

萬壽宮

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办 (学习资料 内部交流) 第九十期
2014年9月12日 电话:65235830 电子邮箱:szlndx@126.com



学联会成立大会场景

苏州市老年大学学员联合会章程

第一章 总则

第一条 苏州市老年大学学员联合会(以下简称学联会),是全校各班学员联合组成的学员自治组织。

第二条 学联会宗旨是竭诚为老年学员服务,提高老年学员的幸福指数。

第三条 考虑到老年大学的特点,学联会由各班级作为团体会员构成,各班正班长作为团体会员的代表自然成为学联会会员。

第四条 学校行政支持学联会的工作,给予必要的经费支持和办公场所。

第二章 基本任务

第五条 团结和引导广大学员,全面贯彻学校的办学方针,认真学习科学文化知识,积极参加学校组织的各项活动。

第六条 依法行事,维护学员在本校学习的正当权益。

第七条 以学校发展为已任,广泛发动学员,主动为创建“省内率先、国内一流”的品牌老年大学献计献策。

第八条 协助学校落实各项规章制度、维护正常的教学秩序、保持良好的师生关系,及时向学校反映学员的意见和建议。

第九条 指导各班级加强精神文明建设,大力弘扬学员的优秀事迹,传播良好的班风、学风,努力营造

文明和谐的校园环境。

第十条 组织学员开展健康有益、丰富多彩的文化娱乐和体育保健活动,提高学员的精神生活质量。

第三章 组织机构

第十一条 学联会的工作机构为理事会,每届任期四年。理事会的理事由各系按班级团体会员的5%—7%比例推荐产生。学联会理事会由14人组成,设理事长1名、副理事长5名,秘书长、学习部长、宣传部长、生活部长、文体部长各1名。理事负责各会员信息的上通下达及学校组织学员开展的相关活动。

第十二条 随着学制的实施,每年将有新的理事进入和老的理事退出,需要吐故纳新。如会员在任期内发生变动,则由新任班长自然递补。如学联会理事长、秘书长、部长在任期内发生变动,则由学联会理事会进行补选。

第四章 工作原则与制度

第十三条 学联会实行民主集中制的原则,重大问题须经理事会集体研究决定。

第十四条 学联会每学期召开一次理事会。

第五章 附则

第十五条 本章程解释权为学联会理事会。

第十六条 本章程自2014年5月学联会成立之日起施行。

位于姑苏区民治路的苏州老年大学,是我们苏州市民,离退休干部职工向往与值得骄傲的地方。二千年之际,我曾在这里学习美术与书法,随着小外孙的出生,我只能忍痛割爱,暂时放弃了这美好的校园生活。如今小女已长大,我终于又回到了老年大学的怀抱、记得2012年初春,我亲眼目睹老年大学在市政府关怀下,在古城区用地异常紧缺的情况下,利用原来二轻局办公的一块地皮,扩建成了我们新的教学大楼。原来在万寿宫中的教室,又进行了全面装修。现在的教室光线更加明亮,地上铺设了复合地板,课桌椅都是崭新的,阶梯教室的合理设计,一点不影响前后同学之间的视觉效果了。特别令人称道是教室之中都有投影电算化教育,使我们学生对上课内容是一目了然。置身在这样好的硬件环境中学习,心存感动!

学校的领导为了让更多学生来这里接受知识,分享资源,要求每位学员能报两门学科,我选择了名作选讲班与烹饪与营养。

每逢星期五早晨,我早早就来到教室,聆听张介龙老师的名作选讲已经四个学期了。老师在讲台上引经据典,娓娓道来,我们在台下是听得津津有味、意犹未尽。我们这一代人由于处在那个特殊的年代,该接受知识的时期,却了去广阔的天地,待到回城时,已到了结婚生子的时光,哪里还有什么闲情逸致去了解祖国灿烂的文化。这次听课使我打开了眼界,我们中华民族历史悠久,传统文化博大精深。过去总认为历史题材文化枯燥乏味,这是我的幼稚与偏见。四个学期中,我们学习了春秋历史,孔子与论语,古代诗经与汉魏六朝诗选。这个学期我们学习晚唐诗人李商隐与杜牧诗歌作品,我十分喜爱李商隐的《贾生》、《无题》与汉魏六朝诗选,诗人的相见时难别亦难,东风无力百花残。春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干。读来倍感凄凉与哀婉,我为诗人的千古绝唱英年早逝而扼腕叹息感慨万分……!

听我同学介绍,烹饪与营养的郭张发老师讲得很有水平,我就报名参加了。初次接触,郭老师给我的印象是四十出头年纪,真是年富力强精力充沛阶段。老师自我介绍他来自旅游财经学校,是烹饪技师特技厨师,老师的板书也很出彩,能在这样的老师指

导下学习,肯定是名师出高徒了。

快二个学期了,郭老师每个学期都精心安排教育内容,使我们这些过去只能烧烧家常菜的学员,也学习了老师几招手艺。从西芹百合,卤汁面筋,鱼香肉丝,蟹粉豆腐到椒盐基围虾等等,二十几道美味佳肴是荤素搭配,应有尽有。老师用心良苦,他让每个同学每学期交3元的学杂费,每次上课前,他要去市场采购食材,带进教室,现场操作。为了使学员加深影响,总要邀请几位同学上台亲自动手,老师再手把手地指导。郭老师很敬业,课堂上他总是铆足了劲,有声有色地从食材的选购,刀工的技法,火候的掌握,作料的多少一一交代清楚。当香喷喷的菜肴装盘上桌后再让大家一起品尝、点评、总结。这种开放式的教育模式,使我们收获不小。上课时,我是认真听讲,还要记笔记,以备后用。回到家中,我要实践操作,我烧的椒盐基围虾,甜咸适中、香脆可口,深受小外孙的欢迎。最近,天气转暖了,我就准备烧一二糟熘鱼片,记得那一天,一家人围坐在餐桌旁吃我烹饪的带有正宗太仓糟油味黑木耳熘黑鱼片,葱香四溢的炒蚕豆,浓香赤酱的卤汁面筋,酸甜可口的拌黄瓜,最后肉肉冬瓜汤上桌,一家人是吃得先赞不绝口,其乐融融!

女儿还夸我厨艺有长足进步,我想这一切要归功于我们郭张发老师,归功于老年大学!想想过去,比比现在,过去的老百姓对一日三餐,只需填饱肚皮好吃,从来也不讲究营养与品味,尤其是三年自然灾害,连饭都吃不饱,哪里还去追求什么色、香、味俱佳的美食意识呢。

毕竟时代不同了,舌尖上的美食已被老年大学搬上课堂,这种对烹饪于营养的认知,标表我们的社会正走向文明与进步。

课间休息,我们三三两两聚集在绿树掩映、鸟语花香的校园之中,相互交流心得体会,共同探讨未来人生。最近我曾看过一篇报道,其内容就是反映了北京地区在办老年大学的过程中,也出现诸多困难,有些老年人为了能在学校只能怪有一桌一椅费尽周折。而我们能在如此优美,如此优越的环境中学习,在此我要向老年大学所有教师、员工、领导们说一声谢谢,你们辛苦了!

