

萬壽宮

苏州市老年大学

学校网址: <http://www.szlndx.net>

第 147 期 2022 年 3 月 1 日

准印证号: S(2022)05000024

(内部资料 免费交流 印数七千 发放学员)

学校召开了学期工作研讨会

王少东校长: 促进内涵发展, 提高教学质量

日前, 学校召开了学期工作研讨会, 会上各部门认真回顾总结了2021年的工作, 一致认为今年是不平凡的一年, 在疫情防控严峻形势下, 立足本校, 扎实工作; 以人为本, 服务师生; 开拓创新, 亮点纷呈。

王少东校长在总结时指出: 一年来取得成绩来之不易, 是全校管理人员和师生员工共同努力的结果。在新的一年里要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导, 全面加强党的领导, 认真贯彻《中共中央、国务院关于加强新时代老龄工作的意见》, 满足老年人多样化的精神文化与学习需求, 扩大老年教育供给, 办老年人满意的老年大学。围绕促进内涵发展, 提高教学质量努力做好三方面工作。

一、教师队伍是学校发展的根本。要发挥学校特聘教授专家团的引领作用; 要充分挖掘社会资源, 加大力度引进我市有一定影响力的专业人士; 要加强对我校教师专业素养的培训, 促进教师的专业发展。

二、课程建设是学校内涵发展的核心。结合我校实际着重从四方面开展, 开设积极老龄化和智慧助老公益课程、挖掘地方课程、推介名师课程、强化特色课程。

三、教材建设是课程建设的关键。要有计划地选择授课好、专业强、有撰写能力的教师编写校本教材, 同时加强校际、地区间的交流, 对现有教材进行修订完善, 选用好中国老年大学教学委员会、长三角地区老年大学教材联盟推荐的优秀教材。多渠道并用, 好中选优。

2022年是中国共产党二十大召开之年, 学校要落实中国老年大学协会《关于做好中国老年大学标准示范校申报工作的通知》的要求, 积极争创全国首批标准示范校。

会议由常务副校长陶旭东主持, 会议还讨论了修订《苏州市老年大学管理制度》等其他事项工作。

(办公室)

市老年大学与江苏银行苏州分行 签署战略合作协议

日前, 苏州市老年大学与江苏银行苏州分行签署战略合作协议, 双方承诺将在推进市老年大学教育教学改革, 助力新时代老年教育事业发展提升行动上开展战略合作, 做好金融助老、文化助老、智慧助老服务, 让老年学员更多的享受改革发展成果, 跨越数字鸿沟, 提供才艺展示舞台。据了解, 双方最先的合作项目是江苏银行苏州分行支持市老年大学举办学员班长提升培训班、并冠名承办市老年大学2022年非物质文化遗产课程, 以金融助力文化传承, 进一步丰富学校的课程体系。

市老年大学常务副校长陶旭东、江苏银行苏州分行营业部总经理陆茜代表双方在协议上签字。苏州市老年大学校长王少东、江苏银行苏州分行党委书记、行长陈晓声出席签字仪式并讲话。

王少东校长在讲话中简要介绍了学校的发展情况, 对江苏银行苏州分行支持学校教育教学改革发展表示感谢。他说, 党中央国务院日前下发了《关于加强新时代老龄工作的意见》, 实施积极应对人口老龄化国家战略, 把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程, 明确要求扩大老年教育资源供给, 将老年教育纳入终身教育体系, 努力实现老有所养、老有所依、老有所为、老有所学、老有所乐, 让老年人共享(下转第三版)

苏州市老年大学2021年十件大事

一、举办系列活动, 庆祝建党百年。今年是中国共产党成立100周年, 学校举行了一系列庆祝活动。一是师生激情演绎, 举行《伟业颂》大型师生文艺演出; 整场演出主题鲜明, 节目精致, 形式多样, 精彩纷呈, 艺术概括了伟大的中国共产党百年征程, 展现了市老年大学师生对党的无限忠诚、最新艺术水平和精神风貌。演出前, 王少东校长致辞, 市委副书记、市老龄委主任朱民代表市四套班子领导讲话, 举行表彰奖励、老年教育机构揭牌和优质精品课程上线“苏周到”仪式等活动。市领导以及市有关部门负责人出席活动并观赏了文艺演出。二是举办党史陈列展。三是开展《伟业颂》师生书画、摄影、图片制作展等活动。

二、加强疫情防控, 确保师生安全。认真贯彻上级部门关于疫情防控工作的重要部署, 全面加强学校疫情防控工作, 建立专班, 加大宣传, 强化措施, 添置设备, 人防技防同步提升, 投入30万元建成防疫专用通道, 在公园

路和民治路校门分别安装人脸识别、热成像测温、门禁刷卡及网络、监控和帐篷等防疫设施设备, 拍摄防疫电视宣传片, 张贴防疫宣传资料, 建立了包括志愿者、后勤保障人员在内的120人服务团队, 并与市教育局学校防控组、社区防疫专班人员建立会商制度。

三、扩大办学规模, 满足社会需求。招生工作稳步推进, 努力适应社会需要。学校本部共开设8个系, 32个专业, 128门课程, (下转第三版)



市老年大学与江苏银行苏州分行签署战略合作协议(办公室)

