

万寿宫

百年
纪念

编印单位：苏州市老年大学

学校网址：<http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2023年第8期 总158期
准印证号：S(2023)05000024 (内部资料 免费交流) 2023年12月06日



11月25日，学校召开2023~2024学年第一学期工作讨论会。

(综合办)

全市创建省优质老年学校 文艺展演在开明大戏院举行

2023年11月10日下午，一场别开生面的文艺展演在苏州开明大戏院举行。这是由苏州市老年大学协会主办，中信银行苏州分行协办的全市首次“中信银行杯”创建省优质老年学校文艺展演。来自张家港、常熟、昆山、太仓、吴江、吴中等17所省优质老年学校的文艺参演团队，以歌舞、器乐、服饰、戏曲、朗诵、表演唱等艺术形式，展现了在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，全面贯彻

党的二十大精神，苏州基层老年教育发展的新面貌，广大老年人积极健康向上的新风采，广大普通劳动人民的新生活。同时，也是积极响应苏州市政府推进建设家门口百所老年大学民生实事项目建设，配合江苏省老年大学协会开展的创建省优质老年学校工作的成果展示。据了解，江苏省老年大学协会今年开展了对全省示范老年大学和示范老年学校的复查评估工作，苏州有10所省（下转第4版）



走进“非遗”



按：

自本学期始，苏州市老年大学与江苏银行苏州分行紧密合作开设了新的课程——“寻觅苏州的非物质文化遗产”。该课程理论课和现场课相结合的上课形式引得追捧。学校公众号上连续视频报道。《万寿宫》在157期已刊陈瑾的《“非遗”进校第一课》和宋子心的《传承·创新》两篇文章。为让大家进一步与该课程班级学员同步感受课程效果，现特辟“走进‘非遗’”专栏，主笔为子心。

跟着习近平总书记

体验桃花坞木版年画



今天，苏州老年大学“非遗班”教室里多次传出阵阵掌声。国家非物质文化遗产代表项目“苏州桃花坞木版年画”的代表性传承人乔麦正在这里讲课——《走进苏州桃花坞木版年画》。

今天这节课很受学员们的欢迎。因为，乔老师一直在讲“故事”。讲她这个“新苏州人”是怎么和苏州桃花坞木版年画结缘，并不离不弃，已坚守二十年的励志故事；讲习近平总书记今年考察苏州时，和她互动体验苏州桃花坞木版年画制作的开心时刻；讲她年画作品里的每一个有血有肉，有传承、有创新的心得体会。学员们听的津津有味，以至于下课了还流连忘返。

其实，好的艺术作品从来没有离开过故事，离开过百姓生活。如乔老师讲的历史题材门神年画《逼鼠蚕猫·黄猫街鼠》作品，就是来源于生活，并与苏州的传统产业丝绸有关。丝绸业离不开养蚕，而老鼠是蚕的天敌，就是蚕农的心患。而猫又是老鼠的天敌，所以，就有了以猫鼠为题材的门神年画。后来这个题材又被引伸为“谢绝来访”的意思。这同样也是百姓社会生活所需。

非物质文化遗产来源于百姓生活。因此，非物质文化遗产的传承、传播同样也离不开社会，离不开百姓生活。而“故事”正是他们的媒介。讲好这个故事，传播这个故事，并且不断丰富和创新这个故事的内容，同样是后人对非物质文化遗产传承的贡献。（下转第3版）

