

# 万寿宫

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办 (学习资料 内部交流) 第九十三期  
2014年12月1日 电话:65235830 电子邮箱:szlndx@126.com



北京市海淀区老龄大学领导来我校考察参观

## 人文与社会学系2015年春季新设课程介绍

人文与社会学系 冯圭璋

2015年春,人文与社会系将根据学校要求,继续推行学制管理,完善课程设置,更好地为广大老年朋友服务。

潘君明老师系江苏省民间文艺家协会名誉理事,苏州市非物质文化遗产专家组成员。今年潘老师推出新书《苏州民间采风集》,收录民间传说、故事、歌谣等近四百篇(首),这是潘老师几十年来深入民间采风,保存下来的珍贵的非物质文化遗产。潘老师说,他有责任向更多的人传播苏州的非物质文化遗产。在新学期他将开设“苏州民间故事”课,学制一年。

苏州科技学院王立中副教授将来校开设“唐诗宋词元曲欣赏”课。

唐诗、宋词、元曲是我国宝贵的文学遗产,千百年来以其独特的艺术魅力光耀文坛,为亿万读者喜爱而历久不衰。王老师从事文学教学研究近四十载,在苏州科技学院三个校区讲授此课,深受大学生们欢迎。使用教材为江苏美术出版社出版《唐诗三百首 宋词三百首 元曲三百首》(上、下),教材自备。学制三年。

苏州大学张橙华副教授系苏州市科技史学会顾问、苏州市传统文化研究会副秘书长、吴文化研究会理事、亚太世界遗产研究培训苏州分中心特聘研究员,在苏州大学连续十年开设公选课《世界遗产和苏州园林》。新学期他将来我校开设“世界遗产(国外赏析)”课,学制一年。他将与学员们领略世界遗产的风采,如金字塔和拉美西斯神庙、吴哥窟和波罗浮屠、佛祖诞生地和其他佛教遗迹等等。

英语专业根据老年人出国旅游、探亲访友的需求,本学期已开设“老年出国英语会话”课程。此课程如从基础学起,每周二次,三年共六学期360教时。依次为:英语国际音标,使用教材《英语国际音标入门》(康志峰编,上海科普出版社),半年共60教时;英语口语入门,使用教材《英语口语入门》(康志峰编,上海科普出版社),一年共120教时;老年出国英语会话,使用教材《老年出国英语会话》(刘爱仪编著,大连理工大学出版社),一年半共180教时。新学期新开音标班,招收新学员和需要复读音标的学员。

学校办公室从2014年10月23日开始发出调查表到11月7日至,共收到反馈民意调查表224份,其中9个项目都选A的173份占投票数的77.2%;选8个A及以下的51份占投票数的22.8%。提出各种意见、建议的96份占42.8%。意见都比较中肯,针对性较强。

在90份有各种意见的调查表中,涉及到教学方面的24份,占90份的26.7%;涉及到招生报名方面的12份,占90份的13.3%;涉及到设施、设备的29份,占32.2%;涉及到学校其他管理工作方面的25份占90份的27.8%。

学校领导正组织教务处、办公室、总务处等部门,逐条研究学员们的意见和整改方案。教务处针对招生报名方法的意见已设想了一些方法尽量减少排队简化手续,总务处已开始对学员们提出的有关设备、器材进行维修或更新。将组织全体管理人员,认真分析学员们的意见和建议,拿出进一步改进的措施出来,在下阶段将以后的管理工作落到实处。

办公室

### 学员民意调查结果揭晓

### 学校确定“新三风”

十月初校报《万寿宫》第91期登载了“关于征求校风、学风、教风‘三风’修订意见的通知”后,广大师生积极思考,提出了许多好的设想和建设性的意见。经学校组织有关人员研究、汇总,确定“新三风”如下:

校风:文明和谐 健康厚德

教风:寓教于乐 敬业奉献

学风:勤学善思 互助求实

(办公室)

### 器乐系新开课程

——京胡起始班简介

器乐系

京胡是京剧的主要伴奏乐器,在京剧音乐中处于非常重要的地位,它作为主奏乐器在伴奏中不仅能主动地丰富唱腔的艺术表现力和感染力,而且还能配合表演烘托剧情,渲染舞台气氛,与许多拉弦乐如二胡等有异曲同工之妙处,其独特的音色是形成京剧音乐的重要因素。在京剧二百多年的发展历史中,涌现出不少著名琴师,如梅雨田、徐兰沅、杨宝忠、李慕良、何顺信、杨柳青、燕守平等京胡大家,是他们在艺术实践中不断探索、耕耘,使京胡演奏艺术达到很高的水平。随着京剧的普及,京胡逐渐被人们认识、认知,成为人们喜爱的乐器之一。

京胡在实际运用中,既是伴奏乐器,又可作为独奏乐器在其他乐器的伴奏下独领风骚。维也纳金色音乐大厅里,京胡独奏《夜深沉》彰显了他那高亢激越、委婉低沉极富特色的风格韵味,是其他乐器所不能取代;《霸王别姬》、《贵妃醉酒》虞姬和杨贵妃在京胡曲牌《夜深沉》、《柳摇金》乐曲声中,或悲或痛,或喜或怒的内心世界,被京胡演绎得淋漓尽致;许多耳熟能详、脍炙人口的京剧名段《苏三起解》、《铡美案》、《锁麟囊》、《三家店》、《红灯记》《智取威虎山》等在京胡伴奏下,一招一式,一笑一颦,一字一音,一腔一韵,回味无穷;还有京胡曲牌《小开门》、《柳青娘》、《海青歌》、《万年欢》等在京胡声中余音未了。

