

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8期 总174期

准印证号: S(2025)05000024 (内部资料 免费交流) 2025年12月01日



全市老年大学文艺展演在苏州开明大戏院举行。

(摄影 李香逊)

四季芳华 万寿星晖

——苏州市老年大学建校四十周年回望

在这座2500年历史的古城中，有一座历经300多年风雨沧桑，现仍较为完整的古殿大院，这就是相传三宫九观二十四坊中的三宫之一的苏州万寿宫。

万寿宫建于公元1717年（清康熙五十六年）是江苏巡抚吴存礼为全城官员举行皇帝生日朝贺大典而兴建的，故名万寿宫。

万寿宫从南到北分别有照壁、牌坊、宫门、仪门、正殿、东西配殿。殿宇宏伟，庭院深广，牌楼耸峙，石狮雄踞；从仪门到正殿有一条正道，上有篆书“寿”字，代表着万寿之意。

万寿宫历经风雨，几经枯荣，直到新中国建立后才赋予了新的使命。1951年，万寿宫改称苏州市人民文化宫。1980年，辟为苏州市青年宫。1985年，伴随着中国人口老龄化的发展趋势，苏州市老年大学应运而生。1987年，经全面修葺万寿宫划给市老干部局和老年大学使用。2002年，苏州市委市政府将老年教育纳入终身教育体系，把市老年大学发展纳入全市教育事业发展总体规划，万寿宫全部划归市老年大学用于办学，并将学校建设改造纳入政府实事工程。（下转第2版）

学校召开工作研讨会

2025—2026学年第一学期（秋季学期）工作研讨会近日在校举行。



会议首先认真学习了党的二十届四中全会精神和新制定的国家“十五五”规划，结合学校发展实际，深入分析当前严峻的人口老龄化发展形势和老年教育发展的机遇和挑战，对学校今后发展改革工作进行了热烈地讨论，提出了许多建设性意见和建议。

会上，校领导分别就所分管工作事项作了部署和说明，特别是对常规管理、课程设置、招生工作、教师建设、学员管理等工作进行了新的部署。根据当前老龄化发展趋势和老年教育的实际需求，学校决定从现在起取消招生对学员只能报3门课程的限制，鼓励学员进行丰富多彩的知识学习和终身教育。

王少东校长在最后讲话中，充分肯定今年庆祝学校建校40周年系列活动搞得非常成功，编辑了系列丛书，总结了40年的发展成果，精心组织了精彩纷呈的文艺演出，丰富了校园文化生活，扩大了学校的影响力，宣传工作成绩斐然。今后，学校要进一步巩固全国老年大学标准示范校创建成果，进一步提高教育质量和教育现代化水平，丰富和发展学校文化内涵，把学校办成全国最美的老年大学。

会议由常务副校长陶旭东主持。学校全体工作人员参加会议。（综合办）

全市老年大学文艺展演

在苏州开明大戏院举行

金秋送爽，艺韵飘香。由苏州市老年大学协会主办，中信银行苏州分行协办的2025年“中信银行杯”全市老年大学文艺展演于11月16日在苏州开明大戏院隆重举行。来自苏州各市、区老年大学和有关学校的500多名老年大学学员文艺爱好者带来了20多个优秀节目献演。苏州市老年大学协会会长皇甫志新、中信银行苏州分行零售银行部副总经理沈英在演出前致辞。

据介绍，本次展演以“礼赞新时代 银龄展风采”为主题，既是深入贯彻党的二十大精神、落实积极应对人口老龄化国

家战略的具体实践，也是苏州老年教育成果的集中展示，更是对“积极老龄化、健康老龄化”理念的生动诠释。目前，苏州60周岁以上常住老人已达265.58万，占常住人口的20.45%，但蓬勃发展的老年教育让“银发浪潮”化作了“活力浪潮”——从社区老年大学的“点单式”教学，到“家门口的老年大学”全覆盖，已经构建起多层次、广覆盖的老年教育体系，“老有所学、老有所乐、老有所为”已经成为苏州老年人的生活常态，“有作为、有进步、有快乐”正在成为新时代老年人积极追求的新目标。（下转第3版）

