

萬壽宮

编印单位：苏州市老年大学

学校网址：<http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2023年第5期 总155期
准印证号：S(2023)05000024 (内部资料 免费交流) 2023年09月11日



学校召开学年总结会 (摄影 秦溢)

学校召开会议 总结学年工作

6月30日学校召开2022—2023学年结束工作会议，王少东校长出席并讲话。

陶旭东常务副校长回顾总结了上半年的工作：一是本学期开始实施《苏州市老年大学管理制度（2022年12月修订版）》，学校管理适切了发展的需要。二是启动四项工程，分别是万寿宫古建筑群修缮工程；现代化教室改造工程，37只教室及会议室安装86寸电子一体机（触摸式白板）；校园网络升级改造到千兆网，千兆到桌面工程；苏州市老年大学修志工程。三是完成四项工作，分别是万寿宫智慧教室建成并启用；运行“苏州市老年大学信息管理系统3.0”，解决新生网上注册报名和老学员换班缴费功能；2023—2024学年度招生工作；创建《中国老年大学标准示范校》申报材料汇编工作。四是荣获三项荣誉即：我校荣获中国老年大学协会颁发的“2022年度使用统编教材（通识类）积极单位”、《中国老年报》头版报道苏州市打造112个共享式党建阵地，包括苏州市老年大学、万寿宫艺术团获“第三届江苏省老年大学合唱节”最佳编排奖。

他还强调了暑假期间的安全问题并

提出了要求。今年暑期有高温天气，要提前与施工方强调高温期间工人避高温事宜。校内防汛工作要及早做好应对措施，防止学校财产受损。学校原则上不组织学员外出活动，并向学员宣传高温自我防护措施，让学员平安、愉快渡过暑假。

徐祥宝副校长汇报了本学期的招生工作，由于前期准备工作充分，宣传到位，学员积极配合，顺利圆满完成2023—2024学年度招生工作，达到了预期目标。超83%以上学员在网上完成报名工作，报名人数9103人，13553人次，新生1320人。

皇甫志新副校长重点讲了我校创建《中国老年大学标准示范校》工作。自全面启动创建工作以来，学校领导高度重视，成立创建工作小组，全校宣传发动，各系积极支持配合，上下一条心，对照《中国老年大学示范校评价指南》（市级老年大学）标准，逐条梳理，收集佐证材料、形成文字材料，按照初稿、复审、修改、统稿、校对、终审的流程，高质量完成7+3（本）完整的申报材料，（下转第3版）

凸显变革与创新的2023/2024学年度招生工作

在学校领导的精心策划、各系主任的具体安排、广大教师和学员的热情支持、学校各职能部门的密切协作下，2023-2024学年度招生工作已近尾声。本次招生呈现出的改革之举和创新靓丽之点，着实令人瞩目。

一、改革之举

1. 招生简章之变：本次招生将原来报纸型的《招生简章》制作成书画手册型的《招生简章》，《招生简章》新版本的靓丽呈现，不仅色彩图案的美观能吸引人眼球，更主要的是放大了字体，便于老年人翻看阅读，而且还便于携带；由于扩大了版面，使招生工作内容能完整呈现，丰富了展示内容，增加了可看性，有利于学校招生工作的宣传和对外进行交流。新版《招生简章》备受广大新老学员喜爱。

2. 招生政策之变：

一是选班政策变化。为更好地满足广大老年朋友的学习需求，本学年度招生将原来每人最多只能选报2个班级调整为可报3个班级，得到了广大老年朋友的欢迎。

二是选课（班）程序变化。把招生分多个阶段、耗时一个月的老办法简约化，在直升报名结束后，进入选课（班）报名阶段时，新老学员同时进行选课（班）报名，体现了在学习需求上新老学员人人平等的公平。此举既得到了广大老学员的理解和支持，还促使新学员踊跃报名，同时大大缩短了学校招生工作的时间。（下转第4版）

我校这些学员在江苏书展上展靓姿。7月1日，由中华文化促进会传统委员会主办，苏州市老年大学等单位协办的“首届展华服风采，传千古芳华服饰展示”在第十三届江苏书展上华丽亮相，我校艺术团时装班部分学员登台展靓姿，成为书展上的华丽之采，赢得观者高度赞美，吸引各路媒体纷纷报道。（融媒体）

