

# 萬壽宮

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办 (学习资料 内部交流) 第八十四期  
2013年11月8日 电话:65235830 电子邮箱:szlndx@126.com



老年大学董事会成立大会会场

## 苏州市委陈振一副书记在苏州市老年大学 校董会成立大会暨第一次全体会议上的讲话

各位董事、同志们:

今天,苏州市老年大学校董会成立大会暨第一次全体会议召开了。这是我市老年事业发展、特别是老年教育事业发展的一件重要事情。在此,我谨代表市委、市老龄委向大家表示热烈的祝贺!

《中华人民共和国老年人权益保障法》第四条规定:“积极应对人口老龄化是国家的一项长期战略任务。国家和社会应当采取措施,健全保障老年人权益的各项制度,逐步改善保障老年人生活、健康、安全以及参与社会发展的条件,实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。”这是从依法治国的高度规定了老年人的事业发展和要求。其中特别是“老有所学、老有所乐”,这是对我们老年教育事业的要求。

近日,习近平主席在联合国“教育第一”全球倡议行动一周年纪念活动上发表视频贺词指出:“百年大计,教育为本。中国将坚定实施科教兴国战略,始终把教育摆在优先发展的战略位置,不断扩大投入,努力发展全民教育、终身教育,建设学习型社会,……努力让13亿人民享有更好更公平的教育,获得发展自身、奉献社会、造福人民的能力。”这是把发展终身教育与13亿人民的幸福联系在一起了。对我们的老年事业发展提出了更高更新的要求。我们应该感到责任重大,使命光荣。

根据最新统计显示,截止2012年12月31日,苏州市老年人口数量已经达到144.3万人,占全市户籍人口的22.3%。这一比例还将不断上升。因此,苏州市老年事业,特别是老年教育事业发展任重道远。事实上,对于老年事业,尤其是老年教育事业的发展,历年来,市委、市政府都高度重视,

努力加大投入,改善办学条件,扩大办学规模,推进老年教育现代化建设,不断提高办学质量和办学水平。《苏州市老龄事业发展“十二五”规划》提出了大力发展老年教育事业的主要目标和任务:即,坚持“政府办学为主,社会积极参与”的办学体制,加大老年教育保障力度,老年教育经费列入财政预算,切实把老年教育纳入终身教育体系。形成以市老年大学为龙头、各县(市、区)老年大学(学校)为骨干、街道(镇)老年大学(学校)为支撑、社区(村)老年学校(办学点)为基础的四级办学网络,使广大老年人学有所场、学有所教。到“十二五”期末,全市老年人参加各级各类老年教育的人数达到老年人总数的30%。

苏州老年教育事业的发展是系统工程,仅仅依靠政府的力量是远远不够的,必须依靠全社会的关心和支持。长期以来,社会各界,特别是今天在座的各位理事单位一直对我市老年教育事业给予了关心和支持,并做出了积极贡献。今天,市老年大学校董会的成立暨第一次全体校董会成员会议的召开,将这种关心和支持上升到了制度层面,列入了更高层次。为此,我再次向大家表示衷心的感谢!

根据《苏州市老年大学董事会章程》,成立市老年大学校董会的目的就是贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020)》中提出的“重视老年教育”要求,推进苏州市老年教育工作,进一步办好市老年大学,打造“老有优教”的城市品牌,全面提高办学水平,适应社会发展需要,形成政府办学为主,社会各界参与办学的新格局。

董事会的主要职责是对苏州市老

年大学规划发展、教育教学改革、资金使用等重要事项进行审议、咨询和指导。主要任务是促进市老年大学与社会各界建立广泛联系与合作、筹措学校发展基金、接受社会捐赠、支持学校建设发展。专项基金主要用于学校建设发展和教育教学活动,奖励在促进学校建设发展、教育教学改革研究等方面做出贡献的人员。董事会成员单位还要积极为老年大学学员提供校外实践基地。同时,市老年大学有关社团组织也要积极为董事会成员单位提供文化、艺术等方面的支持和服务。

老年人是社会的特殊群体,社会的宝贵财富,家庭的重要成员。家庭是社会的细胞。只有家庭和谐,社会才会和谐。俗话说,“老人安,全家安;老人乐,全家乐;老人幸福,全家幸福。”所以,老年人的精神需求能否得到满足,老年人的生活幸福指数能否进一步提高,老年事业能否健康发展,很大程度上取决于老年教育事业的水平。老年教育是苏州教育事业的重要组成部分。苏州市老年大学是发展老年教育事业的重要阵地,是实施终身教育的重要途径,是老年人实现梦想的天堂。把苏州市老年大学办成“省内领先、国内一流”的全国示范老年大学,是实现中国梦的题中之意,也是现代化苏州的一张亮丽城市名片。能够为实现这样的伟大梦想做出我们的一份贡献,也是我们的光荣与自豪。

因此,希望董事会各成员要依照《苏州市老年大学董事会章程》要求,明确权利义务,认真履行职责,本着各成员单位之间实行平等自愿、互利合作的原则,相互尊重,平等协商,积极献策,共谋发展,为苏州老年教育事业的发展,为苏州老年大学的发展做出积极的贡献。

## 苏州市老年大学董事会日前成立

苏州市老年大学创新办学形式,努力建立政府为主,社会各界参与的办学新格局,经苏州市委同意成立苏州市老年大学董事会。

10月17日下午校董会成立大会暨第一次全体会议在我校召开。会议由市政协副主席、市工商联主席姚东明同志主持。董宙宙校长介绍了校董会筹办过程;通过了校董会章程;选举产生了首届校董会组成成员。市委副书记陈振一任名誉董事长;市政协副主席、市工商联主席姚东明任董事长;市政协原副主席陈振刚、申建华任顾问;市教育局局长顾月华、市民政局局长李永根、市广电总台台长瞿长林任副董事长;王立占等三十位企业家、董宙宙校长任董事;学校常务副校长顾洪任秘书长;学校办公室主任陈瑜任副秘书长。我校校董会的成立,将进一步促进学校的发展,更好地为老年学员服务。(办公室)

## 焕然一新 新的市老年大学

花鸟画基础(二)班学员

王瀚玺

9月16日,开学的第一天,当我步入校园时,被改造后的学校景象所吸引。校园内修整后的树木、新铺设绿油油的草地;干干净净的大道、明亮的教室,崭新防滑的地面;先进新型卫生的开水饮水机、整修后方便老年人冲洗的厕所;新增加的教室、亲切的老师、微笑的同学……这一切的一切,以新的姿态迎接我们的到来,让我的眼前焕然一新,使人感到温暖舒适。

老年大学,我美丽的校园,眼前的情景令我感动不已,您为我们离退休人员造福。信步在学校,感觉神采飞扬,焕发着一股永不服老的、活到老学到老的正能量。我们要感谢市委、市政府对老年教育事业的高度重视,感谢社会各界对我们老年大学的关心与支持。我们在如此优美的环境下深造学习,在我们老年人的人生中留下了美好深刻地记忆。

学校坚持“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,我们老年学员在老师们辛勤的授课下,从不会到会,在此学到了很多知识,成了我们一生中最宝贵的财富,因为知识就是力量。

老年大学的学习将终生难忘,对老年大学的感激也非常辞所能尽意。祝福我们的学校生机勃勃硕果累累,将越办越好!越办越兴旺!

