

万寿宫

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办 (学习资料 内部交流) 第九十四期
2015年3月9日 电话:65235830 电子邮箱:szlndx@126.com

苏州市老年大学 2014年重点工作大事记

一、成功创建江苏省示范老年大学，学校发展迈上新台阶。今年，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。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。

二、设立教育基金会，学校发展再添助力。为了促进公益事业发展，发展校园文化，提升教育质量，服务创建“省内领先、国内一流”的老年大学目标，经苏州市民政局批准成立了苏州市老年大学教育基金会。基金会接受苏州市老年大学董事会董事单位的捐赠，负责管理用好专项基金，支持市老年大学教育教学研究等项目建设，奖励在市老年大学建设发展中做出贡献的优秀教育工作者和优秀学员。

三、成立苏州市老年大学学员联合会，开展优秀学员评选活动。5月28日“苏州市老年大学学员联合会”成立大会在学校召开。会议通过了“苏州市老年大学学员联合会章程”，选举产生了由14名学员组成的第一届理事会，董宙宙校长为学联会授牌。学联会的成立标志着老年大学学员自主管理模式走出了一条新路

子。与此同时，开展了优秀学员评选活动，首次对优秀学员提出了明确的标准和要求。这是学校在教学管理上的创新，目的是要加强老年大学的素质教育，提高老年学员的道德水平和个人修养，倡导人人向上的良好风尚。

四、建立市老年大学分校，逐渐形成苏州老年教育集团优势。为了充分发挥市老年大学示范龙头作用，进一步推进老年大学现代化发展，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，市老年大学分别建立了姑苏分校、体育分校、吴江分校和瑞颐-椿熹里分校。分校建立后，有利于借助新的平台，充分发挥和利用好自身优势，不断彰显特色，共享优惠资源，全面促进教育教学质量和水平的提高，努力形成老年教育集团优势，发挥整体效益。

五、借助实事工程建设，努力发挥规模效益。目前，市老年大学学员人数已经超过8000人，有13000多人次在校学习。今年暑期，学校又投入100万元，重点对校园古建筑进行修葺，使之面貌焕然一新，校园环境锦上添花。同时，借助于校舍格局的变化，专门开设了文化长廊，进行精心布置。从此，学员又多了一扇丰富文化知识信息、传播正能量的展示窗口。今年，学校还接受福利彩票公益金218万，用于提升办学条件，丰富教育资源。学校主动邀请了部分彩民实地考察学校，受到高度评价。

六、全面推进教学改革，数字化校园水平迈上新台阶。随着校园网再次改造升级，开发了多

项功能，进一步提升了数字化水平。今年招生报名网上预约人数大幅增加，有效提高了工作效率。学校因势利导，全面推进学制改革，取得重要进展。与时俱进，增加新专业，受到热烈欢迎。学校重视校本教材建设，鼓励教师自编教材，支持学科建设发展，形成自身学科体系。其中《中医老年养生》、《数码摄影和图像处理技巧》两本教材今年被中国老年大学协会学术委员会评为全国优秀教材。学校在现代化的环境下得到了质的提升，进入了全新的科学发展阶段，与苏州经济社会现代化发展融为一体，相得益彰。

七、加强与社会机构合作，实行开门办学。学校与养老机构合作，派专职教师上门为老人授课；与银行合作，举行冠名银行杯的有关项目比赛；与医院合作，开辟医学知识新专业；与高校合作，设立大学生实习基地；与新闻单位合作，开辟老年学员的文艺副刊。苏州《城市商报》的“晚晴”、《姑苏晚报》的“又一春”受到广泛欢迎。

八、进一步完善各项规章制度建设，全面规范学校管理。学校制定了《文明公约》、《学员守则》和《突发事件应急预案》，修改了《教师和学校管理人员的聘任制度》，进一步完善了《财务制度》等26项相关制度规定，重新印发了《苏州市老年大学法规制度汇编》，为全面规范学校管理奠定了良好基础。

九、理论研究取得新成就，三篇论文获奖。今年5月，中国老年大学协会举办了“中国老年教育发展高峰论坛”，苏州市老年大学提交的《创新教育理念办好现代化老年大学》被评为优秀



圣诞节学校艺术团赴苏州怡养老年公寓慰问演出。

扬眉吐气迎新春

常务副校长 顾洪

马蹄声声辞旧岁，扬眉吐气迎新春。

回顾2013年，可谓是苏州市老年大学发展改革年。这一年，我们在继续扎实推进教育现代化建设，全面提高学校办学水平的基础上，积极实施各项改革创新，实现内涵发展重要转变，适应社会发展需求，积极服务广大学员。重点在推进学制建设，实行教学改革创新、实施规范管理、完善制度建设、扩大教育规模、提高整体办学效益、加强教育理论研究等方面取得了重要进展。尤其是学校成功创建成江苏省示范老年大学，学校建设发展迈上了新台阶。还有，学校在参加各项比赛和教学成果展示中，广大学员精彩表现，成果丰富，充分显示了我校学员的精神风貌和艺术才华。这些成绩的取得，得益于全校广大教师和学员的共同努力和积极进取。这是苏州市老年大学宝贵的精神财富。我们倍加珍惜。

2015年，是中国传统农历的羊年。羊年势必让我们精神上喜气洋洋，气质上扬眉吐气，生活上阳光灿烂，追求上扬帆远航。同时，今年也是苏州市老年大学成立30周年纪念。我们要更加努力向上，奋发有为，继续推进改革创新，不断规范各项管理，加强师资队伍建设，巩固深化各项教学改革，开展老年教育理论研究，适应社会发展要求，努力服务好广大学员。

新年新气象，新年新辉煌。让我们更加振奋精神，继续扎实努力，以实现中华民族伟大复兴的中国梦作为最高追求，建设好我们的学校，发展好我们的老年教育事业，服务好我们的广大学员。新的学年，我们要进一步提高教育教学质量，全面提升学校发展内涵，以江苏省示范老年大学作为新的起点，把学校真正办成“省内领先、国内一流”的现代化老年大学，以优异成绩纪念建校30周年。

