

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2期 总168期

准印证号: S(2025)05000024 (内部资料 免费交流) 2025年3月28日

苏州市老年大学召开春季学期工作会议,为学期的各项工作谋篇布局。会议指出,

2025年既是收官“十四五”、谋划“十五五”关键之年,也是教育强国建设全面推进之年,同时恰逢苏州市老年大学建校四十周年。学校将秉持“积极老龄观,健康老龄化”理念,坚持“文化养老、智慧助老、服务惠老”目标,积极适应时代发展、科技进步、社会需求和生源结构变化的新形势。在教育教学工作方面,学校将全面深化课程改革。按照上新原有课程、开发新兴课程、提升特色课程、培育品牌课程、探索实践课程思路,推动课程建设。鼓励教师探索“五有一多”教学方式,全面提升教育质量。同时,进一步优化课程设置,推陈出新,各系秋季学期开发1-2门新课程,并加强招生宣传。此外,深化教育信息化建设,配合做好网上老年大学课程推荐和录制工作,发挥智慧教室功能。同时,学校还将进一步加强常规管理工作,重视师资队伍、班长队伍、志愿者队伍建设,落实听课、巡课制度,加强班长队伍管理,开展优秀学员评选。规范社团建设,发挥社团自我管理作用,组织社团参加各类活动。做好教学设施设备维护,完成校园维护和资产清理工作,并加强后勤管理。

会议强调,今年是学校建校40周年校庆,将以校庆为契机,进一步推进学校现代

谋划与要求

化发展。为迎接建校四十周年,上半年学校将做好各项准备工作,包括出版一套纪念丛书,筹备文艺演出等。在教学工作上,以更高标准开展教学,满足老年学员需求。

接下来的教师培训会议上,学校提出了教师要注重自我提升,教师要不断学习和更新自己的知识,关注本学科和本专业领域的最新发展动态,以便能给学员传授最新、最实用的知识。教师要进一步熟练掌握现代化教学设备的操作,充分利用AI技术进行辅助教学,改变教与学的方式。教师要积极参与课程开发,优化完善优势课程,改造完善薄弱课程等。教师要积极参与教材建设,开设的每一门课都必须有相应的高质量教材(自编或选好已出版的老年大学通识与专业教材)或讲义。教师要不断地更新优化完善讲义,开发适老化校本教材。学校鼓励教师将成熟的自编校本教材通过出版方式进行推广。学校将教师所编教材推荐参加全国或全省的评优政策。教师要积极参与教学研究活动,规范备课、上课,严格实施实践教学,做到教学“五认真”和“四要九做到”。

苏州市老年大学已蓄势待发,广大师生员工正以饱满的热情和切实的行动,推动老年教育事业迈向新高度,实现老年教育高质量发展,建设全国最美的现代化老年大学,助力教育强国建设。

(综合办)



3月13日,沈阳市教育局调研团莅临我校考察交流。(综合办)

在信息技术日新月异的今天,各类诈骗的手段愈发复杂多变,而老年人群体,由于信息获取渠道的相对有限和防范意识的相对薄弱,不幸成为了诈骗分子的“猎物”。为了提升老年人的防骗意识,确保他们的财产安全,苏州市老年大学与中信银行苏州分行联合创作脍炙人口的反诈歌舞。

学员们用欢快的舞步、优美的歌声,生动演绎常见诈骗手段及应对方法,如“多留心多求证,筑牢安全防线,儿女沟通别迟疑”等编排的歌词,朗朗上口又深入人心。

三月的姑苏城浸润在绵绵细雨中,苏州市老年大学排练厅内却涌动着别样春潮。一群身着素雅旗袍的“绣娘”随着改编版《三月里的小雨》的旋律翩然起舞。

“三月里的小雨,淅沥沥沥沥,丝丝细雨绣出春意。网络里的美丽,甜蜜蜜蜜蜜蜜,誓要将你骗到底……绣娘用巧手护着朝夕,一针一线,去带我分辨,分辨这世界的忠与奸……”在苏州老年大学的排练厅里,这群平均年龄65岁的学员正以歌舞为媒,将反诈知识编织成动人的艺术语言,将传统文化与当代反诈智慧细细缝合。从聆听金融讲座的学员,到如今



