

萬壽宮

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办 (学习资料 内部交流) 第九十五期
2015年4月1日 电话:65235830 电子邮箱:szlndx@126.com



2015年春季学期教师大会 金益龙

我校召开2015年春季学期教师大会

2015年3月7日我校召开2015年春季学期教师大会。会议由常务副校长顾洪主持,她首先回顾了2014年学校10项重点工作。教务主任谢延新作关于加强学校教学、教育内涵建设的发言,对全体教师就如何搞好课堂教学、正常教学秩序、在学校教学中如何发挥主人翁作用等方面提出要求。最后董校长作了总结发言,并宣读了中共苏州市委教育工作委员会关于皇甫志新同志任苏州市老年大学副校长的决定。(办公室)

强化师资队伍建设 推动学校内涵发展

教务处 谢延新

在庆祝苏州市老年大学30华诞的大喜日子里,我们都在思考,如何借校庆的东风,把学校的教学提升到一个新的台阶?在众多的答案中,一个令人醒目的标题就是“强化师资队伍建设,推动

87门课程;250个教学班的教学;并取得了良好的教学效果。

2.不断引入新生力量,教师的年龄结构日趋合理。目前的149名教师,40—69岁占70%。青年、中年、老年教师三者的有机组合和相互借鉴,有力促进了学校教学水平的提升。

3.学历、职称水平不断提高,教师的专业素养不断优化。一大批优秀教师选择在我校执教,使本科学历和大专以上学历占较高比例,使高级职称教师占较大的比例。2014年秋季学期132名教师中,大专以上学历达83%,高级职称达33%。

4.一批著名的特色教师,为学校获得良好口碑。由于学校较高的办学档次,校园教师中吸引了一大批特色人才,如在苏州较有影响的原苏州市民间文艺家协会主席潘君明、苏州太极一代宗师吕有新、苏州市葫芦丝协会会长宋乐、著名书画家章致中、著名时装表演导师皇甫菊含教授、特级厨师郭长发等。这些特色教师的执教,为苏州市老年大学的教学增添了活力和色彩。

2014年我校已经获得了江苏省示范老年大学的光荣称号,目前我校又被中国老年大学学会推荐为《五个十工程·地级校项目》参与单位,这对我校教师发展又提出了更高的要求。根据“省内著名,全国一流”的办学目标,我校师资队伍应明确方向、肯定成绩、找出差距、提高水准。

1.为老年人服务,为老年人造福,功德无量。通过宣传、表彰、制度管理等多种途径,在教师群体中形成一种从事老年教学是一项光荣的社会责任的氛围。

2.通过学校良好教学成果和教学环境的展示,通过学校管理层有意寻觅、教师介绍、

学员举荐等多种途径,在吸引新教师的过程中,尽可能将一些知名度较高的学者成为苏州市老年大学的教师的核心,提升教师的知名度和竞争力。

3.完善教师队伍的管理,提升教师队伍的教学素养。一位优秀的老年大学教师,不但具备扎实的专业功底、必要的教学经验;还需要有对老年学员生理、心理特征的了解;有对老年教学的热衷;能按照教学大纲认真备课,采用适合老年学员容易接受的教学方法和手段;善于和学员进行沟通和交流;学员的满意度比较高。学校将通过多种途径引导教师向这个目标看齐。针对部分教师的专业水平很高,但教学素养存在若干不足的现状,学校将通过制度管理促使各位教师都养成备课习惯。针对个别教师的迟到早退、答应学员串班听课、突然缺课(排除突然身体不适、突发交通事故等特殊原因)等与正常教学秩序不匹配的现象,学校将通过调研、沟通等渠道帮助其改正。提优去弊,使教师的职业素养达到一个较高的水准。

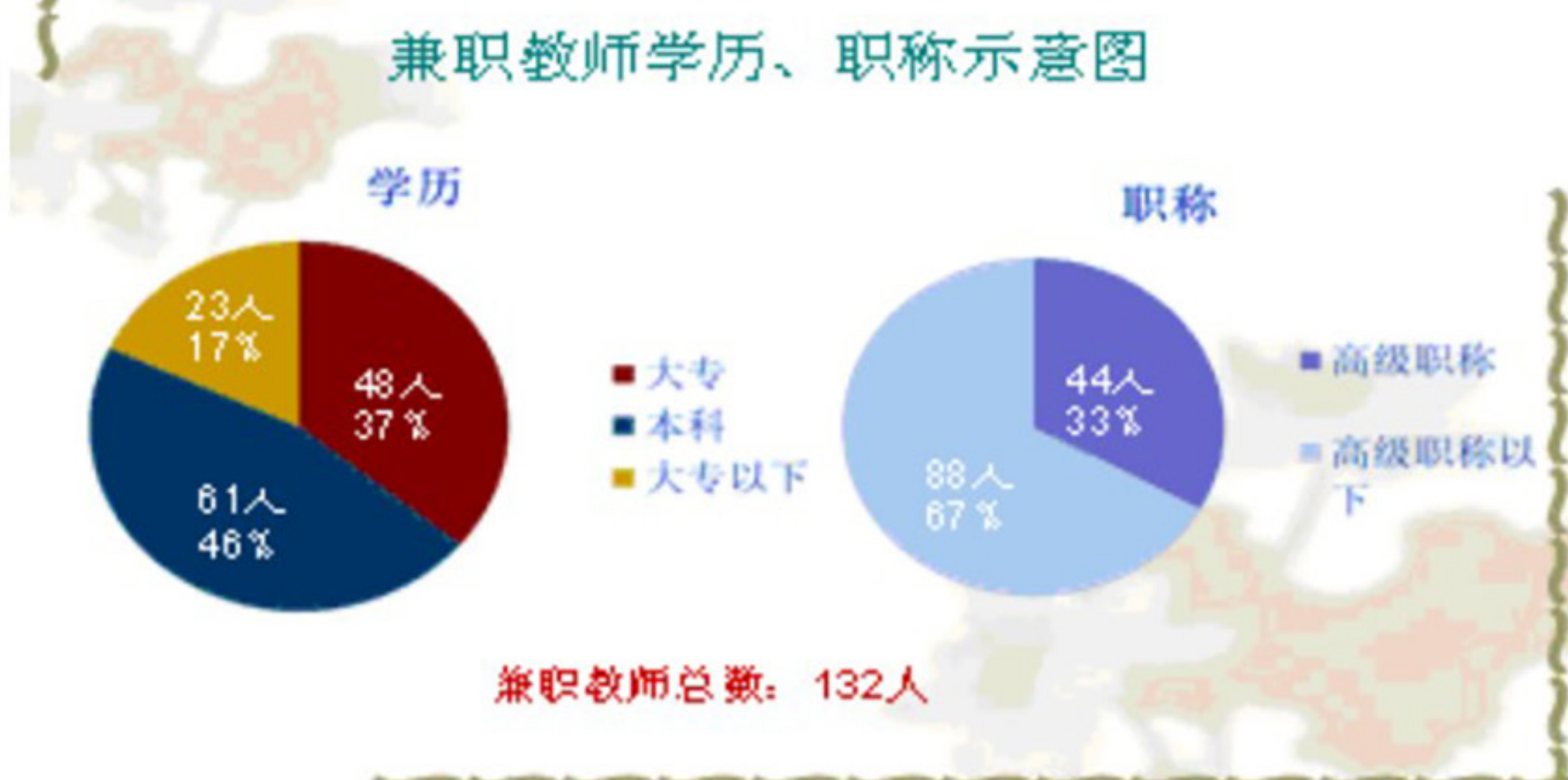
通过教务处、系主任和全体教师共同努力,推动学校的教学水平不断提升,并开创出苏州老年大学的教学特色和教学品牌。

