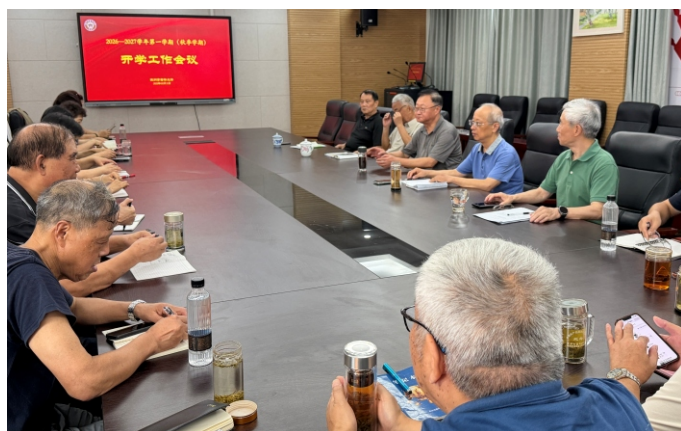


万寿宫

编印单位 苏州市老年大学



学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2026年第5期 总179期
准印证号: S(2026)05000024 (内部资料 免费交流) 2026年09月07日



8月31日, 苏州市老年大学召开了2026——2027学年第一学期(秋季学期)开学工作会议。会议布置了本学期的重点工作。
(综合办)

光荣榜

苏州市老年大学2025——2026学年度优秀教师和团队



周文生 书画摄影系



马夏菲 书画摄影系



姚轶群 书画摄影系



周新明 书画摄影系



柯继志 书画摄影系



王为民 书画摄影系



曹立明 书画摄影系



朱珏 养生健身系



董鉴良 养生健身系



龚国民 养生健身系



沈惟佳 养生健身系



周长福 养生健身系



陈忠英 养生健身系



金卫星 人文与社会学系



陈其弟 人文与社会学系

(下转第3版)

简讯

7月1日, 江苏省老龄协会谢晓军会长一行莅临我校开展老龄工作专项调研, 市民政局严强副局长、养老科罗林科长陪同调研, 市老年大学教育基金会理事长唐晓康全程参与调研活动。
(综合办)

6月29日上午, 苏州市老年大学召开2025—2026学年第二学期(春季)结束工作会议。会议认真总结了本学期的工作取得的成绩, 尤其系统总结了招生工作的重要进展。王少东校长强调, 面对老龄化程度不断加重的严峻形势, 要保持创新发展动力, 加强宣传力度, 不断扩大学校影响力, 不断优化推出新课程, 克服困难, 再接再厉, 再创佳绩, 把学校办成真正一流的全国现代化示

范老年大学。

近日, 市教育局严志副局长就我校建设和经费投入等方面进行调研。陶旭东常务副校长做了汇报。陪同调研的还有教育局发展规划与财务处糜建华处长、我校皇甫志新、徐祥宝副校长。
(综合办)

暑期临近, “热衷公益事业, 品牌很有温度”的洞庭山矿泉水集团支持苏州老年教育事业, 特赠予我校一批“江南贡泉”天然苏打矿泉水。
(综合办)

6月10日, 我校收到教育部职业教育与成人教育司的感谢信。为我校在2026年22个全民终身学习活动周的举办过程中, 积极支持开展推进老年教育高质量发展研讨活动, 全力

(综合办)

保障活动成功举办, 得到好评而诚挚感谢。

(综合办)

近期, 江苏开放大学老年发展学院党总支书记章琼带领考察团一行10人莅临我校考察调研、交流学习。
(综合办)

近期, 学校党支部组织党员及全体工作人员赴昆山的周庄、千灯进行“传承红色基因 强国复兴有我——走基地、看变化、强力量沉浸式主题实践活动”。
(党支部)

近日, 学校党支部召开党员会议。因组织建设和工作需要, 经上级党委批准, 新增张志遥、唐晓康两位同志为党支部副书记。
(党支部)

在苏州市老年大学上烹饪课，我成了班上最年轻的学生，而且还是个男同学！

烹饪课，每周一上午一个半小时，一学期十五节课，学费只要一百五十元。而外面的厨艺班动辄上千。我抱着“技多不压身”的心态，在长辈的推荐下报名走进了那间飘着葱姜蒜香气的教室。

第一次上课，我特意提前十分钟到，结果发现前几排已经坐满了。大爷大妈们戴着老花镜，课桌上摊着笔记本，比小学生还要认真专注。几节课下来，我学会了好几道菜，回家也能做出一桌像样的饭菜了。但我收获的，远不止这些。

