

万寿宫

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办 (学习资料 内部交流) 第九十二期
2014年11月1日 电话:65235830 电子邮箱:szlndx@126.com



苏州市第六届老年人计算机技能“宁波银行杯”展示活动颁奖仪式
许建范 摄

苏州市老年大学学制建设迈出可喜步伐

教务处 谢延新

苏州市老年大学从办学初的5个班级375名学员发展到目前230多个班级8020多名学员,学校教学工作在办学规模、系科建设、班级管理、师资优化、课程开发、教学质量、教材编写、设备现代化、学员满意度、学员自我管理各个领域都取得了长足的进展。特别欣喜的是,2014年在学制建设领域迈出了可喜的步伐。

立足“省内领先、国内一流”的办学目标,依据本校的基础和特点,经过长期的推敲,学校领导决定从2013学年春季学期开始,全面启动学制建设的步伐。

一、认清现状,统一思想,形成氛围。

由于不少老年学员选择班级的原则,一是挑选适合自己品味的教师,二是喜欢和自己合得来的同伴长期同处一个团队,这样就致使不少学员在某个班级呆很长时间都不愿离开。这种状况不但给班级的吐故纳新带来了阻力,给老年学员知识面的拓宽带来了很大的障碍,也给教师的课程设计和教学进度带来了不必要的麻烦。这种学员只顾喜好而淡化进取的价值取向的形成与学校在管理体制上缺乏必要的限制和引导是有一定关联的,所以实行学制教学成了老年大学向较高层次发展必须解决的一个重要课题。

目前的8个系科中,计算机应用技术系、器乐系、人文与社会学系外语专业已有较好的学制基础,但声乐系、舞蹈系、养生健身系实施学制的难度较大。针对这一状况,学校根据全面推进、区别对待、循序渐进的原则,稳步推进学制的改革。

学制建设是涉及学校管理、教师、学员三个层面的系统工程,要有效推进学制建设,需要有积极的认知作为基础。2013年初,学校就组织系主任赴无锡老年大学取经,春季学期开学前专门召开学制建设研讨会,使各位系主任对学制建设的必要性和迫切性有了清醒的认识。在春季开学初的教师大会上,学校领导就学制建设的重要性和教师进行了沟通,再通过系科教师研讨会,使绝大多数教师对学制实施拥有了一种积极的心态。校报《万寿宫》专门刊登了有关学制改革意义的文章;系主任在开学初的第一课与学员沟通时,也向学员传达了学校将实施学制的信息,使学员对学制的改革有必要的心理应对。

由于全校统一了思想,形成了学制改革的良好氛围,这给学制建设的实施奠定了扎实的思想基础。

二、编写课程计划,为学制实施设计内在的制约条件。

学制的实施,需要根据各专业、各课程的教学内容和特点设置该课程开设的时段(学期),每学期课程传授的内容及进度。制定课程计划(或说明书),是学制实施的必要前提和内在制约条件。

2013年春季开学后,各系主任就投入了大量的精力,与各课程的骨干教师商讨课程计划的设计。首先,组织相关任课教师研讨本课程开设的时段(学期),商讨各学期的教学内容。后有由一位骨干教师执笔,按照学校的统一格式成文。成文后,系主任与骨干教师多次推敲提升,使之达到言简意明、操作便利、引领教学的效果。

2013年4月中旬,各系科的80多份课程计划设计顺利完成,为学制建设的推进铺设了一条畅通的大道。

三、学制软件升级,校园网为学制实施提供有效平台。

苏州市老年大学校园网是2011年由学校的信息中心投入了大量的精力和智慧,和格尔斯电脑公司密切合作而建成的,在目前全国的老年大学中是为数不多的几个。校园网的建成对学校教学的现代化、科学化、智慧化起了巨大的促进作用。

由于校园网软件设计时还没有实施学制,当时考虑了系科、专业、课程、平行班4个要素,设计了表示4要素乘以2的8位编码,以及展示4要素关联的4个平台。考虑到实施学制就要增加一个时间要素,同时希望原有的信息系统的资源能加以充分利用,并在时间和经费上尽量节约,学校与和格尔斯电脑公司商定,将第三个要素课程的2位编码一拆为二,第五位表示班级,第六位表示学期,并使各班级在学制框架内自动升级。

经过学校与和格尔斯电脑公司3个月的共同努力,校园网升级顺利完成,此为学校学制的实施提供了一个有效的平台。

四、秋季招生实践,学制建设迈出实质性步伐。

在学制背景下的招生,涉及招生计划的编制、招生软件的设计、学员对学制招生的响应等多个领域。招生是和学员密切相关的一项教学活动,是一项实实在在展示学制改革的教学进程。在统一思想、编写课程计划、软件升级的基础上,秋季学期采取的学制招生模式,顺利开启了学制建设进展的实质性步伐。

从4月份开始,各系主任按照学校确定的学制框架,投入了大量精力和智慧编制各系招生计划。《2014年秋季招生专刊》出台后,一是校园网马上响应,纳入新的数据系统;二是系主任到各个班级宣传学制实施后给本次招生带来的变动及本班新的名称,使学制概念深入人心,以确保招生工作的顺利进行和招生计划的圆满完成。

在学校管理层、教师、学员三位一体的密切合作下,苏州市老年大学的学制建设迈出了可喜的第一步,我们清醒地认识到以后的路还会很长,需要探索与解决的问题还很多。在实施学制后,学历教学和学分计算又将是我们的探索和研究的新的课题。

的节目有:富有江南水乡气息,又充满了丝竹古韵的沪剧《家》、《为奴隶的母亲》、《洪湖赤卫队》、《血染姐妹花》、《母子岭》、《鸡毛飞上天》等选段;有优雅清晰的锡剧《珍珠塔》、《拔兰花》、《沙家浜》等选段;有优美抒情,委婉动听,朴实无华的越剧《西厢记》、《唐伯虎点秋香》、《祥林嫂》、《孔雀东南飞》等选段;有刚强有力,京腔京韵的京剧《贵妃醉酒》。每个选段都吸引了不少游客,赢得了游客热烈的掌声和“啧啧”的赞叹声!欣赏过的游客无不称赞:“苏州老年大学的学员真不错嘞!他们不仅把欢乐带给了大家,还丰富了自己的晚年生活!”

为了这次演出,徐进老师和学员们早早地来到了山塘街,他们中有的来自木渎,有的来自车坊,还有的来自光福的。他们说,这次演出不仅是向学校、老师汇报,还能将快乐传递给身边的每一个人,更让自己的生活变得多姿多彩。这真是老有所学,老有所乐啊!

