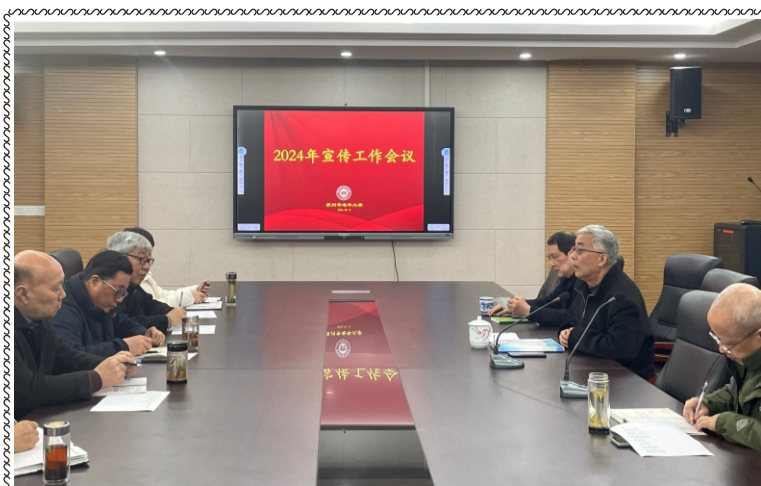


# 万寿宫

编印单位：苏州市老年大学

学校网址：<http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2024年第2期 总160期  
准印证号：S(2024)05000024 (内部资料 免费交流) 2024年03月28日



本校宣传工作会议于3月14日召开，会议学习了有关文件，部署了相关工作。(综合办)

## 做好老年大学教师

### ——在教师培训会议上的书面发言(摘要)

怎样做好老年大学教师？必须弄清“一个问题”，搞好“两个结合”，抓好“三个环节”，坚持“四个原则”，处理好“五个关系”。

一、弄清“一个问题”：作为老年大学的老师，首先必须弄清楚老年教育与普通教育和成人教育的区别到底是什么？只有这样，才能提供有针对性的教学。

二、搞好“两个结合”：一是理论与实践相结合。要针对老年人特点，适合他们的兴趣爱好，突出实用性，使他们学有所得，学得轻松。教师要在讲短、讲新、讲活上下功夫，使学员能坐得住、听得进、记得牢、有所获；二是以学为主，学、乐、为相结合。这是老年大学与老年活动中心、老年俱乐部的不同之处。

三、注重“三个环节”：一是课堂教学的准备环节。教师要制定教学计划、选定适合教材或自编讲义、写好上课教案或提纲；二是课堂教学的过程环节。要求教师不仅要师德高尚，而且要把握教材内容，突出重点和难点，掌握教学语言的基本功，答疑演示的基本功，控制和组织课堂教学的基本功，做到少而精，快慢适合，深浅适度，使多数学员能听得懂，感兴趣，舒畅地接受；三是课堂教学反馈环节。教师要认真评析和批改作业，通过不同形式的考核，来检验教学质量和教学效果。

四、坚持“四个原则”：一是因材施教的原则；二是学以致用原则。教

师坚持教学内容的实用性，教学过程的实践性，教学方法的多样性。采用以培养能力为中心的多种教学方法，如研讨法、操练法、演示法、互动法等；三是直观示范的原则。在教学过程中，要通过各种形式，如图片、教具、胶片、幻灯等，使要讲授的知识，尽可能具体化，形象化；四是健康第一的原则。

五、处理好“五个关系”：一是教师与学员的关系；二是无压力教学与求知的关系；三是普及与提高的关系；四是继承与创新的关系；五是通用教材与自编教材的关系。

老年大学课堂教学具体要求——授课教师需进行45分钟的课堂教学，应从教学设计、教学语言、板书设计、课件制作、教学手段、课堂组织等多方面进行充分准备。具体是

(1) 体现上课的基本环节：①开场白②知识讲解③互动讨论④练习巩固⑤总结收官。

(2) 教师能够根据老年人的实际情况，采用多种教学方法，使老年人在轻松愉悦的氛围中掌握知识。

(3) 教师能够注重培养或调动老年人的创新思维和实践能力，让老年人在实践中体验成功的喜悦。

(4) 教师能够注重与老年人的互动，激发老年人的学习兴趣和积极性。

(5) 教师能够注重课堂教学的实效性，让老年人在有限时间内获得较大的收获。

(教务处)