为了使学员能够打好京胡演奏的基础,掌握演奏技能。2015年春季将开设京胡起始班。学员可在老师悉心指导下,系统地学习京胡的性能、把位、指法、弓法,京胡曲牌。京剧唱腔伴奏、京剧赏析,并结合学员水平,随时调整、制定切合学员实际的教学内容、方式方法,循序渐进,尽可能让学员们全面掌握京胡的伴奏。京胡曲牌音乐的演奏能力,培养兴趣,不断提高演奏水平,在享受国粹京剧带给你独特的艺术魅力的同时乐在其中!

### 夕阳红 隔代教养课堂

生活艺术系 陈宪

随着时代发展,依据社会现状及家庭结构的组成,很多年轻父母因工作繁忙或其他原因,自己孩子的教育、生活照料等责任落到了孩子的祖父母或外祖父母身上,使他(她)们成为全面照顾第三代的“现代父母”,这种由祖辈对孙辈的抚养和教育称之为隔代教育。孩子的年龄越小,与祖辈家长在一起生活的比例就越高。隔代教育作为一种客观存在的家庭教育方式,对孩子的个性发展有着极大的影响。

为适应时代发展,满足社会、老年朋友们对孙辈(0-6岁)的隔代教育需求,2015年春季学期起,计划开设《夕阳红——隔代教养课堂》课程,该课程由苏州高等幼儿师范学校盘海鹰副教授携专业教师团队来校授课。学制一年(两学期)。该课程共分5个板块:

板块一:代养孙辈——做一名合格的祖(外祖)父母

板块二:科学育儿——做一名专业的祖(外祖)父母

板块三:操持家务——做一名能干的祖(外祖)父母

板块四:善于沟通——做一名受欢迎的祖(外祖)父母

板块五:修身养性——做一名快乐的祖(外祖)父母

在课程教授中,含有大量的、鲜活的案例和校本的隔代教育应用性课题。通过学习,认识到隔代教育的利与弊,在发挥其隔代教育优势的同时,认真克服种种负面影响,帮助更多的祖辈家长们成为与时俱进的合格家长,让隔代教育成为“特色教育”,通过学校、社会与家庭相互配合,合力打造新式的隔代教育模式。

随着老龄人口的增长,老年人生活质量和幸福指数的提升,“老年大学”成了这一人群的热门话题和他们趋之若鹜的热门场所,好多老年大学都出现了人满为患、供不应求的局面。老年人在那里学习琴棋书画,吹拉弹唱,歌舞曲艺,拳操武术,其乐融融;既提高了退休后的休闲生活品位,又促进了和谐社会建设。

笔者就是其中的一位受益者。退休后,进入了苏州市老年大学,在那里习声乐,练合唱,学习花卉种植,受益匪浅。在老年大学有所学、有所为、有所乐的同时,笔者推己及人,想到应该怎样让更多的老年朋友能够像自己一样享受到党对老年人的关爱,在老年大学里实现终生学习的梦想。可是,要让大家都到市老年大学来,那也太不现实了。且不说学校接纳不了那么多的学员;即使能收下,那些路远迢迢的学员也未必能经受了路途的颠簸。最好的办法就是让老年学员能够就近上学。于是,我就有了仿效苏州市老年大学,把自己镇上的老年大学改造成一所为广大老年学员所喜爱的现代化老年大学的想法。

说到改造,那是因为我们那里本来就有一所老年大学;可是,它有明确的规定——只接收机关和事业单位的退休干部,而把期望老有所学的绝大多数的老年朋友拒之门外。而且办学形式呆板,以会场代替课堂,以大会报告代替课堂教学;教学内容划一,无论学员是否感兴趣,校方安排什么,你就只能听什么,根本没有选择的自由。课程设置又十分单调,每月只开一堂

课,差不多一半是形势报告,政策和法律、法规教育,因此,被人戏称为老年政法学院,这当然不能满足老年学员日益增长的多样化的精神文化需求。所以,在册学员出勤率常常不足五分之一。

非常有趣的是,笔者退休之后就被聘为该校校委会委员。于是,我就逢会必讲苏州市老年大学,希望委员们能够赞同我的意见,让原来的老年大学来一个“转型升级”。怎奈人微言轻、势孤力单,几年努力,毫无成效。

直到今年年初,才有了戏剧性的转变——新来的镇党委分管领导接纳了我的建议,顺应民意,采取了一系列改革措施,让镇老年大学拆除“围城”、打开大门,“转型升级”:为老年大学正名,让它回归到应循的道路上来;向所有老年市民开放,自愿报名者均可入学;将班级授课制确立为老年大学教学的基本的和主要的形式,实行分班教学;改变课程设置,以老年朋友的喜爱与需求为开设课程的标准;自愿选班择课,绝不作统一规定;实行免费教育;还为我们购置了钢琴等必要的教学设备,解决了教室、舞蹈房……得到了老年群众的认可和好评。

