

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7期 总173期
准印证号: S(2025)05000024 (内部资料 免费交流) 2025年11月05日

四秩芳华 万寿星晖

——苏州市老年大学热烈庆祝建校40周年



10月19日下午,“四秩芳华,万寿星晖”苏州市老年大学建校40周年大会暨师生文艺演出在江苏省苏州中学来秀坊剧场举办。各地嘉宾欢聚一堂,共同回首这40年的风雨历程,感受岁月的沧桑与变迁;老年学员们载歌载舞,共同庆祝这40年的丰硕成果,展望未来的美好与希望。苏州市委副书记、苏州市老龄工作委员会主任黄爱军,苏州市人民政府副市长刘博,苏州市人大常委会党组成员蔡绍刚,苏州市政协副主席周勤第等出席大会;出席大会的还有江苏省教育厅原副厅长、一级巡视员顾月华女士,江苏省老年大学协会会长管皎女士,苏州市老年大学校长王少东先生,苏州市政协原副主席、苏州市老年大学顾问陈振刚先生,苏州市老年大学原校长、苏州市老年大学名誉校长董宙宙先生,苏州市委组织部副部长、苏州市委老干部局局长翟克强先生,苏州市委教育工作委员会书记、苏州市教育局局长周志芳女士,苏州市民政局局长盛乐先生,苏州市人大教科文卫委员会主任陈燕颜女士,苏州市教育局副局长沙涛先生,江苏省老年大学协会办公室主任陈勇先生;还有苏州市老年大学历任校领导代表、教师代表、工作人员代表、学校全体班



长等。

王少东校长首先致辞。王校长指出,回顾学校发展历程,每一步跨越都离不开党和国家老龄工作方针政策的指引,离不开各级领导的关怀指导和远见卓识,离不开社会各界的关心支持,离不开学校历届领导和教职员工的努力奋斗。王校长表示:四十年逐梦前行,站在新的历史节点上,我们将按照习近平总书记“推进中国式现代化,为老年人幸福生活注入新内涵”指引的方向,锚定“高质量现代化老年大学”目标,勇担新时代老年教育使命。

苏州市委副书记、苏州市老龄工作委员会主任黄爱军讲了话。黄副书记给全体师生及校友致以校庆祝贺后表示,市委市政府将一如既往地重视和支持老年教育事业发展,加大政策扶持和投入力度,为老年大学的发展创造更好条件。希望市老年大学继往开来,勇于改革创新,在文化浸润中彰显特色,在科技赋能中提升质量,在服务社会中实现价值,真正建成全国一流的现代化老年大学。



现场,苏州市老年大学优秀学员、优秀教师和优秀教育工作者、老年教育工作突出贡献奖的代表接受颁奖。

苏州市老年大学建校40周年《万寿星晖》系列丛书首发,全市各老年大学负责人接受赠书。该丛书包括《苏州市老年大学志编纂资料辑录》《教育教学理论与实践文章汇编》《老年教育课题研究报告汇编》等9种,以此记录岁月履痕,感佩历届苏州市委市政府的远见卓识,致敬前辈先贤,感谢历任教职员为学校发展做出的贡献。

同时,“全国老年大学标准示范校”正式揭牌。全国老年大学标准示范校是中国老年大学协会在全国组织的按照国家标准评估的示范老年大学。首批全国老年大学标准示范校一共126所。苏州市老年大学于2024年7月高分通过中国老年大学协会组织的专家组的评估,荣获首批全国老年大学标准示范校称号。这是继2016年学校被评为全国示范老年大学后又一个最高荣誉,也是学校开展教育现代化建设取得的最新最突出的成就。

随后,师生文艺演出开始。

古筝表演班的古筝齐奏《欢乐的日子》以(下转第2版)



苏州市老年大学建校四十周年师生文艺演出现场。

(摄影 赵是杰)

《图说苏州市老年大学四十年(1985—2025年)》上线

为庆祝苏州市老年大学建校四十周年,展示学校办学四十年发展历程,《图说苏州市老年大学四十年(1985—2025年)》已在苏州市老年大学数字展示馆正式上线。《图说苏州市老年大学四十年(1985—2025年)》,采用展陈学

