

万寿宫

编印单位 苏州市老年大学



学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2026年第6期 总180期

准印证号: S(2026)05000024 (内部资料 免费交流) 2026年10月08日



9月20日至21日,由江苏省老年大学协会、苏州市老年大学联合主办的推进全省老年大学高质量发展工作会议在苏州举行。图为出席会议的代表观摩苏州市老年大学校园的场景。(综合办)

推进全省老年大学高质量发展工作会议在苏州举行

为深入贯彻积极应对人口老龄化国家战略,持续推进全省老年教育事业规范化、内涵化、高质量发展,9月20日至21日,由江苏省老年大学协会、苏州市老年大学联合主办的推进全省老年大学高质量发展工作会议在苏州顺利举行。全省13个省辖市及所辖各市(县、区)老年大学180余名校级领导齐聚一堂,共话发展成果、共谋提质路径。

省老年大学协会会长管皎,省民政厅原二级巡视员方立明,苏州市教育局副局长沙涛,苏州市老年大学校长、市人大常委会原二级巡视员王少东出席本次会议。会议分两天有序开展,分别由省老年大学协会原常务副会长、江苏青春老年大学校长包惠兴,省老年大学协会秘书长、省卫健委原一级调研员徐建设主持,全程秩序井然、内容充实、务实高效。

苏州市教育局副局长沙涛为会议致辞。省老年大学协会会长管皎发表了重要

讲话。她深刻阐释了本次会议召开的核心目的与时代意义,全面复盘当前全省老年大学发展整体现状,客观分析老年教育发展过程中的机遇与挑战,精准明确下一阶段全省老年教育高质量发展的重点任务、工作方向与推进举措。



在会议经验交流发言环节中,苏州市老年大学协会会长、苏州市老年大学副校长皇甫志新、宿迁市老年大学常务副校长赵晓村,南京市秦淮老年大学副校长黄劲松,南京市江宁区老年教育协会副会长兼秘书长李向阳,徐州市沛县老年大学副校长李

令军依次登台发言。

大会还进行了专题授课培训。省老年大学协会副会长、南通市老年大学常务副校长许振华作《新时代老年大学学校管理》专题报告。

本次会议特设现场观摩学习环节,全体参会代表集中前往苏州市老年大学实地观摩考察。(综合办)

2026年9月8日,民政部党组成员、中国老龄协会会长蒋玮一行莅临苏州市老年大学开展专项调研,深入考察学校办学建设与老年教育、助老服务工作成效。江苏省民政厅副厅长秦海涛,苏州市政府副市长查颖冬、苏州市民政局局长盛乐陪同调研。我校常务副校长陶旭东全程陪同并汇报相关工作。

调研过程中,蒋玮会长一行先后实地走访考察了学校教学场所、现代化智慧教室、师生书画、摄影作品展现场,并详细了解学校2026-2027年度课程整体设置规划。

调研过程中,蒋玮会长一行先后实地走访考察了学校教学场所、现代化智慧教室、师生书画、摄影作品展现场,并详细了解学校2026-2027年度课程整体设置规划。

参观现场,陶旭东常务副校长向调研组详细介绍了学校的发展历程、办学规模、特色办学模式、精品课程体系建设和常态化助老服务开展情况。

蒋玮会长认真听取汇报、实地察看办学成果后,对我校规范化办学、特色化发展、精细化服务取得的丰硕成果给予充分肯定和高度评价。她表示,苏州市老年大学办学理念先进、课程体系完善、师资力量扎实、服务暖心细致,在传承文化、赋能老年群体、助推老龄事业高质量发展方面成效显著,为区域老年教育发展提供了优秀示范。

参加陪同调研的还有江苏省民政厅老龄工作处二级调研员黄晓晔、苏州市民政局副局长严强、苏州市教育局副局长沙涛、苏州市老年大学副校长皇甫志新、徐祥宝。

民政部、中国老龄协会领导莅临我校调研指导工作

(综合办)

