

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2期 总152期
准印证号：S(2023)05000024 (内部资料 免费交流) 2023年04月06日



日前，由教育部职成司社教处、教育部职成中心继教处、北京大学教育学院、北京教科院终身学习所等领导、专家组成的老年教育调研组在省教育厅、市教育局相关领导陪同下莅临我校考察

“万寿智慧教室”启用

新学期 新面貌 新要求

各系召开教师会议布置工作

初春时节，阳光冉冉，天气渐暖，我们即将迎来新的学期。为了做好新学期的开学准备，苏州市老年大学于2月16日召开了2023年春季学期的开学工作会议。

会议简单回顾了上学期的各项工作之后，紧紧围绕创建全国“老年大学标准示范校”中心，布置了新学期的教务、招生、学员、防疫等各项工作。

会议要求加强师资队伍的建设，关注教师的备课，促进教学水平的提高；做好课程调研，增设有特色的新课程，培育优秀课程，积极创建全国老年大学标准示范校。

会议要求做好春季招生工作，有问必答、有感必解、按章流程，成为老年学员满意的服务窗口。

会议重申新学期的防疫工作仍然不可懈怠，作为老年群体的集中地，要认真贯彻国家防疫工作的要求，落实各项措施，确保学校教学活动有序开展。

会议提出新学期要继续推进信息化建设，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，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”，我校新建成的集教学、体验、展示、直播为一体，功能一键转换的“万寿智慧教室”，将投入教学活动，让老年人快速融入数字时代，共享科技带来的新生活。

会议由陶旭东常务副校长主持。皇甫志新副校长和徐祥宝副校长作了工作布置。王少东校长在会议上作了重要讲话，要求各部门认真落实会议布置的工作，提高学校的美誉度。



另：为落实会议精神，各系分别召开全体教师会议，各系主任传达了学校工作会议精神；布置了本学期教学任务和要求；布置了本学期系的重点工作和要求；对教师进行了常规的师德教育；开展了必要的讨论与交流。

(秦 溢)



《再做校园读书郎》 舞出新天地

2023年春节联欢晚会上，在首届全国老年大学春节联欢晚会上，有一支老年大学舞蹈队以其独特的情景创作和精湛的艺术表现引起了广大观众的热情关注，取得了圆满成功。这就是苏州市老年大学万寿宫艺术团舞蹈队表演的根据学校同名校歌改编创作的情景舞蹈《再做校园读书郎》。该节目以其百分之百原创作品的风格和意境受到了主办单位的高度认可和积极赞赏。省老年春



晚总导演徐峥对《再做校园读书郎》给予了高度评价，称其为一个难得的全新的反映老年大学学员学习生活和精神风貌的原创作品，具有强烈的时代感和艺术魅力。节目主题立意鲜明，表现新颖，舞台场面出彩，富有苏州特色，在全省老年文艺节目中独树一帜。该作品词曲创作、舞蹈设计和

演员均为苏州市老年大学师生。据了解，该节目是根据学校同名校歌创作设计的情景舞蹈，(下转第2版)

苏州市老年大学志愿者总队举行学雷锋主题活动

为纪念伟大领袖毛主席“向雷锋同志学习”号召发表六十周年，苏州市老年大学志愿者总队于3月5日在“万寿宫”校园，隆重举行了学雷锋主题活动。

首先，校教务处沈鸿秋带领大家一起学习习近平总书记关于学雷锋活动的重要论述。总书记说：“我们既要学习雷锋的精神，也要学习雷锋的事迹，把崇高的理想信念和道德品质的追求转化为具体的行动，体现在平凡的工作生活中”，“在新征程上要深刻把握雷锋精神的时代内涵，不断壮大学雷锋志愿服务队伍，让雷锋精神在新时代绽放更加璀璨的光芒”。



结合学习，沈鸿秋提出：今天我们在一个特殊的日子，组织举办学雷锋主题活动，一方面重温雷锋故事，另一方面，用雷锋精神来对照总结我们的工作，用雷锋精神来规划部署今后的方向。目的就是为了发扬和学习雷锋同志热爱党、热爱祖国、热爱社会主义的理想和信念，共同建设我们的美丽校园。

