

萬壽宮

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办 (学习资料 内部交流) 第八十九期
2014年6月1日 电话:65235830 电子邮箱:szlndx@126.com

走基层



5月6日上午,苏州日报报业集团党委副书记、《姑苏晚报》总编詹刚同志,率《姑苏晚报》编辑部编辑、记者来我校调研,听取老年大学学员们对办报的建议。董宙宙校长与詹刚总编共同主持了座谈会。书画摄影系和人文与社会学系的学员代表踊跃发言,畅谈各自在老年大学的学习收获,以及与晚报的悠远情感,希望晚报更关注老年人的学习和生活。詹总编表示通过走基层活动,更了解了广大中老年读者的想法。并研究具体方案,更好地为中老年读者服务,立即在“姑苏晚报”中,新开辟“又一春”,周日专版,让老年学员的书画摄影文字作品有更多的展示机会。

(办公室)

铺设起步台阶 适应多种需求

——2014年秋季学期学校开设的6门新课简介

●“书法入门班”课程,学制一年,由省书法家协会会员、资深书法教师杨志和开设。讲授内容主要有书法发展史,书体的演变及流派书法文房四宝的介绍,书法的学习方法,书法的基本笔法及间架结构,书法的章法等几个基本问题。介绍正楷、隶书、行书书体的笔法、字法,学习书法的临摹方法等知识。了解书法艺术的文化内涵、艺术风格和艺术规律,提高书法的学习能力。“摄影入门班”课程,学制一年,由苏州旅游与财经高等职业技术学校摄影专职教师裴东英授课。讲授内容主要有摄影简史及流派,照相机的选购,数码相机和单反相机的构造、工作原理及使用方法,摄影的概念和基本特性,摄影画面的构成要素,摄影光源种类及运用等知识。通过一年学习,初步掌握摄影的表现方法,提高审美能力。

苏州园林局专家沈亮开设,学制一年。沈老师多年研究苏州古典园林,他将苏州古典园林列入世界遗产之后的学术成果和园林欣赏性融汇起来,既有传承,又有创新;既有一定的专业水平,又有较强趣味性。听他的课,学员会更好地了解苏州古典园林的美妙和奥秘。

●“老子文化解谜”课程由蔡清旦老师开设,学制一年。蔡老师悉心研究1993年在湖北郭店出土的战国竹简中的老子三编(世称《竹书老子》),且写有专著。《竹书老子》反映的思想,与传统老子的形象有巨大差异,与春秋百家思想却十分接近。蔡老师在教授“老子文化解谜”课中,将与学员逐字、逐句解读竹书,力图破除历史谜团。

●“老年出国英语会话”课程,是根据老年人出国旅游、探亲访友的需求,在“英语国际音标入门课”、“英语口语入门

课”基础上新开设的课程,有较强的实用性。该课程使用教材《老年出国英语会话》(刘爱仪编著,大连理工大学出版社),本校用一年半时间(180学时)完成教学任务,开设2个平行班。该书分社交生活、家庭生活、日常生活、紧急事件、出入境手续等5个部分,计34个常见场景,引导学员学习、使用英语口语。

●“健身气功”课程是根据老年学员健身强体的需求2014年秋季学期新开设的,由沈建华老师授课,学制二年。它是以身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华悠久文化的重要组成部分。健身气功简单易学,安全可靠。坚持健身气功的锻炼,有助于增强老年人的生理机能和神经调节系统,有利于增强老年人的中气和肌体协调能力,促进身体健康和心理健康,培养积极向上的心态,从而提高社会适应能力。

教务处供稿 2014.4.25

感悟友谊

外语歌曲班 杨清达

岁月飞逝,物换星移。经年以来虽然忙碌,但这来自友人的不变真情与厚谊,一如夏日的热浪滚滚,令我倍感温暖、让我难忘、使我年轻。我无以为报,谨献上一份最真诚的祝福——祝朋友们阖家安康快乐、万事如意、生命之树常青!

有问,在一些人悲叹人心不古、世情冷漠的当下,你何以在许多场合或不同甚至陌生的环境中,多能较快地融入人群并获得许多真挚的友情?有秘诀吗?对此,经一番静心思索,我初步悟出了一个简单的道理:即为人要持积极热情的态度,要做团结的主动派(通常小学以至大学评语上的“能团结同学”是远远不够的,仅作幼儿园的幼童标准尚可),关键是要主动,不能只是乐于被团结。平时,当然既要喜当客人,更要爱作主人。一个对朋友上门要泡杯茶、走后要扫一下地,都嫌烦、懊亏、斤斤计较的人(更不要说简餐待客了……),怎么可能有真朋友?

一些人终日为自己的学业、仕途、住穿吃用所累,及老之将至渐离尘扰,忽觉无以所用。于是

也有些人欲借移情于书画诗词、花鸟虫鱼、猫狗宠物、度假旅游……以排解落寞,甚至不惜一掷千金,反正都是围着(为了)自己转。但却往往在身体状况尚好时,即已常感精神空虚、郁郁寡欢,其病根即在于他一生中过分的只围着自己,少关乎他人,以至到老也少有真心来往的友人。须知,人都是属于社会的,绝离不开来自社会的友谊、关爱。而平常连实实在在的对朋友的些微真诚交流、付出都没有,怎么可能获得真诚友谊并老有所乐?长此以往,还必然消极地影响到家庭氛围与家风:此门走出的年轻人多心性冷漠、自私势利、少有感恩之心。除非万不得已的急需,在自以为可“万事不求人了”或无需“老保姆”时,就怕朋友甚至父母上门。而当有困难时,因无朋友,又只能仍赖累父母,老人又怎能心情舒畅?

其实,为人之道,精巧无比的咬文嚼字、客套问候并不很要紧。无论地位、学识、能力之差异,以德取人、以德待人、诚交挚友才是最重要。对你愿意相处的友人,其困难时给予力所能及的哪怕点滴实际扶助;凡集体活动时,少空谈建议,多承担点实际义务;措话或见到朋友时,少一些客套应付话,不要忘了加一句真心话:请有空来我家喝茶!这叫简简单单显真情!