皇甫志新副校长



在“推进全省老年大学高质量发展工作会议”上

在“推进全省老年大学高质量发展工作会议”上,江苏省老年大学协会副会长、苏州市老年大学协会会长、苏州市老年大学副校长皇甫志新代表学校以《教育现代化:老年大学高质量发展的实践路径》为题作了典型发言。

皇甫志新在发言中总结了苏州市老年大学持续推进教育现代化,促进学校高质量发展的做法:一是与

介绍我校办学经验

与时俱进,确立现代化办学理念;二是古今交融,提升现代化办学条件;三是聚焦核心,推进课程建设现代化;四是开放办学,探索现代教育治理新格局。皇甫志新着重介绍了学校聚焦课程教学,坚持科研先导,完善课程体系,优化课程实施,大力推进课程建设现代化的实践经验。

(综合办)

推进全省老年大学高质量发展工作会议代表观摩苏州市老年大学校园

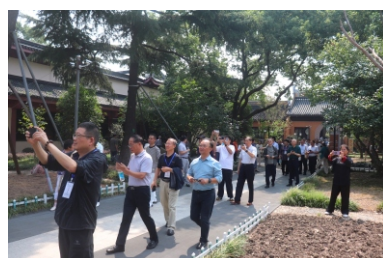


为深入推进全省老年教育提质增效、赋能老年大学高质量发展,近日,推进全省老年大学高质量发展工作会议在苏州市顺利举办。作为本次会议重要的现场观摩环节,全省老年教育系统代表齐聚苏州市老年大学,实地考察办学成果、交流办学经验、共探发展新路。

本次观摩活动阵容专业、覆盖面广,江苏省老年大学协会相关领导出席活动,

来自全省13个省辖市老年大学和所属的各县(区)老年大学的180余名校级领导代表莅临考察学习。苏州市老年大学陶旭东常务副校长,皇甫志新副校长、徐祥宝副校长全程陪同接待,细致讲解学校办学特色与发展成效,全面展示学校老年教育办学成果。

为保障观摩交流活动有序、高效开展,学校精心部署、细致筹备,充分展现了优良的办学风貌与师生风采。活(下转第2版)





阅读分享会



《纸上的生活》

作者：王尧 推荐人：薛招娣

王尧，江苏东台人，1960年4月出生。苏州市文联主席，兼任苏州市作协主席，江苏省作家协会副主席。著名文学评论家、作家，苏州大学学术委员会主任，人文高等研究院院长，主要研究中国现当代文学，著有长篇小说《民谣》《桃花坞》等，著有散文集《时代与肖像》《日常的弦歌》《纸上的知识分子》等。曾获第七届鲁迅文学奖理论批评奖等荣誉。

《纸上的生活》由湖南文艺出版社2026年7月出版。该书收录了王尧的17篇散文，其中11篇是2022年《上海文学》专栏“纸上的生活”的结集。王尧在散文中融入了小说笔法。该书被视为一部个人精神史的切片，也是一代知识分子的情感地图。

“在苏州，在上海，还是在巴黎，在波士顿？好像是在非洲，在好望角，我对着大海吐气，我想吐出海螺的声音。我在临近海边的一个部落小市场，买到了两尊木雕，我突然感觉一副木雕的脸部轮廓像我外公，另一副像打牛号子的田爷爷。他们怎么会到了非洲？我现在在海边。这样一种忽东忽西忽远忽近又凝神于当下的感觉贯穿在我这组文字的始终。”这是王尧《自序》中的介绍。

读这本书与读其他散文的感受不一样，有真挚的情感，有诗样的自白，有小说的精彩。在虚构与非虚构的感觉中来自如，生活在此岸，记忆在别处。

〈续176期〉

大初聊印

4、制印工具

书画摄影系教师 凌荣昌



1. 篆刻刀。市场有售，有单面刃、双面刃。单面平口、斜口，双面平口、斜口。
2. 印床。用于固定印石的工具，初学者使用印床可以防止刀刃伤手，熟练后可不用印床，左手握石，右手执石，转动自如，灵活方便。
3. 印泥。印章的艺术效果和印泥的优劣有十分重要的关系，颜色有：朱砂、朱丹及其它多种。一般写字用朱砂红，黑字、白纸、红印，构成完美的艺术品。



