

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1期 总151期
准印证号：S(2023)05000024 (内部资料 免费交流) 2023年03月13日



我校学员何梅荣获“最具影响力慈善楷模”称号(办公室)

苏州市老年大学 二〇二二年十件大事

一、庆祝二十大，奋进新征程。今年是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“庆祝二十大、永远跟党走、奋进新征程、银辉映初心”中心开展工作。利用文化长廊、电子屏、校园空间等多种场合加强宣传氛围。分别在公众号、万寿宫校报上开辟“万寿思政微课堂”，“万寿思政课堂”专栏，宣传党的二十大的精神，宣传党和政府新时代老龄工作的方针政策，帮助老年学员树立积极老龄观、健康老龄化的理念，激发老年朋友在老年大学更好地有作为、有进步、有快乐。开展评选2021~2022年度优秀学员工作，经各系各班推荐全校评选出345名优秀学员，他们中有以校为家的志愿者，有任课老师的好帮手，有服务班级的热心人，有乐学善学的好学员，有班风建设的带头人，有社团活动的积极分子等等，他们是践行“有作为、有进步、有快乐”的风范长者。举办“庆祝二十大，银辉映初心”为主题的第九届校园文化艺术周，八个系科精心组织准备，广大师生通过文艺演出、书画展览、灯谜竞猜、手工编结、摄影和短视频展示等形式，欢庆党的二十大胜利召开，讴歌党的丰功伟业，展示了全校师生爱党爱国的昂扬精神风貌。

二、认真做好疫情防控工作，确保学校正常教学秩序。由于疫情，学校上半年没有开学，但学校建设发展工作没有停，学校教学工作也没有停。一方面实行校园封闭式管理，密切关注疫情防控形势，不断完善防疫设施设备，做好随时恢复线下教学的准备；另一方面利用“苏周到”APP推送线上课程，丰富学员居家生活，并及时把防疫的要求通过公众号和微信转发给师生员工。学校积极支持师生员工投身社区防疫抗疫战斗中，彰显长者风范。开学后志愿者总队遵循“文明有我、学校更美”的宗旨，奋战在防疫工作第一线服务师生，仅秋季学期就组织了90人的志愿者队伍志愿服务了1100多人次，涌现出了以何梅学员为代表的一大批先进志愿者，受到各方面的好评，为在疫情背景下维护好学校正常教学秩序，做出了积极贡献。

三、努力巩固提升办学水平，积极申报创建全国老年大学标准示范校。落实上级部门的相关要求，加强学校党组织建设，规划党建宣传栏和党员活动室，健全学校管理规章制度，修订了包括学校章程在内的各项规章制度。对照中国老年大学标准示范校各项指标，逐项落实。根据学校发展需要，调整完善内部管理机构，完善职能处室和系科设置。全面升级学校公众号，不断扩大学校影响力。积极全面做好创建“中国老年大学标准示范校”的各项准备工作。

四、积极开展老年教育理论研究，不断提升老年教育层次水平。由王少东校长、皇甫志新会长任课题主持人《积极老龄化背景下老年教育发展现状及策略研究》，被市教育局立项为2022年苏州市教育改革和发展战略性与政策性研究重点课题，这是继近几年陆续完成的《苏南发达地区老年教育现代化区域实践研究》《苏州老年人口发展与老年教育发展关系比较研究》《区域老年教育课程建设现代化实践研究》《优先发展城乡社区老年教育区域实践研究》等4个课题的基础上第五个研究课题。在今年11月福建厦门中国老年大学协会主办的全国首届老年大学校长高峰论坛暨第七次校长研修班上，王少东校长撰写的《以教育现代

化引领老年大学标准化建设发展》荣获校长高峰论坛优秀论文一等奖，学校研究室主任朱学标《积极老龄化背景下老年教育发展的新样态》在2022年江苏省老年教育优秀论文评比中荣获一等奖。

