

万寿宫

编印单位：苏州市老年大学

学校网址：<http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2024年第6期 总164期
准印证号：S(2024)05000024 (内部资料 免费交流) 2024年10月09日



民政部党组成员，中国老龄协会会长刘振国来校调研。（综合办）

巩固全国标准示范校创建成果 全力推进学校高质量创新发展

近期，暑热未散，高温依然，学校召开工作会议。

会议总结回顾了上学期所做的重点工作，着重在招生、教育教学规范与管理、课程教材创新、师资队伍和校园文化建设等方面进行了总结研讨。会议重点总结了承办全国老年大学教材建设工作研讨暨优质教材（课程）推介交流会和高分通过中国老年大学协会组织的全国标准示范校评估验收工作经验和体会。

王少东校长作最后讲话，全面总结了前阶段的学校工作，充分肯定在全体同志的共同努力下取得的显著成绩。重点是学校招生工作非常顺利，学员报名踊跃，达到了计划要求。教育教学改革稳步推进，取得积极成效。校园文化内涵不断提升，彰显活力。学校现代化教学设施设备水平不断升级，教育教学质量得到社会的普遍赞誉。

王校长重点提到前不久学校圆满完成的两项重要工作，认为殊为不易。一是积极承办了全国老年大学教材建设工作研讨暨优质教材（课程）推介交流会，取得圆满成功。来自全国20个省、直辖市、自治区近200名老年教育领导、专家和代表参加会议。会议期间，与会代表欣赏了苏州市老年大学学员精彩的文艺汇演，参观了苏州教育博物馆和苏州市老年大学校园环境，观摩了现场教学，反响热烈，获得了与会者的积极称赞，使我校“最美老年大学”的靓丽名片的影响力在全国不断扩大。

二是高分通过全国标准示范校验收，学校发展跨入了新台阶。7月13日，中国老年大学协会组

成的专家验收组在开展网上平台验收基础上，正式进驻学校，开展创建全国标准示范校验收工作。专家组按照《中国老年大学标准示范校评价指南》，经过现场考察、查阅资料、观看教学成果、召开座谈会和民主评议等流程，充分肯定了学校做了很多卓有成效的工作，取得了丰硕的成果，高标准达到了创建全国标准示范校的要求，最后以高分通过了全国标准示范校验收。同时专家们对我校未来发展提出建设性意见，我们要组织力量，认真研究分析，加快实施整改。通过创建达到以评促建、以评促优、以评提质、以评创新。

王校长在讲话中最后强调，在积极老龄化国家战略背景下，面对经济社会发展日新月异，科技进步突飞猛进，人工智能越来越深入人们的生活，我们的老年教育如何适应发展，如何让老年人也能感受到科技发展带给人们生活的新技术，让广大老年人在飞速发展的科技新时代有作为、有进步，有快乐，让科技走进老年教育的天地，把苏州市老年大学办成真正的全国知名的现代化标准示范校，这是我们面临的新课题。学校要充分利用市老科技工作协会的资源开设适合老年人的科技类课程，让老年人享受到现代科技给生活带来的便利和乐趣。下一步我们要以全国标准示范校为新的起点，新学期，新气象，新目标，积极创新努力，实现更高层次的发展。

9月9日上午苏州市老年大学秋季学期开学第一天，民政部党组成员、中国老龄协会会长刘振国一行来我校考察指导老龄工作。江苏省民政厅党组成员、副厅长邱泽森参加调研，苏州市人民政府副市长查颖冬、苏州市民政局党组书记、局长陈正峰陪同调研。我校常务副校长陶旭东陪同并向刘振国会汇报了我校建校历史、课程设置、发展规划、办学特色等方面工作，刘振国会对我校的校园环境、现代化教学设施、取得的办学成果表示赞许，并强调要认真落实积极老龄化观，创造条件满足老年人学习需求，努力建设老年友好型社会。

