

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4期 总154期
准印证号：S(2023)05000024 (内部资料 免费交流) 2023年05月29日



苏州市老年大学与江苏银行苏州分行营业部联学共建仪式暨培训会隆重举行 (李香逸摄)

关于建设苏州市老年大学

万寿宫数字化学习社区的实施意见

为认真贯彻落实《中共中央国务院关于全面加强新时代老龄工作的意见》(中发〔2021〕42号),积极实施《苏州市终身学习促进条例》,加快实施《苏州市老年大学2020—2035年教育现代化发展规划纲要》《苏州市老年大学十四五发展规划》,经研究决定建立苏州市老年大学万寿宫数字化学习社区。

一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻党的二十大精神。深化全民阅读活动。用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,将阅读贯穿于教育活动的全过程,增强全体师生的历史自觉和文化自信,在阅读中明是非、知荣辱、立志向、修言行,肩负历史使命,坚定前进信心,深入学习与践行社会主义核心价值观。借力数字技术推动终身学习,培养终身阅读者。以建设万寿宫数字化学习社区为突破口,推动老年大学师生员工终身学习,以内涵发展推动学校高水平建设教育现代化,高质量创建中国老年大学标准示范校。建树苏州市家门口老年大学示范校与标杆校。

二、基本原则

万寿宫数字化学习社区以推动苏州市老年教育为视角、以线上平台为窗口,积极构建具有学校特色的“1+1+1+N”(即“1”苏州老年大学+“1”苏州市老年大学万寿宫数字化学习社区+“1”“苏周到”网上老年大学+“N”苏州市老年大学分校及各办学点、课程基地)无边界网上学习社区。按照书香校园、数字校园、公益校园原则进行建设。采用区域全方位、对象全覆盖、学习全时段的资源供给方式。构建自主学习、相互交流、才能展示的学习交流模式,推动建设人人可学、时时可学、处处可学的终身学习新常态。

三、学习方式

(一)建设开放学习社区。师生员工共建共享老有所为、老有所学、老有所乐的老年友好型学习社区。学员开展读书活动,交流学习心得,展示学习成果。在愉快的学习生活中养老享老,安度幸福晚年。

(二)建设智慧学习社区。推动数字技术

与终身学习的融合。采用线上线下相结合,以线上学习、自主学习的学习方式为主。

(三)建设公益学习社区。学员、教师、管理人员、社会各界共建共享的学习社区。数字化学习社区全部提供国家、江苏省、苏州市免费提供的课程学习资源,学员学习平台、教师培训平台。

(四)建设课外学习社区。学员课外学习,既要选学丰富多彩的学习资源,也要选学中国老年大学协会组织编写的通识教材。理论联系实际,开展多种形式的社会实践活动,确立积极向上向善、豁达乐观处世的人生态度,自觉践行积极老龄观与健康老龄化理念,努力做到有作为、有进步、有快乐的“三有老人”。

(五)建设教师培训社区。教师自主选择社区提供的教师培训平台,主动参加业务培训、教育科研、教研活动,不断提升教育教学能力。认真研究把握老年教育规律,不断提高课堂教学质量。

(六)建设党建工作平台。党支部要充分利用数字化学习社区,结合学校特点,积极开展党建工作。

四、学习资源

(一)学员学习平台

苏州市老年大学官网

(<http://szlndx.suzhou.edu.cn>)开辟“万寿宫数字化学习社区”。主要提供国家智慧教育公共服务平台、国家智慧教育读书平台,国家老年大学全国老年教育公共服务平台等提供的、适合老年人为主的免费学习资源链接。

学校微信公众号定期向学员与教师发布免费学习资源目录。

(二)教师学习平台

教师可以链接国家智慧教育平台的“教师专业发展”相关链接,以及国家开放大学、国家老年大学、终身教育平台等教师培训资源。教师自主选择参加教研活动、开展教育科研。

五、保障措施

(一)学校为推动万寿宫数字化学习社区建设。成立融媒体中心,全面加强万寿宫数字化学习社区的组织协调工作。补充扩大万寿宫教授专家团,进一步加强对学习社区的指导工作。

(下转第2版)

苏州市老年大学与江苏银行苏州分行营业部联学共建仪式暨苏州市老年大学班长培训会议于2023年5月7日在江苏银行苏州分行报告厅隆重举行。出席本次活动的有苏州市老年大学与江苏银行苏州分行及营业部相关领导、老年大学各处室和系科的负责人、参加培训的学员班长。

