

萬壽宮

苏州市老年大学

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>

第 148 期 2022 年 9 月 19 日

准印证号: S(2022)05000024

(内部资料 免费交流 印数七千 发放学员)



为迎接苏州市老年节,我校舞蹈队老年学员冒酷暑,战高温,不怕苦、不怕累,积极排练原创情景舞蹈。图为排练场景。

(陈瑾)

苏州市老年大学2022年秋季学期开学通知

经苏州市教育局与苏州市疫情联防联控指挥部学校防控组审批同意,苏州市老年大学将于2022年9月19日开学。现将有关事项通知如下:

一、防疫工作

当前疫情防控形势复杂严峻,正处于切断疫情传播途径的紧要关头、困难时刻。学校全体师生员工要体现长者担当,争做讲政治守规矩的抗疫先行者;尽显桑榆风采,争做讲科学筑防线的抗疫示范者;贡献银龄力量,争做讲奉献作表率抗疫参与者。

(一)校园实施全封闭管理。学员除到校上课外,非必要不到校。当天有课的师生到校,没有课的师生不到校。

(二)9月5日以后出现相关症状的师生员工,应及时进行2次核酸检测(需间隔24小时),检测结果为阴性,方可返校。

(三)9月5日以后有国(境)外旅居史或接触过新冠肺炎确诊病例、疑似病例、无症状感染者及密切接触者的师生员工,暂不返校;有中高风险区旅居史的师生员工,暂不返校;有低风险区(中高风险区所在县的其它地区)旅居史的师生员工,倡导暂不返校。

(四)校外无关人员一律不准进校。校内一律不会客。

(五)师生员工要严格执行新冠肺炎防控的制度和规定,掌握个人防护的知识和技能。注意合理休息,均衡营养,加强锻炼,确保身体状况良好。

二、教学安排

学校继续执行2021年~2022年学年度课表。

上课时间:

上午9:00~10:45分(课间休息15分钟)。

下午13:30分~15:15分(课间休息15分钟)。

三、进校安排

(一)学校分别在民治路正门、公园路西门,设置防疫专用入校通道。民治路西门设置教师员工通道。所有通道均在工作日上午8:15分,中午12:45分开启。

(二)师生进入学校必须走防疫专用入校通道。开车到校授课的教师,从教师员工通道出入。

(三)师生的自行车与电动车均不进入校园。车辆可停放在民治路校门前、民治路与公园路两侧由城管部门划定的自行车停放处。教师汽车停放在亨通楼东面场地。

(四)友情提醒:

师生要听从防疫人员与志愿者的调度指挥,积极主动配合做好防疫工作。

1.师生员工进入校园应佩戴口罩,依次排队入校,保持“一米线”。走防疫通道,自动测量体温,体温正常方可入校。

2.师生在智能手机上出示健康码。操

作办法如下:

程序一:打开“苏周到”,点击“苏康码”。显示苏康码与核酸检测情况。苏康码为绿色,正下方中间绿色方框内有文字说明:核酸检测结果:阴性。

程序二:点击苏康码右下角蓝色行程卡。行程卡显示为绿色,下方有文字说明:您于前7天内到达或途经:江苏省苏州市。

健康码正常,方可入校。

3.师生入校时请出示教师证、学员证或身份证。(刷卡或人工查验均可。)

4.开学后每一位师生员工按照苏州市疫情防控工作要求,每72小时参加一次核酸检测。学校不组织核酸检测,师生员工自行去居住地所在社区或苏州市卫健委指定的专门机构,参加核酸检测。每周由班长查验,并作好记录。

