

# 萬壽宮

## 苏州市老年大学

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>

第 141 期 2021 年 5 月 10 日

准印证号: S(2021)05000024

(内部资料 免费交流 印数七千 发放学员)

### 在中国老年大学协会老年教育学术委员会 三届三次全体会议开幕式上的致辞

苏州市老年大学校长 王少东

阳春三月,百花盛开。在全国各族人民满怀豪情,以实际行动迎接中国共产党成立100周年的喜庆日子里,我们迎来了中国老年大学协会老年教育学术委员会三届三次全体会议在苏州的隆重召开。这是对苏州老年教育工作的充分肯定和有力指导,是对我们极大地鼓励和鞭策。长期以来,苏州老年教育工作和老年大学发展一直得到中国老年大学协会领导的关心和支持,也得到各位专家的帮助和指导。在此,我谨代表苏州市老年大学、苏州市老年大学协会向莅临会议的各位领导和专家表示热烈的欢迎和衷心的感谢!

苏州,古称吴,简称苏,又称姑苏、平江等,是中国首批24座国家历史文化名城和风景旅游城市,已有2500多年历史,是吴文化的发祥地。苏州东临上海,南接浙江,西抱太湖,北依长江,位于江苏省东南部,长江三角洲中部。苏州园林是中国私家园林的代表,被联合国教科文组织列为世界文化遗产。中国大运河苏州段入选世界遗产名录。

目前,苏州下辖6个区、4个县级市,全市面积8488.42平方公里。苏州物华天宝,人杰地灵,被誉为“人间天堂”,素来以山水秀丽、园林典雅而闻名于世,有“江南园林甲天下,苏州园林甲江南”的美称,又因其小桥流水人家的水乡古城特色,而有“东方威尼斯”美誉。改革开放以来,苏州经济和社会发展日新月异,成为长三角重要经济中心,全国第二大移民城市。2020年,苏州全市地区生产总值突破2万亿元,人口总量达到1500万。

当前,我国已进入老龄化社会。截止2018年底,苏州60周岁以上户籍老年人口已达 (下转第四版)

#### 简讯

4月7日,苏州市政协莅临  
苏州市老年大学调研。(办公室)



### 中国老年大学协会老年教育学术委员会 三届三次全会在苏州举行

4月20日,中国老年大学协会老年教育学术委员会全体  
与会代表参观苏州市老年大学留影(李香荪 摄)

中国老年大学协会老年教育学术委员会三届三次全会于2021年4月18日至21日在苏州南林饭店隆重举行。中国老年大学协会常务副会长刁海峰出席会议并作主旨报告。来自全国近60位老年教育专家和学者出席了会议。苏州市教育局二级调研员沈宇、苏州市老年大学校长王少东分别在开幕式上致辞,热烈欢迎老年教育领导、专家和学者莅临苏州,并分别介绍了苏州的历史、经济和社会发展现状,其中特别重点介绍了苏州老年教育、市老年大学的改革发展情况。市老年大学副校长、市老年大学协会会长皇甫志新出席了开幕式。

苏州市老年教育始于20世纪80年代中期。2005年6月,苏州市人民政府发布了由市教育局、市老龄办、市财政局等五部门制定的《关于进一步加强老年教育工作的意见》,要求关注老年人口教育,整合社会资源,协调各种社会力量,理顺管理体系,推进老年教育工程。明确提出要“巩固、发展各级老年大学,加快建设各类老年学校和办学点,形成以市老年大学为龙头,各市、区老年大学(学校)为支撑,镇(街道)老年学校为骨干,居委会(行政村、社区)老年学校(办学点)为基础的四级办学网络”。《苏州市中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》提出,大力发展老年教育,各市

(县)、区建有现代化老年大学,各乡镇建有现代化老年大学分校(教学点),老年教育普及率达30%以上,全面建成“人人皆学、时时能学、处处可学”的示 (下转第二版)



### 苏州市老年大学协会第三届 会员代表大会胜利举行

苏州市老年大学协会第三届会员代表大会于2021年3月30日胜利举行。会议听取并审议通过了董宙宙会长代表第二届理事会所作的工作报告,听取并审议通过了朱学标秘书长所作的关于协会章程部分条款修改的说明,通过了经由各市、区推荐申报、秘书处审定的协会第三届会员单位名单和理事建议名单,并选举通过了第三届常务理事和领导机构组成人员。会议选举决定:皇甫志新为协会第三届理事会会长,朱学标为第三届理事会常务副会长兼秘书长、法人代表,徐祥宝为第三届理事会副会长。理事会决定特聘董宙宙同志和沈鸿秋同志为第三届理事会顾问,皇甫志新会长颁发了聘书。

董宙宙会长在工作报告中回顾了第二届理事会六年来的工作成绩,从6个方面作了总结:一是认真学习,把握方向,推动我市老年教育健康协调发展;二是积极开展省示范老年大学、省示范老年学校的创建活动;三是积极参与中国老年大学协会《五个十工程》的创建评选工作;四是组织开展丰富多彩的文艺活动,丰富老年学员的精神文化生活;五是积极推进市老年大学设立分校工作,发挥龙头示范作用;六是积极开展老年教育科研活动,加快老年教育现代化建设。同时,并就协会的经费问题作了说明。最后,董会长对下届理事会有关工作提出了7个方面的建议:一是继续认真贯彻国务院《老



年教育发展规划(2016—2020年)》《江苏省加快发展老年教育行动计划(2018—2020年)》,发挥优势,整合资源,不断提升老年教育现代化水平。二是充分发挥各市、区老年大学的龙头作用,努力将优质教育资源辐射到基层和农村,促进各级各类老年教育事业共同发展。三是优先发展城乡社区老年教育,支持民办老年教育事业,尤其要丰富社区老年教育,为老年人提供家门口的教育服务。四是继续开展丰富多彩的文化活动,展示老年教育成果,活跃老年人的文化生活,不断创新,不断提高。五是创新发展理念,加强内涵建设,进一步提升苏州老年教育现代化发展水平。六是进一步加强老年教育队伍建设,全面提高老年教育的教学质量。七是适应老年教育特点,拓展老年教育社会化服务能力,继续支持和鼓励各成员单位积极拓展第三课堂,把课堂教学活动延伸到社区、乡镇,共享老年教育发展成果,打造苏州特色的老年教育新天地。