多一些为人民着想,为人民服务的人。

我希望,我们不再吃到地沟油、苏丹红;我们的下一代不再吃到毒奶粉、死猪肉。

我梦想,人们尊重自然,保护环境,使我们的天空不再雾霾、空气不再污染。

我希望自己健康、快乐,努力做一个受人尊敬的老人。

我梦想,走遍祖国的山山水水,去听战国编钟清脆的声响;去看丝绸路上黄沙弥漫;去放眼北疆无边雪原;去观赏南国油绿茂林。因为我深深爱着这一片生我养我的土地。我要在蓝天白云下,与鸟儿对话,与花儿作伴,我要看我们的祖国一年比一年更加美丽富强。我要用我的笔,努力写出人间的真善美,写出锦绣山河无限风光。

为实现心中梦想,我们要以自己的行为去践行中国梦。为适

应时代要求,我们要注重自身品德修养,从点滴小事做起。为保持城市交通有序,我们出门要遵守交通规则,保护自己,方便别人;为保持城市的美丽清洁,不随地吐痰,乱扔垃圾;为保护我们的生态环境,珍惜水源、节约用水。我们要做一个懂礼貌的人,公交车上有人让座,一定微笑着说一声“谢谢”。

我渴望和平,祝愿我们的祖国强盛,民族团结,国土完整,人民再不受伤害。我希望我们的城市有最蓝的天,最柔的风,最真实的话语与最温暖的关怀,吸引祖国各地以及世界各国的游客来此参观游览,让他们感受真正的“人间天堂”。

我梦想在我们的国土上,老人欢笑,孩子歌唱,年轻人奋发图强。我们的祖国永远祥和、安宁,蓬勃向上!

这就是我的梦,我的中国梦!

什么是“中国梦”?

国家富强、民族振兴、人民幸福的梦,是中国梦!

这样的梦是你的梦,我的梦,也是全体中华儿女的梦。

“一个人可以一无所有,但是不能没有梦想。”梦,能鼓舞人不断进取,梦,能焕发人的精神力量。鲁迅先生写过一首诗:“心事浩茫连广宇,于无声处听惊雷”他的梦想是摧毁腐朽的旧世界,建立一个新世界。美国黑人领袖马丁·路德金在1963年发表过一个著名演讲,名叫“我有一个梦想”。他的梦想是彻底消除种族歧视,为有色人种争取平等自由。最终,实现了他的梦。

如果不是这个梦想的实现,如今的奥巴马恐怕当不成美国总统。有一位年轻诗人叫海子,他曾经写下诗句:我有一所房子,面朝大海,春暖花开……那就是他的梦。

人,离不开梦想。有梦想,

才会有希望,有追求,去努力、去实现。少年时,我曾梦想能吃饱饭;青年时,曾梦想能读到一本完整的名著。后来,梦想有一份工作,自己养活自己;梦想有一个幸福美满的家庭,有健康向上的儿女;有一间属于自己的房子。为此,曾奔波在神州大地,跋山涉水、艰苦创业,参加祖国工业建设。眼见得一座座工厂从荒原拔地而起,身心疲惫,却无怨无悔。及至退休,梦想回到故乡,安度晚年。幸运的是,这一切都已实现。

感谢社会,感谢生活,现在的我,衣食无忧,回到家乡。看到我们的城市越来越现代、美丽,看到人们的生活水平越来越高,我满心欢喜。按说,我不会再有更大的梦。可我发现,我的梦想,却比以前更大,更多。

梁启超先生说:少年强、则国强;少年智、则国智。说明教育的重要,教育关联到国家的兴盛。我

希望我们的孩子健康成长,不仅学习好,更要身体好、品德好。自尊、自强、自立、自信。作为长者,我们有责任给孩子作榜样,做一个有爱心、正直的人。告诫他们不仅要珍惜自己的生命,也要善待别人的生命;让他们懂得善良是人的美德,尊老爱幼、礼貌待人是我们的传统。如

## 中国梦 我的梦

写作研究班 朱莎

孟子所说“老吾老以及人之老,幼我幼以及人之幼”,做一个心存感激、乐意助人,热爱生活、热爱大自然的人。

我梦想,人与人之间相互关怀、相互帮助,多一些温暖,少一些冷漠;人们真诚、善良、洁净,少一些虚假、贪婪、腐败,

小学六年级时，语文老师布置作业，要做篇作文，说说自己的理想。记得我那时很有雄心壮志，大言不惭地说要去报考清华大学，将来做一名科学家，轰轰烈烈地为国家做出巨大的贡献。不幸，没过几年，这个大学梦就做不下去了。初中毕业时，有所包吃包住包读书的国防中专来招生，在学校的推荐下，我带着满腔的报国热情，也暗暗夹带着一片减轻父母经济负担的私心，用枕巾偷偷拭去了大学梦的泪水，朝着北方向心中向往的大学拱手相辞了。

转眼一晃，轰轰烈烈的事业还没有建立，已无声无息地退休了！肩上没有了担子，沉睡了四十年的大学梦又活了起来。此时大学梦的冲动感当然已经不再轰轰烈

烈了，而为了虚荣，却想要争一张大学文凭炫耀炫耀。现在的人都很讲究一张文凭，我就吃了没有文凭的亏。听说苏州有个老年大学，我很激动，心想不管这个大学是“青年”还是“老年”，只要是“大学”就要报名去读。非常顺利，大学的门一下就跨进了。可谁知道，我那些热心的老年同学们，知道我的想法后，兜头就泼了我一盆冷水，并且警告我：别做梦！我们在这所大学已经读了二十年了，至今没有毕业，学校也不会给你发毕业证书的！真是热

心冷话，令我目瞪口呆！事情无法强求，既来之则安之，面对现实，那就改变自己的人学动机吧。我知道自己的毛病：兴趣太多，什么都想学，什么都学不

# 我的大学梦

古代文学(2)班 叶宜丹

精。我问自己，我现在是“六十岁学打拳”，难道还想书包翻身，来个学深学透成名成家吗？根据自己已成老年的现实，根据大学不发文凭的令人懊恼的信息，我还得迅速调整学习的指导思想，于是给自己订立了几条学习原则：1，不再追求轰轰烈烈，但能求得自我修养，兴之所至，爱啥学啥；2，既然拿不到大学文凭，那就清心寡欲，不求名，不争利，不求当“师”，不为成“家”；只为探求知识，免除老年痴呆，不求动手创作，惟为张目欣赏；3，联