校历史照片的模式,按照编年体方式排列,记录了学校砥砺前行四十年的重大事件。

师生员工与校友可在学校仪门与九号楼智慧教室数字展示馆参观展览。

(综合办)

《万寿星晖》系列丛书首发

值此苏州市老年大学建校四十周年之际,由王少东担任主编,陶旭东、皇甫志新、徐祥宝任副主编的《万寿星晖》系列丛书印发。丛书包括《苏州市老年大学志编纂资料辑录》《教育教学理论与实践文章汇编》《老年教育课题研究报告汇编》《师



生诗文选》《万寿星晖·建校40周年纪念册》《万寿星晖·建校40周年贺信贺作集》《万寿星晖·建校40周年馆藏书画作品集》《万寿星晖·建校40周年师生书画作品集》《万寿星晖·建校40周年师生摄影与数字艺术作品集》。

丛书首卷《苏州市老年大学志编纂资料辑录》,以详实的史料再现四十年筚路蓝缕与创新突破,致敬一代代老年教育拓荒者的坚守。

《教育教学理论与实践文章汇

编》《老年教育课题研究报告汇编》,展现老年教育教学发展改革的探索步伐和成果,为中国老年教育提供了“苏州样本”。

《学校馆藏书画作品》展示当代苏州书画名家的部分作品,体现苏州作为中国历史文化名城的深厚底蕴。

《师生诗文选》《建校40周年纪念册》《建校40周年师生摄影与数字艺术作品集》内,您会读到建校40年为银发学员上好课的教师们留下的课后体会;您会遇见一大批银龄学员在写作、书画、摄影课程的学习中重拾创作激情,弥补青春年代的缺憾;在这里,年龄不是提升的门槛,学习能够赋予人生新的可能。

《建校40周年贺信贺作集》是中国老年大学协会、江苏省老年大学协会和全国60余所老年大学等在获知苏州市老年大学建校四十周年,纷纷寄来校庆贺信和书画贺作,体现我们同行之间数十年的深情厚谊,为此结集成册,留存纪念,并致谢意。

《万寿星晖》系列丛书是一曲献给所有支持者的感恩乐章。感谢历届苏州市委市政府的远见卓识,让“积极老龄观”从理念变为现实;致敬历任教职员以教育匠心化银发为锦缎;感恩学员们用求知热情铸就校园灵魂。特别感动于那些将学校所学反哺社会的银龄长者,坚持活跃在文化传承、科技助老、社区服务一线,证明老年教育既是个人生命的升华,更是社会进步的力量。

(《万寿星晖》系列丛书编委会综合办)

四秩芳华 万寿星晖

热烈庆祝苏州市老年大学建校四十周年

我校师生闪耀世界武术锦标赛

——5人斩获3金6银1铜



当武术界的“奥林匹克”遇上四十周年校庆的欢歌，苏州市老年大学在这个金秋十月书写了双倍的荣光。10月16日至20日，第十届世界传统武术锦标赛在四川乐山峨眉山市盛大举行，与此同时，苏州市老年大学从10月19日起同步开启建校40周年系列庆祝活动。载誉归来的5名师生带着在国际赛场斩获的10枚奖牌，为这场校庆盛典献上了最厚重的贺礼。

被誉为“武术界奥运会”的本届赛事吸引了来自54个国家和地区的5092名武林高手同台竞技，规模创历史之最，规格达国际之巅。国际武术联合会主席、国家体育总局局长高志丹亲临宣布开赛，四川省委副书记、省长施小琳等省市领导出席助阵。

在这场汇聚全球武林精英的盛会中，苏州市老年大学严大香老师携倪明娟、周建屏、孙鸽、林菊芳四名学员，

经层层严苛选拔脱颖而出，以代表江苏队征战赛场。恰逢母校四十华诞之喜，这支意气风发的“银发武者”队伍，怀揣着为校争光的特殊使命感昂首出征。历经多轮激烈角逐，最终斩获3个一等奖、6个二等奖、1个三等奖的佳绩，用国际赛场的亮眼战绩为江苏扬威、为苏州添彩，更向母校四十华诞献上了一份厚重而荣光的贺礼。

