

萬壽宮

编印单位：苏州市老年大学

学校网址：<http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2023年第6期 总156期
准印证号：S(2023)05000024 (内部资料 免费交流) 2023年10月09日



中国老年大学协会刁海峰副会长在我校作专题报告。王少东校长主持。(融媒体)

新学期 新面貌 新征程



学校召开2023—2024学年第一学期工作会议。王少东校长出席并讲话。

徐祥宝副校长总结了招生工作：采取了调整选班政策、选课(班)程序，开通新生网上直接报名选课缴费等改革创新之举后，招生人数创疫情之后新高，其中新生报名人数达1320人，创历史之最。徐校长对本学期教学工作作了部署：一是做好创建现场迎检工作。做好相关教学工作台账，涉及要素包括大纲、教材、教师授课计划、备课教案等。二是做好教学常规管理工作，稳定教学秩序。落实好每位教师，规范备课、规范听课评课，开展教学常规检查等工作。三是加强课程教材建设。积极培育特色课程、精品课程，参加全国老年大学及江苏省老年大学优秀教材和精品课程展示，启动公开观摩教学课的直播工作。

皇甫志新副校长强调，要加强宣传环境氛围，充分呈现学校新学期、新面貌、新气象；要做好教师培训，使每位教师都能熟练使用现代化教学设备，掌握触摸式一体机的操作流程；要重视学员的安全教育，落实安

全措施，积极创建平安校园；要积极组织学员，参加中国老年大学协会组织的全国第二届电子键盘大赛、江苏省第四届老年大学合唱节和苏州首届“家门口老年大学”才艺大赛，充分展示我校学员才艺和精神风貌。

陶旭东常务副校长总结了创建中国老年大学标准示范校的工作：重点完成了两项工作，一是高质量完成申报材料。二是完成美丽校园再建设，突出的是一路(新校区道路沥清铺设)、一殿(万寿宫古建筑群修缮)、一网(信息网络500兆进校100兆到桌面，WIFI覆盖所有教室)、一板(所有教室安装教学现代化设备，触摸式一体机)。要求本学期围绕创建工作要做好十件事：1. 每个系准备好优质课。2. 准备迎检文艺汇报演出。3. 做好迎检台账收集汇总。4. 准备妥帖教学资料室、学联会与志愿者总队办公室两个现场。5. 一个访谈，每个系分别选好一名教师与学员，准备参加迎检座谈会。6. 准备一组体现苏州特色非遗精品课程，展示教学品牌。7. 准备一份充分体现我校创新发展，积极争创全国一流和全国最美老年大学汇报发言稿。8. 印刷一份精美的学校简介。9. 搭建充分展示学校教学成果的平台。10. 美化好校园，充分展示我校中西合璧，古韵新风的美丽校园。

王少东校长最后强调，新学期、新面貌、新征程。本学期重点做好迎检工作。全体人员要继续努力，不能松懈，一鼓作气，做好最后冲刺工作。要强化质量意识，不断追求教学质量，提升教学质量，这是办学之本。质量是学员之盼，质量就是声誉，质量就是生源。学校要加强治理体系和治理能力现代化建设。(下转第2版)

我校举行

“贯彻落实党的二十大精神 建设中国式现代化老年大学”

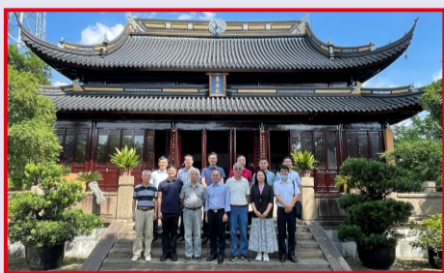
学习报告会

中国老年大学协会刁海峰常务副会长作专题报告



为积极开展习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，深入学习贯彻习近平总书记关于老龄工作重要论述和党的二十大精神，认真实施《苏州市终身学习促进条例》，全力推进苏州市政府实事工程——“家门口的老年大学”创建工作，加快推动苏州市老年教育与老年大学高质量发展，我校9月18日在苏州市老年大学影视厅举行贯彻落实党的二十大精神，建设中国式现代化老年大学学习报告会。报告会专门邀请中国老年大学协会常务副会长刁海峰同志来苏进行宣讲活动。报告会的主题是：把握新时代老年教育的着力点，创建中国老年大学标准示范校。出席报告会的领导和嘉宾有：中国老年大学协会罗茵主任；苏州市人大常委会温祥华副主任；苏州市教育局华意刚副局长、苏州市人民政府教育督导室沙涛副主任；