文。我校董宙宙校长出席会议并应邀上台领奖。顾洪、谢延新撰写的《建设数字化校园推动学制管理信息化》荣获江苏省老年大学教学管理研讨会一等奖。张孺元撰写的《对老年大学课程体系建构问题的探讨》荣获中国老年大学协会第十一次老年教育理论研讨会三等奖。与市老年大学协会共同申报的《苏州市老年人口发展与老年教育发展关系比较研究》被市教育局列为2014年苏州教育改革和发展战略性与政策性研究重点课题，并顺利开题。由学校参与的中国老年大学协会教学工作委员会关于《老年大学课程体系及配套建设的研究》课题在苏州顺利结题。

十、各项比赛和教学成果展示精彩纷呈，万寿宫艺术团展示风采。无论是参加省、市和全国各项赛事，或在金秋十月和学期期末教学成果展示上，广大学员积极参与和激情满怀的表演，集中呈现了优秀的教学成果，获奖作品颇丰，充分展示了积极向上的精神面貌。学校万寿宫艺术团成立以来展示新魅力，增添新光彩。今年，又有时装表演队、男子合唱队组建加盟，队伍进一步发展壮大。在今年举行的全市老年大学宁波银行杯迎新文艺汇演中，学校万寿宫艺术团选送的舞蹈《梦江南》和时装表演《新春江花月夜》分别荣获一、二等奖。(办公室)

夕 阳 美

声乐(七)班文化娱乐生活透析 倪慧林

何为美?美丽、好看、漂亮?不错，但美的真实含义不仅如此。自然的美包括天地美、山河美、风光美等等，这些都是外在的，而人的美不仅是外在美，更主要的是内在美、心灵美以及表现在公众场合的艺术美、和谐美等等。

我在老年大学学习的时间虽然不是很长，但对人的美，感悟愈加深刻。随着岁月的流逝，机体的衰退，人的外观远不如年轻时代，但老有所学，学无止境；老有所乐，乐此不疲；进而呈现美的多样化。老年人的美绝不亚于年轻人，可以称得上“黄昏后的夕阳美。”

如年逾八旬的李爱华(原来也是教师)、孟云云(曾是新中国第一代女飞行员)两位大姐在每个学期的联欢会上都积极参与文艺表演，包括独唱或合唱，歌唱的曲目有《老师，我想你》、《烟雨桂林》、《雪花》等，热情奔放，以情感人；刘志武大姐独唱《你是这样的人》、《列宁山》等中、外语歌曲坚定沉着，别有风味。另有年逾八旬的陈工大哥(原是工程技术专业人员)不仅参与所在班的各项活动，而且情有独钟地专注于声乐方面的乐理研究，配合老年大学资深教师编写有关著作，帮助老年朋友进一步丰富乐理知识等。如此这般，足以体现他们人老心不老、人老气不衰的精神面貌；也凸现了当今老龄社会内老年朋友的心灵美、健康美。

月千里》等歌曲既优雅又动听；张颖大姐的独唱《又忆江南》以及情歌对唱《敖包相会》等既新颖又浪漫；颜世华先生的独唱《洞庭渔米乡》、《想起总理纺纱》等歌曲既豪爽又独特。徐韵华女士在领唱《我爱你，中国》或对唱《思恋》等歌曲时又是声情并茂，别具风范。诸如此类，充分体现了老年朋友在文化娱乐中的各种艺术美、气质美。

今此列举我所在声乐班的部分事例：

在声乐(4)班，年岁不小的俞玉明、董临钰两位大姐能歌善舞，积极参与班内各项文艺活动，歌唱的曲目有《锦绣江南》、《思念》；伴乐舞蹈《牧羊曲》、《又唱浏阳河》等等，轻盈自如，煞是潇洒。王澄娣、郑于栏等大姐的组合唱《明

更值得赞美的还有尚侶云、唐银凤两位大姐，她们在班内每一次文艺汇演时，除了各自独唱或独奏表演外，总是不辞辛劳地为众多同学钢琴伴奏；徐伟江先生则默默无闻地负责全程音响调控。刘啸虎先生一专多能，除了参与校内摄影及诗词书法等展示外，还义务为班内参与活动的同学摄影留念。黄秀杰先生更是助人为乐，除了参与校内外各项文艺活动外，还适时配合班内同学书写歌词及提供餐饮聚会等服务的方便。被推荐担任副班长不久的叶志洪先生除了积极配合前二位班长工作外，还饶有兴趣地参与各种组合形式的文

艺表演。王苏明女士入学时间不长，但同样关爱集体，协助支持班内工作。好事多多，举不胜举。他们的表现又充分体现了当今老年朋友的精神美、和谐美。

以上列举的一些事例不仅是我个人多年来在学时的直观和体验，也是班内众多学员有目共睹的事实真相。虽然不是全部，但有一定的代表性。他们足以说明老年人的美绝不比年轻人逊色。当然，“夕阳的彩虹”离不开学校老师的关爱，尤其汪萍一老师敬业尽职及其多种才艺的示范；“夕阳余热”的发挥也少不了所在班级班长们的牵线搭桥，尤其陈懿宣班长的辛勤劳碌及其艰苦付出；还有吴兆钧班长的积极配合以及专业性指导。

最美不过夕阳红，夕阳无限美。在此又让我想起班上张年同学曾经派送给大家的法师名言：“不要小看自己，人有无限的可能。”老年朋友老有所学，老有所乐，同样可以大有作为。但愿我们的兄弟姐妹共同努力，编织更加美好灿烂的“夕阳宏图”，打造最美的你！

我心目中的好老师

声乐(6)班 陆京韵

苏州市老年大学，座落在民治路《万寿宫》。庭院内草木葱葱，鸟声啾啾，老建筑典雅，新建筑简洁，真是中西合璧、优雅舒适。我曾在小学一年级时在这儿参加过演出，当时听老师说这儿是皇帝出巡时的行宫。而今，这是我们老年人的学习乐园了。

记得初进声乐(6)班时，教师是黎珩老师。这是一个儒雅腼腆者。音乐知识渊博，对每一首音乐作品都有自己的见解，在教学前不仅和我们共同探讨该作品的风格特点、思想内容，甚至还会大胆在某些地方做些小的增减，便能使整首曲子更顺畅流利起来。只因工作的需要，他调离了我班。