能够站上这一国际赛场，背后是严苛的选拔历程，她们凭借扎实的功底和稳定的发挥，通过多轮选拔，入选江苏队，代表苏州中老年武术爱好者踏上世界舞台，这份荣耀的背后是日复一日的刻苦训练与对武术文化的执着热爱。

作为团队中的“领头雁”，严大香老师展现出了卓越的竞技水平与深厚的武术底蕴。她在八卦刀项目中以行云流水的招式、刚柔并济的风格征

服全场评委，不仅斩获一等奖，更以绝对优势拿下该项目排名第1的佳绩；其陈式传统太极拳赛场，同样稳定发挥，将一等奖收入囊中，成为名副其实的“双冠王”。

各位学员亦不负众望，在各自项目中表现亮眼。

倪明娟，在八卦掌项目中力压群雄，摘得一等奖并位列项目第1；在武当太极剑项目中斩获二等奖；

孙鸽在42式太极剑与杨式40式太极拳两个项目中均展现出精湛技艺，收获两个二等奖；

周建屏在八卦掌和武当太极剑赛场发挥稳定，分别拿下两个二等奖；

林菊芳则在杨式40式太极拳中获得二等奖，在武当太极剑项目中收获三等奖。

5名师生齐心协力，用10枚奖牌的亮眼成绩，在世界舞台上展现了苏州

市老年大学武术爱好者的风采，更彰显了苏州传统武术文化的独特魅力。

从积极争取入奥资格到走进青奥会、世界运动会，武术正以“刚柔并济、文武交融”的特质打破文化壁垒。苏州市老年大学师生此次在世界传统武术锦标赛上的精彩表现，不仅是个人与团队的荣誉，更是中国老年群体传承武术文化、追求健康生活的生动写照。他们用行动证明，武术不分年龄，热爱永不褪色，这份对传统文化的坚守与传承，正是武术精神最动人的诠释。

本届世界传统武术锦标赛由国际武术联合会、国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会联合主办，四川省体育局与乐山市人民政府承办，是汇聚世界武术精粹的顶级平台。

(沈忱 养生健身系)

万寿宫艺术团时装班

华丽亮相于“运河情·江南韵”交流展示活动现场

苏州市老年大学万寿宫艺术团时装班的银龄学员在皇甫菊含老师指导下联手苏州优舞堂、江苏舞之韵舞蹈团应“运河情·江南韵 第五届大运河民族民间文化交流展示周暨2025苏州狮山市集艺术季”主办方的邀请，在10月15日至26日在狮山大剧院和苏州市公共文化中心剧院演出。

苏州市老年大学万寿宫艺术团时装

班的表演是作为苏州市代表团在交流展示活动开幕式上亮相的。苏州市老年大学万寿宫艺术团时装班的表演把人们带入江南山青，江南水秀，江南莲歌遍地走；苏州热情，苏州好客，苏州邀您天堂游氛围里。让人们真切看到大运河流过苏州，流过一年又一年的春种秋收，也流过一代又一代的辉煌成就。

该项交流展是由文化和旅游部全

国公共文化发展中心、苏州市文化广电和旅游局等五个部门主办，由大运河沿线省（市）文化馆（群众艺术馆）、苏州市公共文化中心（苏州市文化馆）、苏州高新区文化体育和旅游局等部门承办的，活动在线上线下同时举行。全国各地都有代表团参加演出。

(万寿宫艺术团)



(上接第1版)跳跃的音符，激起人们的期待，传给人们力量；舞蹈表演二(1)班的舞蹈《古韵新声》以灵动的身姿诠释古典与当代的交融，用变化的舞步引领银发共沐醉美夕阳；朗诵表演班的诗朗诵《我的大学》为人

们介绍了老年大学的校园生活，讲述了银发学员在老年大学里构建精神家园的点点滴滴；校太极拳社团的拳扇刀组合《太极组合表演》云卷云舒，动静相宜；刚柔相济，挥洒自如，给人带来身心和谐之美，诠释着东方哲学的大智慧；小提琴演奏班与小提琴高级班的小提琴联奏