4. 笔墨纸砚。笔用小号狼毫，用于写印稿，墨用油烟墨，拣上乘的，拓边款时用。纸用连史纸，写印稿，拓边款用。砚磨墨用。现在用墨汁了可以不用墨和砚了。
5. 刷子，小镜子。印章刻制完成，用刷子刷干净印面，以防止碎石屑污损印泥。用旧牙刷即可。小镜子用以照看印石上写好的印稿是否写正确，可以检查字正反有否写错，另外可以检查印石的是否平整，将磨好的石头放在镜子上，是否成90度，如果不平，镜子里石头是斜的。

6. 砂纸。可选用铁砂纸和水磨砂纸二种，为加快磨平石头，可选粗一点的砂纸，然后用水砂纸细磨。磨石头采用八字形磨它，磨出来平整。



7. 棕老虎。拓边款用，市场有售。
8. 拷贝纸。写印稿，拓边款用。
9. 连史纸。铃印，拓边款用。



校
园
灯
谜

（蒋海波）

案前案后不朦胧，
直去抓人供认同。
市览之前秋色满，
咎珠掌上喜回笼。

（以上每句各打一字，连起来组词我校人文与社会学系课程名称。答案见本期学报第4版）

在一张泛黄的老照片里，定格着一个花季少女最动人的笑容。照片上的她，年值花季梳着两条略显稚嫩却倔强挺直的双麻花辫，头戴洁白的护士帽，身着朴素的军装。那微微上扬的嘴角，透着属于那个年纪独有的纯真与明媚；而那双清澈明亮的眼眸里，却闪烁着超越年龄的坚毅与果敢。

那是新中国刚刚成立的岁月，百废待兴。而在邻国朝鲜，战火正燃。年仅十六岁的她，正值最美好的豆蔻年华，本该在父母的羽翼下读书、成长，享受无忧无虑的青春。然而，保家卫国的时代号角，却在她心中激荡起了最深沉的回响。没有丝毫犹豫，也来不及与父母道别，她瞒着家人，毅然和姐姐一起在学校报了名，成为了一名光荣的抗美援朝志愿军战士，并光荣地担任了一名战地护士。

十六岁，还是一个需要被呵护的孩子。但在她穿上这身灰布军装的那一刻，她便褪去了稚气，化身为了无畏的勇士。在硝烟弥漫的异国战场上，她用柔弱的肩膀扛起了救死扶伤的重任。战壕里的泥泞、防空洞里的寒冷、随时可能响起的防空警报，都没能让她退缩半步。她穿梭在枪林弹雨中，用温暖的双手托起战友的生命，用青春的汗水浇灌和平的希望。每一次为伤员包扎伤口，每一次轻声安抚受伤的战士，都是她对“抗美援朝，保家卫国”最生动的诠释。

时光荏苒，岁月如梭。如今，当年的花季少女已是满头银发的老人，但照片里那个十六岁、笑得灿烂又坚定的年轻护士，却永远定格在了历史的长河中。她在战火中绽放的无私，她用青春热血书写的忠诚，不仅是一段珍贵的历史记忆，更是激励后人不断前行的精神丰碑。

（英语班 邓可人）

（上接第1版）动现场，学校朗诵表演班4名学员担任志愿讲解员，以饱满的精神状态、流畅的语言表达，带领与会代表实地走访校园各个功能区域，系统介绍学校深厚的办学历史、独具特色的校园文化、科学完善的课程体系以及丰富多彩的社团活动开展情况，全方位、多角度呈现学校多年来深耕老年教育的扎实成效。

