

# 萬壽宮

## 苏州市老年大学

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>

第 149 期 2022 年 10 月 20 日

准印证号: S(2022)05000024

(内部资料 免费交流 印数七千 发放学员)

### 志愿者在行动 新起点 新高度

为进一步加强志愿者队伍的建设,统一思想,统一行动,在新学期作出新贡献,志愿者总队于9月16日在“亨通楼”召开动员大会。三个分队的86名队员,按指定位置就座,统一队服,一色口罩,十分精神。

会议由大队长夏大媛主持,学校分管负责人沈鸿秋到会并做了动员讲话。

会议首先进行交流发言:

首先上台的是书画摄影分队的陈瑾同学。他从2月份开始,参加了桂花社区的疫情防控工

作,成为了一名超龄志愿者。在这四个月的志愿者服务中,他和另一名志愿者一起负责西大门检测点上的全部管理工作,维护秩序,筛查两码,测量体温,发放卡片。一天7、8个小时站下来,脚肿了,嗓子哑了,疲劳叠加了,但仍坚持做到没有一天迟到,没有一天脱班,体现了志愿者的责任和担当。他俩负责的检测点做到了零事故、零投诉,达到了领导、群众和自己的“三满意”。

他们分队有两位人人皆知、个个称赞的抗疫女将,马晓凡和费莉霞。

马晓凡同学在她的《抗疫心得》中的说道:“五个月的抗疫志愿者服务,从羽绒服到T恤衫,挨过饿,受过累,顶过风,扛过冻,在抗疫最艰难的时候,我穿起了大白,站到了核酸检测的前哨,种种不便考验着我,忍着渴,憋着尿,抗疫面前没有性别,年龄之分,男同志能做到的我们女同志也能做到。”

马晓凡同学还发挥她的一技之长,把抗疫中的优秀人和事做成小视频进行宣传鼓动。其中,她制作的视频《静下来》,参加了中国老年大学协会举办的短视频比赛,经评选,在全国430件参赛作品,进入了前20名,排名14,为学校争得了荣誉。

费莉霞同学,不仅活跃在自己社区,她还是“工业园区善诚公益联合会”义工部部长,身兼要职,肩挑重担:繁忙的行政事务、义工的招募、组织分配和协调都由她统筹,足见她的工作能力和组织能力。“做自己乐意做的事,不觉得辛苦”,她如是说,也是这样做的。

核酸检测中的所有岗位,她们俩都挑战过,所有难关都闯过,是双塔社区当之无愧的“抗疫女将”。

(下转第二版)



近日,学校志愿者总队举行了学校防疫工作志愿服务动员大会  
(李香荪)

2022年9月19日 晴

学员们盼望已久的老年大学终于开学了!

我们从9月10日就开始做准备,防疫值班让各人自愿报名。通知一出,大家争先恐后报名,很快所有岗位都满了!可还有人争取参加,谁都不愿意失去这个为学校、学员服务的机会。最后只能增加服务岗位,让大家都能实现愿望。

今天是开学第一天,轮到值班的志愿者提前来到学校,穿上志愿者服装、挂好胸牌,站到岗位上,认认真真按要求检查绿码、查验行程码,协助学员扫码进校。有不少学员不会操作,需要帮助,还有些学员根本没想到要带学员证,因此,今天的志愿者确实蛮辛苦的。

### 志愿者日记二则

志愿者总队

李香荪

今天早上办理退费手续的学员队伍排起了长龙。退费必须要有交费的发票,打发票的地方也挤满了人。幸亏有几位没有机动的志愿者主动上前帮忙。两位志愿者上午忙到12点。她们没有回家,下午又继续奋战在岗位上。据统计,一个上午她们协助打了300多张发票。志愿者中还有人自带午餐,坚持下午继续上岗。

