

万寿宫

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办 (学习资料 内部交流) 第八十三期
2013年10月8日 星期二 农历癸巳年九月初四



市人大领导视察我校 王仁斯摄

以提高教学质量为主线推动老年教育新发展

——在新学期教师座谈会上的讲话摘要

苏州市老年大学副校长 张孺元

金秋时节，我们迎来学校改扩建后的第一个学期。改扩建后校园占地面积扩大到16亩，建筑面积是原来的二倍，达到了10000余m²，新投入253万元添置了新的设备设施，教学环境得到有效改善，校园建设给学员提供了更为优美温馨的学习环境。今年秋季学期开学前，又进行了历时5天的补招生，学校接纳老年人入学数量大大增加，目前学员人数已扩大到近8000多名，11000余人次，基本化解了学校教学容量、所需专业学科与老年人求知需求之间长期存在的“供需”矛盾。

一、上一年工作回顾

2013年春季学期是一个过渡学期，我校招生、教学等工作以“稳中求进”为主导思想，引导各项教学工作的有序开展，为本学期扩大办学规模做好了各方面的教学、招生和改革的准备。

1、各系积极开展教研活动。

2、试运行新的招生管理软件

我校上学期的招生采用了老办法与新方法的分时段报名，同时启用了新的招生管理软件，并为每个学员建立了学籍档案。这是我校在教育信息化发展进程中，在办公现代化方面取得了又一次成功。

3、积极调整课程设置，为学校扩容做好前期准备

各系教师积极为学校扩容后的课程设置提供了具有参考和实施价值的建议。金黎明老师在多年从事老年大学摄影专业授课的基础上，写出了适应老年人和自学者的摄影教材，并通过江苏教育出版社专业编辑审稿后正式出版。另：继我校5位教师的论文入选全国第十次学术研讨会后，经校部推荐，我校文史系王导老师题为“编剧·导演·演员”的



新学期教师大会 金益龙摄

9月12日，离开学还剩4天时间。董校长在东配殿教室，召开教务、总务、有关系科负责人现场会。董校长说：听说这两个教室（东、西配殿）有油漆味，我刚才在这里坐了十五分钟，感觉有点异味，老年学员坐45分钟听课看来有问题，今天请各位来，一方面让大家实地感受一下，另一方面请大家商量如何解决这个问题，而且一定要解决这个问题。经过到会同志商量，认为这个问题不是小事，关系到师生健康，无论困难多大，本学期这两个教室只能不用。教

学体会文章又被老年教育杂志录用。

4、成功举办了第六届校园文化艺术节

我校于今年五月上旬开始启动，举办了第六届校园文化艺术节，上学期各系都踊跃参与，把学到的、感受到的以各种表现形式展示出来。相关老师们积极参与教学实践与成果展示，为不断提高校园文化的参与度及品位等起到指导作用。

二、新学期以提高教学质量作为我校新的发展阶段的重点

本学期，我校在崭新的教学环境中开始了新的征程，我校已进入新的发展阶段。以学校目前的规模看，内涵发展将成为学校发展的重点，其中教学质量的提高，将成为我校今后在一段时间内重要的中心工作。这就赋予了我们更重要的老年教育的教学责任和提出更高的教学和研究的要求。因此，本学期我校教学工作的重点如下：

1、加大教师队伍建设的力度，不断提高教学质量

教学质量是学校的生命力。加强师资队伍建设和提高教学质量，是我校今后能否持续发展的生命线。学校尽力创造良好的教学条件，为提高教师队伍的整体专业素质和教学能力而努力。

各系都要积极开展教研活动，有条件的课程可推举出各学科带头人作为我校教师队伍的骨干力量，组织集中本学科教师的智慧与能力，量身定制目前和今后切实可行的提高教学质量的课程教学实施方案；编写优秀的针对性强的教学讲义，为适时建立系列校本教材打下良好基础；继续对相应课程的教学大纲进行修订或重新制定，完善教学的相应基础建设，使教学质量的提高落到实处。

教学与行政总务的综合管理软件中，为各系都留有管理记录空间。为学校管理的进一步规范，教师教学质量的阶段测评将纳入正轨，记录在案。我们全体教师是上万名学员的楷模，因此需要不断提升自身的教学素质与水平，在最基本的教学环节上严格要求自己。教师必须备好课、上好课、辅导好学员，为他（她）的健康、快乐、长寿，在教学态度、上、下课时、教学内容的及时更新、教学

十五分钟精神

韦明

务处重新调整课表，总务处立即装备备用教室，各系做好学员转移教室的思想工作。问题得到了圆满解决。

第二天。市质量技术监督局环境监测所的工作人员又来到学校，对6号楼、2号楼部分教室和东、西配殿教室，进行

方法的创新、开展双边教学等规范教学的每一个环节上，都要认真、严谨。

2、进一步科学设置系科专业课程

在反复酝酿的基础上，本学期将探索更适合老年人需求的、科学的、合理的课程结构。着手各系、专业课程体系的进一步调整和理顺。

在办学规模扩大的基础上，本学期我们将从系科设置的大框架着手，重点研究、论证我校科学、合理的系科设置，逐步调整和建立适应现代老年人，科学合理的知识结构和我校新的发展阶段所对应的需求。学校将继续不断努力探索老年大学的教学发展方向，以此为前提，改进和丰富课程设置，达到引导和满足老年学员求知需求的目的。

3、继续开展老年教育教学领域的理论研究

对老年教育教学的研究，在教学实践中探索适合现代老年人知识、技能的需要，并加大改革创新力度，需要我们共同努力。在建设教学系列要素（课程设置、教学大纲、教材、教法、教师队伍建设等）的扎实基础上，我们的教师要及时分析、总结在实践过程中积累的教学经验与体会，努力探索、把握本学科的规律，针对老年大学教学需要的内在规律和特点，进行各学科的理论研究，不断改革与创新。以此来指导、提升教学实践的质量和水平。