五、推进信息化建设，提升学校现代化水平。根据国务院办公厅《关于切实解决老年人运用智能技术困难实施方案的通知》要求，将加强老年人运用智能技术能力列为老年大学的重要任务，帮助老年人跨越“数字鸿沟”，共享科技带来的新生活，让老年人快速融入数字时代。学校招生系统进一步升级，解决了新生网上注册报名缴费，老生网上差价换班的难点，进一步提升信息化服务质量和水平。努力打造有终身教育特色的全国智慧教育示范区，建设完成数字录播室，大力推进集教学、体验、展示为一体，功能一键转换的智慧教室建设，打造智慧学习环境，进一步提升学校信息化水平。

六、加强校园文化建设，丰富校园文化生活。老年大学是“文化养老”的载体，是社会主义文化建设的重要组成部分。学校积极组建文化活动团体，搭建文化活动平台，精心设计和组织开展内容丰富、形式新颖、吸引力强的校园文化活动。万寿宫艺术团积极参加省、市老年艺术活动，主要有：钢琴班学员参加苏州市第二届“珠江凯撒堡”钢琴大赛获包揽四个一等奖。学校民乐队参加市园林绿化局、枫桥景区联合举办的汉文化艺术节。校舞蹈队根据学校同名校歌改编创作的《再做校园读书郎》情景舞蹈参加工业园区第九届群众健身舞蹈大赛，在200多个节目中脱颖而出，荣获二等奖。该情景舞蹈节目被市卫健委、市老龄办推荐参加市老年节、省老年春晚演出，并由中信银行特别推荐参加首届全国老年大学春节联欢晚会演出。校合唱团编排的节目《中国军魂》《南泥湾》等曲目参加市举行的“红心向党，喜迎二十大”合唱大赛和江苏省第三届老年大学合唱节节目获最佳表演奖。万寿宫书院院部分师生参加苏州市第二届市民书法大赛。篆隶协会举办经典碑帖四尺整张线上展。学校书画摄影系与工业园区文化馆联合举办“同心抗疫苏州最江南”主题书法展。

(下转第四版)

我校学员何梅荣获“最具影响力慈善楷模”荣誉称号

去年年末，第五届“苏州慈善奖”颁奖仪式在苏州狮山国际会议中心举行。根据苏州市政府官网公布，授予何梅等10人“最具影响力慈善楷模”称号；

我校志愿者、声乐三(1)班学员何梅喜获“最具影响力慈善楷模”称号，并参加了本次现场颁奖仪式。

桃李不言，下自成蹊。何梅的公益事迹苏州各大媒体都有过详尽报道。她积极主动参加校内外各项志愿者助学、助残、扶弱等义工活动，在她瘦小的身躯中迸发出巨大的能量，影响和带动了身边很多熟悉和不熟悉的人。这份荣誉对她来讲是实至名归。

学校号召全校师生学习何梅无私奉献的大爱精神，为建设全国最美老年大学而努力。

据悉，近期在“苏州时代新人”的十一月榜单中，何梅再次获得殊荣，喜上榜单。(办公室)



上学期末，学联会成员参观教育基地中共苏州独立支部旧址(学联会提供)

苏州有3篇论文获奖 第七次校长研修班举行 全国首届老年大学

中国老年大学协会主办的全国首届老年大学校长高峰论坛暨第七次校长研修班11月4日至6日在福建厦门举行。此次高峰论坛的主题为“积极应对人口老龄化战略背景下老年教育的责任担当”。会上表彰了高峰论坛征集的优秀论文。在全部参与评选的797篇论文中，苏州选送的文章有3篇获奖，分别是：苏州市老年大学校长王少东撰写的《以教育现代化引领老年大学标准化建设发展》荣获全国老年大学校长高峰论坛优秀论文一等奖；苏州市老年大学研究室主任朱学标撰写的《苏州完善终身教育体系的变奏曲》荣获全国老年大学校长高峰论坛优秀论文三等奖；吴江区老年大学副校长周有根撰写的《助力老年人跨越“数字鸿沟”的思考》荣获全国老年大学校长高峰论坛论文优秀奖。

(办公室)