照片新闻



①11月3日，三亚市老年大学考察团莅临我校参观调研。（综合办）



②11月16日，南通市老年大学樊建清校长一行莅临我校考察。（综合办）



⑤我校校园雪景在美国纽约时代广场电子大屏出现。这是我校学员顾学珍义务提供的。（融媒体）



③我校万寿宫艺术团舞蹈“再做读书郎”在“2023苏州首届‘苏康养杯’中老年才艺大赛暨‘家门口老年大学’成果演出典礼”上获一等奖。（艺术团）



④苏州市老年大学获中国老年大学协会荣誉证书。（综合办）



⑥我校书画摄影系教师章致中的“‘山高水长’从事艺术50年作品展”在彬龙美术馆开幕。（书画摄影系）



⑦我校8号楼被列入苏州市第二批“历史建筑”名单。（综合办）



⑧我校“苏州历史文化选修”课程班教师谢勤国同志荣登三季度“中国好人榜”（综合办）



⑨苏州电视台“苏州新闻·议事厅”以“学习享老，点亮幸福晚年”为题，报道了我校办学情况，我校副校长兼教务处主任徐祥宝作了详细介绍。（综合办）

跟着总书记学习二十大报告 | 坚持人民至上

【编者按】实践没有止境，理论创新也没有止境。习近平总书记在党的二十大报告中指出，继续推进实践基础上的理论创新，首先要把握好新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法。必须坚持人民至上，坚持自信自立，坚持守正创新，坚持问题导向，坚持系统观念，坚持胸怀天下。

党的十八大以来，总书记发表过很多与“六个坚持”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》“六个坚持”系列，与您一同学习。

天天学习“江山就是人民，人民就是江山。”习近平总书记在党的二十大报告中强调，治国有常，利民为本。为民造福是立党为公、执政为民的本质要求。必须坚持在发展中保障和改善民生，鼓励共同奋斗创造美好生活，不断实现人民对美好生活的向往。

总书记曾在不同场合多次强调“人民至上”这一执政理念，让我们从总书记的重要阐释中感悟这一执政理念背后深厚的人民情怀。

(转自央视网)

万寿思政课堂 ⑨

跟着总书记学习二十大报告

- 坚持人民至上
- 坚持自信自立
- 坚持守正创新
- 坚持问题导向
- 坚持系统观念
- 坚持胸怀天下

人民至上

我们的人民热爱生活，期盼有更好的教育、更稳定的工作、更满意的收入、更可靠的社会保障、更高水平的医疗卫生服务、更舒适的居住条件、更优美的环境，期盼孩子们能成长得更好、工作得更好、生活得更好。人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。

——2012年11月15日，习近平在十八届中共中央政治局常委同中外记者见面时的讲话

人民至上

人民是我们党执政的最大底气，是我们共和国的坚实根基，是我们强党兴国的根本所在。我们党来自于人民，为人民而生，因人民而兴，必须始终与人民心心相印、与人民同甘共苦、与人民团结奋斗。

——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

人民至上

“治国有常，而利民为本。”以人民为中心的发展思想，不是一个抽象的、玄奥的概念，不能只停留在口头上、止步于思想环节，而要体现在经济社会发展各个环节。要坚持人民主体地位，顺应人民群众对美好生活的向往，不断实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益，做到发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享。

——2016年1月18日，习近平在省部级主要领导干部学习贯彻党的十八届五中全会精神专题研讨班上的讲话

人民至上

古人讲：“与天下同利者，天下持之；擅天下之利者，天下谋之。”党章明确规定，我们党没有自己特殊的利益，党在任何时候都把群众利益放在第一位。这是我们党作为马克思主义政党区别于其他政党的显著标志。

——2020年5月22日，习近平在参加十三届全国人大三次会议内蒙古代表团审议时讲话

人民至上

干部要怀着强烈的爱民、忧民、为民、惠民之心，心里要始终装着父老乡亲，想问题、作决策、办事情都要想一想是不是站在人民的立场上，是不是有助于解决群众的难题，是不是有利于增进人民福祉，不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感。

——2019年3月1日，习近平在中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上的讲话

人民至上

民之所忧，我必念之；民之所盼，我必行之。我也是从农村出来的，对贫困有着切身感受。经过一代代接续努力，以前贫困的人们，现在也能吃饱肚子、穿暖衣裳，有学上、有房住、有医保。全面小康、摆脱贫困是我们党给人民的交代，也是对世界的贡献。让大家过上更好生活，我们不能满足于眼前的成绩，还有很长的路要走。