自编自导反诈歌舞的传播者,老年大学的学员们正用银发智慧守护更多同龄人的幸福晚年。

歌曲主题明确,既突出了苏绣的美,又传达反诈的重要性,再搭配婀娜多姿的舞蹈,很好展现了中老年人曼妙的舞姿。排练过程中,不少学员主动贡献亲身经历。这些源自生活的艺术表达,让原本枯燥的安全守则变得鲜活可感。当我们排练歌舞时,经过的路人们跟着旋律打拍子、记歌词的场景,更坚定了大家传播反诈知识的决心。

此次反诈歌舞不仅是一次艺术创作,更是金融知识普及的新尝试。后续,这支由银发学员原创的反诈歌舞将走出排练厅,成为流动的公益课堂。从被动受教到主动传播,我们用实际行动证明:夕阳红的智慧与热情,同样能为社会筑起温暖的反诈屏障。正如绣娘手中的丝线,我们正用艺术的力量,将安全与美好细细织进更多老年人的生活画卷。

(转自中国老年大学协会,有修改 照片提供 学工处)

简讯

1、3月14日,我校学工处率二十多个社团负责人赴镇江市老年大学学习交流。(学工处)

2、3月12日,银校联手,江苏银行苏州支行与我校合作进行反诈教育,江苏银行苏州支行派专员为部分老龄学员面对面传授了金融防骗的方法。(综合处)

3、3月6日,学校召开了主题为“激发社团活力 展示银龄风采”苏州市老年大学社团工作交流会。(学工处)

4、三月是纪念毛泽东“向雷锋同志学习”题词发表的日子。校志愿者总队举行“学雷锋 志愿红”苏州市老年大学志愿者总队学雷锋主题活动”。(学工处)

5、近期,我校与开明戏院特别策划了一场“百年校园百年剧院手连手”的专场演出——戏曲协会会员在开明大戏院为戏迷朋友送上了主题为“传承经典 夕阳风采”的戏曲汇演。(学工处)

我校与中信银行携手,以苏绣之名,舞动反诈春风

万寿宫 我心仪的老年大学

在城市的喧嚣与繁华之中,有一处宁静而充满活力的地方,那便是万寿宫——我心仪的老年大学。

万寿宫,这座承载着历史与文化底蕴的古建筑,如今已成为了老年人追求知识、丰富生活的精神家园。当我第一次踏入这片圣地,就被它那独特的氛围所吸引。

走进万寿宫,古色古香的建筑风格让人仿佛穿越回了过去。朱红色的门窗、飞檐斗拱,无不展现着传统建筑的魅力。庭院中的花草树木,在阳光的照耀下,显得生机勃勃,为这座古老的建筑增添了几分灵动与温馨。

在这里,老年朋友们可以根据自己的兴趣爱好选择各种各样的课程。书法教室里,墨香四溢,老人们屏气凝神,挥毫泼墨,一笔一划都展现着他们对书法艺术的热爱与执着;绘画课堂上,五彩斑斓的颜料在画布上跳跃,老人们用画笔描绘出心中的美好世界,每一幅作品都饱含着他们对生活的热情与向往;音乐室中,悠扬的歌声和动听的乐器演奏交织在一起,仿佛一场盛大的音乐会,让人陶醉其中。

除了丰富的课程,万寿宫还经常举办各种文化活动。诗词朗诵会让老人们在经典诗词中感受中华文化的博大精深;戏曲表演让他们领略传统艺术的魅力;而健康

讲座则为老人们提供了科学的养生知识和保健方法。

在万寿宫,我结识了许多志同道合的老年朋友。他们有的曾经是辛勤耕耘的教师,有的是为国家建设贡献力量的工人。如今,他们虽然已经步入老年,但依然保持着对生活的热爱和对知识的渴望。我们一起学习、交流、分享,互相鼓励、支持。在这里,没有年龄的界限,只有对生活的追求和对梦想的坚持。

记得有一次,学校组织了一场文艺汇演。大家齐心协力,精心准备。在舞台上,老年学员们展现出了非凡的风采,他们的笑容如阳光般灿烂,他们的表演赢得了台下观众的阵阵掌声。那一刻,我深深地感受到了万寿宫给大家的快乐和自信。

