

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4期 总178期
准印证号: S(2026)05000024 (内部资料 免费交流) 2026年06月01日

按语: 由教育部、民政部等七大部门主办, 江苏教育厅、苏州市人民政府承办的“让学习成为一种生活方式”2026年全民终身学习活动周启动活动于5月9日举行, 我校应邀参加了活动。

研讨嘉宾莅临我校参观考察 银龄风采尽显办学育人成效

2026年全民终身学习活动周期间, 参加推进老年大学教育高质量发展研讨会的各地领导、专家代表一行152人莅临苏州市老年大学参观考察, 实地观摩我校老年教育办学成果与特色校园文化。

参观团一行在学校负责人陪同下, 先后走访万寿宫教学区、烹饪教室、智慧数字课堂等场所, 书画展厅、银龄艺术成果展、智能适老化教学场景, 详细了解我校课程体系建设、师资队伍培育、线上线下融合办学、校园文化打造等特色办学举措与实践成效。在校内参观过程中, 我校朗诵表演班4位学员担任志愿引导讲解员, 全程陪同各位代表走访校园、介绍办学概况。学员们仪态端庄、谈吐从容, 条理清晰地向来访嘉宾介绍了万寿宫古建筑群历史、学校办学理念、教学管理模式及终身学习文化建设等相关情况, 自信优雅的风貌、声情并茂的讲解, 赢得了现场嘉宾的一致好评。

观摩现场, 我校特色教学班依次带来精彩才艺展示。古筝表演班学员指尖拨弦、古韵悠扬, 婉转清丽的琴声余韵绵长, 尽显传统民乐的典雅底蕴; 健身气功班学员动作舒缓圆融、气定神闲, 一招一式舒展大方, 充分展现了老年学员科学养

生、康健体魄的精神风貌; 扇舞班学员翩跹起舞、扇影灵动, 舞步柔美大气, 动作整齐划一, 将江南温婉风韵与昂扬向上的银龄风采完美融合。整场展演内容丰富、格调高雅, 充分展现了我校深耕特色课程教学、赋能老年学员全面发展的丰硕办学成果, 全方位彰显了新时代老年学员乐学善学、健康阳光、积极向上的精神面貌。学员志愿者全程做好相关服务工作。

参观过程中, 各位代表边走边看、边交流, 对我校完善的办学设施、精细化的教学管理、特色化的课程建设、美丽校园文化浸润以及浓厚的终身学习氛围给予高度评价。大家一致认为, 我校办学定位清晰、教学特色鲜明、服务保障到位, 为老年教育高质量发展提供了优秀的实践范本。

此次观摩交流活动, 既是对我校办学工作的充分肯定, 也为学校搭建了良好的对外交流学习平台。下一步, 苏州市老年大学将持续聚焦课程内涵建设, 深耕老年教育主业, 不断创新办学模式、提升服务品质, 持续擦亮办学特色品牌, 加强与各地老年院校的交流互鉴, 凝心聚力助推老年教育事业高质量发展, 为构建全民终身学习教育体系、建设学习型社会贡献更多力量。(综合办)



5月9日, 2026年全民终身学习活动周期间, 参加推进老年大学教育高质量发展研讨会的代表一行152人来校考察。图为代表们在学校智慧教室参观。(综合办)

简讯



近日, 江苏省教育厅副厅长傅祝余带队赴苏州市老年大学, 实地检查全民终身学习活动周市级重点考察点筹备落实情况。苏州市教育局副局长沙涛、市老年大学皇甫志新、徐祥宝副校长陪同督查。(综合办)

5月7日, 苏州市老年大学2025—2026学年度第二学期(2026春季)工作研讨会如期进行。会议主题是落实招生计划。会议还就2026年全民终身学习活动周启动等事项作了具体安排。会议通报了苏州市老年大学公开招聘兼职教师的情况。(综合办)

5月20日, 我校与东吴人寿、苏州邮政召开党建共建座谈会, 就党建共建、金融服务、健康服务合作进行讨论。(综合办)

陶旭东常务副校长 在老年教育高质量发展研讨会作主题发言

为深入贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略, 推动老年教育内涵式、高质量发展, 2026年全民终身教育活动周期间, “推进老年教育高质量发展研讨会”在苏州成功举办。我校副校长陶旭东参会, 并在会上代表学校作了题为《聚焦课程教学努力提升办学服务能力》的主题发言, 与全国老年教育领域专家、同仁共商发展大计、共享实践经验。



本次研讨会作为全民终身教育活动周的重要专题活动, 汇聚了各地教育主管部门、高校、老年大学及相关机构的负责人, 围绕老年教育课程体系构建、教学模式创新、师资队伍建设、AI数字赋能、文化健康养老服务效能提升等核心议题展开深度研讨。