继任的便是现在的仲燕萍老师。尽管当初黎老师曾再三强调了新老老师的能力和学校的艰难寻觅，但不见尊神，难免忐忑不安。开学了，终于见到了她。这是一个娇俏、果敢、坦率的人。开学第一天，她就认真作了自我介绍，坦率承认对老年教学她还是第一次，希望能与我们合作，共同探索。果然，开学不久，她采用以击掌来使

课堂迅速安静，变化多端的掌声使我们这些老顽童既练了耳朵，也提高了节奏感。她用形象的语言、姿态来提升我们的发声技巧和气息的运用，还精心挑选不同的练习曲，使我们在不知不觉中轻松的爬上了更高的音阶。也会在教学中出现噪声时吼一嗓，“听我的！”使课堂又回到好的教学氛围中来。下课时是小妹，上课时是严师，我喜欢这样的朋友老师。

还不得不提“集邮知识讲座班”的郑其福老师。他是一位慈祥风趣的可爱长者，也是一位资深的集邮爱好者。每堂课他都认真的作好备课，而且课前还时不时地插上几则时事新闻，要求我们也要关心政治，或者会带上几个小魔术，使我们开怀大笑。更不容易的是，为使我们“实战经验”，每堂课他都会从他丰富的藏品中挑出代表性邮品，沉甸甸地带到课堂，让我们亲眼目睹实物，使我们真正掌握各种邮品等级优劣的区分，规避今后可能出现的失误，还会结合课堂内容，不时分发一些小邮品给我们以作纪念。说实话，接触邮票虽近六十年，却真不知这小小方寸之间竟有如此大天地！他使我开了眼界，增加了知识，也坚定了继续集邮的信念。

我在老年大学快乐地学习着，不仅加强了知识，陶冶了情操，也结交了许多志趣相同的朋友，使我退休后也有了“离巢鸟儿又有巢”的感觉。所以我真爱老年大学。爱这些给我们知识给我们欢乐的老教师们！爱给我们寻寻觅觅淘来这些好老师的校领导们！更感谢政府给我们老年人搭建了如此美好的学习乐园！

黎珩老师的“认真”让我感动

音乐专修(2)班 屠芳

我早就耳闻音乐专修班的黎珩老师特别“认真”，可直到今年三月春季班开学时慕名来到他的班上学习，我才真切地感受到黎老师的“认真”确实非同一般。黎老师的“认真”主要体现在三个方面：一是他编著的教材特别“认真”。至今年9月，黎老师编著的《音乐专修》教材已有十三册。仅从我开始学习的第十二、十三两册，我已感觉得受益匪浅。黎老师编著的每个学期教材不是简单的罗列一学期教学的歌曲名称，区别在于教材的首页有别具一格的“前言”，有“练声碟的内容”等与众不同的资料。这样呈现在学员面前的就是一本具有创新意义的声乐教材。而这样的教材特点恰恰是非专业的声乐爱好者最需要了解和掌握的。编著这样富有特点的教材，黎老师下了很大的功夫。他在研究众多歌唱家的演唱后，设想出了在歌谱、歌词中记录二度创作的方法，也就是在原作的基础上，加上了更加优美动听的内容和很多易看易懂的记号。这些记号汲取了优秀歌手的长处，学员只要花点时间，在反复认真聆听歌唱家们的演唱录音，辅之于黎老师的独特记号就可收到更好的学习效果。为此，黎老师编著的教材，每首歌、每个音符、每个歌词均是人工打印出来的，倾注了老师大量的心血。此外，在教材中还有声乐艺术基础概论，练习歌唱中的呼吸与起音，声乐技巧，关于歌唱中的共鸣等有助于

学员更好地运用方法，提高歌唱水平的内容。所有这些内容足以体现了黎老师编著教材的“认真”。二是黎老师备课特别“认真”。不管是练声还是教歌，黎老师总是自己先多次练习，把最好的效果录下来，然后在课堂上边放录音边示范教唱。每教一首新歌，他先是一遍遍反复地聆听歌唱家的录音，仔细研究琢磨，加入自己对音符歌词的二度创作，标注上各种小记号，这样在课堂教学时不仅游刃有余，而且教学效果特别好。

三是黎老师教学特别“认真”。他从每堂课必教的练声开始，运用形象比喻、反复对照比较等方法，将自己多年研究出的“品声”歌唱观念，即将人体的鼻腔、口腔、咽喉腔的共鸣，形象地比喻为打开了三个口子（“品”字中的三个口）运用到教学之中。实践证明，“品声”是一种声乐技巧，是科学发声方法的一种，即声带最小的消耗而唱出最动人的声音，为此，黎老师还用走路进门受阻，稍

偏一下就入门了，或以自己的腹部用力顶讲台的一角，气息下沉鼓气而使讲台移动等声情并茂、形体共用等方法教会学员正确的练声方法。每教一首歌，他不是要求会唱，而是要唱好。往往为了一个音符、一句歌词，他反复示范，不厌其烦，直到学员领会他才罢休。因此，上黎老师的课是一种享受，收获颇丰，有时下课铃响了，大家还久久不愿离去。

上面罗列的黎老师的“认真”，深深地感动了我。黎老师上课很累，完全是全身心地为学员付出，作为他的学生，我们唯有象黎老师那样，同样全身心的投入，认真地学习，才能学好声乐，无愧于他的学生。

简讯

去年圣诞节我校艺术团一行40余人在张一青团长的带领下，赴苏州怡养老年公寓进行“圣诞节慰问演出”。

艺术团为老年朋表演了欢快的舞蹈、悠扬动听的葫芦丝独奏、越剧沪剧表演唱、男女声独唱、萨克斯演奏、朗诵表演等近十个节目。公寓礼堂内座无虚席，丰富多彩的演出不时激起阵阵的掌声，艺术团的到来为老年公寓带来一派祥和欢快的节日气氛。

去年我校书画系山水专修班教师、画家章致中的《唐寅山水画简论》一文，被收录于《中华书画家唐寅专题论文集》。《中华书画家唐寅专题论文集》系国务院参事室和中央文史馆主办，是目前国内书画艺术理论最高层次的大型刊物。

