

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4期 总170期
准印证号: S(2025)05000024 (内部资料 免费交流) 2025年6月03日



“银龄映晚霞 艺韵暖社区”志愿者总队赴新狮新苑慰问演出后合影 (王培宁摄)

携手同行共进 创建平安校园 倡议书

亲爱的老师们、同学们:

苏州市老年大学是全国老年大学标准示范校,是老年朋友争做有作为、有进步、有快乐的新时代的“三有”长者的幸福乐园。为进一步配合学校加强校园常规管理,我们倡议:

一、强化“平安校园”理念

校园是学员学习知识的家园,全校师生必须坚持安全第一,建设平安校园,全体师生要认真执行学校关于本人刷卡入校的规定。守好校园安全的第一道防线。

二、把守“平安校园”大门

“平安校园”建设中重点在校门,焦点在守护。志愿者要坚持原则,坚持以理服人,坚持执行学校规章制度。“人人为我、我为人人”,师生要主动配合志愿者做好安全防护工作。

三、共同建设“平安校园”

遵守规章制度,坚持安全第一。师生进出校门要缓慢通行,机动车要礼让行人。进出教室和上下楼梯井然有序。安全使用设备设施,注意用电用水安全。健身器材要根据自身状况合理使用。学员集体外出活动必须登记报备,教师组织学员外出采风、创作、开展实践活动,均要提前向学校报备。严格遵守学校《校园安全须知》的有关规定,确保人生安全。

苏州市老年大学志愿者总队 苏州市老年大学学员联合会

响应书

看到学校志愿者总队、学联会发出《携手同行共进 创建平安校园》的倡议书,我班全体学员一致认为,平安校园是老年朋友快乐学习、幸福生活的平台,我们混声合唱班坚决拥护倡议书内容,并以实际行动积极响应号召。现结合班级特点,作出如下承诺:

一、强化安全意识,争做平安践行者

1. 严格遵守学校安全管理制度,尊重并服从“门岗管理”人员指挥,按上课时间“刷卡”进入校门,支持强化入校“门岗管理”。(下转第3版)

响应书

创建和谐校园 平安同行

全校师生们:

在学校志愿者总队、学员联合会关于创建平安校园的倡议下,诗词格律与写作班全体学员积极响应携手共进,为创建平安校园的号召,为确保校园平安,师生安全,维护良好的学习环境,我们承诺如下:

一、严格遵守校园安全管理制度

1. 坚持刷卡入校,配合门岗管理,不轻信、不传播关于“闸机撤销”“校门开放”等不实传言。(下转第3版)

响应书

从自身做起 共建平安和谐校园

作为苏州市老年大学的学员,我们既是“老有所学、老有所乐”的践行者,也是“老有所为”的示范者。平安校园的建设离不开每一位学员的参与和支持。

在此,我们老年大学诗词协会积极响应学校志愿者总队、学联会发出的《携手同行共进 创建平安校园》倡议书,从自身做起,以安全为本,以和谐为愿,共同守护我们温馨的学习家园。

一、平安校园,从“我”做起 (下转第3版)

简讯

1、建校40周年即将来临,全体古筝教学班的师生,以展示教学成果的形式在5月23日(周五)上午举办了“筝声赋诗韵、弦动舞翩跹、清音共长歌”献礼校庆的专题活动。该活动以“渔舟唱晚”、“战台风”、“梁祝”、“我爱我的祖国”等10首经典曲目为载体,在古筝的丝弦间穿梭千年时空——从烟雨江南到澎湃江河,从儿女情长到家国情怀,每一缕琴音都是文化的胎记,每一段旋律都是时代的脉动。营造了琴弦传雅韵、古今共知音的古筝音乐效果。(苏州市老年大学古筝艺术研习协会)

2、为弘扬中华民族优秀传统文化,传承端午节的历史内涵,由市老年大学、姑苏区全民阅读促进会、姑苏区戏剧曲艺家协会、苏州广电老骥朗诵沙龙主办;市老年大学朗诵表演班、苏州芷兰读书会承办的“浓情端午·诗意姑苏”端午诗会,于5月23日下午在市老年大学5号楼演艺厅举办。

