

# 萬壽宮

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办（内部交流 学习资料）第104期 2016年4月1日  
准印证号：苏出准字 1513554 承印单位：苏州华美教育印刷有限公司



2016年春季学期教师大会

金溢龙

## 15教学结硕果 16迈步更坚实

教务处 谢延新

2015年我校的教学工作，在校领导的正确决策下，由于各位教师对老年教育的热爱与奉献及对本课程教学的努力与钻研，加上各位系主任的有效调控和广大学员的积极配合，学校的教学成绩喜人。丰硕的教学成果主要表现在以下五大方面。

**一、招生工作信息化又迈出可喜步伐。**我校从2013年秋季开始实施信息化招生，经过几学期的探索与实践，该模式日趋完善，在全国老年大学处领先的地位。主要表现在二方面，一是技术手段的提升，提高了速度。2015年秋季招生在学员听课证上印有二维码，为学员信息的快速、正确识别提供了帮助。2016春招生又配备了扫描仪，老学员通过听课证二维码的扫描、新学员通过身份证的扫描，信息系统快速、正确获取了学员的信息，大大节省了输入信息的时间，提高了效益。二是增加直升环节，减少了排队的拥堵。在学制自然升级的背景下，有一部分继续就读原课程的学员通过二维码扫描，可直接报名。在原15周在读学员报名的基础上，增加14周直升学员的注册报名环节。有56%的在读学员通过直升报名途径方便地获得了下一学期的学习机会，大大减轻了十五周窗口报名的拥挤。

**二、对教学常规管理模式进行有效探索。**良好的教学秩序、规范的教学管理是确保一所老年大学提高教学质量的必要基础。经过2个学期的实践，基本形成了富有特色、易于操作、效果明显的公开课教学系列活动（每学期每个系举行一次），通过“考勤检查——听课——书面征求意见——课后开学员座谈会——汇总学员意见——信息反馈教师”等多个环节，获得了提升教学管理水平的多重效应：有效制止了窜班现象的蔓延；增加了学员反映心声的机会；促进教师对学员满意度的了解和明确需要改进的问题；为学校管理层提供了了解教师的教学和学生的学习的情况。

**三、课程建设日趋完善。**老年大学对老年人是否具有吸引力主要看课程。2015年课程建设的成绩主要表现为：一是课程体系日益完善。目前拥有8个系28个专业91门课程，系科、专业覆盖全面，课程丰富多彩。二是新课程还在不断开发之中。2015年秋季学期新开设老年心理健康、中老年服饰搭配等4门课程。2016年春季学期又开设吴文化趣谈、芭蕾

舞、小提琴、安卓智能手机使用等9门新课程。三是教材建设结硕果。2015年11月3日，在上海召开的全国老年大学“教学课题成果交流会暨教材展览活动”上，我校展示了多彩的教学科研成果。在全国52册优秀老年大学教材中，我校有2册，占3.8%。在288册全国各地参展教材中，我校有8册，占2.8%。

**四、以征文为契机，稳步推进教学科研工作。**2015年7月中国老年大学协会教学工作委员会为了推动我国老年大学教学工作的规范化、科学化、制度化，开始向会员单位征集教学大纲、备课教案、教学案例。9月中旬，各系挖掘教师的优势，商定6位教师参与教学大纲征文活动，5位教师参与备课教案征文活动，7位师生参与教学案例征文活动。教务处依据教学委员会撰写格式的要求与参与教师进行了多次的磨合，使征文达到了较高水准。10月底，18篇征文准时发送至中国老年大学教学委员会。参与三类征文活动，对我校提升教师队伍水平进行了一次有效的历练，为我校今后教学大纲、备课教案、教学案例的撰写提供规范的、高水平的样本。

**五、师资队伍建设和创新——聘用专家力量组建特聘教授专家团**

苏州市老年大学经过30年的发展，教师规模已达130多名。为进一步优化教师队伍，提升教师的专业化水平，学校聘请了一批热心老年教学的著名学者、专家，组建了“万寿宫书画院”和“苏州市老年大学特聘教授专家团”。

“苏州市老年大学特聘教授专家团”由在苏州某领域享有较高专业水准和知名度的22位教授专家组成，其中分在校任教的专职教师（9位）和定期来校讲课的兼职教授（13位）两大类。这些专家、学者为学校教学和科研提供指导，引领学校教师队伍的专业化发展，促使学校教师的教学水平上一个新台阶。“特聘教授专家团”的建立也成为我校师资队伍建设的亮点。

为了使我校能在较高层次上和谐发展，2016年我校的教师队伍的建设向3个层面推进：具备良好师德素

养——做一个学员尊敬的教师，具备良好专业素养——做一个学员佩服的教师，具备良好教学素养——做一个学员喜欢的教师。从具体的工作上看，重点抓好四方面的工作。

1、完善教学基本功，不断提高课堂教学质量。一是要养成备课意识与习惯，打有准备之仗。要依据老年学员的生理、心理特征，认真备课，认真构思，使课堂教学按教学目标有序推进，采用适合本班学员的教学方法，充分发挥自己的优势和特长，使老年学员在知识和技能方面都有较好的收益。二是要虚心听取学员意见，善于和学员沟通，及时改进教学方法、调整教学节奏和难度，不断提高学员的幸福指数。

2、充分发挥教师的教育功能。一是要指导班长搞好班级的常规管理，认真签到考勤、负责教学日志撰写、制止窜班；二是传递正能量，纠正某些学员的不良风气、倡导团结和谐的班风；三是以身作则，给学员以较完美的教师形象，要尽量减少迟到、早退的现象。

3、为学校发展献计出力。一是与学校的宣传保持同步。教师要及时了解学校有关招生政策的变化，对学员进行正确的引导。二是积极发表意见。各位教师在课程建设、师资队伍建设和教学规范等方面发表意见。三是主动建言献策。2015年学校发展又迎来了新的发展机遇。对于新校舍功能的开发多提宝贵建议。