在这一教学实践到理论的过程中，进一步体会老年教育领域里，科研的重要性。从相关专业学科角度，对课程设置结构等教学要素进行深入探讨和探索适合老年人学习的课程体系。

4、加强学校的三级自我管理网络，充分发挥班长的重要作用

系主任和教师在组织、实施教学的全过程中，要注意充分发挥所任教班级的班长作用，形成教与学的融洽氛围，及时交流，听取学员的可行建议和采纳正确意见，及时修正教学中发现的问题，使我校的三级管理落到实处，行之有效。

让我们一起共同努力，以严谨的教学态度和丰富的科学知识的传授，使学员“学有所得”。学校全体教学管理人员继续坚持和提升爱心服务的良好作风，为我校创造稳定良好的教学氛围，促进学校稳步向前发展。为把我校建成全省一流、全国领先的老年大学，来回馈各级领导、社会对老年教育的重视和支持。

了环境污染采样检测。最后数据反映都没有超标。

虽然教室环境一切都达标，但学校领导对学员的关心却令人难以忘记。这个十五分钟是关心学员的十五分钟、是敬爱老人的十五分钟、是对学员高度负责的十五分钟、是可贵的十五分钟。让这种15分钟精神发扬光大，让这种精神成为我校每个教师的工作责任，为创办“全国著名、全省一流”的老年大学而努力。

市人大领导视察我校

办公室

9月25日上午市人大常委会顾仙根副主任带领市人大常委会教科文卫委员会的王根伟、周春良、龚翼铭、崔志明等十六位同志来校视察。在董校长等学校领导的陪同下，参观了各专用教室的设施设备，观看了2013年秋季学期师生书法、摄影展。听取了董校长关于学校建设、课程设置、校园管理等方面的工作汇报。

听完汇报后，顾主任说：首先想不到校园如此美丽、整洁，设备如此先进；想不到市老年大学吸引了如此多的老年人在这里唱歌、跳舞、打拳；想不到学校设置了如此多的符合老年人需要的课程，考虑到如此多的人性化服务项目。二要感谢以董校长为班长的领导班子和兢兢业业、全身心地为老年人服务的全体工作人员。三建议以苏州市老年大学为龙头，发挥主阵地作用，带动全市各县（市）、区老年大学的建设和发展；让更多的老年人都能享受终身教育的机会；希望老年大学加强科学管理、提高办学水平，把学校办成“省内一流，全国领先”的老年大学。



特殊的礼物

写作研究班 徐丽霞

今秋开学，我们收到了一件特殊的礼物——苏州市老年大学校徽。

看到这枚校徽，让我感慨万千，浮想联翩。少年时代的红领巾、青年时代的团徽、工作时的厂徽，除了上山下乡时期缺失外，每个人生历史阶段，都会有件标志性的东西，给你传递正能量，激励你奋发向上，并自觉约束自己的行为。

几十年光阴匆匆过，真是弹指一挥间。从风华正茂的学生，到广阔天地的知青，再到电业单位的职工，如今我步入老年银发一族，成了散兵游勇。值得庆幸的是我在万寿宫市老年大学找到了自己的精神寄托。我重拾自己的文学爱好，报了“写作研究班”学习写作。在老师的引领下，我和有共同爱好的学长们在文学的海洋中遨游：欣赏名家名作，欣赏老师作品，分析作品的题材、立意、构思，开展研讨，汲取营养，充实自己。能做自己喜欢的事，我感到很幸福。这学期我又鼓起勇气报了计算机班，其实我对电脑一窍不通，可以说是零基础，但为了了解网络世界更多的信息与时俱进，我决心挑战自己，也许会碰到很多困难，但我愿意尝试，愿意努力。

晚霞也绚丽，夕阳更妩媚。小巧玲珑的校徽，愿你陪伴着我，也陪伴着老年大学的学员，在万寿宫度过如诗如画的晚年生活。

两位杨老师

花鸟基础(1)班 冯坤娣

我本来对学花鸟画没有基础,犹如幼儿学画,几年跟学,总算有点眉目了,谢谢老杨老师的辛勤教学。暑假开始,老杨老师举办了百幅画展,我们去参观学习,一种亲切感油然而生,老杨老师的勤奋向上的精神深深感动了我们,值得学习。

新来的杨文源老师,教学认真,热情真诚,讲课风格活跃,画画洒脱,用他的话说叫“随意画”,注意随意不是随便。他强调一种感觉。如一朵花不必问有几瓣花,几片叶子,说不清的感觉是一种模糊的感觉,看不清,摸不清的感觉,要画得有趣,好玩就行。要有丰富的想象力,如旅游中,看到山上的一块石头,从不同角度,不同光线。不同人看到的就不同,可像这,又像那;像动物,像植物,像人物。无论画花,画鸟,都要赋予生命力,有张力。画面生机勃勃对生命有追求,又婀娜多姿,如舞蹈一样。新杨老师说做人要老实,可画画不能老实。我的丈夫是散文家,他教学生写文章也说做人要老实,写文章不能老实,要狡猾一点,否则就呆了板了,死了,要活,要灵动,要活泼。我的一次习作画樱桃,被杨文源老师这里勾勾,那里添添,立马就生动可爱了。

课间或课余,新杨老师为某同学讲评作品,四周围了一堆人听他说、看他画,边说边动手或者干脆再画一朵花,几片叶子,花和叶子怎么连接,如何用水,用墨,用色彩。杨老师诲人不倦的作风给学员们留下深刻的印象,久久在我们眼前,胸中荡漾。

