

万寿宫

编印单位：苏州市老年大学

学校网址：<http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2023年第7期 总157期
准印证号：S(2023)05000024 (内部资料 免费交流) 2023年11月01日



我校万寿宫合唱团在“讴歌新时代 唱响新生活 2023第四届江苏省老年大学合唱节”中获“最佳合唱奖”

(学工处)

光荣榜

为认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，落实中共中央国务院《关于加强新时代老龄工作的意见》要求，积极发展老年教育事业，办好老年大学，不断提升老年大学教育质量，经评选，下列同志荣获荣誉：

市级优秀教师：柯继志 严大香 谢勤国 沈志朝
皇甫菊含 王巧江 严雪春 雷中海
优秀教育工作者：陈宪 夏圭球 诸慧敏
校级优秀教师：马夏菲 王为民 顾旋 沈安华
陈忠英 沈亮 潘家炎 白莲忠
徐进 蒋月菊 史进华 徐雅婷
张芹 蔡群 周欣凯 郭张发
许建忠

(综合办)

省示范老年大学和省优质老年学校复审专家组来我校现场复审

为深入贯彻落实中共中央、国务院《关于加强新时代老龄工作的意见》和《江苏省“十四五”老龄事业发展规划》精神，我校根据江苏省老年大学协会《关于开展“江苏省示范老年大学”和“江苏省优质老年学校”创建活动的通知》要求，进一步推动我市老年教育事业健康快速发展，参照中国老年大学协会《中国老年大学示范校评价指南》，结合我校发展的实际情况，对照标准，认真推进创建工作，高水平建设江苏省示范老年大学，打造新时代“三有”长者的幸福乐园。

10月9日江苏省老年大学协会“江苏省

示范老年大学”和“江苏省优质老年学校”复审专家组黄法祥组长一行三人莅临我校。陶旭东常务副校长汇报了我校巩固省示范校的工作及取得的主要成果，并表示了我校以创促建、以创促发展、争当建设中国式现代化老年大学的先行军与排头兵的决心。专家组查阅了创建的台帐资料，考察了校园及智慧教室，对我校现代化的教学设施设备、高效的管理机制、优美的校园环境，浓厚的文化氛围、高水平的办学质量作了充分肯定。

陪同参加复审验收的还有皇甫志新、徐祥宝副校长。

(综合办)

请大家读读-想想-答答

1. 苏州市老年大学为什么要创建“中国老年大学标准示范校”？

苏州市老年大学创建中国老年大学标准示范校，高水平引领学校教育现代化建设，高质量提升学校办学水平，高质量建设苏州市建设家门口的老年大学，高起点建树中国式现代化标准化老年大学的标杆。

2. 苏州市老年大学办学目标

- (1) 践行积极老龄观与健康老龄化理念。
- (2) 认真贯彻落实新时代老年教育工作目标任务，激励老年学员争做有作为、有进步、有快乐的新时代的“三有”长者。
- (3) 校训“智、乐、寿”。

3. 苏州市老年大学办学基本情况

- (1) 学校专业：8个系32个专业。
书画摄影系：书法、绘画、摄影。
养身健身系：中医养生、西医保健、体育健身、老年心理、棋牌、营养。
人文与社会学系：文学、吴文化、历史、民俗、旅游、法律、英语、影视。
声乐戏曲系：声乐、戏曲、朗诵专业。
舞蹈系：舞蹈、时装表演。
器乐系：西洋乐器、民族器乐、电声器乐。
生活艺术系：饮食营养、家庭环境、生活情趣、礼仪美学、隔代教育与抚养。
- (2) 班级数：324个。
- (3) 学员数：12000人。上课总人次17000人。
- (4) 教室数：43个。万寿宫建筑群19个，新校区24个。

4. 苏州市老年大学三大管理模式
一是系主任、教师、班长“三位一体”班级简约型管理模式。

- 二是学员自我教育、自我管理、自我服务的民主管理模式。
- 三是志愿者服务学校、服务师生、服务社会工作模式。

5. 苏州市老年大学校园文化建设三个目标
一是建设书香校园践行“智”的校训精神，打造知识学园。
- 二是建设快乐校园践行“乐”的校训精神，打造生活乐园。
- 三是建设健康校园践行“寿”的校训精神，打造健康校园。