全国基层老年教育标准示范校 课题子课题结题会举行

由苏州市老年大学协会承担的中国老年大学协会《全国基层老年教育标准示范校创建与评价规范》课题分课题“学员管理”中的子课题“招生规模”结题会11月18日在吴江区盛泽镇老年大学举行。

《全国基层老年教育标准示范校创建与评价规范》课题是中国老年大学协会《全国老年大学标准示范校创建与评价规范》公布实施之后，又一项标准化建设的重要工作，旨在推动全国基层老年教育事业高质量发展。该课题有7个分

课题，其中江苏省老年大学协会承担“学员管理”分课题。“学员管理”又分5个子课题，分别是“招生管理、办学规模、日常服务、学习活动、社团管理”。今年3月份省老年大学协会在南通市老年大学召开课题开题会。根据江苏省老年大学协会课题组的分工，苏州市老年大学协会、吴江区老年大学负责分课题中的“办学规模”子课题研究，并邀请吴江太湖新城老年大学、吴江区盛泽镇老年大学组成课题组参与研究。经过几个月共同努

力，冒着酷暑炎热，课题组研究顺利完成研究任务，形成研究成果，得到了省老年大学协会领导和课题组专家的充分肯定。其中苏州市老年大学协会朱学标撰写的论文《办学规模在基层老年教育标准示范校学员管理中的地位与作用及优化策略》、吴江区盛泽镇老年大学《2025年春季办学规模情况综述》、吴江区太湖新城老年大学易平、钮烨烨的《太湖之畔夕阳红：太湖新城老年大学规模化办学

早知道

——下学期续费与插班报名几个时间节点

12月1日 发布《2025年春季缴费通告（含流程图）》。

12月6日~12月12日 新学期原班续费网上续费（微信支付）。网上续费开通时间：6号上午9:00。

12月8日~12月12日 新学期原班窗口续费。窗口续费时间：

上午8:30—11:00

下午13:00—15:30

（原班第二学期续费截止时间：12月12日15:30。）

12月8日 宣传介绍下学期新课程及招生说明。

12月13日~12月19日 网上插班缴费。网上缴费开通时间：13号上午9:00

12月15日~12月19日 窗口插班缴费。窗口缴费时间：

上午8:30—11:00

下午13:00—15:30

（窗口插班缴费截止时间：12月19日15:30。网上插班报名正常进行）

2026年3月9日 新学期开学。

扫描》等研究成果被编入江苏省老年大学协会编辑的《中国老年大学协会“全国基层老年教育标准示范校创建与评价规范”课题<学员管理>分课题研究工作报告》。

据了解，中国老年大学协会《全国老年大学标准示范校创建与评价规范》公布实施以后，经中国老年大学协会专家组评估验收，全国有126所省、市、区（县）级老年大学被授予首批全国老年大学标准

示范校。其中，苏州市老年大学、吴江区老年大学分别成为首批市级、区级全国老年大学标准示范校。明年中国老年大学协会将进行基层老年教育标准示范校的创建与评价工作。

（浩宇）



社团活动共相助 四十校庆万寿宫

建校 40 周年庆祝活动中，全校各社团以“展风采、庆华诞”为核心，凝心聚力、各展所长，交出了一份内容丰富、形式多样的精彩答卷。

学联会于 9 月开展新班长及班级骨干培训，征集 20 余篇班长工作体会文章，后续将汇编成册；志愿者总队吸纳 25 名年轻队员，表彰优秀队员，举行新队员入队仪式，流程严谨、氛围浓厚；苏州草书社与诗词协会联袂呈现的百米长卷气势恢宏，笔墨间流淌文化底蕴；篆隶书会积极开展“四品书法线上展”，社员们泼墨挥毫，书写由诗词协会会员创作的歌颂新中国成立 76 周年、建校 40 周年的诗词，活动气氛热烈；毛泽东书法研究会的书法作品展览助力校园文化；摄影学会的主题展览及精美画册极具观赏价值，定格校庆美好瞬间；艺术团