谢勤国老师是我校“苏州历史文化选讲”班的任教。他也是守护姑苏古城文化40余年的文物保护志愿者。近日谢老师荣登2023年第一季度“助人为乐”江苏好人榜。（融媒体）

2023年6月26日，农工民主党厦门市委会专职副主委兼秘书长杨军一行7人来我校就“关于完善老年教育体系的研究”课题进行考察调研，他们细致询问了办学中的诸多事项，并对我校为老年教育做出的贡献表示赞赏。皇甫志新和徐祥宝副校长全程陪同。（综合办）

由苏州市社会教育服务指导中心主办的“苏州市首届社区教育教学公开课观摩活动”，在各市、区遴选推荐基础上，于6月20日、21日两天在苏州市老年大学智慧教室进行，我校学员踊跃报名参加现场观摩。（编志办）

6月20日，朗诵表演班假座“朵云书院”举办了“悠悠粽叶香，深深端午情”的端午主题诗会。诗会分“浓情端午”、“尽情放粽”两个篇章，内容分别由经典古诗词和现代散文诗组成，有普通话独诵、合诵和苏州话吟诵等多种形式进行。任教老师许康洁总结时说：我们从课堂到社会，在书香浓

郁的书院搞端午主题诗会，不仅可以检验学员学习的成果，也能更加激发热爱阅读、热爱朗诵的热情。作为独家媒体支持的代表、苏州生活广播·老年大学组主持人剑羽对学员的优秀表现给予充分肯定。（朗诵表演班 徐静华）

6月19日《姑苏晚报》“民生热线专版”专题报道我校古筝演奏二（4）班学员徐浴思，退休以后依然把“主动学习”规划成生活中的重要目标。晚报肯定了苏州市老年大学对课程内容进行精细化调整，开设贴近生活实际的课程，并按照难易程度分级分类实施教学，满足老年学员接受更高质量教育的要（编志办）

6月16日 江苏省副省长徐缨带领省有关部门负责人到苏州调研教育工作，并接受群众来访。我校学员代表夏大媛在现场反映了“如何就读家门口的老年大学”的问题，徐缨耐心细致地倾听了来访诉求，逐一给予明确答复。（编志办）

6月15日《中国老年报》头版报道苏州打造112个共享式党建阵地，包括苏州市老年大学。其中苏州市老年大学老干部分校为省直、市直、央属企业等40多个离退休干部党支部、3000多名党员提供学习场所。（编志办）

5月26日下午，第五届“五月的鲜花”朗诵专

场，在学校演艺厅拉开帷幕。市老年大学校长王少东等领导出席了活动。原江苏省委宣传部副部长、江苏省人大常委会教科文卫委员会主任许洪祥，作为特邀嘉宾出席了活动。本届“五月的鲜花”朗诵专场共有15个精彩节目，形式多样，百花齐放。演艺厅里彩云祥和，舞台上书声琅琅。情感丰沛的朗诵，声情并茂的大合唱，口琴和葫芦丝演奏悠扬的乐曲，准专业水平的舞蹈表演，不断激起观众们阵阵热烈的掌声。师生们欢聚一堂，用真挚的情感，用发自肺腑的心声，歌颂祖国、畅想未来，演绎了“不甘英年韶华逝，再做校园读书郎”的美好心愿。许洪祥先生为本届活动特意创作的诗歌《我的大学——写在苏州市老年大学2023“五月的鲜花”活动开幕之际》，为活动锦上添花。校长王少东观看演出后称赞说：“这台节目质量高。”副校长皇甫志新对活动策划也非常满意：“你们的精神风采、长者风范是我们做好学校各项工作、为大家服务好的动力和鞭策。特别要感谢朱老师团队的精心组织和策划，让‘五月的鲜花’成为学校又一项校园文化建设的品牌。”苏州日报引力播和姑苏晚报都对第五届“五月的鲜花”朗诵专场活动进行了报道。（活动组委会）

