

萬壽宮

编印单位：苏州市老年大学

学校网址：<http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2024年第1期 总159期
准印证号：S(2024)05000024 (内部资料 免费交流) 2024年03月04日



2024年2月28日，学校召开2023—2024学年第二学期工作会议。会议部署了本学期的安全、教学、教师培训、招生、校园文化及创建迎检等推进工作。

(综合办)

苏州市老年大学 2023年十件大事

一、认真贯彻落实党的二十大精神。一是邀请中国老年大学协会常务副会长刁海峰来我校进行宣讲活动，报告会主题是：贯彻落实党的二十大精神，把握新时代老年教育的着力点，建设中国式现代化老年大学。二是组织指导“欢庆二十大，扬帆新征程”全市老年大学（县、市、区）文艺汇演和“贯彻二十大精神，展现新时代风采”全市创建省优质老年学校（乡镇、街道）文艺展演。三是校功能型党支部组织考察学习江苏银行苏州分行党建阵地，参观中国共产党苏州市独立支部旧址，参观上海战役指挥机关旧址、章太炎故居等活动。四是学校建立万寿宫数字化学习社区，建成党员活动室。6月《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。五是学习贯彻成果得到上级部门认可。中共中央宣传部<学习强国>APP转发我校《江苏省苏州市老年大学举行“贯彻落实党的二十大精神 建设中国式现代化老年大学”学习报告会》、《江苏省苏州市创建省优质老年学校文艺展演在开明大戏院举行》两则报导。校融媒体中心主任夏圭球被《老年教育》杂志社评为2023年度优秀通讯员。

二、积极争创中国老年大学标准示范校，认真做好江苏省示范老年大学复评工作。一是成立创建领导小组和工作小组，全校宣传发动，各系积极支持配合，对照《中国老年大学示范校评价指南》，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，高质量完成了总自评概述、行政管理、党建与文化、教学管理、师资和管理、学员管理、办学条件、学术科研、信息智能化、特色办学等10本约100万字的创建申报材料，分成文本稿和电子版两类，在中国老年大学协会规定的时间内送审。二是高分通过江苏省老年大学协会专家组对我校江苏省示范老年大学复评检查。通过创建和复评，以评促建、以评赋能、以评创优、以评提质，努力开创学校高质量发展的新局面。

三、认真贯彻今年颁布实施的《苏州市终身学习促进条例》，努力扩大老年教育资源供给，最大限度满足老年人的学习需求。一是学校办学规模持续扩大，学校共设8个教学系，开设14个学科门类32个专业，130门课程，335个教学班级，有10000名学员，14000人次在校学习，本学年新学员报名人数创历史新高，达1800人。老干部分校开设19个教学班级，就读学员461人次。二是今年新开设了《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》等9门新课程，与江苏银行苏州分行合作开设了特色课程（下转第3版）

春风盛吹

子心

一面苏扇，曳曳生风。在非物质文化遗产苏扇的保护和传承中，是选择要金字塔尖上的那颗高价耀眼的“明珠”，还是选择由千万块普通砖石组成的“塔基”？苏州市制扇技艺非遗传承人盛春，坚定的选择了付出多收益低的“塔基”！

今天，盛春老师在苏州市老年大学非遗班讲课时，非常鲜明的表明了她在苏扇保护和传承中的理念：就是要让“苏扇”走进百姓生活，要制作出让百姓买得起用得起的苏扇。只有买苏扇用苏扇的人多了，苏扇的知识才能普及，从而保护和传承的基础才能扎实牢固，“苏扇”这座金字塔和塔尖才不会倒。反之，苏扇就会被束之高阁，会被遗忘，技艺也会流失。

为了这个理念，盛春老师走访老前辈、老艺人、老师傅，虚心求教传统制扇技艺。并反复刻苦磨练。正是盛春老师对理念的这份执着，终于在清朝时就已经失传了的制作技艺又寻找了回来，让躺在故宫博物院里已百年多的清官藏扇得以复原！填补了清朝至今绢官扇技艺的空白。

为了这个理念，盛春老师还投资建设了“盛风苏扇艺术馆”，并免费让百姓，特别是青少年参观、体验、制作扇子。如今“盛风苏扇艺术馆已成为江苏省科普教育基地、苏州市未成年人文明礼仪养成教育实践基地、吴中城区南街道盛风文化新时代文明实践点等平台。为此艺术馆还设置了“赏苏扇知百工”、“知扇礼明扇艺”等10余项实践课程。

