

万寿宫

编印单位 苏州市老年大学



学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2025年第5期 总171期
准印证号: S(2025)05000024 (内部资料 免费交流) 2025年9月08日

学校召开新学期工作会议——

以校庆40周年作为起点,认真做好各方面工作

9月2日,2025—2026年秋季学期工作会议召开。学校校长王少东,常务副校长陶旭东,副校长皇甫志新、徐祥宝出席会议。会议由陶旭东主持,各分管领导分别就所负责工作作了总结部署,王少东最后讲话,就新学期几项重点工作作了进一步强调。学校全体工作人员参加会议。

会议指出,今年是苏州市老年大学建校40周年,也是承前启后的重要节点。有关校庆活动的各项工作目前基本就绪,在进行最后的完善。学校全体工作人员做了大量工作。校庆活动的大会庆典仪式暨文艺演出将安排在10月19日举行。

会议强调,今年秋季招生工作取得了近五年以来最好成绩,达到16000余人次。成绩来之不易,大家要继续努力,再接再厉,以校庆40周年作为起点,在新学期认真做好以下几项工作:进一步加强师资培训,提高教师的师德水平和教学业务能力;进一步加强学校安全工作和后勤保障,确保学校教育教学工作的顺利进行;进一步加强老年教育教学的科技含量,加强教材和课程的改革,发挥老年科技大学的积极效应;进一步提高教育教学质量和管理水平,为师生创造更优质的学习成长环境,把学校真正办成全国现代化老年大学和全国最美老年大学。

(综合办)



九月二日,学校召开新学期工作会议,布置了学期工作。

(摄影:秦溢)

简讯

9月5日,各系召开教师培训会,要求:一要进一步深化对服务理念的理解,要鼓励引导学员“学有所进、乐在其中”,把苏州市老年大学打造成老年人的“幸福集聚地”;二要在教学中要让课堂充盈正能量,要“有责任感、有正气、有底线、有尺度、有情怀”,自身行为做到“四要”“九做到”,筑牢师生之间的信任纽带;三要强化知识储备、优化适老化教学、按纲按教学计划进度施教,塑造课程核心竞争力;四要用实际行动配合学校做好庆贺学校建校四十周年的各项主题活动。(教务处)

6月27日,学校举行学期工作总结会。王少东校长希望全体工作人员要振奋精神,再接再厉,与时俱进,转变观念,不断改革工作方法,在教育教学、招生制度、课程设置等方面,总结经验,不断创新。尤其学校在增挂老年科技大学牌子后,更要体现科技赋能老年教育的新发展,让老年教育拥抱科技新时代,助力广大老年学员真正跨越数字鸿沟。(综合办)

6月18日,苏州市老年大学与江苏银行苏州分行零售业务部举行党建共建活动仪式,江苏银行苏州分行的代表参加了“寻觅苏州的非物质文化遗产班”结业典礼。(综合办)

5月30日,苏州市老年大学增名苏州市老年科技大学的仪式在智慧教室举行。(综合办)

我在苏州上大学

“江南名郡数苏杭,
写在殷家三十章
……

为念旧游终一去,
扁舟直拟到沧浪。”

这是白居易和友人殷尧藩的一首诗。1200年前(唐敬宗宝历元年,公元825年),他任苏州刺史,晚年回到北方,对苏、杭二州仍念念不忘,此谓上有天堂,下有苏杭。

21年前,我在老家任内务小吏,五一假期,举家来苏州游玩,观园林、逛古街,为江南胜迹迷恋。

14年前,女儿负笈从师,来苏州大学求学,开启了与苏州的不解之缘,此后几乎每年都要来苏州。

7年前,女儿入职苏州税吏,购房立业。去年石榴花开时节,开始了笔者时间自由的人生旅程,迫不及待地要来苏州旅居,做个新苏州人,今年初春,网上报了名,上苏州老年大学,学习山水绘画。

早饭刚过,忙于收拾用具,下午一点半,要去公园路苏州老年大学上课。

毛笔、纸张,墨汁、墨盘以及调墨用的清水等一带上。为不使宣纸褶皱,找来硬纸筒,裹上毛笔,塞入其内。用什么包呢,双肩包太大,布包过软,在女儿书柜里翻找出一个藏青色简易尼龙小提包,内外有口袋,两边还有网袋,可放水杯、雨伞,甚好。嘱妻早点烧饭,十二点没到,整整衣服,审视一番,提了包,向着地铁站出发。