苏州市老年大学姑苏分校、体育分校授牌,太平洋产险公司签约仪式场景 金溢龙

苏州市老年大学在市区设立两所分校

5月15日上午,苏州市老年大学姑苏分校、体育分校授牌仪式在老年大学举行。与此同时,两所学校与太平洋产险公司举行了校园意外人身伤害保险签约。市政协原副主席、市老年大学顾问陈振刚,苏州市太平洋产险公司总经理席于林,苏州市老年大学协会会长、市老年大学校长董宙宙,市教育局有关处室、姑苏区教育局有关负责人以及来自苏州市区各老年大学的领导出席了签约仪式。

苏州市老年大学创建于1985年。办学30年来,学校秉持“增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康、服务社会”的办学宗旨,与时俱进、开拓创新、在改善办学条件、扩大招生规模、提高教学质量等方面都取得了显著成绩。尤其是近两年来,通过新一轮的校园改造工程,学校面貌焕然一新,办学条件得到极大改善,校园犹如苏州刺绣中的双面绣,古典与现代交相辉映,传统与时尚相得益彰,正在向“省内领先,国内一流”的品牌老年大学目标迈进。

为了进一步推进全市老年大学现代化建设发展,充分发挥市老年大学在推进教育现代化建设、教育教学改革、师资队伍建设等方面龙头示范作用,并在教师资源调剂、教材开发使用、招生信息宣传、政策性优惠措施享有等方面开展合作交流,资源共享,全面促进老年教育教学质量和水平的提高,加快形成苏州老年教育集团优势,发挥整体效益,根据姑苏区老年大学、市老年体育大学的要求,经市老年大学协会与苏州市老年大学会商,决定设立苏州市老年大学姑苏分校和体育分校。分校设立后,学校原有关系不变,苏州市老年大学学员总数达到15000人。

苏州老年教育事业的发展也得到了社会各界的广泛支持。去年,太平洋产险公司作为一项公益事业,重点支持苏州老年大学的发展,实施了校园意外人身伤害保险。此次两所分校同时加入共享优惠待遇,让老年学员在享受教育和文化的同时,增加了一道安全保障。

(苏州市老年大学协会 朱学标)

苏州市老年大学协会开展老年教育论文评选活动

为深入贯彻党的十八大精神,总结我市老年教育发展经验,特别是老年大学的办学成果,把握老年教育的发展规律,创新发展理念,破解发展难题,实现老年教育的科学发展、和谐发展、可持续发展,促进我市老年教育的理论研究,市老年大学协会于今年12月开展老年教育理论实践研究论文评选活动。

形式:理论研究、实践总结(包括经验总结)、调研报告等。既要有前瞻性,又要有现实指导意义;既有创新理念,又有时代特点。认真研究和探讨老年教育的发展特色和规律。

篇幅:主题突出,观点鲜明,层次清楚,语言通畅。篇幅控制在5000字以内。

要求:必须是原创,严禁抄袭。文章一经评选获奖,或推荐有关刊物发表,文责自负。

参考题目和范围:

1. 以党的十八大精神为指导,努力办好人民满意的老年大学
2. 苏州老年教育现状和基本经验
3. 苏州老年教育现代化建设发展的社会现实意义
4. 老年大学规范化建设的现状、评估体系和主要经验
5. 老年大学管理的成就与经验
6. 老年大学校园文化的营造与内涵发展
7. 老年大学教育教学创新的理念与实践
8. 老年大学课程设置与创新研究
9. 老年大学师资队伍建设与发展
10. 城市社区老年教育发展趋势、基本经验和推进策略
11. 农村基层老年学校办学模式、特点、经验和推进策略
12. 老年教育发展瓶颈及难题破解的研究思考

送交时间:论文于2014年11月底前以书面形式寄交苏州市老年大学协会秘书处。地址:苏州市公园路118号。邮编:215006。信封上注明“论文评选”字样。同时发送电子稿至电子邮箱或QQ。电子邮箱:sjyjb@szedu.com

QQ号码:1423806206。联系人:朱学标
市老年大学协会将于12月份组织有关专家进行论文评选。对获奖论文将进行奖励。适当时候将获奖文章汇编成册。

欢迎老年大学的教育管理者、广大教师和学员踊跃投稿,参加评选。稿件以个人或单位名义均可。每个作者报送论文限2篇。

(苏州市老年大学协会秘书处)

汉隶古碑集评

隶书提高班 马怀玉

凡隶书爱好者都得临习汉碑，综观汉隶结字，方整端庄、伸缩有度、大小错落、奇正相参。从笔法来说，有的含有蚕头雁尾，肥瘦适中，平直中有俯仰，波磔外有舒张；有的含蓄内敛，并不突出蚕头雁尾，开合自如，圆润凝重，颇富神采；有的保留汉简意味，洒脱大方，气象非凡；有的偏重篆味，情致起伏，宽博伟岸，充满张力……前人对各碑的特点都有评论，现就本人爱好及平时收集，将主要的汉隶古碑收集于下，并将其主要特点均用八个字来归纳，在此奉献给同好者分享，并请批评指正。汉代隶书碑刻，风格各异，如：

《曹全碑》飘逸秀雅、萧散空灵；
《乙瑛碑》横轻捺重、古貌神奇；
《礼器碑》庙堂神气、古雅威严；
《史晨碑》沉古道厚、秀润舒张；
《张迁碑》古拙奇趣、劲折神扬；
《石门颂》高古苍茫、峻逸开张；
《西峡颂》气象浑穆、朴茂雄苍；
《郃阁颂》方正古拙、险怪雄强；
《尹宙碑》清新爽逸、秀健平和；
《衡方碑》方古倔强、清奇雅健；
《孔羨碑》斩钉截铁、劲朗雄强；
《封龙山碑》峻爽疏朗、简捷雄物；
《好大王碑》浑厚厚实、方正古朴；
《熹平石经》遒劲飞白、饱满浑穆；
《鲜于璜碑》无拘无束、拙趣横生；
《大开通摩崖》气象恢宏、宽博强悍；
《王杖诏令简》宽博灵动、自然成趣。