遵循条件成熟一个,开设一个班级的原则,现在我们老年大学已开办了声乐、舞蹈、养生保健等三个班级和一个老年大讲坛——一个现代化的乡镇老年大学雏形。

### 我和老年大学

声乐表演班 刘惟亚

# 妙音飘香花盛开

声乐二(1)班 沈瑾

铃响,讲台上亭亭玉立一个身影,张开的口默数,手指伸展着随动:十、九、八、七……三、二、一,教室里一下子安静下来。钢琴弹奏,音起,齐崭崭同一个声调从教室里响起,飞出窗口,扩散开来,于是美妙的音阶、音色回荡在美丽如锦的校园里。

汪萍一,我们的老师。传神的眸子动人的声音,永远定格的微笑神态,是我们对她的外表印象,更深地却是刻在心底的那份热爱。声如其人、琴如其情、艺如其品,这是我和我们班同学对她的评价。热爱她这个人,热爱她教的歌,热爱她的为人处事,是我们全班同学的共识。

汪老师用丰富的肢体语言,配上她轻柔温婉的语气,以及她娴熟的钢琴技巧,演绎每一首歌曲,让同学们在观赏中领悟她对歌曲的理解,去感知歌曲的情感诠释,于是在学中体会,在体会中认识,在认识中享受,在享受中陶醉。

汪老师用精深的声乐理论,加上明晰的板书、线条,以及她深入浅出的讲解,去读懂每一首歌,让同学们在理论认识的基础上与实践相结合,学会去品味歌曲的魅力,从中欣赏到歌曲带给人们的愉悦、教益与深长意味。

汪老师用强烈的爱子之心和敬老之心去尊重每一位学生,她善于表扬学生们的每一点小小的进步,对于这些进步她都会由衷地高兴,这种高兴感染了大家,感染了全班,感染了每一位爱唱歌却往往不知道怎样才能唱好歌的人,让他们充满信心,增强自信;也让班级充满了凝聚力、向心力。

我们班一周短短两堂课,汪老师往往是一堂课要流满身汗,一堂课引得同学笑满堂!轻松诙谐,幽默快乐!同学们热爱汪老师,敬重汪老师,感谢汪老师。在这里我们齐声说一声:汪老师您辛苦了!

一个学期快如飞,校园里的景色越发娇艳,同学们的歌声越发灿烂,像那香气四溢的鲜花,一树一树总也开不败……

## 谜语 蒋海波

1. 夕阳无限好(《万寿宫》栏目一)
  2. 衍洼洪汜(苏州掌故篇目一)
  3. 中山市(苏州誉称)
  4. 兼收并蓄广合作(打一字)
  5. 江西吉安(打一字)
  6. 一片冰心在玉壶(唐代书法家)
- 答案在本期内找

# 博古通今的杨子煨老师

文物鉴赏班 荣泰

去年秋天,我参加了市老年大学“文物鉴赏班”的学习。初上课时对子煨老师不甚了解,抱着听听试试看的态度。但几堂课听下来,老师渊博的知识、条理分明的讲课,以及理论和实践相融合的人情入理的分析将我深深地折服了。

文物鉴赏课的难讲首先在于中华文明历史悠久,其涉及的知识浩如烟海,所以主讲者必须掌握文学、历史、美学等多门学科知识,且具备丰富的实践经验后才能对此有发言权;其次,讲课时若过分强调理论会空洞枯燥,让听课者一头雾水,太看重实践又会缺乏理论的支撑,流于经验主义。再说,学员大都为老人,文化层次又参差不齐,所谓众口难调,要做到吸引大部分学员听课兴趣不减实为不易。为此,老师将课程设置为“互动”和系统讲授两大部分。

所谓“互动”是指在课堂上出示

实物,以便大家面对真实的器物、直接地学习文物的鉴赏。鉴赏文物最要紧的是“上手”,所谓百闻不如一见,直接观察、甚至触摸,此乃学习文物鉴赏的最为有效的手段。老师会针对具体的器物仔细分析、讲解,从其材料、色泽、工艺、年代,再到真伪、优劣,如数家珍一一道来。一次,学员带来了一块圆形片状物,称不知为何物。老师仔细观察后,认定此乃宋代名瓷“钧瓷”之瓷片,且为钧瓷鼎盛时期——北宋的物体。接着,他向大家介绍了钧、汝、官、哥、定“中国五大名瓷”,而钧瓷为五大名瓷之首,北宋时定为皇家专用瓷,故有“纵有家财万贯,不如钧瓷一件”的说法,非常珍贵。为此,瓷片的主人将它加工封边,这样既易于保存,又能作为挂体饰物。然后,老师又就钧瓷的几大特点向大家作了详细的讲解,并着重阐述了钧瓷烧造工艺独特,其釉色通过窑变后可谓万紫千红,且在色彩

斑斓的釉面上形成千姿百态的纹路,如冰片纹,看似锤击、抚之无痕,蚯蚓纹龙走蛇行,正所谓“窑变无双、钧瓷无对”。这种针对实际器物所作的内容详实、丰富多彩的讲解,让学员听来容易理解、接受。这一课堂环节可以说做到了老师与学员互动、学员与学员互动以及老师、学员和被鉴赏物之间的互动,从互动中教、从互动中学,这样学员听来有的放矢、饶有兴味,又学到了鉴赏文物的知识和方法。