发言中, 陶旭东副校长结合我校老年教育办学实践, 从科研先导、课程建设、教学改革、服务升级四个维度, 系统分享了学校聚焦教学核心、提升办学品质的思路与成效。他指出, 教育科研是强校的先导, 围绕课程建设这一老年教育的重要课题, 持续深入开展研究, 理论与实践相结合, 为学校(下转第3版)



中国成人教育协会向苏州市老年大学捐赠精品图书

在2026年全民终身教育活动周盛大启幕之际, 中国成人教育协会在启动仪式的精品图书展示环节, 集中向社会推介200余种优质学习读物, 覆盖主题引领、文化传承、老年教育、健康养生等多个领域, 全面展现全民阅读与终身学习的丰硕成果。

活动尾声, 中国成人教育协会举行公益捐赠仪式, 向苏州市老年大学捐赠精品图书747册。这批图书均选自本

次活动周重点推荐书目, 兼具思想性、实用性与可读性, 精准契合老年人精神文化与学习需求, 为老年教育注入优质书香资源。

捐赠仪式上, 苏州市老年大学徐祥宝副校长代表学校接受捐赠, 并向中国成人教育协会会长高文兵递交捐赠接受函。徐祥宝副校长对协会的公益善举表示衷心感谢。(综合办)

以青春之心，赴岁月之约：

我在老年大学教学的五年时光

五年前，我怀着些许忐忑，第一次走进老年大学的教室。看着课堂中的银发学员，我担心自己二十多岁的经验不足以支撑起“老师”的称号。五年后的今天，当我再次站在课堂，迎接我的是学员们亲切的“小老师”称呼和满含期待的眼神。这段跨越代际的教学旅程，不仅是我教授知识的过程，更是我向岁月深处求索，收获人生智慧的珍贵经历。

老年大学的学员背景多元——有退休教师、医生、工程师，也有家庭主妇。共同点是，他们大多零基础，身体各有局限。最初，我试图将专业院校的训练方法简化移植，却屡屡碰壁。一位膝关节置换过的阿姨在尝试“探海”动作时一直站不稳，那一刻让我惊醒：这里需要的不是“教学”，而是“渡学”。

我重新设计课程，将“完成度”标准替换为“参与度”评估。古典舞的“形、神、劲、律”被拆解为可分层实现的目标。云手不再追求角度精准，而是感受气息流转；圆场步不苛求速度，而是体验行云流水之感。

在老年大学教古典舞的五年，是我职业的起点，更是我生命的修行。它教会我，美与年龄无关，只与心灵的开放程度有关；教育不是单向的灌输，而是生命能量的相互激荡；古典艺术的活力，不仅存在于聚光灯下的完美身躯，更闪耀在每一个认真生活的普通人的律动之中。

面对日益加深的人口老龄化，艺术教育，特别是如中国古典舞这样蕴含深厚文化基因与身心合一理念的艺术形式，在老年群体中有着广阔的空间与深远的意义。它不仅是“老有所乐”的锦上添花，更是“老有所为”、“老有所寄”的重要路径，是提升晚年生命质量、实现终身发展与创造性老龄化的温柔助力。

（舞蹈提高班教师 常枫沁）



弦音润银发 琴韵伴时光

时光悄然流转，乐韵漫溢厅堂。老年大学尤克里里一班已走过半载春秋，一群怀揣热忱的银发学员，在陈维老师的悉心引领下，以四弦为桥，指尖跃动间，奏响了属于晚年的乐学乐章。

每次上课前，陈老师总把标注精准的尤克里里指位图提前发至学习群，每个品格的音符清晰如星，为零基础的我们铺就预习坦途——和弦转换不再晦涩，音阶练习有章可循，新手入门少走了许多弯路。

课堂上，陈老师俯身示范每一个指法，细致拆解弹奏要点，哪怕是最基础的拨弦动作，也会反复纠正，确保每位学员都能找准发力的分寸。

课后，陈老师更是时刻在线，学员们的每一个疑问，从和弦按法到节奏把控，他都逐题解惑，细致入微。学习《茉莉花》时，不少同学对滑音、击弦等技巧的记谱感到困惑，陈老师连夜优化课后编配材料，将指法细节一一标注，如明灯般照亮了我们的练习之路。

陈老师始终把学员的喜好放在心上。他主动收集大家钟爱的经典老歌，将其改编成适合尤克里里弹奏的版本，熟悉的旋律一响起，全班的学习热情瞬间被点燃。他还贴心地为每位学员准备了拨片，让我们能更顺畅地投入练习，无后顾之忧。

一把小小的尤克里里，联结起银发时光的热爱与温暖。在陈老师的陪伴下，我们以乐为伴，以琴会友，指尖流淌的不仅是悠扬旋律，更是晚年生活的充实与快乐。在老年大学的校园里，我们用音乐点缀时光，让银发岁月绽放出别样光彩！

