

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1期 总175期
准印证号：S(2026)05000024 (内部资料 免费交流) 2026年03月09日



苏州市老年大学协会第四届会员代表大会暨理事会第一次会议隆重召开。

(供稿：苏州市老年大学协会办公室)

苏州市老年大学2025年十件大事

一、隆重庆祝建校四十周年 系列文化活动彰显办学丰硕成果

2025年，学校迎来建校40周年华诞。以“四秩芳华 万寿星晖”为主题，学校精心策划、成功举办了一系列层次高、规模大、影响广的庆祝活动。一是10月19日，在苏州中学来秀坊隆重举行建校四十周年庆祝大会暨师生文艺汇演，市委、市人大、



市政府、市政协及省、市相关部门领导莅临出席，高度肯定了学校四十年来办学成就。二是庆祝活动期间，《老年教育》杂志上专版刊载了学校发展纪实等系列文章和图片，系统总结了办学历史、教育教学理论成果，收录了师生优秀文艺作品。三是为期一周的万寿大殿露天舞台上“庆祝建校四十周年”班级文艺展演；师生书画摄影作品展、花卉盆景作品展在三、四号楼展厅内举行；学校近二十个社团分别以“展风采、庆华诞”为主题举办了形式多样的庆祝活动，全校8个系60多个班级，二千余名学员参加各类庆祝活动。四是“图说四十年”数字展馆同步上线，《秋实》校刊发行专刊，《万寿宫》校报，校《公众号》开设专栏，形成了全方位、立体化的校庆宣传格局。四十周年庆典不仅是对过往辉煌的回顾，更吹响了向未来进发的号角，极大地凝聚了人心，振奋了精神，扩大了学校的社会影响。

二、编纂《万寿星晖》丛书 致敬一代代老年教育拓荒者的坚守。

编纂纪念苏州市老年大学建校四十周年《万寿星晖》系列丛书。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”。翻开《学校馆藏书画作品集》，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。在师生诗文、书画、摄影作品集的背后，能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，学习赋予了人生新的可能。获知苏州市老年大学建校四十周年，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。

三、成功增挂“苏州市老年科技大学”校牌 开启科技赋能老年教育新篇章

为积极响应国家“智慧助老”行动号召，推动老年教育与时俱进。一是5月30日，苏州市老年科技大学揭牌仪式在学校智慧教室隆重举行，省市科



协、老科协、市教育局及学校领导共同为“苏州市老年科技大学”揭牌。此次增挂新牌，是学校对接



国家科技创新战略、丰富老年教育内涵、提升教育现代化水平的关键举措。学校以此为新起点，着力加强老年教育教学的科技含量，探索AI等新技术在老年教育中的应用，开发智能科技应用类课程，旨在帮助老年人跨越“数字鸿沟”，共享智慧社会成果，标志着学校在科技赋能老年教育的道路上迈出了坚实步伐。二是央视融媒体转载苏州市电视台拍摄关于我校开设AI课程的教学成果“83岁阿婆玩转AI视频”的报道。



四、深化战略合作与开放办学 构建多元协同发展新格局

学校积极拓展对外合作，构建了多层次、宽领域的协同发展体系。一是学校坚持和加强党的全面领导，将党建工作与学校中心工作深度融合。通过与金融机构江苏银行苏州市分行党支部开展共建，探索党建业务融合新形式。二是先后与苏州高等职



业技术学校、苏州经贸职业技术学院签订为期三年的合作共建协议，围绕“师资共享、课程共享、学员共享”开展深度合作，有效整合了区域职业教育资源，拓宽了老年教育发展路径。三是与苏州农业职业技术学院开展合作，开设公益讲座、共享师资。

五、教育教学改革持续深化 课程建设与招生规模实现双突破

学校始终坚持教学中心地位，以课程建设为抓手，推动教育教学质量稳步提升。一是2025-2026学年，学校共开设课程159门、教学班361个，招生人数突破16000人次，创近五年（下转第3版）