名

师

风

采

编者按：《万寿宫》校报自本期起，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。

悬壶济世的中医教育名家——奚中和老师



奚中和，原苏州卫校督学，高级讲师，副主任医师。1959年开始在苏州各大医院随师学习中医，1966年后在

医院坐诊。1972年任教师，1978年调入苏州卫校。多年来，奚老师积累了丰富的中医实践和教学经验。1985年苏州老年大学成立之初，市中医界推荐奚中和老师任中医养生课老师。

他热爱老年教育，30年如一日，不辞辛苦，坚持在老年大学兼课。数十年来，同一课题，他每次讲课都有新的内容，近两年增

加的就有老年痴呆、高尿酸血症等。不少学员听了他的几轮课还舍不得毕业。他们反映，课堂教学条理分明，重点突出，直观形象，通俗易懂。语言生动幽默，课堂气氛活跃，听奚老师讲课是一种精神享受。

奚老师发表过学术论文20余篇，医药科普文章百余篇。1995年获苏州市政府颁发的《苏州市科学技术普及工作先进个人》证书。1998年获江苏省人民政府颁发的《三等功》奖励证书。主编的《中医老年保健》在全国老年大学教材会议上荣获优秀教材奖，审定为全国教材，受到省内外各老年大学的欢迎。参编的全国中等专业学校教材《中医学概要》获卫生部科技进步三等奖，并向海外发行。

把爱和快乐送给老年朋友的葫芦丝教师——宋乐



葫芦丝是来自云贵高原的一种乐器。其滇风傣韵的绚丽民族特征，轻、飘、柔的音色和优美旋律，犹如天籁之音。神话般迷人的美好传说，更是打动着无数的人们。

带着一技之长的他来到苏州市老年大学普及民乐之风、推广辅导葫芦丝的吹奏。从此与许多老年朋友们成了忘年交，和老年大学结下了不解之缘。至今，几个春秋过去，来自全市各行各业的学员人数已达三四百人。

他敬业勤耕、认真备课，全心全意为我们的老年朋友服务。作为辅导老师的他在施教的过程中亦一切环绕“老年”这个主题。课程

设置在专业与业余之间编排，理论与操作吹奏结合。

教学辅导的实践中，他结合老年人的手灵活性下降，肌肉关节僵化、健忘的特点，自编了一套适合有效的手操来让老年学员即放松手的僵持度，又有很好的健脑活血功能，还能平衡呼吸，训练符合吹奏葫芦丝的肺功能，效果良好。通过手操的锻炼，很多学员受益匪浅。

六年来他经常利用寒暑假、节假日放弃个人休息无偿开办活动辅导班，不让学员因为放假而中断或停止练习。他自己创作、编排节目，去社区、敬老院、参加各种大型社团演出和比赛。他时常外出访问交流，社会影响也渐渐扩大，为苏州市老年大学赢得了声誉，也在学员中留下了良好的口碑。现在的多数学员是慕名前来聆听他的课。

吴文化学者——潘君明老师



潘君明，苏州市机关干部业余大学文史系毕业。民间文艺家、诗人、监狱学学者。本职是政法干部，一级警督，高级政工师。注重研究中国监狱史学、罪犯教育学、狱政管理学，著有《改造教育学》（大专教材·合著）、《中国历代监狱大观》、《法律常识》等。业余以收集、整理、研究民间文学为主，同时研究苏州古城街巷、苏州话、苏州楹联、民俗，并创作诗歌、散文、楹联等。在全国、省、市级报刊上发表文章2000余篇，至今已出版各种著作四十余部（含参著、合著、主编），约800万字。如：《吴王试剑虎丘山》、《苏州历代名人传说》、《苏州风景名胜传说》、《苏州民间故事大全》、《苏州民间采风集》《苏州话寻

根》、《苏州街巷文化》、《苏州古城街巷梳辨录》等。其中《苏州街巷文化》荣获苏州市第十次哲学社会科学评奖一等奖。

2007年始，潘君明先生在苏州市老年大学开设“民间文学课”，相继讲授苏州街巷文化、苏州掌故、苏州话寻根、苏州园林楹联赏析、苏州民间故事等专题。《中国楹联报》、《中国老年报》、《老年教育》杂志都介绍过潘老师的课程。

曾两任苏州市民间文艺家协会主席。现为中国民间文艺家协会、中国通俗文艺研究会、中国楹联学会、中华诗词协会、中国监狱学会会员。江苏省民间文艺家协会名誉理事。苏州市非物质文化遗产专家组成员，苏州市地名委员会地名咨询专家，苏州市方志文化建设专家库成员，姑苏区方志文化建设专家咨询团成员。

特级厨师——郭张发老师



郭张发老师，江南大学食品质量与安全专业毕业，本科学历。从事烹饪教学工作30多年，先后获得苏州市烹调中级厨师、江苏省中式烹调特级厨师、国家级中式烹调技师、苏州市中式烹调厨师考评员、曾获得苏州市人社局“技术能

手”称号，曾担任市政府驻北京办事处主厨，现在苏州旅游与财经高等职业技术学校任教。

自2011年9月起，郭老师被我校聘为烹饪与营养专业教师。在教学中，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，授课语言紧扣教学主题又诙谐有趣，有着良好的教学效果，在尊重学员的同时，又能严格课堂纪律，深受广大学员欢迎。

候鸟老人

声乐表演班 李培础

老年大学放暑假、寒假时，我们一些离退休的老年人就当起了“候鸟”，夏天去外地凉爽的地方，冬天去南方躲避寒冬。前几年我和朋友们都去浙江天目山、安吉等地避暑，去年冬天，当了一回“候鸟”老人，飞向了广西北海，春暖花开时，再回到苏州。

广西北海市地处广西自治区南端，那儿空气清新可谓全国之最，拥有中国五个最美度假胜地之一的北海银滩国家旅游度假区。北海市地处亚热带，空气中的负离子含量比内陆城市高出50到100倍，冬季平均温度15°左右，对于很多患有轻度心脑血管病的老人，非常适宜居住疗养。

