

# 萬壽宮

WAN SHOU GONG

苏州市老年大学主办（内部交流 学习资料）第106期 2016年6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



老少同乐 金溢龙

## 2016年春季学期研讨会召开



## 老少同乐



近日学校召开了2016年春季学期研讨会。

研讨会围绕四个主题进行了深入讨论：一是教师对办好老年大学建议意见的落实；二是学校二期改造方案的具体实施措施。三是秋季学期新课程开发与调整；四是完善招生直升方案。

研讨会上，大家热烈讨论，形成了共识：

一、要发挥老年大学办学特色，进一步强化教师的备课工作，提升教师队伍的素养，加强师资队伍的建设，提高教学质量，提高我校在全国的知名度。

二、新课程的开发开设要体现苏州文化特色，贴近老年人现代生活需求，慎重做好师资、教材准备，保证开设一门成功一门。会议初步确定秋季学期将新开设“二十世纪世界史选讲”、“口琴”等五门课程。

三、学校二期改造方案要符合学校整体规划，建筑风格要相协调，教室功能定位要充分满足教学的需要，设施建设要充分考虑到学校发展需求及老年学员的方方面面。

四、招生直升报名办法实施后收到了预期的效果，缓解了报名拥挤的现象，得到了师生的认可，但在具体操作环节上要不断完善。充分做好招生前的宣传，特别是要加强学校、系（班

长）、教师三个层面的宣传工作，使学员能正确理解、积极配合、顺利报名。

最后，董宙宙校长作了总结。他首先肯定了会议形式很好，集中精力讨论研究问题，收到了效果；其次，提出要重视精品课程建设，全面提升课程品质品位，促进课程体系规范化，提高教育水平和教学质量；要加强师资队伍的建设，建立师资储备库，多渠道联络师资，为学校发展提供人才支撑；要加强开发适合老年人学习的课程，能体现苏州文化特色、现代生活需求、科普知识等，让老年学员能在众多教学资源中各取所需；要以安全、有序、快乐为出发点，进一步强化民主管理，落实学校的相关制度，保证学校教育有序开展。最后，希望大家要传承学校优良传统，充分发挥教师、班长作用，增强学员自我管理意识，齐心协力搞好学校日常和发展工作，为实现我校更高目标再创辉煌。

研讨会由顾洪副校长主持，教务处、总务处、各系主任作了发言。

为了开好这次研讨会，各处、室、系都作了充分准备，还专门设计了有九项内容的调查表，在一百多个教师中进行了调查。

（办公室）

## 2016年秋季学期新课程介绍

教务处

“太极拳提高班”课程：学制3年，由吕有新老教师执教。为进一步探讨太极拳锻炼的内涵和要领，提高练习的水平，在满足部分学员注重对“形”的追求，引导学员更充分发挥太极拳“意”的作用，达到内外兼修的目的，同时也是为学校培养一支表演比赛队伍，为此学校决定开设太极拳提高班。凡报名太极拳提高班的学员，需经任课教师面试同意后方能报名。

“口琴”课程：学制3年，由朱正老师执教。口琴是一种大众化乐器，它不仅音色优美，音阶固定，易学易奏，且价格便宜，体积小，便于携带，可以在更多的场合表演。它适合各个年龄段的人学习和掌握，因此很受广大群众喜爱。学习口琴，既能提高音乐艺术的审美水准，陶冶情操；又能锻炼肺活量和横膈膜，对健康大有益处。欢迎口琴爱好者踊跃报名（满20人开班）。

“学说苏州话”课程：学制1年，由苏唯珂老师执教。苏州话，俗称“苏州闲话”，被称为“吴侬软语”，是吴方言的代表，蕴涵了苏州城2500多年的历史。我校为适应社会需要，体现“开放包容”的苏州城市精神，自本学期起，开设“学说苏州话”课程，由中国语言资源有声数据库青年组苏州话发音人、高级讲师苏唯珂老师担任教学。课程以生动实例、场景设置、趣味故事、丰富的双边活动等，和学员进行吴侬软语的教与学，使学员易学、易懂、易用苏州话。

“二十世纪世界史选讲”课程：学制1年，由苏州大学郑宪副教授执教。本课程将向大家介绍20世纪世界历史大事，如一、二次世界大战，欧美日的变化，苏联的兴亡，二十世纪30年代和70年代经济危机引发的世界剧变，国际关系及世界安全体系的演变，发展中国家的独立、冲突和发展，世界思想、文化、科技的变化，全球多极化、区域化的兴起，世界对中国的影响等。本课程将以任课教师主讲和学员参与讨论相结合的方式教学，并注重历史知识的系统性与教学趣味性的融合。

“电脑绘画基础”课程：学制1年。电脑绘画不同于一般的纸上绘画，它是运用电脑的手段和技巧，在电脑上进行绘画。电脑绘画的优点是颜色处理真实、细腻可控；画面修改、调整方便；创作速度快捷、效果奇特。用电脑可进行国画、油画、水彩画、水粉画、动画、漫画、插图等绘画创作。电脑绘画常用的软件有Painter、sai等。如果有一定的绘画基础和Photoshop基础，可以创作出更好的作品。

（朱学标）

## 2015望电杯夕阳红 征文比赛结果揭晓

为了更好地营造老年大学的文化氛围，激发老年学员的文学创作热情，抒发老年学员在退休、告别机关、企事业单位等后坚持再学习、塑造银发世界精彩的老年大学学习生活感慨，弘扬老年教育的正能量，市老年大学协会于2015年9月发文举办了“2015望电杯夕阳正红征文比赛”。此次征文比赛由苏州市老年大学协会主办，望亭发电厂、夕阳红健康俱乐部协办，苏州市老年大学写作研究会承办。

比赛活动得到了各地、各单位的热烈响应。广大学员踴

跃投稿，积极参加评选。协会共收到学员参评文章37篇。经专家评审，最后共评出一等奖2名，二等奖5名，三等奖10名，优秀奖20名。苏州市老年大学获得1个一等奖，4个二等奖，3个三等奖，10个优秀奖。