课堂教学的另一个环节是系统讲授。老师将文物分门别类,如瓷器、玉器、宝石等逐一仔细讲解,此乃课堂教学之主要部分。要想做好文物鉴赏教学的互动和系统讲授两大环节,作为主讲教师不仅要对中国传统文化有深入的研究和深刻的理解,还要具备独到的美学眼光和深厚的文化底蕴。子煨老师做到了,他真是一位博古通今、知识渊博的好老师。

## 为章老师点个赞

山水基础一(2)班 詹小娴

课堂上,我们正聚精会神看着章致中老师边讲边示范。不一会,那山、那树、那水活灵活现涌出来,大伙一阵惊奇、惊喜,只听见老师大声问道:“阿赞?”还没反映过来的我们,忙不迭连声高呼:赞!赞!——章老师上课,师生经常沉浸在此情此景中。

是的,我们应该为他叫赞。

他求学若渴。那时,他边工作边拜师学艺,专攻绘画、书法。苏州著名“三老”(张辛稼、吴敦木、费新我)都是他的老师。

他乐此不疲。他退休后钟爱自己的教学、创作、著述,快乐地忙乎着。每天从园区住地赶到城里老屋,在艺术殿堂遨游,一年四季不辍。

他是师亦是友。上课时,他循循善诱,一遍遍讲解示范,又不厌其烦一个个给我们指点辅导。下了课,他就是我们中一员,与大家一同娱乐联欢,吹拉弹唱聊发少年狂。

……

其实,我们老年大学很多老师都有生动的故事,同学们,大爱来为老师们点赞吧!

## 您像一根火柴

赞朗诵班朱秀生老师

我们来自祖国的四面八方,操着不同地域的方言,却有着一个共同的梦想,要用标准的普通话抒发心中的愿望。

我们像一张白纸,走进了朗诵班的教室。您从零开始,教我们呼吸、吐字和发音。我们婴儿般的牙牙学语。渐渐地知道了什么是节奏、吐字和重音,了解了朗诵是门高雅的艺术,更懂得了朗诵需要的不仅是高声,替诗人说话更需要发自内心的真情!

您像一根火柴,点燃每个同学心中的激情。您刚柔相济、充满感染力的声音,让我们感受到祖国语言的无穷魅力。有您的引领,我们正一步步在朗诵艺术的阶梯上攀登!

# 金秋十月教学成果在校园展示

金秋十月,硕果累累。我校各系、各班都积极参与,认真准备,共举办了3个作品展览会,课间在学校万寿宫大殿露台组织演出了20余个节目。以下登载部分展览和演出场景。

秦士钧 金溢龙摄



▲ 书法作品展。



▲ 摄影作品展。



▲ 绘画作品展。



▲ 柳琴班在演出。



▲ 古筝演奏班在演出。



▲ 葫芦丝演奏班在演出。



▲ 芭蕾舞班在表演。



▲ 拉丁舞班在表演。



▲ 朗诵表演班在朗诵。



▲ 二胡演奏班在表演。



▲ 柳琴班在表演。



▲ 木兰剑班在表演。



▲ 评弹班在演出。



▲ 戏曲表演班在演出。



▲ 时装提高班在表演。

# 参观刘公岛中日甲午海战纪念馆

校友联谊会 甘立

中国人民解放军原三野十兵团青年干部大队老战友，在青岛聚会期间，我们怀着沉重的心情，登上刘公岛参观。刘公岛中日甲午海战纪念馆是爱国主义教育的重要基地，令参观者难忘。

纪念馆外形是一幅悲壮的图景。几艘倾覆的战舰碰撞在一起，威武高大的中国海军将领塑像，立于高高翘起的船头上，举起长筒望远镜，了望波涛汹涌的海疆。这位保卫祖国领海和国家尊严的英雄，令人肃然起敬。

馆内一组一组雕像，一幕一幕海战场景，利用声、光、电技术演示，参观者如身临其境。看到海上波浪滔天，炮轰战舰，爆炸声如雷，火光熊熊，中国将士不畏强敌，英勇搏杀。这场景使我们想起邓世昌和他的将士们不

惜牺牲自己宝贵的生命，冲向敌舰拼杀，最终葬身海底。搏杀场面和他们的英雄事迹真令人惊心动魄。我们对中国海军将士产生了无限的敬仰！对凶狠的日本强盗以及腐朽的满清王朝愤慨不已！

参观完毕，走出纪念馆，低头沉思：悲剧从何而来？今人如何记取屈辱的历史教训？展厅出口处，警钟长鸣，声震蓝天大海。我们默默念叨：警钟长鸣啊！警钟长鸣啊！爱国将士的鲜血还存留于黄海之中，要牢记血海深仇，牢记惨痛的历史教训，必须富国强军，“落后就要挨打”！

今年是甲午海战一百二十周年，我们要纪念，要反思，要奋起！

自今夏7月装“起搏器”后，一直想聊聊“起搏器”那事儿。

退休后，生活仍充实，家务唱歌跳舞旅游，加上退休活动，很开心，总认为自己“行”。

年龄不饶人，人过70，毛病就多了，前年，无缘无故，脚踝骨折，强迫休息，不能跳广场舞，总算熬过，现在又装“起搏器”，再一次不能跳广场舞，又要熬了。

我从没有想过，“起搏器”这个劳什子会和我发生关系，而且是终身不解的关系。

对“起搏器”，说实话，陌生，不了解，周围没有听说谁装“起搏器”，所以当医生建议装“起搏器”时，让人觉得有点严重，紧张，害怕，排斥，从内心一百个不愿意。反复，矛盾，拖着，撑着。

