

万寿宫

苏州市老年大学主办（内部交流材料） 第114期 2017年5月31日

学校网址：<http://szandxsuzhixue.edu.cn> 准印证号：S(2017)05000024



首届苏南五市老年大学书画联展开幕仪式

首届苏南五市老年大学书画联展在我市举行

2017年5月18日下午，由苏州市老年大学倡议发起的首届苏南五市老年大学书画联展开幕式暨《2017苏锡常镇宁五市老年大学书画联展作品集》首发式在苏州市图书馆隆重举行。来自苏锡常镇宁老年大学的领导和师生共200多人出席了仪式！苏州市老年大学校长董宙宙、江苏省老年大学协会会长张建平、无锡市老年大学校长孙俊台先后致辞。苏州市第十二届政协原副主席陈振刚宣布书画展开幕。开幕式后还举行了五市老年大学书画笔会，当众展示艺术风采。

据了解，举行这次书画联展，重点是贯彻落实国务院《老年教育发展规划（2016-2020年）》，弘扬江苏悠久深厚的传统文化，加强各市老年大学书画艺术教育合作交流，展示老年大学师生的精神风貌和长者风范，激发老年大学师生艺术创作热情的具体行动。

参加首届书画联展的艺术作品共有100余幅，作者都是退休后在老年大学任教学习的师生，其

中许多人已经进入古稀和耄耋之年，但依然精神矍铄，老当益壮。他们创作的作品内容丰富，样式齐全，其中许多作品是专为此次联展创作的精品之作，充分表现了老年大学师生在这梦想舞台上的艺术成就，智慧结晶。无论是龙飞凤舞、汪洋恣肆的书法作品，还是色彩斑斓、山河壮阔的动人画卷，都集中体现了老年大学这个精神乐园的勃勃生机，展示了老年大学师生的艺术情怀。

据苏州市老年大学校长董宙宙介绍，今年恰逢苏州市老年大学的万寿宫古建筑群建成300周年纪念。首届苏南五市老年大学书画联展在苏州举行更具重要意义。希望通过这次书画联展以及参展作品的编辑成书，能够搭建起了一个老年书画教育和艺术创作的交流平台，进一步丰富校园文化生活，提升学校内涵发展水平，打造老年人的艺术创作乐园，为推动老年教育事业的健康发展发挥积极作用。

（朱学标）

2017年秋季学期新课程介绍（9月开班）

1. “苏式点心制作”课程

苏式点心制作起于隋唐、形于宋、盛于明清。历代骚人墨客，在赞美姑苏旖旎风光的同时，也对精巧可口的苏式糕点赞美不已。苏式糕点：天然色香、食用安全，选料讲究、滋补强身，工艺制作别具一格，应时细点、时令性强。学习苏式点心制作，丰富学员家庭饮食，增添家庭生活乐趣，还会勾起学员满满的儿时回忆。

本课程学制4学期，由一级厨师、多年从事老年教育的吕增红老师执教

2. “西点烘焙”课程

本课程学制4学期，由烹饪技师、扬州大学食品科学硕士，苏州市旅游与财经高等职业技术学校毛恒杰老师执教。

毛老师曾赴澳洲蓝山酒店管理学院交流学习西点西餐。本课程具有操作性和趣味性，通过各种西点的制作方法学习，汲取西点文化知识的养分，满足学员及家庭对西点饮食的需求，丰富家庭的饮食结构，享受西点饮食文化带来的快乐。

3. “苏州历史碑文选讲”课程

苏州历史悠久，散布各处的历史碑刻众多，留下了苏州发展史上弥足珍贵的重要信息。本课程选择苏州历史上比较典型的碑刻，通过对刻碑常识介绍以及实地考察，碑文的句逗、文字、训诂，帮助学员提高对苏州历史文化、历史碑刻的兴趣，提高学员阅读理解碑刻和了解历史人文的能力。本课程讲授15至20篇碑文，包括宋元明清各个时代的原碑，涉及儒学、佛学、人物、历史、地理等多方面内容。课程将兼具知识性、文学性和趣味性。

本课程学制2学期，由具备深厚文学功底的潘家炎老师执教。

4. “苏州山水探秘”课程

苏州是包孕太湖秀美山水的历史文化名城。这儿山虽不高，但人文历史深厚；水虽不深，而物产富饶。在这些明秀的山水背后隐藏着自然的奥秘、曲折的故事以及众多著名历史人物的踪迹。《苏州山水探秘》课程，将带领学员们深入苏州山水，来一次探根究底：为什么玄墓山的“真假山”称为飞来峰？太湖是怎样形成的？长江河口段的港口为什么全在江之南岸？明代地理学家徐霞客游览过苏州哪些山水？收藏《清明上河图》的清代谢元毕沅为什么自号灵岩山人？

本课程学制2学期，由具备深厚地方志研究功底的张振雄老师执教。

5. “出彩苏州历史人物”课程

悠悠岁月中，苏州出过多少英雄豪杰？涌现过几许文人墨客？谁也说不清道不明。只晓得沧浪亭五百名贤祠中，供奉了够得上“名贤”称号的历代名人594人。2012年4月开放的苏州市名人馆中陈列展示的名人是447人。自古以来一个个出彩的苏州人成就了苏州的历史。本课程将选取各个历史时期若干苏州最出

市委副书记朱民来我校视察



5月22日下午，市委副书记朱民来我校视察，董宙宙校长汇报了我校目前的概况和发展目标及发展中碰到的困难。朱民副书记肯定了我校所取得的成绩，鼓励要再接再厉创全国最美的老年大学，并表示市委、会副主席陈振刚陪同下来市政府将进一步加大投入，支持我市老年事业的发展。

常务副校长顾洪陪同参加。（办公室）

日前，学校召开2017年春季学期工作研讨会。会议议题主要有三个：一、2017年秋季学期新课程开设落实情况；二、新教学楼启用后教室调整及教学设施设备的配置；三、万寿宫建馆三百年纪念系列活动安排。经过大家认真讨论形成了以下共识：一、新教学楼启用后增加1600平方米建筑面积，秋季招生力争增招2000名学员。秋季学期将增开《桥牌》、《西点烘焙》等12个班，以满足老年人现代生活多样化学习的需求。二、学校三期改造全面完工，使办学条件得到进一步改善，部分教室进行调整，使教学用房布局更趋合理，教学功能得到最大发挥。教学设施设备的配置，要适应教学现代化需求，同时符合老年人心理特点；三、今年我校被评为首批“全国示范老年大学”、学校三期改造将全面竣工、又时值万寿宫建馆三百年，为纪念这些大事喜事，要开展系列活动，相关系要制定详细活动方案，各部门积极配合，高水平、高质量搞好纪念活动。