正是有了像盛春老师这样有责任有担当的传承人，让老祖宗留下来的一大批非物质文化遗产才得以复活，也让我们这些普通百姓能欣赏和享受到中华民族千年文明的成果。

感恩一代又一代的传承人！也祝愿苏州的非物质文化遗产之独特魅力，如春风吹进苏州的大街小巷，为苏州的精神文明建设和发展再立新功。

简讯

1、2023年深秋，公园路幼儿园四个班级的小朋友走进我校社会实践。

2、为配合苏州市数字人民币宣传活动，2023年12月上旬，在我校智慧教室举办了数字人民币指导培训活动。

3、2023年底，我校与苏州广电总台联合举办了义诊活动，明基医院应邀进校进行活动，受到老年学员赞许。

4、为期一个月的苏州市老年大学课堂教学公开课观摩活动在上学期末落下帷幕。活动期间古筝教师钱美枝、书法教师马夏菲、“乐高机器人”教师蒋晓东、声乐教师刘景峰、“苏式生活”教师施伟萍、“时装班”教师皇甫菊含、“数码照片处理技术基础”教师石小颖、“国际排舞”教师夏苏明等先后开课。苏州广电总台“看苏州”直播了每一节课。

5、在上学期末，我校按常规集中半月时间进行了下学期的续费和补报名工作，线上线下火爆、顺利。

6、上学期末，我校保卫处、总务处联合进行了消防大检查、大演习。

7、上学期末，我校组织百名学员代表前往常熟沙家浜革命纪念馆、常熟老年大学参观。

8、我校被中国老年大学协会评为“全国老年大学线上公开课堂”公益倡导贡献学校。

9、我校通过江苏省老年大学协会复评，继续被评为“江苏省示范老年大学”

10、去年深秋，学校花卉盆景协会举办了“花卉栽培课程班学员作品秀”。

11、2023年12月上旬，我校孙子兵法研究会陆家国副会长应邀在苏州市图书馆为视听障碍读者作了“孙武与苏州传统文化”报告会。

12、2023年12月，学校摄影学会办的“平江摄影”摄影展在平江路·平江里艺术中心开幕。

13、去年底，我校太极拳社团在2023年第三届长三角国际健康养老产业交易会上获“优秀表演奖”。

14、2023年11月下旬，我校朗诵表演班会同姑苏区戏剧曲艺协会（下转第3版）

阅读分享会

《了不起》

作者：冯唐 推荐人：薛招娣

冯唐是诗人、作家、投资人。出版了小说、散文、诗集等十多部著作。《了不起》于2022年8月由北京联合出版有限公司出版。

本书的主旨：一个人活明白了，才是真的了不起。书的本意：用智慧解决人生七件事。内容大致如下：一是找回你的野性和灵性。直面真实而油腻的世界，有故事不如有生活，和好玩儿的人消磨时间。二是做个真狠人才有真自由。用三流的天赋修成一流的智慧，有意义地活一生。做事时成事，不做事时成佛。三是生而为人，欲望满身。婚姻是生活的日常，爱情不是。人生都有一个悲剧的底子，但因为人情而值得。四是很多了不起和钱没关系。心结容易让人成功，但不容易幸福。有品味地生活与花钱，把闲情用好就很棒。五是了解他人和自己的天赋。和光同尘是一种处世态度，把自己的心想明白，在点滴日常中渐悟，做好小事，想点大事。六是专心，才对得起美好。你和美就在一米之间，恋物是把生命变美的过程，放下执念，寻求解脱。七是留不住时光，还有诗、酒、花。人生苦短，拿得起、放得下。尝尽人生苦后的一点甜，善待自己心里的小孩。

老年人的从容可以从读书开始

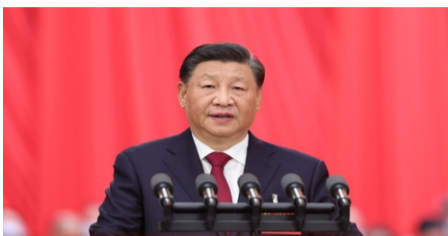
跟着总书记学习二十大报告 | 坚持自信自立

【编者按】实践没有止境，理论创新也没有止境。习近平总书记在党的二十大报告中指出，继续推进实践基础上的理论创新，首先要把握好新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法。必须坚持人民至上，坚持自信自立，坚持守正创新，坚持问题导向，坚持系统观念，坚持胸怀天下。

党的十八大以来，总书记发表过很多与“六个坚持”相关的重要论述。习近平总书记在参加党的二十大广西代表团讨论时强调，我们要坚定

历史自信、增强历史主动，在新的赶考之路上向历史和人民交出新的优异答卷。自信自立，既是中国共产党人一百年来克服艰难险阻、创造历史伟业的重要法宝，更是新时代全面推进中华民族伟大复兴的强大精神力量。总书记曾在不同场合多次强调“自信自立”的意义，让我们从总书记的重要阐释中感悟“自信自立”的深厚意蕴。

(转自央视网)