舞蹈队的《古韵新声》以肢体语言传递校园情怀，赢得阵阵掌声；混声合唱团、男生合唱团在省市赛事中屡获佳绩，歌声悠扬传校园；模特协会以优雅身姿，情景时装秀形式展现老年学员的精神风貌，身姿挺拔间彰显健康自信；太极拳社团在全国性比赛中勇夺多项大奖，尽显银龄风采；古筝协会、民乐协会、戏曲协会纷纷献上专场演出，丝竹声声、戏韵悠悠，丰富校园艺术生活；朗诵协会的品牌活动“五月的鲜花”走进老干部活动中心，精心策划并圆满开展纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年主题活动，以声情并茂的演绎重温历史记忆、传递爱国情怀，赢得现场一致赞誉；花卉盆景研究会精心打造主题花展，花草相映间为校庆增添盎然生机；儒学会围绕传统文化

主题开展分享交流，举办《我与老年大学共成长》活动，经典诵读、礼仪讲解等环节让传统文化在校园落地生根；写作研究会组织了校庆主题征文，92 篇优秀作品集结成册；影视评论协会聚焦红色经典影片，积极参与编写影视评论观后感和庆祝苏州市老年大学 40 年校庆的文稿；数字传媒创作协会则发挥技术优势，通过拍摄校庆短视频、制作电子纪念册等方式，用现代传媒手段记录校庆盛况，为校庆宣传增添新载体、新视角。

社团是丰富校园文化生活的重要力量，是老年学员展现自我、实现价值的重要平台，正是这些精彩纷呈的社团活动，让校园充满活力与温情。

（学工处）

（上接第 1 版）在古殿大院里举办老年大学这在全国并不多见，正所谓“古时旧皇宫 今朝新学堂”。

2005 年，苏州市委、市政府颁布《关于加快建设教育强市率先实现教育现代化的决定》，要求建立具有优质、均衡、开放特点的现代国民教育体系和终身教育体系，同年召开的全市老年教育工作会议出台《关于进一步加强老年教育工作的意见》，提出了加快推进老年教育事业发展的战略，要求以市老年大学为龙头全面推进全市老年大学现代化建设。

2008 年制定了《苏州市现代化老年大学办学标准和评估细则》，经评估验收学校顺利成为首批苏州市现代化老年大学，学校发展从此驶上了快车道开始了新征程。

2012 年，苏州市委市政府决策，将紧靠万寿宫的原轻工局机关大院全部划归市老年大学。市财政专项投入 1430 万元进行校舍建设，并列入政府实事工程。

2015 年市政府再拨 2400 万元购置学校周边房产及 2100 多平方米的地块全部划转学校用于办学。财政另拨 360 万元建设改造。

2020 年以来，市财政先后拨 1000 万元进行校舍扩建，万寿宫古建筑群修缮数字化校园和智慧教

室等建设，为现代化发展再注新活力。

名苑复旧观赢得佳客来胜地，堂庑存遗制好凭美景颂新天。经过多轮改造扩建，这座古殿大院发生了翻天覆地的变化，苏州市老年大学面貌焕然一新。学校现占地面积 21 亩，建筑面积 13000 平方米，设立 8 个教学系科，开设 32 个专业，159 门课程，361 个教学班，有 12000 名学员，每周来校学习学员超过 16000 人次。

穿越那扇门你会发现，东西形成两个世界，眼里出现两幅画面，美丽校园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，犹如苏州古典园林优美雅致。廊亭曼回移步换景，茂林修竹古木参天，令人心驰神往，流连忘返。

学校发展得到社会各方面的广泛赞誉，得到专家学者的充分肯定，学校现为首批江苏省示范老年大学，全国“五个十工程”地市级十大名校，首批全国示范老年大学，首批全国老年大学标准示范校，美丽校园已经成为苏州老年人的知识学园、生活乐园、精神家园。