四、在校安排

(一)师生在校期间要严格遵守防疫工作各项规定。

(二)师生在校内保持手卫生。座位保持间距。遵守呼吸礼仪。校内与他人保持距离,课间休息期间,倡导不扎堆,不串班,不聚集。

(三)参加教育教学活动可不佩戴口罩。在校园内人员聚集场所必须佩戴口罩,参加室内超100人的聚集性活动要佩戴口罩。

学校保洁、保安、志愿者,要严格按照规定佩戴口罩和一次性手套。

(四)如遇突发情况,相关人员应立即进入隔离室,配合学校开展工作。

(五)中午与下午清场消毒时段,师生请不在校园内停留、用餐、休息。

(六)学校总课表分别张贴在万寿宫第二进仪门过道的宣传栏、五号楼一楼进口处的宣传栏,供学员查阅。

五、离校安排

工作日中午11:15分,下午16:15分,学校关闭校门。教室进行消毒。

六、其他事项

(一)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。

(二)中秋节与国庆节期间,师生员工非必要不前往有中高风险地区或本土疫情发生的城市,提倡市域内乡村游、休闲游,尽量减少跨区域流动。

学期中间师生员工如因各种原因离苏外出。要严格遵守省市与学校的防疫规定。离苏离校时必须向班长请假,返苏复学必须向班长销假,人员流动情况由班长向系主任备案。

遇疫情 学校未能开学

不松懈 工作有序推进

由于疫情学校上半年暂缓开学,但学校的建设发展工作没有停步,主要做了以下几方面工作:

一、认真做好学校防疫工作 学校一方面实行校园封闭管理,另一方面利用“苏周到”APP推送线上课程,丰富学员居家生活,密切关注疫情防控形势,增添完善防疫设施设备,做好随时恢复线下教学的准备。学校经常把防疫抗疫的要求通过微信传达给师生员工,积极支持师生员工投身社区防疫抗疫战斗,弘扬长者风范。

二、积极做好创建“中国老年大学标准示范校”的各项准备工作 学校落实上级的相关要求,加强学校党组织建设,健全学校管理制度,修订包括苏州市老年大学章程等在内的各项规章制度。积极开展老年教育相关课题研究,由王少东校长主持的《积极老龄化背景下老年教育发展现状及策略研究》立项为苏州市教育改革发展与战略研究与政策性研究重点课题。落实国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》,融入数字时代,打造有终身教育特色的全国智慧教育示范区。智慧教室建设项目通过上级有关部门评审,即将启动。

三、强化自编教材建设工作 继去年我校推荐的6本自编教材获评全国老年大学优秀教材后,今年我校又推荐了金黎明的《数码摄影和图象处理技巧》、庆旭的《王羲之兰亭序》、朱正的《老年大学朗读实用教材》、潘家炎的《苏州市乡镇文化游》、陶友华的《旅游文化基础知识》、周亦良的《相册制作特效集锦》、张振雄的《苏州山水补记》、董鉴良的《桥牌》等8本自编教材参加江苏省老年大学优秀教材评审。

四、加强校园建设,做好校园维护修缮工作,为师生提供美丽、舒适教学环境 亨通楼屋顶防水改造及5号楼、亨通楼两处钢楼梯油漆见新;健身房、3号、4号楼屋顶翻修;万寿宫庭院路灯更换;万寿宫古建筑群修缮项目通过评审,择时启动。

五、万寿宫书画院、万寿宫艺术团积极参加省、市老年艺术活动 主要有1.参加第二届“珠江恺撒堡”杯全国钢琴大赛;2.校民乐队参加市园林绿化局、枫桥景区联合举办的汉文化艺术节;3.校舞蹈队编排了《再做校园读书郎》情景舞蹈,准备参加市重阳节演出活动并选送参加省、市老年春晚;4.校合唱队排练《中国军魂》《南泥湾》等曲目参加市举办的“红心向党、喜迎二十”合唱大赛和江苏省第三届老年大学合唱节活动;5.万寿宫书画院部分师生参加苏州市第二届市民书法大展。篆隶协会举办经典碑帖四尺整张临帖线上展;6.部分师生用书法、绘画宣传我市防疫抗疫工作。苏州市老年大学书画系和苏州工业园区文化馆联合举办“同心抗疫苏州最江南”主题书法展。

(办公室)

省老年大学协会第五届理事会副会长、苏州市老年大学名誉校长董宙宙被聘为江苏省老年大学协会特邀专家。

省老年大学协会理事、苏州市老年大学协会常务副会长、中国老年大学协会学术委员会委员朱学标被聘为江苏省老年大学协会智库专家。(豪宇)

8月4日,我校民乐队参加了由市园林绿化局和枫桥景区联合举办的苏州汉文化艺术节活动,受到欢迎。图为老年学员们在枫桥景区古戏台演出民乐合奏的场景。

(民乐队 供稿)