获奖文章充分反映了老年教育和老年大学的生活，反映了广大学员在老年大学精神家园里的快乐和追求，内容真实，感情真挚，语言通畅，充满着正能量。

4月13日，主办单位对获奖作者颁发了荣誉证书和奖品。

## 万寿宫男声合唱团唱响虞城

4月27日上午，苏州市老年大学万寿宫艺术团男声合唱团在艺术团团长张一青的带领下，来到常熟参加由江苏隆力奇集团有限公司主办，上海隆力奇老年合唱交流活动中心、上海隆力奇实业有限公司承办的“隆力奇杯唱响常熟”老年合唱百团交流汇演。

这次参加演出活动的有十一个团队，其中上海市有8支队伍，常熟1支，苏州2支（即苏州市老干部艺术团和苏州市老年大学万寿宫艺术团男声合唱团）。这些团队中，我校的男声合唱团是独一无二的男声合唱队伍，他们参演的曲目是《没有共产党就没有新中国》和《天路》。

演出开始了，一首首歌曲，一阵阵歌声，同台演绎，各显风采，每支队伍都发挥出了自己最好的水平。当我校男声合唱团上台亮相时，齐刷刷的清一色男子汉让人眼前一亮，为之一振，气势非同一般。当“没有共产党就没有新中国”的歌声响起，那高亢嘹亮、慷慨激昂的声音顿时让观众们肃然起敬，“共产党辛劳为民众，共产党他一心救中国”把人们带到那烽火连天的战争岁月，共产党进行了艰苦卓绝的斗争，呕心沥血救人民于水火。深情地讴歌共产党指给了人民解放的道路，领导中国走向光明，是人民的大救星。

一阵绵延起伏的“呀拉索”哼鸣声轻轻地从远处飘来，悠扬的、扣人心弦的天籁之音从天路传来，就像那披着霞光的神鹰在蓝天翱翔长鸣，娓娓述说着那一条条铁路巨龙翻山越岭，为雪域高原送来了安康，为藏家儿女带来了吉祥。“那是一条神奇的天路，把人间的温暖送到边疆，那是一条神奇的天路哎，带我们走进人间天堂”，从此山不再高，路不再漫长，青稞酒酥油茶会更加香甜。优美悦耳、婉转动听的歌声尽情地、发自肺腑地表达着各族儿女欢聚、幸福的喜悦和感激，久久地回旋在舞台上空，荡气回肠，余音绕耳，让人沉浸在美妙的意境中，赢得了观众们的阵阵热烈的掌声。

苏州市老年大学男声合唱团的出场给观众带来了全新的感觉，那整齐划一、抑扬顿挫、刚柔并济、浑圆雄厚的歌声给参演的各个团体的演职人员留下了很深的印象，纷纷竖起大拇指，赞不绝口。演出圆满结束，老年大学男声合唱团载誉归来。

苏州市老年大学万寿宫艺术团男声合唱团组建于2014年6月，在学校领导的大力支持下，由柏银星老师执教，周欣凯老师钢琴伴奏，现有团员40余人。在柏老师的精心打造下，男声合唱团有了长足的进步，参加过多次由苏州市和老年大学等组织的重要演出活动，还几次被市里点名参演，每次演出都获得了好评。期待着他们再接再厉，拿出更多更好的作品来奉献给大家。

（万寿宫艺术团供稿）

## 关于从2016年秋季学期开始 调整上课时间的通告

为落实市政府缓解市内交通拥堵提倡错峰出行的要求，在听取师生意见的基础上，经学校研究决定：从2016年秋季学期开始实施新的上课作息时间表，具体如下：

- 上午：第一课 9:00—9:45（课间休息15分钟）；  
第二课 10:00—10:45；
- 下午：第一课 13:30—14:15（课间休息15分钟）；  
第二课 14:30—15:15。

苏州市老年大学办公室  
2016年5月17日

随『一代宗师』学练太极拳

吴式太极拳二班

叶美树、黄霞萍、卫小玲

太极拳对老年人养生、健身是非常有益的一项运动，所以安排在老年大学课程中是颇受大家欢迎的。课程设置内容也较为丰富，从二十四式一直到八十五式，应有尽有。于是就吸引了我们三人从2013年至今都参加了太极拳课的学习，先后学习了四十二式、四十八式、到吴式太极拳四十五式。学习中我们真正融入其中、也乐在其中，受益匪浅。三年来感谢一直带领我们的执教老师吕有新，他从1985年市老年大学成立至今任课三十年了，从未间断，有不少学员得到吕老师真传后，已成为市社会体育优秀指导员。他本人也被誉为苏州太极拳的“一代宗师”、“苏州市十佳武术教练员”。

课堂上与吕老师的多次接触中，我们切切实实感觉到名师执教的一丝不苟、和他独特风格的教育方式，多年经验使他更掌握了老年学员的心理状态，和初学者的畏难情绪，所以他在课堂教学上注意采用生动的语言和形象的方式，如在纠正错误动作时，吕老师会诙谐有趣形象化地展示一些不到位的地方，比如“马步下蹲”时有些人凸肚撅臀，“提手”时不注意协调变成平举投降式、有的动作太紧绷，操练时不时左顾右盼，十分别扭，吕老师指点时会稍作夸张的模仿，瞬间把大家逗乐了，也加深了印象，在欢笑声中也逐步消除了我们这些初学者紧张的心情，笑声中又溶进了师生的感情。更觉得吕老师善意、亲切、可敬。再如对一些太极拳的专用名词。我们初始学习比较陌生，吕老师讲解时不厌其烦，并分别写于课堂黑板上，用漂亮、清晰的粉笔字结合他耐心的讲解、分析、进一步配合动作示范，加强了大家学习的信心和劲头。在课堂上最美的享受是观看老师全套路的示范演示，他那一招一式的拳法是那么利索，如“左右蹬脚”毫不含糊、动作到位、标准；“转身摆莲、弯弓射虎”更是轻盈、灵活、刚柔并济、气势不凡。姿态美不胜收，显示了吕老师扎实的功底。