（综合办）

同。市教育局副局长沙涛、市老年大学副校长皇甫志新、徐祥宝参加陪同。

（综合办）

中国民政部党组成员、 中国老龄协会会长刘振国来校调研

常务副校长陶旭东主持会议并就全国标准示范校创建等工作作了重点回顾和总结。副校长皇甫志新、徐祥宝也分别布置了有关工作。

（综合办）

明方向知要求巩固“创示”成果 新学期再培训赋能全员教师

教师是老年教育事业的主角，是老年教育的促进者；老年教育方兴未艾，教师需要不断学习和提升。在我校高分通过中国老年大学标准示范校评估验收后的新学期刚开始，为巩固中国老年大学标准示范校创建成果，不断提升办学水平，各个系于9月5日对全体教师进行了培训。

培训主要传达了学校有关会议精神，结合本系特点布置了本学期工作要求与任务，结合本系情况进行了师德师风教育。

这次培训中，各系都根据本系情况提出了存在问题。有的系主任明确要求教师要反思几个问题：是否提供适合老年人的教学？是否关注课程内容的适应度、难易度？是否应用现代教学手段？是否采用多样的教学形式？师生关系是否融洽与和谐？并提出要求：教师要有脚踏实地的工作态度，要提高学术水平、技术水平、艺术水平，要不断学习，丰富自己的知识储备。

各系都针对本系特点提出了建议：要规范教学行为，按纲施教，按计划授课，有讲

义授课，按课本上的规定备课；要尊重老年学员的独特需求，关注学员的声音，了解他们的期望和兴趣，尊重他们的学习节奏和方式。在教学过程中，应该提供多样的教学资源和学习方式，满足老年学员的个性化学习需求；要关注老年学员的学习体验，在教学中，要创设轻松愉快的学习氛围，注重互动和交流，让学员感受到学习的乐趣；要采用差异化教学策略，灵活运用不同的教学策略，针对不同学员的差异设计个性化的教学方案，确保教学贴近学员的实际需求，使每一位学员都能够有所收获；要激发老年学员学习的潜能与热情，让学员感受到学习带来的成就感和快乐感。有的系主任还为鼓励青年教师甘于老年教育提出了具体建议。

各系教师也在培训会上作了交流。养生健身系教师严大香交流了参加“全国老年大学教材建设工作研讨暨优质教材（课程）推介交流会”之后的体会。

（综合办）



近日，公园幼儿园小朋友到校与我校老年学员一起活动。（综合办）



跟着总书记学习二十大报告 | 坚决维护党中央权威和集中统一领导

【编者按】道阻且长，行则将至。习近平总书记在党的二十大报告中阐述了新时代新征程中国共产党的使命任务，强调前进道路上必须牢牢把握的“五项重大原则”——坚持和加强党的全面领导、坚持中国特色社会主义道路、坚持以人民为中心的发展思想、坚持深化改革开放、坚持发扬斗争精神。

党的十八大以来，总书记发表过很多与“五项重大原则”相关的重要论述。

天天学习习近平总书记党的二十大报告中指出：“坚决维护党中央权威和集中统一领导，把党的领导落实到党和国家事业各领域各方面各环节，使党始终成为风雨

来袭时全体人民最可靠的主心骨，确保我国社会主义现代化建设正确方向，确保拥有团结奋斗的强大政治凝聚力、发展自信心，集聚起万众一心、共克时艰的磅礴力量。”

办好中国的事情，关键在党。党的十八大以来，总书记深刻阐述了坚持和加强党的全面领导的重要性，为我们毫不动摇坚持和加强党的全面领导提供了根本遵循。

(转载《央视网》)

万寿思政课堂 16



跟着总书记学习二十大报告

坚持和加强党的全面领导
坚持中国特色社会主义道路
坚持以人民为中心的发展思想
坚持深化改革开放
坚持发扬斗争精神

坚持和加强党的全面领导

在国家治理体系的大棋局中，党中央是坐镇中军帐的“帅”，车马炮各展其长，一盘棋大局分明。如果中国出现了各自为政、一盘散沙的局面，不仅我们确定的目标不能实现，而且必定会产生灾难性后果。