志愿者陈瑾今天不值班,但七点钟就赶来学校,主动抓拍开学第一天学校里热闹的、感人的、喜庆的瞬间,制作视频和众人共享。

开学的第一天,在热闹、忙碌有时甚至有点忙乱中过去了。需要强调的是,学员在进校门时,应该主动配合,出示健康码、行程码,然后用学员证或身份证扫码进校。

2022年9月20日 晴

今天是开学第二天,下午我值班上岗。

本学期的学员进校方式虽然与一年前基本相同,但是好多学员仍然手忙脚乱。在外面查完了绿码,又验看了行程码,一路往闸门口走的时候,不少人手里还举着手机,显示着行程码的绿色剪头,或绿码。忘记了过闸机需要扫学员证或身份证。有些学员还连连抱怨:“烦得来,怎么有这么多花头的啦!”我们请他们拿出学员证扫码,有人又说:“怎么还要学员证呢?”就这样进入校门的速度就这样被拖慢了!

总结今天遇到的问题,我想首先呼吁同学进校门要牢记三大步骤:第一带好口罩、智能手机;第二准备好绿码、行程码;第三要扫码学员证或身份证。

相信在大家的努力下,进校的秩序一定会更流畅。

### “疫线”上的志愿者之❤️声

虽然每次结束人都觉得有点累,也有好心的居民朋友劝我:你已经77岁了,不要做了,保护好自己吧!但我觉得自己累一点算什么,做点小事,能为抗疫工作做一点贡献,能激励居民坚定信心,同舟共济,团结一心,多有意义啊!

(水彩基础(2)班 王定珠)

我有幸成为疫情防控志愿者服务大军中的一员,奋战在抗疫前沿,活跃在核酸检测大军中,维护现场秩序和对有需求者进行帮助,排忧解难。搬运货物,查看两码和测量体温及发放完成检测卡等等,用行动温暖每一个人的心。

每听到一句“辛苦啦!”“谢谢啦!”让我倍感风雨中一团火般的温暖。我愿把心中的大爱奉献给全民抗击的洪流中。为自己能够荣幸参与到志愿者行列、为疫情防控贡献自己的一份力量而深感自豪。

(电子琴三(5)班 徐晓梅)

虽然我已70岁,但我是个党员,我要和大家一样,在“疫线”工作,为社区居民服务。

我们看到社区工作者、下沉干部、企业志愿者用实际行动抗击疫情,信念更加坚定了。

(舞蹈班 任意珍)

我和夫人一起做志愿者,从穿羽绒服到穿短袖,我们的付出为保社区居民安全是值得的,同时也是微不足道的。我们会胜利的。

(姜健)

“疫情不退,我不退!”

(何梅)

我曾是个军人,深知坚守阵地才能取得最后的胜利。守住自己,守住家园,就是守住我们的春天。

我要用我的画告诉大家,我们一定要坚持健康生活方式,珍惜美好生活。

(书画系教师 章致中)

疫情就是命令,防控就是责任,作为老年大学的一名学员,看到招募后我义无反顾地报名,经过岗前培训后顺利加入到抗疫志愿者的团队中。

今天抗疫狙击战取得了阶段性胜利,这是全体医护人员、志愿者和所有居民们共同努力的结果。

(声乐提高班 张学工)

疫情就是命令,防控就是责任。苏州市老年大学全力支持配合新冠疫情的防控工作,为学员免费提供了各类网上课程。(下转第四版)



## 一份特殊的中秋礼:

## 97岁加入苏州市书协

中秋佳节临近,97岁的周养志老先生特别开心和激动,他收到了一份特殊的礼物——苏州市书法家协会会员证和《致远:苏州书法四十年(1980~2020)》。“我终于实现了人生第一个梦想。”9月9日下午,在苏州工业园区久龄养老院会客室,周老先生摩挲着会员证,对专程前来看望他的苏州市书协副主席邱文颖、理事范慧珠说道,同时在扉页上认真地题上“市书协寄来”,钤上姓名印。

周养志先生是今年6月开幕的第二届苏州市市民书法大展中年龄最长的一位入展作者。谈及自己的习书历程,老人介绍道:小学时喜欢,写过几年,后来爆发了战火,学习便中止,手中的毛笔也停了。这一停就是几十年,中间虽然也偶尔写写,但都是闭门闷头练。直到退休后,在苏州市老年大学报了书法班,在王健生、沈锡泉等老师的指导下,才知道书法有法,开始正规地练习。这一练毛笔就再也放不下,一直坚持到现在,写字成了晚年生活中重要的一部分。