在苏州市老年大学皇甫志新副校长主持下开始了苏州市老年大学与江苏银行苏州分行营业部联学共建仪式。首先,江苏银行苏州分行郁新副行长在热烈掌声中致辞,他热情赞扬了苏州市老年大学在为老服务中所取得的成绩,宣传了江苏银行坚持“服务市民、服务民生”的社会责任,介绍了在老年金融领域不断创新爱心服务的内容、聚焦联学共建,搭建起银校间的友谊之桥、希望之桥。

苏州市老年大学陶旭东常务副校长讲话中对江苏银行大力支持老年大学的建设表示衷心感谢;陶校长指出,

2021年,中共中央、国务院颁发的《关于加强新时代老龄工作的意见》对发展老年教育提出了明确的要求,指明了发展的方向。党的“二十大”更为今后老龄工作提出了更高要求。“银校合作”、“联学共建”是落实中央要求的积极行动和务实举措。

(下转第3版)



按语:阅读伴老龄,书韵溢校园。现将学校推荐给学员阅读的书目(首批)刊登于下,供学员选阅,学员可以上“苏州市老年大学万寿宫数字化学习社区”、“国家智慧教育读书平台”、“国家老年大学全国老年教育公共服务平台”免费阅读。同时学员也可把适合我们阅读的书目反馈给学校(邮箱地址szlndx@126.com),以便不断充实阅读书目。

苏州市老年大学向老年学员推荐首批阅读书目

- (2023年4月)《老年人摄影》周蓉子祺王鹤著
- 《苍学集萃——学记》乐正克
- 《书法的故事——隋唐五代》文师华著
- 《儒林外史》(清)吴敬梓著
- 《战争与和平》(俄)L·托尔斯泰(Leo Tolstoy)著

- 《国家记忆——共和国难忘瞬间》赵迎新主编
- 《京剧》刘新阳著
- 《民间美术之旅》仇坤,张立编著
- 《中国山水画的透视》王伯敏,童中焘编著
- 《国魂——社会主义核心价值观全民阅读通识读本》中共中央宣传部宣教局,中央电视台《国魂》摄制组编著
- 《百名院士的红色情缘》中国工程院、光明日报社
- 《习近平讲故事》人民日报评论部
- 《不生病的生活方式》盛宁
- 《背影》朱自清
- 《书法的故事》任平



跟着总书记学习二十大报告 | 坚持和发展中国特色社会主义不动摇

【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。

天天学习方向决定道路，道路决定命运。党的二十大报告明确指出，中国特色社会主义是实现中华民族伟大复兴的必由之路。

历史和现实都告诉我们，只有社会主义才能救中国，只有中国特色社会主义才能发展中国，只有坚持和发展中国特色社会主义才能实现中华民族伟大复兴。这是历史的结论，也是人民的选择。我们一起从总书记的重要论述中体会其深刻含义。

(转自央视网)



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 ⑤

中国特色社会主义

中华民族的今天，正可谓“人间正道是沧桑”。改革开放以来，我们总结历史经验，不断艰辛探索，终于找到了实现中华民族伟大复兴的正确道路，取得了举世瞩目的成果。这条道路就是中国特色社会主义。中华民族的明天，可以说是“长风破浪会有时”。经过鸦片战争以来170多年的持续奋斗，中华民族伟大复兴展现出光明的前景。现在，我们比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴的目标，比历史上任何时期都更有信心、有能力实现这个目标。

——2012年11月29日，习近平在参观《复兴之路》展览时的讲话

中国特色社会主义

改革开放30多年来，中国经济实力、综合国力、人民生活水平不断跨上新台阶，我们不断战胜前进道路上各种世所罕见的艰难险阻，中国各民族长期共同团结奋斗、共同繁荣发展，中国社会长期保持和谐稳定。这些事实充分证明，中国社会主义民主政治具有强大生命力，中国特色社会主义政治发展道路是符合中国国情、保证人民当家作主的正确道路。

——2014年9月5日，习近平在庆祝全国人民代表大会成立60周年大会上的讲话

中国特色社会主义

方向决定道路，道路决定命运。中国特色社会主义不是从天上掉下来的，是党和人民历尽千辛万苦、付出巨大代价取得的根本成就。中国特色社会主义，既是我们必须不断推进的伟大事业，又是我们开辟未来的根本保证。