——2015年2月2日，习近平在省部级主要领导干部学习贯彻党的十八大和十八届四中全会精神全面推进依法治国专题研讨班上的讲话

坚持和加强党的全面领导

坚持党对国家安全工作的领导，是做好国家安全工作的根本原则。各地区要建立健全党委统一领导的国家安全工作责任制，强化维护国家安全责任，守土有责、守土尽责。

——2017年2月17日，习近平在国家安全工作座谈会上的讲话

坚持和加强党的全面领导

我国宪法确认了中国共产党的执政地位，确认了党在国家政权结构中总揽全局、协调各方的核心地位，这是中国特色社会主义最本质的特征，是中国特色社会主义制度的最大优势，是社会主义法治最根本的保证。

——2018年1月19日，习近平在党的十九届二中全会第二次全体会议上的讲话

坚持和加强党的全面领导

坚持党性原则，最根本的是坚持党对新闻舆论工作的领导。党和政府主办的媒体是党和政府的宣传阵地，必须姓党，必须抓在党的手里，必须成为党和人民喉舌，“党报党刊一定要无条件地宣传党的主张”。无论时代如何发展、媒体格局如何变化，党管媒体的原则和制度不能变。

——2016年2月19日，习近平在党的新闻舆论工作座谈会上的讲话

坚持和加强党的全面领导

党的领导是全面的、系统的、整体的，必须全面、系统、整体加以落实。健全总揽全局、协调各方的党的领导制度体系，完善党中央重大决策部署落实机制，确保全党在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同党中央保持高度一致，确保党的团结统一。

——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

坚持和加强党的全面领导

加强党对人民政协工作的领导。中国共产党的领导是包括各民主党派、各团体、各民族、各阶层、各界人士在内的全体中国人民的共同选择，是成立政协时的初心所在，是人民政协事业发展进步的根本保证。要把坚持党的领导贯穿到政协全部工作中，切实落实党中央对人民政协工作的各项要求。

——2019年9月20日，习近平在中央政协工作会议暨庆祝中国人民政治协商会议成立70周年大会上的讲话

坚持和加强党的全面领导

越是形势复杂、任务艰巨，越要坚持党的全面领导和党中央集中统一领导，越要把党中央关于贯彻新发展理念的要求落实到工作中去。只有站在政治高度看，对党忠诚才能领会更透彻，工作起来才能更有预见性和主动性。

——2021年1月28日，习近平在十九届中央政治局第二十七次集体学习时的讲话

金华武林显身手 “武”动盛夏收硕果

——苏州市老年大学太极拳协会参加2024金华武术节

盛夏的市老年大学，虽说还是在假期中，但太极拳协会的教学实践并没有停息。2024年8月2日，由严大香、吴凌晨两位老师和班长刘燕带队的“苏州市老年大学”代表队共13名运动员参加了“2024年金华武术节长三角传统武术大赛”，取得了集体项目42式太极剑第一名，个人项目34金6银4铜的优异成绩，并荣获大会颁发的“发展基层武术贡献奖”。

的“发展基层武术贡献奖”，为我校太极拳的教学实践和健身活动增添了新的风采。

以“铸尚武精神，展国术技艺”为主题的第七届金华武术节，于8月3-4日在浙江金华市体育中心隆重举行，来自全国11个省市、140支参赛队伍、2千多人同台竞技，共同展示中华武术独特的魅力。为检验太极拳教学的质量、提高教学的水平，苏州市老年大学队员们，参加了数项太极拳比赛，成绩显著，引人注目。团体总分位列于所有参赛队的第15位，6人获得个人全能奖：

肖淑华获女子老年组个人全能冠军；周建屏获男子老年组个人全能冠军；孙鸽获女子老年组个人全能季军；雍成梅获女子老年组个人全能第四名；倪明娟获女子中年组个人全能第四名；徐金英获女子老年组个人全能第六名。