跟着总书记学习二十大报告 | 务必谦虚谨慎 艰苦奋斗

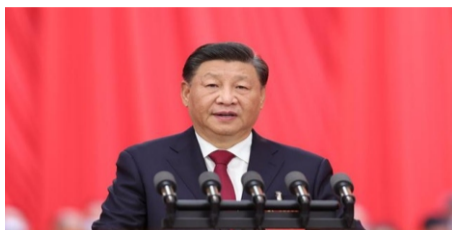


【编者按】立志于中华民族千秋伟业，致力于人类和平与发展崇高事业，习近平总书记在党的二十大报告中强调，全党同志务必不忘初心、牢记使命，务必谦虚谨慎、艰苦奋斗，务必敢于斗争、善于斗争，坚定历史自信，增强历史主动，谱写新时代中国特色社会主义更加绚丽的华章。

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。

天天学习党的作风是党的形象，是观察党群干群关系、人心向背的晴雨表。中国革命事业从星星之火到燎原之势，谦虚谨慎和艰苦奋斗是两大法宝。

党的十八大以来，习近平总书记在不同场合多次强调坚持“谦虚谨慎、艰苦奋斗”的重要性，我们一同学习，从中感悟新征程上中国共产党人昂扬奋进的精神。



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 ②

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
(转自央视网)

按：谢勤国老师系我校人文与社会学系“苏州历史文化选讲”班任老师。

《001号文物保护志愿者守护姑苏古城33年……》

1982年，苏州成为国家首批24个历史文化名城之一。1986年，国务院批复同意《苏州市城市总体规划》，苏州成为全国唯一全面保护古城风貌的历史文化名城。2012年，苏州成为住建部批准的全国唯一历史文化名城保护示范区。同年10月26日，姑苏区正式成立，成为全国首个也是目前唯一的国家历史文化名城保护区……

古城保护路上，无数人贡献出了自己的力量，谢勤国也是其中一位。33年来，他用笔记录着苏州的历史文化，也用脚丈量着每一寸文保区域。如今76岁的他表示未来会继续当好古城保护的先行者、传播者和践行者：“现在我的身体还可以，还能为古城保护尽上一点绵薄之力，将来若是走不动了，我也会在家里写资料。”

机缘巧合，促成虎丘第二次大修
1989年，在北寺塔担任绿化班组



组长的谢勤国，突然接到了编纂《北塔志》的任务，照他自己的说法：从这件事开始，他谢勤国正式踏上了古城保护之路。提起这个，很多人的第一反应就是，怎么搞绿化的做起了文字工作？

对于当年那次跨界，谢勤国自己倒也不奇怪。他虽然出生在上海，但4岁就随父母定居苏州。从通安坊到西美巷，再到阊门内下塘街，尽管家搬了好几次，但“小桥流水、粉墙黛瓦”的古城肌理始终萦绕在谢勤国身边。谢勤国从小就是家长口中别人家的孩子。他十分热衷读书，颇具学习天赋，用他自己的话就是“文史地理数理化没有弱项的”。在所有学科中，他偏爱文史，

(下转第三版)

谢勤国老师是我们苏州历史文化选讲班的任课老师，课堂上，谢老师认真负责地讲课，把讲课内容、标题、重点写在黑板上，由浅入深地娓娓道来。在以往的教学过程中，还安排并组织学员们参观考察，进行实地现场教学。如在北寺塔现场，讲解一幅镶嵌于玻璃橱窗内的《姑苏繁华图》时，讲得细致入微，指着图上的阊门外吊桥与渡僧桥讲，这上塘河，是运河故道，到此与外城河汇合。课间经常与学员们一起交流一些有关苏州的古城、古迹及文物等问题，深受我们大家的爱戴。学员在完成课外作业写了“一个真实的过云楼”文章，谢老师斟字酌句地帮着修改。在另一篇“不同寻常的小巷——天库前”文章，交给谢老师批阅后在“地库”两字上面用红笔添加了一行字：地库在报恩寺内，1928年辟平门路，将报恩寺分成两半，地库在路西侧，今丝绸博物馆范围内。由此可见，谢老师的渊博知识着实非同一般。

谢老师在讲课内容里涉及苏州古城的历史沿革、著名人物、街巷里弄、宗教寺庙、宝塔牌坊、河道桥梁等人文历史，在授课过程中还重点介绍了他个人的研究成果。在课堂上授课时还不时提及诸多鲜为人知的史料典故。