第三届理事会会长皇甫志新作了讲话。他首先感谢大家的支持和信任,并代表新的领导班子表示:一定不负重托,积极工作,尽职尽责,热忱服务,努力把协会工作做好。并对第三届理事会今后的工作提出了三点意见:一是发展共识再凝聚;二是改革创新再发力;三是协同奋进再出发。要求不断增强责任感和使命感,凝聚高质量发展老年教育、推进老年教育现代化的发展共识,充分发挥老年大学协会群团组织的职能和优势,配合政府部门,开拓创新,锐意进取,广泛开展交流合作,动员各方面力量和资源,推进苏州老年教育事业高质量发展。要求加强老年教育理论研究和实践探索,把握新形势下老年教育发展的内在规律,大力推进老年教育现代化,努力办好人民满意的老年教育。要求团结各级老年大学和老年学校,促进教育质量和水平的不断提高,促进老年教育事业的繁荣和发展,使老年人老有所学、老有所为、老有所乐,努力把老年大学和老年学校办成老年人的学习乐园、精神家园,为构建社会主义和谐社会做出贡献。

市老年大学校长王少东、常务副校长陶旭东、市教育局二级调研员沈宇、市民政局副局长李继业、市老龄办副主任王庆庆出席会议作了讲话。(豪宇)

### 近在咫尺的红色印迹

#### “五四运动” 苏州体育场 焚烧日货



地点:苏州市五卅路与民治路交叉口,现苏州市体育馆。  
简介:1919年5月4日,北京高教学生发起“五四运动”,全国各地纷纷响应。6月8日,苏州总商會总脚要市。苏州学生联合会与苏州总商會下辖各行业公会联合,对之前已建的日货加盖图记,明言“苟有再私进日货者,一旦发现,即与相当惩罚”。然而,在随后的密查中发现仍有商户私进日货。7月29日,苏州各界代表在吴县教育会开会,会议决定将查获的日货于7月31日上午在吴县公共体育场焚毁。行动当日体育馆内各界代表列席,民众云集,点火焚毁时,群情激昂,高呼爱国口号。1949年苏州解放后,吴县公共体育场更名为苏州市人民体育场,现为苏州市全民健身中心体育馆。

(取材于苏州公园宣传栏)



庆祝中国共产党成立100周年  
The 100th Anniversary of the Founding of  
The Communist Party of China

### 一株粉红色的蒲公英

散文赏析与写作班 熊江霞

有时间品茗一杯碧螺春,闻着清肺的茶香,悠悠然,发一会儿呆,慵懒的岁月静好,慢慢成为生活的常态了。

一个五月的细雨蒙蒙的下午,我端着茶杯,向窗外望去,发现门口台阶夹缝处,有几株蒲公英,仅凭些许泥土,就倔强地冒出硬梆梆的水泥地,自由地开出淡黄色、白色和粉红色的小花,在风雨中,无所畏惧地摇曳着细软的身材,尤其是那一株粉红色的蒲公英,好似苗条的小姑娘们叠罗汉般,伸出粉红色花儿,在优雅地跳着自由的芭蕾舞,飘飘欲仙神气十足,或垂首沉思,摆出超级萌萌的模样,着实惹人怜爱。

忽而,飘来邻居家小姑娘稚嫩清脆的歌声,夹带着几许婉约的悲哀与忧伤:

五月的鲜花,

开遍了原野

鲜花掩盖着志士的鲜血

为了挽救这垂危的民族

他们正顽强地抗战不歇……

(下转第四版)





# 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

(续上期)

## 二、抗疫我报名，守望相助奉献社区

在这场疫情防控阻击战中，苏州市老年大学的万千师生退休不退色，战“疫”不缺位，党员师生、骨干学员及志愿者学员们积极向居住社区党组织报到，主动靠前战斗，践行初心使命。他们不顾年老体弱，主动参战，用实际行动守护居民群众的生命健康安全防线，凝聚起了“众志成城、共克时艰”的强大正能量。

书画摄影系水彩画课程兼职教师薛亚明的作品《党建引领抗疫情保家园》在2020年初入选由苏州市文学艺术界联合会等部门主办的《2020年“众志成城 丹青有爱”苏州画家抗击疫情线上主题展》。(该画作后被苏州档案馆永久收藏)。薛亚明画中的战“疫”镜头有很多，有医护人员集结出征武汉，有同在战“疫”一线的情侣深情对视，有在抗疫一线的医护英雄的群体与个人，更多的是社区志愿者忙碌在防控的岗位上……他把自己作品分享到微信群后，感染和带动了学员也拿起画笔。

生活艺术系的点心制作课程兼职教师吕增红2020年除夕刚过就担任了防控点的志愿者，后又当上网格员，天天忙着防控、安全、卫生等事。同时又在养蚕里、西美巷、唯亭、厦亭等社区上点心直播课，并多次用自己的作品去慰问退休的医务人员、退休军人、残疾人员孤寡老人。她常说：“为大家服务会乐在其中的。”

生活艺术系的烹饪课程兼职教师郭张发仍然坚持为金阊街道金夏社区的高龄老人、行动不变的老人的义务理发。这项志愿服务已持续了十多年，即使有疫情病毒的威胁也没有阻断。

诗词格律班的学员黄燕在疫情之初，看到社区书记焦急地寻找着党员骨干出来值班，她心头一热，随口而出：“书记，我不是党员，也不是骨干，我，先报名！”书记大声应答：“好啊！居民志愿者！”黄燕奋战在一线，有风雨交加的日子，有疾病缠身的时候，有任务繁重的劳累，她坚持战斗到胜利的一刻。后来，她收到了一封《双塔街道致社会各界的感谢信》，信中，一句句温言暖语扑面而来“我们不会忘记你……”。黄燕激动的说：“防控疫情中，作为一个居民，付诸了一点行动，我心安。”

舞蹈班的学员施亚军在虹桥社区书记刚发出第一声抗击号令时，立刻回应：“我是党员，我报名！我做志愿者！”社区抗疫任务重、时间紧、人手少，施亚军还是社区舞蹈队的队长，就带上了一帮队友们一起行动起来。从舞场转到战场，美丽舞者们变身为爱心大使，施亚军说，在这特殊考场上我交出了一份让党组织满意、让居民满意、自己亦满意的合格答卷。

周玉英是声乐三(6)班的副班长，报名担当社区志愿者、网格员，春节刚过就开始了登记、排查、回访、值班等繁忙工作。已经65岁的她忍着右手骨折才16天的伤痛，主动要求值夜班。二月的苏州春寒料峭，风疾雨多，受了风寒的她发高烧，骨折伤钻心的痛，第二天依然提早一刻钟来接班。情人节那天晚上，周玉英正在值班，忽然一辆轿车停在眼前，素不相识的女车主捧上了一束鲜花，真诚的说：“你们辛苦了！”周玉英感动万分，那一刻的她突然感觉，自己所做的一切都是值得的！

