

万寿宫

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办 (学习资料 内部交流) 第八十五期
2013年12月8日 电话:65235830 电子邮箱:szlndx@126.com



民进苏州市委老龄委领导视察我校 金益龙 摄

读书，老年人幸福生活的基石

——再谈老年大学校园文化特征

苏州市老年大学教务处 陈锦安

人均寿命不断延长的趋势既是人类进化、科技进步的成果，也是人类心理向往和文明发展的不变方向，因此社会老龄化成为必然趋势。有预测我国到2050年人口平均预期寿命将达到85岁，于是要求社会管理要推进能适应老龄化社会的改革创新，这种社会管理的改革创新是全方位的，这里只就其中的一个方面——普及终身教育与学习说点看法。

人随着年龄的增长体力将衰退，而智慧和智慧还是在不断地增长，但缺少科学文化知识或缺乏学习兴趣的人或没有条件学习的人是不可能具有这种增长的。所以人们要充分认识到终身教育和学习对老年群体有着空前的重要意义。

一、终生学习，不断进取是老年人获得幸福生活的原动力，是实现积极老龄化社会的奠基石。

人均寿命的不断延长的本质原因，不是无效寿命的延长，而是人类基因参与身体保养和修复，使身心健康水平在改善，是人的身体在进化，是人的生命力、生产力、思维力在更长时间里持续，保持相当的活力。有学者提出，年长者在知识综合中更显优势，随着教育整体水平的提高，社会对健康、文化、科技、服务的不断发展进步，将有力地推动社会的全面创新和文明水准的提高。因此在进入睿智老龄社会后社会将显得更加成熟，更加和谐。当然这就要求老年人在生命的全过程中，通过终生学习，不断进取，开拓视野，更新知识，平和心灵。一个社会中睿智老人越多，对社会的进步越有利。

人的智慧和力量从哪里来？大家都会回答从学习中来。学习的基本方式是什么？这就是读书。在数字化时代的今天，书的领域十分宽泛，因此今天的读书应概称为阅读。阅读是人们汲取知识、获得智慧的基本方法。一个家庭要求子孙好好读书，既是希望家族在不断的繁衍生息中兴旺发达，也是寄希望于子孙为国为民有所作为。一个国家一个民族提倡阅读是要用阅读打牢国家的文化根基，造就民族的心灵高地，提升人民精神气质。终身学习在今天的中国，虽然还是首先要满足公民个人谋生发展的需要，其次才是闲暇爱好的需要。但是作为经济发达地区和60岁以上老年人口已经占总人口比例22.28%的苏州（民政部门预测到2020年苏州每4个人中就有一个60岁以上的老人），在老年人中大力提倡积极休闲学习，是把苏州建成学习型社会的一个不可小视的组成部分。所以我认为我们老年大学的学员要在全民阅读活动中带好头，既为我们自己的幸福生活也为苏州和谐社会的建设，倡导良好的文化生态，使老年大学学员人人爱读书成为社会的一道靓丽风景线。充分凸现老年大学学员自主学习，自觉学习，主动学习做健康老人的精神气质，人人争做睿智老人，自信、自为地提升自身的生命质量，在健康、长寿和促进社会进步的生命过程中越走越远。

二、倡导学以益智、学以修身、学以健体的校园文化氛围，为实现健康老龄化、积极老龄化而读书，增强读书的动力，营造人人爱读书的老年大学校园文化品牌。

阅读能力的高低直接影响到一个国家和民族的未来，因此作为一个国家、一个政党把阅读作为重要的国家战略采用各种形式推动全民阅读。对于个人而言，要想自己的人生有意义，生活得健康美满，对社会有贡献，就要把阅读当作自己的生活习惯来培养、坚持，当作自身的精神需要来追求，当作自己人生进步的方向去攀登。读书会使我们的生命阳光灿烂，凯勒说过：一本好书像一艘船，它会带领我们从狭隘的地方驶向无限

广阔的生活海洋。一个人如果一生都能一以贯之地坚持读书，勤于思考，善于实践，真正把渴求知识并付之实践融入整个生命过程之中，那他的生命一定是如诗如画。

我们的党和国家把构建终身教育体系、建设学习型社会作为促进全民学有所教、学有所成、学有所用的总体要求列入了国家中长期教育改革和发展规划纲要。终身学习是为了满足人们学习的多样化需求和人们对美好生活的期盼营造一个人人可学、时时可学、处处可学的学习型社会，老年大学作为终身学习体系建设学习型社会的一个重要组成部分和为老年人营造的一种学习机构，为老年人的求知创造了良好的条件。所以我们老年大学的每一个学员都要珍惜这个大好的时光，把读书养成自觉的学习行为，做到人人爱读书，人人自觉读书，让读书使我们老年人的生活充满美好的韵味，让读书使我们老年人有质量的生命高尚而尊严。

在社会主义的中国，老年大学是社会为老年人创造的读书学习的圣地，我们每一位学员要珍惜这个环境，为做一个健康老人读书吧！为做一个睿智老人读书吧！为美满家庭读书吧！为和谐社会读书吧！把人人爱读书孕育成尊重生命，享受高尚生活的老年大学文化品牌。

三、倡导自主学习与开展丰富多彩的读书活动结合起来，让书香滋润每一个老年人的心田。

于丹教授对于读书有十分精彩的表述，她说：读书不是非要拔高到一种信念、一种要求，阅读应该只是一种生活方式而已，是一种生命需要。还说要为生命而阅读那是要用心灵的，我们读遍别人的书，最后是为了读懂自己的心。我们只有读懂了自己的一颗心，再去观世相人心，自己的智慧才会更透彻。读书，一方面它带来生命的自信，另一方面它会让自己的心更多地去去看去理解别人的角度。所以我认为，读书主要是靠自己，自觉去读书，读什么书，怎样来读书，都要有自己的设想和规划，这样才能读进心里去。读了有什么样的心得，又有什么样的行动，这就看各个人的悟性了。