5月19日，常州市教育局、常州市老年大学丁皓处长和张金富校长一行5人来校调研老年大学建设与发展的有关问题。（综合办）

5月17日，福州市老年大学陈学敏副校长一行3人莅临我校调研有关教材建设等问题。（综合办）

简讯

跟着总书记学习二十大报告 | 团结奋斗

【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。

天天学习团结才能胜利，奋斗才会成功。党的十八大以来，我们党紧紧依靠人民，稳经济、促发展，战贫困、建小康，抗大灾，应变局、化危机，攻克了一个个看似不可攻克的难关险阻，创造了一个个令人刮目相看的人间奇迹。中国共产党体察民情，了解民意，把握民心，紧紧依靠人民团结奋斗，战胜了一个又一个困难，取得了一个又一个胜利。

我们梳理总书记重要论述，与您一同深入理解“团结奋斗是中国人民创造历史伟业的必由之路”的内涵要义。

(转自央视网)

万寿健康素养课堂2

- (续上期)
10. 关注血脂异常，减少动脉粥样硬化性疾病的发生。
 11. 关注慢性阻塞性肺病（简称“慢阻肺”），定期进行肺功能检查。
 12. 积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。
 13. 重视跌倒风险，积极预防跌倒。
 14. 重视骨质疏松症和骨关节疾病的预防。
 15. 尽早识别老年痴呆，早期干预，保持生活质量。
 16. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。儿童出生后应按照免疫规划程序接种疫苗，老人应知晓和自愿接种相关疫苗预防疾病。



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 ⑥

团结奋斗

实现中华民族伟大复兴还有很长的路要走，前进道路并不平坦，必须坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信，随时准备应对各种困难和挑战，无论遇到什么风浪我们都不能停下前进的步伐；实现中华民族伟大复兴是十分伟大而又十分艰巨的事业，需要全体中华儿女众志成城、万众一心，把一切力量都凝聚起来，把一切积极因素都调动起来，为了共同的目标不懈奋斗。

——2016年4月26日，习近平在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话

团结奋斗

实现中华民族伟大复兴，港澳同胞大有可为，也必将带来香港、澳门发展新的辉煌。行百里者半九十。全体中华儿女要同心协力、坚忍不拔，风雨无阻、勇往直前，矢志实现我们的目标。希望广大港澳同胞和社会各界人士同内地人民一道，不断开创“一国两制”事业新局面，为创造港澳同胞更加美好的生活、为实现中华民族伟大复兴的中国梦而团结奋斗！

——2018年11月12日，习近平在会见香港澳门各界庆祝国家改革开放40周年访问团时的讲话

团结奋斗

让各族群众都过上好日子，是我一直以来的心愿，也是我们共同奋斗的目标。新中国成立后，独龙族告别了刀耕火种的原始生活。进入新时代，独龙族摆脱了长期存在的贫困状况。这生动说明，有党的坚强领导，有人民群众的团结奋斗，人民追求幸福生活的梦想一定能够实现。

——2019年4月10日，习近平给云南省贡山县独龙江乡群众的回信

团结奋斗

五四运动以全民族的搏击培育了永久奋斗的伟大传统。早在80年前，毛泽东同志就指出：“中国的青年运动有很好的革命传统，这个传统就是‘永久奋斗’。”通过五四运动，中国青年发现了自己的力量，中国人民和中华民族发现了自己的力量。中国人民和中华民族从斗争实践中懂得，中国社会发展，中华民族振兴，中国人民幸福，必须依靠自己的英勇奋斗来实现，没有人会恩赐给我们一个光明的中国。

——2019年4月30日，习近平在纪念五四运动100周年大会上的讲话

团结奋斗

各族人民亲如一家，是中华民族伟大复兴必定要实现的根本保证。实现中华民族伟大复兴的中国梦，就要以铸牢中华民族共同体意识为主线，把民族团结进步事业作为基础性事业抓紧抓好。我们要全面贯彻党的民族理论和民族政策，坚持共同团结奋斗、共同繁荣发展，促进各民族像石榴籽一样紧紧拥抱在一起，推动中华民族走向包容性更强、凝聚力更大的命运共同体。

——2019年9月27日，习近平在全国民族团结进步表彰大会上的讲话

团结奋斗

要教育引导全党自觉在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，保持坚强政治定力和正确前进方向，充分发挥各级党委（党组）、各领域基层党组织的政治功能和组织功能，把广大党员、干部和各方面人才有效组织起来，把广大人民群众广泛凝聚起来，形成夺取新时代中国特色社会主义新胜利而团结奋斗的强大力量。