以上只是汉隶碑刻、摩崖刻石精品中的一部份，有待同好们指正和补充。

痛悼顾超老师

古代文学(3)班 陆恒

同窗十五载，豪爽又多才。

共织诗词梦，于今独黯哀。

悼诗友顾超兄

徐植农

明治传书道，沧浪有墨痕。

联吟长卷在，不朽桂馨轩。

悼顾超吟长

写作研究班 陈铭诚

桃李芬芳万寿宫，沧浪赋韵伴长风。

墨香犹在君安在？忽报天堂宴顾翁。

挽联送顾超先生

吴正贵撰：
勤奋读研古帖诗文，著四卷书供后人传颂。

热情教学真诚师友，有相城曲为良朋唱和。

蒋海波撰：
诗泪长流，忍顾弦歌甲午焚书谱。

仁风浩荡，还超祭雨清明沱桂馨。

刘建华撰：
追离情，游出玉阙，笔墨长存，吴地招魂去也匆匆，山阴道上无暇顾；

念别恨，赴咏蓬莱，音容婉在，沧浪吟社思之切切，邮壁亭边犹可超。

我们的沈老师

声乐(5)班 陈祖良

虽不擅唱歌，却对声乐有着浓厚的兴趣，于是求知若渴。然身处圈外，寻师无道，访师无门。在朋友的引荐下，我申报了本校的计算机初级班。阅读招生简章时，意外地发现有声乐教学，我欣喜若狂，决意增报声乐。电脑学习是周一、周三上午。统筹之下，我选报了周三下午的声乐(5)班。如此，巧遇上了一位声乐好老师——沈志朝，实是三生有幸。

寓声乐教学于歌唱之中，这是沈老师的基本教学方法。她选曲优美。优美的歌曲，人们爱听，且喜欢唱。然而，优美的歌曲往往难唱。沈老师就是在实际教唱中串讲乐理知识的。选曲服务于教学，这突显了沈老师的良苦用心。

几个学期来，我聆听并记录了沈老师所讲的许多声乐知识。

首先，唱歌与说话不同，唱歌十分讲究发声方法，里面涉及到吸气，气息保持，运气及共鸣等诸多要点。沈老师以“人体十字架”图解，具体说明气息保持点，运气着力点及气息流向。她强调，吸气后，人体应呈“雄鹰展翅”状；歌唱时，放松声带，抬高上颚，拎起笑肌，打

开气息通道。

为了提高我们的歌唱水平，沈老师还给我们讲述了“唱歌三要素”，即：节奏，音准，咬字。结合教材，她先后给我们讲述了2/4、3/4、4/4和6/8歌曲的节奏旋律。她又十分精到地给我们讲述了发声、咬字的方法与技巧。其中讲到唱歌发声的特点是：出声——发声在辅音上，音短；引长——发声在元音上，音长；归韵——音短。还有发声咬字：字头——夸张；字腹——延长；字尾——一带而过。当出现双元音乃至三元音时，以开口音为主要时值，归韵时值短。唱元音时，最后归到〔O〕音，谓之“五音归一”。她还指出了五种不正确的发音，即喉音，鼻音，颤抖音，白声和漏气。她还指出了“低音高唱，高音低唱”的歌唱技巧。结合教材，她还教了“强出下滑音”及“突然强出后即降下”的特殊唱法。

结合教材，沈老师还讲述了诸如音程，大调，小调，十二平均律，切分音符，三连音及四分音符等乐理知识。凡此等等，不一而足。

沈老师十分重视歌唱前的练声，她管

这叫“热身”。她让全体学员起立，先做四节肢体操，再练声一刻钟左右。她之所以如此重视唱前的“热身”，是因为她有着这样的指导思想，她说，唱歌时要激发出兴奋点，歌才有可能唱好。

沈老师在教学上是悉心竭力的。她巴不得每个学员都能登台引吭高歌。因此，她上课认真，严格要求。她边弹琴，边不停地扫视着学员的面部表情，嘴唇动态，不时地高声提醒：“抬起上颚！”“拎起笑肌！”对讲过的乐理，常结合教材复习提问，加强巩固。说也奇怪，一踏进声乐教室，人像脱胎换骨似的，一下变成了老顽童，尤其在沈老师面前，人人俨然是当年的小学生，一切都乖乖地听命于她。

上课的时候，我们更多地感受到的是沈老师的和蔼可亲，风趣和幽默。当她听出学员中有唱得不道地之处，模仿还原那种唱法时，因音调夸张而引发哄堂大笑。当她肯定学员们唱得好时，常说“到底是苏州市老年大学的，水平就是高。”一句噱头又逗得大家哈哈大笑。有时，她猛地蹦出一句山东——苏州话，因腔调怪异而又引起一阵哄然大笑。歌唱到起劲时，兴奋点已经很高，加上如此活跃的课堂气氛，兴奋点被推到了极致。

铃响课散，余音绕梁，兴致未衰。我坐着电动车回家，一路风驰电掣，一路哼哼哈哈，身心轻松愉快。如今有了念想，过了这个星期三，盼着下一个星期三的到来。寒暑假里，想起沈老师的音容笑貌，想起上学时的开心劲，就盼着开学的日子早点到来。

我听医学讲座

声乐(5)班

陈懿宣

2014年3月8日下午市图书馆一楼多功能厅内座无虚席。听讲者，以中青年女性为多，也有老年妇女，更有老、中、青三代男性朋友。这里，正在举办一场医学知识讲座。主讲者——苏州市中医医院生殖医学科许小凤主任医师，她受致公党苏州市委会妇委会的邀请前来演讲，题目为《女性的生理健康》。

我一向对医学知识情有独钟，也积累了些许妇科常识，对许小凤主任，我早有耳闻。她是一位名不虚传的医学界的大牌明星。就这样，带着对源源不绝吮吸医学知识的渴求和聆听著名医学专家讲课的强烈愿望，慕名前往。讲座很精彩，非常成功。听后，在我脑海中留下了深刻的印象，久久不能忘怀。

许小凤主任医师紧紧围绕“女性的生理健康”这个课题，利用多媒体手段，根据屏显图示的内容逐项逐条地进行解析。从青春期的卫生、性生活的和谐、准妈妈的围产期、不孕不育、保胎、人流、婴幼