获得个人项目四项金牌

的有：肖淑华、周建屏、徐金英；获得个人项目三项金牌的有：孙鸽、雍成梅；获得个人项目两项金牌的有：倪明娟、赵亚琴、秦芳、丁剑婷、林菊芳、张萍、金蓓、陈群。

这是老年大学太极拳教学的优势、学员个性发挥得出色、团队共同努力的结果。



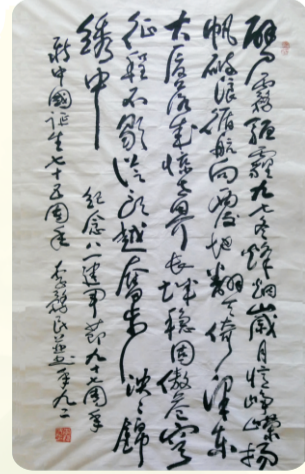
(集体项目42式太极剑获老年组第一名)
一份汗水一份辛劳，自

苏州市老年大学组队以后，在严大香、吴凌晨两位指导老师的精心指导和全体运动员全力以赴训练下，以赛促训，以勤补拙，不断提高太极拳的技战术水平。特别是集体项目的训练中，大家顾大局、聚目标，在互帮互学中追求卓越，充分体现苏州市老年大学太极拳团队的协作和拼搏精神。



通过金华传统武术大赛这个平台，我校太极拳教学质量和教学效果得到充分的展示，也极大地提高了老年人学习太极拳的兴趣。愿苏州市老年大学太极拳运动水平越来越高，愿更多的老年人在太极拳运动中收获健康和快乐。

(供稿 周建屏)



答案及解题思路：

- 1. 罗师** (男子五项全能冠军)
解题思路：四字的外部构件是“口”，假设夕与口组合就会有名可扬；帅字有了表示单独的“一”就成为师，若不加这一，依然是“帅”，加回没拆开之前原有的四，所以谜底为“罗师”。
- 2. 吴斌** (男子击剑冠军)
解题思路：天字与宫里的口组合为“昊”；文武齐全为“斌”。
- 3. 吕扬** (女子赛艇冠军)
解题思路：双方为“吕”；扬的后半部分象形为仙鹤起舞；扬的前面挑手旁的“扌”表示携手。
- 4. 赵杰** (女子链球冠军)
解题思路：燕低是提示楼西部位的木字下面有四个点为“杰”；风里的“X”加到走的右边，即为“赵”姓。



苏州的璀璨明珠



我爱蓝天白云，我爱青山绿水，但我更爱我的家乡苏州。苏州是一个充满历史韵味和文化底蕴的城市。它有小桥流水人家的优雅情调，又有吴侬软语的温柔软糯。“上有天堂下有苏杭”，天堂之中，园林最负盛名。园林中的假山回廊亭台楼阁，设计典雅精致、小巧玲珑，被誉为“咫尺之内再造乾坤”，更有道不尽的历史典故、风雅故事蕴藏其中。

如今的苏州已不限于姑苏古城，它正以惊人的速度向周边扩展，将美丽延伸。既保护了古城的建筑又在周边建起了园区、新区等现代化新城，摩天大楼与蓝天白云相接，精美雕塑与青山绿水相映。交通便捷环境优美，提升了当地居民的幸福感。

我家住在园区，在窗口我能见到东方之门夜晚的璀璨灯光，只要走上一段路，来到苏州中心就能体验都市市场的热闹与繁华。若去苏州地标建筑东方之门顶端喝咖啡，还可俯瞰园区现代化高楼和金鸡湖自然风光。

但是三十年前园区却是城东的一片低洼地，没有宽阔的道路，没有像样的建筑，只有农田。金鸡湖是一片荒凉的水面，黄天荡种着茭白、鸡头米，泥泞的小道坑坑洼洼杂草丛生。交通闭塞，金鸡湖东的村民唯水路可达葑门买菜或购物，十分不便。金鸡湖犹如一位朴素的村姑，穿着破旧的衣裳，园区仿佛是被现代文明遗忘的地方。

90年代中期，中国与新加坡合作开发工业园区的号角吹响了，经过精心打造，园区在苏州古城以东崛起，吸引着世人的目光。那里建起了一座座精美的建筑。被誉为“洋苏州”，精致又不失时尚、国际范十足。