我校成功创建江苏省示范老年大学



去年,根据江苏省老年大学协会下发的《关于开展创建“江苏省示范老年大学”和“江苏省示范老年学校”活动的通知》要求,苏州市老年大学积极响应,立即行动,组织开展了轰轰烈烈的创建工作,并列入了2014年的工作目标。为此,学校专门成立了创建工作领导小组,积极组织力量,对照评估细则和各项标准,分工开展有关工作。全校广大师生也积极投入到创建工作,学联会还向广大学员发出了倡议书,号召广大学员为学校创建省示范老年大学贡献自己的一份力量。董校长于2015年1月31日省创建总结大会上接受了牌匾。

通过创建工作,总结经验,进一步提升了学校管理水平和教学质量,推进了学校现代化建设的发展。(办公室)



学校内涵发展”。

苏州市老年大学经过30年的发展,在校园环境、教学设施、学校规模都达到了全省乃至全国的领先水平,学校教学要上一个新台阶,关键要在学校内涵上下功夫。学校内涵的发展,师资队伍建设是一个非常关键的因素。

苏州市老年大学的教师数量从办校初的10多名发展到目前的149名,教师队伍不断壮大

大并保持相对稳定,成为学校的发展的重要支撑和发展动力。

1.教师专业领域覆盖逐步到位,满足社会的多方需求。目前的教师队伍已能胜任8个系;书法、绘画、摄影、保健、体育健身、文学、旅游、英语、声乐、戏曲、舞蹈、键盘器乐、民族器乐、饮食营养、家庭环境、隔代教育与抚养、计算机应用技术等25个专业;

老有所学 老有所乐

写作研究班

韩陆

电脑上播放着年初自制的幻灯片——那是年前我们老年大学写作研究会“新年联欢会”的盛况再现。

联欢会上,同学布衣先生拍下了大量精彩照片,照片记下了瞬间形象,遗憾的是难以反映现场的活跃与欢快气氛。怎样让这珍贵的一切得以留存?“最好是制成有影有声的幻灯片,这样可以在老友间传递一分享一收藏”,布衣先生的一句话提醒了我。

我是年会“节目主持人”,义不容辞接此重任,被迫当起“幻灯制作策划人”了!

论起电脑操作,我小学水平,做幻灯,更是自不量力。

逼上梁山,只好请人指导,现学现卖,边学边干,名副其实的“七老八十学

吹打”。

焉知制作过程,困难如此多多:幻灯片要通过电子邮件发送给大家,容量受限,不得不先对照片的像素进行高度压缩;更要对大量的原作照片撷萃精华,取精用弘;既不得不忍痛割爱进行筛选,还要照顾到表演者、以及参会者人人都有亮相的机会。

布衣先生的相机质量好,清晰度高,会场这些“老小孩”的原始影像,放大到电脑屏幕上,却出现了意外:脸上的“轨道”、“色斑”和“青春痘”……竟也都纷纷挤到画面上来“东施效颦”。男士们大大咧咧,不会在乎,可女士们心细,岂能容得如此,若为此不爽,那就太对不住她们了。只好由我自作主张,逐个给予“免费美容”、“涂脂抹粉”、“磨皮抛光”……几经劳累,哇!眼前猛然一亮,老姐妹们个个细皮粉嫩,貌似天仙,似乎回到了她们的青春年代!

配乐的选择,又费尽心思:既要与春节欢庆气氛合拍,还要与老友们的文化层次和品位素养相吻合。对无数知名曲目,多日挑选、试听,甚至不惜化些时间,把幻灯片复制多套,加入不同的配乐,边看、边听、细品、比较,才最后确定以“金蛇狂舞”作为全片的主题乐曲。

又一项表演的亮点,是高龄嘉宾徐林

老师,难为的是他曾经做过更换膝关节的大手术,还能联欢会助兴——现场表演高难度的“踢踏舞”。

“踢踏舞”如果不以节奏恰切的西洋舞曲相配,怎能还原现场的气氛?!于是又“翻箱倒柜”地搜寻配乐,反复的品味,终于一首“爱尔兰大河舞曲”,在耳边响起,不仅节奏明快、热情奔放,而且还能恰如其分地与主题乐曲“金蛇狂舞”和谐匹配,中西共融。为此,又是一番忙碌:播放,转录,还要加工,改为可以植入幻灯片的专用格式才算完成。

初战告捷,不免自我欣赏。听着配乐,观看图像,正值悠然自得之际,骤然有一种干巴巴,好像缺了点什么的感觉袭来……噢!不够生动!