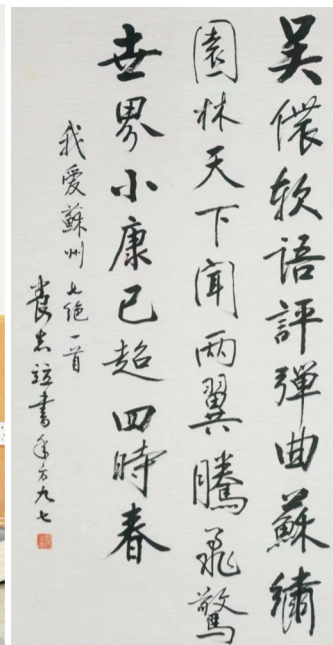
耄耋之年还去投稿,为了什么呢?或许有很多人不解。周老说,我喜欢写、也喜欢投稿,投稿就是自己觉得开心,把它看作是一次学习的机会。以前投稿

多为非官方的比赛,市民展是第一次参加官方举办的赛事。苏州市第一届市民大展我也投过,当时没什么经验,就写了一个大字,结果落选了。今年看到第二届的征稿启事,就好好斟酌了一下内容。在老年大学也上过诗词写作班,平时自己喜欢传统诗词文化,会作诗,就想写一首自作诗吧。“吴侬软语评弹曲,苏绣园林天下闻。两翼腾飞惊世界,小康已超四时春。”周老以一手劲秀的行书把自己对苏州的热爱、对优秀传统文化的热忱挥写得真诚而淋漓。“没想到入展了,感谢苏州市书协对我的鼓励。其实我写得不够好,还要继续努力,多练习。”周老谦逊地说。

周老坦言,苏州的书法活动很丰富,市民大展就是市书协为普通爱好者搭建的一个非常好的平台,现在我成了市书协大家庭的一员,今后一定积极参加协会活动。“我的第一个梦想实现了,我还有第二个梦想,就是希望能活到百岁,办一场‘三百’展览——百岁老人、百首自作诗、百幅书法作品。”周老说这话时眼中散发着光芒。明天就是中秋了,他即席写下了“花好月圆”四个字,对美好生活的满足感、幸福感流淌于笔端,同时也把美好的佳节祝福传递给大家。

文艺当与时代同行,当抒人民情怀。以翰墨丰富生活内容、提升生活品质,或许这就是吴门书道的真谛,是苏州书法承传不息的动力。夕阳的余晖中,回望周老伫立在门口目送我们的身影,似乎更加真切地感受到脚下这方书法文化热土的深厚。

(转载《吴门书坛》有修改文字:邱文颖、图片:范慧珠)



## 解谜思路及谜底:

1. 会意。玉龙飞舞是形容天空下雪的景象,漫天白是描述雪花的颜色,整句前后都直解为“雪”。
2. 变形。同心是指“同”字里面的“一”、“口”,换个角度重新安排变化形状为“中”。
3. 象形。“辶”是舟的象形,“人”是雁阵的象形,“辶”与“二”是兰字减去一笔的结果(句子开头的“一别兰”),将以上零部件组装起来即为“送”。
4. 增减会意。字面看似将志向发扬光大抑或是集合在道家仙境致力于修行,实质上需要拆分理解:恢扬心迹是把恢的心旁扬弃余下“灰”,蓬莱是指“山”,两个字素相加为“炭”。

## 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。



## 学书法的门径

陈以帆

有人说,学习书法主要在于自学,孜孜不倦加上不断领悟。这话不错,但学习书法却需要有人把你领入门,譬如:执笔、运笔、用笔等诀窍;还有点画、结构、章法分布等都有一定的技法学问,这些都离不开老师的指导。有老师指导可以少走弯路,否则可能易入歧途,历史上任何一个书法家其背后都少不了老师的指导,王羲之那样有名,也少不了有郗夫人的笔法传授。