（尤克里里一班 蒋根喜）

铁钩银划 翰墨风流

——记人文系沈亮老师的“苏州园林之书法欣赏”公开课



春和景明，墨香四溢。4月10日下午，我校人文系沈亮的“苏州园林之书法艺术欣赏”公开课开讲。课堂上，沈老师以苏州

古典园林为经、以历代书法名迹为纬，引经据典，信手拈来，令在场老年学员如临其境、如沐春风。沈亮老师是苏州世界遗产与古建筑保护研究会副秘书长，全程参与申报工作，苏州古典园林申报世界遗产文本撰写、定稿人之一。他长期从事世界文化遗产的保护管理和研究工作，是《苏州园林风景绿化志丛书》的责任编辑。他热心苏州方言保护工作，是国家语委中国语言有声数据库苏州方言发音人。

文人造园：诗书入画的千年传统

沈老师开篇即点明主旨：苏州园林着重意境，

文学所表现出的内涵又要通过书法这个载体来实现。园林中大量的名人墨迹，具有重要的历史、文物和艺术价值，是园林文化的有机组成部分，对园林的发展产生了极大的影响。

点睛传神：方寸之间的意境升华

课堂聚焦书法对园林审美的核心作用。拙政园“拙政”二字取自潘岳《闲居赋》“此亦拙者之为政也”，园主王献臣以“拙政”自嘲仕途失意，寄情田园，这是明志；耦园“织帘老屋”为何绍基隶书手迹，取自南朝隐士沈麟士织帘读书、终生不仕的故事，这是用典；拙政园“卅六鸳鸯馆”取意霍光园中养鸳鸯卅六对的典故，名与景合，意境顿出。

壁上墨林：苏州园林独有的书法长廊

沈老师重点介绍了苏州园林最具特色的书法景观——书条石。长条状石板嵌于走廊墙壁，形似展开的竹筒，故名。它同时满足了美化素壁的功能需求与珍藏名家墨宝的精神追求。“怡园书条石百余

方，诸园之冠；狮子林《听雨楼藏帖》六十余方，与历代名家隔空对话。

余音绕梁：一堂课读懂园林之魂

苏州园林的书法艺术，绝非简单的装饰点缀。它是空间的点睛之笔——无字标题，山水不能生色；是意境的升华媒介——文字唤起通感，景外有景；是文化的物质载体——法帖传世，文脉永续。书法以其特有的艺术魅力，给以综合审美为特征的苏州园林，更增一道隽永的文化风景线。

窗外春光明媚，教室里墨香犹在。一堂好课，如同一方好园——有起承转合，有虚实相生，更有余音绕梁、回味无穷的韵致。正如沈老师所言，苏州园林因书法而更增一道隽永的文化风景线，而这一堂课，也让在场的每一位学员，在自己的文化记忆中，刻下了属于苏州园林的那一笔翰墨风华。

（人文与社会学系）



一腔沪韵寄深情，心系非遗一腔热忱

2026年4月20日，对学校 and 戏迷朋友来说是一个特别的日子。姑苏区老年大学和苏州市老年大学戏曲学会，为了满足爱好戏曲的银龄学员的兴趣，进一步提高沪剧爱好者的演唱水平，特邀了著名沪剧表演艺术家、国家一级演员、全国戏曲梅花奖与上海白玉兰奖获得者，沪剧非遗文化传承人马莉莉老师来我校作沪剧艺术分享会。

中午12点，9号楼会场内早已人声鼎沸，座无虚席。人们早早入场，静候马莉莉老师大驾光临，期盼之情溢于其色。下午一点三十分，随着一阵喧哗，随后紧接着一片掌声和欢呼声，顿觉眼前一亮，风范气质爆棚！只见马老师，身着黑色套装，高雅得体，精神矍铄，步态轻盈、从容谦和地步入会场。顷刻被戏迷粉丝围得水泄不通，戏迷们纷纷上前牵手、寒暄、献花、拥抱、合影……马老师始终微笑应对和蔼可亲，耐心配合，一一满足戏迷的美好愿望！并与戏迷粉丝们打成一片，乐在其中！真正体现了德艺双馨的艺术家风范，深受

观众和戏迷的敬重和爱戴！

艺术分享会上马老师阐述了沪剧的发展史及老一辈艺术家探索开创各流派及沪剧发展做出的卓越贡献和成就。讲述了作为沪剧第二代自己一批人承上启下，传承和发扬光大沪剧使命和责任的切身体验。

艺术分享会上作为共和国同龄人的马莉莉老师还为同学们分享了她在舞台上塑造的各个时期不同岗位，坚守信念，对党的忠贞的近20位巾帼党员的风采。满满的正能量，分享会成了一堂爱党爱国的教育课堂，意义非凡！