中国象棋班学员在市银龄乐运会上出风头

近日，作为“苏州市银龄乐运会”主要赛事之一的中国象棋比赛，在苏州广电大厦传媒中心举行。这场比赛由苏州市广电总台策划组织，由苏州久龄养老机构鼎力资助。来自全市各地的100多名业余中国象棋高手参加了比赛，参赛选手大多是65岁以上的老人，年纪最大的已是85岁的高龄，还有少数少年高手参加了比赛。我们老年大学中国象棋（三）班也选派棋手参加了角逐。



选手们通过抓阄“作对”，经多轮“淘汰”，有15名高手在众棋手中闯关斩将、脱颖而出，获得优胜。我们班有7人优胜获奖，占到了获奖总人数的近一半，几乎占有了“半壁江山”，取得了优异的战绩。既丰富了寒假生活，又为苏州老年大学、为养生健身系争得了荣誉。大家都很开心。



中国象棋虽是一项具有传统意义的“国粹”项目，拥有广泛的群众基础，但是发扬光大、传承延续却不是易事。现在远不如歌舞、书画甚至红极一时的“掬蛋”那么“吃香”。苏州老年大学中国象棋（三）班的学员有的已有5年以上的学龄，有的还是象棋新手。因此，同学棋艺水平参差不齐。但是，富有教育经验的龚国民老师循循善诱、深入浅出，通过大局剖析，开局、中局、残局知识的教育传授，师生对弈帮带，大大提高了同学的下棋水平。同学们在娱乐中进行学习，在交流中寻得快乐。都说：“在象棋班读书，开心！”

（中国象棋班 朱建康）

2025年秋季，苏州市老年大学朗诵基础一（2）班迎来了一位与众不同的新老师——崔嵩。短短三个多月的执教时光，他便了全班学员，提起称赞，竖起大拇指。

崔老师的课堂，教材读全年”的传统情、散文的隽永、小铿锵、贯口的利落、各种文学体裁信手拈趣横生，让原本可能焕发出勃勃生机。

教学形式更是花一新。除了系统讲授的PPT课、引领学员诵作品赏析课，崔老师制作了“朗诵作业密麻麻的“保姆式”用，为学员们指明了学员们惊喜的是，每堂会马不停蹄地将学员成生动的小视频，这享，极大地点燃了大站在讲台上的崔筒。他时而健步如跃；边讲解边示范，富，激情澎湃。他那常常引得学员们捧腹悦的氛围中，原本晦深入人心，变得易于

若论最让学员们老师那细致入微的作十位学员，无论多晚总会在每周三的夜晚逐一给予点评。他从定，为学员们的每一在的问题，则提出细春风化雨，润物无里，疼在心里：“崔点评作业更是费心血案的坚守，深深感动

崔老师带来的不，更有一股蓬勃向今，朗诵基础一愈发积极踊跃，学员高涨，刻苦训练蔚然洋溢着浓厚的学习氛围，出前所未有的活力。

崔老师带来的不，更有一股蓬勃向今，朗诵基础一愈发积极踊跃，学员高涨，刻苦训练蔚然洋溢着浓厚的学习氛围，出前所未有的活力。

崔老师带来的不，更有一股蓬勃向今，朗诵基础一愈发积极踊跃，学员高涨，刻苦训练蔚然洋溢着浓厚的学习氛围，出前所未有的活力。

讲台上的「燃灯者」：崔嵩与他的老年朗诵班

首先打破了“一本寡白。诗歌的深说的跌宕、评书的绕口令的趣味……来，经他演绎，妙略显枯燥的基础课

样迭出，令人耳目普通话知识与理论品味经典的优秀朗师还别出心裁地亲图谱”。那上面密标注，贴心又实练习方向。更令学课结束，崔老师总们的课堂表现剪辑份即时的反馈与分家的学习热情。