——2020年6月29日，习近平在十九届中央政治局第二十一次集体学习时的讲话

团结奋斗

脱贫攻坚取得举世瞩目的成就，靠的是党的坚强领导，靠的是中华民族自力更生、艰苦奋斗的精神品质，靠的是新中国成立特别是改革开放以来积累的坚实物质基础，靠的是一任接着一任干的坚守执着，靠的是全党全国各族人民的团结奋斗。

——2021年2月25日，习近平在全国脱贫攻坚总结表彰大会上的讲话

团结奋斗

党用伟大奋斗创造了百年伟业，也一定能用新的伟大奋斗创造新的伟业。全党全军全国各族人民要紧密团结在党中央周围，牢记空谈误国、实干兴邦，坚定信心、同心同德，埋头苦干、奋勇前进，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗！

——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

一阴一阳为太极

——记严大香老师的太极拳社团活动课

2023年5月25日下午在苏州市老年大学3号楼第一阶梯教室，举办了养生健身系太极拳社团活动课，由严大香教授主讲，内容为太极拳起源和发展，以及太极拳阴阳原理在太极拳练习中的运用。

太极拳最早由谁创立？目前有多种说法。据说我们前辈老子《道德经》中的理论对太极拳的产生具有强烈的指导作用；也有说太极拳来之于张三丰、陈王庭等各种说法。不管怎么说，太极拳来自于生活中的阴阳平衡。一阴一阳为太极，练太极拳就是修炼阴阳。严老师把太极图分析得通俗易懂，有阳就有阴，缺一不可。随后，严老师带领大家学习和解读了王宗岳的“太极拳论”，并就太极图中阴阳理论如何指导太极拳练习，进行了详细讲解。太极拳就是无限的阴阳分合，练到极致，越来越细。那么

怎么运用阴阳原理练好太极拳？严老师理论与实践相结合，进行讲解和示范，比如说太极拳中的“野马分鬃、揽雀尾”体现棚、掤、挤、按等多种劲法，要练好动作既要保持立身中正，又要内劲支撑，行拳时保持平衡，才能拦住外界阻力，产生棚劲。严老师就这两个动作讲解了动与静、开与合、刚与柔、虚与实、快与慢、正与偏、曲与伸、沉与提、断与连等阴阳关系的变化，在太极拳动作中的体现和指导作用。这些对立又统一的关系，贯穿太极拳练习的始终。太极拳就是一阴一阳两个势子，一通百通，太极功夫都在拳里边。

理论讲解结束，严老师邀请学员上来进行互动，让学员演练几个动作，请其他学员进行点

评，随后严老师就学员演练的动作进行详细分解，讲解学员所演练的动作在阴阳原理表现方面的优点和不足，并对学员们进行详细的指导。学员们静心聆听，安心沉淀获真知。

世上无难事，只怕有心人。只要我们心中有目标，坚持再坚持，在老师引导下，跟着老师慢慢地学，慢慢地悟，将理论联系实际，就一定学好太极拳，把自己的身体练得棒棒的，学员们加油哦！感谢老年大学，感谢老师付出，感恩太极。（供稿 陆萍、马根源）



解谜思路及谜底：

- 第一句.方位组合。天的下面为“大”字，富的下面为“田”字，大、田相加即组成“奋”；
- 第二句.方位组合。“井”与藏在谜字中间的“辶”可以组合成“进”。“井市”一词是指做买卖的市街也代指商贾，在这里不以“市”为重点，起关键作用的只有“井”字。
- 第三句.方位组合。杰顶的“木”加上匠心的“斤”组成“析”，再把“立”字加到“析”的最先部位，即为“新”；
- 第四句.方位组合。任前的单人旁“亻”与向向上头的一撇加起来形成的双人旁“彳”，与明企的“正”字组合，即为征程的“征”；
- 第五句.字素组合。本句头尾“怀”“镶”两个衬字，真正与本谜相关的是中间三个字：瑾边玉字旁的“王”、利前面的“禾”、名下方的“口”，组装起来即是征程的“程”。

17. 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会，或减轻患流感后的症状。
18. 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。
19. 肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫核传播；出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核。

20. 坚持规范治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预防耐药结核的产生。
21. 家养犬、猫应接种兽用狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗伤口，并尽快注射狂犬病免疫球蛋白（或血清）和人用狂犬病疫苗。