两位杨老师的教风都令人钦佩。几学期的花鸟画学习,给我们带来了在画画时能自我欣赏,自得其乐,自我陶醉,感觉好玩有趣,同时也可享受鸟语花香了。

暑假,天热、地热、人亦热。

这是一个超热的假期。赤热炎炎,万物皆烫。然而,市老年大学葫芦丝班的发烧友们(以下简称葫友)——一个好强的文艺部落,似乎不买老天爷这份热帐:常规的练习,依旧在家中、公园、园林、社区、学校、老年活动室……一切可以利用的地方,安营扎寨,练得更欢。

暑假伊始,按照惯例,我们的音乐夏令营又在市教工活动中心拉开了帷幕。在宋乐老师的安排、指导下,各个班级两周一次,复习基础练习,排练新老曲子。葫友们无畏酷暑,练得认真,玩得开心。

今年假期的活动内容尤为丰富,尤其是市工人文化宫职工大舞台为葫友们安排了一次专场演出。消息传来,葫友们奔走相告,欢呼雀跃。“好啊!一次绝妙的机会,……”葫友们欣喜若狂,是呵!三年、二年、一年大家辛勤的付出,终于等来了机会。向苏城市民展演自己才艺的平台向我们招手了机会来了,不能含糊。葫友们在自己的各个领地,精心安排节目,充分利用各自的特长,从技艺训练到舞美设计,从服装取舍到道具的推敲……,煞费苦心。然而,一道难题出现了:演出的前前后后,动一动,都是要资金的。尽管市工人文化宫已经免费提供我们的演出场地,但是,经过大家讨论预算,再节约办事总是要花钱的,更何况要高质量的搞好这次展演,咋办?发烧友终究是烧得可敬,大家毫不犹豫,慷慨解囊。宋乐捐一千、王敏一千……,你一千、他五百,资金犹如雪花纷纷飘来。葫友们各尽其力,各献爱心。尽管是远在北国度假的以及出国旅游的,大家闻风而动。刹时间,筹集到了足以应对这次公演的丰厚资金。办事效率之高,公演效果之好,令市文艺界的领导啧啧称好。亦让南京、无锡等兄弟市的葫友们羡慕、赞叹!

功夫不负有心人。8月30日,在文化宫职工大舞台上,葫友们各献神通,向省、市各级领导和市民们献上了自己的绝活。节目丰富多样、精彩绝妙、酣畅淋漓……媒体也进行了报道(见9月1日《姑苏晚报》),所有这一切是对葫友们的一种慰藉、一种鞭策。这一页日历翻过去了,新的生活在向我们迎来,这份热情是难能的,是要继续下去的!

三年多辛勤训练的同时,一种强烈的愿望也同时在葫友们的心中滋生——我们需要构建一个联谊的平台。演出如同宴席,天下没有不散的。演出后,我们仍在酝酿着讨论着一个问题:要珍惜这份热情,要让苏城各处葫芦丝爱好者聚集起来,永远烧下去!

(上接第四版) 啸荷池辞岁曲”。踏着四季流转的脚步,自有一番乐趣。

又喜去古典园林赏荷。拙政园的东、中、西三园皆有水池,遍植荷莲,盛夏时节,满池荷绿,清香扑鼻,几条小红鱼在池中来回游弋,如此清雅意境,尽可任性坐于河池水畔。享受闲情之乐,静思养心。

相比今日在这辽阔无际,得天独厚的 大片湿地赏荷,直感茫茫荷景一派气势,有一种浑莽大气,天然野逸的活泼生机,气势磅礴,湿润的荷香,清远旷散,惬意浩爽,心自舒展,从未有过的酣畅淋漓,实有一种回归自然的清纯快意,我独爱、痴迷。

恍惚间想起雨天。若在雨天,大片荷花沐着雨露,绿意漫漶水雾中,烟雨迷蒙,荷声如乐,荷香如梦,那又该是怎样美妙的雨荷意境呵!

穿越林荫,憩坐“莲香品茗馆”一杯香茗,满眼荷绿,人悠悠,心亦悠悠。抬头望见湿地水鸟,时而展翅低翔,时而盘旋长空,欢鸣声此起彼伏。又自由地滑飞湿地水面或滑落在苇丛里,这里真是鸟儿的天堂!忽闻远处传来笛声,恍若来自凉亭,隐约是昆曲,悠扬清远和着淡淡的荷香,像水一样轻柔,像梦一样温存,江南水乡湿地的韵致,欣欣然潜入心灵,人与自然的和谐美好,仿佛一切有灵性的花草都在与我低语浅笑,旖旎相拥,这一刻,宋词的平平仄仄尽显幻影,闲云鹤般的清韵,波空澹静。

坐待暮鸦归,我终于想到这风景如画,荷香满塘的黄桥水乡湿地,早在春秋时期即是楚相申君黄歇的封地,当时就在这片湿地引种楚地荷莲。后越国大夫范蠡弃官隐迹,凿河池洪,围荡养鱼。悠久的水乡历史,有着荷、渔文化的灿烂,也积淀了丰富的吴地文化。“荷塘月色”保持水乡湿地生态风貌,传承着古今文脉,给现代城市增添了绿色生态休闲空间。

暮色渐浓,月色迷蒙,山影与水影相衬,月影与花影相融,一切都沉醉在静谧柔和的色调中,我也醉入荷香清梦……

《燕子》与麻雀

苏州市老年大学钢琴演奏(5)班 尚侶云

那是一个秋高气爽、阳光明媚的上午,我做好家务,坐到钢琴边认真地弹奏乐曲《燕子》。

《燕子》是德国作曲家布格缪勒写的曲子,是老年大学琴技精湛、教学经验丰富的蔡群老师教会我的。

我非常喜欢《燕子》这首曲子,它轻快、明亮、富有动感。每当我弹奏它时,我眼前仿佛出现了这样的画面:在宁静的树林里,有几只小燕子在枝头扑扑翅膀快活地鸣叫,忽然它们飞到碧绿的草地上啄草;然后它们又贴着清澈见底的小河面疾飞,翅尖偶尔碰一下水面,平静的河面上泛起一串涟漪,只见它们又飞出了一个漂亮的弧线,冲向云霄消失在茫茫天边。