那该咋办?对,添加配词!一番搜肠刮肚,终于配上了幽默诙谐、风趣调侃的合适词语,整个画面活了起来。

多日的艰辛与劳累,终于作为迎新礼物,上了老友、老师们的电脑桌面。尽管水平不高,也算是自己的“得意杰作”吧。

从联欢会与众共乐的现场开始,最后能以此片传递给大家分享,再一次的与众共乐,期间,忙,快乐着;累,快乐着。

老有所学、老有所乐,此中“自得其乐”之情,可只能是唯我独享了。

赞美你——我的老年大学

楷书基础(2)班 王瀚玺

日月如流、岁月如歌,我在老年大学已渡过了十三个春秋。十三年里我学写作、学电脑;学英语、学书画……,充实着自己的生活。在这里认识了老师结识了同学,在这里收获了知识收获了愉快。每一点小小的进步,有学友勤奋的榜样,有老师不断地鼓励。我踩在校园的路径,悦耳的歌声滋润着心灵,散发着书香的校园,我时时吮吮着你的气息,从中获得力量前行。在老年大学建校三十周年之际,我要赞美你:是你给老年人创造了学习的平台;是你让老年人的晚年生活丰富多彩。祝福你——老年大学;你将拥有一个更美好的明天!

跟杨老师学书法

行书基础一班 吕景才

2003年八月，入老年大学行书基础一班，拜杨志和老师麾下学书法，现在是第三个学期了，我的收获真不小：刚入学时手握毛笔发抖，现在立着写字也不抖了；不但知道了兰亭序、圣教序，而且临摹兰亭序，提高了写毛笔字的能力；临摹古人的帖，写古诗文，结合学古诗，相得益彰。

我对名人的书法作品是很羡慕的，厅堂里会议室里如果有一幅名人书画，给人的感觉就大不一样。八十年代在秘书科工作，到下属企业办事，在工厂会议室、领导的办公室常能看到张辛稼、费新我、吴敦木、程可达的书画作品。在精达公司的会议室还见到过刘海粟的字画。他们书法之美、之精，观之仍精神享受也。

孩童时期，记忆中我曾练过毛笔字。学生阶段，写字以钢笔代之，未闻墨香。2002年前退休后曾想学书，先后购买了赵孟頫字帖（学生用的那种）、上海书画出版社出版的《常用字字帖》，还买了笔砚。如同小学生一般再练练毛笔字，但缺少学书的信心，一直没有坐下来认真练

过，也没有想到进书法班。2011年徽州旅游，在屯溪老街看到歙砚，忍不住买了一方。回故乡探亲时，外甥女又送我一套礼品毛笔，系名家制作，包装精致，是安徽的名牌，爱不释手，又激起学书法冲动，觉得如果不学就对不起这套名家制作毛笔，这才进了行书基础一班。

杨老师给我的印象是一位很敬业的人，他楷、行、隶、草、篆俱佳，又是篆刻印章的行家。每临授课，他总是提前到教室，面带微笑，互致问候。杨老师授课方法灵活，讲解笔法、偏旁、结构、章法，边讲边现场书写示范，点评学员习作，给学员以鼓励，并指出可以再努力的地方，他教课有些创意，比如教我们如何欣赏一幅书法作品，让班里所有学友共同写一幅书法作品，让大家到台上写字，互相观摩等。这些提高了大家的兴趣。

现在我学书法的信心增强了，在家我每天基本上都写几十个字，写字似乎成了生活的一部分，每当自我感觉写了几个比较满意的字，带来的是愉悦。我将继续跟杨老师学下去。

关爱老人、传递快乐

——记2014年市老年大学艺术团舞蹈队社会公益活动
市老年大学艺术团舞蹈队

为推动市老年大学艺术团舞蹈工作的发展、提高社会对老年舞蹈教育的认识、促进全社会对老年教育发展的重视，市老年大学艺术团舞蹈队走出校园、面向社会，与心连心舞蹈艺术团手拉手，建立社会实践基地，服务于社会大众。

为了让更多的老年朋友从学校、社区走向社会大舞台，用自己精湛的技艺服务大众、娱乐大众。舞蹈队通过丰富多彩文化娱乐活动，向社会大众送去快乐，自身也从丰富多彩的活动中享受快乐，从而大大提高老人的幸福指数，打造老人新生活、让夕阳更灿烂。

半年以来，经过领导和老师的精心组织和协调，苏州市老年大学艺术团舞蹈队和心连心舞蹈艺术团，先后分别到苏州市福利院等社会公共场所，开展社会公益宣传活动，充分展示自己的风采和老年大学的风貌。演出反映强烈，对艺术团舞蹈队的表演给予了充分的肯定和高度赞扬。

市老年大学艺术团舞蹈队在校领导的正确领导下，在张建明老师的带领下，从实际出发、立足当前、着眼长远、建立多渠道的文化交流平台、取长补短、服务社会。为提高舞蹈队的艺术水平，扩大社会影响，充分展示市老年大学艺术团舞蹈队的特色，决心加快舞蹈队的发展，把舞蹈队进一步做大做强。

跟随李智剑老师 学习欣赏江南丝竹

二胡演奏二班 莫珉珉



大学毕业在外地工作，每想起江南故乡，便有一种剪不断的情结，江南的美令人陶醉、回味。每次回到故乡，总觉江南的空气是那样的润，风是那样的柔，雨是那样的梦幻，话语是那样的糯软，江南的丝竹之声更叫人牵魂。有诗曰：人人尽说江南好，游人只合江南老。春水碧于天，画船听雨眠……

终于有一天我回归了故乡，并在这里退休养老，进入了苏州市老年大学，并有幸跟随王巧江、李智剑二位老师学习二胡，在这里有王老师的耐心指教，手把手地教我们这批老学员，不辞辛劳；有李老师的深入浅出，教我们乐理知识，讲解每个曲子的内涵、背景与要领，使我更理解到江南丝竹之妙韵，源自于江南的柔美，具有

江南丝竹是广泛流传于江浙沪一带的民间器乐，素有“人间仙乐”的美誉。小时我的街坊邻居大人们，拿了二胡、笛子、扬琴、琵琶、鼓板、笙和三弦等开心的合奏，我嘛就在边上蹭听，他们喝茶唱曲，一副悠悠哉的样子，深入我的心底，听了有一种飘然若仙的感觉，很想因歌而起舞。这种感觉一直带往遥远的异乡。