苏州市老年大学地处姑苏区苏州

公园旁的万寿宫内,距住地有十五站地铁路程,女儿头一天就为我搜索了地址,规划了路线,步行连同乘坐地铁,行程约一小时。出门行走六百余米到新区站,坐地铁6号线,途经十四个站点,在临顿路站下车,沿鹅颈湾路步行九百米即到。

老年大学东、南为苏州民居,北倚苏州一中,西临苏州公园,位居古城心脏部位的一片绿地。公园历史渊源流长,最早可推至春秋,从唐宋始,“春日民众可入游乐”。民国十四年(1925年),江阴旅沪巨商奚萼铭,慨捐五万银元,建设成一座包含图书馆、会堂、音乐厅等科学文化娱乐设施俱全的公园。校园内粉墙黛瓦,古色古香,花木扶疏,原为清朝万寿宫,清康熙五十六年(1717年),江苏巡抚吴存礼创建,宫内供奉皇帝万岁牌,每逢皇帝生日,所谓万寿节,全城官员聚集在此,举行朝贺大典。遇帝王驾崩,设灵致祭,服丧志哀,平时则为恭迎诏书的处所。咸丰十年(1860年)太平军李秀成占领苏州,万寿宫被毁,同治九年(1870年)江苏巡抚丁日昌重建。建国后先后辟为人民文化宫、青年宫、老干部活动中心、老年大学。2002年初,经几期改扩建成现有规模的老年大学。苏州市老年大学古典建筑与现代设计交相辉映,人文精神与自然景观相得益彰。

下午1:20许,我找到4号楼二层南面书画(2)教室,里面已到众多学员,多是银发一族(下转第3版)

为推动苏州银行业与老年教育领域的协同发展,深化银行业助力老年教育交流合作,6月10日上午,苏州市老年大学协会与苏州银行业协会在中国银行培训中心共同召开苏州银行业助力老年教育主题座谈会。苏州市老年大学协会常务副会长兼秘书长朱学标,苏州银行业协会副秘书长徐莉虹出席会议并致辞。来自各市、区的老年大学校长、苏州银行业有关养老金融业务部门负责人等近30人参加会议。

苏州银行业协会徐莉虹副秘书长作开场致辞。她表示,希望通过协会间的交流与合作,共同探索“金融+老年教育”的创新服务模式,充分整合双方优势力量,实现资源共享、价值共创,助力老年教育及老年群体金融素养提升与晚年生活品质优化,进而推动苏州银行业社会责任履行与老年教育发展的双向赋能。

苏州市老年大学协会朱学标副会长兼秘书长在致辞中表示,金融机构拥有丰富的资金、专业的人才和广泛的服务网络,能够为老年教育提供多维度的支持。同时,老年教育机构也能为金融机构提供精准的服务对象,助力金融机构开拓老年金融市场,推广适老化金融产品和服务,实现社会效益与经济效益的双丰收。希望与会的老年大学与苏州银行业加强沟通交流,深入探讨合作的具体方向和模式;注重资源整合,共同打造老年教育与金融服务融合发展的特色品牌;强化责任担当,以老年大学建设和老年人的需求为出发点,确保各项举措落到实处。

姑苏区老年大学校长吴杰、吴江区老年大学副校长傅冬梅、常熟市老年大学校长庄月明以及中国银行苏州分行、中信银行苏州分行、宁波银行苏州分行等六家单位作了重点发言,分别就金融服务与老年教育相关内容进行重点交流,展现了苏州老年教育蓬勃发展的良好态势以及银行业为老年教育提供形式多样、特色鲜明的服务举措。与会代表还就创新合作模式、丰富合作内容、提升合作效果等内容展开了热烈讨论。现场气氛融洽,取得了积极的效果。

双方协会一致同意,将充分发挥桥梁纽带作用,积极搭建平台,整合各方资源,打造银行业助力苏州老年教育发展的“苏式颐养”品牌建设,合作共赢,促进养老金融服务与老年教育发展的双向提升。

(豪宇)

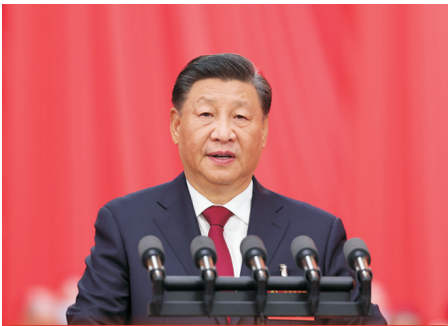
苏州教育
发展座谈会
助力老年
教育



跟着总书记学习二十大报告 | 党的自我革命永远在路上

【编者按】“经过不懈努力，党找到了自我革命这一跳出治乱兴衰历史周期率的第二个答案……”习近平总书记在党的二十大报告中明确指出，党的自我革命永远在路上。

中国共产党的百年历史，既是一部波澜壮阔的社会革命史，也是一部激浊扬清的自我革命史。党的十八大以来，习近平总书记在不同场合多次强调“在新时代把党的自我革命推向深入”，让我们一起学习。（转自央视网）



