

# 萬壽宮

## 苏州市老年大学

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn> 第150期 2022年12月12日

准印证号: S(2022)05000024 (内部资料 免费交流 印数七千 发放学员)



近日, 我校召开学习贯彻党的二十大精神会议(融媒体中心)

## 学习宣传贯彻党的二十大精神, 抓管理、抓教学、抓创新, 全面推进学校高质量发展

日前, 学校召开了学期工作研讨会, 会上各系、部门认真回顾总结了2022年工作, 一致认为今年是迎接与庆祝中国共产党二十大胜利召开, 全面学习、深刻领悟、认真贯彻党的二十大精神的一年。学校紧紧围绕“喜迎二十大、永远跟党走、奋进新征程、银辉映初心”中心开展工作, 成绩斐然: 做好创建“中国老年大学标准示范校”工作; 强化自编教材工作, 积极培育优质课程; 开展老年教育相关课题研究; 举办第九届“庆祝二十大、银辉映初心”校园文化艺术节; 根据学校发展需要, 调整学校内设机构, 完善职能处室和系科设置; 学校招生管理软件进一步升级, 提升服务学员的质量。学校公众号全面升级, 不断扩大学校影响力; 融入数字时代, 学校数字录播室完成建设, 智慧教室全面启动建设。切实帮助老年人跨越数字鸿沟, 享受智能化服务带来的便利。

最后王校长在总结时指出: 一年来学校全体工作人员精诚团结, 克服困难, 踔厉前行, 取得可喜成绩。在新的一年里, 学习宣传贯彻党的二十大精神是当前和今后一个时期的首要政治任务, 学校要把学习宣传贯彻党的二十大精神摆上重要议事日程, 切实加强组织领导。牢牢把握正确方向, 着力提升实际效果。其次, 围绕创建中国老年大学标准示范校工作, 以创促建, 做好三方面工作: 一是以管理为抓手, 推动学校可持续发展。认真对标《中国老年大学标准示范校评价指南》查漏补缺, 结合我校实际完成修订《苏州市老年大学规章制度》工作。加快学校制度化、标准化和现代化建设, 不断完善管理体系与运行机制。二是以教学为中心, 推动学校内涵发展。强化提高自编教材质量的工作, 各系要摸清教师教材使用情况, 分批次组织力量对现有自编教材进行修订完善。根据符合老年人身心特点和需求、富有知识性和趣味性、具有现代性与普适性及地方性的要求, 积极培育优质课程、精品课程、特色课程, 扩大品牌效应。重视师资队伍建设和加快建立优质教师资源库, 夯实师资力量后备基础, 着眼打造一支热心奉献老年教育的高层次师资队伍, 不断提高教育质量, 办老年人满意的老年大学。三是以创新为引导, 推动学校创新发展。创新添活力, 拓展办学思路。着力完成三项工作: 一要高分通过中国老年大学协会《中国老年大学标准化示范校》创建和高水平完成江苏省老年大学协会《江苏省老年大学示范校》复评工作。二要推出一批受众面广、富有时代特色的新课程。三要以人为本, 提升服务水平, 完成2023年度的招生任务。全面推进学校高质量发展。

会议由常务副校长陶旭东主持, 会议还讨论了其他事项工作。

(办公室)



## “诗词格律与写作班”学员作品入选省展会

“再展宏图——喜迎二十大 拥抱新时代”诗词书法艺术展10月8日在江苏大剧院美术馆开幕, 展会是由江苏省诗词协会、江苏省书法家协会联合主办的一次诗书盛会。

十年来, 全省8000万人民意气风发, 江苏大地日新月异, 经济建设突飞猛进, 一幅幅“强、富、美、高”的蓝图在大江南北书成写就。艺术展上百余幅诗书作品, 正是这壮美蓝图的缩影。

本次大展征稿伊始, 得到全省诗友广泛响应, 创作热情十分高涨。作者中既有德高望重的老领导, 也有百岁不怠的老诗翁, 更不乏诗词后起斫轮之手。经层层筛选, 优中选优, 共入选作品108首。全省十三个城市参选, 其中苏州市入选作品八首, 更值得庆贺的是, 苏州市老年大学“诗词格律与写作班”有六位同学的六首诗词作品入选, 分别是: 冯玉虹《千年街巷换新貌》、张桂生《沁园春·喜迎二十大》、章可文《鹧鸪天·大地春来舞柳烟》、惠建华《玉蝴蝶·树山生态村》、杨颖颂《运河新貌》、周洁《望海潮·姑苏新貌》。作品从小处着手, 以小见大, 描写