董宙宙校长作了总结。他提出涉及学校重大问题，大家一起参与，凝聚大家智慧，充分体现民主管、民主办学。他强调今年纪念系列活动，要精心策划、精心组织、精心准备；要体现高水平、高质量；要出精品。使广大学员在参与的过程中，享受到精神上的愉悦。他指出学校被评为首批“全国示范老年大学”是全校师生共同努力的结果。他要求大家继续努力，建全国“最美老年大学”。最美不仅要体现在硬件上，也要体现在软件上，即校园环境要美美，学校管理也要追求精细化、标准化、现代化。顾洪、皇甫志新副校长就分管工作作了布置。

（办公室）

（办公室）

2017年春季学期工作研讨会召开

苏州市老年大学楹联征求意见稿

按语：
为筹备苏州市老年大学万寿宫300年公庆，我们发动大家撰写楹联，得到了全校师生的热烈响应和热情参与。现将专家和教师、学员的部分作品予以发表，欢迎各位继续提出批评和建议。
（人文与社会学系）

月洞门匾额：

景行、维贤， 明道、仰止
格物、致知， 履中、蹈和

仪门

穆穆吴宫 飞檐画阁 承古今风采
莘莘学子 继晷焚膏 诵天地锦章
阶台留迹 殿宇重光 喜看旧宫作新校
学海无涯 艺林有继 不教华发负斜阳
空言万寿帝王依旧随流水 经历三朝民主履新辟学宫
（侯国达）

正殿

殿宇高峻 廊道缦回 庭堂肃静 翰苑芬芳 恍惚焉 三吴奉迎诏敕
史诗正身 经集弘志 书画怡情 琴棋养性 分明也 万寿夕照序席
（周岳）

吴地旧皇宫官员接诏庆贺万寿遗留煌煌史迹
古城新校舍学子受教课程多门传出朗朗书声
（潘君明）

一号楼

恩师兹心是慈每言诲 高足千里为重三马翥
百年官殿承书院 三十春秋醉夕阳
（卞业林）
（刘婉英）

二号楼

诗文书画增才艺 演舞唱弹乐晚晴
翠柏扶疏新校舍 红梅掩映旧皇宫
（费志雄）
（王立中）

三号楼

到此犹思书读少 从中再学品自高
明殿春秋披夕照 杏坛冬夏映晨晖
（林锡旦）
（陈铭诚）

四号楼

昔日恭迎诏书地 今朝追梦万寿宫
垂柳春风朝露绿 傲梅冬雪夕阳红
（冯圭璋）
（徐仲氏）

明道亭

书田明事理 风德即文章
蕙兰喜得诗书意 松竹犹钟翰墨情
（潘君明）
（章苏）

做一个称职的班长

“学说苏州话”班 孙梅英

七十年代，我响应祖国号召，远离家乡常熟，奔赴内地从事祖国“三线”建设，为祖国的常规兵器制造贡献了我的青春。退休后，回到了苏州。我已经在老年大学学习了七年，所学的课程都是学校在发展，为了满足广大老年人多样性的需求，提升老年人生活品质，促进社会的和谐发展而开设的课程。我参加过中医养生、舞蹈课程学习，担任过中老年礼仪仪表班、中老年服饰搭配技巧班的班长。我是土生土长的江南鱼米之乡人，从小也随着喜欢听评弹的父母听些苏州评弹，逐渐喜欢上了吴侬软语，听着美美的、柔柔的、糯糯的苏州话，感到惬意。由于平时在“三线”内地环境中很少有讲苏州话的，在家中也只讲常熟话。虽然常熟归属苏州市，可是，毕竟常熟话同苏州话有较大不同。现在退休常住苏州市了，就很想正规

地学习苏州话，能用苏州话与人进行交流。自学校在2016年秋季开设“学说苏州话”课程，我就报名参加该课程学习并担任班长。

如何做好班长工作，做一个称职的班长？我认为，要有无私精神、奉献精神；要尊重老师，做好助手；与学员多沟通，和谐相处，得到学员的理解和支持。

一、班长工作就是服务。“学说苏州话”课程学员，来自祖国，有着不同的文化背景，学员之间的相处从零开始。如果我不当班长，那么只要努力学习，上课认真听，仔细做好课堂笔记，回家再认真复习，就能完成学习任务，完成我学好苏州话的愿望。而当了班长就不同了，上课要先到教室，把黑板、讲台、课桌擦拭一遍，打开门窗通风；根据天气，调节好风扇及空调；做好学员签到工作，协助教师做好课前准备和课后整理工作。下课后，关闭电器和门窗，才安心离校。自担任班

长工作以来，我努力并坚持这样做，从无怨言，为大家服务感到快乐，我的工作得到教师与班级学员的认可。2016年我的脚被汽车压成骨折，经过医院治疗后，我拄着拐杖坚持来上课，一到教室门口，被眼前的场景惊呆了，同学们与苏老师一起拍手欢迎我：“班长来了！”、“欢迎班长！”、“班长受伤仍坚持来上课。”……淳朴的话语，亲切的眼光，我的眼眶湿润了，一股暖流涌入心头。这是班长工作给我带来的喜悦和温暖。我暗暗的叮嘱自己，一定要好好地做好班长工作，不负老师和同学们对我的认可和关心。

二、班长是学员、教师、学校之间沟通的桥梁。“学说苏州话”班原来只招生50名学员，因该课程适应社会需要，再加上学员口口相传，报名就读学员不断增加，原来教室不能满足学员人数需要，再加上原教室教学设施也不能满足“学说苏州话”班的电化教学需要，我与系主任及时反映和沟通，学校克服困难，及时调整教室，满足了学员就读的需要，保证了教学效果。全班学员说：“好！”，苏老师