首先是氛围。班长傅文雅工作认真负责，课堂上随时关注老师的进度，做好助手工作。每次课后，她还要花费大量时间，把课堂内容做成笔记、拍下视频，供大家回家慢慢学习研究，让同学们感受到大家庭的温暖。

其次是老师的专业。授课的刘正中老师厨艺精湛，耐心细致，基础手法的讲解让每位学员都听得懂。每次上完课，大家都有回家跃跃欲试的冲动。

我比其他学员年轻许多，可在做饭这件事上，他们才是真正的“年轻人”。我这个全班最年轻的学生，学到的除了几道菜，还有一份深刻的感悟——兴趣是最好的老师，热爱是最久的动力。

走出教学楼，阳光明媚。我站在门口看着那些银发身影三三两两地离去，嘴里还在聊着上课的内容。我突然明白了：对这些人来说，烹饪课早就不是学做菜那么简单了。

这里是他们的学习景地，是他们交流的舞台，是生活中一块热气腾腾、笑声不断的地方。锅铲碰撞的声音，是最快乐的背景音乐。

（烹饪班 王玮）

一堂课，能否让人醍醐灌顶、拨云见日？于我而言，答案是肯定的。在苏州老年大学，黄东启老师的一节小提琴课，彻底解开了我多年学琴路上盘踞心底、久久无解的诸多困惑。

学琴数十载，核心的演奏难题，一直像迷雾般挥之不去。音准究竟是什么？为何反复练习仍差之毫厘？顿弓的诀窍在哪里？为何总是僵硬生硬、不得要领？节奏如何精准把控，不抢不拖、韵律得当？半音该如何清晰体现，让旋律层次分明？强弱起伏怎样自然展现，让乐曲有血有肉？无数个日夜，这些问题反复困扰着我。我曾一度迷茫，或许这些学琴的难琴之路，成为无法跨越的障碍。直至我走进黄东启老师的小提琴课，才尽数烟消云散。这堂课没有枯燥的理论灌输，没有机械的重复训练，黄老师以一首经典的《猎人的有关知识》为载体，将所讲的关键知识与演奏技巧串联成流畅易懂的教学节奏，在松弛有度、张弛相宜的教学节奏中，娓娓道来、悉心讲解音准，他精准的核心关联，让我瞬间领悟技巧变得清晰可感，沉稳的节拍引导感知，心；解析半音与强弱，技巧服务于情感，让每从基础要领到进阶技术理解，几十年的困惑讲解、耐心示范中，一整堂课酣畅淋漓、深厚的专业功底与亲和的教学方式，把小提琴演奏的精髓全然展现。没有晦涩术语，没有压力负担，我们沉浸在音乐与知识的滋养中，专注、投入、豁然开朗。不知不觉，几十分钟的课时悄然结束，可大家依旧犹未尽，心中满是顿悟的喜悦与收获的满足。

于我而言，这不仅是一堂特殊的小提琴课，更是我习琴生涯中最珍贵、最难忘的一课。春风化雨，润物无声。这节课启迪了心智、点亮了热爱。我与同学们皆满心期许，静静等候下一堂课的到来。

（小提琴提高班 杨宏）

踏入苏州老年大学朗诵基础班的近两载，于我而言，是一场从朗诵小白到渐窥门径的美好修行。从前对朗诵一无所知，如今慢慢掌握了基础的知识与表达技巧，每一点微小的进步，都能带来满心的欢喜，也让退休后的生活变得充实而有滋味。

最期待的，莫过于每周四的上午。走进教室，与老师和同学们相聚一堂，沉浸在朗诵的世界里，时光都变得温柔。老师的讲解总能声情并茂，将专业的朗诵技巧拆解得分明，深入浅出、通俗易懂，让我们这些老年学员能轻松理解、快速吸收。课上与同窗们交流探讨朗诵心得，彼此分享学习中的感悟与收获，在切磋中共同成长，这份志同道合的美好，格外珍贵。

更值得一提的是我们班的陆鸣晓班长与倪秋萍班长，二位是朗诵班的学龄皆逾十年，不仅是班级的主心骨，更是学校里热心的志愿者。她们始终以身作则，用多年的朗诵积累为同学们答疑解惑，更尽心尽力协助老师做好班级的管理与服务工作，从课堂秩序维护到学习事宜协调，事事尽心、件件尽责。她们的付出，温暖了整个班级，也赢得了所有老师和同学的由衷尊重与爱戴。

在老年大学的朗诵课堂，收获的不仅是朗诵技艺的提升，更有良师益友的相伴，有精神世界的丰盈。朗诵让平淡的退休生活绽放光彩，也让我们在文字与声音的交融中，遇见更好的自己。愿这份对朗诵的热爱，能一直相伴岁月，温暖余生。