——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

中国特色社会主义

新时代中国特色社会主义思想，是对马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观的继承和发展，是马克思主义中国化最新成果，是党和人民实践经验和集体智慧的结晶，是中国特色社会主义理论体系的重要组成部分，是全党全国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南，必须长期坚持并不断发展。

——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

中国特色社会主义

党的百年奋斗成功道路是党领导人民独立自主探索开辟出来的，马克思主义的中国篇章是中国共产党人依靠自身力量实践出来的，贯穿其中的一个基本点就是中国的问题必须从中国基本国情出发，由中国人自己来解答。我们要坚持对马克思主义的坚定信仰、对中国特色社会主义的坚定信念，坚定道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，以更加积极的历史担当和创造精神为发展马克思主义作出新的贡献，既不能刻舟求剑、封闭僵化，也不能照抄照搬、食洋不化。

——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

中国特色社会主义

历史总是按自己的逻辑向前演进。中国特色社会主义在中国取得巨大成功表明，社会主义没有灭亡，也不会灭亡，而且焕发出蓬勃生机活力。科学社会主义在中国的成功，对马克思主义、科学社会主义的意义，对世界社会主义的意义，是十分重大的。

——2018年1月5日，习近平在新进中央委员会的委员、候补委员和省部级主要领导干部学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神研讨班上的讲话

中国特色社会主义

以史为鉴、开创未来，必须坚持和发展中国特色社会主义。走自己的路，是党的全部理论和实践立足点，更是党百年奋斗得出的历史结论。中国特色社会主义是党和人民历经千辛万苦、付出巨大代价取得的根本成就，是实现中华民族伟大复兴的正确道路。

——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

中国特色社会主义

新的征程上，我们必须坚持和发展中国特色社会主义不动摇，继续推进马克思主义中国化时代化，坚定志不改、道不变的决心，牢牢把中国发展进步的命运掌握在自己手中。

——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

万寿健康素养课堂1

苏州市老年人健康素养-基本知识、技能及释义

一、基本知识和理念

1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱，还是身体、心理和社会适应的完好状态。

2.每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。

3.正确认识衰老和死亡，树立积极的老龄观和死亡观。

4.预防控制慢性病关口前移，从防控疾病前移到防控产生疾病的健康危险因素。

5.定期进行健康检查，并监测健康危险因素的发展、变化。进行自我健康管理。

6.自我管理可以从源头上阻断或者控制慢性病的自然进程。

7.成年人的正常血压为收缩压 ≥ 90 mmHg且 < 140 mmHg，舒张压 ≥ 60 mmHg且 < 90 mmHg腋下体温 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ ；平静呼吸 $16 \sim 20$ 次/分；心率 $60 \sim 100$ 次/分。

8.关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要学会自我管理。

9.关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者应当加强自我管理。

一堂难忘的流动声音课堂

2023年4月27日上午，苏州市老年大学朗诵表演正在进行着一堂别开生面的朗诵班观摩教学课。由苏州市朗诵协会“流动的

声音课堂”王洪庆老师带着精心准备的著名诗人阿紫的散文诗《英雄》走进课堂。

年轻又帅气的王老师朝气蓬勃，充满激情。他一站上讲台，就吸引了同学们期待又崇敬的目光。王老师首先带领大家站立科学练声。他说，气息是朗诵的根基，边说边耐心地教大家如何练习气息。全体站立，在老师的示范指导下做气息的训练，让大家有耳目一新的感觉。

(下转第4版)

校园灯谜

忆江南

(蒋海波)

星耀水，
秀透照园中。
足下浪花飞四溅，
堂前儿戏乐双融。
超趣起趋同。

(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)

(上接第1版)健全和加强学联会建设，营造书香校园的学习氛围。大力实施建设书香校园“十个一”工程建设：办好一报(《万寿宫》)、一刊(《秋实》)、一网(苏州市老年大学网站)、一号(苏州市老年大学微信公众号)、一屏(老年大学电子宣传屏)、一馆(数字化校史馆与展览馆)、一廊(长廊文化宣传窗)、一室(八号楼二楼党员活动室)、一厅(亨通楼多功能报告厅)、一区(万寿宫校区3号楼、4号楼阶梯教室大堂数字化学习区)。