跟着总书记学习二十大报告

党的自我革命永远在路上

党的自我革命

中央政治局要在开展批评和自我批评方面为全党作表率，做勇于自我革命的战士。要坚持实事求是，勇于批评和自我批评，勇于听取不同意见，及时改正错误。批评和自我批评的武器，不仅对下级要敢用，对同级特别是对上级也要敢用。不能职务越高就越说不得、碰不得。批评和自我批评的武器要多用、常用、用够用好，使之成为一种习惯、一种自觉、一种责任。

——2016年12月，习近平在十八届中央政治局民主生活会上的讲话

万寿思政课堂 23

党的自我革命

国家监察委员会就是中国特色的国家反腐败机构。国家监察委员会同中央纪委合署办公，履行纪检、监察两项职责，实行一套工作机构、两个机关名称。不再保留监察部、国家预防腐败局。这项改革是事关全局的重大政治体制改革，具有鲜明的中国特色，展现了我们党自我革命的勇气和担当，意义重大而深远。

——2018年2月26日，习近平在十九届三中全会上作的《关于深化党和国家机构改革决定稿和方案稿的说明》

党的自我革命

全党必须牢记，全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上，决不能有松劲歇脚、疲劳厌战的情绪，必须持之以恒推进全面从严治党，深入推进新时代党的建设新的伟大工程，以党的自我革命引领社会革命。

——2022年10月16日，习近平在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告

党的自我革命

我们党历经百年、成就辉煌，党内党外、国内国外赞扬声很多。越是这样越要发扬自我革命精神，千万不能在一片喝彩声中迷失自我。正所谓“不诱于誉，不恐于诽”。全党同志要永葆自我革命精神，增强全面从严治党永远在路上的政治自觉，决不能滋生已经严到位、严到底的情绪！

——2021年11月11日，习近平在十九届六中全会第二次全体会议上的讲话

党的自我革命

做到不忘初心、牢记使命，并不是一件容易的事情，必须有强烈的自我革命精神。在新的征程上，我们要把党建设成始终走在时代前列、人民衷心拥护、勇于自我革命、经得起各种风浪考验、朝气蓬勃的马克思主义执政党，就必须牢记初心和使命，在新时代把党的自我革命推向深入。

——2019年6月24日，习近平在十九届中央政治局第十五次集体学习时的讲话

党的自我革命

在新的历史条件下，要永葆党的马克思主义政党本色，关键还得靠我们党自己。所以，我在党的十九届六中全会上强调，我们党历史这么长、规模这么大、执政这么久，如何跳出治乱兴衰的历史周期率？毛泽东同志在延安的窑洞里给出了第一个答案，这就是只有让人民来监督政府，政府才不敢松懈。经过百年奋斗特别是党的十八大以来新的实践，我们党又给出了第二个答案，这就是自我革命。

——2022年1月11日，习近平在省部级主要领导干部学习贯彻党的十九届六中全会精神专题研讨班上的讲话

党的自我革命

我在党的十九大报告中强调：“我们党要始终成为时代先锋、民族脊梁，始终成为马克思主义执政党，自身必须始终过硬。”怎样才算过硬，就是要敢于进行自我革命，敢于刀刃向内，敢于刮骨疗伤，敢于壮士断腕，防止祸起萧墙。这就是为什么我们党要不断进行自我革命的根本意义所在。

——2018年1月5日，习近平在新进中央委员会的委员、候补委员和省部级主要领导干部学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神研讨班开班式上的讲话

