

萬壽宮

苏州市老年大学

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>

第 140 期 2021 年 4 月 12 日

准印证号: S(2021)05000024

(内部资料 免费交流 印数七千 发放学员)

疫情不结束 检查不停止

——苏州市老年大学开学后进一步加强新冠肺炎防疫工作的通知

二〇二一年三月十七日

自3月8日开学以来,在全校师生员工的共同努力下,防疫工作落实到位,教学活动有序开展。老年大学是人群聚集的公共场所,疫情防控仍然是当前学校的主要工作。为此,学校向全体师生重申如下要求:

- 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. 工作日每天上午8:15分、中午12:45分开启校门;中午11:15分,下午16:15分清场,关闭校门。各教室进行消毒。师生不在校园停留与用餐。
- 四. 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,测体温,出示健康码(身份证、老人卡、社区出具的有效证明)。非绿码、无证件、体温异常的学员,谢绝入校。学员请在进校前,准备好健康码,以便快捷入校。
- 五. 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前,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。
- 六. 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。
- 七. 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。师生如有身体不适,也暂不到校。
- 八. 目前尚在外地旅游的学员,抵达苏州后,进行十四天居家测温。第一次到校上课时,带测温记录表,交防疫专班存档。已经到校上课的学员,如果请假出省出国旅行,回苏进行十四天居家测温。复课时带测温记录表,交防疫专班存档。
- 九. 个别学员进校时不出示健康码(或身份证),也不配合学校防疫专班人员的检查工作。学校再次提醒学员,疫情不结束,检查不停止。不出示证件的学员,按照苏州市新冠肺炎学校防控组的规定,谢绝入校。不听劝阻,强行闯入的学员,按照《苏州市关于加强和规范疫情期间社区防控工作“十个必须”的通告》(苏州市疫情防控第7号通告)的规定处理。

2021 做好常态化疫情防控 市老年大学恢复线下授课

今天(3月8日),苏州市老年大学迎来2021年春季新学期开学。

按照防疫工作要求,市老年大学的学员们戴好口罩,在主动出示健康码、体温检测合格后,有序进入校园。回到阔别一年的学校,大家都很激动。早上七点多就已经有学员在校门口等待了。



过去一年,市老年大学坚持停课不停学,教师们通过微信群、线上课堂等形式,开展丰富多彩的在线教育,有效拓展了学员们学习交流的空间。

苏州市老年大学学员吴志强表示,线上教学在疫情严峻时期充实了大家的生活,今天开学了,按照学校的要求,学员要上交半个月来的体温测试表,这是对老年同志的关爱,大家应该珍惜。

本学期市老年大学8大教学系、32个专业,共开设124门课程,涵盖了器乐、舞蹈、电脑、英语等深受老年人喜爱的项目,设教学班级320个,共招收学员1.4万余人次。

苏州市老年大学副校长陶旭东表示,今年老年大学正在积极创新,根据“十四五”规划,我们要积极应对老龄化,建立友好型的老年人社会,所以老年大学也会在课程研究、课程开设、课程教育这几个方面进行积极探索。

宏伟殿宇、曲径庭院、山石回廊、花繁树茂的苏州市老年大学,座落在姑苏城内绿树掩映、鸟语花香的民治路、公园路间。这里琴棋书画诗意浓,这里歌舞翩跹风采展,这里鹤发童颜笑声爽,这里放飞心情老有为,这里是万千老人的幸福家园。迈入2020年,突如其来的新冠病毒席卷而来,全国各地、各行各业,万众一心打响了疫情防控阻击战。苏州市老年大学停课了,那这里的老人们都能做些什么呢?全校的教职员工和学员们用实际行动回答了这个问题!他们面对疫情,奋勇向前,停课不停学,停校不停情,众志成城,齐心协力,奏响了一曲激荡人心的抗疫组歌。

齐心协力奏响一曲抗疫组歌

——疫情期间苏州市老年大学工作和活动记

苏州市老年大学特约通讯员 徐庆宁



3月31日,苏州市教育局周志芳局长等来我校调研 (供稿 办公室)

凝聚防疫力量 共建安全校园

新春伊始,春暖花开。我们迎来了春季学期的开学。这是全校师生共同努力和市疫情防控指挥部及市教育局审批支持的结果。

新冠肺炎病毒防控进入常态化,但国际国内防疫任务依然艰巨。为了全面执行学校防控工作的相关规定,确保学校教学活动有序开展,3月2日下午,教务处召开了新学期防疫志愿服务动员会。会上沈处长就当前防疫形势及学校防控工作的要求、规定作了全面解读;要求学校志愿者积极参与学校防控及教学管理工作;要求志愿者做执行防控规定的标兵、学习知识的标兵、科学防控的标兵、暖心服务的标兵、乐意服务的标兵。

会上,学联会代表宣读了题为《常态化防控,从我做起》的倡议书;

最后,志愿者总队对学校防控志愿服务工作进行了细致的岗位分工。



与会的志愿者群情高涨,主动请缨。大家一致认为,要珍惜学习机会,营造文明、安全、向上的良好的学习氛围,努力践行“安全有我,校园更美”的初衷,为保障全体师生的身体健康、生命安全贡献自己一份力量。

(志愿者总队 供稿)

“膳食与营养”课程老师团队集体备课 护理专家聚焦老年学员的膳食与营养

“让膳食营养的大健康理念深入人心,让老年朋友更喜欢我们的讲课,并能真正将课上所讲的健康生活方式日益普及。”

新学期开学之际,为提高教学质量,苏州市老年大学养生健身系“膳食与营养”课程老师们进行了集体备课。来自苏大附一院、附二院等近20位护理专家老师们集思广益,为提高教学质量献计献策。

