂了各族人民大团结、伟大祖国步入新时代的最强音！

美丽的“卓玛”，在舞台上犹如天仙般美丽。演员们舞姿轻盈秀丽，动作恬静流畅。（下转第三版）

（下转第三版）

沁园春·壮游大西北

学员 蔡士道

古稀霜颜，壮游西北，步韵铿锵。赏丹霞七彩，染虹吐艳；盐湖翡翠，映日浮光。横亘雄关，西风铁马，多少狼烟战火扬。藏传教，观唐卡堆绣，溢彩呈祥。青甘自古辉煌。今万象峥嵘始未决。览富饶河套，稻禾丰熟；莽荒柴旦，瑰宝珍藏。赶月披星，旅途劳顿，换得情思意亢昂。神驰往，浪迹游天下，不解行囊。

醉太平·夜山塘

学员 章苏

山塘夜游，烟波泛舟。古街闹市灯柔，看宾朋醉眸。评弹上楼，声情并收。中秋国庆同俦，庆团圆荫留。

同学已逾仙

——为1966届高中同学祝寿庆生

校友 高德兴

同学迈进七十三，李杜亏了多少年？
众友东辞黄鹤楼，游踪岂止峨眉巅？
沧桑万变循其道，跬步千程共广寒；
雨过天晴齐雀跃，今来故去已逾仙。

注：李白止步六十一，杜甫寿终五十八。杜甫虽然游历无数名山大川，却未曾登顶峨眉山。平凡的66届同学大多探访过峨眉山，且越过俗话说“七三、八四”的七十三“关口”，念及不胜荣幸，故以此歌颂幸福的晚年生活。

满江红·颂歌献给黄果树瀑布

学员 张桂生

倒泻银河，奔腾急，湍流湧集。涡啸旋，吼如雷震，势惊宇域。越岭翻山悬壁骋，克艰排难迎风翊。争朝夕，万里逞英雄，威名赫。天涯郁，云隙碧。涛壮阔，波辉熠。翠珠飞溅湿，客欢神奕。远望如帘天际曜，近瞻若帛崖前白。世极品，鬼斧出神工，千年煜。

（上接第二版）健身也一样，我们很多老年人都知道健身，特别是广场舞，但是不知道科学的健身的方法。有一个观念，养老不仅要存钱，还要存肌肉。我们老年期的很多骨质疏松，跌倒，跟没有肌肉、没有力量型的训练是有关的。所以要学习、进行科学养生观的教育。国医大师王琦也讲，养生不在养，不在于刻意的养。养生不在补，吃补品，养生不在同，不能千篇一律。两口子可能都要不同的方案。越刻意越难如意。我们的百岁老龄做过无数的调查，并不是养生养出来的，也不是吃保健品吃出来的，都是最大的特点是顺其自然。所以越是刻意越难如意。

四，进行积极预防观的教育。我们全社会不普遍缺乏老年人功能衰退和失能失智预防的理念，大多数只关注失能失智后的康复和照护，其实应该把关口前移，在政策和务实层面更加注重预防，这是健康老龄观的核心的要义。

比如可以通过综合的评估和干预，可以防止和延缓老年人从虚弱状态陷入失能半失能状态，可以有效的防止老年人跌倒，防止已经失能半失能老人加重病情。再如，通过早期筛查，可以发现前期的认知症患者和高风

枫桥

学员 刘世英

千古江南夜客临，乌啼寒寺伴愁心。
二三渔火枫桥月，梦里水乡张继吟。

沁园春·西藏行

学员 陈铭诚

雪域高原，佛国神奇，信众热望。跨巨龙腾跃，采霞扞斗；纵横天路，情系仙乡。牛马盈坡，经幡展眼，万象缤纷呈吉祥。犹须见，峻岭携峡谷，碧玉湖镶。珠峰堪媲昆阇，令驴友频频趋若狂。忆苯宗佛系，纷争不已，达班活佛，各领风光。一代藏王，弃苏农赞，公主文成隆誉襄。登神殿，恰环球屋脊，是幸无双。腊月孕育又一春，来年传芬芳。