古殿大院，中西合璧，古韵新声，夕阳圆梦。“不甘英年韶华逝 再做校园读书郎”，已经成为苏

州市老年大学万名学员的心声。

问渠那得清如许，为有源头活水来。

回顾发展历程，学校从无到有，从小到大，从服务单一对象到服务全社会，从单纯依靠政府财政办学到取得社会广泛支持，从注重硬件建设投入到注重文化内涵发展，从休闲娱乐型课程起步到形成完整的课程教学体系，从传统管理方式到实施现代科学管理模式，学校在教育现代化的目标指引下，顺应中国经济社会发展的时代要求，致力改革创新，破解发展难题，焕发青春活力，不断发展壮大，砥砺前行四十载，扬帆再起航。

风华四十载，逐梦向未来。

对未来苏州市老年大学的发展前景，王少东校长如是说：学校经过四十年的发展，实现了省内一流、全国领先的目标。下一个阶段的发展目标是，巩固拓展全国老年大学标准示范校的创建成果，坚持率先发展，创新发展，高质量发展，勇当新时代中国式老年教育现代化的先行军、排头兵，加快建设国内领先、国际知名的最美现代化老年大学。我们有这个信心！

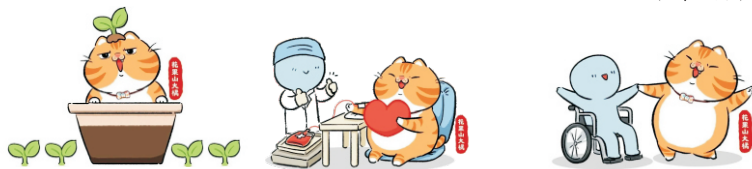
（该文系苏州市老年大学庆祝建校 40 周年宣传片的解说词）

万寿健康素养课堂 19

中国公民健康素养 66 条（2024 图文版）

4. 环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。
5. 无偿献血，助人利己。
6. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

（待续）



校
园
灯
谜

（蒋海波）

砥砺同心向上功，
西江月照画堂中。
双帆近影终无患，
皎皎金秋桂魄融。

（以上每句各猜一字，四字连起来组成苏州石湖行春桥畔景观。）

阅读分享会

《尘世间：明清笔记小说中的苏州城与人》

作者：简雄

简雄，祖籍宜兴，生于苏州。复旦大学毕业，获法学学士、工商管理硕士学位。现任苏州日报总编辑，高级记者。出版有《我心依旧》《文化如水》等书。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。

《尘世间：明清笔记小说中的苏州城与人》由古吴轩出版社于 2025 年 6 月出版。聚焦明清时期苏州城市生态与人文风貌，结合历史研究与现代解读，深入探讨苏州的城市面貌、民俗文化和社会互动，是这本书想告诉我们的。苏州是一个细节构成的城市，那些不常被聚光灯照亮的地方，有更多平民视角的小世界，一位在社会边缘挣扎的年轻士子，一段园林隐居的细腻描写，一种在日常中缓缓沉淀的江南审美，都被作者梳理出来。

为什么要写这样一本书？简雄认为，苏州在明清时期曾是世界顶级城市，人们了解的江南园林、昆曲、明四家、吴门四才子，以及引领时尚的苏工、苏作、苏意、苏样等已被世人知晓。这本书写的是那些对苏州有所了解却不太熟悉的故事，以明清笔记小说为基础，寻找没有进入正史的小人物，让苏州更立体，更贴近普通人。

这本书分为城市与人两个部分，城市与人不可分割，简雄选择的都是非常有趣的人。轻学术，讲故事，是作者写书的初衷。他还会延续这本书创作的路径，继续通过文史互证的方法，来写商人、小知识分子、基层官员，写生活中的贩夫走卒，因为他们也是历史的创造者。