喜讯

苏州市老年大学选送的《手机摄影与微视频制作》(王慧璐)、《苏州古典园林》(沈亮)、《朗读基础教材》(朱正)、《名著选读》(赵艺青)、《诗词鉴赏方法举隅晚唐北宋词》(周岳)、《太极拳》(吕有新)等六套(本)教材, 在全国老年大学第三轮教材推优评选中, 荣获全国优秀教材称号; 获优率100%。(办公室)

我校代表队在省首届“老年达人” 运用智能技术大赛中荣获二等奖 同步新时代 智享夕阳红



寒假前, 学校各书画社团联合组织了写春联活动。(旭东 摄)



寒假前, 学校志愿者总队防疫服务总结大会隆重举行。图为参加防疫服务志愿者合影(李香荪 摄)

日前, 江苏省第一届“老年达人”运用智能技术大赛总决赛落下帷幕。在决赛中, 代表苏州市参赛的苏州老年大学代表队与省内其他13支队伍经过激烈角逐, 荣获大赛二等奖和优秀组织奖。

赛前, 我校领导高度重视、关心此项赛事, 多次与系科商量具体训练方案, 多次亲临训练现场关心鼓劲, 并协调总务等部门做好服务工作。计算机应用技术系全体教师积极参与训练。经过一个多月的训练、指导、模拟赛等艰苦过程, 最终选拔产生由应加林、吴水涛、毛荣荣、张敏组成的苏州老年大学代表队代表苏州参加省总决赛。四位选手紧接着进行了针对性训练, 他们克服了年龄大、身体有病、长时间备赛带来的身心疲惫等困难, 在校领导、计算机应用技术系主任及教练团的支持和鼓励下出征! 他们在决赛中相互激励, 沉着应对, 展示了扎实的知识储备和优良的协作精神, 上半场, 应加林在最后的操作题环节拔得头筹, 获得第一名, 获得了最后的进入总决赛的资格, 最终在省总决赛中赛出了苏州“老年达人”的水平和风采。

本次大赛由省发展改革委、省卫生健康委、省老龄办、省委老干部局、省教育厅、省工业和信息化厅、省民政厅、省通信管理局、新华报业传媒集团、省广播电视总台等单位联合主办, 江苏省广播电视总台广播传媒承办, 旨在促进老年人运用智能技术专项普及及培训工程成果转化, 进一步激发老年人学习现代信息技术的兴趣, 引导更多老年人用得上、愿意用、用得好智能技术, 更好融入智能化生活。截至12月16日, 全省有超过60万老年人参加了(下转第三版)



路

防疫当先师生方能平安 志愿有我校园格外美丽

2022年1月8日志愿者总队防疫服务总结大会在亨通楼报告厅准时召开。会议由志愿者总队队长夏大媛主持，沈鸿秋主任作总结报告。他首先代表学校领导们向全体服务的志愿者们表示衷心感谢，并致以亲切慰问；充分肯定了一个学期以来，大家坚守防疫一线，严防疫情入校、确保全校师生教学平安的突出贡献。

沈主任说，1月8日是敬爱的周总理逝世46周年，周总理无私奉献一生，在这个日子召开志愿者大会，具有特殊意义。志愿者的辛勤付出，口碑非常好，志愿者队伍是不可或缺、不可替代的有生力量，受到学校高度重视。志愿者很努力，在岗查绿码、查体温、查学员证认真负责，毫不含糊，李香荪安排值班班次，不厌其烦，几乎每天在校服务；夏大媛、陆小微双倍值班，有时还要顶班；陈瑾负责到位；姚文娟多次顶班；何梅除在校值班外，还参加社会服务；翁民德年过八十，多次要求值班，精神感人。

沈主任说，当前疫情防控形势依然严峻，志愿者任重道远，要提高认识高度，增加感情温度，加大服务宽度，要做有进步、有快乐、有作为的三有人。他勉励大家再接再厉，不断提高吸引力、凝聚力、战斗力。祝愿志愿者们新春快乐，身体健康，为新学期防疫服务养精蓄锐，以利再战。

(供稿 志愿者总队 薛宝祥)

我们称赞陈佳为德艺双馨的老师

说起钢琴演奏一(1)班的陈佳老师，同学们无不齐声称赞。她不仅琴艺精湛，和蔼可亲，端正稳重，更是一位非常敬业、有责任心、细心、耐心、暖心的好教师，不愧为市级优秀教师。

陈佳老师在教学方面兢兢业业，认认真真，以专业精神教学。课上从不扯课外话题，早来晚走，从不迟到早退请假。她教态亲切自然，语言生动，通俗易懂。对每首乐谱的类型、背景、特点都介绍清楚，一小节一小节、一句句认真讲解，突出重点难点，反复强调。常在黑板上又写又画，配以琴键，以慢节奏的示范，让人一目了然。她往往一讲就是一节课，连水都顾不上喝，从不马虎。遇到难一些的曲子，还常为同学们“拖课”，从不计较。

特别是陈老师的因材施教，诲人不倦的精神感人肺腑。课间她走下讲台巡视到每个人的身边，耐心回答着每一个问题，手把手、一对一的示范教授，直到弄懂明白为止。有些同学在左手和弦的指法上有一定困难，她亲自动手一一细心的标注，使其增强了学习的信心。每见同学有了进步，她都及时鼓励和表扬，脸上露出真诚的微笑，更是暖人心怀。