当然，一个民族一个国家有自己共同的精神家园，有核心价值体系和共同的思想基础。历史的、世界的、人类的文明都为我们提供了宝贵的精神财富，这些都只有通过读书才能获取。所以老年大学作为社会主义国家的教育阵地，应尽组织学员开展读书活动的社会职能，指导学员读书是学校应尽的责任和学校工作范畴应有的内容。根据老年大学的教学实际，我认为在每年的老年节前后可以组织学员开展读书月活动，各系可以结合当年的教学内容，学员的思想状况，学员的兴趣爱好有计划有指导性地组织学员开展主题读书活动。学校网站、校报校刊提供交流读书心得体会的平台。系、校二级举办读书交流会、演讲会等。激发学员的读书积极性，推动读书活动，弘扬读书活动产生的正能量，丰富学校文化生活，提升学校的教学质量和影响力。



老有所学 李章燕

民进苏州市委老龄委一行来校考察调研

11月15日民进苏州市委老龄委一行九人，在民进苏州市委组织处长周全带领下我校考察调研。常务副校长顾洪同志陪同客人参观了各专业教室和校园环境；详细介绍了学校在市委、市政府领导下，在社会各界支持下，办出特色、办出规模，以解决老年人求知求学需求

的做法；介绍了学校管理工作中突出人性化服务的举措。

参加调研的同志，一致赞扬现任学校领导班子的新思路、新方法、新举措。坚信老年大学，一定能走出一条以政府为主，社会各界参与办学的新路子。

(办公室)

盼望着，属于我们的大学开学了。欢天喜地，踏进焕然一新的校园。每人领到一枚校徽，含万寿宫图像，这是苏州市老年大学的标志。园园的，小小的，朴实无华，红光闪闪，包含着方方面面的关怀期望和深情厚谊。

老年大学是令人心向往之的场所，活到老学到老，重悟道，再充电是大家的共同心愿。随着城市化发展，经济突飞猛进，天堂苏州喜迎各方精英凤凰创业筑巢，新苏州人口剧增，包括跟儿女一起过来的离退休老人。东北的、山西的、新疆的、广东的……来自五湖四海的老年人，他们跟老苏州老年人一样，在帮忙照料儿女以及第三代的同时，都希望有一个同龄人学习交流的场所，一个增进健康与友

谊的精神家园。为满足更多老年人的需求和愿望，在市委市府的大力支持下，在校领导、老龄委等各部门各方人士的重视和吁请下，财政拨出重金，才使校园得以整修扩建。这些钱款可都是在职员工纳税人的辛勤付出，表达了无数劳动者对老年人的爱，让我们分享了改革发展经济增长的成果，真是幸运之极。

目前，学校有22个专业，200个班级、8000多名学员，校园美丽，设施先进，管理科学，堪称一流。

凝视校徽，读着她无声的语言，感受她无限的深情，佩戴校徽，我们感动不已，自豪不已。能在这样的学校上课，我们倍感荣幸，倍感珍惜。祝愿苏州市老年大学越办越好，祝愿老师同学们健康快乐每一天！

校徽情深
乐儿

当班长是助手，是服务，也是一份责任

民歌戏歌(2)班 屠芳

我

参加学习的老年大学民歌与戏歌(2)班是今年秋季学校扩招后新建的班。9月16日下午开学第一天，离上课时间还有十多分钟时，朱敏祺老师把我叫去引见了音乐舞蹈系的张老师。就这样，我毫无思想准备意外地当上了班长。从张老师处领回了一大摞教材、教学进度表、校徽和学员点名册回到教室，我站上了讲台，在朱老师示意下，我作了自我介绍，同时把自己的名字大大的写在了黑板上。然后在另一位学员朋友的协助下，我边点名边分发教材等物，同时收取教材工本费。最后，我诚恳地对大家说，从今以后，我们班是一个集体，作为班长，我愿意当好朱老师的助手，组织管理好班里的各项事务，努力为在座的各位学员服务好，大家如

有什么需要与学校、与朱老师反映、沟通的事项可随时与我联系。紧接着，我又把自己的手机号码写在了黑板上。开学第一堂课，我的开场白赢得了同学们热烈的掌声。我们班现有学员60名，绝大部分都是今年扩招后慕名来向朱老师学习民歌与戏歌的新学员。针对这一现状我认真思考了该如何当好班长的几点想法，于是在第二堂课上课前，我征得朱老师同意，慎重地向全体学员强调了三点：第一通报了我班学员的组成情况，强调这是一个新班，新学员多，我结合自己跟随朱老师学习三年的体会，简要介绍了老师的教学特点，要求大家珍惜每一堂课学习的机会，才能学到知识，提高自己；第二，强调遵守课堂纪律，老师上课时，不讲话，不交头接耳，

不大大声接听手机，指出这是对老师的尊重，也是对其他学员和自己的尊重；第三强调执行每堂课签到和请假制度，这样既方便统计每堂课出勤情况，又对随意缺席现象有了一定的约束，请大家支持配合我。我表示，有信心在朱老师的指导下，把我们班建设成一个团结的、和谐的、充满活力的快乐集体。我的简短发言，老师和同学报以一片掌声，也更增强了我当好班长的信心。如今，我班同学上课认真听讲，专心学歌，进步较快。学员如遇身体不适，外出旅游，家中有事都会主动给我打电话请假。我十分感谢大家的理解配合，决心在认真学习唱歌的同时，努力当好老师的助手，热心为学员服务好，并把这看作是自己的一份责任，努力争当一个合格的班长。