大家行动起来,为创建

“江苏省示范老年大学”争作贡献 苏州市老年大学学员联合会倡议书

全体学员朋友们:

值此我校开展创建江苏省示范老年大学活动之际,校学联会向大家发出如下倡议:

1.响应学校创建活动的工作部署,充分理解活动的意义和作用,积极投身创建活动中。

2.主动配合系科、班级,把每位老年学员凝聚成创建活动的强大推动力。

3.爱护学校环境设施,充分发挥现有办学条件的最佳效能。

4.皓首穷经,尊敬老师,友爱同学,文明学习,快乐学习。

5.将学习中激发出来的活力

辐射到社区老年群体,参与社区公益活动,促进社会文明和谐发展。

近三十年来,苏州市老年大学连获国家、省、市各级各类的表彰,这既是党和政府及社会各界对学校办学成果的肯定,也是我校全校师生共同努力的结果。

老年学员朋友们,大家行动起来,抓住创建机遇,为学校实现新的更高目标再立新功,以积极的姿态迎接苏州市老年大学建校三十周年。

苏州市老年大学学员联合会
2014年10月8日

第六届老年人计算机操作技能 展示活动我校获好成绩

苏州市第六届老年人计算机操作技能“宁波银行杯”展示活动颁奖仪式于10月中旬在市老年大学举行。

这次活动全市各老年大学经选拔和推荐,选送了21位学员的作品参与了评选,共评出优胜奖9名、鼓励奖10名。我校5名学员报名参赛,项鑫源和陈钰华两位学员荣获“优秀奖”,另3名学员获“鼓励奖”,学校荣获活动组织“团体奖”。

今年的作品是以“中国梦,我的梦”为主题,题材大内容选择难度大,学员通过将学到的知识用于实践,他们克服各种困难,从各个不同的侧面,自己拍摄照片和演示文稿PPT的制作,抒发了老年朋友们热爱党、热爱祖国、热爱生活的情怀;也充分体现了他们好学习、上进,把握现代科学技术,不甘落后“与时代同行”的精神风貌。(办公室)

老年大学的课堂

旅游文化班老师 王导

老年大学的学生,都是重新回到人生起点的老童生,尽管须发斑白,却都童心未泯,一个个天真烂漫的模样。

“上课了!安静了!”班长很权威地宣布。上课的教师大都很客气,学生中卧虎藏龙,在他们面前是不好摆谱的。上课前教室里像茶馆一样,大家虽然只几天不见,却都如隔三秋,憋了一肚子话要彼此倾诉。听见班长的训示,互相吐吐舌头,识相地坐到位子上。

老师开讲了。几十年前做学生,笔记是童子功。现在鸟枪换炮,现代化的装备掏出来,手机、相机、摄影机,课堂好像变成了新闻发布会,老师反而紧张起来,唯恐讲错了什么,落下证据在学生的音像资料中。舞蹈班的教师毕竟年轻些,怕学员们把自己的身

段动作发布到网上,知识产权,利益攸关,索性禁止学员们在她演示时进行拍摄。

课间休息,教室里又喧闹起来。老小孩们像变戏法一样,这人拿出几颗糖,那位送来一只梨,转眼间,讲台又变成食品柜台。老师涨红着脸,不知所措,心想怎么把我当成你们家的小孩了?

上课进入互动阶段,老师请学员们发表见解。女同学大多谦虚腼腆,扭捏婉辞;男同学则勇气可嘉,直抒胸臆。还真有飞流直下三千丈,横无际涯到天山的,倒也不便扫了他的雅兴,老师只有频频看手表,来作暗示。

下课铃声响起,短短的相聚,又要留待下次。学员们鼓掌,感谢老师的付出;老师微微颌首,感谢学员们的认可。走出校门,互相道别。熙熙攘攘的路上,又见一批谦谦长者踽踽而行。

古戏台文艺秀

戏曲表演班

媛缘

山塘街古戏台是仿唐式的建筑,是苏城唯一位于繁华街道上的戏台。最早是为了祈求风调雨顺,国泰民安而祭神的社戏表演场所。现在,古戏台是名家、票友粉墨登场的舞台;也是苏州市老年大学的教育基地,是我们老年学员们展示自己才艺的舞台。

四月,风和日丽,繁华热闹的山塘街人来人往热闹非凡,“远方的客人们,亲爱的朋友们,我们苏州市老年大学戏曲表演班的学员欢迎你们来到山塘街,欢迎你们来到古戏台,让我们献上一曲‘欢聚一堂’!”一声声亲切的问候,拉开了戏曲表演的序幕。“这次表演

你们来到古戏台,让我们献上一曲‘欢聚一堂’!一声声亲切的问候,拉开了戏曲表演的序幕。“这次表演

我为银发同学伴奏

声乐(4)班

尚信云

前几年,我们声乐(4)班参加老年大学组织的声乐大合唱,我们唱的歌曲是《旗帜颂》。这是首非常大气、乐曲有时铿锵有力;有时宽阔舒展,最后一段节奏感强烈,如山泉喷发、海涛怒吼;如军号声声、礼炮齐鸣,真是气势磅礴!为了唱好这首歌,同学们认真排练。大合唱由姜兴龙老师任艺术指导,他工作繁忙,有时不能来参加排练,陈懿宣班长就请我临时帮忙,弹钢琴为同学们伴奏。刚开始,我十分紧张,有一次竟然找不到琴键的位子。但班长和同学们很包容我,姜老师也鼓励我。我十分感动,决心练好这首曲子,在家五遍、十遍地练,终于能顺利地完成任务。

老师的鼓励,班长的信任,同学们的包容,如温暖轻盈的春雨深深地流进了我的心坎,我感到了温暖,感到了幸福。从此,我开始了为班上同学伴奏历程。

每个学期结束,我们声乐(4)都要举办联欢会或汇报演出。我和唐银凤等同学担任钢琴伴奏。几年下来,我已经为同学们伴奏了几十首歌曲了。伴奏提高了我的琴技;伴奏让我获得了自信;伴奏让我交到了朋友,伴奏在我的人生添上了精彩的一笔!

为了更好地完成任务,我买了一套《经典名歌名曲钢琴简谱版》教材自学。又参加了学校钢琴班的学习,每当老师教一首歌,我就在家练习弹这首曲子,直到熟练为止。每次排练节目,我都听从班长的安排,从不计较时间。在一次次的排练中,我的琴技也得到了很大的提高。记得我为孟云云等同学演唱的《桂林烟雨》伴奏,刚开始练,我弹得快,她们唱得慢,配合得不够好,后来我一遍又一遍地听宋祖英唱的《烟雨桂林》,一次又一次地与孟大姐配合,终于磨合成功。联欢会上,她们演唱的《烟雨桂林》获得了热烈的掌声。

为俞玉明等同学的小组唱《苏州的月亮》伴奏,是我印象最深的一次伴奏,乐曲委婉和谐,同学们唱得悦耳动听,伴奏配合默契,同学们演唱时,有一位身材苗条的女同学伴舞,她身穿漂亮的旗袍,手擎一把团扇,翩翩起舞,形象地体现苏州水乡的秀美。那悠扬的旋律,那悦耳的歌声,那飘逸的舞姿,犹如一幅笔墨勾勒、浓淡相宜、五彩点缀淡雅的中国水墨画。

作曲家、音乐评论家舒曼说:“音乐是灵魂的完美表现。”在多年的伴奏中,我在声乐(4)班交到了很多朋友,我得到了快乐,感谢银发同学们,感谢音乐为我的人生添上了精彩的一笔!