江苏省老年春晚已举办了十一届，是江苏电视台展现当代老年人精神风貌的文化平台，是在全国具有相当影响力的老年文化活动靓丽品牌，有相当的知名度。11月初，学联会文艺部副部长杨卫接到省电视台老年春晚总导演徐铮的电话：鉴于2023十一届春晚苏州参演的节目《再做校园读书郎》的好口碑，特指定苏州市老年大学万寿宫艺术团舞蹈队代表苏州市直接参加江苏省第十二届春晚。

学校对此非常重视，积极策划，并多方协商



初步方案确定节目的总体思路——展现苏州灿烂历史文化，同时呈现当今苏州现代化发展的辉煌成就，主题定为《姑苏繁华图》。从古至今，用造型、舞蹈全景式大场面，层层递进，一一展示。舞台气势要优美宏大，演出人员要增加很多。

为此，舞蹈队队长杨卫立即行动，联系人员，组织起一个30多人的演出团队。

编导栗老师初定全部情节用三大块舞蹈组成，努力把两千多年的苏州历史文化紧缩在短短的六分钟内。选定用苏州评弹、桃花坞木刻年画、昆剧、苏州刺绣等内容(女性舞蹈)来形象展示古苏州的繁华；用科技人员、技术人员及各行各业人员(男性舞蹈)来反映经济发展领先、苏州现代化建设的成就。确定展示的场景、苏州地方特色的音乐以及LED背景。(下转第3版)

校舞蹈队在省老年春晚上再亮相

## 简讯

3月13日下午，苏州市老年大学书画摄影系、万寿宫书画院、草书协会、篆隶书会、毛泽东书法研究会特邀苏州市书协副主席、创作委员会主委赵锟老师在阶梯教室作了讲座。近百位学员聆听。赵锟老师介绍了江苏省十四届新人展活动开展情况，鼓励老年学员积极参与；指导学员优秀作品具备的要素；现场针对部分学员的书法作品进行了点评。赵老师的讲解精彩纷呈，点评切中肯綮，十分对位。

(书画摄影系 马怀玉)

3月8日，四川什邡市卿尚发副市长一行九人在市民政局养老服务处罗林处长陪同下莅临我校，他们参观了学校校园，与校领导交流了养老服务、老年教育等做法与经验。

(综合办)

3月1日，苏州市老年大学举行春季学期教师工作会议暨教师培训会。共一百八十多位教师出席。会议采取分系进行。会议的主要议程是五项：1.传达学校学期开学工作会议精神，通报本学期学校主要工作与任务；2.布置本学期学校教学工作要求与任务；3.结合本系特点进行师德教育；4.安排本系工作；5.教师交流发言。

(综合办)

2月28日，学校召开2023—2024学年第二学期开学工作会议，会议确定了本学期的工作总体目标：1.遵循中国老年大学标准示范校工作要求，实现学校高质量的发展。2.增强老年教学的质量意识，提高学员对教学的满意度。3.强化老年大学的课程建设，提高学校内涵发展水平。会议一致认为，今年是创建中国老年大学标准示范校迎检之年，庆祝中华人民共和国成立75周年之年。全校上下要扎实开展工作，以优异成绩，争创首批通过中国老年大学标准示范校，以此向中华人民共和国成立75周年献礼。

(综合办)

2月18日上午，苏州市老年大学志愿者的何梅走进苏州市慈善总会，从随身携带的手提袋中拿出整齐的一万元，交给总会工作人员，这笔善款将注入其个人冠名基金，用于帮助困难人群。这也是苏州市慈善总会农历新年后收到的第一笔善款。自2017年以来，每一年的新年开工首日，何梅都会带着善款来总会捐款，八年来风雨无阻。截至目前，“何梅爱心基金”共汇入善款55101元。

(融媒体)

## 忆江南·赞顾炎武

开朴学，启后又承前。天下兴亡人有责，古今吟咏意无边，千载耀光环。

(朱莎)