《燕子》给我带来了快乐,那天我正弹琴,陶醉在欢快的乐声中,突然听到“吱——”的一声清脆的鸣叫,这是多么动人的鸣叫啊!我循声走去,只见阳台外的空调外机上停着一只小麻雀,它用明亮的小眼睛瞅了我一眼,“噗”的一下飞走了。

第二天上午,我又去弹《燕子》,刚弹两遍,突然又听到“吱——”的一声鸣叫。啊!是那小麻雀又来了,我吸取了昨日的教训,没有走去看它,继续弹琴,我用眼梢悄悄地看它,只见那可爱的小精灵,张大了嘴,伸长了脖子快乐地鸣叫着。

从此以后,我在学钢琴的路上好像多了一位朋友。每天我弹琴,小麻雀总是在阳台上鸣叫,渐渐地,渐渐地,它飞进了客厅,就站在离我一米多远的地板上歌唱。我弹琴,它鸣叫,大家沉浸在美妙的音乐之中。

秋天过了,寒流袭来,我弹琴,但再也没有听到小麻雀的鸣叫。望着漫天的大雪,我想小麻雀安康吗?它还会来吗?

春天到了,一天,我在弹琴,突然听到“吱——”一阵欢快的鸟鸣,是它回来了!我高兴极了,我学琴路上的朋友又来了,我们一起沉浸在美妙的音乐中。

说“一”话“小”

声乐(7)班 朱寿

从数学概念来说,“一”是最小的自然数,然而它却大于零,千百千万亿的巨大数字都要以“一”为基数,宇宙间一切事物都要从“一”开始,没有“一”就没有世界的一切,我们决不小看这“一”。

一滴水,极为渺小,若是亿万滴水汇合起来就变成绿水长流养育了千家万户,灌溉着万顷良田;抑或变成滚滚激流一泻千里,形成一股势不可挡的力量,冲刷着人间的污泥积垢。

一棵树,毫不起眼,若同亿万棵树聚集在一起,就成了密密的森林,遮天蔽日,形成绿色的世界。壮观的景色和雄厚的资源,造福于人类社会。

一棵草,极为普通,但它焕发着极强的生命力,只要有一点薄薄的泥土和一点水份的滋润,就把翠绿献给人间;无数棵青草就会合成一片绿茵,点缀着大自然的春天。“野火烧不尽,春风吹又生”,这是古代文人对小草再生能力的赞美。

一只道钉,无人注目,然而它有载重的能量,连接着铁轨,护送长长的轨道向前伸展,承载时代的列车飞奔疾驰。

一本好书,就像一盏奇特的灯,照亮着求知者的心灵,给求知者取之不竭、用之不尽的知识力量,它引领求知者走向成功之路、胜利之路。一本好书可以改变一个人的命运和前途……。

赞颂苏州老年大学校徽

写作研究班 徐复美

苏州老年大学校徽该有多少年教学经验的积累该有多少年文化经典的智慧结晶该有多少人为教学付出辛勤的汗水该有多少人锲而不舍努力学习取得的成果诞生了这枚苏州老年大学的校徽

苏州老年大学的校徽像是海上日出喷薄的壮丽像是红旗在晴空中飘扬的庄严是一曲爱国主义的正气歌是一篇振憾老年精神振奋的宣传书是一个严阵以待向知识进军的动员令

苏州老年大学的校徽标致的校徽是一支强劲的笔老年大学给我们智慧和勇气在祖国的大地上书写大爱是一件多么宏伟的事人在其中生命在这里精炼生活在这里升华让夕阳的晚年释放出最后的美丽与能量

苏州老年大学的校徽佩戴它,陪感阳光佩戴它,昂首挺胸献身于这样的和谐世界感到浑身是一种力量和幸福苏州老年大学的校徽我热爱你苏州老年大学的校徽我赞颂你

新编教材介绍与推荐

苏州市老年大学新编教材《数码摄影和图像处理技巧》(第二册)一书,于今年秋季与大家见面了。这本教材是由我校教授多年摄影课程的金黎明老师编著的。该书分上、下两册,分别介绍和探讨数码摄影和图像处理的技巧,是我校相关课程的指定用书。