精
灵声乐
(十)
班

倪慧林

腊月初九日，在陈懿宣班长精心组织、汪萍一老师亲切关注与众多学员热情参与中，声乐四班二〇一三年期末联欢的文艺汇演精彩继续，完美收官。

文艺汇演中，吹、拉、弹、唱、跳（包括各种戏歌、舞蹈以及自编歌曲）等多种才艺表演给老年朋友自身带来无穷乐趣。

尤其感人的是节目表演中有两位年逾八旬的老人挺身而出，激情亮相。一位是八十五岁高龄的李爱华大姐用她那纯真朴实的嗓音欢唱着“老师老师我想你，……你是我最美好的记忆。”虽然她本人也当过老师，但依然把感恩的心灵奉献给天下所有辛勤育人添才的

老师；当然也就包括老年大学校园内近在咫尺的课堂老师。另一位是正当八旬年纪的郁志信大哥用他那娴熟而灵巧的双手弹拉着背包式的手风琴，与钢琴能手王之镛先生一起合奏了《走进新时代》和《茉莉花》两首新老歌曲。前后两者均获得全班师生最热烈的掌声。可谓老有所为、老有所乐、乐此不疲的“夕阳精灵”。

在文艺汇演中，还有年岁不小的俞玉明、董临钰两位大姐先后参与了女声小组唱《锦绣江南》以及舞蹈表演《牧羊曲》，可谓是能歌善舞、配合默契的“艺术精灵”。还有苏先生雄厚宽润的男声独唱《夕阳红》及其夫人印大姐柔美和顺的越剧戏歌《沙漠王子》片段，恰好夫唱妇随，刚柔相济。更有较为年轻的郭园“小妹”在接近汇演尾声时用她那欢快的舞步跳起了纵情的西藏舞，轻盈浪漫，乐不可支。仿佛将现场的老年朋友带回到无忧无虑的孩童时代，可谓万寿宫校园里呈现的“小精灵”。

文艺汇演中，汪萍一老师不仅担当了部分曲目的钢琴伴奏，而且还在全体学员的热烈掌声中伴随着优雅的《苏州的月亮》乐曲声进行了婀娜多姿的舞蹈表演；又用圆润的美声弹唱了外语歌曲《雪花》。陈班长不仅参与了女声小组唱《烟花三月下扬州》；还与同学魏惠合唱了沪剧《雷雨》中的“盘凤”片段。

文艺汇演中，尚侶云、唐银凤两位大姐以及王之镛先生不仅分担了部分曲目的钢琴伴奏，而且还各自作了钢琴独奏或独唱歌曲的表演，多才多艺，别有情调。徐伟江先生不仅负责舞台音响的全程调控，而且还自告奋勇地担当了最终组合唱的总指挥，抑扬顿挫，干脆利落，颇具艺术行家风范。

值得一提的还有年过七旬的黄秀杰先生原先是餐饮等行业拼搏多年的名企老总，现在班内外既是文艺活动的积极分子，也是助人为乐的热心人。每次联欢会及自由聚餐都积极参与节目表演，并将餐饮文化与老年朋友的文化生活融为一体；还凭着一手得体的书法为节目表演展示朋友们自行创作的诗词歌曲，别具一格，不愧为“秀杰灵”。

声乐四班二〇一三年期末联欢的文艺汇演从全体学员齐唱《步步高，新春到》开始到最后由徐韵华、詹传龙领唱的男女声组合唱《我爱你中国》圆满落下帷幕。整个文艺汇演除了以上列举的精彩表现外，还有不少各具特色的节目表演，包括多人次的男、女声独唱、小组唱以及各种戏歌。声乐班不仅是老年学员学唱歌曲的教学课堂，也是老年朋友追求艺术和欢乐的文艺园地。老有所学，老有所为。在万寿宫校园内，老年朋友不愧为快乐无穷的夕阳“精灵”。

向同学们致敬

电子琴五班 杨木春

我在老年大学学习电子琴，因故中断。无奈只好做五班的插班生。因为这个班的上课时间不妨碍我接外孙，而且老师也是教过我的。

上第一节课，我就大吃一惊，老师在回课时，请同学轮流到讲台上去弹，大家都弹得很好，博得老师和同学们的一片掌声。“怎么都弹得这么好？”课间我问邻座的同学。“都在下功夫练。”她说。是呀，知道怎么弹和弹得好不完全是两回事。要想弹得好，条件好和悟性强的人要练，条件和悟性都一般的人就得更得练了。功到自然成。

这个班的同学的学习精神真令我佩服。一位苏大退休的张老师都74岁了，还来学电子琴。她学得很超然，完全是为了探索未知而学。想进入电子琴王国看看里面的奥秘。她在老年大学已经学习了好几科目了。至于琴练到什么程度量力而行。我前座的一位同学要照看孙子，每次上课她都要骑半个小时的电动车，风雨不误，在上班高峰，随着马路上快速的电动车流赶往老年大学。她说现在没时间练可以先学，等以后有时间再练。学习计划安排得还很科学。还有一位苏大退休老师腕骨骨折没好，打着石膏就来上课。她说不能弹还

能听呢。有的同学上课前匆匆赶到，额头浸着汗水。不知又有什么忙事缠身，却又非要来上这节课。一位家住木渎的同学，每次都是早早到学校，离校越远却来得最早。那些早早到学校的同学，打开琴盖戴上耳机就开始练习……

看着这些同学不懈地追求，你不折服？！她（他）们在追求充实，追求自己的梦想，追求生命的璀璨。她（他）们在默默地影响着周围，和大家一起走在器乐艺术的追梦路上。

这个班的同学虽然大多数都是独来独往，但却是团结友善的。记得我刚来这个班，全班二十来人就到一个同学家去吃饺子。这着实让我这个爱吃饺子的东北人吃惊不小，那得准备多少饺子呀？可我猛然省悟，都什么年月了，这不单单是吃饺子，而是去享受这个集体温馨而热闹的氛围。

这个班又是一个强大的集体。每次回课时，上面的同学在弹，老师在旁边打着节拍，下面的同学在伴唱。她们不是低头忙自己的，也不是静观演奏者的表现，而是和演奏人融为一体，去完成一项共同的任务。让那些紧张的人减少了慌乱，稳住了阵脚，完成了自我挑战。