万寿宫不仅是学习的场所,更是心灵的寄托之所。在这里,退休老人们摆脱了孤独和寂寞,找到了属于自己的精彩人生。它让老年人的晚年生活变得丰富多彩,充满了希望和活力。

我心仪的万寿宫,它就像一颗璀璨的明珠,在岁月的长河中闪耀着独特的光芒。它为老年人搭建了一个学习、交流、展示的平台,让他们在晚年依然能够不断进步、不断成长。我相信,在万寿宫的陪伴下,老年朋友们的生活会更加幸福、更加美好。

(校友 叶在壮)

跟着总书记学习二十大报告 | 依靠顽强斗争打开事业发展新天地

【编者按】道阻且长，行则将至。习近平总书记在党的二十大报告中阐述了新时代新征程中国共产党的使命任务，强调前进道路上必须牢牢把握的“五项重大原则”——坚持和加强党的全面领导、坚持中国特色社会主义道路、坚持以人民为中心的发展思想、坚持深化改革开放、坚持发扬斗争精神。

党的十八大以来，总书记发表过很多与“五项重大原则”相关的重要论述。习近平总书记在党的二十大报告中指出：“增强全党全国各族人民的志气、骨气、底气，

不信邪、不怕鬼、不怕压，知难而进、迎难而上，统筹发展和安全，全力战胜前进道路上各种困难和挑战，依靠顽强斗争打开事业发展新天地。”

敢于斗争、敢于胜利，是党和人民不可战胜的强大精神力量。习近平总书记十分重视领导干部斗争精神的培养，多次强调领导干部要“保持斗争精神、增强斗争本领”，这里梳理总书记相关重要论述，与您一起学习。

（转自央视网）



跟着总书记学习二十大报告

坚持和加强党的全面领导 坚持中国特色社会主义道路
坚持以人民为中心的发展思想 坚持深化改革开放 坚持发扬斗争精神

万寿思政课堂 20

发扬斗争精神

面对新形势新挑战，要发扬斗争精神，既要敢于斗争，又要善于斗争，在事关中国特色社会主义前途命运的大是大非问题上坚定不移，在改革发展稳定工作中敢于碰硬，在全面从严治党的斗争中敢于动硬，在维护国家核心利益上敢于针锋相对，在困难面前不退缩，在挑战面前不退缩，不拿原则做交易，不在任何压力下吞下损害中华民族根本利益的苦果。

——2016年12月26日，习近平在十八届中央政治局民主生活会上的讲话

发扬斗争精神

斗争精神、斗争本领，不是与生俱来的。领导干部要经受严格的思想淬炼、政治历练、实践锻炼，在复杂严峻的斗争中经风雨、见世面、壮筋骨，真正锻造成为烈火真金。要学懂弄通做实党的创新理论，掌握马克思主义立场观点方法，夯实敢于斗争、善于斗争的思想根基，理论上清醒，政治上才能坚定，斗争起来才有底气、才有力量。

——2019年9月3日，习近平在2019年秋季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上的讲话

发扬斗争精神

要培养斗争精神，始终保持共产党人敢于斗争的风骨、气节、操守、胆魄。要增强斗争本领，科学预见形势发展的未来走势、蕴藏其中的机遇和挑战、有利因素和不利因素，透过现象看本质，抓好战略谋划，牢牢掌握斗争主动权。要有组织、有计划地把干部放到重大斗争一线去真枪真刀磨砺，强弱项、补短板，学真本领，练真功夫。

——2018年12月25日，习近平在十九届中央政治局民主生活会上的讲话

发扬斗争精神

我们讲的斗争，不是为了斗争而斗争，也不是为了己私利而斗争，而是为了实现人民对美好生活的向往、实现中华民族伟大复兴知重负重、苦干实干、攻坚克难。衡量党员、干部有没有斗争精神、是不是敢于担当，就要看面对大是大非敢不敢亮剑、面对矛盾敢不敢迎难而上、面对危机敢不敢挺身而出、面对失误敢不敢承担责任、面对歪风邪气敢不敢坚决斗争。

——2020年1月8日，习近平在“不忘初心、牢记使命”主题教育总结大会上的讲话

发扬斗争精神

年轻干部要自觉加强斗争历练，在斗争中学会斗争，在斗争中成长提高，努力成为敢于斗争、善于斗争的勇士。要坚定斗争意志，不屈不挠、一往无前，决不能碰到一点挫折就畏缩不前，一遇到困难就打退堂鼓。要善斗争、会斗争，提升见微知著的能力，透过现象看本质，准确识变、科学应变、主动求变，洞察先机、趋利避害。