万寿健康素养课堂18

中国公民健康素养66条（2024图文版）

2. 公民的身心健康受法律保护，每个人都有维护自身健康和损害他人健康的责任。



3. 主动学习健康知识，践行文明健康生活方式，维护和促进自身健康。

（待续）

校园灯谜

（蒋海波）

白玉无暇圆一个，
盈南又隐枝头月。
峰峦峻峭岂相同，
赏景人人皆让座。

（每句各猜一字，四字连起来组成被联合国教科文组委员会列为世界文化遗产的苏州园林。谜底见本报第2版）

阅读分享会



《好天气》小说集

作者：苏童 推荐人：薛招娣



苏童，1963年生于苏州市。中国当代作家，北京师范大学教授。矛盾文学奖得主。代表作品《妻妾成群》《黄雀记》《碧奴》等。“苏童是一个安静的写作者，他始终保持着一份平静的心情，平静的生活，他自称是老农，像菜农一样种自己的地，把菜提到市场上卖。正因为苏童总是保持着一种静气，使得他的作品也变得平静，使他获取了一种飞跃现实、超越日常生活的跃动和鲜活的想象力，使他对人性、人心、人情能做更深的开掘，有更多的发现。”这是中作协副主席陈建功对苏童的评价。

《好天气》由江苏凤凰文艺出版社于2025年5月出版。这部长篇小说围绕城郊结合部两边的发展变迁展开，目的在于“写一道郊区的挽歌”，写南方不为人知的土地在时代发展中的爱恨悲欢。在书中，苏童以一贯的少年视角看残酷的成年世界。咸水塘一边是农村，一边是城市，从20世纪70年代中期起，以池塘为界的城乡两个家庭，以及两个家庭的同名女主人、几个同龄孩子产生的各种羁绊，以几十年风风雨雨的恩怨，通过一个个奇谲瑰丽的故事，折射出一个时代几代人的风云变幻。

小说中女性群体的挣扎与抗争尤为动人，无论是因婆婆棺材引发争端的蒲招娣，还是因儿子失踪而神志恍惚的黄招娣，她们在时代夹缝中求生存的姿态，既承载着传统女性的隐忍，又闪烁着争取自我价值的微光。

（下接第4版）上口香脆、入口酥松。王老师团队刚烤出来的两锅盘香饼瞬间都被消化。仍未过瘾的同学们只能翘首以待“体验课”了。

6月4日，“非遗”班同学们早早地就坐大巴来到常熟圣百合有限公司“追香”来啦！圣百合董事长杨继玉女士也早就安排好了一切，在公司大门前恭候了。

这回，“非遗”班的同学们不仅又闻到了这熟悉的香味，更是来到生产源头亲自动手学做盘香饼；不仅自己回味，还能将自己做的作品带回家与家人一同分享。

当我们品尝这千年传下来的石梅盘香饼时，仿佛跨越了时空，与历史对话。这不仅仅是一种美食的享受，更是一次文化的洗礼。它让我们感受到了非物质文化遗产的魅力，也让我们更加珍视和热爱传统文化。相信在未来的日子里，石梅盘香饼将继续散发着它的独特魅力，让更多的人了解和喜爱这一传统美食。

退休，是社会对于每个工作者的肯定，是一生中工作生涯的结束，是休息，也是一种悠闲生活的开始。对于还在工作的人来说，退休，令他们羡慕；然而对于退休者来说，却是意味着与社会告别，是“老了”。

退休的人们，如同一叶小舟，被迫泊在大河的岸边，看着河中千帆驰过，心中无奈又不甘，那是灿烂的阳光里塞进的一抹阴暗……

随着“退休”这一天的开始，生命之舟突然失去了方向，没有了内容，这条装载着生命的船，将驶向何方，他的港湾在哪里？

……

老年大学，它是否能承载得起那些孤独的生命之重？

老年大学，是否就是退休群体的港湾？

在我们的思维定式中，学习是带有功利性的。学校的毕业证，才是我们工作的“上岗证”。只有不断学习，才是走向更高岗位的阶梯。然而对于不再需要工作的人们来说，学习，那是什么？

退休生活與老年大學

素描班 丁志剛

带着疑问，也带着希望，一次次进入万寿宫苏州老年大学校区……

从此，“读书”对我来说又有了新的认识。坐在老年大学的教室里，读书，完全是以另一种全新的面目出现的一一因为没有功利性，读书，真正成了我的需要。学习的内容，完全是自己喜欢的部分，是我生命中丢失的内容。我可以不受外部因素的影响，选择自己的课程。从此，读书成了一种乐趣，是迷茫中的北斗星，是孤独的生命之舟的港湾。

老年大学，给了我生命的内容。

尽管我们芳华不再，但人生之路同样绚丽多彩。

我们好美，那是因为我们生命的充实而美丽。

我的老年大学

越剧班 孙浩

在初升的朝阳里，我走进了老年大学的大门，这已经是我在这里度过的第二十个年头。岁月如歌，我在这里不仅收获了知识，更收获了友谊和快乐。

记得刚入学时，我对戏曲一窍不通，但心中对越剧和沪剧的热爱驱使我不断学习。越剧的柔美，沪剧的豪放，每一曲都让我如痴如醉。在老师的悉心指导下，我从一个门外汉逐渐成长为能够登台表演的学员。每当我站在舞台上，唱出那悠扬的曲调，心中便充满了自豪和满足。