牵不蔓，好养易活，需求甚少，每日浇上些许清水，便悠然生长。

闲时，我常在客厅沙发小坐，望着那盆绿意盈盈的文竹，生机盎然，仪态万千，十分养眼，自有一种不加修饰的自然美。叶叶相连碧，清影入幽怀，这样赏心悦目的景观，却是平常日子的一份美好享受。正如袁宏道先生所语：“世人所难得者唯趣，如山之中情味，惟会心者才知。文竹根部粗壮，变得遒劲有力，竹茎也长叶来。浅绿色的嫩叶透着几分稚气，娇柔隙，洒下斑驳光影，自有一种诗情画意的

文竹使我天天沐浴绿色，时时滋润心。当看到文竹潇洒自如的神态，仿佛给我一我爱文竹，浑身洋溢着生命的绿色，失秀美，洒脱而不失坚定，四时不减绿色，有竹之本色；昂然挺立，有竹之气节。显示一种品格，一种精神。由此想到人生在世也想像文竹那样清正品洁，具有奉献精神，体现人生价值。心怀一份宽容和感恩，除去贪欲，富贵荣华都似浮云，看淡进退得失，不以物喜，不以己悲，品清如水，心灵像秋月一样清幽，像溪流一样清莹，像清泉一样甘冽，生活简单知足，才能活得从容和快乐。庄子曰：“清静无求，顺应自然，恬淡名利，即是净化心灵的养生之道。”正是如此。呵呵，青青文竹，伴我岁月春秋！

（上接第二版）随着乐曲起舞的“卓玛”，衣带飘飘如行云流水，笑意盈盈若金樽美酒。背景大屏幕恰到好处地播放西藏的高原风光，整个舞台被舞者、乐声、风景有机地结合在一起，观众们看得如痴如醉，此时此刻的演员、观众都沉浸在“卓玛”内心的喜悦中。

苏州老年大学万寿宫艺术团舞蹈队，成立于2014年。由于学校的特点，这支舞蹈队动态地常年保持在20人左右。严师出高徒。舞蹈队由原苏州歌舞剧院舞蹈演员张建明老师执教。老师精心施教，学生勤学苦练。张建明老师对每个舞蹈动作的要领、重点都讲解得特别详细，还不厌其烦地一遍遍示范。他严格要求学员在理解的基础上，对每个动作都必须做到位，“收”、“放”自不可马虎；“张扬”、“含蓄”更要心领神会。

正是在这样“高标准、严要求”的老师指导下，再加上学员自觉地苦练基本功，才能在舞台上开出一朵朵高雅的舞蹈艺术之花。万寿宫艺术团舞蹈队成立后的第二年，在苏州演艺中心的舞蹈展演中，舞蹈《苏州的月亮》震撼全场、一炮打响；紧接着，2016年舞蹈队在市老年大学协会的舞蹈比赛中，《梦江南》荣获一等奖；2017年舞蹈《桃红柳绿》在老年大学协会舞蹈展演中得到专家评委认可；2018年苏州市十二届老年文化周舞蹈

险的患者这是认知症防治的最有效的办法。其实我们的全社会老年的预防观是普遍缺乏的，我们更关注的都是失能、失智以后的照料和康复，当然也是对的。但是更积极的应当是积极的预防的新理念。

五，要进行积极康复观的教育。因为生物学最基本原理是“用进废退”，老年人即便失能，绝大部分具有康复的价值，这个康复跟年轻人不一江，不可能完全康复。但是延缓失能的过程就非常有意义。

所以包括我们的护理的新的理念不是替代，是辅助。包括我们的康复辅具的配置率应该是非常有前景。发达国家的康复辅具配置率人达到90%左右，我们国家康复辅具配置率只有10%。所以要警惕，世界卫生组织也给我们讲了，要警惕照护依赖的倾向。因为没有积极的康复观就会必然导致过度的照护。

最后一个是要进行积极养老观的教育。老年人要以养老的追求、梦想和规划，躯体可以老，精神不能老，外貌衰老可以是优美的，但是内心的衰老是可耻的。老年人没有目标，死亡就是目标。不放弃的人生也要继续成长。人生中可以控制的部分包括健康和快乐，远远可以超出我们的想象。

美国哈佛大学心理学家艾伦·朗格教学提出了一个

长江游

学员 侯国达

逆水行游万里船，诸多好景一江穿。
空闻神女千年梦，尽染庐山四百旋。
高峡平湖沉白帝，重楼村落上青天。
昔时两岸猿啼处，已是华灯云际悬。

水调歌头·长江

学员 刘婉英

青藏雪山出，澎湃接云霞。巨龙千载奔泻，一路浪飞花。相伴风雷雨电，穿越沧桑岁月，豪气向天涯。容纳百川水，恩泽万千家。天门断，浔阳畔，望长沙，川滇逾越，广陵黄鹤彩云遮。三峡风光神秀，八百洞庭如画，岸柳又新芽。歌罢入东海，壮我大中华。