4、提升教学素养，为开创高水平的课程建设作准备。上学期参与征集活动的18篇征文是我校教师的精品之作，本学期学校将18篇征文汇编成册。各位教师要认真学习，汲取营养，为我校今后大面积、规范化、高水平编写教学大纲、备课教案、教学案例作准备。

编者按：王立中老师原任教于苏州科技学院，退休后来老年大学，担任人文与社会学系唐诗宋词元曲欣赏班的老师。面对不同的教学对象，一年来，他认真备课，不但精益求精地收集资料，还根据老年学员多样的知识水平和要求，在课堂内外采取多种教学方式调动学员的学习积极性，受到学员的一致好评和欢迎。学期结束后，他上的两个班级，一个班全体升级，没一位退出，另一班仅极少数人退出。下面我们来听听他是怎么想的和怎么做的。

## 在苏州市老年大学教师大会上的发言

各位老师，领导，大家好。

学校要我在教师大会上作一个十分钟的发言，题目是《怎样做一个受欢迎的老年大学的教师》。这个任务既是对我的鼓励，也是对鞭策。

2013年，我在苏州科技大学退休后，于2015年来老年大学任课，正好一年。我的两个班级，一个班全体升级，没一位退出，另一班仅极少数人退出。经过两个学期的教学，我觉得要做一名受老年朋友欢迎的教师，主要应该想老年同志所想，设身处地地为他们服务。但是要做到、做好，并不是一件容易的事。

当前随着我国老龄人口增多，越来越多老同志来到学校，希望老有所学，精神生活得到充实。他们学习热情很高，对学习抱有很高的希望。我教的课目是唐诗宋词元曲鉴赏，又称古典诗歌鉴赏。参加学习的学员都喜欢和热爱古典诗歌，有的还有一定的诗词基础，但掌握程度参差不齐。因为缺乏系统的学习，难以整体了解和把握这一文学体裁。我的教学目的是引导学员自主学习、鉴赏古典诗歌，讲授相应的历史文化，并且对有一定能力的学员给以初步的写作指导，以弘扬我国的传统诗歌文化，满足学员的学习要求。

虽然我对教学内容是熟悉的，但是面对不同的教学对象，上课前都认真备课。落脚点要照顾大多数。既要针对有一定水平的学生，又要照顾基础差的学生，既要使水平稍高的学生学有所得，又要使基础差的学生学有所趣。我广泛查找资料，反复比较取舍，认真书写教案。每堂课都按照复习旧课、导入新课、讲清重点难点、预习布置

习兴趣，我经常介绍一些与这些古典诗歌有关的历史文化知识。在讲课中突出“知人论世”四个字。即不但要讲清每一首诗词字面上的思想内容，还要讲清写作这首诗词的人，讲清这位诗人的人生际遇、学术思想、以及所处的时代背景。在充分了解人的基础上，再学习欣赏他的作品。这样讲，知识面宽，立体感强，学员听起来饶有兴味。在两个学期的教学中，共学习、讲授唐代诗歌一百五六十首、指导写作班刊《秋韵》10多期。和学员或酬唱或自己选题写作诗词30余首，受到学员的欢迎。

“文学来源于生活”，这也是诗词教学的特点。诗词的鉴赏与写作同样离不开对于社会生活的游历和考察。教学之余，有些学员会邀请我参加他们组织的市内活动，有时我也会就近勘察或联系好某一个景点组织学员一起考察，如：西山岛、胥口镇伍子胥公园、马医科巷的曲园、阊门城楼、环城河健身步道等等，这些景点和场所都留有历史名人的诗歌镌刻，当场研究讲解，可以增加学员的文化积累和诗歌写作的素材。由于年龄、身体和兴趣的不同，学生自己组织，自由参加，受到学员的欢迎。当然每次活动，首先要注意的是安全第一、量力而行，一般下午3点钟就返家，以免回家晚了，家人牵挂。

最后我想谈谈通过这一年的教学，自己的一些想法。

1.我做了一辈子的老师，教了几十年的学生，本以为上课不会有问题。但发现老年大学学生成分不同，要求繁多，标准很高。因此我们不能掉以轻心。课前必须认真准备，要备内容，更多的要备学生。还要考虑不同层次学生的不同要求。

2.加强时间观念，在过去的两个学期中，我曾有过两次上课误时的情况，由于堵车，迟到了几分钟。这是不应该发生的事情。今后要做到宁可提前，也不延迟，要做出表率。

新学期开始了，随着相处时间的增长，和学员接触越多，互相间了解也会增多，师生之间的互动也会增多。最近学员邀请我加入了他们的微信群，我们之间的联系就更多了。要想做一名广受欢迎的老年教育的教师，一定要耐心倾听老年朋友的心声，给予他们以学习上的指导，情感上的关怀，娱乐上的支持，这是我工作中的体会，在此愿与在座的各位老师、领导共勉，把我校老年教育工作做得更好。

## 马鞍山会议传喜讯

2015年1月17日——19日，中国老年大学协会老年教育学术专业委员会二届四次会议在安徽省马鞍山市举行。

从会议获悉，“五个十工程”中的“省（市，含副省市）项目”和“地（市）校项目”均已基本完成，即将出版成书。“地（市）校项目”的书名定为《地区老年大学的群星灿烂——10所地（市）老年大学纪实》。

会议文件显示，我校被中国老年大学协会老年教育学术专业委员会选为全国“五个十工程”中的“地（市）校项目”的参与单位，10所地市级名校中我校排列在第一位。

我校教务主任谢延新应邀参加了会议，并被增补为中国老年大学协会老年教育学术专业委员会委员。

（办公室）

我们爱你——邓老师

英语口语七班

孙燕

胡振芳

初学英语时，听闻有个邓老师英语课要拎学生到讲台前背书。这样学语言的方法我喜欢，于是转到邓老师班。

初见邓老师，原是个小巧玲珑、秀色可餐之可人儿。小巧之脸庞，娇小之身材，犹如苏州园林般小巧精致，典型之江南水乡孕育出的柔女子！

邓老师不但人长得好看，课更是一流。她教英语单词，不是简单的读读，而是让我们每个词都充分造句——在造句中让同学不断理解一个新词的各种词性的不同用法。

句群之停顿，声调、重音、连读、省读之训练。所以我班大部分同学的语音语调也十分自然好听，也敢于说英语、用英语——碰到老外或出国旅游时，也能和老外对话若干，尝到学习英语之甜头。