在每学期一次的现场教学过程中，让同学们感叹：都是老苏州人，听了谢老师的介绍后才认识到自己对生活的城市了解得还是十分肤浅的。

谢老师对苏州历史文化的研究十分具体，历年来出版了《苏州古石桥》《姑苏名宅》《苏州城的脚步》《姑苏老街巷》《文学苏州》《苏州近现代建筑》等书籍，这些著作我们都可以当作教科书来学习。

去年10月份以来，苏城报刊、电视等媒体对谢老师进行了连续报道，说他是保护苏州文物的001号志愿者。后来央视13套又进行追踪报道。12月份他又被评为“苏州时代新人”。我班同学都为谢老师感到骄傲，十分庆幸能求教于一位知识渊博且有奉献精神的好老师。

在学业上他向学员灌输了历史文化知识，在生活中他也是学员的楷模。

(苏州历史文化选讲班 吴建元)

学员心目中的谢老师

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。

柳荷之间

学员 薛招娣

一榭淑景初迎迓，早有清寒拂彩林。
唯见柳眉凝菡萏，枯枝不老奏乡音？

贺梦天舱交会成功

学员 侯国达

箭送瑶宫今筑成，茫茫浩宇秀娉婷。
喜伴芳邻一轮月，近亲璀璨满天星。
巡行河汉终圆梦，俯瞰环球欲建筑。
华夏复兴欣在望，探求大道妙无形。

烛影摇红·觅渡何处

学员 江幼青

来晚秋寒，涛声拍岸漩纹绕。半窗潋滟半桑麻，黑白棋枰敲。芦荻飞鸥兰棹。画檐翘、蛇门光耀。古桥野径，参差板石，霜桐衰草。留迹碑亭，心倾觅渡风云渺。水流揽月醉河山，一曲迷昏晓。品味浮生格调。等闲里，登高山藐。快哉得趣，杯酒尽兴，茗茶香寮。

七律·寒山寺

学员 刘婉英

碑文石刻古经楼，罗汉装金盛世修。
妙法宗风摇塔影，黄墙照壁诉春秋。
乌啼曾冷霜枫意，月落尤怜张继舟。
远去寒江羁旅客，钟声一曲解烦忧。

满庭芳·天工苏作

学员 冯玉虹

独秀吴山，长流胥水，物华天宝家乡。卧龙藏虎，苏作展辉煌。灯缙双雕锦绣，明家具、古筑装潢。凝眸看，琳琅船点，色味共芬芳。思量，多少代，天工再现，巧手重扬。更名列非遗，文博珍藏。犹喜少年热血，愿接力、重任肩扛。从今后，匠心不绝，艺海写华章。

诗友小坐
东山般若精舍

学员 章苏

红叶黄墙挂，菊花阶石登。
茶香精舍客，情满佛堂僧。
礼拜松罗汉，虔诚莲座灯。
灵源盈紫气，雅集瑞祥凝。

游四明山

学员 叶在壮

四明赤水丹湫滩，洞天仙境访道观。
瀑布飞漱疑银河，薄雾缭绕登山岗。
远眺悬崖势磅礴，回看深谷扣心寒。
深林仙踪五人游，翠竹满山流水潺。

相见欢

学员 刘啸虎

校园春意正浓，兴冲冲。
学府迎来学子，喜重逢。
歌嘹亮，舞欢畅，乐曲融。
莫道桑榆已晚，满霞穹。

金陵阅江楼

学员 尤曙东

镏金铺彩耀朱阁，画栋雕梁一望收。
向晚落霞红日炫，迎风飞鹭白云游。
青穹紫殿千松伴，雪浪洪涛万里流。
气压三吴扬四海，狮山绝顶阅江楼。

(上接第二版)这也为后来他开始编志写书奠定了基础。

其实在开始编纂志书前，谢勤国有过一次无意识保护古城的经历。

1975年，谢勤国进入苏州园林系统工作，被分配到虎丘，从事绿化工作。1977年一天，谢勤国和同事照例来到塔园给盆花浇水。无意间，他发现虎丘塔东北角墙体水泥层大块脱落，还伴有很长的裂纹。“这么厚的水泥都鼓出来了，可想而知塔体承受了多大的压力，我的第一感觉是塔的倾斜度发生了变化。”发现情况不对，谢勤国立马向上级领导汇报，并向有关单位提交报告。后来，检测人员对虎丘塔的倾斜度进行了测量，发现果真如谢勤国所说，虎丘塔倾斜有加剧趋势，塔尖与中垂线的距离增加了6厘米。紧接着，上世纪八十年代，虎丘塔进行了第二次大修，塔体得以稳定，倾斜和沉降的变化也都降到了极小的范围。