该书得到江苏省教育出版社资深摄影专业编辑的全面指导。作者集多年教学经验积累,从实用性、可操作性出发,突出技法操作,力求通俗易懂,使该书更易于老年人和自学者学习。

苏州市老年大学教材编写委员会

上接一、四版中缝黄泥水。

26. 羊肝忌红豆,食则中毒。解救:吃鸡尿白。

27. 鹿肉忌冬瓜,食则胀死。无救。

28. 鲫鱼忌冬瓜,食则脱水。解救:空心菜汁。

29. 鸡肉忌狗肾,食则拉痢。解救:吃鸡尿白。

30. 鸡肉忌菊花,食则死亡。解救:细辛一钱,川莲五分水煎服。

31. 蟹忌生花生,食则中毒。解救:吃黄泥水。

32. 毛陀蟹忌五加皮酒,食则死亡。解救:吃绿豆汤。

33. 蛇肉忌萝卜,食则死亡。解救:吃生鸡血一两。

34. 羊肉忌南瓜,食则恶心。解救:甘草水。

35. 羊肉忌西瓜,食则伤元气。解救:甘草煎水服。

36. 羊肉忌梅子,食则中毒。解救:甘草水煎服。

37. 羊肉忌鲩鱼,食则中毒。解救:吃人乳。

38. 癩哈忌洋葱,食则死亡。解救:车前子用水煎熬服。

39. 兔肉忌芥菜、木耳,食则中毒。解救:吃杨梅水。

40. 鸡蛋忌糖精,食则中毒,多食死亡。解救:牛黄五分工协作水煎熬服。

41. 雀肉忌李子、酱、猪肝。解救:吃绿豆汤。

42. 虾忌南瓜,食则拉痢。解救:吃黑豆或甘草水。

43. 鸡肉忌李子,食则拉痢。解救:吃鸡尿白。

44. 鸭蛋忌李子,食则中毒。解救:吃黄泥水。

45. 鸡蛋忌消炎片,食则中毒。解救:吃黄泥水。

46. 鳊鱼忌牛肝,食则流口水。解救:吃甘草水。

47. 鳊鱼忌酸醋,食则中毒。吃黑豆或甘草水。

48. 鳊鱼忌梅子,食则中毒。解救:吃黄泥水。

49. 鳊鱼忌红枣,食则易脱须发。解救:吃蟹。

50. 鳊鱼忌红枣,食则易脱须发。解救:吃蟹。

51. 鳊鱼忌煮金瓜粥,食则鼻凹。解救:吃蟹。

52. 毛蟹忌茄子,食则中毒。解救:吃藕节。

未完待续

到了海口，见海滨的石头乌黑，遍体气泡般的孔窍。人行道上的灰色方砖也有孔窍。一问方知，这石头都是

火山石。那砖块也是火山石灰压制的。这里原本是火山地带。海口西南15公里，有国家火山地质公园，也是联合国公布的雷琼（雷州半岛和琼崖）世界地质公园的重要部分。

走进公园，热带树木椰树、棕榈等茂密，花草繁盛。在上山的道路中间，即有大块凝结的火山石，也有大片熔岩奔流的遗迹像被子一样覆盖地面，黑色的石头波浪起伏，可以想象当年烈焰滚滚奔腾，一瞬间冷却凝固，便留下这狰狞的身影。再向前走，有一当地原居民的房屋，旁边有一石头垒的石龛，供的山神，里外有用火山石制作的石臼、石磨等生产用具，展示了千百年来原地居民生活的场景。

绕过一片草坪，登上几十个台阶的陡坡，有块祭祀山神的地方，定时举行祭祀表演。往前十几步，就是火山的豁口了，象个巨大的漏斗插在山里，圆圆的大口朝天

提起竹海，印象中回忆几年前去宜兴竹海的景象还历历在目，走进竹海景区大门，扑面而来就是一个大氧吧，密密层层不透一丝气息，除了绿色还是绿色没有任何新鲜感，当天即回，仅此而已。

最近又一次参加到浙江安吉县五鹤村为中心，面积达666.7万平方米的大竹海景区，没有可比因素，那简直是小巫见大巫不可同日而语的三日游，住了二夜号称四星级度假村，到了许多景点，仍意犹未尽，无限留恋，此情此景，永生难忘。“内行看门道，外行看热闹”走进竹林，只见铺天盖地的竹子，只有高低、粗细、黄绿之分，均差不多的竹子，但在导游口中吐出的介绍却有着数十种名称，什么：大黄竹、青竹、斑竹、紫竹、岩竹……，听所未听，不及记忆的品种。如果没人带领，相信进去了绕一天也找不到出处，最惊奇的到了大长眼界的“竹博园”，也称“竹子博物馆”，建筑豪华，里面除了景色优美，有亭有桥有池外，馆内面积很大，陈列着几百种，统统用竹做成的包括衣食住行种种用品、工具、艺术品，小到竹纽扣，大到高挂半面墙壁的书法、画作，几百年前向皇帝朝贡的装饰品、摆件等等，恨时间太短，无法细看，任何文字介绍都不及一读，只能走马观花似的匆匆一瞥而过，许多物品都是闻都未闻，见所未见的精美制品，大竹海中成海洋似的竹子，随风摇曳，碧浪翻腾，宛如置身于茫茫碧海之中，走了许多时候，来到一处被称作“世界神秘部落村”，竹门上写着“野蛮部落”四字，一路上都有木质雕塑人像立在草丛中，各种面孔就如庙宇中18罗汉的脸容，牌子上写着“卡图马部落”给人一种震撼神秘感，一队印第安，土著姑娘、小伙欢快地击鼓迎接穿着印第安服装，佩戴红色羽毛，跳着土著舞蹈，其中一人口含汽油连接不断向上喷火，融融大火，令人恐惧惊悚，即想看又怕看的矛盾心理。一路跟上，又走许久，来到一处有座位的观

海口火山公园

诗词赏析班 余广彤

茫茫大竹海游记

声乐（二）班 范钦兰

采桑子·重阳

金风送爽闲云白，秋景宜人，美景生津，健步登高翁媪欣。
丹崖入胜关山绕，觅句殷勤，佳句诗新，皓首讴歌又一春。

七绝·寻梦

行草提高班 汪擎宇

绚丽多姿中国梦，炎黄子孙显神通。
五洋捉鳖探深海，九天揽月驾彩虹。

行香子 夏荷

诗词格律与创作班 刘婉英

夏日荷塘，碧水蓝天，送清凉，一片红莲。
帘飞花影，款款风前。
叹色含香，香含玉，玉含烟。
香洲曲院，娇波眉眼。
粉妆容，其实天然。
盈盈一笑，最惹人怜。
更花中梦，梦中水，水中仙。

愈往下愈小，周围崖坡上生长着树木青草。向北这一个豁口，正对公园大门，就是当年熔岩流出的口子。从此处沿台阶下到漏斗底部，下面很狭小，无积水，雨水都从空隙流到地下了。沿石阶到山上，向外望去，西面邻近有一个稍低的圆圆的火山口，南面远处还排列着几个火山口，尚

无路可通。公园四周树木密密层层。据附近居民说，里面隐藏着几十条火山熔岩喷发形成的隧道、洞穴、将来开放出来，必然会成为地下胜景。这山叫马鞍岭，最高处222.2米，是海口地区的制高点。向北远眺，高楼林立的海口市区和琼州海峡尽收眼底。登高望远，令人心旷神怡，不能不感叹大自然的神奇造化，正是这火山群的喷发，才培育了琼北这大片肥沃的土地，也才有了今天全国空气最清新水质最甜美温泉遍布最适于旅游度假的这座美丽的海滨城市！从火山口归来，我写了一首小诗记感：