邓老师的课不只局限于课本，没呆板之程式，或教单词，或朗读，或背书，或口语训练，或讲语法和练习，花样繁多，生动活泼。

邓老师并不局限于课堂上让我们多听多练口语，还带同学去网师园与老外练习对话，提高同学的会话水平。

邓老师更难能可贵的是不但教英语，更关心学员犹如亲人。班上有位八十高龄同学生日，邓老师不顾路途遥远，不顾零下六度低温，亲自买了蛋糕去看望，使同学非常感动。

邓老师，你如此尽心为学生，让我们怎能不感动，怎能不爱你！邓崇仪老师，你的学生爱你！不，我们要帮你改一个字，我们的“崇义”老师，我们全班同学——爱你！热爱你！我们永远是你的好学生！

第一次实习

摄影初级(1)班 张仁贞

站在景物前，突然发现：自己不会拍照了。景还是那么美，手突然笨拙，束手无策。

这学期，报了摄影初级班，上了四次课，老师安排实习，地点留园。这是我第一次实习。

以前拍照都是全自动功能，不费吹灰之力。只要对准镜头，手不抖，效果都还不错，傻瓜机么。除非烈日炎炎，一般阴天、雨天或多云都没问题。

究竟要用什么样的速度、光圈、感光度呢？第一次摸单反机的我不知所措。老师不给答案，“你们自己调啊。”

冠云峰前游人太多，找了附近一块假山石。根据老师平时讲解要求，先对景物仔细观察一番，然后对镜头，“咔嚓”一声，马上查看，白乎乎一片，“曝光过度”。

来到亭子里，这儿光线暗多了。前面的数据肯定不能用。先试一下，照片太暗，这是“曝光

不足”，看不出轮廓，于是又分别调了光圈和速度，效果慢慢好转，终于，人物的脸部细节清晰、表情呈现出来。

留园西部，一泓小池，几块陡峭斧劈石构成一个微型园林小品，游人都被它那独特精致优雅神奇所吸引，纷纷驻足拍上一张。于是，她们都成了我的模特。

好友拿着相机一张也没拍，问她为什么，答：“临走前，儿子把相机交给我，吩咐说，都给你调好了，你不要动，只管拍就是。”

突然就想到，拍照与写文章是同样道理，你不动手怎么能拍好照片呢？你要学写作，首先要动笔写呀。

又发现一个现象：班里有些

老学员，她们在这个初级班里已经几个学期，有的还是不敢“撤下去”，这也难怪，现在的相机更新换代快，新功能越来越多，都是外文字母。

记得暑假里去园区看一个摄影展，初遇老顾，也就是后来《姑苏晚报》上刊登她摄影作品《夜读》的作者顾学珍，这位对摄影刻苦，勤奋甚至达到痴迷程度的学姐，告诉我，她是在66岁那年开始学摄影的。

一堂实习课，让我初步掌握了手动档的操作，当然，熟练掌握还有待时日，非一日之功。

一堂实习课，还让我悟出几许道理：忠心于己，随心而喜，做自己喜欢之事。哪怕别人笑你，也可以全身心去做，只要你快乐，哪怕生活中有几多不顺几多烦恼。不去计较，快乐就好。

特聘教授专家讲座

4月8日，特邀请我校特聘专家王进红老师来校举办《健康体检，快乐生活》为主题的医学知识讲座。

主讲人：王进红主任医师
题目：健康体检 快乐生活
时间：2016年4月8日（周五）上午8:30—10:15
地点：苏州市老年大学4号楼阶梯教室3

苏州市老年大学养生健身系

江浙沪中老年服饰表演艺术联盟成立大会在苏州市老年大学举行

为丰富中老年朋友的现代生活，更好地交流中老年服饰搭配艺术，展示他们高雅文化修养和气质，江浙沪中老年服饰表演艺术联盟3月8日在苏州市老年大学正式成立。



来自上海、杭州、嘉兴、苏州、扬州的各位代表欢聚在苏州市老年大学，共商联盟大计。会议通过了联盟章程，产生了组织机构，由苏州市老年大学董宙宙校长担任名誉会长，上海交通大学老年大学倪浩校长出任会长，苏州大学教授，苏州老年大学特聘教授专家皇甫南菊担当艺术总监。

联盟是自发性、松散型群众团体组织。实行自我教育、自我管理、自我服务的原则，提供学习、交流、培训、提高的平台，围绕引领时尚、品牌展示、学术研讨、打造专业、辐射全国的方向开展工作。跨省联盟，小机构、大舞台、正能量，为丰富、展示中老年多彩的文化精神生活共努力。（办公室）

教师风采

编者按：《万寿宫》校报自九十四期起，新设“教师风采”栏目。此栏目将陆续登载各系部分任课教师的教学情况，以展示他们的教台风采。

银发丹心化春雨 桃李虽老满园春

《朗诵表演》班朱秀生老师



朱秀生老师于2006年春受聘于苏州市老年大学《朗诵艺术》班老师。这十年来，朗诵艺术班已从开班时的二十几人发展成《朗诵基础》和《朗诵表演》二个班。

朱老师原是一名文工团演员，在文工团期间多次饰演剧中的重要角色：如歌剧《红霞》中的红霞；《小二黑结婚》中的小芹；《白毛女》中的喜儿；《江姐》中的江雪琴等。

朱老师多才多艺，爱好摄影，还是位一级摄影师。后随爱人调入学校工作。曾在西安电子科技大学、桂林电子科技大学宣传部，以及苏州大学团委、工会从事文艺工作。

朗诵班在苏州市老年大学的百花园中是一朵稚嫩的小花，这是一位智

者大胆提出创办的硕果。由于创办朗诵这门课程没有借鉴、没有教材，朱老师凭着对艺术的满腔热爱不辞劳苦，查找资料，摸索出一条自己的教学之路。并开辟了集体表演朗诵的艺术形式，发挥了朗诵应时、应情、应景、快捷的优势，创作、排练了许多优秀的节目。如：集体朗诵《苏州的春天》、苏州市老年大学三十周年华诞、《纪念一二·九》；个人朗诵：《我是中国人》、《老有老的骄傲》等。