老师，很少依赖话飞，时而即兴跳声如洪钟，表情丰幽默风趣的语言，大笑，而在轻松愉湿的知识也悄然理解和掌握。

动容之处，当属崔业点评。全班近八提交作业，崔老师悉数审听完毕，并不吝嗇热情的肯点进步喝彩；对存致中肯的建议，如声。学员们看在眼老师上课费嗓子，啊！”这份深夜伏着每一个人。

仅是新颖的教学方上的新气象。如（2）班的课堂互动们研读作品的热情成风，整个班级洋溢着浓厚的学习氛围，仿佛被注入了一股清泉，焕发

（朗诵基础一（2）班）

苏州市老年大学建校40周年庆典的舞台上，舞蹈表演二（2）班16名学员，随着《能不忆江南》古典舞的悠扬旋律，翩翩起舞，水袖轻扬，步步生莲，飘飘欲仙……令人仿佛置身于白居易的诗句“能不忆江南”流动的唯美画卷中！

台上三分钟，台下十年功！而这惊艳舞台的背后，蕴藏着不为人知负重前行的团队精神！编导张晶小老师，不厌其烦的手把手的示范教学，从舞姿身韵到眼神凝眸，对每个学员都严格的单兵训练……班长董波舍小家顾大家，每周风雨无阻的不辞辛苦不计报酬的往返苏杭两地来排练……她的榜样力量，感动学员们克服各种困难，全身心的投入排练……被姐妹们称之为宝藏学友的藏娟同学，急班级之所急，牺牲自己的休息时间和国庆假期为替补、基础差、年龄大的学员一对一补课，从音乐律动及手持扇型，每一个动作，每一个转身都精雕细琢……领舞的华意学员用自己的舞台经验，精准指点示范……学员们膝盖绑护膝，脚背戴护垫，从每个跪起、每圈旋转、每个弯腰，都是数十次的重复练习；舞台上飘逸的云裳之下是布满淤青的膝盖；舞台上看似行云流水的轻盈舞步是日复一日的挥汗所至；飘逸如云的水袖扇型整齐如一的画面，更是上百次挥臂的反复练习……

这些退休前的教师、医生、军人、警官、公务员等来自各行各业的60左右岁的学员们，以热爱为笔，以汗水为墨，团结协作，让四季芳华，万寿星辉，共同书写了同一首《能不忆江南》舞蹈背后感人至深的动人赞歌！

（舞蹈提高二（1）班教师 常枫沁）

岁月如歌

舞韵生辉

万寿健康素养课堂20

中国公民健康素养66条（2024图文版）

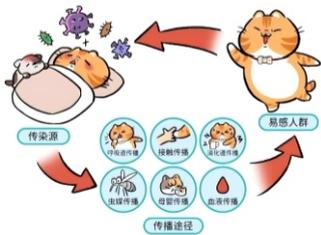
7. 定期进行健康体检。



8. 血压、体温、呼吸和心率是人生的四大生命体征。



9. 传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节，防控传染病人有毒。



10. 儿童出生后应按免疫程序接种疫苗，成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果。



银发反诈前哨

谨防电信诈骗

别接、别回、别点！

注意啦！遇到以下4种电话号码千万不要接听，否则即便你不说话，也可能面临财产损失。

第一是“400”开头的号码，很多企业都是400的电话，但是不具备外呼功能，所以一旦接到，不要犹豫，直接挂断。

第二是“00”开头的号码，这种是国际长途号码，如果没有海外亲友，基本可以判定是海外诈骗电话。

第三是“95”开头的八位数号码，虽然银行也是95开头的号码，但银行是5位，一定要注意区分。

第四是“0169”开头的号码，这种不仅有电话，还有短信，很容易让你欠下网贷。

所以接到以上4种电话：不接听、不回复、不点击。

（待续）

(上接第1版)来新高,充分体现了社会对学校办学质量的信任与认可。二是招生政策亦作出重大调整,取消了学员选课门数限制,鼓励学员根据兴趣和需求进行多样化、个性化学习,真正践行了“按需施教”的终身教育理念。三是加强课程建设,春季学期(续费学期)增开了《形体、形