新时代、新发展、新进步, 展现出一幅幅壮美蓝图, 拥抱华夏大地的新愿景。

我校“诗词格律与写作班”开设时间不长, 学员大多缺乏中国古典诗词基础。在马小萍老师的努力下, 学员逐步培养学习兴趣, 教师认真教, 学员虚心学, 形成良好班风、学风, 整体欣赏水平和写作水平有了很大提高。这次在省展会上大比例入选, 展示了该班的教学成果。具体诗词作品及作者撰写的创作心得见本报第三版。

(供稿 办公室 执笔 杨颖颂)

(下转第二版)

## 文化浸润展风采

### 银辉闪耀映初心

——第九届校园文化艺术周剪影

秋高气爽, 天朗云淡, 校园气氛热烈, 学员奔走相告, 苏州市老年大学第九届文化艺术周于11月7日——11月11日在校园内开幕啦!

组织这届文化艺术周是为欢庆党的二十大胜利召开, 讴歌党的丰功伟绩, 展示老年大学师生爱党、爱国的昂扬精神风貌, 彰显学校文化建设的成果。

围绕“欢庆二十大, 银辉映初心”活动主题, 校园文化艺术周的重头戏——由器乐系、舞蹈系、声乐系、养生健身系及艺术团承办的文艺演出, 于11月7日上午在万寿殿前的露台上开幕。文艺演出有29个班级、800多位学员积极参演, 每天有六个节目, 演出延续一周。同学们在舞台上, 在动听的旋律中, 用美妙的歌喉, 优美的舞姿在舞台上展

示了魅力, 发挥了才华, 演绎出了我们苏州市老年大学学员的精神风貌。主要节目依次有扇舞提高班的团扇舞《花落缘》、声乐一(1)班的双人唱《天下乡亲》、二胡演奏班的齐奏《良宵》《小花鼓》、朗诵提高班的合诵《党的二十大之歌》、女子合唱班的女子合唱《唱脸谱》、口琴班的合奏《北风吹》、舞蹈二(1)班的舞剧《滚滚红尘》、声乐提高三班的齐唱《中国军魂》、古筝表演班的三重奏《奏响红歌献给党》、舞蹈三(5)班的形体芭蕾舞《又见北风吹》、小提琴班的齐奏《花好月圆》、二胡班的齐奏《赛马》、舞蹈表演班的双人舞《又见北风吹》、朗诵表演班的齐诵《大写的中国》、琵琶高级班的齐奏《金蛇狂舞》、交谊舞基础一(1)班的团体舞《绣红旗》、声乐三(6)的齐唱《游牧时光》、民乐表演班的合奏《紫竹调》、艺术团时装的旗袍秀《人间天堂》、国标舞二(1)班的《今夜无眠》、舞蹈二

(5)班的古典舞《万花谷》、朗诵基础班的合诵《祖国, 你就是我要唱的歌》、吉他班的吉他弹唱《我和我的祖国》、音乐专修班的混声合唱《走进新时代》、48式极拳班的太极拳《42式太极拳》、葫芦丝班的小合奏《月光下的凤尾竹》、健美操一(1)班的排舞《正义之舞》、舞蹈二(5)班的古典舞《爱意随风起》



# 跟着总书记学习二十大报告 | 务必不忘初心牢记使命



【编者按】立志于中华民族千秋伟业，致力于人类和平与发展崇高事业，习近平总书记在党的二十大报告中强调，全党同志务必不忘初心、牢记使命，务必谦虚谨慎、艰苦奋斗，务必敢于斗争、善于斗争，坚定历史自信，增强历史主动，谱写新时代中国特色社会主义更加绚丽的华章。

党的十八大以来，总书记在很多场合都提到了与“三个务必”相关的重要论述。央视网《天天学习》专栏特推出《跟着总书记学习二十大报告》“三个务必”系列，与您一同学习。

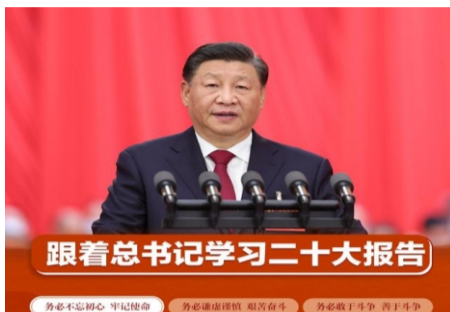
“中国共产党一经诞生，就把为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴确立为自己的初心使命。一百年来，中

国共产党团结带领中国人民进行的一切奋斗、一切牺牲、一切创造，归结起来就是一个主题：实现中华民族伟大复兴。”

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央以强烈的历史责任感，坚定回答了为什么要守初心担使命、如何持续推动全党守初心担使命等根本问题，不断探索筑牢初心使命的有效路径和制度安排。