这些平均六十多岁的人，重新走进校园当起了学生。她们经历了大半辈子的风风雨雨，满载人生的收获却又不老。而她（他）们的老师却是一位二十几岁具有现代感性格直爽的北方姑娘。大家走到一起真是幸运，但又是不容易的，好在双方都有共同的追求，相同的精神，就像这温馨激扬的音符，总能奏出和谐乐章。

音乐使人永远年青，歌声会瞬间把你带到生命中的不同年代，每当我们随着老师的琴声在演唱，都会十分陶醉，仿佛又回到意气风发的年青时代。虽然现在的歌声有些深沉和沙哑，但我们的心情依然是激动和飞扬的。

岁月沧桑，风华不在，剩下的只有智慧了，我向这些老年大学的同学致敬。



春风又绿江南岸

陈美珍

搞好教学工作，遇有认真负责的班主任和班长的鼎力辅助，这对教学工作无疑可带来极大的支持和推动作用。我在市老年大学执教多年，在这方面尤感深刻，可谓感受良多，获益良多。

我在市老年大学任教历史文化班，文史系系主任是冯圭璋老师。冯老师是位经验丰富的教育工作者，年长我三岁，就像兄长一样亲切关怀和支持我工作。冯老师在历史方面，尤其对于历史事件和历史人物的评价也往往有独到的见解。我们常常会为此交流和探讨。我其多多得有裨益。

冯老师对教学上的管理、后勤服务工作也是精心负责。遇到困难，及时解决。甚至对于我在上课前的细节准备工作（如话筒、粉笔等）也是细心检查，恐有疏漏，真是于细微处见精神！

贴心的系主任与班长

历史文化班老师

黄锡之

同样使我感动和不会忘怀的是班长徐永德，他原是市第三中学总务主任，徐班长平时话语不多，然总以微笑待人，给人以亲切的感受。他对班长工作，尽心尽职，记得有次上课前，我突发高烧，虽撑起床，但无力抵校，我求助于冯老师和徐班长，他俩安慰我放心养病，并及时通知到班上每一位学员，终使我释然。

老年大学的学员来自四面八方，许多班上学员年龄高、体质弱、记性差，所以诸事繁杂。他始终面带笑容，心为学员可急，事为学员可急，尽力做好每件事。每学期的报名、补遗、签到等工作，他都安排得有条不紊，获得学员们的一致好评。

遇到这样的贴心系主任和班长，更促使我有信心和决心把教学工作搞好，激励我为苏州市老年大学的教学任务作出积极的贡献。

特别深情地赞扬了盲人朋友眼盲手巧、身残志坚的高尚行为和情操，且勉励我们要向盲人朋友学习。

短短一个小时的联欢始终充满了浓浓的欢乐友好的气氛。不管是盲人朋友的男女生独唱，还是我们的节目，都表现出友善互敬的情谊和良好的台风，有些节目也不乏生动感人的艺术魅力。特别是诗朗诵《美丽的人生》（唐安玲同学专门为此而作）更是满腔热忱地讴歌了盲人朋友克服了常人难以想象的困难，实践了“天道酬勤”之大道，有力表现了他们不甘做社会的累赘，而争做对社会有贡献之人的高尚情怀和砺志精神，受到盲人朋友一致喜爱，也打动在座的每个人。

联欢刚一结束，市盲协主席苏州大学王恤民老师就走上前紧握住朱秀生老师的双手激动地说：“你们的演出太精彩了，我们很受感动，非常满意！谢谢你们！”朱老师谦和地微笑着说：“要说谢应该先谢你们，因为我们从你们身上学到了很多宝贵的东西！今后我们还会再来看望你们，和你们交朋友。”

与盲人朋友联欢侧记

朗诵表演班 马如云

上学期十一月二十七日上午九时半许，市残联演出厅内爆发出热烈的掌声和喝彩声，这是哪个剧团在演出？你看了市残联大门上方的醒目标语就会明白：

热烈欢迎 苏州市老年大学朗诵表演班 来与盲协联欢
苏州市福彩秋韵朗诵艺术团

艺术指导带队教师朱秀生在演出前首先致辞。她向在座的所有盲人朋友及市残联的有关领导表示亲切的问候，并致以诚挚的谢意！她

简讯

在以左笔书法驰名于世的费新我先生诞辰110周年之际，中国书法家协会等有关单位，通过媒体向全国公开征稿出版纪念文集，文集中苏州市有10多位作者名列其中。并于去年十二月一日赴北京人民大会堂参加“费新我诞辰110周年座谈会”。我校陈以帆、章致中、庆旭、詹小娴四位同志被荣幸的邀请参加了座谈会。

办公室

我的梦——上老年大学

原葫芦丝高级班 姜白妹口述邓和娣整理

我叫姜白妹，生于1954年，是吴江屯村金家坝乡下农民。小时候由于家中兄、姐较多，家境贫寒，只上了两年半农半读，连初小也没毕业。2005年，我到苏州给女儿带孩子，接送外甥上学，平时在家中没事。

2006年，我很想上市老年大学，只是听别人说：“老年大学这‘门’很难进的，要有文化、有学历、有工作证、退休证。”这证那证，而我一证也没有，只有一张身份证。那时，我不管三七二十一，到学校去看看，并向学校说明了我的来意，学校很热情地接待了我，并同意我报名参加学习，高兴之余，也让我惊呆了，大学里有许多学科，什么舞蹈、声乐、二胡、钢琴、电子琴、太极拳、健美操等……心想这些都是我喜欢的呀，到底先学哪一门呢？最后决定先报一门电子琴班吧。然而学习电子琴首先要认识五线谱，这五线谱对我来说实在是太难了。顺着“哆来咪”还可以认识，但只要打乱，我就不认识了。手指弹琴键僵硬得很，一点儿也不灵活。教电子琴的谢家静老师，鼓励我。给我打气，通过两年的学习，我拿到了有生以来的第一张证书。