(二)学联会在各系建立通讯员小队。通讯员负责搜集整理各系科、学生联合会、志愿者总队关于推进数字化学习及其他各类信息，定期上报学校融媒体中心与信息中心，为宣传工作提供基础素材。

六、近期主要活动

(一)学校教务处、信息中心、学生联合会围绕中国老年大学通识教材《老龄金融》，录制老年金融通识课。

(二)养生健身系结合学校实际

增长学员学习中国老年大学通识教材《老年健康教育与管理》，开展“我们的护士、我们的未来——2023年护士节大型义诊活动”。

(三)苏州市老年大学与苏州市老科技工作者协会共同组织开展老年健康以及各类科技类专题讲座。

(四)学联会、学校志愿者总队围绕学习实践中国老年大学通识教材《树立和培育积极老龄观》，组织形式多样的社会实践活动。

(五)邀请苏州市教育局法律顾问团，开设《老年人权益保障法律实务》专题讲座。

(六)学校党支部积极开展“建设书香校园、争做党员先锋”主题教育活动，实施苏州市老年大学建设书香校园“书记项目”。

(七)学校教务处加强对江苏银行共建“非遗课程基地”，大公园社区“海棠花红·乐龄学堂”等课程基地的业务指导工作。

(八)学校围绕重大节日，组织各种类型的读书征文活动，诗歌朗诵比赛。

八年前我到苏州市老年大学报名参加由许建中老师执教的“数码

照片处理技术基础班学习”，现今已是提高班。这些年来他给我留下的印象是“讲究精致、风雅；平和、谦虚好学，对事物观察细致；把教学工作做到极致、追求完美；他紧跟潮流，但处事做人正直又很低调，善于融合包容。”

他的教学对象全是退了休的老年学员，他在教学中根据老年学员的特点因材施教、因人施教，由浅入深、由易而难，课堂上常常与学员互动，教学形式活跃，激发学习热情，调动学习兴趣。数码照片处理对电脑的配置有较高的要求，电脑操作他非常专业，独具色彩范围的慧眼，“滤镜”变化的知识，扎实地美术功底。他自称是器材“发烧友”，时常自掏腰包购买器材，无偿用于教学刻求把高品质图像完美展现给学员。为上好每堂课，他反复备课，准备多种解题方案，将

为追光增彩赋能

各类最佳资源进行“混合”融通。软件的应用以及能否熟练操作是Photoshop的第一要务，许老师非常耐心地、反复多遍演示解释，直到学员理解掌握每一程序的“程序语言”及作用“清晰度百分之百”。我们班有位女学员，把从许老师那儿学到的数码照片处理技术用到她每次出行采风拍回来的照片上，做成一册册各种主题的精美的画册，她越发认为，翻看画册是一种很好的学习与对话，仿佛在向一位智者“请教”。

许老师就是用数码照片处理技术传达给我们在生活中不断洞察社会的悄然变化，前期的摄影和后期的数码处理技术是工作、是生活和爱好，更是表达自我理想和信念的途径，用“上帝的视角”审视，让你发现不变中亦有变化，并惊艳于其中的丰富细节。在许老师的生活中曾有过一段最困难的日子，但还是不遗余力，克服

困难，在我的记忆里他从未因他自身原由而缺席教学。

许老师酷爱摄影，凡出门他总背着摄影包，心爱的相机不离他左右，以一种闲逛和兜转的方式发现焦点，每学期总能分享到他的“高光”。

众所周知，摄影是门两条腿走路的艺术，前期的拍摄和后期的处理技能，他把一群退休人领入了高端玩家，成了摄影两条腿都能走的“健全人”，他助力我们对摄影艺术向深里走，拓展了我们的兴趣和视野，增加了知识和丰富了文化生活，补上了我们对Photoshop图像处理知识的短板“创建新图层、取样、通道、快速蒙板、盖印图层”。使我们前期拍出精彩，后期处理更加增彩的“叠加”效应。班长周通赞许道“许老师的师德师风，敬业精神的优秀品行，对此引发了我们每个学友心灵深处的共鸣和仰慕！感谢许老师辛苦耕耘，使我们收获了老年生活的快乐！”。