这时,朱老师宣布了一个好消息,暑假老师在外继续教学,地点在工人文化宫,愿意学就参加,而且是从星期一到星期五,天天教学。

动笔之前,首先一点开篇,说说木兰:木兰拳是中国民间流传甚广的健身拳操,拳势优美、简单便学,具有较好的强身、健美等功能。又能用于表演和自娱。既拳也舞,而且能给人一种植根于中国传统文化的审美感受!因而很受广大群众的喜爱。故而,老年大学为我们开设了木兰班。并且邀请了同学们最喜欢的朱白云老师任教。

六月份,学校宣布要放假了,同学们都议论纷纷:“哎呀,放三个月呢,在家闷死了,学的东西也会忘掉了。”正

这时,朱老师宣布了一个好消息,暑假老师在外继续教学,地点在工人文化宫,愿意学就参加,而且是从星期一到星期五,天天教学。

哇塞!好啊!同学们一片欢呼。是啊!同学们开心了,又有了相聚的机会,相聚的时间,交心的平台。又可以练习木兰,还可以学习新的木兰。心中的惬意别提多美了。但是,朱老师本人可苦了。因为各中小学校也放假了,小外孙女在家。早上起床要安顿好小的,照顾好上班的,从不误时的赶到现场教学。如果家里没人,小外孙女独自一人在家不放心,就带着她到场地教学。看着老师的辛苦,同学们都由衷的想给一点学费被老师退了回来。老师,你无私的奉献精神给学员们增添着无穷力量。

两个多月,我们学习了一套新的木兰

定格在永远的感动

——记声乐(4)班期终汇报会上感人至深的一幕

声乐(4)班 陈懿宣

2014年6月19日——我终身难忘!那一天,叫我意想不到;那一天,使我夜不能寐;那一天,让我记忆犹新;那一天,令我无比感动。

像往年一样,上午八时半起,苏州市老年大学二楼的音乐教师内正举行着声乐(4)班春季学期期终声乐汇报会。之前,身为班长的我,不仅没有迟到过,反而总是提前到,因为有许多会前工作需要我安排布置,每年两次的声乐汇报会和联欢会均如此,这是我义不容辞的责任,可这次意外发生了,我感到深深的遗憾和内疚。

17日晚上,我因前庭功能紊乱和颈椎病导致眩晕症复发。一时间天昏地转,无法睁眼。静躺不见效,半夜闭着眼睛服用自备止眩药;次日,在家中仍步履维艰,更难以出门就医。这一来,怎么去参加19号的汇报会,成了我的心结。心想:万一不能去,也绝不能因我而影响汇报会的如期顺利进行。由我事先准备好的开会所需的一切资料,全在我手中,送不出去,怎么办?怎么办?我一筹莫展,心急如焚。卧床反复思量着的只有这件大事。在继续服药三次,症状有所好转后,我撑着软弱无力的身子,从床上爬起,找出班上同学的名单,给住在离我家最近的郑于栏同学打了电话,请他帮忙。这位热心同学二话没说,即来我家,把我交给叶班长的信、音响师的纸条、给汪老师、主持人以及担任钢琴伴奏同学的6份手拟、手抄节目单全部带了回去,于第二天一早分发给她们。在对她说了声“谢谢!”后,我这才放心地松了口气;然而,焦虑的心依旧难以平静:我太想和老师、同学们一起聚会了啊!能否如愿以偿,心中无数。

翌日清晨,我早已醒来,但却是“人在曹营心在汉”。满脑子是聚会之前,同学们互相切磋、准备交流的热闹场景。这一幕幕,酷似电影镜头不断在我眼前掠过,我再也按捺不住内心的平静,在感觉不晕之后,拖着虚弱的身体,打车去了会场,已经晚到了一个小时左右。

我本想直奔教室最后的位置就坐,没想到,刚进门,就被几位女学员热情地摁在了前排第一个座位上,是一位老学员谦让的,互相推搡几次后,我只得恭敬不如从命,安静地坐下。再次意想不到,对同学们的关爱和热情,我心存感激。使我感动不已的事还在后面。坐下后的我,专心致志地聆听着老师的讲话,接着观看她的表演和听同学们认真的演唱。心想:自己这次虽然不能参与所报节目的表演,但我可虚心向老师求教和同学们学习。默默地对自己说:“莫失良机”刚观看了没多久,一位学员跑过来,对我轻声耳语:在你到来之前,汪老师向全班同学宣布了你因病不能参会的消息,大家听后,表示出对你的震惊和关心。接着,汪老师又说:“陈班长,一直以来为咱班做

夏日的耕耘

——木兰班师生的暑假

木兰班 云腊英

巩固了两套木兰双扇,比在学校还要学的多,还要认真。假期共有三十七位学员,人人以到场为乐。有的人从不间断,风雨无阻,学员们都感到只有这样才能对得起老师的辛苦!老师的汗水!

我们有一位七十岁的老学员—谭潇。风雨无阻每天都比别人到的早,顾凤娥也是七十岁的人天天从北桥赶到文化宫,不光自己练习,还辅导新学员。夏美娟同学一直都是身体不好,今年的暑假她也是基本每日必到。慎媛媛同学是新生,但她刻苦认真,从不间断,在假期中把没学的都学会了。

炎炎烈日下,乐声悠扬,双扇飞舞,剑走游龙,心中一片清凉。场地上教得认真,学的也认真刻苦,休息时围绕着朱老师,欢声笑语好不融洽。老师为了木兰的传承呕心沥血像园丁一样辛勤浇灌,而我

了大量工作,她……,她,呕心沥血……”现在,请全体起立,把掌声送给陈班长!同学们就这样长时间地站着为你鼓掌,直到老师说:“陈班长听见了!陈班长听见了!请大家坐下!”同学们这才坐了下来。闻听此言,我的泪水差点儿夺眶而出。汇报会结束后,另有同学来电对我嘘寒问暖、关心我的病情和治疗,此时此刻,我情感的闸门早已打开,不由得热泪盈眶。那天汇报会上,当主持人宣布会议结束时,观众席上有同学喊