在学习电子琴的同时，我还参加了声乐班的学习，程美宝、朱敏琪、黎珩等老师个个尽职尽责的教我们练声，发声，唱歌时的气息等等，让我受益匪浅。

2008年，我又参加了二胡起始班的学习。李智钊老师更是认真耐心手把手地教我们。然而到了2009年8月8日下午两点左右，一场灭顶之灾降临到我的身上。在苏

福路的三叉口一辆大货车把我和电瓶车卷到了车轱辘下面，硬是拖出去十几米远。在医院里，昏迷了三天三夜。是医生护士挽救了我。醒来时，不会说话，不能翻身，更不能吃东西，眼睛斜鼻子歪，牙齿全部移位，肋骨断了十三根，面目全非，样子看上去很可怕。虽然这起交通事故货车司机负全责，但我肉体和精神上所受到的痛苦，是无法用语言来表达的。到现在，还有后遗症缠绕在身。

2011年，我又参加了葫芦丝起始班的学习，我深知吹葫芦丝要天天练。自己基础差，记忆力差，身体素质弱等因素。告诫自己一定要认真练，让自己也尝尝考级的滋味。因此我在自己腿上打拍子，打得腿都红肿了，我坚持练。天天吹葫芦丝，吹得面红耳赤，吹得嘴很痛，脑子胀，但我不放弃，坚持练，在离考级还有十几天的时候，我又生病了，感冒发烧，嘴上全是红泡泡，连饭也不能吃，但我还是克服困难，坚持练习。在学姐沈卫星的指导和帮助下，坚持苦练，有时一首曲子要吹它个五、六十遍，真是功夫不负有心人，有付出，就有收获。今年8月29日，我顺利通过了葫芦丝六级证书的考试。那一刻，我笑了。

今后我将更加努力地学习，在老年大学这所学校里，不断充实自己，提高自己，增长自己的知识，圆我的梦。

致校徽

写作研究班 杨昌杰

金秋时节，来我相伴。
金红闪亮，深感荣光。
幸福乐园，耕耘徜徉。
佩带在胸，爱在心上。
同度夕阳，老当益壮。
终身教育，社会新倡。
学员守则，践行榜样。
金红校徽，内含斗量。
佩在胸前，刻印心上。
学府精神，宏博远扬。

登北寺塔（古风）

钢琴二（1）班 钱莉莉

白云深处隐峦峰，地铁高架似蛟龙。
洋房古屋相融照，小桥流水绕城中。

游穹窿山孙武苑

行草研究班 戚维才

惊天兵法出穹窿，孙武名扬四海中。
十又三篇强国计，安邦定鼎大江东。

路漫漫兮，接力奋斗兮

——《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》的学后感

声乐（4）班 陈懿宣

党的十八届三中全会通过了一个与我党命运、我国的存亡、人民利益息息相关的极其重要的文件——《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》。《决定》再次吹响了改革开放的新号角，为我们绘制了一张建设美好家园的崭新的宏伟蓝图，令我们踏上完善和发展中国特色社会主义的新征程。反复学习仍然感到犹如一缕清新、舒适的春风扑面而来，让我们愉悦、欣慰、精神倍加振奋！

全面深化改革的总目标是完善和发展中国特色社会主义制度。这是中国共产党领导中国人民一代接一代浴血奋战传承下来的成功经验的总结。如今，我们又一次站在了奔向总目标的起跑线上。然而，“树欲静而风不止”，改革的进程中，不时会触到许多暗礁。不是吗？尽管改革开放35年以来，我党取得了一个又一个举世瞩目的辉煌成就，中华人民共和国以昂扬的姿态屹立在了世界的东方，令人兴奋。但无论怎样高喊“反腐倡廉”的口号，党内仍

存在着形形色色、大大小小的“蛀虫”，如果不把他们挖出来，后果不堪设想。鉴于此，全会提出了坚持用制度管权管事管人，让人民监督权力，让权力在阳光下运行。

习近平的“老虎苍蝇一起打——把权力关进制度的笼子里”这一新提法不仅形象生动，更体现了对权力坚定不移地加大力度的监督，坚决贯彻十八大精神，提高我党拒腐防变和抵御风险能力，加强反腐败体制机制创新和制度保障，建设廉洁政治，把“干部清正、政府清廉、政治清明”摆到了深化改革的首要位置上来抓。习近平身体力行，他一上任，就狠抓党内的腐败，心不慈、手不软地向那些贪官开刀，这使全国人民拍手称快，也从内心看到了希望，从而更坚定了跟党走，服从党领导的决心。学习全会精神，感触至深的不仅是反腐倡廉的问题，还有深化改革涉及到了方方面面，无所不包，可以说是全方位，不留死角的考虑到了，既有深度，又有覆盖面。《决定》中提到了经济体制改革等11个方面的体制改革；设立国家安全委员会和全面深化改革领导小组2个新机构，这是前所未有的；提出6个

“紧紧围绕……”和14项主要任务。

国家主席习近平在十二届全国人大一次闭幕会上的讲话中，9次提及“中国梦”，44次提到“人民”。“中国梦”是这次提出的一个新词儿，它道出了全国各族人民的心声，它凝聚了几代中国人的夙愿，体现了中华民族和中国人民的整体利益，是每一个中华儿女的共同期盼。归根结底，它是实现中华民族伟大复兴的最伟大的梦想！这也是深化改革的宗旨所在。然而，要实现这伟大复兴确是一项光荣而艰巨的事业，它需要在中国共产党的领导下，全国各族人民戮力同心，接力奋斗，需要几代人的努力。讲话中，习总书记又44次提到了“人民”。这说明这位我党最高层领导人的心里始终装着人民。

