

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7期 总165期
准印证号：S(2024)05000024 (内部资料 免费交流) 2024年11月04日



10月27日，由苏州市老年大学承办的“江浙沪中老年2024时尚风采摄影模特展演”活动隆重举行。(综合办)

庆祝国庆75周年“中信银行杯” 全市老年大学文艺展演隆重举行

10月22日下午，丹桂飘香，秋意浓郁，苏州市老年大学协会在姑苏区青少年宫隆重举行“中信银行杯”庆祝国庆75周年全市老年大学文艺展演，来自全市各老年大学的艺术团队以精彩的文艺表演歌颂伟大的中国共产党的丰功伟绩，抒发爱党爱祖国的真挚情怀，展示老年教育的丰硕教学成果，彰显广大老年学员的艺术风采。

这次文艺展演活动得到了中信银行苏州分行、姑苏区老年大学的大力支持。苏州市老年大学协会会长皇甫志新、中信银行苏州分行零售银行部副总经理戴顺利分别致辞。

今年重阳节，习近平总书记在给“银龄行动”老年志愿者代表的回信中指出：“老年人是党和国家的宝贵财富。希望广大老年朋友保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，既要老有所养、老有

所乐，又要老有所为，为推进中国式现代化贡献银发力量。”习总书记的指示是我们的精神动力。我们要树立积极老龄观，健康老龄化理念，做践行“有作为、有进步、有快



乐”的风范长者，积极推动老年教育的改革与发展，为老年人提供更加优质、丰富的学习资源和优质服务，让广大老年人在晚年生活中继续追求知识、享受快乐、实现价值。

据了解，本次文艺展演节目丰富多彩，精彩纷呈，既有优美动听的歌声，又有婀娜多

姿的舞蹈；既有特色鲜明的戏曲演唱，又有变幻多姿的时装表演；既有高山流水般的器乐演奏，又有吴侬软语的评弹之音；还有幽默诙谐的防诈骗小品……精彩演出，激起观众一阵阵热烈的掌声。

参加本次展演活动的老年学员纷纷表示，今天在姑苏区青少年宫舞台表演，不仅是展示艺术风采，更是展示“不甘英年韶华逝，少年舞台展风采”的气势和神韵，让我们感到别有一番感慨在心头。在这里，每一个节目呈现都凝聚着老年朋友们的心血和汗水，都展示着大家对生活的热爱和对未来的憧憬。精彩的演出不仅是对国庆75周年的献礼，也是我们老年教育事业的广大老年朋友的活力展示，更是我们老年生活幸福多彩的展示和对伟大祖国的歌颂。

(朱学标)

苏州市老年大学学联会—— 倡议书：巩固创建成果 努力再创辉煌

今年7月，学校通过了全国标准化示范老年大学的验收，标志着学校发展迈上了新的台阶。这一荣誉令人振奋，也为我们巩固成果、再创辉煌，设置了新的起点。我们深知，只有班风正则学校兴，只有不断提升学校的文化内涵，彰显活力，才能保持和推进苏州市老年大学全国知名的示范品牌。站在新的起点上，我们面临着新的机遇和挑战。为了实现更高水平的发展，我们现向全体班长发出以下倡议：

一、旗帜鲜明讲政治

班长要带头讲政治，切实增强政治敏锐性和鉴别力。在大是大非面前，要保持清醒的头脑，坚守正确的政治立场。同时，要带头践行社会主义核心价值观，将其内化于心、外化于行，传播社会主义道德准则，争做校园文化风尚的领头人。

二、热心公益讲奉献

班长要围绕学校教育教学中心，带头执行学校决策和决议。要树立全局观念，讲正气、识大体、顾大局。带领班级积极参与学校各项活动，投身校园建设，关心支持校园公益，踊跃参加学校和社会志愿服务活动，为构建和谐社区贡献自己的力量。