面对自己的心脏越来越不听话，不给力，不正常，不配合，时不时闹情绪，偷懒，罢工，动辄每分钟三四十跳，停跳，蒙黑，无力气，气喘，让我难受。不能正常干活，做事，干扰我的生活。不能上超市购物，不能跳广场舞，不能外出玩，哪怕半日也不行了，不自由啊，心有余力而不足，深感扛不住，拖不起了，过着折腾纠结的日子。家人担心了，老伴睡不着了。医生再次建议装“起搏器”。我没辙，没办法，没选择，无奈，只有装“起搏器”这唯一的路。为了活得开心，为了使家人安心，一咬

## 聊聊装“起搏器”那事儿

花鸟基础(1)班 冯坤娣

器”，很惊讶，问我为什么要装，有什么症状，感觉，有没有药物解决？又好奇地问“起搏器”什么样子，装在哪里，疼吗，重吗，方便吗，有感觉吗，有什么注意事项？有的老师把“起搏器”和“支架”“搭桥”混在一起，分不清。有的老师担心自己心跳太快，是否要装“起搏器”？更有老师告诉我，某某老师跌一跤，“起搏器”跌断，来不及抢救，人走了。我吓了一跳，大吃一惊，回家后马上请人问医生，被医生批评嘲笑了一番，生气地说：无稽之谈。后来核实是误传，是支架断了出的问题。

是的，高科技发达的今天，不该出现这些无知，幼稚的问号和误传，有一点愚蠢、白痴般的可笑，但恰恰说明，有些知识需要普及，避免医盲闹笑话。

现在的感觉：“起搏器”给我正能量，一切正常。就是担心以后换电池又要开刀，不是怕疼（开刀不觉疼的）而是恢复过程太长，如果不要再开刀，只要充电就行多好啊！最近在报上，看到一文章，说手机将在5年内消失，因为在5-10年内就要进入“智能一切”的时代。我们这些装起搏器的人，巴望在5-10年中能给我们福音，我们满怀希望，翘首以待。

牙：“装”。让生命重放光彩，活出质量。

教师节相聚，老师们才知道我装“起搏器”。



## 登灵岩山

乡镇文化游三班 蔡昌

9月16日，风和日丽，秋高气爽。重阳节将至，为了给老年节登高留作纪念，也是给自身考核，再次登灵岩山。

2008年5月，自己不幸中风。当时只能坐轮椅、撑着拐杖“学”走路。经艰难的健身康复，尚能走动，曾于2010年5月、2012年10月两次登上灵岩山。

今天，独自一人乘511路公交车到木渎。下车后走到灵岩山寺牌楼下，沿着石砌铺的蜿蜒坡道，一步一步，迈步向上。据史料记载，这是一条御道，专为康熙游山巡幸而筑。沿途两旁满是苍松翠竹、千姿百态的嶙峋奇石。游人众多，景色迷人。自己走了近二千步、用时半小时到达山顶。

在山顶附近龟石处（俗称乌龟望太湖）小憩片刻。石龟伸脖昂首，沿一箭河，又名箭泾河、香泾，极目远眺。石龟背上有“望佛来”三字，是为灵岩山寺望佛来？还是对1.5公里外的浩淼太湖所痴迷陶醉？石龟形象逼真、惟妙惟肖，吸引不少游客驻足观赏、拍照留念。

我花一元钱购门票进入灵岩山寺。这里原

是二千多年前的馆娃宫，是吴王夫差与西施的行宫。西侧有花园一座，有诸多胜迹遗址，如：吴王井、西施洞、玩花池、玩月池、琴台……夫差和西施给后人留下许多佳话传说。东侧有座灵岩塔，塔高33.4米，七级八面，古朴凝重，与整个寺院浑然一体，成为灵岩山的标志。

我在山顶游玩一小时后，沿另一条石阶山道下山，走进山下景观园，坐在假山上的凉亭里休息。回想起1964年的春天，我们一群当年江苏师院学生，从天赐庄徒步走到灵岩山，就从山间乱石丛中直冲山顶，看谁第一个到达的竞赛情景，历历在目。阳光荏苒，白驹过隙，一晃五十年。记得退休后，我们组织部分退休教师骑自行车到灵岩山游玩，在山顶合影留念。叹惜，有几位老师永别而去，真是人生苦短、岁月无情。

亲爱的老年朋友，时间留给我们不会太久。当今能走动，应多外出看看玩玩。灵岩山高182米，山路缓缓，坡度不大，适合老年人登山和健身、怀古赏景。莫待明年春光美，当惜今朝秋色浓。



## 快乐集邮 幸福晚年

集邮讲座班 张雪枫

进了老年大学的大门，就再不想出去了。学了这样学那样，什么都喜欢，都想学。本学期仍是在“集邮讲座班”学习，我们的郑老师是一个值得尊敬的好老师，他与我们同龄，站两节课不容易，老师您辛苦了，我们谢谢您！