窗外寒风凛冽，家里温暖如春。回顾这几天的苏城，心中既有寒意，更有温暖。

以往姑苏每到正月十五，尽管春寒料峭，城里城外张灯结彩、人头攒动，处处洋溢着欢乐的景象。今年元宵节于苏州来说非比寻常，两年来一直把新冠病毒拒之门外的古城突遭侵袭，为防止疫情扩散，整个城市一夜之间安静起来，原本人来车往、热闹非凡的城市，顿时行人寥寥、马路寂寂，人们响应号召，自觉把自己关在家里，或悄悄去社区排队做核酸检测。

尽管苏城的梅花依然红红白白、凌寒盛开，但疫情打乱了我们的生活，不能随意逛街，不能赏花探春，隔天还得去排队做核酸检测。开始心中有点烦，站在寒风里排长队等检测，那滋味不好受。可是，看到身穿隔离服的医护人员坐在四面透风的蓝色小帐篷里挨个为人们取样检查；看到身着蓝色防护服的社区工作人员和志愿者在寒风中维持秩序、登记检查，心中不无感动！他们为了什么？只为及时发现病例，做好防疫，让大家健康、安心！尤其得知穿一套白色防护服，并非像戴一个口罩那么简单，为达到隔离效果，必须做到人的每一寸皮肤都和外界“零接触”，等于把一个人整个密封起来。穿上防护服不仅让人感觉又闷又热，其间还不允许喝水、上厕所，就这样还得坚持4-6个小时的工作，实在不容易。我们戴个口罩，时间一长都感到气闷、受不了，而那些医护人员、社区工作人员、志愿者冒着严寒，穿着这样的防护衣工作在抗疫第一线，那种不怕苦、不怕累的精神，值得我们尊重和学习！排一会队，算得了什么？

这些天，为做好苏城防疫工作，很多人在夜以继日地为大家服务。有人说，那些给大家做核酸检测的医护人员顾不上休息、有的饿着肚子坚持工作。微信上，诗友浩浩发来女儿穿防护服的照片，英气勃勃。她心疼着女儿、外孙女，她说，女儿日夜奋战在抗疫第一线，为不影响父母健康生活，把十一岁的外孙女独自关在家里，自己做饭、自己照顾自己，让她这个当外婆的如何放心得下？荧屏中，苏民惦记着自己的儿媳妇，她说，为了防疫，身为社区工作人员的儿媳日夜忙碌在第一线不能回家，把两个才几岁的孩子放在家里。孩子要妈妈，可妈妈哪里顾得上孩子。由于她家所在地为“中风险地区”，儿媳妇得过一个半月才能回家，好可怜的母子分离。有诗友在网上发微信点赞自己的女儿、外孙自告奋勇去当防疫志愿者，并题诗一首：“母女携行战疫场，俏身素裹护防装。只因鬼魅苏城略，除灭新冠庆福祥。”更有本省十三个城市的医护人员前来支援苏城抗疫……而我们，生活在苏州，除了隔天去作一下检测外，剩下时间各自耽在家里，享受着空调的温暖，赞叹着冬奥的精彩……

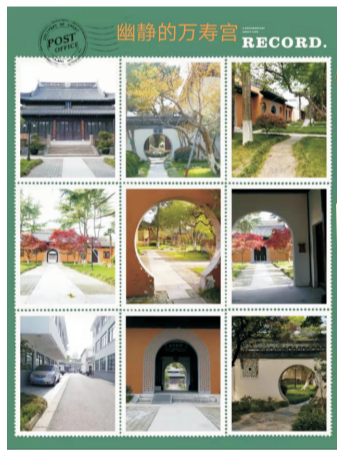
写到这里，望望窗外，一株红梅盈盈盛开，我感觉着寒风中梅香阵阵，



(陈易初)



(杨纯玉)



(李香荪)