两个小时的分享会很快地结束了。马老师还兴致勃勃地与到场沪迷互动演唱，并热情的为沪迷们点评，让在场的戏迷激动不已，受益颇深。过后，戏迷学员们，纷纷走到台前，送上鲜花，表达敬意！这朵小小的鲜花承载着戏迷，对老师深深的敬重，爱戴，和诚挚的祝福！

一场艺术分享会在热烈、兴奋、愉快的气氛中落下了帷幕。

（京剧班 谭春风）



寓教于乐，领略语言艺术的魅力

四月的又一个周四，清晨，下起了绵绵春雨，但这似乎丝毫没有减退同学们的上学兴致。随着上课铃响，苏州老年大学9号楼的影视厅和往常一样，又是济济一堂，充满了欢声笑语。可谓：读书满座风云气，良友一堂富贵春。

今天是朗诵基础一（2）班的第六堂课。在相继学习了《青春中国》、《岁月》《黄河颂》《荷塘月色》等不同风格的精选文章朗诵后，崔嵩老师针对在学习中出现的一些问题，及时插入了关于朗诵技巧的专题教学。针对老年同学们在气息运用方面不足等问题，找来了《大宋提刑官》朗诵片段，随着充满磁性的男中音响起，画面感立体呈现在眼前，崔老师逐句分析、教学；随后，又提炼了《卖火柴的小女孩》《乌鸦与狐狸》等精彩片段中突出气息运用的文字部分，让同学们在课堂上反复练习、感受；精准抓取对头腔、喉腔、胸腔、腹腔等人体发声部分的区分以

及调动；又通过弯腰闻花香等肢体动作，生动地将人体比作管乐，让同学们充分了解并精准掌握气息的运用。崔老师还指导大家通过数葫芦、狗喘气、绕口令等的趣味练习，深入领悟到气息的存在和其运用的重要性。告诉同学们气息培养重在日常生活、重在随时随地、重在做掌控气息的有心人。

崔老师说：气息是声音产生的动力，犹如乐器的风箱。气息控制直接关系到声音的洪亮、持久，情感表达及语言的流畅度，良好的气息是朗诵艺术魅力的基础。

在平时的课上，崔老师将练习发声训练纳入了每堂课的课前练习，如：一口气挑战长音“啊”“七”等；还巧妙运用其相声科班表演功力，带领同学们不厌其烦练习口部操、喷崩法，以及各种绕口令。专业、新颖又趣味十足的教学，使老年朋友们体会到了前所未有的乐趣，也更加激发了大家朗诵学习的劲头。

（朗诵基础一（2）班 柏鑑贞）

以乐为伴 不负韶华 以心施教 薪火相传

电吹管二(1)班成长纪实

庄严雅致的校园中，一群心怀热爱的银龄挚友因乐相聚、逐梦同行。大家怀揣着对器乐艺术的热忱和向往奔赴于此。不少学员皆是慕名而来，只为追随多才多艺的朱正老师研习电吹管技艺。

老师深谙老年学员的学习特点，授课寓教于乐、因材施教，格外重视夯实吹奏基础。他始终秉持严谨专业的音乐态度，时常向学员强调，会吹奏电吹管，从来不等于吹得标准、吹得动听。

苏州市老年大学电吹管二(1)班的全体学员，有幸相伴朱老师学习近两载光阴，众人皆是从零起步的器乐小白，在老师的悉心指引下稳步前行、步步沉淀，如今早已蜕变成长，既能从容独奏，也可默契合奏、精巧重奏。原本稍有基础的学员，吹奏节奏愈发规整精准；往日随性吹奏的学员，也循着老师的专业标准，走上了规范化的学习之路。

班级学员吹奏基础高低不一，面对差异化的学情，老师全盘兼顾、双向施教。既守护功底扎实学员的学习热忱，也心系基础薄弱学员的学习进度。他悉心嘱托班长将全班划分为三个学习小组，以回课的模式推进日常教学。班长和组长们以身作则、率先垂范，秉持着认真负责的态度帮扶组员，带动全班携手共进，同学之间也是互相帮助、互相鼓励。班级更是创下全员按时交作业的满堂红佳绩，这般优良的班风学风，在老年大学中实属难得。

不止于课堂之内的精研教学，在老师的全力推动下，连同班长与班级骨干的用心统筹规划，班级各类特色活动缤纷开展，始终践行走出去、请进来的学习理念。时常邀约电吹管专业商户进校，为学员讲解乐器调试技巧与日常养护知识；日常课堂设置小组展演、个人展示环节，每至期末便筹办联欢汇演。校外有演出展演活动时，全班学员皆踊跃参与、认真排练，借着一次次实战演练，积累舞台经验、精进吹奏功底。