本次诗会通过朗诵经典诗篇、表演传统节目等形式,展现端午节的文化魅力。活动亮点包括:经典诗篇朗诵:《端午忠魂》《屈原丰碑》《千古悲歌》等经典诗篇将由市朗诵协会会员、芷兰读书会成员以及老年大学朗诵表演学员班师生倾情演绎;昆曲《游园惊梦》、舞蹈《放灯行》等特色节目将为诗会增添别样情趣。文史学者郑文斌与现场观众互动,感受“吴地端午习俗”。

诗会缅怀屈原的爱国精神,感受传统文化的独特魅力,增进校内外朗诵爱好者之间的文化交流与情感共鸣,让端午节的文化内涵在新时代得以传承与弘扬。

(市老年大学朗诵表演班)

3、5月13日下午,苏州市老(下转第3版)



苏州市老年大学1985-1995年间照片

1985年首届开学典礼



领导参观书画展

1986年建校一周年庆祝大会



书画课电化教学

1987年建校两周年校庆暨首届毕业典礼



张友聚校长亲自为学员讲课

校领导与工作同志研究工作



钢琴教室



跟着总书记学习二十大报告 | 高质量发展是首要任务

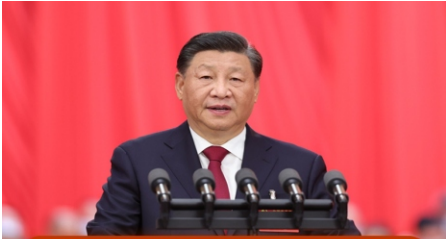
【编者按】习近平总书记在党的二十大报告中强调，“高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务”。

发展是党执政兴国的第一要务。没有坚实的物质技术基础，就不可能全面建成社会主义现代化强国。党的二十大报告对新时代新征程推动高质量发展作出一系列战略部署——构建高水平社会主义市场经济体制，建设现代化产业体系，全面推进乡村振

兴，促进区域协调发展，推进高水平对外开放。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央提出并贯彻新发展理念，推动构建新发展格局，实施供给侧结构性改革，着力推进高质量发展。央视网《天天学习》特推出长图解，邀您一起从总书记讲话中理解高质量发展的深刻要义。

(转自央视网)



跟着总书记学习二十大报告

高质量发展是首要任务

高质量发展

我国经济已由高速增长阶段转向高质量发展阶段，正处在转变发展方式、优化经济结构、转换增长动力的攻关期，建设现代化经济体系是跨越关口的迫切要求和我国发展的战略目标。

——2017年10月18日，习近平在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告

高质量发展

制造业高质量发展是我国经济高质量发展的重中之重，建设社会主义现代化强国、发展壮大实体经济，都离不开制造业，要在推动产业优化升级上继续下功夫。只有创新才能自强、才能争先，要坚定不移走自主创新道路，把创新发展主动权牢牢掌握在自己手中。

——2021年4月26日，习近平在广西考察时的讲话

高质量发展

我们要坚持以推动高质量发展为主题，把实施扩大内需战略同深化供给侧结构性改革有机结合起来，增强国内大循环内生动力和可靠性，提升国际循环质量和水平，加快建设现代化经济体系，着力提高全要素生产率，着力提升产业链供应链韧性和安全水平，着力推进城乡融合和区域协调发展，推动经济实现质的有效提升和量的合理增长。

——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

高质量发展

高质量发展不只是一个经济要求，而是对经济社会发展方方面面的总要求；不是只对经济发达地区的要求，而是所有地区发展都必须贯彻的要求；不是一时一地的要求，而是必须长期坚持的要求。各地区要结合实际情况，因地制宜、扬长补短，走出适合本地区实际的高质量发展之路。

——2021年3月7日，习近平在参加十三届全国人大四次会议青海代表团审议时的讲话

高质量发展

要坚持在发展中保障和改善民生，把推动高质量发展放在首位，为人民提高受教育程度、增强发展能力创造更加普惠公平的条件，提升全社会人力资本和专业技能，提高就业创业能力，增强致富本领。要防止社会阶层固化，畅通向上流动通道，给更多人创造致富机会，形成人人参与的发展环境，避免“内卷”、“躺平”。