青青文竹

校友 祝君雅

灵，尤其是今年疫情期间，宅在家里，每种启示：什么都会过去，春风总要吹来。淡如菊，雅如兰，不刻意炫耀，简约而不

大赛中，踢踏舞《万寿宫之舞》荣获三等奖；2019年，市老年大学特别选送了舞蹈《映山红》，参加苏州第十三届老年文化周舞蹈大赛，荣获一等奖。万寿宫艺术团舞蹈队还多次在苏州市电视台“老年春晚”和老龄委庆祝老年节的活动中参加表演。

台上一分钟，台下十年功。成功的背后，我们看到的是舞者付出的艰辛和汗水。特别是在今年全民抗疫、学校停课的特殊情况下，舞蹈队的姐妹们仍然不顾暑寒风雨、坚持参加定时排练；大家克服了生活中的困难，舍小家顾大局，精心排练舞蹈节目。万寿宫艺术团舞蹈队就是这样一支肯吃苦、能发扬团队协作精神的舞蹈队。

舞蹈《卓玛》最终获得今年大赛二等奖。本届舞蹈大赛评委、市舞蹈家协会顾问、东方艺术团团长卞葆芝老师在比赛结束后的点评中特别提到舞蹈《卓玛》：“很有特色”。

领队杨卫谦逊地说：“我们参加这次舞蹈大赛的宗旨：是重在参与、同时也是来向各个优秀团队学习的。”

笔者明白了。正是有了这样虚怀若谷的心态，所以万寿宫艺术团舞蹈队成立以来能取得如此辉煌的成绩；所以万寿宫艺术团舞蹈队今后也一定能取得更加辉煌的成就。

观点，衰老只有一个被官署的概念。年龄只是一个数字而已，专注力是对抗岁月的力量。所以我们北大的哲学系也是为什么长寿，他们吃穿住极不讲究，不吃营养品，不运动，但是有一个共同的特点，全部兴趣都在学术研究，有强大的精神力量支撑，不求寿而得寿，埋头学术，不知道老之将至。这就是艾伦·朗格讲的，专注对抗岁月的力量。

中国书法家协会也有一个课题研究印证了这个观点，中国历史上最养生的毫无疑问是皇帝，但是寿命并不长，平均37.1岁，其次是僧侣，66岁，寿命已经很长了。书写讲，最不养生的是书法家，只知道画画、写字，但是寿命是最长的，79.7岁，这就是专心致志做养生以外的任何一件事情是最好的养生。所以工作、学习和参与是最好的养生、养老。

最后用几句敬老的格言跟大家共勉：关心小孩是自然的行为，但是关心老是文明的行为。

只要父母还在，你就离衰老和死亡很远。世界上无论什么名誉，什么幸福，什么尊容都比不上待在母亲身边，哪怕她是一个文盲。所以跟父母在一起，常回家看看是最幸福的。

（完）

卜算子·仲秋

学员 潘健

十月金风爽，一年果实收。赢得六月天惊艳，报三春雨露。枫红丹桂黄，菊香银杏绿。

白玉兰

学员 卞业林

不赖浓妆展玉颜，疏枝常听鸟关关。
未争飞步把春报，姹紫园中心静娴。

去年暮春四月，神仙民俗节日，我在花市选购一盆竹茎整齐、绿叶灿然的文竹。归家后，换上青花瓷盆，置于客厅一角茶几上，营造一点绿色温馨，果然清新的气息弥漫整个客厅，兀然增添一抹清辉色彩。

文竹，文雅清秀，恰如其名。通身只有主干和枝叶，四季一色，不会开花，不

成事
杂咏

一个护士的脚底

诗词格律与写作班

朱莎

那天去修脚，小小的修脚铺坐满了人。本不想排队等候，路远，来一次不容易，只好耐心等待。终于坐上一张沙发，修脚女师傅正给我旁边一位阿姨修脚。师傅问阿姨：“你有多长时间没修脚了呀？”答：“没多久时间，一个月来一次。”“脚上脚垫怎么那么厚？”“是，每次都这样。”出于好奇，我探头一看，吓一跳，只见阿姨脚中间的一个“脚垫”大得出奇、厚得吓人，脚趾上还长着好几个“鸡眼”。女子又问：“阿姨，你有糖尿病吗？”阿姨说：“有的。”“那我可不敢给你削太多，万一出血，会止不住的。”“没关系，你只管削好了，要不然，过不几天脚垫又厚了，又不好走路了。”“哦。”