在老师的倡导下，班长还组织了一个课外活动小组，每周一次利用业余时间巩固学习成果，寒暑假也坚持不辍。

课堂之上，老师的授课生动鲜活、趣味十足，总能调动起全员的学习兴致。学员们个个精神饱满、乐学乐练，大家纷纷坦言，跟随朱正老师学习电吹管，既能习得专业乐理与吹奏技艺，更能收获满心欢愉。众人皆心生不舍，由衷期盼能够久随师学，在悠扬管乐中永葆热爱，一路深耕前行。

(供稿 电吹管二(1)班)

春光悄然流转，学期倏忽过半，苏州市老年大学的教室里，《雁塔圣教序》临习课程也渐渐走近尾声。岁月不疾不徐，流年静影沉璧，课堂之上，没有尘世的喧嚣，唯有银发学者们眉眼间的从容笑意，伴着淡淡墨香，氤氲成最温柔的时光。一方方课桌整齐摆放，一支支毛笔在指尖流转，宣纸上浓淡相宜的墨痕，遒劲有力，藏着长者们往日的书艺梦想。

学员们已是古稀之人，分别从他乡走来，大多有着年少读书少，老来多补课的愿望。于是在安顿好家务的同时，利用闲暇之余，走进老年大学，满足自身爱好，报上了马老师的楷书基础课，学起了《雁塔圣教序》。授课的马老师，一口温婉轻柔的苏普温润入耳，时而伴着诙谐亲切的吴依软语妙语连珠，江南腔调韵味十足，语言声声入耳，句句走心。有时她俯身桌前，倾情临写，有时面向学员，细细拆解古圣先贤的书写技法，将千年翰墨智慧，化作通俗易懂的言语，来浸润学员的心田。从执笔的指实掌虚、掌心空灵，到运笔的腕平笔正、中锋稳健；从逆锋起笔的含蓄内敛，到涩行紧收的沉稳有力，她一字一句悉心讲解，一招一式耐心示范，以循循善诱的方式，润物无声地引领着大家，静悟楷书法度，探寻褚体神韵。

经过一段时间的临帖，方知褚遂良《雁塔圣教序》，看似灵动秀美、清雅脱俗，对于初学者而言，实则是

难度颇高。其难不在字形描摹，而在精妙笔法、灵动笔势与疏朗结字。马老师潜心研习此帖多年，早已深谙褚体方圆相融、秀逸挺拔的精髓。课堂

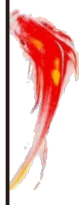
之上，她摒弃浮躁，一笔一划悉心临教，手把手地教导学员掌握起笔、行笔、收笔的要领，细致剖析提按顿挫的变化、藏锋露锋的妙用，耐心拆解扁方疏朗、楷中寓行的结字韵味，为学员们拨开临帖路上的重重迷雾。

她常说，书法之道，贵在用心，重在坚持。每一堂周四上午的书法课，马老师都是先带领大家重温执笔运笔技巧，回味书写要领，随后现场示范临帖，课后将范作分享至学习群，方便学员课后研习巩固。第二节课，她便静下心来，逐一审阅每位学员的作业，耐心细致逐一点评。面对学有所成的老学员，她毫不吝啬地给予赞美与鼓励；面对初学乍练的新学员，她直面问题，现场指导纠正，毫无保留。

半程课程匆匆而过，看着银发学子们的勤学不辍、笔力日渐精进，马老师的眼底满是欣慰与期许。她语气温和，笑容可掬，言辞恳切，耐心传授，满心都是传道授业解惑的温存，满眼都是对学员们满怀信心的期许。一纸笔墨，一方书桌，一位良师，一群学子，在墨香氤氲中，研习着书法古韵，传承着华夏文明，与银发学子们一道共度悠长时光，书写着芳华的诗意与幸福的人生。

(楷书基础一班 董新华)

年轻女师传楷法 寓教于乐墨香浓



校园谜

校灯

(蒋海波)

石迎方丈终生像，铁画银钩毛颖传。
两级阶梯迤一下，风声雅韵字翩然。

(以上四句各猜一字，组成苏州市老年大学书画摄影系一课程名称。谜底与释义见本报第4版)

(上接第1版)课程教学体系建设奠定坚实的基础。

课程是老年教育的核心载体，教学质量是办学的生命线。我校始终倡导“以人为本、按需施教、与时俱进”的老年教育课程设置理念，紧扣老年人学习特点与需求，着力打造适老化、特色化、精品化课程体系：一方面优化传统课程，在书画、声乐、舞蹈等兴趣类课程中融入文化传承与时代元素；另一方面拓展新兴领域，开设智能手机应用、智能康养、线上社交、非遗体验等实用性课程，满足老年人数字融入、健康养老、精神文化的多元需求。

在教学改革方面，陶旭东副校长介绍，学校积极推进线上线下融合教学模式，依托智慧教育平台搭建老年学习线上课堂，打破时空限制，让行动不便的老年学员也能便捷学习。同时强化师资队伍建设，组建特聘教授专家团，引进校外行业专家，与高职院校签订合作协议，实施公开招聘吸纳社会优秀兼职教师，定期开展老年教育教学研讨和培训，提升教师因材施教、互动教学的能力。