三、弘扬文明讲礼仪

班长要遵纪守法，遵守学校规章制度，成为文明礼貌的倡导者。要礼貌待人、谦让有礼、助人为乐、热心服务、为人正直、办事公道。在教学区域，要保持安静、卫生、整洁的环境，以校为家，充分发挥班长的模范引领作用。

四、尊师爱友讲团结

班长要倡导“团结、友爱、和谐、互助”的传统美德，尊重他人权益和尊严，避免侵犯他人人身和财产安全。要当好学校的参谋、教师的助手、学员的亲人，在班级和校园活动中，用实际行动引领班级风尚向善向美。同时，要注重班级特色的培养，提高班长的凝聚力和向心力。

五、学习知识讲进步

班长要带头掌握现代教学仪器的使用方法，协助教师高质高效地完成教学任务。让老年学员体验现代化教育学习的趣味，增强学习的兴趣，激发学习积极性和创造性。

让我们携手共进，从身边做起、从小事做起，宣传文明行为、倡导文明行动、践行文明新风。为营造文明和谐校园尽心尽责，为打造全国知名老年大学而努力奋斗！

近日，苏州市老年大学与宁波银行苏州分行召开了《苏州市老年大学与宁波银行苏州分行党组织联学共建暨班长培训会议》。会议假座苏州大光明影城召开。在会议上学校学工处沈鸿秋主任为全校班长作专题讲座时指出——班长怎样做好班长工作呢？一是要增强荣誉感、责任感、获得感，提高搞好班级工作的信心和动力。二是要明确班长的责任担当，要有积极性、主动性、创造性，要细心、耐心、用心、爱心，做一个党的方针政策的宣传员、学校工作的传递员、班级日志的记录员、教师教学的助理员、安全卫生的监督员、教学设备的保管员、处理矛盾的调解员、微信网络的联络员。三是要明确一个目标：建设好一个有良好班风的班级集体，让学员生活在和谐、快乐、充满爱心的大家庭中；保持一种态度：谦虚好学、以身作则、民主公正、合作同乐；崇尚一种精神：默默无闻、乐于奉献。

在苏州市老年大学与宁波银行苏州分行党组织联学共建暨班长培训会议上，学校常务副校长陶旭东、宁波银行苏州分行副行长张轶民也分别致辞。班长代表、桥牌二班班长徐建成作了《文化自信指引我前进》的发言。苏州市老年大学学员联合会代表宣读了倡议书——《巩固创建成果 努力再创辉煌》。班长们观看了重大革命题材电影《邓小平小道》。

(综合办 学工处)

苏州市老年大学与宁波银行苏州分行党组织联学共建暨班长培训会议

怎样做好班长工作？

简讯

为教学研讨提供平台，为进一步提高教学质量，我校2024年秋季学期公开教学观摩活动近日拉开帷幕，将

有八节课的精彩呈现在众人眼前。(教务处)

10月26日，苏州市老年大学首届数独大赛决赛在万寿宫进行。决赛分个人赛与团体赛。决赛由我校与苏州市高等职业技术学校联办。(教务处)

10月24日下午，常州市老年教育管理干部能力提升苏州大学高级研修班一行八十多人到校参观访问。(综合办)

在江苏省老年大学协会举办的首届线上“数智杯”全省老年大学书画摄影作品展上，我校学员秦惟坤的小篆“沁园春·祖国颂”、李新新的楷书“道德经(节选)”、黄佑照的草书“戒子篇”、吴加珍的绘画“春意盎然”喜获一等奖；何立红的书法“七律·西沙群岛感怀”、王兰新的绘画“清音”、黄佑照的绘画“深山藏农舍”、张锡兰的绘画“春归”喜获二等奖；宋伏初的书法“弄月嘲讽”、伊苏玲的绘画“山居秋韵”、孙翠萍的绘画“湖山秋韵”、于传会的绘画“和为贵”、何立红“新西兰格林诺奇风光”喜获三等奖。我校获“优秀组织奖”。(下转第3版)