回顾过往，总书记在不同场合多次阐释“不忘初心、牢记使命”的深意要义。

(转载央视网)



跟着总书记学习二十大报告

务必不忘初心、牢记使命 务必谦虚谨慎、艰苦奋斗 务必敢于斗争、善于斗争

## 万寿思政课堂 ①

不忘初心 牢记使命

忠于党、忠于人民、无私奉献，是共产党人的优秀品质。党的事业，人民的事业，是靠千千万万党员的忠诚奉献而不断铸就的。不忘初心，方得始终。全国广大共产党员要始终在党爱党、在党为党，心系人民、情系人民，忠诚一辈子，奉献一辈子，以自己的实际行动，团结带领亿万人民为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而共同奋斗。

——2015年7月1日，习近平给国测一大队老队员老党员的回信

不忘初心 牢记使命

一切向前走，都不能忘记走过的路；走得再远、走到再光辉的未来，也不能忘记走过的过去，不能忘记为什么出发。面向未来，面对挑战，全党同志一定要不忘初心、继续前进。

——2016年7月1日，习近平在庆祝中国共产党成立95周年大会上的讲话

不忘初心 牢记使命

不忘初心，方得始终。中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。这个初心和使命是激励中国共产党人不断前进的根本动力。全党同志一定要永远与人民同呼吸、共命运、心连心，永远把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，继续朝着实现中华民族伟大复兴的宏伟目标奋勇前进。

——2017年10月18日，习近平在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告

不忘初心 牢记使命

不忘初心，牢记使命，就不要忘记我们是共产党人，我们是革命者，不要丧失了革命精神。昨天的成功并不代表着今后能够永远成功，过去的辉煌并不意味着未来可以永远辉煌。时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人。要实现党和国家兴旺发达、长治久安，全党同志必须保持革命精神、革命斗志，勇于把我们党领导人民进行了97年的伟大社会革命继续推进下去，决不能因为胜利而骄傲，决不能因为成就而懈怠，决不能因为困难而退缩，努力使中国特色社会主义展现更加强大、更有说服力的真理力量。

——2018年1月5日，习近平在学习贯彻党的十九大精神研讨班开班式上的重要讲话

不忘初心 牢记使命

以百姓心为心，与人民同呼吸、共命运、心连心，是党的初心，也是党的恒心。井冈山精神和苏区精神，承载着中国共产党人的初心和使命，铸就了中国共产党的伟大革命精神。这些伟大革命精神跨越时空、永不过时，是砥砺我们不忘初心、牢记使命的不竭精神动力。

——2019年5月22日，习近平在江西考察时的讲话

不忘初心 牢记使命

为了实现中华民族伟大复兴的中国梦，我们必须同时间赛跑、同历史并进。全党全军全国各族人民要在中国共产党坚强领导下，不忘初心、牢记使命，不畏风浪、直面挑战，以时不我待的奋进姿态，继续向着实现中华民族伟大复兴的光辉目标进发，继续向着推动构建人类命运共同体的美好前景进发，继续在人类的伟大时间历史中创造中华民族的伟大历史时间！

——2020年1月23日，习近平在2020年春节团拜会上的讲话

不忘初心 牢记使命

初心易得，始终难守。以史为鉴，可以知兴替。我们要用历史映照现实、远观未来，从中国共产党的百年奋斗中看清楚过去我们为什么能够成功、弄明白未来我们怎样才能继续成功，从而在新的征程上更加坚定、更加自觉地牢记初心使命、开创美好未来。

——2021年7月1日，习近平在庆祝中国共产党成立100周年大会上的讲话

不忘初心 牢记使命

中国共产党已走过百年奋斗历程。我们党立志于中华民族千秋伟业，致力于人类和平与发展崇高事业，责任无比重大，使命无上光荣。全党同志务必不忘初心、牢记使命，务必谦虚谨慎、艰苦奋斗，务必敢于斗争、善于斗争，坚定历史自信，增强历史主动，谱写新时代中国特色社会主义更加绚丽的华章。

——2022年10月16日，习近平在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告

(上接第一版)声乐表演班的大合唱《大红枣儿送亲人》等。整整一周的文艺演出，台上载歌载舞、朗诵音乐歌声与台下喜气洋洋、欢呼声鼓掌声交织在一起，不断掀起一波又一波的高潮。