我上老年大学

名作选讲班

王琪华

苏州市老年大学学员联合会成立

2014年5月28日上午,酝酿多时的苏州市老年大学学员联合会正式成立了,200多名学员代表参加了成立大会。大会选举了学联会第一届理事会,通过了《苏州市老年大学学员联合会章程》,明确了理事会及有关部门的工作职责。

苏州市老年大学校长、市老年大学协会会长董宙宙向理事会授牌并作了讲话。董校长强调指出,学联会是学校全体学员联合组成的学员自治组织。学联会的宗旨是充分体现学员自我服务、自我管理的精神,在学员与学校之间架起一座桥梁,在学员之间构筑一个交流合作的平台,能充分及时表达学员的心声。尤其在目前这样的背景下,学校办学规模不断扩大,办学条件不断改善,办学声誉不断提高,学校抓质量、强管理、促和谐、创品牌的办学目标日益深入人心,学联会将成为学校发展不可或缺的一支新生力量。董校长希望学联会成立后,遵照《章程》规定,围绕学校中心工作,全面贯彻学校的办学方针,认真学习科学文化知识,积极参加学校组织的各项活动,维护学员在本校学习的正当权益,配合各系、各班抓好学校管理,以学校发展为已任,团结带领广大学员,积极为创建“省内领先、国内一流”的品牌老年大学做出应有的贡献。

苏州市老年大学常务副校长、市老年大学协会副会长顾洪等学校负责人出席了成立大会。市老年大学协会副会长,市老年大学教务处副处长沈鸿秋主持会议并就有关学联会成立的背景情况作了说明。新任学联会理事长马怀玉代表全体学员作了发言。

(朱学标)

音乐人生梦之旅

声乐(4)班 倪慧琳

年轻时的我很少唱歌,或许因为工作忙没有时间学唱歌;或许对音乐的兴趣不够浓,只是偶尔唱一唱。退休以后的我虽然也忙于儿辈们的烦琐事,但稍有空间却想着听歌、唱歌,似乎能放松些。前些年我干脆到老年大学报名参加了声乐班的学习,一学就是好几个春秋,至今结识了好多新朋友,快乐不毕业。

现时的我已年逾七旬,虽然对声乐学得不够好,但唱歌的兴趣越来越浓,甚至把学习唱歌视为我有生之年的梦之旅。现时的我从老年大学到邻近社区乃至亲朋好友的各种聚会,都少不了音乐及歌唱的陪伴。

我所唱歌曲从《北国之春》到《桃花盛开的地方》;从《草原上升起不落的太阳》到《最美不过夕阳红》;从《少年壮志不言愁》到《笑对人生黄昏后》等等,各有风味,别有情趣。此外,我还饶有兴趣地填词改编了不少新的歌曲如:《难忘今宵》为《难忘今朝》;变《草原夜色美》为《夕阳无限美》;变《城南旧事》的插曲《送别》为现今的赞歌《夕阳颂》、《咏乐曲》等等,连绵不断。

有科学理论认为音乐可以养生怡情、健脑益气、减压免疫等等,好处多多,举不胜举。多年来的实践,我也深深体会到音乐及歌唱给自己带来的身心愉悦。音乐即快乐,歌唱即欢畅。老有所学,老有所乐;生命不息,歌声不断;乐此不疲,延年益寿。音乐人生我的梦;音乐人生梦之旅。

有梦想才有希望;有希望才有追求。我的音乐梦想就是学好、唱好各类经典歌曲,做到字准腔圆、声情并茂。尤其要学好、唱好一些深情的爱国歌曲如《亲吻祖国》、《我爱你中国》等等。特别让我欣赏的是在《我爱你中国》这首歌词中充满深情的肺腑之言:“我爱你家乡的甜蔗好像乳汁滋润着我的心窝;我爱你淙淙的小河荡着清波从我的梦中流过。……我要把最美的歌儿献给你;我的母亲,我的祖国。”可以这么说,唱好《我爱你中国》等歌曲是我音乐人生的梦中梦,我的“中国梦”。

吴慧玲老师

声乐(2)班 闻玉海

她是谁?她是现任苏州市草桥中学著名的音乐教师。咱们苏州市老年大学聘请每周到声乐(2)班任教的音乐老师。

严格要求认真负责的老师。从走进教室第一天起,从教第一堂课开始,没有临时思想更不马虎应付,而是认真负责严格要求。她非常有礼貌的讲:凡是坐在教室里的学生,不管年龄大小,虽然你们都是我的长辈但我一样严格要求大家。坐有坐相,唱歌有个歌唱家的样子。上身坐直,抬头前视,保持良好的体形。在她的调教下,学员们姿势优美端正,纪律严明,歌声嘹亮,每一堂课都取得事半功倍的效果。吴老师不仅上了一堂音乐课,还是一堂纪律和健美操课。

课余时间和学员打成一片处处关爱学生的好老师。吴老师生有一张令人羡慕而又讨人喜欢的笑脸,见后就有一种亲近感,无形中缩短了老师和学生间的距离。大家聚一起说音乐聊家常无所不谈。她告诉大家:一个人有三种年龄:一是岁月年龄,无法改变的;二是健康年龄;三是精神年龄。后两种年龄通过人的主观努力是可以改善的。大家进老年大学,又回到了“好好学习天天向上”的“童年”时代,在这个严肃活泼团结友爱大家庭里,老友们一起唱歌跳舞,结伴外出旅游,共同学习,相互关爱,人人笑口常开,个个健康长寿,大家共同携手身心愉悦的安渡晚年!她几乎是每堂课都要讲:要珍惜国家为我们创造的学习机会,尽量地安排好家务。并笑着对大家讲:无故旷课不是好学生!