老年大学不仅让我学习到了戏曲的技艺，更让我学会了使用智能手机。在初级手机课程中，我学会了如何使用微信，如何浏览新闻，甚至还能用手机记录下自己的表演，分享给家人和朋友。科技的发展让我感到惊喜，也让我的生活变得更加丰富多彩。

二十年的光阴，我在老年大学收获了太多。这里志同道合的朋友，我们一起讨论戏曲，一起练习表演，一起享受老年生活的乐趣。我们虽然年岁已高，但心态依然年轻，对生活的热爱从未减退。

老年大学，是我晚年生活的一片乐土。在这里，我找到了自己的兴趣所在，实现了自我价值。我相信，只要心中有爱，有追求，无论年龄多大，都能活出精彩。

未来的日子里，我将继续在老年大学学习，不断进步，不断探索。戏曲和科技，将是我老年生活的两大支柱。我期待着，在这所大学里，继续书写我人生的华章。



（上接第1版）（俺也一样，只是有“装饰”），讲台前人头攒动，围着老师看老师品评画作，黑板上也挂满了学员习作。我在一旁边听边看，作品水平让我这位江右学员称羨，悄悄寻了靠前位置坐下，十分钟后准时上课。

老师说，他画画画了五十多年，学画主要是多画，积累经验。同学们临了画，拿给他看，让他改，这很好。改画可以学到很多东西……画画线条要有力，注意墨色，有轻有重，有快有慢；不要拘束，要放松……，老师讲了很多，又指着黑板上挂的习作，哪儿画得好，哪儿画得不好，我边听边记，这也是我上绘画课首次记笔记。苏州市老年大学课堂上，学员一般不临画作品，而是听老师讲评，看老师作画，下课后带范画回家自己临，再交作业。我连续带了三次绘画工具，都没用上，后来索性不带了。这样也好，上课时专心听讲，看看老师是如何构图和使用笔墨。上课也很规范，老师现场临画作画，学员不得上台围观，教室里有两组四台清晰投影屏幕，只许一名学员在老师身边，用手机摄录视频，下课后发在班级群里，供学员回放学习。评画、改

画都在课前或课后，不占用课堂时间。我初来乍到，有两次不由自主地走近讲台看老师作画，都被班长劝退。



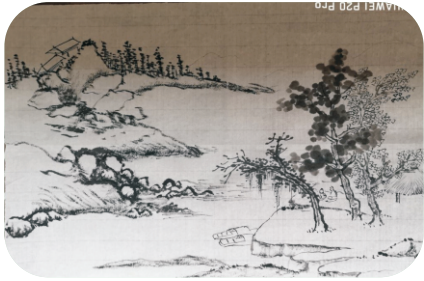
（王为民老师在品评改画）

老师姓王，名为民，七十多岁，个头不高，头发花白，两手有残疾。右手拇指不大，柔弱无力，形同虚有，依靠食指与中指夹笔作画，左手习惯悬于腰部，手指束于袖内，偶尔可助右手扶放轻物。老师从艺五十多年，且山水画艺在苏州有一席之地，真不知他经过了何等艰辛，才能走到今天，看着、听着、想着，不免为之动容。

我在豫章故郡已报名上老年大学，也一度在读，几乎每天有课。学习自己喜欢的乐理、绘画和琴艺，来苏旅居，不至学业中断，除自行温习外，还可去校上课，一则充实，二则访师交友。

苏州自古人文鼎盛，名师画派众多，从苏州市老年大学可见一斑。王老师在老年大学教授近二十年，学生遍苏州，不乏上乘之作。

我从城北新区来主城区听课，路途往返两小时，中午不能休息，对习惯于午休的自己有点不太适应，有时就在地铁上打盹，与老师的辛勤比，不值一提。如何在有限时光里，学习新知识、掌握新技能，老有所学，老有所为，老有所乐，将是我的余生追求。



（笔者临沈周小幅山水习作）

校友 吴路宁

观“贝聿铭，人生如建筑”展

唐诗宋词元曲欣赏班 沈敏娟

踏入上海当代艺术博物馆的五楼展厅，一场关于贝聿铭大师的建筑盛宴在眼前徐徐展开。“贝聿铭，人生如建筑”展览，宛如一座时光回廊，将这位建筑大师跨越百年的人生，与他那些蜚声世界的建筑作品紧密交织，让每一位参观者都能深入探寻建筑与生命的奇妙关联。