——2021年8月17日，习近平在中央财经委员会第十次会议上的讲话

高质量发展

推动高质量发展，首先要完整、准确、全面贯彻新发展理念。新发展理念和高质量发展是内在统一的，高质量发展就是体现新发展理念的发展。要坚持系统观念，找准在服务和融入构建新发展格局中的定位，优化提升产业结构，加快推动数字产业化、产业数字化。要加大创新支持力度，优化创新生态环境，激发创新创造活力。

——2021年3月25日，习近平在听取福建省委和省政府工作汇报时的讲话

高质量发展

推动经济高质量发展，要把重点放在推动产业结构转型升级上，把实体经济做实做强做优。要立足优势、挖掘潜力、扬长补短，努力改变传统产业多新兴产业少、低端产业多高端产业少、资源型产业多高附加值产业少、劳动密集型产业多资本科技密集型产业少的状况，构建多元发展、多极支撑的现代产业新体系，形成优势互补、结构合理、创新驱动、区域协调、城乡一体的发展新格局。

——2018年3月5日，习近平在参加十三届全国人大一次会议内蒙古代表团审议时的讲话

高质量发展

敢为天下先是战胜风险挑战、实现高质量发展特别需要弘扬的品质。大疫当前，百业艰难，但危中有机，唯创新者胜。企业家要做创新发展的探索者、组织者、引领者，勇于推动生产组织创新、技术创新、市场创新，重视技术研发和人力资本投入，有效调动员工创造力，努力把企业打造成为强大的创新主体，在困境中实现凤凰涅槃、浴火重生。

——2020年7月21日，习近平在企业家座谈会上的讲话



银发反诈前哨

谨防电信诈骗

转账前“四必问”

- 1、我为什么要转账？
- 2、我认识对方吗，是否需要核实确认？
- 3、我是否会落入诈骗的陷阱？
- 4、我是否应该向警方咨询？

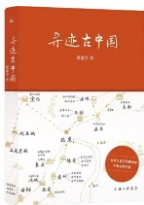
校园灯谜

(蒋海波)

几多思虑耗心思，
北岳风情六月奇。
城际同心人举荐，
须先随景赏游诗。

(每句各猜一字，四字组合起来是苏州名胜景点。谜底与解题思路见第4版)

阅读分享会



《寻迹古中国》

作者：翟德芳 推荐人：薛招娣

翟德芳，曾先后担任知识出版社、香港中华书局、生活·读书·新知三联书店等出版机构的总编辑。《寻迹古中国》上海三联书店2025年1月出版。

《寻迹古中国》是一次追寻古老足迹的旅程，更是一场心灵与历史的对话。作者基于自己的考古学理论基础和丰富的文物知识，行走于北部中国。他不仅准确解读了考古发现背后的历史信息，还以生动有趣的笔触，将这些复杂的历史知识转化为普通读者易于接受和理解的内容。同时，作者提供了详细的访古路线图，可供读者按图索骥。

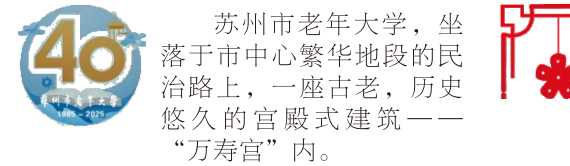
万寿健康素养课堂17

中国公民健康素养66条（2024图文版）

为了适应和满足当前群众日益增长的健康需求，国家卫生健康委修订并发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》（简称“健康素养66条”）。让我们一起来学习新版“健康素养66条”，提升健康知识和技能，践行健康生活方式，做自己健康的第一责任人。

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。

(待续)