吴慧玲老师,青春靓丽,性格开朗,微笑服务,讲课的美,语言美,歌声美,听她唱歌是一种美的享受,有人赞她可以和宋祖英相媲美。课堂上严格要求,说理性强,令人心服。既讲理论更注重实践,分唱合唱,男声女声,高音低音,轮换地改变方式提高学习的积极性,学员们感到时间走得特快,每一节课都有收获和进步。

学员们赞美吴慧玲老师,是一位对教学认真负责,对学生充满无限热爱,天天笑容满面的美女老师。

我们的好老师

钢琴三(2)班 王履新

每每在闲息时座在钢琴旁打开书本,游动十指进行弹奏练习,或者弹奏一些已学会的曲子,一种悠然自得,且略带一份满足感油然而生。是啊,我们这些老年人还能在这样的乐器上弹奏实是不易,这在以前和旁人看来都是一种奢望!然而这个奢望成为了现实。到目前为止至我们班(钢琴班)的全体学员都已能熟练地弹奏哈农练习的第一部份和拜厄练习曲的相当一部份以及一些曲子。当然这一切的一切都要归功于我们的好老师——邹欣凯老师。

原本我们对钢琴这乐器都是一窍不通,五线谱更是象天方夜谭。记得我第一次打开哈农的曲本竟然会额头冒汗!

对于30岁左右的年轻老师邹欣凯来说,面对这样的老年学员无疑是个考验,因为就我们感觉自己的子女对父母的耐心而言,有时也会感到不尽人意。何况邹老师原本面对的是一些聪敏伶俐的小孩。

然而,邹老师不仅不厌其烦地教会了我们五线谱及一些乐理知识,还手把手地纠正我们笨拙的手指引导为正确的弹奏方法。他不仅具有高超的弹奏水平和教学经验,还能巧妙地效果极好地对学员进行鼓励和表扬,一次在一位同学的弹奏结束时,邹老师就说“有些专业学习的感受了”。就那么一名话对那位同学的触动非常大,在事后表示说以后要多花些时间好好练习了。果不其然在最近的一次会课时这位同学将一首较难的曲子从头至尾弹下来了,这对她本人而言是一个很大的进步。这时老师又对她说:“你的同伴都要对你刮目相看了!”这无疑又给她加了一把火。相信那位同学一定会加倍努力学出好成绩的。这样的例子数不胜数在此不再一一列举。

我们班还有一位同学虽身患重病,但仍然选择坚持,用她自己话来说就是有“这样个好老师舍不得放弃啊”。可想而知我们这个学习氛围是何等的温馨而值得珍惜啊!

回顾人生儿时经历自然灾害,物资匮乏,学龄期遭受文革上山下乡,人到中年又面临体制改革大动荡……。

人说老来福才是真正的福,是啊!虽历经磨难然我们还是幸运的。老年大学是我们的第二个家,滋养着我们的精神生活。老师就象是和谒可亲的家长,鼓舞着我们不断努力创造新的人生价值。因此在这里我们要感谢老年大学,感谢老师。老师:我们爱你!

苏州市老年大学艺术团10年活跃山塘街古戏台

在苏州著名山塘街景区有个古戏台,外观为仿唐式建筑,高约七、八米,上下两层,梁柱古朴,装饰典雅。在川流不息、游人如织的山塘街上,每当临近古戏台时,很多人都要停下脚步,流连驻足观看古戏台上的表演,聆听那旋律优美、摇荡人心的江南丝竹或戏曲演唱。这是苏州市老年大学艺术团的学员们在激情演出。

10年前,苏州市老年大学的学员们就已经开始在这里友情演出了。8年前,在山塘街轧神仙民间传统习俗的开幕式上,苏州市老年大学校外实践基地正式在古戏台挂牌亮相。去年市老年大学正式成立了万寿宫艺术团,更是为

古戏台注入了新的活力,将古戏台装扮得更加亮丽,除了原先的民乐班外,戏曲、时装、京剧等班的学员们都陆续登台表演,演出形式更加多样,演出队伍更加精干,演出节目更加精彩。10年来,古戏台上几乎天天都有市老年大学学员演出的身姿和演奏的旋律,总计大约有超过100万的国内外游客观赏了他们的精彩表演。现在,观赏古戏台上的演出已经成为游客游览山塘街景区的必备节目,也成为旅游团导游们最乐意介绍的重要景点。古戏台万寿宫艺术团的表演已经成为山塘街景区一道亮丽的风景。

圆梦老年大学

王瀚笙 词 叶奕万 曲

1=D 2/4 中速稍慢 深情地 (3 4 3 | 2 0 | 2 3 2 | 1 0 | 0 6 1 2 | 3 5 . 3 | 2 1 7 | 6 - | 6 0 | 3 4 3 | 2 0 | 2 3 2 | 1 0 | 0 2 1 2 | 3 - | 3 0 | 3 4 3 | 2 0 | 2 3 2 | 1 0 | 0 6 1 2 | 波。重拾书包,迎着朝阳,行进在 3 5 . 3 | 2 1 7 | 6 - | 6 0 | : 6 7 7 | 6 - | 6 7 7 | 上学的路 上。 树儿 翠 绿, 花儿 芬 芳, 闪闪银发柔柔抚 笑脸 庞。 不舍 童 真 3 - | 2 2 5 4 | 4 3 2 1 | 3 2 1 2 | 3 - | 6 7 1 7 | 7 6 . | 淌, 漫天晚霞淡淡抹 多 安 详。 播种 快 乐 6 7 1 7 | 3 - | 2 2 5 4 | 4 3 2 1 | 3 2 1 2 | 3 - | : 4 3 2 1 | 坚守向 往, 老年大学圆了我 年少的梦 想。 圆了我 收获健 康, 老年大学圆了我 年老的梦 想。 3 5 . 3 | 2 1 7 | 6 - : 3 2 1 2 | 3 - | 3 0 | 0 3 7 7 | 年少的梦 想。D·C圆了我 今生的 1 . 7 | 6 - | 6 - | 6 0 | 梦 想。(词、曲作者均系本校学员)

苏州市儒学研究会 2014年下半年学术讲座安排

Table with 3 columns: 日期, 内容, 主讲人. Includes dates like 9月20日, 10月18日, 11月1日, 11月15日, 11月29日, 12月13日, 12月27日, 元月3日 and topics like 儒学经典讲座, 五经系列讲座之五.