银发反诈前哨

谨防电信诈骗

被骗后“四必做”：

1. 联系银行客服寻求补救措施，了解资金去向；
2. 及时拨打 110 报警；
3. 注意保存转账汇款凭证；
4. 冷静对待，保持身心健康、家庭和睦。





岁岁重阳，今又重阳

四秩芳华 万寿星辉
热烈庆祝苏州市老年大学建校四十周年

声乐提高一（3）班 杨卫东

沿着石阶慢慢走上去，便望见了那座飞檐斗拱的万寿宫。古殿静默，漆柱朱窗，仿佛一位慈祥的老者，阅尽了数百年苏州城的春秋。如今，它有了一个更温暖的名字——苏州市老年大学。官苑里的菊花开得正好，不是陶渊明东篱下那疏疏落落的几枝，而是热热闹闹的，一团团，一簇簇，泼泼洒洒，在秋阳下泛着金黄、浅紫的光泽。今日重阳，风里已带了十足的凉意，却吹不散这一片粲然，正如这古殿迎来它作为“学堂”的第四十个春秋，非但未显龙钟，反而愈发神采奕奕。

转过回廊，那歌声便从古老的梁柱间萦绕而来。是从当年的偏殿，如今的音乐教室飘下来的。我驻足细听，是那首熟悉的《夕阳红》。声音算不得如何专业，有些苍老，甚至略带沙哑，但那份从容与深情，却是任何技巧也难以企及的。“最美不过夕阳红，温馨又从容……”歌声像秋日暖阳里缓缓流淌的溪水，每一道波纹里，都藏着岁月的故事。我忽然想起王摩诘的句子来：“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。”那是一种古老的重阳心境；而此刻，这被歌声浸润的古殿里，没有异客的孤寂，只有相聚的温暖，是将那“倍思亲”的愁绪，化作了眼前人的笑语。

歌声的隔壁，是另一重天地。墨香，混着宣纸特有的草木气息，沉静地弥漫着，与古木的幽香融为一体。老人们立于案前，悬腕，运笔。那笔下，或许正写着“人生易老天难老”，但看他们的神情，哪有半分对“易老”的嗟叹？眉宇间是全然忘我的专注。一位白发长者将写好的字幅轻轻举起，上面是酣畅淋漓的四个大字：“万寿无疆”。他笑着对旁人说：“这万寿宫，如今是真的‘万寿’了，滋养着我们这些老骨头呢！”满室莞尔。是啊，这座刚刚获评“全国首批示范老年大学”的古老学府，不正以其最现代、最温暖的方式，延续着“万寿”最美好的寓意么？

园子中央，古殿下方的汉白玉广场上，又是另一番光景。几十位老人，一色的白衫，正打着太极。他们的动作齐整而舒缓，起手如云，转身若风，沉肩，坠肘，每一个式子都像被秋风洗过一般，圆融而饱满。古老的殿宇是他们的背景，飞檐划开蔚蓝的天际，他们静静地起承转合，仿佛与这三百年的历史、与这重阳的节气融为了一体。杜牧当年登高，叹道：“尘世难逢开口笑，菊花须插满头归。”而他们，无须将菊花插满头，这份在百年古殿中寻得的恬淡与安详，已是最好的佳节装饰，是生命在秋日里结出的最饱满

的果实。

我悄然离去，身后的歌声、墨香与太极的风姿，仿佛合成了一首无言的交响，在这座“示范”的学堂里回响。古人过重阳，是登高、饮酒、赏菊，带着些许对时光流逝的感伤；而今在万寿宫，我看到的却是一种崭新的注解。它不再是“佳节倍思亲”的愁绪，而是“桑榆未晚”的霞光满天。生命行至秋日，在这座承载着历史又焕发着新生的殿堂里，褪去了春的喧闹与夏的焦灼，收获的是一份被知识与艺术滋养着的、愈发醇厚与从容的幸福。岁岁重阳，今又重阳，今年的秋光，确乎比往年更加醉人了。



各地老年大学赠予的贺作选



评选校庆书法展有感

万寿宫书画院副秘书长 陈生甫

校庆40周年书画展征稿启事发出后，书画系师生积极参与，纷纷泼墨挥毫，或写或画十分踊跃。换届后的草书社尤为改观，富有生气，专门举办展览，展出前由两位中书协会员的老师对作品进行一一点评，肯定优点，并对一些作品提出修改重新书写意见，展品面貌焕然一新。校展评审就从展品中挑选为满意之作。篆隶书会和毛书会的作品也早作准备，事先筛选过，还有相当数量的自由投稿作品，均对其一一过目，从优选择。