我们入住的三星级宾馆“明珠大酒店”，有来自全国各地的老人四百多人。宾馆离著名的银滩步行才六、七分钟，老人们常去海边锻炼，跳健身舞，有的引吭高歌、有的高喊“大海我来了”，老人们十分开心。饭店还为老人们举办迎新元旦联欢晚会、吃年夜饭等。北海市还为外地去的七十岁以上的老人办理免费公交车乘车卡，市图书馆也可为外地“候鸟”免费办借书证。

我们入住的宾馆，每人每月包住费用2100元，一般退休老人都能承受，周边还有许多农家乐，价格还低一些。

1月25日，我们正在北海时，正值中央电视台第四套专题节目《走遍中国》，播出内容是“特殊的迁徙者——候鸟老人”，描述他们健康、快乐的幸福生活。很快今年入冬时，飞往北海的候鸟会更多了。

怎么也没有想到，快要满70岁的我，会破天荒第一次走进电台当了回嘉宾。我既不是文艺工作者，也没什么特长，只是业余时间喜欢唱歌而已。2014年4月3日上午，应苏州电台《岁月如歌星光大道》栏目主持人晨晨老师的邀请，我走进电台直播间做了一个小时的嘉宾。晨晨所以请我，是因为我常发短信到该栏目，她得知我是苏州市老年大学合唱团的团员。做该栏目的嘉宾，至少要唱四首歌曲。困难的是在直播间是看不到歌词的，如果忘词怎么办？同时，主持人还要提出各种问题请你回答。主持人告诉我，可以把歌词抄在纸上，可以看的。还有个问题，不管你的歌龄有多长，参加演出的次数如何多，只要一进电台直播室，几乎都会紧张的，这就会妨碍演唱的发挥和效果。但既然我答应了，就硬着头皮上吧。主持人晨晨能讲一口亮丽标准的普通话，有丰富的表演

力，更能通过语言、微笑和柔情来缓解嘉宾的紧张心理，使人感到亲切和易接近，有一种朋友间促膝谈心的感觉。在晨晨老师的大力协助和关爱下，我基本上顺利的完成了演唱四首歌曲的任务。在播放歌曲伴奏音乐声中，我带上耳机先后演唱了《赞歌》《最美的歌儿唱给妈妈》《天路》《卓玛》等歌曲。使我感到欣慰的是，我演唱的歌曲得到了听众的认可和赞扬，甚至有的听众来点歌，希望我唱《牡丹之歌》，我即清唱了一首《牡丹之歌》，满足最听众的要求。在演唱过程中，我尽量把歌曲的内涵和感情唱

难忘启蒙老师

写作研究班 戴学文

现在社会上正在提倡感恩，感恩父母的养育之恩，感恩老师的培育之恩，忘恩就意味着忘恩负义。每当9月10日教师节到来的时候，我的脑海里就会浮想起当年就读在城南青阳地小学，担任我们班的班主任钱仁德老师。她是我读一年级的启蒙老师，从一年级带班带到四年级。

在这四年的读书时光中，我感到钱老师对教学工作十分认真负责，她始终任劳任怨，默默奉献，思想境界很高。尤其对班内每个学生学习要求都很严，不会视而不见，放纵不管。严得让我这个顽皮捣蛋的学生，见到她有点害怕而敬而远之。惟恐怕她在班内当着同学们的面拎我示众，还要罚站在座位后面听着讲课，在众目睽睽下，让人感到很难堪。此时，我对钱老师还怀有仇视心理。

记得在读三年级的时候，因跟班外另一个同学旷课逃学一天。在那个没有现代通讯工具的年代，钱老师为了要弄清学生没到校上课的原因，等到下课放学以后，她就会家访上门。父亲听说儿子赖学旷课，顿时火冒三丈，要用毛竹片打我的屁股，被钱老师一把拖住。父亲说只要儿子当着班主任的面认错，今后不再赖学，就可免去皮肉之苦。钱老师问我今后阿要无故旷课哉？“不了”！我眼泪婆娑地深知做错事了而自责认错。

第二天放学下课后，钱老师让我推迟回家，跟她到办公室补昨天丢下的课程，让背乘法口诀表。平日读书不用功，背口诀自然不连贯，我捧着乘法口诀表，站在墙旮旯默默地背诵着，一遍、二遍……好在父母给儿子的智商并不低，很快把乘法口诀背得滚瓜烂熟。钱老师正在灯下批改作业，却支着耳朵听着呢。当我熟练地背到“九九八十一”时，中间再没有停顿打嗝现象，她才点头认可说通过了。就为这一次背口诀害得钱老师滞留在办公室不少时间。

当升到四年级的时候，在一次课间休息当口，我那顽

皮的天性又一次显现，竟和班内的同学打起了架，把自己左手臂打成骨折而疼痛难受。后来，父亲请人用土药敷伤，其间还休学几天，从而拖下来的功课又跟不上了。钱老师又一次关我夜学，让背《核舟记》，全文约莫有近四百个字，属文言文体裁，少不了子乎者也，相当难背。全班同学都已背出来了，惟独一人背不出，她要求从头背起，我不甘心被老师小看。在默读背诵《核舟记》中，力争做到不分神，如此一着妙棋还真的行通了。我终于背出来哉，从而搏得了钱老师的夸奖。

父母对我的期望值很高，从戴学文名字上就可窥见一斑。钱老师以此说事引证，苦口婆心地劝规我要好好读书，不要辜负父母亲的期望。只有读好书，才能成为一个名副其实有学文的人。正因为有了她的开导和对学生的循循善诱，我从此端正了学习态度，皮大王不再调皮捣蛋了。使我没想到的是在升五年级的时候，钱老师不再继续担任班主任，让我感到有一种莫明其妙的失落，从见到班主任有点害怕到对她怀有恨意，此时早已化为乌有。在这四年读书期间，作为一个学生，我对钱老师在感情上有着多么大的反转。直到二年后小学毕业，升到三元坊初中念书时，她勉励我要好好读书的话，还无时无刻牢记着，始终激励着我要好好学习，不断拼搏，要搏出一个人的辉煌前程。