曾经辉煌过，留下了朝夕的满天彩霞；
曾经燃烧过，胸中仍有一团火热的心；
曾经喷发过，铸就了那铮铮铁骨；
曾经奔流过，还保持着勇往直前的姿态；
但它缄口沉默，为了万物生长百花盛开！

赏区，正好借此坐下歇歇走累了的双腿，被称为“小矮人表演区”（俗称侏儒）共有六人演唱、群舞、双人舞、合唱、对唱，旁边放着“爱心捐助箱”，其中一对夫妻在对唱一曲“红尘情歌”时，还介绍了自己儿子已9岁，长的很正常，游客们在同情与美的享受的欣赏中，也为他两祝福，纷纷丢钱入箱，将大爱融入细微处，令人感动，起到了无形的宣传作用。参观完熊猫馆后，导游竟领着游客来到一处密林中的开阔地也是有座位的观赏区，冷不防帘子开处竟款款走来一个美女，先用泰语向大家问好，自己介绍从泰国来，现在海南岛演出，来中国四五年，说的一口流利普通话，原来的俗称的人妖，变形人做着各种夸张动作的表演，形象很美，但说话唱歌脱不开天生的男音，人体可变，嗓音无法改变，只能称之为女中音。据传说，由于常注射激素，平均寿命在40岁左右，可叹为了生存，缺乏做人的尊严，令人扼腕叹息！第二天的行程，车开了个把小时，到了另一竹林深处的庙宇叫“灵烽寺”，想不到淹没在深深竹海中有如此大规模的庙宇，除了当地人知道，外界听说的不会多，一路上很少见私家车，只见到几辆载人装货的摩托车，步行前去朝山进香的信徒恐怕绝无仅有！下午又随导游步行在一处竹林深处的山峰爬到半山腰，在一个叫“吟竹亭”处，自己量力而行，知难而退，不在向山巅顶峰攀登，自我衡量一个82岁的高龄老人，已经到了有一定高度后，也不无

有些自豪之感！并非怯弱，只是膝盖酸痛厉害罢了！购物商场不想去的人反对，想购物的人一直嘀咕，也是众口难调，竹制品满满当当，市场上新型用品太多，致许多竹制品已淘汰，居家用品只有竹拖鞋买的人多。茫茫原始森林，竹海无边无沿，使我杞人忧天的思考今后方向，除了粗大毛竹用在建筑上的脚手架上，是否可以减少种植面积，搞其它创新！我自己思考：如今衣食无忧，对国家已没有贡献，同样分享着改革开放取得的丰硕成果，过着老有所享，老有所乐似天堂生活，怎不教人知足，感恩连连！人与自然的和谐，使我体健长寿！天天快乐、年年健康！

十六字令·赋牛

美景奇观赏析班 曹苏生

哞，负重犁田勤务牛。埋头干，汗水灌丰收。
悠，披甲耕耘慧铁牛。豪情足，高产夺风流。
谋，改革创新盛世牛。开怀笑，构建美神州。

七律·重阳寄语

声乐（4）班 陈懿宣

枫叶荻花漫山拥，晚风飒飒秋意浓。
遍插茱萸岁岁同，欢庆“重阳”心歌颂。
把酒休憩菊花种，温馨九九情由衷。
劝君潇洒惜追梦，老骥伏枥夕阳红。

游八达岭

王耀荣

长城脚下喟然叹，铁壁蜿蜒千嶂蟠。
纵有铜墙修万里，难帮二世守秦坛。

我最为兴奋的一件事

他时，我感到有一份特殊的“缘”在我心中悸动。它似乎悄悄的对我说：“与名人相见三生有幸！”我顿觉一种振奋、激情在心中涌动。与此同时，隐隐约约心中好像有一个声音，与空灵灵处迭迭地回响——他的光临将给我带来一种不同寻常的经历。亲见这位当今举世闻名的外交家真是妙不可言！

游相门

声乐（4）班 刘啸虎

秋波送爽枫艳红，重阳登高兴致浓。
相门城墙气恢宏，重建之巧夺天工。
侧畔运河浪涛涌，船穿桥洞仍从容。
登上城楼相机捧，繁华姑苏入画中。

咏荷塘月色

诗词赏析班 卞业林

一
一塘新绿酿新词，雅意满怀情满诗。
绰约芳姿风掠过，群仙起舞在瑶池。

二
小荷尖角赛旗枪，嫩绿涨池添靓装。
一掬盈盈却空有，品尝味永入诗肠。

探牡丹花

史铃铃

怅望春风不解思，牡丹园里断肠时。
绿枝旧圃花无迹，香冷秀痕魂有知。
闭目心随丽影远，坐听耳畔悔声迟。
谁怜我为红消瘦，慰语相逢会有期。

游台湾野柳地质公园（新韵）

蔡士道

岬角秀长龟入海，波雕浪刻蕈岩奇。
女王高贵姿柔妙，公主纯真态调皮。
糕点乱真形亮丽，烛台明灭泪迷离。
神工鬼斧游人叹，宝岛台湾美岸堤。

保岛

大草基础班 钮菊英

本性难改猖盗恶，东疆窃我一枝花。
新仇旧恨怒冲冠，亮剑挥师斩毒牙。

小桃红·喜看溱潼会船节

诗词赏析班 汤鹤筹

清明时节闹溱湖，万桨千篙舞。
十万游人雨中赴，众欢呼，
男儿巾帼锋芒露。
弄潮击浪，巨龙腾翥，精美古今殊。

吴地探寻

苏州也有个白马寺

李水生

旅游怡情

游三亚

花鸟画基础(2)班 王瀚玺

河南洛阳有个白马寺,是佛教传入中国后兴建的第一座寺院。相传,汉明帝刘庄夜寝南宫,梦见金神头放白光,次日得知梦为佛,遂遣使臣蔡音,秦景等人前往西域拜求佛法。蔡音等人在月氏(今阿富汗一带)遇上了在该地游化宣教的天竺(古印度)高僧迦叶摩腾竺法兰,请他到中国宣讲佛法,并用白马驮载佛经佛像,跋山涉水,于永平十年(公元67年)到达洛阳。汉明帝敕令仿天竺式样建造寺院,于次年建成,为铭记白马驮经之功,将寺院取名为“白马寺”,有中国的“祖庭”和“释源”之称。