——摘自《苏州市老年人健康素养—基本知识技能及释义》（待下期）

平江路

平江碑树誉千秋，古巷人家烟雨稠。
宅落前朝甄大户，光昭后辈溯名流。
洪钧赛妓逸闻起，昆曲评弹雅韵留。
循迹万三旗帜弄，思婆桥下水悠悠。

(陈铭诚)

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)

忆王孙·贺第五届

《五月的鲜花》

鲜花五月秀新姿，黄苑琅琅四季
追，献艺登台未敢迟。梦芳怡，朗
读人生一首诗。

(章苏)

浪淘沙·苏州

打造运河风光带

一路好风光，河水汤汤。景观描
绘水云乡，渡口驿亭仍旧是，白鹭飞
翔。两岸巧梳妆，鸟语花香。千年
漕运忆沧桑，再泊枫桥何处是，且问
斜阳。

(刘婉英)

红豆园赏牡丹

国色天香盈阆苑，金盘玉盏曳瑶台。
朱红赵碧竞相绽，魏紫姚黄次第开。
李白放歌应未尽，欧阳欲记少华才。
画楼晓日临窗看，疑是蓬莱眼底来。

(尤曙东)

小重山·初伏游沧浪亭

一掬沧浪水碧清，参天排古树，
荫山亭。兰风竹韵总盈庭。梅痕老，
有待桂飘馨。白发忘功名，濯缨寻
濯足，是闲情。鸣蝉声里减炎蒸。明
月下，把酒话浮生。

(侯国达)

校园灯谜

忆江南

(蒋海波)

天下富，
井市谜中藏。
杰顶匠心先立志，
任前向上正图强。
怀瑾利名镶。

(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)

“庆祝苏州市老年大学志愿者总队成立五周年”大会于5月27日上午在3号楼阶梯教室隆重举行。近百名志愿者喜气洋洋，欢聚一堂。

庆祝会上，刘建华、陆鸣晓、徐晓梅分别代表各自的小分队作了工作交流和汇报。大队长夏大媛对总队五年的工作作了简单的回顾和总结，并和陆小微副大队长一起向全体志愿者致以节日的问候，鞠躬致谢！

四位代表的发言，汇成一个共同的认识：这五年——我们迈出了五大步。

一、这五年，首先抓的是队伍建设，“火车跑得快，全靠车头带”，我们进行了组织机构的调整，让一些有热情、有能力、有奉献精神的同志走上总队和分队的领导岗位。老队长扶上马、带一阵，新队长虚心学、踏实干，没脱节、没掉链、平稳交接、顺利过渡。并通过交任务、压担子，让他们在实践中不断提高思想认识，树立服务理念，敢于作为，勇于担当。充分理解志愿者“做什么、怎么做”的含义，积累经验，熟悉路径。目前总队上下，政令通畅、配合融洽、一呼百应。

二、这五年，我们接受了疫情的考验，把守校门、维护秩序、筛查两码、测量体温，道道把关、层层严防。当疫情高峰期，一扇校门每班需配备4名志愿者。一天需要16名，一周需要80名，几乎是人人参战、人人上岗。一些应该照顾休息的老队员主动请缨，申请当一名替补队员。志愿者的认真负责、一丝不苟使我们这个老年人居多的疫情高危之地没有半点事故。志愿者的工作没有任何闪失。在学校停课期间，我们志愿者是所在街道社区防疫工作的主力军。“大白”、“小蓝”身兼多职，不计报酬，不讲条件，活跃在全市各个街道小区之中，彰显了老年大学志愿者的精神和风采。多人被光荣评为市级、区级和街道的优秀志愿者。

三、这五年，我们坚持“内生动力、争做贡献”的信念，工作中心前移，工作节奏提速。在

每学期的招生工作中，窗口报名、现场缴费、填写申请、打印发票，校对信息、答疑解惑。我们志愿者的工作既有温度又有深度。

开学第一周，我们志愿者总是早早来到学校，为新同学引领楼幢方位、指点教室楼层，让每一位同学都能感受到学校的温暖和志愿者的热情。使“有困难找志愿者”成为大家的共识。“领导认可、老师欢迎、同学满意”既是我们志愿者工作的出发点，也是我们志愿者工作的归宿点。

四、这五年，我们志愿者的服务工作没有停顿过，在庆祝建国七席“向雷发表六十杯”全市艺展演等大活动中勤保障服务苏高中礼堂，在开保安、舞运、拍照都由我们越来越丰位，为学助力，为