我校教学楼征名启事

苏州市老年大学万寿宫是苏州市文物保护单位，学校八号楼已列入苏州市第二批历史建筑。为进一步提升学校文化底蕴，充分展示校园文化氛围，努力彰显地域文化特色，学校决定：近期对校园内八幢教学楼进行征名。具体要求如下：

一、拟征名的教学楼分布与功能。万寿宫校区一、二、三、四号楼。西部新校区五、六、七、九号楼四幢。一、二号楼为声乐戏曲教室；三号楼为文史电脑教室；四号楼为书画摄影养生教室；五号楼为舞蹈教室；六、七号楼为器乐教室；九号楼为智慧教室与影视厅等。

二、征名教学楼的相关要求。
(一) 教学楼征名既要通盘考虑学校建筑物的整体布局，也要适当联系各楼特有的教学功能。楼名一般以两字为宜。万寿宫校

6. 苏州市老年大学教学管理特点

一是夯实第一课堂。学校专业课程建设坚持“三个结合”：适应性课程设置与引导性课程设置相结合；拓宽外延的“教育超市”课程与提升内涵的“阶梯攀登式”课程相结合；共性课程与个性课程相结合。实行学制管理，全部课程分为一年学制、两年学制、三年学制。

二是丰富第二课堂。学校搭建教学实践课堂的平台。充分发挥学校一报一刊一台（万寿大舞台）两室（智慧教室、影视教室），三厅（报告厅、演播厅、展览厅）的作用，以及学校地处苏州古城区文体中心的优势，开展丰富多彩的校内外的教学实践活动，教学实践纳入学期《课程教学计划表》。

三是拓展第三课堂。学员经常开展服务社会为主的社会实践第三课堂，参加义务演出、公益活动、书画展览，成为苏州一道靓丽的精神文明建设风景线。

区要重视体现历史底蕴与地域文化特点，新校区要尽量反映现代特色。

(二) 请参与征名活动的师生填写苏州市老年大学征名建议。参考格式如下：

1. 教学楼的名称、拟征名的名称、征名的出典和简释。
2. 请作者署本人实名以及联系方式、所属班级。

3. 递交建议表的二种方式。方式一：书面投稿，直接放入万寿宫总务处办公室前的“校长信箱”。方式二：将征名建议通过手机短信或微信直接发本班班长，由班长转发学校学生工作处。

(三) 征名截止时间：2023年11月17日。

欢迎师生及校友积极参加征名活动，群策群力推动学校文化建设。

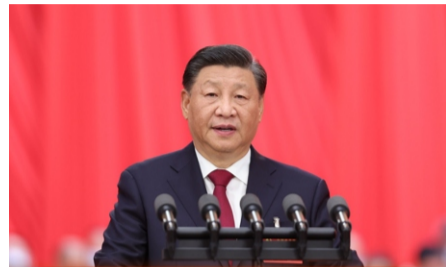
跟着总书记学习二十大报告 | 全面从严治党永远在路上

【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。

党的二十大报告明确提出，“全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上”，为坚持不懈把全面从严治党向纵深推进、确保党永葆旺盛生命力和强大战斗力指明了方向。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央以前所未有的勇气和定力推进全面从严治党，推动新时代全面从严治党取得了历史性、开创性成就，产生了全方位、深层次影响。



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

万寿思政课堂 ⑧

全面从严治党

全面从严治党是推进党的建设新的伟大工程的必然要求。从严治党的重点，在于从严管理干部，要做到管理全面、标准严格、环节衔接、措施配套、责任分明。从严治党是全党的共同任务，需要大气候，也需要小气候。各级党组织要主动思考、主动作为，通过营造良好小气候促进大气候进一步形成。

——2014年12月13日至14日，习近平在江苏调研时的讲话

全面从严治党

党的十八大以来，党中央从坚持和发展中国特色社会主义全局出发，提出并形成了全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党的战略布局。这个战略布局，既有战略目标，也有战略举措，每一个“全面”都具有重大战略意义。

——2015年2月2日，习近平在省部级主要领导干部学习贯彻十八届四中全会精神全面推进依法治国专题研讨班开班式上的讲话

全面从严治党

全面从严治党必须持之以恒、毫不动摇。受国际国内环境各种因素的影响，我们党面临的执政环境仍然是复杂的，影响党的先进性、弱化党的纯洁性的因素也是复杂的。党的队伍和自身状况发生重大而深刻的变化，迫切要求提高党的建设质量、增强党组织的政治功能和组织功能。我们要坚持问题导向，保持战略定力，以“越是艰险越向前”的英雄气概和“狭路相逢勇者胜”的斗争精神，坚定不移抓下去。