儿的出生、发育、成长等讲到了女性的围绝经期、中老年妇女的各种疾病以及如何预防、采取什么措施诊治等等。内容无所不包，层次清楚；语言质朴、通俗易懂，分析透辟入理。尤其是由她丰富的临床经验总结出来的真实病例，更是被她讲得栩栩如生。譬如：头晚小夫妻一吵架，第二天，母亲腹中的胎儿就没了；有些家长拼命给自己小孩服保健品进补，促使女孩违反客观规律，月经提前来潮；有些老年人说自己不想老，就滥用保健品，结果吃出了癌症；还有年轻学生为有一个苗条身材，无限止地节食，得了厌食症，险些送命；更有甚者，有女孩在与父母共同进食时，吃得很多，但回到自己的小居室就偷偷地服用泻药，把吃进的食物全部泻光，为的也是追求身材苗条。另有年轻女性到了结婚年龄不结婚，适逢生育年龄，也不要孩子，尤以白领为多，这似乎是现在这个社会特有的怪象。凡此种种，不一而足，听来让人啼笑皆非。然而，许主任在剖析这些典型病例时，却是晓之以理，动之以情，旨在让在座的听众能引以为戒，千万别重蹈以上这些患者的覆辙。追根溯源，这些案例的形成，与社会动态、文化素养、环境条件、饮食习惯、生活方式、情绪波动、心理因素等诸多方面密切相关。找到了病因，这位赫赫有名的专家无疑要对病患采取中医的六联协同式的辩证施治。要知道，传承数千年的中医是我国医学的瑰宝，用它来对症下药，所产生的正能量是可想而知的。这也是，她此次讲座的亮点所在。

距出发还有两个多小时，现在是早上9点多，打开电脑，一条悸心的新闻映入眼帘，马来西亚首都吉隆坡至北京的一架载有二百多名乘客和机组人员的飞机消失在雷达以外了，也就是说失去了和地面的联系，凶多吉少。

再有两个多小时我们要从家里出发，目的地就是马来西亚啊，这个凶讯给我的行程蒙上了阴影。当然不去是不可能的，因为这趟旅程是年前就预定好了的，特选个好日子，3月8号。现在心中的阴影在越扩越大，先前的喜悦此时已被忧虑和担心挤得无影无踪。外面天阴沉沉的，密密的牛毛细雨冷冷地似乎洒在我的心上，更增添了心中的凉意。

晚上飞机准时起飞了，我的一颗心吊在喉咙口，大气都不敢出。好奇怪，今天飞机上的旅客比以往任何时候都斯文，大家安静有秩的坐着，而且非常配合空乘人员关闭了自己随身携带的通讯工具和电子产品，没有大声喧哗，没有随意走动，我知道整一飞机上的人此刻心情和我一样，大家都在心里默默祈祷，保佑行程顺利。

真奇怪，这架飞机的驾驶员的驾驶技术今天也是非同凡

2014年3月8日这一天

诗词创作班 史玲玲

不觉中放松了一半，飞机引擎嗡嗡声响成了助催眠的小夜曲，我有了似乎躺在床上的感觉，睡意不时向我袭来，迷迷糊糊，混混沌沌，不知过了多久广播响了，啊，飞机要着陆了，慢慢放低高度，慢慢地飞行，外面黑黑的什么也看不见，一切依然如坐在大巴里那样舒服。大家仍安静有秩的坐着，我的同行悄悄问我着陆了吗，我说没感觉啊，又飞行了一段时间，只觉得飞机起落架触地弹了一下，很轻，我们的心也轻轻振了一下，这是一种放心后的振动。飞机停稳后，大家如释重负，机舱里顿时热闹起来，喜悦漾在每个人的脸上。这位伟大飞行员的工作表现真是精彩，他在神圣的工作中出色而巧妙地全机旅客抹去了心中的阴影。

次日当我沐浴艳阳，徜徉在美丽迷人的沙巴海滩边时，我的心如同海鸥一样，飞翔在蓝天，飞翔在大海，幸福是如此的近。

响，整个航行中飞机就像行使在高速公路上性能绝佳的大巴，没有颠簸，没有摇晃，更没有上窜下坠，这样美妙的飞行之旅还是第一次碰到。我的紧张之心在不知

苏州第一桥

计初二(2)班

徐丽霞

听说苏州东南有座宝带桥，享有“苏州第一桥”之美誉。

一个冬日的下午，金灿灿的暖阳洒满大地，我和朋友慕名而来，只见宝带桥静静地横卧于古运河和澹台湖之间的玳玳河上。我们缓步走上宝带桥，桥面用长方形的金山石铺就，两面杂草丛生，站在这里能感受到岁月的沧桑和历史的厚重。这条纤道在一千多年的岁月里，烙下多少纤夫沉重的脚印，我仿佛能听到纤夫低沉的拉纤声。

宝带桥确是我国桥梁建筑史上的一个杰作。它的桥身有53个孔连缀而成，桥面平坦，仅十四孔到十六孔逐渐隆起，便于纤夫挽舟拉纤，又便于东西方向航行的船只通行。桥全长316.8米，桥面宽4.1米，全用坚硬的金山石筑成。桥的拱石不用灰浆砌合，而是用带有榫头、卯眼的石块拼接。整座宝带桥狭长如带，多孔连翩，倒映水中，虚实交映，如苍龙浮水，把江南水乡点缀得更加绮丽多姿。

唐代元和十一年间，苏州刺史王仲舒，为了适应漕运事业的发展，下令广驳纤道，决心在古运河之侧造座长桥，但费用难以筹措，王仲舒毅然把自己的束身宝带捐出来，当地士绅深为此举

感动，纷纷解囊捐赠，兴工建桥。历时三年之久，大桥落成。为了纪念王仲舒捐带造桥的义举，此桥命名宝带桥。

虽然一千多年过去了，人们并未忘记这位捐带造桥的好官，只要提到宝带桥，苏州人就会想起王仲舒。可见廉洁和贪腐，从古到今都是执政者面前一道严峻的选择题。有人选择执政为民、清正廉洁。宋代有范仲淹，他兴水利、办学校、建义庄、一生践行了“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”他是苏州人念念不忘的先贤之一。现代有焦裕禄、孔繁森……他们严以律己，与人民同甘共患难，他们是人民心中的一座丰碑，他们的英名流芳百世。但有人则选择利用职权、大肆敛财、追求享受、挥金如土，过着纸醉金迷的奢侈生活。十八大前后，一批贪官纷纷落马，此举可以看出党惩治腐败的决心，而贪官们则将为他们的贪婪付出代价，他们将为人们所痛恨，被历史所唾弃。

宝带桥还是中秋赏月的绝佳去处，去宝带桥或石湖行春桥看“串月”是苏州由来已久的风俗。每逢农历八月十五的夜晚，皓月当空，宝带桥水面上，会幻化出53个月亮，随波起伏，奇妙极了，人们倾城而出，前往观赏，热闹非凡。