跟着总书记学习二十大报告 | 坚定不移走中国特色社会主义道路

【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。中国特色社会主义是科学社会主义理论逻辑和中国社会发展历史逻辑的辩证统一，是根植于中国大地、反映中国人民意愿、适应中国和时代发展进步要求的科学社会主义。

党的十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，我们以奋发有为的精神推动新时代中国特色社会主义不断向前，推进改革开放和社会主义现代化建设不断深入，书写了经济快速发展和社会主义长期稳定两大新篇章。历史已经并将继续证明，中国特色社会主义道路不仅走得对、走得通，而且走得稳、走得好。让我们一起学习总书记重要论述，不断增强中国特色社会主义道路自信，坚定不移走这条道路、与时俱进拓展这条道路。

(转自央视网)



跟着总书记学习二十大报告

万寿思政课堂 17

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

坚持中国特色社会主义道路

我们要在深入把握中国特色社会主义的科学性和真理性的基础上增强自信，在领导人民推进改革开放和社会主义现代化建设的进程中继续开拓，按照党的十八大提出的坚持和发展中国特色社会主义的基本要求，不断开创中国特色社会主义事业新局面。

——2013年6月25日，习近平在十八届中央政治局第七次集体学习时的讲话

坚持中国特色社会主义道路

要深刻领悟中国特色社会主义道路的正确性，坚定不移走中国特色社会主义这条唯一正确的道路。

——2021年3月25日，习近平在福建考察时的讲话

坚持中国特色社会主义道路

坚持中国特色社会主义道路。坚持以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放，坚持独立自主、自力更生，坚持道不变、志不改，既不走封闭僵化的老路，也不走改旗易帜的邪路，坚持把国家和民族发展放在自己力量的基点上，坚持把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中。

——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

坚持中国特色社会主义道路

中国共产党坚持一切从实际出发，带领中国人民探索出中国特色社会主义道路。历史和实践已经并将进一步证明，这条道路，不仅走得对、走得通，而且也能够走得稳、走得好。我们将坚定不移沿着这条光明大道走下去，既发展自身又造福世界。

——2021年7月6日，习近平在中国共产党与世界政党领导人峰会上的主旨讲话

坚持中国特色社会主义道路

历史还告诉我们，历史和人民选择中国共产党领导中华民族伟大复兴的事业是正确的，必须长期坚持、永不动摇；中国共产党领导中国人民开辟的中国特色社会主义道路是正确的，必须长期坚持、永不动摇；中国共产党和中国人民扎根中国大地、吸纳人类文明优秀成果、独立自主实现国家发展的战略是正确的，必须长期坚持、永不动摇。

——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

坚持中国特色社会主义道路

坚持中国特色社会主义道路，关乎国家前途、民族命运、人民福祉。我们一定要增强对中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信，在中国共产党坚强领导下，矢志不渝沿着中国特色社会主义道路奋勇前进。

——2014年9月3日，习近平在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利69周年座谈会上的讲话

坚持中国特色社会主义道路

我国正处在实现中华民族伟大复兴的关键时期，世界百年未有之大变局加速演进，改革发展稳定任务艰巨繁重，对外开放深入推进，需要更好发挥法治固根本、稳预期、利长远的作用。要坚定不移走中国特色社会主义法治道路，以解决法治领域突出问题为着力点，更好推进中国特色社会主义法治体系建设，提高全面依法治国能力和水平，为全面建设社会主义现代化国家、实现第二个百年奋斗目标提供有力法治保障。

——2021年12月6日，习近平在十九届中央政治局第三十五次集体学习时的讲话

坚持中国特色社会主义道路

旗帜决定方向，道路决定命运。道路错误，我们不仅达不到目标，甚至可能中断中华民族伟大复兴的进程。党的十九大作出中国特色社会主义进入新时代这个重大政治判断，我们必须认识到，这个新时代是中国特色社会主义新时代，而不是别的什么新时代。党在新的历史方位上实现新时代党的历史使命，最根本的就是要高举中国特色社会主义伟大旗帜。