苏州市老年大学，坐落于市中心繁华地段的民治路上，一座古老，历史悠久的宫殿式建筑——“万寿宫”内。

“万寿宫”是清朝康熙年间所建，是皇帝的行宫和平时官员接圣旨的地方。解放后，成为了“人民文化宫”，举办各类大型活动和展览，北京故宫的文物也曾在此展出过呢。到1985年，作为苏州市老年大学的校址，至今已走过了四十个年头。回顾四十年来，一批批离退休的老同志，进入老年大学学习，既充实了自己的退休生活，学习到许多新知识，又能交到志同道合的新朋友，互相切磋，互相学习，互相帮助，更丰富了自己的晚年生活，真是有益身心健康的大好事。

“万寿宫”这个昔日属于皇家的宫殿，使得苏州市老年大学增添了一丝神秘感，老年人能进入“万寿宫”学习，岂不是一桩更为惬意的事吗！

苏州老年大学门前，雕刻着“万寿宫”三字的牌坊，大气，端庄，前面摆放着各种鲜花，竞相开放。牌坊对面，还有黄色墙体的皇宫照壁，更衬托出这座宫殿的古老文化气质。大门两侧，有一对石狮伫立，见证着历史的沧桑变迁和时代的快速发展。

“万寿宫”现有三进大殿，朝南落北。走进苏州市老年大学，一股古朴、静谧的文化气息扑面而来。主干道是花岗石块铺就，旁边青砖竖砌（为了防滑，有的地方铺上防滑垫），通向最高处的“万寿殿”和两侧偏殿。两进大殿的开阔院落内，栽满了各种古树名木，各类花草。有一百九十年的树龄的虬劲柏树，盘旋冲天；有七八十年的造形优美的塔形雪松；有一百一十年的苍老的腊梅，还有许多几十年的银杏，红枫，石榴，桂花……不胜枚举。都在向人们诉说着历史的故事。主道旁的路由各色鹅卵石拼砌出各种图案，点缀着丛丛花木，通向东西边殿旁的圆拱门，给人以“曲径通幽”的悠悠感觉。

几进大殿门额上，都有鎏金匾额题字，两侧门楹上，又刻有楹联。“喜看旧宫成学府，不教

（上接第1版）2. 配合校园安全管理，进出校门遵守安全规则，缓行慢走，发现安全隐患及时报告，避免意外发生。

二、积极参与校园平安建设

1. 全力配合学校的安全宣传教育活动，上课、排练时注意电器、音响以及教辅设备的规范使用，并且密切关注学员的身体健康状况。
2. 课后放学及时检查关闭电源、门窗，提醒学员注意路途出行安全，确保万无一失的安全理念。

三、倡导文明和谐风尚

1. 尊师重教，团结友爱，避免矛盾纠纷，向家人、朋友宣传平安校园建设意义，带动更多人关注和支持校园安全。
2. 发挥学员们的模范作用，以自身行动传递平安校园的理念，在业余合唱中穿插安全知识宣传，展现学员们的社会责任感。

平安校园，人人有责！让我们携手努力，从我做起，从点滴做起，共筑平安、共享和谐，为创建温馨、安全、文明的老年大学贡献力量，让平安之花开遍校园的每个角落！

混声合唱班全体学员



（上接第1版）年大学志愿者总队组织志愿者一行80余人奔赴高新区新狮新苑社区慰问演出。银龄映晚霞，艺韵暖社区。近百名居民欣赏了民乐、戏曲、舞蹈、朗诵、小组唱等15个形式多样的节目，充分展现了新时代老年人昂扬的精神风貌，传递了志愿者团队服务社会的温暖情怀。演出

我的老年大学

山水专修一班 方雪媛

华发负斜阳”；“蕙兰喜得诗书意，松竹犹钟翰墨情”……这些透着深厚文化底蕴的题词、楹联妙句，都是老年大学的许多文学和书法老师，聚众多老师和学员的智慧，编撰和书写的。一看，就知道，苏州市老年大学的师资水平有多高！深刻的含意，遒劲的书体，让人看了回味无穷，留连忘返。在这如花园般的美丽校园里学习，怎不让人心旷神怡，忘记了年龄！