了出来:“陈班长讲话!”这一喊我把愣住了,因为又是一次意想不到。虽然毫无准备,但盛情之下,我从容地上台做了简短发言。由于激动的心情难以抑制,面对如此厚爱我的老师和同学们,我除了说“感谢”还是“感谢”,多少肺腑之言藏在我心底,一时无法表达。

汇报会在我的预料之中,如期圆满结束了。那一天、我夜不能寐。这一幕幕动人的场面、历历在目、记忆犹新。可我实在是承受不起老师和同学对我的褒奖和举措!前思后想,我做了什么?我只是做了一班之长应该做的,还生怕有什么做不到位的,经常会检查自己。记得十年前,被本班同学选为班长时,我当场对全班同学说:“感谢大家的信任,我必将竭尽全力为大家服务好!”我务必兑现自己的承诺,加上老年大学创新的是自主管理的理念,我更不应该给学校和老师添麻烦,理应挑起班级管理这副重担。力求当好老师的左右臂,尊重老师,这是我开展工作的前提。

声乐(4)班班风好。学习氛围浓厚。广大同学勤奋好学,除主动请教老师外,互相之间也经常探讨学好声乐的技巧;本班学员积极、热情、活泼。无论是一年两次的表演会还是学校艺术节展演,抑或是市内重大庆典活动演出,都热情高涨地积极参与,且每次都全身心投入地认真排练。我怎么都不能忘记本班35名同学被邀参加市内建党九十周年歌咏比赛前,冒着39.4℃的高温,外出排练,热情高过炎炎夏日的情景!本班以老学员居多。同窗共读多年,已使大家结下了深厚情谊。整个班级和谐、团结、犹如情同手足的兄弟姐妹,生活在一个大家庭里。每次课前、课后都会亲切地沟通、交流。所以,当班人数达到全系最多140人,领导要求我们分班时,谁也不动,都不愿意离开。是的,首先,大家的一致愿望是一定要跟汪老师学,无奈之下,老师再次为学员辛勤付出,多开了两个班,但根据校方规定,本班仍超员,经过多次耐心说服,最后,减到了校方要求的90人。究其原因,除了时间、工作因素之外,主要是老学员对本班颇有感情,同学之间的珍贵友谊让他们不愿离去。

十年来,由于客观原因,班委成员,除我外,更换多次。但本班的每任班委成员、无论人数多少,都团结得像一个人一样,始终忠心耿耿地效劳于全班学员。老师和同学们对我的厚爱,令我万分感动!虽然,受之有愧,但我会把它永远铭记在胸!个人的力量是极其有限的,我只有把这一滴水融入大海之中,才能泛起点点涟漪,体现它应有的价值。我愿继续积极配合老师搞好声乐教育,不断宣扬正能量,弘扬人际关系的正气,使本班全体学员齐心协力在对艺术的追梦路上越走越欢,越走越有成效!

谜底:

1. 旅游怡情
2. 与水有关的街巷
3. 两个太监弄
4. 苏州口腔医院
5. 满江红
6. 满庭芳

们学员为了继承和发扬木兰乐于其中!

敬重的老师,你辛苦了!在学校你兢兢业业的教学,怕同学们时间短,掌握不好木兰的要领,每周在校外多开一节课。巩固课间所学的东西。从不计较个人得失,报酬多少。放假为了我们学员把整个假期都赔上,不为别的,你只为木兰的发展与传承!只为校旨——学员们开心。

一份耕耘一分收获。九月六日,三十七位学员和老师参加了苏州市假日体育赛,成绩优秀。获得一等奖。再见了,欢乐的夏日,开心的假日,明年再相会!



今年6月25日至7月12日，我们一家姐妹6人结伴参加了苏州市夕阳红旅行社组织的“长江之旅”，而后我们又自己延伸至遵义、贵阳、安顺，历时18天，乘游轮、坐大巴、坐火车、搭飞机，途径7省市（江苏、安徽、江西、湖北、湖南、重庆、贵州），游历了九华山、庐山、浔阳楼、黄鹤楼、张家界、三峡人家、昭君故里、神农架、小三峡、重庆武隆、遵义、正安、贵阳、安顺黄果树等，可谓名山大川，人文地理，亲情友情，尽享天伦之乐。

在这次旅行中，我们体验到了母亲河——长江的不尽波涛，三峡大坝的伟岸英姿，新三峡的平湖美景，沿途喀斯特地貌的天铸神奇以及沿江都市建设的日新月异。最使我印象深刻的是武汉黄鹤楼、湘西张家界、重庆武隆，还有遵义正安的亲情团聚。

“黄鹤一去不复返，白云千载空悠悠。”认识黄鹤楼，最早是在唐朝诗人崔颢的诗句中。此番第一次亲临，仍被其巍峨的建筑和深厚的人文景观所吸引。带有宫殿般皇家气派的黄鹤楼四面八角，六十飞檐翘角，恰似凌空腾飞的黄鹤。该楼高五层，各层楼面都作了精致的装修和布置，从大型陶瓷壁画、历代的兴废模型、文人的诗词吟咏、名人的楹联、字画到各种纪念品的展示，叫人目不暇接，留连驻足。整个黄鹤楼景区楼台亭阁，错落有致；走道回廊，洁净舒适；碑廊石刻，凝重隽永；岳飞文化园，气度非凡；不愧为国家5A级景区，享有“天下第一江山”美名！只苦随旅行团时间太短，若能多逗留半天，那才浏览、游玩得过瘾呢！

湘西张家界，这次是第二次去，但仍然激动不已，景色实在是太美了！“这儿到处都是天然盆景”，此话一点不假。森林公园进门不远的“中华第一

长江之旅 亲情之游

声乐、钢琴班老师 蔡群

同心锁”，高耸如云的“天下第一梯”，梦幻般的袁家界和那里千姿百态石峰、云雾飘渺中的迷魂台，以及鬼斧神工般的“天下第一桥”，都让你流连忘返。神秘幽静的天子山，云涛中时隐时现的石林，如刀如枪，如剑如戟，连同土族“天子”的传说和高耸着的威武的贺龙元帅的巨石雕像，让人久久不能忘怀。还有那变幻神奇的十里画廊、深远幽静的金鞭溪，以及有雄伟高旷观景台之称——黄石寨，那里的摘星台、南天一柱、六奇阁……都一一深深印入脑海。张家界就剩天门山、宝峰湖没有去，留点遗憾吧，下次再来。