(综合办)

谈及办学服务能力提升，陶旭东副校长强调，学校坚持“教学与服务并重”，不断完善教学设施、优化学习环境，打造适老化学习空间；建立学员需求反馈、教学质量评价、服务保障跟进的闭环管理机制，用心用情做好教学管理、活动组织、健康关怀等全流程服务，让老年学员“学有所教、学有所乐、学有所获”。

他表示，下一步，我校将以此次研讨会为契机，认真吸收借鉴各地先进经验，持续深化老年教育课程教学改革，不断创新服务模式、拓展服务边界，努力办好让老年人满意的教育，为推进区域老年教育高质量发展、构建终身学习型社会贡献更大力量。

我校在研讨会上的发言，充分展现了学校在老年教育领域的实践探索与责任担当，得到与会专家、同仁的高度认可与积极评价。未来，学校将继续坚守教育初心，深耕老年教育事业，以更优质的课程、更高效的教学、更贴心的服务，助力老年人乐享银龄生活、实现终身成长。

五月的苏州，草木葱茏，花香袭人。5月10日，苏州市老年大学声乐表演班的50名师生怀揣着对音乐与春天的热爱，奔赴同里湿地公园，开展了一场别开生面的“唱响春天·乐在自然”主题春游活动。在吴慧玲老师的精心策划与带领下，学员们将课堂搬进自然，用歌声拥抱春天，在实践中感受音乐与生命的共鸣。

当歌曲《祖国》响起时，学员们抬头挺胸放声高歌，歌声从最初的轻柔渐至激昂，字字句句诠释了“家国情怀”。随后，《我们是快乐的好朋友》的欢快旋律在林间回荡，大家手拉手打着节拍，笑声与歌声交织，连路过的游客也忍不住驻足鼓掌。

最令人惊喜的是《蓝天下》的演唱。吴老师特意选了一片开满鲜花的草坡作为“舞台”，学员们分散在绿荫下、花丛中，以重唱、轮唱的形式演绎。微风拂过，歌声随着花香飘向蓝天，仿佛整个湿地都成了他们的听众。“这种沉浸式演唱太棒了！”学员尹宜桥笑着说，“以前总觉得唱歌是唱给别人听”，今天才发现，唱给自然听，心里更敞亮。

活动中师生们合影留念，镜头里，每个人的脸上都洋溢着满足的笑容。这场春游，不仅是一次音乐实践，更是一场心灵的洗礼——在自然中，他们找回了对生活的热爱，也感受到了老年大学“老有所学、老有所乐”的真谛。正如吴慧玲老师所说：“音乐属于每一个热爱生活的人，而春天和大自然，永远是我们最忠实的听众。”

(供稿 声乐表演班)



声乐表演班同里湿地公园春游记

唱响春天·乐在自然

随心漫笔

艾香深处是端阳

声乐班

杨卫东

在初夏的微风中，一缕淡雅的艾香悄然飘散，它不仅唤醒了沉睡的大地，更唤醒了人们对一个古老节日的记忆——端午节。艾香深处，是那份对历史的追溯，是对传统文化的深情回望，更是对端阳佳节无尽的遐想与期盼。

端午节的起源，如同一幅斑驳的历史画卷，缓缓展开在世人面前。它不仅是一个节日的符号，更是中华民族深厚文化底蕴的体现。相传，这一节日与一位伟大的爱国诗人——屈原紧密相连。在那个动荡不安的年代，屈原以其高尚的品格和卓越的才华，力图挽救楚国的危亡，却最终因小人谗言而遭贬谪。当得知国家覆灭的消息后，他满怀悲愤，抱石投汨罗江，以身殉国。为了纪念这位伟大的爱国者，人们纷纷划龙舟、投粽子，以期鱼虾不损其体，后来这一习俗逐渐演变成了端午节的重要活动。

端午节不仅仅是对屈原的缅怀，更是天人合一文化理念的生动体现。在古代中国人的眼中，五月初五被视为阳气极盛之日，既是万物茂盛之时，也是驱邪避害、祈求平安的关键时刻。于是，挂艾草、佩香囊、饮雄黄酒等习俗应运而生，这些活动不仅寄托了人们对健康长寿的渴望，更蕴含了对自然规律的敬畏与顺应。端午

节的庆祝方式，无不彰显着中华民族与自然和谐共生的智慧与追求。

作为中华优秀传统文化之一，端午节承载着丰富的文化内涵和深厚的民族情感。它不仅是一个庆祝丰收、驱邪避疫的节日，更是一个增强民族凝聚力、传承民族精神的重要时刻。在这一天，无论身处何方，人们都会通过各种方式表达对家乡的思念和对亲人的祝福，共同维系着那份血浓于水的亲情和民族认同感。