吕老师潜心学武五十载的收获：练就了他一副硬朗的身板，这才能完成他每天繁忙的教育任务（每天晨起在市大公园带领他的学生习武练功，又在本校每周要兼职多课），精力充沛更造就他出色的教育成果，至今桃李满天下，从国内发展到国外（曾带教过国外学生五千余人）。一生坚持练好太极拳的吕老师以自己取得健康体魄的实例，教育了我们老年学员，学习必须充满信心，持之以恒，必有成效。

每堂课老师辛勤的付出，我们学员也更为珍惜。从吕老师带教的理论与实践，我们领悟到太极拳各种套路的特点与要求，掌握要领，一点一滴地学，一遍一遍地练，上课练，回家一定抽时间练，勤学苦练出成绩。希望有朝一日我们三人也能穿着飘逸的练功服，潇洒地打着太极拳，收获“长练者长寿，长寿者长乐”。

奉献于老年教学的书法家——王健生老师

王健生老师于2016年5月8日不幸逝世，享年84岁。

王健生1932年10月生，江苏泰兴人，号养斋，别署古塘，原供职于苏州市图书馆古籍部，现为中国书法家协会会员，苏州市书法家协会顾问，苏州市书画研究会副会长，苏州市职工书法研究会副会长，曾任苏州市书法家协会副主席。自1987年以来，在苏州市老年大学担任书法教师，直至2009年由于身体原因不再担任教师。在23年中他认真授课，精心组织活动，培养了一批又一批的书法爱好者，深受学员欢迎。在教育期间，他

又担任了苏州市草书社社长，吸引了学校一批优秀学员加入，为学员书法技艺的提高，建立了一个高层次的交流平台。2015年苏州市万寿宫书画院成立，他又被聘为艺术顾问。近三十年来，王健生老师情系老年大学，为我校书法教学倾注了心血，作出了贡献，学校将永远铭记他！（办公室）

谜底 1.多漂亮 2.不相识 3.不老实 4.讨公道 5.划不来 6.划得来

谢谢您——金克昌老师

山水提高四（1）班 谢炳辉

庆幸自己成为金克昌老师任教的“山水画基础”班的一名学员。记得当年第一次听金老师上课时一席话：“这学期来了很多新面孔，以前大家都是从各行各业中退休下来的同志，以前你们想学但没有时间，现在有时间了。在这里你们叫我老师，但在你们的行业中，你们是我的老师啊！我会把自己知道的知识都讲给你们听，就当是大家在一起白相相吧！”几句话让我当时有些紧张的心情放松了许多。

他详细讲了笔的构造和应用，墨与笔的关系，宣纸的分类，石分三面、树分四枝……等等，我有点开窍了，真高兴。每节课我们学习作画时，他都会到各位学员桌边指出应注意什么，还一再强调，大家不要有急躁情绪，学画是个较漫长的过程，熟能生巧啊！

一晃“基础班”结束了，跟随金老师进入提高班，他把中国山水画的渊源、传承、画

派、技法、构图……等等，讲得更多更深了，还加入很多自己的体会和创新，生动、真实！

在课堂上他不浪费时间，除了讲理论，每课必现场作画，笔在他手上像活的一样，十多分钟一幅很棒的山水画就完成了，有树、石、水、山、房子等，其速度让我叹为观止

每次在学员作品点评课上，金老师更是全身心投入评审之中，对每幅画都会讲出此画好在那里，还欠缺什么；对一些不足的作品他会认真进行补充、修改，很快一幅清新有力度的画面出现了，甚至课间休息时间都停不下来，这时候学员们会劝他“金老师，休息休息再讲吧！”他尊重每一幅画，也是在尊重每一位学员。

经过三年时间跟金老师学“山水画”，他的宽容、诚恳、厚道的品行是一笔比画技更宝贵的精神财富，他不仅仅是我们的好老师，更是一位值得尊敬的长者。

摄影让我身心康乐

摄影高级班

钱泰忠

提起搞摄影的，你可能就会想起穿着摄影背心，背着摄影包，挎着“长枪短炮”的粗壮汉子，然而只要您留意，就会发现大公园、平江路、拙政园、虎丘等公园里，有一群老头老太太手持相机在拍摄。他们对摄影的酷爱痴迷不亚于年轻人。我也是这里的一员。摄影使我的晚年生活更加丰富多彩，更充实，身心更健康。

我涉足摄影是从退休之后上苏州老年大学摄影班开始的，至今已有六年多了。起初只是一种爱好，想排解退休之后的寂寞而已。后来经过不断的学习和实践，我的摄影技术，有了长足的进步，而且性格越来越开朗，身体越来越健康。学习摄影知识、拍摄成为我生活中不可缺少的一部分，我喜欢用镜头捕捉大千世界中美好的东西，每年我都会和家人或朋友同学外出旅行，踏上陌生或熟悉的土地，用心爱的相机拍摄一个个美丽的瞬间，凝固住每一处自然风光和人文景观。

我觉得，拍摄过程本身就是一种和自然的交流，与自我的对话。当品位按下快门和感受时，我实际上是在提炼和抒发对自然的神往和对生命的感悟。我所拍摄的不只是一幅幅风光，一个个人物，一支支花卉……而是实实在在的在外生活中，生活富裕了我真、善、美。在生活旅游中，富有浓郁地方特色的风土民情让我痴迷，走访名山大川和边陲僻壤让我开阔了视野，参观名胜古迹，见证了历史的沧桑，让我心胸更加开阔。跋山涉水不但磨练了我的意志，还锻炼了我的身体。

总之，学习摄影后我的生活更充满了欢乐、浪漫。我的人生又丰富多彩起来，不但收获了健康的身体，而且天天都有好心情。

摄影给我无穷的乐趣，摄影让我身心康乐。

马老师教我们练书法

楷书提高班 张福林

知其然，还要知其所以然，才能把知识学好、学会、学透。我们楷书提高班马夏菲老师传授书法知识就能讲清所以然。开学只上了几星期课，我就学到了不少楷书内涵知识，即写好楷书的人口点。