重庆的武隆，这是第一次到，以前在电视里见过介绍。尽管如此，当我们亲临实地的时候，还是感到巨大的震撼！经亿万年地质裂变而形成的天坑·天生三桥景区，规模宏大，气势磅礴。走进天坑景区宛如走进一座自然的地质博物馆，让人惊叹大自然造物的鬼斧神工。这里，山是一座桥，桥是一座山，桥连坑，坑接桥，嵯峨险峻，气势磅礴，瑰丽壮观。坑底有一座古色古香的四合院——“天福驿站”，那是2006年6月张艺谋大师在此拍摄《黄金甲》时搭建的外景基地。可以想象，当时影片中几位大腕周润发、巩俐、周杰伦等人就在这儿飞檐走壁，飞越天坑，那是何等激动人心的场面啊！现在的“天福驿站”，每天按时进行“印象武隆”的演出，给观光旅游平添了新的兴致和色彩。坑底曲径两旁灌木丛生，小溪流淌。站在坑底，回顾四周，岩壁上挂着飞瀑；仰望天空，似有坐井观天之感，湛蓝的天空，悠悠的白云，给人以超然物外、远离尘世的感觉。行进在坑底的栈道上，清冽奔腾的溪水就在脚下，水气产生的清澈凉意，沁人肺腑，使人感到非常惬意！武隆，比我想象中还要好！

当然，最使人兴奋动情的还是遵义正安的亲情团聚。我们在重庆离团，是专门去贵州探望小舅妈和她三个女儿的。小舅妈今年70多岁，是一位平凡而又了不起的女性，慈善贤良，宽容豁达。舅父英年早逝，她30多岁守寡，终生未再嫁，含辛茹苦把孩子抚养大，助其一个个成家。这需要多大的毅力和吃苦精神啊！我们打心底里敬佩她。现在三个姑娘个个能干，三个女婿也都是国家公务员，担任着基层领导要职，侄儿侄女们也都在念大学了，大家庭其乐融融。说起过去，小舅妈胸襟坦然，没有丝毫的怨言。现在，她轮流被女儿接去各家，也过上了衣食无忧的生活。这次我们去，小舅妈和表妹们精心安排，全程陪同，一起给舅父扫墓，走访各家，介绍当地的经济发展和风土人情，每天安排得周周到到，让我们感到歉疚不安。当然亲人团聚一起的愉悦、欢乐是经久难忘的，它将随着岁月的流逝，而愈加馥郁醇厚！

这次老公随行，一路兴致很高，即兴作诗填词，一连写了二十四首，现摘录几首，与大家共享：

访昭君故里

香溪河水慢悠悠，吴地姐妹结伴游。
故里未谋昭君面，和亲伟业泽千秋。

浔阳楼情思

吴头楚尾浔阳楼，槛外江水滚滚流。
公明题诗今犹在，梁山事迹早已休。
楼间酒肆无人客，楼下高柜满“特优”。
今日浔楼何所有？墙上字画寄乡愁。

游三峡人家

临江楼阁连长廊，龙进溪边笛声扬。
巴山儿女演民俗，黄色坎肩彩红装。
土家茶楼人满座，乡姑叫卖苞谷香。
渔翁不知何处去？扁舟自横渔网张。

七律·秋情

琵琶高级班 江幼青

晓来雨过山横翠，小院深闲也寂寥。
绿菊偏宜篱畔娇，红尘已向梦中了。
雁归天际斜阳下，蝉噤秋声入耳遥。
疏滴梧桐清洒竹，木樨香透伴良宵。

临江仙·中秋

金鸡湖赏月

二胡中级班 侯国达

风荡波光摇幻影，疏星漫隐云烟。
夕阳乍落已高悬。华灯争捧月，夜色护娟娟。
自古多情天上月，总呈笑脸人间。
相随相伴慰孤单。心中藏好梦，岁岁望晴圆。

重阳

隶书基础班 章苏

金风送爽九逢九，邀友尝糕还野游。
举步青山会鸣鹤，扶筇笑指彩云流。

南歌子·静思园赏石

诗词赏析班 卞业林

奕奕猴嬉闹，潺潺水响闻。鹏飞虎踞马腾尘，仰望庆云峰伟欲穿云。众石纷呈趣，无言最可人。一腔情愫独长存，峭直刚强秀慧大山魂。

治水人

历史选讲班 范坤田

我明白你的不说
贵为生命之源
城市之魂的你
受雨的恩泽
听风的安排
默默地忍辱负重

千古攸远地奉献
我懂得你的性格
一会儿像温柔的姑娘
一会儿像刚烈的勇士
高兴时你会轻歌曼舞
自信时你会昂首奔腾
愤怒时你会汹涌咆哮
显现了独特魅力和个性
我理解你的心思
你想要有自己的尊严
显示不可抗拒的力量

想罢脱束缚自由地流淌
厌恶糟蹋和伤害你的人
去寻找你追求的梦想
你知道有你就有我
与你风雨同舟荣辱与共
责任的担当呵护着你
用自己的智慧和艰辛
造就了灵动碧波的你
与你一起共筑美丽的天堂
愿梦想的心灵飞翔

天堂家乡的荣光

写作研究班 陈铭诚

细雨朦胧的地方，未必是为江南；
桃花满坞的江南，定然是我故乡。
万物生长的所在，只能说是土壤；
安居乐业的土壤，方为心中的家乡。
胸怀大志的拼搏，激励勃发的梦想；

终有所成的梦想，铸就永恒的希望。
衣食无忧的生活，人众期盼的小康；
富庶怡然的小康，当为追求的天堂。
小康，全民矢志努力的方向；
天堂，家乡为之骄傲的荣光。

读陈工《在期末联欢会如何唱好一首歌》一文的联想

杨清达

2013年秋季，我知道陈工当时向老年大学共投了两篇稿子，第一篇《赞仲燕萍老师》，在《万寿宫》报85期发表了。但这篇《唱好一首歌》(简称)却一直没有“露面”；想不到时间过了一年，在《秋实》2014年刊上发表。该文是放在“教与学”栏目的第一篇，我想在这个时候把该文放在这个位置上发表，当然不是“无意”的，由此引起了我的特别关注和联想。

该文的好处首在于“唱好”两字，它实际是“学好”的代词。市老年大学近万名学员兴致勃勃、八方汇聚，大多并非纯为消遣，而是为了拜师交友，老有所学、所乐而至。期末联欢会正是向学校、老师汇报、活跃校园氛围、增进师友情谊的非常好，非常重要的一课。其整体效果如何，甚至是学员们下学期选择老师、班级、班委会的一个重要参考因素。但是要在联欢会上唱好一首歌，也是很不容易的，这正是阎维文之所说，要练唱1000次的缘故吧，也就是要动脑筋“钻进去”。

陈工先生每年都在学校报刊上发表文章，阐述了许多声乐理论。这篇“唱好一首歌”就是用来有的放矢的针对和说明如何“学好”的问题，值得我们每一个声乐爱好者反复地琢磨和“玩味”。

为什么是唱好一首歌，而不是多首歌？因为只有集中时间和精力，才能有把握地把一件事落实办好。这一首歌就代表了这一个学期的进步，也代表了自己所达到的水平；也因为“唱好”是一种很好的学习方法，是提高水平的有效途径，它会让自己领会和掌握住“一通百通”的办好事情的方法。