编者按：

从148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。



书法与毛笔字

陈以帆

四十年前，费新我先生曾在一次讲座中谈起“书法与毛笔字”的问题。他说：毛笔字的概念很宽泛，只要用毛笔写出来的字一概称为毛笔字，不论用什么纸写都可以的，而易于认辨、清楚整齐是基本要求。写得好的字一目了然，甚至赏心悦目，实用性很强。有的虽然大小不一，但灵动活泼，识辨不费神。而书法也是属毛笔字的范围，以欣赏为目的，两者并无严格的区分。书法则讲究点画、结构、章法等；在笔法中还注重执笔、运笔、用笔等技法；在章法上注重字的大小、分行、布白以及墨的浓淡、落款等等学问。

老年大学书法班上一些学员在退休前就很喜欢写毛笔字的，有的还写的颇好，可是缺乏老师指导，也不懂应向字帖学习，一些技法知识得由教师不厌其烦地示范、讲解，反复地教和学，才能有所提高。没有老师教，光靠在家自学，进步自然有限。有些学员通过坚持不懈地努力，虚心请教，刻苦磨砺，并阅读有关理论书籍，会不断进取，甚至突飞猛进。学员大都是我学，而不像小朋友还处于要我学的状态，自觉性高，相信肯定能学好。

有一股暖流在涌动，似看到一群身穿蓝白防护衣的人们在各自的岗位上忙碌着、辛苦着。

一方有难、八方支援是我们民族的美德；生活静好，是因为有人在默默为你付出。不禁为奋战在抗疫第一线的医护人员、社区服务者和志愿者们点赞！为苏城加油！



格律诗词班学员 朱莎

就了爱的港湾，把志愿服务、无私奉献、挽救生命作为理想追求，用自己的青春热血坚守岗位、履职尽责成就着光荣与梦想。

向无私无畏、心地纯洁的白衣天使和可亲可敬的志愿者和为抗疫作出贡献的人们致敬！

相信在众志成城、严守严防的一系列措施下，苏城一定能攻坚克难、扫除疫情！

春暖花开就在眼前，一切的美好都将如期而至！



春和景明- (沈宣正)



又一春 (姜蕾)

校园灯谜

蒋海波

正宿倾心相伴归。怀珠点点有作为。枯桐林外空怀古，秋去自然愁绪飞。
(以上每句各猜一字，连起来组成四字成语)

98老学翁送春联，助社区共战疫情

2022年1月18日，书法班1986年入学的老学员，今年已98岁高龄的董士奎，在辖区小组陈组长的陪伴下来到姑苏区平江历史街区社区，把自己书写并装裱的“历史育人人才济济，社区办事事变蒸蒸”等共两幅对联赠送给社区，董老还向社区赠送他多年自己著书出版发行的文章诗稿四册，对社区团结带领辖区百姓共战疫情表达感激之情，党总支书记张全利同志接受了对联和书籍。

当董老从家出发前，得知姑苏区历史街区社区被江苏省评为先进单位，心里很为高兴，即兴赋诗一首：

《青玉案·赞颂历史街区社区省评为先进单位》

东风吹醒花千树。好社区，人赞誉。业绩辉煌功卓著。清正廉洁，新风高树，勤恳为民务。春来冬去时光度。走访区家谈心语。获得人群拥护。省评先进，光荣旗舞，开启新航路。

董老是1986年参加的老年大学书法班。在老年大学学习的三十多年里，他还报名学习了诗词，盆景等专业课程。学习后进步很大，成为了中国人民解放军《红叶》诗社会员，200多篇文章诗词先后被国家、省市报刊杂志录用。在老年大学校园里举办过三次书法、文章、盆景展览，是在校学员中不多的典型。

董老不顾年迈体弱的困难，用实际行动明示了“活到老学到老”的哲理，是我们学员的榜样。

(斯诺克班 董冬 撰文)



江城子·苏城抗疫 苏州胜疫感怀

学员 周洁

春寒病毒虐苏城。疫风腥，警钟鸣。志愿英雄，昼夜溯源清。万众一心驱奥密，危难共，党群行。逆行救援见真情。暖心萦，泪双盈。白色戎装，速战夜灯明。祈盼擒魔传喜讯，擎美酒，再相迎。