——2018年1月5日，习近平在十八届中央委员会的委员、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党的十九大精神研讨班上的讲话



她真是我们的好班长

摄影班 王景云

“收到”，“收到”，“收到”……打开2021年摄影入门班的群页，这样的字眼接二连三地跳出来。只要是群里的一员，便知道这又是班长向大家发布新的信息。要问这位热心的人是谁，她就是我们的班长——张承玲。

说起班长，在摄影入门班是无人不知，无人不晓。每当上课前，尤其是开学第一天，你总能看到她忙碌的身影；教室里来来回回给同学们发《学期课程表》，为新同学安排座位。黑里透红的脸上洋溢着笑容：一双平易近人的眼睛闪着亲切和蔼的光芒。平时同学们一见到她，向她打招呼：“班长，你好！”她总是摆摆手：“不要这样称呼我嘛！我和大家一样，也是班里的一员。”同学有事，都要在群里向她请假，告知不上课的原因。一天，群里发来一则短信：“各位同学大家好！因本周四我有事，下午不能到校上课，特向老师和同学们请假。——张承玲”。读着短信，谁还认为班长离我们太远？她实在是我们身边的好同学，亲姐妹呀！

新冠病毒突袭苏城，为防止疫情扩

散，学校响应上级号召，停止了在校上课。在中断线下教学的日子里，班长也没忘记班里的同学们：有同学的摄影作品在群里分享，她第一个点赞鼓励；还经常在群里传达疫情防控通知，提醒大家做好个人防护：“绿码是航标，核酸是硬标，快乐是指标，幸福是目标”。收到班长这样警省而温馨的提示语，谁不为她的细心和爱心所感动呢？

班长有一句口头禅：“有事找我。”她是这样说的，也是这样做的。有个叫“为霞尚满”的学员，想报声乐班。因不会网上报名，收费处人员已经下班，急得团团转。找到班长，她二话不说，就领着这位学员，又是找声乐主任，又是找交费人员，跑前跑后，脚步不停。经多处询问，终于报了名，办理好入班手续。感动得这位学员连声道谢。

走进摄影入门班，和谐友好的融洽气息迎面扑来。班长张承玲被全班同学推选为“优秀学员”。这正是实至名归。在班里，只要提起张承玲，没有一个同学不竖起大拇指，发自内心地说一句：“她真是我们的好班长！”

万寿健康素养课堂 12

老年人的健康要注意些什么呢？

(续上期)

11 重视口腔保健

坚持饭后漱口、早晚刷牙，合理使用牙线或牙签；每隔半年进行1次口腔检查，及时修补龋齿孔洞；及时镶补缺失牙齿，尽早恢复咀嚼功能。



12 预防跌倒

老年人90%以上的骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动，佩戴适当的眼镜以改善视力，避免单独外出和拥挤环境，室内规则摆放物品，增加照明，保持地面干燥及平整。

(待续)

答案及解题思路：

- 张冬**（皮划艇冠军）
解题思路：看到“依水涨”一词，可推导出姓氏，如果没有水，肯定是张；名字由雾的中部零件“冬”与其下加的两个点构建成冬。
- 谢瑜**（男子射击冠军）
解题思路：制谜用典源于《水浒传》中鲁肃礼拜表示敬重周公谨的深明大义。
- 赵楠**（女子手枪射击冠军）
解题思路：根据中国传统文化中的星宿崇拜，朱雀位南，与位北的玄武相对应。据此可猜朱雀“南”、桥边“木”、“走”、“X”即为迈错步，四个部件组成赵楠。
- 周燕**（女子橄榄球冠军）
解题思路：由《水浒传》中小霸王周通和浪子燕青借代而来，用他俩的诨号为谜面，扣合运动员姓名做了谜底。