以前我参加了几学期楷书班，有的老师只把大道理写在黑板上，叫你抄写，然后逐段逐句作个解说，或者老师展示一下自己已经写好的作品，与具体操作（书写）有距离，即知其然，不知其所以然。而这学期马老师，每次点评作业后，结合我们学习的版本，非常具体地将该堂课学的“字”逐个详细讲解，并统一将该字作为下一课点评的作业，统一字的点评可比性强。比如我们这学期的“欧阳询九成宫”，如“何”与“可”，“何”要偏重“亻”即单人旁。还有每个字的“疾”与“涩”的

相对比重，以“涩”为主讲得恰到好处。都讲到如何写好该字的入口点。

我们老年人书法水平参差不齐，老师在授课中应把基础知识作为重点，让学员知其然，还知其所以然，这样学员就能在提高书法水平的同时，得到“老有所乐”的享受。

马老师和蔼可亲、平易近人、谦虚谨慎、不耻下问，她会将每堂课导演成师生共同讨论、互帮互学，乐于练笔的一种氛围。学员畅所欲言，知其然，还主动追求其所以然。

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。

我们敬爱的好老师——程美宝



程美宝老师毕业于南京师范大学音乐系，中学高级音乐教师。长期从事中学音乐教学工作，有丰富的教学经验，深受学生的喜爱。2002年起担任老年大学声乐课老师，至今已整整近十五年了。她来老年大学的时候声乐班只有四个班级，近百名学员。随着老年大学逐年发展，声乐已增加到18个班级，1400余名学员，程老师为老年大学声乐专业的发展作出了奉献，洒上了自己的汗水。

程老师的课，很受学员们的欢迎，每个新学期报名时，总是被早早报满，有时90个座位的教室，报名超员，个别学员只能加座上课。程老师的嗓音甜美、洪亮，每堂

课特别注重发声练习。她常提醒我们：“声音不舒展出来，高音上不去，低音降不下，听上去干涩涩的，毫无美感。”她每次领唱歌曲，感觉是一次美的享受，声音是那么甜甜的、糯糯的，根本不象60多岁人的嗓音，不比银屏上的有些歌手逊色。为此，学员愿意听她的课，学习积极性也高。

程老师常挑选一些老年朋友喜爱的好听歌曲，补充教材的不足，让学员多学唱。程老师待人亲切和善，每逢课间休息，总是和学员们交流心得，而且有问必答；和学员们谈论家常，师生关系融洽。她班上有一批学员家离学校很远，每逢上课她（他）们总是早早出门，乘公交转地铁，不愿迟到，为跟随程老师不愿调换班级，宁到沧浪等老年大学报名听课，十多年无怨无悔，可见对程老师的热爱之深。（声乐二（1）班 范钦兰撰稿）

我们的老师——沈志朝



我们女子合唱班的沈志朝老师，以一丝不苟、认真教学的态度给学员们留下了深刻的印象，以精湛的专业水平赢得学员的钦佩和尊敬。

沈老师有着近五十年的军旅生涯。因此，身上带有军人的印记，平时在教学中常能感受到她的守时严格、性格坦率和待人热忱等特点。每次上课，她都会提前一个小时左右到教室，与学员交流、点评。课间也不休息，抓紧时间给学员多讲点，多练点，多提高点水平。在教学专业时还不忘关心我们的健康，指导我们怎样保护嗓子。

沈老师教学时采取循序渐进的教学方式，严格的教學要求，亲切风趣的授课风格，轻松愉快的课堂气氛激发了学员们的学习热情。为了发声准确要求学员上课时每人带一个小镜子看自己的口型，每次上课她都要反复示范唱给我们听，教我们唱“噜”“绿”“啞”的发音把声音往头腔送，强调声音的位置找胸腔共鸣的感觉，练习阿、诶、衣、呜、哦母音之间的转换，咬字、吐

字、口型的要求，掌握气息的运用以及演唱时的面部表情，演唱前应该是怎样的状态等等。她形象生动地讲解乐理知识，在黑板上画图形、写音阶。合唱追求的是声音的高度统一、和谐，根据不同的歌曲内容在力度、速度、表情、音量、音色、音准等方面不断强化训练。她把自己的专业知识毫无保留地教给我们这些热爱歌唱的中老年人。

在2015年老年大学30周年校庆前夕，为了给学校献上一份厚礼，沈老师为我们加课排练，学员们也非常珍惜这难得的演出机会，每次集合都是早早到达现场，在沈老师指导下练动作、练音准，大家互学互鉴，在演出当天为了让每个学员靓丽自信的登上舞台，沈老师亲自给每个学员精心化妆、贴睫毛、整发型。化妆可不是一件轻松活，演员坐着她沈老师却需站着，而且弓着腰，很是累人。她一站就是好几个钟头没有休息，直到把全班45名学员都打扮得漂漂亮亮才松了一口气。校庆会上女子合唱班以饱满的精神、靓丽的服饰，加上沈老师激情的指挥，深情并茂地表演了藏族歌曲“卓玛”，赢得了阵阵热烈的掌声，得到了学校以及市领导的一致好评。（女子合唱班 黄颖之 张宏钰撰稿）

天高云淡、秋风送爽，市老年大学声乐三（1）班全体学员气氛热烈，情绪激昂，重提儿时秋游的情趣——走出去，拥抱大自然。创意一经列入议程个个兴奋无比，然后人才济济，各显神通：有公交公司退休的姜师傅负责联系交通工具一大巴车。有东渚学校张校长负责游览程序、安排午餐及卡拉OK歌厅、有摄影爱好者全付武装长枪短炮沿途为大家摄影留念、又有具备多年导游资质的韩导主动组织团队、购买团体门票并张罗收费等繁琐事宜。

一切筹备就绪，十月十六日正当金秋，银桂竞相盛开满城幽香浮动的大好时光，大巴车载上我们迎着朝阳伴着车轮欢快的节奏来到了绿色出游和生态旅游圣地……苏州太湖国家湿地公园。这儿有我们的蔡老师百忙之中安排好工作与我们同游太湖为大家助兴。也有七十从心所欲、不逾距的年令组。还有心不服老的耄耋老人。年龄跨度虽大，但终因共同有一颗“玩心”游兴“而走到一起，性趣相投并充满着欢乐和谐之美……