——2021年12月31日，习近平发表的二〇二二年新年贺词

人民至上

共产党就是给人民群众造福的，党中央现在一门心思琢磨的，就是使我们的农民和广大的老百姓都能过上好日子，日子要芝麻开花节节高，今后日子还会更好！

——2019年5月20日，习近平在江西考察时的讲话

人民至上

中国共产党执政的唯一选择就是为人民群众做好事，为人民群众幸福生活拼搏、奉献、服务。这种执着追求100多年来从未改变，多少革命先烈先辈为此付出了生命，为国家建设改革发展付出了多少心血，我们才走到今天这一步。

——2022年1月26日，习近平在山西临汾考察时的讲话

人民至上

我们要实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益，紧紧抓住人民最关心最直接最现实的利益问题，坚持尽力而为、量力而行，深入群众、深入基层，采取更多惠民生、暖民心举措，着力解决好人民群众急难愁盼问题，健全基本公共服务体系，提高公共服务水平，增强均衡性和可及性，扎实推进共同富裕。

——2022年10月16日，习近平代表第十九届中央委员会向中国共产党第二十次全国代表大会作的报告

老年大学老有所乐

我是24式太极拳一（2）班学员，老师是章志平，三年来一直在章老师的班里学习、成长，也让我亲身体验到章老师严谨的教学态度和对学员责任心，他不管刮风下雨，路途遥远，甚至为了上课不迟到，原来坐公交改为骑电瓶车到学校，目的是为我们学员着想。章老师是一位体育老师，在苏州一所中学校工作了一辈子，他把从事一辈子体育教学经验整理成合适我们老年人健康的拳操教给我们，对每位学生都耐心辅导，课上既有理论教育，又有实践操练，不

仅教会我们太极，同时也把太极地真谛理论，以及做人的道理，全身心的灌输给了我们，让大家每周都有期盼，师生们融入在快乐和轻松的课堂中。同学们一致认为，章老师是老年大学里优秀的园丁之一。

我要赞美我们的学校，更要赞美为我们老年人付出的辛勤工作的老师和工作人员。老年大学给中老年人朋友提供了精神家园，既健康了身体，又培养了大家积极向上的心态，让大家活到老学到老，乐在其中。

(24式太极拳班 王植芝)

开心课堂

老年人学英语既枯燥又紧张，怎样营造宽松的学习氛围，从而激发起他们的学习热情，英语三（2）班的张梅英老师为此做了一点尝试。我们班级组织了一次开放性课堂。事先，张老师根据预测的场景，设计和编写了不少实用英语的句子，让同学们预习和掌握。在活动中，看见鲜花时怎样来形容，享受美景中怎样来描述，再读一读介绍景点的中英文对照。同学们热情高涨，非常开心。有的同学说：“我们老年人最怕记英语单词。学了忘，忘了再学。通过真实的生活场景的英语会话交流，学得快，印象也深刻，以后再也不会忘记了。”为能舒缓老年同学在英语学习中的紧张情绪，提高他们的积极性，张老师在哪些方面动了不少脑筋：在相互交流中，总是保持宽松和包容的态度；把课堂教学带到实景中去运用；讲课中力求知识性和趣味性相结合。总之，让老年同学在学习的同时，感到心情愉悦，增进了他们的身心健康。

(英语三（2）班吴洪康)