志愿者活动要坚持“三不”(下转第3版)

校合唱团在省“老年大学合唱节”获大奖



春寒料峭时，歌坛夕阳红。2月23日，“迈步新征程，放歌向未来——第三届江苏省老年大学合唱节汇演”在美丽的湖城——淮安市金湖县文化艺术中心落下帷幕。苏州市老年大学万寿宫合唱团代表苏州参赛。参赛学员发挥出色，用深情抒怀与优美和声，生动地演绎了家喻户晓的红歌《领航》，赢得专家赞许，捧得艺术含金量最高的“最佳编排奖”，为苏州、为我校赢得了荣誉。

老年大学合唱节是江苏大众艺术园地中，一朵争奇斗艳的新葩，是江南大地“夕阳无限好”的真实写照。在首届合唱节上，我校男声合唱团曾首开先河，(下转第3版)

跟着总书记学习二十大报告 | 务必敢于斗争 善于斗争

【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。中国共产党是敢于斗争、敢于胜利的马克思主义政党。回顾党的奋斗历程，中国共产党之所以能够历经磨难成功应对各种风险挑战，不断创造

新的辉煌，很重要的一点，就是团结和带领人民卓有成效地进行伟大斗争。

敢于斗争是战胜风险挑战的前提，善于斗争是战胜风险挑战的保障。党的十八大以来，习近平总书记在不同场合多次强调要“敢于斗争”“善于斗争”。今天，我们梳理部分有关重要论述，与您一同学习。

（转自央视网）



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 ③

敢于斗争
善于斗争

面对新形势新挑战，要发扬斗争精神，既要敢于斗争，又要善于斗争，在事关中国特色社会主义前途命运的大是大非问题上坚定不移，在改革发展稳定工作中敢于碰硬，在全面从严治党上敢于动硬，在维护国家核心利益上敢于针锋相对，不在困难面前低头，不在挑战面前退缩，不拿原则做交易，不在任何压力下吞下损害中华民族根本利益的苦果。

——2016年12月26日至27日，习近平在十八届中央政治局民主生活会上的讲话

敢于斗争
善于斗争

要发扬斗争精神，敢于斗争、善于斗争，根据形势变化及时调整斗争策略，团结一切可以团结的力量，调动一切积极因素，不断夺取具有许多新的历史特点的伟大斗争新胜利。

——2020年9月8日，习近平在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上的讲话

敢于斗争
善于斗争

新的征程上，我们必须统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，抓住历史机遇，增强忧患意识、始终居安思危，保持革命精神和革命斗志，勇于进行具有许多新的历史特点的伟大斗争，以敢于斗争、善于斗争的意志品质，坚决战胜任何有可能阻碍中华民族伟大复兴进程的重大风险挑战，坚决维护国家主权、安全、发展利益。

——2021年10月9日，习近平在纪念辛亥革命110周年大会上的讲话

敢于斗争
善于斗争

防范化解重大风险，需要有充沛顽强的斗争精神。领导干部要敢于担当、敢于斗争，保持斗争精神、增强斗争本领，年轻干部要到重大斗争中去真刀真枪干。各级领导班子和领导干部要加强斗争历练，增强斗争本领，永葆斗争精神，以“踏平坎坷成大道，斗罢艰险又出发”的顽强意志，应对好每一场重大风险挑战，切实把改革发展稳定各项工作做实做好。

——2019年1月21日，习近平在省部级主要领导干部坚持底线思维着力防范化解重大风险专题研讨班开班式上的讲话

敢于斗争
善于斗争

无数事实告诉我们，唯有以狭路相逢勇者胜的气概，敢于斗争、善于斗争，我们才能赢得尊严、赢得主动，切实维护国家主权、安全、发展利益。年轻干部一定要挺起脊梁、冲锋在前，在斗争中经风雨、见世面。