金鸡湖迎来了它的新生，岸边垂柳成行，鲜花盛开，沿湖栈道宽敞，雕塑精美，一步一景。湖边草地上，或一对对恋人相依相偎，或一家两口带着宝宝席地而坐，也有在苏工作的外国朋友来这里散步，人们享受着金鸡湖边的清新空气，欣赏着这里的碧水长空。是现代的工业和商业打造了金鸡湖的美丽。这样的美丽一样可以风华绝代。

当然，最美的还是夜色中的金鸡湖。湖中的李公堤上，车水马龙，中间点缀着几座漂亮的石桥。这里已是声名远扬的“中国特色商业街”。暮色四合，华灯齐放，穿过湖边草丛中的小径，走过一段数十米的栈桥，就来到了湖心亭，到这里，就走进了金鸡湖的怀抱。远望，便是一片璀璨的灯光。现代大道的路灯宛如一条光链串起了凯宾斯基、科文中心、国际博览中心，以及对岸的东方之门、苏州购物中心和大大小小的建筑群。那灯火层层叠叠、流光溢彩，各种色泽交织在一起，闪烁着、变化着，又在湖面上映出旖旎的投影。灯，是夜的果实；灯火，便是暗夜里怒放的花朵。灯火若织夜花，光影斑斓处，花团锦簇，直教人眼醉心迷。

倾听，便是细浪拍岸的声音。这里不会有浊浪排空的大气势，却是轻轻的，不急不缓的“潺潺”声，一下一下的直击心扉。总觉得湖水是有一种神奇的力量，当它潺潺着在面前流过，就仿佛也流到了你的心里。一些烦闷，杂念，也被湖水荡涤了。这一刻，便可以享受到宁静的美好：在这里，你可以放声歌唱，亦或是纵情遐想……

如今园区高科技产业群飞速崛起，取得了丰硕成果。园区正以海纳百川的胸怀，汇聚着全国乃至世界的企业和精英来此创业、发展。

工业的发展推动了商业的繁荣，这里的人气越来越旺，随着园区的华丽蜕变，金鸡湖越来越美了。

金鸡湖是我常去的地方，我见证了金鸡湖由静寂荒凉变得如此明艳动人、魅力四射，如今金鸡湖是姑苏城的一颗最璀璨的明珠，一张金色的城市名片。

我的家乡苏州是一幅双面绣，它既有古城的厚重历史文化底蕴，又有现代化的创新与发展，古韵今风源远流长。

大鹏一日同风起，扶摇直上九万里。愿我的家乡苏州砥砺前行，再创新的辉煌。

（散文赏析与写作班 徐丽霞）

漫步金鸡湖

夜幕降临时分，我去金鸡湖步道漫步。饭后百步走，赛过活神仙，步道万步走，胜如仙境游。金鸡湖步道是一处健身赏景的好去处。由于我对金鸡湖有着特殊的情怀，选择环金鸡湖健步走也就自然而然了。夜晚的金鸡湖在灯光的映衬下更加显得艳丽璀璨，犹如一颗明珠镶嵌在苏州这片美丽的土地上。沿着步道一路向前，金鸡湖文化会展区、时尚购物区、休闲美食区、城市观光区、中央水景区一一映入眼帘，耳边吹来的徐徐微



风就像一位忠实的讲解员，在向你介绍三十年来园区的变化，她的讲解娓娓动听，丝丝入扣；河中的波涛声就如一支活跃在湖面上的乐队，在为美丽的金鸡湖伴奏，我仿佛听到了“我爱你，中国”那首令每一个中国人都感到激动和自豪的曲子。此时此刻，在大自然如此美妙的音乐伴奏下，边走边看美丽的景色，我心中情不自禁泛起了涟漪，金鸡湖你的华丽转身让我感觉既熟悉，又陌生，一下子让我的思绪穿梭到中学时代。