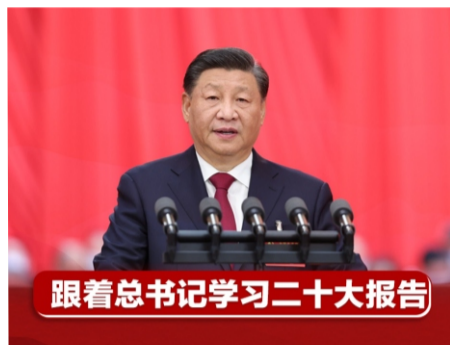
# 跟着总书记学习二十大报告 | 坚持守正创新

【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。

习近平总书记在党的二十大报告中强调必须坚持守正创新，在参加党的二十大广西代表团讨论时号召“坚定信心、守正创新，奋力谱写全面建设社会主义现代化国家新篇章”。党的十八大以来，总书记科学判断发展方位，深刻洞察新的时代特征，反复强调守正创新的重要性，对党和国家工作提出守正创新的明确要求。

(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 ⑪

守正创新

广大知识分子要增强创新意识，敢于走前人没有走过的路，敢于抢占国内国际创新制高点。要把握创新特点，遵循创新规律，既奇思妙想、“无中生有”，努力追求原始创新，又兼收并蓄、博采众长，善于进行集成创新和引进消化吸收再创新；既甘于“十年磨一剑”，开展战略性创新攻关，又对接现实需求，及时开展应急性创新攻关；既尊重个人创造，发挥尖兵作用，又注重集体攻关，发挥合作优势。要坚持面向经济社会发展主战场、面向人民群众新需求，让创新成果更多更快造福社会、造福人民。

——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

守正创新

随着我国迈入新发展阶段，改革也面临新的任务，必须拿出更大的勇气、更多的举措破除深层次体制机制障碍，坚持和完善中国特色社会主义制度，推进国家治理体系和治理能力现代化。

——2020年8月24日，习近平在经济社会领域专家座谈会上的讲话

守正创新

我们通过守正创新形成了中国特色社会主义理论体系，守正就不能偏离马克思主义、社会主义，但不是刻舟求剑，还要往前发展、与时俱进，否则就是僵化的、陈旧的、过时的。思政课建设长期以来形成的一系列规律性认识和成功经验，为思政课建设守正创新提供了重要基础。有了这些基础和条件，有了我们这支可信、可敬、可靠，乐为、敢为、有为的思政课教师队伍，我们完全有信心有能力把思政课办得越来越好。

——2019年3月18日，习近平在学校思想政治理论课教师座谈会上的讲话

守正创新

中国式现代化扎根中国大地，切合中国实际。我们要始终把国家和民族发展放在自己力量的基点上、把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中，坚定信心、守正创新，奋力谱写全面建设社会主义现代化国家新篇章。

——2022年10月17日，习近平在参加党的二十大广西代表团讨论时的讲话

守正创新

要坚持守正和创新相统一，坚守党的性质宗旨、理想信念、初心使命不动摇，同时要以新的理念、思路、办法、手段解决好党内存在的各种矛盾和问题，不断提高自我革命实效。

——2019年6月24日，习近平在十九届中央政治局第十五次集体学习时的讲话

守正创新

要把构建新发展格局同实施国家区域协调发展战略、建设自由贸易试验区等衔接起来，在有条件的区域率先探索形成新发展格局，打造改革开放新高地。要加强改革前瞻性研究，把握矛盾运动规律，守正创新、开拓创新，更加积极有效应对不稳定不确定因素，增强斗争本领，拓展政策空间，提升制度张力。

——2020年9月1日，习近平在中央全面深化改革委员会第十五次会议上的讲话

守正创新

我们要准确把握时代大势，勇于站在人类发展前沿，聆听人民心声，回应现实需要，坚持解放思想、实事求是、守正创新，更好把坚持马克思主义和发展马克思主义统一起来，坚持用马克思主义之“矢”去射新时代中国之“的”，继续推进马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，续写马克思主义中国化时代化新篇章。

——2022年1月11日，习近平在省部级主要领导干部学习贯彻党的十九届六中全会精神专题研讨班开班式上的讲话

守正创新

我们坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，不断推进马克思主义中国化时代化，推动了中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展。要坚持守正创新，推动中华优秀传统文化同社会主义社会相适应，展示中华民族的独特精神标识，更好构筑中国精神、中国价值、中国力量。

——2022年5月27日，习近平在十九届中央政治局第三十九次集体学习时的讲话

## 乐在其中

我们班的学员是一群超爱学习的学生。一个学期里，我们从最基础的开始学起，从无到有，收获很大。

放假了，我们学习英语的热情没有放假，班级微信群讨论着已学的单词语句，如何准确地中译英表述。比如句子中the和that的应用，China和Chinese的应用等。我们班的学习委员把一学期学过的91句中译英练习句子整理成文档和录制的这些句子的音频（分快读和慢读）发在微信群里，供大家复习。