解谜思路及谜底：

第一句、本句是以宋代书法家米芾与明代画家唐寅二人的姓组合，“米”“唐”联起来恰好是一个“糖”字；

第二句、当字头上的“小”，与斜月的象形一撇“丿”两部分组合为“少”，再加上灯前的“火”即是“炒”字；

第三句、字面意思是古代文人远离喧嚣的隐逸游历，字形上解谜即是组成“栖”的两个字素改了方位，由左右结构的“栖”移为南北结构的“栗”字；

第四句、孔子、孟子、老子、庄子皆是被人们尊崇的大智大慧先贤。谜形上的孔孟二字都包含“子”，谜意上的老、庄之后亦各有一个“子”字。

5 万寿健康素养课堂

(续上期)

36.“低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。

37.任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早越好。戒烟门诊可提供专业戒烟服务。

38.少饮酒，不酗酒。

39.遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，预防药物依赖。

40.劳逸结合，每天保证充足（6~8小时）睡眠，养成良好的睡眠习惯。

41.重视和维护心理健康，学会自我疏导，遇到心理问题时主动寻求帮助。

42.重视个人血压和血糖值，定期自我监测血压，定期监测血糖。

43.学会“中风120”，识别卒中预警信号。

44.做好冠心病预防，识别心肌梗死典型症状。

45.勤洗手，常洗澡，早晚刷牙，饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品。

46.环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。垃圾投放要分类。空气污染时，老年人应减少或停止户外活动。

47.根据天气变化和空气质量，适时开窗通风，保持室内空气流通。

48.不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。

49.科学就医，戴口罩及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。

50.合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液，在医生指导下使用抗生素。

——摘自《苏州市老年人健康素养—基本知识技能及释义》

(待下期)

重阳登香山

石径攀登沐爽风，高秋草木尚葱葱。
半山雄矗琉璃塔，几树纷呈枫叶红。
喜鹊欢鸣送愁绪，菊花浪漫秀芳丛。
人生八十莫言老，骋目峰头望碧空。

(侯国达)

新荷叶·游荷塘

八面荷风，翻云滚浪流馨。仙子
凌波，往来袅袅婷婷。红巾翠袖，自
芳菲，玉洁冰清。频频顾恋，多情应
属蜻蜓。

丽影随行，花光稍减炎蒸。幽
径香蹊，暗通款曲逢迎。采莲船动，
遥引得，鼓噪蝉鸣。琴弦谁拨，举杯
珠润晶莹。

(侯国达)

诗词班结业有感
(古风)

缘一场，情五载。万寿霜发人，
懵懂闯诗海。几度经风雨，幸得见虹
彩。唐风宋韵入梦中，衣带渐宽终不
悔。更喜遇良师，愿将心血倾。君不
见备课灯前挥洒字，授书堂上激扬
声。桃李何言语，树下蹊自成。今日
依依含泪别，明朝再跨新征程。

(冯玉虹)

樱花

满树缤纷鲜欲滴，红云粉浪闹春潮。
临风沐露丽姿艳，云锦霞裳魂魄销。
素面尤生千种念，明眸善睐万般娇。
扶桑国内承恩宠，故里情深意未消。

(黄建萍)

忆江南·近水台

言近水，知味大方糕。缘起古方传
玉雪，又收新爱点绯袍，松软数头挑。

(张欣欣)

鹭起雄郡

穿云白鹭过楼头，活水满城天地幽。
宝马香轮行翠盖，鱼虾丰美是苏州。

(陈彦华)

鹧鸪天·苏绣

走线飞针暗滚珠，劈丝技绝不含糊。
仿真浮动西洋画，异色氤氲双面图。
针运笔，线描摹。绣娘十万在姑苏。
互通美学真神韵，一曲非遗天上无。

(刘婉英)

彭城“戏马台”
怀古(古风)

登南山，入殿阁。城头旌旗扬，
槛外金鼓落。英雄业已往，霸气犹如
昨。高台戏马秋风凉，楚王灭秦狼烟
搏。逐鹿心虽壮，乘骓势已穷。君不
见乌江一败如云断，垓下别姬泣长
空。彭城千古秀，西楚一时雄。回眸
云龙山依旧，琼楼叠起入苍穹。

(朱莎)