多年来，陈老师的教学方式特别适合我们老年人，受到大家一致的好评。在陈老师春风化雨、循循善诱的教授下，全班同学的琴艺水平提高很快。大家学习热情高涨，互帮互学，班级成了一个团结和谐、温暖的大家庭。我们对陈老师又敬又爱，打心眼里喜欢这位名副其实、德艺双馨的好老师。

(供稿 钢琴演奏一(1)班 凌如珍)

助人为乐 大爱无疆

——朗诵提高班举办“苏州好人”顾少华事迹分享会

无言良师 春晖洒大地；全能好人 秋景暖人心。

2021年12月13日，朗诵提高班热烈而又隆重地邀请了身残志坚、立志公益的“苏州好人”顾少华来到课堂，给全班学员作事迹报告。

命运多舛伤病缠身的顾少华本身就是需要社会关心的弱势群体中的一员，但是他却自强不息，怀揣一腔古道热肠，几十年如一日，助人为乐，热心公益，不求利己，专门利人。他之所以有这样高尚的思想境界，不仅是因为有着良好的家风，更因为他对苦难的感同身受，还因为从小就热爱学习，培养的狭义思想，甘心情愿为弱势群体和公益慈善事业燃烧自己、无私奉献。

学员们从他的执着理念中看到了一个不完美的人用实际行动在诠释着他的完美人生！尤其是听到他早在多年前就志愿捐遗，为了完成心愿，历时九年依然坚持不懈，最终得到家人理解的坎坷历程时，都为之深深震撼。学员们纷纷畅所欲言，表达对先进人物的敬仰之情。

我们班学员袁石平及其父亲、儿子，一家3人也都是捐遗志愿者。在分享会上，他深情诵读了原创作品《蜡炬成灰泪始干》，讴歌身患残疾的苏州好人顾少华，铿锵的诗句是他内心的声音，也是他行动的映照！学员何惠珍介绍说，她与丈夫也都是已在相关部门登记入册的捐遗志愿者。榜样的力量是无穷的，分享会刚结束，立即有两名学员表示她们在好人顾少华事迹的感召下，坚定了自己的初心，希望和有关部门取得联系，申请捐遗。

这次活动是朗诵提高班继上学期6月28日为建党100周年开展的“诵读红色经典，助力乡村振兴”为主题的沉浸式教学活动，本学期11月15日为纪念鲁迅诞辰一百四十周年举办的“诵读经典，永怀纪念”直播公开课后又一创举。“走出去，请进来”的教学方式进一步深化了老年大学课堂教育的教学改革，充分发挥了优秀教师的示范效应。使广大学员在学习朗诵知识的同时，受到了传统教育，拓宽了视野，领悟了人生的真谛！一堂堂别开生面的朗诵课，以良好的教学成果和社会效益诠释着“传播好声音、传递正能量”的理念！

老年大学是我们老年朋友新的人生舞台！在这里，我们初心映芳华，退岗不褪色；在这里，我们老有所学，畅享美好，拥抱幸福；在这里，我们永远风华正茂！

(供稿 朗诵提高班 陈红邨)



舞出青春别样红



2022年1月7日上午9时，一场专场舞蹈汇演在学校5号楼演艺厅拉开帷幕，装饰一新的演艺厅大屏上显示着“迎新年暨教学成果展示活动”大字。只见灯光闪烁，音乐嘹亮，两位精心打扮、神采飞扬的主持人闪亮登场，语音清晰，语调铿锵，他们以特有的主持人的风格演绎着这场看来气势不凡的专场演出。“今天，我们欢聚一堂，载歌载舞；今天，我们激情满怀，心潮澎湃。我们将走进舞林胜地，感受优美动人的舞姿；我们要送去真挚的祝福，感谢莅临指导的嘉宾。带着嘱托，带着祝愿，我们相逢在这收获的季节！”这就是苏州市老年大学舞蹈系的师生在举行的2021-2022年第一学期期末迎新年暨教学成果展示活动的现场。紧接着，一幕幕精彩的场面，一个个动人的舞姿把观众带进了艺术享受的境界。

据了解，这场演出活动延续了一天，共有30个节目登台表演，涉及到大部分班级学员。上台表演的舞蹈就种类来讲就有：普通舞蹈、古典舞、胶州秧歌舞、古典汉唐舞、国标舞，形体舞、民族舞、拉丁舞、交谊舞、瑜伽舞蹈，还有几种舞蹈的组合表演。此外还有时装、朗诵表演等，形式多样，精彩纷呈，流光溢彩，令人目不暇接。就节目内容来说非常广泛，民族性很强，充满着正能量，催人振奋，给人带来美的熏陶。

据学校学联会文艺部部长、舞蹈二(1)班班长杨卫介绍，对这次演出，学员们兴致勃勃，乐此不疲。他们已经为参加这场演出准备了很长时间，进行了多次排练，把能够参加演出当成是一场考试，一种荣誉。自己购置服装，准备道具，在老师的指导下，精心策划，精心排练，用心用情，全力以赴。此情此景，让人感动。

就像舞蹈系主任仲燕萍老师所说的：“站在岁末，我们回望过去，过去的一年有太多的感动与故事。站在岁首，我们企盼未来，未来的一年有更多的期望与梦想。舞蹈系的学员们表示，要让动人的舞姿丰富校园生活，温暖我们的心田，迎接美好的未来。”