围绕“欢庆二十大，银辉映初心”活动主题，校园文化艺术周的又一重头戏——书画展在3号楼和4号楼大厅里隆重展出。

翰墨飘香歌盛事，丹青亮彩写华章。此次书画展展了作品近百幅，有的气势磅礴，有的精致细腻，有的潇洒率性，有的灵秀隽美，无不蕴含着师生们的情怀。展品中蕴含的雅雅情怀，淡淡文意，缕缕墨香，像壶中老酒，散发着文化的浑厚醇香，吸引老年学员一次次观摩，有的赞美，有的评点，有的照相，有的合影，更有班级把展厅当课堂，老师灵活调整教学计划，在现场给老年学员授课。

围绕“欢庆二十大，银辉映初心”活动主题，生活艺术系的手工艺(中国结、编结)班和手工艺(折纸、编织)班老年学员以热情的心怀，灵巧的双手编织作品，在长廊橱窗展示，受到了老年学员的欢迎；由人文与社会学系承办的灯谜展在万寿殿前大道上惊艳呈现，引来许多老年学员，激起了他们的兴趣。另外，由计算机应用技术系的数字媒体创作学会提供的短视频展也在校园内两个大屏滚动播出，效果很好，学员们纷纷驻足观赏。

为了文化艺术周的正常开展，学校各部门都高度重视，校长们事无巨细，靠前指挥，精心指导；各系主任带领相关老师做好了动员和组织学员工作，老年学员也是积极响应、积极投入；总务处放弃休息，音响设备等一一准备妥当；防疫专班与校园志愿者更是安排超前；学联会及相关社团也是早早做好各种准备。我们应该感谢所有为此努力的工作人员，更感谢我校全体老年学员。

金色的校园，处处是景；银发的学员，情调无限。一星期的活动结

束了，满眼都是笑脸，满耳都是赞声：“比电视节目好看！”“比市面上展览好看！”当然意犹未尽的感叹声也时有传来：“一周太短了。”还有的提要求：“阿有地方常设舞台，让我们每天歌舞……”；在仪门旁几个老年学员的一句话道出大家的心里话：我们要继续努力，为我创建“中国老年大学标准示范校”出力哦……

欢庆二十大，永远跟党走，奋进新征程，银辉映初心。

(办公室供稿)

### 解题思路及谜底：

1. 会意法。本句出自宋代岳飞《满江红》词，表示积压的愤怒到极点。容忍是对某种事物的认同或接受程度，习近平总书记作出“对国家法规制度踩红线、越底线、闯雷区者，坚决严肃查处”的政治承诺，即是谜底诠释的对腐败分子“零容忍”。
2. 会意法：本句出自清代郑板桥《竹石》诗，世路坎坷任重道远，每个人都应不忘初心肩负使命稳稳前行，迈开双腿不可单脚跳，须得扎扎实实，所以谜底设为“两步走”。
3. 本句出自当代伟人毛泽东《忆秦娥·娄山关》词，词义涵盖宽广，探寻着革命精神源头，彰显了长征的时代价值，走过了艰险似铁的雄关漫道，相信更高的目标会实现，谜底就是需要踏上“新征程”。
4. 离合拆字会意：本句出自宋代诗人方回的《婺源邑中》，此诗描述的乾坤交融要义，通俗说法就是自然界和社会的关系。把“天”和地的初始部分“土”拆开变成一、大、十、一，再将这四个字重新组装起来，谜底即时政热词“二十大”。

# 入选省诗词书法艺术展的学员作品及创作心得

## 鹧鸪天·大地春来舞柳烟

章可文

大地春来舞柳烟，江南江北尽桃源。十三城市餐衣足，千万人家雨露溥。望绿水，忆红船，长空风正度关山。百年回顾攀登路，更有高峰在九天。

### 【创作心得】

这是我为迎接二十大召开填的一首词。接到江苏省和苏州市诗词协会《喜迎二十大诗颂江苏新代》的征稿通知后，我便认真构思所要写的内容。首先，这是为了迎接党的二十大召开；其次，是歌颂这个新时代；再次，是要写出党和这个新时代的关系。突出“没有共产党就没有新中国，更没有新时代”这个主题。

根据我在老年大学诗词格律和写作班所学到的知识，结合“起、承、转、合”的写作手法，我填写了这首《鹧鸪天》。

该词一共有八句，开始两句“大地春来舞柳烟，江南江北尽桃源。”用春、柳、桃起兴，形容我们欣欣向荣，蒸蒸日上的时代特

征。同时又用桃花源的典，歌颂我们的幸福生活。第三、四句“十三城市餐衣足，千万人家雨露溥。”承接一、二句，具体写了江苏的新时代特色。江苏是全国唯一的十三个市都进入了全国百强市的省份。也是经济发展最好的省份之一，人称“苏大强”。因此，总体上讲，江苏人民的生活是滋润的，富裕的。第五、六句“望绿水、忆红船，长空风正度关山。”很自然转到只有在共产党的领导下，我们才能战胜种种艰险，克服重重困难，取得了巨大成就。最后两句“百年回顾攀登路，更有高峰在九天。”