1977年，我从一名小生成了一名中学生，就读的中学就位于现在的华池街，烟波浩荡的金鸡湖近在咫尺。我们学校所处位置离镇区较远，比较偏僻。走出校门四周都是大片农田。由于路程远，一般我们都是自己带了米在学校蒸饭，家里带来的菜吃饭时在蒸箱热一下。课外活动相对简单，于是，饭后我经常会和同学去金鸡湖边玩耍。那时的金鸡湖被农田包围，与现在的金鸡湖不可同日而语，用苏州话讲叫“乡下大姑娘，有吃有看相”。有些家住附近的同学暑假里还经常去金鸡湖游泳，摸蚌，摸螺丝，捕鱼抓虾。那个年代的金鸡湖周边没有工厂，湖水清澈，鱼虾成群，保持着原生态。站在湖边绿汪汪的湖水一望无边，闻着随风飘来的稻花香，神清气爽，学习的疲劳瞬间灰飞烟灭。少年时我对金鸡湖的影像是，纯朴、简约而不失内在的美。而今天的金鸡湖端庄、华丽中透出自然美。

夜游金鸡湖意犹未尽，第二天，我兴致勃勃约上几位同学又来到了金鸡湖畔，我们回忆年少时一起学习、游玩的欢乐时光，一起畅谈园区翻天覆地的变化，园区的巨大变化正是我们伟大祖国改革开放伟大成果的一个缩影。边走边聊间已近午餐时分，我们来到一家临湖的餐馆，围坐一起共同举杯祝愿祖国的明天更美好。我不由得感叹“游金鸡湖，心旷神怡，三十年变迁，江山如此多娇，景色如画胜过天堂，把酒临风，举杯欢庆，喜洋洋呵。”

（趣谈苏州文化班 王海波）

希 望

当我站在充满阳光的阳台上，放眼望去蓝天白云下的不远处到处都是高楼林立，一条由西向东的城北高架上车来车往，一条从古至今还在静静流淌的河水，已不再是运载货物的航道。却成了城市的一道景观带，当雨水泛滥也起泄洪功能。景观带上的行道树是绿树成荫，偶尔有几只白鹭从水面飞翔而过。我好感动，这就是我们苏州城市这几年发展的一个缩影。

我是从老城区桃花坞片区改造工程被安置到平江新城的。在老城区生活了几十年，那里有我熟悉的朋友，有读书的学校与街道，一旦告别还有几分留恋。想不到这一切来得是那么突然，这是我过去想也不敢想的事情，乔迁到了带有电梯的小区。

我要感谢我们的祖国，只有国家才有这个实力才能有如此大手笔，创造了如此翻天覆地的变化！想起二千五百年前，伍子胥相土尝水创建有八座城门的姑苏城。记得我年轻时，苏州老城区总面积也仅14.2平方千米，上世纪七十年代人口不到五十万，而今天姑苏区的面积已扩大至83.4平方千米，常住人口92.84万。这是一个飞跃的发展与惊人的速度。

人住小区快四年了，这里环境优美配套齐全。小区的对面就是社区办事所在地，还有社区卫生所与居家乐服务站。最近在我们小区边上又开了家自助餐厅，就像过去大食堂，价廉物美。离小区不远处就有农贸市场，那里有好多摊位，荤素搭配随时都有供应。我生活在这里，进出有保安值班，忙累了打开天然气的淋浴器，洗个热水澡太舒服了。我要感谢我们的祖国，感谢苏州的父母官，为我们老百姓真正办实事，办好事排忧解难创造如此美好的生活。

前几天，我碰到一位居住在我们小区附近的阿姨，她告诉我她女儿在美国加州工作，要接她去那里养老，但她还是不喜欢那里生活，语言不通，出门又不方便。我告诉她，美国再好，远在异国他乡，我们唯有希望祖国越来越繁荣昌盛，我们明天的生活将更美好！

（手机摄影班 王绮华）



万寿健康素养课堂11

老年人的健康要注意些什么呢？

（续上期）

09

关注脑卒中早期症状，及早送医

一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木，偏盲，语言不利，眩晕伴恶心、呕吐，复视等症状，必须拨打“120”，紧急送到有条件的医院救治。