（数码照片处理提高班 徐涌泉）

谜班 欢迎您来加盟

苏州市老年大学有个“中华灯谜班”，创立于2016年秋，专事灯谜教学，别具特色。

灯谜是我国独创的民间艺术，是中华文化中独有的文字艺术游戏，兼具艺术性、益智性、竞技性、逻辑性于一体。

现在执教的是金震宇老师。金老师毕业于广州中山大学，就读时就参加校灯谜学会，并担任过会长。他深爱灯谜，也有一定的造诣，大学毕业后又不时活跃在谜台。1999年加入了苏州职工灯谜研究会，任过副秘书长，秘书长，副会长。他也多次组织参与过社会上的大型谜会，如第三届网络谜人现场谜会暨胥口谜会连续七年寒山寺听钟声新年谜会、2010相城区美食节谜会、2015“谜说相城”长三角谜友联谊会；参与2008、2009上海枫泾谜会，2010年晋江谜会，2012深圳“居安杯”全国谜会等。金震宇老师工作认真。他上课借助现代化设备，使用电脑、投影仪，自制幻灯片。由于中华灯谜课学员又来自五湖四海，文化程度不一，掌握的灯谜知识又参差不齐。为兼顾层次不同的学员，金震宇老师则自己编写课件，他在课前认真备课，课上认真讲解，还耐心辅导，对学员提出的有关问题也不嫌其烦地解答。今年还被评为“苏州市老年大学最美的人”，其事迹在苏州市老年大学公众号上展示。

我觉得学习灯谜好处多多。首先能丰富自己文化知识，了解汉字结构，知晓成语的意义，又能学会从多角度看待事物、分析事物、理解事物，其次能激发自己的求知欲望和学习积极性，还能继承和发扬传统文化，同时能让自己启迪智慧，远离老年痴呆。加上现在社会上每逢重大节庆，如元宵、中秋都有猜灯谜活动，学校也多次在校园内开展悬谜竞猜活动，网络上也有猜谜。每当参加此类猜谜活动，一旦猜中破的，会感受无限幸福，促进身体健康，更加向往着明天的美好生活。

苏州市老年大学中华灯谜班内建立了“灯谜爱好者”微信群。我们热忱地欢迎您来加盟。（灯谜班 吴兵）

喝火令·金鸡湖畔

晓雾犹含露，轻风欲入帏。镜流湖畔柳条垂。眺远市楼林列，沿道槭枫霓。酒遇知音酌，情逢利俗思。几回谈笑意相归。梦锁春浓，梦锁画中鹑。梦锁水莲花语，凤契诵清词。

（江幼青）

阮郎归·秋游

太湖西山明月湾

碧波容与荡轻舟，沧桑古渡头。邀来明月照汀洲，曾惊西子游。穿窄巷，老街留。满枝挂石榴。香樟繁茂已千秋。流连乐忘忧。

（侯国达）

双双燕·赞 虎丘湿地公园

望城野外，建生态园林，碧波湖净。参差树木，湿地造林欣幸。当得斜阳万井，水绝景、红杉倒映。犹然彩画斑斓，渐似丹霞妍影。蹊径，湖平似镜。见曳曳蒹葭，野凫漂泳。翩然鸥鹭，树染晚霞鲜盛。驱扫霾天晦景，尽赞赏、民生环境。红叶更觉多情，胜境惠及百姓。

（惠建华）

草桥弄

书香润草桥，蔚蔚楚天骄。小树须培育，园丁乃琢雕。百年华诞史，千首状元谣。为国图宏业，双肩风雨挑。

（杜苏民）

渡江云·梅雨周庄

荷时常淅沥，渺绵跌宕，缕缕落幽香。一河挑两岸，水墨嫣然，巧手淡梳妆。斜风浅笼，但听得、俚语青苍。抬眼去、钥匙桥畔，举伞绘闲章。清凉。千年栏石，百寿婆茶，伴梅黄溪涨。云乱渡，泠泠而下，天地弥荒。才听婉转疏花韵，又踏歌、逗雨街廊。残夜醒、滂沱数里田桑。