简讯 苏州老年大学 论文获全国优秀论文奖

2014年5月20-21日,由中国老年大学协会举办的以“老年教育三十年——实践、创新、可持续发展”为主题的“中国老年教育发展高峰论坛”在浙江义乌举行。苏州老年大学提交的《创新教育理念办好现代化老年大学》被评为优秀论文。我校董宙校长出席会议并应邀上台领奖。

这次中国老年教育发展高峰论坛受到老年教育专家学者、各地老年大学和老年教育工作者的热情关注、支持和参与,全国共有27个省、区、市和香港、澳门特别行政区老年大学、高校科研院所的295名作者提交了近400篇论文,其中209篇获得优秀论文奖。会议深入总结了30年来我国老年教育发展的基本经验,对老年教育发展趋势及破解发展难题进行了积极思考,提出了许多真知灼见的见解和建议,对进一步推进老年教育事业的全面发展和健康发展提供了决策参考。(朱学标)

关于征集我校建校30周年书画摄影作品的通知

- 各系、学联会、摄影协会、草书社、篆隶小组:为纪念我校建校30周年,向社会展示我校教学成果,展示我校老年人积极向上的精神风貌,推进我校向更高层次发展。经学校研究决定:在庆祝我校建校30周年活动期间,将举办师生书画、摄影作品展,并汇编《师生书画作品集》、《师生摄影作品集》。现将征集作品的有关要求通知如下。一、征稿对象:本校师生(包括曾在我校任教的教师)。二、作品主题:庆祝苏州市老年大学建校30周年。三、作品要求:主题鲜明、情趣高雅、富有新意。四、书法作品:最小3尺,最大4尺(含对开),形式为竖幅,不需装裱。草书、篆书须附释文。每人限交一幅。五、绘画作品:国画:最小3尺,最大4尺(含对开),形式为竖幅,不需装裱。水彩画、素描:规格为4K,形式为横幅。每人限交一幅。六、摄影作品:作品文件(单张照片)大小不低于

苏州市儒学研究会 2014.9.15

征文启事

2015年5月将迎来我校建校30周年校庆,为配合30周年校庆活动,计划出版《万寿宫》校报专版,特向广大师生征稿。

稿件文体不限,内容最好紧紧围绕30周年校庆这个主题,反映30年来随着老年大学的不断发展壮大,老年朋友对校内、校外的“老有所学,老有所乐”学习生活的思考、心德、体会;也欢迎撰写一些散文和诗词来反映这一主题。

同时欢迎书法、绘画、摄影和篆刻作品参与投稿,以丰富和活跃版面。

请在稿件的左上角标明“校庆征文”字样;截稿时间为4月10日,稿件最好为电子稿,可发送到szlndx@126.com邮箱,文字稿请投在学校的稿件箱内。(编辑室)

3M,电子稿发书画摄影系杜立老师信箱:dulisd@126.com,发电子稿同时需交10寸纸质照片,每人限交2—3张(交班长)。

- 七、其他说明: (1)作品上交截止时间:2014年11月30日。 (2)作品可用近年来创作的。 (3)入选作品有学校收藏,对入选者学校赠送《作品集》。 (4)请在征集作品后注明班级、姓名、联系电话。 (5)书画摄影系学员作品交班长,由班长集中交系办公室,老师及其他系学员作品直接交书画摄影系办公室。 (6)书画摄影系联系人:秦士钧老师;联系电话:13951118966。 未尽事宜,另行通知。

苏州市老年大学 二〇一四年六月二十日

辰山植物园游记



徐丽霞 金沪生

十月金秋，我们老年大学写作班的几位学友相约游览上海辰山植物园。

辰山植物园位于上海松江区佘山旅游度假区内，是集科研、科普和观赏游览于一体的综合性的植物园。进入植物园大门，我们兴致勃勃地向中心展区走去。只见路边成片紫色的、红色的、黄色的草花，享受着大自然的阳光雨露，茁壮地生长着。

今天我们要去游览的是中心展区的温室展馆，这是三个独立庞大的封闭式展览温室，高20米，宽80米。墙体采用玻璃钢结构，阳光充足，回声轻微。地下有恒温设备，可以营造四季如春的生态环境。

首先我们游览了花卉馆，进入馆内，眼前顿时一亮，只见里面姹紫嫣红，百花斗艳，紫色的蝴蝶兰，粉色的绣球花，大红色的圣诞红，黄色的佛手挂果，还有不知名的异国花卉，只见它们一簇簇，一串串的怒放着，灿如云霞，被摆成花坛和花廊。我们在花中行走，幽香四溢，十分惬意。忽然隐隐听到哗哗流水声，走近一看，原是一处瀑布，几股清泉从岩石上飞溅而下，在潭中激起雪白的浪花，岩石上仿佛挂起一副晶莹的珠帘。恍惚间，觉得自己来到了西游记美猴王的水帘洞。我们迫不及待地打开相机在这如画的美景里摄影留念。

接着我们游览了沙生植物馆（在沙漠里生长的植物）这里有巨型的仙人掌以及形态各异的沙漠花草树木，白桦、红柳、骆驼刺和胡杨，颜色都是米色和诸石色。我深深的赞叹它们顽强的生命力，没有水

分，不需肥料，而它们挺直躯干矗立在干干的沙石中，展示了一种不屈的精神。它使我们想到茫茫戈壁、荒漠无际的甘肃酒泉，为卫星发射工作的一大批科技人员，长年累月生活在荒无人烟的大沙漠，他们像坚强的胡杨，令人尊敬。

最后，我们来到了珍稀植物馆，这里种植着稀有的奇异的树，据说世界上也为数不多。有几十条枝干顶着一个树冠的树，有头上长着纤细、柔软的“头发丝”的树，还有一棵千年古树，从错综盘结的根系到枝干都已干枯，还弯成一个半圆形，作为游客进出的拱门，然而它的枝干着地，又长出一簇簇翠绿的新芽，而且呈蓬勃之势。真是“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。”

夕阳已经西下，还有很多特色园，如矿坑园、月季园、藤蔓园……来不及游览，只好匆匆踏上归途。

再见了，辰山植物园你让我们感受到了大自然的神奇与奥妙。

追思焦裕禄

诗词赏析班 卞业林

曾经瘠土墩，终遂绿阴村。
两袖清风骨，一腔浓血魂。
黄沙阻林带，碧树映朝晖。
叶叶声呼唤，焦桐^①泪有痕。

注：①焦桐，焦裕禄当年为治沙，号召种植泡桐，如今兰考泡桐如海，人们亲切地叫它“焦桐”。

赞太阳花

花鸟画基础（2）班学员 王瀚玺

清晨，出得阳台，
淡蓝色的花盆内，
那小小的太阳花，
在阳光的照射下，
五颜六色的花朵，
像一张张笑脸，
开在阳光下缤纷多彩。
它为世界的美丽点缀，
它为我们生活添加色彩。
今天在太阳落山时凋谢，
明天在太阳升起时绽开，
在阳光下付出全部的爱。
日复一日，无怨无悔。