刚进展厅，映入眼帘的便是贝聿铭早年生活的影像与资料，其中关于上海的部分，尤为引人驻足。在旧上海的建筑影像里，国际饭店，大光明电影院等标志性建筑一一闪现。彼时的贝聿铭，或许也曾穿梭在这些街巷，抬头仰望这些建筑，在他心中种下建筑梦想的种子。

展览中大量的手稿，模型和影像资料，如同打开了一扇通往贝聿铭创作世界的大门。他的手稿笔触细腻，线条精准，每一处标注，每一次涂改都仿佛在诉说着设计过程中的深思熟虑与反复斟酌。那些建筑模型，则以立体的形式，让我们更直观地感受贝聿

铭对空间，比例和形式的独特理解。

贝聿铭一生的作品遍布全球，从华盛顿国家美术馆东馆，到巴黎卢浮宫金字塔。从香港中银大厦，到苏州博物馆，每一座建筑都是他的惊世之作。

看着这些作品我不禁思考，贝聿铭为何能在建筑领域取得如此非凡的成就？我想，这不仅源于他对建筑的热爱与执着。更在于他始终坚守的信念和独特的设计理念。他跨越文化，社会背景和地域的限制，将不同的元素融合在建筑设计中，创造出既有全球视野，又能与地方文化紧密相连的建筑风格。贝聿铭说：“人生如建筑”。的确，建筑是他人生的映照。每一座建筑的诞生都经历了无数的挑战与困难。正如人生之路充满坎坷。

走出展厅，心中满是对贝聿铭的敬佩与赞叹。这场展览，不仅让我领略到建筑艺术的魅力，更让我从贝聿铭的人生与作品中，汲取到生活的智慧与力量。



小荷才露尖尖角，喜迎万寿宫里人

声乐班 刘建华

荷风习习，细雨蒙蒙。六月二日，我与部分志愿者同道相约去了无锡游览。

九时许，车抵鼋头渚景区。十里芳径，水杉参天，长春桥畔虽非樱花季节，新荷已新探水面，与横云山庄的黛瓦相映成趣，长虹卧波，薄雾轻烟，袅袅娜娜，煞是迷人，令人流连忘返，打卡留影。最是夏同学、刘同学二戏迷，移步曲桥，二黄、推板、水磨腔，一出《白蛇传》，出入得如梦似幻，天上人间！

被郭沫若赞为“太湖绝佳处”的鼋头渚，太湖的浩瀚豁然眼前，因巨石突入湖中状如神鼋翘首而得名。有些队员乘游轮破浪向太湖仙岛，“三万六千顷，浩荡怀古意”，乃不虚此行。

樱花山庄餐毕，车泊西神广场，踏入惠山古镇。青石板路浸润，宝善桥流水如碧，两岸粉墙黛瓦，因央视春晚现场在此，招惹粉丝无数，游人如织；唐风宋韵在石经幢与金莲桥流淌，南朝四百八十寺梵音犹在耳畔回响。绣嶂街上，百余座祠堂第次排开，自战国春申君祠至清代李鸿章家庙，八十姓氏，百位先贤的故事在梁坊间低语。

暮色华章，灯火桨声的江南梦幻，水墨梁溪，只作匆匆一瞥。恰逢国际“六一”儿童节，我们“七龄童”圆润可掬，“大阿福”喜看，无人机俯瞰下是一张张意气勃发，鹤发童颜，青春永葆的脸庞，老夫聊发少年狂——人群，挥手、跃雀、高歌“我们是共产主义接班人……”

银龄
展示

从“手生”到“丝巾”：

我在苏州老年大学的电脑绘画进阶之路

电脑绘画班 张宇清

2021年秋，怀着对数字艺术的好奇，我踏入了苏州市老年大学“电脑绘画班”的课堂。

电脑绘画课程的核心，是借助数位板掌握Corel Painter软件。初识Painter，其功能的丰富性令我惊喜不已，然而，当画笔落在数位板上，那份与纸上挥毫截然不同的“手感”，却让我感到了挑战——线条似乎不那么听使唤了。

所幸，数字绘画的“高容错率”给了我大胆尝试的勇气。一遍遍地调整下笔的力度与速度，我逐渐摸索到软件画笔工具的“脾性”。日积月累的练习中，流畅的线条、规整的几何体开始在笔下诞生，画笔的运用也日益自如。那一刻，我知道，入门了。