确实如此，不仅仅是舞蹈系，纵观校园，广大师生在用美丽的舞姿、动听的歌声、勤奋的学习，不懈的努力诠释着“不甘英年韶华逝，再做校园读书郎”的意境。他们在用实际行动舞出青春别样红。

学校领导和有关部门负责人观摩了整场演出活动。(朱学标)

另：今天的汇演是以舞蹈为主。舞蹈是一门艺术，优美的舞姿给人以美的熏陶和享受。这些学员为了把舞蹈的美展现给大家，刻苦排练，这次跳舞的年龄都要奔七了，看他们在舞台上婀娜的身姿，灵活的脚步，活力四射，这哪是奶奶级的人在表演啊！

整场演出展现了苏州老年大学学员们感恩党、歌颂新时代的精神风貌，更展示了老年大学凝聚正能量以及丰硕的教学成果，充分体现了老年人积极投身学习、热爱生活的精神风貌，为苏州老年人的幸福生活增添了新的活力。

日薄年厚岁岁新，腊月汇演暖暖心，莫道桑榆西沉晚，夕阳彩霞尚满天。我们万寿宫的老年大学是美丽的花园，我们就是这个花园的常青树和福祿花。愿树四季常青！愿花永远灿烂！(张苏华 顾静身)



期待着上课的日子到来

我以前认为打太极拳都是七八十岁年纪锻炼的运动，慢悠悠没活力，自己刚退休，还年轻，还不需要。于是我进了电子琴班，还担任了班长呢。在两年半的学习中，弹奏有了起色，心情不错。

今年五月份，进医院做了手术，后又进行一系列的治疗。当时白细胞降得很低，整个人是浑身无力，感觉只剩一口气了。患了病，找原因，想从根本上改变，重修生命的轨迹。我悟出先要改变心情，学会放下，遇事不计较；再是要锻炼身体。对一个刚做完治疗而体质虚弱的人来说，打太极拳是最好的选择。

今年九月进了太极拳班。全班学员在章老师的带领下，仿佛又回到了学生时代。章老师把先进的教学理念带进了老年学员的课堂，上课前，章老师都会在小黑板上写着当天上课的内容，然后按照教学内容带着我们一起操练。

(下转第三版)

市儒学研究会2022年春季 《国学讲堂》讲座安排

上课日期	内容	主讲人
3月19日周六 上午9:00-10:50	苏州官方教育的源头— 唐代苏州文庙州学考(上)	张晓旭 本会会长
4月2日周六 上午9:00-10:50	苏州官方教育的源头— 唐代苏州文庙州学考(下)	张晓旭 本会会长
4月16日周六 上午9:00-10:50	唐·王昌龄《出塞二首》	林德本 本会会员
4月30日周六 上午9:00-10:50	中国大运河文化带与 苏州运河十景建设	蔡斌 苏州市职业大学副教授
5月14日周六 上午9:00-10:50	范仲淹与佛教渊源	张劲雷 原苏州碑刻博物馆馆长
5月28日周六 上午9:00-10:50	范仲淹诗词赏析	许峰 本会副会长
6月18日周六 上午9:00-10:50	王阳明的“三立”	陈福昌 本会监事
备注	上课地点：苏州市公园路118号苏州市老年大学(西门入) 3号楼第一阶梯教室	

枫桥晚望

学员 李元昕

笙歌散后江洲静，清寂依然伴佛门。
烟黛画桥遮翠堞，月辉宝塔峙黄昏。
几家民宿灯笼亮，一簇游船篙桨存。
夜半钟声何处觅？千年风韵映诗魂。

沧浪亭

学员 章苏

清风明月美沧浪，孺子濯缨深意藏。
行走复廊游内外，濛濛葑水沁芬芳。
凝神贤达丰碑立，夺目玲珑曲径长。
垂钓观鱼山野趣，漏窗遥忆俏芸娘。



静思园

学员 宗胜利

幽门进出绘丹青，满目嵯峨怪石宁。
鬼斧神功虚拟筑，潜心造化独吾醒。
邻山寄语物华静，临水悠思念旧亭。
万古灵多多寓意，惜藏原是数华星。



姑苏礼赞

学员 陈铭诚

崛起雄都笠泽边，春秋古韵润流年。
前贤裕后铺基业，后辈光前彰大千。
荀鹤清嘉吟水巷，徐扬壮美绘吴天。
金鸡尤唱东方晓，携手高新掀巨篇。

（注：笠泽为大湖别称。唐朝诗人杜荀鹤《送人游吴》中有“君到姑苏见，人家尽枕河”的名句；清朝画家徐扬曾绘巨作《姑苏繁华图》）

贺神舟十三载人飞船发射成功

学员 侯国达

三英潇洒踏征程，皓月欣然远接迎。
火箭雄飞驭神气，天宫安驻满豪情。
往来浩宇成常客，走访金仙不约名。
俯视人寰风景丽，星空愿保永清明。



甬直古镇

学员 黄建萍

五湖六泽江南雨，驳岸古桥一梦牵。
绿浪红栏寻故宅，名园胜迹谒先贤。
千秋古刹犹金碧，梵唱疏钟传陌阡。
水色天光吟碎月，朝烟暮靄醉流年。

（注：甬直素有“五湖之厅，六泽之冲”之美称。）

登建德悬空寺

学员 江幼青

也慕江南阁架空，人闲寺远九流中。
云烟眼底诗思绕，林壑霜余枫树红。
岩佛大慈涵太古，飞梁峭壁嵌仙宫。
丹崖奇巧道家静，玄妙尘缘意始融。

园区玩“老鹰捉小鸡”