也说：“好！”，我很开心。

三、班长是老师的助手。“学说苏州话”班自开设以来，苏唯珂老师精心备课，灵活运用场景教学、情景对话等，寓教于乐。班级建立了微信群，课后，苏老师在微信群里答疑解惑，发送苏州话语音，给学员们预习和复习。苏老师深受学员的爱戴，作为班长理应协助老师做好助手工作。有一次，苏老师因有突发事情需要调课，我就利用微信群、通讯录，把调课通知传达到每位学员。由于生怕有个别学员有特殊情况疏忽了通知，我在调课的当天，提早来到学校，等候。我的做法得到全体班级学员理解，没有发生不愉快事情。

对照学校的学员手册和班长工作职责，还有不少地方有距离。我要向先进的班级和先进的班长虚心学习，在今后的学习和班长工作中，加强自身的学习和修养，团结全班学员，团结一致，当好老师的助手，齐心协力搞好班级工作，为实现我校更高目标、再创辉煌，贡献我的微薄之力。

中医养生四（1）班举行欢送徐剑初老师仪式

2017年4月18日，已经76岁高龄的徐剑初老师给中医养生四（1）班上完最后一节课，就正式第二次退休了。徐剑初老师原是平江医院院长，在老年大学整整执教中医养生课二十八年，是老年大学资深的教师，深受广大老年学员的喜爱。老年大学在班级里为他举行了简短的欢送仪式。仪式由系主任阙振家主持。首先王班长代表学员讲话，她表示了对徐老师衷心的感谢，徐老师认真的教學态度、严谨的教學方式、丰富的临床经

验、通俗易懂的讲解、工整漂亮的板书、风趣的课堂言谈、和蔼可亲的处世为人，使大家受益匪浅，是一位受人尊敬的好老师。接着老年大学常务副校长顾洪为徐老师颁发了荣誉证书及纪念品。顾校长对徐老师在老年大学辛勤耕耘二十八年表示由衷的感谢，对徐老师也表示了深深的祝福，祝他健康快乐。临行学员们与徐老师一一握手话别。

（上接第三版）这就是我们在新世纪文化建设的根本方针。

7. “中国象棋”课程

“琴棋书画”自古以来为君子的“四大雅兴”。中国象棋是中华民族引以为自豪的文化遗产之一，具有悠久的历史。战国时代象棋已在贵族阶层中流行开来。经过数百年的实践，象棋于北宋末定型成近代模式。南宋时期，象棋“家喻户晓”，已成为广泛流行的棋艺活动。目前，中国象棋已成为我国广大民众（尤老年人）深受欢迎的锻炼思维、提升情趣、增强毅力、强化竞争意识、培育思静习惯的普及型的体育活动。

本课程学制4学期，由中国象棋地方大师龚国民老师执教。

8. “围棋”课程

围棋起源于中国，是一种策略性两人棋类游戏，流行于东亚国家（中、日、韩、朝），属琴棋书画四艺之一。围棋被世界上最为复杂的棋盘游戏。围棋使用方型格状棋盘和黑白二色圆形棋子进行对弈，以围地多者为胜。围棋班的教学内容分启蒙、提高、中级段位三个层次。

本课程学制4学期，由资深教练李军老师执教。

9. “桥牌”课程

桥牌起源于近代英国的“惠斯特”牌戏，以高雅、文明和很强的竞技性著称，与高尔夫球、网球同称为三大贵族运动。桥牌是集休闲、竞争、机遇于一身的文体智力活动，中间充满着理论与实践、静与动、经典与灵感、个人能力与团队精神的有机结合，当然也充满了艺术享受和乐趣。桥牌又是一项锻炼脑力、开发智慧、延缓大脑衰老、促进身心健康、有利于培养举止文明和高雅气质的有益活动。

本课程学制4学期，由苏州市著名特级桥牌手陶屺文老师任教。

10. “木兰拳提高班”课程

木兰拳作为一项群众性的武术健身运动，已在海内外广泛流传。木兰拳博采众长，既有武术的功架、健美的柔姿、舞蹈的身韵，更有体操的韧劲和舞蹈的造型。木兰拳特别注重调心、调息、调身、意守的科学健身法，能够有效帮助人体疏通经络和通行气血，起到防病和延年益寿的功效。为进一步探讨木兰拳锻炼要领，提高练习水平，同时也为学校培养一支表演比赛队伍，学校决定开设此班。

本课程学制6学期，由国家级指导员朱白云老师执教。

11. “杨式太极拳竞赛套路（40式）”课程

杨式太极拳竞赛套路是中国武术研究院根据传统的杨式太极拳改编的规定竞赛套路。由于杨式太极拳姿势展开，平正朴实，练法简易，既适应广大太极拳爱好者健身养生，又可在比赛中充分体现杨式太极拳的特点，所以其能受到广泛欢迎。

本课程学制1学期，由严大香副教授执教。

12. “陈式心意太极拳（48式）”课程

陈式心意太极拳（48式）是由已故太极拳名家、一代宗师冯志强先生创编的优秀拳种。其以心意为指导，以丹田混元气为根本，依太极阴阳之理，经太极十三势的体用修炼，达到内外合一、混元一气的上乘功夫。陈式心意混元太极拳理精法密，内容丰富，体系完整。其力求以自然流畅、活泼清新的格调和简洁的表现形式展示内家拳法的丰富内容及内涵，特别适合老年人健身和休闲养生。

本课程学制1学期，由省武术协会委员、市武术协会顾问吕有新老师执教。

在钢琴班的微信群里只要说起我们的学校，就没完没了。我来概括一下苏州市老年大学有多好：

“惠老”为第一要务

创办老年大学往往与政绩、名声、利益、惠民、环境诸多因素关联。苏州市老年大学在软硬件建设各方面显然把施惠于老人摆在第一位。理由很简单，如何让老人快乐、舒心、幸福、进步，就如何办。

“公平”是前置理念

教育界内外无论谁说起办学理念，都可以随口“喷出”一套又一套，但是人人心中都有一杆看不见的秤——“公平”。我亲眼目睹了几所市级、区级老年大学，也详细听人介绍过更高端的省级老年大学，几乎大多数为精英老人而创办。我们的学校可不一般：无论是市级退休老人还是摆地摊的外地来苏打工老人，均有资格报名入学，“君子”与庶民同乐。此谓真正的“天下为公、世界大同”之雏形矣。