由于展览场地受限，数量必须控制。一些优秀作品当然会上，而被选上之作未必一定完美，有的只是很勉强地通过，未被选上之作也不能说不完美只是名额有限。有的作品因有这样或那样的瑕疵，有诸多因素的缺憾很难评上。归结起来有以下种种原因：有的作品虽然写得颇好，但有错字、漏字，有的

字繁简混淆，如：里与裏、裹与裹、彩与采、捲与卷、髮与发、巳与已……；有的作品在落款上端写了录或採或集，署名下仍写错字，意思重复了；有的过分相信网络上的“百度”，只图省事而不查字典；有的草书在笔画上不到位，含混不清；有的在落款上诗句与词句搞不清；有的落款和用章位置不当，这些都属硬伤。须知正文内容可创作，可临写、可引用，但落款却须自行组织句子，安排位置，距离得当，字的大小都有讲究的。以上一些问题还需教师在课堂点评时提醒学员，避免不该出现的问题。还有一些老龄者年岁在90以上、甚至百岁老人之作当然应在选之列。作为评选者之一当然希望好作品都能评上，生怕挂一漏万，但也难免有疏漏之处，还请见谅。这次展览内容丰富、形式多样，富有新意，可视性强，大家可以前往观摩。

（上接第1版）据了解，苏州开明大戏院曾有着梅兰芳等艺术大师留下的历史印



记，今天的演出也是精彩纷呈：既有唱响《走向复兴》的时代强音，又有演绎江南韵味的苏州评弹；既有巧妙融合了服务与艺术的防诈骗小品《夕阳红防线》，又有道出我们每一位银发学子心声的诗朗诵《老有老的骄傲》；既有《再做校园读书郎》的那种自豪与骄傲，又有《大河行》《古韵今风》的壮美和豪迈。从民乐合奏到太极表演，从戏曲选段到时装展示，这些节目既有传统文化的厚重，又有现代艺术的活力，充分展现了我们苏州老年人的精神风貌和艺术情怀。

本次文艺展演得到了社会各界的鼎力支持。中信银行苏州分行作为苏州市老年大学协会长期合作单位，不仅为展演活动提供了有力保障，更通过特色节目传递了对老年群体的关心厚爱；开明

大戏院作为文旅融合新地标，以专业的服务为演出保驾护航。苏州各市区老年大学校长亲临现场观摩，关心文艺展演活动。这种多方联动，让苏州老年教育不断焕发新活力，增添新光彩。

不甘英年韶华逝，再做校园读书郎。舞台上的精彩呈现，成为苏州城市最动人的风景，成为新时代最亮丽的底色。

（浩宇）



谜底及解析：
1句一字素组合，双扣。
“同”的心部是上下结构的一、口，用“向”字的最上部一撇联结为：“石”，砥砺偏旁亦为“石”；
2句一用两个词牌方位组合：江的西面是三点水，月字明企，画堂二字正中“十”、“口”合成古，三部分合而为“湖”；
3句一两个象形船帆的扁口，用代表桅杆的一竖成“串”。终无患是强调患心不在了；
4句一古人对月亮有“桂魄”的美称，此中皎皎二字是强化月的存在和月的皎洁。

家园

苏州市老年大学是情感的港湾

京剧班 李志远

时光宛如一条奔腾不息的长河，悄无声息地流淌了四十载。在这悠悠岁月里，苏州市老年大学犹如一座知识的灯塔，照亮了无数老年人的晚年生活，如今它迎来了四十周年校庆。漫步在万寿宫这古老园林式的苏州老年大学的校园，仿佛能听见岁月的足音。四十年前，老年大学在时代的呼唤中诞生。那时，它或许只是一颗小小的种子，怀揣着为老年人提供学习、交流平台的梦想，在苏州这片充满人文气息的土地上扎根。从寥寥无几的学员到如今济济一堂的热闹景象；从单一的课程设置到涵盖文学、艺术、科学等多领域的丰富课程体系，老年大学在岁月的磨砺中不断成长、壮大。