跟着总书记学习二十大报告

- 坚持人民至上
- 坚持自信自立
- 坚持守正创新
- 坚持问题导向
- 坚持系统观念
- 坚持胸怀天下

万寿思政课堂 ⑩

自信自立

强调承认和尊重本本民族的文明成果，不是要搞自我封闭，更不是要搞唯我独尊、“只此一家，别无分店”。各国各民族都应该虚心学习、积极借鉴别国别民族思想文化的长处和精华，这是增强本本民族思想文化自尊、自信、自立的重要条件。

——2014年9月24日，习近平在纪念孔子诞辰2565周年国际学术研讨会暨国际儒学联合会第五届会员大会开幕会上的讲话

自信自立

当前，我国已经开启全面建设社会主义现代化国家新征程，科技创新在党和国家发展全局中具有十分重要的地位和作用。全国广大科技工作者要面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向国家重大需求、面向人民生命健康，坚定创新自信，紧抓创新机遇，勇攀科技高峰，破解发展难题，自觉肩负起光荣历史使命，加快实现高水平科技自立自强，为建设世界科技强国、实现中华民族伟大复兴作出新的更大贡献。

——2021年10月26日，习近平在参观国家“十三五”科技创新成就展时的讲话

自信自立

全党要坚定道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。当今世界，要说哪个政党、哪个国家、哪个民族能够自信的话，那中国共产党、中华人民共和国、中华民族是最有理由自信的。有了“自信人生二百年，会当水击三千里”的勇气，我们就能毫无畏惧面对一切困难和挑战，就能坚定不移开辟新天地、创造新奇迹。

——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

自信自立

人民有信心，国家才有未来，国家才有力量。中国特色社会主义进入了新时代，勤劳勇敢的中国人民更加自信自尊自强。中国这个古老而又现代的东方大国朝气蓬勃、气象万千，中国特色社会主义道路、理论、制度、文化焕发出强大生机活力，奇迹正在中华大地上不断涌现。我们对未来充满信心。

——2018年3月20日，习近平在第十三届全国人民代表大会第一次会议上的讲话

自信自立

中国共产党已走过百年奋斗历程。我们党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，责任无比重大，使命无上光荣。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。

——2022年10月16日，习近平代表第十九届中央委员会向中国共产党第二十次全国代表大会作的报告

自信自立

只有自信的国家 and 民族，才能在通往未来的道路上行稳致远。树高叶茂，系于根深。自力更生是中华民族自立于世界民族之林的奋斗基点，自主创新是我们攀登世界科技高峰的必由之路。

——2018年5月28日，习近平在中国科学院第十九次院士大会、中国工程院第十四次院士大会上的讲话

自信自立

培养创新型人才是国家、民族长远发展的大计。当今世界的竞争说到底还是人才竞争、教育竞争。要更加重视人才自主培养，更加重视科学精神、创新能力、批判性思维的培养培育。要更加重视青年人才培养，努力造就一批具有世界影响力的顶尖科技人才，稳定支持一批创新团队，培养更多高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠。我国教育是能够培养出大师来的，我们要有这个自信！

——2021年5月28日，习近平在中国科学院第二十次院士大会、中国工程院第十五次院士大会、中国科协第十次全国代表大会上的讲话

百岁读书郎的风采

隶书提高班教师 吴正贵

编者按：隶书提高班最近很热闹，因为他们的同学——离休干部董士奎百岁生日。同学们都以自己的方式为寿星庆贺。在这里刊登教师吴正贵、陈生甫的文章、书法及同学特制的灯谜，共同祝贺这位老年学员松鹤长庚！

寿星无量

董士奎老寿星

陈生甫供稿

董士奎，1924年生，军队离休老干部。离休后沉浸在市老年大学读书，几十年如一日。他学诗文、学书法，是我们市老年大学一位优秀的读书郎。他硕果累累，在学校先后开过书法、盆景、剪报等多个展览，出版过两本诗词集、一本文选和《诗词入门要诀》等多种书籍，受到读者的称颂。

董老每次到校读书，总是步行50多分钟按时到校听课。他经常与同学交流学习体会，给老师提建议。隶书提高班是他所在时间最长的班。几十年了，同学师生之间生发了深厚感情。大家有感于他的优秀诗篇，纷纷写成书法作品，在他百岁之年，于2023年3月在校园举办了《书友老兵，同窗花絮诗书画展》。班上还赠送给他了由师生们签名的大幅寿字中堂和寿联。2023年12月25日，董老委托他的长子董冬先生来校园看望同学，并赠送寿