“民主”成常态习惯

在为“皇上”庆生祝寿的“万寿宫”里，上万老人的教学活动中，不设置一个班主任。校园里精彩纷呈而舒缓雅致，节奏紧凑而有条不紊——美哉！学员是学校真正的主人，自我管理、自律守纪的“民主”形态已经习惯成自然。

“务实”提升性价比

学校的“务实”其实是一个最厉害的亮点，也是办学的最大难点。花钱谁都会，但是如何把钱用在“刀刃”上，使得办学经费的性价比最大化，却不是哪个“阿猫阿狗”轻易能做到的。我们钢琴教室里的设备能将邹老师教学实效延伸到学员日常的每时每刻，非常值得正规学校借鉴。

“谦恭”赢得高声誉

走进校园，迎接学员的都是微笑和问候，从来没有教训和指责，只有温暖和愉悦。从学校领导到门卫对学员始终保持谦虚恭敬的身姿，令人仰望尊之，有口皆碑。

仅仅历数以上几点，即可得知苏州市老年大学有多好！值得倍加珍惜——共勉！

我来说说苏州市老年大学有多好

钢琴演奏二（二）班

高德兴

教师风采

编者按：《万寿宫》校报自九十四期起，新设“教师风采”栏目。此栏目将陆续登载各系部分任课教师的教学情况，展示教坛风采。

亦师亦友——沈安华老师



沈安华老师是养生健身系“老年心理健康”课的授课老师。

沈老师曾是《苏州日报》资深记者和编辑。日常生活中，他敏锐地观察到许许多多老年人都有着心理问题困扰，就投入精力学习和研究，通过了国家三级心理咨询师和二级心理咨询师资格考试，并取得相应的证书。2011年开始，参加了心理咨询辅导志愿者队伍，经常进社区、入老年人家庭进行心理援助、讲座等。

2014年开始在老年大学开出了“老年心理健康”课，受到广大学员的欢迎。

沈老师备课认真。为老年人有系统地传授心理知识，帮助老年学员提高心理健康水平专门开设一门学制两年的课程，是一种创新。因此沈老师的备课量

是很大的。他研究老年学员、研究心理学、编写讲义、撰写讲稿，从不上无准备之课。他撰写的教学案例《“为促进老年人的心理健康有所作为”的教学案例》参与了老年大学协会教学工作委员会征文活动，并被我校收入《〈教学大纲〉〈备课教案〉〈教学案例〉精品荟萃》一书。

沈老师的课能根据老年人心理健康的特点，从身边的实例说起，让学员明白了老年心理问题的起因、表现、治疗及预防等等知识，使学员易学易记。

沈老师上课活泼又生动，师生互动勤，教学效果很好。有学员反映说，听一节沈老师的课，就是一次快乐的享受，就是一场小型的“运动会”，更是一次心理“按摩”。

（综合养生健身系、蔡汉章、许友慧）

捧出一片爱心的张纯老师



她端庄娟秀，她技艺超群，她学识渊博……，她就是我们的英语会话五班的老师——张纯。

我们喜爱张纯老师还有更重要的一点，那就是她有一颗大大的爱心……

为了让我们多知道，多记住一点东西，张老师殚尽竭虑，各种方法无所不用，可她的这些“法宝”一旦碰上我们这些前讲后忘记的“老顽童”，往往就失去了效用。

困难，难不倒充满爱心的张老师，遇到这种情形，张老师会用更大的耐心，千方百计来启发你，提示你，直到你懂得了，记住了。你还会获得一个大大的very good（很好）！

我们从张老师学到的不仅是知识，还收获了信心和勇气、收获到学习英语无穷的乐趣。

张老师爱我们，有一年冬天她得了很厉害的感冒，本来她完全可以不来上课，但她舍不得大家，大家也舍不得她，为这张老师苦撑着，苦撑着，硬是挺到学期结束。

张老师爱大家、大家由衷地爱戴我们的张老师

（老年英语会话五班 薛贵云）

贺天舟一号发射成功

章苏

小哥快递急匆匆，飞上九霄如火龙。
拭目金猴欲称赞，天舟一跃已无踪！

游友谊关

侯国达

雄关虎踞镇南疆，峭壁青山屏障长。
花跃新枝红焰舞，根盘故垒剑光藏。
沙场莫道英雄老，御贼方知法寇猖。
友谊名存化恩怨，重开口岸好通商。

凌霄花

尤龙

飞红走翠向天涯，凤韵龙姿著锦霞。
赤玉金盅飘绿荫，回峰转蝶闹朱葩。
翩翩起舞升虹影，熠熠生辉对日华。
本欲庭中栖隐逸，秋风送我炫邻家。

埃及印象

唐诗宋词元曲欣赏班

王琦华

丙申年的秋天，我应老同学相邀，有幸参加了埃及旅游。

我们搭乘土耳其的航班，经过了13个小时的飞行，穿越了万水千山，终于在当地时间早上九点整到达了埃及首都开罗。埃及是世界历史上最悠久四大文明古国之一，地处亚洲与非洲之间，大部分国土面积都处在沙漠之中，每年降水稀少。我们去时已经是11月上旬，气候干燥、炎热，白天一般都穿短袖T恤或长袖衬衫。在开罗机场，来接待我们的埃及导游是来自亚历山大市的小伙子。他告诉我们，他热爱导游工作，曾在开罗大学学习中文四年，又去旅游专科与学习2年，曾来到我国北京、上海、西安、四川等地了解当地的风俗习惯，熟悉各地方言，现在简直是半个中国通了。他让我们叫他中文名字李浩，或者就叫他“埃及王子”。

我们参观了位于开罗老城区的三大教堂——圣玛丽教堂，伊斯兰教堂和犹太教堂。漫步在老街上，远远望去三座教堂的外墙是奶黄色，高高的十字架伫立在圣玛丽教堂的顶端，园顶的设计显现了伊斯兰建筑风格。其中圣玛丽的教堂建筑最为精美。室内圣坛、桌椅都很考究，壁画色彩鲜艳，人物肖像栩栩如生。因为教堂是建在过去的城墙之上，我们从教堂的地板相嵌的玻璃望下去，中间是空的，所以还叫悬空教堂。走在埃及的马路上，常常能看到尖顶的教堂与穿着长袍，头上用纱巾裹着的女子，这里的百姓大都信奉伊斯兰教，这也是埃及民族一道独特的风景线。