四十年来，苏州市老年大学，从无到有，从小到大，在各个方面都日趋完善，飞越发展。现在已成为全国示范老年大学，全国先进老年大学，江苏省优秀老年大学……各种荣誉称号来之不易。这些都是一批批的学校领导，教职员，努力奋斗的生动写照；是一届届老年学员们努力学习，配合遵守学校各项规章制度，师生合力，经过不懈努力，取得的卓越成绩。现在，学校学科门类齐全，有书画摄影、音乐舞蹈、电脑棋类、人文古诗词、各种历史、地理和非遗传承、美食旅游……应有尽有。老年学员都可根据自己的喜好，报名学习，有的一学就是十几年。进了老年大学，真有欲罢不能的感觉。学校各个学科都安排合理，互不干扰。课间时候，大家谈笑风生，上课铃一响，大家都沉浸在知识的海洋中，像一块块海绵，努力地吸收着各种知识，滋养着自己的心田。真是活到老，学到老，学习永无止境。

有几个阶梯教室，每室可容纳一百多人。台上老师认真讲课，下面学员们聚精会神，鸦雀无声；绘画教室里，老师点评着学员的作品，大家凝神静气，生怕漏掉老师的精妙评论；素描班的同学各自找准自己的位置，对着石膏像，认真勾勒。在“万寿殿”宽敞的大殿内，穿着艳丽的学员们跟着老师翩翩起舞。乍一看，有谁相信，都是已经退休的银发一族啊！老年人在这里就是有一

（上接第1版）2. 进出校门时有序通行，不拥挤、不抢抢，主动配合志愿者检查。

二、加强班级安全自律

1. 教室内安全用电，下课后及时关闭电灯、空调、教学设备，避免安全隐患。
2. 课间活动时，下课后不争先，不奔跑、不推搡，量力而行，避免发生意外，学员人身安全第一。
3. 爱护并规范、正确使用学校教辅设备及器材，避免因不当使用造成伤害。

三、配合学校安全管理

1. 发现陌生人员进入校园和班级时，主动上前询问或向志愿者、校方报告。
2. 班级组织的采风、创作等外出活动，提前向学校报备，确保行程安全。

四、积极参与校园安全的志愿活动

1. 在“平安校园”的建设中，重点在校门，焦点守护。我们支持学校志愿者总队的工作，我们将组织班友加入志愿者活动，参与校门值守，协助维护入校秩序。
2. 对不遵守校园规定的行为及时提醒，排除校园不协调的动态和不和谐杂音，共同维护和谐校园环境。

我们要从自身做起，从身边小事做起，按《校园安全须知》的有关规定，确保人生安全。使我们都成为平安校园的践行者、安全理念的传播者，在校庆四十周年之际，共筑平安、共享和谐，为创建平安校园贡献力量！

诗词格律与写作班全体学员

后，志愿者郑红梅同学的刻纸《清明上河图》和志愿者李新新同学的书法作品赠送予社区，社区将在活动中心长期展出。

（志愿者总队 学工处）

4、2025年5月9日，由上海市老年教育协会会长庄俭带队的上海市终身教育立法（修订）调研

种“返老还童”的感觉，变成了“年少”的莘莘学子。确实，越活越“年轻”，越学越有劲。谁道夕阳近黄昏，满天彩霞光万丈。特别值得一提的是，山水班的吴友根老班长，已是“90”后了。瘦高个子，精神矍铄。（注：学校规定，年满80周岁学员，身体条件许可，由家属签字仍可继续学习。）做事认真负责。每次上课前，早早地在两个山水画教室，把录像设备放置好，将老师的示范作画，讲解一一录下，回家后不辞辛劳，整理完整，然后放到班级群里，让大家在家里能继续观看老师的示范作画细节；更使得有事请假的同学也能及时观看。真是老当益壮，全心全意为大家服务的热心人。我们都由衷地感谢他。

学校还会结合各种社会活动，纪念意义的节日等，定期举办展览。有国画、书法、摄影、水彩、花卉等，唱歌舞蹈班还经常外出表演，参加比赛。各类学科的社会参与度都很高，在很多省市比赛中频频获奖，不仅提升了老年大学的知名度，还为学校赢得了多项荣誉。