下了大巴、有序入园，漫步在浩瀚的

## 师生同乐游太湖

太湖边，微风带着暗香轻拂。美景尽收眼底，大家步林荫、经翠竹、过古桥卧波、栈道蜿蜒。细观湖景，沿途碧水连天，秀丽的白天鹅滑过水面、翱翔苍穹，尊贵的黑天鹅在畅游，潇洒美丽的情影，倒映湖中。油泥锦簇的湿草甸，郁郁葱葱的芦苇……好美的一片湖光山色让人留连忘返。有朋友每每散步选择美景摄影留念，一路欢声笑语乐在其中。接着韩导带我们乘上太湖游轮来到世博会苏州新馆，尽管世博会已成为过去时，但世博新馆又淋漓尽致重新诠释了二千五百年苏州古城的悠久文化与文明，粉墙黛瓦、假山长廊、小桥流水突显出姑苏迷人的古韵今风。第二次游轮在太湖平静的水面上把我们带到大熊猫科普馆，这里属于国家一级珍宝动物最萌大熊猫“新月”和“竹韵”的起居活

动场地并供游客参观。她们憨态亮丽的体态为太湖湿地公园又增添了一道风景。

午餐后，我们来到了东渚镇文化站礼堂，这里安静、整洁、布置有序。我们为东渚百姓有如此豪华气派、宽敞明亮的活动场所感到幸福和满足。首先由文化站领导讲话并欢迎我们光临，愿我们玩得尽兴。接着音乐响起，一曲优美的“又见山里红”将气氛升华。男女声合唱“逛新城”旋律优美、声情并茂。蔡老师的女声独唱美妙动听。随后一曲接着一曲，大家精神抖擞一展歌喉……。声乐三（1）班为感谢老师的授予之恩在这里展示各自的才艺。

活动接近尾声，借景太湖的浩淼烟波充分突出“自然、生态、野趣”的融合景观。我们老年朋友能借助老年大学这一平台相见、相识。又通过这次活动互相了解、增进友谊，从陌生到熟悉。我们班集体也乘着第七届校园文化节的东风，我们倡议每人做一件好事，从小事做起，感恩时代、放飞梦想、凝聚正能量。

## 学问渊博的王老师

唐诗宋词元曲赏析班

2016年新岁伊始，我们班全体学员一个不少地迈上了万寿宫的阶梯。如此形成的集体升级，在苏州市老年大学尚属可喜可贺的先例。

我们有说不完的欣喜：欣喜同学们缘分深深；欣喜这愉快的集体；欣喜班级的凝聚力；欣喜同学们福分深深，因为我们如愿以偿，学校为我们班请来了王立中老师。

学问渊博的王老师，向我们传播了唐宋元诗词曲，既深邃新颖，又易懂明晰。站在讲台上的王老师，让我们充实了自己，让我们感受了传统文化的无穷魅力。

为人忠厚的王老师，对学生们一视同仁、以诚相待、尽心尽力。王老师从唐诗演进讲起：自从公元618年唐高祖李渊建立唐

蒋海波 李玉复

朝，到贞观前后的诗坛确立；从初唐四杰、盛、中、晚唐南北诗风的差异。详细解析了年少才高，官小志大的诗人，是如何立身的。这些诗人锲而不舍，执着、实力雄厚，为后人留下了一代诗篇。

王老师让我们了解了许多我们之前不明白的事，包括诗里的事，诗外的事，而且都是不可割裂开来的历史事实。有盛唐时期浪漫诗人李白；边塞诗人岑参、高适。中唐有浅俗诗派代表人物元稹、白居易；险怪诗派代表人物韩愈、孟郊，还有晚唐三大诗派李商隐等。

除此之外，我们又得到了许多花钱也买不到的有关宫廷诗、包括奉和、应制和应诏纪事。寒士文人的崛起是对于我们平民百

姓，特别是退休老年群体，是个不小的激励。

王老师强调的最重要的问题是诗家（人）人格的独立，不为追随君王意思而写诗。讨厌卿卿我我的作品，偏重文字与性情的结合，写作目标是抒发自己情感的真实。

老师告诫我们自信，诚实，不能见风使舵，不能阿谀奉承。比如：宋之问，即便皇帝钦定的文学家又如何？迎合权贵，脱离大众，什么也不是！

一个学期下来，我们从王老师那里学到了双重真知：一是堂堂正正做人，有自己的正确见解；二是规规矩矩做学问，不来自半点投机取巧，力争作品成为诗中之诗。

一日为师，终生为师。王立中老师是我们上学期的老师。也是本学期的老师，还是下个学期的老师，王老师永远是我们深深敬爱的老师。



## 登黄鹤楼随感

数码照片处理技术提高三（5）班 徐方

去年我参加“夕阳红”长江之旅，乘游轮沿长江溯江而上，10月22日到武汉游览了我国四大名楼之一黄鹤楼。

那天游轮行驶至汉口港停泊，游客们离船登上旅游大巴赴黄鹤楼公园。一路在汉口城区行驶，当汽车驶上慕名已久武汉长江大桥上时，敬意油然而生，这可是我国第一座长江大桥啊。过江就是长江南岸的武昌，很快到达黄鹤楼公园，我们从东门而入。首先所见景点是民族英雄岳飞像纪念亭和岳飞铜像，铜像高8米，表现岳飞伏鞍勒马，举首北望破碎山河的忧愤神态，铜雕像旁矗立着书有岳飞手迹“还我山河”的石刻。继续前行，一路经过多座石碑坊、藏书的白云阁、1999年12月建成的迎接新世纪的千禧大钟，随即到达位于蛇山之颠的历史名楼——黄鹤楼。黄鹤楼始建于三国黄武二年，后屡建屡废。现在的黄鹤楼是1981年10月动工重建的，选址在距原址1000米的蛇山岭峰上（原址因建武汉长江大桥需要而征用），楼于1985年