学习的旅程循序渐进。从临摹简单的图案起步，到后来竟能完成风格各异的小作品：古意盎然的山水、韵味十足的国风插画、憨态可掬的卡通猫咪、力求形似的照片写生……每一步都伴随着新的挑战，每一次完成都是小小的超越。当对软件和画笔的掌控渐趋灵活，一个念头萌生了：设计自己的丝巾！在老师的悉心指导下，

我学习色彩的搭配、冷暖的对比、画面的深浅布局。当亲手设计的丝巾从构想变为实物，那份沉甸甸的成就感，是学习路上最美的勋章。

在老年大学这片沃土上，学习的氛围总是积极而温暖。老师课堂上生动的示范、精准的点评；班级群里同学们毫无保留的交流、新思路新方法的碰撞；数字媒体创作协会线上线下精彩纷呈的作品展示……这一切都为我打开了全新的艺术视野，带来无尽的启发与感悟。

未来，我愿在这方寸屏幕间继续深耕。探索Corel Painter更深的奥秘，创作更多属于自己的原创画作，更希望能将苏州独特的文化韵味融入其中。我也乐于将这份学习的甘苦与更多热爱绘画的朋友分享，邀请大家一起在艺术的海洋里，畅享数字绘画带来的无限乐趣。

祝愿苏州市老年大学蓬勃发展，桃李芬芳！愿每一位学员在这里，都能如我一般，执数字之笔，绘桑榆未晚的绚烂新生！

走进“非遗”



2023年7月6日，习近平在视察苏州平江路时，和群众说：生活在这里很有福气！而我今天借用总书记的话说：能在苏州市老年大学寻觅苏州的非物质文化遗产班学习也很有福气！

在这里我们不仅学到了很多关于非物质文化遗产的基础知识，还了解了二十多个列入非物质文化遗产名录具体项目的前世今生；我们不仅享受了耳福，近距离聆听艺术家抚出的美妙琴声，我们还饱享了眼福，看到了很多艺术珍品，牙雕、核雕、琥珀等等；在两年“非遗”课快到尾声时，我们又享到了口福。

“非遗”项目的最后一课是江苏省级非遗“石梅盘香饼”。

石梅盘香饼作为苏州糕点的重要一脉，它的制作技艺精细而独特。原料主要有精白粉、熟猪油、糖猪油、绵白糖、芝麻仁及饴糖稀等。制作时先插入干油酥，再和面揉剂子，馅芯包进面粉，搓成长条，盘制成盘香状饼坯，然后刷饴糖稀，撒芝麻仁。烘焙时也有独特的技巧，出炉后的石梅盘香饼色泽金黄，外香脆、内酥松，上口甜，不沾

牙，刚出炉时吃更觉松脆，香味最浓……

非遗传承人王子瑾老师的理论课讲到一半时，教室里突然飘来一阵阵的香。看到同学们脸上疑惑的表情，王老师笑着说，我不能在这光说理论，光说怎么香，而大家感受不到。所以，今天带了一些，待会儿让大家

品尝。同学们顿时都乐了，报以热烈的掌声。我这才注意到今天的讲台两边多了两口大锅。

石梅盘香饼不仅是美食，更是一种文化的传承。从梁昭明太子萧统如何为“石梅盘香饼”命名的故事传说，到后人在礼佛上贡、招待客人、走亲访友时的“伴手礼”，它见证了苏州常熟地区的历史变迁，承载着当地人民的集体记忆。如今，石梅盘香饼制作技艺被列入非物质文化遗产名录，得到了更好的保护和传承。

终于到了下课时！“石梅盘香饼”的几位传承大师为我们打开烘焙锅盖，顿时香飘四溢。同学们也顾不得洗个手，争先恐后的拿来就送进了嘴里。一边吃一边说着“好吃”！“好吃”！我也抢了一个，确实如王老师所说，（上转第2版）



子心

感事
抒怀

琴音绕指 乐韵传情

电子琴 袁伟明

今天下午电子琴课一开始，莫老师便以一曲激昂的《铁血丹心》惊艳开场。她指尖在琴键上灵活动，和弦与旋律完美交融，瞬间将大家带入了音乐的世界。这场精彩的示范演奏，不仅让同学们沉浸在美妙的旋律中，更是为了提升大家的听力水平，掌握合手弹奏的技巧，为课程拉开了生动的序幕。