江南的丝竹，合奏时在突出主要乐器二胡、笛子的基本原则下，其它乐器灵活自如、相互对比烘托，默契协调，韵味独特。曲调优美淳朴、清新悦耳、轻快明朗、绮丽幽雅。尤其是二胡的音乐，一直贯穿于全曲，似涓涓溪水缓缓流淌，让我深深的爱上他，很想何时能得一把琴，也让我过把瘾。可当时的条件的限制，后来是上学，努力工作，与二胡一直无缘。

江南丝竹使演奏者的怡情悦志，让欣赏者轻松惬意，充满清新的气息，它那种温馨浪漫的情调令人回味无穷，二位老师教过我好多丝竹曲调，尤其在通过李智剑

小、轻、细、雅的特点，说它是民族轻音乐一点也不为过呀！

老师的讲解归纳江南丝竹的特点、结构及二胡在丝竹内表演手法，使我懂得了二胡的左手技法、右手弓法的各种技巧。

江南丝竹传统技法中包含着你繁我简、你高我低、加花变奏、嵌挡让路、即兴发挥等手法，包含了江南人的相互谦让、协调创新等深刻的社会文化理念与内涵。通过学习使我在欣赏江南丝竹的各种曲调时，便会仔细地聆听其中乐器的组合及其表演手法，寻找演奏者的巧妙配合方法，从中获得极大的兴趣与快感。

虽然我跟随老师学拉二胡好几年，但因年纪大了，不象年轻人容易掌握，操起琴来还是有点笨手笨脚。但二胡带给了我无穷的乐趣，少了烦恼、多了欢乐，每学会一曲，心中颇喜、觉有成就感。李老师说得好，在老年大学我不可能培养一批演奏家，但我可以教会学生如何去欣赏与聆听、去模仿。

我这辈子从事机械行业，接触的是冰冷的钢铁，笨重的机器，刻板的图纸，而江南丝竹的暖流一直在我心中流动。一曲丝竹心已醉，梦听余音夜不寐，内中奥妙谁得知？仙乐霓裳人间回”这首二十世纪初的传名诗，道出了江南丝竹那令人魂牵梦绕的艺术魅力。我爱江南丝竹……

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，以展示他们的教台风采。

潜心研究 传承先师的画家——章致中老师



章致中，1947年9月生，本科学历，职称广告师。1985年毕业于苏州业余美术学校，1992年毕业于南京师范大学中文系。早年由吴作人老师介绍师从著名画家张辛稼学习书法，后由张辛稼老师介绍师从吴敦木先生学习主攻山水。作品多次在全国、省、市书画展中入展。现为江苏省美术家协会会员、苏州市书法家协会会员、苏州国画研究会副秘书长、苏州方志学会会员、苏州园林学会会员、苏州东吴画院副院长、苏州湖西书画协会会长。

在创作之余，还从事教学工作和绘画现状研究。1996年参与编写《中国古代画家辞典》；2001年编写《张辛稼先生年谱》；

2011年编写《吴敦木先生年谱》；2008编写《苏州市志·美术卷》；2014年编写《苏州通史》第七卷《苏州美术志》；2010主编《书画研究》第五辑；2010主编《纪念唐寅诞辰540周年文集》；2014年撰写的《唐寅山水画简论》一文，被收录于《中华书画家·唐寅专题集》，《中华书画家》是由国务院参事室和中央文史馆主办。是国内目前书画艺术最高层次的理论刊物。并多次面向社会作公益讲座。

2003年3月起，章致中老师担任我校山水基础班、山水提高班教学工作。12年来在教学过程中，能结合老年学员的实际，精选教学内容，授课深入浅出，教学方法灵活，与学员互动性强，课堂气氛活跃，有良好的教学效果，深受广大学员欢迎。

六旬“舞蹈王子”——张建明老师



张建明，六十岁。苏州市歌舞团芭蕾舞演员。在苏州市老年大学担任舞蹈老师已近十年了。

当年，刚刚步入“知天命”年龄的他面对的是一个年龄比他大的大姐和大哥们。学员们的舞蹈条件也差异很大，他在教学中不断修改教学方案，用心设计课程。从基础训练开始：压腿，踢腿，下腰，回腰——循循善诱。

十年过去了，张老师的班越开越多：舞蹈基础班、舞蹈表演班、时装班、时装表演班——乡舞、蒙古舞、藏舞、古典舞……。跟着张老师学舞，有的学员成了社区和团队的文艺骨干。在学员的眼中六十岁的张老师就是一位“舞蹈王子”：阿拉贝斯、翻身棒子、丰富

的眼神与表情。跟老师学舞是莫大的快乐。

为了提高教学水平，2013年张老师开设了老年芭蕾舞班。由张老师带领的苏州市老年大学艺术团的舞蹈队，于2014年9月在庆祝老年节暨国庆节，苏州市“孝行天下，情暖夕阳”文艺演出中《苏州的月亮》获得很高的赞誉；在全市老年大学2015迎新文艺汇演中，《心在江南，梦在江南》又荣获了一等奖。

为了让学员们对舞蹈更有信心，张老师又尝试教当代舞《暗香》。这个舞蹈对于老年人来说难度很大，动作的表现，情感的再现都需要向年轻化还原。张老师将他美好岁月的回忆全部倾入了这个舞蹈，灵动的身体，饱满的激情，对青春的缅怀，对爱的理解，对痛苦与欢乐的感伤与感恩……在这支舞蹈中学员们学会了用舞蹈来倾诉，跟着“舞蹈王子”大家又回到了美好的青春年华。

一代太极拳师——吕有新老师



吕有新老师，生于1947年，上世纪分别师承苏州太极拳名家李永楨、阴绍恩老师和我国太极拳一代宗师冯志强老师，是陈式太极拳第十九代传人，混元太极拳第二代传人。潜心学武五十载，门生弟子上万人，誉为苏州太极的一代宗师。事迹被苏州各报多次刊载，称为苏州民间体育达人。

1985年苏州老年大学成立伊始，吕老师受邀来校任教，至今已三十年整，从未间断。他的招式轻盈飘逸，动作刚柔相济。深受学员欢迎。数十年来，一批又一批学员得吕老师真传，不少优秀学员还成为市社会体育指导员，在各地设场教授太极拳。100多位学员在各类武术比赛中获得名