我们逛了汗哈利集市。汗哈利集市也在开罗老城区，这里过去曾是远东第一大集市，已经有六百多年的历史。当我们走在这由花岗石铺就的商业老街，仿佛就来到了我们熟悉的山塘街上。这里的街道不宽，两边的商铺大多是二层与三层砖木结构的建筑，就与我们城市三十年代的洋房差不多。一开间门面销售着各种生活用品、旅游纪念品，花色繁多、琳琅满目。有几个热心的埃及老板还用英语同我们打招呼：“哈啰！CHINA”。

位于开罗城市西南15公里处，吉萨沙漠中的金字塔是人类世界七大奇观之一。记得我还在学生时代，就从教科书上了解到它的伟大与神圣，就十分崇拜与敬仰。当真的来到金字塔下，看到高耸入云、举世闻名的神奇建筑时，我为之震撼。

建于4500年前的金字塔，是埃及法老胡夫祖孙三代为自己建造的陵墓。在这远古的年代，埃及的法老追求的理念是，人生在世，只不过是一个短暂的停留，人死之后是可以复活的。建造金字塔是安放法老灵魂与遗体的地方，而金字塔身就是通向天堂的天梯。

其中胡夫金字塔最为壮观（埃及人称之为大金字塔）。塔高146.5米，相当于四十层的摩天大厦。边长为230米，是用230万块巨石堆砌而成，每块石料相接不用任何粘合物，现在就是用任何一片薄薄的刀片也插不进它的缝隙之中。每块石料都要重1.5至2.5吨，试想在那个遥远的年代，没有交通工具，没有测绘仪器，那些工匠们是如何从几百公里之外的地方运输过来。历史记载，当年建筑金字塔动用了十万奴隶，经过二十年漫长岁月才完工。

位于大金字塔不远处是胡夫儿子哈夫拉金字塔（塔高136米）和胡夫孙子门卡乌拉金字塔（塔高66米），同样壮观。四千多年来，任凭风吹雨打，日晒夜露；任凭地震灾害，战争侵袭，金字塔是岿然不动，万古长存地屹立在吉萨沙漠之中，笑着世界万千变化！

后来我们乘坐大巴车前往沙漠深处，在不同的地点遥望胡夫祖孙三代三座金字塔，只见阳光下的它们巍峨矗立，遥相呼应。

我们紧接着到了狮身人面像前。狮身人面像建筑物是胡夫儿子按照胡夫的形象雕刻而成的纪念碑。狮身人面像高20米，狮身长60米，整个狮身匍匐在地，造型雄浑优雅，是智慧与力量的象征。它就像一位忠诚的勇士，几千年来，虽历经风沙侵蚀、脸面受损，但仍坚持守卫在三座金字塔前，荣辱皆忘。

再见了，神圣的金字塔。再见了，雄伟的狮身人面像。人类文明的象征万古长青！

端午祭

周养志

自古忠臣不怕死，若伴昏君忠必忘。
伍相千年端午祭，至今有谁祭吴王。

南乡子

江幼青

几处鸟声啾，杨柳阴中意味稠。轻雾远山看未足，清幽，片片飞花逐水流。
闲坐对芳洲，新绿菖蒲思故畴。春雨初来茶一盏，何求？黄卷朱弦度夏秋。

南乡子·谷雨

黄建萍

谷雨送春归，竹影婆娑柳絮飞。百媚千娇凝晓露，争辉。魏紫姚黄映曙晖。
莺语蝶声熙，农事蛙鸣各自怡。信步芳尘心已醉，徘徊。暮雨潇潇啼子规。



殷家森

六零吹打莫言迟，皓首如今学做诗。
嚼字咬文连日读，斟词酌句待霄时。
偶成对仗衷心喜，为附仄平掏腹思。
三易其辞难缴稿，此中苦乐自家知。

行香子·早春吴中

蔡士道

三月吴中，乍暖还寒。暖风吹，绿翠红鲜。繁花满树，雀戏莺喧。看菜花金，樱花雪，杏花妍。
劝耕布谷，鸣声园润。野山村，袅袅炊烟。水乡百里，户户无闲。正采春茶，播春种，垦春田。

渔歌子·钓

卞业林

小桶长竿即武装，欲寻踪迹问河塘。
心淡定，面安详，无收有获不思量。

雨霖铃·寇兽

疯狂终遭天

——纪念“七七”全面抗战爆发80周年

董士奎

倭酋妖孽，险阴荼毒，妄企吾灭。中华大地遭劫，全民蒙辱，悲感情切。罪恶滔天不赦，胜寒露霜结。烧杀抢，淫雨凄风，寇兽疯狂首当杀。江南塞北烽烟烈。举红旗，碧血丹心热。平夷逐寇连捷，风暴起，马蹄飞越。一往无前，神速，军民奋勇擒鳖。猛扫穴，收复河山，胜利高歌彻。

六月灯谜

蒋海波

1. 上廉势必安天下。
2. 功勋换位不居功。
3. 爱心当先，教子有方。
4. 明心见性，日上则星。
5. 天光明月，东方时空。

(各打一汉字)



一九七六年九月九日是中国人民乃至世界人民永世难忘的悲痛日子。四十年前的今天，人民救星毛泽东永远的离开了我们，留下了深深的永不磨灭的思念。
我们毛书会十多位同志为了表达对毛主席无限崇敬与怀念之情，九月六日去了长沙、韶山。在长沙，我们参观了湘江橘子洲公园，瞻仰了矗立在湘江橘子洲头毛主席青年时期的大型雕像，我们被带入了毛泽东青年时期指点江山、激扬文字、粪土当年万户侯的伟大抱负的岁月。在岳麓山巅，爱晚亭旁，我们似乎看到了毛泽东为拯救国家和民族而勤奋攻读的坚毅精神。