综上所述作了总结：虽然我们经历了千难万险，取得了目前的成功，但不能沾沾自喜，仍须戒骄戒躁，努力奋斗。因为还有更长的路要走，更高的山要攀登。



## 玉蝴蝶·树山生态村

惠建华

翠叠树山春晓，蜿蜒栈道，果木层巅。碧水溪流，游目绿野山峦。舞春风、满坡茶树，沐雨露、遍地梨园。换新颜，盖楼修路，民宿游闲。丰年。茶香果满，竹林春笋，四季时鲜。网络营销，翠冠梨誉满区寰。赞规划、青山绿水，谱乐章、十里金山。看乡间，小康圆梦，国泰民安。

### 【创作心得】

苏州不仅有园林美景，周边不少乡村景点也令人流连忘返。多年来，我常常会和家人、同事、同学去那里游玩。其中树山生态村给我的印象真不错，每次去那里休闲游览，我都想着下次还会去。树山生态村是我国、我市众多乡村壮美蓝图的一个缩影，我亲眼目睹了她蜕变发展的过程。（下转第四版）



## 沁园春·喜迎二十大

张桂生

千镇迎门，万户翘瞻，喜讯待传。盼党开廿大，百年大计，千秋伟业，筹划新篇。继往开来，续展使命，再鼓征帆力克艰。鹏程远，定现中国梦，万景斑斓。瞻迎盛况空前。集绿水青山共庆欢。看脱贫村颂，小康镇唱，神舟添色，母舰增颜。带路帮场，邦邻襄助，喜看红旗环宇悬。宏图展，万代江山赤，笑慰先贤。

### 【创作心得】

《沁园春》是比较著名的词牌，既有苏轼、陆游、辛弃疾的作品，也有毛泽东主席的《沁园春·长沙》《沁园春·雪》，可谓作者众、名篇多。词牌有和婉协谐而流畅之特点，可平可仄之字多，较为自由，适用于言志、议论。

省诗词协会举办《喜迎二十大，拥抱新时代》征稿以来，我想自己是有着五十多年党龄、长期在高校从事党的基层工作的老党员，党的二十大的召开，是全体共产党员和全国人民盼望已久的政治生活中一件大喜事，我应该积极参与。于是我选择了《沁园春》，一边认真学习前人的名篇，一边悉心着手自己的创作。

改革开放至今，中国人民在共产党的领导下，取得了举世瞩目的成果，（下转第四版）

## 千年街巷换新貌

冯玉虹

天堂名号非自夸，风雅姑苏誉清嘉。香山曾唱江南忆，一阙清词传天涯。吴王一脉成霸业，阖闾大城始峥嵘。阡陌纵横三江达，水陆并开八门通。历经两千五百载，多少街巷烟雨中。桃花坞，唐伯虎，吴门才子露头角。平江路，街邻河，橹声过处水清浊。柴米酱醋烟火气，百家姓氏冠上方。丞相翰林多显贵，巾帼献鼎佳话长。犹记当年风雨起，春光也被愁心替。斑驳色，坑洼地，河道淤塞难觅鱼虾戏。漏屋透星光，破门渗寒意。君不见东风送暖春潮涌，古城旧貌换新颜。晴柔小巷童叟乐，雨细长街车马闲。青石板，雕花窗，参差黛瓦掩粉墙。明月湾，杨柳岸，枕河人家梦里乡。一叶扁舟度，四时莺啼序。姹紫嫣红次第开，呢喃声里春常住。惠雨清风润长洲，宜居古城争上游。续写姑苏繁华景，人间至美最风流。（下转第四版）



## 运河新貌

杨颖颂

嫣然时序在枝头，飞絮飞花信步游。宝带鸕鳧同旦夕，平江烟雨复春秋。不因渔火惊鸿渡，堪羨人家待月楼。古道今如诗画卷，千年谁与竞风流。

### 【创作心得】

改革开放后的中国，发生了天翻地覆的变化。在党的二十大召开前夕，江苏省诗词协会将主办“喜迎二十大 拥抱新时代”诗书艺术展，发起以此为主题的诗词征稿活动。作为苏州诗词协会的一员，我也参加了这次征稿活动。