上课时张老师要求我们，学过的单词需要加强记忆，重复记忆；多尝试，多练习是学习英语的基本方法。我们听从老师的嘱咐，不敢松懈，每天都复习，温故知新。有同学在群内用英语表述交流，用学过的英语句型夸奖同学的劳动成果；有同学尝试着看手机上的英语视频，把刷到的适合我们学习的英语视频发群里，供大家练习听力。比如有个同学发了睡前儿歌《划船歌》；班长发的视频更是励志：everything in the world is unfair, but only time is most fair, whether you are lazy or hard working, time will give results.（世界上什么都是不公平的，唯独时间最公平，无论你是懒惰还是努力，时间都会给出答案）。群里你一言，我一语，活跃极了，热闹极了。

张老师也通过微信群给我们布置作业，每周一次，每次5句中译英句子练习。张老师组织对一个同学答案在群里讨论。老师在群

内及时纠正有错误的地方，有疑问老师答疑给予讲解。同学们说，每天努力一点，就能多积累一点。

春回大地，万物复苏。我们踏入了新学期的课堂。从课堂到整个校园，放眼望去是那样的祥和。每周上课时，每个人的脸上都洋溢着温暖的微笑，我们步履轻盈地踏入校园，进入各自的班级，学习着各种各样的知识或技能，老年大学的学习使我们年轻自信，生活充实。

我们乐在其中。

（老年英语会话一（2）惠勤）

## 校园灯谜

（蒋海波）

行行页页春秋著，  
馥郁幽兰漫芬芳。  
星宿天罡北斗，  
金生丽水水益长。

（以上每句各猜一字，连起来组成对老年大学读书氛围的描述）



“非遗”班今天迎来新学期第一堂课的同时，也接到了十多位慕名而来的新同学。“非遗”班的第一个学期已名声在外。

这“名声”包括龚平老师总结的三个“特殊性”：兼课老师多，信息量大，知识面广；有一定比例的现场观摩和实践，趣味性和体验感强；与江苏银行的合作办学，有后勤保障。

除此之外，非遗班还有一个强有力的班委团队，把“非遗”班搞得有声有色。

每次参观、实践活动安排都井井有条。学员

的学习氛围浓厚，每堂课课后都有体会和视频在群里交流。学校的报刊、公众号里也不时有非遗班的动态展示。

而凝聚这个团队各司其职，又精诚合作、众虎同心，便是这个团队的班长——朱菊芬。

朱班长善用同学的特长。班委中喜摄影的就安排摄影；好朗诵的给视频配音；手机、电脑玩得溜的搞视频制作；能写的负责文案宣传，各展才能。五、六十人的外出活动，以小组为单位，由组长负责召集、点名、收队等，化整为零。班长总协调、总保障，提高工作效率。班长和老师、系领导、合作单位等

保持沟通渠道畅通，学员有任何疑问，只要向班长提出，很快就能得到释疑。所以，同学们在非遗班学习心情愉快。

这学期朱班长因身体健康原因暂时休学。这班长的接力棒又传到了陈力班长手里。陈班长一声“按既定方针办”的调侃，也道出了这个班的“班风”如非遗般得到了传承。

陈班长做事雷厉风行，正如她退休前的警察职业要求的那样。

开学前两天才接到的任务，很快就进入实战状态。和朱班长完成交接的同时，已

把报名加入的十多个新学员分别

安排到了四个组。一个个

“班长令”下到群里，即刻

得到呼应。让开学的第一天就

井然有序。

“班长”这个名头，我们都不陌生。

在军队里有，在工厂里有，在人一生的学

业从小学、中学到大学里都有。老年大学里同样也有。

班长是一个班、一群人的主心骨。班长又是班组成员心里的榜样、标杆。班长还是一个家的“长兄长姐”，“父母”不在时，他们就是挡风遮雨的伞。

非遗班的成功里就有班长的一份努力、一份功劳！向两位班长致敬！

## 班长

寻觅苏州的非物质文化遗产班  
子心



（上接第1版）初具雏型的节目框架出来了。

首次排练，学工处沈鸿秋主任亲临排练现场作总动员。针对任务重、时间紧等困难，要求全体队员一定要团结一致，听从编导老师的教学安排，确定目标，必须在短时间内排练出具有苏州特色苏州水平的节目，为苏州市、为苏州老年大学争光。