学员 卢宗琪

情怀无端起朝阳，逢场嬉戏亦颠狂。
偶然心境回年少，模样竟似小儿郎。

校园灯谜

蒋海波

宁久推迟生日宴，
喜添后劲誉高悬。
兆祥紫气山而钰，
叶叶形容各逸然。

（每句各猜二字党史地名）

（上接第一版）335个班级，现有12000名学员，17000人次在校学习。发挥龙头示范作用，继续开展合作办学，分别与市级机关工委、大公园社区、平江新城社会事业局等单位合作举办市级机关分校、子城教学点和苏锦教学点。到目前为止，市老年大学共设立了11所分校。

四、承办全国活动，取得圆满成功。一是承办了中国老年大学协会学术委员会三届三次会议暨老年教育理论研讨会，中国老年大学协会常务副会长刁海峰作专题报告，来自全国各地60多位老年教育专家学者出席了会议。王少东校长在会上致辞。会议表彰了第十四次全国老年教育理论研讨会获奖征文。王少东文章《老年教育现代化在苏南的实践》荣获一等奖。朱学标文章《优先发展城乡社区老年教育是我国老年教育现代化的奠基工程》荣获三等奖。二是承办了中国老年大学协会首届卡西欧杯“全国老年大学电子键盘大赛”，来自全国148所老年大学的250多名电子键盘爱好者参加了现场比赛，活动取得圆满成功。我校派出参加比赛的选手均获奖项，其中电子琴独奏夺得特等奖第一名，学校荣获“优秀组织奖”和“人气奖”。三是参与了由中国老年大学协会学术委员会组织的《老年教育大辞典》编撰工作，承担了其中82条词目的编写任务，圆满完成工作任务。

五、加强课程建设，开展教学研究。积极参加全国老年大学第三批“教材推优”活动，我校报送的6套教材均被评为优秀，获优率达到100%。今年，学校新开设了包括《数码图像创作艺术》《素描入门》《<古文观止>经典选读》《中华上下五千年》《环球旅游》《手工艺（中国结编织）》《孕产妇家庭保健》以及《金融助老》等8门课程，极大提升了学校人文教学课程的水平。同时，学校与苏州市立医院联合开设推拿养生课，与宁波银行联合开设公益助老等课程，受到学员热烈欢迎。在中国老年大学协会教学工作委员会举行的“疫情防控常态下老年大学‘线上’教学探索与实践”专题论文评审活动中，我校徐祥宝、谢延新《基于广电传媒手机端老年大学平台的线上教学实践和探索》文章获一等奖；卞莉莉《浅谈老年心理学视阈下的“线上教学”——以苏州市老年大学为例》文章获二等奖。学校获优秀组织奖。

六、支持社团发展，丰富校园文化。今年新成立数字传媒制作研究会、太极拳社2个社团，现共有13个校级社团。积极参加苏州市第十五届老年文化周活动，学校选送的民乐合奏《江南情韵》和舞蹈《沂蒙颂》《英雄儿女》《我的祖国》等节目分别参加了老年文化周的开幕式、优秀节目展演和闭幕式，获得社会各界一致好评。散文诗朗诵《月光下的中国》参加“市民好生活·银发更生辉”全市老年友好社区老年诗朗诵大赛荣获一等奖。苏州草书社举办的《弘扬江南文化 继承书法经典》主题活动，万寿宫书画院遴选的20幅师生书画优秀作品参加“宁苏锡常镇”五市老年大学书画联展活动，均取得广泛好评。市老年大学万寿宫艺术团男声合唱团演唱的歌曲《天路》在中央广播电视总台、全国老龄办、中国老龄协会主办的“乐龄唱响”全国海选苏州赛区荣获一等奖。我校器乐系张敏等青年教师组成的暗香筝乐团，在第二届敦煌杯中国民族室内乐重奏大赛中，荣获“非职业青年组”银奖。我校代表队在由省发改委、省卫监委、省教育厅等八部门组织的首届江苏省老年达人运用智能技术大赛决赛中荣获二等奖。

七、表彰奖励先进，树立长者风范。在江苏省老年大学协会评选先进活动中，我校董宙宙、谢延新、金溢龙等3名同志荣获江苏省老年大学教育工

（上接第二版）章老师知道我们都上了年纪，记性差、关节硬，他就一点点地教我们，不仅在台上教，还走下来在学员中一遍遍地纠正。在章老师身上，我看到了一个老教师对教学工作的认真负责。同时章老师博学多才，爱好中国的传统文化，在教学中经常把多年积累的知识传播给我们，让我们学到课堂以外的很多知识。章老师在教学上兢兢业业，认真负责；在教学中充满活力，不辞辛劳。能遇上这样的好老师，是我们大家的福气。

一学期以来，我从一个太极拳小白到目前能完整地打完一套太极拳，是离不开章老师的辛勤教导和同学们的相互学习。同学们常常提前到学校，在课堂外的场地上跟着班长一遍遍地练习，回到家按班长在课堂上录的视频反复练习，不明白的地方在下堂课问老师或班长，在学习中逐步掌握了技法。