一直以来，我对自己的脚耿耿于怀，长得大、丑不说，随着年龄增长，还脚趾相叠，脚皮增厚，过一段时间不去修脚，走路生痛。看了阿姨的脚，我庆幸自己的脚还算好。阿姨的脚真悲惨，又是脚垫、又是鸡眼，不修脚真不好走路了。望着她清瘦、慈祥的脸，我问：“阿姨，您今年多大岁数了？从前做什么工作？脚怎么会成这个样子？”阿姨说：“我今年八十五岁了，从前做护士，一天站到晚上，一年忙到头。后来又调到传染病房，更忙。这脚就是那时候走出来、站出来的。”哦，脚垫、鸡眼的形成与长久站立、行走有关。我又问：“阿姨，您是护士长吧？”她微笑、默认，却抬头指着修脚师傅对我说：“她今天可忙坏了，从早上到现在，还没顾上吃饭呢。”下午四点，还没吃午饭？修脚女子抬起头来说：“没事的，一忙也不觉得饿了。”看着她俩一个白发苍苍，一个青春焕发；一个当了一辈子护士，一个认真给人修脚，不禁感叹，做什么工作都不易！

回想在医院工作时，亲眼见那些在病房来回奔波、在门诊日夜忙碌的护士，她们每天为病人测体温、量血压，输液、打针、发药、吸痰、换药，照顾重症病人……上班很少能坐，晚上值班不能闭眼，马不停蹄为病人服务。尤其三班倒的护士，工作更辛苦，生活更没规律，不能按时用餐，不能保证睡眠，打乱自己的生物钟，有损自己的健康。可有些病人还很性急，对她们大呼小叫的，她们也只能默默忍受，再苦再累都得为病人着想。眼前这位护士阿姨一辈子勤勤恳恳为病人服务，到老，腰也弯了、背也驼了，那一双脚惨不忍睹！不知道那些经过她护理，痊愈出院的人们是否还记得起曾经有这样一个人，这样一群白衣天使为他们的健康操劳？是谁把一个个新生命迎接到人世……还有，修脚这行当，看起来不起眼，却也为多少人排忧解难。

阿姨的脚终于修好，她站起来，朝我笑了笑，佝偻着身子走了两步，转过身来对修脚女师傅说：“修得不错。谢谢你！”接着慢慢走向轮椅。望着她坐在儿子推着轮椅上渐渐离去的身影，心中无不祝福！

忽然想起那些曾经与我朝夕相处的天使们……

生活
偶成

疫后上学第一天

经典影视欣赏班

陆云霞

“小同学早点起，不要迟到。”女儿来到外孙团子床边，测量体温报告学校，然后说老师发了叫早短信，团子一骨碌爬起床。老师号召力真强，其实我催过，他睁一眼又闭了。现在抢着去洗漱，吃早饭，半碗粥、小方糕、鸡蛋、一瓶奶、两片猕猴桃和三小片梨，平时一小时的进度，只用了二十分钟。穿衣、换鞋的速度也是前所未有的。

出门遇到新搬来的吉同学，两人虽只见过一面，背上书包，便有了共同语言，叽叽喳喳，口罩挡住了缺牙的嘴，眼睛笑成一朵花。

这一刻，团子等了太久。半年来他像个游荡浪子一般没了方向，变得吃饭拖拉，不开心就哭，常惹我生气。现在要上学，见了同学，整个人神采飞扬，精神抖擞。

八点的阳光透亮、热烈，公交站台上团子又遇幼儿园同学。上公交车后，家长们交流带孩子的辛苦，热热闹闹，原以为好朋友久别重逢会欢喜相拥，看他们却神色凝重，注视车前方，期待、紧张，还是激动？竟一言不发。