习近平总书记强调:“经济要发展,健康要上去。人民群众的获得感、幸福感、安全感都离不开健康。要大力发展健康事业,为老百姓健康服务。”老年大学养生健身系“膳食与营养”课程就是从老年人平时饮食健康的点点滴滴讲起,让老年朋友更懂得怎么吃得才更科学、更健康。“膳食与营养”课程负责人、苏州市护理学会秘书长、苏大护理学院硕士生导师钮美娥老师建议老师们站在“懂老年学员”的位置,既讲好膳食与营养的应知应会知识点,又让这些讲课内容以鲜活而有趣方式的呈现。



本次集体备课会尤其注重理论教育与实践教学相结合,各授课老师分别从各自的专业特点,总结了之前的教学思路和教法,并将按照老年大学的教学大纲,努力提升教学实效。

(供稿 养生健身系 苏米)

我们邀你来讲故事

为庆祝中国共产党100周年,特此邀请老年学员写文章、讲故事:

一、以“我的初心”为题材,希望学员讲讲自己或亲属、好朋友等的人党故事,以表初心不改,使命永记的情怀。具体题目自拟。文稿要求叙事真实、突出主题、感情饱满。体裁除诗词外均可,字数不超一千字;

二、以“中国道路·中国梦”为题材,希望学员讲故事、谈感悟,生动诠释“没有共产党就没有新中国”的论断。题目自拟。文稿要求紧扣主题,真情实感,语言活泼,避免空话大话。体裁:除诗词外均可,字数不超一千五。

文稿务必写明就读班级和真实姓名。投稿邮箱 szlndx@126.com (也可投入设在仪门的“投稿信箱”。

投稿择优用于校报校刊。投稿从现在开始至6月10日止。

就是责任”。在市教育局疫情防控工作领导小组的带领下,苏州老年大学立刻成立了新型冠状病毒肺炎疫情防控应急处置领导小组,成立了苏州市老年大学新型冠状病毒肺炎疫情防控专班,强调把全(下转第二版)

开学受访记

——记2021年3月8日开学日

今天在苏州市老年大学，被苏州广电总台记者张良法拦截采访，猝不及防，没有准备，只能如实回应，真情告白。现在我把采访梗概转化为文字，一博眼球。

问：请问你对今天苏州市老年大学开学是什么心情？

答：盼望已久。已经停课1年了嘛，大家憋得慌。

2020年初以来，由于新冠肺炎疫情，苏州老年大学因为执行防疫措施，下发了延期开学的通知，到现在停课已经一年了。学员一次次询问什么时候能够回校上课，但是校方为了学员的健康、不增加新冠病毒肺炎的交叉感染、不给政府添麻烦，坚决不松口。这我们能理解。

本月初，从班级群里得知今天可以到校上课了，大家一片欢呼，群发转告，开心死了。虽然因为防疫，没有开学典礼，但是毕竟开学了，“老神兽”又回来了，是一大喜事啊。

问：停课期间是线上学习，对吗？与线下学习有什么不同吗？

答：这期间，学校先后出台了一系列疫情防控文件和线上课程学习指南，为学员限制了课程，放在网上推送，每课15—20分钟，引导学员坚持学习。

我觉得线上教育的优势是解决了名额有限，入学难的问题。学生可以不出家门，在家里就可以获得优质教师的授课。

线上教育减少了学员出门交通不便、堵塞，甚至交通事故的可能；可以减少路途和在校时的疾病交叉感染。

我认为线上教育突破了空间和时间的限制，可以让学员具有更多自主学习空间，强调的是学习的主动性，让学员可以根据自己的需要，灵活选择时间，安排自己的学习方法，学习地点。

线上教育要求学习者有很强的自制力和自我约束能力，好得我曾经是广播电视大学学生，有这方面的经验。

由于老年人的视力差，记性差，英文基础差，有的时候给操作带来不便。有问题也不能当面请教老师，也不能和学员之间进行交流，而且线上教育直观性差，缺乏实景。

面授教育，以课堂授课为主，有利于老师当面授课，个性化教育。

师生之间面对面，可请教、可一睹老师风采；同学之间面对面，可当面交流、当面切磋。

线下学习，还可以到这里来感受一下万寿宫的皇家宫殿气派、游览一下这里的古典园林建筑、在花红草绿的校园呼吸新鲜空气、欣赏欣赏陈列的校友书画作品、与同学交流学习的心得体会……

问：你参加什么课程的学习？

答：苏州市老年大学开设了8个系，近30个专业、100多门课程、300多个班级。我知道文友朱莎参加的是散文欣赏与写作班、徐建成参加的是桥牌班、陶维练参加的是数码照片处理技术班；邱立身报了二个班，分别是太极拳班和西医保健班；张锦华也报了二个班，分别是国画和水彩画班，而且已经有作品在《秋实》杂志登载。其他文友参加苏州市老年大学学习后，也都崭露头角，在社会舞台、媒体亮相，有的还得了奖，成果不菲啊。

我是苏州市老龄委特约通讯团成员，苏州市老年大学的校友。我以前在老年大学听过古代文学、历史选讲、历史文化、写作研究、计算机等课程。我与历史文化班谢老师是师友，我们在地名普查时是共事，今天来蹭课，顺便带一本由我主笔的《姑苏区政法志》送给他。

问：你对今天的学习氛围怎么看？

答：首先是学员的学习热情非常高涨，今天来的人很多，可见苏州老人的终身教育、“老有所教”很有成效。苏州毕竟是文化城市、学习型城市嘛。

更重要的是要感谢苏州市老年大学的领导、工作人员、教师、志愿者精心安排，倾心付出。

据我所知，在我们来学校前，校方已经做好了防疫消毒的很多准备工作，对教室和校园进行了杀毒、在每个教室准备了防疫物资、安排了相关的工作人员；老师的备课也是很充分的。

在开学前几天，学校就在班级群里一遍又一遍提醒：进学校需要带好口罩、身份证、《测温表》、《健康码》。甚至仔细关照电瓶车、自行车一律停在学校外面人行道，公园路人行道停车位比较多。今天早上，还有群发提醒：“提前点到学校，要带的东西都要带上，别忘。”这种温馨提示就像家长关照去上课的孩子，令我感动。