象与礼仪》《网上智慧购物》《画信与笔墨情缘》《无人机航拍》等四门学制为1学期的短期课程:秋季学期(招生学期)新开设《硬笔书法》《直趟八卦掌》《孙氏太极拳国际推广套路26式、42式》《花式柔力球》《吴式传统太极拳》《中医实操技法》等新课程20门。四是通过学期工作研讨会、系科教师培训会等方式,持续加强师德师风建设和教学能力培训,为教学质量提升奠定了坚实基础。

六、社团活动与志愿服务交相辉映 “第二课堂”育人成效显著

学员社团和志愿者队伍是学校活跃的“第二课堂”和流动的风景。一是2025年,各类社团活动成果丰硕,捷报频传:健脑数独班学员首次参加全国锦标赛即包揽O50组团体冠亚军;武术



社团学员在第十届世界传统武术锦标赛上斩获3金6银1铜;书法社团10名学员加入市书法家协会,12人作品入选市第三届市民书法展;民乐、越剧、时装、合唱等社团在校庆、市老年文化周、大运河文化交流周等校内外舞台上大放异彩,荣获多项大奖;我校混声合唱队携自创校歌《再做校园读书郎》参加2025年第六届江苏省老年大学合唱汇演荣获最佳编排奖;学校万寿宫男声合唱团合唱《满江红》参加苏州市第十七届老年文化周中老年声乐(合唱)赛荣获一等奖;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;朗诵协会品牌节目“五月的鲜花”走进老干部活动中心,参加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,重温历史记忆、传递爱国情怀;艺术团时装班参加江浙沪中老年服饰表演艺术联盟十周年展演获最佳组织奖、最佳表演奖。二是写作研究



会组织了校庆主题征文,92篇优秀作品集结成册《白云茶舍<校庆40周年献礼集>》。三是志愿者总队完成新老交替,加强培训,常态化走进社区开展文艺服务,并在校庆等大型活动中发挥了重要作用。以“发挥骨干作用”为主题的班级骨干培训,为社团和志愿者队伍输送了新鲜血液。社团与志愿活动的蓬勃开展,充分展示了学员老有所为、服务社会的银龄风采。

七、隆重表彰树立先进典型 营造尊师重教见贤思齐浓厚氛围

在庆祝建校四十周年大会上,学校集中表彰了一批为老年教育事业做出突出贡献的集体和个人。奖项涵盖多个层面:授予9人“老年教育工作突出贡献奖”,表彰他们数十年的坚守与奉献;评选出7名“全市老年教育优秀教师”和3名“全市



老年教育工作者”,肯定一线教师和管理人员的辛勤付出;评选出391名“学校优秀学员”,树立勤学乐学、互助奉献的学员榜样。此次大规模、高规格的表彰,不仅是对获奖者个人的高度认可,更是对全校师生员工的巨大鼓舞,在校园内有力营造了崇尚先进、学习先进、争当先进的良好氛围,增强了学校的凝聚力和向心力。

八、师资队伍建设与教研成果丰硕 夯实高质量发展人才基石



学校高度重视教师队伍的可持续发展。一是年内组织多轮分系教师培训会议,强化师德师风

教育,传达学校发展方略,交流教学经验。二是教师的专业成长和教研能力同步提升:沈爱娟老师的论文荣获国家体育总局健身气功科学论坛二等奖;学校书画摄影教学成果被国家级刊物《老年教育》专版推介;多位教师在省市各类专业协会中担任职务或获得认证。三是学校通过共建平台引入高校优质师资,优化教师结构。扎实的师资队伍建设和为课程创新、教学质量提升和学校内涵发展提供了坚实的人才保障和智力支持。