忆江南·藕

泥中物，九孔白花肥。鹤影只图湖
泽静，荷家深感九溪悲，脆藕养心扉。

(薛招娣)

柳梢青·晚秋

丹桂枝寒，黄金叶细，野水荷残。
霜重风知，露零秋觉，点点吴山。

红楼堆雾临湾，远尘世、穿松理
园。发白枫红，鹭朋鸥友，心上桃源。

(陈彦华)

浪淘沙·观海

碧海接蓝天，浪卷云翻。涛声日夜
竞鸣喧。偶有白鸥飞掠影，遥送渔船。

浩瀚万千年，几度桑田。人生弹指
一挥间。看透红尘休叹晚，且自悠闲。

(侯国达)

忆江南·渔

苏州好，甜水白鱼肥。千束芦苇飞
灯下填词循格律，梦中得句忘宵晨。
鹤影，一轮红夕织云帔，渡口蓑翁归。

(杜苏民)

阮郎归·千灯
古镇

三桥邀月各春秋，长街石巷幽。
秦峰玉立塔铃悠，沧桑岁月稠。

天下事，匹夫忧，名言千古留。
烟波轻舫画中游，忽闻雅韵柔。

(黄建萍)

重阳感言

寒露致爽，秋月明晖。

登高远足，量力而为。

饮食有节，作息常规。

修身养性，书画相随。

老有所乐，居安思危。

心宽助健，仁者不亏。

(陈生甫)

古稀学诗词

众里寻他几度春，鬓霜向学性情真。

仄平交错江山丽，音韵萦回今古新。

灯下填词循格律，梦中得句忘宵晨。

鹤影，一轮红夕织云帔，渡口蓑翁归。

(李天霞)

去年春节前，新认识的学姐赵耐业老师
给我发来了苏州市老年大学的招生信息，我
随即按流程在线办好了入学手续，成了万寿
宫校区《诗词格律与写作》班的新生。

绿野堂开占物华，路人指道令公家。

我从赵学姐口中获知授课的是苏大的马
小萍老师。教了一辈子书的赵学姐在言谈中
对马老师的授课是推崇备至，也让我
充满期待。

课前的两分钟里，赵学姐领着我
这个新来乍到的插班生在讲台边跟马
老师见了面，不善言辞的我难免有些
拘谨木讷。

马老师中等身材，短发齐耳，
带着一副玳瑁框眼镜，说话爽朗利
落，知性中带着干练。听闻我对诗
词格律一窍不通后，马老师笑着安
抚我说，“不难的，不要有压力。
有什么听不懂的都可以问我，也可
以问她们，她们学的都不错。”马
老师看向赵学姐继续说道：“你多
带带她，以你现在的状况，教她们
新来的完全可以，绰绰有余的。”

马老师的微笑和语气让我放松
下来。

新竹高于旧竹枝，全凭老干为
扶持。

马老师的教案是精心制作的诗
词格律App课件。在讲授平仄中的四
个标准句时，马老师以数字1、2、
3、4来标注四个句型（标准句），
四个标准句型的错综变化构成的四
种平仄格式，也是通过每一种格式
的数字顺序而牢记。在了解了格律
诗“句内平仄相间、联内平仄相
对、联间平仄相粘”的规则后，对律诗的四
种格式豁然开朗，首句押韵与否也是一目了
然。

马老师的授课精彩风趣，在枯燥的难缠
的平平仄仄中不时来上一句调侃，学拗救时

老师风趣地说这是黎明前的黑暗，过了这一
关，就是阳光灿烂。让我们在轻松愉悦的氛
围中，掌握知识要点，以致下课铃响时还沉
浸其中，意犹未尽。

讲对仗时，马老师列举多首诗词，用黑
体字表明对仗句，从多种角度逐字逐句地讲
解诗句中字的词性，结构，语法。比较
颔联两联的词性和语法结构的异
同，告诫我们在创作中要求变。只有
变化、变化、再变化，才能让诗句灵
动而充满活力。