今天报到，9点上课，但是8点左右，每个班级的班长已经在校门口恭候、指导，学员循序渐进，检测一个不漏。发放《万寿宫》报纸、《秋实》杂志、记录本和笔记本等资料，都有专人负责，所以虽然手续烦了点，但是一点不乱，很有秩序，没有出现拥堵现象。

问：同学之间好久不见，今天看到了互相很亲切的，是吗？

答：对，苏州市老年大学的学风一向很好，师生之间、同学之间和睦相处，互帮互学，私人感情也很好的。分别已久，互相有好多话语和情况要交流。但是就历史文化班而言，我看到课堂纪律非常好，都能专心听讲。两课中途休息时间，学员也都戴着口罩说话，增进感情，但是都能按照《开学通知》，不串班、不聚集，保障了自己和他人的健康。

问：我为你们这些老年人的好学劲头点赞、为做出开班学习的同志们点赞。

答：苏州老年大学校址是“万寿宫”。万寿无疆，哈哈，生命不息、学习不止。你知道吗？苏州老年大学是江苏省示范老年大学，全国示范老年大学。这里是老年人的学习园地、精神家园，幸福田园。我们老年人要努力学习，跟上时代步伐，老骥伏枥，以实际行动迎接建党100周年，为实现中华民族伟大复兴做出自己的贡献。

(供稿 郑凤鸣)



何梅学员新春第一捐

寒冬刚过，春风轻拂。2021年2月18日休假后第一天的清晨，老年大学何梅同学就忙碌起来了，有几个新年“第一”的事情今天要办，首先是要将自己早就准备好的4个共计二万三千元人民币的公益“大红包”送出去；办完以上事情后，还要赶到苏州火车站做志愿服务。一大早，何梅女士就来到她家所在的姑苏区吴门桥街道南环第三社区党群服务中心，将二千元人民币的第一个“大红包”送到社区党委书记赵雪江手里，请赵书记转捐给姑苏区红十字会，帮助那些需要帮助的困难群众。紧接着，作为善城公益集团会员的何梅女士又带领爱心传递人李相伟一起驱车到斜塘莲花社区，替自己和女儿冯雨俐准备的第二个和第三个计二万元人民币的“大红包”捐给山区孩子，建立何梅爱心图书室。以及将从2020年下半年到2021年2月募集并且仔细挑选，认真捆扎的1276本图书，送到善城公益联合会办公室。开启2021年善城公益百所爱心图书室的序幕。

然后到苏州市慈善总会将第4个“大红包”一千元人民币，捐赠给需要帮助的困难群众，为促进和谐社会尽一份善心。

送出了几个“大红包”，何梅女士又赶往火车站，这里是她从去年社区防控防疫卡口结束后，于3月中旬以来基本上每天早上5点半就出门到晚上7点多才回家的几个志愿服务岗位之一。特别是2021年2月6日以来，由于火车站志愿服务岗位人员紧缺，她乐此不疲的早出晚归，一份盒饭就是年夜饭，从大年三十坚持至今，坚守在这份平凡的志愿服务岗位。何梅同学说：“我累我乐意，我在这里坚守岗位，就可以让更加多的人回家团圆，就算吃盒饭，心里也一样的感觉甜蜜”。

这就是何梅同学新春伊始的“第一”。其实她“第一”是说不完的。她说：“希望我的这份爱心，可以传递更多的人，去帮助那些需要帮助的人们，去帮助那些需要读书的孩子们”。在何梅女士的带领下，她的女儿也多次同她一起去献爱心，做志愿服务，这次善城公益联合会提倡的100所“爱心图书室”，她本心是要自己捐赠二万元，建立两所爱心图书室，但是她女儿坚决要捐建一所爱心图书室。所以才有了今天母女俩共建2所爱心图书室的佳话。也有了李相伟一起驱车送图书，捐赠水笔60支，笔芯1000支的美谈。

愿何梅女士五年来，每年新春伊始的“第一”捐，可以帮助更多需要帮助的人们，可以资助更加多的孩子得到读书的机会。愿何梅女士的“第一”捐队伍，有更加多的爱心人士加入这样精准扶贫活动。愿我们的祖国越来越美好和谐，繁荣富强。

(供稿 曾小平)



喜迎开学季 争上防疫岗

随着全国疫情防控形势趋稳，苏州市老年大学决定于3月8日正式开学。学校领导高度重视特殊时期开学的防疫措施部署，并且于3月2日召开了全体志愿者大会，号召大家积极投入到各个岗位，为确保学员们安全有序入学，提供有力保障。

会后各个志愿者分队，群情振奋，积极响应。我们美丽校园分队的队员们也情绪高涨，争先报名。汪锦屏队长、翁民德和徐建成三位，老当益壮，人老心红，感动了老弟老妹们；田莲芳队长率先登记报名；刘荣森一再声明，自己身强力壮，活重的岗位非他莫属；陆小微近期身体受过伤现已痊愈，坚持上岗；陆鸣晓、姚文娟、杨佩玲当场表示，除确定的岗位外，任由队里填补空缺岗位；顾林娜身体单薄，毫不示弱；潘黛英、孙梅英、郭志勤、赵月妹、王玉琴、项新兰这些女队友，家家都有繁忙琐碎的家务事儿，但她们一致表示以大局为重，克服困难，坚决服从任务分配；娇云依没有手机微信，硬是盯着刘建国，给她通消息，生怕错过开动员会，漏掉报名机会；张志芳是东北人，听不太明白大家说的具体内容，着急地再三呼喊队长：“我报名了，你记下了吗？”王建国、刘建华则和队长说：“我们是男爷们儿，就上‘吃重’的岗位”；有事在外的陈重熙，通过微信表示，一定给她留岗位。