(下转第3版)



1. 近日，广西壮族自治区委员会老干部局领导莅临我校考察。(综合办)



2. 开学前，我校教室更新了教学设施设备，安装了智能触摸一体机，全体教师分批参加了操作一体机的培训，图为器乐系、声乐系、舞蹈系等教师在接受培训。(教务处)

照片新闻



3. 开学前，我校各系分别召开新学期教师会议，系主任通报了我校创建“中国老年大学标准示范校”的工作进度，部署了本学期的教学工作，图为舞蹈系的教师会现场。(教务处)



4. 近期，苏州市老年大学启动了编纂《苏州市老年大学校志》工作，王少东校长亲自向特聘的陈其弟、张振雄、谢勤国三位专家颁发了聘书。(编制办)



5. 近期，学校孙子兵法研究会召开了理事扩大大会。(孙子兵法研究会)

跟着总书记学习二十大报告 | 贯彻新发展理念

【编者按】党的二十大报告强调，全党必须牢记，坚持党的全面领导，是坚持和发展中国特色社会主义的必由之路，中国特色社会主义是实现中华民族伟大复兴的必由之路，团结奋斗是中国人民创造历史伟业的必由之路，贯彻新发展理念是新时代我国发展壮大的必由之路，全面从严治党是党永葆生机活力、走好新的赶考之路的必由之路。

这“五个必由之路”是我们党在长期实践中得出的至关重要的规律性

认识，必须倍加珍惜、始终坚持。

天天学习理念是行动的先导。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把握时代大势，提出并深入贯彻创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念，引领中国在破解发展难题中增强动力，不断朝着更高质量、更有效率、更加公平、更可持续的方向前进。

(转自央视网)



万寿思政课堂 ⑦

跟着总书记学习二十大报告

坚持党的全面领导 中国特色社会主义 团结奋斗
贯彻新发展理念 全面从严治党

贯彻新发展理念

坚持创新发展、协调发展、绿色发展、开放发展、共享发展，是关系我国发展全局的一场深刻变革。这五大发展理念相互贯通、相互促进，是具有内在联系的集合体，要统一贯彻，不能顾此失彼，也不能相互替代。哪一个发展理念贯彻不到位，发展进程都会受到影响。

——2015年10月29日，习近平在党的十八届五中全会第二次全体会议上的讲话

贯彻新发展理念

新发展理念是一个系统的理论体系，回答了关于发展的目的、动力、方式、路径等一系列理论和实践问题，阐明了我们党关于发展的政治立场、价值导向、发展模式、发展道路等重大政治问题。全党必须完整、准确、全面贯彻新发展理念。

——2021年1月11日，习近平在省部级主要领导干部学习贯彻党的十九届五中全会精神专题研讨班上的讲话

贯彻新发展理念

党的十八届五中全会提出了创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念，这是在深刻总结国内外发展经验教训、深入分析国内外发展大势的基础上提出的，集中反映了我们党对我国经济社会发展规律的新认识。按照新发展理念推动我国经济社会发展，是当前和今后一个时期我国发展的总要求和总趋势。

——2016年4月19日，习近平在网络安全和信息化工作座谈会上的讲话

贯彻新发展理念

创新是引领发展的第一动力，协调是持续健康发展的内在要求，绿色是永续发展的必要条件，开放是国家繁荣发展的必由之路，共享是中国特色社会主义的本质要求，坚持创新发展、协调发展、绿色发展、开放发展、共享发展，是关系我国发展全局的一场深刻变革，全党全国要统一思想、协调行动、开拓前进。

——2021年1月28日，习近平在十九届中央政治局第二十七次集体学习时的讲话

贯彻新发展理念

面向未来，中国将深入贯彻创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念，不断适应、把握、引领经济发展新常态，推进供给侧结构性改革，加快构建开放型经济新体制，以创新引领经济发展，实现可持续发展。