（朗诵基础一（2）班 袁建华）

朗诵伴余晖，同窗暖岁月

万寿健康素养课堂23

中国公民健康素养66条（2024图文版）

19. 积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。

20. 预防骨质疏松症，促进骨骼健康。

21. 关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。

22. 关爱青少年和女性生殖健康，选择安全、适宜的避孕措施，预防和减少非意愿妊娠，保护生育能力。

23. 劳动者依法享有职业健康保护的权利；劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素（如粉尘、噪声、有毒有害气体等），遵守操作规程，做好个人防护，避免职业健康损害。

24. 保健食品不是药品，正确选用保健食品。

（待续）



阅读分享会

《草木深》

作者：育邦 推荐人：薛招娣

育邦，1976年生，诗人、小说家、《雨花》杂志主编。代表作品《少年游》《忆故人》《伐桐》《止酒》等。其中诗集《伐桐》获第七届江苏省紫金山文学奖，作品《白鹤》获《诗刊》2021年度陈子昂诗歌奖，作品《七月》获第七届扬子江诗学奖、诗歌奖和中国诗歌网年度十佳诗人奖。为当代中国70后代表诗人之一。

《草木深》由江苏凤凰文艺出版社2025年9月出版。

2025年12月31日在南京举行新书首发活动暨跨年诗歌音乐会。诗集分为《到东坡去》《水绘的永夜》《归去来兮》《通往寒山的路》《完美世界》五辑，其创作扎根于古典传统，并以现代意识观照当下，是对生命、自然与现代人精神家园的诗意探寻。

书名寓意：草木葳蕤，万物充满生机。通过草木可以与大自然对话、和世界交流，在草木中认识自己、发现自己，体察自己。同时，草木是生命顽强的象征，代表着生生不息的力量，人们在时光中存在，也在时光中获得新生。

育邦的诗歌语言融合了古典与现代元素。诗集中提及了屈原、陶渊明、杜甫、陈寅恪、卡夫卡、维特根斯坦等人物，以及大运河、太湖、稻河、寒山等地理意象，呈现出文化与自然交织的图景。

育邦说，我的诗像小溪流，随山形地势顺流而下，并不澎湃汹涌，只愿为光风霁月一路风景作证，映照的是世界，劝慰着的是内心。

这本书没有通常的《序》和《跋》，作者想说的话都在诗行里，每一首皆是“不变之变的诗意栖居，草木深处的精神还乡。”读来，既能体味古老文明的春风化雨，又能透视现实生活的无限生机。



(上接第1版)



施伟萍 人文与社会学系



周郁 人文与社会学系



陶列英 人文与社会学系



张新 人文与社会学系



顾小平 人文与社会学系



陶谋炯 声乐戏曲系



卢亮 声乐戏曲系



刘景峰 声乐戏曲系



沈海泽 声乐戏曲系



谷丽娜 舞蹈系



常枫沁 舞蹈系



王姿尹 舞蹈系



张晶 舞蹈系



卓希雄 舞蹈系



杨思淼 舞蹈系



水冰 舞蹈系



刘懿娟 器乐系



吴庆飞 器乐系



郭徐成彦 器乐系



陈佳 器乐系



石敏 器乐系



周赞成 器乐系



黄东启 器乐系



许玲 生活艺术系



唐叶枫 生活艺术系

校园灯谜

(蒋海波)

两岸三通对望升，
珍存弥贵近边来。
分合大小重组后，
猜读之前费疑猜。

(以上四句各猜一字，组成老年大学人文与社会学系新开课程。答案见本报第4版)



陈菲菲 生活艺术系



陈婧 计算机应用技术系



周亦良 计算机应用技术系



苏米 膳食与营养教学团队负责人



钮美娥 膳食与营养教学团队负责人



赵星 慢病预防与管理教学团队负责人



银发乐学

“如果建筑会说话”班 陈瑾

有道说：“地下文物看陕西，地上文物看山西”，江南水乡的苏州，她既没有壮观的兵马俑，又没有神奇的悬空寺，那什么是苏州的文物？苏州的文物又在哪里呢？我建议不妨去“苏州考古博物馆”，在那里你也许能找到答案。



上方山下、石湖水畔、新郭老街、越城遗址，于2025年5月17日，一座古朴与现代、沧桑与动感的建筑，撩开了她神秘的面纱。三角形的块面、古砖色的纹饰，展示了苏州先民生活和城市发展的脉络，在转化与发展、继承与变革中，应百姓所需，苏州考古博物馆应运而生。