队员们慷慨激昂的话语，争先报名的火热场面，让我们看到了我们老年学员志愿者们的赤胆忠心，无私奉献的精神品质，正如学校领导高度评价的那样：“志愿者是我们老年大学的精英和学习的榜样！”

(上接第一版)体教教职工和老年学员的身体健康放在首位。第一时间发出《苏州市老年大学致全体教教职工和学员的一封信》，要求全校师生坚定信心，坚信在党中央的领导下，抗疫斗争一定能够取得胜利；要求教教职工及学员切实加强自我保护，不去人员密集和封闭场所，确需外出一定要带好口罩。

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》等系列文件以及《苏州市老年大学免费线上课程学习指南》，进一步强调全体教师要认真学习领会习近平总书记的重要讲话精神，落实“坚定信念、同舟共济、科学防治、精准施策”的总要求，毫不放松地抓紧、抓实、抓细各项防控工作，助力全面打赢疫情防控阻击战。

学校还特别强调各社团组织、教教职工、各系各班及全体学员都不组织、不举办、不参加任何集体或个人的聚集、聚会、聚餐活动，安心居家，避免传染疾病，以健康的身体等待复学。学校积极引导老年学员发挥长者优势、威望优势，提醒和劝导身边的亲朋好友，增强自我保护意识，自觉配合所在社区共同做好防控工作。要求全体老年朋友科学正确对待疫情，提高警觉，明辨是非，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。

疫情期间学校停课了，工作不能却不能停，坚持正常编印校报校刊，《秋实》、《万寿宫》及时刊登了全校师生及各社团齐心抗疫的文章、诗词、书画、摄影作品等上百篇，介绍师生服务社会、助力抗疫的先进事迹、感人事例，为防控工作营造了浓厚舆论氛围，影响广泛。

(未完待下期)

庆祝中国共产党成立一百周年 校园灯谜

蒋海波

春景晴明处处同，
天平岭接灵岩峰。
前陈清耳云烟事，
豪迈其先游乐中。

(每句各猜一字，组成一个四字短语。)

朝拜布宫

学员 陈铭诚

虔诚跋涉谒宏宇，信众芸芸为梦圆。
祈福经幡延福报，吉祥唐卡兆祥年。
等身金佛幸超度，大德高僧蒙化缘。
殿外俯看罗刹女，慈悲执念唤油然。

咏牛年

学员 黄建萍

子鼠披尘辞岁去，丑牛沐雨报春来。
奋蹄辟地乾坤转，力尽耕耘绿浪裁。
铁骨铮铮英勇汉，丹心耿耿栋梁材。
千辛万苦不言悔，碧血红花映日开。

观影《掬水月在手》有感 贺“脱贫攻坚战全面胜利”

学员 章苏

晴天霹雳从容过，厄运袭来柔克刚。
掬水当珍手中月，放花难舍女儿裳。
先生词韵渡人悟，德美诗情定力强。
脱俗超凡高境界，雨蓑风笠世留芳。

学员 侯国达

久盼脱贫穷出窝，传承夙愿紧爬坡。
殚精竭虑筹良策，越岭翻山趟大河。
上下同心破坚险，英雄矢志树巍峨。
齐奔小康终圆梦，彪炳千秋太可歌。

蝶恋花·孙儿金榜题名

学员 张香生

十载寒窗多壮志。砥砺前行，金榜题名遂。笑语盈盈生碧际，当歌对月箫声里。
两袖书香文墨气。探索新知，勤勉三更起。化作栋梁家国使，桂冠绽放无边喜。

喝火令·启园探春

学员 江幼青

莫岭峰连翠，平湖浪涌深。启园廊复耐人寻。花径曲桥伸井，林密啾鸣禽。月洞开奇景，宜楼听凤琴。敞轩碑古动诗心。去处天澄，去处水龙吟，去处鹭鸥长啸，一碧扫烦襟。

郊外踏青抒怀

学员 张桂生

地漫黄金连碧海，浪堆碧玉缀桑田。蜂来蝶往花间舞，雁啸鸥鸣岛上翩。郁郁溪清山竞秀，幽幽草绿水争妍。诗中尽谱迎湖曲，疫后姑苏景更嫣。

卜算子·随勇儿杭州度假

学员 刘廷友

跪乳感恩情，吾子知图报。衣食寒温系在心，诸事皆周到。三日玩杭州，下榻临湖道。西子芳姿得近亲，独叹人生妙。

题友作《洞庭观梅图》

学员 尤曙东

忽起清兴诗笔健，调朱弄墨写丹青。挥毫唤得春风起，吹绽梅花满洞庭。

服侍荆妻

学员 卞业林

瞌睡虫讨厌，扰吾真不该。常叨老来伴，忽遇难能推？一日衣穿着，三春花似开。我欣妻愈速，红酒自斟哉！

辛丑元宵

二胡演奏(3)班 卢宗琪

今日元宵夜，潇潇春雨浓。街头无闹市，宅家看三农。华夏时运好，归元气势弘。期待三月后，乡野遍东风。

2021.2.26.辛丑年正月十五日
夜读中共中央国务院2021年1号文件

家有芳邻

英语提高班 邓可人

在我的人生当中，纵使走过的路上并没鲜花和掌声，但总是有一个坚强的信念在感召着我，要用心的去做自己力所能及的好事。

三十年前，我从东山老家带回了一棵“金桂”幼苗，我把它种在了自己的小院子里。如今，当年的那棵稚嫩的树苗已经长成了枝繁叶茂的大树。每当微风轻轻吹过，那些碧绿的树叶就会翩翩起舞。尤其是那些快乐的小鸟在树枝上，在树叶间，一呼一答地发出一串串铃儿般的鸣唱。一天，我和爱人站在窗前欣赏着小院里的景色，突然发现桂花树的枝叶间，有一只大喜鹊在飞来飞去，过了几天一窝小喜鹊从窝里探出头来，它们叽叽喳喳的叫着，等候着大喜鹊回家。人们常说见到喜鹊是吉兆，更何况我和喜鹊一家做着邻居呢！