柳

诗词创作班 史玲玲

梅尽寒香绿灞桥，千丝万缕舞蛮腰。
和风荡漾点春水，细雨凄迷染黛烧。
老树莺啼凉爽爽，长亭雁远路迢迢。
送君不折离人柳，一任相思追梦遥。

七律·桃花坞怀古

琵琶高级班 江幼青

泛槎闻市梦桃葩，柳坞芳堤名士家。
愤世嫉邪才俊逸，风流倜傥自清嘉。
夜游秉烛诗酬唱，花下销魂酒独赊。
三笑姻缘谁见得？废墟断壁听归鸦。

七律·自酿葡萄酒

刘婉英

羡慕邻家酿醇鲜，邯郸学步且忙旋。
无痕醴器晶莹亮，红艳葡萄珠润圆。
敲碎冰糖如裂玉，压揉果汁似飞泉。
满头大汗功成就，只等明天作酒仙。

万寿宫中夕阳红

老年大学学习十周年有感

山水基础班

陆楚楨

年轻的时候没有时间来想一想年老的时候将会是怎样度过。绝对没有想到在我的晚年还有如此精彩的一段时光。

离开了几十年的财务工作岗位，完成了家庭中对于子女和孙辈的抚养教育责任，把自己的身心投入了一个全新的天地，一一成了一名老年大学的学生。还己夙愿，乐己所乐。没有像一般老年人悲叹暮年将至而觉得百无聊赖，而是在花甲之年投入了充实而繁忙的学习与进取之中。在这所学校里我尽心地学习了我所喜欢的课程，有古筝、古代文学、苏州街巷文化、阅读与旅游、花鸟、山水等。

我的学习体会是：学习艺术并不是一件简单的事，不可能一蹴而就。老话说“六十岁学打拳”意思是太晚了。我们却在六十岁刚刚开始执着的学艺之路。我们

要靠的是持之以恒和日积月累，相信只要功夫深铁杵磨成针。

十年前，面对古筝的21根琴弦无从下手，用那笨拙的手指完成“勾、托、抹、托”，“大撮、小撮”。面对翰墨丹青不知所以，拿起以前从未用过的毛笔在宣纸上用心而可笑地涂鸦。

十年了，坚持不懈的十年，刻苦努力的十年，漫长的十年，常常被无数次的失败挫伤的几乎信心丧失，也常常被点滴的成绩带来开心的笑容。甜酸苦辣尽在不言之中。

从2004年秋天踏进老年大学的大门以后，我已经整整地走了十年的上学路。

现在，我终于可以颇为欣慰地告诉自己我没有虚度这十年的时光，这段时光为我人生的历程中添上了精彩的一笔。

辛勤的耕耘总会有收获，有了付出总会有回报：有二十几个古筝曲目已经可以经常自娱自乐，不会寂寞无聊。我画的花鸟画虽然上不了大雅之堂，不是出于名家之手也没有商业价值，但这不是我追求的目标。自己及家人朋友的共同赏玩的乐趣同样令人很开心。以前我总以为蹩脚的东西见不得人，不想送给人，同学说：“你独乐乐总不如众乐乐！”这话真让我感动，于是就常常尽好的让她们挑选，点缀那些平民百姓的居室，为他们带去美的愉

悦。

我常常提醒自己：作为已经步入七旬、八旬的老人，名利二字不必挂在心上，否则会很累，要怀着一个平常之心、一颗悠闲之心，快乐就在这过程之中。

万寿宫是一块温馨的园地，是老年人的精神乐园，是人间的天堂，在这里充满了艺术氛围文学气息，在这里学习，让人精神得到净化，心灵得到升华，应该说来这里学习的老人是幸福的，是老年人中的精英。

2004年秋入学至今十年来，老年大学带给我的精神食粮无法估量，我真幸运。在此我要衷心感谢老年大学的每个老师和同学。

这里有着一批从教育系统退休的资深教育工作者，管理这个学校，倾注了满腔热情和智慧，学校管理得井然有序、温馨可人。有着一批德艺双馨、诲人不倦的老师，对学员既热情又尽责。从不会因老年学员智力迟钝而轻慢她（他）们，让老人学得轻松学得快乐。在不知不觉中学员们都取得了不错的成绩。有很多同学真是硕果累累成绩斐然，一点也不亚于专业水平。而我则是一名最平常不过的普通的学员，即便如此我要表达感想也是发自内心的。我相信与我怀着同样感想的同学肯定有很多。

万米长卷始于笔下

隶书提高班 梁金生

我叫梁金生，江苏常州溧阳市人。今年七十周岁，企业退休干部，高级工程师，一九九八年从单位内退。由于退休，空余时间变得充裕起来，该做些什么呢？是出外打工补贴家用，还是读读书报，看看电视？或者找几个老友打打牌，下下棋，享受安逸的老年生活？我觉得自己不应该这样消沉下去，而应该振作起来，在生命的有限之年，做一件有益于社会且有意义的事。

我在部队当过文书，字写得尚可。回到地方工作后，空余时还经常练练字，我的钢笔书法还在全国硬笔书法大赛中数次获奖。一九九七年我被吸收入了硬笔书法协会。经反复思考，自然想到了书法创作。经慎重考虑，我决心向老红军学习，以笔代步进行书法创作上的二万五千

里长征，用十多年时间创作出二万五千米书法长卷，向书法长卷的世界纪录发起挑战。我把自己的想法告诉了家人，得到了妻子，儿女的支持。时间不等人，说干就干，一九九八年下半年，我走上了漫长的书法长卷创作之路。老妻更是默默奉献，包揽了一切家务，空下来还打打下手，如帮我校对，盖印等。我也基本做到了足不出户，闭门写卷。创作初期，我和老妻退休工资都不高，两人加起来只有一千余元。每月要寄出四百元供儿子上大学，还得省下钱来买宣纸笔墨，生活虽然清苦些，但全家和睦，心里充实。

三国演义、水浒、红楼梦、西游记等七部中国古典名著我都用毛笔小楷每两回书写成一卷，约四百六十五万字，写成三百零七卷，全作一万零二百四十一米。二零一一年春季，因过度劳累，我病倒住院，经医生确诊为高血压二期、冠心病初期。我心里凉了半截，进退两难，继续写

下去病情定会加重，会有性命之忧，放弃吧又不甘心。出院后，我认真分析了致病原因一是不知道自己有高血压，没有服用降压药，二是赶时间赶速度，过度劳累。针对这两点，我调整了心态，一是按时服药，二是克服了急于求成的毛病，放慢书写速度，减少书写时间，加强体育锻炼，心平气和地对待每天的创作。