课堂上，莫老师展现出了深厚的教学功底。她针对老年人学习的特点，将复杂的乐理知识化作通俗易懂的讲解。就拿D7和弦来说，莫老师耐心解释道：“D7和弦是以大调属音D作为根音构建的七和弦。在实际弹奏时，我们可以记住一个小窍门——在D音（也就是‘瑞’）的基础上，加上它往前数的第三个音（‘哆’），简单组合成1、2，这样弹奏起来就轻松多啦！”如此深入浅出的教学方式，让大家一听就懂，一学就会，记忆和弹奏都变得轻松了许多。

时光飞逝，转眼间，我们电子琴三（3）班三年的学习生涯即将画上句点，如今只剩下两节复习课了。这三年里，莫老师凭借丰富的教学经验，不断创新教学方法，在我们同学中收获了无数赞誉。她总是和颜悦色，面对大家反复出现的问题，始终保持着的耐心。这份温暖与耐心，就像一座坚固的桥梁，将师生的心紧紧相连。

除了莫老师，黄班长同样功不可没。他热情周到地为大家服务，从课程安排到日常事务，事事操心。在莫老师和黄班长的共同努力下，班级里处处洋溢着团结和谐的氛围，我们就像一个温暖的大家庭，彼此关爱，共同进步。

对于我们这些老年人来说，在这样温馨的环境中学习电子琴，收获的不仅仅是琴技。每一次手指在琴键上的起落，都锻炼了手部的灵活性，也为大脑注入了新的活力。悠扬的琴声，更是丰富了我们的精神世界，让生活充满乐趣，身心都得到了滋养。

班级里的同学们来自天南海北，年龄也各不相同，但在这里，地域和年龄的差异仿佛都消失了。大家为了共同的音乐梦想走到一起，在莫老师的悉心教导和黄班长的贴心服务下，秉持着“健康快乐第一”的理念，克服记忆力减退、精力有限等困难，坚持学习，在音乐之路上不断前行。

三年的学习即将结束，但我们的音乐之旅并未停止。接下来，大家将携手走进新的演奏班，继续相伴学习。相信在未来的日子里，我们依然能在莫老师的教学下从琴音中收获快乐，在师生彼此的陪伴中续写更多美好的故事。



昔宫今冀（李香荪 摄影）

美景
坐标

遇见最美的自己

形体、形象与礼仪班 金青

刚好，在2025年这个春的季里刚好，阳光染绿了新芽，风吹散了最后一丝寒意

刚好，你一转身，我就在你回眸之处温柔以待

刚好，“形体、形象与礼仪”课，在这充满希望的季节里萌芽一切的“刚好”成就无数的“美好”

没有早一步，也没有晚一步又是“刚好”，在慢慢变老的路上——一群志同道合、热爱生活的银发学子

聚集在“形体、形象与礼仪”班遇见了被时光温柔以待的自己……

课程从“色彩选择”到“服饰搭配”（丝巾妙用），让我们找到最适合自己的穿衣风格。使闲置的、压箱底的数载旧衣，经过合理的搭配重新唤醒。

通过“坐姿”“站姿”的指导和

“行走”姿态的训练，纠正了我们日常含胸驼背、骨盆前倾、随意瘫坐的不良习惯，一站一坐尽显优雅风姿。收腹、抬头、挺胸的行走练习，使我们的步伐稳健，姿态轻盈，每一步都走出阳光与自信。

“韵律操”（32步、64步）的锻炼，使我们身心充满活力。抬腿，伸臂间唤醒身体的每一个细胞，步履随着每一个节拍跳动，脸上都洋溢着快乐、自信、年轻的笑容，每一道皱纹都在诉说生命的欢愉……

感谢学校和健身养生系给我们提供了这么好的学习机会，感谢王璇璇老师用心指导和辛勤地付出，让我们在夕阳的路上，遇见最美的自己。



谜底：环秀山庄

立意：记叙游客观光的场景，隐藏在闹市的宁静之地——位于苏州景德路的环秀山庄，又名颐园，是古典园林的巅峰之作。诗谜是记叙游客观光场景及人文印象。

解析：

第一句：白玉无瑕是玉字去掉表示瑕疵的点余下“王”，一与个组为“不”，王、不想加是环，圆字的作用是提形提义，确定为“环”。

第二句：盈南又隐是把盈字南面方位的“皿”和“又”隐去只余“乃”字，枝头“木”加象形为月的一撇是“禾”，禾乃自然“秀”成。

第三句：前五个字的偏旁部首都是相同的“山”。

第四句：园景以假山为主、水池为辅，山水相依的奇巧佳境引人入胜，先到的游客文明谦和把视觉方便处让给后来者，字形理解即是人人离座扣合“庄”字。