（薛招娣）

少年游·品茗

一壶香暖画堂前，袅袅淡轻烟。丹青挂壁，琴棋诗酒，窗外雨潺潺。幽兰小阁重门闭，雪沫乳花禅。昨日相约，今天席上，静静待君言。

（刘婉英）

（上接第1版）当前我们全校都在为创建“全国老年大学标准示范校”而努力，我们有优势、有基础、有信心，今天江苏银行又给我们加油打气，我们有决心高水平通过评估。

苏州市老年大学徐祥宝副校长与江苏银行苏州分行营业部陆茜总经理签署了《联学共建协议》、和总经理助理徐圆圆共同为“江苏银行非遗课程基地”揭牌。非遗课程正式在市老年大学开班，正、副班长的代表进行了结对仪式，大家表示为宣传好、保护好、传承好非遗项目校银双方要挑起历史的责任，做出新贡献。

市老年大学沈鸿秋主任主持了班长培训会。沈主任指出：老年大学取得的每一项荣誉，得到的每一点成绩，都来自于班长的努力和付出。班长工作是老年大学不可缺失的重要工作。涌现出了许许多多、学校信任、同学信赖的好班长。

朗诵提高班汪小慧班长，以《让夕阳熠熠生辉》为题，介绍了自己如何利用班级群、小

组群使班级工作精细化、班级活动多样化，将课程教学 and 实际活动相结合、课程教学和表演展示相结合。他们的招牌活动“五月的鲜花”诗歌朗诵表演会，今年已经第五届了，激励了每位同学的学习热情、表演水平。

瑜伽舞蹈班黄美琴班长以《服务班级 乐在其中》为题，介绍了自己克服各种困难，当好老师小助手，用视频把老师每节课的教育内容和动作要领拍下来，发到班级群，供同学复习对照。平时还留心手机课外资料，丰富课堂教程，提高学习兴趣，不断增加班长和同学之间的亲和力、向心力。

学联会赵伏山秘书长就即将实施的《班长工作条例》（以下简称《条例》）进行了宣传和解读，《条例》是班长工作的行为准则，每位班长必须用《条例》来对照自己的工作，规范自己的工作，既约束自己，又鞭策自己，使班长工作有章可循、有序可行。充分调动班长、提高班长的责任感和荣誉感。

三位班长发言后，沈主任再次强调：各位

班长必须做到“三度”，即：对班长工作的认识要有高度，对班长工作的内容要有宽度，对班长工作的热情要有温度。时刻用“三度”来衡量对照自己，当好“八大员”，即：记录员、通讯员、监督员、保管员、助教员、调解员、微信通信员和疫情宣传员。变压力为动力。引进考评和奖励机制，对班长管理、培训工作走上科学精准之路。

会议期间，江苏银行的业务员还向与会班长作了特色产品介绍，金融知识互动游戏和员工风采表演，同时还摆出了主题为“只此青绿”、具有非遗风格的糕点、饮料。

最后，班长们还参观了江苏银行的党建活动展览。

据悉，2021年12月，苏州市老年大学与江苏银行苏州分行就已正式签订了“战略合作框架协议”。本次活动即是落实之举。

（陈瑾）



每年的四月二十三日是世界读书节。

设立读书节，鼓励人们多读书，读好书，确实非常必要。有人读书，是书中自有黄金屋，有人读书，是书中自有颜如玉。我爱读书，随时随地听书，只是因爱书而读书，自觉自愿地读书。

爱好是一种强大的动力。我认为到学校去接受教育，到课堂去读书，是未成年人的“职业”。成年后，乃至生命结束，一辈子绝大多数时间，都应当爱好读书，自觉读书。真正爱好读书，任何困难任何问题，都可以迎刃而解。

我们的少儿时代，没电脑，没手机，没游戏机。我生平从不消磨在打麻将等娱乐活动上，唯一的消遣就是读书。儿时读童话，读寓言，少年起专心读名著，写日记，持续六十年爱好不变。但凡中国现当代文学著作，我都找来通读，世界文学名著我都有所涉猎。当今电子化时代的学习途径太多了，喜马拉雅、十点读书等平台都非常好。天天可以学习数小时，怎么学习也不觉得够！

记得我在校读书那会，老师特别鼓励读课外书，学校设立了“读书奖”，奖品是个小徽章，背面有别针，别在胸前，像勋章。我曾得过这样的奖章。可见喜欢读书，总会被人认可的，尤其能得到老师的鼓励。小学高年级以后，我渐渐定向爱好古典诗词。上世纪六十年代初，学校功课不紧张，作业大多能在校内完成，回家后就从容读闲书，抄唐诗，看小说。偶尔有了零化钱，我也都用来买书。听从《燕山夜话》作家邓拓说的话：有书，赶快读！