欣闻茂苑疫情除，吴地城乡百姓舒。学子胸中淤结解，媪翁怀里党恩储。讴歌制度亲民好，颂唱朝纲利国舆。瘟毒瘟灾何所惧，齐心剑起万魔祛。

赞二十万苏州
抗疫志愿者

破阵子·战瘟神

学员 季锦云

四海瘟神重返，九州大地惊魂。三载难缠魔怪疾，八面驰援兄弟亲，沙场秋点军。扁鹊悬壶妙术，华佗济世仁人。定策良方防病毒，聚力军民除病瘟。芳华依旧新。

请纓出战逆风行，抗疫并肩何为名。坚守寒冬连轴转，只求绿码满苏城。

全员核检

学员 陈铭诚

海底捞针齐发力，全员核检辨阴阳。除患施策求精准，看尔疫霾何处藏？

定风波·苏州抗疫

学员 冯玉虹

茂苑寅初忽染疴，蓝袍白甲执金戈。任尔毒株多变化，谁怕，九城驰助定风波。灯下雨中身影挺，神圣，无私奉献谱新歌。众志成城平厉疫，来日，春天又绿好山河。

愿求三月醉香洲，无奈疫情难下楼。尤羨湖光千色美，岂言春雨万重愁。心中关切儿和母，眉上平添苦与忧。向着硝烟嘶哑去，待闻家国灭瘟流。

五绝·壬寅年
姑苏防疫图

学员 刘婉英

晨曦星光淡，街坊现大白。众人皆张口，只为除瘟来。

学员 潘健雄

晨曦星光淡，街坊现大白。众人皆张口，只为除瘟来。

献给抗疫一线

学员 张欣欣

愿求三月醉香洲，无奈疫情难下楼。尤羨湖光千色美，岂言春雨万重愁。心中关切儿和母，眉上平添苦与忧。向着硝烟嘶哑去，待闻家国灭瘟流。

青玉案·写给抗疫志愿者

学员 薛招娣

三更戴月披寒露，着征服、身如虎。昼夜兼程难自顾。一身云白，三分愁绪，兀自忧民苦。诚回百问如春序，又念担当莫相负。紫燕衔青方见曙。素衣贞志，逆风行旅，留与丹心住。

喜闻园林有序开放

学员 杨自振

天半忽传佳讯来，园林有序复重开。瘟神送却迎朝日，桃李初萌听迅雷。飞翼亭轩当起舞，向荣花木自相催。湖山新织霓裳艳，笑待游人任剪裁。

壬虎姑苏抗疫

学员 朱莎

壬虎初春喜气迎，岂知新冠袭苏城。大街火树空凝望，小巷灯光照有情。连夜杏林披挂战，一朝松径检酸行。白蓝天使人心暖，风雨同舟防疫平。

外孙女大学报
到日做志愿者

学员 王龙生

校园报到未成行，志愿参加一线盟。何惧新冠狂肆虐，我身敢向疫魔迎。

献给战斗在一线的
媳妇和她的同事们

学员 杜苏民

突变风云天未测，接连灾讯五心忧。抛家别子遵军令，掩泪迎寒登疫舟。昼夜不眠前线急，行书几句远方邮。今生无悔初衷志，报得春晖霞满州。

苏城有疫

学员 杨颖颂

护城河上冷风飘，一片苍茫正寂寥。吴地多情寻叶桂，胥江无路锁枫桥。幽幽深巷千门闭，寂寂高楼月影消。料得春瘟终有尽，水乡梅朵共渔樵。

苏城新冠抗疫记

学员 王凤媛

壬寅元夕嘉时近，无处不闻光转呈。何奈新冠乡邑袭，难能龙舞凤箫迎。纵逢阴雨春寒涌，难阻金鞮战火征。遍见核酸闯巷测，信教魔疫遁消清。

赞抗疫志愿者
陈滨诗友

学员 章苏

诗友毅然上战场，英姿小白着戎装。同心协力斗新冠，只为苏城早逞祥。

翰墨有情助抗疫

2022年6月13日，“同心抗疫苏州最江南”主题书法展在美丽的金鸡湖畔拉开帷幕。

这次展览由苏州市老年大学书画系和苏州市工业园区文化馆联合举办，展期18天。

壬寅新春伊始，新冠病毒再度袭来。苏州市老年大学的书友按照市政府的防疫要求和学校的教学安排，谨守防疫规定，宅家不停笔，积极参加班级组织的学习交流活动。在老师的带动和指导下，纷纷拿起手中的笔，或颂扬战斗在抗疫一线的战士；或将姑苏风情、江南神韵纳入笔下，创作出了许多风格各异、体裁多样的书画作品。