礼。班上同学集体赠送《贺信》，许多同学赠送了书画作品，再次表示百岁庆贺。蒋海波同学还以“祝贺董士奎老寿星”为谜底写了一首谜语诗，制成8则谜语为班上祝寿节目增添亮点，进行有奖猜谜，既表达了对董老的敬意，又活跃了才艺表演的氛围。百岁读书郎董老咬定青山，深钻细研、刻苦学习，为大家树起了标杆，他活到老学到老的事迹感动了许多人。新同学谢振民就是一例，他在班群说了一段感人肺腑的话，代表了许多同学的心声。谢振民在这喜庆的祝寿会上朗读了自己的四字经：“老年大学，学书一年。文房四宝，略知一二。书印相融，何止一秋。师生相识，缘分是首。百岁华诞，还是同学，幸哉幸哉。吾已古稀，还是小弟。学书之道，志在修行。上善若水，厚德载物。志在修心，悠哉悠哉”。

“人生难得君今得，百岁少逢公正逢”，大喜也。祝百岁读书郎董士奎老寿星，继续思虑天下，手不释卷，筑梦茶寿，更上层楼。

为万寿宫百岁老人贺寿

校园灯谜

蒋海波

造福在前为四化，功勋换位不居功。宽心共庆缘千里，喜上声先壮志同。雁阵高天连两地，倾心本土白头翁。东村嘉树凭金铸，松鹤长庚生日隆。

6 万寿健康素养课堂

(续上期)

51. 戴头盔，系安全带，不超速，不酒驾，不疲劳驾驶，减少道路交通伤害。

52. 关注视听功能下降和压力性尿失禁的预防。

53. 积极参与社会活动，外出时随身携带健康应急卡。

54. 关注健康信息，能够获取、理解、甄别、应用健康信息。

55. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。

56. 会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。

57. 会测量脉搏和腋下体温。

58. 重视生殖健康，避免不安全性行为，减少感染艾滋病、性病的危险。

59. 妥善存放和正确使用农药等有毒物品，谨防儿童接触。过期药品及时处置。

60. 寻求紧急医疗救助时拨打120，寻求健康咨询服务时拨打12320。

61. 发生创伤出血量较多时，应立即止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要輕易搬动。

62. 遇到呼吸、心博骤停的伤病员，会进行心肺复苏。

63. 抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。

64. 发生火灾时，用湿毛巾捂住口鼻，低姿逃生，拨打火警电话119。

65. 发生地震时，选择正确避震方式，震后立即开展自救和互救。

66. 会进行家庭血压正确测量。

——摘自《苏州市老年人健康素养-基本知识技能及释义》

(待下期)

(上接第1版) 在位于平江历史街区的姑苏市井生活馆举办了主题为“情系江南, 爱在深秋”的诗歌朗诵会。

15、2023年12月, 我校戏曲茶社汇报演出在演艺厅举行, 受到老年戏迷的喝彩。

16、2023年12月, 江浙沪中老年服饰表演艺术联盟相聚上海交大, 我校万寿宫艺术团时装班参加交流演出并获“最佳节目表演奖”、“优秀组织奖”。

17、上学期末, 我校媒体创作学会会员作品

交流展与学员见面, 受到欢迎。

18、上学期末, 万寿宫书画院组织我校学员举办了水彩画交流展, 受到好评。

19、临近元旦, 我校篆隶书会部分会员前往吴中区和城养老社区为居民写春联、送春联。

20、2023年末, 万寿宫书画院携校篆隶书会、苏州草书社、苏州市毛体书法研究会及苏州工业园区公共文化中心·文化馆共同举办毛泽东诗词主题书法展。

21、元旦期间, 苏州市老年大学古筝协会假

座里河社区党群服务中心举办古筝艺术文艺汇演, 受到欢迎。

22、新年首日上午, 我校召开了学期结束工作会议。

23、2024年1月3日, 学校党支部组织全体工作人员进行了草鞋山考古遗址公园回顾苏州先人功绩、尹山湖美术馆品读美术佳品、铁琴铜剑楼感受前辈藏书、读书的激情的行走阅读活动。

(融媒体)

(上接第1版) 《寻觅苏州的非物质文化遗产》课程, 深受学员欢迎。三是学校APP课程建设提档升级。将原来的非系列性直播课提升打造成公开观摩示范直播课, 由学校信息中心自主组织拍摄, 协作单位市广电总台负责在“苏周到”“看苏州”两个APP平台上发布, 做到了宣传的最大化和最优化, 扩大了观摩范围。本学期共开设8节公开观摩示范直播课, 课的最少点击量在10万人次左右, 最高的点击量已超过40万。目前8节课的点击总量已超过160万人次, 为我市家门口的老年大学提供了优质教学资源, 起到了很好的辐射示范作用。毛恒杰、朱正、刘庆伟三位老师参加全国老年大学线上公开课堂授课, 我校获首届“全国老年大学线上公开课堂”公益倡导贡献学校。