次和奖励。还多次接待来自美国、日本、澳大利亚、法国等数十个国家的学员，教习外国学生五千余人次，部分学生回国后在世界各地继续推广太极拳、剑。

吕有新多次参加江苏省、苏州市武术比赛并获奖；1987年在上海市陈式太极拳比赛中得最高分，获优秀奖；2007年在香港国际武术节获陈式太极拳第一名、太极器械第二名。任江苏省武术协会委员，苏州市武术协会副主席，苏州市太极拳、形意拳、八卦专业委员会会长；国家武术二级裁判员、国家级社会体育指导员；中国武术七段。1973年起多次被评为江苏省优秀武术教练员、苏州市优秀武术教练员等。其传略业绩载入《中华太极人物志》和《当代中华武林精英》。

苏州山水的知音——张振雄老师



张振雄 曾任中学地理、语文教师，吴县地方志办公室编辑，苏州广电总台编辑等。2009年从苏州市文广新局退休。现任苏州吴文化研究会理事、苏州市老专家协会暨老科协理事、苏州地学会理事、苏州市地方志专家库成员、苏州教育学会遗产委顾问、苏州市老专家协会讲师团成员；吴中区老科技工作者协会会长。

自2010年始在苏州市老年大学任教，先后开设“苏州山水”、“苏州山

水欣赏（与探秘）”、“世界遗产（中国）欣赏”课程，受到广大学员欢迎。

在学报和省级期刊上发表的论文有《吴县土壤资源的利用和保护》、《吴县人口地理》、《试论乡镇工业发展对环境的综合影响》、《阳澄湖成因探讨》、《荷花荡考》、《瑞云峰考》及《苏州洞庭东、西山古村落选址和布局的初步研究》（合著）等。专著有：《苏州山水志》。与人合著有：《吴县志》（副主编）、《吴县大事记》（副主编）、《苏州地理》。目前正参与《苏州市志》和《吴中区志》（副主编）编纂。

羊年说羊

写作研究班 戴学文

在爆竹声中、岁除时刻，甲午马年渐行渐远，随之迎来的是乙未羊年。在十二生肖中的“未”，指的就是羊，羊年说羊，充满喜气洋洋，别有一番羊趣盎然。乙未羊年，从2015年2月19日开始，一直到2016年2月8日中止，在这个年份所出生的孩子，生肖都属羊。羊字，在《说文》中的注释是：羊，祥也。特别受到育龄妇女的欢迎。

羊和牛马一样，自古都是受我们祖先极其重视的祥瑞牲畜。“天苍苍，地茫茫，风吹草地见牛羊”在古诗中描写生机勃勃的浩浩大草原，羊就是其中活动的角色，它成了北方牧民发家致富的主要经济来源。上世纪五十年代中叶，有一部《草原小姊妹》的纪实电影。说的就是在特大的暴风雪中，玉荣姐妹俩不畏严寒，保护公社羊群的故事。

羊，四蹄动物，全身是毛，头上有两只角，还有一根羊尾巴。不要小看羊尾巴，在电影《鸡毛信》中，海娃把一封绝密信，藏在领头羊的尾巴里。躲过了日本兵的搜查，从而化险为夷，才把鸡毛信送到八路军手中，还打了个大胜仗。说羊是吉祥动物，此话一点不假。羊曾为当年的抗日战争，也作过一定的贡献，功不可抹杀！



羊分山羊、绵羊、胡羊、羚羊、岩羊等种类。岩羊分布在青藏高原、四川西部、宁夏北部、新疆南部、国外则在尼泊尔、锡金、克什米尔等地。岩羊栖息于数千米以上的无林木山地，夏季结成数十只群体，冬季却变成数百只大群体，由数只领头公羊率队。岩羊非常好斗，常用角对峙。虽好斗，但是它又十分团结，遇险时，领头羊会成为断后挡敌的盾牌，从中保护好自己和同类不受侵犯。

羊年说羊，还离不开另外一个羊题。广州别名“羊城”，又叫五羊城。这来自于一个古老的传说。说古代有五位仙人，穿不同颜色的衣裳，骑不同颜色的羊，从远方带来谷穗，赠给当地人，祝他们永远无饥寒，然后踩着祥云飘然而去。由此可见，这个故事描述了古时中原文明向南传播的过程，才使广州成了今天的富裕之地。

羊自古就与人相伴，对人大有好处。羊毛可以织衣做毯，羊皮可以防冻御寒，羊肉羊乳可以食用，羊骨可以制成化肥，还可以作占卜用的物品或玩具。尤其是在天寒地冻的三九天，苏州人欢喜喝一碗热气腾腾的羊肉汤，酒肉穿肠过，仿佛过上了神仙般快活日子，妙不可言。

年轻时，我爬过泰山，当时还没有高架索道车可坐，得一步一步往上爬。在半山腰，突然在那么高的山岭上，竟有一小

群羊在岭上蹦蹦跳跳，感到非常惊奇，陪我上山的北方同事则说，这是常见的一道风景。羊不但能上山，还能负重，秦始皇在修建长城时，往羊背上左右各挂一块砖，羊就这样把砖背上去了。我听说后，对羊产生深深敬意，羊不但是温和的，也是矫健的，更是不怕重负，敢担当重任，却默默无闻地为人作出无价的贡献。

在新华字典里，带羊的汉字不胜枚举，比如有详、群、羞、羨、翔等字，在上山的时候，只有细长的小路可行，人们形象地称为“羊肠小道”。自古传有“羊羔美酒”的话题，一般理解为吃着鲜羊肉，喝着醇香美酒，不亦乐乎。至于羊拉车，则远古就有之。《晋书》上就有记载：“晋武帝常乘羊车，恣其所之。”古代祭祀用羊称“羊饗”，而且大夫才可羊饗。一般人祭祀，只能用猪狗等动物。

羊吃的是青草，奉献却很多，在羊年，人们应该学习羊的任劳任怨精神，默默奉献。而且，羊生性温和，类似“小绵羊”那样来称那些很听话的孩子。小绵羊其实活蹦乱跳，十分活跃。只不过它不会滋生事端，总是在规矩之内不犯事。人们应该好好学习羊的这种既活跃，又不越轨的态度，遵守法纪，为人亲善，还要大力提倡，弘扬象羊那样洁身自好的形象，不犯贪，不犯腐，不犯罪，做一个合格的好公民。