十八届三中全会在我们的脚下铺开了一条光明的康庄大道，我们要毫不犹豫地走去。但深化改革的新征程或会布满荆棘，那就需要我们要不畏任何艰险、攻坚克难，哪怕面对坎坷崎岖的小路，也必须一步一个脚印地勇往直前，决不回头！我肯定看不见那“待到山花烂漫时，她在丛中笑！”的美好时光了，但我也应该紧跟新一届领导班子的前进步伐，永远不辱致公党员的崇高使命，脚踏实地的发挥我的余热，为深化改革奉献我的绵薄之力！

改革开放只有进行时，没有完成时！

全体中华民族的好儿女，从新起点出发吧！迈开脚步，踏上征程，伸出双臂去拥抱中华人民共和国光明、美好的未来！

路漫漫兮，接力奋斗兮！

日前，我班同学相聚在阳澄湖半岛，共叙五十年的同学情。回顾已经整整半个世纪的同学间的往事，大家都感慨万分。

我们是1963年9月进入江苏师院附中初中部学习的，全班有46名同学。在课堂上，我们认真听讲，刻苦学习、书声朗朗；在西花园里，我们嘻闹欢笑，畅言相伴；在操场上，我们跑步、做操、运动会上角逐；在课余时间，我们参加各种兴趣组活动，学习技能，发挥特长；在校外，我们到大桥上帮人推车、影剧院内当志愿者，学雷锋争做好事；在寒暑假，我们互相串门，家长里短，两小无猜。1966年正当我们初中即将毕业，文化大革命冲毁了我们的升学读书的梦想。在停课闹革命期间，我们困惑、迷茫。大串联期间，“红五类”的同学斗胆带着“黑七类”的同学到北京去串联，到天安门接受毛主席的检阅。1968年12月，我们响应毛主席的号召，到昆山农村去插队，接受贫下中农的再教育。大家分散在四五个大队各村子里。难得农闲不出工，几个村子的七八个同学小聚一次。到老家借凳子、借碗筷，到自留地挑菜摘豆。拌黄瓜、煨青菜、炒豇豆、咸肉煮萝卜汤，大家吃得啧啧香，一锅白米饭都盛光，就连一张黄灿灿的锅巴也一抢而光。欢笑声盈满知青小屋，大家忘却了劳动的艰辛、生活的苦涩，只有那割不断的同学之情。

七十年代，三名同学被推荐上大学、上师范学习，大部分同学陆续上调回苏州，就业于各种行业。接着，同学们先后结婚，在婚礼上同学之间都相互祝福。八十、九十年代，大家都进入既要赡养老人，又要培育子女，还要忙于工作的繁忙时期。有的同学还因企业改制，无奈下岗，自谋出路。欣慰的是同学们的子女都进入了高校学习，学有所成。这是每次同学聚会聊得最欢快的话题。难忘我班同学的第一次大聚会是在1990年春节。在南门商业大厦的会议室里，我们请来了恩师奚老师、张老师，大家纷纷与老师合影，张

五十年的同学情

英语口语六班 任焕珍

张合影留下大家灿烂的笑脸。以后的若干年里，只要有同学从美国回来，我们就全班大聚会；其他则男女同学间的小聚会。我们先后参加了母校九十周年、九十五周年、一百周年校庆活动。我们又先后参加了1998年10月附中老三届离校三十周年、2008年10月纪念附中老三届上山下乡四十年的团聚盛会。瑞云峰旁一次又一次留下我们的合影。每次全班聚会，四位居住在上海的同学都会赶来参加。近十年，同学们的子女都先后结婚，出席婚礼成为我们同学聚会的又一机会。不少同学乔迁新居，参观新居也成为我们聚会的好时机。大家陆续退休后，有的上老年大学学习，有的结伴去国内外旅游，有的肩负起领养下一代的重任，有的发挥余热继续工作。丰富多彩的退休生活、养身锻炼促健康是大家聚会的新话题。竞相观赏手机上同学孙辈的照片，幸福的笑脸洋溢在同学们的脸庞。

每次同学聚会都有热心的组织者、联络员，茶馆、园林是聚会的主要场所。每次聚会，大家都很高兴，一直感觉欲言未尽；谁缺席，大家都增加一份牵挂。每次聚会结束，互道珍重，“下次聚会时间不要隔得太久”是临别时最多的言语。

我和另两个同学先后患重病，同学们纷纷到医院或家里探望，同学们的关切一扫我们的心理阴影，积极治疗，奋力抗争，至今我们都康复得很好，同学们都感宽慰。

附中求学同窗缘，真情依旧五十年。同学情，别样情，最纯真，特朴实，五十年的同学情尤为珍贵。岁月沧桑，我们都已经不再年轻，但我们的心依然年轻；我们会一起变老，但同学情会像陈酒一样越来越醇香。珍惜吧，同学情，如同珍惜自己的生命。

吴地探寻

遗弃的古代水利工程

潘家炎

穹窿山下，藏书西部有一个建于宋代的水利工程——三堰二池五闸。具体在什么位置呢？不清楚，只是史书上有这样一段记载：“三堰五闸相传为赵宋时所创建，为古代水利工程，地址在今社光、兴奋、农林三村交界处。分上堰、下堰、过山堰、圆塘池、荷花池。上、下两堰相连，中互一堤。三堰两池中置有五闸，以司启闭。其风景幽绝，与西湖仿佛，置身其间，尘虑一空。”

果真如此吗？積虑多日，终于在今年连续走了三次，从木渎乘506公交经合丰路直达终点站社光村，那里就是小园岭，如果沿着小道穿过村子，弯弯曲曲上山就能跨过小园岭，到达香山下。但我没有上山而是沿着村路向北，没有多少路就是传说中朱买臣前妻跳水被打捞的捞村。捞村正在修整村路粉刷民房，河边装修一新，小桥油漆光亮，一副新农村的景象，令人心旷神怡。朱妻跳水的小桥变成了木桥，而且村子一边的河面上架起了好几顶木桥。再也分辨不清哪一顶才是所谓的跳水捞桥。好在我们的祖先教导我们讲究中庸，不要太计较事物的真假是非，大致知道如此就行了。