朱老师对工作认真负责，排练时精益求精，每个字的发音都要多次重复练习，亲自纠正。她带领《朗诵表演》班的学员为汶川大地震创作演出，多次参加苏州市、盲人协会、老年大学、社区等地的演出都受到好评，曾在省、市的表演比赛中获奖。

朱秀生老师是一位深受学员尊敬和爱戴的师长。（朗诵表演班 王顺英撰稿）

受欢迎的吉他老师刘庆伟



刘庆伟老师，男，三十七八岁，毕业于苏州铁道师范学院本科，主修音乐，自修吉他，毕业前夕曾在“全国推新人”大赛中荣获“美声”唱法一等奖，“通俗”唱法二等奖。毕业后曾在北京某高校进修音乐，结业后曾担任过几年歌唱演员等，为其后来的音乐教育积累了良好的音乐修养，奠定了扎实的音乐基础。

刘老师正当年青，精力旺盛，和蔼可亲，没有架子，更没有看不起或敷衍老年学员，相反他很耐心、认真、执着。因为老年学员弹吉他经常会前听后忘，手指不听指挥，和弦与和弦之间的连接不好，断断续续的，刘老师针对老年人的特点，一遍又一遍地讲解、示范，又不厌其烦一遍又一遍地回答着已经回答过多遍的问题，这些都使得学员非常感动。

刘老师经常鼓励学员，既然已经选择学习吉他，那就一定要有毅力，要长期坚持下去才能有进取。在老师不懈的鼓励下，学员们个个

都加倍努力，克服了一个又一个难关，现在已经能简单地弹唱、伴奏、合奏了。2015年底在学校庆祝活动中，才开班一年吉他班在刘老师指导下认真地排练，从容上台演出，受到好评。

这也是大家都喜欢刘老师的重要原因之一。老师的嗓音很优美、很醇。上吉他课先是学弹，然后把弹和唱结合起来学，而老师教弹唱的过程也是学员享受的过程。学员赞美刘老师曾写诗道：一种神韵借朝气，一曲名歌抒胸臆。琴清悠扬伴歌声，歌声回荡千万里。

刘老师到老年大学任教虽只有短短两年，但由于他的认真、执着、以及他的魅力，已经得到了众学员的认可。他曾说：“相信在不远的将来，你们一定能够熟练自如地弹唱：或许是激昂的，或许是平静的，或许是深沉的，或许是悠闲的；甚至合奏、连奏、重奏、独奏等”。他一定会让老年学员实现这最美好的愿望，让老年学员用吉他伴随着心的旋律再次点燃出生命的华光。赞曰：

吉他老师刘庆伟，心忧银龄已二载。讲台三尺掏心窝，通俗易懂辅英才。几经百炼悟其中，你吟我弹真悠哉。师欢生乐话风流，美妙意境显风采。（吉他班 朱毓芬执笔）

# 猴年谈猴

写作研究班 戴学文



在王安石的《元日》诗中，又再现“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏，千门万户曈曈日，总把新桃换旧符”的过年欢乐景象。2015年乙未羊年已渐行渐远，2016年丙申猴年如期而临。在十二生肖中的“申”，指的就是猴。在猴年谈猴，别有一番猴趣盎然。计算丙申猴年应从2016年2月8日开始，至2017年1月27日结束。大凡在这个时段出生的婴儿，生肖都属猴。

在猴年会让人想到动物园中的猴子，尤其是杂技团训练过的猴子，不但会模仿人的各种动作，甚至还会骑车，荡滑板，识别颜色和数字等，十分讨人喜欢。而也有人却刻意模仿猴子，举手投足都是一副猴样，六小龄童就是演猴子的高手。他为了化装成猴样，达到传神逼真的目的。他身上化妆带有灰色的猴毛，而在脸面和耳朵则无猴毛，屁股上少不了一根猴尾巴。两颊还要现出储存食物的颊囊。只有化妆到位，才能登台演猴。从而模仿猴子的挠、抓、跳、蹿、跃等各种动作。这样能博得舞台下面的观众开怀大笑。

在丙申猴年，不由地会让人想到五十年代的小学生语文课中，有一篇《猴子捞月亮》的故事。说有一只老猴见井里有个月亮，召来猴伴。老猴吊在树上，用爪子抓住下面猴子的尾巴，由七八只猴连接在一起，最下面的是只小猴子捞月亮，自然是白费劲儿。让同学听得忍俊不禁，竟会失声笑了起来。

花果山上有美猴王，联而思之。就会让人忆起2004年的夏天，有十几只猴子从苏州上方山国家森林公园的笼舍里胜利大逃亡。经多方追捕无果后，上方山公园管理方采纳了专家意见，索性放猴归山。上方山野果遍地，逃亡猴在山中过得逍遥快乐。山中无老虎，猴子称大王。在逃亡十年当中，如今的猴子居然猴丁兴旺，其数量已翻到六十只多。如此一来，歪打正着，猴子与游人频频邂逅，更会增添不少游玩的兴趣。

据《动物世界》杂志报道，世界上猴的种类多达二百多种。有金丝猴、长臂猿、黑叶猴、猿猴、马猴等。尽管猴族众多，而在《西游记》中，统统归顺在齐天大圣的麾下。猴子的寿命一般在二十年左右，在猴族群中，只有猴王才有发号施令的权利。公猴在8岁左右成熟，到了年轻气方刚的时候，也就到了发情期。猴子会互相大打出手，争夺王位，老猴王一旦败