博物馆分两大展区（两大考古厅）和一个特展厅。面积不大，但功能齐全。从“源起江南”到“华章江南”，共潮生、释天书、见姑苏。这1200多件实物叙述着他们的根基和归属。草鞋山、观音山、三山岛、元和塘、金城新村遗址、道前街遗址、余天灯巷遗址……所有出土文物都是文化的敬仰，

也是文化的丰碑，值得我们细细品读。

在这些文物中，至少有下面几件，我印象深刻：

金城新村旧址出土，带有“秦右铭文”的高等级建筑构件。这陶瓦与2500年建城历史相印证，是苏州城发展历程坚实可靠的实物依据。

南章遗址中出土的“北宋十二生肖俑”。但出土时只有十一首，唯一缺少牛首，因此专家猜测墓主人属相可能为牛。兽首人身、昂挺直立、精美可爱、易于辨认，已属“网红”展品。



一个堪称最神秘的展品，也称为“镇馆之宝”的苏州虎丘新村（黑松林）“孙吴宗室大墓”。

大墓重达90吨，分段运达后，原样拼接。听志愿者说，受展厅高度的限制，上面还有一截，在别处保存。最可惜的是该墓经受了多次偷盗，损失惨重、伤痕累累。有价值、有历史、有艺术的葬品和资料几乎被盗窃一空，给考证失去了文字和实物的依据。

大墓中收获不多的几件金饰，龙凤金钗价值不菲。龙钗展于本馆，凤钗存于西馆，长期分离。就在今年七夕节，该馆“七夕特展，金钗重聚”，凤钗回归，龙凤相逢。

边走边聊，感谢志愿者给我开了小灶，讲了许多文物背后的故事，受益匪浅。那么该大墓的主人究竟何许人也？“我们程馆长（从陕西特聘而来的专家大咖）个人分析，有可能是孙策和大乔的合葬墓。”

离开展馆，思绪万千。我们面对的古典园林、古镇、古宅、古塔、古桥、古树、古井……这就是刻在苏州百姓骨子里的“文物”和“古董”，这就是国家历史文化名城的“文物”，我们为之骄傲、加以保护、继续传承。



暮色中的玫瑰与青松

散文赏析与写作班 徐丽霞

又逢开学季，写作班师生欢聚一堂。与往届不同的是，今日班内新面孔众多，为这方书香墨韵注入了新鲜的血液。想必是这笔尖的魅力，吸引了志同道合的老友新朋，亦让文学的纽带将我们紧紧联结。

尤班长逐一介绍新老学员，当提到我时，夸赞我是写作班求学时间最长的“老兵”。回首过往，我确在这片热土上坚守多年，只因那份赤诚的热爱。正如作家麦家所言：“文学的价值，在于为善良而跳动。”它能点亮内心的灯火，助人在困境中汲取勇气；更能唤醒爱的本能，滋养出温润如玉的性情。文学或许不能直接创造物质财富，但它能滋养精神沃土，让社会和谐文明，让我们的灵魂纯净而美好。

顾老师，笔名顾苏，身兼中国作协会员、江苏省文艺评论家协会会员等多重身份。他既是严师，亦是益友。于三尺讲台之上，他边写书边授课，每一次备课都精益求精，毫无保留地倾囊相授。从文章的起承转合，到如何用细节勾勒画面感、让游记跳出“流水账”的

窠臼，再到如何融入人文历史与哲思，老师讲得条条是道，干货满满。

每次课上，顾老师都带领我们研读经典名作，并结合同学们的习作进行点评讲解，循循善诱，让大家受益匪浅。他还创办了《晚晴书韵》微信公众号，为同学们搭建了学以致用、互相交流的广阔平台，让大家的笔力在实践中不断精进。

在此，我想对新同学们说：选择写作班，你们没有错。在这里，定能有所长进，收获满满。

望着新老同学端坐听讲的模样，敬佩之情在心中油然而生。鬓角虽染霜华，脸上刻着岁月年轮，但退休后的他们，并未选择安逸的居家养老，而是选择了“活到老，学到老”，重新做回校园里的读书郎。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。他们恰似暮色中的玫瑰与青松——如玫瑰般优雅绽放，风姿绰约；如青松般坚定挺拔，傲骨长存。愿这份生机勃勃的活力，永远青春常驻，芬芳四溢！