——2021年3月1日，习近平在2021年春季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上的讲话

发扬斗争精神

加强实践锻炼、专业训练，注重在重大斗争中磨砺干部，增强干部推动高质量发展本领、服务群众本领、防范化解风险本领。加强干部斗争精神和斗争本领养成，着力增强防风险、迎挑战、抗打压能力，带头担当作为，做到平常时候看得出来、关键时刻站得出来、危难关头豁得出来。

——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

发扬斗争精神

防范化解重大风险，需要有充沛顽强的斗争精神。领导干部要敢于担当、敢于斗争，保持斗争精神、增强斗争本领，年轻干部要到重大斗争中去真刀真枪干。各级领导班子和领导干部要加强斗争历练，增强斗争本领，永葆斗争精神，以“踏平坎坷成大道，斗罢艰险又出发”的顽强意志，应对好每一场重大风险挑战，切实把改革发展稳定各项工作做实做好。

——2019年1月21日，习近平在省部级主要领导干部坚持底线思维着力防范化解重大风险专题研讨班开班式上的讲话

发扬斗争精神

担当和斗争是一种精神，最需要的是无私的品格和无畏的勇气。无私者无畏，无畏者才能担当、能斗争。担当和斗争是一种责任，敢于负责才叫真担当、真斗争。党员干部特别是领导干部要发扬历史主动精神，在机遇面前主动出击，不犹豫、不观望；在困难面前迎难而上，不推诿、不逃避；在风险面前积极应对，不畏缩、不躲闪。担当和斗争是一种格局，坚持局部服从全局、自觉为大局担当更为可贵。

——2022年3月1日，习近平在2022年春季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上的讲话

发扬斗争精神

中华民族伟大复兴，绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的，实现伟大梦想必须进行伟大斗争。在前进道路上我们面临的风险考验只会越来越复杂，甚至会遇到难以想象的惊涛骇浪。我们面临的各种斗争不是短期的而是长期的，至少要伴随我们实现第二个百年奋斗目标全过程。

——2019年9月3日，习近平在2019年秋季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上的讲话

银发反诈前哨

谨防电信诈骗

六个一律

- 1、只要一谈到银行卡，一律挂掉；
- 2、只要一谈到中奖了一律挂掉；
- 3、只要一谈到“电话转接公检法”的，一律挂掉；
- 4、所有短信，让我点击链接的，一律挂掉；
- 5、微信不认识的人发来的链接，一律不点；
- 6、一提到“安全账户”的一律是诈骗。

阅读分享会

《吃吃白相相》

2025年1月 四川文艺出版社出版

作者：张建平、郅峰 推荐人：薛招娣

张建平是中国散文学会会员，江苏省作家协会会员。郅峰笔名介生是江苏省书法家协会会员、江苏省美术家协会会员、江苏省作家协会会员。

《吃吃白相相》是一部融合饮食与人文情怀的散文集，作者以江浙民俗为根基，引领读者穿梭于舌尖上的记忆与人生百态之间。从街头巷尾的小吃摊到高档精致的餐厅，从家常便饭到异国料理，每一种食物都被赋予了新的生命，它不仅是满足口腹之欲的载体，更是人间烟火中斑斓多彩的文化符号。

全书共九章，分别为：米面江湖、汤司令、荤头荤脑、轧闹猛、寻味江南、能喝一杯无、我策三十六、白相人、我亦是行人。两位作者从江浙一带的民俗经验出发，把笔触延伸到相关饮食的方方面面，全方位扫描人间烟火的种种趣闻乐事，运用个性化的语言，对各地美食所见所闻，作了精细的描摹，同时揭示提炼味觉上的感悟体验、氛围营造、审美联想、哲学启示。在林林总总的美食随笔中追求个人品性的独特性，从日常饮食的角度，探索人生之旅的丰富多样性，具有较高的文学价值和趣味性。

万寿健康素养课堂15

老年人的健康要注意些什么呢？

（续上期）

17

合理用药

用药需严格遵守医嘱，掌握适应证、禁忌证，避免重复用药、多重用药。不滥用抗生素、镇静睡眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心药等。不轻易采用“秘方”、“偏方”、“验方”、“新药”、“洋药”等。用药期间出现不良反应可暂时停药，及时就诊。