最难写的是圣经和三国志两本书约两百万字，共写成了一百七十八卷，全部用四公分见方的隶书写成，用了近四年时间。写完这两本书我开始书写儒家经典四书五经及孝经、老子的道德经。这些书都很深奥、难懂。正文我用隶书写，注解、译文就用小楷写，抄抄正文再抄抄注解、译文倒也很有趣，从中学到了古人不少做人的道理。这十一本书约一百六十一万字，共抄成一百四十四卷。写完四书五经就开始写诗词作品，楚辞、唐诗、宋词、元曲、千家诗、毛泽东诗词，我整天与诗词作伴，仿佛沉醉在诗词的海洋。我脑子里整天浮现着一代又一代的诗人们在欢歌，在吟唱抒发他们的激情、倾吐着他们的心声的诗词类作品，正文用隶书，注解和译文用小楷共九十六万六千余字，写成七十九卷。写完了诗词类作品我开始抄写孙子兵法、诸葛亮兵法、百战奇略三部兵书，随着笔杆的舞动，一行行文字像一排排手握武器的士兵整齐地跃然纸上，凝望着长长的书卷，我仿佛调动着千军万马、排兵布阵，冲入烽火连天的战场。最后书写的是金刚经、地藏经、坛经、无量寿经、天地八阳经五本佛经。我正文用魏碑，注解、译文用小楷书写。我仿佛走进庄严肃穆的殿堂，聆听着一代代法师在讲经，在说法。就这样，日复一日，年复一

年，无论是酷暑，还是严寒我每天都在书桌前默默耕耘写完了一卷又一卷，书卷越来越多，大箱小箱装满了就空出衣柜来装。时间过得真快，刚开始写卷子我儿子尚在读大学现在大孙女十二岁，已读小学五年级了。到今年十月中旬我终于写完了书卷上的最后一个字。走完了长达十五年的书法长卷制作上的二万五千里长征，共写出书卷八百四十三卷。全作总长二万六千二百九十九米，一千一百三十六万四千五百字。目前我正在整理这些书卷，归类制表，做一些公证前的准备工作，届时申报世界书法长卷之最。

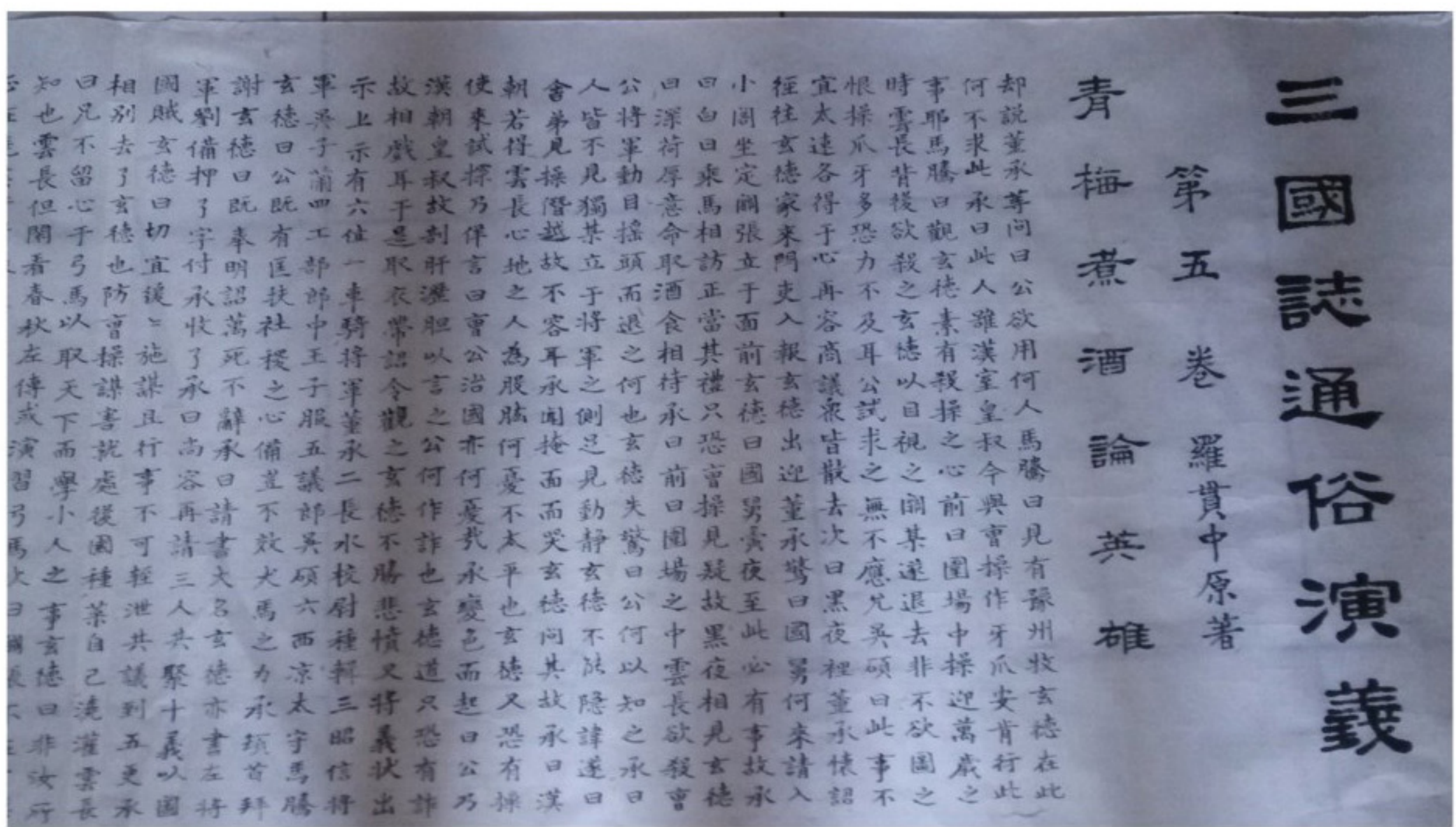
书法长卷创作的实践使我明白：任何事情都要脚踏实地地从点滴做起，只有坚持不懈才能不断进取，只有辛勤耕耘，才有丰硕的收获，学习是这样，工作和生活也是这样。

十五年的书法长卷创作使我的书艺也有了较大的提高，我的书法作品也在全国和国际各种书法大赛中多次获奖，一些作品也被选送美国纽约、日本东京、韩国汉城、巴西圣保罗等地展出并珍藏。

祖国的书法艺术源远流长，博大精深，我的书法作品还很稚嫩，还有许多不足和缺点。今后我要继续加强学习，去粗取精、不断锤炼，创作出一些较好的书法作品，为弘扬祖国的书法艺术贡献一份力量。

谜底：

1. 声乐一室
2. 计算机应用系
3. 健美操
4. 计图
5. 林屋洞的传说
6. 两个尚书里



万米长卷部分剪影



证书

夕阳如歌 护城河边

古代文学班 陈筱庭

艳阳三月的一天，老伴与我兴高采烈地迈步在护城河畔的小路上，边走边做着随意的步行操。沿着绿草茵茵，垂柳吐绿，红梅、玉兰、迎春花……昂首怒放、芳香袭人；小鸟们飞来飞去，叽叽喳喳，欢歌着这美丽的春晨；古城垣的林荫小道、南园桥头的河边，健身的人们熙来攘往，有些老者虽已年过花甲，却意气风发徒步小跑，充满了自信。我们在这个可爱的群体里，愉快地沐浴着温暖的阳光，呼吸着凉爽新鲜的空气，浑身顿觉有了返老还童的活力。