——2017年9月3日，习近平在金砖国家工商论坛开幕式上的讲话

贯彻新发展理念

贯彻新发展理念是新时代我国发展壮大的必由之路。只要完整、准确、全面贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，推动高质量发展，加快实现科技自立自强，我们就一定能够不断提高我国发展的竞争力和持续力，在日趋激烈的国际竞争中把握主动、赢得未来。

——2022年3月5日，习近平在参加十三届全国人大五次会议内蒙古代表团审议时的讲话

贯彻新发展理念

新发展理念是一个整体，提出的要求是全方位的、多层次的，绝不是只有经济指标这一项，这是我国发展进入新阶段、我国社会主要矛盾发生变化的必然要求。

——2019年12月10日，习近平在中央经济工作会议上的讲话

贯彻新发展理念

发展是党执政兴国的第一要务。没有坚实的物质技术基础，就不可能全面建成社会主义现代化强国。必须完整、准确、全面贯彻新发展理念，坚持社会主义市场经济改革方向，坚持高水平对外开放，加快构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。

——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1版)推进依法治校，优化管理服务，实现高质量发展。实施新版管理制度后，要在实践中不断研究，发现问题，走一步，看两步，提高工作预见性，高效开展工作。在做好当前工作同时，要积极谋划新思路，借鉴先进地区，先进学校办学经验，不断创新，努力建设全国标准示范老年大学，打造新时代“三有”长者的幸福乐园。

会议由常务副校长陶旭东主持。综合办公室、财务室分别就召开教师培训会议，财务报销新规作了相关布置。

(综合办)

解谜思路及谜底：

第一句、会意组合。秋天景色通常以“金”描写，金、秋两字可互为代用也可同时出现；由于艮卦是《易经》六十四卦之一，此卦象代表山，因而秋山是金与艮相组之“银”；

第二句、增减会意。面句大致可以理解为挥手之间迎接到天上投来的光，站在猜谜角度则是挥开了手仅余下军。如此“光”“军”组字即是“辉”；

第三句、增减象形组合。人倚横栏即是“人”“一”字搭成“大”字、象形文字中的桥通常用“一”表示、明月查是说明字不见月那就只有“日”了，眼前这三个字素刚好凑足一个“映”；

第四句、消减组合。根据衣凭袖袂这四字可推断“衤”是要件，而“凭”只是起连接作用的抱合词，剪前被修掉之后余下“刀”，再经组拼即为“初”。

第五句、象形会意。伟人毛泽东曾在《沁园春·长沙》词中描述中流击水的峥嵘岁月；海阔风急、巨浪阻航、小船疾驶……此场景似好以“心”字展现，底下的卧钩象形船只，上面的三个点象形激起的浪花。

苏州市老年大学孙武子研究会《孙子兵法》研讨班

2023年度秋季学术讲座安排表

日期	内容	主讲人
9月23日	孙子兵法与三国演义(下)	储炳寿苏州大学讲师
10月21日	习近平主席引用《孙子兵法》	陆家国 本会会员 市毛泽东书法研究会副会长
11月4日	孙子文化旅游(二)	陶友华 副教授 苏州市旅游职业学院
11月18日	孙子兵法中的投资智慧	唐士广 本会会员 市企业家思维研究会副秘书长
12月2日	孙子文化漫谈	徐建成 研究员 本会学术委副主任

说明：1、讲座地点：苏州市老年大学(姑苏区公园路118号)；2、讲座日期、时间：均为星期六，9：00—10：45；3、讲座教室：3号楼阶梯教室(2)，周六只开公园路118号大门，进门一直向东到底；4、有无变动，校南门传达室旁黑板通知为准。

3 万寿健康素养课堂

(续上期)

22. 预防蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等传播疾病。

23. 发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜，不食用野生动物。

24. 保健食品不是药品，应正确选用保健食品。

25. 中医养生保健，是指在中医理论指导下，通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的的保健活动。

26. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，是1992年世界卫生组织发表的《维多利亚宣言》中提出的“人类健康四大基石”。