观摩过程中，特色教学成果展演亮点纷呈，赢得与会代表的一致好评。学校书画摄影系精心布置成果展厅，集中展出师生近期全新创作的书法、绘画、摄影等优质作品，笔墨丹青尽显银龄学子的艺术素养与精神风貌，一幅幅匠心之作生动展现了学校艺术美育教学的丰硕成果。同时，养生健身系、器乐系分别带来特色教学成果展示，学员们从容展演标准舒展的太极剑招式，动静相宜、气韵悠长，充分彰显康养乐学的教学理念；悠扬婉转的古筝旋律萦绕校园，古韵声声、技法娴熟，生动呈现出器乐教学的高质量育人效果。

整场观摩活动内容充实、亮点突出，沉浸式的实地考察、多元化的成果展示，全方位展现了苏州市老年大学在规范化办学、特色化育人、品质化发展上的扎实举措与优异成绩，给全体与会代表留下了深刻且美好的印象。

此次观摩交流，既是对苏州市老年大学办学成果的充分肯定，也是全省老年大学互学互鉴、共促提升的重要契机。下一步，苏州市老年大学将以此次会议为契机，持续深耕老年教育领域，不断优化课程设置、创新教学模式、丰富校园文化、夯实办学底蕴，持续擦亮老年教育办学品牌，为推动全省老年大学高质量、高品质、可持续发展贡献苏州力量。

（综合办）



重阳吟

薛招娣

彩叶生姿画晚秋，芳堤粉桂任停留。
沉吟北雁闲难得，仰慕金英醉不休。
梦里诗花无力撷，庭前词月有人酬。
匆匆又遇登高日，素笔青笺作远游。

重阳

杨颖颂

西风惊叶复惊秋，翠减红销梦里留。
岫远烟含归雁去，林疏霜染噪蝉休。
诗吟篱菊如空寄，身佩茱萸或可酬。
回首旧时情不已，纷纷思念伴君游。

太极

杨永权

在花甲之年
我终于领悟，尺璧非宝
寸阴是竞。只缘
人生没有彩排，时光斗转星移

祖国，祝你生日快乐！

吴洪康

有一个古老而美丽的国家，
屹立着勤劳又坚强的民族。
奔腾不息的黄河是她的血脉，
巍峨耸立的泰山是她的脊梁。
像一颗璀璨的钻石，闪闪发光，
像一位慈祥的母亲，和蔼可亲。
我们为自己是个中国人而感自豪，
我们要为祖国努力奋斗。
坚持不忘初心，
坚定共筑中国梦的伟大使命。
让我们更加团结，更加强大，
为更加繁荣昌盛的明天！
请和我们共同举杯，
我们祖国的七十七华诞。
到处是鲜花，到处是笑脸，
祖国啊，祝你生日快乐！