学联会秘书长赵伏山疫情期间在湖北老家以党员身份主动参与社区工作，为居民们分菜、送菜，奔前忙后，舍小家顾大家，得到了当地社区的一致好评。时装模特班的

近日，接到露老师的微信，要我于3月31日下午一点，谜班上课前，在苏州老年大学正门牌楼处碰头，嘱我代其在班上为中奖者颁发奖品，我准时到达，只见露老师手捧一摞书籍早已等候在那里。原来奖品就是他收藏的各类谜书。见到露老师，我很是感动。于是，我举起手机给露老师留下了送书的瞬间。我到教室，把情况一说，并把照片发到群里，把书籍分发给有关学员，顿时，教室里响起一阵热烈的掌声，以表对露老师的感谢！

露兵老师原在苏州大学工作，退休后，受邀担任苏州老年大学灯谜班教员，讲授灯谜知识。2016年，苏州老年大学开设灯谜班。他是灯谜班上课的第一位老师，他对灯谜有一定的研究、造诣，他从灯谜的基础知识讲起，循序渐进，也讲了如何猜谜制谜，让我们学员受益匪浅。他的课我爱听。我们谜班建立了“灯谜爱好者”微信群，他不时在微信群中为学员答疑解惑，普及灯谜知识。

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。



苏州市老年大学四号楼门厅常有各班书画展览，琳琅满目，引人入胜。

## 参观展览偶感

陈以帆

赏。逢展必看的我，是展览的关注者，还是一个爱评头论足的人。记得往年执教时，曾几度在课堂上留时间带领学员参观楼下的展览，进行选择性的评述。

这些学员的习作，是参展者的一片苦心，是学员勤奋书写的成果。老年学员勇于参与，交流技艺，对促进书法水平的提升很有裨益。其中有些作品已达到相当水平，引来三三两两的老年学员的羡慕眼光。也有一些老年学员观摩时指指点点，相互切磋，大有你追我赶的态势。与此同时，偶尔发现个别作品有漏字、错字，或是落款不当的现象。如有位置高低、大小不当，甚至字体的不当，也由语句欠当，也有写了录、采自、摘自什么什么，作者名下还重复写书、敬书等字样。还有在写到词的书法中，在上下阙之间应留出一个字的空间。

我说，正文可创作或半创作，可临写，可模仿，而落款应该是自己的。落款语言应高度概括、扼要简练达意，不必清一色的报户口式的落款。年份也不必每张都写明，要看留下的多少空间而定。盖章知识也应学的，不能乱盖。具体落款和盖章的知识得属于教师示范面授的范围了。

建国是位有着45年党龄的退伍老战士，他豪迈的说：抗击疫情，我义不容辞！他积极捐款、昼夜巡查、逐户登记、排查核查，发挥着模范党员和居民楼道长作用，尽心尽责地做好基层一线“落地落实”的抗疫工作。声乐三(6)班的倪慧林是个年过七旬半、有着50多年党龄的老党员，疫情期间毫不犹豫担当起志愿者，自始至终、不分昼夜地参加社区关卡一线联防联控。防控任务结束后还将值勤期间所拍摄的照片编辑制作成“联防联控行动纪实”影集，为社区提供了

珍贵的资料。

今年1月被评为“姑苏好人”的声乐三(1)班学员何梅，虽是南环社区的普通居民，但她的拳拳爱心却不普通，几年来她资助他人及公益捐款已达十多万元。疫情刚开始她就来到社区，将13142.1元捐给姑苏区红十字会，支援抗疫。当社区领导得知她每月只有微薄的2000来元退休金时，唏嘘不已，感动不已。何梅还主动报名担当网格员、志愿者，为居家隔离的居民送菜、送物、倒垃圾；到小区门口站岗、发放出入证、验证苏城码、检测体温等，一天下来累得腰酸背痛。有人问：天气这么冷，你这么大年纪了怎么不呆在家里啊？她乐呵呵的说：“我服务，我快乐！”。疫情期间，何梅共参与社区志愿服务200多个小时。三月下旬社区卡口结束后，她又立即奔赴抗疫最需要人的苏州火车站，每天为南来北往的旅客测体温验健康码，尽自己的绵薄之力，保护大家的安全。2020年6月何梅被吴门桥街道党工委授予“防疫先进个人”称号，今年又被苏州青年志愿者协会授予“终身荣誉会员”称号。何梅以满满的爱心和默默的行动践行着共产党员的初心和使命，赢得了居民的交口赞誉。

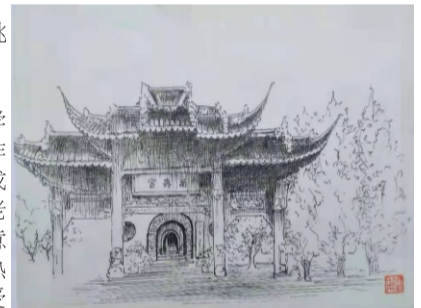
民乐班学员张伟华被社区工作人员、志愿者等日夜奋战在防疫的一线，舍小家为大家，全心全意为辖区居民保驾护航的行为感动，自编自唱自己拍摄了《万众一心抗病毒》的弹词开篇，为奋斗在防疫一线的所有工作人员鼓劲加油。

……

抗击疫情，一场没有硝烟的战争中活跃着一群不甘年迈、甘愿奉献的身影。赞美我们可敬可爱的老年大学师生们吧！平凡的人生有着不平凡的感人故事，普通的一众有着不普通的人生境界。

## 三、线下到线上，任课老师“停课不停教”

这场不期而至的疫情，让苏州市老年大学的12000多名学员宅在了家里。寒假结束，不能上学，人文与社会学系英语课程兼职老师沈祖晓担忧不已。心想自己带的两个英语班有一百多名好学的老年学员，整天闷在家里该是多么无聊无助啊！沈老师跟两位班长商量后，决定建立微信课堂3月2日开学，按部就班网上上课。沈老师结合国内实情，挑选了抗击疫情的英文演讲稿《我们都是战士》作为教材，每次上课都预先做好文案和音频、视频。逢周一周四上午发到微信课堂，供同学们收看收听学习。交作业、批作业、点评作业，讨论热烈、气氛高涨、兴趣浓厚，学习效果明显。两个班的网课，两个学期的课程，老师的辛苦可想而知了。当同学们纷纷表示谢意时，沈老师却乐呵呵的说，是同学们的学习热情和学习成绩感动着我、鼓舞了我，让我感受到了网上教学工