光阴荏苒，斗转星移，我没想到和钱老师分别至今已过去半个世纪，从此再无缘见到启蒙老师。如今，我两鬓花白，已迈进了老朽队列，好在人生有梦，文学上才能出彩；你的学生终于成功著书立说。其间的心路历程，都离不开钱老师对我的谆谆教诲，今生今世，如果有缘再能见到你，学生会用山珍海味，盛情款待我的启蒙老师，从而报答钱老师那种诲人不倦的恩德。

第一次做电台嘉宾

艺术团声乐表演班

施镇昌

出来，尽量把歌词的字头、字身、字尾唱全。在主持人和嘉宾的问答中，我介绍了我校的合唱团，在柏银星老师的精心的培训和用先进科学实用的声乐教育方法指导下，取得的进步和一个个成绩，介绍了柏老师和陈工合写的《浅谈歌唱艺术》一书，介绍了上海音乐学院王全宝老师如何教我掌握歌唱的基本功，也介绍了我是如何练习气息和发声的。我强调：要唱好歌每天必须练声、唱一首歌曲首先要感动自己才能感动别人。一个小时的《星光大道》节目结束后，我和晨晨老师在直播室拍了几张合影作为留念。我

演唱的四首歌曲，除了4月3日直播外，还在4月4日晚上8点钟的《岁月如歌，星光专场》播出。使我激动的是，5月3日上午，又在电台该栏目中播放了我演唱的四首歌曲。我把演唱歌曲的光盘送给柏老师和部分同学。同学对我说：“你唱得最好的一首是《赞歌》”。这首歌我练得最多，也在舞台上演唱得最多的一首。同学们也指出了我的一些缺点、特别在歌词的咬字吐字的正确性方面要下功夫。

第一次做电台嘉宾给了我人生的一个新的经历、感触也很多。我对晨晨老师说：我最大的收获是我发现了自己的许多缺点，发现了多位值得我学习的老师。特别是你，普通话讲得那么美妙动听、标准，那么具有感染力和穿透力，这是歌唱者极需的一个方面、今后自己须好好努力学习、不断纠错和提高自己，争取上一个新的台阶。

一剪梅·秋景

诗词创作班 陈梅生

雨落绵绵滴水檐，湿了花窗，愁了婵娟。萧萧风起掩衫寒，来了吟蛩，去了鸣蝉。露湿枝头叶更鲜，开后轻黄，香后幽闲。凉亭日照映栏杆，居左芳林，居右清泉。

忆江南·天平美

摄影高级班 刘啸虎

天平美，峻峭出奇峰。飞燕呢喃嬉翠柳，玉泉轻语唤红枫。仙境在其中？天平美，最美范公祠。碑载名言千户颂，先忧后乐万家师。传与世人知。

七律·观东坡“松石间意”琴

诗词创作班 杨自振

林泉山石意何浓，空谷妙音余旧踪。醉听东坡心底语，梦看西岳岭头松。鸣弦瑟瑟舞云鹤，征雁声声聆玉龙。遗响千年动仙界，人间天上共朝宗。

重游金鸡湖

诗词赏析班 卞业林

一
又觅境幽临碧澜，瑶池十里景观看。圆融大物惊疑小，春笋高楼雨后般。

二
湖光秋色挟轻寒，不减游人兴致欢。君见波中健儿乐，一驰烟艇上云端。

同窗情

写作研究班 杨昌杰

白发同窗数载秋，才思学识日长稠。流光易逝催人老，忆别风华写作楼。

诉衷情·雨声淅沥

诗词创作班 朱钰

绿茵湖畔雨烟浓，移步又相逢。秋波何处成碧，执手觅香红。情脉脉，语融融，意无穷。读君千卷，日日心明，字字青峰。

蜡烛礼赞

诗词赏析班 尤松麟

没有艳丽的衣裙，没有娇甜的笑声。要不是你有发亮的头巾，谁知你会有炽热的青春。

你对“附炎趋势”感到头疼恶心，宁折不弯带点儿倔劲。别看你外表淡漠冰冷，急人所需，你甘愿燃烧自己的心灵。

你像明珠辉映奋斗的夜

景，你似路标指引拼搏的路径。催人奋进呵，你在匆忙中结束短暂的生命，泪痕中还蕴藏着滚烫的激情。

没有卓越的功勋，没有显赫的英名。决不追风逐流呵，管什么利禄官品，天天向上，誓与太阳贡献同类的功能。

七律·举杯重阳

诗词创作班 王耀荣

几许风云几许霜，寂寥痴叟独擎觞。双亲过世方知孝，兄弟离分总断肠。洗濯忧烦愁井上，寻求安乐菊篱旁。遥思亲友天涯处，愿得年年共艳阳。

旅游怡情

走近女儿国

摄影中级一(3)班 周彩屏

在一个遥远的深山里，那儿四季如春，风景如画，那儿的女子身着鲜艳的长裙短袄，在林间的湖泊里洗浴后会怀孕生子的是女儿国。又闻《西游记》中的女儿国就在泸沽湖。

前往泸沽湖，为她的美丽而神秘。

江南的五月，莺飞草长。上午九时汽车盘旋在云南四川交界的深山里，一路重峦叠嶂，峰回路转，山上是悬崖峭壁，山下峡谷是滚滚流去的金沙江。

下午三时许，到达泸沽湖。湖边挂着经幡的山石上，用红字刻着汉字和摩梭文写的《中国泸沽湖》，另一箭头木牌上写着：美丽的泸沽湖，素有“高原明珠”之称。面积58km²，平均水深45米，最深处90米，透明度达11米。是地质断层陷落而形成的高原湖泊，海拔2685米。摩梭人称“母亲湖”，湖水甘冽纯净。

这儿绿色群山环抱，清幽静谧，气候宜人，明媚的阳光下，湖水波光粼粼，天、高爽湛蓝，云、飘逸纯洁，鱼儿悠哉游弋在水草间。坐在船头，心旷神怡，享受着和煦的阳光和沁人心脾的新鲜空气，清风徐来，鸟语花香，聆听着自然的天籁之音，时光的流逝已置之度外。二名身著藏袍的摩梭男子划着桨，小船轻快地在水上穿行，人似腾云驾雾，超凡脱俗，飘飘然漫游在人间仙境女儿国。