在毛泽东纪念馆和图书馆，一封封书信，一本本雄文，一件件物品，一张张照片……我们似乎看到了毛泽东为中国人民舍身忘死，忍辱负重奋斗的足迹和无比俭朴的一生。在毛泽东故居，清水塘畔，把我们的思绪拉回到一百多年前的岁月，似乎看到了青少年时期的毛泽东，救国救民的宏大志愿，太阳从此在这里升起，“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还，埋骨何须桑梓地，人生何处不青山。”我们似乎看到了韶山第一个党支部的曙光，以及日后他六位亲人英勇牺牲的悲壮。在滴水洞畔，似乎目睹了毛泽东思乡之情以及与家乡父老无比的亲情和平易近人之情。在毛泽东诗词书法碑林，我们穿行于韶山峰之麓，徜徉于伟人书海之中，更深刻地感受到了毛泽东书法艺术之伟大气魄与精湛，超凡脱俗，令人流连忘返。观看大型实景“中国出了个毛泽东”文艺演出，似乎亲历了毛泽东惊天动地，无比艰险的一生。在毛泽东广场，在高十米毛泽东伟人巨型塑像前，我们毛泽东书法研究会敬献了花篮，合影留念。伟人巨像矗立于天地之间，回眸峥嵘岁月，瞻望华夏未来，展开永恒的心路，巨人的步伐在历史的长河中回响。不尽人流，从祖国各地前来，高举红旗，整装列队，敬献花篮，鞠躬致敬，为伟人逝世四十周年祭奠。毛泽东虽已长逝，但永远活在人民心中。“伟人毛泽东，宏图业绩存，光辉同日月，万世颂忠魂”。

我们还同韶山（中国）毛泽东书法艺术研究中心交流，参观了书法展览，李务民同志捐赠了自作的纪念毛主席诗词书法长卷。

四天的行程虽是短暂的，但受到的教育却是十分深刻，伟大领袖毛主席的光辉形象，更加深深地刻在我们的脑海中。

伟人毛泽东永垂不朽

——长沙、韶山旅游感怀

校友 李务民

心怀音乐梦

声乐三（2）班 刘兴盛

回顾人生路，面对今生轨迹，也许冥冥中有缘，让我最终接触并爱好上了音乐，她不仅能疗伤治病，让人延年益寿；还能陶冶人的情操，愉悦人生！

无论是老歌新歌，古典音乐民族音乐，甚至交响乐室内乐独奏乐协奏乐等，我都迷恋，贝多芬、巴赫、海顿、莫扎特、舒伯特、德沃夏克、维瓦尔第、肖邦、柴可夫斯基、斯特劳斯、舒曼、李斯特等，这些古典音乐的始祖，他们在我的心里有着非常重的份量，而他们的非凡的音乐作品我也是百听不厌，比如贝多芬的“欢乐颂”、舒伯特的“弦乐小夜曲”、德沃夏克的“念故乡”、以及斯特劳斯的“蓝色多瑙河”等。每每乐起，我即心潮起伏。

当然，于浩如烟海的人类音乐大海里，我最爱欣赏的还是中国的民间音乐，如“春江花月夜”、“花好月圆”、“彩云追月”、“高山流水”、“步步高”、“喜洋洋”、“紫竹调”、“花儿与少年”等，它们都是中国音乐的极品，让人百听不厌！倘一旦沉浸于其间，正是心灵一种妙不可言的享受。中国历史里的“知音”典故，其情节也让人很感动。曾操琴于旷野大自然，演奏“高山流水”之曲的俞伯牙，让一个路过的樵夫钟子期说出了他演奏的音韵内涵，想想看，这样的知音有

多么难得！之后，当俞伯牙听说他的音乐知己樵夫钟子期病故，想到今后没有人来真正欣赏他的音乐后，便激愤而将其宝贵的古琴，于山崖上摔了个粉碎。此则伯牙摔琴的音乐知己故事，成为千古美谈。

我喜爱口琴、二胡、笛子，以及小提琴。虽然我还不能达到那些操琴高手的水平，但我也能将几多美妙的音乐，于乐器的弦索上，有所情韵地演奏起来。

长年累月的接触音乐及习琴过程中，我从中收获了快乐，收获了音乐之路上的无限风光。众多的中外歌曲，它们是那样的美妙好听，琅琅上口。比如“我的祖国”，它是那样委婉地表达了中国战士们的心声；“红梅赞”、还有“洪水涨浪打浪”等，表现了人们对家乡的热爱，“义勇军进行曲”、“黄河大合唱”，都已成传奇国魂。

还有现时代的新歌，如“感恩的心”、“涛声依旧”、“当你老了”、“故乡的云”、“我的中国心”，“明天你是否依然爱我”、“东方之珠”、“两只蝴蝶”等等，可用浩瀚的音乐大海来比喻我们人间拥有的歌儿、乐曲也不为过矣。

于音乐的海洋里遨游，领略其音乐美味，是令人非常充实感动的。生活之路上，能常有音乐相伴，以及也能教授一些学生，这也是我人生乐事。多少年下来，特别在小提琴习练上，与琴友或学生等在音乐之梦的共同追寻中，让自己于长年累月的坚持下，脑海里储藏了不少乐曲，乐器的演奏上也提高了不少，各种场合的音乐会上，也能上台一抒情怀，我感到很骄傲，我的梦想实现了。

情怀

与谁同坐？

诗词赏析班

薛招娣

大年三十，想到了拙政园。即刻起身。

拙政园一园冬景。谁说冬景如睡？不是的。如果你没有读过它的冬天，又怎敢轻言对它的懂的。

园子清静多了。游客悠然自得，在重读园内曾经的故事。我慢慢从东园踱入中园，进而西园。眼前是“与谁同坐轩”。

冬阳正暖。站在“与谁同坐轩”的扇形空窗前，看三十六鸳鸯馆的精致，想十八曼陀罗花馆的优雅；坐在“美人靠”上，看凌波曲折水廊的情趣，想倒影楼、留听阁的委婉。四周景色如画，坐于画间，琢磨起轩题