——2022年3月1日，习近平在2022年春季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上的讲话

敢于斗争
善于斗争

斗争精神、斗争本领，不是与生俱来的。领导干部要经受过严格的思想淬炼、政治历练、实践锻炼，在复杂严峻的斗争中经风雨、见世面、壮筋骨，真正锻造成为烈火真金。要学懂弄通做实党的创新理论，掌握马克思主义立场观点方法，夯实敢于斗争、善于斗争的思想根基，理论上清醒，政治上才能坚定，斗争起来才有底气、才有力量。

——2019年9月3日，习近平在2019年秋季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上的讲话

敢于斗争
善于斗争

团结奋斗是中国人民创造历史伟业的必由之路。只要在党的领导下全国各族人民团结一心、众志成城，敢于斗争、善于斗争，我们就一定能够战胜前进道路上的一切困难挑战，继续创造令人刮目相看的新的奇迹。

——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

解谜思路及谜底：

第一句、方位减法。前四字“意”下面是“心”底，把“怀”字的心关掉，结果就只留下右面的“不”字了；后三字是说“否”若有口即成立，若无口便是“不”

第二句、先减后加。克服即去掉，盲字去掉“目”只剩下“亡”；猜的时候有提示语“用心”二字，即试着用心字看看能否与亡字组合，“忘”字成立。

第三句、字素拆分解谜。由衷的“衷”减掉中间的“中”余下“衣”字，留做“衤”旁用；“分”减去“八”余下“刀”字；衣字偏旁与刀字组合即初心的“初”。

第四句、加法组合。际会是缘自“因”起，因字能与什么字际会成“恩”呢，必定是非“心”莫属。

（上接第4版）每一个生命都有自己向前的步伐，按照自己的生命轨迹，苏醒，发芽，长叶，茁壮；也许开花，也许不，但从从不攀比，从不焦虑，也不怨天尤人！

命运给我一束阳光，我就尽力地生长！每一天，都装满快乐，也承载着希望！

徜徉春光、春色，做人，也要一样。生命不易，给生命一个希望。

每个人生命里，都有春天。

微笑，是生命的春天，喜欢微笑，一个微笑，就像一个春天，一个善意的点头微笑，也会带给人无限的美好。

快乐，是生命的春天，是发自内心的一种愉悦与满足，需要主动寻觅、需要我们心胸的宽广。

幸福，是生命的春天，幸福是无形的，也是有形的，是物质的，也是精神的，需要我们用心去创造。

（上接第1版）重点展现了广大老年学员热爱生活、积极向上、焕发青春的精神面貌和丰富多彩的老年大学校园生活，歌颂了新时代广大老年人“不甘英年韶华逝，再做校园读书郎”的充满阳光的幸福生活。节目排练期间，正值盛夏高温和疫情，编导老师杨鑫、范聪和参加学员克服各种困难，排除多种干扰，精心创作、精心排练，毫不懈怠。学校领导皇甫志新副校长、教务处副主任沈鸿秋亲自到现场关心排练情况，给予关心和指导。校歌创作的词曲作者朱学标、柏银星老师也到排练现场解说创作的主题和意境，提供给编舞老师和舞蹈演员参考。舞蹈系主任仲燕萍亲自教舞蹈演员学唱原校歌，以期更好地加以理解和体会。舞蹈队队长杨卫更是以身作则，发挥团队

精神，团结带领大家出色完成排练任务。

节目排练后期，不少演出组织得知这一信息，纷纷发出演出邀请，为此，该节目应邀参加了多场演出。其中包括苏州知青研究会举办的喜迎二十大《秋收获》文艺汇演，工业园区举办的“幸福舞起来”舞蹈大赛，在200多个节目中脱颖而出荣获第二名等，都获得了热烈反响。之后，该节目被市老龄委推荐代表苏州市参加江苏省老年春晚演出，又被中信银行推荐参加中国老年大学协会举办的首届全国老年大学春晚演出。《再做校园读书郎》舞上春晚舞台，舞出了一片新天地，舞出了苏州老年大学广大老年学员的新风采、新气象。