6月建成，它以同治楼为蓝本，但更加高大雄伟。楼高5层，总高51.4米，建筑面积3219平方米，内部由72根圆柱支撑，外部有60个翘角向外延展，屋面用10多万块黄色琉璃瓦铺设。黄鹤楼称为“天下江山第一楼”，列中国四大名楼之首。

我们从楼梯逐层向上观光，远眺武汉全市、长江和武汉长江大桥。在顶层向北望去，这座由苏联援建的第一座长江大桥的雄姿一览无余，它位于武昌蛇山和汉阳龟山之间的江面上，是新中国成立后在长江上修建的第一座复线铁路、公路两用桥，被称为“万里长江第一桥”当之无愧，它也是武汉市的标志性建筑，1957年建成通车后，“一桥飞架南北”，实现了国人千百年来“天堑变通途”的梦想。此时此刻我不禁想起毛主席撰写的词《水调歌头·游泳》。此段江面虽不是太宽，但大桥历经近60年风雨依然雄伟壮观，巍然屹立在长江上。站在黄鹤楼上举目远望，武汉市区尽收眼底，李白的《黄鹤楼送孟浩然之广陵》一诗中“孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流”的凄凉情景再也不会显现，见到的是长江两岸高楼大厦林立，开发建设如火如荼，处处呈现出繁华似锦、欣欣向荣的景象。在黄鹤楼上俯视，蛇山上古典式楼宇与大桥周边的现代型建筑交相辉映，它们又仿佛是日夜守护着长江第一桥的忠诚卫士。

在黄鹤楼上观望长江第一桥时，又记起网上有关长江上现有大桥的介绍，据不完全统计，从上海至宜宾江段，长江上已建有85座大桥（含长江隧道），单江苏省就11座，有南京长江大桥、江阴长江大桥、苏通大桥、泰州长江大桥、润扬长江大桥、南京大胜关长江大桥等。

这次乘坐长江游轮旅游，亲眼数点长江上建造的大桥，切身感受到国家兴旺发达，各项建设事业蓬勃发展，成就之一就是自1957年建成武汉长江大桥，1968年自力更生建成南京长江大桥后，在改革开放以来，长江上众多的高投入、高技术、大跨度大桥如雨后春笋般地飞架南北，且都是独立自主设计和建造，标志着我国掌握的基础设施建设技术不断进步完善，已位居世界前列，也充分证明了国力的不断增强，值得我们引以为骄傲和自豪，此时此刻也激起我在心中默默祝福伟大祖国更加繁荣富强。

谜语 蒋海波

一、千江有水千江月（三字口语）  
二、只缘身在此山中（三字口语）  
三、花褪残红青杏小（三字口语）  
四、画眉深浅入时无（三字口语）  
五、野渡无人舟自横（三字口语）  
六、龙舟竞技获金牌（三字口语）

（答案在本期内找）

## 我校学员袁瑶琴书法作品成集出版

为了更好地宣传书画艺术，书法报社特从全国各地遴选出一批优秀书画家，篆刻家，编辑出版《翰墨丹青——中国当代书画篆刻家》丛书，本校书画系行草班学员袁瑶琴书法作品编在丛书第四辑，现已由长江出版社出版发行，苏州古旧书店已上架销售。

袁瑶琴学员，师承著名书法家王健生老师，2008年成为市书协会员。其作品获得中国书画艺术博览会金奖，第四

届中国老年文化艺术节全国书画大赛金奖，法国国际交流展金奖，第六届中国重阳书画展铜奖等奖项；多次在全国性大赛中入展，她的作品被苏州地方志馆及国外多家（日本、英国、巴西、韩国等）艺术机构收藏；并获当代老年书画世博功勋艺术家称号。北京、山东、河北等地邮局出版发行袁瑶琴作品邮票、明信片、邮资封。2014年姑苏晚报曾专题报道其书法艺术。