由此我也联想到，刚刚在富丽辉煌的苏州文化艺术中心大剧院落下帷幕的庆祝建国65周年·第九届中国音乐金钟奖合唱比赛及颁奖音乐会。我非常幸运地得以现场亲身聆听、观摩、品尝这一中国合唱音乐的顶级盛宴。在9月20日晚赛到深夜11点半的第二轮决赛及21日晚仙音缭绕、伴舞琦丽、气势磅礴、动人心弦的金钟奖

颁奖音乐会上，十分有幸近距离地一睹众多大师、评委、老艺术家、嘉宾们的夺人风采；也很有幸与获奖团队代表、团员们比邻而座，请教、交流。参赛团员们众口一词，对经常长年累月地排练、演唱少数几首歌少有倦容，总是锲而不舍、聚精会神、精雕细琢、温故如新、全力以赴。从而得以将一首歌曲的内涵，挖掘、演绎、创造发挥到极致，终似天籁之音从天而降、美妙绝伦。

此次经在南京比赛、选拔出线而获代表江苏省参赛的三支苏州的合唱团也皆素以训练刻苦、远离浮躁闻名，终于在中国音乐界最高奖，本届金钟奖全国总决赛上荣获一金二铜的优异成绩，绝非偶然。金钟奖总决赛及颁奖仪式落户苏州，也向海内外展示了历史文化名城苏州还是一座活力四射、热爱音乐、热爱歌唱的乐土。遍及全市的成百支歌咏、声乐团、队、班；到处放声讴歌粉碎祸国殃民的“四人帮”后改革开放的巨大成果。古城歌乐飘香，笑迎天下客。我们更热爱苏州，更热爱苏

州市老年大学，也更热爱歌唱了。

陈工的文章也让我更多的认识了汪萍一等老师和几个声乐班的班长、学友们。但因限报两门的规定，我也只有在陆老师的《诗词创作班》，仲老师、汪老师、柏老师等的声乐班中轮换选报，并有幸于期末参与或观摩这些班级的充满欢乐、温馨、情谊的联欢会。本学期末，我也打算选唱好一首歌，与同学们共同感受“教与学”的好经验、好传统。

我还想起了柏银星老师与陈工编著的《浅谈歌唱艺术》一书，这本书是我们学习声乐很实用的教材，我在一直地阅读和领会。这学期我又荣幸地考上了《声乐表演班》，能直接聆听柏老师讲课，并结识更多的学友，受益匪浅。

我深感在万寿宫内的市老年大学学习，很有意义，又很开心。而《秋实》与《万寿宫》报真是我们的良师益友，所载文章，我都认真阅读，因此又学到了许多宝贵的知识，做人的道理。

谜语 蒋海波

- 1.腰缠十万贯，骑鹤下扬州。(《秋实》栏目)
- 2.衍注洪泥(苏州掌故篇目一)
- 3.废后戮相乱魏，指鹿为马坑秦(苏州掌故篇目一)
- 4.吴侬软语杏林中(本市卫生单位一)
- 5.晚霞铺碧水(词牌一)
- 6.室有芝兰阁有芸

吴中物语

窑上村寄情

英语音标二班

俞建

朋友老黑的妻子的娘家在光福山里的窑上村，他经常对我说，那里景色秀美，山水如画，我都要听出老茧来了。上个星期天，他要去看望85岁高龄的丈母娘，我对他说：跟你一起去！

我们坐的公交车，开到“香雪海”就不再往里开了，去山里只能另外坐农用三轮车。不过，路却是较为平整的沥青路。路两旁群山起伏，郁郁葱葱，还不时能看到潺潺流过的溪流。铺展在天地间的晨雾，让人嗅吸着有股清新的气息。这时，曦光初现，树草带露，这里的一草一木早已被秋雨滋养得格外丰润，入眼绵淡清雅，宛如一幅幅张辛稼、吴翔木笔下的水墨画。我心里暗暗纳闷：苏州有那么多的旅行社，怎么不来这里开发旅游景点？

到了窑上村一看，村子里基本上都是新式的二层楼房子，蛮漂亮的。这个村子里的农人以种树、卖树为生，生活较为宽裕。偶尔也看见几间老式房子，因为年久失修，反倒不如那些新房子看着舒服。只有村头那口老井，井栏上的斑驳苔藓使它有些盎然古意，探头一看，井水清冽，天上飘过的白云，悠悠地倒映在井水里，淘气孩子扔在井底的硬币，从上面望下去，大了许多。邻家大婶来吊水，打碎一屏银镜，洒落无数晶莹的水珠。

村边有条小河，十步以外望去，只见许多鱼嘴翕张着，走近一看，倏忽一闪，全都隐然不见，我们站在那里不动，隔一会儿，又游了出来。老黑的阿舅（妻弟）说，那里的鱼很少有人去捉，特别笨，很容易捉住。果然，午餐时我们吃的农家菜中的一只——一砂锅鲜美鱼汤，都是老黑阿舅钓来的一巴掌长的鲫鱼、昂刺鱼、串条鱼。不过，尽管这里景色怡人，可没有游人，所以也就没有“农家乐”的饭店了。

过了村头的小桥，是一条沟渠，间或走在沟渠上的荷锄人碰了面，互相打着招呼，这里和绝大多数乡村一样，多半人都沾亲带故的。当然，老黑也跟那些农民互相说着客套话，他毕竟是窑上村的老女婿嘛！

村南有座山，名叫西碛山，山上草木蓊郁，满目苍翠，几条上山的窄窄小道在茂密的树林中若隐若现。山上阒无一人，寂寂无声，看上去真像一幅静谧的乡间山水图。

山下的路边、田间地头，东一撮西一撮地散种着一些蔬菜，这些不用农药的蔬菜是农民餐桌上的菜肴。这里没有城市的喧嚣，可离城市又不太远，可以说是闹中取静的一方“净”土，我在想，也许在这里住上几天，到处兜一兜，看一看，才能真正体味窑上村的山水之美和恬静，并内省自己的安适心境吧？

生活时尚

老年朋友怎样玩微信

声乐（4）班 孙兰春

跟着后生赶时尚，年过耳顺玩微信。其实，这也不是什么新鲜事。社会在发展，时代在进步；微信，不是年轻人的专利，更不是老年人的禁区。问题是老年人玩微信应该是怎样个玩法。敝人虽然“微龄”尚短，屈指仅3月余，但体会良多。总觉得老年人有其自身的特点，玩微信，应该有不同于年轻人的、属于老年人自己的玩法。举要“三个一”，与同学们分享。