“与谁同坐”来。

与谁同坐？当年苏东坡闲倚胡床，数楼外峰峦朵朵，无限感叹：“与谁同坐。明月清风我。”似有一些寂静，却不是“无言独上西楼”的寂寞；也有一些闲散，只道悠悠游林泉，流连山水，却超而难脱；还有一些遗憾，知音难觅，“我见青山多妩媚，青山见我应如是”；更有一些清高，孤芳自赏，世间除了清风明月，还有谁与我同坐？

想起了《岳阳楼记》的结语：“微斯人，吾谁与归？”范仲淹的情怀不仅仅是一介书生的格局，揽物而喜而悲者，人之常情；不以物喜，不以己悲者，则是为人大气象。吾谁与归？一句感谓，把身在江湖却忧思不绝的悲凉慷慨挥洒得淋漓尽致。

文征明用了多年时间，将一个文人的理想情怀，精心描绘成园中的景致，并为这个临水的扇亭选择了“与谁同坐”的轩名。如今，我们站在它的面前，对它又有多少理解呢？也许，看到了文人的清高，而清高在这个物欲横流的社会早已失去了本味；也许，想到了园主的地位与财富，孤傲傲慢，更拉开了它与平民百姓的距离。那天，翻开余秋雨的《一个庭院》，突然就想通了“与谁同坐”的另一层意思。它不是纯粹的清高，也没有特别的矜持，只是文化的需要。中国五千年厚重文化的传承，体现在社会的不同层面，对于拙政园的与谁同坐轩而言，则是用诗词的意境提升了它的尊严。

我静静坐着，有一缕清风明月的馨香感染了情怀，那是一种期盼，一种感悟？

人生何处无同坐。与文字同坐，读书中人物的人品和心声；与风景同坐，阅大自然的馈赠与深情。当然，最多的还是与人同坐。与挚友同坐，喝茶聊天作文吟诗放松心情；与父母同坐，嘘寒问暖多有孝顺。

同坐是一种美丽，内涵却纷繁复杂。

有时候，与一些人每天相遇相见，心灵却形同陌路，道不同，不相为谋，却不得不见，不得不坐。这是一种历练，练的是心智与胸怀。有时候，老友难得来坐，人还未到，情感早已相通相融。这是一种愉悦，悦的是心灵的相知与相吸。有时候，只是偶尔同坐，便已认定向往，一辈子相珍相惜，不离不弃。这是一种神往，往的是同坐之人的情致秉性与人格。

人生常有同坐之人，是幸运也是幸福。

姚轶群老师的摄影作品《农历七月三十烧狗屎香》参加了苏州摄影大赛，获得了好评。作品表现了一家老小四世同堂，在农历七月三十烧狗屎香的情景。作品无论是场景、人物表情都是那么的祥和温馨，充分展示了苏州人这一独特的民俗风情。无疑，作品中老祖母是这场祭拜的幕后主角，也是这幅作品不是主角的主角。看着儿子虔诚的跪拜，老祖母脸上露出了满意的笑容，似乎看到了后继之人。儿子是作品的主角，满脸的虔诚显然已经继承了老一辈的衣钵。后面是女儿还是儿媳并不重要，重要的事，他们虽然带着嬉闹的顽童，却不敢怠慢，注视着父亲的一举一动，说不定哪一天这副重担就会落到他们身上。两个顽童不就是我们小时候的写照吗？看了作品每个老苏州都会勾起思乡之情，怀念当年的民情风俗，怀念自己的小时候。

农历七月三十晚，苏州家家户户都要烧香，这个香叫“狗屎香”，不在家里烧，而是点在门口大街上。这个风俗在全国仅此独有。

小时候，农历七月三十晚饭后，大人会拿出一把香，分给我们小孩，让我们点燃，一根根遍插门口墙根。这样的活很好玩，小孩都很愿意，相隔三五寸插一支，沿着墙根对着墙缝，插满门前墙根。有些人家还会在门口点上一对小蜡烛。不一会儿家家户户门前星星点点，香烟飘曳。站在



民俗 独特的吴地民俗

摄影高级班 郑维榕

大街，两边望去，两条“火龙”伸向尽头。即使岔道小巷，“火龙”像舞动的爪子，摇摇曳曳钻向深巷，到了弄堂岔口，又是无尽的延伸。这种情景在有新公房以前，苏州大街小巷年年都现。现在随着老城的改造，新城的兴建，住在高楼大厦的居民已找不到自家的墙根，也无处点燃“狗屎香”。这个习俗正在渐渐地消失。虽然老城区老房子的居民，还记着这份情趣，农历七月三十晚上还会点上一把香烛，但那场面已经远远不及过去。在新村，或许在那天晚上，新公房的大楼前、小路边会看到几缕香烟，那只是个别遗老的回乡。

为什么农历七月三十晚上家家要点“狗屎香”？我问过我的祖母，老人家只是说这天是地藏王菩萨的生日，乞求菩萨保佑，同时也是先人传下来的“规矩”。去向现在还在烧香的那些遗老，更是不知所以然，他们间或还会烧些锡箔，以为是祭自家老祖宗呢。

老祖母说的没错，据佛教说法农历七月三十是地藏王菩萨的生日，那天烧香祭拜应有此因。然而，据地方史料记载苏州

人这天烧香却还有深意。

六百四十年前，元末，盐城人张士诚揭竿起义反元，所向披靡，打到苏南江浙一带，城池遍被收复。张士诚立都苏州，自称吴王，号大周。张士诚重视知识分子，招贤纳士，恢复和发展经济，惠利于民。因此张士诚深得民心，很受苏城百姓爱戴。

然而，张士诚是英雄不是完人。有点鼠目寸光。一朝安乐，不思上进，不再继续反元，反被元纳降，最后被元先锋朱元璋围剿被俘，押送南京自缢身亡。

张士诚死后，朱元璋又对苏城百姓课以重赋，并将苏城富户迁移苏北、安徽，这就是历史上著名的“洪武徙徙”。朱元璋的所作所为，让苏州百姓很是反感，愈加怀念能善待苏州百姓的张士诚。张士诚的小名叫“九四”，他起兵时自称是地藏王转世。于是苏州百姓借助地藏王菩萨农历七月三十生日这天，给他烧香，取名“狗屎香”，“狗屎”就是张士诚小名九四的谐音。明里是敬地藏王菩萨，实是怀念张士诚，纪念活着百姓心中的英雄。