马老师还给我们讲了吟诵，讲了
唐调的抢救与传承，带着我们一起用
唐调吟诵了先秦的《关雎》、李白的
《朝辞白帝彩云间》，回旋跌宕的韵律宛
如天籁，令人沉醉其中。

每节课结束前，马老师会留一部
分时间讲评作业，从平仄到韵字，从
对仗到语法，逐字逐句地讲评。刚接
触平仄时，横横竖竖犹如横亘眼前的
沟沟坎坎，语法知识也是差强人意，
所以作业是屡屡出错，马老师会让我
们订正和逐步完善。年界古稀的我像
蹒跚学步的孩童，在马老师一步一
步的引导下，磕磕绊绊地蹚过了一道
沟坎。

春风潜入夜，润物细无声。
对我们这些银发学员，马老师在
委婉地指出我们的错处的同时都会送
上温馨的鼓励。一册《沧浪风雅录》
让我感激之情溢于言表，也让我对学
好诗词格律信心满怀！

万寿宫里松柏蓊郁，花团锦簇；
教室里的学员聚精会神，济济一堂；
三尺讲台上的马老师授业解惑，循循
善诱，跟着马老师学习诗词格律既幸
运又快乐。

遇到好的老师，如同繁星遇到天
空。师者如光，微以致远。

诗词班
李天霞

师者如光，
微以致远

阅读分享会

《何以最江南》散文集

作者：韩光浩 推荐人：薛招娣

王韩光浩是苏州人、作家、诗人、东吴曲社资深会员。

“谁都可以说江南，但也许只有苏州能把江南说的最动听最
好。”这本由古吴轩出版社2022年出版、江苏书展2023年首发、《阅读苏州》读书
会2024年8月分享的关于苏州的书，是否值得一读？答案是肯定的。

书共分六章，分别是活法、诗心、腔调、饮食、声气、雅集，计88篇文章，从诗性
之“神”、人文之“神”、时代之“神”等多个层面论述作者心中的苏州。一个苏州人
心念念写出来的苏州，一定兼具形态与神韵，这种对苏州的“懂”，是深刻的，优美的，
细腻的。作者笔下的苏州有多重维度，苏州人的精气神、苏州话的雅致、昆曲的中州韵、
文人墨客的交流……这些都为读者展现了不同蕴意的苏州。

韩光浩说，“苏州在我的这本书里面是中庸的、安定的，是保持各种发展可能性
的。”作者通过自身的体悟为读者展示一条通向以苏州为代表的江南文化的隐秘路径。全
书突出一个“雅”字，在他看来苏州是中华雅文化的体现，包括苏州园林、昆曲等特色元
素都是至雅、至真、至正、至和的。这样的苏州你一定喜欢于书中一读。

鹧鸪天采凤
常熟红豆园

心系琴川何用媒，相逢阆苑共芳菲。

半湖翠柳烟霞影，十里香花锦绣堆。

蜂蝶舞，牡丹姿。春风吹乱紫藤帷。

穿林低首寻红豆，拾得相思谈笑回。

(刘婉英)

校园灯谜

(蒋海波)

点点雾中依水涨

叩揖公瑾感恩长

桥边朱雀迈错步

浪子相邀小霸王

(以上四句，每句猜一
奥运会冠军答案见本报
第2版)

(上接第1版)书画摄影系马夏菲被省协会选聘为首届线上
“数智杯”全省老年大学书画摄影作品展评审老师。

(书画摄影系)

我校联合中国网老年大学开展“金色盛年光影课
堂——摄影公益大讲堂”活动。中国摄影家协会会员、中
国文物学会会员、全国公安摄影家协会副主席、河南省摄
影家协会理事、中国古建筑摄影大赛年度总冠军、中国古
建筑摄影大赛“十大年度摄影师”苏唐诗于10月26日到
我校参加活动，他围绕“古建筑摄影最常用的器材、拍摄
古建筑从哪里入手、拍摄古建筑要注意什么、古建筑摄影
如何创新、摄影如何才能提升”诸方面进行详细讲解并在
人像拍摄区、静物体验区拍摄互动照片，免费给学员拍摄
照片。