苏州的变化无以计数，日新月异的地方又很多，考虑再三，最后决定以千年运河为着眼点，以小见大地用一首七律来描绘我们的新苏州。首联写春的信息，一年四季中，春天给人以新生、给人以向往，春天里的人们最是朝气蓬勃、充满着希望；颌联用鸥鸟从侧面体现运河周围的生态环境，平江烟雨既是春夏秋冬中的姑苏美景，又是千年古城的见证；颈联里的渔火闪亮至今，点亮现时的两岸高楼；尾联着重古运河历经变迁，今更昔……

简单的文字，稚嫩的写作手法，用上课时学到的知识点，在平仄、对仗、音部等方面架构，逐步运用课上学习到的远近、动静、虚实、视觉和听觉等对比结合的写作方法，活学活用，几经修改完成。

在老年大学从零基础开始学习格律诗词和写作开始，到如今，能学习用诗家语歌颂我们的祖国、歌颂我们的党，并且有幸入选诗书艺术展，心里美滋滋的！



天堂名号，人间至美，姑苏自古繁华。垂柳拱桥，凌波画舫，参差枕水人家。倩影弄烟霞。四时赏佳景，如入瑶华。百里珠玑，一城风物誉天涯。宜居市井清嘉。看宽街小巷，奇木珍葩。云绕翠山，舟摇秀水，闻名远迹堪夸。吴语唱琵琶。更晚年安度，童子无瑕。惠雨清风过处，催放满庭花。

### 【创作心得】

诗词是中华民族传承几千年的文化瑰宝。桑榆之年我在苏州老年大学学习了诗词格律和写作，新的知识如春风细雨润无声，我们像稚嫩的幼苗如饥似渴。春华秋实，我从零基础开始，现在已能初步掌握诗词方面的知识，领略诗词的美轮美奂。

今年春天，省诗词协会举办《喜迎二十大，拥抱新时代》征稿。我想用《望海潮》这个词牌写一首赞美家乡的词，这是一首长调词牌，要想写好并不容易。我首先对照柳永的作品，反复学习，认真琢磨他的章法结构、遣词造句。我把《望海潮》例词读了一遍又一遍，细心领会这个千古名篇。我按照词牌要求，首先在上片突出了苏州美景的特色“垂柳拱桥，凌波画舫，参差枕水人家”；下片我描写了苏州人的生活，“吴语唱琵琶。更晚年安度，童子无瑕。”我用学过的填词技巧，安排了各种对句、领字写法，斟酌再三、反复推敲，最终完稿。

当时我只是为了参与省诗协的征稿活动，完全没有想到这首词能荣幸入选，今天用在诗词格律和写作班学到的知识来歌颂祖国，歌颂党，赞美家乡，把自古繁华的姑苏城更新更美的风采展示天下，以满腔热情喜迎二十大，拥抱新时代，真是老有所学，老有所乐啊！



校  
园  
灯  
谜

怒发冲冠凭阑处，  
脚底风云足下生。  
而今迈步从头越，  
天地初开孰结融。

（以上古今集句诗，每句各猜三字时政热词）

蒋海波



## 一艘快乐方舟

校友 吴晋升

时光匆匆，我已年过九旬，体力渐衰，出门不易，清明不能远足踏青，重阳不能上山登高，大自然的美丽风光无缘享受，可我有一方阳台，感受四季轮换。

东边是壁，挂一幅小巧的字画，画下，一尺宽的白瓷平台，平台正中放一座假山，山上有树，树旁有亭，亭下有房，假山四周环水。夏天，种一盆太阳花，花种最贱，但红紫青绿各色花朵轮着开；冬季养一盆水仙，花开时、幽香四溢；还有一盆石榴树，五月开红花，七月结果实，一个个小石榴十分可爱。

西南一角，安装着移动式推窗，能开也能闭，这是观察外界的惟一“通道”。

北墙有门，通向卧室，有窗常关，窗台东角用书夹竖放几本常看的书和两册歌本，空出的地方放自己制作的小盆景，一只椭圆形透明匣盖，右上角，建平台，台上有树，树下一渔翁，手持鱼竿垂钓，正对面立一小石为峰，一双鸭子向渔翁游来，我给小盆景取名叫《渔翁乐》；

另一个同样匣盖，中间筑弯曲小河，左岸有土丘，丘上有树，右岸有树又有房，一桥飞架东西，我叫它《河畔人家》，还有一小方匣盖，西端有亭，亭间有路，路两侧草地，我叫它《送别》。

这不是：“长亭外/古道边/芳草碧连天……”吗？

窗台前，两只轻型的椅子和茶

几，有时我泡一杯茶，坐在那里看报。有客来，两人品茗、闲谈，人多，再加二只小圆凳。

早上起来，在阳台上锻炼，起步走，走向东，向后转，走到西，向后转，全长仅3米，却无限延伸无尽头。有时站在阳台中间，双手平举，成环状，口哼乐曲，双脚踏着慢三步，也是运动，空下来清扫，揩抹，搞卫生，人要多动呀！