从捞村继续往北顺着公路走，就来到了上堰村。上堰村里有一座新修的古庙，或者是祠堂，紧闭着大门。问了好几个人后来才找到了管钥匙的，打开庙门。庙里保存着一块石碑，字迹模糊，用水淋湿之后才看清是“仿佛西湖”四个大字，上款：堰闸公所，下款是：春江黄恩湛撰。另有一个碑额，不见碑身。碑额上有六个篆体字：重修堰闸铭记。村里的几个村民听说我是找三堰五闸，十分自豪的介绍说是古代水利工程，自告奋勇地带我去看上堰湖和下堰湖。上下堰其实是一个湖，只是一道堤坝分隔着。现在堤坝中间的湖闸还在，渠道依然，只是堰湖长期不用，被人当作鱼塘放养鱼鳖了。我问村民有没有见过《重修堰闸铭记》的碑身，说是没有见过，也有的说以前确实有的，只是被打碎后砌在闸堤中了。我们又沿着湖的四周去找，在上堰湖的闸堤中见到了那块青石碑。但因为碑侧身被砌在石堤坝中，无法看到文字。从青石碑大小来看应该是的，但是没有看到文字不能最后确定。上堰的北面就是东西向的朱买臣路，路北就是荷花池。荷花池与上下堰之间也有堰闸相隔。如今的荷花池只能见到有沼泽、野草和芦苇，浩大的池水差不多已经不复再见。

离开上堰村后，沿着朱买臣路继续向东向北走，继续寻找三堰二池五闸的上游。一路绿树幢幢，蔽日遮天。路上只有偶尔见到村民骑着电瓶车经过，难见游客旅人。怡神舒心的山林佳景，这是在城市中所见不到的。我没走多久来到了堰头村，穿梭在迷宫式的小山村中，问了好多人弄不清往西就是朱家场。朱家场传说就是朱买臣的家乡。但年代久远离今已经2000多年，谁也不知道村子中他的故居在何处。如今村子里居然大多数姓朱，也许都是他的后代也未可知。在堰头村徐家场和朱家场之间是一大片湖面，这就是著名的三堰之一的过山堰，又叫顾山堰。湖水清澈，流过一个顶长桥下的堰闸，奔向南去。两个村的村民视过山堰为村里的中心，三三两两的妇女聚集在这里清洗衣物、菜蔬。

再往上游就是圆堂池了，但那一带被密密树林所覆盖，其间已经很少有人进出。有的村民说已经不复存在，也有的说依然还在。但因为时间不早，我只能以后有机会再前去探索。历史的迷雾遮盖着这一切，使得我们如今的人们不是很清楚过去人们的生活，更不清楚一些历史地名，水利工程。近几十年来，穹窿山区已经变种植农田为经营树木，这样的变化使得有上千年历史的水利建设化为乌有。人们的眼光只是看重那些能产生经济效益的东西，如那些鱼池、树木、草皮、石材，没有人再去重视过去那些无用的工程。曾经祖祖辈辈为之流汗，为之费尽心血的水利工程已经逐渐被人遗忘、被人废弃。假如你去问当地的那些青年，几乎说不出三堰二池五闸在哪里，更不知道世世代代视为珍宝的水利设施究竟有何用处。

我曾经去过合丰村的藏书庙，那里有一块嵌在墙壁中的石碑。那是光绪三十年（1904年）记载《重修穹窿山堰闸铭并序》的碑文，碑文记载着穹窿山人为了保卫自己的家园免遭山洪的破坏，为了灌溉那些良田，而重新修建这些堰闸池塘过程的艰辛。（我为这块碑文做过抄录和注释，也贴在我的博客中）清同治年间冯桂芬主修的苏州府志，宣统年间曹允源和李根源主编的吴县志，民国初年张郁文编写的木渎小志上都对这个水利工程有所记载。但是我们现在却完全淡忘了。

谜语天地

谜语

1. 贞观盛世。（打一苏州路名）
2. 哪座峰，可驻仙。（打一苏州地名）
3. 大庇天下寒士俱欢颜。（打苏州两座桥名）
4. 履善小传，逸仙外传，孟尝君列传。（打万寿宫内一学科类别）
5. 香炉前，伴读后，无须叮咛。（打一老年教育刊物名）
6. 春回水纵横，炳烛热读中。（打一本市教育机构）

注：谜底见下期

（上接第一版）同时希望在退休后通过提升自己的知识和技能不仅完满人生，而且还能服务社会。老年大学的教学也应满足这部分学员的学习欲望，这就要求学校提高教学水准上做出相应的安排。这方面我们学校考虑除了按学业水平编班，还建立了学校艺术团，器乐专业设置了一定数量的演奏班，文学专业开了写作班，还专门与姑苏晚报、城市商报等合办专栏提供学员发表作品的平台等措施。

总之，我们要合理处理好学员学业水平的差异，做到普及与提高并重，通过不同模式的学制设置，形成学员有序流动的机制，让每一个老年人在老年大学中都有收获。

怡情随笔

春绿

写作班 祝君雅

我常顺着四季流转的脚步，任性走出古城，徜徉在山水间，喜欢那份清新，简淡，宁静的自然况味。

春风又绿江南岸，马年春节喧闹过后，我独自去闲游。登临虎丘高处，纵目远眺，犹见远山凝黛，逶迤起伏，不觉心旷神怡。春阳拂檐，春树萌芽，一片新绿。怒放的迎春花散散点点，嫩黄耀目，虽没有桃花的娇艳，也没有牡丹的华贵，却春意盎然，婀娜多姿，洋溢着无限的生命活力。