秋天正是桂花飘香的时候，在浓密的树叶间，我惊喜地发现喜鹊家又增添了新成员。小喜鹊有着崭新乌黑的羽毛，在大喜鹊的带领下，在我家池塘边吸吮嬉戏。我一打开窗户，它们马上就飞到树梢上去了。在我观察着它们的同时，它们也在观察着我呢！为了表达我对喜鹊邻居的善意，也为了恭贺这些新生命的诞生，我每天总会在院里撒几把小米，但是喜鹊邻居却很少来吃。然而，放在院里的小米却成了小麻雀的食粮。它们时常不请自来，唧唧喳喳地张开翅膀，欢快地跳跃着寻觅着地上的粮食。时间长了，这些欢快的鸟儿就象是我的孩子一样，让我不能释怀。

我喜欢躲在窗户里面，看它们欢呼雀跃的样子，听它们用细小的声音表达它们对生命的感受。我祈愿当明天早晨太阳升起的时候，我还能看到那些可爱、活泼的鸟儿们。其实，对于生命的向往，动物们也不例外，生命的意义应该是尊重与共生。愿人类的爱永远温暖与我们共存的动物。让我们以平等、友好、包容来温暖彼此吧！

春光里的山茶花

花鸟提高班 浦英姿

我喜欢报春的梅花，它傲雪凌霜，铁骨冰心的气质象征着盛世中华儿女的坚强意志。每年二月去香雪海探梅是我的必然。我爱雪白的梨花，它洁白纯净，宁静典雅，就像我们江南的女子清丽娇嫩，风情万种。每年三月我去树山观赏满园盛开，花香四溢的梨花，仿佛置身于如云如雾的仙境之中。

今年二、三月是个特殊时期，新冠肺炎疫情肆虐。全国人民在习近平总书记的亲自指挥下，打响了一场规模超大的人民战争。顶级科学家、无畏的白衣战士冲在一线，与病魔生死战斗。国家全民防疫，宅家隔离，共渡难关。在这春光明媚的日子里，探春赏花只能留在我美好的回忆中。我身居在家心在外，每天出门丢垃圾则成为我的必然。家门口二十多米的小路成了我唯一“赏景”的好去处。看！路两旁花坛里，山茶花绽开了张张笑脸，我驻足凝视，经过几天细心观察，对它从原来的不在意到真心喜欢上它了。

山茶花树高不到10米，嫩枝无毛。叶深绿色质硬，花苞大成圆锥体形，真可与牡丹花的花蕾媲美。盛开的花朵呈椭圆形，大红色，大多为重瓣，金色的花蕊藏在深处，很有玫瑰花的韵味。花朵艳丽繁盛，每棵都有二十多朵。我家门口的那棵，我细细一数，竟有三十六朵花依次竞开，在片片绿叶的映衬下，显得格外高雅大气！

山茶花古代又称耐冬，它和梅花、水仙、迎春花并称为雪中四友。古人赞它娇艳又能耐严寒，美丽而坚韧。是啊！它天生丽质，不与百花争艳，这种高洁的性格象征了我国人民纯真无邪谦逊的美德。现在，园林中、小区花坛里、马路花坛旁都能看到各种山茶花。它不娇贵，只需水分和空气在湿润的环境就可以生长。它耐寒，但在高温干旱的夏秋季，也能适应环境顽强生长，就像我们不屈不挠坚强勇敢的伟大民族。它的花期很长，从10月份到翌年5月都会开花，盛开花期为1—3月份。

如今，我国这场无硝烟的战争已取得了阶段性的胜利，这春光里的山茶花开得特别旺盛，那盛开的山茶花就像一朵朵大红花儿争着献给战胜病魔凯旋归来的可敬的英雄们。它用无声的语言、最美的中国红展示：中国是一个有希望的民族，中国是一个大有前途的国家，我国这场战争一定会打赢！

小巷幽幽

校友 李名洲

苏州顺和里这条小巷鲜为人知，小巷深深，通道宽窄不一，不熟悉者易迷了方向。但小巷幽静美丽，常有悦耳婉转动听的凄朗笛声，柔韵细软，飘荡巷空，常使人情深韵远。巷里行人稀少，偶有小贩吆喊声，声声叫卖最为传情，深沉而唤起无限情感。路是石板路，纤尘不染，走在上面平坦自如。小巷多为二层楼房，房屋古朴。晨曦普照，打开窗户，心情清爽。小巷建筑鳞次栉比，粉墙黛瓦，绿树成荫。地面上阳光斑驳，墙壁上树影摇曳，拱门上，粉墙上常有青藤蓬蓬簇簇，房前房后绿茸茸，朵朵花儿娇媚，花草清香悠悠，弥漫各家小院。有的院子里百年槐树绿色华盖，树干延伸出墙，亲近温馨。家家阳台上，衣衫飘飘，偶有一阵雨过，邻居就会把衣衫收好叠好；乡下亲戚送来枇杷、杨梅总要送邻居尝鲜；陆阿婆不慎摔了一跤，行动不便，我母亲照顾三个月。这是常事。小巷居民朴实淡雅，和睦相处。顺和里是市“爱国文明”小巷。年年有几名高考学生，被名校录取，为顺和里添光溢彩。