坚持晨练，奋勇向前，一会儿我们就来到了桂花公园的东南面。老伴拉着我的袖管，细声细气地对我说：“老头子，你瞧，哪边有条石凳子，歇一会吧。”我点点头，我们在公园河边的一颗大树下坐了下来。眼前是粼粼碧波的河面，远处是古老的觅渡桥，码头、游艇、亭台水榭，它们朦胧在昇腾的水雾中，在阳光的照射下，笼罩着五彩缤纷的彩虹，分外妖娆。老伴连连惊呼“爱呀呀！太好看了”身后喀嚓、喀嚓，是照相机快门的声音。回头一看，喔！是我们老年大学摄影系的两个同窗挚友，它们拍下了这春晨的美景，谦虚地向我们摆摆手，抿着嘴，天真地笑了。

我们歇了一会儿，精神焕发，登上了城头，看着厚实坚固的城墙，城堡的射箭孔，红柱黛瓦雄威壮观的城楼，这是姑苏人民智慧的结晶。城头的人们，在朝阳春风的抚慰下，心境畅亮，我们和晨练的人群融合在一起，打完太极拳，仍从水城门上下来，进入桂花树的绿色世界。很多老伯伯、老阿姨们，身着古铜色、白色、天蓝的武士服，手执宝剑，在扇形的广场上，神态威武从容，紧随音乐的旋律，舞太极剑：虚步亮指，日送剑挥，刺劈敏捷，银光闪闪，轻体腾空矫健，落地姿态优美舒展。打长拳：抱拳亮掌，弓步猛击，飞腿斧劈，招招生辉，鲤鱼翻身，金鸡独立。这强身的武术，赢得了在场人的啧啧赞美。

和谐的乐曲在春风中回荡，舞台上有多好多翩翩起舞的女子，柔软的手此起彼伏，疑是春水滚滚的长江；转瞬化为婷婷欲立的仙子，带来了桂花酒的芳香，娇姿欢跃旋转，爱心激情奔放。南边的草坪，是老顽童大显身手的园地，抖空竹，龙腾虎跃，嗡嗡响；放风筝，大鹏展翅，嫦娥飞天……别看他们上了年纪，不少人还是万寿宫的大学生，他们衣着端庄华丽，乍一看，要你相信，老阿爹成了英俊的小伙子；老阿姨也变成了俏乎乎的大小姐，好哇！他们真是越活越年轻哉。这些长者们，风雨无阻，长期晨练，他们常常在喜庆的节日里，参与社区的活动敲锣打鼓，载歌载舞，跳狮子，舞龙灯……为飞腾的苏州，增添了热烈欢乐的气氛。他们和蔼可亲，经常活跃在大街小巷中，维护社会的安宁，为迷途的人指路，为城区的净洁美观无私奉献。人间确有真情在，春风又绿姑苏城。

生命在晨练中闪光。

如今，提起茶吧，城里人妇孺皆知。对于劳碌疲惫的城里人，算得上放松身心的好去处。若是朝你打听哪里有“天然茶吧”？大多数人会说：“什么？没听过，有么？”很可能还会用惊讶的眼光打量你，“玩什么噱头！”

“天然茶吧”真的有，只是离城里人遥远了些，它的存在形态独特又新奇，让你疑惑它的存在。这里所说的“天然茶吧”就是广袤的大小兴安岭、长白山、完达山森林里的白桦树林。白桦树是典型的寒温带速生树种，生命力极强。熟悉林区生活的人都知道，大火烧过或砍伐过的林地上，率先落子、萌芽更新的就是白桦树。美丽的白桦树，有较高的观赏性。树干修直，亭亭玉立；白色树皮，细腻光滑，呈纸状可分层剥离；树叶疏朗，它薄薄的叶子伴随季节的变化，颜色也多变。如到仲秋，那洁白的树干，冰肌玉骨，素淡雅致，满树的叶子却已镀金。稍晚些时候，回眸江南深秋的银杏树也结伴白桦树，追着赶着，满树泼金。塞北的白桦树，江南的银杏树，一北一南两姊妹，平分了秋日的金色辉煌。偶有天性浪漫的人会剥下一



摄影班

宋绪统

爱情载体。浪漫的白桦树始终激发着文艺家们的创作灵感。白桦树的浪漫、坚强，早已是诗人、画家、歌者聚焦的主题，入诗、入画、入歌，艺术家们为之创作出无数脍炙人口的作品，颂赞白桦树。十九世纪后期，俄国绘画大师阿·伊·库茵芝举办了一次只展出一幅画——《白桦林》的独幅作品展览会。《白桦林》作品受到狂热追捧，流芳世间，永驻人心。有人说，白桦树是俄罗斯作家灵魂的栖身处，正如白桦树是俄罗斯西伯利亚的象征一样。我国年轻歌手朴树翻唱的《白桦林》，带着深深的忧伤，曾火了一把。

白桦树不只美丽，浪漫，以它优雅的身姿冲击人们的视觉，带给人们精神生活的愉悦，而且，白桦树周身是宝，从物质层面同样造福人类。已往，它不为人们认知，低估了其的内在价值。多少年了呀，一直把它当成薪材，烧火做饭。不是么，早些年林区家家户户门前堆满一垛垛的桦木烧柴，饕餮白桦，真叫造孽。白桦树的

皮、叶、木材有多种实用价值。更令人称道的是它她的树汁，鲜为人知。有过东北林区生活经历的人都知道，除了冬天，如果你在大山里干活又累又渴时，别急，先寻觅一棵白桦树，用砍刀把树皮割开一条口子，或用利器在树干上扎上一个孔，不消一会，顺着刀口、小孔就淌出露珠般无色或微黄的汁液，不苦不涩，含着一股清新、清凉、清香。人们把嘴巴凑上去，如婴儿扑在母亲怀里吮吸乳汁一般。当年，抗联战士转战白山黑水，英勇抗日，饥食山果，渴饮山泉，常把桦树汁作饮水，度过了艰难岁月。有人测试过，20公分直径的桦树，一昼夜可采20千克汁液。汁液中有多种人类生存所需的营养成分，对抗疲劳、抗衰老有很好的保健作用。往日，山里人把桦树汁当寻常的饮水替代品，今天，它被人们称为“森林饮料”、“天然啤酒”、“血液清道夫”，风行东瀛、欧亚。桦树汁是目前世界上公认的营养丰富的生理活性水，求之不得。白桦树被形象地冠以“天然茶吧”的美誉。