（书画系供稿）

## 七绝·纪念中国共产党成立九十五周年二首

戚维才

南湖岸柳绿荫浓，曾护游船七月红。  
自此镰锤旗引导，中华崛起日升东。



周养志

百年受辱赔开割<sup>①</sup>，推倒清朝又散沙。  
共产党人倾热血，铸成今日盛中华。

注①：赔款，开放通商口岸、割地。

## 青玉案·缅怀伟大领袖毛主席

董士奎

延安洞火照环宇。拯华夏，全民武。  
宏论华章丰宝库。名言传世，明灯指路。扩大红军伍。

三欠整顿新风树。宝塔参天天欲曙，  
风扫埃尘难阻挡，太阳旗倒，倭酋手举，胜利高歌赋。

## 赞中卫治沙

余广彤

治山改水不希奇，中卫能推大漠移。  
美景坡头游客醉，五洲誉满一红旗<sup>①</sup>。

注①：宁夏中卫外腾格里沙漠边缘，创以麦草方格治沙，被称为“人类治沙史上的奇迹”，1994年联合国授予“全球环境保护500佳单位”。

## 春雨

隶书基础班 章苏

叠翠层峦铺碧波，远山黛色二三螺。  
和风细雨润思绪，惟梦同舟共一歌。

## 鹧鸪天·苕蓐花

黄建萍

似蝶如鸾舞碧溪，红深紫浅绿从栖。  
清姿剑叶纤枝瘦，楚楚芳荂晓露凄。  
香馥馥，影依依，云愁雨恨目迷离。  
蛾眉淡扫尘埃洗，瑶草烟笼蝶蝶熙。

## 七律·木渚十二娘

薛招娣

溪山风月应时赏，怎比吴中十二娘。  
曦伴香姿摇重檐，灯陪玉手绣轻裳。  
摘茶待蚌花绸俏，画境琴音古扇香。  
过尽千帆人未老，诗词曲赋赞红妆。

## 七绝·游大阳山

尤龙

腊腊西风箭阙峰，松涛阵阵吼声隆。  
晴余积雪亭前立，岁转春来一望中。

## 七绝·咏猴

陈梅生

十二生肖九是猴，腾挪闪展闯神州。  
今朝又举千钧棒，万里澄清更劲遒。



## 旅游怡情

## 留得清气满乾坤

在合肥城谒包公祠

诗词创作班

黄建萍

早就听说安徽合肥有个包公祠，然而游“三国故地，包拯家乡”，谒包公祠却是去秋的事。

合肥城南包河之畔，有一狭长小岛，在竹树荫翳中，隐现着一座白墙青瓦、纯朴典雅的古建筑，这就是闻名已久、饮誉神州的包公祠。据史记载，早在公元1066年，即包公逝世后的第四年，家乡人民为缅怀包公，即在城内建祠，时运变迁，世事沧桑，包公祠屡废屡建。至明弘治年（公元1488年），庐州（合肥古称）太守宋克明择地香花墩筹建“包公书院”，明嘉靖己亥年（公元1539年）御史杨瞻重修并定名为“包孝肃公祠”。太平天国毁于兵燹。清光绪壬午年（公元1884年），身为合肥人的清廷直隶总督李鸿章捐资白银2800两，重新修葺，并立碑纪念。

风霜高洁的十月，怀着崇敬的心情步入祠内，迎面殿檐下，“高风岳立”四个大字熠熠生辉，清康熙年间武英殿大学士李天馥敬题的对联“凡吾辈做官、须带几分骨气；谒先生遗像、如亲三代典型。”赫然入目。入得殿堂，但只见古铜色的包公像端坐中央，蹙眉平视，长须飘拂，好不威严，像上“色正芒寒”闪着寒光。左侧龙头、虎头、狗头三口铜铡似在向人们诉说着那些妇孺皆知的事迹；右侧嵌在墙内的包拯石刻真人像，让游人一睹包公真容。驻足在刻有“包拯家训”和“包拯诗”的石碑前，思绪如潮翻滚，包公责己之严，治家之严，确是前无古人，这是传给后世多么深厚的历史积淀啊，文章垂世，散发着清香，丝丝缕缕，沁人肺腑。包拯一生历经宋真宗、仁宗两朝，官拜枢密副使，他以法治国，为官清正，铁面无私，锄豪强，罪奸佞，奖节义，伸冤曲，不阿权贵，豪戚宦官皆为敛手；他为民请命，提出“薄赋税，宽力役，救荒恤”，黎民百姓颂为青天。历代文人墨客称颂不衰，达官贵人在此直抒胸臆，留下了众多的碑记、楹联、诗词、匾额，我徘徊其间，细读铭文，敬意油然而生，而“理冤狱，关节不通，自是阎罗气象；赈灾黎，慈悲无量，依然菩萨心肠。”这陈州百姓所赠的对联，更令人感慨万千。啊，圣人无心，以百姓心为心。

信步来到祠东的廉泉旁，六角亭内有一古井，相传为官不廉者饮此井水者必头痛不止，故曰“廉泉”。虽是传说，却寄托着人们美好的向往。

我徜徉在包河旁，纵目骋怀，秋风袭来，残荷摇曳，不禁情思与幻觉齐飞，古老的传说在时光之河的涛声里飘泊，我仿佛置身在千年前的北宋，1063年8月无数庐州子民跪伏在地，披麻戴孝，迎来了爱民如子的包公的灵柩，船行包河，两岸成了白色的海洋，哭声的海洋，包河也呜咽着凭吊直臣，包公魂归故里了。然而真正的伟人是活在时间的深度里的，历史总是把最有份量的东西保留下来，纵是一代人有一代人的使命，一代人有一代人的特殊，但人格的伟大是与日月齐光的，就这点而言，死后的“生命”远比活着时长，包公作为漫长封建社会寥若晨星的清官代表，穿越了沧桑，穿越了兴亡，具有穿透时空的震撼力，将永恒地站在历史的高峰，昭示着后人。于是合肥包公祠成了朝拜包公的圣地，引来国内外如云的游客，此情此景，你能不赞叹人格的伟大和包公的魅力吗！

自焚三枝虔诚的心香，遥挹一掬高远的清芬。

## 域外见闻

## 驴的庇护所

——旅加见闻

京胡班

陆斌奎



驴，在国内褒贬不一。说人笨，“蠢驴”。说人脾气不好，“犟驴”。说人本领差，“黔驴技穷”。讽刺文人言不及义，“三纸无驴”。近来，爱旅游者，称自己为“驴友”，其实无人愿做“驴”，是怕写错“旅”字。倒是古代人，常以驴为伴。我的本家大诗人陆游：“骑驴两脚欲到地，爱酒一樽常在旁”。苏东坡、白居易、李贺、元稹、柳宗元、贾岛等，无一不是“驴友”。更有甚者，现实主义大诗人杜甫：“骑驴三十载，旅食京华春”，三十年与驴相依为命。更有仙人张果老倒骑毛驴，腾云驾雾，令北方小媳妇骑驴回娘家望尘莫及。

还是回到人间，看看地上的加拿大人，对驴是情有独钟。

常听我女儿说，奎尔夫有加拿大唯一的，驴的庇护所，定要叫我去目睹。因久雨初冷，未能成行。

10月7日，久阴放晴，回暖如春，驱车出行。松柏迎候，红枫夹道。鸥击苍穹，野兔傍地。鸟鸣林间，松鼠上树。片刻即至驴的庇护所(The Donkey Sanctuary)。

驴场绿草如茵，极目无边，数百亩土地均为爱驴人士捐助。驴场周边，木栅围护，饰以驴图，引人注目。场内，建有大小驴舍和驴医院。驴们三五成群，或摇头踱步，或闭目休养，或细嚼嫩草，甚是怡然自得。停车场上，参观者成双结对，扶老携幼，可谓络绎不绝。

及至入场，各自解囊捐助，无需门票。母亲们，手持硬币，向孩子示意爱驴之心，人必有之。捐助不等，各献爱心。也有领养者，每头每月捐助50加币作

为抚养费，我小外孙女一直在念想此举。

场内我所见到的驴（在舍外）约有五六十头，是加拿大全国各地送来的：有病无钱医治的驴；有不能再干活的老驴；有被人遗弃的孤驴；有被主人鞭打而患抑郁症的驴……总之，是老弱病残，无家可归的驴们！