10

重视视听功能下降

避免随便挖耳；少喝浓茶、咖啡；严格掌握应用耳毒性药物（如庆大霉素、链霉素等）的适应证；力求相对安静的生活环境。听力下降严重时，老年人要及时到医疗机构检查，必要时佩戴助听器。定期检查视力，发现视力下降及时就诊。

（待续）



我和祖国同成长共命运

健身气功提高班 任焕珍

新中国成立于1949年10月1日，今年已75周年。我出生于1950年3月，今年75虚岁，我是新中国的同龄人。沐浴着党的阳光，我先后入队、入团、入党，茁壮成长。我从儿童、少年、青年、中年、步入老年，我和祖国同成长共命运。我亲身经历了75年间国内历次重大事件、重大运动，亲眼目睹了中国共产党领导伟大的中国人民，历经千难万险，使祖国改革开放发生了翻天覆地的深刻变化。以个人经历而言，更是对党感激不尽。

1968年12月我和众多苏州知青一样去昆山插队务农。插队五年，我闯过了生活关、劳动关，学会了在泥泞的田埂上挑泥，在冰凉的田地里插秧，在炎热的双抢季节收割、脱粒，在凛冽的寒风中种油菜、小麦，在蚊子的嗡嗡声中淘米、做饭、种自留地。艰苦的劳动，磨练了意志，学会了生存，在希望的田野里奉献青春，得到一生最宝贵的精神财富——吃苦耐劳、淡泊名利、自强不息。我当了四年生产队记工员。每天晚上我在油灯下认真记录小队社员的出工状况，每月按时向社员公布，年底作为分红的依据。因记工公正，村民们很放心。我也将自己历年的分配收入情况记录下来。现在翻开看看，感慨万千。

年代	单价	全年总工分	总收入(连口粮)	净分	备注
1969年	0.55元	2400		60元	工分打六折
1970年	0.59元	3843.5	226.7元	104元	女最高工分4100
1971年	0.74元	4027	298元	199元	女最高工分4200
1972年	0.73元	4235.5	309元	210元	女最高工分4500
1973年	0.75元	3015	226.12元	154.25元	至9月15日 (后去师范读书)

(备注：本生产队在大队中属中下水平。单价是以10分为单位计算的。我每年所挣的工分基本与同等女劳动力相等。同村的农民大多有3~5个子女，日子过得十分艰苦)

此表我一直珍藏着，它记录了当年知青生活的艰辛和来之不易的劳动收入，也反映了当时农村的生活水平、经济状况。今非昔比，但历史是不能忘却的。

1973年9月我到师范学校学习。1975年8月师范毕业，回昆山插队时的乡镇中学任教。我拿到第一年的见习工资是27元，第二年定级工资是30.5元，第三年工资是35.5元。到1988年工资增至70元；到1998年工资增至828元。2005年9月我退休，工资是2310元(由职务工资、

级别工资、职务津贴、地方津贴、综合补贴、房贴、教龄组成)。2008年因房贴提高、新增生活补贴，工资增至2800元。2009年教师实行绩效工资后我的退休工资为4885元。2013年又提高退休补贴，我的月工资达6400多元。2016年事业单位退休人员和企业退休职工工资并轨，统一由社保局发放基本养老金，每年随国家和地方政策调整工资标准提高月薪。到2023年我的退休工资已超万元。今年养老金又提高了200多元。