苏州也有一座白马寺(原名白马庙),位于相城区黄桥镇,始建于南宋,兴盛于清代。相传,康王被金兵追杀逃至江边,焦急万分时,见崔府君(北宋名臣)牵着一匹白马,请康王蒙上眼睛骑马渡江,到达对岸,择去蒙面再看,人马全无,只有泥土一堆,乃知是故臣神马相救。康王遂下令于此建造白马庙以兹供奉。

清朝顺治年间,有行脚僧人路过此地,看到白马庙上空霞光瑞气,佛光普照,乃卓锡于此,发心修建,并改名为白马寺。当时占地50余亩,寺内建有雄伟的大殿,藏经楼及花庭,画舫,戏台等建筑,非常清静庄严。堪称姑苏城北之佛教圣地。后经战乱,白马寺被毁,近期恢复重建。苏州白马寺虽然与洛阳的白马寺同名,但有着不同的传说,有别样的韵味。

(前往白马寺可乘公交车79,802,805,851路到黄桥街道下,向西过桥到西街农贸市场,从街中黄桥村(弄)向北走到底。)

苏州黄桥紧邻虎丘,初次闻得黄桥的“荷塘月色湿地公园”这个美得像诗一样的名字,怦然心动,眼前就出现看朱自清笔下的《荷塘月色》美景,心怀梦想。

正是荷花开时节,随梦想去“荷塘月色”。临到实地,环顾四望,碧涵天光,澄印流云,林木葱郁,绿草如茵。岸边垂柳袅娜,柳丝轻拂,尤其是那一片原生态湿地,淼染水域,清新氤氲。江南水乡湿地独特的清丽意境,悠然融于心田。

园内,旁水而筑的百米栈道,逶迤曲致,水域开阔,轻波微澜,层层涟漪。水面荷莲簇簇丛丛,一望无际。盛开的荷花,大而端雅,清丽逸姿,香气四溢,田田莲叶,滴翠流碧,正是“香满荷花塘,翠盖掩红裳”赏荷好时节。淡雅清香丝丝缕缕,沁人心脾,一时真还分不清是荷香抑或叶香哪!

近前细视,绽开的荷花以红色居多,深浅不一,花瓣娇美舒展,蝶正飞舞,清风弄影,波光摇曳。此情此景,不由得叫人顿生醉意。

水波晃动,一只小青蛙倏然跃出水面,跳到荷叶

上,蹲在那里一动也不动,好一幅“蛙戏莲叶图”!想是闻香而来。

转头,葛见水面一角数株白莲,亭亭玉立,洁白晶莹,亮眼,恍若美人凌波,又如瑶池仙子,禁不住失声叫好,啊,白莲!白莲!不由忆起陆龟蒙《白莲》诗:“素萼多蒙别艳欺,此花端合在瑶池。无情有恨何人觉,月晓风清欲堕时。”端合瑶池的白莲,冰清玉洁,孤芳自赏,清香徐度,凉意沁心,翩然情韵,锁在眉眼盈盈处。

荷香袅袅,不免想起历来文人墨客都钟爱荷莲,咏荷诗文亦多,如宋代杨万里的《小池》诗:“泉眼无声惜细流,树阴照水爱晴柔。小荷才露尖尖角,早有蜻蜓立上头。”广为人吟。又宋人周敦颐有《爱莲说》“……予独爱莲之出于淤泥而不染。濯清涟而不妖……香远益清,亭亭净植。”赞美荷莲虽出于淤泥却清雅高洁,赋予荷莲一种超凡脱俗的高山人文情操。

我也爱荷,常去近处大公园,登上九曲大桥,独赏池荷。春赏“小荷才露尖尖角”;夏观“映日荷花别样红”;秋闻“留得残荷听雨声”;冬听“风下接第二版

来到天下第一湾亚龙湾海边,坐在游轮上,海水清澈,能见度7至10米,是三亚最优质的海滩。当我下了游轮,就迫不及待的来到海边,赤脚踩在细软的沙滩上,沙粒洁白细腻,眺望着浩瀚的海面,海水波涛汹涌;一望无垠。海浪翻卷着向岸边涌来,热情似火的阳光照射着我的肌肤,带着淡淡海腥味的海风轻拂着我的脸颊,大海的潮汐漫过了我的双脚,溅起一朵浪花很快的打潮了我的裤腿。海面纯清蔚蓝,碧海蓝天,交相辉映,天色融为一体。我站在碧蓝的大海之中,贴近了自然,仿佛拥抱着大海。我忘情地看着大海,她像一幅流动的风景画,身置其中让我赞叹不已,情不自禁的大喊——大海;你真美!