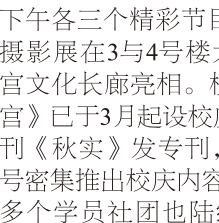
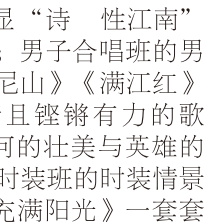


《红色经典》以激荡旋律唤起我们永不褪色的记忆，坚定不忘初心信心；芭蕾特色班的芭蕾舞《春天的花朵》以足尖勾勒春日的生机，用舞步引领人们进入繁花似锦的季节；昆曲班

的昆曲彩唱《牡丹亭·寻梦》选段《懒画眉》以一招一式及情绪细腻变化的美感，让人感受骨子里的雅致；舞蹈表演二(2)班的古典舞《能不忆江南》舞蹈节奏舒缓雅致，肢体线条柔美流畅，宛如江南水墨画般意境悠长，凸显“诗性江南”的美学特质；男子合唱班的男声合唱《莫尼山》《满江红》以充满深情且铿锵有力的歌声，唱响山河的壮美与英雄的气概；艺术团时装班的时装情景秀《我们的生活充满阳光》一套套



衣装，一个个造型，都在告诉人们生活的美好，银发的情调；中国舞提高一班的现代舞《大河行》以肢体语言，聚焦中华大地奔腾不息的大河所孕育的民族文化与精神脉络，展现中华民族的绵长历史与当代活力；



混声合唱班的混声大合唱《再做校园读书郎》《今朝》再次唱响重新谱曲的校歌，用高亢的歌声、磅礴的气势歌颂伟大的新时代，致敬不断攀登的人民。

据悉，10月20-24日，在学校万寿殿前平台有一周的师生文艺演出，每天上

下午各三个精彩节目。师生书画摄影展在3与4号楼大厅、万寿宫文化长廊亮相。校报《万寿宫》已于3月起设校庆专栏，校刊《秋实》发专刊，学校公众号密集推出校庆内容。学校二十多个学员社团也陆续举行特色分

明的主题活动。展示学校办学四十年发展历程的《图说苏州市老年大学四十年(1985-2025年)》在苏州市老年大学数字展示馆正式上线。

(综合办)