虞美人·东沙湖畔

沙湖离岛还相顾，桥曲凌空驻。
云烟晓色映明流，拍岸微涛、鳧鸟跃
波啾。

罗衫玉佩交争秀，一别君依旧。
平畴仲夏话尤长，芦苇苇葭、亭畔赏
清商。

(江幼青)

太极，是一种陪伴

课堂上严大香老师常讲一句话：生活无处不太极。起初不太理解，随着深入学习，在老师言传身教下，以老师为榜样做人，生活中处处留心太极阴阳理念。学以致用，将太极融入到做人做事各种行为中，感觉受益非浅，下面浅谈一下我的体会。

太极，是一种乐趣，也是一种陪伴。太极打动你的方式，是无声陪伴。它独特的魅力，让你记住，进而形成一种习惯。这种习惯会越来越深，直到走到生命的尽头。

当我们开始练习太极，练的是它的形状、修的是我们的心性。我们用各种我们所能想到的形容词，去形容它的动作、它的内心。太极一招一式看似缓慢，实则稳扎稳打。太极没有雷厉风行的利落，只有行云流水般的清闲，实则锋芒不外观、内敛真功夫。那看似不经意的舒展，恰好不温不火，从不彰显强硬。

有次坐公交车，遇人闯红灯，司机急刹车，全车人不约而同向前倾，多人摔倒。而我非但没倒，还顺势拉了前面一位即将倒地年轻人，整个过程那么自然舒展不经意。太极就这样，它变成一种无形的感觉陪伴着我，寂静无声又无时无刻。

闲来练上一套太极，让身心充分释放，在太极的愉悦中，仿佛时间都已停止。对于我来说，太极已融入了我的生活，它是我余生最好的陪伴。

坚持太极，是一种自信和独具的能力。总会用锐利的眼光，捕捉到生活背后蕴藏的深润美丽！

生活中融入太极，让我们拥有一种品格、一种风度、一种修养、一种智慧、一种做人最佳姿态。不纷争，坚持真理的存在，无需解释与辩白；不张扬，将城府内敛于胸怀，看轻了世事，淡泊了名利；不抱怨，精神富足而藐视沉沦，阔步向前；不哀叹，内心强大而战胜所有挫折！

我下放农村十年，回城工作艰辛，因此落下多种慢性病，而且性格浮躁易怒。学了太极后，遇事心静如水，随遇而安，疾病也自然好转。

练太极，需要好心境。唯有具备好的心境，在渐行渐远的时光中才能看到不一样的风景。只有无烦琐之事扰心、无嘈杂之声乱耳，静心地去练习太极，方会沉醉其中，借太极的好心境，构筑出淡泊谦和的意境。

练习太极是一种乐趣。爱太极的人容易平静地对待自己、平静地对待他人。让一切归于平静，在平静中给自己一点真实，给自己一点启示。

生活中，总会偶遇一些不讲理之人。用太极这些理念，就能轻而易举化解一切可能发生的语言、甚至肢体冲突，为和谐社会尽一个公民的责任。

在喧嚣的红尘中，能够静下来练一套太极，在平淡中品味生活的乐趣，保持一份淡泊的心境，这才是最难能可贵的。

85式太极拳班班 马根源

刻在时间里的“丝路”

(上接第1版)十一月十五日，“非遗”班又盼来了本学期的第四位“非物质文化遗产”传承人——陈文老师讲授“缂丝”。说实在的，对于这个“小众”艺术，了解它的人恐怕真的不多。课堂上就有学员提出“缂丝”和“云锦”和刺绣的疑问。

但往往越是“小众”的东西却越珍贵。“缂丝”就是极其珍贵的艺术。在古代就已叫：“一寸缂丝社会中也有一个仕的，不一定买听了陈文老师白了“缂丝”为缂丝的珍贵导致的物以稀为