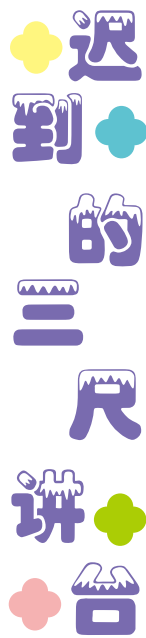
晚晴



听课（摄于攒蛋课程班教室 王培宁）

谜底及释义：

- 第一句 南北纵向两竖线代表台湾与大陆之间相隔的水域，东西各有三小横遥遥相望的是象形兼会意字“非”。
- 第二句 汉字组合，贵字与近边同在的走之底组为弥贵珍存的“遗”。
- 第三句 要把大、小这两个汉字笔画拆开，重新组合成为一个新的字“灯”。
- 第四句 是先会意后组字，精读之前费疑猜，精读之后才明白；取精读二字前头的米、言，加上明示的之字底即成“谜”。



典籍里的苏州课程教师 陈其弟

1987年，我从南京师范大学中文系毕业，按说，师范学校毕业生应该走上教育岗位，可我学的是非师范专业——古典文献学，于是走上了非教师岗位——苏州市地方志办公室编纂岗位。这个单位是1981年才新成立的，很多人都不知道是干什么的，出去与人打交道，总得费一番口实才能把我干的工作说清楚。后来，为了“省事”，我干脆自我介绍是“编书的”。想不到，这书一编就编了一辈子，从入职到退休，整整编了38年的书，真正成了“择一事终一生”的“代言人”。

记得8年前，我突然接到苏州市老年大学徐中一老师的电话，说老年大学想开设一门有关苏州地方历史文化方面的课程，征求我意见，是否愿意去上课？我说这件事得报请单位领导同意才行。后来经单位领导同意，我就开始在苏州市老年大学任课，课程名称为《苏州古代历史人物》，学制

3年，每学期15次，每次2课时，共30个课时。经历“疫情”之后，班上的学员好像一年少似一年，有的在“疫情”期间去世了，也有的因身体健康原因，不再来学校上课了。

系主任找到我，与我商量“对策”，采取什么办法保证“招生”计划的完成。我说要么改一下课程的名词试试？受央视《典籍里的中国》影响，我说把课程改为《典籍里的苏州》吧。“招生简章”称此课是“寻迹方志解码苏州的前世今生”，本课程主要以“苏州古城为核心，通过方志典籍、民间传说和实地探访，带领学员深入了解苏州的建城历史、地名由来、街巷变迁及运河文化，感受‘人间天堂’的深厚底蕴。”

想不到《典籍里的苏州》课程“一炮打响”，招生名额很快就满了，许多没有报上名的人，还专门与系主任商量争取，能否增加招生名额，“破格招录”？结果《典籍里的苏州》班级“超额完成”招生计划。一个学期下来，学员反响相当好，每节课结束，总有学员提问，要求将课件发到班级群里。在2025年秋季班放学前，2026年春季班的名额已经爆满了。

现在回想起来，当年填报志愿为“南师中文系”的时候，并不知道有“古文献”专业，更不知其为非师范班，到了学校之后才知道“古文献”专业是教育部在南师等4所高校新设的“稀缺人才”培育计划。

四年的大学生活很快就结束了。毕业分配的时候，也只知道回苏州工作，对于“地方志”也没有什么概念。适逢首轮省市县志在全国范围内推开，苏州市地方志办公室急需专业人才，于是我就“误打误撞”到了工作岗位。

到单位发现，当时最主要的工作是编修《苏州市志》，《苏州市志》主要记载新中国成立以来苏州各行各业的历史与现状，与我的专业还是有蛮大的距离的。为了尽快熟悉苏州的地情，我在工作之余，翻阅了苏州建城2500周年纪念活动时整理出版的《吴越春秋》《吴地记》《吴郡图经续记》《吴郡志》《寒山寺志》等九种地方文献，对苏州的过往有了初步了解。

后来发现苏州传世的旧志还有很多，有将近400种，占全省的三分之一。于是，便开始利用业余时间点校整理旧志，从小到大，日积月累，在2024年汇编出版了《吴中小志丛刊》，后来又整理了明代张昶的《吴中人物志》，对苏州的历史人物有了最全面的了解，才有了后面登上苏州市老年大学的讲台的底气。

这一切，冥冥之中似乎早有安排，作为一名从师范学校毕业的大学生，终身职业却是“编书”，而到了即将退休之际，一个偶然的机会成就了我该有的教师之名。尽管这个讲坛对我来说是迟到了，可我很珍惜，认真准备每一堂课，答复好每一位学员的提问。虽然大多数学员的年龄比我大，但是在他们眼里我就是他们的老师，他们也是这么称呼我的。我要对得起这个称呼，尽到“传道受业解惑”的职责。