重阳节感怀

冯玉虹

已是天凉好个秋，红深黄浅画中留。
庭前丛桂香来晚，云外孤鸿唳不休。
无力登高携酒醉，有心落笔赋诗酬。
每思缘结重阳日，梦里蒹葭忆旧游。

重阳感吟

朱莎

桂子飘香润暮秋，纷飞落叶满山留。
重阳何处思亲去，寒露西窗忆旧休。
夜静梦回人独立，诗成酒醒自相酬。
明朝云白登高望，挥袖临风胜共游。

重阳

李天霞

登高临远又重阳，菊酒盈杯念故乡。
雁阵横空书锦字，茱萸遍插颂安康。
千峰雨润金秋色，万壑风浮丹桂香。
莫道桑榆斜照晚，且邀明月共吟觞。

南乡子·灵岩山怀古

刘婉英

何处不风流，王气吴宫旧馆楼，池井
蛾眉双照影，回眸，一箭河西戏鸟鸥。
塔影诉春秋，昨日琴台字迹留，响屐
长廊金玉步。沉浮，不尽香风梦里游。

望江东·登山怀古

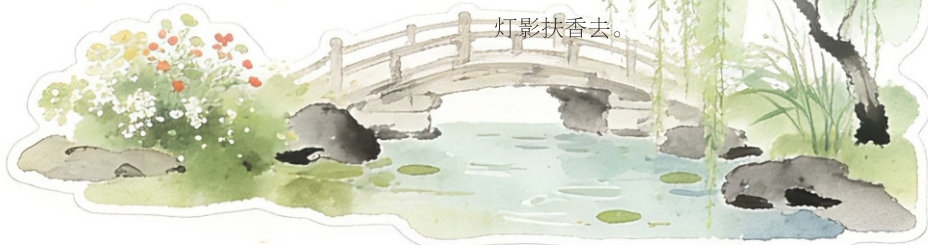
王斌

茶磨苍岩绕烟雨，水澹荡，心如缕。
石湖潋滟泛鸥渚，白鹭掠，云波舞。
长堤柳线牵幽绪，范祠隐，夷山古。
山光水色敬贤处，读文穆，吟魂驻。

青玉案·桂花市集

黄钰

金风酿就黄金缕，正摇落、花成雨。
万点珠玑悬玉树。彩幡飞锦，云阶浮雾，
人在琼霄路。
霜糖暗沁琉璃贮，巧剪秋光入纨素。
曲里吴音诗漫渡。一囊收月，双襟凝露，
灯影扶香去。



重阳登高

杜苏民

霜叶酣然绘九秋，便将华丽世间留。
千枝玉朵斜如画，一首黄花曲不休。
闲醉夕阳云彩卷，静看归雁草书酬。
登高顾盼茱萸影，拄杖吟诗去远游。

重阳节

周洁

霜染红枫锦色秋，云中雁队去难留。
村前稻熟收何急，塘里蟹肥忙不休。
糕点新炊邀客坐，珍羞陈酿伴诗酬。
年年共度重阳节，醉唱高歌山顶游。

乐在其中

口琴班 宋学愚

素笔描园，黑白灰中藏姑苏烟景
渔歌乐已，浓淡疏间寄闲逸初心

“老有所乐”各有其解。从社会、政策层面，
是提供为满足老年群体精神快乐的平台。从个体层
面，是鼓励老年人培养兴趣爱好，保持积极心态，
而非被动等待时间。

1984年8月在北京召开的全国首次老龄工作会
议上，提出了包含“老有所乐”在内的“五个老
有”工作目标（即：老有所养、老有所医、老有
所学、老有所为、老有所乐）。于是，全国各地
“老年大学”蓬勃发展。我也是在这个平台中获益
的老年人之一。

画画是小时候的喜好。但那个年代没有环境和
条件系统学习，只是凭喜好随意涂鸦而已。工作
后，一心当个好员工，儿时的“爱好”早已抛去了
九霄云外。只有退休了，“平台”和“时间”才成

了我可自主选择、安排的奢侈。老年大学的“素描
班”便成了首选。

选择“素描”的初始，因为它是公认的“绘画
基础”，再就是所用工具简单，入门成本低——
纸、铅笔、橡皮。但随着学习、练习、绘画的深



入，逐渐感受到了“素”中淡出的那份雅韵，能让
人沉下心来，慢慢回甘。而真正从内心喜欢上素
描，或许与近70年在苏州古城的生活有着剪不断
的关联，素描的“黑白灰”，不正是有着厚重历史
的姑苏“粉墙黛瓦”的主色调吗？所以，这份喜爱
应该也是“豁然回首”偶得的内心必然。

由爱而乐，便在这画画的过程中了。

当河对岸一排普普通通的建筑群，被一支铅
笔画上白纸后，原来的“普通”瞬间展现出优美画
面时，那种能让“麻雀变凤凰”的小成就感，心里
会没有快乐吗？当把同一座古老的拱桥（吴门桥）
与桥洞中透视到的景象搬上画纸后（一幅看到的是
桥的倒影和桥洞中窥视到的古建筑倒影形成的“叠
影”图；另一幅瞧见的却是桥洞中又见另一桥洞的
“套桥”图），其中的趣味也能让我为之一乐。