——2018年1月11日，习近平在十九届中央纪委二次全会上的讲话

全面从严治党

全面从严治党永远在路上，不能有任何喘口气、歇歇脚的念头。我们将继续清除一切侵蚀党的健康肌体的病毒，大力营造风清气正的政治生态，以全党的强大正能量在全社会凝聚起推动中国发展进步的磅礴力量。

——2017年10月25日，习近平在十九届中共中央政治局常委同中外记者见面时的讲话

全面从严治党

全面从严治党的丰富实践，为党内法规制度创新奠定了坚实基础。我们深入研究探索，汲取全党智慧，坚持依规治党和以德治党相统一，坚持高标准和守底线相结合，把从严治党实践成果转化为道德规范和纪律要求，党内法规制度体系更加健全。

——2016年1月12日，习近平在第十八届中央纪律检查委员会第六次全体会议上的讲话

全面从严治党

全面从严治党永远在路上。我们党面临的“四大考验”是长期的、复杂的，面临的“四种危险”是尖锐的、严峻的，党内存在的思想不纯、政治不纯、组织不纯、作风不纯等突出问题尚未得到根本解决。还要看到，“四风”问题树倒根存，形式主义、官僚主义问题依然突出。

——2019年5月31日，习近平在“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议上的讲话

全面从严治党

要深刻把握党风廉政建设规律，一体推进不敢腐、不能腐、不想腐。一体推进不敢腐、不能腐、不想腐，不仅是反腐败斗争的基本方针，也是新时代全面从严治党的重要方略。

——2020年1月13日，习近平在十九届中央纪委四次全会上的讲话

全面从严治党

全面从严治党永远在路上。一个政党，一个政权，其前途命运取决于人心向背。对党的十八大以来全面从严治党取得的成果，人民群众给予了很高评价，成绩值得充分肯定，经验值得深入总结。但是，我们决不能因此而沾沾自喜、盲目乐观。全面从严治党依然任重道远。

——2017年7月26日至27日，习近平在省部级主要领导干部“学习贯彻习近平总书记重要讲话精神 迎接党的十九大”专题研讨班开班式上的讲话

全面从严治党

面对新征程上的新挑战新考验，我们必须高度警觉，永远保持赶考的清醒和谨慎，驰而不息推进全面从严治党，使百年大党在自我革命中不断焕发蓬勃生机，始终成为中国人民最可靠、最坚强的主心骨。

——2022年10月23日，习近平在二十届中共中央政治局常委同中外记者见面时的讲话

全面从严治党

百年风霜雨雪、百年大浪淘沙，我们党能够从最初的50多名党员发展到今天的9100多万名党员，战胜一个又一个困难，取得一个又一个胜利，关键在于我们始终坚持党要管党、全面从严治党的同时，在推动社会革命的同时进行彻底的自我革命。

——2021年2月20日，习近平在党史学习教育动员大会上的讲话

4 万寿健康素养课堂

(续上期)

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。

二、健康生活方式和行为

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。

33. 生、熟食品要分开存放和加工，生吃的蔬菜和水果要洗净，不吃变质、超过保质期的食品。

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》(待下期)

“非遗”进校第一课

习近平总书记今年七月在苏州考察时强调苏州的非物质文化遗产工作“不仅要在物质形式上传承好，更要在心里传承好。”遵照总书记的指示精神，苏州市老年大学与江苏银行苏州分行合作开设的“寻觅苏州的非物质文化遗产课”，九月十三日上午在市老年大学亨通楼文史教室如期开班。

开班前，校领导陶旭东陪同龚平老师早早来教室查看设备情况，希望经过努力，把“非遗课”办成苏州市老年大学的优秀特色课程。

开学第一课，原苏州市非物质文化遗产保护管理办公室龚平主任在阐明课程开设的目的意义后，总结这个班的两个特点：

一、在师资力量上，将聘请11位具有代表性的非遗传承人前来上课，他们中间有苏州灯彩传承人汪筱文、汪丽秋父女俩，有红木雕刻代表性传承人宋卫东、顾晓清夫

妇，有御窑金砖代表性传承人金砖厂厂长金梅泉的女儿金瑾等。真可谓是“天团合体、大咖云集”。

二、在教学方式上，坚持“请进来、走出去”。既有第一课堂的介绍，又有第二课堂的现场参观，通过参观相对应的工作室、工厂店和博物馆，有条件的尽量让学生自己动手，加深理解，把老师成熟的“非遗进课堂”的宝贵经验转化到老年教育之中。挖掘苏绣、苏扇、核雕、缂丝和桃花坞木刻年画等苏州市主要非遗成果和项目的文化内涵，创造银校共建苏州老年非遗教育的新模式、新名片。