这次，应苏州市工业园区公共文化中心·文化馆抗疫主题书法展之邀，苏州市老年大学书画系的师生不到一周就送交作品百余幅，并从中遴选出60幅佳作参加展览。

(供稿 许青山 书画系等)

不知道从什么时候开始，产生了大海情结。

也许是大海的纯洁，一览无余，透明清澈；也许是大海的色彩，蔚蓝，蔚蓝，在阳光的照射下五光十色；也许是大海的声音，或细润无语，将海水层层推向沙滩，或惊涛拍岸，掀起巨浪滔天；更因为是大海的胸怀，容纳百川，孕育着无数生物，蕴藏着无数宝藏。

多少次奔向大海，多少次拥抱大海。

从祖国的北方沿着海岸线走过，渤海湾的旅顺口见证我们的军港；黄海之滨的蓬莱仙境欣赏海市蜃楼；东海边迎来朝霞，天涯海角送别夕阳。

从欧洲希腊、法国绕着地中海，看到了别样的风情，别样的大海；在葡萄牙到达欧洲大陆的最西端，看到了陡峭险峻的海边断崖，在大西洋的海边眺望远方直布罗陀海峡；在南美加勒比海享受着沙滩和阳光。

清晨的海迎来地平线的第一缕阳光，海水变得清澈透明；正午时分，阳光透着云彩把大海照得五光十色，灿烂缤纷；傍晚的夕阳映射着漫天的彩霞，蔚蓝的大海更加深邃迷人。

极目远眺，海天相连，天水一色。近看云在海上飘，蓝色的海面就像是一块柔软光滑的绸缎，随风起皱，荡来荡去，置身其中。

仰望蓝天白云，沐浴着风和阳光，很安静地感受着没有任何足迹的地方，碧空澄澈如洗，仿佛漫步在蓝天白云之间，可以放心用力的呼吸。

总喜欢静静的坐在海边，看潮起潮落，海水冲击岩石，惊涛拍岸，潮水冲向沙滩，卷起千堆雪。

诗人海子说“面朝大海，春暖花开”，看花开花落，听涛声依旧，也许是每个人的向往，它是一种生活态度，更是一种境界。

雨果说“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”大度为上。只有具备豁达的气度，人们才会像大海那样笑纳百川，笑傲人生。

这就是喜欢海的原因。



解题思路及谜底：

1. 方位会意。“毕”属于星宿中守护型的金牛座，象征吉祥和睦；正字通用符号是“十”，倾心相伴为“比”，这两个字素合而成“毕”。

2. 假设法：怀珠点点的意思是如果加上两粒珠子有可能成了“为”字，那么反推回来若没有那两个点毫无疑问就是“力”。

3. 减损法：枯桐林外是用枯桐二字减去两个木剩余古、同，空怀古是说再减一次就连古字也没了，最终存在的只有“同”。

4. 推断法：根据一个结果的出现找出成因，单就字型而言明显看出秋来愁添、秋去愁消，由此可判定无论导致哪种情绪根源皆在于“心”。



编者按：“传统游戏中蕴藏着民间的智慧，蕴含着人与自然的美好，蕴含着人际的互动。有游戏才有真正的童年”（朱永新语）。现敬请中国美术家协会会员、苏州市工艺美术学会副会长、苏州市老年大学万寿宫书画院副秘书长李涵教授用自己的佳作，携带老年学员进入童年的回忆……



拔河
拔河是儿时常玩的一项对抗性游戏因能取悦在冬季开展较多通常有学校组织或自发性组织一般由两个小朋友为首相等的两支队伍各执一根粗绳在地为河界两队执绳端分立两边由一孩为裁判裁判员哨声响起两队同时用力向自己一方拔直至将对方拔过河界为胜故此游戏称为拔河
乙未初秋李涵画



编花篮	搭七巧板	转纽扣	拉手
拔河		纸哨与口哨	包纸粽子
		动手劲	挖沙推土