夏天，树枝上知了叫个不停，余音袅袅，洪亮雅趣，给“冷峻”淡漠的小巷带来了热烈和欢快。炎热天傍晚，居民在小巷通道，坐在长板凳，天南海北聊天，小孩子听大人讲故事，晚风习习，消暑纳凉，好不优哉游哉！

小巷静静，民屋肃穆，闲静清幽，风情怡人，一年又一年的春风秋雨，花开花落，云展云舒，往事如烟挥之不去……

这条幽静多雨的小巷，是我少年的出没地，一生无猜无疑年代在此快乐度过。五十年代我考入空军指挥学院，邻居同班同学被清华录取。离别时难舍难分。

岁月如水，春去秋来。那一年，我探望故乡思念的旧居，树木含意，小巷有情。巷里增添几栋楼房，没有打破小巷的幽静，但居民衣着有了变异：年青女子穿上公主裙，飘飘逸逸，中年女子穿起旗袍，清清爽爽，给小巷带来满街春色。我居住过的家院，樟树挺拔高大，轻柔的风在梢头吻过，大树摇曳示意。邻居同学门上贴着一副新对联：“生意兴隆通四海，财源茂盛达三江。”。我仍然隐隐约约耳闻从窗口传来邓丽君的“不了情”歌曲：“忘不了忘不了，忘不了春已尽，忘不了花已老”动人心扉的旋律，那般恬美、温馨、徐缓而沉郁……

寂寞小巷，斜月清照，一阵凉风吹过寂寞的小巷天空，难忘幽静美丽我住过的小巷。

有几只大大的汽油灯照明。来回路上，一片漆黑。没手电筒，掐不准时间，可能要挨批，不做笔记也可能要挨批啊。

那时的农村教师工资都不高，有的还直接在大队里记工分，要到分红时才有钱拿的。

不过，这都是过去的事了。那年，周庄中心校百年校庆，邀请曾在周庄工作过的教师参加庆祝活动，我也在邀请之列，顺便去几家相熟的教师家看看，都已是鸟枪换炮，楼上楼下，电灯电话了。整个周庄这个小岛灯火通明，霓虹闪烁。

现在，国家发文，教师加工资要向农村教师倾斜。农村教师会越来越越好。

农村教师的三个宝也只有曾经用过的人才知道了。

解谜思路及谜底：

- 1、包含猜法。春、景、晴、明，四个字含有一共同的偏旁部首“日”。
- 2、会意双扣。天平、灵岩是山，两山叠加为“出”；岭、峰亦是山，岭峰叠加同样扣合“出”。
- 3、方位会意。一层意思是踏青游览过程中除了目睹还有洗耳恭听的名山典故；另一层是通过前陈清耳领会“卩”旁被清掉，余下后陈的“东”。
- 4、方位双扣。豪迈其先是指有豪字先头的点“丶”与迈字先头的“万”组合为“方”；游乐中是指游字中间位置是“方”。

摇表 甩笔 拍电筒

散文赏析与写作班 蔡景庆

上个世纪60年代，农村教师有三宝：摇表、甩笔、拍电筒。

摇表，就是指手表的质量差或使用的年代太长，经常会发生故障，需要时不时的取下来，对对时间，摇摇，再戴上去。甩笔就是指自来水钢笔使用时间长了，或墨水不纯，有杂质堵塞，写字时出不了水，需要使劲把笔甩几甩才能继续写字。拍电筒是因为电池使用的时间长了，需要放火边烤烤让它继续尽力地发出微弱的光来照亮主人脚下的路。如果在外面，旁边没火时，便只能用力地拍打着电筒。

在周庄工作时基本上每周全镇教师都会集中开会学习。有时还要自带铺盖住在教室里。那时周庄还没普及电灯。开会时，





养蚕

散文赏析与写作班 陆云霞

养蚕作为文明传承，存在四千多年，今春特殊，我做了一回蚕娘。女婿买回一盒蚕种，黑黑亮亮，比芥菜子还小，置鱼缸上几日，一条条小蚕钻出壳蠕动着，柔弱得吹口气就消失似的。

幼儿园开学无期，外孙团子着急，他说：我都忘了老师、同学什么样了？班级视频会后，悄悄对我说：上次拍球比赛差一点，今年跳绳比赛一定要拿个奖。他从不会到连跳五十多个，天天练，风雨无阻。可是这个寒假漫长，他的愿望像摘天上星星那样难。

一群鲜活生命，使团子淡忘了学校，他上完网课或做完作业，从冰箱中取出桑叶，跪地上一张张仔细地吸干水份，擦掉泥土，扯碎、压平，放进盒子内，看蚕蚁啃食，轻哼着歌。我用鸡毛拨弄，它们拗动着弱弱地反抗，十分可怜。

我没有茅盾笔下老通宝那样虔诚，也没有巴金笔下老母亲那般细仔，更没有吴江蚕娘殚精竭虑，但定时喂食、定时清理、半夜检查等一件不可少。

蚕宝宝一天天大起来，蜕皮一次，长大一圈，分盒一次，食量翻一倍。蜕去三层皮后，二斤桑叶原来吃三四天的，现在一天不够，为了桑叶新鲜，提前一天预订，第二天送达，但偏偏这次延期了，如何是好？俗话说：宁叫蚕老叶不尽，莫叫叶尽老了蚕。

必须弄到桑叶，好在有我有经验。很久以前，阿姨家养蚕，一个清晨炊烟四起，我已在桑树林，表姐边摘边教：小蚕摘嫩叶，大蚕摘大叶，天阴下午采，天干早晨采。

团子说地铁站边有一棵，正是中午，说走就走。桑树嫩叶稀稀拉拉，又小又卷曲，有两警察在地铁口，不敢下手；往前找，停车场围网边一小棵，二三枝伸向路面，几片小叶微微颤抖，不忍下手；江边步道前二棵高高大大的，枝繁叶茂，黑衣保安来回走动，不能下手。沿路继续寻访，终于在废旧车场找到一棵，我托举团子摘到一些，聊胜于无。第二天快递到，解开包裹，铺叶，唰唰声一片。