小船来到湖中里务比岛，每年农历六月初四，摩梭人到岛上诵经祈祷。进山门，神圣的白塔四面随风飘扬着彩色经幡，抬头仰望，经幡在阳光里，在蓝天白云的衬托下显得格外美丽。山顶是里务比寺，上有一匾写道：“为善最乐”。

摩梭族现有五万人，世代居住在这地方，以捕鱼打猎为生，抽空去金银矿开采，开始走茶马古道，换茶盐等东西来生活。

摩梭人有自己的象形文字和语言，能熟练地书写汉字，说一口流利的汉语，与藏族同样的宗教信仰。多夫多妻制，走婚族，母系家庭。一家人最多八十多口，最少也有三、四十人，靠女孩子传宗接代，祖母是家庭的掌门人。

在走婚桥上，男和女用中

指点击对方的中指，表示“我爱你”，如二个或几个男子同时爱上一个阿妹，他们得进行格斗，决出胜负，才去女家走婚。

阿妹的闺房用树杆的半圆造在二楼，优胜者晚上十点后，偷偷翻墙进院，爬窗入闺房。黎明时分，从窗户下楼，快速走出大院，不让女家舅舅看见，避免挨打。如阿妹怀孕生子，不会让孩子知道父亲是谁，也不会让孩子父亲知道，女家抚养长大。姊妹中谁生的女孩最大，就是祖母的继承人。

走过湖边小街上，几家“女儿国摩梭纯银店”照牌的店铺，来到摩梭导游小伙子李扎西家作客。祖母房高大宽敞，床靠墙，中央一个大火盆，高原气候，白天四季如春，晚上很冷，盖棉被，烧火取暖。墙上挂着几幅当地的风景画和婷婷玉立的摩梭女肖像。坐下后，家人端上酥油茶、青稞酒，秘制卤汁浸泡的炸鸡块款待我们。祖母的继承人，年轻的摩梭女举起青稞酒杯，欢迎远方客人的到来，唱了首当地民歌，随着优美的歌声，眼前展现了一幅秀丽的田园风光：美丽的泸沽湖上，摩梭人在捕鱼，在林中打猎，在田间劳作，牛儿在悠闲的吃草，咯咯觅食的鸡群，郁郁葱葱的树林，依山傍水的房舍，袅袅升起的炊烟，房前屋后的篱笆，路边随风摇曳的野花，汨汨流动的山涧小溪，好一个恬静的世外桃源，而我身心正置于这世外桃源与大自然融为一体。

黎明的泸沽湖，万籁俱寂，淡淡的弯月行走在天际，湖边木亭外飘动的彩色经幡分外醒目，一排小木船静静地停泊在岸边，青黛色的群山犹如安详的睡美人，倩影倒映在水面，随轻波荡漾。摄影者早早架好三角架，有的拿出相机，等候朝阳升起时的灿烂一刻。东方渐渐发亮发红，雄鸡嘹亮高昂的晨曲，打破了四周的宁静，火红的太阳从山后冉冉升起，倾刻，朝霞满天，光芒万丈，太阳的光辉照在泸沽湖上……

阳光、蓝天、白云、篱笆、野花、炊烟、小溪、热情好客的摩梭人……使人难忘。汽车渐行渐远，我无法带走这儿的一朵云彩，泸沽湖慢慢地消失在视线中……

随心漫笔

山村的银杏

写作研究班 祝君雅

去年的秋天，气候暖和，以至于过了立秋很久，枫叶才红，银杏渐黄。

转眼又是深秋，这个季节与友人置身于山青青、水碧碧、云依依的东山杨湾小山村，实在是件美事。

农家茶室，简朴清静，闲坐品茗，在袅袅的茶香里，向外望去，满眼红叶、绿叶、黄叶高低错落，层层叠叠，已分不清是什么树了，恍似色彩鲜艳的油画，山村的自然景色洋溢着浓浓的秋意。

近处一棵银杏树倚在粉墙黛瓦旁，不远处还有一棵又一棵。高大挺拔，气宇轩昂的银杏树，满树金黄，灿烂如金色的云霞。

走近银杏树，抬头端详这些金黄色的叶子，宛若一朵朵金花。一阵秋风吹来，叶儿打着转悠悠地、慢慢地飘落下来，如金蝶纷飞，可以闻到一股淡淡的叶子香味，弥漫在空气里。

银杏树历经春的蓬勃，夏的繁盛，在秋风劲吹下，片片绿叶终于变成金黄又翩然落下，那是一份不需任何点缀的潇洒和孤傲，在生命的最后一息，也不

遗余力地演绎生命的缤纷，显示最后的辉煌，满地金黄色彩，秋林因此而绚美，我想：落叶以回归自然的坦然，化作春泥，深垫泥土中根的吸收来孕育新的生命，新的春天，让我陡然生出赞叹。

洒落下来的黄叶像金扇，像多情的女子寄托相思的信笺。落在草间、屋脊、漂浮于水面，水面略起波澜，黄叶在水面上打着旋儿向前漂流、漂流……我忽然想：如有一叶小舟，可以撑一支竹篙，拨开碧波，随黄叶一同漂向小河深处，超脱喧嚣的凡间……

在蓝天的衬托下，深秋的树木愈发显得虬劲和苍老，那一棵棵银杏树褐色的树干尽显静穆和苍劲，尽管枝上的叶子已经稀稀疏疏，但它的粗干和细枝仍体现出无穷的生命张力，丝毫没有颓唐之态，巍巍然，矗立天地间，洒落千万片叶的金黄，点缀秋天的美丽，悠然忆起范仲淹的：“碧云天，黄叶地，秋色连波，波上寒烟翠……”这样的名篇。

我们踩在满地银杏落叶上，松松软软，踩出淡淡的秋香，又不约而同地捡拾起落叶，相互评比着谁捡的叶儿扇面最正，叶色最美，一时间银杏树下，充满我们的欢笑声。未了，各人满心欢喜地收藏起几片自己认为最好看的叶子，怡然而乐，共同感恩这自然赐予的快乐。