我们班级尊师爱生的风气极浓，上课铃响班长叫起立，师生互相问好，老师请我们坐下。下课铃响了，班长叫起立，师生又会互相道再见。这种形式使我感觉又回到了童年时代，每每此时我心情都会激动不已。

上课开始，郑老师总是会把学校的发展情况及学校的要求等给我们讲讲，有时还要结合国内外形势，然后再转入学习集邮知识内容。

集邮是一项情趣高尚的世界性文化娱乐活动，集邮是一门以邮票为主要对象，经过收集、整理、鉴赏、研究的现代文化知识学科。通过集邮能增长知识、陶冶情操和丰富文化生活，在我国社会主义精神文明建设中起着寓教于乐的积极作用。

第一天开学上课，郑老师讲我们这

班是属第二届集邮讲座班，学制二年。学习内容：1、理论和基础知识，2、编邮集。学习方法：讲课、实物展示、学员操作、互动。我们的宗旨：快乐集邮，集邮快乐。

自从参加学习，我对集邮兴趣有了极大的提高。我以前对邮票的诞生、要素、功能、种类和设计等等的理论知识，是一概不知，听了郑老师像讲故事一样的讲课，特别邮票的诞生经过，我越听越有劲，着迷了，兴趣更浓了。随着学习的深入，我就像海绵一样，吸收着极多的营养。想到接下来还要

## 七绝·赏菊

诗词创作班 李均康



欣逢老岁觅新辞，极目方知秋意迟。姹紫嫣红花竞艳，风和蝶舞菊成诗。

## 七绝·晚霞

诗词创作班 邹小云

浮云朝露笑尧天，泼墨吟诗结雅缘。薪火传人骚客涌，龙翔凤翥晚霞妍。



## 赏秋

写作研究班 徐庆宁

雨打中秋酷暑消，风拂桂蕊清香遥。长空雁阵齐齐过，小院桐林静静笑。有意约友共酌酒，无心弄墨同听箫。闲携家人秋游去，寻得美景乐淘淘。

## 钗头凤

诗词创作班 史玲玲



千年颂。相传共。沈园墙上钗头凤。闲庭驳，残栏浊。黄藤酥手？景稀非昨。寞。寞。寞。心悲痛。忧伤重。薄情摧碎鸳鸯梦。红尘恶，行程陌。白头无望，泪珠相落。若！若！若！



## 七律·琵琶

诗词创作班 刘婉英

亭亭玉柱巧玲珑，复抹弹挑在指功。文曲轻吟花月夜，武音强奏剑戈风。深宫玉锁圆曲，沙漠萍飘落雁踪。月色得阳天籁诉，江州司马断肠中。

## 百姓爱好官

——敬读习近平主席词《念奴娇·追思焦裕禄》有感而赋

行草研究班 叶奕万

忠魂飞万里，绿水碧山崇。廉吏修身顶，好官治国公。虎蝇藏祸患，利剑奏奇功。矢志中流柱，携民筑梦雄。

附：《念奴娇·追思焦裕禄》作者习近平

魂飞万里，盼归来，此水此山此地。百姓谁不爱好官？把泪焦桐成雨。生也沙丘，死也沙丘，父老生死系。暮雪朝霜，毋改英雄意气！

依然明月如昔，思君夜夜，肝胆长如洗。路漫漫其修远矣，两袖清风来去。为官一任，造福一方，遂了平生意。绿我涓滴，会它千顷澄碧。

真知灼见

## 人生又一春

徐复美

2000年，我入了苏州市老年大学，沐浴在阳光明媚之中。“万寿宫”环境幽雅古朴，绿树成荫，芳香扑鼻。一大早拎着书兜，走进校园，悠扬的乐曲使人心旷神怡。坐在明亮宽敞的教室，聆听老师讲学，这是做梦都未曾想到过，晚年圆了大学梦。

苏州市老年大学学科齐全，教学设施现代化，电脑宽带网、多媒体电化教学，配备钢琴、电子琴、古筝等多种乐器。聘请的教师皆是名师宿儒，博学多才，教德高尚，可称我们的良师益友。我很快融入了这个一流大学的快乐温馨之中。

我们的写作研究班是一个团结友爱的集体。学友中有久经沙场戎马一生的老战士，也有资深的老教授、老画家和在报刊显山露水的写作能手，也有我辈凡桃俗李，但不影响我们一起学习，磋商研究，和谐相处。二十几年来，班里已五百篇文章相继见于报刊杂志电台。我们班集体撰写的《我们这一代》和班里许多同学出的书籍，集中反映了半个多世纪人生的艰难历程，这是峥嵘岁月真实写照，圆了我们欲把生活经历变成文字的夙愿。

为了充实我们写作内涵，我班专门去了冯斌作文博物馆，在那里见到了不少传统文化古书，爱不释手，大家沉浸在知识海洋之中流连忘返。从中领悟到了写作在于“多读、多看、多写”。

浏览名胜古迹和名山大川，是我们写作班课余时间之一，几年中，我们游览了穹窿山、明月湾、同里、千灯等地。巍峨沉稳的大山，烟波浩淼的太湖，具有明清遗风、吸纳吴文化精髓的古镇，扩大了我们的视野，开阔了胸怀，激发了写作热情，也有益于身心健康，真所谓“乐山乐水，颐养天年”。