四秩芳华 万寿星晖

热烈庆祝苏州市老年大学建校四十周年



四秩芳华 万寿星晖

热烈庆祝苏州市老年大学建校四十周年

贺苏州市老年大学四十周年校庆

陈彦华

吴门烟水聚秋鸿，银发摠怀气象融。
古柏参天承雨露，苍颜焕彩傲霜风。
四旬翰墨香盈袖，万里云霞色满穹。
更喜宫楼添寿祉，弦歌一曲震寰中。

贺苏州市老年大学四十华诞

段文海

美景姑苏添别苑，苑逢不惑谱新篇。
琴棋书画时时有，歌舞诗文处处连。
花为勤栽开嫩蕊，人因好学变青年。
苍松白发交相映，瑰丽红霞正满天。

苏州老年大学四十周年咏怀

陈进先

杏坛银发续春秋，翰墨丹霞映玉楼。
书画琴棋添雅趣，拳操剑舞解闲愁。
三千弟子同窗乐，四十弦歌壮志酬。
莫道桑榆天色晚，诗中岁月竞风流。

苏州老年大学四十周年庆

冯玉虹

姑苏黄府四旬春，绛帐重开万寿新。
苍径晨风迎学子，朱门夕照送归人。
身随丝竹身何妙，心逐文章心更真。
三百年华天地换，桑榆未晚正精神。

赞苏州老年大学

何立明

万寿宫中翰墨香，古松鹤影映斜阳。
梅兰竹菊诗情远，书画琴棋雅韵长。
智乐碑前寻妙句，回廊石畔赋华章。
卅旬桃李春风满，白发同吟岁月康。

贺校庆

俞炳根

万寿宫前瑞霭垂，参天松柏展青枝。
玉阶雅室敲清韵，金殿瑶台起曼姿。
泼墨龙蛇云外走，挥毫鸾凤砚边驰。
黄门鹤发童心驻，桃李成蹊敬颂师。

贺校庆四秩

林铁琴

四秩清歌逸晚霞，轩窗庭院聚新花。
墨凝壁上诗承教，琴漾檐边韵绕衙。
霜鬓传经融岁月，冰心研卷惜年华。
今逢庆典欢欣日，师友盈堂共品茶。

校庆感怀

王斌

钟声阵阵唤村翁，昨日同窗复会东。
岁月半生磨剑骨，青春二度养诗瞳。
壮心岂叹眉须白，骚客犹争笔砚红。
幸有名师传烛火，晚芳庭里赞花工。

赞万寿宫老年大学

杜苏民

古殿高轩学子多，银龄岁月未蹉跎。
文章写就涂花鸟，诗赋吟成追蝶蛾。
托手弯腰云袖舞，含情亮嗓雪梅歌。
千才百艺书不尽，春雨秋风将梦磨。

四秩春秋系桑榆

何立红

旧殿留存数百年，夕阳学府续新篇。
先朝遗韵群芳咏，后辈承风万代传。
翰墨飘香盈几案，诗词溢彩润心田。
苍然岁月青春驻，再谱华章颂大千。

校园行

刘洪伍

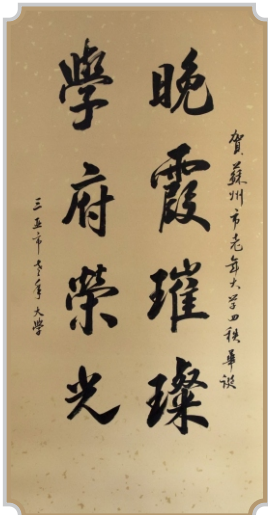
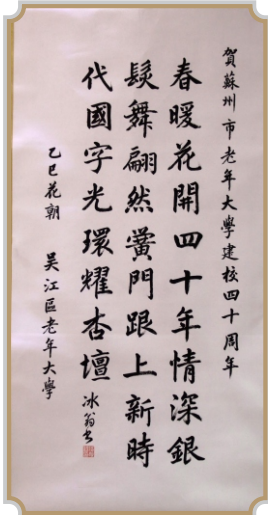
春风细细见无形，榆桂松樟格外青。
黛瓦粉墙移晚月，回廊曲径印晨星。
莺歌燕舞听琴阁，虎跃龙吟入画庭。
万寿新辉迎白发，千禧福地爱银龄。

四十年校庆感赋

李天霞

四秩韶光逐梦行，姑苏苑里晚霞明。
桑榆未老春风暖，桃李争妍白发荣。
墨海扬帆寻雅趣，诗田种月寄深情。
兰亭续笔薪传远，万寿星辉钟吕馨。

各地老年大学赠予的贺作选



（上接第4版）党恩》、《我的入党经历》、《我的档案工作情结》、《第一个教师节的回忆》、《自编草窝窠、草米窠》等等。《岁月如歌师生情长》真切叙述了曾在乡村中学任教的学生、相隔近四十年来苏探望我的激动场景及浓浓的师生情谊。《五十年的同学情》叙述了我的六六届中学同学间五十年始终保持的真情。2015年发表的《退休十年，时间都去哪儿了？》叙述了我退休十年丰富多彩的生活及人生感悟。老年大学将此文推荐给《姑苏晚报》，《姑苏晚报》后来予以发表。我于2022年、2023年先后参观第五届、第

六届进博会，我都写了观后感，均被刊登在《秋实》上。《42年后师生再相聚》真情记录了我任教的首届乡村中学师生相隔42年首次相聚的场景和激情。
每次旅游活动结束后，我都写些游记，记录旅游中的所见所闻、美好景色、人文景观，先后在校报校刊上发表的有《夏游大明山》、《台湾游》、《呼伦贝尔旅游见闻》、《西藏旅游的意外收获》、《秋游东方盐湖城》、《难忘的鄂尔多斯之旅》、《井冈山之旅的记忆》、《春日里走进平望古镇》、《秋游南通狼山》等等。

写作即是记叙生活，也是感叹人生；是脑力劳动，也是休闲，无功利的写作是自得其乐的。坐在电脑前，敲击着键盘，一字一句酝酿、斟酌完成一篇篇文章，享受写作的宁静，感受写作的乐趣，预防老年痴呆，写作已成为我生活的一种爱好。置身于犹如苏州刺绣中的双面绣、古典与现代交相辉映、传统与时尚相得益彰、环境优美、设施完备的老年大学，享用着老年人学习的好场所，我应珍惜有限的人生，好好地享受高品质生活，充满青春活力，老有所学，学有长进。我学习，我写作，我快乐，学习与写作同行。