全体队员紧紧围绕这个总目标，开始了紧张的排练。

当时正值一年中最冷的季节，队员冒着低温、顶着雨雪坚持到校排练；有的腿磕伤了，有的颈椎僵直了也不喊苦和累，坚持着；有的家有危重病人如周仁明、李毅平等仍努力克服困难，坚持到场排练；有的队员前期还有其他团队的节目，为顾全大局，放弃那里的排练演出，保证参加排练；有的老年队员如张惠民自己买了演出服装以期达到更好的演出效果；还有负责服装、道具的队员，兢兢业业，不仅负责采购，还要登记、编号、保管……

排练进度在推进，排练时间在缩短，不少动作排几遍是远远不够的。老师反复教、队员反复练，一次练熟，第二次修改了得重新学、重新练熟。每次动作都要拍好录像回家去反复看、揣摩、练习。施亚军、孙宏梅等队员每一次都从正反面拍摄，然后整理分发大家练习。

排练后期，省电视台徐导两次来苏指导，调整。针对节目主题与现场

的安排与编导老师反复推敲、切磋，就是要呈现苏州节目的特色，就是要让苏州出彩。排练尾声，徐导带摄像师来苏拍摄，导演回去后反复观看、对比，隔天又赶到苏州再次调整队形、造型设计，编导更是反反复复前后协调，都是为了一个共同目标，打造最完美的苏州形象呈现在江苏人民面前。

此次赴南京省电视台3天2夜，全体队员在沈主任的带领下，齐心协力，共同合作。不管是走台、彩排、联排、正演，都达到了步调一致，锚定一个目标，就是要在全省人民面前交出一份满意的答卷，把苏州最美好的一面呈现给大家。正式演出结束以后，省导演组对苏州节目的评价很高：称苏州的《姑苏繁华图》一枝独秀，独具一格，大放异彩。

江苏省第十二届老年春晚上，苏州市老年大学舞蹈队为全省老年朋友带来了一幅跨越千年梦想与现实的《姑苏繁华图》，在这幅画卷里面，既有传统苏式文化的内涵，也有新时代苏州高质量发展的风采。

我们出色完成了我们的光荣任务和肩负的使命，向苏州市老年大学、苏州老年朋友交上了一份满意的答卷。新的一年，苏州老年大学艺术团舞蹈队将再接再厉，不断彰显新时代有作为、有进步、有快乐老年人的崭新面貌，再展银龄风范。

（万寿宫艺术团 周仁明）

## 吴正贵老师自费印制资料发学员

吴正贵老师从2017年任职隶书提高班老师以来，已自费多次编著学习书法的资料和隶书好大王碑等碑帖临本发给本班学生和校外友好人员，当问起他已印刷多少种碑帖和学习资料以及用去多少费用时，他说：“那是小事一桩，不值一提”。当问起多年前编著程质清老师九十诞辰纪念文集时，他说，那是多年前的事了。为了纪念老师的先进事迹，他编辑复印三千册共用了三万多元，未要人赞助。

至于复制的好大王碑等碑帖临本和书法文化艺术资料等，跟着他学得长的老学员有十本之多，后来的学员每人亦有五、六本。全班50人，共约500本，按每本8元计算共约4千元。

此外，发给校外友好人员每人5至10本不等，约50人计算，这两方面总共花去八千元。

有时印刷厂来电话收费，他身上没那么多钱，他爱人拿出一千多元给予亏空补上；有时他儿子见父亲经济困难，也会掏出两千元给他解决困难。他们全家都成为书法文化事业发展的支持者。

当了十年书法班长的刘古锵老学员讲：“吴正贵同志为老年大学书法教学兢兢业业，为学员排忧解难，这种精神是鼓励我们每人都要好好学习书法动力。”班长范建新说：“吴老师热心为集体、为书法教学作出这样的努力和贡献，这是鼓励我们更加搞好班内工作，希望我们全班珍惜我们先进班级（单位）的光荣称号，保持荣誉、发展荣誉、再创新的荣誉”。