登上“冷香阁”，昔日王遐书联：“潭水光中塔影，梅花香里钟声。”跃入眼帘。正逢阁前庭院一排红梅凌寒初绽，淡雅冰清，暗香浮动，甚是欣喜，油然想起“梅花香自苦寒来。”的诗句。历史上的文人志士大都爱梅，咏梅之诗特多，常以寒梅喻人的品格、骨气，此刻，沐浴梅香，心灵轻吟。

顺山道蜿蜒而下至“拥翠山庄”。山庄古朴幽僻，围墙隐于树丛中，墙内墙外绿树交相辉映，呈现“拥翠”的生动图景。阳光透过叶间缝隙洒下一片婆娑绿意，游憩其间，顿觉葱翠染衣，绿影摇曳，人景俱绿。回眸古塔高耸，历经千年沧桑，依然峥嵘挺拔，俯瞰似锦的春天。

山泉涓涓，清波粼粼，泉流清音，恰似春的韵律，柔柔缓缓，自然之音，荡涤尘世俗念，净化灵魂。

沿山径前行，独步于“西溪翠环”，那里绿树成行，修竹成林，曲径通幽，隐逸谧静。满坡茵草，湿润鲜亮，缀着春情。径旁大小山石布满岁月苍苔，透着风霜雨雪的历史印痕。和煦的春风送来阵阵清香，蓦然听得枝头鸟儿爽朗一鸣，仰望那伸向碧空的虬枝，深感天高云远，浩瀚空灵，心境豁然开朗。择石而坐，目光所及，平远野逸，流翠滴绿，自然清纯，直觉天地生机与人生快意浑然无隔，容我作一番浪漫的神思遐想。

宁静间，忽然来了几位姑娘，一路嬉闹欢笑，继而唱起了《春天里》：“春天里来百花香……”优美的歌声飘荡在耳畔，也回荡在绿荫深处，我也同醉春天里，留下了挥之不去的涟漪……

春天是绿色的。归来，一袖绿影。



杀一盘

刘婉英 摄

人生感悟

珍惜光阴

花鸟基础一班 史玲玲

又在人生坐标上刻下重重的一点，孩提时嫌刻得太慢，总想快快长大。年轻时又刻得轻淡，很多大好光阴从指缝中漏掉了。现在才觉得每刻一点是如此沉重，犹如刻在心上，是韶华晚了还是光阴虚渡了，不，是成熟了，可已到晚秋了。

人生一路走来，那些曾经的生活内容如今成了一堆剪碎的画片，拣起一张看看还能忆起以往的点点滴滴，可是碎片再也不能恢复成原样了，就算能恢复到从前，有谁敢说重新给我一次人生，我会好好珍惜光阴，决不会留下多少遗憾，这种话在活得十分年轻又十分健康正处于朝阳期的人是无论如何不会想到说的。就是那些生命已到了倒计时，不管是自然死亡还是有些人该为自己的行为要用生命承担后果的人为死亡，才会说出最后感悟的话语。

人生没有重来，遗憾永远伴随着人生，没有一个人会认为自己的一生极其完美满足，也没有人认为自己活得太长了非要死了不可，那些没到生命极限自行离世的人不是脑子有病就是禁不起生活的幽默，活不下去才走上绝路的。假如生命有轮回的

话，我看谁也不怕死，谁也不会怕有遗憾，下辈子一出世就有着一颗精明的脑袋和老于世故的本领，精益求精的本能使人人都成了人精，人生还会有遗憾和失落吗。

可是生命会轮回吗？不管你的生命坐标上有多少个点，你总会有刻上最后一点的时候，现在每刻一点都在提示着我们年龄在上升，更醒示着我们光阴在慢慢逝去，随着坐标的延伸，我们的阅历不断增加，我们的思维越加缜密，但我们也在向生命终点移动。

“少壮不努力，老大徒伤悲”这句话里努力二字不只是指学习和工作吧，而是泛指人们所有的心愿和希望，在有限的生命时间里，如果毫无目的或是没有任何追求的活着无异于牲口。但光光嘴上喊努力，心中想追求，可一直在目标前踌躇，也是欺己的口号。不管年纪大小，只要心中有理想有追求就一定要去努力争取，不管结果如何，只要你努力了，哪怕不成功，你已获得经验，这些经验会为你人生中下一个目标提供很好的帮助。所以人的一生应该是在努力中成长，在追求中成熟。光阴冉冉，人生苦短，在有限的生命里努力实现自己确立的目标，不要因为自己今天的懒惰造成了明天的遗憾而难过哭泣。

三、统一认识，群策群力，为我市老年人创造温馨、和谐、舒适的学习环境，不断改进教学管理工作。

学制建设是学校教学管理的重要组成部分，健全和规范学制的目的是为了建立学员有序流动的机制，为学员提供良好的学习环境和秩序，同时为老年人创造获得学习多方面知识、技能的机会。因此学校的每一个成员都要参与到这项工作中来，最终的受益者是在老年大学学习的全体老年人。

当然，要使这项工作真正的得到落实，需要学员克服一些习惯性思维方式和单一的兴趣爱好，增强自身的适应能力也是老年人提高生活质量的必备素质，因为时代在前进，社会在发展，科技成果为人类生产生活带来日新月异的变化。老年教育就是要引导老年人不断地发展

自己，带领老年人与社会同进步。

实施学制管理，还需要有管理手段和学校教学设施作保障。这一点由于政府的重视，我校的硬件条件完全能满足老年人正常的学习要求，校园数字化管理系统可以保障学籍管理的有效性，学校的教学空间基本上能满足学员的求学需要。

实施学制管理，需要做到统一认识，群策群力。一是要从实际出发，合理、科学地设置学制。二是要因课制宜，不搞一刀切。三是合理使用教学资源包括教学场地、师资等。四是建立有序流动机制，鼓励学员学习多学科知识、技能，多方面提高自身素养，克服不适当的个人要求。五是最大程度实现教学公平，使有学习意愿的老年人都能享受学习的机会。