(校摄影学会 书画摄影系)

10月23日我校艺术团的情景舞蹈《再做校园读书郎》
参加中国老年大学协会举行的第十届全国老年大学文艺汇
演，获舞蹈类茉莉花奖（银奖）。

(舞蹈系)

10月20日，市老年大学志愿者总队组织了48位学员，
如约前往吴江滨湖乐龄公寓，进行慰问演出，受到老人们
的欢迎。

(学工处)

10月19日，我校邀请上海德永健代谢病研究院院长、
苏州德丰健糖尿病研究院院长刘守杰先生来校举办《掌握
中医急救法，为生命护航》公益讲座活动。

(教务处)

10月19日，我校合唱队在由省老龄委组织的“讴歌新
时代 唱响新生活 第五届江苏省老年大学合唱汇演”中荣
获“最佳合唱奖”，指导老师沈志朝。

(学工处)

10月11日，姑苏区人民法院金阊法庭副庭长黄星到校
为老年朋友作了以“民法典继承法和预防养老诈骗”为主
题的讲座。

(综合办)

10月11日，由我校与广电总台及苏州口腔医院联合
举行的“关爱老年口腔 乐享健康生活”活动在我校展
开，苏州口腔医院观前院区医护团队为我校师生开展公益
义诊，提供了专业口腔健康咨询、检查与科普。

(教务处)

9月27日苏州经贸职业技术学院副校长张明率有关处
室、二级学院负责人12人来我校考察交流。常务副校长陶
旭东、副校长皇甫志新、徐祥宝接待来宾，并分别介绍了
我校课程设置、师资队伍、招生办法、日常管理等方面工
作，双方围绕建设江苏高校银龄中心进行了深入交流。

(综合办)



金秋时节，桂花盛开，无论是公园的小径旁，还是庭院的角落中，那清新如空灵、温柔如微风的桂花香，悄然弥漫，仿佛是大自然最精致的馈赠。桂花，这小小的花朵，却拥有着不凡的魅力和深邃的内涵，让人不禁为之倾倒。

桂花，不似牡丹之艳丽，亦无玫瑰之妖娆，却以其独有的清雅和甜蜜，赢得了世人的喜爱。它们一簇簇、一串串地挂在枝头，金黄色的花瓣在阳光下闪烁着柔和的光泽，如同点点繁星，又似田黄石般温润。那香气，更是沁人心脾，仿佛能穿透喧嚣，直达人心最柔软的地方。每当微风吹过，桂花便随风轻舞，将那份清雅和甜蜜洒满人间。

在中国传统文化中，桂花占据着举足轻重的地位。它不仅是高雅、纯洁的象征，更被赋予了快乐和友谊的花语。人们常用桂花来寄托对美好生活的向往和对亲朋好友的深情厚谊。在中秋佳节，当桂花与明月相映成趣时，那份团圆和思念之情便更加浓厚。桂花，仿佛成了连接过去与现在、亲人与故乡的桥梁。

桂花不仅美丽动人，更拥有着顽强的生命力。它不畏严寒酷暑、不惧风雨雷电，在百花凋零、万木萧条的冬季里依然傲然挺立。这种生命力不仅体现在它的生长过程中，更体现在它对人们心灵的启迪上。正如人生之路充满坎坷与挑战，我们作为老同志通过老年大学这个平台，只要保持内心的坚韧和