1. 养成一个淡定的心态。微信资讯铺天盖地，朋友圈疯转起伏彼起。a友b友c友的尚未浏览完，d友e友f友……的又汹涌而来。可谓目不暇接看不胜看。若要一一拜读，恐将夜以继日。就算你有一大把的闲时间，就算你有永动机一样不竭的精力，但那原本早已昏花的老眼恐怕早就昏天黑地了。是故，愚以为，我们老年朋友玩微信要有平和淡定的心态。首先，不必天天沉迷于此，隔三差五地看看新闻，到朋

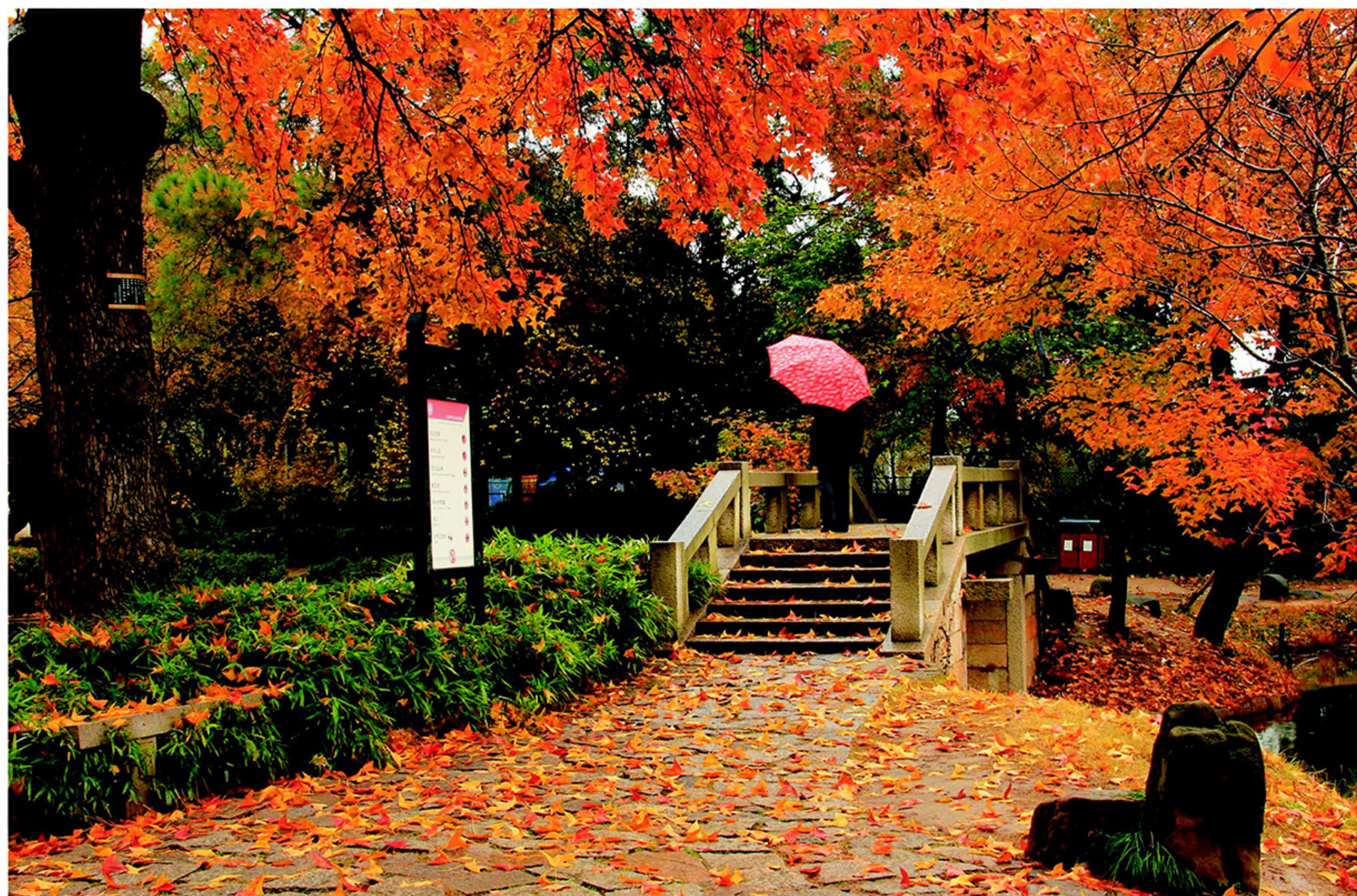
友圈去溜达溜达，有选择地浏览浏览，收收转转便可。再则，微信消息无论好坏，我等且看且听，不必随之喜怒而形于色。喜之，切勿心潮澎湃，持续亢奋；恶之，亦莫义愤填膺，寝食难安。如是说，并非提倡冷血，我深知我辈都是热血老人。只是，热血可以，而且也是应该的，但莫要沸腾；因为，我们毕竟老了。

2. 练就一双火眼金睛。微信世界，可谓五光十色，五彩缤纷，但也五花八门，五里云雾。时事政治，史海沉韵，心灵禅语，健康资讯……追踪，曝光，揭秘，探源……无奇不有，令人眼花缭乱。各路神仙粉墨登场，有借力做生意，有乘势拓人脉……有正能量也有负能量，有真科学也有伪科学。我等须练就一双火眼金睛，有选择地阅读。收藏、转发更须细细掂量，慎之又慎。我们应该做的是收藏真善美，传递正能量。不能收藏

赝品，更不能转发骗局。若是助桀为虐，岂不罪过？

3. 常备一个本本一支笔。微信讯息成千上万层出不穷，朋友们都会有所收藏。取我所需，为我所用，学以致用，这本无可厚非。可是，君不见，今天收藏几则明天收藏几则，收着收着宝贝可是越来越多。有朝一日若要查找某一条，那可是既费时又烦神，而且，往往还有可能会翻来翻去就是找不到。为此，窃以为，还不如来个现代高科技和传统老办法相结合，身边常备一支笔和一个小本本，最好是和手机配套携带。有道是勤笔免思，好记性不如烂笔头。无论传世美文、醒世恒言，还是养生之道、祛病奇招等等，均可删烦就简，避冗取短，摘要记之。随时翻阅，简单方便。省得需要时再查阅微信收藏，翻得头晕眼花，同时，也减少手机辐射。我喜欢这么做。不知读者诸君以为然否？

2014年7月



秋已走过

姜蕾摄

人生感悟

自我营造快乐

京剧班 范钦兰

要是心情愉快，健康就会常在。要是心境开朗，眼前一片明亮。要是经常知足，就会觉得幸福。要是不计名利，就会感到满意。得意之时淡然，失意之时坦然。凡事由其自便，遇事处之泰然。艰辛曲折必然，保持心太平和。宽容待人接物，活得潇洒安分。不怒周身和畅，不恼心地清凉。笑口常开病少，身心安康寿长。