学校门口有七八个警察及保安维持秩序。团子一脸庄重，与同学穿过审视的目光进校园，脸上汗珠点点顾不得擦，挺起胸膛走向通往教学楼的专用道，俊俏的背影仿佛说：我长大了。

放学交接严格得离谱。我持卡进校，在操场的帐篷下排队待命。学生按班级顺序下楼，老师叫一个学号，对上家长卡号才放人。紧张而有序的场地上，家长们不敢多动，生怕像唐僧出圈便遇妖似的，站原地不停地擦汗。团子来了，受教一天懂许多，拿着开学典礼发的小海豚册子，给我讲解行为规范：“整理好仪表，文明上学校”，看他满身书生味，正想夸几句，一眨眼飞到等公交车的同学中间，你推我拉的，一群人跳着、笑着，矜持全不见了。

登上公交车，小学生们迫不及待地炫耀本领，稚嫩声音齐齐响起：“国旗国旗多美丽，五颗星星照大地。祖国前进我长大，我向国旗行个礼。”幸福是一种满足，看着幸福中的孩子们，车上男男女女没有一个出面阻止，反而默认、赞许，甚至随着兴奋的节奏晃动。说真的，现在找不出几个国家，能这样轻松愉快乘车的。

晚饭时分，团子滔滔不绝，任课老师、吃饭情形、奖惩要求讲了个遍，又说“一天三节语文课，吓煞人。”我说：“你能想作文题，还评论古人诗好不好，语文课会喜欢的。”他顺藤爬：“我还能读安徒生童话，字也识了很多，记得海云外婆写过的诗‘云在茶香前面是茶树，边上有好大一片竹林！’”他比划着，越说越兴奋，越说越远，妈妈敲桌子：“食不语，寝不言”，他才停下东拉西扯。

晚上，团子意犹未尽，像要上学第一天，要做个记录才好，有感想发，让我起个头，我说：“早晨妈妈催起床。”他接：“刷牙、洗脸、吃饭出门。”“遇到同学一起上学校。”他再接：“高高兴兴进校门。”他犹豫了一下：“乱糟糟，要写成唐诗那样才好”。要求这么高？想想明白了，今天教的是朗朗上口工整句，好吧，我反复琢磨，四句话改为：微光睡眼师令降，洗漱吞饭换衣装；三两同窗结伴行，前程万里喜登航。“这样行不行啊？”我问。静悄悄，没回答，他已进入梦乡。

猫嫌狗厌的人终于安静成了美少年，漫漫求学路，需要奋斗求索，一直被呵护的他不知能否适应？我不免担心起来。回味一天经过，团子的心思比他妈妈、比我入学时多了几道弯，他正在从稚幼中脱胎成长。我释然了，自此以后只需用爱浇灌，静待花开。

（上接第二版）他们通过各种方式、途径，提供网课，让学员享受着科技和艺术带来的双重魅力。今天，他们满怀自信走上舞台，用温暖的歌喉、悠扬的音乐、优美的舞姿、深情的诵读、美丽的时装表演、雄健的拳操展示和最了然的情怀，抒发内心的愉悦和感激之情，为35周年校庆，送上真挚的生日祝福！

参加演出的师生约有230人左右，年龄最小的52岁，最大的80岁，他们的风采不减当年。精湛的才艺表演美轮美奂，展现了他们紧跟时代，追求健康的精神风貌，他们用学习成果展示出每一位退休老人对真善美的不懈追求，也用实际行动走出属于自己的星光大道。大礼堂里，歌声、笑声、掌声不断；舞台上热情高涨，共鸣应和，共同营造出疫情时代积极向上的社会氛围。

正如：“一滴水可以反映太阳的光芒。”从苏州市老年大学的办学成果，可以看到苏州市小康社会建设成果的一个侧面。作为生活在苏州的老年人，我感到无比的幸福和幸运，感谢感恩感恩之情油然而生！有了这些热衷于老年教育的师生的陪伴，可以使得晚年生活丰富多彩，夕阳如火；有了自己喜欢的艺术目标追求，可以梦想成真，银发人照样可以青春蓬勃。我们告别昨天，心如阳光，迎接明天，岁月如歌。这让我想起宋代大文豪苏轼《冬景》诗曰：荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝。一年好景君须记，正是橙黄橘绿时。

晚晴
秦惟坤



校园志愿者 (学联会)