谈起那次经历，谢勤国仍显得心有余悸。“虎丘塔对苏州来说意义非凡，既是苏州古老历史的见证，也是古城苏州的象征，不能让它有任何闪失。”如今，几经兴衰的虎丘塔依然以雄伟的姿态屹立在虎丘山巅上，谢勤国对此很是欣慰。

用“笔杆子”，记录古城历史文化

接下《北塔志》的任务，一方面是源于谢勤国对文史的热爱之心，更重要的是他想借这个机会更进一步了解这座巍峨的古塔。不过编纂志书并不是一件容易的事，尤其对毫无经验的谢勤国来说，这背后的艰难更是可想而知。

一切从零开始。谢勤国理清思路后，决定先整理现有文史资料。于是，整整四十五天，他都泡在苏州市图书馆古籍部，除了中午吃饭，其余时间雷打不动地查阅资料、抄写古书。提起这段经历，谢勤国记忆犹新，“当时图书馆早上八点开门，下午五点关门，每天我都是最早去的，最晚走的那个”。而对于缺少资料记载的部分，谢勤国只能四处奔波，一边请教专家学者，一边采访周围住民，获得口碑资料后，还要不断进行考证……

功夫不负有心人。仅六个月后，一本长达9万字的《北塔志》诞生了。看到古老的历史跃然纸上，欣喜与自豪之情顿时溢满谢勤国的心头，不过他还有更重要的收获——“这次经历让我意识到编纂志书是一件非常有意义的事。对我来说，知识的广度与深度有了提升；对他人来说，也能通过这本书了解北寺塔的前世今生。”

“苏州，之所以能成为无数人魂牵梦萦的精神家园，其精髓就在于她深厚的历史文化底蕴。其实，记录好苏州的历史文化，让它们能够被传承与发扬，何尝不是对古城的一种保护？”谢勤国是这样想的，也是这样做的。

自《北塔志》后，谢勤国正式开启了用“笔杆子”记录古城历史文化的生涯。他又受邀编纂《石湖志》《绿化志》等多部志书，还与专家学者合作编写《姑苏老街巷》《苏州的桥》《姑苏名宅》等与苏州文史息息相关的书籍，目前已经累计创作250万字，为古城保护留下了一笔又一笔宝贵的文字财富。

加入志愿者队，奔走在一

2006年，谢勤国退休了。退休后的他，有了更充裕的时间，投身到古城保护的队伍中去。2011年，谢勤国得知苏州市文物保护管理所打算成立一支文物保护志愿者队，他第一时间报了名。通过重重考核后，谢勤国成了文物保护志愿者队的第一位成员，编号001。这其中还有段小插曲，当年招募志愿者，要求年龄不超过65岁，谢勤国正好赶在65岁生日的前一个月报上了名。

文物保护志愿者队共有30人，在所有人中，谢勤国是年龄最大、学历最低的一个。不过年龄与学历从来不是谢勤国的绊脚石，由于经年累月的阅读写作，谢勤国在苏州历史文化方面渊博的知识储备，让他成了队友眼中的“老法师”。

2013年，经过两年的培训，在掌握古建筑的测绘、拍摄、历史以及地方史等基础技能后，文物保护志愿者队迎来了第一项任务——开展第三次文物普查后的首次复查。

谢勤国与其他九名队友负责复查平江区文物登录点。“秉持不漏一座房子、一处古迹的原则，我们对平江区700多个登录点进行了地毯式复查，历时一百多天。”

“一号就要有一号的样子。”这十多年，谢勤国始终奔走在文物保护的第一线，每一次志愿活动都积极参与。他随身携带着一本翻旧了的笔记本，上面详细地记录着志愿者工作以来，他跑过的古宅老街，留下了700多条文保信息。