18

定期体检

老年人每年至少做1次体检，积极参与由政府 and 大型医院等组织的普查，高度重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号，一旦发现异常应当去肿瘤专科医院就诊，发现癌症要去正规医院接受规范化治疗。早发现、早干预慢性疾病，采取有效干预措施，降低疾病风险。保存完整病例资料。

小时候只要有书读，我就感到很快活。现在老了还有书读，我真的感到很幸福！

我是英语二（4）班的学生，这里的老师和同学给我留下了深刻的印象。

英语老师白莲忠是一个非常好的老师。我感谢他对我们的认真付出，我们年纪大了，记忆力减退了，但白老师不厌其烦地一遍又一遍地讲解，直到我们弄懂为止。白老师一心为大家，却忘了自己！有时，我看到他非常疲劳的样子，但只要一上课，就精神抖擞，浑身都是劲，从不偷懒，他时而领读课文，时而讲解语法，时而回答同学们提出的问题。上课之余，白老师还把所教课文朗读视频发到班级群里，让同学们回家复读。我欣赏他对英语的执着追求，他常常学习英语小视频，不断提升自己的水平。他为人宽容大度，善解人意。他既是我们的老师，也是我们的朋友。有时他会带领学生一起出去游玩，如：游玩石湖、尹山湖、天池山、上方山……，一边游玩，还一边讲故事，拍照片，是我们免费的摄影师。

我们有这样一位和蔼可亲的老师，还有一群热爱英语学习的学生。我们班学习气氛浓，出勤率

高。

同学们在课后，会根据老师上课讲的句型内容，自己造句，如周苏、周丽、沈润英、程锐、吴丽华、彭映红等同学，有的造五句，有的造十句，有的更多，发到学习群里，互相学习，互相帮助，互相促进。有的同学把英语小视频发到群里，供大家参考学习；崔晓梅是一位非常优秀的学员。她上课认真记笔记，课后朗读小程序，评分优秀。每天很早就来了，课前就做好了准备，反复朗读英语单词和句子，老师上课时，她的反应比较快，老师说的意思她马上就能用一个单词表达出来；新同学吴祚厚，是我们大家学习的榜样，也学习特别认真，每次上课，很早就来了；为了加强记忆，每次老师上完课以后，都把每课重要的单词和句子打印出来，让白老师审阅、检查有没有错；他还把自己的学习讲义分给我们。更有些零基础的同学，刻苦学习，已经能朗读英语小短文了。这样的优秀学员，我真佩服！下定决心好好学习。

我们现在年龄大了，但我们心不老。我们在学习英语的路上，越活越年轻，越活越有劲，越活越快乐！

我们
一起学英语

英语二（4）班 顾秀华

清晨，当学员们到校上课，总有一群热心人早早地已经在校门口迎接学友们刷卡入校，他们是校园里的志愿者们，口中还不忘关照“慢点，不要着急”，遇到雨天，他们会格外仔细观察入校的学友有什么需要帮助的。

我们钢琴一（5）班的傅文雅学友就是一位热心人，她是校园的志愿者，每次上课她总是早上第一个到教室，先把门窗打开通风，然后到校门口为大家服务，她默默地为大家做着举手之劳的“小事”。他们这群学校的志愿者中，有2008年入校学习，并做了志愿者，也有的几年前到校学习就做了志愿者的。当我们走进打理得干净整洁的教室，或者看

校园里的
热心人

钢琴班 王志惠

到教室里张贴的温馨提示，都是志愿者们尽自己所能乐于奉献、奉献友爱、互助进步的一颗爱心。我们在校园里学习的同时，也收获了一份他们的风采，看到了校园内一道靓丽的风景，因为有了他们，让我们的校园更加美丽。

作为一名新学员，从我踏进校园开始学习的时候，那典雅的园林式校园和学校为我们提供的高质量多元化的学习需求、具有雄厚教学水准的师资、乐于为大家服务的志愿者、充满朝气的学友们，都深深地吸引了我，在这样的家门口的学校学习，我乐在其中！