祝诸君在羊年万事如意一帆风顺！愿大家在羊年百尺竿头超越自我！

七律·油菜花

诗词创作班 史玲玲

英华含蕴舞婆娑，花册无名疏远葩。
千亩绸霞铺绮绣，三分春景醉奴家。
芳菲漫漫熏风细，蝶影纷纭逐浪花。
纤陌纵横金色界，迷离锦海日偏斜。

七绝·叹红豆

诗词创作班 朱钰

蓬莱仙子体轻轻，满腹真心语不惊。
一点艳红烟雨里，春来粒粒付痴情。

五绝·太湖行

诗词创作班 陈梅生

凌波三万顷，踏浪任吾行。
又扯风帆起，飞舟一叶轻。

七绝·沧浪亭兰花展

诗词创作班 李均康

春寒料峭雨相期，水阁幽香知是谁。
绿影轩窗花韵寂，情浓似酒醉君时。

古风·藤萝

诗词创作班 邹小云

藤萝茎缠绕，参差自在攀。
冬日暖阳艳，放飞孤心闲。

万寿宫剪影

诗词赏析班 卞业林

开学

晨曦沐银发，鸟语共人喧。
老树红梅绽，花香又满园。

上课

校是皇宫堪笑奇，境幽景美市嚣离。
求知学子如饥渴，鸦雀无声听老师。

七律·蝴蝶兰

诗词创作班 刘婉英

转悠花市心旌动，掷币提移陋室中。
玉朵缀枝飞丽色，蝶儿展翅映霞红。
兰中皇后当无愧，数月不凋谁敢同。
蓬荪由之生雅趣，平安智慧意双重。

春

隶书基础班 章苏

叠璨堆金芳正浓，翩翩紫燕舞当空。
随春题画冻梅笑，缘福赋诗联句工。
捉管羊毫见风采，严查虎爪捆樊笼。
喜看晴霁神州绿，处处生机代代雄。

浣溪沙·暮秋情思 (二首)

诗词创作班 江幼青

一片秋音起肃寒，颓芜凋木落朱栏，青山红叶静相看。
寂寞琴书观未足，群鸦乱舞去悠然，情怀如水近清欢。

黄叶疏林古岸苍，滩头红蓼浅寒塘，流霞淡抹艳然妆。
湖畔日长春去远，携壶小乐薄罗裳，梧桐影里醉醺香。

游古镇想到

声乐四(一)班 朱寿

当今，在普遍走向现代化的行程中，人们往往追求的是虚浮的豪华、气派和快捷、便利，以至在生活的品味上趋向于大同。如相同的房屋式样、结构、装饰；相同的现代化的生活用具，而失去了个性化的色彩和传统的淳朴气息。经过开发过的小镇大多数的风格也是雷同的，除了规模大小外；很难分出彼此不同的特征，有的古镇几千年几百年的文化底蕴也几乎丧失殆尽。因此，今天当人们回到那些躲过了开发或改造狂潮而依然保持着原生态的小镇时，恍若穿过时光隧道，回到几百年前的生活环境里，感受到置身于那充满民俗风情的深厚质朴的乡情氛围之中。浙江小镇西塘，会给你这种舒心美好的特有感觉，那是一种随心所欲的悠闲和放松；是那种原先根植于人们心中的纯真自然的情愫。

走进西塘，眼前处处展现别具特色的民俗风情和内涵深邃的古典风韵，老桥、驳岸、长廊、宅弄、走马楼、穿风堂、楠木亭、旧厢房……令你目不暇接。你可以随便搬一只竹椅，在河边长廊或是傍河人家的房前坐下，品一口清茶、喝一点米酒、听一回婉转的

江南丝竹、细数着河道里来来往往的那些轻轻摇曳的小船，眺望对岸烟雨长廊里熙熙攘攘流动的人群，听着由远到近不断传来船娘清脆悦耳的歌声，于是西塘能给予你的怀旧都由衷充满着亲切。在青石板铺就的长街东头，有人在一座矮墙上留下了一首赞美的诗：“濛濛烟雨罩西塘，清清水流绕长廊，幽幽古宅藏经纶，淡淡茶香透心房，袅袅炊烟戏彩霞，浓浓古风传四方。”

其实，像西塘那样含有文化底蕴早在江南很多古镇都曾有过，只不过如今那里早已是广厦林立，门庭若市。人声鼎沸。昔日浓郁的古风已被淹没在现代化的激流之中。而今日之西塘仍然保持着怡静古朴，传统风韵十足的原样，这不能不令游客们叹为观止。可是日后的西塘是否都会依然风韵如故，还保持着这古老风情和这份难得的闲适和醇厚吗？正是怀着这种对江南的旧时情结，对西塘、对所有目前还或多或少保持着原生态的古镇，我怀有一种忧虑、一份牵挂。愿西塘古风永存、世代相传。

2015年上半年《国学讲堂》讲座

苏州市儒学研究会

日期	内容	主持人	讲堂累计	
3月14日 周六上午8:30	“五经”系列讲座之五 《春秋·左传》：《介子推不言禄》、 《寒叔哭师》解析	戈春源教授 本会顾问	年度1讲	总计4讲
3月28日 周六上午8:30	苏州儒学发展述略(一)总论及先秦、 秦汉部分(吴)	蔡斌老师 市职大老师	年度2讲	总计5讲
4月11日 周六上午8:30	苏州儒学发展述略(二) 魏晋南北朝及隋唐部分	蔡斌老师 市职大老师	年度3讲	总计6讲
4月25日 周六上午8:30	苏州儒学发展述略(三) 五代宋元部分(吴越、大周)	蔡斌老师 市职大老师	年度4讲	总计7讲
5月16日 周六上午8:30	苏州儒学发展述略(四) 明清及近代部分	蔡斌老师 市职大老师	年度5讲	总计8讲
5月30日 周六上午8:30	《夫子之祀，教化之基》——文庙 释奠文化漫谈	张劲雷 苏州文庙副所长	年度6讲	总计9讲
6月13日 周六上午8:3	《中国文化之绝唱——苏州古城一城 三文庙》(一) 苏州文庙(学官)概况	张晓旭 本会会长	年度7讲	总计10讲
备注	上课地点:苏州市老年大学(明治路98号万寿宫)东一阶梯教室。 周六听课请从公园路118号大门进入。			