来到呀诺达热带雨林,很多植物闻所未闻。在景区前,导游分发给我们一人一部电子地图导航讲解仪器。紧接着,装备完毕的我们乘游览车进入风景区。一路上,凡是所到之处遇到的工作人员时,都是一片“呀诺达!”之声,导游说是“欢迎你”的意思。简短的三个字,让我体会到了海南人的热情好客。进入风景区,一番前所未见的奇异景色,游客们时时会发出了一声声“哇!”的惊叹声。参天的椰子树参差不齐,稍细的槟榔树鳞次栉比。还有黄灿灿的富贵竹,古老珍稀的娑罗树,红豆树,菠萝蜜树。独一无二没有花蕊的黄色花朵,被称作是好男人花,比喻真有意思。林中的鸟儿;黑色条纹的大蟒蛇,游客们都会情不自禁来个合影。潺潺的山泉水,清亮亮的小池塘,怪石嶙峋,树荫蔽日,果不其然,热带雨林的异域风情与江南水乡的诗情画意大相径庭。

濛濛细雨中跟着导游来到小木桥上,见到了苍翠欲滴的滴水观音开着红红的荷花。看到它如此惹人喜爱,我不禁想要伸手摸一摸。这时,导游的声音如同晴天霹雳,让我如梦初醒:“滴水观音有净化空气的作用,但是请大家不要随意触摸。因为滴水观音的汁液有剧毒,一再提醒,在雨林中任何花草请不要乱碰摸”。呀诺达热带雨林啊,你很迷人,你真是一部详实有趣的百科全书!这次旅游让我见到了三亚最美丽的景色,真正的蓝天白云,绿水青山,辽阔的南海。呼吸到了最清新的空气、照射着最和煦的阳光、触摸到了最湛蓝的海水、双脚踩过最温柔的沙滩、了解到最风情万种的少数民族、尝到了最美味的海鲜。

祖国宝岛一海南岛。阳光、沙滩、海浪、天涯海角、热带雨林……,你的美丽让我难忘,让我流连忘返。



渴望圆梦

戈金元

心香一瓣

醉荷香

写作班 祝君雅

彼得堡·涅瓦河·桥

写作研究班 陈宪炯

这个城市以涅瓦河左岸丛林中披荆斩棘,首先建起一条异常气派的大街,统一的巴洛克式建筑。街道宽敞笔直,房屋整齐,立面多彩,调和悦目。现在还是保持当初的格局没有变动。沿街房屋基本是三四五层楼。房屋下部全部石材砌成,墙壁厚度竟达一米宽。所以房子坚固无比。又有利于所处的严寒地区室内保暖。虽历二三百多年的沧桑,又经德国法西斯长达二年半的战火摧残,还保持原样至今,且还适应现代交通要求,堪称奇迹。被联合国教科文组织定为世界遗产。又因河多桥多被誉为“北方威尼斯”。

涅瓦河是俄罗斯的三大母亲河之一,又是欧洲的第三大河流。我们团参加了涅瓦河游船的自费项目,一个半小时,每人500元人民币。每张桌子坐四个人,桌上有瓶伏特加、四片蘸好一小撮鱼子酱的面包、四根香蕉与四瓶矿泉水等简单食品。还有水平平平的歌舞表演节目。游船行驶在涅瓦河上,通过玻璃窗领略两岸风光:彼得堡要塞、冬宫、海神柱、“阿芙乐尔”巡洋舰等。涅瓦河水波浪不惊,水质清澈,没一处污水排放口,野生鱼类很多,旅游期间在中国餐馆用餐,每顿有鱼,就产这里。横跨涅瓦河的一座座大桥也是美丽景观之一。钢铁铸成,千姿百态,风格迥异,结构独特,都装有液压传动的开桥机构。地信导游祥子说:涅瓦河上的21座桥梁午夜12点至凌晨5点要开启。开桥时钢铁大桥宛如奔马扬起前蹄,成八字型张开双翅。让外国货轮、客轮开进市内河边停泊,本国船舶驶向芬兰湾。这时城市被分割为两半,不能通行。早晨五时桥梁张开的两翼重新合拢起来,此时桥面又恢复为正常马路。在这期间大多数市民尚在梦中。

食谱禁忌

- 1. 甲鱼忌苋菜、薄荷,食则中毒。解救:吃空心菜汁。
2. 鲤鱼忌甘草,食则死亡。解救:吃麻油二两。
3. 狗肉忌绿豆,食则胀破肚。解救:甘草水煎服。
4. 狗肉忌蒜头,食则血病。解救:吃人乳。
5. 柿子忌番薯,食则患胃结石,多吃死亡(空腹多吃柿子,亦易患胃结石)。
6. 石榴忌生葱、大蒜,食则死亡。解救:吃韭菜汁。
7. 蜜糖忌生葱、大蒜,食则死亡。解救:炒米粉,再用甘草二两煎水,调糊吃。
8. 蜜糖忌豆腐,食则耳聋。解救:吃人乳。
9. 猪肉忌甘草,食则中毒。解救:吃绿豆汤。
10. 杨梅忌鸭肉、羊肉,食则中毒。解救:吃人乳。
11. 湖蟹忌柿子,食则腹泻,食多则死亡。解救:吃绿豆汤或藕节。
12. 龟肉忌薄荷,食则患疝气病。解救:吃空心菜。
13. 白酒忌柿子,食则头昏,食多死亡。
14. 白酒忌柿子,食则胸闷。解救:韭菜红枣各半斤,水煎服。
15. 龟肉忌冬笋,食则中毒。解救:甘草煎水服。
16. 螃蟹忌泥鳅,食则中毒。解救:吃黄泥水。
17. 蟹忌香瓜,食则中毒。解救:吃柑桔皮。
18. 蜜糖忌鲫鱼,食则中毒。解救:吃甘草水。
19. 蜜糖忌毛蟹,食则中毒。解救:吃甘草水。
20. 兔肉忌芹菜,食则易脱毛发。解救:吃蟹。
21. 红柿子忌棒冰,食则中毒。解救:穿心莲二两煎水服。
22. 黄瓜忌花生,食则伤身。
23. 梨子忌开水,食则泻肚。解救:吃氯霉素二片。
24. 猪肉忌田螺,食则易脱毛发。解救:吃绿豆汤。
25. 羊肝忌竹笋,食则中毒。解救:吃...