四秩芳华 万寿星晖

热烈庆祝苏州市老年大学建校四十周年

乐龄人的精神家园

诗词赏析与写作班 朱莎



掐指算来，我在市老年大学已经当了二十多年不毕业的学生。这些年来在这所花木扶疏、红墙黛瓦的“万寿宫”里我结识朋友，学习知识，增长见识，精神生活由此丰富多彩。真正做到了老有所学，老有所乐。

刚退休时我很失落，离开了工作岗位，离开了同事朋友，虽然回到人称“天堂”的苏州，但认识的人很少，每天在家做饭洗衣，生活平淡无奇。幸而有朋友介绍我上了老年大学，开启了我的新生活。起先我还有点顾虑，在外地工作多年，回来人地生疏，在学校会不会孤单、落寞？为此，我报了声乐、舞蹈班，希望在轻松、活跃的课堂里结识朋友。

第一次踏进学校，我就喜欢上了这古色古香，富有姑苏园林色彩的校舍，老师同学态度和善，我放心了。当我坐在教室里跟着老师学唱歌时，仿佛又回到学生时代与同龄人一起高歌，感觉很愉快。相处一段时间，与同学们熟识了，便相约一起外出旅游，去名胜古迹、古镇村落，生活从此不寂寞。我们去得较多的是姑苏园林，周边山湖，走得越多，越感到苏州历史文化底蕴深厚、古典园林精美绝伦。几乎每走一个地方都有名人古迹：天平山的范仲淹、石湖的范成大、桃花坞的唐伯虎、冯埂上的冯梦龙……才明白，从古至今这片土地上有过无数文化精英、能工巧匠，他们写下不朽著作，描绘

锦绣山河，创建了精美园林。这一切，使原本爱玩、爱阅读、爱涂鸦的我萌发了写作欲望。于是，报名上“计算机基础”和“散文赏析写作”班。几年后，在老师的指导和同学的帮助下，我大致学会了使用电脑，开始学写随笔散文。幸运的是，我的小块文章被录用登载在校刊“秋实”，有的还在地方报刊上发表。朋友知道后说：“怎么以前没发现你有写作才能？”我说：“这是我在老年大学学的。”朋友羡慕不已。孩子们也说：“妈妈很棒。”我心里美滋滋的。

再后来，喜欢唐诗宋词的我又报名去上“诗词格律写作”班，听老师讲解诗词的“平仄”“韵律”“对仗”，这些对于从未学过拼音，文学基础较差的我，难度很大。开始只想听听课，进一步感受一下唐诗宋词的艺术魅力，没想到任课老师讲课那么认真、细致，由浅而深，使我慢慢接受、懂得了一些诗词格律知识，沉浸在阅读、欣赏、试写中，更爱上了古典诗词。几年来在老师的悉心教导下我学会了用诗词写下我的所见所闻、心得体会和生活中的喜怒哀乐。虽然我的用词、遣句还不够精练，还不能做到出口成章、笔下生花，但基本掌握了诗词格律，在诗词大赛中得过奖，成为了中华诗词协会、江苏诗词学会、沧浪诗社中的一员。这是我从前想都不敢想的。这一切应该归功于老年大学，归功于引导我们进入诗词之门的老师！

为了提高自己的诗词写作和鉴赏能力，如今我又报名参加“诗词赏析”班，聆听老师讲述历史上一个个诗人的人生历程，一首首诗词的“入境伫兴”和“写景抒情”，老师讲得声情并茂，我们听得入神，受益匪浅。

说实话，老年大学有很多学科是我喜爱的，但是，我只能选读其中一二，因为时间、精力有限。如今的我是老年大学散文写作小组“白云茶舍”和诗词格律写作小组“诗林七姐妹”成员之一，每天忙碌、快乐着，只感到时间不够用。