四、加强师资队伍, 积极引进优秀教师。一是学期开学前召开教师培训会, 为新教师发放《教师手册》并进行师德培训。对教师加强正面引导, 将优秀教师的先进事迹及时刊登在校刊校报和学校公众号上。在苏州市老年大学协会每两年评选大市优秀教师的基础上, 又设立开评校级优秀教师, 今年共评选出8名市级优秀教师, 17名校级优秀教师。二是名教师不断涌现, 苏州历史文化选讲课程班谢勤国老师荣登2023年第三季度“中国好人榜”, 山水提高班章致中老师从艺50周年作品展于10月25日在彬龙美术馆举行, 葫芦丝班宋乐老师编著的《葫芦丝、巴乌吹奏教程》正式出版, 烹饪班郭张发老师被评为首批“苏州烹饪大师”称号。

五、加强内涵建设, 完善课程体系。一是在2020年版教学大纲的基础上, 完善增补了包括思政课程在内的通识课程教学大纲, 形成了由7门通识课程组成的通识课程类的教学大纲, 以及由118门专业课程组成的专业课程类教学大纲两大部份, 约36.7万字的新版教学大纲, 体现了学校通识课程与专业课程相结合, 不断完善课程体系的探索和实践。二是学校充分发挥微课堂、云课堂覆盖广传播快的作用, 加强包括思政课程在内的通识课程建设。中国共产党简史课程, 中国共产党苏州历史课程、树立和培育积极老龄观课程, 老年健康教育与管理课程, 老年心理健康课程等, 通过“万寿宫报”、学校公众号等途径, 每月、每周定时印发、推送。继续与宁波银行苏州分行合作开设

免费老龄金融通识课程。学校荣获中国老年大学协会颁发的使用统编教材(通识类)积极单位。三是根据党的二十大报告中关于“加强教材建设和管理”的重要指示精神, 学校制定出台《苏州市老年大学关于加强教材建设和管理的实施办法》, 明确提出: 坚持正确方向, 注重统筹规划, 强化质量意识, 完善编写规程, 不断加强学校内涵建设, 促进高质量发展。

六、数字化校园建设跃上新台阶。一是学校投入90余万元建成集教学、体验、展示、直播为一体, 功能一键转换的“万寿智慧教室”, 正式使用, 教育部职成教司和省教育厅监管与社教处领导来校专题调研, 给予好评。二是“苏州市老年大学信息管理系统3.0版”, 招生系统增加了新学员网上注册报名和老学员网上换班缴费等新功能。三是校园网络(为教学、办公、安保、宣传等方面提供坚实的基础设施), 升级改造千兆进校园, 百兆到桌面, 校园所有区域有线网络、无线wifi全覆盖。四是课堂教学现代化设备升级改造, 投入40余万元全部教室安装86寸电子一体机(触摸式面板)。

七、办好家门口老年大学。一是根据市教育局、市老干部局、市民政局、市卫健委《关于开展百所“家门口的老年大学”建设申报工作的通知》(苏教健【2023】1号)的精神, 积极推进“家门口老年大学项目”创建工作。经市教育局批准我校“苏州市老年大学项目点”、市老年大学老干部分校“活动中心项目点”、市老年大学分校“公园路子城教学点”, 均被列入苏州市第一批家门口老年大学项目。二是学校受市教育局委托参加家门口老年大学评估验收, 承办全市社区教师教学能力竞赛。我校万寿宫艺术团舞蹈“再做校园读书郎”, 参加市教育局组织的“家门口老年大学”项目成果展示表演荣获一等奖。三是扩大对外交流, 全年有福州市、常州市、厦门市、镇江市、三亚市、南通市等地老年大学来校考察交流。

八、加强教育教学科研工作, 落实“科研兴校”战略。一是由王少东校长主持的2022年苏州教育改革和发展战略性与政策性重点课题《积极老龄化背景下老年教育发展现状及策略研究》, 经过课题组成员的共同努力, 完成研究任务, 形成了研究报告, 12月份将参加市教育局组织的课题结题集中论证。二是王少东校长《以教育现代化引领老年大学标准化建设发展》和朱学

标《积极老龄化背景下老年教育发展的新样态》《苏州完善终身教育体系的变奏曲》分别刊登在《金陵老年大学老年教育研究(2023)》(浙江工商大学出版社)、《终身教育老年教育研究》2023年的第二期。三是学校参加在北京召开的全国老年教育40周年和中国老年大学协成立35周年成果汇报会, 荣获建校35周年以上老年大学荣誉证书。学校参加在上海开放大学举行的积极应对人口老龄化, 加快发展城乡社区老年教育研讨会暨2023年老年教育绿洲论坛, 关注老年教育发展动态。