（供稿 朱学标 周仁明）

（上接第4版）它的坚强，马兰头花那一个展开的笑脸，一点一点抚去我心头的忧伤……

有道是：山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村，三十年前河东的人们，一路坎坎坷坷地走到了河西，当今活得丰衣足食自由自在的我，却仍然改变不了对挖野菜一如既往的热情，几乎每年春天我都会出现在田间地头或朋友家的果园菜地里采集野菜，为的是享受那田园美好的风光，为的是寻找那童年的足迹，为的是获得大地母亲给予我们的馈赠，那些经历过严寒酷暑洗礼的野生马兰头，它默默无声却又自带铿锵，它自我蓬勃，自我盎然，一路向前一路芬芳……

青玉案·赞隶书提高班

和风拂面春来早，隶高班、师生好。愉悦求知心有靠。课堂欢畅，人人诚表，天地争相笑。每期书展开新貌，古朴清淳雅无燥。万寿宫中多热闹，大家观看，众皆称妙，朵朵花儿耀。

(董士奎)

青玉案·颂苏州市老年大学兼和董士奎老首长《赞隶书提高班》

爱听莫道君行早，读书去、赏官好。学问门门都有靠。老年寻乐，溢于言表，迷你开心笑。花香古殿新姿貌，倍长精神不烦躁。歌舞琴筝声热闹。诗文书画，均存高妙，模范金星耀。

(吴正贵)

青玉案·敬和董士奎先生词恭贺董老期颐壮岁

铮铮铁骨迎春早，傲霜雪，精神好。坚韧刚强堪倚靠。怡心轩昊，清风峻表，颌首由衷笑。壮怀未已青松貌，使命担当不浮躁。无视世间喧与闹。一生戎马，诗高翰妙，军旅荣光耀。

(蒋海波)

卜算子·白玉兰

袅袅展霓裳，款款凌空舞。带雪披云傲碧穹，何惧群芳妒。高洁品无凡，寂寞东君诉。玉魄冰魂不染尘，缕缕馨香吐。

(黄建萍)

蝶恋花·咏白鹭

壹水涵青添旖旎。弄巧纤云，悠见精灵憩。青玉雪衣搔首翅，婷婷玉立桥栏倚。十里桃花新绿醉。夕照金风，信步清姿媚。一曲箫声飞远际，翩跹起舞芳尘瑞。

(张香生)

又游明月湾

清波荡漾碧连空，郁岭逶迤灿胜虹。古码头旁鳧隐苇，老樟树顶叶遮鸿。湖娇引客尝鱼蟹，岛美邀朋赏杏枫。明月风情如火烈，桔红榴硕喜诗翁。

(张桂生)

浪淘沙·石湖听雨

云岫水泠泠，风露天明。吴台越垒少人行，谁在湖滨寻旧影，试听鸥盟。听雨话曾经，蠡岛凉亭。风帆沙鸟过浮萍，身在迷离心事了，莫醉蓬瀛。

(刘婉英)

沁园春·咏春

赋颂春声，笑语银铃，姹紫一方。看耕田栽果，封泥溉水，层林叠翠，沃野盈香。阆苑灵涵，天人温婉，且慰迢迢思绪长。商机旺，叹城垣朗照，湖网银镶。硝烟瘟疠濒亡，恰富庶平安灯火窗。有沧浪风雅，名园诗话，鱼鸥晚眺，鸟雀晨妆。东舞金鸡，西行白马，烟水云霞走画廊。重来日，即传承荟萃，歌誉尤觴。

(张欣欣)

鹧鸪天·大地春来舞柳烟

大地春来舞柳烟，江南江北尽桃源。十三城市餐衣足，千万人家雨露溥。望绿水，忆红船，长空风正度关山。百年回顾攀登路，更有高峰在九天。

(章可文)

古镇

巷道铺青石，虹桥醉眼前。风来飘酒旆，雨过疾菱船。

(李全男)