除了老师的传授辅导,去掉一些“习气”外,学员自身应坚持不懈,刻苦临帖。临写自己喜欢学的字帖是首要一环。在经过一段时间的临写后,逐渐摸清并掌握了碑帖的特性,可以学着选字联句,临创结合进入半创作状态,反复的临创实践,要吸取众人长处,向写得好的虚心求教,与朋友切磋交流,相互勉励,多观摩书法展览,触类旁通;要阅读必要的书法期刊,多跑书店,加强理论修养,再在老师的点拨鼓励下,一个书法爱好者的基本素养将会潜滋暗长,你就可能在学书法的门径里不断向上。

(上接第一版)

第二位发言的是美丽校园小分队的何梅同学。她是一名坚持多年,常年无休的志愿者。在苏州火车站、在医院病房,在居民家中都能见到她的身影。她的事迹已经在电视台、报纸上被广泛宣传 and 全面介绍。大年初五,她毅然报名,在火车站不顾自身安危,冒着风险三班倒,对南来北往的旅客进行核酸检测。

一次在搬运检测材料时,她不慎摔了一跤,脸上划了一个大口,鲜血把口罩浸透了,膝盖上皮开肉绽,无法正常行走,影响正常吃饭睡觉。领导“命令”她在家休息……。但是第二天,天还没亮,她又出现在火车站检测点上,守护着“苏州大门”。

作为一名共产党员,何梅同学始终发扬越是艰难越向前的精神。疫情期间,先后荣获“姑苏区百名党的女儿”和“江苏省红十字会战疫新冠优秀志愿者”的光荣称号。

最后一位交流的是文艺小分队的徐晓梅同学。她是一名六旬多的阿姨。她知道没有从天而降的英雄,只有挺身而出的凡人。我们志愿者要在关键时刻冲得上,打得响,在寒风中挺立,在烈日下洗礼。累了、困了,咬咬牙、忍一忍,用志愿者的行动书写大爱。

在听取了三位代表的交流发言后,学校分管负责人沈鸿秋作了重要讲话,他说道:在学校停课期间,我们学校的志愿者,从校内转向了校外,跨出了校门,跨进了社区。在全市的各个街道、各个小区继续发扬志愿者乐于奉献,勇于奉献的精神,彰显了老年大学志愿者的精神和风采。

多年以来,由于在座各位志愿者的不懈努力和无私付出,使我们这支队伍越来越成熟,越来越壮大。我们志愿者已经成为学校不可或缺的一支服务队伍,是学校一道靓丽的风景线。可以这么说,哪里有难事、急事,哪里就有我们志愿者的身影。我们已经是一支“领导认可、老师欢迎、同学满意”的队伍。因此,这支队伍只能加强,不能削弱。对有责任心,有奉献精神的同学要及时吸收进来,充实力量,保持活力和动力。

他强调,当务之急,重中之重是巩固学校抗疫的大好成果和形势,做好开学之际的各项工作。我们志愿者首当其冲,就是守好校门。各分队要加强对值班人员的督促和关心,严格执行值班规定,按时到岗,准时开门,统一要求,统一标准。严格之中体现温暖,耐心中释放友情。

开学以后,学校还有很多活动和工作要开展,尤其是“创建全国标准化示范老年大学”工作,我们志愿者一定要密切配合学校工作,使学校发展再上一层楼。

大会结束后,各分队再次集中,重申制度,重申规定,重申纪律,大家决心在学校防疫服务中争作贡献,再创新功。



# 八十初度

学员 胡广华

桑榆定对残阳，心既熙如气自祥。  
书案无尘祛世俗，窗台有绿蕴兰芳。  
春秋冬夏约溪友，南北东西醉酒乡。  
戏谑恣睢歌白发，兴酣落笔寄玄黄。

# 酹江月·莲花峰 听海楼怀文山

学员 侯蓝蓝

飞楼独立，看奔雷怒浪，轰然千叠。  
峭壁砾岩风哮处，拍碎惊涛如雪。  
潮涌云崩，涡流滩险，威武莲花谒。  
终南涯阔，忆怀忠骨豪杰。  
横槊勒石题诗，将军孤胆，凭虎狼奔突。  
纵使零丁伤悸恐，热血丹心还烈。  
精卫难填，子规空泣，枉负英雄节。  
我歌来祭，共情天地呜咽。