每逢重大节日，我们写作班总要举办联欢会。大家热情很高，自编、自演、自娱、自乐，场面活跃，人心激动。耳熟能详的老歌，“我是一个兵”“志愿军进行曲”唱响时，把我们带人昔日的烽火岁月，一股激情在心中燃起，久久不能平静。

老年大学使青春不再的老年人心态依然年轻，在这里我们又找到了生活的起点。阳光灿烂，我们沐浴在人生又一春里，无限幸福！

旅游怡情

## 三山岛风情

写作研究班 张玉怀

辽阔的太湖波光粼粼，微风过处，水波荡漾，夕阳下，如万点金星在闪烁。眺望北端的西山岛，此刻正沐浴在一片金光中，峰峦迭翠，白墙黑瓦，自有一种古朴的山村之美。远处的东山岛及周边小岛静卧在浩淼的水面，夕阳西沉，雾气升腾，东边的岛屿渐渐被飘渺的云雾笼罩，影影绰绰，仿佛传说中的蓬莱仙景，真实而虚幻。

我站在三山岛农家旅社的阳台上看风景。三山岛前的防洪堤上一排排柳树随风摆舞，垂挂下的柳丝风情万种，亲吻着怀抱她的一汪绿水。旅社门前有一方田地，种植的莴苣笋肥肥大，碧绿的蚕豆秧上已开出蝴蝶般的小花，周边的树木郁郁苍苍，高大的枇杷树上挂满青色的果实，鸟儿在枝头啾啾鸣叫，是在召唤小鸟快归巢吧！此情此景，不由联想起“蝉噪林愈静，鸟鸣山更幽。”诗之意境。

旅社的老板夫妇在厨房忙着，我的几个同伴都是吃货，中餐才完，就问晚餐吃什么？老板娘说也是十个菜，中午吃鸡，晚上吃鸭。三山岛的农民淳朴勤劳，老板一家靠勤俭建起了这幢三层小楼，楼前用彩钢板搭了个大棚，用作餐厅，可放七八张圆桌，旅馆的日常事务全靠夫妻两人，节假日忙不过来才请亲戚帮忙。午后老板娘上楼搞卫生，老板在院前修车，这是辆旧的旅游车，老板说用这辆车接送游客能坐得舒服点，早晨上岛时他是开农用车把我们接到旅社的。走进旅社时，见到老板娘正在杀鱼，她告诉我们，这些鱼虾是老板清晨下湖捕捞的，全是新鲜货。望着一刻不停歇的老板夫妇，我心生感动，他们靠勤劳靠

汗水在致富，而城里的不法商贩却靠假货欺诈在发财，人与人，心与心之间的距离何其远！这里真是一方净土，纤尘未染，生活本真。

晚餐后外出散步，路上不见人影，伴着湖水冲刷堤岸的哗哗声，感觉这儿有如天堂般宁静，沿着环岛公路一路闲逛，清风拂面，心儿爽朗。天空在不断变换着色彩，西边的最后一抹红已消失，天色渐暝，夜的黑开始弥漫四野，远处连绵的山丘只剩下朦胧的影子，身边的树木也变成剪影，暮色未褪尽，星光已亮起，这样幽静的夜景多年未见。

静谧中听到鹅鸭的呱呱声，循声而去，绕过果园，望见一口池塘，几只白鹅还在游水。“鹅鹅鹅，曲项向天歌，白毛浮绿水，红掌拨清波。”记得曾和外孙一起背诵过这首小诗，假如外孙能看到这戏水的白鹅，定然会快活得手舞足蹈。可惜生活在水泥森林中的孩子，早就远离了大自然，对于水乡田园风光已然陌生。

回到旅馆，老板夫妇已进房休息，劳累了一天的他们是该歇歇了。我们走进各自的房间，我又一次来到阳台上，欣赏夜色中的太湖。四周万籁俱寂，唯有湖水有节奏的哗—哗—响着，就象一支抒情优美的催眠曲，岛民们在温柔的水声中沉沉入睡。防洪堤上亮起一盏盏昏黄的灯火，黝黑的湖面在灯光下熠熠闪亮，柳树在风中独舞，这样的夜太美了，我独享着这一切，用眼睛旅行了梦想的地方。

晚晴  
唐望心



教与学

隶书基础班 章苏

吴地揽胜

## 环游阳澄湖半岛

苏州乡镇文化旅游三班 李水生

新开的公交线150路环线给国庆长假短途旅游阳澄湖半岛提供了方便，有利于老年人出行。

乘161，169，176路到星华街游客中心首末站转150路可环游半岛各景点，或乘109，126，129路到唯亭阳澄圣境(重元寺东)下，与150路衔接。

游客中心在首末站旁，阳澄环路999号，有自行车租赁业务，以便游客骑行漫游。

游客中心北面有个“奕欧来”苏州精品购物村，阳澄环路969号。置身奕欧来好像进入欧洲小镇，目前已有20多个国际一线品牌商铺进驻。该旅游购物村由欧洲最大的奢侈品奥特莱斯开发运营商唯泰集团运营管理。其中有一家名叫“丝情画奕”的中式商铺，经销丝绸产品，特别是手绘团画的丝绸品引人注目。参观奕欧来可看到美仑美奂的欧式建筑和摩登时尚的精品，无需走出国门，便可体验欧洲风情。