蚕第四次蜕皮时，已扩展到五大纸盒，它们呆呆地趴着，有早熟的，蜕皮了。过程似乎很痛苦，原来僵直地附着在干叶上，头顶破皮，慢慢伸展，挣扎着向前挪动一点，再一点，旧皮紧勒新躯向后滑，只五分钟，分离旧壳，新蚕一伸腰，粗壮一圈；有退了一半皮的，松脱粘附处，无法抽身，我们用夹子轻轻按住尾壳，助力脱离；顶不开壳的，僵了。蜕变，是摆脱旧的桎梏，勇者胜，人生亦如此。

蚕宝宝姿态万千，我不时炫耀，不想招来团子表哥、表妹，让它们遭了殃。月月二岁，看到蚕排列啃食桑叶，想抓不敢下手，团子拎一条放她胖胖的小手上，见蚕爬来爬去吓坏了，连忙甩开，团子又将蚕钩她耳朵，她大叫，愤怒将球扔进蚕里，我来不及阻挡，好在蚕们不计较，扭动一下，照吃。也有难逃厄运的，嬉弄中，一条蚕爬到团子衣领里，压扁了，衬衣染绿一片。

蚕陆续“上山”了，有一只结成了白花茧，我们拿手上传看，团子爱不释手，问：蚕宝宝死了吗？阿爹说：在茧里它会蜕一层皮，变成蛹。他疑惑不解：李商隐诗“春蚕到死丝方尽”，不就是说春蚕到死才停止吐丝吗？阿爹说：结茧后春蚕不存在了。团子驳：生命还在啊，不能说它死了。为诗句字意，争论还在继续。

一直喜欢绢帛画的细腻、绸丝衣的清爽，现在终于体会了养蚕的辛苦，我感到说一件事容易，落实到行动并且做好并不容易。就象对待新冠病毒，态度决定成败，如果疏于管理，疫情蔓延失控也在预料之中。

蚕茧在波浪形塑料丝上错落挂着，一排排、一箱箱颇为壮观，查看百度，茧可以缫丝，制作丝棉和绢纺原料，还有药用价值。

做什么好呢？团子喜悦地注视着蚕，希望在眼里涌动，而我注视着团子，愉悦的心沉浸在回味、体味之中。



喝茶款款

散文赏析与写作班 薛招娣

晚来天欲雪，能饮一杯无？小诗的场景又温润又闲适，尤其那个倍受人喜爱的红泥小火炉魅力十足。炉火之上的酒，暖了归人，暖了长夜，暖了年年岁岁在冬日里读诗的心。

喝茶也煮一煮，适宜老白茶、金骏梅、大红袍这样醇厚的茶叶。茶几乎是每人每天的必需。泡在杯里，一个人独自喝；泡在壶里，三两位体已喝；多个品种分别泡上，一群人选择喝。各是各的喝法，各有各的感受，喝茶果然多姿多态。

(一)

冬日难得有暖阳，一窗明媚，十分神来。阿莲沿窗而坐，窗台放置的几盆多年老桩小肉肉依旧葱绿如春。我买菜路过，拎着大包小包，巧遇阿莲抬起的目光。她跳下楼梯来到院子，告诉我最近新种若干品种的小菊花，明年秋天，她的院子将由菊花主打。心里一阵感慨，种花人一年四季运筹帷幄，像调兵遣将的大师。

“你晒太阳，不如坐院子里好。”我指着一院阳光。

“我在喝茶，儿子新给的正山小种。”她答。

说时，她的脸笑得很好看。阿莲肠胃欠妥，一入秋总感觉消化不良。虽身材颇长，爱做瑜伽，别人以为她的瘦是刻意得来，其实却不。儿子心细，每年入冬总让母亲多喝红茶。正山小种淡淡的香味是用松枝薰制的，正如一位成年孩子对母亲含蓄而厚重的爱。茶汤则是琥珀色的，明澈甘爽，在清冽的冬日，呵肠护胃，健身暖心。木心先生说过，茶宜独饮，对饮便劣。说的也许就是阿莲这样的饮者，有不需与他人分享的独特内里。各家孩子性情迥异，于细微处的关爱，只有母亲才能全心体会。每一口既品茶味也品世况，点点滴滴，冷暖自知。阿莲用的是玻璃小壶，下面点一豆烛火小煮，不会沸也不怕凉。慢慢喝，细细品。伴手的或看闲书，或织毛线，这样的喝让心安静。

(二)

冬至大如年。孩子请双方父母共享午餐，不用杜山珍、老陆稿、朱鸿兴那些百年老店的卤菜，也不做狮子头、清蒸鱼、合家欢那样的大菜，于十全街找一家日式料理，品尝特色“珍饈”。亲家公颇有微词，总感觉不如一桌苏帮菜来得扎实过瘾。儿媳璐璐说，餐后转场去喝苏式下午茶，以补老爸缺憾。

喜欢下午茶的氛围，至于喝什么倒并不在意。我不知道中式茶的内容却故意不问，想在店家端出的瞬间有些视觉与心灵的撞击。一大家子落座，店堂顿时热闹不少。只见一位眉清目秀的女子端着单反，对面前那碗小食左拍右拍。直到服务生将两份下午茶用木头提盒拎到桌上，我才收回目光。

一份是绿茶。用有把手的玻璃杯泡制。玻璃杯笨拙得恰似矮胖的花瓶，适宜插一大捧茶梅。冬季的茶梅格外艳丽，用这朴素的杯子当花器肯定有形有款。提盒里还有一碟苏式爆鱼，一碟红米酱鸭，一块芝麻馅饼，几片赤豆米糕。