每月单位发放的工资单我都精心保管着，粘贴在一本子上。本人收入的几组数据充分说明了50多年来人们的工资收入翻番，反映了社会的飞速发展，人民生活的巨大变化。

党和政府历来关心人民生活，出台了一系列惠民政策。九十年代开始，“关爱女性健康行动”深入实施，苏州市教育系统每两年组织四十岁以上的教师体检，女同志再增加妇女病普查。2002年12月我在体检中被医院确诊为癌症，随即进行了手术。麻醉醒后，我心中一片茫然，一方面是对疾病的恐惧，另一方面是担心家庭的特殊状况。当时我的工资是1384元，爱人已从企业下岗多时，每月工资不足400元，女儿刚就读高一。万一我有个三长两短，这个家怎么支撑下去？手术后单位领导、老同事、老同学纷纷到医院探望、安慰，使我逐步摆脱了因癌症带来的极其痛苦、抑郁的心理阴影，鼓起正视现实、积极治疗、战胜疾病的勇气。我克服了因化疗引起的各种毒副反应，坚持了六个疗程的化疗。整个治疗过程我在医院共花费了近四万元，医疗保险解决了近二万元，市教育局给我特殊补助9500元，自己仅承担一万多元费用。化疗结束后我又坚持服用中药五年，除用去个人额定的医疗账户，自费部分共花费了2.7万多元，按在职教师报销80%、退休后报销90%，我先后从学校共报销到2.2万多元。手术后连续四年的春节前夕，市教育局领导、学校领导分别到我家慰问，送来党的关怀和温暖，送来慰问金、慰问品，使我深受感动。我从心底感谢党，要不是“关爱女性健康行动”采用高新技术的仪器检查出癌症，早发现，早治疗，我也不会康复到今天。我是不幸之中大幸的人。我分外珍惜重获的新生，始终揣着一颗感恩的心，保持良好的心态和健康的心理，坚持体能锻炼，坚强地过好每一天。手术后至2005年，我一直坚持上班，正常工作。退休后十多年，仍在园区学校继续发挥余热，直至2017年才正式退休。2011年~至今我已连续五届担任学校退教理事会理事，努力为退休教师办实事、做好事，参与校关工委工作。

作为改革开放的参与者、亲历者和见证者，亲身见证了建国75年、特别是改革开放四十多年，党指引全国人民开拓创新，建设有中国特色的社会主义，祖国建设日新月异，国强民富，让世界瞩目，为世人惊叹。我和祖国同成长。人生七十古来稀，如今八十不稀奇。莫道桑榆晚，为霞尚满天，夕阳无限好，圆梦在路上。我要在享受高品质的老年生活的同时，也要为建设和谐社会尽一份力，期盼中华民族伟大复兴的中国梦——两个一百年的宏伟目标早日实现。



江城子·庆祝 中华人民共和国 建国七十五周年

东方崛起一条龙，势如松，气如虹。砥砺前行，跨越几重峰。今日辉煌何易得，思往事，忆英雄。腾飞强国五星红，弃贫穷，小康同，守业江山，继续往前冲。七十五年华诞庆，怀理想，绘春风。

(刘婉英)

新中国七十五周年庆 ——姑苏城赋

城依大泽溼黎民，独领风骚惊世人。七十五年长抱志，万千里路不辞辛。小桥流水并依旧，广厦青山谐相臻。且看沧浪推画景，潮头奋起满眸新。

(王凤媛)

建国七十五 周年颂歌

大国雄风飏五洲，豪行壮举布全球。维和护运航深海，仗义疏财援远俦。北极破冰科考建，南洋征寇蹙贫麻。中华就此威天下，班列游欧助弱州。

(张桂生)

校园灯谜

(蒋海波)

四外名扬独立师
天后宫里文武齐
携手双方观鹤舞
燕低风里走楼西

(以上四句各猜一奥运会冠军名
答案见本报第2版)

齐天乐·七十五 周年国庆颂歌

运眸华夏旌旛舞，龙旒虎旗麾处，箭弹巡空，星舟绕月，航母环洋征戍。欧枭竦惧，美魔怯场窥，贼倭谗妒。靖境安邻，浩然正气五洲慕。扶贫效应卓著。让荒山变绿，穷岭饶富，僻镇通衢，凋村物阜。绿水青山媚妩。贫根摘去，看举国欢腾，众民康裕，国脉昌隆，万年璇鼎铸。

(张桂生)

庆祝中华人民共和国 建国75周年

星火燎原野，雷霆万里东。醒狮威啸岭，华夏浴阳红。砥柱初心烈，中流旨国隆。民生邦道是，伟业质新雄。

(沈松林)



陸金根

晚晴



夜游(王海波)