自古以来，无数文人墨客为端午节留下了脍炙人口的经典诗句。从“端午临中夏，时清日复长”的悠然自得，到“屈子冤魂终古在，楚乡遗俗至今留”的深情缅怀，再到“彩线轻缠红玉臂，小符斜挂绿云鬟”的温馨场景，这些诗句不仅描绘了端午节的热闹与喜庆，更表达了人们对美好生活的向往与追求。

艾香深处是端阳，它不仅仅是一种气味的传递，更是一种文化的传承与发扬。在这个充满诗意的节日里，让我们共同追寻那份历史的记忆，感受那份文化的魅力，让端午节成为连接过去与未来、沟通心灵与自然的桥梁。在未来的日子里，愿我们都能像屈原那样，怀揣着对国家和民族的深情厚谊，勇往直前，不断追求更加美好的生活。

生活偶感

写作盛开女性花

散文赏析与写作班 王景云

开学伊始，我打开散发着墨香的校刊《秋实》（总77期），翻看目录，标题后面的署名大多是女性。此编收录71篇散文，女性作品竟多达40篇。我不禁感叹：女性成了写作的主力军。

一组数据未必足以说明我鲁莽的判断，且听我慢慢道来。在2024年苏州市老年大学协会开展的“中信银行杯”征文大赛中，我校获奖的18人中女性有14人，占百分之七十八。我校写作研究会下属的白云茶社校庆四十周年献礼，共收集92篇优秀作品，女性作品61篇，占百分之六十六。纪念苏州市老年大学建校四十周年编纂的《万寿星晖》系列丛书之一《师生诗文选》，有76篇女性作品入选。我校散文赏析与写作班学员、影视文学评论协会会员，大多数是女性。从这些数据看来，文章开篇提到的女性成为写作的主力军并非妄谈。

写作是一项非常艰辛的工作，除了要有一定的生活积累，还要遣词造句，布局谋篇，反复修改，经得起批评，这样写出来的还不一定是好作品。那么，女同志为什么还乐此不疲，而且卓有成效呢？我想大概有以下几种原因：

一、文化基础扎实，发掘自身潜力。从事写作的女同志都曾接受过不同层级的文化教育，具备较扎实的文化基础。写作对她们来说并非难事，并且自身潜在的能力也得到有效发挥。

二、打破传统观念，寻求精神独立。过去“男主外女主内”的观念束缚了女性的手脚，她们把相夫教子、料理家务视为自己的天职。现在女性主动掌握自己的命运，不再做男性的附庸，打破男性话语的垄断权。她们从家庭事务中抽出身来，从容地拿起笔，写写文章，表达自己的看法，抒发自己的喜怒哀乐。通过写作，实现了自我价值，寻求到精神独立。

当然，江苏孩子的自律，早已刻进骨子里，更准确地说，是刻在家长的焦虑里。他们看不得哪怕一张只够放下作业本的空桌子，就算学校没作业，家里也永远有补不完的习题。于是旅途便成了移动自习室，车厢里刷题、看书的身影，我亲眼见过，也亲身感受过。

我自己是4月1号去的上海，一到火车站直接被震撼到，人山人海，几乎全是带娃出行的家长，场面比春运还要热闹。可想而知，孩子们喜欢的景点会有多拥挤。

也难怪有人吐槽：本想着错峰出游，结果大家全挤一块儿了。

我个人的建议是：春假能否像学

三、传递人生经验，彰显女性智慧。纵观她们的作品，内容丰富多彩。有的回顾成长经历，带给读者诸多人生启迪；有的描绘游览胜景，启发我们“无限风光在险峰”的哲学思考；有的讲述前瞻性的科技成果，增强人们奔赴新征程的力量……总之，她们通过写作，传递着自己的人生经验，彰显了女性的智慧。

根据我个人观察，女同志通过写作，已经结出了累累硕果。我校写作研究会会长黄海云在自己笔耕不辍的同时，主编的《写作研究·白云茶舍》文集，目前已出版15卷。副会长陆云霞创作的散文《云》应征全国文学大赛，荣获金奖。朱莎、赵耐业两位女同志在苏州市老年大学协会开展的“中信银行杯”征文大赛中获得一等奖。省作家协会会员薛招娣作品屡见各类报刊，几年来已有多本文集付梓。德高望重的祝君雅老师，在迎来百岁华诞之际，出版了她的第二部散文集《烟雨任平生》，表现出不凡的写作功底。

成绩斐然，令人艳羡。不由让我想起英国诗人的诗句，翻译成中文是：心有猛虎，细嗅蔷薇。这里的“蔷薇”寓指女性的美丽、温婉和优雅。“猛虎”象征女性的勇气、意志和拼搏。从事写作的女同志，不但能把家庭打理得井井有条，让其充满柴米油盐酱醋茶的人间烟火，还能从容地走出家庭，坚定地迈向社会，自觉融入我国文化自信、文化强国的发展战略，用自己手中的笔，主动承担起一份沉甸甸的社会责任，为构建高度文明和谐的社会增砖添瓦，献计出力。