九、校际交流与课题研究深入推进 学术引领与示范作用日益凸显

学校作为区域老年教育的龙头,积极承担学术引领和示范辐射责任。一是学校参与中国老年



大学协会“全国基层老年教育标准示范校”《学员管理》分课题研究,并赴南通参加开题会,圆满完成承担的子课题研究任务。二是校领导多次参加中国老年大学协会、江苏省老年大学协会组织的各类工作会议、高质量发展培训班及AI赋能老年教育研讨会,把握前沿动态。三是在对外交流方面,学校接待了来自中国老年大学协会秘书长、沈阳、潍坊、上海、佳木斯等多地考察团的参观调研,学校的办学经验与示范效应得到了广泛认可,开放办学格局更加成熟。这些高层次的交流与研究活动,提升了学校在老年教育领域的学术话语权和影响力,推动了学校治理与教学管理的规范化、科学化水平。

十、文化传承与社会服务深度融合 拓展学校功能与品牌外延

学校积极履行社会责任,推动优秀传统文化传承与公益服务。一是成功举办“静水流深”诗歌朗诵会、“典籍里的姑苏”进校园等活动,传承江南文脉;与农业职业技术学院合作举办“园林流式养生”公益讲座,推广苏式颐养理念;



“寻觅苏州非物质文化遗产”特色课程圆满结业,彰显地方文化传承特色。二是联合市卫健委举办专科护士大型义诊,关爱师生健康;志愿者团队深入社区演出,传递温暖。这些活动超越了传统课堂教学范畴,使学校成为传承文化、服务社会、促进健康的重要平台,丰富了“苏式颐养”的内涵,提升了学校的品牌美誉度和社会价值。三是学校被中国老年大学协会评为“2025年度老年大学校园融媒体建设先进单位”。



(上接第4版)却能带动大家动脑思考,在恍然大悟中会心一笑。他善于发掘学生的智慧,鼓励我们自制灯谜,逐一点评学员的自制谜语。在他的课堂,灯谜不仅是老年人寓教于乐的益智游戏,也是我们愉悦身心的好伙伴。灯谜课训练了我们大脑的灵活性,激发了我们的的好奇心,让

我们体验到了成功的喜悦!猜谜的快乐感染着我,让我们老年人重新找回学习新知识的自信。年龄从来不是问题,只要愿意主动寻找快乐,追寻属于老年人的幸福园地,就永远年轻,这是 we 喜欢的晚年生活。



万寿
心声

时近岁阑，案头日历只剩薄薄几页，像老树将尽的叶子。翻着翻着，忽然怔住——新年正来时，竟是马年了。心里蓦地一动，仿佛听见遥远的驿道上，传来嘚嘚的蹄声，由远及近，又由近及远，踏碎了旧年残冬的岑寂。对着窗外疏朗的冬枝，我竟默默许下三个愿望来，都与这即将叩门的“马”字相关。

一愿人生如老马归厩，晚景安恬。

这愿，是求一份心境上的从容。年轻时读辛弃疾“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”，只觉那疾驰的畅快令人神往；如今渐识愁滋味，反倒羡慕起暮色里慢下来的蹄声。马跑了一生，山川都踏遍，风霜都饱饮，最终期盼的，不过是厩中一束干净的稻草，槽间一捧清澈的泉水。人生何尝不是如此？少年时追风逐电，总嫌天地太窄；中年负重前行，辄下不敢稍歇；待到鬓边见了霜色，所求的便不再是驰骋的疆场，而是一方可以安然反刍回忆的角落。愿新岁里，心能如识途的老马，懂得在该慢下来的路口收住脚步。觅得“行到水穷处，坐看云起时”的淡然，在寻常烟火里，品出至味清欢。



声乐提高一（3）班 杨卫东

二愿志气似骏马腾霄，锐意不堕。

这愿，是守一股精神上的倔强。马年里，最怕的便是心老。身可老，力可衰，但心底那簇火苗，那点不甘庸常、想要嘶风踏云的冲动，不可泯灭。曹操吟“老骥伏枥，志在千里”，那“伏枥”是形骸的暂歇，“志在千里”才是灵魂不羁的翱翔。我愿做这样一匹“伏枥”的骥，即便身处寻常巷陌，案牍劳形，心中仍要养一片草原，存一段凌云的心事。这志气，未必是建功立业的雄心，或可以是一门手艺的精进，一处兴趣的深潜，一种对美好事物不息的热爱。愿新岁里，常有“初生牛犊不怕虎”的勇气，敢试敢为，即便前路有“雪拥蓝关”，也存着“不信青山唤不回”的笃定，让生命的脉络里，永远奔腾着青春的河。