特别是当我把苏州古典园林作为画画的主题
以来，便真正的沉浸其中了。因为，这“黑白灰”
带给我的体验、感受、认知和快乐从此源源不断。
在黑白灰的交织里，每一块阴影下都有着生动的故
事，每一个层次里都叠着厚重的历史；用黑白灰晕
染出的苏州园林的雅致，亭台楼阁的错落、假山池
水的清幽，都藏着江南的婉约；一支素笔下，划出
的无数根简洁的线条，勾勒出太湖石的褶皱、古柏
的苍劲、曲径通幽的长廊，让静止的素描有了园林
里四季流转的灵动；以素笔为舟，每天在黑白灰的
园林里泛舟，在点、线间游走的自娱自乐，把江南
的闲情逸趣都揉进了自己的画里。

由爱而乐，并乐此不疲，乐在其中，这就是
我当下“老有所乐”的退休生活。

（上接第4版）边过期的润肤脂、洗发膏、沐浴露、
废弃的牙膏、牙刷、发馊的浴巾、毛巾、掉毛的拖
把，在这次扫荡中也成了一群俘虏，被赶了出来。

开始收拾战利品了。我把刚才装进垃圾袋里
的，扔在地上的，打成包的，捆成捆的，驱赶到废
品集中营，装进了三个大编织袋。把拉链拉好，一
袋一袋搬下楼去，或投进旧衣回收箱，或送进垃圾
聚集点。有几件尚可穿的衣服和一只黑色公文包，
在征得清洁工林师傅同意后，顺便送给了他。

女儿下班回来，看到屋里收拾得干净、整洁、

清爽，惊讶地问：“爸，这是您整理的？”我说
“不是我还能是谁？”“您这叫做断一舍一
离一”。女儿把“断舍离”三个字说得很响，拉得
很长，唯恐我听不到似的。我说：“我不懂得什么
叫断舍离，我就知道不需之物扔，无用之物弃！”
我接着反问道：“那你们为啥不断舍离呢？”“我
们不是没时间嘛。”女儿颇感委屈地说。我说：
“今后不要一听说啥东西便宜啦，优惠啦，打折
啦，就源源不断地往家买。有些东西买回来闲置不
用，不仅占据空间，更重要的是浪费钱财。古人

云：‘由俭入奢易，由奢入俭难。’什么时候勤俭
节约都是咱老百姓应有的本分。买东西要看需要不
需要，做到物有所需，物尽其用，才是居家过日子
的样子。”女儿羞赧地说：“爸您说得对！”我
说：“光说对不行，照着做才中。”

门外树梢一动不动，窗下绿化带灌木的叶子耷
拉着头。蝉儿还在树上逞能似地叫着，好像在说：
“让太阳再热点儿吧！”我从报箱里取回报纸，倒
上一杯绿豆茶。没开空调，倒也觉得有凉风氤氲了
整个房间。