长相思·咏兰

春兰幽，寒兰幽。空谷悬崖生不休，何曾风雨愁。梦亦勾，魂亦勾。色异姿殊灵气收，清芬天地留。

(杨自振)

赞姑苏健身步道

今日天堂又一春，健身步道傍河滨。连桥鹤市陈醪美，绕水苏城新酿醇。惬意斜阳描带郭，纵情碧露涤枫津。芸生脚印心留迹，柳影香痕党最亲。

(刘谦淦)

校园灯谜

蒋海波

意下关怀矢口否，
克服盲目用心猜。
中解由衷八分谜，
因缘际会报恩来。

(以上每句各猜一字，组成四字时政热词。)

(上接第1版)荣获一等奖。本届大赛不同以往，组委会要求各市选派一支混声团亮相。市老龄委、市老年大学决定由万寿宫合唱团赴赛。领受这一光荣任务后，校领导高度重视，迅速研究组织落实，挑选人员、组建队伍、选择曲目、开展排练等工作紧锣密布、一着不落。学校为合唱团的排练与形象建设，提供了各方面的支持与物质保障。从组团到参赛，排练时间不足三月。全团上下，以完成好这次参赛任务为鞭策，凝心聚力，心往一处想，视压力为动力，积极缩短磨合过程，争取在最短的时间里排练好。

合唱曲目是《领航》。《领航》这首歌曲是当下知名度、流传度、美誉度最高的红歌之一，要艺术地诠释和演绎好这首合唱曲难度较大。在排练中，指挥柏银星老师从严要求，一丝不苟，亲自示范，反复纠正，直到符合预期要求为止。钢琴伴奏周欣凯老师，仔细优化伴奏曲谱，设计出气势磅礴、抒情浓郁的前奏曲，做到了在第一时间里迅速地激发出演唱者的激情，进入最佳状态。全体团员克服困难，努力“出满勤、唱满点、出全力”，聚精会神上好每堂排练课，保证了排练质量稳步提升。

本届合唱节设四个奖项，依次为“最佳组织奖”、“优秀组织奖”、

“最佳风尚奖”、“最佳编排奖”。很显然，“最佳组织奖”、“最佳编排奖”分量最重、艺术含金量最高。苏州荣获“双奖”——“最佳组织奖、最佳编排奖”。

我校合唱团最后一个登台，以精彩的压台戏，博得台下好评，赢得专家赏识。大赛特邀专家李永，在现场点评中，给予我团高度评价。他的点评金句为：苏州团在这样一个恢宏的场合，将这样一首大歌，以自己独特的艺术与和声演绎，稳稳当地托住了……。“托住了”三个字，言简意赅，赞誉有加。

返程时，夜幕缓缓降临，春雨淅淅沥沥，车窗景色为雨丝所朦胧。沉浸在载誉而归喜悦中的团员们，一遍遍地在手机屏幕上，重温着刚刚收到的演出视频……

“无论多久你都在我们身旁，相依相恋情深意长。江山就是人民，绘成你胸中景象……”这已经澎湃于团员们脑海、流淌在他们血液中的旋律，在车厢里此起彼伏……

(供稿 万寿宫合唱团 王仁荣)

(上接第1版)(即：队伍不散、初心不忘、激情不退)方向，以饱满的热情投入到“三风”(即：学风、教风、校风)建设之中，使我们这支平均年龄为66.3岁的银发志愿者队伍在“服务师生、服务教学、服务社会”中再做贡献。

接着，总队长夏大媛作了2022年工作回顾和2023年工作展望，号召全体志愿者向何梅、李香

菀、张佑良等志愿者标杆、我们身边的“活雷锋”学习，把雷锋的“螺丝钉”精神和志愿者的“抗疫”精神结合在一起，让雷锋精神代代相传，传承下去。

副总队长陆小微代表总队，宣读了2022年秋季学期《关于学雷锋志愿者服务工作的表彰决定》；美丽校园分队、文艺分队和书画摄影分队荣获志愿者工作先进集体的称号；刘荣

森、刘丽华、陆鸣晓等51名志愿者荣获学雷锋志愿者服务先进个人称号。

主题活动在《学习雷锋好榜样》的歌声中，以分队为单位，两人一档、三人一组开展了力所能及的公益活动，将雷锋精神化作自觉行动，擦窗抹门、掸灰除尘、洁净电脑、擦拭钢琴、拾捡砖块碎石、清扫残草烂叶……。志愿者夫妻档、兄妹、姐妹档齐上阵，一派和