九、社团组织蓬勃发展, 不断拓展第二、第三课堂。一是学校重视校园文化建设, 每年从教育基金拨款专项经费支持社团活动开展, 今年成立了《古筝艺术研习协会》《丹青戏曲茶社》《花卉盆景研究会》《民乐团表演协会》《朗诵协会》等社团, 到目前学校共有22个社团, 活跃在校内外, 扩大了老年大学的社会影响力, 提升了学校的社会美誉度。二是志愿者总队两次赴吴江乐龄公寓慰问演出, 篆隶书会举办《守正求新不忘初心》毛泽东诗词书法创作作品展, 诗词格律与写作班助力书香地铁, 朗诵班举办《五月鲜花》朗诵专场。三是艺术团舞蹈《再做校园读书郎》入选2023年首届全国老年大学春节联欢晚会, 获优秀节目荣誉证书。艺术团时装模特队在2023年全国中老年时尚风采大赛中, 荣获优秀团队。万寿宫合唱团在“讴歌新时代唱响新生活”2023第四届江苏省老年大学合唱节, 获最高奖项—最佳合唱奖。太极拳社在金华长三角传统武术大赛中获得39项一等奖, 7项二等奖, 2项三等奖。摄影班学员顾学珍拍摄苏州市老年大学美丽校园作品成为欧洲奥地利邮票, 并在美国纽约时代广场街口大屏播出。

十、园林式校园更美丽。一是在教育局和文物局的大力支持下, 学校投入240余万元, 对市文物保护单位万寿宫古建筑群进行全面修缮, 维修内容为照壁、牌楼、辅房、宫门、仪门和万寿殿等。二是对6号楼和7号楼进行外墙整修和粉刷。三是对新校区道路沥青路面全部进行翻新铺设。四是对校内绿化升级改造, 在8号楼和9号楼之间, 万寿宫门洞两处地方增加绿化景观。经整修后校园面貌焕然一新, 美丽校园令学员们流连忘返。五是我校8号楼(民国建筑)被苏州市政府列入第二批历史建筑名单。



一方水土孕育一方文化

子心

在苏州市老年大学“寻觅非物质文化遗产”课堂里, 我已学习了“御窑金砖”、“苏绣”、“桃花坞木刻年画”、“缂丝”和今天的“红木雕刻”五个非遗项目。每学习了一个项目, 都给我留下了一个共同而深刻的印象, 那就是精巧、细致、有内涵!

无论是针线为工具的“苏绣”, 还是用棒槌敲打出来的每块重达三百斤左右的“金砖”; 无论是工艺复杂的“缂丝”、“桃花坞木刻年画”, 还是有着厚重感的“红木雕刻”, 乃至苏州的古典园林, 从这些“苏作”中, 我们都能感受到“精巧、细致、有内涵”这样的共同特征。

一个国家, 一个民族, 一个城市, 所表现出来的共同的特征, 那就是文化, 就是这个国家、这个民族、这个城市的传统文化, 是经过长期积淀和传承下来的文明成果。

俗话说: 一方水土养一方人。同样, 一方水土也孕育了一方文化。苏州之所以有“吴侬细语”, 之所以能传承下来这么多有着共同特征的“苏作”(物质和非物质文化遗产), 都得益于苏州这块水土!

在今天的“红木雕刻”课上, 顾晓清老师列举了中国三大红木雕刻家具流派, 即皇城根下的“京作”, 大海边的“广作”和鱼米之乡的“苏作”。同样是红木雕刻家具, 却由于养育它们的水土不同, 就分别体现出了“奢京”、“豪广”、“文苏”的不同风格特征。

“苏作”的红木雕刻家具, 也叫“明式家具”, 还被称为“文人家具”。“明式家具”因其源自明代。更确切的来说, 是明代苏州古典园林的蓬勃发展, 催生了明式红木家具的产生。明代大批文人画家都参与到苏州古典园林的设计和建造当中。而作为这些园林配套、点缀的家具设计, 也无不打上“文人”的理念和印记, 这就是“文人家具”的由来。所以, 苏作明式家具也和苏州的古典园林一样, 表现出了“精、巧、简、雅”的风格特征。

这也是苏州传统文化的特征。



编者按：读读读，书中自有天伦乐。老年学员和小辈一起阅读，既培养小辈养成良好习惯，帮助小辈打下坚实的基础，又使老人享受到了天伦之乐，书香家庭。学员们有体会，可以来投稿交流。

我和团子有空就一起读书，在公园，在出行的火车上，更多是在家中的窗下。

我们读过十分经典的《水浒传》《老人与海》《静静的顿河》，读过妙趣横生的《西游记》《格列佛游记》《八十天环游世界》，读过充满童趣的《窗边的小豆豆》《童年》《小王子》，也读过科幻探索篇《神秘岛》《海底两万里》《格兰特船长的儿女》，还有人物性格特写篇《高老头》《欧也妮葛朗台》等等。共读状态已保持了八九年，差不多可溯至团子出生时，以前是我读他听，现在大多时间是他读我听。