宝带桥结构奇特，设计精巧，为中外建桥史上罕见，1956年被列为江苏省一级文物保护单位，与赵州安济桥、北京卢沟桥等合称为全国十大名桥。

夕阳偏西，我们踏上归途，回望宝带桥，在夕阳余晖的照耀下与蓝天碧波相映，更显古朴秀丽。

七绝·咏苏州

行草提高班 汪擎宇

太湖美景天堂冠，寺塔园林今古赞。

梅桔枇杷水果鲜，人居环境花灿烂。

诉衷情·赞苏州市老年大学

诗词赏析班 吴正贵

姑苏城内子城^①中，最美夕阳红。雪松古柏宫殿，飞蝶觅芳丛。瑶草茂，菊花丰，腊梅隆。八千银发，春夏秋冬，其乐融融。

注：①子城：老年大学所在地是古时子城范围。

鹧鸪天·公园老者

诗词赏析班 蒋鹏

闹市休闲幽静藏，城垣内外护河泮。低空水鸟时时见，近处繁花细细香。垂柳岸，古城傍。老翁藜杖步斜阳。不知岁月年几许，打发浮生一日长。

散步

诗词格律班 钮菊英

散步东园碧水旁，相门新建古城墙。

盎然乘兴登临去，不觉流连归路忘。

琼花(打油诗)

古代文学班 陈建勋

烟花三月她最俏，喜风摇曳游人笑。

婀娜多姿披婚纱，红瘦绿肥琼花皓。



理发店老板娘

闻玉海

社区门前，有一并用车库改造的理发店，理发收款清洁卫生里里外外一个人，大家称呼她老板娘。

老板娘名叫王爱民，苏北阜宁人，1997年单枪匹马来苏当上了打工妹。在家时有人说外出打工最好去深圳、北京、上海等城市，她却来到了天堂苏州。到苏后干什么？有人介绍当饭店服务员，吃住全包收入来的快。她经过深思熟虑的思考，选择了美容美发这一行当。她说：“环卫工人是城市的美容师，受到市民称赞，我要当一名理发美容师，让过上小康生活的苏州人幸福像花儿一样”。

拜师学徒。好学上进的她善于动脑，工作热情服务周到，师傅满意顾客好评。第二年自立门户开出“为民理发店”。她生了一张靓丽甜美的脸，微笑服务讨人喜欢。不但店名起得好，实际操作更好。理发、烫发、染发等所有的价格都比其他店低；进店来的都是朋友，生人熟人一视同仁；有病在身行走不方便者只要告知家庭住址上门服务，预约理发电话本子上记得满满的；节假日、中午和晚上，顾客再多服务质量不打折扣；善于边理发边进行思想交流，敢于讲述家乡贫困和自家中的烦事；爱干净讲卫生，店内摆设整齐地面清洁。每天早上必在门口洗衣，主动和路过的行人打招呼，她对街坊邻居们有一种亲切感，众人对她更好，有人亲昵的呼她“妹子”，更有老太太热情的叫她“闺女”。这样的理发员人缘关系特别好，生意兴隆，人头济济，经常是在欢声笑语中理完了发，红光满面的走出理发店。

三年之后丈夫熊玉文来到苏州，夫妻双双奔小康。要说起丈夫还有一段恋情故事呢，当年小王和丈夫的姐姐同读一所中学，而且是一个班级的无话不说的闺蜜。姐姐看中了学友，弟弟绝对听姐姐的话。小王认为小熊在家是老小，又是男孩太宠，人虽忠厚老实但不适合自己的理想，更何况年龄小自己两岁。那知公公和婆婆也看中了，说什么：“女大三抱金砖，女大两奔小康”！就这样他们喜结良缘，共同走向了人生美好的征途。小熊到苏后看到爱妻闯出一条阳光之路信心十足，起初在建筑工地上当杂工，每天除了辛苦就是劳累，回家后连话都懒得和妻子讲。小王心痛丈夫，心中深思，长久之计还是得要学门技术，老家人讲：



“手艺学到手，走遍天下人无忧”！她做通了丈夫思想工作，令他立即返回老家学习汽车驾驶技术，因为老家的“驾训队”价钱便宜，而且随到随学。现在已经是苏州市出租车老驾驶员的小熊逢人就讲：“俺老婆是俺家司令，她指挥走的路都是对的，她说的话俺坚决服从”。

一定让儿子当兵。儿子熊锋是全家的宝贝，两家的老人都宠他，当年农村的学校教学质量欠佳，儿子学习成绩不是太好，来到苏州读书后，虽很努力但很吃力。儿子的成长和前途成了妈妈的一块心病。2011年冬季征兵开始，小王看到报纸后眼前一亮，当天和丈夫统一了思想，即送儿子回老家报上了名。真是无巧不成书，那年在阜宁征兵的有陆军和海军四个部队，路远的是广东和河南，儿子被苏州装甲部队选中。妈妈高兴地讲：“儿子从阜宁乡下走出老宅门，迈进了天堂苏州新家，在部队营房里当上了最可爱的人，天大的喜事”。有人问她为什么非要动员儿子当兵？如说：“现在的社会竞争激烈，儿子读书不行，但他出生在农村能吃苦，找一个好单位管他，有一帮好人带他，这样才能走正道。这两年跟着几位同学老钻网吧，他爸爸宠他偷偷的给他钱，后来越玩成绩越差，为此，我坚决送他到部队上”。儿子从新兵连寄回家的第一封信，讲部队住在安徽六安县训练基地，连队太紧张太辛苦了。妈妈心想这就对了，我为儿子办了一件大好事。三个月后儿子又来了信：“分配在汽车修理连马上要回到苏州营房了，紧张愉快的连队生活现在习惯了，我会认真学习严格要求自己，努力成为一名合格的革命军人”。妈妈一颗悬着的心放下了，但深知儿子文化程度偏低，在部队考军校和提干困难很大，只求部队把他培养成爱国爱民，吃苦耐劳，遵纪守法，全心全意为人民服务的好战士就满足了。她鼓励儿子：“一定服从领导，认真学习，刻苦锻炼，每月写一封家信汇报情况。平时不准打电话，节假日不准请假回家要在连队和战友们一起娱乐，不准向家要钱，花不完的津贴费存起来，我们也不来部队看你，目的是锻炼你”。