今年，姑苏区市保及控保紫线核定项目正式启动，谢勤国也马不停蹄地开启了新一轮志愿服务。截至目前，谢勤国志愿服务时长已经累计超过1700小时，去年还被苏州市志愿者总会认定为五星级志愿者。

古城保护，苏州大有可为

今年是苏州国家历史文化名城保护区成立十周年，也是三区合并成立姑苏区十周年。谢勤国不仅是古城保护的参与者，也是这十年古城保护发展的见证者。

十年来，姑苏这座“活着的古城”，在保护与传承中，不断探索着创新古城保护利用的“苏州路径”。如今，苏州名城保护集团揭牌挂牌；“古城细胞解剖工程”完成平江历史街区5个街坊传统民居信息全要素普查；CIM+数字“孪生古城”迎来阶段性成果，数字古城相关模块上线“苏周到”APP；32号街坊、五卅路子城片区等项目齐头并进；苏州国家历史文化名城保护纪念日设立……

“越来越多的古城保护项目开展了，文物名录也在不断增加，可以说苏州古城保护的名片越来越闪亮了。”对于古城保护的发展现状，谢勤国很欣慰，不过他认为还存在一些不足，“苏州城区的5个历史文化街区里，平江、山塘、拙政园、阊门这四个街区发展较好，但怡园街区还不尽如人意。而怡园街区隐藏着曲园、听枫园、鹤园、绣园等私家园林以及古宅院落，其中很多不对外开放，若是能利用好这部分古城文化资源，对古城保护必然会起到更积极的推动作用。”

“现在我的身体还可以，还能为古城保护尽上一点绵薄之力，将来若是走得动，我会继续奋战在一线，若是走不动了，我也会在家里写资料。”谢勤国表示，未来，他会继续当好古城保护的先行者、传播者和践行者，为古城保护做出更多贡献。同时，他也呼吁更多人能关注与重视古城保护，“参与古城保护不一定要以志愿者的身份，不论是老苏州，还是新苏州，其实只要生活在这座城市里，就有责任为古城保护献上一份力。”

(转载于《看一周》作者周昱汐)



校园灯谜

蒋海波

案件始终关系重，
自言自语贮心中。
一逢便得新颜改，
人口卫生喜融融。

(以上每句各猜一字，组成四字时政热词。)



瓜棚绿影

校友 祝君雅



今年入夏以来，骄阳似火，持续高温，在这酷热沉闷的宅家日子里，自然而然地想起上世纪七十年代住在学校球场平房里的时光。平房坐北朝南，两室并列，独门独户。前面是一个偌大的篮球场，屋前有一大块空地，我家入住后，为了洁净环境，我和母亲借来锄头、铁铲，着手清理地上的杂草、瓦砾，经过整治终于整理出一方园地。原想种些花卉，美化环境，后经母亲提出改种植蔬菜。

于是，我母亲从原老邻居处讨得一些丝瓜种子，因好种易活，不费功夫就松土种在这方园地里。从此我每天早晨起身后的第一件事就是去园地浇水。一周多后，瓜苗先后出土，冒出毛茸茸的嫩绿叶片，我欣喜不已。又过了几天，绿叶顶部长出一根根细软的瓜藤卷须，几周后青枝绿叶长得有半人高了，正寻着墙面攀登。此时，我和母亲找来几根竹竿，在亲友的帮助下搭了个瓜棚，又用绳索牵引着瓜藤，让它绕着绳索向上爬升。果然成事，瓜藤绕住绳索扶摇直上，慢慢地已攀上瓜棚顶架，一天一个变化，转眼间，满棚绿叶妆成一道绿色屏风，像铺出一片苍翠云霞，遮挡炎炎烈日，阴凉无比，说不出的凉爽舒适。风吹叶动，绿影婆娑，叶片沙沙作响，恍若置身于绿色田园乡间。每当入夜，月光清辉洒在瓜棚上，坐在窗前，品一杯清茶，内心深处的烦恼便会消失，心底宁静平和。