龚平老师从大运河讲到轧神仙，从博物馆的大象玉器讲到苏州城市的烟火气息，通俗易懂、广接地气，同学们很感慨。

(下转第4版)

解谜思路及谜底：

第一句、将句中“有”、“难”、“扛”这三个字的偏旁部首“ナ”“又”、“扌”拼接成“拔”，然后再与“点赞”的点象形“、”组合起来即为“拔”；

第二句、纲维一词指的是法度，讲法度就要以法律为准绳遵循法度的底线。字形上纲维的伊始部位各有一个“幺”加上象形准绳底线的“一”横，即成为“丝”；

第三句、部首组合与会意双扣，向字的前一撇“丿”与昂字的首部“日”组合而成“白”，梨花绽放的景色亦是一树“白”；

第四句、《秋实》字面解读就是秋天的“果”实，万寿的前缀词“长生”二字，自然可代指为约定俗成的指事词长生之“果”。

这个重阳节过得有意义



在重阳节来临之际，学联会理事夏大媛、王培宁等5位理事，专程前去大公园社区为老年人免费拍照纪念。

王培宁带全了照相所需设备，在社区专业相机场地上刚摆放好，就有老年朋友们陆续走来准备拍照，有的是一家人要拍张全家福，有的老姐妹要拍合影……有位八十六岁的刘老伯年轻时也是个摄影爱好者，听到摄影有种亲切感，就特来观摩。学联会的理事们搀扶老人们坐下，陪他们聊家常，帮助他们简单梳理打扮，拍照时指导老人们摆好姿势。随着咔嚓、咔嚓的相机快门声，一张张灿烂的笑容留下了，一片片欢声笑语也留下了。

这次拍摄活动，让社区老年朋友们感受到了社会对老年人的关爱和温暖。我们为老年人志愿服务，自己也感到很开心。这个重阳节过得有意义。

(供稿 范建新)

百岁伉俪游园

百岁相偕情意稠，
风华犹茂后园游。
喂鱼取乐顽童趣，
盛世太平毋用愁。

(周养志)

虎丘名胜

绿洲海涌远天来，
虎踞春秋丘壑开。
千载云岩屹危塔，
姑苏胜地媲蓬莱。

(陈铭诚)

念奴娇·秋游太湖西山岛

太湖波碧，架长桥飞接，西山诸岛。柳岸参差芦苇茂，谁在挥竿垂钓。掩映层楼，沉浮岛影，丽日云中耀。观音凝望，一方慈佑安好。

漫步明月湾头，老樟见证，西子曾留照。古巷民居新旧貌，庭院石榴红了。到此应尝，鲈鱼莼菜，老酒三杯少。欲寻鸥，兴来重上缥缈。

(侯国达)

鹊踏枝·上学途中

听得雀啼初夏处。墙角攀花，叶湿晨沾露。同德街旁闲翠户。隔邻书朗共花诉。

欲绽池莲香待吐。闲步空廊，茶靡红残去。柳径春深双娇舞。林风一瞬收轻暑。

(江幼青)

苏州书坛

吴门翰墨写春秋，
唐祝文周竞一流。
张旭怀素狂草首，
根深叶茂上层楼。

(周养志)

浣溪沙·留园喜雨

快雪之亭雨亦佳，芭蕉滴水绿窗纱，冠云泪眼问天涯。

雾湿长廊谁未醒，荷塘落梦惊池蛙，卷帘听雨一杯茶。

(刘婉英)

壶口瀑布

峡谷生成激浪奔，金戈铁马梦惊魂。水流汹涌汽喷薄，飞瀑排空雾绕昏。虹霓通天抛彩帛，曲波落日映荒村。一壶收尽河千口，好挂云帆济厚坤。

(江幼青)

凤凰街

故郭风云观眼前，带城凭水古今延。
拾珠僻巷寻新筑，踏韵胜园觅大千。
气润书卷杏坛播，客盈食府舌尖缘。
通衢乔木媲华盖，回首凤凰游十泉。

(陈铭诚)