老板娘治家有方，忙现在想未来，谋划将来家庭幸福梦。夫开车妻理发，两个人月收入一万出头，工作艰苦奋斗，生活勤俭节约，月月有存款，年年七八万。今年春天购买一处120平米的二手房，房价116万，现金贷款各一半。住进宽敞明亮舒适的新房后，小两口天天喜笑颜开红光满面。她们喜庆来苏打工道路走对了，送子参军方向选对了。期待几年后儿子退役回家，娶上媳妇，开办起汽车修理厂，再生个大胖孙子，过上“上有天堂下有苏杭”的幸福甜美的好日子。

树与树的心语

——致老学友

诗词创作班 胡广华

树枝与树枝在空中携手，
树叶与树叶在风中唱酬，
藤蔓与藤蔓在地上相守，
根须与根须在地下交流。

我们用诗歌吟咏欢欣，
我们用氧气输送生存，
我们用绿叶装点世界，
我们用芬芳传递温馨。

草莽荆棘不能淹没了我们，
风霜雨雪中我们依然纯净。
我们是绿海中平凡的一群，
岁月辗转中我们永远年青！

台湾花莲北行25公里，进入著名的中横公路。驶过一牌楼后，就是连绵的山洞隧道，曲曲弯弯的双车道路面，洞内灯光较暗，不甚清晰。快近景区，车子停停开开。发觉一侧路面已停泊着许多大巴旅游车，前有交通管理员在指挥，汽车缓慢蛇行，鱼贯而入。一拐弯，豁然开朗，别有洞天。原来这里两岸峭壁冲天，下有湍急溪流，上有一方蓝天。公路右侧百丈深渊，左侧为邻渊峭壁，崎岖狭路。我们的大巴停在了路边。

出发前听说那里滚石击中大陆母女游客，母伤女亡。坐在车内更加感觉此处险峻，又因报导，心有余悸。但已到此，面对如此奇特，夺人心魄的美景，不欣赏岂非憾事。与同事老王、创元董兄结伴而行，一路惊心前行。但见沿线山岭，高人

太

鲁

阁

苏州古典园林(1)班 陈宪炯

云霄，谷深难测，溪流蜿蜒，景色奇绝。深溪虽滔滔，水质却浑浑，呈灰暗色，山涧溪水一路冲刷带下来的沙石泥浆。百万年来，天公，水作刀，石为料，鬼斧神工切开了厚超千米的大理石岩层，形成了垂直壁立的U型峡谷，撼人心弦的奇观。不来也罢，来了尽兴，三人相互拍照留念。

西望，太鲁阁峡谷在西端转弯向南。在一处几百米高的峭壁断崖上，但见鳞鳞烁烁，银光闪闪，飞瀑似帘，悬空坠落。瀑布一分二，二分众，呈树叉分支。这就是双层连瀑的“白杨瀑布”。上层瀑布落

差几十米，中有一瀑潭，瀑潭边缘有几处缺口，再形成第二层瀑布，落差一二百米。白杨瀑布自有特色：瀑布半山出，裂石崩崖下，奔落汇溪边，瀑形自优美。

向前徐行，步上长春桥，见一精美古典建筑屹立于绝壁之上。此乃长春祠。祠内供奉着212位修筑中横公路罹难人员的灵位，其中大多是大陆过去的老兵，在飞石、坠崖、塌方中夺走了宝贵生命，他们是年少离家从未归，而今早已命丧峡谷断崖间，魂魄仍留落在他乡地。再也没机会回到大陆，看上一眼家乡的父老乡亲，悲夫！悲夫！只因历史原因，台海阻隔几十年，相互不通消息。现在开放三通，让我们大陆游客看到此情此景，为之动容。大家都是中华儿女，两岸同是炎黄子孙，希望双方能克服重重困难，早日走到一起，实现一统大中华。

怡然自得

刹

那

芳

华

写作研究班 祝君雅

几年前，我家阳台外的花架上曾置有几盆花卉，因不善养花，疏于浇水，相继枯萎死亡，唯有那盆仙人球植物活了下来。

那盆仙人球浑身长满针刺，既不美也不雅，没人欣赏，一直遗弃在窗外花架一角，严冬腊月或是盛夏酷暑从未珍惜过它。

日复一日，仙人球熬霜斗日自顾生长，居然周边还增加了许多小仙人球，犬牙相叠，自然成形。渐渐地大小仙人球竟然越长越大，快越过盆沿了。

许久后的一个夏日黄昏，无意间我发现盆中央的大仙人球的绿色球面上伸出一根毛茸茸的球茎，我有点好奇。两天后球茎竟长有五、六寸长，像一把利剑，斜插空间，顶端粗壮，端详似花苞，也不在意。

谁料第二天清晨，当我推开阳台窗户时，眼前一亮，哎哟！仙人球上已开出一朵花，一朵异常美丽的花，几乎透明的玉质花瓣，有着白中略带淡紫的色彩，娇美而有光泽，流苏般的花穗，细密鲜嫩，散发出一股淡淡的清香，我一下了惊呆了。

花真的是一夜间开的，这样美丽的花朵，我还是第一次见到。

花的美丽，令我沉醉，没有一丝俗世的纤尘，却似一位高洁的天仙美女，傲然昂首静立在阳光里。

此刻，我看着那盆丑陋无比的仙人球，竟会开出这样迷人的花朵，直觉不可思议，我曾经那么鄙视、嫌弃的仙人球，仿佛一下子变得可爱可敬，它在以往的岁月里，无论环境怎样恶劣，始终顽强地努力生长，繁殖后代，蓄积力量，一刹那绽放最美的花朵，展示自己最美的一面，哪怕没人关怀，没人欣赏，也全不在乎，始终充满生命的活力和斗争精神。

“生活中不是缺少美，而是缺少发现。”罗丹的话总是那么经典而又耐人寻味。

刹那芳华，留下的不仅是美丽而且还有启迪。

人生感悟

喝茶

二胡演奏(1)班 卢宗琪

俗话说“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，中国人的生活是离不开茶的。从陆羽写茶经始至今已历千余年，又生出各种茶道茶经茶禅等茶文化来，文人名士又写下许多关于茶的诗词，于是茶就成了水中君子。古往今来品茶论道的大体上都是文人仕人高僧，对于普通百姓之喝茶，除了解渴，便是相聚消闲聊天了，各地茶馆门前挂着的许多楹联，如“茶亦醉人何必酒，书能香我不须花”、“从来名士能品水，自古高僧爱斗茶”、“身健都缘餐肉少，诗清只为饮茶多”、“来路可数歌一刻知味，前途无量品一杯何妨”，“四大皆空坐片刻不分你我；两头是路吃一盞各奔西东”等等就是证明。但最贴近普通百姓生活的大概是这副：