羊年吉祥

王德康



三羊开泰

余



讷

勿忘国耻

铭

记

历

史

写作研究班

祝君雅

2014年的12月13日在南京“侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆”举行首个国家公祭，以国家的名义，举国上下深切缅怀南京大屠杀死难同胞，缅怀所有在日军侵华期间被杀戮的同胞和在中国人民抗日战争中献出生命的革命先烈和民族英雄。撞响大钟，铸鼎铭史，寄托哀思，牢记历史。

在国家公祭日，勾起了我曾经参观“侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆”的回忆：

纪念馆在南京江东门，这里曾是日军屠杀的现场和掩埋尸体的“万人坑”遗址。

整座纪念馆庄严、肃穆、凝重，刻在灰色外墙上遇难者300000的一组数字，令人心灵震撼，一条黑色大理石的名录墙（哭墙）嵌满遇难同胞的名字，顿觉悲愤难忍，凄然泪下。

展厅内陈列的一幅幅图片、一件件实物，有当年的军刀、头盔、枪支、焚尸油桶、铁链……真实地记录了侵华日军制造惨绝人寰，屠杀30万中国同胞的滔天罪行。对中国同胞不分男女老少，刀劈、枪杀、砍头、活埋、火焚……手段之残酷，为历史所罕见，以致南京古城城墙内外，血流成河，长江岸边，积尸如山。

历史记录的一组16张日军军官砍杀中国人的照片：一排被砍下的头颅挨个排列着；日军狞笑着一手提起滴血的军刀，一手提着中国人的头颅；一群日军笑着围观军刀砍头的示范……野蛮的杀戮，举世共愤。

陈列的《百人斩纪录——向井106人，野田105人，两少尉再延长斩杀》原始报刊，杀人比赛，铁证如山。尸骨室内遇难同胞的累累白骨上都留有伤痕，这都是历史的见证。

正如1995年杨尚昆同志在纪念馆祭奠遇难同胞时所说：“南京大屠杀是人类历史上最野蛮的罪行，是一场空前的劫难，我们要记住：落后是要挨打的，我们一定要把祖国建设得繁荣富强。”

历史是一面镜子，历史的教训不能忘记。侵华日军南京大屠杀已过去77年，而日本政府及其右翼势力仍在美化战争，否认侵略，否认南京大屠杀，参拜靖国神社，悍然对中国领土钓鱼岛妄图非法占有并一再挑衅我国对钓鱼岛的主权，我们必须提高警惕，居安思危，决不允许历史的悲剧重演。

今年7月7日，在纪念全民族抗战爆发77周年仪式上，习近平总书记指出：“历史是最好的教科书，也是最好的清醒剂，中国人民对战争带来的苦难有着刻骨铭心的记忆，对和平有着孜孜不倦的追求。”在2014年12月13日的国家公祭仪式上习近平总书记发表重要讲话强调“人人汲取战争教训，和平才有希望。”

我们一定要铭记历史，警示未来，奋发图强，争取和平，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗！

生活片羽

记家庭聚会

写作研究班 徐一凡

真所谓光阴似箭日月如梭，我和老伴如今已是七八十岁的老人了。平时不和子女一起生活，今年国庆长假本来也没打算聚餐。10月5日傍晚老伴突然对我说：“旗儿（孙子）来电话，说明天要过来吃饭”。我“嗯”了一声：“来就来吧”，对我说来没有负担，平时生活都是老伴当家。

次日凌晨5时不到，老伴就起床了。“这么早？”我说。她回道：“赶‘头班车’，早去早回”。临近8时，满满的一筐菜拖回来了，接着又是拣，又是洗，忙得不亦乐乎。我看她有些累，可又不欢喜我多插手，就建议：反正吃晚饭，你准备好，下午让孩子他们自己烧。

下午四时长子长媳先到，不等我开口，两个人就挽起袖子系好围裙跑进厨房，风风火火，掌勺操刀，锅碗盆盘交响曲，香味四溢。5时半孙子来了，额头上直冒汗，我问怎么回事？他说打球去的。接着，次子一家也来了，孙女听说哥哥（我孙子）要来，也特地从同学家赶到。

席间，长子、次子两小家加上我和老伴一共八人

一大家，荤素汤十来只菜，以饮料代酒，边吃边侃。我问孙子：“你驾车进小区门，门卫没有盘问你？”他说：“我是学法律的，知道我是法官！”说得大家哈哈大笑。其实该车进出小区多次，门卫知晓牌号。孙女接着说：“我开年大学毕业，今年暑假实习，单位领导对我印象不错，毕业以后有招聘录用我的倾向”，似乎有稳坐钓鱼台的感觉。我说：“今天的菜不错，色香味俱全”，长子说：“霞霞（他爱人）研究烹饪有一套”。是的，她不仅善于烧菜，还会做小吃，我多次吃过她自己做的蛋糕、面包，松软可口、十分美味。

正在大家热气腾腾说笑的一刻，小儿媳将一只最大的大闸蟹拿到我面前。我说我不吃蟹，她有些不相信，老伴说，老头子真的不吃，他也咬不动。

由于种种原因，平时很少象今天这样一个大家庭聚在一起。我和老伴说得不多，孙子、孙女最为活跃，谈工作上学习上的趣事，讲日后的种种打算，一席聚餐，笑声不断，其乐融融。

临近尾声，我想起了一本旧照相簿，拿给孙子孙女看。两人很感兴趣，我一一介绍说，这是你们父母的结婚照片，这是你们小时候的照片，这是你父亲幼时在阿婆（祖母）怀里的照片。孙子“呀”了一声，哈哈大笑：“那时阿婆真年轻漂亮，还扎着两条小辫子呢！”

一次大聚餐，一本旧相簿，亲人团聚、天伦之乐，仿佛回到了已往的过去，大家兴奋不已。

也许，人生就是一部书。

晚晴
张宏生
年八十有三



耄耋老人爱摄影

李香荪

人生感悟

鲜花丛中的寂寞

写作研究班 张玉怀

在所有的寂寞中，灵魂的寂寞是最无奈的，那种看透世事却又得不到理解的寂寥情绪是那般茫然无措，歌坛巨星邓丽君曾深陷其间无力自拔。在外人看来她是幸运的，鲜花掌声，千呼万拥，潇洒飘逸，风光无限；然而，繁华落尽的悲凉，热闹过后的清冷，顾影自怜般的孤单，又去向谁诉说，高处不胜寒哪！