这里是知识的殿堂。在这里，文学课程上，老人们在诗词的韵律中品味人生的酸甜苦辣，用文字记录着生活的点滴美好；绘画课堂内，他们用手中的画笔描绘着心中的五彩世界，从最初的生疏到后来的挥洒自如，每一幅画作都见证着他们的进步；音乐教室里，悠扬的歌声和乐器声交织在一起，弘扬国粹传承京剧，传统戏曲文化，仿佛是岁月的赞歌。老人们在这里如饥似渴地汲取知识，让自己的晚年生活充实而有意义。

老年大学这里更是情感的港湾。不同年龄、不同职业、不同背景的老人们相聚于此，他们因为共同的兴趣爱好走到一起。在课堂上，他们相互学习、相互帮助；在课余时间，一起谈天说地，分享着生活中的喜怒哀乐。他们在这里结交了志同道合的朋友，收获了珍贵的友谊。这份情谊，如同陈酿的美酒，越久越香。

老年大学的老师们，他们用自己的专业知识和耐心，为老人们打开了一扇扇通往新知识的大门。他们不仅传授知识，更给予老人们鼓励和支持，让老人们在学习的道路上充满信心。他们的辛勤付出，是老年大学不断发展的坚实后盾。

四十年来，苏州市老年大学培养出了一批又一批优秀的学员。他们中有在文学创作上崭露头角的作家，有在艺术领域大放异彩的艺术家，还有将所学知识运用到社区服务中的志愿者。他们用自己的行动证明，老年生活同样可以精彩无限，同样可以为社会贡献自己的力量。

站在这个特殊的节点上，回首苏州市老年大学的四十年历程，我看到的是一部充满希望、奋斗和收获的历史。它见证了老年人对知识的渴望、对生活的热爱，也见证了社会对老年群体的关爱和支持。

展望未来，我相信苏州市老年大学将继续秉承初心，不断创新发展。它将吸引更多的老年人走进校园，让更多的人在这里找到属于自己的乐趣和价值。像一颗璀璨的明珠，在苏州的大地上闪耀着更加耀眼的光芒，为老年教育事业书写更加辉煌的篇章。愿苏州市老年大学在未来的岁月里，桃李满天下，再创新辉煌！

筑梦

初识老年大学

英语口语班 王海波

四十年前，我还是一个不知丁董的毛头小伙子，听说苏州开办了老年大学，心想这个学校离我那么遥远，再说老了上个老年大学有啥意思。一晃四十年飞逝而过，今年二月当我退休时，我妻子鼓励我报名参加老年大学学习，我当即应允。为何我会如此爽快的答应我妻子的建议，源于我亲眼目睹我妻子从一个相机都不太会玩的人，通过参加老年大学摄影班的学习，通过自己努力，摄影水平日益提升，也取得了一定的成绩。目前正在申报中国摄影家协会会员。当然，成功的背后是艰辛的付出，记得有一次我们在纽约逛街，妻子被一幅巨幅广告吸引了，由于纽约第五大道车水马龙，来往车辆川流不息，为了拍摄最佳的效果，我陪着她足足等了一个小时，才拍到满意的镜头。一年365天，我妻子至少有200天在世界各地采风拍摄。看到妻子的成果，我毫不犹豫就报名参加了老年大学的学习。

当我第一次踏进老年大学，看到不少银发老人像孩子似的生怕迟到，都早早来到学校，同学之间欢声笑语，个个脸上都洋溢着幸福的笑容。我们每个人都会慢慢变老，但心态不

能老。岁月如歌，知识如酒。我们不要困囿于对老年生活的刻板想象，更不要随意否定老年人生活的可能性，其实老年生活时可以无限精彩的。莫道桑榆晚，为霞尚满天。老年人要老有所为，老有所乐。好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一。我们老年人可以知识和才艺（技能）将自己的皮囊充实起来，让自己优雅的老去。