快乐学习是一种境界。在苏州市老年大学寻觅非物质文化遗产班里，快乐学习是一个常态。经常会有笑声从这个班级的门缝和窗户飞出。

今天的剪纸体验课，更是让学员们回到了童年，童心、童真、童趣全都写在了脸上。

“哎呀，我怎么折叠不出这个角啊”？

“老师，到我们这儿来指导一下啦”！

“不好！我居然把燕子的头给剪了”，于是笑得前仰后合。

作业顺利完成了，开心地笑；做坏了，也觉得好笑，怎么会做成这样？反正，教室里热闹非凡，像幼儿园的小朋友在搞活动一样，没有片刻的宁静。只是把老师给忙坏了。已是立冬后的天气了，看把他急的汗流满面。

剪纸，也叫刻纸，是中国传统文化中的一颗璀璨明珠，有着悠久的历史和丰富的内涵。它起源于汉代，历经数千年的发展，已经成为中国民间艺术的重要代表。在节日庆典、婚丧嫁娶、乔迁新居等场合，剪纸都扮演着重要的角色。人

快乐学习

子心

英语提高班 邓可人

课后，我主动与学哥、学姐交流，他们惊讶于我对细节的观察。我也从他们新颖的视角中获得启发。然而，学习的过程并非一帆风顺，记忆力大不如从前，新知识消化起来比年轻时慢了许多。在学习英语时，我强记每一个单词、每一个短句。我知道，学习英语需要语言环境，还需要改变母语思维。当我买东西时，强迫自己先用英文告诉自己这是什么；当遇到外国游客问路时，也大胆地边比划边用学到的英语交流，我努力将书本知识与亲身实践相结合。这种独特的学习方式，让我获益匪浅，常常在课堂上能提出独特的见解，赢得了老师和同学们的赞赏与尊重。

现在的我，每天依然会早起，但不再是赶着上班，而是怀着期待的心情准备去上课。书包里装着的不仅是书本，更有一颗年轻的心。重返校园，让我获得了知识，更重要的是让我找到了新的人生价值，让余生充满朝气。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，对于我而言，退休后是新生活的开始。

重返校园

一次偶然的的机会，我路过万寿宫的苏州市老年大学，初升的太阳把校园照得一片金黄。看到三五成群的和我年岁相仿的银发长者，有的背着书包，有的抱着书本，脸上洋溢着求知的渴望走进校园。那一刻，我内心深处沉睡已久的求学欲望被唤醒了。年少时因一场始料未及的“文革”，导致了我早早地离开了学校，留下了很大的遗憾，此刻我有强烈的冲动：我要重返校园！

开学的那天，我兴高采烈地背着书包，脚步轻盈地走进校园，一种令人激动的亲切感油然而生，目及之处绿树成荫，庄严的殿宇金碧辉煌，整洁宽敞的教室，更是令人赏心悦目。我挺着腰板，在第一排坐下，翻开崭新的课本，开始了我梦寐以求的英语课程学习。

画堂春·游灵岩山

艳阳高照接云峰，灵岩山耸重重。茂林修竹入苍穹，缥缈仙踪。旧苑荒台犹在，春秋吴越朦胧。馆娃宫畔觅音容，往事尘封。

（季锦云）

相见欢

校园春意正浓，兴冲冲。
学府迎来学子，喜重逢。
歌嘹亮，舞欢畅，乐声融。
莫道桑榆已晚，霞穹。

（刘啸虎）

校园灯谜

（蒋海波）

函谷关前水草排，
石头城外百花开。
盼君南岳期君见，
万户星临月影徊。

（以上每句各猜一字，四字连起来组成苏州拙政园里的一个景点。谜底见第4版）



923路公交车到达向阳桥南站。车门打开，“免费卡”、“免费卡”……，一群老年人鱼贯而入，纷纷找到自己的座位，等我刷完卡已经座无虚席了。我拉住走道上的抓手，环视了一下车厢：满头银发、额角上布满皱纹的老人大约占有三分之二。见此景况，不禁心生感慨：我国确实进入老龄化社会啊！我也是这银龄大军中的一员呀！