光影下的秋景

校友 祖苏

秋借光为笔，以叶作笺，把暖黄的诗写在树上、风里、路面，每缕光影都是季节轻藏的温柔。

秋光把秋叶浸成半透明的暖意，风一动，光影就顺着叶脉淌成了碎金的河，连空气里都裹着软乎乎的光斑。

秋光把秋叶浸成暖橘，枝桠挑着碎金似的光斑，风一动，光影就顺着叶脉晃成了温柔的涟漪。

白墙黛瓦悬着秋光，红橙黄绿是时光揉碎的糖，捡一片叶，把四季温柔揣进衣兜。

秋把时光揉进叶脉，这叶片蜷着暖黄，落在石阶上，成了季节轻放的信笺。

枯荷撑起秋的晕开褶皱，涟漪轻季节沉淀的静。

绿瓣裹着金簇，细碎的黄揉进柔光里，风掠过桂花的枝桠时，连空气都浸满了秋甜香。

橙黄的叶浸在蓝天里，把整条街的秋都染成了透亮的暖，光影都跟着晃成了温柔的诗。

路上的石砖缝里都铺着秋的调色盘，褐与黄、粉与绿，是风把季节的碎片都轻放在了路上。

光影中一幅幅缤纷的秋景，就似秋天里一个个美妙的童话故事。让人浮想翩翩，驻足欣赏。

光影下的秋景美极了！



轮廓，褐叶蘸着水光，连倒影都裹着季节沉淀的静。



虎丘湿地公园赋

世界旅游精品线路选讲班 刘婉英

南接虎丘，北连黄桥，三角湖泊，四百鱼塘。叹地形之复杂，堪比诸葛亮八卦，念纵横之交错，曾经新四军战场。

星罗棋布，浜溇河港。渔趣横生，浪里白条。惊雨滂肆意，叹远古洪荒。

水土重整，雕琢新妆，脱胎换骨，画卷风光。小岛石矶林立，水上栈道悠长，亭台楼阁点缀，江南牧笛悠扬。

流水琴弦，唤醒沉睡水塘，虎丘塔影，映照野花芬芳。听虫声唧唧，看群鸟飞翔。望风起云涌，赏湿地风光。

如若二三人围坐，对饮小酌。如若垂钓溪头，有鱼虾结网。如若田埂挖菜，伴日落辉煌。

怡悦有渔家风情，文化有荷花莲塘。色彩有水上杉林，霜雪有蒹葭苍苍。

掬一水之清流，执一柄之船桨。涤凡尘之秽气，荡肺腑之清凉。

其壮如何，沙鸥飞翔。其色如何，汀草花香，其姿如何，碧水沧浪，其态如何，休闲天堂。

静卧于繁华都市，独享于宁静安详。身临其境，方能领略无穷妙处，胸怀静寂，才可唱酬江南水乡。

夫游人如织，和谐时光。自然之馈赠，生命之乐章。苏州之精华，盛世之辉煌。

谜底及释义：

谜面通过一起个人收藏品失窃案的侦查破获始末，用灯谜方式叙述破案过程。

第一句，案子不复杂 脉络清晰。案前的宝盖头，案后的木字底，组合为“宋”。

第二句，在“认同”二字中间做减法，把同的左边一直与认的右边人字都去掉，余下的两个字素组合为“词”。

第三句，审视“览”字之前与秋色满满的“金”字，刚巧上下搭成“鉴”。

第四句，掌字的上半部分与明珠统称宝贝的“贝”，恰好完美和成“赏”。

银辉映中秋，菁华正当时

民歌戏歌班 杨卫东

“万里无云镜九州，最团圆夜是中秋。”又是一年桂子飘香时。2026年的秋天来得格外温润，苏州城被一场恰到好处的细雨洗得透亮，空气里浮动甜糯的桂花香。清晨，我在阳台上打一套吴式太极拳，抬眼望见天心如洗，那轮即将圆满的明月，仿佛已在云后蓄足了光华，正等着在夜晚照亮阖家团圆的笑脸。

古人咏中秋，多是“今夜月明人尽望，不知秋思落谁家”的惆怅。然而，在新时代的今天，我们这群从工作岗位上退下来的“老苏州”，过中秋的心境已然大不相同。苏轼那句“但愿人长久，千里共婵娟”的美好祝愿，如今已变成了指尖轻触屏幕就能实现的日常。

午后的老年大学，比这秋阳还要热闹几分。以前的中秋，我们总是围着灶台转。现在，我们把更多的时间留给了自己。走进书画教室，几位老友正在挥毫泼墨。王老师刚画完一幅《月下品茗图》，他笑着吟道：“皓魄当空宝镜升，云间仙籁寂无声。不过我觉得，咱们现在的日子，比这诗里的仙境还要有声有色。”旁边的李阿姨不甘示弱，正用平板电脑临摹古人的中秋帖，笔锋流转间，科技与古韵竟如此和谐地融为一体。

最让我感慨的，是周姐所在的声乐班。这群爱唱歌的姐妹们，不再满足于自娱自乐，而是把歌声唱到了更大的舞台。上周末，她们出现在“姑苏六点半”演出现场，

用一曲《明月千里》唱响属于银龄的豪迈与柔情。当熟悉的旋律在夜空下响起，引得不少年轻观众驻足聆听、大加赞赏。看着她们在聚光灯下自信的笑容，我忽然觉得，这歌声里不仅有对明月的赞美，更有新时代老年人昂扬向上的精气神。