三愿身心若良驹伏枥，蓄力待时。

这愿，是养一副可以远行的筋骨。马之千里者，一食或尽粟一石，饲喂、梳洗、驰骋、休憩，皆须合其本性，顺其自然。我们的身心，何尝不是一匹需要善待的“驹”？往日总以为拼搏便是全部，像不断鞭策快马，却忘了它也需要在溪边饮水，在林间啮草。健康，是那副最可靠的鞍鞯，是远行最根本的资粮。愿新岁里，能学古人的智慧：“文武之道，一张一弛”。张时，全力以赴；弛时，心安理得。看云，听雨，散步，闲读，让心神有松绑的时刻。像照料珍贵的坐骑一般，照料自己的一餐一饭，一眠一起。唯有筋强骨健，气息绵长，方能在命运召唤时，随时备鞍，跃然启程，去奔赴生命里下一程的山高水长。

夜已深了，远处似乎有零星的爆竹声，像春的叩问。我合上眼，那嘚嘚的蹄声又清晰起来。它不再急促，而是沉稳的、有节奏的，踏过旧岁的残雪，正奔向一个草色依稀的新春。

马年，愿你我不负这生命的远征，既有归厩的安恬，亦有腾霄的豪情，更以伏枥的康健，去迎接天地间所有浩荡的春风。

魅力
无限于礼仪茶香中，
寻回生命的从容与美好

形体、形象与礼仪班 金青

时光温润，本学期的《形体形象与礼仪》课程在收获与成长中步入尾声。在课堂上，我们以优雅为伴、以礼仪为尺，系统学习了形体塑造与社交礼仪的核心内容。

站姿训练中，我们学会沉肩立腰、收腹提臀，告别含胸驼背的慵懒感，展现出挺拔舒展的精神面貌。

入座时的轻缓，坐定后的端庄，双腿雅致的摆放，让我们在任何场合都能保持端庄得体的坐姿仪态。

步履从容，双臂自然摆动，让行走既具节奏感，又流露从容气度。

社交礼仪是人与人之间沟通的桥梁，我们聚焦鞠躬、握手、拥抱、招呼等实用场景，从饱含敬意的“鞠躬”到温暖真诚的“微笑与问候”，从一声优雅的“请”，到一次分寸得当的“握手”，和传达深厚情谊的“拥抱”，我们学习在不同情景下，选择最恰当的方式表示友善与尊重。这些练习，不仅雕琢了外在仪态，更涵养了内在气韵，收获了丰盈的成长与蜕变。

茶艺展示，是礼仪与美学的融合，它超越了形体与礼仪，进入精神涵养的层面。从认识茶具、了解茶性，到学习温杯、投茶、冲泡、奉茶、品饮的一系列仪轨。我们在一提一放、一注一品之间，感知时光沉淀的哲学，触摸生命从容的质地。“一盏香茶纳天地，百草芳华沁古今，沉浮起落观自在，礼敬八方润客心”。当我们能以泡茶之心对待生活，珍重每一份当下的投入，欣赏每一次滋味的转化，感恩每一场相遇的温度，衰老便不再是青春的逝去，而是生命向更开阔、更深厚、更从容之境的悠然漫步。

这门《形体、形象与礼仪》课程不仅教会我们外在的形体与礼仪技巧，更让我们领悟到：优雅无关年龄，而是由内而外的修养；礼仪不止形式，而是发自内心的尊重。每一次练习、每一次展示，都是对生活态度的雕琢，让我们在晚年生活中依然能不断提升自我，以更美好的姿态拥抱生活。