春天来了，开了窗子，和风吹来，社区大院里的树木、草地披上了新绿，小鸟在窗前跳跃、叽叽喳喳。玉兰花、桃花先后开放。阳台增加了春的氛围，我在阳台上的活动时间增加了。

盛夏来时，知了声声，骄阳似火，阳台可不是呆的地方，拉一下窗帘隔热，直至日落，晚上九点以后，有时从南窗有凉风吹来。

待到吃过月饼赏过月，金风送爽，窗外的银杏和其他树木开始落叶，秋虫唧唧，秋光绚丽，院内的桂花盛开，满院桂花香飘，将有半月光景。

我说，秋天是一年中最好的季节。

冬天，气温下降，但苏州见雪不多，零下气温不几天，尽管树木凋零，朝南的阳台，充满阳光，老年人可以关闭窗子晒太阳，阳台温暖如春。

春节来临，为增加节日气氛，置二盏小型扁圆红灯，挂在阳台上，直过元宵方收。

我的阳台，似俊俏的小轩，打开窗子，遥望苍穹，晨观日出，夜望群星。阳台是多功能的室外小筑，老年人不能缺了它，阳台是我的一艘快乐方舟。



## 赏析一则优秀灯谜

隶书班 蒋海波

“同安食安杯”海内外灯谜创作大赛得大奖的灯谜是福建龙岩王一腾创制的“再回首，泪眼朦胧——（同安美食）面线糊”。再回首，泪眼

赏读之余，感觉蛮受触动的。我认为亮点有三：

其一，创意新颖、选材精当，谜味浓郁，恰切地运用上个世纪八十年代由台湾女歌手苏芮演唱的入耳入心《再回首》歌词。“再回首，背影已远去。再回首，泪眼朦胧……”对于我这一辈人来说尤堪忆念，1990年该曲在全国评选上荣获“十大金曲”奖。细细品味，一句句歌词如一幕幕场景轻轻划过，人们无不被她富有艺术感染力的声情并茂深深打动。没想到，这句歌词能与谜底“面线糊”完美地组合，委实令人赞叹不已。

其二，谜法别解独到，耐人寻味。面线糊本来是一道美食，在这里被别解成“脸颊（面）滚落的珠泪接连不断（线），模糊了视线”。这是谜作者设谜的要点，在别解中有新意。选材妥帖文学性强，底面辉映得体，将要表达的意思诠释得活灵活现。

其三，意境美，接地气且寓意深刻。以《再回首》这首歌词婉约泣诉过去的已然过去，规劝人们要用从容的心态面对对可期的未来。由此生发的共鸣亦很励志：手执烟火以谋生，心怀诗意以谋爱。歌词中的浓浓淡淡犹如生活中的点点滴滴渐次代入，这种代入感超强的好作品，易于被大众接受。

喜欢这则灯谜，我还打听到有关面线糊的一些典故。面线糊起源于福建泉州，是闽南地区和台湾地区一道的风味小吃。关于这道美食，还有一段美丽的传说：乾隆下江南时正值粮食短缺的岁月，淳朴善良的村民家家贫困揭不开锅，都在发愁没有办法给皇帝弄点啥吃的。村中一秀才的媳妇急中生智，在自家墙角找到一捧以前晾晒风干的猪骨头和鱼刺，洗净下锅熬出一碗汤。又从柜子里好不容易划拉出一把面线碎一点地瓜粉，掺合着捣鼓成一份面线糊，乾隆吃得高兴感觉味道鲜美，询问这“龙须珍珠粥”是用什么食材做的，秀才媳妇机敏地回答“这是祖传秘方，用上等面线和特制地瓜粉加工而成。”皇上龙颜大悦，重重赏赐了这位能为无米之炊的巧妇。

谜糊面线，香溢食安。感动于古代劳动者的过人智慧，感恩利国利民的美食安杯活动宣传促进食以安为先，感谢该谜作者以美食为底应时应景独出机杼的奇巧情趣。学习，是世界上最快乐的事。多了见闻长了知识，我真的好开心。

（转自《同安灯谜》有修改）

（上接第三版）江苏省诗词协会主办了《喜迎二十大，拥抱新时代》的诗词征稿活动，我自然想起了常去的树山村，想用自己的感受，去歌颂她、歌颂党的方针政策。

《玉蝴蝶》是一首长调词牌，根据词牌要求，上阙我以写景切入，描绘树山村的生态环境变化，一幅幅诗画映入眼帘：层层叠叠的绿树、弯弯曲曲的小道、碧水溪流、茶树梨园……以美丽的春天景色比拟树山村在党的关怀下如沐春风雨露。下阙以丰收景象歌颂习主席绿水青山就是金山银山的方针政策。广大村民依托得天独厚的自然条件，奋发进取，努力前行，将太湖畔的树山村打造成多姿多彩的生态旅游胜地，“看乡间，小康圆梦，国泰民安。”