系实际，学以致用，剖析真伪，增加乐趣。这样，在老年大学的校园内，除了唱歌跳舞外，几乎各个学科都被我转了一圈。因为想知道那些伟大的书法家、国画家，是怎样执笔运笔，怎样构图布局的，我报名到书法研究、花鸟、山水等班上去作了窥探；因为对老祖宗传下来的文学瑰宝实在喜爱，我在诗词格律、诗词赏析、古代文学的课堂上一坐就是十年；为了留下大自然的美妙景色，我选学了摄影；因为摄影技艺欠缺，又学了图像修改。说起图像修改，我当

初学习的目的，只是想那些见不得人的照片，修改后让人的视觉稍稍温柔一些。其实我并不喜欢那些改头换面、移花接木的PS技巧，总认为它是当今社会弄虚作假的罪魁祸首。有一次我在电视上看到化妆品去雀斑的广告，我不由得想起了课堂上的学习内容，感觉我们的老师是既聪明又愚笨。去掉美女雀斑的手法，在他只是玩个小魔术，我觉得他真是聪明得令人钦佩。他有了这么高超的技艺，不到电视上做做除雀斑的骗人勾当，给自己赚点“外快”，他真是愚笨得令人敬佩！于是我也聪明加愚笨的为小孩们做起了表演，不仅给美女去了雀斑，还来

个搞笑，给美女长上了胡子。真没想到，课堂上的知识还真起了打假的作用！八月中秋刚刚过去，国庆已经来临，我的大学梦也已经做圆，并还在做下去。现在这个梦已经显得波澜不惊，平平淡淡，显然没有了青少年时代的轰轰烈烈，缺少了为国家作出“重大贡献”的雄心壮志。但我和我的老年同学们，却在这个大学里，又仿佛回到了青少年时代。在这里，老人们怡然自得，心情愉快，充满了欢声笑语。我想，人老了，不能为国家添砖加瓦作贡献了，但是，不给国家添麻烦，让身体健康，不进医院，不给国家浪费医药费用，不也是老年人报效国家的一种小小贡献吗！

## 『我们的中国梦』诗朗诵演出获得好评

朗诵艺术班 唐安玲

金风送爽，又见重阳。10月11号，苏州市第七届老年文化周在市会议中心拉开帷幕。在开幕式的文娱演出中，我们班的配乐诗朗诵《我们的中国梦》得到了热烈的掌声和一致的好评。此次演出的成功与学校有关领导的支持和指导老师的认真，参演学员的努力以及其他同学的热心帮忙是分不开的。开学前不久得到演出通知，其实我班正在酝酿一个与中国梦这个主题有关的节目。音乐舞蹈系张一青主任提出：这个节目不仅要反映出老年人也有

梦，也要反映出在苏州市老年大学里老年人正在为实现过去的理想而努力。我们根据张主任的意见对原创进行了大幅度的修改。从开学到演出只有二十来天，排一个原创节目要定稿、分配角色、添置服装、配乐排练等等，时间非常紧迫。有的学员推辞了其他演出任务，有的学员从外地驱车千里赶回来，大家克服了种种困难，除了两次上课时间，还在节假日里“加班”4天进行排

练。由于这首诗与以往朗诵的抒情诗不同，激情的句子多，基调很高，无论是朗诵还是齐诵，都要求声音高亢嘹亮、表情激越、整体气场要足，要能够使观众感到震撼和感动，排练起来比较吃力，我们的指导员朱老师象军训一样一丝不苟地反复教我们练习，终于使我们的表演达到了预期的要求，圆满地完成了这次演出任务。



## 苏州市老年大学 做文明学员、建和谐班级、树良好校风 倡议书

在2013年老年节即将来临之际，为展示我校学员老有所乐、积极向上的精神风貌，创造一个良好的学习生活环境，真正做到学习知识，提高修养，展示人品，树立形象，让每位学员成为苏州市老年人的榜样，学校决定开展做文明学员，建和谐班级，树良好校风的倡议活动。