（隶书班 刘古锵 董士奎）

## 忆江南·赞伍相

胥江畔，伍相伟姿孤。 荐武兴吴成  
霸业，筑城疏水展雄图，功德泽姑苏。

（周洁）

### 答案及解题思路：

第一句直接会意，《春秋》一行行一页页记载着我国古代编年文史，要阅读要研究，这是三部厚重的“书”；

第二句亦是会意，总体传递的心理感觉和外在嗅觉，都与七个字每一字表达的全为一个相通的沁人气味“香”；

第三句指事与会意相辅助，先说星宿中的天罡星位置是北斗七星之柄，再从结构看，地罡是正天罡为“四”；

第四句会意金生水五行定论水生金，水利直接可猜“溢”，水益长是说水可造福人类字形上水旁加益读“溢”。

## 万寿健康素养课堂7

### 老年人的健康要注意些什么呢？

01

#### 积极认识老龄化和衰老

老年人要不断强化自我保健意识，学习自我监护知识，掌握自我管理技能，早期发现和规范治疗疾病，对于中晚期疾病以维持功能为主。

02

#### 合理膳食，均衡营养

老年人饮食要定时、定量，每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯（粗细搭配），动物性食物，蔬菜、水果，奶类及奶制品，以及坚果类等，控制烹调油和食盐摄入量。建议老年人三餐两点，一日三餐能量分配为早餐约30%，午餐约40%，晚餐约30%，上下午各加一次零食或水果。

（待续）





晨起，伸了个懒腰，睁开惺忪的双眼，发现自己被窗外照射进来的一束阳光，撞了个满怀，定神一看，哇！雨后天晴啦！我顿觉神清气爽，立马决定：去踏春吧！

早餐过后，背起我那小背包，骑行不到十分钟，便来到了附近的白塘生态植物园，追寻春的足迹。

走进园内，放眼望去，满园春色，鸟语花香，清新湿润的空气沁人心扉。

春雨贵如油！想来，是连日的绵绵春雨，浇灌大地，润物无声，使这个春，更加清新翠绿，充满生机。

一阵嬉笑声传来，拉回了我的思绪，循声望去，原来是踏春遛娃的队伍来了。看！孩子们就像春天里一朵朵初放的花儿，沐浴着温暖的春光，他们的笑容如太阳般灿烂，让周围的一切，沐浴在爱和幸福之中。多好的风景线呀，我赶紧拍下这一美好画面。

不知不觉中，来到了白塘湖。此时，清澈的水面上游来一群鸭，它们旁若无人的在湖水里尽情的玩耍、嬉戏、觅食。水暖鸭先知，春天真的来了！

一阵清风拂过，飘来阵阵幽香，猛然想起，该去冬岛踏春寻梅了。走进生态植物园的冬岛，这里的腊梅、红梅、白梅、美人梅竞相开放，共舞春风，美不胜收。

阵阵梅香，引来了勤劳的小蜜蜂，它们采花蜜、传花粉，在花丛中翩翩起舞，忙个不停，迎接春天的到来。

游客们纷纷驻足观赏，感受和记录这份来自大自然的馈赠。

瞧！盛开的梅花树下，一个可爱的小女孩，兴奋的爬上树干，让她的爷爷给她和梅花来个合影，看着孩子

天真烂漫的笑容，我也随手拍了一张《她在丛中笑》；再瞧！一群打扮得花枝招展的姐妹们，在梅花树下，一会儿玩摆拍，一会儿玩抖音直播，乐此不疲，幸福的像花儿一样。于是我给她们来了张《姐妹花》……。

随着手机镜头的移动，一幅美丽的画面跃入眼帘，仔细观察，原来是梅和松相依一起，形成一座座彩色的山峰。这究竟是松邂逅了梅？还是梅恋上了松？难道是春，牵了线？搭了桥？对！是春！是春染了红梅，绿了青松，成就了这场“梅松之恋”。

离开梅花盛开的冬岛，继续追

## 去踏春吧

手机摄影与后期处理技术(1)班 李旭升



《花红柳绿》

寻春的足迹。

走过一座小桥，来到生态植物园的春岛，春的气息扑面而来，迎春花、山茶花、玉兰花、紫荆花……百花争艳，让人目不暇接。而最让我流连忘返的是小河两岸的《花红柳绿》，它们如诗如画，相互映衬。那随风飘动的柳丝条，像是一幅翠绿色的珠帘，半遮半掩着河对岸花仙子害羞的脸庞，此情此景，不得不让人沉醉其中。