作为一个行业，一个艺术门类，其中能称得上“缂丝师傅”的，全国已不足三百人！缂丝真的可以排得上“濒危物种”了。难怪连著名的收藏家马未都先生，在一次电视节目中也说过：“收到缂丝就收到头了”。陈文老师讲课中说：到目前为止，缂丝仍为纯手工！这就意味着，每一件缂丝作品都是时间和耐力的积累，并且，每一件作品也是“唯一”。凡唯一的东西都是无价的。陈文老师还讲到，缂丝的制作工艺极其复杂，这就更增加了“传承”的艰难程度！所以，在古代，缂丝从来就是皇室的专用品。在现代，又是富豪们的收藏品。始终和百姓生活无关。

但今天在陈文老师的“裱彩堂”体验馆里，我看到了一些贴近百姓生

平江历史文化街区是传承弘扬中华优秀传统文化、加强社会主义精神文明建设的宝贵财富，要保护好、挖掘好、运用好，不仅要在物质形式上传承好，更要在心里传承好。

来源：新华社

活的缂丝作品，如拎包、钱包、笔记本等等。只要和百姓生活相链接了，贴近了，被百姓接受了，这个艺术就有了创新的源泉，就有了生命力。

并且，随着“AI”人工智能的快速发展和融入，我相信，缂丝这门复杂费时的艺术之花，定将开的更加绚丽多彩！

校园灯谜

忆江南

(蒋海波)

宗蒂明寅书画联，
当头斜月映灯前。
栖游隐迹移南北，
孔孟老庄一脉牵。

(以上每句各猜一字，四字连起来是苏州时令美食。)



一颗柿子树



散文欣赏与写作班 徐庆宁

金色十月，北寺塔地铁口的一棵柿子树惊艳了苏州的秋。

不知哪一年此颗树忽然成为了风靡苏城的网红树，每天南来北往、络绎不绝的人们，来到这里打卡。满眼的惊艳：粉墙黛瓦的屋脊上，一棵橘红色柿树在天空云彩的映衬下，从苏式小院中冒出展颜，遒劲的枝干，累累的硕果，构成了一幅赏心悦目的美丽画卷。凝视画卷，线条清晰，视觉生动，蕴含着气韵独特的苏式美学，就似一幅天然的东方写意图。

据说这棵柿子树已有上百年历史了，生活在北寺塔旁的居民院子里。古时，柿子树又被视作为“吉利树”，烟火人家会在自家院子里种上一棵，寓意“柿柿”如意，希冀好“柿”当头。以前，这棵古老之树被房子挡着，外面是看不到的。前些年因轨道交通建设把房子拆掉了一点，这棵漂亮的柿子树才露了出来。

“柿叶翻红霜景秋，碧天如水倚红楼。”美丽的景物，往往与人的思绪相延连。若只是单单一棵翻红的柿树，怕是难以令人喜爱、流连忘返。恰恰是因为，这棵树生长在象征着城市现代文明的地铁口，又扎根于苏城传统建筑之间，从典雅古朴的房屋之



中“探出头来”，一只只宛如灯笼的红柿子随风摇曳，就像是一幅精心描绘的江南画卷。“满院秋色关不住，一棵红柿出墙来”的意境跃然而出，满满的诗情画意映入眼帘。一眼看去，满目怡情，既有城市的烟火气，又存自然的亲近感。如此，便觉得美不胜收，令人赞不绝口。

听说，待到深秋时节，碧空如洗，白云如絮，骄阳清新透亮地洒下，更衬得红色果子光润细腻，仿佛一颗颗红玛瑙，那时抓拍在镜头里的风景才更让人喜滋滋。

又听说，深秋初冬时节柿子树的叶子还很茂盛，故有点杂乱，没办法定焦拍摄柿子的局部特写。等到下雪天，雪花纷纷扬扬，黛瓦银装素裹，红彤彤柿子只剩零星几个的时候，那时拍摄才更能出大片。