一、提高文明修养，积极参加全民读书活动。每人读一本好书，写一篇读书心得。学校网站、校报将开辟校园读书专栏提供师生交流平台，并将组织读书演讲活动。

二、保护整洁优美的校园环境，爱护学校的一草一木，做到不攀摘，不践踏。根据自

身状况，使用合适健身器材，并加以爱护。

三、遵章守纪，维护学校正常的教学秩序，按照学校规定的作息时间，按时到校，离校。随身携带《听课证》，凭证进入课堂，不得将《听课证》借与他人。

四、爱护公共财物和教育教学设施设备，未经允许，学员不得自行开启使用教室内电教设备，不得私自拆卸设施设备上的任何部件，不得私拉乱接电线和电器设备。

五、团结友爱，互帮互助，礼貌谦让，尊师爱生。上课有序进入课堂，不抢占座位，遵守课堂纪律。如发现别

人遗忘的物品应及时交与学校处理。

六、举止优雅，语言文明，态度和蔼，形象美好。不说脏话粗话，不吵架骂人。非机动车进入校园下车推行，按指定位置停放整齐。

七、注意安全，规范行为。进出教室，上下楼梯，井然有序，切忌争先恐后，快步奔跑。不得随意动用消防技防设施设备。

八、讲究公共卫生，维护整洁环境，做到不在教室内吃零食，不在禁烟场所吸烟，不乱扔垃圾，不随地吐痰。尊重他人，爱护自己。

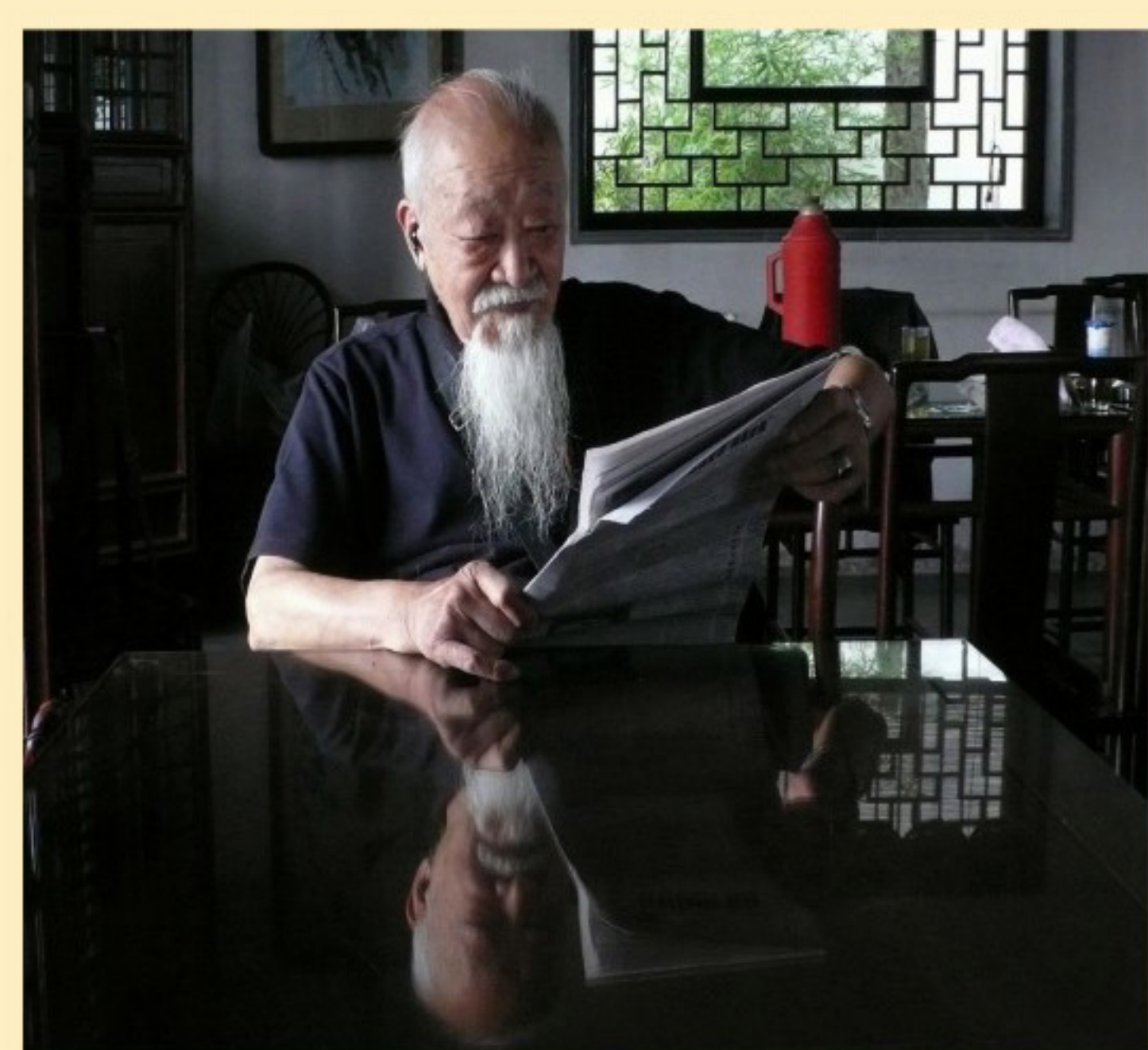
### 2013年全省老年大学



我校获奖作品选登



老当益壮 黄嫩芝



悠闲老人 徐念楨



耄耋老人爱摄影 李香荪



百岁老人 王湘雯



春色常驻 张若芬

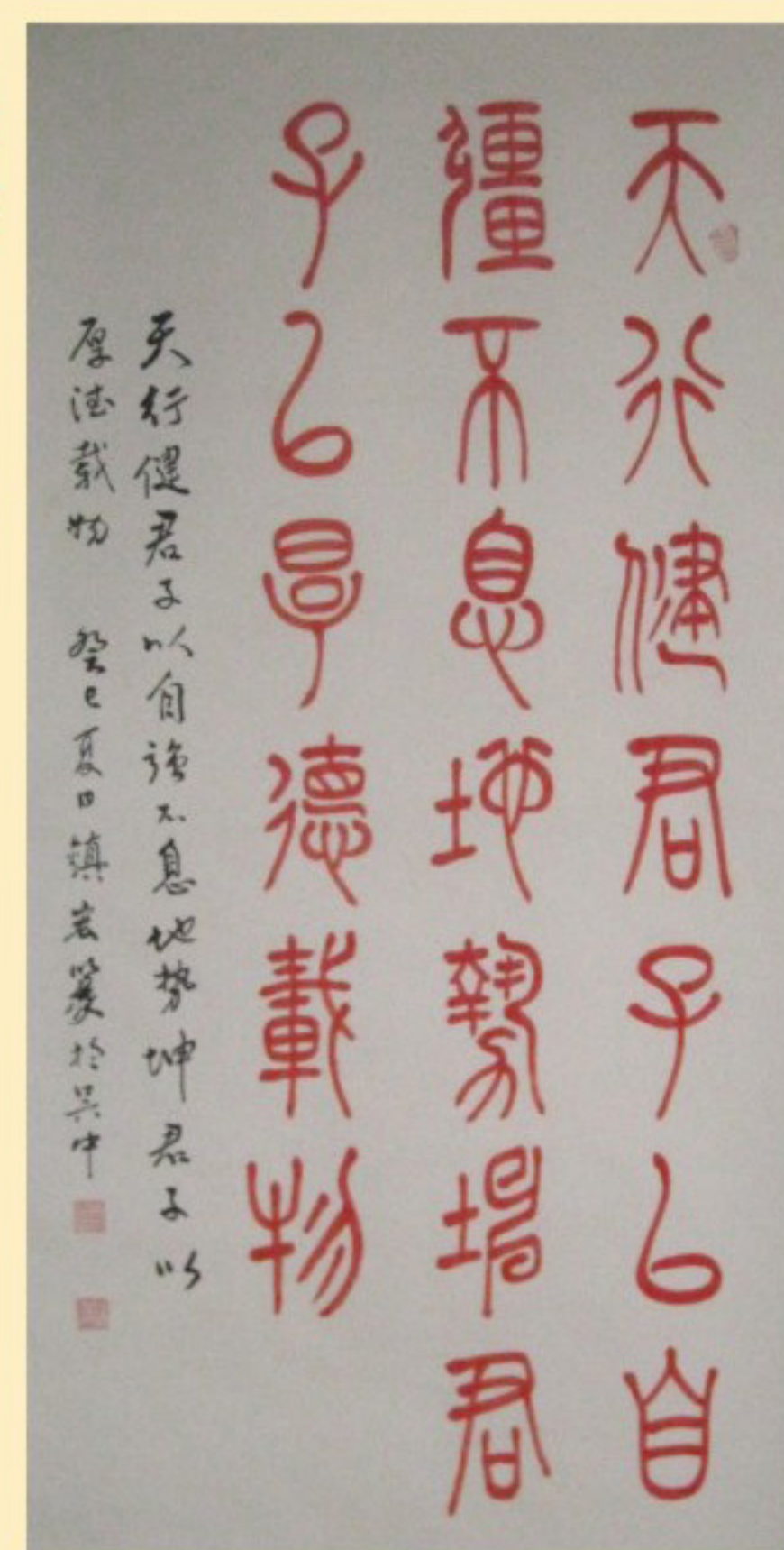