北，会被群猴围殴致死，可怜风光一时，死后竟无葬身之地。由此产生新猴王，母猴很快成为他的妃子，别的猴要想沾花惹草，轻薄猴妃，猴王可召来群猴，以石击毙花花公子。

孙悟空是灵猴，是从石头缝中蹦出来的石猴。吴承恩成功地塑造了他在炼丹炉中，练出了一双火眼金睛，能识别一切妖魔鬼怪。还有七十二种变化，从中演绎了官封弼马温、大闹天宫、自封“齐天大圣”、龙宫夺宝、大闹蟠桃园、勇斗天兵天将、三打白骨精等故事。而对唐僧，孙悟空始终表里如一，忠心耿耿护师傅去西天取经。即使受到一而再三贬退。对师傅还是念念不忘，那顶套在他头上的“紧箍咒”，也难禁得住他无法无天。抡起金箍棒，一路打到凌霄宝殿，闯入天宫，闹得天翻地覆。他不管“生死定数、六道轮回”的说教，偏偏打入地府，还强行勾掉生死簿上的猴名。从中不难看出孙悟空，为了捍卫真理，发扬了大无畏的精神，而面对弱勢百姓，却怀有一颗仁慈之心。可以说孙行者是个外强内柔的英雄，难怪世人对孙悟空评价极高，就是毛主席也为他写下“金猴奋起千钧棒，玉宇澄清万里埃，今日唤呼孙大圣，只缘妖雾又重来”的著名诗句。

## 独一无二 卓然大家

——记“当代中国帛画”大师董文政先生

陈铭诚

至今仍未广为人知的吴默帛画曾被大历史学家周谷城赞为：中国当代帛画。而乃画的创始人董文政教授正是我的小区邻居、姑苏区长岛花园同幢隔壁单元里居住着的一位老先生。

董老是苏州大学美术系教授，镇江人，现年七十八岁，1962年南京艺术学院毕业。几十年来潜心治学、矢志帛画技艺，以师古却不泥古、出新而又传统的独到手法，从中国最早的战国楚墓“夔夔人物”、“人物御龙”和西汉马王堆帛画中汲取精华、发掘深邃，结合自己于中华传统国粹、文化真谛的领悟，并变通、溶进了相应的西方元素，另辟蹊径、独树一帜地创立了自己固有的绘画风格和流派特色，为当代画坛泰斗刘海粟称誉：独一无二。

董老长期工作、生活在苏州，对吴文化情有独钟，且处世低调、不事张扬又默默耕耘，故而取其艺名“吴默”。然“是金子总会发光的”，其深厚的绘画功底和独特的帛画技艺一经在京等地成功举办画展问世时，自是收到了名至实归的肯定和荣誉。国家领导人如前人大副委员长程思远、朱学范等无不赞誉有加，班禅活佛还赠予亲笔题名的钢笔。大师级人物如刘海粟、李可染则分别题字：“逸兴”和“天趣”，世界著名画家、美籍华裔艺术大师

王已千书条：“天马行空”。另外，当今中国书画、文化界的领军人物如古元、林默涵、

启功、张辛稼等俱表示了莫大的关注和兴趣。尤其是刘海粟生前与之会谈时曾有评介：你的画开启了当年我与（张）大千先生欲进行而未及深入探索的路径。闻听宗师慰勉，董老坦言，当时真是受宠若惊啊！

董老的艺术成就得到了行家们的慧眼识珠，而在海外更是收获了如潮的好评和骄人殊荣，为我国人、中华文化赢得了无上荣光。董教授是法中文化交流长城协会副会长，美国SVSU美术系客座教授，英国皇家艺术研究院荣誉院士，俄罗斯国立艺术家协会终身荣誉会籍，香港特区国画院荣誉院士，香港文化艺术总会荣誉主席。他的作品被北京艺术博物馆，美国大都会艺术博物馆等机构收藏；曾获巴黎市徽金质勋章、巴黎市长签署的奖状；建国60周年功臣艺术家、世纪德艺双馨艺术家、国家文化卓越贡献奖等多项国内外奖励。出版有《吴默帛画选》、《国际艺术大师董文政专访特辑》等；入编《中国画坛·中国国宝三大家》、《民族国粹·20名顶级艺术大师》、《中国翰墨传承巨匠》、《世界艺术通史》等数十种专著画集。在一本名为《西方人眼中的中国吴默帛画》专集中，法国爱斯因市市长、美术评论家彼也赫·帕亥拉先生如是说：“吴默画是诗和画的

结合，同时也是东方艺术精华和西方艺术精华的结合。……他还创造运用了一些特殊技法，使作品产生优美而令人遐想的艺术效果。”

董教授为人低调、谦逊厚道。在与之同一小区相处的十多年里竟还未知有如此一位明星级的邻居呢。实在是机缘巧合，一年多前，小区业委会组织大姨大妈们举办了一次女子乒乓比赛，董老悉之自费资助有关他的著作，旨在鼓励大家。当我看到夫人带回来的一本专刊介绍后，不禁有感而发，赋诗一首着人送达，以表敬意。诗曰：蜚声海外起吴中，帛画无双叹默公。大家殊荣长岛幸，常伴葑溪沐儒风。岂知，董老挂念在心，此番猴年伊始又有新书出版，捎言叫我前往，并题字惠赠，令我十分感动。

初次见面的董老是那么的随和、诚恳。花白、微秃的发际彰显了他的深邃和睿智；健硕的身板、爽朗的谈吐更是他积极、乐天的处世、治艺态度的写照。与之交谈，当他知道我在一本为老年人宣传、服务的刊物《姑苏夕阳红》中任编辑时，十分赞赏。借此机会，我适时提出能否为杂志提供些他的有关作品，或可提升一下刊物相应的内在档次。闻言，董老欣然接受，表态届时可予电子邮箱惠稿杂志社。至此，套用一句当年董老拜见刘海粟大师的原话，我还真是有些“受宠若惊”了。