这几年，学校在党和上级领导的关怀支持下，又扩建了二栋教学楼，入学人次可达一万余人。校园面貌焕然一新。去年，学校又在各教室安装了先进的触摸屏电子黑板，可放大缩小，各种资料可随意调节和观看。老年学员无不感叹：“想不到，一把年纪了，在老年大学不仅圆了年少时的大学梦，还能享受到如此先进的高科技的教学设备，真感到人生越来越有奔头”。能赶上伟大祖国日新月异的飞速发展新时代，能坐在老年大学古朴而又散发着勃勃生机的宽敞明亮的教室里学习，真是人生一大乐事。

“万寿宫”，是苏州市老年大学的别称。愿所有老年大学的教职员工和学员们，都能健康长寿。活到老、学到老，争做“有作为、有进步、有快乐”的新时代“三有”长者，为推动中国式现代化的前进步伐，贡献一份银发力量。

（上接第1版）安全无小事，细节见真章。每位学员都应树立“安全第一”的意识，自觉遵守校园规章制度；入校主动刷卡，配合志愿者检查；课间活动时缓步慢行，避免拥挤；上下楼梯扶稳扶手，不抢不抢；使用电器设备后及时关闭电源，杜绝隐患。平安校园的建设，始于我们每个人的点滴行动。

二、互帮互助，共建和谐

学友之间应互相关照，尤其是对行动不便的学友主动伸出援手。发现校园安全隐患，及时向学校反映；遇到突发情况，冷静应对，互帮互助。让我们以温暖之心，筑起校园安全的屏障。

三、快乐学习，平安相伴

在追求“老有所学、老有所乐、老有所为”的同时，我们更要注重安全，量力而行，避免过度学习、过度运动，我们协会组织外出采风时，提前向学校报备，服从安排，确保行程安全。让平安成为快乐学习的基石，让安全伴随每一天的校园生活。

平安校园，你我同行。让我们以高度的责任感，从自身做起，从身边小事做起，共同营造一个安全、文明、和谐的校园环境，让老年大学成为我们学习、快乐、平安的校园！

苏州市老年大学诗词协会



组一行五人在市教育局副局长沙涛陪同下来我校考察。苏州市老年大学皇甫志新副校长接待了调研组。皇甫志新副校长向调研组全面介绍了学校办学情况，并对调研组感兴趣的问题作了交流。

（综合办）



苏州工匠公园



散文赏析与写作班 王景云

广济北路与建元路交结处，有一座公园，叫“苏州工匠公园”。公园东北角的碧绿草坪之上，苍翠松柏之间，塑造有六尊大理石雕像，名曰“吴地工匠”。

由南向北瞻仰，首先映入眼帘的是头戴官帽、身穿官袍、目光坚毅、须发尽白、怀揣图册的长者。指示牌告诉我，他是伍子胥。史料记载：伍子胥，名员，字子胥。楚国太师伍奢之子。吴王僚五年（公元前522年）因父被楚平王所杀奔吴。富谋略，具才识，助阖闾夺取王位，被任为行人（相国）。奉吴王之命，构建吴国都城。阖闾元年（公元前514年），子胥乃使相土尝水，象天法地，造筑大城。周回四十七里，陆门八，以象天八风；水门八，以法地八聪。读着这段史料，我们仿佛看见一位风尘仆仆的官员，头戴斗笠，披着蓑衣，拄着拐杖，风里来，雨里去。观察地形地貌，调查水流分布。抬头观天象，低头看风水。最后确定筑城方案并付诸实施，终于一座阖闾大城建成了。如今的“相城”可能就是伍子胥“相土尝水，筑城于斯”的地方。直至今日，苏州仍有阖门、盘门等八座城门。每逢春节来临，红彤彤的对联悬挂在各个城门之上，既宣扬姑苏古风遗韵，又彰显苏州物阜年丰。苏州之所以成为古建园林之美的城市，与伍子胥原始规划建设之功须密不可分。