和。

绿意盎然的瓜棚，看绿了眼，清凉着心，渐见黄花乍开，鹅黄色的花朵，开了一朵又一朵，挺劲上扬，热情地绽开笑颜，引来嗡嗡细叫的蜜蜂，蹁跹起舞的蝴蝶，一声一舞，平添一份瓜棚美景，生活情趣。丝瓜的花有雌雄之分，雄花开过就会萎谢，雌花绽开之时花蕾下已有一条小雏瓜，煞是可爱，待到花儿枯萎，瓜儿越长越大，渐渐结成一条碧绿的丝瓜，垂挂在枝头，可随时采摘。又嫩又绿的新鲜丝瓜无论清炒或制汤都清香可口。在过去生活尚属温饱的清苦年代里，丝瓜无疑是上佳的食材。偶有来客在我家吃饭，我母亲及时采摘下丝瓜，添个丝瓜炒蛋，新鲜香美，来客无不点赞。临走时我母亲还不忘摘几条嫩丝瓜给客人带回去，深受喜爱。

每年瓜棚里定会留下几条老丝瓜留种，期待着来年……

一方园地，一架瓜棚，那一片清凉的绿色，陪伴着我度过了一个又一个炎热的夏天，有瓜有情心也美，如此年年好蔬果，生活苦也甜。

时至九十年代，随着城市的改造，住房拆迁，告别了旧平房，搬进了新楼房，小园地、瓜棚也随之消失。虽然几十年过去了，但瓜棚绿影始终留在我的记忆里。那么美好、那么清凉、那么香甜、那么可亲，难以忘怀。



日落昆明湖

诗词赏析班 朱蓉芳

初秋，去北京，游颐和园，因为疫情，园内游人稀少。

进东门，眼前昆明湖，碧蓝如镜，天水共色，美不胜收！湖南面是开阔的视野，湖北部、西面是万寿山和建筑群，颐和园有北方园林的大气，也有南方园林秀美和雅致！走在17孔桥上，看桥栏上百十只的石狮子，只只姿态不一，个个活灵活现。过了桥走上湖心岛，岛上龙王庙等建筑，掩映在郁郁葱葱的树林绿荫之中，还有高高低低的小山丘，岛边停靠着游船，我乘船游湖，湖光山色，远近景色尽收眼底！在石舫处上岸，走入728米的长廊，精美的彩画，让春夏秋冬四季变化灵动，273间廊，共有14000多幅画，山水花鸟、名著情节的彩绘，色彩鲜明，富丽堂皇！廊的两旁种植各种花草。

湖的北面万寿山，山腰上八角宝塔佛香阁金光闪闪，山下金碧辉煌的排云殿，大戏楼，玉澜堂。

围绕昆明湖一圈，已近傍晚，我又站在湖的东北，一幅美景，万丈霞光染红了半边天空，染红了昆明湖！夕阳当空，落日熔金！想起杜甫有诗“日脚下平地”，眼前日脚将下湖，太阳伟大的恒星，发光发热，晨起朝阳蓬发，日中灿烂辉煌，行至黄昏，还是那么强健庄严！在落入湖中时，洗礼，为明天