我感觉自己身体发生了明显变化，有精神了，气也不那么喘了。我颠覆了以前对太极拳的认知。太极拳动作舒展、缓慢、柔和，全身肌肉放松，配合均匀呼吸，对各种疾病都有防治作用；太极拳可以净化心灵，排除杂念，促进血液环，对体质差的人有更好的帮助。

一小时四十五分钟的课程，常常觉得意犹未尽。每次都期待着上课的日子到来，可与老师同学一起度过愉快的半天。（24式太极拳（2）班 蒋晓玲）

作突出贡献奖。在苏州市老年大学协会表彰的百名优秀教师和优秀教育工作者中，我校沈鸿秋、张志遥、江建根、周岳、吴正贵、朱正、张树榭、吕增红、陈佳、沈建华和周亦良等11名同志荣获全市老年大学百名优秀教师和优秀教育工作者荣誉称号，学校举行了隆重表彰奖励活动。同时受到表彰奖励的还有志愿者总队美丽校园小分队先进集体、32名志愿者先进个人。

八、规划学校发展，完善设施建设。学校积极配合市教育局、市民政局领导先后两次调研，谋划学校改革发展，办好老年教育。市财政投入500万元新建9号教学楼，投入45万元改造装修5号楼演艺厅，两项工程均已竣工投入使用，扩大了办学规模，满足了师生文艺演出的需要。

九、推进智慧助老，适应社会发展。积极推进苏州网上老年大学项目建设，充分利用现代信息技术，开设信息化课程，通过《苏周到》APP，开设了5门学科的直播公开课和系列录播课，其中直播课程总点击率超200万人次。学校与有关部门联合打造“爱心之屋”，推进银龄教学课堂正式上线。

十、加强社会组织，助力学校发展。苏州市老年大学协会举行第三届会员代表大会，选举第三届理事会，皇甫志新副校长当选为新一届理事会会长。江苏省老年大学协会第六届理事会隆重举行，皇甫志新被选为新一届江苏省老年大学协会副会长。苏州市老年大学教育基金会举行换届会议，秦士钧被选任新一届理事长。

（办公室）

（上接第一版）改革发展成果，安享幸福晚年。这为老年教育发展指明了方向，是我们广大老年朋友的福音，也是我们双方战略合作的动力。通过此次共建协议的签署，苏州市老年大学将积极配合江苏银行苏州分行让老年人的晚年生活更加有质量，有活力。

签字仪式前与会人员观看了苏州市老年大学和江苏银行苏州分行的宣传片。市老年大学副校长皇甫志新主持了签字仪式。

（朱学标）

（上接第一版）“老年达人”运用智能培训及初赛选拔。

学校将以此次比赛为契机，深入理解并落实新时代老龄工作意见，完善智慧助老课程和培训机制，用智慧和经验，提供有温度、有梯度的人性化服务，帮助更多老年人享受智能社会带来的便利，使更多老年人享受数字生活的红利。

（供稿 计算机应用技术系 办公室）

（上接第四版）我的品格！

天寒地冻，还是应该有点人间温暖的。这就是我要想到的另一首诗——

绿蚁新醅酒，
红泥小火炉。
晚来天欲雪，
能饮一杯无？

这首脍炙人口的唐诗，作者是白居易。此诗写得如同便条，送到友人那儿，说刚酿好的新酒，还来不及滤去酒渣。红泥小炭炉也烧得正旺。雪天寒冷，您能否来同饮一杯，驱驱寒呢？这是大雪中最温暖的友情问候了。这是天寒地冻中的温暖，喝酒暖身，更暖心。

这样的情景，记得当年在苏北大丰插队时，我也曾经历。上世纪七十年代初春节期间大雪冰封的一日，苏北大地也是“鸟飞绝，人踪灭”的严寒。我家的茅屋里，就有那炭火正旺的红泥小火炉。当然这小炭炉，我家是用火锅来充饥的。小炭炉中，炭火正旺，火星四窜。炉上坐一小铁锅，煮着山芋粉条、豆腐白菜之类，汤水嘟嘟翻滚。屋外滴水成冰，一家人吃得身冒薄汗，这是大雪日子最快意的事了。

读白居易的《问刘十九》倍感亲切。寒冬腊月的诗意，就在这一炉一锅一壶之间。

（上接第四版）

“老虎”灶不光是农村有，城里也有，大多在小巷口。那时居民燃煤计划供应，煤球不够烧，一早一晚都提上几个热水瓶去“老虎”灶泡上开水，烧饭、洗刷可用。而且一分钱一瓶，经济实惠，比用煤炉烧水合算，这也是我们苏州市民精打细算，勤俭持家的美好传统吧。

盛行一个时代的“老虎”灶，不知在什么时候无声无息地不见了？

旧的不去，新的不来，这也是更新换代吧！让我们慢慢地忘却……。



仰望

校友 祝君雅

人生在世，无论是工作和生活总有一点精神，向着高远，有所仰望，心中树起一种高尚品格，从某种意义上来说，仰望是一种积极向上的精神体现。

每当我仰望迎风飘扬的五星红旗，常激发我对祖国的热爱，想起百年来中国共产党领导的中国革命，历经无数艰险困难推翻了国民党的反动统治，彻底摆脱了被列强宰割的局面，建立了新中国，中国人民站起来了，翻身作主人。又经过四十多年的改革开放，中国的综合国力和国际地位空前提升，人民生活幸福走向小康，我国已步入强国行列。