离开伍子胥雕像，向前再走四五百步，来到另一尊雕像前。只见他方帽规整，长衫宽袖，慈眉善目，须髯轻飘，气宇轩昂。手持规划蓝图，目光

遥望远方。告示牌写道：蒯祥（1398—1481），明代建筑家。字廷瑞。吴县香山人，祖蒯思明，父蒯福皆著名工匠。永乐间，召建北京大内，升任营缮所丞，官至工部左侍郎，卒于任。在规划承天门（今天安门）及三大殿和裕陵等工程中，将江南建筑艺术巧妙运用，帝称为“蒯鲁班”，被尊为苏州香山帮匠人之鼻祖。我曾去过北京两次，每次都到天安门前徜徉盘桓，每次都被天安门的雄伟壮观所震撼。然而，万万没有想到的是：这座中国象征的地标式建筑，它的规划、设计和建造，竟出于苏州人之手。谁都知道，天安门是中华民族非常重要的文化遗产之一，它的存在和发展，见证了中国人民站起来、到富起来，再到强起来的变迁历程。说起它，没有一个中国人不为之感到无比自豪和自信。无论中国人或外国游客只要来到天安门广场，一睹天安门的尊容，都会因感受到中国文化的独特魅力而心潮澎湃、热血沸腾。这里，我要由衷地说一句：大国匠圣，蒯祥之谓也！

吴地名匠园雕像还有：春秋末铸剑名匠干将，明代造园家计成，玉器雕刻家陆子冈，近代刺绣艺术家沈寿。他们都是当之无愧的能工巧匠，是我们苏州人的骄傲。在呼唤发扬“敬业、精益、专注、创新”的工匠精神的今天，他们早已成为矗立在我们面前的一座座气势凌云的丰碑，将永远铸刻在我们的

我从2012年退休至今已有12个年头了。在上班时我就有个愿望，退休以后要报名老年大学。

我出生在五十年代，上学时经常学工、学农、学雷锋，后来又经过“文化大革命”，文化知识学得少，老年大学校址是在我曾工作了三十年的轻工业局的原址，这里的一草一木是如此的熟悉和亲切，对于我有深厚的感情和悠长的回忆。

12年里，我先后报了中医养生、花卉、烹饪、时装基础、古代文学等课程。

奚中和老师的中医养生课通俗易懂。他告诉我们健康是最大的财富。饮食、作息、情绪心态以及适当的运动是老年养生的要点。

花卉课上学习了各种花卉的种植养护，体会到乐于种草养花，可以颐养心情，陶冶情操。

郭张发老师的烹饪课教授各种家常菜的烹饪技术，以及科学营养的搭配。也让我们体会到美食文化带给我们的乐趣。

我爱老年大学

我爱万寿宫

时装基础课老师张建民工作认真负责，耐心矫正我走台步“内八字”走姿。在重塑了形体的同时增强了学习的自信。

古代文学课是我的最爱。周震麟老师声情并茂的讲课，使人受益匪浅。古代先贤跌宕起伏、百折不回的人生境界令人动容。诗人苏轼一生坎坷，他冷静旷达面对沉浮荣辱，傲视苦难，超越痛苦。善于从人生遭遇中总结经验，将人生感受转化为理性反思，把自然现象上升为哲理。示儿“死去元知万事空，但悲不见九州同”的陆游，一生致力于抗金收复中原，虽频遭挫折，仍未改初衷，体现了诗人的爱国情怀。

这里书声琅琅，琴声悠悠，环境优雅。

这里高手云集，人才济济。

这里师生互帮互学、团结友爱，增长知识、陶冶情操，促进健康、提升修养。

我爱老年大学，我爱万寿宫！

古代文学班 章惠芬



写作感言千字文

校友 叶在壮

我每日一文，日积月累，转眼写满千文。为此，我不能不写篇千帖感言，感叹逝者如斯夫，不知不觉，它就从指缝间流走了。

虽说我本职就是搞语文教学的，但工作时我往往对学生作文评点得多，自己动手写作的少。其实当时自己也不见得能写出多少妙言佳文。十年前我退休了，我习惯在手机上击键为文，天天发微信朋友圈。微友读了点赞，激发我坚持写，在写作中享受乐趣。