27. 保持正常体重，避免超重与肥胖。

28. 膳食多样，谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。

29. 提倡每天食用奶类、豆类及其制品，牛奶、豆浆不能互相代替。

30. 膳食要清淡，要少盐、少油、少糖，食用合格碘盐。

31. 注意预防营养不良和贫血，不得随意增减食物摄入量，摄入充足的瘦肉、动物肝脏、血及家禽、鱼虾和大豆制品。

32. 讲究饮水卫生，每天适量饮水。就餐使用公筷、公勺和分餐。

34. 每日应当进行适量的身体活动。动则有益，贵在坚持。

35. 吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。

——摘自《苏州市老年人健康素养—基本知识技能及释义》

忆江南·苏式面

苏州好，土灶看乾坤。桌上阳春翻绿浪，海中彩玉锁乡魂，名比杏花村。

(杜苏民)

忆江南·杨梅

春暮季，馋梦候杨梅。斗紫争红株上熟，甜鲜酸嫩味中魁，醉食一枚枚。

(薛招娣)

忆江南·炒虾仁

苏州好，得月炒虾仁。玉白青红盈碧碗，玲珑剔透爽朱唇，把酒滴仙人。

(朱莎)

忆江南·鸡头米

苏州好，芡实美佳肴。软糯晶莹如白玉，香甜丝滑赛陈醪，细品乐陶陶。

(周洁)

忆江南·碧螺春

苏州好，山宿碧螺娘。朝立湖边迎水露，晚藏月下练醇香，浓淡润心肠。

(杜苏民)

忆江南·枇杷

初夏望，细雨润枇杷。去岁寒中花意尽，此宵月下果香嘉，秉烛赏无瑕。

(薛招娣)

忆江南·太湖三白

苏州好，春后上渔船。玉箸裹黄虾半醉，银刀点翠酒三坛，自诩洞庭仙。

(冯玉虹)

忆江南·水八仙

苏州好，秋季八珍尝。莲藕冰糖涎口水，嫩芹香干味难忘，美食独无双。

(周洁)

忆江南·大闸蟹

苏州好，秋水蟹膏肥。八足双螯藏嫩肉，一腔满腹凸红脂，落箸不宜迟。

(冯玉虹)

忆江南·松鹤楼
松鼠鳜鱼

苏州好，松鹤鳜鱼鲜。油炸花开金玉宛，蛋清云醉色香全，挂卤一声喧。

(朱莎)

忆江南·苏式船点

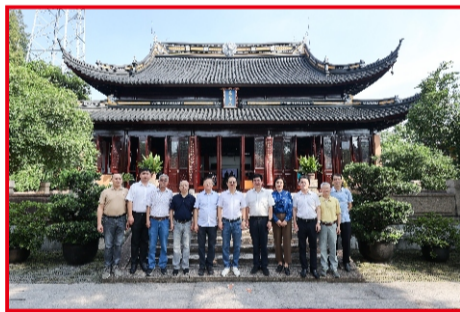
天堂水，船点共河生。手上花禽如栩栩，舌尖滋味赞盈盈，寻觅到苏城。

(冯玉虹)

忆江南·水八仙

湖风起，茭白角菱珍。荸荠藕丝莲藕嫩，茨菇芡实水芹新，烹煮各争春。

(张欣欣)



(上接第1版) 苏州市教育局相关处室、苏州市老年大学、苏州市区各老年大学负责同志；参加会议的我校师生员工代表。

中国老年大学协会刁海峰常务副会长紧密联系老年教育，紧密联系我校的实际，从持续加强基础设施建设，巩固提升老年大学办学水平；扩大老年教育资源供给，不断拓宽老年教育覆盖面；全面推动教学改革，创新老年教育发展模式；完善老年教育体制机制，营造关心支持的良好环境；强化积极老龄观、健康老龄化的教育等五个方面作了精彩的主题报告。报告高屋建瓴，主题鲜明，重点突出，任务清晰。让我们进一步加深了对党的二十大精神的理解，加深了对习近平总书记关于老龄工作和老年教育一系列重要指示的理解，加深了对建设发展中国特色老年教育的理解，加深了对创建中国老年大学标准示范校重要意义的理解。

报告会由王少东校长主持。报告会上，王校长要求全校师生员工全力以赴，积极开展创建工作，努力争取成为首批中国老年大学标准示范校。要奋发有为，真正把苏州市老年大学办成现代化的标准示范老年大学，充分发挥好示范龙头作用，全面推动苏州全市老年教育事业的发展迈上新的更高的台阶。