傍晚时分，儿子打来了视频电话。他在上海工作，屏幕上那张青春洋溢的脸，和身后圆月的月亮重叠在一起。“老爸，看，这是我用AI做的全家福！”他展示了一张融合了古今元素的画作，把我们一家老小“放”进了古画里的亭台楼阁中赏月。我不禁想起辛弃疾的词：“忆对中秋丹桂丛，花在杯中，月在杯中。”现在的“花”与“月”，已不仅仅是眼前的实景，更是这跨越千里的数字温情。

晚饭后，我泡上一壶碧螺春，拿出一块苏式鲜肉月饼。咬一口，酥皮掉渣，咸甜适口。此刻，月已中天，清辉如水。我不再有古人“西北望乡何处是”的离愁。老年大学的所学所得，让我们的晚年生活有了更丰富的底色。我们不仅是在赏月，更是在赏生活、赏时代。

一年逢好夜，万里见明时。这2026年的中秋月色，照见的不再是岁月的沧桑，而是新时代老年人昂扬向上的精神风貌。我们在这银辉里，学诗书以养气，习技艺以怡菁，用全新的生活方式，将这传统佳节过得有滋有味，过得——分外年轻。



传授（摄于“花卉栽培课程班”的课堂）摄影 董冬

我在家里断舍离

散文赏析与写作班 王景云

老伴回老家植牙，女儿、女婿上班，外孙、外孙女各玩各的去了，家里只剩我一个人，空落落的。太阳在外面烘烤着，知了一声接一声地叫着，麻雀也躲得无影无踪了。我从卧室踱到客厅，又从客厅踱到阳台。看着满屋子的杂乱，心想：与其这样百无聊赖地闲着，还不如把房间整理一下呢。

心动不如行动。对！说干就干。卧室是第一战场。床头柜上的奶粉盒、补钙片、口服液、口罩、棉签、碘酒、纱布、红霉素软膏，统统装进垃圾袋。抽屉里的鞋盒、破袜子、布头线脑、用不着的充电宝、插头之类拿出来扔在地上。衣架上了断了“骨”的折叠伞、遮阳帽、门票卡、旅行袋摘下来。打开衣柜，横七竖八堆放的衣服全部翻出来摊在床上。若有人在场，还戏谑我在搞什么服装展销呢。褪了色的、多年不穿的、胖瘦不合身的秋衣秋裤、睡衣棉坎之类干脆扔在地上。外孙一米七八的个头，去年刚买的一身青年装，体胖衣瘦，也只能咬咬牙从衣柜里请出来。剩下的按春夏秋冬、分门别类，整齐地摆进衣柜。

战场马上转移到客厅。沙发上堆放一大堆外孙女前几年的衣帽，送人都找不到下家，这次就打发出门吧。电视机下条桌上、茶几上的饼干盒、礼品盒、饮料瓶、零食袋、茶叶罐、小孩玩具一股脑清理干净。抖抖机、跳跳器、按摩板也给它重新安了个家。

接着开辟第三战场——阳台。早就不用了的除尘器，像残兵败将，从墙角被拖了出来。鞋柜上闲置不穿的旧皮鞋、破凉鞋拖鞋一律下架。不穿的袜子、配不成双的，扔。晾晒衣服变了形的撑子、风化的夹子，清理出列。书架上中小学课本、教学用书、复习资料以及旧报纸、作业本、发黄的台历，取下来五花大绑，等候发落。

厨房是个不可小觑的战场。空油桶、酱油瓶、腐乳罐、孜然粉、胡椒面、番茄酱，发霉的筷子、破洞的抹布，吃不完的陈谷子烂芝麻，都在猛烈攻势下纷纷落马。橱柜里的盘子碗给它来个留新除旧，内胆涂层剥落的电饭煲也成了灶台老君舍弃的孩子。说实话，对厨房真是来了个大清洗。

偏安一隅的卫生间，里（下转第3版）