又到桂花飘香时

执着，就一定能够找到属于自己的人生方式，绽放出属于自己的光彩。

自古以来，无数文人墨客用诗词来歌颂桂花。宋代诗人杨万里的“不是人间种，移从月中来。广寒香一点，吹得满山开”将桂花描绘得超凡脱俗、香气四溢；而白居易的“遥知天上桂花孤，试问嫦娥更要无。月宫幸有闲田地，何不中央种两株”则借桂花抒发了对亲人的思念之情。这些古诗句不仅赞美了桂花的美丽和香气，更赋予了它深厚的文化内涵和情感寄托。

除了观赏和寄托情感外，桂花还具有很高的药用价值和食用价值。在中医理论中，桂花被认为具有祛痰止咳、行气止痛、活血化瘀等功效。它可以用于治疗口臭、牙痛、慢性支气管炎等疾病。同时，桂花还是一种美味的食品原料。人们常用它来制作桂花糕、桂花茶等美食佳肴，不仅口感香甜可口，还具有养生保健的作用。

桂花以其独特的美丽、香气和内涵赢得了世人的喜爱和赞誉。在这个桂花盛开的季节里，让我们一起走进自然、感受桂花魅力吧。



声乐三(6)班 杨卫东



“要我学”和“我要学”看似简单的六个字，其含义及效果却大不相同。顾名思义，“要我学”即被动学；而“我要学”则是主动学。虽一字之差，却大相径庭。

孙儿丰丰从小学一年级我就开始给他灌输这六个字的学习理念。他从懵懂不解，到逐渐体会理解。从小学四年级下学期，加强了学习的主动性，学习兴趣也日渐浓厚，直到小学毕业。不仅成为“三好学生”还获得了全班唯一的“成才奖”，在全校毕业典礼上受到表彰。此外，孙儿利用业余时间坚持不懈学练书法，软笔书法考得十级。他自选架子鼓，考七级。如今孙儿丰丰已是苏州立达中学初三学生，他充满自信地对我们说：“学习的事情你们不用操心，我知道自己为什么学？怎么样学？我会把学习搞好的。”看来他已完全尝到了“我要学”的甜头。言必行，行必果。他大小考试始终保持班级前三名，有时还争当第二、甚至全班第一名呢！在老师和全班同学的推选下，他成为班长，协助老师管理好班级，连续二个学期评为“优秀学生干部。”孙儿丰丰从六个字的学习理念中提到了真谛，尝到了甜头，取得了成效。

其实，孩儿们的“要我学”到“我要学”需要一个转换的过程，从中他们积累知识，为自我的人生前途



奠定一个厚实的基础。

纵观我的老年大学的众多学友，几乎清一色都是“我要学”的佼佼者。他们孜孜不倦，一丝不苟；学这学那，乐此不疲。有的学友精力充沛，几乎每天都在上课。市老年大学先报学科，就再到区老年大学拾遗补缺，甚至社区的培训学习也不落下。快乐学习，极大的充实了同学们的晚年生活。他们不需要任何人督促、提醒，完全是主动学、认真学，其程度绝不亚于孙子女辈，也着实为第三代们作出了榜样。对此，我深有体会。从老年大学的声乐班、摄影班、葫芦丝班、朗诵基础班到提高班、表演班，直到现在正就读的“非遗班”，感觉是越学越要学，越学越有劲！通过学习，不仅增长了知识，极大的丰富了晚年生活，同时也有益于身心健康，何乐而不为呢！

有人说，不断学习会让人更年轻。事实确是如此。愿我们继续遨游在老年大学这所知识的海洋中，活到老，学到老，充满活力，永葆青春！

“要我学”和“我要学”之我见

「非遗」班 屠芳



少年夫妻老来伴（获2024年26届全国艺术摄影大赛银奖）
冯梅君 摄



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青山相映。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封门卖菜或购物，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。

苏州的璀璨明珠

散文赏析与写作班 徐丽霞

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。灯火若织夜飞花，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，一下一下地直击心扉。总觉得湖水是有一种神奇的力量，当它在面前流过，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，你可以放声而歌，亦或是纵情遐想……

如今园区高科技产业园飞速崛起，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。