(陈一帆写)

(下转第三版)

## 露兵老师为我们发奖

灯谜赏析班 吴兵

2019年秋，他因在家和老伴一起照管两个幼小的孙辈，不能继续到苏州老年大学来上课了，但仍心挂班级、心系学员。特别是在2020年新冠肺炎肆虐期间，露老师一直与学员们在线上互动，保持联系，学员不时向他讨教，他也及时回复，俨然成了一个不谋面的义务教员。他还自己制谜，挂在“灯谜爱好者”微信群上，让大家射猜。2021年，苏州老年大学在做好防疫的情况下开学了，他虽不再在课堂上上课，但仍很牵挂。在微信群中，他仍与大家讨论谜界网上的灯谜，指点猜谜思路，但从从不随意透露谜底。有时他出示自制的灯谜，让诸友竞猜，要求答案通过私聊，猜中有奖，让我们活跃了身心又增进了谜技。我也参与其中。

露老师在上课时尽心尽职，即使不上课了，仍与学员切磋谜技，传授知识，微信群成为谜班学员的第二课堂，他那种不计报酬，无私奉献的善举令人钦佩！

我为露兵老师点赞！

(上接第一版)

范性学习型城市。目前全市共有老年大学和老年学校96所，其中市级3所，县(市、区)级10所，乡镇(街道)级85所，年招收学员5万余人；另有村级办学点2千余个，全市常年参加学习培训的老年人为75万余人，约占到老年人口总数的35%。市、区两级13所老年大学起到了为本地区老年人口提供教育及辐射带动街镇老年学校办学的龙头示范作用。

苏州市老年大学创建于1985年，现坐落在具有300余年历史的古建筑万寿宫。学校占地面积21亩，建筑面积12500平方米，开设8个系、32个专业、124门课程，330个班级，有12000名学员，17000人次在校学习。学校是江苏省示范老年大学，全国“五个十工程”地市级老年大学重点学校，全国示范老年大学。

王少东校长在致辞中最后表示，当前，我国已进入老龄化社会。截止2018年底，

苏州60周岁以上户籍老年人口已达183.1万人，占总户籍人口的26.02%，进入深度老龄化社会。“十四五”期间，苏州市60周岁以上老年户籍人口将突破200万人，老龄化形势日渐严峻。我们将以这次会议为契机，在中国老年大学协会的关心指导下，认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，落实国务院《老年教育发展规划(2016-2020年)》，实施积极老龄化国家战略，发展老年教育事业，适应社会需求，促进社会和谐发展，以教育现代化引领改革创新，以提升内涵打造文化校园，以优质师资推进现代化管理，以满腔热忱服务打造老年人的学习乐园，努力把学校建成全国最美的老年大学。

会议期间，全体与会代表参观考察了苏州市老年大学校园和教学设施设备，观看了学校的专题片，听取了学校常务副校长陶旭东对学校发展历史和现状的介绍。代表们对苏州老年教育的发展成果赞赏不已，对苏州园林式的老年大学校园流连忘返，啧啧称赞，纷纷表示这是中国目前最美的老年大学。

(朱学标)

庆祝中国共产党成立一百周年

## 校园灯谜

蒋海波

先加后劲摘穷帽，  
舍弃冠冕报先生。  
犹独珠玑声势猛，  
入门信件起涛泓。

(每句各猜一字，组成一个成语。)



## 捣练子·耄耋夫妻逛海涯

学员 董世奎

蜂采蕊，蝶飞花。耄耋夫妻逛海涯。  
步履欢歌南天月，夕阳谁说逊朝霞。

## 观昆剧《孟姜女》

学员 杨自振

孟姜一曲哭长城，地裂山崩万里倾。  
天道人心岂违得，从来民重胜君轻。

## 青玉案·清明踏青

学员 侯国达

青山绿野馨风度，踏柔草，寻芳树。  
碧水长堤飞柳絮。红枫如火，蒹葭白鹭，更有繁樱路。

海棠落尽叹春暮。喜见空悬紫藤舞。  
欲问多情春去处，杜鹃枝上，郁金香圃，油菜花田亩。

## 忆江南·虎丘

学员 陈赤峰

青山秀，虎阜鹭飞霞。塔影九重斜  
拥树，幽篁曲径满坡花。胜景冠吴家。

## 西江月·植树造林赞

学员 张桂生

刻意寻春葳野，齐心载梦肥原。初  
衷不改扩桑田，何惧霜风雨箭。发动军  
民排难，请来巨阙攻关。造林植树富人  
间，彩绣金瓯片片。

## 临江仙·徽州唐模古村

学员 詹永俐

银杏千年枝茂，中街流水潇潇。十  
桥九貌紫烟缭。桂风香馥馥，旖旎实难  
描。孝子西湖依样，闻莺柳浪啾啾。  
翰林牌坊勉同胞。景行贻后世，风雅史  
书昭。

## 七绝·清明祀

学员 刘啸虎

又遇清明忙祭祀，悲怀哀念溢心中。  
霏霏细雨融濛雾，今昔英灵缅慰同。

## 唐多令·黄昏石湖

学员 江幼青

霜薄石湖湾，霞濡芦荻烟。远市声、又  
乐吴山。佛塔楞伽传梵呗，层云暮，野兔旋。  
潮听涧泉瀑，风临小阁悬。醉岭头、如  
火斑斓。锦障春桥圆日落，杉林秀，锁清寒。

## 西江月·清明海棠

学员 卢宗琪

清明海棠初盛，凄凄独自花前。红妆  
朵似君颜，却又寻觅不见。  
花事年年依旧，我心已无春天。花讯若  
解情绵绵，何当慰我思念？

## 江城子·清明祭昆仑戍边烈士

学员 章苏

昆仑圣洁铸英雄。贯长空，气如虹。国门  
坚守，赤手斗顽凶。肝胆忠心飞碧血，山屹  
立，战旗红。

盛赞昆山市名列二〇二〇年  
中国县级市全面小康第一名

学员 李务民

共同富裕再创新，指数社会节节升。  
全面小康登榜首，大地姑苏亮巨星。

## 三字令·春来又忆年少时

学员 尤曙东

蕉竹曳，月华辉。影徘徊。姿妩媚，软风  
吹。碧霞池，莲欲绽，锦鳞偎。思往  
事，启心扉。忆相追。花落去，絮飘飞。暮春  
时，情人盏，醉千杯。

## 坐公交车的愉快经历

老年英语会话一（1）班 学员王瀚玺

城市公交是文明的窗口，反映着一个城市的文明程度。公交司机是城市发展的见证者，是城市交通的耕耘者，他们的辛勤工作，早出晚归，为广大市民的外出提供了迅速、方便、舒适的客运服务，他们默默奉献的精神，值得我们歌颂与赞美。