谐的学雷锋氛围，为第二天学校开学上课创造了一个干净、整洁、美丽安全的学习环境。志愿者黄马甲靓丽的风景线又一次在校园里涌动。

立足新时代，展现新作为，弘扬雷锋精神，创建文明校园，全体志愿者立志在学雷锋的路上再创辉煌。

(志愿者总队 陈瑾 顾琳娜摄影)



万千和春往

散文赏析与写作班 薛招娣



春暖花开，多么美妙！尤其在江南，“水是眼波横，山是眉峰聚，欲问行人去哪边？眉眼盈盈处。才始送春归，又送君归去。若到江南赶上春，千万和春住。”千种态，万抹色，江南春日的景致有多撩人？北宋词人王观早已酩酊大醉，我也年年薰风里读景，艳阳下寻诗；常叹“虎丘月色为谁好”，又猜“娃宫花枝应自开”。披星戴月在春的眉眼处，还是不知有没有抵达词中意境？

又一个春的到来，河岸的老柳摇着新枝约桃花同住。一柳一桃是一家，杭州的西湖边春风拂着很多这样的家，苏州的河岸旁也生活着无数这样的家。一个玉树临风，是天是地，一个小鸟依人，有笑有泪。桃红柳绿，眉眼盈盈，还有比这更摄人心魄的美好吗？玉兰与海棠同住，玉兰开时，满枝满杈硕大的花朵，有古代美人杨玉环的丰腴雅致，海棠娇柔倚在玉兰身旁，常常为它欢苗爱叶，神不守舍。玉兰落后，海棠灿烂，无穷无尽的花朵嫣然华丽，顾盼生姿，玉兰默默伸出叶芽，在春风里为海棠鼓掌。

我也要与春同住，不想以往那样到处寻觅而忽视身边的春意。小院茶树最早得到春讯，它用花朵给我写诗，朱朱粉粉的笺如少女的梦，一朵一帧，美得心都颤了。那几天，我与茶花住。阿莲家院外的二月兰疯成一片时，我把她一院子的花都得罪了，独宠这一片蓝紫色的芳华，它们用深深浅浅的紫回馈我，很有点“六七年前狂烂漫”的劲头。我深知它热烈而绝决的脾性，要与它们住几日。

和春住，少不了柴米油盐酱醋茶的烟火。晨起，挑几棵花坛去冬落籽的“绣花锦”，做一顿咸肉茶饭。春雨润过，这菜生长得越发肥

硕，日见风致地讨人喜欢。春日的时不我待，对一棵菜而言，是尽早拔出菜薹，开出菜花，结出菜籽。我却让它们入馔，那一碗香而糯的菜饭，是我与春天同住的佐证。马兰头已是第二、第三茬了，那么青翠碧绿的一片，与蘑菇片热炒，和豆干丁冷拌，吃的就是春天清新的滋味。挑的过程，是与春促膝谈天的机会，我们聊春风的和畅，春雨的任性，春笋的疯长，春芽的期待。田埂上的金花菜又嫩又茂，拎起一根叶片，就能带出一株芽头，用绣花的功夫，一朵一朵剪那些可人的株芽，野生的金花菜早三天与晚三天不同，这种对时令的讲究，最是无可多得。椿芽长成了，菊花脑可餐了，它们沐浴在春光里的样子，透着不露痕迹的英气。