泉韵

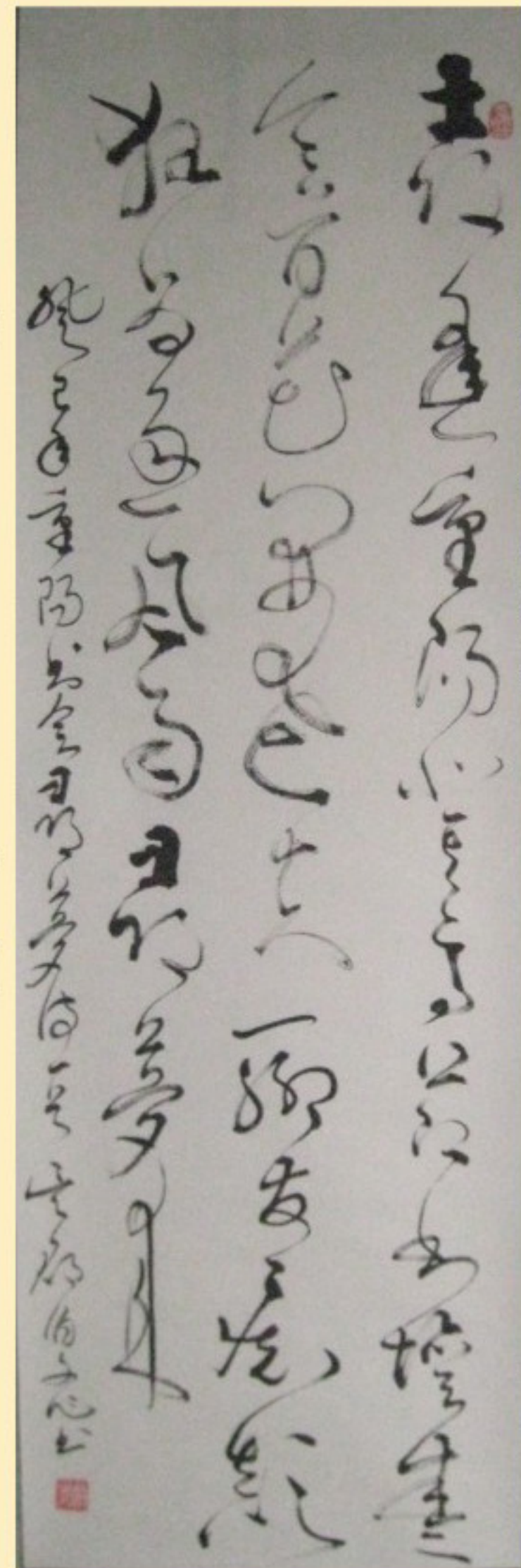


梯田晨韵

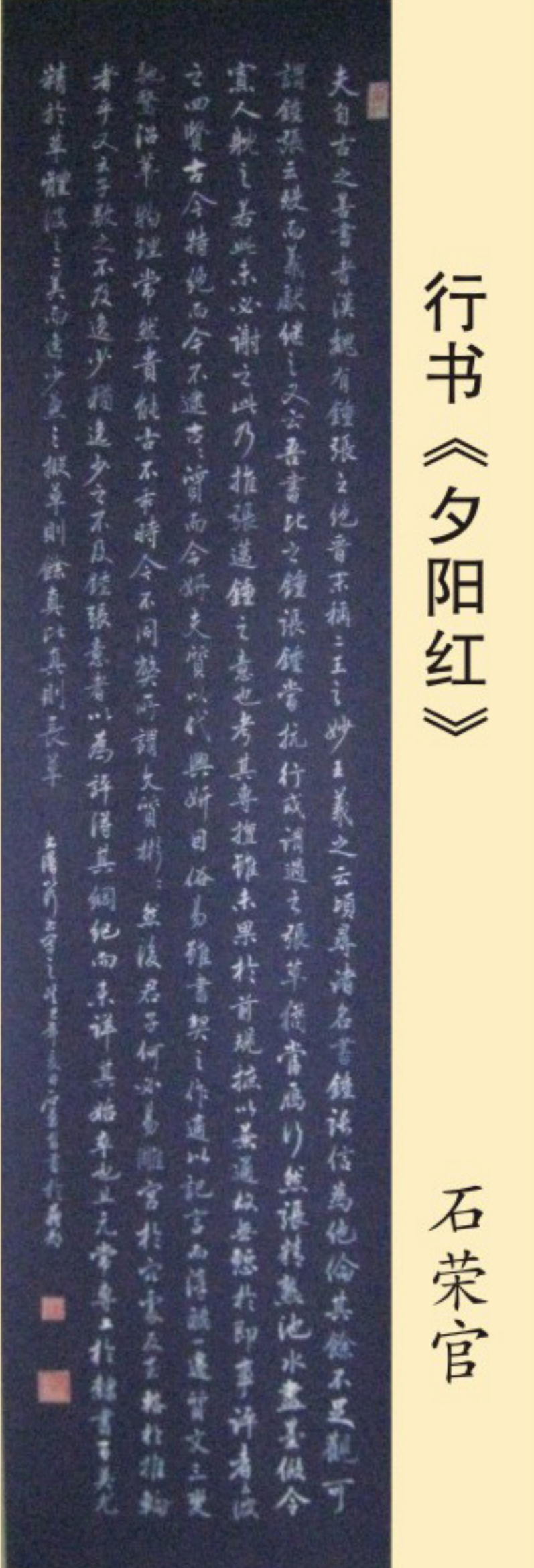
顾福根



篆书 任镇宏



草书《寻梦》 卢仁华



行书《夕阳红》 石荣官

# 浅谈孔子对人类思想文化的伟大贡献

诗词赏析班

董士奎

孔子，名丘字仲尼，是我国春秋末期思想家、政治家、教育家，是儒家学派创始人。在中国以至世界上有着很高地位，亦是世界伟人。现在世界上已经有156个国家和地区开办了350多所孔子学院和500多个孔子课堂。美国是世界上建立孔子学院最多的国家，目前4个州建有孔子学院80余所，299个孔子课堂，包括一些一流大学在内共设汉语课程6127个班次注册学生近16万人，举办文化活动2800多场次，共有14万人参加。这一影响在世界还不断发展着。

孔子虚心好学，他学无常师。曾问礼于老冉，学乐于苾弘，学琴于师襄。

他是儒学思想在中国几千年封建社会中起着正统地位作用，现在东南亚特别是新加坡一

直崇尚孔子思想，他对人类的思想文化伟大贡献概括起来有如下几点。

一是他创立了以仁为核心的儒家学派思想。因为他曾做过为贵族相礼司仪的儒而得名。这一学派从南北朝开始，叫做儒教，跟道教、佛教并称为三教之首。儒学提倡以仁为中心的礼、义、忠、孝、悌、中庸等道德观念。主张德治仁政，仁即爱人，苟志于仁矣，无恶也。仁者安仁，知者利仁，惟仁者能好人，能恶人。仁者寿。己所不欲，勿施于人。在反映他的思想论述《论语》中有110处之多提到仁