一份是果茶。粗粗的杯身透着晶莹的橙红色，桃胶红枣薏米，亦茶亦粥的样子倒像是一份精细的主食。也有白斩鸡、干煎鱼两碟冷盘，双馅团、萝卜糕两份点心。

第一回见如此苏式茶，一男一女两款为一组。再三推让，亲家两口子先用。看亲家公用老苏州吃货的眼光挑剔这些碟碟碗碗，终究还是略略点头，情怀得到慰藉的笑容浅浅浮上脸颊。他说，如果有一款红茶相搭，也许更佳。

我的这份更奇葩，那茶直接用碗端上来，上面平卧一只水铺蛋。白色黄色的小片片面条一样落在汤里，厚嘟嘟的一大碗。用瓷匙舀一点尝，是小时候常吃的被炒香的年糕片的味道，微微甜，滴滴糯，遇水绵而不化。其中一碟海蛰丝和三四片玫瑰糕是我的喜欢，一点点入口，细嚼慢咽，饶有趣味。

七份茶竟然完全不同款。待服务生笃悠悠上完，罗汉般的大块老板来征求意见并介绍他的创意。他店里的苏式茶有二十多款，各式各样的搭配，都用苏式冷菜和糕饼做茶点，小时候的本土味道是灵魂，老苏州喝出乡愁，新苏州喝出挚爱，我们一家则喝宽了视野，喝出了新意，喝浓了亲情。“无由持一碗，寄于爱茶人。”大约就是这个样子。

(三)

穹隆山对面的一湖冬色很清静。坐在临湖的茶座里，既无风雨之虞，又无寒气相逼，看得从容淡然。水波冷冷而悠远，只一天一地的寒寒瑟瑟了得；柳枝金黄而婀娜，欲与红枫比深浅；巨石堆砌湖中，似乎想延伸山的走势。湖边的这幢楼是一座仿古建筑，取名花界，非常女人味。几位同学加好友小聚于此，喝茶聊天。

一壶老白茶，一壶大红袍。一绿一红，用功夫茶来铺陈，仪式感十足。品是喝茶的序曲，茶的味道纯正与否，如若不是资深茶客，估计也难说出子丑寅卯。“香，好喝！”应该是无可挑剔的评价，既美了东道主的心，也暖了自己的身。这时的心情是艳丽的，与品茶本身需要的静气相去甚远。三巡之后，从茶跑开去的话题便无可求药地泛滥起来，即便还能站住轻言轻语的素质高地，注意点早发生了根本性转移。茶无奈地退居为水，在偶尔的窃窃停顿中，用来润嗓止渴。

借喝茶之名糟践好茶，我忍不住有点心疼。“茶饼嚼时香透齿，水沈烧处碧凝烟。”东道主精心择址选境的初衷，大约是诗意的，而诗意中带出的烟火味，让诗意更富现实的情趣。



品尝吧，这时令螺蛳肉

小提琴班 刘兴盛

当令的螺蛳肉，其不仅味道鲜美，而且营养丰富。它含丰富的蛋白质，高钙低脂，最重要的一点，它是野生天然环保食品。而随着科学的发展，人们对健康的绿色环保食品越来越亲近，越来越有较高的营养意识，所以螺蛳的身价，也在一年比一年有所提高。

苏州人吃螺蛳是蛮讲究的，视清明前后的螺蛳为上好，因其螺蛳的肉嫩肥美，吃口味道好。而清明前后的螺蛳，价格卖得最高，待过了此时季以后，价格就慢慢降下来了。所以，喜欢吃螺蛳的人，清明之前后，真是视它为应时品尝的一道上佳菜肴。

记得小时候，我们几个小伙伴，不惜跑许多路，来到相门河的小河浜或南园河一带，以及一些小的池塘岸边，那一块块的石头台阶缝隙里，那伴随着绿色苔藓而共生的螺蛳那真是多得不得了，令人喜出望外，高兴的劲儿甭提了。鞋袜袖管湿了也不去多管了，只是仿佛“拼命三郎”似的，拿出全部功夫，去努力寻寻觅觅地摸掏着螺蛳。

终于，小半天的时间里，我们小伙伴们大获丰收。迎着夕阳晚照，我们高高兴兴地回家。我们像做了一件大事，很有成就感。也的确，那年份家家生活都很清苦，螺蛳回家，全家能吃荤菜，得到了父母的夸奖。

螺蛳的处置法是这样的：先用水浸好螺蛳，让其在清水里静养，并还须同时于水面上滴几滴麻油，以便让螺壳里的污质杂物，能尽快排泄出来。而螺蛳用水浸过一天最多是两天就可以了。然后将其清洗一下，再用老虎钳或剪刀，将其屁股剪掉。如使用工具顺手的话，轧剪一两斤螺蛳屁股是不消半个时辰的。剪好后，将其放入有漏眼的塑料筐或不锈钢筐，再行几番清洗洗净……。记住，最好不要买已剪好的螺蛳，因为其中必有已死掉的螺蛳。虽然死螺蛳不多，“一粒老鼠屎毁了一锅汤”，让人吃口很不舒服。

烹烧螺蛳，也是蛮讲究的，佐料要好，葱、姜、黄酒、酱油、盐、糖、茴香等，如考究点还要放适量辣酱。火候要旺，这样烧出来的螺蛳味道好，到最后再洒些葱花，其味真一个刮刮叫！

老年朋友们，当今时节，是品吃螺蛳最佳时期，其价格比任何荤菜都便宜，快去品尝品尝“砂锅里笃肉”的美味吧！

校址：苏州市民治路98号、公园路118号 邮编：215006 电话：65231697-8009 电子邮箱：szlndx@126.com 承印单位：苏州华美教育印刷有限公司 责任校对：史玲玲 杨颖颖



老老少少，求学心切（摄影 李香荪）