“风花香不断，烟柳弱难扶。”我的身边住着春天的使者，每天与它们耳鬓厮磨，似握住了春天，融入了季节。日子还要多么好呢？我先在沧浪亭等一枝梅开，又在可园中伴几丛兰香；去上方山被遮天蔽日的樱花林淹没，赴美人腿将一望无际的油菜花收藏。

可我的心为什么还不满足，甚至有略略的凄惶？那天去听诗社的讲座，突然明白，这是怕春不辞而别呀！四季轮回，任谁也无力改变。

“千万和春住”的王观用这阙《卜算子》将春紧紧守在心里，他是善于留春的人。“清风明月本无价，近水远山皆有情。”沧浪亭的这副联写尽了风月之意与山水之情。从“沧浪旧五老”，到“沧浪新五老”，然后是沧浪诗社的一任任社长，他们都是留春之人，组织诗社，带动那么多诗词爱好者来写诗吟春，江南文化的烂漫春天美艳而厚重。读着一期期诗词，盎然春意溢满字里行间。

若到江南赶上春，千万和春住。千年前的嘱咐，我们没有忘记。



探梅香雪海

校友 祝君雅



早春二月，梅花绽放，正是探梅好时光。三年疫情，错过了大好春光，今年终于不负春光不负梅，好友相约，前往光福香雪海探梅，开启一场江南春日之旅。

光福是吴地最负盛名的探梅之地，植梅历史悠久，相传起始于西汉时代，元明之时已是隙地遍种梅，到清代以栽梅为业者恒十之七了。

由于光福三面环湖，依山傍水，具有得天独厚的自然环境，有利于植梅。每当梅花盛开时节，方圆几十里的梅花，连绵不断，一眼望去，茫茫如海，无边无垠，实有“入山无处不花枝，远近高低全不知”的感觉。

光福探梅最佳处莫过于香雪海。香雪海位于邓尉山之西的吾家山，属邓尉山支脉。香雪海景区的梅花有墨梅、绿梅、红梅和白梅等，其中白梅最多。万树梅花开满山坡，蔚为壮观，享有“甲天下”的美誉。

香雪海的题名源于清康熙年间江苏巡抚宋荦曾登吾家山探梅，因见白梅如雪，浩瀚如海，香气氤氲，不禁触景生情，有感而发，题下“香雪海”。由此香雪海名扬天下，成为赏梅胜地。此处赏梅与其它赏梅胜地不同，那就是漫山的花海和近在咫尺的万顷太湖相映衬，花影连着湖光，流光溢彩，实有梦幻般的视觉冲击，风光美妙无比。

香雪海的梅海里，有不少老梅树，历经风雨沧桑，树干虬曲嶙峋，枝条多曲如游龙，疏影横斜，透着苍劲之美，老树新梅，生机勃勃，在春天里显示一种老而弥坚的精神活力！

站在梅树前，细品朵朵绽梅，

冰清玉洁，秀丽淡雅，沐浴春阳，展示出生命活力。淡黄色的花蕊娇俏鲜嫩，期待蜂的亲吻，蝶的相舞。暗香浮动，恍然迷离，诗韵沉酣。忽见两少女身穿汉服，手挽轻纱，移步梅林间，尽显古典飘逸之美，增添一份遐思。

登上“梅花亭”、“闻梅阁”，凭栏四望，俯瞰香雪海的玉梅万枝，花海树色，蔚然秀茂壮丽的胜景和一碧万顷太湖，相映成趣的绝妙景致，一种久远的心旷神怡感觉，飘然而至，陶然沉醉……

香雪海的梅花凌寒笑枝头，和所有的梅花一样清雅脱俗，风骨坚韧，品格高尚，自古以来探梅甚众。故历来文人雅士、名人墨客以梅吟诗作画者极多，如明代的唐伯虎、文徵明、徐有贞等名流都有诗词颂梅，相互唱和。王维的“君自故乡来，应知故乡事。来日绮窗前，寒梅著花未。”爱梅之情，可见其深。又如南宋范成大晚年归隐石湖之畔，经营范村，在范村种植了大片的菊花和梅花，著有《菊谱》和《梅谱》。在《梅谱》中记录自己蒔梅的实践经验、审美标准，深有研究。现今此两谱已成为世界园艺史上的杰作。