买菜做饭是每天的必修课，退休后喜欢去几个菜市场转转，对比一下菜价后下手买下，也是一件快乐的事情。我家住在十梓街附近，经常到双塔菜场，或者养蚕里菜场去买菜，然后坐9006路公交车回家。一次去双塔菜场买菜失控，大包小包拎的菜特别多举步维艰，在苏大附一院西站台等9006路公交车回家，那天车站人多拥挤，自己所带的东西又太多太重，车来时担心上车有难度，有些心神不定，司机看到了，他马上从驾驶室跳下来，主动帮我拿好东西扶我上了车，安抚我坐好后才缓缓启动车子。上了车乘客们向我介绍了这位司机就是李增敬先生。我以前在《姑苏晚报》上读过乘客表扬他的文章，久闻大名，今天终于见到他本人，享受到他热情周到的服务，真是名不虚传。我仿佛遇到了家人一样，心里无比的温暖，连声说：“谢谢你的帮助，能坐上李师傅开的公交车，我真的是万分荣幸”。乘客们一致赞扬李师傅是个热心肠的好人！他总是谦虚的说：“这是我应该做的”。到站前李师傅会及时的提醒你做好下车准备，不要遗忘东西，并且礼貌的与各位乘客朋友道别。

有一次坐公交车回家时，到站后刚要着急下车，李师傅从反光镜中看到有一辆电瓶车正在急驶而来，提醒我站原地不要动，等电瓶车驶过再下车，及时制止避免了一场碰撞事故的发生。

坐9006公交车的基本上都是老年人，我坐了许多次李师傅开的公交车，看到他都是认认真真的开车，兢兢业业的工作，刮风下雨时，都会下车尽心尽力的搀扶老人上车，这种助人为乐扶一把的精神，温暖着每一位乘客的心灵。

李师傅是我们苏州的“最美司机”，他对工作热爱的程度，他乐于助人的高尚品德值得我们赞颂，他的一言一行、一举一动感动了无数的乘客们，也感染到了开9006公交车的每位司机同事，他们都很敬业，而且每个司机都是好样的，他们行为的正能量，体现出苏州是一座文明城市的象征。

(上接第二版)

作的乐趣，我将坚持下去，并乐此不疲！

张雨轩老师在苏州市老年大学器乐系兼职教电子琴已有十个年头了。“曲不离口，弦不离手”，寒假过后张老师调查了一番，结果七个班级的学员能够自觉练琴的寥寥无几，假如一学期不开学，那大家就将把学过的知识都还给了老师！张老师心里着急，决定试着开展网上教学。教学模式是录播式，选的是中老年人喜爱的曲目。经过自己重新制作，排版打谱，放大字体，明确指法和弦，音质和画面清晰纯净。大家耳目一新，增强了学习兴趣。网课的优势是不受时间限制，课程可以反复观看，张老师12小时在线答疑，随问随答，随时解决。为了让学员们真正学到知识、掌握技能，张老师还布置了作业，要求学员们网上交作业，然后一批阅检查，告知出现的问题，提醒及时改正。线下停课线上教，网络授课模式应运而生，学员们跟着数字时代的步伐，跟着张老师的教程，同步学习着上网知识，更增强了停课不停学的学习劲头！两个学期下来，学员们学得津津有味，张老师辛苦着却深感欣慰不已。

拉丁舞这项高难度的舞种，也可以线上学习和技艺，让学员们宅家边学边练，充实生活。为此，舞蹈系兼职教师史进华、蔡乃翔动足了脑筋，编排舞蹈动作，选择恰当音乐，计算整个流程时间，反复多次的演练，以确保每个动作都能通俗易懂。线上教学，以三维度视频示例，针对老年学员身心特点，选择难易度相适动作，由浅入深，循序渐进，让每位学员都能把握动作要领。在苏州电视台APP播放，深受老年朋友的喜爱。当看到老年学员们在优美的音乐声中绽放着拉丁舞动感与音乐旋律的契合，两位老师由衷的说：能为老年大学网上开课贡献一份力量，既感到荣幸，更多的感觉是一种责



## 平凡人生亦精彩

钢琴研习一（3）班 陈丽琴



生活中很多人虽平凡如苔，但也努力奋发，吐露芬芳。

苏城9006路公交车司机李敬增，就是这样一位朴实无华、执着进取的平凡人。

十多年前的一个早晨，我从平望返苏，在汽车南站乘上308路车，司机是位中等个子年轻帅哥。早高峰，车上人多拥挤，司机和颜悦色的疏导，车厢内很快井然有序，随即他技术娴熟地驾车启动。每到一站，站点附近有哪些相关单位，可换乘公交车次，他都以快速、熟练、准确的语音播报，堪比脱口秀。乘客下车时提醒：下车别拉东西，注意安全、小心后面车辆。乘坐308路多了，偶尔跟师傅聊上几句。知晓他姓李，来自河南，是位退伍军人、党员。只身在苏州，下班后时常流连于新区至吴中区，308路各个站点实地探访，久而久之，脑海里有了了一幅活地图，练就了这一口“绝活”。

不知何时起，候车时总希望能坐上李师傅的车，听着他略带河南口音的普通话，心中有着别样的亲切。我，苏州人，曾在河南工作多年；他，河南人，独自在苏州打拼；相似的经历，彼此多了些认同感，也许是“老乡缘”吧。

网友称他“公交达人”，为探究究竟，有记者以乘客身份随车暗访，询问桂花公园，李师傅告知文化宫下，前方红绿灯左转，站台位置及换乘车次。到站他播报后，记者故意不下，车启动后去问忘了咋办，他又仔细交代下一站换乘细节，还提醒那是翻牌跳价车，票贵些。这种对线路了如指掌，对乘客有问必答、百问不厌的耐心，令记者折服，亮明身份要求采访。但308路一天4圈，一圈80余个站点两个半小时，经常忙得顾不上喝水，哪有时间接受采访。两位记者只好随车至晚9点多首末站下车，到他家中采访。李师傅一家三口租住在南环附近，他的晚饭，两个馒头、一碟辣椒炒鸡蛋。边吃边聊起了自己，他是公司录用的择优转正司机，前几年妻子带着女儿在老家，一直希望他回去，因为自己的坚持，才把妻子劝来。听到这里，妻子眼眶泛红，似乎有了些许怨气，他笑着安慰妻子，困难时不退缩，咬牙坚持总能挺过去，咱们的生活慢慢会好的。