我为姑苏家乡、为我们小区能有如此一位德高望重的艺术大家深以为豪。值此新年来临之际，更祝董老身体健康、所开创的帛画艺术生命之树如春天般生机盎然！

## 在万寿宫的花园遇见你

声乐、礼仪教师

张树韞

可以忘记许多的事情，不会忘记在万寿宫的花园遇见你。那是2014年春天的一个早晨，那一天阳光和煦。

我们似曾相识，小时候同住一条街巷。我们曾是同学，孩童时同样的校服致同样的队礼。我们像是老友，每次见面聊不完的家事。我们已是新朋，活到老学到老让我们走到了一起。

礼仪班里，学员们学站姿、学走姿，不同场合尊重他人，约束自己。声乐班里，学员们学乐理、学歌唱，老有所学，老有所乐，充实自己。没有谁可以与你和你们相媲美，那歌声、那笑声、那笑靥、那朝气。

那歌声，歌颂祖国歌颂党，深情而且动听。那笑声，自然得让人心醉，爽朗而且自信。那笑靥，开心得笑开了花，美丽而且动人。那朝气，其实都是年逾花甲，可革命人永远是年轻。

在万寿宫的花园遇见你和你，身边的一切都变得更加美丽。这里的每一棵树都郁郁葱葱，这里的每一株草都闲散惬意，这里的每一块石头都生机勃勃，这里的每一个人都焕发着青春的活力。

学礼仪，注重修养，规范行为，严以律己。学声乐，歌唱时代，歌唱祖国，

歌唱人民。

沐浴在灿烂的阳光里，我们的晚年生活充满生机。我知道，从见到你和见到你们，我从心底里更加地喜欢万寿宫这个校园。我知道，从见到你和你们开始，我更下决心将礼仪与艺术更好地融在教学里。人这一生会走过许多的地方，在万寿宫的花园里遇见你和你，这真是个奇迹。我不会忘记，不会忘记。

## 开局年展望

吴肇安

吉羊辞岁归，灵猴迎春到。五年规划开首局，齐心协力共创造。全民享小康！

世界大事多，华夏声音妙。和谐合作同命运，摒弃霸权倡会商。中国方案好！

## 乌镇茅盾故居

陈铭诚

乌水长流春复秋，大家一代口碑稠。星光子夜文坛耀，立志当年史为讴。

## 澳洲纪游

卞业林

一  
北半球人南半球，大洋洲景亮双眸。土人袋鼠原居地，别墅芳茵一望收。

二  
一路波光接翠岚，相机连摄也贪婪。山中墨绿地葱绿，天上蔚蓝湖亦蓝。

三  
草料包装圆桶般，帮工高效活忙完。澳洲地旷人稀少，钢铁排忧解难单。

## 七律二首

史玲玲

柳

二月春风过碧塘，嫩芽浅淡缀枝长。青丝袅袅临池水，绿带柔柔拂粉墙。烟锁江南如墨画，云笼湖畔似渔乡。一篙离岸长亭别，驿路三千送远航。

絮

长堤落难实悲怜，离柳残非狂舞旋。雾眼错看疑是雪，冰心误认莫非烟。飘零沾雨堕情地，浩荡随风去梦天。寂寞灞桥春欲尽，魂飞重九已成仙。

## 风入松·怡园赏梅

二胡班 侯国达

春风料峭度梅园，丽日破轻寒。白梅飘洒红香软，绿梅俏，唤醒花天。嫩蕊娇颜如玉，柔肠侠骨超然。

诗心梅韵竞争妍，曲径结芳缘。亭前石畔同留影，流芬里，笑语清欢。欲去频频回顾，相珍约定年年。

## 西江月·无题

俞建

其一

待我长发及腰，游子归来可好？郎君青丝已略斑，我早泪溢眼角！洗净铅华度日，只须同心共袍。举案齐眉效孟梁，定当白首偕老！从此不分离，天涯无芳草。

其二

待卿长发及腰，我正岗上远眺，万里江山云缥缈，尔在彼处可好？平平淡淡是真，何必鹜远好高？今日笑投他怀抱，啮臂三生空悼！寒夜拥等朝，此情惜早了！

## 喜迎春

隶书基础班 章苏

迎新焰火喜庆，一染苍穹五彩缤纷。羊岁和风留盛世；猴年灵气结坚珉。“过新年啦！”稚童可爱，烂漫天真。

漫天皆白，飞雪迎春。长空天女撒花急；彻夜精灵劲舞勤。“瑞雪兆丰年！”老爷子捻须、凝眸，心花正馨，醪酒正醇。

鞭炮锣鼓伴笑语欢歌，地铁高架，直驰小康幸福门。红灯笼照亮前程，前程似锦；中国团聚集民心，民心至尊。

“来年更兴旺！”神州处处，万众欢欣。

大地苏醒，耕云播月正辛劳；生机昂然，鸟语花香春司晨。

雪融冰化心田润；冬去春来分秒珍。

多娇江山，沐浴明媚春光，蓝天丽日，看朗朗乾坤！

旅游怡情

# 悲伤的古榕



广西南丹县古榕鸳鸯

榕树是大家所熟悉的，它不仅以树冠之大称雄于大自然，而且唯有它能够创造“独木成林”的奇迹。加上它的老茎生花、空中花园、板根现象和绞杀现象，铸就了它奇特、雄伟的形态和不可阻挡的铺天盖地的气势，因此常被当地民族视为神树、龙树和佛树，由此又形成了独特的民族榕树文化。

后来我到了广西南丹县，与文友说到榕树，县文联覃忠杰主席带我去看了一对“古榕鸳鸯”，我才知道在这不可一世的榕树家族中，也有令人伤感的事儿呢。

这是这两株500多年的古榕，一条宽约十余米的清水河把它们分开，它们傍岸而立隔河相望，又各有两条像手臂一样的枝干伸向对方抱头痛哭。如此相拥数百年，双方手臂已融为一体，但脚下就是不能越过这条河。

据村里人一代一代的传说，它们的故事跟牛郎织女很相似，那条河就是天河……

专家们考证的实情跟村民传说的差不多：南丹这对古榕鸳鸯，树龄500余岁，高约25米，胸径1.8米，左岸是雄株，右岸是雌株，互相相对岸伸出4条10多米长的根茎，耸立于左岸的雄株不但把根茎于6米多的高处越过河面伸到右岸雌株的根部、腰间，而且在末端还长出两个酷似人的手掌，每个手掌都有五个修长的手指把雌榕紧紧搂