时光不断流逝，岁月日渐更迭，但不变的是女性写作的满腔热忱。她们会在今后的生活中跟随时代发展的步伐，激发更多的写作灵感，写出更多更好的作品，让写作之花开放得更加鲜艳夺目。

校组织春游那样，由各校灵活安排时间，不必和法定假期扎堆。只要错开高峰，哪怕只是凑上一个普通双休，五天时间足够孩子们尽情撒欢，也不会造成集中出行的拥挤。

至于家里有两个孩子的，放假时间有可能不同步的，大多是一个初中、一个小学。

其实可以给初中生多一些自主安排的空间，正好锻炼下他们的自理能力。两个孩子难得的不在一起，有时候也是个好事。

我们国家热闹的时间够多的了，各种寒暑假，小长假，希望给孩子们一个不扎堆的时间和空间。

真知灼见

《我对春假的看法》

按语：今年全国十多个省份中小学放春假。作为隔代育儿的“主力军”必定会有自己的独特的见解。《老年教育·长者家园》发出了话题征集，苏州市老年大学也有许多学员发表了真知灼见，《老年教育·长者家园》2026年5月号刊登了我校两位学员的意见，现在此转发。

让春假真正照亮孩子的童年

声乐班 杨卫东

我今年66岁，退休后来到了苏州帮儿子照看孙女，孩子如今读五年级，这几年的陪读时光，让我对小学生的学习与假期有了诸多感触，也对今年推行的春假有了更深的思考。

孙女刚上一年级时，便早早体会到了学习的忙碌。每天早出晚归，放学回家后，学校作业要做到晚上九点多，儿媳还会安排课外阅读，孩子常常困得睁不开眼，打着瞌睡也要完成任务。周末更是没有休息时间，舞蹈、画画、英语辅导班排得满满当当。看着小小年纪的她连玩耍的时间都没有，我心疼不已，却也无奈于“不能输在起跑线”的教育氛围。孩子们正处在长身体的关键阶段，本该拥有无忧无虑的童年，有时间奔跑玩耍、做喜欢的事，可繁重的学习任务，却让他们失去了这份快乐。

今年，苏州借着清明节推行春假，孩子多放了三天假，加上周末一共休息六天，孙女开心极了。她约上同学一起做手工、逛游乐场、分享课外读物，全身心做自己喜欢的事，脸上的笑容是平日里少有的。可春假带来快乐的同时，也出现了新问题：有老人帮忙照看的家庭，孩子能安心休假；但对于祖辈不在身边、父母要上班的家庭，孩子无人看管，无奈之下又被送进了补习班，春假反倒成了另一种“学习日”。

如何让春假真正惠及孩子与家庭，值得我们深思。我认为，学校应

成为核心组织者，联合家委会、社区和专业机构，打造“校内+校外”的非学习型假期模式。比如开展校内主题托管，组织艺术、体能活动；或是牵头开展短途研学，带孩子走进博物馆、自然农场；也可联动社区开展实践活动。同时，要落实安全保障、合理规划经费，兼顾公益与实用性。

春假的初衷，是还给孩子快乐童年。只有家庭、学校、社会合力，才能让春假摆脱看护难题，真正让小学生卸下学习重担，在玩乐中成长，拥有本该属于他们的幸福童年。

当“减负”遇上“扎堆”——一位托管老师的春假观察

朗诵班 邓湖

看到“中小学春秋假，你怎么看”的话题，我正好退休后在小学托管班兼职，也想说说自己的真实感受。

我日常工作之一，就是帮孩子们记录回家作业。春假前一天，大家都在猜这次作业会有多少——按以往长假经验，通常都是堆得满满当当。托管班老师甚至提前做了预案：当天可以留到晚上八点，实在写不完的，第二天还能再来补做。

结果出乎意料，作业量并不多，大部分孩子在八点前就把春假作业全部完成了。能看出学校是真心想让孩子走进大自然、好好感受春天，这一步确实落到了实处。

谜底：硬笔书法

释义：一、字素组合：“石”、方的象形字“口”、艾、生的终笔“一”，这四个部分共同组合“硬”字；

二、句意双扣：毛颖是文房四宝中“笔”的雅称，铁画银钩则是形容“笔”的书写力度；

三、汉字象形：两个横折叠起阶梯，与下字逐掉一横的“卜”，构筑成“书”字；

四、拼音组字：风feng的声母是f、雅ya的韵母是a、风声雅韵组并为fa“法”。

晚晴



枫影画墙（摄于万寿宫内 马晓凡）