为名忙为利忙忙里偷闲且喝茶去
为劳苦为力苦苦中作乐再斟壶酒来
我也爱喝茶，但纯属解渴，若有讲究也仅仅是选择适合自己口味的茶而已，从来就不曾想过什么茶道茶文化之类，也没有以品茶方式与文化名流或者仕途人士交往，所以我的喝茶无论如何都沾不上茶文化那种高雅飘逸的风度，更不会喝出四大皆空的境界。有时写点东西偶然写到过茶字，比如我离开家独自去云南扶贫那些年，一次半夜三更的从工地归来，不经意的写过这样一首诗：

连年漂泊近花甲，此处事业何处家？
归来一碗方便面，稍息片刻自斟茶。
朋友说这也是茶文化，我这才知道自

己也有点茶文化。

我喝茶是孤独的，只在家里喝。到茶楼喝茶只有一次，2001年8月，正当酷暑，我出差来苏州，那天骄阳似火，中午办完事回来路经十全街三元坊路口，正好旁边有一家“怡和茶楼”，门面装修古色古香的挺雅致，我不由得停住脚步朝里看了看，门童以为我是来喝茶的，十分热情地把我“请进”。我爱面子，也确实又热又渴，何不“忙里偷闲，且喝杯茶去”，于是跟他上了二楼营业厅。也许不是高峰时段吧，大厅里喝茶的顾客不太多，我选了靠边的卡座坐下，服务员就拿着茶单过来了，问我想喝什么茶。我说来到苏州就喝苏州本地茶吧，碧螺春，今年的。

茶室的茶客几乎都是中老年人，叽叽咕咕的聊着他们的事，独自喝闷茶的只有我一个。我不懂苏州话，自然不关心他们聊些什么，只是从他们的一些肢体语言和偶尔的笑声中看得出他们心情很舒展。他们那怡然自得无拘无束的神情，也让我时不时为他们微微一笑，算是我和他们之间的单向交流吧。

坐了个把小时，我叫服务员结账。服务员竟然递给我一本顾客留言簿，很有礼貌的请我留下宝贵意见。留言簿的确有不少顾客的留言，表扬的多，也有建议。我不是常客，说些什么呢？想了想，写了这几句：

人生何事苦奔波，憔悴皆因烦恼多。
偶向茶楼消愁去，拾得清心在怡和。
服务员回头找零的当儿，又带来一个人，说是他们茶楼的于经理。我起身谢过，于经理面露笑容指着我的留言说：“先生，十分感谢您给我们留下这首诗，就凭您这首诗我不能收您的钱，这茶算是我请您的。”说着把钱放到我面前。我说茶楼是做生意的，我是来喝茶的，附带的还享受了你这里的空调，哪能不付钱呢？

于经理说是的，我们是做生意，但也交朋友，把我们怡和茶楼写进诗里的，先生您是第一个。我想请您到三楼坐坐，不知您能否赏光？我说谢谢，客随主便吧。于是随于经理上了三楼。

三楼也是营业厅，但布置跟二楼完全不一样，青一色的明清式家具，还有文房四宝，墙上的几幅书法都是跟茶有关的诗词，格调显得十分高雅贵气。室内共有十来位茶客，有的在交谈，有的正在展示书法。于经理选了个靠窗的座位请我坐下，让服务员重新沏了茶，就和我聊起来。聊得还算投缘，最后于经理把文房四宝摆好叫我把那首诗写上，我不能不遵命献丑。

两年后我退休回苏州，特地去拜访怡和茶楼，可是怡和茶楼没有了，换成了一家餐馆，那一刻我真的有一种很沉的文化失落感。

随着社会的发展，“喝茶”也增添了新的内涵。前些年网络上出现了一个新名词“被喝茶”，意思是在网上发帖子涉及国家机密或是影响了社会安定，被有关部门请去喝茶沟通。有趣的是，近年来“喝茶”又成了中央反腐巡视组的一种调查方法，街头巷尾听百姓聊天时喝茶，向百姓了解情况时喝茶，约谈对象时也请他喝茶，这方法虽然普通平和但却成效显著，一些省部级大老虎就是在“被请去喝茶”后落马的，因而网民将巡视组请喝茶称为“温柔一刀”，那些大贪小贪则谈茶色变，终日提心吊胆的不知什么时候“被请去喝茶”。且用茶文化记之：

蝶恋花·喝茶
喝茶一自时兴抓老鼠，白猫黑猫，个个争先富。官仓民宅具光顾，未几已然养成虎。孰料龙廷真反腐，大贪小贪，暗暗心发怵。镇日提防巡视组，怕听一声“喝茶去”。



秋实

摄影(4)班 张一铭

古城物语

玄妙观变迁印象

写作研究班 徐一凡

苏州玄妙观，历史悠久，闻名遐迩，住在苏州的人都知道。

旧时的玄妙观和现在的玄妙观虽都是观赏胜地，但状况完全不一样。旧时玄妙观地段分正山门、东脚门、西脚门、正街一弄、正街二弄，空间狭窄，商店摊点鳞次栉比，吃的，玩的，用的可以说应有尽有。著名的有五芳斋的排骨粽子，张小弟的鸡鸭血汤，乐口福的湖州千张包子；小吃更多，有梅花糕、海棠糕、生煎馒头、糖粥、豆腐花、线粉馄饨等；玩的有扯铃、皮球、泥人、彩蛋等等；最逗人的是“小热昏”，一中年男子歪戴瓜皮帽，手持小皮鼓，摇头晃脑，用苏州话边敲边唱，唱过一段后，就卖他的梨膏糖、狗皮膏药，疗效说得天花乱坠，竟然有不少人买。用的方面有日用百货、日用杂品，价格比观前街便宜，有似现在的小商品市场。