1969年3月下乡时，我已积累了不少书，以古典诗词和散文为主。我带到苏北乡下去的书有半箱之多。老乡来接我，挑起行李，特别沉重，问我装的是什么，我王顾左右而言他。因为这些古典诗词散文，在当年那时都是属于封资修读物，是被禁读的。但事实上那都是经典宝贝。

我正儿八经看书学习，是上世纪七十年代初在村小当民办教师那时。住校的课余时间，我不打牌不下棋。教书之余，除了读书还是读书。农村十年真正有闲，是雨天读书，冬夜读书，厕上读书，那些年的有趣经历，如今回味起来，很有诗意，所以特别怀念。

读书提升人的气质，是个潜移默化的过程，不能存在功利，不要刻意求之，获益总是无心插柳成荫的。上世纪八十年代初，我全身心投入到当时社会流行的高教自考热潮中，历经六年，没日没夜地潜心苦读，我终于在一九八六年获得了北京大学自学考试

(上接第2版)接着王老师以阿紫《英雄》为教学载体，从发音方法，发声训练、朗诵技巧等方面对作品一句一句地剖析、讲解，要求大家深刻理解作品内容，了解作品内涵，然后再把自己融入到作品中去。只有这样，才能塑造好作品中的角色。王老师边示范导读，边鼓励学员们大胆上台展示表演。同学们激发了朗读热情纷纷结对，争相诵读。王老师认真地听着每一位同学的朗读，仔细地观察着，然后从肢体语言、表情管理、语气把握、情感抒发等方面一一进行了

毕业证，继而奋发攻读，在一九八八年获得南京师范大学中文本科毕业证。

退休后的这十年，朝花夕拾，感觉年轻时读过的书，我现在写文章大多能派上用场，尤其是古诗文引用，可谓得心应手。你若想有文采，把文字写得优美，就一定要有古文功底。我乐此不疲地天天写作，实践“活到老学到老，活到老读到老”的信念。这些年，我听书一万三千多小时，在“喜马拉雅”平台上听的专辑达数百部。所有的茅盾文学奖获奖作品、诺贝尔文学奖的名著，大多通读。尤其让我受益匪浅值得推荐的是余秋雨的《中国文化必修课》，内涵丰富趣味多多。您，不妨也一起来读吧！

读书最有滋有味，因为它没有功利性，全凭自己的趣味爱好。而人的兴趣爱好也会随着年龄的增长，阅历的丰富而有所变化。郑板桥说他“少年游治学秦柳，中年感慨学辛苏，老年淡忘学刘蒋，皆与时推移而不自知者，人亦何能逃气数也？”就是这个理。

我读书，从小读到老，读了一辈子，其趣味爱好，有变有不变。不变的，就是对古典诗词的喜好，从唐诗宋词元曲，到诗经离骚，都是我经常翻阅的。说有变也有变，我早年喜欢读新诗，比如郭沫若的《女神》，臧克家、郭小川、艾青等名家大作，还订过臧克家主编的《诗刊》。后来喜读小说，悲欢离合，说尽人生故事。我订了《小说月报》、《小说选刊》。那时，我自费订的书报杂志，在单位总是名列前茅，甚至一人订阅数量是全校教工之半。一年终了，我就把刊物合订起来，收藏妥帖。

到了晚年，我喜欢读回忆录、散文随笔。篇幅不长，文笔隽永，适合老人读。但现在读得最多的还是诗词。

想当初，入睡前，挑灯夜读水浒，能一口气背完一百单八将的名号。三国、西游、红楼常常翻阅。红楼梦主要人物故事，我能说得清清楚楚。吃饭时，边吃边读“安娜”、“顿河”，何其壮也。现在老眼昏花，大部头书拿不动，但看几十字的诗词，还是绰绰有余的。经典诗词，百读不厌。

腹有诗书气自华，就是说多读诗书，能令人气质高雅，做人做事一定会潜移默化。读书影响人一辈子的生活质量，这就是读书的功劳。我将继续以此为爱好，直至终老。同时，我也愿意行万里路，广泛增长见识，使得书本知识活起来，立起来！