再度升起！

落日的光芒，绚丽动人，照红了天空，照红了湖水，照红了湖四周，湖边的树，湖边的房，山上的塔都染成了五彩！

落日的庄严，展现出消遁前的巅峰，全部的能量倾泻而出，落日是神圣，使人肃然起敬！

落日的从容，当太阳从大红变成橘红，变得缥缈温柔，静静的美，柔柔的美，绝俗的美，我的心被深深地感动！

沉浸在景里，想到人生到达高龄，也能像落日那样美好庄严从容吗？

人生也能像太阳，早上八九点钟，充满活力，人到中年奉献最美的年华，进入老年，余光余热还美好？有，请看：

96岁的地质学家冯增昭，站在讲台上演讲，铿锵有力地介绍中国古地理学走向世界，在他87岁时，筹建古地理学会，经过十年的努力梦想成真！

古典诗词女教授叶嘉莹，已近百岁，还在南开大学从事教学和研究工作，为青少年儿童讲词读诗。

在疫情期间，志愿者队伍中，银发忙碌的身影！

他们，美丽，庄严，从容！

谜底：牢记使命

解谜思路：

第一句、双扣法。前四字方位组合，案字的起始部分“宀”件的终笔“牛”组成“牢”字；后三字会意为犯了重罪被绑关押，亦扣“牢”字。

第二句、双扣法。前四字自言自语是自说自话“记”；后三字会意为把事件贮藏心底，意为不被忘掉。

第三句、假设增减变化法。假如“便”字是“一”的参与而成；那么去掉“一”就可已变为另一种面貌“使”字。

第四句、文字组合法。前三字“人”“口”“卫”相加可以组成一个“命”字；第四个字“生”是抱和词“生成”之结果；后三字喜融融会意为实现人口卫生健康平安大好局面的效果。



排练（陈瑾）

（上接第一版）

七、加强课程建设，推进内涵发展。学校征订了全国老年大学协会主编的《新时代老年大学校长读本》《培育和树立积极老龄观》等5套全国统编教材，把积极老龄观、健康老龄化作为通识课程的主要学习内容，着手编制思政和通识课程教学大纲，进一步完善课程教学体系。同时，面对老年人日益增长的教育文化需求，努力构建多门类、多层次、有特色的课程体系。挖掘本区域特色文化，加大特色课程建设，打造本区域老年教育特色课程和品牌。学校强化自编教材建设工作，在2021年推荐的6本自编教材获评全国老年大学优秀教材基础上，今年又推荐8本自编教材参加江苏省老年大学优秀教材评审，其中潘家炎《苏州乡镇文化旅游》、张振雄《苏州山水补记》、金黎明《数码摄影和图像处理技巧》、董崑良《桥牌》、周亦良《相册制作特效集锦》、庆旭《王羲之兰亭序》等6本自编教材获省“优秀教材”，陶友华《旅游文化基础》、朱正《老年大学朗诵实用教材》等2本自编教材获省“优秀校本教材”，同时学校获优秀“组织奖”。

八、加强师资队伍建设，促进教学水平提高。老年教育师资队伍是学校发展的关键。学校重视师资队伍的建设，多渠道引进年轻专业兼职教师，积极争取直属学校支持选派优秀教师到学校交流，积极培育优质课程，努力让优秀教师脱颖而出。同时，学校要求各系科建立师资储备库。今年中国老年大学协会艺术团正式成立，学校舞蹈系艺术团时

班老师皇甫菊含教授被聘为中国老年大学协会艺术团艺术指导委员会专家组成员。书画摄影系万寿宫书画院副秘书长陈以帆老师被市老龄委评为老龄工作优秀教师。人文与社会学系苏州历史文化选讲课程班谢勤国老师，被中央电视台13频道以“用脚步丈量苏州古城，坚守文物保护第一人”为题，作专题报导。

九、积极开辟第二课堂，教学成果显著。社团活动是课堂教学的延伸，是学员知识技能消化、巩固、提高的过程。学校社团在今年上半学期疫情停课期间，充分发挥各自的优势，在社会上尽展风采。写作研究会借助“白云茶舍”平台，会员们写了70多篇富有文采、生动感人的散文作品，其中多篇发表在苏州日报、姑苏晚报、姑苏夕阳红和学校校刊上。草书社、篆书社发挥专业特长，书写春联六百余副，并在学校和工业园区成功举办了书画展。摄影学会在线上创作，通过“引力波”发表作品宣传抗疫工作，服务社会。他们还选送20幅作品参加“中信银行杯”摄影大赛，获得广泛好评。万寿宫诗友会在参加省市诗词大赛中4人获金奖，6人获省银奖。儒学会编撰的《文庙学说》《儒家经典》两部研究文献即将出版。学联会举办学习二十大辅导报告会，参观苏州独立支部旧址，增强全体成员爱党爱国爱校的热情。

十、加强基础建设，建设美丽校园。努力做好校园维护修缮工作，为广大师生提供美丽舒适的教学环境。主要工程有：亨通楼屋顶防水改造，亨通楼和5号楼钢楼梯油漆刷新，3号楼、4号楼和健身房屋顶大翻修，万寿宫庭院路灯全部更新，9号楼全面投入使用，万寿宫古建筑群项目修缮通过评审，修缮工作全面启动。