哈哈，众说纷纭的，满是期待的。谁让咱姑苏这么的美呢？漫步姑苏四季景，随手一拍皆美景；白墙如纸橘如画，北寺古塔相辉映。

生活在姑苏，想不成为摄影家都难啊。



家门口的“诗和远方”

摄影入门班 王景云

我家住在活力岛附近。跨过一座小桥，就来到活力岛体育公园。一条约400米的“卧虹桥”直通苏州小外滩。外滩两岸，地面开阔，尖尖的屋顶，尽显欧式风格。约1500米的红色栈道长廊呈“S”型蜿蜒运河之上。攀着30级螺旋铁梯步入廊道，举目望去，你就能真切体会到杜牧在《阿房宫赋》中写的“长桥卧波，未云何龙？复到行空，不霁何虹”的意境。不过杜牧写出这样佳句，纯属天马行空的想象，而你眼前的景象，却是实实在在的客观现实。雄伟壮丽的伦敦桥横跨运河，显得巍峨壮观。无论春夏秋冬，这里都是情侣们拍摄婚纱照的最佳选择地之一。

每逢节假日，活力岛的大草坪上，大大小小的帐篷星罗棋布，五颜六色。其中有一顶横杆支撑式帐篷，下面摆放着折叠桌椅。围坐在桌前打牌的有男有女，几个小孩在草地上欢快地扔着飞盘。不一会儿，一个妇女端着滋滋冒烟的香肠过来，男子们从桌下掏出啤酒（他们是外出游玩的联合家庭，特意带有充电式

电烤炉，烤香肠专用）。他们边吃边喝，又说又笑，好不快活。

活力岛湖边有个土丘，周围栽满了树。请看这个四口之家：妈妈带着女儿举着风筝奔跑着，试图让风筝飞起来。爸爸和儿子在两棵树之间架起吊床。儿子躺在吊床里眯上了眼睛，爸爸一只手看着手机，一只手拉住吊床的边缘给儿子助力，吊床在两树间荡来荡去。他们沉浸在快乐之中，已经不知时间为何物了。

活力岛的西北角，有一座掩映在浓荫下的小楼。楼前立着一块引导牌，上面写道：“樊登书店”。走进书店，窗明几净，摆设规整。几个立体书架装满了各种书籍。营业台左侧有各种咖啡的价格表。一对青年男女手挽手走进书店，到台前扫了码，取了两杯“蜜桃之恋”，又从书架上选了两本书，在靠窗的沙发上坐下。只见他们翻着书，喝着咖啡。一会儿又从沙发上站起来，望着窗外的蓝天白云……

上面的几个场景，不过是我在活力岛上看到的一组剪影而已。这让我不由想起曾读到的一句话：“平淡的生活里，除了扎破皮肤的刺，还有那些让你魂牵梦萦的诗和远方。”

你说，这难道不是家门口的诗和远方吗？



位于上海的大学母校从网上发来通讯，筹办117年校庆。阔别多年的老师和同学们即将聚会。这么多年，历劫不磨，师生同学总有涓涓情谊，讲起现在做些什么，都很有感慨。

六十年前，我们上了大学，六十年后的今天我重返苏州市老年大学，背起了书包，兴致盎然，再做校园读书郎……

当年我们听着《让我们荡起双桨》《卖花姑娘》《英俊少年》，吹起了口琴，对口琴是情有独钟。而现在口琴班人才济济，我等待好久，好不容易报上了朱老师授课的口琴班，可以说如愿以偿。老师是一位严谨的先生，平易近人，教我们从气息到韵律，从简谱到五线谱，从朗诵、唱谱到演奏。通过学习，大批学友在朱老师指导下造就了自己。那时我们全员参加5月的鲜花演出，《我和我的祖国》《南屏晚钟》等悠扬的琴声不仅荡漾在校园，同时也在老年养老活动中心和电视讲堂上回响。