在此，谨向诲人不倦的璇璇老师致以最诚挚的谢意，您的优雅风范与悉心指导是我们最好的榜样。也感谢每一位同学的陪伴与鼓励，让我们把课堂上学到的知识融入日常，以优雅的姿态、谦和的礼仪，继续书写晚年生活的美好篇章，在岁月中沉淀魅力，在变老的路上收获丰盈！

“非遗”
课程

春夏之交，万寿宫里花木葱茏，活力盎然！我欣然决定，下学期报名灯谜班，继续做金震宇老师的学生，继续跟他在奇思妙想、奥秘无穷的谜海里游历、探幽、猎奇，为生活充电，寻一份欢喜。

一年前初见金老师，戴一副眼镜，目光和善，举止文雅，年纪与我家儿女相仿。我们的谜语班很活跃：教室里人不多，甚至有点冷清，但班级群里却是另一番热闹景象：人声鼎沸，日夜“开猜”！参加网上猜谜的有班上的猜谜高手，还有赫赫有名的老苏州“射虎”大将。我们在苏州市老年大学上猜谜的基础课，在网上开展数场实战演练；课堂听课，网络悟理。这般教学，让我由衷喜欢。

在金老师的谜语班，我从不担心自己因猜不出谜而窘迫。因为金老师从不苛求学生，只要我们有一点进步，他总会笑眯眯地鼓励你，引导你思考下一步。金老师上课的课件贴近生活，通俗易懂，他不故弄玄虚，（下转第3版）

灯谜情暖晚霞红

灯谜赏析三班 沈瑾

晚霞
耀眼

金色黄昏与阳红

英语提高班 邓可人

苏州万寿宫，历史久远，殿宇雄伟，环境优美，鸟语花香。四十年前，这里成为了苏州市老年大学。从此更是焕发出一种蓬勃的生命力。一群年过花甲的学生，在这里重燃对知识的热情。银丝白发与求知的眼神交织，构成了这座城市里最动人的校园风景！

在西配殿的讲台上，退休不久的江老师腰板挺得笔直，气度不凡，略带几分霸气，一口流利纯正的英式语音让同学们赞叹不已。江老师在教授英语方面特别是在语法教学上有着很深的造诣。教学似乎是他融入骨血的使命。他上课一丝不苟，对每个时态、每个短语、每个音标的拼读发音都不厌其烦地耐心讲解，然后用他漂亮的斜体字在黑板上写得满满当当。为了使学能够更好的掌握英语语法，老师挤出时间来编写整理教材讲义。并打印成册发给每一位学员。他鼓励学生张开嘴巴，大胆说英语，不要害羞，不要怕犯错。老师认真教学的作风和严谨的教学态度赢得了广大学员的一致好评。老师的家距离学校很远，尽管如此，他总会提前一刻钟来到教室，风雨无阻，老师说，即便是教室里只有一位学生他依然会继续为学生上课。

当然台下“学生们”学习的态度更让人动容。他们大多白发苍苍，有的带着老花镜，有的手指因风湿而略显弯曲，记笔记时却一笔一划，工整得如同小学生。课间休息，同学们不是闲聊家常，而是三五成群的聚在一起，为某个字的读音、某个时态的变化，为了一个不同的见解，会争得面红耳赤，那股较真劲儿像极了当年气血方刚的楞头青。

从以前害怕老师提问到现在的大家举手踊跃，课堂上学习的氛围明显变得活跃起来，掌声与笑声是教室里最常起的声音，为某个精彩的回答，也为某位“同学”孩子般执拗的坚持。英语知识在这里不再是枯燥的概念，而是连接过往与现在、点燃希望和梦想的薪柴。

现在学校的新学员日渐增多，我班亦是如此，这预示着这所美丽温馨的大花园将会受到越来越多的银发族人的欢迎。谁说老年人退休后只能含饴弄孙。我想，只要心怀热爱，老年生活，亦能绽放出耀眼的光彩。



课间交流（摄影 任永民）