动，让雷志愿者，洁的学习好表率。

志愿者茶话会，形式新颖，大家在说说笑笑中增进了友谊，在唱唱跳跳中联络了感情。展示了我们的队员多才多艺和新时代老年人的精神风貌。

五、这五年，我们不断拓展思路，积极创新，尤其是在疫情转为常态化情况下，明确了我们的工作重心要放在何处，这个根本问题。

而今迈步从头越

写在「志愿者总队成立五周年」之际

扎根学校、服务社会，在志愿者的积极参与下，我们组织了一台形式多样，内容丰富的文艺节目。

在4月14日去北园社区作首场演出，一炮打响，大受欢迎。大队长回家的公交车上，就接到又一社区的邀请，4月29日，我们冒着大雨如约前往吴江乐龄公寓作第二场演出，志愿者歌声嘹亮，队伍整齐，出现在老人面前时，他们惊讶，他们喜悦，不断鼓掌，敬礼以示欢迎。演出结束，院领导再次发出“重阳节再相遇”的邀请，我们全体参演的志愿者深受鼓舞，表示一定要擦亮老年大学的“第二张”名片，注入责任和担当，为学校，为社会再立新功，再作新贡献。

会议最后，学生工作处沈鸿秋主任做了重要讲话，他指出：今天我们总结第一个五年的工作，就是为了更好明确下一个五年工作的方向。在学校各级领导的关心和支持下，我们取得了有目共睹的成绩，但成绩只能说明过去，不能代表现在，更不能预示将来。

志愿者的基本要求就是“召之即来，来之能战，战之能胜”。每一位志愿者必须发挥“主动性、积极性、创造性”，我们要在“服务学生、服务学校、服务社会”中“自我教育、自我服务、自我提高、自我发展”，坚持“初心不改、队伍不散、激情不退、影响力不衰”的宗旨，扎扎实实推进“进校园、进社区、进敬老院、进军营”的活动，做深做实，做出成绩。

沈鸿秋主任再次强调：志愿者总队的工作必须引进考核制度、奖励机制和劝退机制，只有这样才能使我们的战斗力更加强大，使我们的工作更加高效、出彩。

庆祝大会在“全家福”的欢笑声中，圆满结束。

(陈瑾)



(上接第1版)并在中国老年大学协会规定时间内送审。

最后，王少东校长指出，本学期围绕学校现代化建设，学年度招生、创建《国标》等方面工作，全体工作人员团结协作，克服困难，出色完成任务，取得了多项荣誉，成效显著。今年实施修订后的《管理制度》，是学校加快制度化、规范化、现代化建设的需要，是不断完善管理体系，运行机制，推动学校健康发展的需要。各部门要加强学习，认真贯彻执行。启动的四项工程，是根据《苏州市老年大学2030教育现代化纲要》《苏州市老年大学“十四五”发展规划》实施的具体项目，是对照《中国老年大学示范校评价指南》(市级老年大学)标准创建的需要，是建设现代化、信息化、最美校园的需要，有关处室要高起点规划好，高标准落实好。智

慧教室的建成，信息管理系统3.0的运行，使我校建设信息化，数字化校园上了一个台阶，创建新的教学模式与教学活动，让老年人快速融入数字时代，共享科技带来的新生活。接下来，各处、室、系要继续做好创建《中国老年大学标准示范校》资料完善，做好现场迎评资料的收集汇总工作，以评促建，以评促发展，积极争创全国首批《中国老年大学标准示范校》。

会议期间，王少东校长为学校获得2023年全市老年大学优秀教育工作者陈宪、夏圭球、诸慧敏三位同志颁发了荣誉证书。总务处江建根主任就暑假校园修缮项目作了介绍。

会议由陶旭东常务副校长主持。



(综合办)



童年的梦

钢琴三(1)班 周全



说起钢琴，那是一个童年的梦。儿时，家里有一架钢琴。母亲是在教会学校受到了启蒙，她喜爱西洋文学，也喜欢音乐。

我上学那年，母亲与我约法三章，说只要我连续三年考试都是100分，都能得到三好学生的荣誉，就让我学琴。

于是，我对读书丝毫不敢松懈，每学期都捧回一张大奖状，学习成绩始终是满分。就在1966年春节后，我终于可以开始学琴了。母亲去观前街的东来仪文具店买了一本五线谱本，并在本子上画满了“豆芽”，告诉我下加一线是C，在88个黑白键中哪个是“中央C”。一种庄严感在我心里油然而生，手指触键的一瞬间，那悦耳的音符在房间里回荡着，经久不息。