团子是我外孙，常在我身边。说实在的，他爱读书，主要得益于我在读的老年大学。

记得他刚会说话时，常坐进老人教室里和我一起听散文赏析与写作班课，他总是安静地看自带图画书，看我做上课笔记，看老师板书，有时也会发出笑声。有一次我问：“什么好笑了？”他轻轻回答：“张卫老师说文章像棵树，也有根，好笑吧？”是听懂了？也许此刻在他心里拥有了想自己看书的念头，要看看文字的根长什么样。

跟着我上课，跟着我参加虎丘山、葑门茶座读书交流活动，日复一日，我写作水平有提高，团子则养成了看书读书习惯。识了字后，和我一起看了一卷又一卷的《白云茶舍》，他从各类书籍中吸取了丰富的养份，产生了要写也要出书的念头。二年级，在拼音帮助下，用稚嫩的手，写了八十篇200至500字不等的小作文，其中有不少是读书感受，汇集成第一卷《曙光芝麻》。三年级时，识字量增加，也许是感染了书中的写作技巧，完成九十多篇作文，出了第二卷《曙光芝麻》。其中，一篇习作《解锁古文明》是读了《文化苦旅》的体会，在一次校外小学高年级组作文比



共读时光

散文欣赏与写作班 陆云霞

赛中意外荣获一等奖。

余秋雨的《文化苦旅》，是一年前我和团子一起到书店购买的，回到家他在扉页写上了自己大名，不好意思独占吧，在他名字下又添了“外婆”两字，还称和我共同拥有。好吧，我不会计较，谁让我是长辈呢？

读书有泛读和精读之分，我们对《文化苦旅》阅读应该算精读了，认真的、细致的、一读再读。我们在书中不仅了解了中国文化的根源，还有文化传承中的失落和无奈。余秋雨用类比的方法让我们深刻理解了什么是古老文明，一篇《白发苏州》，我读出了古老苏州的感叹，并沉浸在苏州的辉煌和隐忍里。《都江堰》让团子看到了古老水利工程存在的意义；他阅读《风雨天一阁》时，对海云阿婆送的天一阁《夜航船》视若珍宝，常翻常记；《考古上海》令他对于广富林文化产生了浓厚的兴趣，然后延伸探索良渚文化，炎炎夏日，专程跑上海博物馆特展寻找实证展品。

《文化苦旅》的魅力，不仅传递了大量文化信息，还促动我们细细研究中国古文明的来龙去脉，由此，我们俩还各自写了多篇学习体会。

共读时光，让我们祖孙受益良多。苏州从来就是读书之地，园林内外、山上水边数不清的读书台，曾经孕育出无数个文化名人。从唐代开始，51名状元、62位宰相、111位院士，推动了苏州古城闻名世界，这些名士的存在时刻激励着我们勤奋学习，将优良的读书传统传承下去。

在苏州，喜欢读书的人何其多，我们就像大海中的一滴水，也有了折射光的快乐。

如今，进入四年级学习的团子越来越忙，我们共读时间也越来越少，但对于读书，我们一定会坚持！



我陪儿子读经典

诗词格律班 季锦云

“书籍是人类进步的阶梯。”高尔基这句经典名言，一直激励我们父子畅游在知识的海洋里。知识的点点滴滴就象铺路的石子陪伴我们前行。

谈起父子诵读经典诗书的往事，还得从四十年前说起。那时我儿子才六七岁尚未入学，他爷爷十分疼爱这个大孙子，视其为掌上明珠。给他取名为大鹏，喻义是鲲鹏展翅九万里，希望自己的孙子今后能一飞冲天，鹏程万里。这孩子打小就聪明伶俐，记忆力好，虽不是过目不忘，但一首唐诗教他三两遍就能熟读成诵。对孩子的启蒙教育，我是从唐诗入手的。初开始没有教孩子去领会唐诗深刻的含义，而是通过诵读背诵，加强孩子的记忆。例如：王之涣的《登鹳雀楼》、孟浩然的《春晓》等，把这些经典作品当作儿歌唱。唱读过去是私塾一种传统的读书方法，它不是强化记忆，而是在享受阅读，在轻松愉快的阅读中接受知识的传授。在学前，他就能背诵近百首唐诗，被左邻右舍誉为“神童”。