旧时的玄妙观有两大茶馆，一是东脚门三万昌茶馆，二是西脚门龙园茶馆。茶馆服务周到，要吃什么有人送到你面前；附近兰花街还有蓬瀛浴室，有擦背，敲腿服务。上午茶馆人头济济，下午浴室客满，有“早上皮包水，晚上水包皮”之说。另外，西脚门还有一家鸿运剧院，每天演越剧，还有舞厅，晚上帅哥靓女双双进入，好不潇洒。

旧时的玄妙观什么人都有，有遗老遗少，也有乞丐瘪三，有将本求利的生意人，也有地痞流氓，更多的是为生活奔波的小市民。

玄妙观为什么这么热闹？这和地处古城中心有关，和苏州的道教有关。玄妙有三清殿、气势雄伟，还有雷祖殿、寿星殿、财神殿等，都是道教活动场所，特别是每年秋末冬季，乡下农民成群进城烧香购物，有时忙煞生意人。再玄妙观前面就是观前街（因玄妙观而得名），有采芝斋、黄天源、观振兴、乾泰祥老字号，上海无锡杭州周边城市有人到苏州来，也免不了要逛逛玄妙观。

1949年4月27日苏州解放。解放以后五十年代早期，玄妙观逐步有了变化。五十年代中期，玄妙观进行大规模改造。在1956至1957年间，所有商店固定摊点有的迁址，有的改行，人民政府采取“包下来”政策，进入合作化高潮，人人都有一份工作，人心稳定。从这以后，所有商店民房逐步拆除，包括相当规模的龙园茶馆、三万昌茶馆也不例外。就这样，玄妙观出现一大广场，后来种植树木，绿化环境。

1966年开始文化大革命，玄妙观险遭大难，红卫兵扬言要砸平三清殿神象，另一群人拼命保护，费了九牛二虎之力，总算保全了大部份神象，后来在七十年代末至八十年代初，经过修缮，才接近恢复原状。

苏州玄妙观建于西晋咸宁二年（公元276年），已有1700余年

历史。玄妙观曾叫元妙观，为避讳康熙名玄烨。解放后恢复正名玄妙观。苏州玄妙观的佛教古建筑历史上最多达30来座，后来由于种种原因遭到损坏，现存的8座殿多为宋代建筑。解放后有过多处修缮，特别是1999年进行大规模修缮，气象一新。

如今进入二十一世纪一十年代，玄妙观今非昔比。你走观前街背靠官巷，面对金碧苍劲的“玄妙观”三个大字匾额，仰首观赏飞檐翘壁玄妙观殿，心潮难免激动。你再从东侧“吉祥”门或西侧“如意”门进去，玄妙观广场尽收眼底。广场正面是气势雄伟的三清殿，东西两侧是商店，主要经营地产丝绸和各种美术工艺品。你如果沿广场走一圈，在欣赏琳琅满目商品的同时，东侧可以看到财神殿、文昌殿、方丈殿；西侧见有雷祖殿、寿星殿、观音殿。你如果有时间有兴趣观赏玄妙观与道教有关的各座殿，你会发现每座殿都古朴典雅，而又风格各异。再请你看看广场当中，耸立着一排排的绿油油的树木，其中有红衫、银杏、香樟等常青品种。大部份树的周围安有固定的园弧形木座，供游人休闲。再看地面，都用等同大小的金山方石平整铺垫，银灰色与树绿交相辉映，白云蓝天，清风徐徐，令人心旷神怡。如果你早晨到这里，一眼见有不少老年人打拳舞剑，精气十足，喜笑颜开。

也许给人旧的回忆，玄妙观广场还有一付铜材质卖糖粥的骆驼担塑像，栩栩如生。

纵观玄妙观的变迁，解放以后几十年苏州发生巨变，玄妙观是苏州巨变的一个缩影。

生活片羽

养草

声乐(4)班 孙兰春

刚搬进新居，友人给我置了几盆花，说是帮我点缀点缀。于是，牡丹、芍药、君子兰……阳台、窗前、居室内……无不因花因地而宜。还真给新居增添了几分情趣。我好惬意！

从此，我便多了份活儿。浇水、拔草、松土、搬进搬出……整天忙个不停。如果实在没事做就将盆子摆摆整齐，再不就在大小搭配上变变花样。常常忙得浑身汗津津的，衣服脏兮兮的，可我乐此不疲。要是哪天不去侍弄侍弄花儿，心里便觉得空落落的——没想到我竟爱上了花，也爱上了养花。

可是，有一天，我发现花儿们都耷拉着粉脸有气无力地、不那么艳丽动人。任你怎么服侍都不领情，渐渐地、一个一个地都红颜早逝离我而去了。看来我与盆花是有缘无分了。我的情趣低落了好一阵子。

几天后的一个早上，我晨练回来，妻在三楼阳台上喊我，说是花盆里都长草了。我应声抬头望去——哇！青青绿草在即欲退去的淡淡的晨雾中青翠欲滴、生机盎然。鲜花虽已凋谢，但绿草青青，花盆成了草盆。忽然，我心生一种别样的想法——别样得让我自己都觉得挺有意思的——既然鲜花无意而绿草有情，我何苦偏要养花呢？索性就“养”草如何？

于是，室内室外，楼上楼下，盆盆绿草，一片生机。虽然杂七杂八，我一个都叫不出名字，但缕缕清香沁人心扉，同样装点着生活，给人以愉悦、温馨。草不像花，生命力可强啦！不需浇水、不需施肥，不怕烈日、不怕风雨。不需要你专门去“养”它，只要你能承认它接纳它就够了。春夏秋冬，四季轮回；自生自灭，季有新绿。最是大地回春万物复苏之时，最让人心醉。看着那嫩绿的小尖儿从芳香的泥土中钻出，让你感到希望的诞生，生命的存在。三两天后便出脱得水灵灵的，魅力四射。若是再能赶上蒙蒙细雨，那碧绿翠鲜的叶儿、晶莹剔透的珠儿，再配上我那紫砂的和瓷釉的盆儿，简直堪称天造地作的罕世极品，准能让你看得自失起来。朱自清先生笔下的春草自然让人情倾心醉，可我这玲珑别致的盆中之草，若是盆草有幸当年能与先生谋面，想必先生也会别有一番感慨的吧！

真没想到，有心养花花难发，无意长草草芳菲。

其实，生活亦然。做人何必偏要去苦苦追求那些求之难得甚至根本非我所属的，而不好好珍惜、尽情享受那些天赐地予、已经拥有的呢？

野草亦芳菲。