2016年李师傅调到9006路车，这是以大公园为起点的环线车，沿途园林、学校、医院多，熟悉的老年乘客多，见他们行动不便，李师傅总是快步上前，扶着、抱着，帮助上下车，下班后他还去社区、医院看望这些老人。他的行动感动了无数人，热心的乘客拍摄了一段视频传上网，好评如潮，他淡然回应“只要能帮别人一把……绝不会把自己的手背过去。”“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”

李师傅自然亲切、细致周到的服务，尊老爱幼、乐于助人的真诚，温暖着苏城，也赢得大家的爱戴。他一人在苏州时，邻居大妈常为他送饭；素昧平生的山东夫妇，来苏旅游回去后给他寄来大枣，手织毛线帽和感谢信。2018年春节前夕，住附一院旁居民楼的退休医生刘桂洁，寒风中，伫立站台等候9006车。她说：李师傅处处为乘客着想，对老人如家人般关爱，是我遇到过的最好公交司机，他来苏13年，今年第一次要回老家过年，这是我买给他妈妈的新棉衣。

李敬增，平凡的公交车人，多年来他获得了“苏州市金牌服务标兵、苏州市道德模范、苏州市十佳新人”多项荣誉，今年4月，又荣获“江苏省五一劳动奖章”。面对荣誉，他坦诚地说：最初来苏州，只想努力工作多挣钱，让家人生活得好些。一路走来，众多乘客的关爱，感动了我；苏州人民的认可，激励着我；苏州是我的第二故乡，在这里我找到了人生的目标与价值。

李师傅和他热爱的公交车，为美丽姑苏增添了一道靓丽的流动风景。我致敬！平凡人生亦精彩！

任感啊！

还有养生健身系的兼职教师俞雅萍应邀编排了健身操，在线上带领居家学员锻炼之用。自编了形体舞《我的祖国》，被江苏省文明办、江苏省社会体育指导员协会、江苏省广场舞协会引用播放。

还有养生健身系的兼职教师吴凌晨主动拍摄了一套健身气功八段锦的分段教学和完整演练视频发到学员微信群，赢得赞声连连，后又录制了一套简化24式太极拳在《看苏州》APP上发布，学员们都反映“我们居家宅家也可以不误锻炼身体了！”

……

春蚕无悔吐新丝，蜡烛有爱亮如斯。正是有老师心中那份默默的责任感，默默的辛劳，默默的奉献，才有了我们老年朋友晚年生活的多姿多彩。在此，让我们诚挚的为老师们竖起大拇指。

据统计，苏州市老年大学从2020年3月份开始开设网课，播出了书法、太极、葫芦丝、沪剧、舞蹈、钢琴、电子琴、声乐、京剧、拉丁舞、扇舞、摩登舞、民族舞、书法、素描、花鸟画、瑜伽、健美操、英语等19门课程共122课时，而各系各班各位老师自主开设的微信网课更是不计其数。网课点击量总数达43万次以上。庚子年，疫情无情人有情。苏州市老年大学的众多老师们用自己的方式抗击疫情，他们以点点物物细无声的关爱，温暖着这段格外冰冷的日子，用满腔的热忱和知识的力量丰富着万千老年人的精神文化生活。

(未完待下期)





## 一半山水一半禅

昆曲班 刘婉英

在浙江天台山附近，游过了“琼台仙谷”，看过了“石梁飞瀑”，现在要去另一个景点了。稀里糊涂被车载着，七转八绕，到了，眼前赫然三个大字，“神仙居”。

导游说，这是天姥山，就是李白写《梦游天姥吟留别》的地方。

是吗，我们将信将疑，“天姥山”不是在新昌吗。

导游可是斩钉截铁。因为人家先注册了，所以我们改为“神仙居”。

这个公案谁能了？怕是导游安慰我们的吧，不争论了。爬山吧，管住脚下。

走到景区门口，贴着告示，如果谁背出《李白梦游天姥吟留别》全诗，就免门票。

好啊好啊，大家争吧。地名之争，争一争又何妨。反正绿水青山都是金山银山，反正李白已经不在世，否则会被他们扯的死过去活来。

“神仙居”，名字当然没有“天姥山”响亮，但我们一路看到了山水神秀，奇花古木，一下子让我们心旷神怡起来。

峰林、洞穴、飞瀑、流泉、奇石等景色好美，耳听万壑松风。李姓朋友算他嗓门大，每到一处，喊一声，山谷呼应。他喊一声，我们就说“听到了，听到了”，这本来有禅意的修仙地方，被你瞎嚷嚷。神仙被你吓跑了。

要坐索道了，看标语上写着“欢迎神仙坐索道”。哦，是欢迎我们的，但神仙是不用坐索道的。索道出来，还要爬山，虽然一路上有流水潺潺，但我们已经气喘吁吁了，神仙也不会这么累吧。终于到了一块突出的玻璃平台上，脚下云雾缭绕，哈，现在我们有点像神仙了。看来“早知神仙居，何必去黄山”没夸张吧。

看眼前许多雄起的山峰，有的像展翅欲飞的雄鹰，有的像一个睡着的美人，还有的像披挂上阵的将军。

有一条清澈的河流淌过，有些游客们在漂流戏水。

数公里的旅程均在数百米的高空栈道上行进。其间依次行走在菩提道、般若道、因缘道、观音道、飞鹰道与无为道。它好像叫让人沉静下来，又好像叫让人思考起来。

突然导游叫了声：“回头看”。大家齐刷刷回头，眼前一座双手合十，端坐山崖的“观音”把我们惊呆了。但见“观音”衣着披风，衣袂飘飘，望着远方。

仙气袅袅，云雾奇观让我措手不及，快忘记了拍照。

我本来对山的是太感兴趣。但这一她如此高高的，矗立无二。似在茫茫苦海引航。

她是一座峰。是连绵不断山脉中的一个。山外有山，岭外有岭，亿万年的地壳运动，苍海桑田，浑然间，异峰突起，呈现出一个像形石的奇观。

她是一个像。一个天然雕塑，一个大自然的作品。此刻明白，什么叫鬼斧神工。大自然真是造物巨匠，神笔挥就。

她是一尊佛。因为云在飘动，就感觉上衣袂飘飘。这样的形似，又如神似。她低眉默想，泯灭一切忧喜，仰望一片虚静，空灵飘逸，浮想联翩。看着日出日落，与云海呼吸，显示着她宁静高贵的丰盈美，庄严美，朦胧美，虚幻美。