字，也有几十处提到礼字，这是仁字的外在表现。礼也是为仁服务的，克己复礼为仁。他的这种思想，在历史上为正统的文化思想，至今仍有很大影响。

二是他开创了民间办学的先河，他办学广招弟子，不分富贵贫贱，有教无类，对各类人员平等看待，都施以教育。在他办学之前，只有贵族人家才能为培养自家子女聘师进教，广大贫寒子弟是没有条件得师就学的。据传他的弟子有三千，学有成就的有七十多人。

在认识论和教育思想方面，注重“学”与“思”的结合，提出了“学而不思则罔”“思而不学则殆”和“温故而知新”的命题。以及他的因材施教，教学相长，知行合一等教育思想，至今，仍有指导意义。

三是编年体《春秋》史。相传孔子依据鲁国史官所编写的《春秋》加以整理修订而成。起于鲁隐公元年（公元前722年）终于鲁哀公十四年（公元前481年）计二百四十二年。成为我国历史上第一部编年体的历史著作，是后代编年书的滥觞。《春秋》文字简短，一字含褒贬，后来称文章用笔曲折而意含褒贬的写作手法称为“春秋笔法”。

此外，据传他还整理了“诗”和“书”（亦称尚书书经），他把一千多篇古诗整理流传下来305篇的诗，汉代以后称为《诗经》，“尚”即“上”，上代以来的书故名。（中国上古历史文件和部分追述古代事迹著作的汇编）对此二书的整理人说法不一，尚有争论，故此不详述。可以定论的他是第一个创立儒家学派（后称儒教）的人；第一个创立私学的人；第一编年体史书的人。这些，几千年来相传不衰至今仍有重要意义。这是孔子对人类思想文化的伟大贡献。

## 生活着是美丽的

校友 吴晋升

退休那年，我听说有一本书，叫做《生活从六十岁开始》。书，我没有看到，顾名思义，六十岁以后，还有一段美好的生活。退休，只不过意味着人生旅途中的一个驿站。

退休了，单位留用。工作、生活，一如既往，没有区别。不久，无锡加温设备厂来聘，他们是改变往日沥青加温的落后状态，是一项科研项目。我欣然允应，原因是，再从事一项路桥工程的边缘学科，未尝不可。

来到风景秀丽的无锡，捡起绘图仪器，用笔在图纸上纵横驰骋，热情不减当年。高速公路的蓬勃发展，到处兴建沥青油库，大至万吨，小则千吨。于是，广州、沈阳、西安、郑州……飞来飞去，出差频繁，好不忙碌。如果说我一生有闪光点，那倒是退休以后。“工作着是美丽的”。

浙江要建五千吨级沥青油库，让我坐镇指导。我在杭州工作过，那是毕业分配，初识“天堂”。一年后奉调东北。机缘给我再到杭州，一年半后，任务完成。杭州工作，前后两次，相隔四十年。象征着有始、有终，完满的画上了句号。

2001年，报读了苏州市老年大学，学习“写作”和“国画”。我又听到了久违的铃声；坐进了久别的课堂；聆听着老师讲课。快乐的学习已有12年了。宴席既然有散，读书也当“毕业”。离开美丽校园；告辞亲和的师长们；别了老年同学。当然舍不得，但我还是苏州市老年大学的校友呀！

闲居在家，听听歌，看看书，读读报，写点往事回忆，做点力所能及的家务。晴也好，雨也罢！不急，不躁，扫除烦恼，心平气和，天天寻找好心情；春去秋来，夏至冬临，季节改变，顺从它，适应它，不违拗，不逞强。快乐迎接每一天，生活着是美丽的。

## 岁岁重阳今又重阳

——与中老年朋友共勉

声乐（1）班 范钦兰

人到老年要开心，老人相互要关心；	修身养性淡泊心，待人忠厚有德心；
颐养天年要静心，邻里关系要诚心；	不急不恼有耐心，参与公益积极心；
生活规律要顺心，对待子女有爱心；	乐观豁达大度心，力所能及有真心；
合理膳食要细心，遇到事情要平心；	脚上先老勿粗心，老有所为有热心；
闲谈聊天要舒心，胸怀坦荡有善心；	散步走路有恒心，健康长寿有信心。