苍天如同一个淘气的孩子，在几个月后作弄了我。一场猝不及防的“革命”砸了钢琴，也碎了我的梦。

日子过得很慢，但当我67岁辞去工作，回首自己的过往时，时间却像流星般只是刹那间就过去了。我俯身

拾起了曾经的那个梦，报名上了老年大学钢琴班。时隔五十年后重回课堂，心里有着别样滋味。

我知道，学琴，我已经迟了六十年，劳作的手指粗壮僵硬，记忆力已今非昔比。然而，我可以通过学琴，懂得音乐的语言，享受音乐带给人类无与伦比的心灵感受，而这一切是美妙无比的。

在教室的电教屏幕上陈老师示范弹奏，她那灵动的手指和指间流淌出的旋律是一种享受；她精准的教学语言，通俗易懂，又不乏令人深入思考，听课同样也是一种享受。当我回到家，打开琴盖，我也会沉浸到音符之中，即便是简单的音阶、琶音或乐句，悦耳的琴声、欢快的节奏，会使我兴奋，以至于忘却了吃饭时间。如今我每天练琴都要超过四小时，意犹未尽。

人生无常。没想到在我老去的时候，竟然会沉浸在我儿时的梦里。



黎里镇上有家小店，店名就叫“小小商店”。店内陈列的商品，都是农村商店最普遍的东西：斗笠、竹篮、板刷、绳索、雨伞、粽叶等。正对大门的，是一张矮桌。桌上有两排瓶子。前排4只是小号的暖水瓶，后排4只是广口玻璃瓶。瓶里装着4种颜色的东西，我没有细看，不知具体是什么。令我疑惑的是矮桌后面，那里斜放着一块木板，板上放着四七二十八块长方形的卡片，卡片上有字有画，看上去都像二三十年代的商品广告。在今天的社会，怎么会有这样的东西？我不得而知。在小店门外，门头上是店牌，“小小商店”，书写方式是从右到左，又是解放前的书写方式。在门外靠右的墙边，竖着一块精心制作的牌子。我一眼看去，首先看到的是中间的几个字，粉底黑字，特别醒目“小小商店”！喔，引人注目！我心想。哎，不对！“店”字的下面右三个小字“起始点”，什么意思？不懂！于是继续往下面看。在镂空的格子上又看到8个字“传递信息 秘密联络”，我的脑子里首先想到的是：莫非是年轻人现在热衷的网络小店？但这家店的陈设又完全搭不上啊！于是，我再看整个牌子。上面有“请回答1921”。1921？联系店里的摆设，莫非此小店开于1921年？再看下面，这是一个图案。右下镂空处有点像一朵花，五个花瓣，右边，初看像一条龙。细看在龙头处居然是一个镰刀斧头的图案！难道与中国共产党有关！再联想1921，那肯定与中共

产党有关！正在遐想时，身边的一个本地人开口了。你不知道了吧？我告诉你吧！于是他原原本本的把这家小店的故事讲给我听。原来，1921年的时候，这家小店就是地下党的一个联络点。店主就是交通员，负责在游击队和地下党之间传递消息。为打击敌人、为苏州的解放作出了很大的贡献。听了他的介绍，先前的所有疑惑都迎刃而解了。看来，现在的小店也并非以此为生，重要的是永记这段历史，不忘先辈为革命所做的贡献。

朋友们：当你来到黎里古镇，你留意到了这家小店吗？你了解这家小店门口招牌上的含义吗？

小小商店

影视欣赏班 李香莉



也说狮子林立雪堂

花鸟提高班一(1)班 葛文校

苏州园林众多，听园林专家讲述，苏州园林大致可分为三类，一类是私家园林，如拙政园，再一类是书院园林，如可园；还有一类是寺庙园林，如狮子林。

狮子林内有一景点叫立雪堂。一说到立雪堂，人们往往会想到程门立雪的故事。其实，狮子林的立雪堂跟程门立雪的故事一点关系都没有。



由于狮子林是寺庙园林，园中不少景点都同佛家有关，立雪堂也是。立雪堂原是狮林寺的和尚传法之所，取佛家故事而命名的。那年，这是怎样的一个佛家故事呢？传说惠可要拜达摩（中国佛教禅宗创始人）为师。