报告会前，刁海峰常务副会长一行考察了我校校园，观摩了智慧教室教学现场，与学校领导班子就办好老年大学的问题作了广泛的交流。

(综合办)

校园灯谜

忆江南

秋山景，
挥手迓光晖。
人倚桥栏明月杳，
衣凭袖袂剪前修。
浪遏溅飞舟。

(以上每句各猜一字，五个字连起来组成我校大门口的开学宣传语)

充满欢乐的英语班

good luck

Happy every day

我们的老年英语班，班内拥有30多名学员，却有着强大的领导班子。我们有美丽动人的女班长，有气度非凡的男副班长，有聪明好学的学习委员，有和蔼可亲的生活委员。他们认真负责的管理着我们这个班级，大家团结友爱，在一起快乐的学习English，班内充满着温馨的气氛。

教我们英语的张汝玉老师，是一位优秀的高级教师，她容貌端庄秀丽，举止优雅大方，上课面带微笑，充满着活力，充满着幽默感。她的英语发音标准悦耳动听，授课生动活泼。由于班内学员水平参差不齐，年龄差别大，给老师授课带来了难度。记得有一次张老师为了纠正我们一个

garage(车库)的单词发音，不厌其烦地教了我们几十遍，嗓子都疼痛了，终于在大家朗读正确后才过了关。现在车库这个单词已经深入到了我们的脑海深处，至今我还是记忆犹新。

我们由衷的感谢张汝玉老师，她上课一丝不苟，教课时，必须每一课要会读，还要理解句子内容，不断地让我们练习对话，每一课都要求学员上台朗读课文，纠正我们僵硬的英语发音，达到标准为止。由于我们这个年龄记忆力在不断下降，放学走出教室后，刚才学的新单词已经忘记了一半，所以张老师还布置了家庭作业，回家要我们熟读课文，牢记单词，以将来出国就可以对话派上用

场的话来激励我们进取，不断前行。

在张老师认真的教授下，本来我这个不会读连贯英语句子的人，现在也可以顺畅的读一读课文了，我感到很开心。看到大家在学习中不断的努力向上，感受到了大家庭般的温暖，享受到学习、交流、沟通的乐趣，真正体会到张老师教我们这些年老的学员是多么的艰辛，多么的不容易。我们学员很感谢您！



老年英语二(1)班 王瀚玺



蟋蟀

昆曲班 刘婉英



唧唧，隔一会儿又唧唧。晚上我躺在床上，感觉有只蟋蟀在房间里叫。

我对老公说，你听见没有，一只蟋蟀。老公说，嗯，是有只蟋蟀在叫，在屋子外面。我说在屋里，而且在床底下，他说在墙角草地上，于是每晚两人都要争论一番。

我不甘心，翻出诗经“七月”给他看，“五月斯螽动股，六月莎鸡振羽，七月在野，八月在宇，九月在户，十月蟋蟀入我床下”。他说，你这个书呆子，不跟你争了，古代都是平房。我家这么高，它怎么爬上来？

是啊，三楼它怎么上来的呢。晚上我又仔细听，明明白白的在床下叫，如果是草丛，怎么只有一只蟋蟀的声音呢？

我也不跟他争了，转而去想其他了。这只蟋蟀为什么会到屋子里来，它在我这里吃什么为生呢？前几天它在客厅叫，现在转卧室里了。是不是天要冷了，他们闯进了人所居住的屋子，来寻觅一块能够赐予它希望和温暖的地方？记得去年也有蟋蟀声音的，它是不是去年的那一只呢？