此刻，她让人静了下来。

此刻，她让人思考了起来。

此刻，她启迪了心灵与自然的对话。

“你们运气太好了”，导游开始嚷嚷。“有些人去了好多次神仙居也不一定能有这么好的云海哦！”

是的，看到了云海，重要的是看到了云海中的“观音”。

想到我们跟随着浩浩荡荡的旅游大军，一路笑笑闹闹，吃吃喝喝，能悟出禅意吗。什么是禅？禅又是什么意思？一路上走着，踏过“般若道”，念过“因缘道”上梵语，我们又悟了什么吗？是否能找到禅的感觉呢？

这里，云来过，雾也来过，我来过，心来过，掸去浮尘。一半山水一半禅。

此时，没有风声，也没有喧嚣与浮躁，只有时光在静静地走过……远处有鸟的鸣叫从碧空中传来。

禅意原来在山水间。

（上接第一版）

同样的歌声把我的记忆拉回到30多年前的一幕。

那是一个春意浓浓阳光明媚的下午，是自由活动的时间，在上海读大二的我，正在教室里跟同学们排练大合唱《五月的鲜花》，我站在长条凳子上，指挥同学们合唱。

“不行不行，你指挥得不像那么一回事儿！”有女生发出小声的质疑，我觉得有点丢脸，便从指挥凳上攀爬了下来。

“好吧，注意情绪的调节，如今和平的生活，都是先辈们抛头颅、洒热血，在中国共产党的领导下经过枪林弹雨换来的，那些日子，虽然离我们远去了，不过，这首歌，又把我们拉进那个血腥的岁月，整首歌有点悲伤，但后面的这段，声音再略微激昂点，要有情绪上的递进，不要总是沉浸在悲伤中。来，我们再合唱最后一遍，预备，唱！”我说完，便跟同学们一起唱起来，一种头皮发麻的感觉油然而生，连我自己都莫名其妙。

合唱结束，机电系的党支部姚书记就出现在教室门口。

他笑眯眯地叫我过去，我们边走边聊天，快到走廊的尽头，姚书记站住，眺望着窗外，话峰一转，“我看过你的人党申请书了，说说看，你为何想入党？”

“我在入党申请书里已经写过了呀！”我没料到姚书记提及这件事，立刻红着脸，机械地边说边低头，用手指绕着我的辫子玩。我知道在大学入党，是很难的一件事，尤其是知识分子，我爸爸坚持写入党申请书，写了快20年，才被批准为中共党员。

想到这里，我大胆地抬起头来，盯着姚书记的眼睛，认真地回答道，“能在大学里加入中国共产党，很光荣呀，就是要更好地鞭策自己，将来为祖国的建设添砖加瓦呀！”

“嗯，我想听听你近期有啥打算？”姚书记继续问着。

“近期，不就是好好读书吗？”我眨巴着眼睛，看着姚书记，补充道，“对了，还要带动更多学习落后的同学们，一起进步。”虽说我那时在班级里担任学习委员或



头看”。大家齐刷刷回头，山崖的“观音”把我们惊呆了。但见“观音”衣着披风，衣袂飘飘，望着远方。

仙气袅袅，云雾奇观让我措手不及，快忘记了拍照。

我本来对山的是太感兴趣。但这一她如此高高的，矗立无二。似在茫茫苦海引航。

她是一座峰。是连绵不断山脉中的一个。山外有山，岭外有岭，亿万年的地壳运动，苍海桑田，浑然间，异峰突起，呈现出一个像形石的奇观。

她是一个像。一个天然雕塑，一个大自然的作品。此刻明白，什么叫鬼斧神工。大自然真是造物巨匠，神笔挥就。

她是一尊佛。因为云在飘动，就感觉上衣袂飘飘。这样的形似，又如神似。她低眉默想，泯灭一切忧喜，仰望一片虚静，空灵飘逸，浮想联翩。看着日出日落，与云海呼吸，显示着她宁静高贵的丰盈美，庄严美，朦胧美，虚幻美。

此刻，她让人静了下来。

此刻，她让人思考了起来。

此刻，她启迪了心灵与自然的对话。

“你们运气太好了”，导游开始嚷嚷。“有些人去了好多次神仙居也不一定能有这么好的云海哦！”

是的，看到了云海，重要的是看到了云海中的“观音”。

想到我们跟随着浩浩荡荡的旅游大军，一路笑笑闹闹，吃吃喝喝，能悟出禅意吗。什么是禅？禅又是什么意思？一路上走着，踏过“般若道”，念过“因缘道”上梵语，我们又悟了什么吗？是否能找到禅的感觉呢？

这里，云来过，雾也来过，我来过，心来过，掸去浮尘。一半山水一半禅。

此时，没有风声，也没有喧嚣与浮躁，只有时光在静静地走过……远处有鸟的鸣叫从碧空中传来。

禅意原来在山水间。

（上接第一版）

同样的歌声把我的记忆拉回到30多年前的一幕。

那是一个春意浓浓阳光明媚的下午，是自由活动的时间，在上海读大二的我，正在教室里跟同学们排练大合唱《五月的鲜花》，我站在长条凳子上，指挥同学们合唱。

“不行不行，你指挥得不像那么一回事儿！”有女生发出小声的质疑，我觉得有点丢脸，便从指挥凳上攀爬了下来。

“好吧，注意情绪的调节，如今和平的生活，都是先辈们抛头颅、洒热血，在中国共产党的领导下经过枪林弹雨换来的，那些日子，虽然离我们远去了，不过，这首歌，又把我们拉进那个血腥的岁月，整首歌有点悲伤，但后面的这段，声音再略微激昂点，要有情绪上的递进，不要总是沉浸在悲伤中。来，我们再合唱最后一遍，预备，唱！”我说完，便跟同学们一起唱起来，一种头皮发麻的感觉油然而生，连我自己都莫名其妙。

合唱结束，机电系的党支部姚书记就出现在教室门口。

他笑眯眯地叫我过去，我们边走边聊天，快到走廊的尽头，姚书记站住，眺望着窗外，话峰一转，“我看过你的人党申请书了，说说看，你为何想入党？”