早年，我用电脑写文章，得力于上世纪九十年代初，在国家教委派来的姚鸿滨柳德钟老师直接指导下，为所在学校、为苏州教育，致力于计算机辅助语文和作文教学，成为苏州市计算机学科和语文学科带头人。那时，我就能熟练运用电脑写作。在电脑上写作确实方便，修改调整，引文插图，一切操作自如。如今倘若在稿纸上写，似乎已经不习惯了。

我觉得晚年作文的好处多。可以在怀旧中感受人生美好。怀旧是一种回忆，但与回忆并不等同。怀旧是甜蜜的，怀旧能滤去回忆中的痛苦，把甜蜜留下。比如当年下乡插队，我们既有离乡的忧伤，种田的辛劳，也有青春梦想。如今怀旧，说得最多的便是当年的青春梦，乡亲情，而不是忧伤和辛劳。

写作可以温故知新，使我善学上进。我很喜欢古典诗词。年轻时，课

本上学过，课外也读过。但少年读与老年读，体会大不同。年轻时买书，翻阅一下，就束之高阁；退休后有充裕的时间读书，却少了考试的功利，多了审美体验，收获就大不一样。

写作可以使人不断学习，达到人书俱老。都说活到老学到老，但怎样才能活到老学到老呢？写作就是个办法，也是极好的动力。只有不断学习，才有活水源头，才能不断有东西写。读书看报和关注生活，就是活水源头。我早年就养成了读书看报的习惯，如今常常文思泉涌，千言文倚马可待。

写作能益智健脑，防止痴呆。作文要找题材，要构思，谋篇布局，遣字造句，要动脑筋。多动脑，能预防老年痴呆。经常写作，使我思维活跃，精神亢奋，感觉底气十足，似乎没有什么，不可以做好的。

作文能互动交流，以文会友。通过写作，广交朋友，能使自己开眼界，长见识；结交年轻朋友，让自己的心理更后生；触摸了大千世界，能让自己视通万里，思接千载。

正因为写作好处多多，我才乐此不疲。我有这样的座右铭：读书不止，键耕不辍；生命不息，写作不止。

是为千字感言。

晚晴
追仁者



校园一隅（顾玉珍 供稿）



大初聊印

2. 篆刻的历史及作用

书画摄影系教师 凌荣昌

先秦时期，春秋战国，采用各国文字，制作各款印章。形式有方，有长，有圆，还有异形……。因青铜属贵金属，所以印不大，官印3公分，一般2公分左右，私印则只有其一半，故称半通印（1×2公分左右）。有用范制印钮，大多为凿印，手段技法多样，产生的效果也不相同。主要是用于官方文书上钤盖（竹简封泥）。

秦汉时期，文字统一，印章由于冶炼技术的提高，印钮的形式多样！玉印（皇家所用）上雕离虎，龟钮、复斗钮、桥钮……，上有钮洞，便于穿带。秦官印印面有田字界格，私印为日字格，很好辨认。

篆刻艺术逐渐成熟，印章成为权力的象征。玺印是国君与臣下之间，表示某种政治上从联系和授予权力的凭证。在军事上上级用以调遣军队的信物，虎符左右各半，只要两相符合，即可作为验证命令正确性的法物。战事紧急，急封某将军，凿就某将军印，即急就章。

政治上，用以封官晋爵。

生活上，在烧制日用陶器上，趁其粘土柔软时盖在上面，制作者姓名，个别还有制作年份。宜兴紫砂壶至今在延用。

竹简印，故作为官方文件，传递时，加盖泥封，盖上“封泥”。现在邮局还在邮包上加上铅封。



谜底：虎丘塔影

解析：

第一句：增减组合，由“虑”字耗掉心底的思，加上多出来的“几”，组成“虎”；

第二句：重点着眼于方位字，即岳北的“丘”；

第三句：是方位组字，城的边际“土”、同心人“合”、荐字的首部“艹”组拼为“塔”；

第四句：两个部件，实存的“景”与附加的先须“彡”，搭建成“影”。