天净沙·傍水人家

春波白鹭红霞，野凫鱼浪鸣蛙，柳岸红楼碧野。紫藤花下，绿衣人在烹茶。

(陈彦华)

少年游·桂花

芳馨散布满城香，意气自飞扬。碧叶金花，丹霞锦簇，富丽又堂皇。

人间总怨清光少，月殿累吴刚。秋心舒展，星眸远望，潇洒笑流霜。

(侯国达)

忆江南·藏书羊肉

西风起，香味出藏书。半桶汤摇云雾白，一盘刀切玉花虚，葱绿任漂浮。

(冯玉虹)

忆江南·水八仙

苏州好，沃土八仙奇。客远来回味酿，为君闲唱故乡诗，同醉不相辞。

(杜苏民)

忆江南·莲蓬

荷开处，金蕊出莲蓬。十指偷香沾秀水，双眸巧寄落烟风，籽粒翠葱葱。

(薛招娣)

忆江南·同德兴白汤面

苏州好，入巷上楼层。面滑汤清开口福，肉香味美有声名，同德亦同兴。

(朱莎)



“传承”与“创新”，看似矛盾，其实是对立的统一的。

今天，苏州市老年大学“非遗”班的上课内容是“苏绣”。讲课老师是“苏绣”传承人府向红。向红老师打开PPT的第一页，赫然跳出“创新、创业、创品牌”这几个词。一个“非遗”的传承人说“创新”，那一定是有着更深切体会。

向红老师出生在“家家能刺绣，户户有绣娘”的苏州光福，从小到大，她的所见、所闻、所玩都是刺绣。当中国开放改革大门，各种“诱惑”不停地在你眼前晃悠，还有多少人能安下心来继承“传统”？即便是像向红老师这一代从小在针线中走过来的人，也曾被吸引到了大机器生产的工厂。但家乡和母亲的刺绣给她的烙印实在太深，她虽身在

大工厂，但心心念念的仍是刺绣！“传承”的力量大于隆隆机声的“诱惑”，她最终还是回归了刺绣。

今天，在向红老师的讲课PPT中，有技法、针法的创新，题材、立意的创新，色彩、图案的创新，处处都在“创新”！她的绣品从家居物件到办公用品，大到床上用品，小到戒指，件件都是刺绣珍品，处处可见“苏绣”的创新，这些作品是生活的用品，更是艺术的作品。“向红绣府”已成为一个品牌，一张名片，不仅深耕苏州，还走向国门，走向世界。

向红老师见证了“苏绣”跌宕起伏。没有传承，没有当初向红老师的母亲对刺绣的坚守传承，没有向红老师的对刺绣的不舍和回归，就不会有“向红绣府”面世：这是苏绣的传承，也是文

化的传承！

如果只有传承，没有创新，苏绣就走到今天。当年满大街刺绣千人一面，大家都把“苏绣”误认为“双面绣”，“苏绣”跌到了谷底。没有向红老师自身观念的转变，技法的创新，没有新一代高知型女儿府涵璐的加入，为品牌注入新的理念，新的做法，也许，“向红绣府”走不到今天，更迈不出国门。

现在，向红老师的女儿——大学老师府涵璐，还把“苏绣”搬进了大学府，成立了“非遗”教研机构——苏绣传习所，给十几个国家的上千名学生开设了苏绣课，让苏州刺绣走向世界。

这就今天非遗课堂上，向红老师给我们带来的收获——传承与创新的对立统一。

(寻觅苏州的非物质文化遗产课程班 宋子心)



香炒热白果

唐诗宋词元曲班 钱桂芬



初冬的夜晚还不是那么寒冷，在黄埭镇上塔桥浜和七巷墙门的那段地方，电线杆上的路灯发出昏暗的灯光，在那路灯下，却聚集着我们十几个住在那一段的孩子们，正兴高采烈地玩着躲猫猫的游戏，被捂住眼睛的孩子大声喊着：躲一更，躲二更，躲三更……自然还没等到孩子喊满躲十更，其余的孩子们早就消失得无影无踪了。