“我在入党申请书里已经写过了呀！”我没料到姚书记提及这件事，立刻红着脸，机械地边说边低头，用手指绕着我的辫子玩。我知道在大学入党，是很难的一件事，尤其是知识分子，我爸爸坚持写入党申请书，写了快20年，才被批准为中共党员。

想到这里，我大胆地抬起头来，盯着姚书记的眼睛，认真地回答道，“能在大学里加入中国共产党，很光荣呀，就是要更好地鞭策自己，将来为祖国的建设添砖加瓦呀！”

“嗯，我想听听你近期有啥打算？”姚书记继续问着。

“近期，不就是好好读书吗？”我眨巴着眼睛，看着姚书记，补充道，“对了，还要带动更多学习落后的同学们，一起进步。”虽说我那时在班级里担任学习委员或



## 瑞氏元宵节

诗词赏析二(2)班 朱蓉芳



山西东南的瑞氏古镇，位于太行山北，沁水河旁。七十年代时，国家布局重点企业在此，我曾在那里工作生活。

七十年代的瑞氏人，物质生活，简单贫困，常年玉米窝窝头，白菜萝卜土豆，大多数的家庭，填饱肚子都很难，过年才能吃上一顿白面饺子。但是，春节的年味浓浓，文化气氛浓厚！

多少年过去了，还是难忘，古镇彻夜闹元宵的情景。

1978年，我们在瑞氏过春节。刚过了大年三十，同学阿稼，阿明等，为了装饰彩车，已经忙了好多天了，大厂的彩车，就要有大厂的气派，不惜功夫，尽最大的努力，声、光、音、色彩，做到最美！

把一部解放牌卡车，改造成五彩缤纷的彩车！

瑞氏镇，街道窄窄的，也不长，正月里晚间气温在零下10度左右。元宵节前，在街道两边，砌上50公分高，30多公分宽的槽，里面堆满了无烟煤，元宵夜晚上，点旺篝火，赶走山里的寒冷，照亮街道！

瑞氏下面有三四十个生产队，每个生产队都有一个表演队。

在街道的稍微宽的地方，有一个观看台，元宵那晚，我们早早地等那里，每一个演出队行进到台前，停在小小的场地上，非常夸张地表演，有山西汉子的张扬，山西女子的兴高采烈。

我们厂的彩车过来了，彩车上有五颜六色的灯光，伴随着悠扬的音乐，荷花含苞开放。王庄传统的秧歌表演，李村的威风锣鼓，张村的高跷，高庄的旱船，滑稽的大头娃娃，令人最难忘的是，七八岁的金童玉女，浓妆彩衣，绑在高高的杆上，大力士顶在头顶肩上……夜很深很深了，表演依旧热闹，小镇两边的篝火很旺很旺，照亮了窄窄的街，照亮了演出的人，照暖了赏灯的我们——我们这些外乡人！

小镇赏灯，喜悦写在人们的脸上，满足荡漾在山里人的心中！

（上接第一版）183.1万人，占总户籍人口的26.02%，进入深度老龄化社会。“十四五”期间，苏州市60周岁以上老年户籍人口将突破200万人，老龄化形势日渐严峻。

近年来，在中国老年大学协会的有关指导下，我们认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，落实国务院《老年教育发展规划（2016-2020年）》，实施积极老龄化国家战略，发展老年教育事业，适应社会需求，促进社会和谐发展，苏州老年教育事业方兴未艾。

苏州市老年大学创建于1985年，现坐落在具有300余年历史的古建筑万寿宫。学校占地面积21亩，建筑面积12500平方米，开设8个系、32个专业、124门课程，330个班级，有12000名学员，17000人次在校学习。学校是江苏省示范老年大学，全国“五个十工程”地市级老年大学重点学校，全国示范老年大学。我们虽然做了一些工作，但与全国各兄弟城市学校相比还存在明显差距。

我们将以这次会议为契机，认真学习习会长的主题报告，同时敬请各位专家在苏期间对苏州老年教育和学校发展给予全面指导。我们将以教育现代化引领改革创新，以提升内涵打造文化校园，以优质师资推进现代化管理，以满腔热忱服务打造老年人的学习乐园，努力把学校建成全国最美的老年大学。

最后，预祝大会圆满成功！衷心祝愿各位领导、专家和同仁在苏期间身体健康！工作顺利！生活愉快！

免姓

祖培书



你好，我们来上学了（摄影 李香荪）

者文艺委员，在男生们居多的领域里，陆续拿过学院颁发的二等奖，三等奖，也算是巾帼不让须眉了吧。

“嗯，很好，能接受组织的考验吗？”

“能！”

姚书记的眼睛快眯成一条缝了，“你毕业以后，有啥打算呢？”

“嗯，还早呢，没想好。”我望着窗外，那里是一座小山坡，贫瘠的山坡上却有成片的黄色的，纯白的，还有粉红色的蒲公英花儿，在阳光下兀自生长舞动着，几只花蝴蝶围着那些花儿，或在拼命地煽动翅膀飞翔着，或偶尔落在粉红色的小花上吮吸着。

“喏，就像那些蒲公英一样，不管土地是否肥沃，即使弱小，也会如期绽放，报答大地的恩情。”我如释重负似地说完，手指着小山坡的方向。

“嗯，别小看这些蒲公英，它们虽然其貌不扬，它们还有抗病毒，增强免疫力的药用价值呢。”

“哦。”我瞄了一眼姚书记，他依旧挂着微笑，点点头，目光也停留在远方……

回顾我30多年入党历程，虽然没做啥惊天动地的大事，但也无愧前辈的提携和亲人们的厚爱，就像那粉红色的蒲公英一样，随风而遇，始终能在各种岗位上尽心尽职，只因心中总有一座红色的灯塔，在指引着前进的道路。

这座红色的灯塔，就是中国共产党的光辉！

### 解谜思路及谜底：

- 1、方位三扣。先加、后劲、摘穷帽都是“力”。
- 2、方位双扣。舍弃冕字的头冠部分曰，剩下“免”，报字最先生成的部分是“扌”，这两个字素组合为“挽”。
- 3、包含会意。犹独同含偏旁“犭”、珠玑同含偏旁“王”，两偏旁共组为“狂”；后面形容词声势猛亦有急、狂之意。
- 4、门里面的束为信件帖类，阌前面加上涛泓起始部分的“氵”即是“澜”。