老年人如何养老？用何种方式养老？这是摆在我们老年人面前的一道必答题。

坐在公交车上，我正走在自己的养老路上。

我是苏州老年大学行书基础班的学员。任课的余永忠老师，是一位淳朴善良的老人。余老师教我们临摹米芾的《蜀素帖》，并把自己临摹的样本投射到黑板的屏幕上，让学员们仔细观察运笔的走势，体会字体的架构。在余老师的悉心辅导下，我的书法水平有了明显进步。近几年来，我都受邀到相城经开区、南亚花园社区等单位给居民写春联，吸引了许多居民纷纷前来观赏，顺便带回他们喜欢的春联。我也觉得特别有成就感，好像完成了一项光荣使命，实现了自己的人生价值。

“白云茶舍”是苏州老年大学写作研究会的一个文学社团。舍友们轮值发文，相互切磋，取长补短，共同提高。在茶舍里，我虚心向舍友们学习，勤奋练习写作。截至目前，我已在苏州老年大学校刊《秋实》、校报《万寿宫》以及《姑苏夕阳红》等刊

物上发表多篇散文，在文学创作上迈出了可喜的一步。

古人云：“积财千万无过读书。”“至乐莫过读书。”每星期我都要抽出一定时间到家门口的图书馆——苏州图书馆北馆读书。面对浩如烟海的图书和五花八门的报纸杂志，如何读才能收到较好的效果呢？我采取读摘要、读博览的方法，撷英取华，聚精汇萃，驰骋于书的海洋，游之泳之而心宽，翱之翔之而意闲。我还到苏州博物馆观看文物，欣赏字画，心情感到非常愉悦。

上有天堂，下有苏杭。我和老伴时常走出家门，游览苏州名胜，欣赏美丽风光。来苏州后，我们多次去拙政园、狮子林，观赏亭台水榭，奇花异石。乘坐游轮，领略大运河的旖旎风光。去穹窿山步履乾隆御道，俯瞰太湖浩渺。到沙家浜参观抗日事迹展览，接受爱国主义教育。我还积极参与社区活动，了解当地民风民俗，如南亚花园社区举办中秋节制作月饼、七夕节夫妻插花篮等活动，我都亲临现场，享受节日带来的快乐。

综上所述，这就是我的养老之路，我把它称之为“文化养老”，是相对于居家物质赡养的一种养老方式。它弥补了我青春期，乃至中年奋斗期的种种遗憾。现在我的生活态度更加积极乐观，精神生活变得更加充实开阔。你说，这种养老之路，我何乐而不走下去呢？

诗词格律与写作班 王景云



有好多次，在去杭州的路上，汽车驶过一个地方，公路边牌子赫然写着三个字“良渚村”。

这不是赫赫有名的良渚遗址吗，心中刚刚一阵激动，汽车就呼啸而过了。

今天，我终于站在了这个向往已久的神圣的土地上了。

应该说这是个公园了，但又与一般公园不同。芦苇，田野，湿地，草青，水绿。没想到这地方如此空旷如此大。

一个雕像在眼前。他是谁？1936年，中国大地还饱受战火的摧残，在杭州良渚一个名叫施昕更的年轻人的考古发掘，掀开了良渚遗址的一角。

到2019年良渚古城遗址申遗成功。这一刻，全世界的目光都投向良渚。5000年前，中华文明的璀璨正是从这里开始。在良渚申遗成功之前，世界上普遍认为我们只有三千年文明，是远远短于古埃及，古希腊的。