青年们以古榕鸳鸯为起点沿河漂流

二胡演奏(3)班 卢宗琪

住，真乃世界奇绝。

专家们说：这两棵跨河相交，血脉相连的古榕，处处体现出天地间的阴阳正气，它们那感人肺腑永恒不变的爱情故事却流传人间。

唉，天上人间有这样的爱情悲剧也就罢了，怎么连无情的草木界也有这样的悲剧呢？

据村民传说，这对古榕鸳鸯不但成全了许多未婚青年男女的婚姻，也拯救了不少眼看就要离异的夫妻。数百年来与古榕鸳鸯相关的动人故事数不胜数，所以很多人把这对古榕称为“鸳鸯桥”，把它作为爱情的起航点和保护爱情的神灵。

至今附近村民仍保持这样的习俗：每年农历七月七，村里的青年男女都聚集在这里唱山歌，男青年在河左岸，女青年在河右岸。

十多年前，国家兴建龙滩电站，一条二级公路从古榕鸳鸯旁边经过，它们终于得以融入繁华的世间。瞅准这鸳鸯古榕，每逢农历七月初七，外地人来这旅游和对歌的人越来越多，有的是来陪它们唱山歌过七夕的，也有来漂流考验爱情的。漂流以古榕鸳鸯为起点，寓意相爱的人们从这里启航，体验爱情的颠簸迂回曲折，经受人生激流的考验，爱情才会如千年古榕。

读者朋友，当农历七月七到来的时候，你不想去南丹陪这对古榕鸳鸯唱山歌？

几个老朋友在一起喝茶聊天，是一件快活的事。如果几个从小一起长大的老同学，现在都已经成了古稀老人，还能常聚在一起喝茶聊天，无疑是一件特别美好的事。

# 夕阳如歌 心愿

散文赏析与写作班 田子明

大约七八年前，先是我与另两位在公园里喝茶，聊东聊西，聊到了许多童年的故事。童年故事是有磁性的，一旦吸进记忆中，就抛不开了。于是队伍慢慢扩大，变成了今天的七男三女。

说起来，我们这些还真缘分不浅呢，从小就住得很近，小学在一个班级，初中大部分也在一个班级，有二位进了高中居然又在一个班级。你看看，这么有缘的一批老同学，有着非同寻常的浓浓情谊自然不足为怪了。

老李老崔是我特别感谢的二位，1972年我在苏北黄海边的一个农场当民办教师，当时在一家工厂任车队长老李曾经约了老崔借出差的机会弯道驾车前来看望过我。

老李笑道：40多年了，你还记得？我说：千里迢迢，这容易吗？此事我终生不会忘的。

还有位姓李的女同学在小学里做班长，又做少先队大队长，女汉子性格，脾气极爽，我们那时都听她的。现在大家仍一口一声地喊她老班长，喊得她不好意思地直笑，把面孔笑成了一朵皱巴巴的菊花。

老班长也真不容易啊，小时候兄弟姐妹多家境困难，为了帮助父母减负，每天清晨要为别人家洗刷几只马桶，礼拜天再背只沉重木箱去批卖

棒冰，学校和家中事忙得不可开交，门门功课照样名列前茅。这种事在今天行不通了，现在不要说学生了，即使结了婚的年轻人又有几个会做家务的？

我们每月聚会一次，喝茶聊天，再AA制吃顿便餐。聊天的内容自然是天南海北，古今中外，但聊得最多的还是那些童年往事。那些平凡的童年往事，简直胜过百听不厌的老外婆故事。是啊，那些美丽温馨的往事，如同珍藏了半个多世纪的美酒，特别的醇、浓、香，你慢慢地品尝，心会感到酥酥地陶醉。

聚会不固定地点的，园林、古镇、山林、湖滨、江海……几乎月月不同。在品茶谈笑之间，赏荷花、看红枫、听山泉、观竹海，那四季美景湖光山色，尽收我们的眼帘，融进我们的杯中，醉到我们的心里，那是一种何等的快乐、舒畅！

老郭同学曾是著名沐泰山中药店的主任，每次聚会，总会帮大家望望诊，把把脉，再传授交流一些养生之道，极受大家的欢迎。我好生羡慕他渊博的医药之道，每次见他侃侃而谈心里常想：一帮朋友中有这么一位精通医道的，真是大家的福气。就拿我们来说吧，现在全都是领了高龄卡的人了，依然一个个健康康康的，难道说与这位同学不无一点关系？

去年中秋节前的一次聚会时，大家举杯祝词，有人说：健康第一，友情常存。有人说：让我们快快乐乐，聚会到八十。轮到我了，我说：但愿人长久，年年共婵娟。

大家说：好！这正是我们的共同心愿。



雪霁艳阳天

章苏

吟物抒怀

# 沧浪亭畔读书时

写作研究班 吴晋升

沧浪亭畔一湾碧水，穿过门前的三曲石桥，继续向西，转折向南，过石板斜桥，流进三贤祠，在祠内沿着南向萦绕，穿渠、过桥，直到尽头。

中州三贤祠，在沧浪亭西。清乾隆38年（1773），江苏按察使胡季堂为祭祀清江苏巡抚汤斌、宋莘、张伯行三位先贤而建。

1951年以前，苏州崇贤中学办在三贤祠内，创办人东吴大学毕业生胡一民先生。三贤祠东靠沧浪亭，墙门朝北偏西，自从校门开在人民路上，北门关闭了。

三贤祠内，树木扶疏，庭院芳菲，小桥流水，环境幽静。校门在人民路东，约莫现在五申宾馆的位置，与孔庙一路相隔。

进校门便是操场。操场北面，三排平房，间距较宽，每排房屋三间，东、西两间为教室，南北采光，中间较狭，是过道。操场南边，也是平房，坐南朝北，门前都有台阶，西式门窗。这里，分别是化学、物理实验室和图书馆。实验室门前是篮、排球场。