有一天，朋友，如果你我走进大小兴安岭、长白山区作森林生态游，你就有机会亲自走进“天然茶吧”，美美地、细细地品尝桦树汁，倾情它的天然魅力。不是讨巧，“天然茶吧”，真的有，那婷婷的白桦林。



交流

陈正珠

话说苏州

姑苏城里的僻静处

历史文化

吴士清

上有天堂下有苏杭，这是对苏州的美称。苏州这个城市，既繁华又悠雅，不像上海那样非常的繁华，但又十分的喧闹，让人有些头晕。许多有识之士，特别是文人雅士，喜欢选择苏州作为居留之所。

随着苏州经济的向前发展，名声外扬，游客倍增，特别是长假期间。今年清明小长假，拥向苏州的游客达175万。苏州私家园林之首的拙政园，在这三天里，占地78亩的园内，进园的游客经常有几万人，简直是人挤人，人声嘈杂，赏景雅兴大打折扣，连拍个照留个影，百辈子不认识的人会闯进你的镜头，避也避不开。外地人游历史名城苏州，就是奔古典园林来的，在长假期间，古典园林的承接能力都是超负荷的，虽然开发了不少新的旅游区，可吸力引远逊于古典园林，这是苏州接待游客的一大难题，而且这个难题还会不断扩大。

就在人声鼎沸的拙政园几箭之遥，有一处僻静之处。不仅外地人不知道，就是老苏州，很多人也许从未涉足。

此处就在姑苏城的东北隅，老城墙的东北角，没有正规马路，公交车不到，虽有几个居民小区，但朝向所背，平时也涉足不多，所以行人稀少，用民间俗语，是个冷落之地，就是因为冷落，他才成为僻静之处。

可是他并非荒凉的地方，有古城墙环绕。北段尚存半截，东段还有城基，虽然是残存，可是他的韵味，绝非那些新造城墙可比拟。站在半截的城墙上，静心沉思，似乎齐女望乡，就是站在这个地方。

城墙的泥土尚存，形成了长长的山岗，岗上树木茂密，都是自然生长，沿着曲径小道漫步，宁静异常，似乎独处在深山老林之中。但不忘我是走在古城墙上，阵风过处，似有隐隐战鼓声在耳旁隆隆响起，抵抗着外来侵略者，给你产生着古战场的遐想。

古城墙下，已筑有花岗石的便道，不时有另星散步者，城河边垂钓者静静坐在那里，等待鱼儿上钩。此地绿树成荫，从宽阔的城河上吹来的东南风，凉爽舒适，夏天午后的气温要比其它地方低三、四度，散步便道，感觉十分的凉爽惬意，是个避暑好地方。今年娄门和齐门城墙建成，沿城河便道可抵达，普福寺路也通。

其实姑苏城喧闹的地方也就是长假期间那些AAAA级以上的景区。苏州在整体上还是既繁华又悠雅的城市，适宜于人们居住。要改变老景区长假期间的拥挤喧闹，不是短期能解决的。我们居住在苏州的人，早已对老风景玩腻，没有必要再去凑热闹。除了上述介绍之处之外，悠雅避静之处还有很多，需要我们去涉足和发掘。

生活片羽 乘公交车想到的事

写作研究班 徐一凡

时光荏苒，如今我已是一个八旬老人。尽管如此，我仍然闲不住，总有这样那样的事，因而经常要乘坐公交车。

苏州的变化真大啊。解放的时候，苏州街巷都是石子路，交通工具只有黄包车和小板车，再后来有少量马车、人力三轮车，少数几条公交线路。经过政府不断地改造发展，尤其是改革开放的三十多年中，苏州公交发生了翻天覆地的变化。如今市区比过去扩大了几倍，取而代之的，路；是沥青浇的，平整又宽阔。巷；是方石或实砖铺的，平坦又清爽。公交车有几千辆，近百条线路，一年365天，天天载着四面八方来客，或播放悠扬的音乐，或讲甜美逗人的话语，满城东西南北来往穿梭。至于看到的三轮车，身价和过去大不一样，主要是为来服务苏的游客，观赏沿街的风景和旅游景点。

苏州繁华又幽静，苏州园林甲江南，绿化到处有，今天的苏州欣欣向荣，验证了古代诗人上有天堂，下有苏杭的诗句。

有人说，乘公交车拥挤，要站立，苦熬。可我不这么认为，心态决定感受，心态决定快乐。

每次在站点上公交车刷卡时，第一眼看到驾驶员，态度平和，紧握方向盘，看着每一位乘客有序上车，不言而喻，是在欢迎你乘我的车。汽车启动，语音提醒大家注意安全，下一站是××站。在汽车行驶的过程中，一路风景，目不暇接。车厢内经常碰到有趣的事，阿爹好婆背着书包看着“第三代”活泼可爱，无论是上学或放学接送，总是眼角皱纹绽放，开心不已。有的人在车上碰到熟人和朋友，更是十分兴奋，聊不完的话题。车内还会听到真真假假的新闻，很有趣，值得深思。

公交车在来来往往的行驶中经过一站又一站，乘客下下上上，礼貌让座又是一道文明的风光，扶老携幼屡见不鲜，折射出一种尊老爱幼的社会风气。我是一个老年人，我想老年人对让座者应持感谢之态，上车总有先后，让座无所谓应该不应该。年轻人给老年人让座，老年人应看作是一种文明恩赐；年轻人不让座，也可能有其理由，如工作累，路远等等情况。另外有时看到老年人之间争抢座位，甚至有报导老年人逼迫年轻姑娘让座，我认为这有失老年人应有的宽厚之心，不够自尊自重。作为老年人，阅历多，理应豁达，尊重和爱护年轻人，也是情理之中。总之要互相体谅、互相帮助，互相谦让，体现出公交文明的好风光。

从乘公交车我感觉到，建设文明和谐社会是一个系统工程，涉及到方方面面，人人有责。敬人者人恒敬之，爱人者人恒爱之。有一首歌词唱得好：只要人人都献出一点爱，世界将是美好的人间！

谜语

蒋海波

1. 欢歌笑语满人间 (打一万寿宫教学课堂)
2. 运筹帷幄决胜千里 (打万寿宫内一学科类别)
3. 临碣石观沧海策马挥鞭 (打万寿宫内一学科)
4. “看起来欲制胜以智取为高” (打万寿宫内一学科)
5. 缘出和靖门，辗转述至今。 (打一苏州掌故)

此中自有颜如玉此中自有黄金屋。(打一苏州掌故)

(答案本期内找)