时至近现代，爱梅吟梅之作更多。如陈毅同志的“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”经典名句，一直让人传诵。毛主席的那首《卜算子·咏梅》“风雨送春归，飞雪迎春到。已是悬崖百丈冰，犹有花枝俏。俏也不争春，只把春来报。待到山花烂漫时，她在丛中笑。”气魄宏伟、超凡绝伦、抒发革命豪情、境界之高超越古今。

吟梅与探梅，极尽春日之盛。探梅香雪海，归来，春光映醉颜，梅香沾衣衫。



马兰头开花了

唐诗宋词元曲班 钱桂芬

金灿灿的向日葵惊艳了翩翩秋日，如梦如幻的粉黛乱子草浪漫了浓浓秋色，抬头仰望蓝色的天空，飘过眼前的还是亘古不变的那朵朵白云，掠过耳畔的仿佛还是上世纪吹来的那阵风……

我轻轻拨开那些红纱帐一般的粉黛乱子草，忽然惊喜地发现，竟然有一棵棵，一簇簇马兰头隐藏其间，零零星星地开出了一朵又一朵紫色的马兰头花，一种久违的熟悉感扑面而来……



一个人的成长轨迹总会给人留下一些烙印，童年间的饥饿留给我的后遗症是对挖野菜的热衷，刚上小学的我就遇上了上世纪那三年自然灾害，一放学母亲就让我挎着篮子，去乡下野地里满世界的找野菜，用来充填辘辘饥肠，母亲教会了我认识很多野菜、有荠菜、马兰头、鹅常常、野芹菜等等，而最常见的就是这个马兰头，因为马兰头的生命力特别旺盛，在田间地头到处都有，可是那年头挖野菜的人实在是多啊！我挖啊

挖，挖光了大的只能挖小的，总不能空手回家吧，我走遍了大小田埂和菜地边，我找啊找，找到了一簇新长出来的马兰头我欣喜若狂……

那年未满十八岁的我，便下乡插队到了乡下，秋收的第一个农活就是割稻子，在沉甸甸的稻穗下，我发现小田埂上那是青翠成片的马兰头，

它们开出了一朵朵紫色的小花，十几片薄薄的小花瓣簇拥着一团金黄色的花蕊，亭亭玉立地摇曳在似水的秋风里，当年还是少年不知愁滋味的我，心里也美成了一朵花……

天复一天，年复一年，马兰头年年生年年长，而早已是身心疲惫地躺在田埂上的我，再也没有了当年的喜悦和期盼，觉得自己的命运和这些野草般的马兰头一样，只能自生自灭自我沧桑，孤独无助的我，采集起一把无人疼爱的马兰头花，养在了广阔天地大有作为的茶缸中，在孤吊零零四处透风的知青小屋里，是同命相连的陪伴，却让我学会了（下转第2版）



《秋红》作者 秦方



热爱春天里的生命

声乐三7班 马稼春

春天，在乍暖还寒的风里，越来越近了。

春风吹起，吹皱一池春水，水是绿色的。春天的树木发芽，池边的柳树，小小的芽苞，嫩绿的枝条，仿佛带着情不自禁的喜悦，翩翩起舞，你来我往。小草探出头来，感受着天地间的变化，在春天无尽的希望中茁壮成长。花儿随着春风慢慢走来，大朵，小朵的花儿，鹅黄，粉嫩，大红，橙红……融化在春绿里，在春风里雀跃，渴望。风儿更是调皮，刚接近一朵花叶，又折身去眷顾另一片芬芳，惹得蝴蝶在花丛中翩翩起舞，蜜蜂也跟风似地地转，鸟儿轻快赞美迷人的春天景象。

春天的芬芳来得是如此地迅猛，转眼之间，就有了春的美丽，就有了生机勃勃，就有了万紫千红。

春天属于生命，每一个生命都会等来属于自己的春天，（下转第2版）