移花接木把自己的影像“搬”过去合成一张照片保存，觉得有趣。学会电脑，还可以通过网络参政议政建言献策，做主人翁的感觉也是很不错的。

最令我兴奋的是，自从学会了电脑，开通了QQ、博客，有了更多天南地北国内国外的朋友，还在不经意间“重逢”父亲的童年玩伴同学密友，从此，台湾有了叔叔，有了弟弟妹妹，真是两岸有亲朋，天涯若比邻，情不自禁高歌一曲：我们都有一个家，名字叫中国！

攒知识就是攒力量，攒快乐就是攒健康。我爱好广泛，老年大学开设的各门学科都很喜欢，十年来我除了学写作、还学绘画、学养生、学唱歌、学跳舞、学电子琴、学做丝网花、学葫芦丝、学烹饪、学唐诗宋词，老年大学成了我的最爱，每天最高兴的事就是去老年大学上课，觉得人到晚年，生活非常充实非常美好。

令人备受鼓舞的是老殿新府夕阳红，在庆祝建校三十五年之际，衷心祝贺你，青春焕发的万寿宫！衷心感谢你，优秀的苏州市老年大学！有了你的陪伴，夕阳之下五彩缤纷，人生如此，倍感温馨。

园柏塔松万寿宫
崇文重教诗意浓
满清官员朝贺处
老殿新府夕阳红

（上接第二版）纷纷表示一切以校庆演出为重。很多人推掉了原来已经安排的其他活动，来保证排练的正常进行。有很多队员家住得很远，来回要两个多小时，再加上训练，所以每次训练大家的体力消耗都很大，训练结束后回到家里什么事都不想做了，只想休息。可不管多累，队员们都保证坚持参加每次的排练，不希望因为自己的缺席而影响整个团队的训练效果。经过短短几次紧张排练后，我们的节目质量明显提高了。之后，我们又吸取了各方意见，精益求精，增加了开场前的造型动作和结尾部分的整体表演，同时加强了队员太极动作的训练和质量提高，以期在演出时能展示最好的状态。

2020年11月22日下午，在“苏州市老年大学三十五周年师生文艺演出”舞台上，我们以饱满的精神、整齐的动作、刚劲的舞姿、优美的身法，高质量地完成了演出。我们的表演得到学校各级领导的肯定，收到了现场观众的热烈掌声和网上观众的众多点赞，太极表演队在舞台上完美展示了苏州市老年大学太极班学员的风采。

万寿
心声

老殿新府夕阳红

散文赏析与写作班 魏慧然

朋友，当你踏着轻快脚步走进刻有万寿宫字样的牌楼里，是否有恍若隔世的感觉？当你像鱼儿遨游在苏州市老年大学知识的海洋里，是否知道这里曾是经幡档道闲人免进的地方？

万寿宫是当年苏州巡抚丁日昌主持，于清康熙五十六年（1717年）建成，供苏州本地文武百官为帝王举行朝贺大典的场所，苍桑巨变，到民国时早已破败不堪。贺寿迎朝成往昔，天翻地覆慨而慷，解放后苏州市政府把修复万寿宫列为实事工程，经能工巧匠全面修缮，旧时宫殿获新生。之后政府又投入大量资金经过三轮扩建改造，终于使三百年万寿宫变身面貌一新的苏州市老年大学，成为苏州市老年人终身学习的最美校园，学习乐园，精神家园。

牌楼再造宫墙起，照壁重修殿宇新，月门宫苑里处处回荡着夕阳圆舞曲。

退休了，还能老有所学、老有所乐、老有所为；感恩，无数先辈前仆后继建功；感恩，我们赶上了盛世享太平，老年人的生活也能充满阳光！

这是一个融古代现代于一体，融中外文化于一体的老年大学，这里有良好的自然人文环境，有教学经验丰富的专家教授，有深受老年人喜爱的各门学科，我愉快地走进了这文化底蕴深厚四季绿树花香的老年人的学府。

说来可笑，由于对电脑怀有疑虑，长期以来只知邮电局，不知电子邮箱，想阻止孙子玩电脑游戏，连怎么关机都不会。战国时代的思想家荀子（况）说：“学不可以已”，就是学无止境，生命不息学习不止的意思。

科技飞速发展，知识需要更新。到老年大学学习，既可增长知识与时俱进，又能广交朋友丰富精神生活，对延缓衰老有不可替代的作用。我报名上电脑班，两个学期后电脑会使用了，感受到的是数字化时代的便捷，写好稿件鼠标一点就发出去了，真爽！学习图像处理，把自己沿途抓拍的照片处理得满意些，很开心。没去过的地方，可以