我虽然是老年大学的新生，但通过两个多月的学习，使我对老年生活有了新的认识。原来，退休生活不是烧烧饭、接接小团那么简单。老年大学不但能满足老年人求知、求康、求乐、求友、求为等方面的欲望，还能使老年人精神上得到了慰藉，使老年人生活得到了乐趣，使老年人才艺得到了施展，使老年人朋友圈得到了扩大，使老年人跟上了时代的脚步。在老年大学里可以追寻年轻时未能实现的梦想，在老年大学里可以充分展示自己才能，在老年大学里可以学习自己喜欢的知识、才艺、技能，为自己的老年生活而增添色彩，为社会、为家庭贡献自己的智慧和力量。

王震寰書

晚晴



校园写生（摄影 姜蕾）

福地

这里成为我的精神乐园

钢琴一（5）班学员 王志惠

“苏州市老年大学”可谓是一所老牌大学，过去无论是工作还是生活，我时常要路过它的门口，而在我目睹它四十年风华正茂时，2023年的秋季，我踏进了它的校园，成了钢琴一（5）班的一名新学员。

第一次进入校园，在志愿者的指引下，我随着学友们匆匆的步伐，走进了安静有序的校园。这座经典的园林式校园魅力无穷，我感受到了学友们的身上显现出的蓬勃朝气。我进入宽敞整洁的教室，教室里摆放着的每一台钢琴都在迎接它的新学员的到来。这美丽的校园，齐全的教学设施，这现代化式老年大学，新时代的老年教育，我坐在琴凳上，手摸着琴键，体验到了一份来自政府和各级领导对我们的关爱！

第一堂课，我们的老师叫郭徐成彦，是位漂亮的女老师。她从第一个琴键开始教起，耐心且有方法，用我们容易理解的教学语言，抓住老年人特点授课，对我们这些零基础的学员不厌其烦。课后还对本堂课的作业录视频发到我们班级微信群，让我们上课听得到、摸得着，下课后看得见示范，听得见正确的琴声。她的教学实力强，讲课扎实，这种教学水准杠杠的。我感到惊讶，这种优质的教师，我们的学校是如何寻寻觅觅来给到我们授课的，真是服了！

是服了！

第一回环视校园，当课间休息时，我迫不及待地对学

地 对 学

校的环境熟悉了一番，每栋教

学楼都有编号，每门学

科排布得满满当当，

校园内还张贴着年

度“教室科目日

程一览表”，楼

号、教学内容、

上课时间等信息

一览无遗，便于大

家了解和掌握，给我

们的学习提供了源源不

断的资源，满足了

我们学习的需

求。这所我们家

门口的学校，像

磁铁一样吸引着

众多的我，给了我

们能继续学习、提

升自己的机会和乐趣，

幸福并快乐着！



这份幸福与快乐，我感恩于生活在这个时代；感恩于政府长期的关怀；感恩于四十年来学校领导为办好学的责任担当；感恩于老师们因材施教的过硬专业知识；感恩于热心的志愿者们默默的付出。正是他们的共同努力和辛勤耕耘，才让我们这些学员真真切切地感受到了求知不断无论年龄，趣味无穷无关年纪，天天求新越来越年轻。正是他们以求新为追求目标，才让我们的学校如此有生机和活力，奏出了一曲多彩的交响曲！

现在我的学习进入了第二个学期，我们班级的学友们在课间，常常会把自己练习钢琴的方法和一些体会分享给大家，学友还会把自己的钢琴作业发到班级微信群，让老师批改作业，老师的点评也帮助了其他学友找到自己学习不足的地方，让大家得到了借鉴，起到了取长补短的效果。这种学习氛围它将成为我学习的动力以及和学友们交流的精神乐园。

我庆幸我拥有了这份宝贵的财富，我的赞美借用一首歌的歌词所唱的那样来表达：“在这安安静静黄昏，谁弹起叮叮咚咚的琴，把我牵牵挂挂的询问，托付给飘飘扬扬的云……”

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