# 沁园春·登天门山

学员 张桂生

绝壁巉崖，郁岭青峰，峭壑巉环。  
望天门洞外，千岩竞秀，缆车索下，万木争妍。  
云气蒸腾，林涛奔湧，栈道凌空悬护栏。  
微风起，彩云盈盈舞，百里翩翩。  
如烟似雾山巅，魅力引游人相竞攀。  
过溪流峡谷，远闻瀑啸，翻山越岭，近见泉湍。  
力透斜湾，汗滋陡坂，笑看峰川似弹丸。  
登巅顶，总览群山秀，万众歌欢。

# 行香子·游漫山渡

学员 黄素坤

蕙畹蹊长，麦陇风香。舍傍水，树掩村庄。  
琉璃世界，琼岛仙乡。正山光黛，湖光翠，日光祥。  
闲情偶寄，诗心忽荡。聚竹溪，散淡朋帮。  
高谈风月，漫话农桑。喜出同行，饮同醉，学同窗。

# 菊花

学员 黄建萍

寒蕊秀枝霜作伴，淡烟疏雨赋西风。  
低吟浅唱蛩声动，绛紫深黄秋色融。  
沾露染霞香在骨，孤芳皓态气如虹。  
蛩凄蜂怨蝶难惹，脱俗离尘逸韵中。

# 咏茉莉花

学员 吕守经

本是天庭白雪妆，冰清玉洁植苏乡。  
傲梅冷艳君怀热，育得中华第一香。

# 秋游虞山桂花园

学员 王凤媛

翠叶葱茏碎径修，银苞半绽报金秋。  
霭空微雨不知觉，深树轻风自是幽。  
郁郁芳香撩客醉，层层秀色入眸柔。  
林廊履出又逢景，清雅维摩山苑留。

# 凤凰台上忆吹箫·再 谒过云楼

学员 江幼青

富贵红尘，阊门闾巷，墨香飘拂重楼。  
又只见、轩亭隐约，茂树风流。  
南望绿阴红俏，山叠石、竹影摇幽。  
清音阁，高檐翼展，一瞰芳洲。  
花谷已成锦绣，时难得、顾家六代春秋。  
挚护住、明元宋槩，画海书舟。  
聚散因缘际会，浊世中，风骨犹留。  
烟云过，国粹传继方遒。

# 霜天晓角·秋艳

学员 刘谦淦

南山秋语，雁影霜华处。红瓣绿株金蕊，东篱畔、琪花圃。  
晓风亲碧露，遐情随蝶舞。吟菊问枫寻桂，锦笺上、多新赋。

# 老年大学又开学了

学员 卞业林

今岁初秋喜事临，媪翁又可学书琴。  
校园老树婆娑舞，满目榴红挂绿阴。

# 母亲

学员 李全男

爱子意无尽，终身雨露恩。  
时光惊荏苒，箴训念庭萱。

# 少年游·金陵紫峰聚会感怀

学员 詹永俐

壬寅孟夏喜相逢，笑语溢苍穹。  
羁离甲子，青葱衰叶，浩慨不言中。  
夕阳闲淡依山尽，绚丽晚霞红。  
笔墨春秋，瀛闽游乐，同砚逸情浓。

# 踏莎行·石湖赏荷

学员 杨自振

水碧山青，叶摇莲净，荷塘柳下谁呼醒。  
娇妍红粉立蜻蜓，霓裳舞乱苍波影。  
湖岸香听，步轻神定，笑将憨态妆明镜。  
尽除俗韵酿新词，藕花共我风华领。

# 游天水伏羲庙

学员 蔡士道

牌坊巍耸品形立，殿宇雄浑古柏苍。  
首创书符明教化，始开渔猎务农桑。  
负图龙马先天卦，制礼婚亲后世昌。  
拜谒观瞻怀景仰，泽披华夏万年长。

# 天香·石公村闲居

陈彦华

碧玉浮湖，青螺伏水，翠石丹梯烟渚。  
面水三围，奇峰一线，软语翁婆常叙。  
太湖天注，藏富庶、蟹虾盈罟。来鹤归云秘境，禅宗法师开悟。  
枫红瘦轻唤侣，石公村、访幽寻古。  
红日良田万顷，摘鲜烹露，觞咏弦歌日暮。  
探篱落、依山水环处，鹭起蒹葭，榴垂老树。