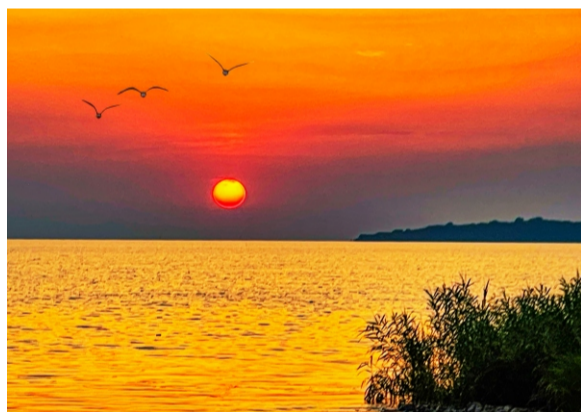
在这学期新开设了“苏州民俗风雅”课程，“新”苏州人和“老”苏州人都很喜欢，趋之若鹜。这门课是吴文化直白的体现，人说苏州状元多，人文雅事又有唐伯虎遗迹；姑苏民间风俗有过年礼、年画、花灯节；游虎丘、游山塘、枫桥夜泊，寒山寺钟声堪比南屏，连红楼梦书中也不忘提到了苏州美食和碧螺春，走遍中国苏州也要打卡的吧。

施伟萍教授这一课苏派民俗风雅的教学，引领我们这些已步入老年的莘莘学子悄悄揭开了古老神秘的东方面纱，看到了一幅真真切切重返巅峰的姑苏繁华图画卷！金鸡湖畔的这个东方之神将重现昔日的神秘风采，将要创造前所未有的新苏州。

领导说：“苏州到处都有历史文化，生活在苏州，是一种福气。”真是啊，我感到老了能在苏州生活，现在又能在苏州上老年大学，是一种人生的幸福，也是人生的归来！

以此向老同学表达心声，并祝新老同学们都健康快乐！下面赋一首：穹窿山上白云飞，缥缈八旬下翠微，金鸡湖畔向东方，国金万亿姑苏新。

口琴班
归来
李光成



太湖夕照（韩伟）

（上接第1版）示范老年大学和17所省优质老年学校通过评估验收。这次17个参演团队就是最新通过评估验收的省优质老年学校，也是乡镇街道层面的老年学校首次全市展演。同时，苏州市老年大学万寿宫艺术团、中信银行苏州分行艺术团也奉献了精彩节目助演，让整场演出锦上添花。精彩的节目表演，赢得了全场一阵阵热烈的掌声。

苏州市老年大学协会会长、市老年大学副校长皇甫志新，中信银行苏州分行零售板块出国中心经理曹洁青分别致辞。皇甫志新在致辞中首先对全市中信银行杯创建省优质老年学校文艺展演的成功举行表示热烈的祝贺！向全市老年教育工作者和老年大学师生表示诚挚的问候！向长期关心和支持老年教育事业发展的社会各界，特别是中信银行苏州分行表示衷心的感谢！

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”皇甫志新在致辞中要求全市广大老

年朋友，认真学习和理解习近平总书记关于“要积极看待老龄社会，积极看待老年人和老年生活。老年是人的生命的重要阶段，是仍然可以有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段。”的重要指示精神，树立积极老龄观，健康老龄化理念，争当新时代“三有”老人。学习是最好的养老，最好的享老，老年大学是广大老年朋友的知识学园，生活乐园，精神家园。皇甫志新称赞全市老年大学的老年朋友，特别是参加本次文艺展演的省优质老年学校的老年朋友，是积极老龄观、健康老龄化的实践者、引领者，是践行“有作为、有进步、有快乐”的风范长者，并向他们表示崇高的敬意！

来自全市各市、区老年大学领导、学员代表观摩了演出。苏州市老年大学志愿者团队对本次活动提供了积极良好的服务。

（朱学标）