## 七绝·赞苏州市老年大学

行草研究班 王季明

万寿宫中银发涌，习今问古英才众。  
千年松柏焕新姿，翁妪同圆大学梦。

## 古风·寻梦

行草提高班 汪肇宇

绚丽多姿中国梦，炎黄儿女显神通。  
汪洋捉鳖探深海，九天揽月驾彩虹。

## 五言绝句·秋声

行草提高班 强近仁

老宅断墙横，时闻蟋蟀声。  
多思原不寐，况且在三更。

## 忆江南·相城月季园

诗词格律与创作班 刘婉英

春将去，仍有满园香。月季风中娇胜艳，蔷薇篱下吐芬芳。

蜂蝶为花忙。春将去，此处有芳香。碧水相依花锦簇，长廊辉映鸟翱翔，浪漫盛泽乡。

## 游九寨词二首

诗词格律班 史玲玲

### 虞美人·黄龙风光

玉盆倾露晶莹透，莲叶凝珠秀。梯田叠瀑绚奇禁，争艳彩池流碧翠缤纷。

远山近树临池映，水色波光静。不须移步看风光，深醉瑶台犹在画中央。

### 菩萨蛮·九寨风光

千层碧水金沙里，蓝绸飘逸盈盈旋。珠落绿银盘，犹拨琴瑟弦。

香波凝玉露，九寨消魂处。残照晚霞红，无心归意同。

## 异域诗情二首

诗词赏析班 卞业林

### 游古罗马竞技场

倒扣鸟笼希世奇，缺残底顶亦雄姿。  
眼前恍现悲情剧，又见斯巴达克斯。

### 游巴黎凯旋门

拿君功赫震乾坤，砌石宣扬千载存。  
寰宇何当弭兵患，凯旋改唤永宁门。

## 七律·过西园寺

琵琶高级班 江幼青

日移花影过东墙，西寺沉沉画栋梁。  
黄卷青灯傍古佛，素莲朱幔耀天光。  
冷飏寒露蝉先觉，萧瑟秋痕菊后霜。  
玉磬清吟天向晚，圃间茑立独彷徨。

## 忆秦娥·开学乐

诗词赏析班 金兰鑫

红枫叶，菊开桂馥香迎佳节。迎佳节，讲台三尺，画诗书帖。

春蚕纳吐丝毋竭，纤纤蜡烛光仍烈。光仍烈，园丁花朵，李桃同悦。

## 蝶恋花（新韵）

行草提高班 戚维才

万寿宫中风景异，东院西庭，通体新修毕。室室厅厅光亮丽，亦如彩凤双飞翼。心血殷殷谋划细，巧搭平台，翁妪寻春地。更有尊师传技艺，切磋互勉春风里。

## 妈妈 妈妈

写作研究班 徐复美

妈妈  
年幼时我蹒跚学走  
你微笑着向我招手  
当我迈出人生第一步  
你眼泪突眶而流

妈妈  
年轻时我在暴风雪中搏击  
你为我高兴为我担忧  
当我冲破乌云直奔太阳  
你脸上露出自豪的笑容

妈妈  
年少时我学习受挫  
你给我力量和勇气  
当我跨入祖国栋梁的行列  
你高兴地慰我父亲的亡灵

妈妈  
中年的我在商海航行  
你已白发苍苍，背佝偻  
伟大的母爱使我化险为夷  
当我衣锦返乡，阁楼上只有你一张照片

# 怡情随笔 明月寄深情

声乐(4)班 朱寿

明月千里照山河，几多相思几多愁。明月是情爱的寄托、美好的象征、幸福的向往。历来文人墨客无不借月抒情。倾注大量笔墨创作了很多精彩的文章、诗篇，谱写了不少动人的歌曲。我虽非文人之辈，但对明月素有特殊的感情。

远在30年代，父母为谋生远去他乡，我长期跟着祖母在江南一个小镇上过着简朴的生活，每当月半夜晚，我总是呆立窗前，凝望东方，看着一轮明月悬上中天，让月光抚慰着我那颗孤寂的童心。记得在我六岁那年的一个中秋之夜，明月当空，我们祖孙俩坐在后院那棵白杨树下赏月，我紧靠在祖母身旁，淡淡的月光洒在我身上，像是爱的光芒投进我心房，我望着流云圆月，仿佛看到了母亲的慈容、父亲的笑脸。我是多么想念久别的父母亲人，多么想听一曲睡前妈妈常唱的那首“摇篮曲”。想着想着，我迷迷糊糊地睡着了。当祖母把我叫醒，扶我进屋时，我才发现我手里那只月饼还一口没吃呢？那时的月亮特别凄清。

50年代初，我大学毕业，被分配到外省工作，不久就请假回江南故乡结了婚。婚后我同爱人分居两地，虽然我已习惯了孤寂的独居生活，但是浓浓的思亲之情有增无减常常左右着我的情绪。每当月明星稀的夜晚，我常和衣半靠在临窗的床头，眺望窗外的月亮，脑海中浮想联翩：那相依相偎共筑爱巢、携手相伴畅游山水，花前月下形影相随的幸福情景，闪现在眼前，回味在心间。这种甜蜜而带有苦涩的思念，常常是以一声叹息而终止，朦胧的月光把我送进梦乡。在日复一日，年复一年的孤独岁月里，我逐渐爱上了唐诗，唐诗中我最爱的一首诗是以明月为主线，以大海为铺垫的“春江花月夜”。“春江潮水连海平，海上明月共潮生，滟滟随波千万里，何处春江无月明。”我被这美好的诗景所吸引、所陶醉。与诗结下了深深的情缘，对曾经伴我度过半生孤独的明月，更增添了一份感情。

80年代初，我调回家乡工

作后，一位在文化馆搞声乐工作的老艺人，也是我大学的老同学，得知我十分喜爱“春江花月夜”这首诗，他就特地为此诗谱了曲，并录成磁带送给我，真是锦上添花。一曲听罢，确有心驰神往，心醉神迷之感。退休后寂寞无聊，我更把这首名诗好歌当作舒心良药，隔三差五总要收听几遍。可惜后来搬家这盘磁带不翼而飞，我为此感到惘然若失，心疼不已。

今年中秋，我儿子带着儿媳、孙子来我家团聚，一进门小孙子就对我说：“爷爷，我送给您一件小礼物，您一定喜欢。”说着就从口袋里拿出一盘碟片，我定睛一看，正是“春江花月夜”，我顿时喜出望外，立马上机播放一遍，真像久旱逢甘雨，心情为之一畅。原来今年暑假，小孙子参加了小提琴课余学习班，学奏的第一曲就是“春江花月夜”，他知道我曾为录有这首歌曲的磁带找不到而十分懊恼，就托学习班老师录制了这盘碟片送给了我，正是知我者我孙子也。

人类文明一往无前，她正向着重情多爱的境界发展着。一千多年来，被誉为千古绝唱的“春江花月夜”以它光彩夺目的独特魅力，美化着一代又一代的心灵，激励着人们去追求真、善、美，追求纯洁的情和爱。在人生的海洋中，借着明月之光，去寻求自己的生命之春。

望月生情，望月思亲。人生代代无穷，江月年年相似，人生短暂，江月永恒。愿天下的人儿都有一颗美好的心灵，多一点纯洁的情爱，珍惜自己，关爱别人，让人间充满爱，世界更精彩。



黄金周里选择另辟“静”径，避开人流，依旺山品茗，别有一番滋味。

天高云淡，秋风宜人，是这个时节该有的惬意和怡然。美丽的旺山村四周青山环抱，绿树掩映，别具风格的房舍，随处可见的绿地、竹林、溪水，构成一道独特的风光。或许你会感慨，忙碌的都市难觅闲情逸致，快节奏的生活想慢下来谈何容易。在难得的七天长假中，许多人以爱的名义，停下忙碌的脚步，犒劳一下自己和家人，带着难得出门的父母去旅游，陪父母聊天解闷，享受这份难得的团聚时光。在山间的乡间小道上随意走走，放缓脚步静静品味美

# 吴中揽胜 旺山茶室享亲情

章玉华



景，心境得到了更好的放松。原来放松身心的那抹绿色，就在你

我身边。紧邻旺山的一座茶室，两层小楼，古色古香。装潢独特，布置优雅，让人倍感清心。窗外绿树遮荫，檐下挂着大红灯笼。临院而坐，清风习习；品茶聊天，安逸闲适。厅前是琴声、笑声，屋内是友情、亲情。浸润在生态、绿色的氛围之中，享受着别样幸福的心情。

市区的一对夫妇很有远见，他们在旺山村承租五年，成为这间茶室的主人，目前仅节假日接待来客。男主人以普通话和吴依软语交替招呼着南来北往的客人，确有茶室广交天下客的感觉；女主人笑咪咪地端上茶水小吃，怀里还抱着住客的

孩子，似乎与客人们已经建立了一种难舍难分的亲友关系。陌生人之间如此的友好融洽，使我不由得感慨这个小院落的魅力。

虽然是第一次来到这间茶室，却丝毫不感到陌生。耳畔鸟语花香，透过木窗让心灵徜徉，打量一下四周的山色，深深的呼吸一口泥土的清香，山林野趣的自在油然而生，好不享受。人们在追寻自然，享受安宁，体验着实在的“慢生活”。

茶室中的一幕幕场景，定格了游客们在国庆亲情相聚时最幸福的时光。大家围着茶桌坐下，你一言我一语的聊家常、聊工作、聊生活，阵阵欢声笑语传来。从他们的交流中不难体会到，大家的日子过得越来越好，都很满足。