# 游相门

刘啸虎

秋波送爽枫艳红，重阳登高兴致浓。  
相门城墙气恢宏，智慧结晶夺天工。  
侧畔运河浪涛涌，船穿桥洞仍从容。  
登上城楼相机捧，繁华苏州入画中。

# 葑门横街

章 苏

破晓明灯进货忙，白天生意日隆昌。  
时鲜上架迎眸亮，美食品尝回味香。  
市井浓情烟火续，葑溪清水“八仙”藏。  
百年叫卖原生态，可爱横街大菜场。

# 虞美人·石湖东漫步即兴

刘廷友

林园地面松而软，春草生纤浅。  
得天独厚惹人怜，拥抱怡情春水接青山。  
时光易逝真如箭，七子长相见。  
热心交际十余年，远足郊游相伴复相牵。

# 校园灯谜

蒋海波

玉龙飞舞漫天白，  
改革同心巧剪裁。  
一别兰舟逢雁阵，  
恢扬心迹聚蓬莱。  
(以上每句各猜一字，  
连起来组成四字成语)

学员 侯国达

飒飒西风奏管弦，篱边丽菊正暄妍。  
久违鲜果飞芳馥，徒羨清波放钓船。  
美酒倾杯话今昔，深情携手共婵娟。  
高天仰望故乡月，灯火今宵应最圆。

# 满庭芳·秋游宝带桥

尤曙东

宝带桥前，澹台湖畔，桂花金菊开时。  
绿波澄碧，鱼跃鹭鸥栖。携友临风送目，黄荻岸，白苇花肥。  
垂杨外，长天一色，人字雁南飞。  
遥思，漕运盛，千帆暮色，万舸朝晖。  
拉纤石桥行，航道东西。历尽沧桑几毁，今修缮，水陆相宜。  
回眸处，天开画境，旧貌焕新姿。

# 七律·狮子林

学员 刘婉英

禅意园林真趣留，五松掩映见山楼。  
一池荷叶飞新绿，数百狻猊卧石头。  
遥想程门谁立雪，转游洞豁且藏忧。  
疑听狮子吼天外，涉水重登不系舟。

# 天官坊

学员 陈铭诚

山中宰相尚书王，位极天官遗后坊。  
须看如今洁而美，新街故韵共流芳。

# 儿六子·荷

薛招娣

夏时闲，梦宽心怅，唯思水面田田。  
见薄雾云扶翠叶，湿香情寄红英，眷风恋媚。  
飞鸿惊起潺湲，菡萏借来摇曳，流光独自骈填。  
只叹那、年年月中寻藕，远方诗意，近旁文趣，皆由半亩方塘可鉴，三潭苍翠成全。  
雨轻缠，人荷尽收画间。

# 为王兰祝寿册题贺

校友 周养志

王者挥毫处，

兰馨桂馥时，

寿翁临盛会，

星灿捧晨曦。





编者按：148期《万寿宫》刊载了李涵教授的作品，引起了许多老年学员的共鸣，现再次邀李教授与学员们共忆自己的童年……



走线杆 | 捉麻雀  
做广播体操 | 折纸



捉麻雀  
对野生動物之保護在上一世紀引起  
國人之重視以致麻雀被當  
而小雀也捕殺因  
好雀當作正當而  
其倒扣在屋外空  
地用一根繩拴住  
棍子另一頭由躲  
在牆角昏兒的小  
伙伴抓住竹匾下  
灑些米粒以吸引  
麻雀然後屏住呼  
吸祇着食之雀  
誤入區中到時祇  
需繩子一拉麻雀  
被扣竹匾之中便  
成了戰利品  
承遠堂李涵畫