过几天又多了一个声音，比先前那只弱小一点。它们呼应着，高一声，低一声，它们在说什么？他们会安然度秋吗？或者最后寿终正寝？他们相依为命着，他们是一对夫妻吗？

“不是夫妻，雌性是不会叫的”。哦，这点他肯定懂的多，因为他小时候也玩过蟋蟀。

人说蟋蟀是杰出的音乐家，小提琴手非他莫属。昆虫有时会大合唱，像交响乐，但在这夜晚，我听到的绝对是小夜曲。我听得有点入迷，有时一点愁绪也会莫名被勾出来了。

听着听着，自然而然想起，蒲松龄写过一篇关于蟋蟀的小说叫《促织》。说的是明朝宫中斗蟋蟀之乐而“岁征民间”。九岁小孩好奇打开父亲的罐子，把父亲辛苦捉来的上等蟋蟀拍死了，小孩因为害怕投井自杀。家里无法交差，绝望之际，发现一只小促织，有神奇本领，能斗胜强敌，能鸡口脱险，听到琴瑟声音，会按节拍跳舞。父亲把它献给县官又献到皇宫，使他家免差疫，得重赏。这只小

促织是儿子变的。这是个针砭时世又令人伤感的故事。

又想到小时候弟弟喜欢玩蟋蟀，老是和一堆同学围着斗蟋蟀。大家讨厌他们，被赶来赶去。他们到天井里，大姐要晾衣服，把他们赶走，他们又到院子，黄大婶要睡午觉，又被赶走，他们只能转向巷子的电线杆下。一次我不经意走过他们身边，正好看见一只斗赢的蟋蟀，在胜利的仰天大叫，威风凛凛，英雄气概，露出两个大大的黄牙，让我吃惊了好长时间。

苏州历来玩蟋蟀的人也很多，玄妙观成群结队玩蟋蟀，还赌，还有句壮言，“逐鹿中原三秋日，问鼎华夏虫鸣时”。

现代好像很少也很久没有听到蟋蟀叫声了。今年小区绿化整治的很好，真有幸在这水泥钢筋丛林居然能听到蟋蟀歌唱。

我想着想着，听着听着，心思它们什么时候睡觉呢，但总是我先睡着了。这声音分明有着催眠作用，

我沉沉睡去，我不能确定它们明天还叫不叫，但愿它们能相互依偎，相互抚慰。

无论在《诗经里》，《在聊斋》里，还是在弟弟的罐子里，它们曾经那样活跃，那样生气勃勃。

现在已是秋风萧瑟，也许它们快到生命的尽头了，它们在叹息秋风，也歌唱生命。它告诉我，一年又过去了，已是秋天了。我认为我能听得懂，我已经把它视为家庭中的一员。在这个万籁俱寂的夜晚，我是你唯一的知音。

这几天，那个弱小一点的声音没有了，剩下那另外一只孤零零的，还在努力的歌唱着。

想起一个不知名的老园丁说过一句话，即使明天是世界末日，今天也要种下满园玫瑰。

不管怎样，我依旧每夜静静地听它唱着，悲欣交集。



那年，年轻的钢琴老师周欣凯，初来老年大学任教，学校开设了三个新班，我们几十位同学有幸成为他的首批老年学生。

毕业于上海音乐学院的周老师，虽已亲手把多位中学生，送入了国内外高等音乐院校，但老年人在认知力、学习力、记忆力、手脑协调诸多方面，与孩子们有着天壤之别，如何教授老年人弹钢琴，对周老师而言无疑是新的挑战。

学习弹琴，从《哈农》《拜厄》的指法练习与音乐入门知识开始，老师耐心细致地教，同学们认真刻苦地练。随着时间推移，难度逐渐加深，24个大、小调的《音阶、和弦与琶音》《车尔尼599》、《车尔尼849》……

日复一日的指法练习，枯燥乏味，为缓解大家的畏难情绪，老师根据同学们的能力，适时穿插布置大家弹奏喜欢的乐曲。当一首首优美的曲子，从我们的指尖缓缓流淌而出时，虽然不够完美，老师欣慰地扬起了嘴角，我们也享受着由此带来的快乐与自信。