乘150路到仙樱湖公园下，公园内有杜鹃彩丘，天池涌泉，千米樱花道，夏荷秋荻，木兰春色等不同色彩和意境别致的区域，天然野趣的是观风貌是赏花闻香，摄影采风，亲近自然，放松心情的好去处。

乘150路到阳澄湖澜庭度假酒店下，可到云杉湖公园。园内有多种植物，云杉林交融着落羽杉，樱花，垂丝海棠，薰衣草，鸢尾等，休憩木亭，木栈道，小石径穿越花丛，别致静雅，自然野趣横生。

乘150路到重元寺东下，可到水天佛国重元寺，水上观音阁中的大慈大悲观音像高33米，为中国室内观音之最。是旅游，参拜，禅修，休闲的绝佳之地。

在重元寺东乘129路到重元寺北下，可到莲池湖公园。园内以水面为中心种植大片的莲花等植物，配以石桥，木廊，凉亭等休憩设施，塑造了静雅质朴的自然“禅”境。

再乘150路到浅水湾下，浅水湾商业街是蟹市场和蟹餐馆的集中地，秋季品蟹的好场所。

150路公交车环绕阳澄湖半岛转一圈，可沿途观赏半岛的沿湖景色，令人心旷神怡，真是一条休闲度假的好线路。

谜底：

1. 晚晴
2. 与水有关的街巷
3. 文化名城
4. 廉
5. 洁
6. 怀素

人生感悟

## 养生最是好心情

声乐(4)班 孙兰春

俗话说，心情好，啥都好。好心情能看出天的蔚蓝，听出风的柔美，喝出水的甘甜，纵然是粗茶淡饭食之若美味佳肴。可见，养生最是好心情。那么，我们老年朋友怎样才能拥有好心情快乐地享受晚年的幸福呢？我的体会是，除了应该加强自身修养，做到心态平和，知足常乐，宽容大度，不为俗事琐事所烦恼等等以外，还应学会主动培养好心情，自我营造好心情。我的做法是：每天坚持“四个一”。

晨起，引吭高唱一首好歌“一日之计在于晨”。早晨，空气清新，旭日初升，一片生机，是培养好心情的大好时机。迎着朝阳一展歌喉，实在是再爽不过的了。一曲《走进新时代》唱下来，让你浑身上下充满了激情，觉得自己年轻了许多。真的有走进新时代、融入新潮流的感觉。不过，一定要选好歌，我都是选充满激情、具有活力、富有朝气的歌曲，像《走进新时代》、《革命人永远是年轻》、《红旗飘飘》、《在希望的田野上》等等。简简单单一首歌，没有音响，没有伴奏，却为营造全天好心情奠定了一个良好的基础。

晌午，深情朗诵一篇美文 曾听人说，读一本好书就好比交了一位好友。那么我可以说，深情朗诵一篇美文那简直就是和一位挚友掏心窝子的一次交流。你说，此时的心情能不好吗？朱自清的《春》、范仲淹的《岳阳楼记》、徐志摩的《再别康桥》等名家名篇都是我朗诵的精选篇目，再选一些新近报刊发表的美文时文。但更重要的是，美文虽好还得用“心”朗诵。如果是小和尚念经有口无心，当然不能培养好心情。要走进作品，身临其境，形成共振，产生共鸣。我在朗诵《岳阳楼记》时，受作品感染，情到至深至真处

难免摇头晃脑、情醉其中、乐在其中。既被作者“不以物喜，不以己悲”、“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的博大胸怀所折服，又被作品骈散交错、文情并茂、壮美磅礴的画面所陶醉。这哪里是在朗诵别人的作品？简直就是自己在直抒胸臆！

傍晚，热烈拥抱一回大自然 傍晚时分，光线柔和。迈开双足，走出户外。散一会儿步，打一会儿拳，追一会儿风，吻一会儿光。你会感到特舒展，特轻松，特浪漫，特飘逸。漫步在乡间林荫小道上，看树影婆娑，听清风吟唱；斜躺在林边草坡上，望白云悠悠，闻林鸟呢喃。时不时地还会从不远处的农田传来阵阵麦香和豆荚的清香，有时还混着点儿青草味儿，闻之神清气爽。恍若是自己张开双臂热烈地拥抱了一回大自然，满承着日月光华，尽享着天赐地予。在此时此刻，于此情此景，你会一切释然！此乐何及？更有何求？

晚上，埋头爬一会儿格子 我晚上很少看电视，总喜欢在案头写点儿什么。上班时就是这样，那时潜心教学研究经常发表一些教学论文、教育随笔之类的文章。现在退休了仍然不改这个习惯，只是写的内容换了，多半是些以怀旧、感悟为主要内容的生活随笔以及养生保健体会之类。未曾经历者不知其中乐趣，当你的文字变成铅字的时候，成就感会油然而生——像农人喜看稻菽千重浪，像渔人拔锚返航、满载而归。台灯下，当你一气呵成一篇短文的时候，你会带着满足、带着富有，也带着轻松、带着愉悦进入梦乡，心境会和梦境一样甜美。

每天“四个一”，培养好心情；忘乎所以焉，乐享夕阳红。