初登舞台，火热的心追求成功，漫漫学艺路上一步一艰辛，待到掌声响起，鲜花簇拥，那颗年轻的心已疲惫不堪，只祈求有双坚实的臂膀能靠一靠，一注笑靥，一丝温情，一缕茶香，用温暖来佑护那干涩的心灵。但看似平民女子所能拥有的温馨家庭，于她而言，则难于上青天，到头来，只能是无言独上西楼，别有一番滋味在心头。

有人赞美邓丽君是二十世纪歌坛最后的温柔。她不仅歌声甜美，气质典雅，还独具东方女子的温婉与聪慧。从童星到天后，她历经磨难，一路奋发，铸就了别人无法达到的辉煌。令人惋惜的是，她的个人生活并非如意，情感路上颠簸坎坷，人到中年客死他乡，寂寞地离开了人世，令无数歌迷为之扼腕叹息。

我亦爱听邓丽君的歌曲，但不同于年轻歌迷，他们狂热地追逐，迷恋于绚丽的舞台，华美的衣衫，甜蜜的情歌，迷人的笑靥；而我更愿意从她的歌声

中揣测她的人生故事，特别的是在夜深人静的午夜，静听她的歌声真是一种心灵的享受。

夏日，住在女儿家，夜已深，人未寐，从顶楼窗口望出去，夜色明朗，皓月当空，喧嚣的白天已收场，神秘的黑夜粉墨登场，靠在窗台上的我心绪安宁，寂寞如影随行，这时聆听邓丽君的歌别有味道，无论是悲是喜，都值得细细品味。

歌者，歌为心声。少年邓丽君天真烂漫，她爱唱民歌戏曲，新鲜别致，活泼生动，博得了众人的喜爱。步入成年，邓丽君趋于成熟，在舞台上她轻歌曼舞，婀娜多姿，歌声柔情，笑容灿烂，歌迷为之倾倒，为之疯狂。在疯狂的歌迷中，有位富家子弟对她一往情深，一路追随，终获美人芳心，不幸的是俩人有缘无份，情人因病猝然离世，留给邓丽君无限的伤痛，给她沉重的打击。在演唱“再见，我的爱人”时，邓丽君眼里泪光闪烁，从她的眼神里我读到了忧伤，从她的歌声中我品出了痛楚。在另一首“酒醉的探戈”中，她诉说了失去爱人后内心无比的寂寞。“我醉了，因为我寂寞，有谁来安慰我，自从你离开我，那寂寞就伴着我。”这歌声凄凉婉转直抵心扉，引发歌迷的共鸣。

邓丽君如花似梦的人生，在最美丽刹那凋落，只留下曾经的芬芳和艳丽。人生无圆满，当她功成名就华丽转身时，蓦然发现，一切已事过境迁物是人非。这一刻，往昔的美丽与光环，显得是那般苍白，一切都是浮云，而内心的寂寞却是如此真切，它挥之不去，驻守在心田。谁伴明窗独望，我共影儿两个。

生活偶感

鸟儿啾啾

花鸟提高班二班

胡淑文

前几年因照顾小孙女，就从园区暂搬新区，租住离儿子家近的格林花园。

我住格林小区最西边一幢楼的底楼。主人不走楼里的大门，而是在院落一处重开了一扇小门。门外是一片小竹林，围墙边一颗粗大高到三楼的大柳树，硕壮繁茂，枝条从空中直垂而下，走路时会扫着你的脸，实在讨厌。院子很大，有凉亭、长廊、果树、花木……太湖石的假山下有一泓池水，十几条金鱼游动。这是个微缩的小园林。

啾啾，啾啾……搬过去不久，常听到鸟儿的啾啾声。我望假山，望果树，望结小桑葚的桑树。东望西望，看不到什么。明明是鸟叫，怎么看不到鸟？我把眼光投向围墙外的世界——绿宝广场。它和围墙之间是一片荒芜的生满杂草的开阔地，围墙外小河旁有一间不大的木板房。猜想是否是养鸟的？但观察几天没看到鸟的踪影。鸟到底在何处？

忽然有一天，“啾啾”声大作，像有千万只鸟在大合唱。鸟飞上飞下，飞来飞去，这才发现它们的踪迹——聚集在大门口的大柳树上。因柳叶繁茂，很难发现它们。它们比麻雀长，暗绿色身躯，不知道

是什么鸟？叫声“啾啾”、“啾啾”。

我仰望着柳树，实在没想到这颗讨厌的柳树就是鸟儿聚会的场所，是鸟儿的天堂。它们跳来跳去，互相交流，放声歌唱，欢天喜地。从声音中透出融和的关怀、交心的舒畅、无比的快乐。

从此我更关心这些小精灵，发现它们集合是有规律的。虽然每天会有它们的身影，但十天半月才是盛大聚会——来的特别多，唱得特别欢，望着它们或现或隐的身影，生出许多感慨：它们从哪里来、要飞多远的路才能到这里？它们有自己的语言，也一定有自己的领导，否则谁召集它们来这里？又是从何时确定这里是聚会地？它们那么守信，那么诚实，那么友爱。小小身体千难万险风霜雨雪都要赶来这里。真让人感动！让人顿生崇敬之情。鸟儿的友爱和谐精神难道不值得推崇吗！

改革开放三十年，国人的生活中一直

离不开布票、粮票、油票；从一家几口人挤一间小小房屋的居住状况，来个三级跳；吃好、住好、玩好。使国民过上甚至超越世界发达国家国民的生活水平。这虽是大好的，但随之而来的环境污染、道德滑坡、贪污腐化等社会阴暗的滋生蔓延。人与人之间那种隔膜、冷漠随处可见。同

住一层楼几年的邻居，不知姓名，没有往来，更谈不上帮助。正直、和谐、友爱、关怀是一种正气，是社会安定兴国的标志。正气威，社会处处阳光灿烂，阴气减，阴霾就被驱散。让和煦春风、温暖的阳光沐浴着每一个人，谁不高兴呢！