回顾这二十年，我卸下了人生职责、重担，把以前因工作、生活的忙碌而忽略了的许多人生乐趣一一找了回来，我的生活充实而愉快。我相信老年大学的学员们在万寿宫这片从前供奉皇帝，而今给予我们知识、友谊的乐土上和我一样收获着快乐、挥洒着才智。

感谢老年大学为我们乐龄人提供了继续学习的平台，让我们在知识的海洋中畅游，在友情的阳光下欢笑。感谢老年大学的老师们为我们传授各种各样的知识，为我们付出了心血和汗水！

让我们怀着一颗感恩的心，珍惜老年大学这所为我们传播知识，可以挑选自己喜欢的专业，且无所谓毕业的学校，继续在美丽的校园里学习、成长、收获，使我们的精神生活更加充实、更加丰富多彩！



我在老年大学学习与写作15年

我庆幸生活在接受终身教育的好时代，退休后能重拾书包到老年大学再学习，圆了大学梦，既学习新知识又练习写作，学习与写作相互依存，相互促进。

我在中学时学的是俄语，不懂英语一直是我的遗憾。2009年9月我报名参加苏州市老年大学英语班学习，正式成为老年大学的一名学员。我先从学习英语国际音标入门、英语口语入门，又学习《新时代老年大学英语教程》第一册、第二册，再学《老年出国英语会话》，连续学习六年半13个学期，直至结业。接着我又参加声乐、智能手机、中医养生、烹饪与营养、健身气功、古代文学、诗词格律与写作等课程学习，受益匪浅。15年的学习我有幸遇到了教学风格各异的老师，他们或是幽默、或是精彩、或是严谨、或是豪放、或是深邃……他们都能结合老年学员的特殊性及学科特点认真负责地传授知识，悉心教书。我也结识了不少老年朋友，彼此相互学习，结交友谊。我也有幸和我的老同学、老校友、老同事相聚在老年大学、共叙友情。

我是老三届，于1968年12月下乡插队务农，五年后上师范学校数学专业学习，毕业后一直在中学任教初中数学，写作并非本人的特长，好在中学时语文基础知识学得比较扎实。九十年代因参加中学高级教师职称的评定，其中硬杠子条件：必须要有发表的一定数量的论文，逼着我练习写作并投稿。高级职称评上了，我的写作热情被激发，此后写作耕耘不停。退休后我应邀在园区学校发挥余热，在参加老年大学各种课程学习的同时，我利用节假日、寒暑假坚持练笔写作，每篇文章都结合学习与生活实际，认真构思、选题用语、合理表述、反复修改，先后向老年大学校报校刊投稿50多篇，被刊登录用51篇。写作的题材较广，有记叙文、杂文、游记、论文、读书随笔、通讯报道等。

在英语班学习期间我先后写了《快乐学英语》、《60岁学英语》、《我在老年大学学英



校园秋色（摄影 卞莉莉）

语》、《说说我们英语班的那些事儿》、《老年大学英语班学习花絮》等。老年大学举办的各类征文活动我也积极参与，并多次获奖。2015年老年大学举办教育论文活动，我撰写了近6000字的论文《老年大学英语教学的实践与探索》。这篇论文我利用暑假花费了二个多月时间，先后修改数十次才定稿并投稿。论文先后以：（1）英语班学员的差异性是英语教学的特殊性；（2）英语课程及教材的设置是英语教学的基础；（3）英语师资的配备是英语教学的关键；（4）英语教学方法的改革是英语教学的根本；（5）班级的自主管理是英语教学的润滑剂等对老年大学英语教学进行了详尽的阐述。此论文获评二等奖，并发表在2016年3月校刊《秋实》上。2016年老年大学学员联合会举办首届“班长工作花絮”征文活动，我撰写的《记老年出国英语会话六（1）班结业仪式》荣获二等奖，并发表在2017年9月校刊《秋实》上。2021年《享受快乐幸福的每一天——说说我的幸福老年生活》被编入优秀作文汇编，并在《姑苏晚报》上发表。我还写了《烹饪与营养班里春意浓》、《为声乐六（1）班点赞》等报道，都先后刊登在校报校刊上。

我还写了不少叙述蹉跎岁月、人生经历的文章，如《永远铭记》（下转第3版）