又同时想起无数的革命先烈、共产党员为了建立新中国，艰苦奋斗，不怕牺牲，浴血奋战，革命胜利来之不易。在抗美援朝中，英勇的中国人民志愿军为了保家卫国，不畏强敌、不怕吃苦，在零下40度的战场上抗击美帝联合国军，他们崇高的爱国精神和伟大的中国精神，中国人民永远不会忘记他们，始终激励着我不忘初心，奋勇前进！

我仰望过黄山松。二十多年前我到过黄山，最让我震撼的是黄山的松树。从深谷到大小山头，一棵棵松树迎风挺立，或英武、或肃穆、或孤傲、苍劲挺拔，顶天立地。要知道黄山全是石头，裸露的巨石侧立千仞，光秃秃的没有土壤，松树的成长，从松子生根发芽到成树须破石而出，穿越坚如钢铁的石体，把石头从中挣裂，还得经历严寒酷暑，黄山松具有如此顽强的生命力，让我心生敬畏。尤其是生长在绝壁处的野松，从石缝里生长出来，迎着疾风，仰首苍穹，展现出碧绿的枝叶，矫健而强悍，仰望它就像战场上永不倒下的英雄，深深地感动着我的是这种坚强不屈的精神，促使我学习到克服困难的勇气。

我又仰望过大瀑布。曾在广西德天旅游时，满目青峰绵亘，森林茂密、幽深，顺山径前行，左临幽谷，右依陡崖，渐行渐觉轻雾弥漫，猛抬头，前方山峰处瀑布横空出世，匹练挂峰，传来隆隆声响，如万马奔腾，激起的浪花欢跃，直泻峡谷，蔚为壮观，令人炫目惊心。飞溅的水珠如烟雾腾空，仰望德天大瀑布，不禁想起李白的观瀑诗：“日出香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川。飞流直下三千尺，疑是银河落九天。”深感大自然的神奇，祖国山川的壮丽。在大自然面前，人变得心胸宽阔，爽然顿释，心灵澄彻，清亮舒畅，恍惚经历了一次灵魂的洗礼，带给我无尽的思索和感悟。大美瀑布，惊世涤尘，给人以力量，启迪人生，珍惜生命，让生命放射光芒，无悔岁月，便是最好的人生。

仰望天地间的一切，都能激起心底的涟漪，涌起一种崇高的精神，高瞻远瞩，打开心坎，给自己前进的力量，展开生命的畅想，走向更广阔无垠的天地，生命才会迸发出亮丽的色彩。



“老虎”灶

散文赏析与写作班学员 袁云德

六十年代中期，为了多生产粮食，政府大力推广种植双季稻。双季稻生长期短，个矮，稻草少且不耐燃，加上我们田少人多，柴禾更显紧张。那时农户都烧土灶。

经过社员集体讨论，学习取经，最终决定打造“老虎”灶，向社员供应热水，解决部分烧柴问题。

这“老虎”灶真象一只卧虎。头上有三只大汤罐，每只汤罐可灌1.5升热水瓶8~10只；正中有一个炉口，象老虎嘴巴，不停地喂着砵糠，菜花萁之类燃料。炉堂内烈火炯炯，十来分钟就可以烧开汤罐里的水。水开了，蒸汽直冒，象老虎在喘气。

“老虎”的身体有二只大锅组成。第一只是平锅，可装一担半水，半小时即可烧开。后面一只大锅装上了用木桶做成的接口。安装这接口可是技术活，要专门的箍桶匠高手才能打造。要做到滴水不漏，否则就无法使用。里面装满了开水，专等人们下工时，应急提用。

烟囱象极了“老虎”的尾巴。跃出屋顶8米左右。这烟囱下面大些，越往上越细。烟囱下面有一个开口，这灶烧了一段时间后，就要打开这个口子，从里面捣出灰渣，以保证火路畅通，灶火才能烧得旺，出开水快。也象“老虎”要排泄一样。而这灶发不发，烧水快不快，就要看这砌灶师傅的技术了。灶内贯通着一条火路，中间有一道金门。金门开得稍大，火燃烧无力，象老虎张大着嘴巴在喘息；太小，燃料烧不尽，闷在灶堂里，只见烟而不见火。此时，“老虎”怒气冲天，冲冠发威，瞬间，灶堂里一片漆黑。突然，“呼”的一声，全屋震动，火焰从炉口窜出一丈有余，把司炉工的眉毛都烧光了。

(下转第三版)



千古绝唱

钢琴研习班 陈丽琴



大巴车从乌鲁木齐出发，一路向西北。

216国道，道路几近笔直且车辆稀少，但受诸多因素制约，全程900公里，用了十多个小时，过红山嘴口岸，入住简陋的毡房民宿，这里距蒙古国仅几公里之遥。

千里迢迢，只为领略一场千年古牧道上，百万牛羊大转场的视觉盛宴。

凌晨四点起床，不到五点便带着极简的早餐，乘车前往转场的牧道。望着满天眨眼的星星，寂静的月牙儿如梦幻一样挂在天边，当我沉醉于童话世界般的美妙时，食宿的艰苦完全被忽略了。