大厅里的古筝吸引着两个

女孩，两双小手不停地比划，那神态、那动作好像挺娴熟，坐在身后的家人看在眼里，笑在脸上。“弹”完古筝，女孩们围着阿婆逗笑，乐得阿婆合不拢嘴；这其乐融融的场景感染着身边的另一家子，一对母子坐在木制的摇椅上谈笑风生，胖胖的男孩边摇边说，要让外婆好好享受一回坐在摇椅上的感觉；待这家人离开，年轻妈妈抱着婴儿又坐上去，边摇边用手机自拍着这样的场景；怡然自得的门楼下，一家三口边茗茶，边聊天，和谐而温馨，乐在其中；茶室包厢的书桌上练字的水写布吸引着一个男孩，他认真地在此留下“墨”迹，妈妈在桌边的榻榻米上盘腿而坐，用电脑与外界联络，传递着山里的味道，呼唤着亲朋好友也能到此一游。

旺山茶室享亲情的一幕幕场景，永久定格在我心间。

秋风拂过，岁月静好。



天平红枫醉秋色

李章燕

## 生活片羽

# 姑苏运河欢乐游

诗词赏析班 李水生

重阳时节，10月11日下午2点在古胥门百花洲举办“姑苏区百名寿星集体金婚祝寿”活动，有50对金婚伉俪出席，我和老伴是双塔街道唐家巷社区推荐的，媒体为出席者拍摄了身穿唐装的金婚照，走红地毯穿越鲜花门，仪式很隆重。我俩作为代表上台发言，我俩退休后都到苏州市老年大学读书，一读就是十几年，真是“老有所学，老有所乐”。我俩共同爱好旅游，经常出行观赏祖国的大好河

山，生活很充实。姑苏区人力资源和社会保障局，姑苏区民政局还给三对夫妇馈赠“爱心服务卡”，我们也是其中一对，感到很幸运。还给50对夫妇赠送祝寿的水果蛋糕和礼品碗一对，大家都感谢政府对老年人的关怀。

下午3点，举办了“贺金婚，庆重阳，姑苏寿星古城运河游”，在百花洲码头上船，观赏盘门三景，人民桥，南园桥，觅渡桥运河两岸美丽如画的风光，感慨万千，老人们玩得很开心。

苏州电视台第1频道“苏州新闻”中播放了“金婚祝寿”活动片断，其中有我俩发言的镜头，并插播4幅旅游相片（广西漓江，福建厦门海滩，湖北神农架，山西雁门关）。

这次活动使我俩感到很愉快，我们要好好地欢度晚年。我有感而撰写了一首诗：

姑苏金婚祝寿活动运河游  
五十年前欣执手，相濡以沫不言愁。  
同舟共济无悲语，船在运河欢乐游。



## 吴地探寻

# 鸡头米之乡

古典文学班 陈筱庭

水乡处处见真情。

前年深秋，喜逢南环危房拆迁，我暂住到新建的鸡头米之乡群力村。村里绿草茵茵，桂花飘香，小桥流水，楼宅畅亮华美。一千多户种植鸡头米的世家，欢天喜地的又回到了自己的本土故乡。他们满面春风，在水乡浦庄、横泾、苑坪、车坊等一万亩的水田里，辛勤地种植着苏州特产水中人参——鸡头米。

水田距新村要几十里路。村里的乡亲们，冒着风吹雨打和日晒，在水汪汪的大田里栽种鸡头，除草、施肥、灭虫……一身泥，一身汗，早出晚归。今年初夏的一个黎明，我搭乘他们的便车，沿着太湖大道一个多小时，就到达了种植鸡头米的宝地。一下车，

他们穿上齐腰长的胶裤，戴起草帽，拿起农具，咕噜咕噜的走进水田里干活了。我在毛茸茸、湿漉漉的田埂上边走边看。那绿茫茫的水田里咕呱！咕呱！的蛙声阵阵；好多红蜻蜓在空中狂欢飞舞；一张一张碧碧绿的鸡头叶子，型似圆桌的合面，浮动在水面上。雨后那亮晶晶的水珠在微风的挑逗下，在叶面上滚来滚去，真美。许多鸡嘴似的大花苞，钻出水面，开出了紫红色的艳丽的鲜花，散发着淡雅馨人的芳香。我热恋着这水乡绿色的田野。

中午晨光，村姨在田头关心地喊着：“喂！喂……中朗哉，上来吃饭哉。”这是陆阿姨从大槐树下传来的亲切的声音，田里的人都上了岸。饭后，我们在树荫下小憩。我与身边黑黝黝的小陆攀谈起来：“喂你们一家人吃饭在一起，怎么种鸡头，不在一块地里呀。”他抓耳挠腮着说：“喔，佢爷要和我比苗头，我种十七亩，他就种十八亩，扳要超过我才安逸。你看他六十多岁的人了，还狠得来。”我望着跟前面带皱纹，头发花白，但神采奕奕的老伯伯。他只歇了一会儿，就站起

来，朝他儿子瞥了一眼说：“出样相，少说二句，没人当你是哑子。”小陆嗯嗯地应和着，舌头伸得老老长，不好意思地向我点点头。他女人向他直摇手。老陆微笑着递给我一杯温开水。我说谢谢，他摆摆手，就同他老伴一起去水田里干活了。多倔强和善良的老人家啊。

我们住在鸡头米之乡的几年中。风调雨顺，人杰地灵。全村人千辛万苦，齐心协力。年年取得大丰收。今年炎夏，气温陡升至42度，严重影响着芡实的生长，但水乡的人们顶着酷暑，灌溉降温，让鸡头米茁壮生长，仍获得了可喜的好收成。村里人把一车一车圆鼓鼓的大鸡头运回家中，去皮剥壳；村姨们嘻嘻哈哈三五成群或十多人一道，在门堂间，在树荫下，美滋滋的坐在瓷盆箩筐的旁边，剥鸡头米起劲得来。无数黄褐色的果粒，一到他们灵巧的手里，坚硬的外壳瞬间就被剥掉了，雪白粉嫩，珍珠似的鸡头米一盆一盆地呈现在人们的眼前，散发着袭人的芳香。板桥云：“最是江南秋八月，鸡头米赛珍珠圆。”滋养药用皆具备，类似银耳与人

参。身临其境的我，被鸡头米的魅力而陶醉，便向相邻买了二斤，回家顿时煮熟了，全家人吃的蛮窝心，味道糯中带甜，又软又香。鸡头米药名：芡实，健脾益肾，姑苏人冠以水八仙的美名是当之无愧的。

在这秋高气爽、稻田飘香的季节里，村里的鸡头米人家，顾客盈门，纷纷前来求购。车来人往，一片欢快的闹猛景象。

鸡头米之乡风光无限。