这个地方好大啊，观光车要靠十几站，才能把这些遗址看完。它被称为“最古老的杭州”，有四个紫禁城那么大。

良渚遗址一瞥

散文赏析与写作班 刘婉英

它有着中国最早的宫城，中国最早的三重城市格局，世界最早的防洪水坝系统，比大禹治水还早了一千年……

它的出土器物包括玉器、陶器、石器、漆器、竹木器、骨角器等，数量达1万多件。

而最令世人惊艳的则是良渚王城、良渚水坝、反山瑶山遗址，莫角山大型宫殿基址。

在蓝天白云，清水河塘间，我们乘坐观光车过了一站又一站。四周的田园风情就是一幅幅画，这是城市中一片安静的净土。良渚么，本来的意思就是“美丽的水中小洲”。

而神秘的良渚还有更多的秘密等待人们去发现，相信随着考古的推进，夏朝存在的证据也会进一步被发现，那么中国文明将会更加的完善和多样。

夕阳西下，回眸一望，景点已经无人，只见大片大片的芦苇在夕照下随风摇曳，空旷的近乎神秘，面对着远古的王陵遗迹，突然心中冒出一句李白的忆秦娥：西风残照，汉家陵阙。

这是一幅怎样的写照啊，无以言说。



快乐的童年（贡丽华 摄）

穹窿望远

登高极目揽苍天，薄暮寒云断复连。
千古悠悠多少事，浮沉万顷五湖烟。

（杨革）

鹭起雄郡

穿云白鹭过楼头，活水满城天地幽。
宝马香轮行翠盖，鱼虾丰美是苏州。

（陈彦华）

谜底：涵碧山房

立意：取材于动画片中永合元气的道家老子出关故事，结合江苏省不可移动文物——涵碧山房天然景致。

解析：

第一句：句子后面的“水”补足前面的函字，使之成为“涵”；此中“草”为闲字，用末尾的排字消除了。

第二句：百花开是百字被花开，诗里的“花”用作动词 将“百”拆为“一”、“白”，加上城外的“土”和开头的“石”，完美组合为“碧”。

第三句：盼君与期君见是希望见但并未见到，句中只为突出南岳的方位字“山”。

第四句：月影徘徊是夜景之衬托；万户星临则明示万、户这两个字素外加星的象形“·”组成“房”字。



在江南的烟雨深处，苏帮菜带着吴侬软语的娇媚与灵秀，诉说着千年的故事。苏帮菜是苏州文化的味觉诗篇，而它的灵魂，则在于对时令的精妙把握。

“非遗”课上，胡建国老师说，对孔子的“不时不食”，行业中有两种解读。一是，不到“饭点”不可食；二是，季节没到，食材还不成熟不可食。其实，强调的都是饮食健康。我们苏州人从老祖宗起，就把它升华为按时令安排饮食，并逐步演绎成今天的苏州饮食文化。

春日的苏州，是一幅生机勃勃的画卷。当第一缕春风拂过太湖，岸边的芦苇荡中，螺蛳开始肥美起来。苏州人深知“明前螺蛳赛吃鹅”的道理，此时的螺蛳，肉质鲜嫩，营养丰富。将螺蛳与咸肉一同炖煮，那鲜美的滋味，仿佛是春天的序曲。而到了清明时节，苏州人的餐桌上少不了青团。艾草的汁液与糯米粉交融，包裹着香甜的豆沙馅儿，外皮清香软糯，豆沙馅甜而不腻，咬上一口，便是整个春天的气息在



子心

口中弥漫。

夏日的苏州，是一首热情洋溢的乐章。荷叶粉蒸肉，是夏日里的一道经典。鲜肉与荷叶的完美结合，肥而不腻，入口即化，带着荷叶的清香和糯米的软糯，仿佛将夏日的荷塘搬上了餐桌。而一碗枫镇大面，更是消暑解乏的佳品。以鸡鸭、蹄、肉骨、虾子、香菇等十几种原料熬制的汤底，鲜美无比。加入酒酿，使汤汁更添一份清甜。搭配上爆鱼、虾仁、肉丝、鸡丝等丰富浇头，每一口都是对夏日的热爱。

秋日的苏州，是一幅金黄斑斓的油画。鸡头米，苏州人对芡实的俗称，也是百姓心目中的水八

仙第一名。苏州的鸡头米，软糯鲜甜，最朴实无华的做法是清煮，最后加点糖、撒上桂花，便是秋天的甜蜜。而阳澄湖的大闸蟹，更是秋日的主角。公蟹膏黏、母蟹黄多，入口鲜美，回味甘甜。除了清蒸，还有秃黄油、蟹粉小笼、酥皮蟹等多种吃法，让苏州的秋天被这小螃蟹承包。

冬日的苏州，是一首温暖人心的诗篇。酱方肉，苏州人冬季的最爱。肥瘦相间的五花肉，经过精心烹制，肥肉爽滑不腻，瘦肉香而滋润，满口余香。而冬酿酒，则是冬至时节的必备。桂花冬酿入口，甜润的酒香、清新的米香、浓郁的桂花香，在唇齿间回味，能让人魂牵梦绕一整年。

苏帮菜，不仅仅是食物，它是对苏州历史的见证，是对水乡文化的传承。在现代社会的快节奏中，苏帮菜的坚守与创新，如同一曲悠扬的评弹，在时代的浪潮中继续吟唱着属于苏州的味道传奇，让那非遗的韵味，永远飘香在人间天堂。