夕阳西斜，晚霞眷恋地依偎着山村，映衬着美丽的秋色。银杏那一抹金黄，永远荡漾在我们的心底。亮烈、暖心。



虎丘之春

刘婉英

人生春秋

天平红枫艳，难忘范仲淹

摄影初级(1)班 孙瑞樑

天平山位于苏州西南，距城约20公里。

“姑苏秋色好，天平红枫艳”，我今年秋天，来到天平山观赏红枫，人们把这座山的“奇石、红枫、清泉”誉为天平三绝。著名“一线天”也是此山中一奇景。天平山是宋朝皇帝给范仲淹的家山，由于范仲淹的高、曾祖考葬于此山，人们称它为范坟山。

范仲淹(989年—1052年)他祖先是邠州(今陕西彬县)后迁吴县。幼时家贫，流传着“断齋划粥”的故事。为他在天平山上修建范公祠，匾额题：第一流人物。元、明时自然称为：“宋朝人物第一”

我走过波光粼粼的“十景塘”，再看御碑亭旁有乾隆留下的赞扬范公的诗。再到高义园，此园是乾隆以表彰范公他高尚义行而建的。范仲淹在苏州的义举，影响最大的建孔庙办府学和办范氏义庄。

秋时枫叶经霜，丹红似火。五彩缤纷、相似亿万彩蝶飞舞于万花丛中，一望皆赤，故有“万丈红霞”之称。

山上一座牌坊，上携范仲淹《岳阳楼》中名

句：“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”使我感悟很多，范公不仅是“先忧后乐”倡导者，也是“先忧后乐”力行者。

走进题有“登天平路”门“万笏朝天”四个字赫然在目。

周围群石林立，谓万笏林。一路拾级而上，看到那些奇形怪状的石头，正看得有趣，山势豁然开朗，来到“白云泉”，泉水有“泉洁清澈”，“水味甘冽”等美誉。来到“一线天”那巨石中间裂开一道大缝，从下向上鱼贯行。侧身跨完二十九个石级来到“飞来石”继续攀登“上白云”，踩踏艰难地前进，登上山顶，抬眼眺望，四下阡陌纵横、农田、楼房棋布，连绵的青山，一直延伸到太湖边上。远望太湖，波光闪烁、白帆点点，登上天平山顶心胸顿时感到豁然开朗。

秋天游天平山，不要忘记范仲淹的一生，任文官清廉，为武官毅勇，当我看到万笏朝天嶙峋的奇石时，就会体会到范仲淹刚直不阿的风骨，当我看到白云泉水“泉洁清澈”时，就会想到范公清白廉洁的生活，当看到云蒸霞蔚般的红枫时，就会想到范公忧国忧民的丹心，当攀登那危险的“一线天”时就会想到在这个封建制度下，由一个穷儒而成为“第一流人物”。苏州天平山难忘，范仲淹更是难忘。

人生感悟

宁静致远

写作研究班 徐庆宁

孤独与寂寞的同义词，而是安宁与静寂、沉思与遐想的氛围融合。

于一个微风拂窗的夜晚，燃一盏青灯，披一袭风衣，静静地安坐书桌前，细品杯中香茗，书写心中之语。在如情侣私语般的冬雪中，把思绪置于心灵最深处、最柔软的地方，此时的你，便有了一种宁静边缘的感觉了。

这时候，你的心灵如同白纸一般明明净净，纤尘不染。尘世间、那种种的繁杂，都似被凝结成远古的化石而与你绝缘。于内心深处、油然而升的便是一份如梦境般的安然恬静了。

宁静能驱散心头的迷茫彷徨，融化感情的积雪冰霜，照耀心田的厚重沃土，让心灵中的鲜花盛开四季。

宁静会招来温暖和煦的清风，迎来明媚灿烂的阳

光，展现湛蓝清爽的晴空，播出郁郁葱葱的新绿。

宁静会让人显得柔顺温馨，多情可人，充满微笑。

宁静会令人展现成熟冷静，温文儒雅，满是修养。

宁静的时候，你才可以静静地放飞心中的一群白鸽；可以沉浸于一段美丽经典的恋情；可以思念一位朝夕惦念的友人；可以编织一段风花雪月的故事。

宁静的时候，你才能真正的与心相对视，此时此刻你不必提防旁人如炬的目光。也只有在这个时候，你才能清清楚楚、坦坦荡荡面对自己心灵中或灰暗或阴沉的一面，并把它们剖析得明明白白，洗涤得干干净净。

宁静的时候，你才会用心体会到、这个时候虽然没有高朋满座时的开怀放纵，也没有种种刻意点缀下的虚幻美丽，但你可在这份宁静的状态下，使自己的心灵趋向一种超脱和深邃。

生活中有了宁静，人生就多了一种美丽，多了一种遐想，多了一种享受。

生活中有了宁静，人生就多了一首清纯的诗，一曲悦耳的歌，一幅绮丽的画。

宁静是诗、是歌、是画。

感事杂味

少年“迷”倒孔子

古代文学班 项仁浩

孔子是我国历史上最伟大的教育家，学识渊博、诲人不倦，被后人尊称为“孔圣人”。然而“智者千虑，必有一失”，您可能不会想到，就是他也有被人难倒的时候，原先我也不信，然后有位朋友找出一份资料让我看看下面这个故事。

一年春节过后，孔子开始周游列国，宣扬“仁政”来到燕国，突然有一位少年拦住马车，孔子及其弟子都以为是慕名前来拜师，不料少年摇头说道：“我叫项方，听说孔老先生很有学问，特拦路求教。”孔子笑着说：“小孩子，你遇到什么难题啦？”项方问道：“什么水没有鱼？什么火没有烟？什么树没有叶？什么花没有枝？”孔子非常纳闷：“江河湖海，什么水里都有鱼；不管柴草灯烛，什么火都有烟；至于植物，没有叶不能成树，没有枝难于开花。”项方摇头喊道：“不对！”接着得意地说出四物。孔子感慨地说：“不错，不错，后生可畏啊！”老年朋友们，您知道项方说的是哪四物吗？

谜底：井水 萤火 枯树 雪花