此时，河对岸方桥堍上走过来一个老爷爷，他肩上挑着一副担子。担子一头是一只行灶，上面放着一口铁锅，行灶的灶塘里还亮着微弱的小火苗；另一头是只藤筐，里面放的是劈成大小合适的木柴，还有一大布袋的银杏，就是我们本地俗称白果的。那老爷爷我们镇上的人都认识，他叫范根大，六十来岁，有一张扁平的椭圆形脸，因为掉了几颗门牙，有点扁嘴，花白的眉毛长的特别长，眉梢处就像图画中的老寿星那样挂下来，同样花白的胡子长到胸前，颇有几分仙风道骨的样子。他走下了方桥就直往西而来，到了七巷墙门的路灯下，放下了担子。然后就赶忙往行灶塘里添放柴火，再拿出一把破芭蕉扇，啪嗒啪嗒地扇几下，火苗很快就窜了上来，接着他就将那白果下了锅开始炒了起来，特有的吆喝声立马在老街上传开来：“香炒热白果，香是香来糯是糯，五分洋钿买三颗，要吃白果就来数……”我们这帮小孩听到喊声，马上停止了游戏围了上去。看见老爷爷炒白果的工具却很是特别，用的是一只大蚌壳，可能是用久了吧，前面小头的那部分磨损掉了，那蚌壳差不多就是圆形的了，这特别的工具里头是否有什么讲究，我不得而知。那白白胖胖的白果在爷爷的翻炒下，在锅里欢快地滚动着，随着行灶里火苗的跳动，不一会就发出轻微的“哗”“哗”声，时不时有些白果随着那“滋”的一声，冒出一股白气来。再炒了一会，那白果便在锅里噼噼啪啪的爆响了起来，甚至还有炸裂开来，露出了绿盈盈的果肉，诱人极了，那白果的香味就此在老街上播散开来。爷爷将炒熟了的白果装在一

很厚实的布袋里，吆喝声喊得更响了，于是我们这些看热闹的孩子也一起帮着他吆喝起来。很快就陆陆续续有人闻声或闻香而来买，还有好多看热闹的人帮着讨价还价的，直把爷爷的担子围得满满的。讲好价钱后，爷爷不慌不忙地收着钱，仔细地数着白果，买多些的，自然还多加上一二颗。那行灶里跳动着火苗，映照在爷爷笑嘻嘻的脸上，红彤彤的，油光光的，看上去竟比刚才年轻好看了许多。不一会儿，第一锅白果就已经卖完，接着爷爷开始将第二锅白果炒了起来……

月亮慢慢从东方升起，皎洁如水的月光照亮了整个小镇。买白果的和看热闹的人们渐渐散去了，爷爷看了看我们这些围着的孩子，拿起装熟白果的口袋，侧着脑袋，在我们每只小手里放了一颗，看到我们欣喜若狂的样子，嘿嘿嘿地笑了。接着他就收拾起担子，重新挑在肩上，边走边吆喝着继续往西而去，他还要赶往下一个地点中市桥那里做生意。塔桥浜的路灯，将爷爷身后拉下了一条长长的影子；他那吆喝的余音，在老街里断断续续的回响；香炒热白果它那特有的幽香，时有时无地飘散在渐渐浓重的夜色中。

年复一年在这个银杏收获的季节，那儿时的情景都会如期而至，频频出现在我脑海中，心中总会荡起一阵暖暖的波澜，并勾起我一些童年的联想，我期待着，这美好的一幕一直能伴随我到永远永远……



高考前两天，我和老伴乘轨交四号线转五号线去灵岩山为外孙祈福，祈求文昌太君保佑他金榜题名。当播音员

报告：“三元坊站到了”！我对老伴说：这个地方是名人聚集之地。

“三”，即是多，“三”生万物嘛。“元”，元首，第一。等回来咱拜拜这个地方，沾点福气。

六月十三日上午，我随苏州老年大学散文写作班的老师和同学们一起走进苏州教育博物馆。听讲解员讲解后，才知道我对老伴一本正经的解释，与“三元坊”的真实涵义，多少挨着点边。

“三元”是封建社会科举制度不同层级考试的名次称谓，分别指乡试第一名——解元；会试第一名——会元；殿试第一名——状元，合称“三元”。“三元坊”表明这个地方出了个连中“三元”的读书人。经讲解员介绍，他就是清朝乾隆年间的进士——钱棨。在那个等级森严的时代，要连中“三元”，实在是“蜀道之难，难于上青天”的事。但钱棨却平步青云，扶摇直上。从这里我震撼地感受到苏州是一个钟灵毓秀、人杰地灵的风水宝地。