这首词有幸入选江苏省诗词协会主办的诗书艺术展，这是我的荣幸。我们要不忘初心，牢记使命，满怀信心迎盛会，砥砺奋进新时代。祝愿我们伟大的祖国繁荣昌盛，国泰民安！

（上接第三版）

### 【创作心得】

在接到江苏省诗协下发的“喜迎二十大，拥抱新时代”诗词大展征稿通知后，联想到去年为参加苏州姑苏区净美街巷诗词征稿的过程中对苏州街巷的走访探索，发现改革开放后苏州市政府对古城内的大街小巷进行了全面的保护性改造，恢复了江南特有的“君到姑苏见，人家尽枕河”的粉墙黛瓦、小桥流水、枕河人家的新面貌，让千年古城的街巷焕发了新的风采。基于这些，使我萌发了用古风写街巷来赞美歌颂我的家乡的想法。苏州是一座在时光长河里流经二千五百多年的历史名城，城内街巷纵横交错，星罗棋布，光看街巷名字就已经是五花八门，令人目不暇接。所以我一开始就直接点明苏州是天堂苏州，是白居易《忆江南》里的苏州。随后写了春秋争霸，阖闾建城，从此就有了水陆并存、阡陌纵横的城市格局。接着依次写了桃花坞里唐伯虎、平江路的街临河、各种带着柴米油盐烟火气和冠以百家姓的街名以及丞相翰林的显贵和巾幗献鼎的故事。苏州的街巷数不胜数，写诗只能万里挑一了。再下来回忆了当初街巷坑洼脏乱的旧貌，然后以较大篇幅描写了改革开放后政府对街巷的全面改造和改造后粉墙黛瓦、小桥流水、桃红柳绿、莺歌燕舞的美好景象，最后歌颂了惠民政策和对古城更上一层楼的期待。

由于以前从没写过古风，写作难度比较大，在认真学习揣摩古代诗人的古风作品后，一次次地修改重写，在遇到创作瓶颈时也曾想要放弃，最终在一些前辈和诗友的指点鼓励下，重拾信心，振奋精神，终于完成了20行272字的古风诗《千年街巷换新貌》，并有幸入选了本次《再展宏图——喜迎二十大 拥抱新时代》诗词书法作品大展。作为苏州市老年大学诗词格律写作班的一员，要感谢老年大学给了我们老有所学、老有所乐、老有所为的一方天地。



观摩摄影展 赞美新时代 （李香荪摄影）

（上接第三版）现在整个世界正处于一个动荡时期，我国正面临一个新的发展时期，所以人民殷切希望党开二十大，可以使全党进一步明确方向，更加努力，攻坚克难，践行使命，带领全国人民开辟新征程，再攀新高峰。所以我用“千镇迎门，万户翘瞻，盼党开廿大”开始。用“定现中国梦，万景斑斓”结束上阙，起到了前后呼应，承上启下的作用。

非凡的十年，我国人民践行“绿水青山就是金山银山”的理念，不忘初心，牢记使命，撸起袖子，奋力征战，硕果累累。

首先在经济建设方面，我国经过这几年的奋进，已成为世界第二大经济体，全国实现了精准脱贫，人民真正过上了幸福富裕的生活，彻底甩掉一穷二白的帽子。

其次，国防科研方面，东风导弹的成功研制、歼20的升空、三艘航母的下水，正式入列月球、火星的探测，太空舱的胜利对接使太空旅游成为现实。强大的实力证明，我国正式成为名符其实的世界军事强国。

再次，国际地位、威信越来越高，一带一路横跨欧亚，多国多品种贸易结算都采用了人民币。实践使世界各国认识到，中国特色的社会主义道路才是适合各国发展的道路。所以下阙我用诗词语言表述了以上内容。最后我用“喜看红旗环宇悬，宏图展，万代江山赤，笑慰先贤”结束了全文。

整个创作的过程就是一个最好的学习思考的过程，更是进一步接受党的思想教育熏陶的过程，创作使我深刻认识到，只有在中国共产党的领导下，才能使我国真正地胜利登上世界民族之巅，光辉灿烂的中国复兴梦才能实现，创作使我更加坚定了党的信念，银发要更生辉，终生跟党走，矢志不移。