老师的教学很严格，凡是作业，都要求学员在指定时间回课，由他逐一作出点评、指导，及时纠正问题，同学们都不敢有丝毫懈怠。

跟周老师学琴，既教我们弹琴，

也让我们增长见识。讲课中，他不仅边讲解边示范，将曲目的难点、要点、指法、踏板一丝不苟地交待清楚，同时还介绍乐曲产生的时代背景、音乐家的简略生平及一些轶闻。

比如，欧洲音乐史上有着“歌曲之王”称誉的舒伯特，传说著名的《小夜曲》是他饥肠辘辘坐在餐馆中谱写的曲子，以此

换来一餐饱饭。舒伯特因出身贫苦，无法融入上流社会，他的许多优秀作品缺乏传播平台，生前无人知晓，当他贫病交困逝世后，才被人发现、整理出版，得以流传。

有时老师在课堂上为我们演奏一些经典名曲，随着老师优雅的手势，悠扬的琴声如歌如诉般在教室回荡，同学们听得心驰神往……下课后，老师会对叔叔、阿姨们说说生活中的小小烦恼，探讨一下育儿经验。年龄悬殊的两代人，亦师亦友、情同家人。学习机会来之不易，同学们都格外珍惜。器乐系负责人汪主任说：全校钢琴班中唯有你们班，到课率最高，学员流失率最低。这一高一低的评价，不仅是对老师的最高褒奖，也是对同学们的极大鞭策。

魅力无穷的八十八个黑白琴键，吸引我们相聚在同一教室，流淌在五线谱上的美妙音乐撩动着我们的心弦，联结起一份纯真的师生琴缘。



键动我心

钢琴研习班 陈丽琴



易初



苏嘉铁路遗址公园（李香荪）



倚门赏诗词

诗词赏析班 唐禾禾



在老年大学就读，兜兜转转，走进了周岳老师的诗词赏析班。

还真走对了门，周老师的讲课，被深深吸引。他生动、幽默、不照本宣科，每堂课凝聚了他的博学、敬业。他平易近人，我们上课就似一群老哥老姐听老弟解惑释疑的侃侃而谈。

周老师的每堂课不是信口开河，是严格按他自编的教材有序渐进。翻开《诗词鉴赏基础》，第一要素是入境，是了解作者的生平和写作背景，据题和相关词句合理想象诗中所设之情景，周老师一而再，再而三地讲述入境的要义。

一首诗一阙词都有境有景有情，周老师按红色黑色蓝色标示，我们一目了然，赏读心领神会，随着老师的引导，我们思维活跃起来，跟着脉动。深入学习后，周老师每每把学友、老友的诗词介绍给我们，还配以他的原韵而作，读罢周老师的诗词，深感他功底不凡，文采雅雅。

近期周老师编了一套16开版的教材，有《晚唐北宋词》上下册，《南宋词》上中下册，共五本，每本厚达三百多页，封面设计精美，内容丰富翔实，本本货真价实。想不到的是居然不收分文送给每位学员。出书是何等费神费脑费财，周老师大度，学员无功受老师厚禄，真是惭愧啊！再不好好读赏，岂不辜负了老师的一片美意。

每堂课周老师要求上课认真听，下课都可忘。可我觉得上完课走出教室，满衫诗香；走在路上，全身心溢出诗韵；回到家，一手烟火一手诗意；进餐时，一口米饭一口诗味。学赏诗词有滋有味，怎可忘却。

听了周老师的课，感知诗词魅力无穷，唐宋先贤各具特色。读李白清新俊逸，读杜甫沉郁顿挫，张九龄简洁白描，李商隐绮密瑰妍，王维孟

浩然田园野趣，温庭筠冯延巳婉约缠绵，苏轼陆游豪放乐观。赏读诗词脱尘脱俗，诗中有画，诗中有声。我在国画山水班时就画过“明月松间照清泉石上流”一首“枫桥夜泊”火了枫桥古镇，成就了寒山寺。

诗词给人力量和智慧！

外卖小哥雷海为诗词大会夺冠。癌症患者白茹云在一年多的住院期间，翻烂一本诗词鉴赏，带着化疗伤了的嗓子参加中国诗词大会，尽管以几分之差，惜败离场，但赢得掌声久久。这是命运磨砺出的强大坚韧，也是诗词滋养出的气度胸襟。

诗词鉴赏班读了几学期，自感仍是个“门外媪”，想起我曾经写过的一首《我想学诗》我想学诗/可诗风把我吹得晕头转向/我找不到北。我想学诗/可美丽的词语都已注册/我找不到句。我想学诗/可诗是飘逸的酒，酒是液体的诗/我不会饮酒。我想学诗/可抄遍唐风宋雨，还分不清韵律/我注定做个赏诗人。

幸运啊！学诗词鉴赏，我真成了名副其实的赏诗人。