苏州为何人才荟萃，独甲一方呢？归根结蒂，是苏州沉淀有丰厚的文化底蕴。由展厅内一组组图片、一行行文字可知，苏州境内很早就大兴办学之风：县学、府学、州学以及义塾如雨后春笋，蓬勃发展。北宋大名

鼎鼎的政治家范仲淹做苏州知府时，不为子孙谋尊贵，只为百姓造福祉。捐出良田，兴办学堂，开启宋代地方办学之风。这是他“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的最好诠释。

范仲淹之后，历代先贤崇善尚德，薪火相传。正谊、紫阳、鹤山等书院，相生相荣，绵延不绝。苏州教育的沃土生长出棵棵参天大树，结出累累硕果。仅举一例为证：清朝年间，考中状元的共114人，苏州26人，占总人数的四分之一，故此苏州成为名副其实的“状元之乡”。

近现代苏州，教育在全国仍然是遥遥领先。名人、大家层出不穷，不胜枚举：教育家、文学家叶圣陶，两弹一星功勋奖章获得者王淦昌……。据不完全统计，中国院士中，苏州籍的有100多名，称它是“院士之乡”也实不为过。这真是“吴中盛文史，群彦今汪洋”。

外孙高考结束回家后喜形于色。我问他考的咋样？回答是感觉良好。看到外孙的表情，联想到我们师生在教育博物馆里的一次次注目，一次次驻足，深深为苏州教育的辉煌而赞叹不已的情景，不由得使我顿时萌生一种祥和的预感：今年高考成绩公布之后，苏州一定会谱写教育的新篇章。苏州这颗闪耀在中国大地上的教育明星一定会放射出更加灿烂的光彩！

星光更灿烂

——参观苏州教育博物馆有感

摄影班 王景云



《桨声湖影》（秦方）



天平山赋

昆曲班 刘婉英

苏州城西，天然翠嶂。皇帝亲赐，范氏山庄。

来燕树下，咒钵有堂。盈盈碧水，十景之塘。苔侵履痕，点染苍茫。九曲荷风，池鱼上下清凉。唐寅神笔，泼水松鹰显墙。吴中好水，陆羽品茶飞觞。高义旧园，太平天国战场。童梓御道，乾隆在此徜徉。寻访旧迹，沉醉夕阳。松峦葱郁，水翠波光。簪兰佩菊，游人徜徉。

登天平路，拾级而上。龙门一线，奋力攀岩。望枫台下，卓笔峰尖。涓涓细流，钵盂清泉。白公挥毫，波浪人间。奇石嶙峋，万笏朝天。鳌鱼石背，令人胆寒。飞来之石，惊叹天然。五人撑伞，巧工奇观。

摩崖石刻，正草隶篆齐全。浮雕生动，文武曲星眼前。一线二线云上，中白上白云天。弄良袂之随风，涤六腑之尘烟。看飞来之巨石，叹峰峦之连绵。浩瀚太湖，山水画卷。山之云浮浮，湖之水汤汤。登山以眺望，同一醉以举觞。

范文正公，令人敬仰。划粥断齑，一代名相。高风亮节，气宇轩昂。先忧后乐，巍巍牌坊。子孙植树，六百枫香。

前人栽树，后人乘凉。赏枫胜地，声名远扬。蜂拥而至，短炮长枪。叹树干之挺拔，闻树叶之芳香。观红霞之万丈，感盛世之辉煌。后代人之幸运，姑苏人之荣光。赏之赞之，心情激荡。叹之吟之，此心飞扬。

幸甚至哉，名山典藏，歌以咏志，闲留韵章。



（上接第2版）课后学员徐子均连连称赞说：这节课干货满满！学员费惠萍、杨玉蓉激动地表示：“我们是正宗的苏州人，当然应该关心苏州的非遗项目，我们经常聆听龚老师的讲座，是他的粉丝”。学员尤琳说告诉我：“退休前，多次参与了中外小朋友在苏州的‘非遗文化夏令营’活动，这次能安心坐下来系统接受‘再教育’，很开心、很感激。”让人感动的是学员郭红雨家住上海，从小就钟情非遗文化，特别关注苏州的非遗文化。她是今天早上坐了火车前来苏州上课的。

班长陈力说得好：“让我们共同努力，走近非遗，珍惜学习机会，配合学校、老师，把‘非遗’这门本校特色课程真正办出特色！”

（太极拳班 陈瑾）