春日的阳光洒满了大地，为这五彩斑斓的大自然增添了无尽的生机，也给人们带来了无限的希望和欢乐。

赶紧出来踏春吧！别辜负了春光哦！



今天是开学第一天，天上下着淅淅沥沥的春雨，我兴匆匆地向市老年大学散文赏析与写作班走去。

刚进教室铃声响了，抬头望去屏幕上亮出我写的散文《春风又绿江南岸》，原来我的小文参加苏州报举办的征文活动获奖，顾小平老师要点评此文。

坐在座位上，心中感慨，回忆的闸门迅速打开，那是我的学生时代，对于未来充满憧憬。我遇到了一位优秀的语文老师，她带领我们漫步在文学的百花园，告诉我们辛勤耕耘者必将收获似锦繁花，激励我们只有在崎岖小路努力攀登，才能看到顶峰的美丽风光。

有一天她叫我留下，要我将自己的习作抄写在专用纸上，然后放入学校的墙报专栏。并借给我很多书，鼓励我多读书、多积累；告诉我，读好书如同与先哲会话，定会有长进。记得那天回家很晚，但心中却很喜悦，从此我的心中有了一个文学梦。我开始看各种书籍，吸取营养，丰富自己。尽管知道自己很渺小稚嫩，但我会发奋努力。

后来因为众所周知的原因，我作为“老三届”学生下乡插队于广阔天地做起农民。烈日下割麦，风雨中插秧，生活的艰苦我还能忍受，就是想起自己曾经的

## 开学第一天

散文赏析与写作班 徐丽霞

文学梦，心中十分酸楚。

终于等来了上调回城工作，终于鼓起勇气复习，争取到再学习的机会……光阴如流水匆匆而逝，如今我已进入退休一族。在家含饴弄孙料理家务度暮年，又似乎心有不甘，于是心中的文学梦又鲜活起来，我报名参加了市老年大学散文赏析与写作班学习，并坚持多年。

散文赏析与写作班有老朋友有新同学，共同的爱好将我们联结。

如今的任课老师顾小平，不仅认真授课诲人不倦，还勤奋写作，已硕果累累。出版长篇报告文学《纽迈培强》《树山艳阳天》等，并在《中国作家》《电影文学》等文学期刊发表文章。获2019江苏省主题出版重点出版物、第八届长江杯江苏文学评论奖、苏州“五个一”工程奖，长篇小说《偏见》获《今古传奇》杂志全国优秀小说一等奖，主持完成省市级社科研究课题委托项目。如今又出新作：长篇小说《矮墙》与我们分享，他的勤奋与敬业令人敬佩。

当我坐在教室里，听顾小平老师侃侃而谈，遨游在文学的殿堂，我又仿佛回到了学生时代，忘记了年龄，忘记了病痛。

我们写作班的同学都是文学爱好者，我们在一起切磋交流，激扬文字书写春秋，觉得获益匪浅。在此过程中感受心情的愉悦，生活的充实。

晚霞也绚丽，夕阳也明媚。让我们保持年轻的心态，在学习中对文学的追求中优雅地老去。

## 晚晴

施至元



寻觅苏州的“非遗”——学桃花坞木刻年画(徐子钧 供稿)

## 阅读分享会



《情调苏州》(2022年第五版)

作者：张俊启主编 推荐人：薛招娣

情调苏州是由苏州报业传媒集团旗下文化创意团队情调苏州工作室独立策划运营的时尚文创品牌，是苏州的一本时游口袋书，从2011年至2022年已推出第五版。

它用最新锐的文字，最独特的视角，展示苏州卓尔不群的风光景物。老年朋友也许熟悉苏州小街小巷中的老人家老故事，那么那些高楼大厦里的新理念新创意，又将苏州带向何方？园林、昆曲、刺绣、评弹等极具代表性的元素又将如何扩展？有一本常版常新的口袋书在手，我们似乎也能跟上时代发展的步伐。

李政道说：我不知道天堂是什么样子，如果天堂有苏州十分之一的美丽，那就足够了。韩雪说：手握《苏州情调》浸润在吴侬软语中，小桥流水畔就是我的家。我们每个苏州人都可以对苏州说上几句，苏州情调就越来越浓了。



### 忆江南·赞王鏊

天下士，陆巷探花郎。  
海内文章称第一，山中宰相  
叹无双，千古美名扬。

(冯玉虹)

### 忆江南·蒯祥

承父业，年少出吴中。  
双手绘龙堪绝妙，六朝营造  
似神工，紫禁帝王风。

(杨颖颂)