校园里那条小河西面，有长廊，长廊墙西，庭院深藏，几位带家属的教工住在那里，河东有雅致小轩，是学校的办公室。学校的东北方有三间大厅，坐北朝南，高大敞亮，原先供奉三位先贤的牌位，建校后，便是大礼堂兼食堂。学校有活动或集会，均在那里举行，每逢节日，全校开庆祝会，各班演出文娱节目。

礼堂东侧，与厨房相通。北墙有门，进门自

成院落，这里便是我们的男生宿舍。六间半平房，临河而建，座北向南，打开北窗，倚窗俯视，便是沧浪河，隔河对岸与“可园”遥遥相望。院内天井宽敞，卵石铺地，西边厢房，东邻沧浪亭。南墙下，

湖石围成半椭圆形花坛，高约80厘米，花坛内三株玉兰树，高大挺拔。小院清丽，幽静。

学校不大，高、初中六个班级，两百多学生，三十几位教职员，各年级同学间，学生与老师间，都彼此相识，教师间团结友善，同学间和睦真诚，师生间亲密无间。

教师学历普遍较高，教学也很认真。几位年长老师，有留学国外的，中年老师大部分是苏州东吴大学毕业。而今，教过我们的老师都不在了，但他们的音容笑貌，教课神态，至今记忆犹新。

那时，学生每月交伙食费八万元（旧人民币面值，后一万元折合一元）。八人一桌。早上大米粥，酱菜，中午两荤、二素、一汤，晚上也是四碗菜，米饭不定量，随便吃。

夜晚，河对面路灯亮起，小贩陆续出摊，他们专做沧浪亭一带学校的学生生意。有馄饨担，糖粥担……秋天，还有卖烘山芋、炒白果的。

崇贤中学位于三元坊学校文化区内，环境优美。课余时间，和同学在沧浪亭附近走走，在宽敞的孔庙里散步，到打通了的城墙外看建造人民桥，又或者看苏联小说《钢铁是怎样炼成的》、《日日夜夜》……星期天复习功课，洗衣服，有时午后，与同学去书店、看电影、听书，如果早上出门，到阊门坐马车去虎丘白相。若去狮子林游玩，只需交一张名片（任何人的都可以），即可放行入园，我们去园林白相，都是步行往返。

1951年暑假，崇贤与景范合并，更名五爱中学。我们也由三贤祠搬进范公祠。岁月沧桑，上世纪1966年开始，三贤祠不复存在。20年前，站在沧浪街口南望，还能见到我们原来学生宿舍的一排窗子，而今连临河的宿舍也改变了模样。

我留恋那里历史悠久的文化街区在那里生活了两年的读书生涯，人生最快乐的时段，是学生！

感事杂咏

# 难忘的一课

写作研究班

戴树珊

老年大学的一堂写作研究课上，张卫老师要我汇报写作散文诗《岁月留痕》的体会，交由全班讨论。我作了简短的发言。

拙作缘起一次老同事的相聚，彼此都感到变化蛮大，体会到不同的心态会影响到不同的生活状态。联想到一篇轰动全球的短文《年轻》所云：“岁月可以在皮肤上留下皱纹，却无法在灵魂上刻上一丝痕迹”。为此我产生一种写作冲动，想诉诸笔端告诉大家，我热爱生活，不悔恨过往，不忧虑将来，只向往着美好的明天，努力使今天活得更精彩。

拙作有幸被校刊《秋实》录用作为代编后语发表后，给予我很大的鼓励，由此有缘结识了我仰慕已久的知名作家一壶碎月张卫老师，并得到他悉心指导和帮助。他指出原作虽有激情，但略显单薄，要我向深度、广度作进一步挖掘、拓展。于是我紧扣“留痕”，回顾我八十三个年头的人生历程，从中撷取了较有代表性的四个小片断，试着用抒情并带有节奏感的语言，来抒发自己内心的真实感受，最终归结到一个“情”字，一是青年时代的满腔热情，二是与乡亲们患难与共的一片真情，三是和睦家庭中的骨肉亲情，四是晚年老友之间的诚挚友情。诚如冯梦龙的名言：“人间唯有真情在”。人活着离不开一个“情”字。正因为有“情”生命才有意义，才会有和谐和安定，才会有希望。拙作中我简略了“乌云压城”期间的沉重话题，尽情抒发对生活的挚爱，最后写道：“每当我睁开惺忪的睡眠，迎来的是又一个阳光明媚的孩时早晨”，这也许就是年轻的心态致使人显得年轻的原因吧！

拙作在张老师的指导帮助下先后作了八次修改，终于在《姑苏晚报》怡园版刊出，这是我晚年获得的意外惊喜和殊荣，在全班展开研讨时发言很热烈，学员们给我以肯定和鼓励，有两位学友当场高声朗诵拙作的两个版本，声情并茂，十分感人，还有人将拙作复印后，发给好友分享；也有人为我推敲“蓦然”和“暮然”一词的恰当使用。整整两节课充满了诚挚热烈的师生情、学友情，这是一堂无比温馨令我难忘的课，我衷心感谢老师与学友们的帮助和鼓励，不负厚望，继续努力向大家交出一份更好的答卷。

长江，浩浩荡荡；山峡，滚滚滔滔。  
山势峻峭，峰峦苍古，高高的白帝城云雾缭绕，贴在天边。  
孤山萧瑟，几栋古穆典雅的楼宇：朱门、白墙、青瓦，掩映在葱郁苍翠树林间。  
这是公孙述蜀中称帝的白

# 登山城（散文诗）

校友 祝君雅

帝城吗？  
这是刘备卧病在床临终托孤的白帝城吗？  
这是李白吟诵“朝辞白帝彩云间”的白帝城吗？

诗与梦——  
幽幽青山，怎么不见一代帝影？  
飘飘白云，怎么不见一朵彩云？  
只是，只是，站在刘备托孤的烛影里，那股股的嘱托，绵绵遗韵还在山谷深处回旋……  
沉浮千古事，谁与向东流。  
一缕残阳依旧。