吴地探寻

两峰相抱水盈盈

世界遗产（中国）赏析班老师 张振雄

漫山岛是太湖七十二峰之一，位于吴中区光福镇西南太湖中，全岛面积1.3平方公里，略小于三山岛。漫山岛东北距陆地最近处笠帽山2.2公里，距长浮山3.36公里，其西则为茫茫湖面。明吴县人谢晋赞曰：“苍苍屹立在湖心，势小形奇口众岑，烟水迷漫天暝处，孤青一点望中深。”岛由南、北两山组成，两山对峙，呈靴形。南山之西头山海拔77.3米，为全岛最高点；南山之东峰与白浮山隔湖面相望。北山之东洞山（笔者《苏州山水志》地图误注为“东河山”）海拔66.7米，为小岛第二高点。北山西部有春秋时期藏军洞，东洞山腰有巨石，高六七米，渔民称为“望夫石”。清代吴庄《漫山》诗称：“起伏周峦自有情，两峰相抱水盈盈；太平荒尽藏军洞，总有丁夫不藉兵”。诗人自注：“山有吴时藏军洞二处，中峰有石平亘，名望夫台。”南山及北山西北角岩性为泥盆纪茅山群石英砂岩，北山东北角洞山有浅层侵入的石英斑岩，岩性与光福城隍山相同。因南、北两山之间地势低洼，常遭洪水淹没，故名漫山。1954年洪涝灾害后，筑起东、西两条大堤，连接南、北两山，岛上东、西为洲，洲中有湖。

漫山岛是太湖七十二峰之一，位于吴中区光福镇西南太湖中，全岛面积1.3平方公里，略小于三山岛。漫山岛东北距陆地最近处笠帽山2.2公里，距长浮山3.36公里，其西则为茫茫湖面。明吴县人谢晋赞曰：“苍苍屹立在湖心，势小形奇口众岑，烟水迷漫天暝处，孤青一点望中深。”岛由南、北两山组成，两山对峙，呈靴形。南山之西头山海拔77.3米，为全岛最高点；南山之东峰与白浮山隔湖面相望。北山之东洞山（笔者《苏州山水志》地图误注为“东河山”）海拔66.7米，为小岛第二高点。北山西部有春秋时期藏军洞，东洞山腰有巨石，高六七米，渔民称为“望夫石”。清代吴庄《漫山》诗称：“起伏周峦自有情，两峰相抱水盈盈；太平荒尽藏军洞，总有丁夫不藉兵”。诗人自注：“山有吴时藏军洞二处，中峰有石平亘，名望夫台。”南山及北山西北角岩性为泥盆纪茅山群石英砂岩，北山东北角洞山有浅层侵入的石英斑岩，岩性与光福城隍山相同。因南、北两山之间地势低洼，常遭洪水淹没，故名漫山。1954年洪涝灾害后，筑起东、西两条大堤，连接南、北两山，岛上东、西为洲，洲中有湖。

90年代2次太湖流域大洪水，湖水还是越过大堤，淹没低地。

清乾隆《吴县志》载：“长沙之西曰冲山、漫山，二山相向，多桃花。居民劈竹编篾。俗朴，罕巾里。陆舒枝诗：‘地偏工织篾，人朴懒冠巾。’”清《太湖备考》载：漫山“居民百余家，以造篷为业”。因农田均为荡田，汛期常遭水淹，水小年份也只能种一熟“望天收”水稻，故以造篷维持生计。清代中叶，船上篷篷改为布篷，漫山村民由打篷篷改为打草席、打芦菲和芦。女子在家织席，男子外出卖席，兼营农事。漫山出产的“脐席”，是著名“关席”中的佼佼者。上世纪40年代，全岛仅一头耕牛，种庄稼靠人力用铁耢翻耕，灌溉靠脚板子踏水车。除种稻外，还经营打篷、编制网具和打席等副业。新中国建立后，除种稻和传统副业外，依靠船运优势，发展造船、扒黄沙和运输业。漫山村以山为名，属太湖乡管辖。1999年，漫山行政村有4个生产小组，分属南头、西头和北山3个自然村，有148户村民，共555人。除山地外，岛上有324亩水稻田，还有松林、果园和鱼池；副业生产以打席、扒黄沙为主。2001年，太湖乡并入光福镇，漫山村并入冲山行政村。2013年，岛上有冲山行政村的4个村民小组，150多户，500多人，实际居住150多人，以老人为多，80岁及以上老人有20多人。有20多户在岛上用提笼网“倒虾”（捕虾），其余大多数在外打工、经商，尤以销售牙刷闻名。

清初，已有渔民定居漫山岛。现在岛上居民主要有姚、钱、濮、吴、蒋、郁、朱、顾、王等姓氏，钱、姚两姓是岛上大姓。蒋、钱两姓定居

漫山的历史较早，居住在南山，钱姓从光福安山迁来。姚姓是从今高新区镇湖街道杵山迁来，濮姓是从镇湖街道寺桥迁来，姚、濮两姓集中居住在北山。郁姓居民是从今太湖度假区长沙山（岛）迁来的。吴姓原是海洋渔民，祖祠在常熟市福山，族中相传是一次龙卷风将船吹到漫山后定居南山的，80年代初的漫山大队书记吴三男是第6代，在漫山定居至今已有8代。1户王姓是浙江南湖渔民，1958年到漫山开挖鱼池后定居岛上。漫山交通闭塞，环境清幽，民风淳朴，为当代喧嚣尘世中的“世外桃源”，有老年妇女一生足未出岛。民国时期，在漫山、冲山两岛间设船摆渡，村民辗转冲山岛登岸。1974年，冲山岛连接陆地成为半岛，专设轮渡船为漫山岛民摆渡上冲山，每天往返一次。岛上有东、西两个码头。

岛上民居大多为80年代建筑，这样整村带有明显时代特征的民居，苏州已属少见。东头村有清乾隆年间所建福庆桥，花岗石梁式桥，镌刻着捐款人名单的青石碑，现仍镶嵌在小学校舍西墙。福庆桥东偏北处有口清代古井，青石栏圈，水尤清冽。岛上另一口清代古井在北山村。岛上漫山小学创办于1951年9月，校舍设在民国时期建造的老戏台，后又迁至观音堂，继而迁至三官堂庙屋。1971年，才建造5间砖杂木结构的校舍，其间20年一直为复式单班，1名教师，10至50余名学生。1990年，翻建扩建校舍，成为有2至4个复式的农村完小。2001年9月，漫山小学复为一至三年级的1个复式班，共12名学生，随后即撤并至太湖实验学校。1997年9月，漫山村通上程控电话。2001年架设水底电缆，11月通电，成为苏州最后一个通电的行政村。