细致的点评和指导，不光是表演者，同时所有同学都从中受到启发，得益匪浅。这么专业的课真是很难得听到！通过跟王老师的现场观摩学习，让我们的最美夕阳又多了一抹声音的色彩！

下课铃响了，流动的声音课堂让同学们久久回味，难以忘怀！

(朗诵表演班屠芳)



籽 虾

唐诗宋词元曲班 钱桂芬



有句老话说：不夜不歇，不时不食，意为人们应该日出而劳作，日落而歇息；而食呢，是应该什么时节就吃什么菜，这都是顺应自然规律之道，如今清明时节刚刚过去，一道美食就应时而来，那就是我们老苏州人特别喜欢吃

的籽虾。所谓籽虾，就是在河虾的繁殖期间，母虾腹中长满了籽，而还没有来得及排出去这个时候的虾，那些籽虾只只挺胸凸肚，肚子里满满当当的长着籽，脑袋里还长满了结结实实的脑黄，那就是河虾一年之中最最好吃的时候，我们苏州自古就有一道高档的菜品叫炒三虾，就是虾仁，虾籽，虾脑，而其中虾籽、虾脑所取的食材只能是现在这个时间段。有一个反常情况我至今还是知其然而不知其所以然，就是其它食物在食用它们最合适的黄金季节，那价格势必是较平常要贵些，有的甚至是很高昂的，而籽虾偏偏在这个时间，会集中大量上市，导致价格下降，究其原因，我不得而知。然而如此亲民的价格，无疑是普通老百姓的福份，人人可以一享口福，所以在我小时候，一到季节，基本上是家家户户，三天两头总会买回这价廉物美的籽虾来享用。聪明的苏州人除了当时可以尽情享受这一美味外，还自己做虾籽酱油，让虾籽的美味能持久保存和享用，久而久之就成为一种常态，一种传统，由此也有了商品化的

虾籽酱油成为观前街百年老店的招牌。

现在籽虾最流行吃法是做咸水虾，烹饪方法极其简单，没有技术含量：锅里放入适当的水和恰到好处的食盐，姜切成丝，葱切成段，水开时即放入姜丝和葱段，然后籽虾入锅，再放入少许黄酒，三五分钟即可盛盘。姜去寒，酒去腥，葱有色有香，此时虾肉虾籽又鲜又嫩，虾脑还有点硬香，保持着原汁原味，确实不错。

其实我们小时候最多的吃法却是家常虾，首先一定要把虾脚虾须剪去：起油锅，放姜丝，大火爆炒籽虾，下料酒，放一点酱油，放一些糖，适当放一点水，小火烧一会儿，让它入味，然后调正一下味道，起锅时放葱花，这就是我们老苏州人最传统的做法，因为它咸溜溜、甜咪咪、鲜滋滋三个味道都必须得到彰显，所以食盐和食糖的比例至关重要，这也就是经常让外地人笑话的，所谓苏州人做菜居然要放糖的地方，然而这恰恰是我们老苏州人所钟爱的味道，年复一年，乐此不疲，保留至今。

当然，不管是流行做法也好，传统做法也罢，都能让我们品尝到大自然赐予我们的人间美味——籽虾。如今正是籽虾大量上市的时候，大家千万不要错过了季节哦！

晚晴
德春



春沐书香(赵建春)摄

解谜思路及谜底：

第一句。象形与明企并用。星象形永字上面的“、”，星光照耀水面亮影蔓延“一”片，与明企的“水”组合为“永”字(“明企”一词是灯谜术语：即在谜面中出现的字，无需经过消减变化直接作为谜底组成部分的字素。“字素”是组成汉字的方位字，通常说的就是构成汉字的零部件如上品、党中央等就可猜“口”)

第二句。加减与方位并用。园中即为“元”，透与秀消减为“辶”，元字与作汉字部首的走之组合为“远”；

第三句。加减与象形组合。此中“足”字明企，直接做偏旁用。浪花飞即是“浪”周围的四个象形水点全部消掉只余一“艮”，艮与前头的足字偏旁组合即为“跟”；

第四句。方位组合。堂前是党字前头的“尚”，“儿”字明企，戏乐是题外附加缀词形容两个零部件出现的场面，双融是为尚、儿两个字素融而为“党”引领思路；

第五句。超趣起趋的部首皆为“走”，最后一“同”字，除了谜面《忆江南》词牌押所韵需之外，更是猜谜着眼点的提示。