（上接第一版）我们朗诵提高班的朱正老师，每天都在微信群里带领学员朗读打卡，诵读古今中外的经典作品，使我们宅家的生活有了乐趣。正是因为一个个平凡的人默默付出，才有了我们的岁月静好。

人生就是在一次次默默的付出中，体验、收获并倍加珍惜这来之不易的幸福感与满足感。这是一条通往我们内心最深处的路，是一条通往人心向善的漫长之路，这路上有你有我。感谢这段慢下来的时光，给予我们思索人生、感悟世事、传递善良的机会，它让我们每一个人都能够慢慢地修炼成一朵莲花，使我们的人生变得更加幸福、更加充盈、更加快乐！让我们坚定信心，齐心协力，共同战疫，静待云开疫散时，我们再相见！

（朗诵提高班 刘燕）

在防疫征途上，社区志愿者队伍还真是一支不可或缺、特别能战斗的力量。近三个月来，从寒冷到酷热、风中到雨里、凌晨到深夜，志愿者们在社区党委的组织、带领下，无论在核酸采集点、交通卡口，还是居民小区、小街小巷，无论是核酸检测、卡口值守、扫街敲门、服务居民，还是通知核采、物资收发、测量体温、查验两码、维护秩序等每个岗位上，都闪现着大白、小蓝、志愿红的身影，发扬着连续作战的精神，心无旁骛，无私奉献，用尽心、尽力换来群众的舒心、放心。有幸成为其中一员，能为社区抗疫工

作尽一份力，感觉肩上多了一份责任，生活也多一点念想。

（声乐提高班 严家敏）

战疫有我，志愿同行！面对此次疫情，为抗疫助力的广大医护人员、机关下沉干部、街道社区工作者、社区党员和志愿者居民都毫不退缩，冲锋在前，我们用自己的实际行动诠释忠诚、责任、担当！我们坚信，有了我们广大志愿者的用心坚守和全体市民的真心配合！我们苏州，一定能打赢这场疫情防控阻击战，让我们在江水绿如蓝的最美季节，相约姑苏，早日回到我们熟悉的老年大学！

（电子相册制作班 董敏）

作为一名苏州市新四军历史研究会老战士宣讲团团员，民族宗教理事会会员，苏州市老年大学的普通学员，我冒着被病毒传染的风险（疾病导致白细胞低下），经过再三请战（超过规定年龄），毅然决然加入了由姑苏区民政局组织的红石榴志愿者服务队，成为一名光荣的疫情防控志愿者。

由于疫情防控形势日趋严峻，工作量增大，志愿者严重不足，于是动员退休的爱人放下年幼的孙子加入到志愿者行列，成就了一段“打虎亲兄弟，抗疫夫妻兵”的佳话！

这个世界上从来就没有什么岁月静好，只不过有人替我们负重前行。没有一个冬天不可逾

越，也没有一个春天不会到来。病毒不灭，抗疫不止。

（朗诵提高班 周丽）

我自愿尽己所能，在社区全员核检之日拍摄场景照片和编写宣传材料，为社区疫情防控助一臂之力。

（烹饪班 潘治明）

疫情就是命令，防控是我们每个人的责任，我的生理年龄超70岁，心里年龄还年轻。我只想尽自己的绵薄之力，做自己力所能及的事。”

（花鸟提高班 王梅娟）

五个月的抗疫志愿服务从羽绒衫到T恤衫，挨过饿，受过累。在抗疫最艰难的时候，我们穿起了大白站到了核酸检测的前哨。在这个过程中挨过饿、受过累，甚至是穿着大白的不便导致只能忍着渴，憋着尿。但是，抗疫是场全民战，在这场没有硝烟的战争中，我们每个人犹如一滴水、一棵树，看似力量微薄。但当这一滴滴水融入大海时就能托起远航的巨轮，一棵棵树扎根大地中也能孕育广阔的森林。抗击疫情没有性别、年龄之分，应该全社会同愿同行才能打赢这场攻坚战。我们是这个社会的一份子，做点力所能及的事是应尽的责任和担当！

（计算机应用技术系 马晓凡）