达摩为了考验他的诚心没有立即同意。惠可站在室外恭恭敬敬等候。深夜下起了大雪，到天明大雪埋到了膝盖，惠可仍一动不动站在那里。达摩被他的真诚所感动，就收他为徒了。还有一个传说惠可要拜达摩为师，适逢天下大雪，达摩说，除非天降红雪，方可收你为徒。惠可听罢，当即砍断自己左臂，鲜血染红了白雪。达摩感叹他的真诚，收他为徒。狮子林立雪堂的故事跟程门立雪故事虽出处不同，一个出自佛家，一个出自儒家，但其精神实质是一样的，那就是：精诚所至，金石为开。



眼前直下三千字，脑中全无一点尘

校友 黄西林

每当我看到年逾古稀的文友海燕、洪宾和邬医师等人接二连三在报刊杂志上发表文章或出版个人专著，敬佩之情油然而生。夜深人静时，躺在床上阅读着文友们的一篇篇流淌着家乡味道的文章，心情舒畅，其乐无穷。

茶余饭后读着老同行洪滨老师在耄耋之年出版的《湊翁文集》，那些紧紧把握时代脉搏，与时俱进的文章，生动再现了新中国成立以来，尤其是改革开放以来，吴江大地在经济、文化、民生及社会精神面貌等方面的深刻变化。字里行间闪烁着人类的实践，才智的精华，充满着正能量。

读着莺湖文学社古稀之年的海燕老师的《运河旧事》一书，优美的描写让人赏心，生动的情节让人舒怀，凄婉的叙述让人牵情，幽默的文字让

人会心一笑。读着文友们的美文，我在不知不觉中得到了精神上的享受，获得人生的滋养，精神得以升华，思想得以充实。

而读着85岁高龄的邬医师的养生文章，更是受益匪浅。邬医师经常说，老年人读书看报，心境平和，精神愉悦，陶冶情操，调剂情调。读他的文章，大脑思维便进入“眼前直下三千字，脑中全无一点尘”的淡泊，清雅，宁静，和谐的境界。真的能延缓头脑衰老，避免痴呆，愉悦情志，保持良好心态，有益于身心健康。从这个角度说，老年人读书是医病、延寿的灵丹妙方。

“莫道老圃秋容淡，更有黄花晚节香。”让我们迎着绚丽的晚霞，伴着浓郁的书香，尽情享受更加充实，日益美满的晚年生活。

(上接第1版)

二、靓丽之点

一是新课程数量多且主题鲜明。本次新开课程有：《国际象棋》《健脑数独》《电子百拼与智能家居》《寻觅苏州的非物质文化遗产》《苏式生活 民俗风雅》《中国的世界文化与自然遗产游踪——美景奇观赏析》《乐高机器人》《手机微视频创作》《摄影图像后期处理技术》《操作系统及常用工具软件使用》《老龄金融》等。本学年度开设的新课程从数量上看，达到了历史最高点的2017年秋季学期招生时的111门；从主题上看，主要突出了生活与健脑和科技与技能两个方面。

二是实现了新学员网上注册、选课(班)报名缴费。上半年招生时，新学员必须到窗口进行验证注册和缴费，增加了窗口

报名的拥挤度。本学年度在招生系统中增加了网上验证功能，做到了新学员可在网上直接注册验证、选课报名与缴费，真正实现了招生工作全网络化，这也是本年度新生报名人数达到历史高点1320多人的原因之一。

三是新老学员网上报名创历史新高。成功在网上完成报名的达到了83%，这表明广大老年朋友在学习中努力融入数字化时代，掌握智能工具为自己谋福利的能力和自信越来越高。这也大大减轻了窗口报名的拥挤度。

四是9号楼智慧教室作为“数字结合课堂”的启用。智慧教室的启用，为我校的课程建设向广度和深度发展铺垫了良好的基础。本学年度在智慧教室共安排了五门课程的教学，这为提高我校的办学层次产生了积极的影响。

(教务处)

陆金根

晚晴



身边的雷锋(韩伟)