不管是敬地藏王菩萨，还是对张士诚的怀念，农历七月三十烧“狗屎香”这一具有强烈的文化底蕴的风俗是吴地独特的地方风俗。

晚晴

家驹



留影

姜蕾摄

观光 南珠魂

视频编辑与制作基础一(1)班 朱锦胜

时值初冬，那天中午，我们平安飞达北海。老同学徐林夫妇今年是第三次到北海过冬，多蒙老徐热情推荐，我、老伴及内弟三人首次来到北海过冬；当天晚上，老徐他俩邀请我们三人去看看“北部湾广场”，这广场很大，四周绿树环绕：广场中央有一座高高的雕塑，这是北海市标志性建筑；在北面商家彩灯照耀下，不断变换色彩，这更给这座雕塑披上神秘的面纱，究竟这座雕塑意味着什么呢？

夜色朦胧，游人如织。老徐兴奋地走在前面，领着我们三人绕着广场一边走，一边如数珍宝向我们说道：“这个北部湾广场很大，这是在30年前，北海市政府花1500多万建造这个闹中取静的广场；这里亚热带树木真多！喏，这是龙眼树，……这是有120多年树龄的大榕树，……这是高高的一排椰子树……”说实在，广场上路灯浅黄，有些树木的形态也看不真切，我想反正我们所住的宾馆离这北部湾广场，步行只需4分钟左右，自己也有些疲劳了，就开口向老徐说：“今天，我们凌晨5点钟从苏州到上海乘机来北海的，我们明天白天再来仔仔细细看看这座城市雕塑吧。”

次日上午，我们三人又去广场，本想去为这座雕塑拍张照片尽快向故乡亲友作个介绍；事不凑巧，恰逢那天浓云蔽日，天色阴沉，没有拍好。趁此空闲时间，我绕着这座雕塑底下水池的四周，想寻找有

关这座颇有特色雕塑的资料，可是我在水池周围寻来寻去却没有看到一点资料，不免心生遗憾。

第三天清晨，旭日东升，温暖的阳光渐渐照射在北部湾广场，它驱散黑暗，轻轻撩开了神秘的面纱，露出了她朝气蓬勃、满目青翠、一片南国风光的芳容。我这时才真切地看清这个多功能广场，它大约3、4公顷大，园中布局基本上是三大类：一，绿化地带。二，休闲场地。三，城雕区域。我也终于看清了在一个水池中，树立着由高高的三页珍珠贝壳裹着一颗珍珠的雕塑，水池中还有三个人物雕像；但我仍不大理解这座雕塑的含义。

为了探寻这座雕塑的内涵，我是一天三次到这广场来转转，希望得到意外收获。

真是“踏破钉鞋无处觅，得来全不费工夫。”有一天，我们吃好晚饭后又来到北部湾广场，看到雕塑水池边，围着一堆人，我挤上前去一看，有位身穿白衬衫的中年人，一面用左手指着这高高矗立的碑体，一面对他身边的几位亲友在介绍说：“这座雕塑在1985年是由清华大学建筑系、著名雕塑家叶毓山教授精心设计的。内容丰富，意味深长。这水池象征着大海，水池中有三块15米高的珍珠贝壳的碑体，中间包孕着一颗用不锈钢制成直径

1.4米熠熠生辉的大珍珠。”

我听得入神，脱口问他：“师傅，请问为什么是三面贝壳呢？”

这位热情的中年人耐心地告诉我们：“这是表明北海三面临海的地理位置。北海是盛产名贵珍珠的生产基地。过去流传‘东珠不如西珠，西珠不如南珠’，因为北海的水质纯净，没有污染，所以北海的珍珠历来是质量最好、销量最大。”

他转过身，指着水池中三个人物雕像，再对他的5位亲友讲了：“这三个青铜人物雕像很有意思，值得细看。这位老人足智多谋擒获了海马，东边那位儿子智勇双全降伏了玳瑁，南边那位女儿深入大

海寻到了夜明珠，他们老子、儿子、女儿这一家人，个个身强力壮，健美体魄，不怕皮肤被晒黑，终于从浩瀚大海中捕获三宝：海马、玳瑁和珍珠。”由于他讲得生动有趣，听的人也越来越多。

我说：“师傅！这是在歌颂勤劳勇敢、不怕艰苦的北海劳动人民。对吗？”

“对！所以这座雕塑命名为‘南珠魂’！”

南珠魂表现北海人，南珠魂颂扬北海人，南珠魂造就北海人。



谜底

庆祝党生日

雕琢 盆景

唐诗宋词元曲欣赏班 刘婉英

怎样来形容你呢？有限的土壤，粗大的根径，细小的叶子，顽强的生命。这些多姿多彩造型，分明是各种大树的缩影。你这个天然的产物，在后天的培育下，在不断的攀扎、修剪中各显神态。你本来枝条向上，主人叫你向下，你朝左，他叫右。能弯则弯，能折尽折。有时为了需要，把根锯开一半，而枝条，奇迹般向指定方向生长。你年年努力生长。你依恋他，他欣赏你，你中有它，他中有你。你为它雅致，他为你疯狂。这个疯狂的人，就是我的老公。

院子里常常是浇水，搬弄，剪叶，扎枝，翻盆，治虫的战场。同时也是研究揣摩，争议讨

论，发挥想象力的地方。一年又一年，眼看着队伍越来越壮大。

不断切截、雕琢、拼接中，会让你蟠曲游龙，于是你成了徽派。让你层层薄片，于是你成了杨派。让你苍劲浑厚，于是成了岭南派。

你究竟是原来的你，还是现在的你？你应该骄傲你现在的姿态，还是留恋你原始的过去？你是不是也曾羡慕“清水出芙蓉，天然去雕饰”，还是庆幸那“玉不琢，不成器，人不学，不成器”的古训？

我经常赞叹你，优雅挺拔，连同你的主人，创造你的人。我又哀叹你生命已变成了另一种形式。我今天这样的有感而发，并不是在借说龚自珍的《病梅馆记》喔。也不是故意刺激你，让你听一段杜丽娘的“我一生爱好是天然”。

正在我胡说八道之际，家里电话响了，“祝贺你家盆景在此次园艺大赛中得了二等奖！”