为了激发他的上进心，夏夜纳凉时父子俩躺在凳子上，我和他比赛背诵唐诗，他如果输了第二天就去翻书，认真地阅读背诵，晚上再和我一较高低。

入学后，知识在不断地拓展。每天放学后孩子妈陪他做数学，我则负责督导他的语文。小学五年级

的全部课程在一个寒假里自学完成，跳一级上六年级。小家伙勤奋好学，家里的藏书都被他翻了个遍。那时藏书不多，多数为教辅用书。到后来唐诗已满足不了他的需求了，我又引导他品读宋词。例如，辛弃疾的《南乡子·登京口北固亭有怀》、岳飞的《满江红》，苏轼的《水调歌头·明月几时有》。我用毛笔将这些词作抄写下来张贴在墙上，让他抬头就能看到这些优美的宋词，形成一种学习的氛围。学宋词时他已进入初中，为了加深他对宋词的理解，我帮助他了解不同词作的不同风格，并补充了作品的时代背景，以便他迅速地把握词的主旨，使他对诗人流露出的家国情怀由衷地感叹。在此基础上，加深了他对诗人及其作品的印象，让他在较短的时间内就背诵全词的内容。我还帮助他了解不同词作的创作背景，也就是说宋代的词人是一群什么样的人？每首宋词背后有着怎样的故事？在什么背景和心情下写出这些流传千古的名句？并让他知道宋词承载着中华民族丰富而深厚的历史底蕴，拥有迷人的古典文学之美和深刻的人文精神。在学宋词的同时，学历史，学文学，学人生。

幼学如吃，由于基础打得好，所以从小学到高中语文学科始终是他的强项。

孩子的童真、童趣随着孩子的长大渐行渐远，但一直留在我的脑海里挥之不去，他那背诵诗词的童音以及那股认真的表情，一直珍藏在我记忆里。



上学（供稿徐中一）

谜底与注释：

1、造福在前为四化，

诗意：简述革命老前辈固守界碑站岗放哨艰苦的军旅生涯为我们创造幸福安宁的生活，回到地方为四化建设继续贡献力量；

谜解：仓颉创造福字的时候就把崇拜、祈愿、祷祝的“示”作为部首偏旁放在字前。四化的猜法是提示在“四”字原有笔画不动的前提下变成另外一个字“兄”；然后将兄与前面的示组合而成“祝”。

2、功勋换位不居功。

诗意：是说老首长不摆部队高级别和干休所老资格，不居功不自傲，脚踏实地地为党为人民不遗余力地发挥光和热；

谜解：功字在句中起到的作用是辅助助字表意，“勋”字原有笔画依旧，换了字素位置使力、口、贝形成“贺”。

3、宽心共庆缘千里，

句意：董老从部队回到家乡，半生戎马倥偬再无遥隔惦记的两地挂牵，工作之余尽享天伦、其乐融融。

谜解：宽心是指宽字中间部分的草字头“艹”，缘千里是千里结缘形成的“重”，共庆起连接作用，草字头与

重字合为百岁寿星的姓氏“董”。

4、喜上声先壮志同。

诗意：描述董老在和平年月依然牢记使命不忘初心，胸怀壮志先声夺人丝毫未减军人气魄；

谜解：此句三扣猜法，喜上是标明喜字的最上部位“士”，声先是提示声字先头部位“士”，壮志同指明壮志二字都包含“士”。

5、雁阵高天连两地

诗意：战争年代交通不便，前方与家人联系谈何容易！马上相逢亦无纸笔，思乡之情只能寄托于天上的大雁传递信息报平安。

谜解：通常雁阵多用“人”形容；高天是指天的最高笔画“一”；两地即是两个土字“圭”；因此大、一、圭三部分成功组合为“奎”。

6、倾心本土白头翁。

诗意：百岁革命老人热爱自己的祖国更热爱自己的家乡，战场上拼命，回归故里后致力传统知识赓续与创新，把军队和地方文化对接融合，成效显著。

谜解：倾心是指倾字的中心部位“匕”；本“土”

在这里直接派上用场；白头翁是指白字的第一笔和翁字的第一笔皆为撇划“丿”。将这三个部首笔画组合，即是老寿星的“老”。

7、村东嘉树凭金铸，

诗意：博学多才的董老家住苏州平江路东张家巷，门前树形特像趁着东风顺势而为的“丰”字，夕照熔金景致温馨祥和。

谜解：此句双扣猜法，嘉树是比喻微风吹过树形稍斜的“丰”与村东是方位字“寸”组合而成“寿”；凭金铸三个字解释为若是加金即为铸，以此点明本字即是“寿”。

8、松鹤长庚生日隆。

诗意：声若洪钟健似青松的万寿宫楷模董士奎先生，是我们老年大学福如东海寿比南山快乐前行学无止境的榜样。诗词文章书法样样出类拔萃，令人敬佩的才艺满满的正能量，我们都沾了老寿星的光。

谜解：松鹤长庚是老师和全体同学全体晚辈对德艺双馨的百岁福星寿星发自内心的共同祝福祝寿，此中隆重庆祝的主题即是生日二字组合而成福星寿星的“星”。