“莫道君行早，更有早行人”乘车开出不远，发现前方早有一群群牛羊奔跑着。每个牲畜群有两到三位牧民看管，前面一位骑马引路，牧羊犬围着主人欢快地奔跑，后面的人手执长鞭殿后，毡房、用具一干生活用品，装载在驼背上，通常由女主人管理。我们的车被牛羊群压住阵脚，只能亦步亦趋，耐心跟着前行。跟了一段路，车子终于突出重围，赶在日出前到达拍摄地点。

下车，急匆匆行走于山道，找到合适的机位，大家全神贯注凝望着对面山坡上的古牧道。看那牧道沿山势曲折蜿蜒，山峰与低谷的落差有几百米，坡度目测也有六七十度。

闻听山顶传来牛羊声，霎那间，就见几百只牛羊蜂拥而出，卷起漫天尘烟如滚滚洪流，洪流又裹挟着牲畜倾泻而下，羊咩牛哞马嘶，那声音似交响乐重叠在山谷中回荡，此起彼伏，不绝于耳。此情此景，铺天盖地如决堤洪水；狼烟飞腾，似千军万马冲锋陷阵。

走出烟尘，羊妈妈在呼唤着被冲散的羔儿，母牛在找寻着她的犊儿，声声叫喊，期盼中带着凄婉，无不令人动容。然而，不等你过多思索，又一股洪流接踵而至。差不多一周时间，百万牲畜从这里经过，尔后，牧民们各自走向属于自己的那片牧场。

每年春秋两季转场（因新疆的气候差异，春季转场一般在六月上旬，秋季转场在九月中下旬），会有一些幼崽在动荡或饥饿中夭折，间或有老马脚步趔趄，踏空掉入沟壑而亡。延续千年的古牧道啊，以自己独特的方式，为人们留下这一幅幅蔚为壮观又震撼心神的历史画卷。

牧道沧桑，承载了哈萨克牧民和牲畜的巨大希望，走过坎坷，前面有丰美的水草，那里是更好的家园。牧道艰险，承载了哈萨克牧民和牲畜的生活份量和质量，走过艰辛，前面是新生命的驿站。几千年来，一代又一代的牧民，一批又一批的牲畜，走过，踏过，伤过，死过，经历着，希望着。

转场之路，长途跋涉，短则数百公里，长则近千公里，风餐露宿睡卧雪地，个中艰辛唯有自知，于牧民于牲畜都是一种磨难、历练与成长。目睹这短暂霎间的我们，感动着，震撼着，摄影人镜头中的唯美来之不易，这一切也让我充满痛感并无法释怀！

转场之路，堪称一曲摄人心魄的千古绝唱！



大雪读诗知冷暖

古代文学三(2)班 叶在壮

2021年12月7号5点45分，农历冬月初四，星期二大雪。这是二十四节气中的第21个节气，也是冬季的第三个节气。

大雪节气是干支历子月的起始，标志着仲冬时节正式开始，大雪节气与小雪节气一样，是反映气温与降水变化趋势的节气，是古代农耕文化对于节令的反映。

最近这两周气温在6--16度之间。阳光明媚，光照和煦，适合外出走走。此刻苏州正值深秋，处处景色宜人。不过，不多久天气将会阴冷，预报将有雨雪。天雨路滑，气温骤降，诸友要注意安全，善自珍摄。

大雪节气，我想起两首唐诗。其一是《江雪》：

千山鸟飞绝，
万径人踪灭。
孤舟蓑笠翁，
独钓寒江雪。



作者柳宗元。诗中描写的“千山鸟飞绝，万径人踪灭”，说的正是大雪节气，千山无鸟，万径无人，人和鸟都冻得躲起来了。在下着大雪的江面上，一叶小舟，一个老翁，独自在寒冷的江心垂钓。天地之间如此纯洁而寂静，一尘不染，万籁无声。而在这天寒地冻的大雪之节气，居然还有独钓寒江雪的孤舟蓑笠翁。柳宗元在天寒地冻的山水之间安排一个钓翁，即暗指自己，这与柳宗元的政治遭遇有关。柳宗元《江雪》的孤独，是幽寒冰冷的孤独，是横绝当世的孤独，是傲世独立的孤独——你们腐朽你们的，我自活出（下转第三版）

解题思路及谜底：

- 1、会意法与假设法双扣。宁久的意思是安宁延续长久之“延安”；推迟直解为延后，生日宴是说若有日生成那么它就是宴，实际上并无日字生成那么这个字仍是“安”，所以延后之安依然是党史地名“延安”。
- 2、方位组合法。后劲之“力”被喜所添成为“嘉”字，誉之高尊者“兴”也，顺理成章组合为党史地名“嘉兴”。
- 3、会意法与组合法双扣。前四个字是说东来的紫气预示着吉祥，大致拢意为“瑞金”；后三个字拆解为山、而、金、玉，另行组合为“瑞金”（玉若派为偏旁部首用途时去掉点以王字边体现但不失玉意）。
- 4、字型重组。本句的“形容”不做描写或修饰事物的词汇来理解，而是直指形体和容貌；此中“逸然”用以补述汉字变化过程智冲框架、适意出尘。
字型重组是在不破坏原字笔画数量前提下将“叶叶”改变形体容貌，成为党史地名“古田”。



《龙舟激战》（秦方）