工作人员均是志愿者，伺候驴们终老一生。心理疏导、诊疗服药、梳毛喂草、清洁卫生等等。

我等参观者，在志愿者的指导下，与驴亲近爱抚，梳毛喂草，溜达漫步，合影留念。更有小驴，趁我不备，在我背上蹭痒，与我亲密无间了，做了一番真的“驴友”。

暂别驴场，女儿与我去看驴的墓地。墓地在一路之隔的小山坡上，草坪掩映中几十块花岗岩席地而卧，上书已故驴们的生卒年月，我默然以对。一路之隔，竟是天地永别！

愿在庇护所的驴们，颐养天年！



各摄所爱

李香荪

听说此行山西可顺路观赏洛阳白马寺、牡丹花，心中一喜！“洛阳牡丹甲天下”。上次去洛阳，不是花期，无花可看。

## 怡情逸致

## 洛阳牡丹甲天下

校友 朱莎

朵，不由人心花怒放、目不暇接！

人在花海中，花在人潮里！

功，取名白马寺。悠悠千载，白马寺几经战火，饱受劫难。

眼前白马寺香云缭绕，游客、香客不绝。踏进山门，见院子里牡丹花在绿叶中姹紫嫣红。未曾想，在这庄严肃穆的中原第一名刹中竟然也有国色天香！

人们烧香的烧香，赏花的赏花；一脸虔诚，一派笑意。难怪王维当年写下“只有牡丹真国色，花开时节动京城。”

看过了寺中历史悠久的佛殿、石刻，赏过了院中娇媚花朵，直奔异国情调的泰式佛殿、印度佛殿而去。这是近年来外国友人出资修造，可见白马寺海内外声誉鹊起！

出白马寺，对面即“神州牡丹园”。园前人流如潮，头戴花环，手捧牡丹的卖花女你来我往，更增添了花会喜庆气氛。

洛阳政府为方便远道而来的游客赏花，在白马寺对面开设了占地600亩，盛唐建筑风格、山水园林景观的牡丹园。园中收集了国内外名优牡丹品种1000多个，40余万株，汇天下牡丹精品于一园。园中有亿万年天然形成、世界罕见的牡丹石，中国牡丹的活化石——三百多年树龄的牡丹王和世界最长的百米长廊——唐三彩牡丹壁画。

如此之大的园子，如此之多的花色，如此繁茂的绿叶、娇艳的花

真的是“神州神奇神圣地，花国花海花映天”！哪里见过这么多雍容华贵的牡丹？哪里见过这么多五色纷呈的花朵？我与女伴欣喜若狂，往返在人群、花海之中，细数着二乔、朱砂、墨玉、姚黄、雪塔、白玉、魏紫、胡红、绿玉……这些在姑苏园中见过插牌的品种牡丹，其它一概不识。

导游说，这神州牡丹园是中国唯一的四季牡丹园，不仅能让人天天看到美丽牡丹，更使你明白盛开的牡丹花与当今社会的安定，民族的发展有密切的关系。牡丹以她独特的魅力，印证了“国运昌时花运昌，太平盛世喜牡丹”！

洛阳牡丹，“独立人间第一香”！

突发奇想，洛阳牡丹如此丰盛、撩人，是否与美丽的洛神有关？还是与洛阳的气候、水土有关？

看牡丹，上洛阳！



## 书香一瓣

## 书香出自清贫来

写作研究班

陈彦华

上世纪六十年代末，未满6周岁的我随父母下放到苏北农村，开始了为期7年半的乡村读书生涯。

小学和初中7年的学习生活，都是在离家一里半路的学校上的。之后，我便以优异的成绩考取了全公社最好中学的重点班，开始了人生首次寄宿生活。

每每周日傍晚返校时，父亲会送我到圩门口。他叮嘱再三，我泪湿眼眶。

读书时的生活是艰苦的。每月都要交二十几斤米给学校。我的都是妈妈步行7里多路，满头大汗地扛到学校来的。

对学生来讲，学校是不供应菜的（菜仅供应老师）。中午每人只有一大勺飘着几片白菜或青菜叶的汤，且面上没几点油花。对学校早晚供应的两顿粥，善调侃的同学曾作了首很形象的打油诗，其曰“走进厨房门，稀粥照见人。勺子去一搅，浪头吓死人！”

我们班是重点班。皆为全公社同类中的佼佼者，故大多数父母都挖空心思给孩子带点菜来。由于条件有限，大多为炒黄豆、腌咸菜等。妈妈时常来看我。有时会带来炒芝麻，难得会是油余花生米（自家种的）。

除了吃饱三顿，平日里，我们是绝无什么零食吃的。有日中午我同两位同学到后面街上逛逛，走到镇上唯一的一家大饼、油条店门口，竟未能抵挡住仅剩几根已搁置半日油条的诱惑，毅然走了进去，一人买了两根，却未敢走出店面，而是躲到店后院子里猛吃了一顿。一是怕被同学见了，说我们怎么这么有钱；二是怕路人见了讥为：“好吃

鬼子”。一个冬日的下午，当我从远处走向教室时，远远看见同学都在教室前围着什么。我走近一看，是一大笼屉的刀切馒头。一旁的生活委员说，这馒头是食堂免费提供的，是一学期学生伙食费多余部分，一人一个。我稍带矜持地上去拿了一个，一口咬下去，满嘴飘香。虽说是淡的，可当时吃起来是既甜又软，煞是好吃！

后来到了城里，连续好几年，我都是宁愿吃刀切馒头，也不要吃包子。

艰苦的生活，更让人懂得珍惜。在校的每天晚上，我都会自觉地去教室上晚自习。虽然当时已有电灯，但每周起码要停电两三天。于是我便去宿舍拿来自备的煤油灯，继续埋头苦读。

我第一学期身体不好，有四分之一的时间请假静养。白天一个人孤单地躺在十来个人同住的、空荡荡的宿舍里，心里虽感无助，但手里还是捧着课本自习。由于卖力补课，学期终了时，我居然取得了所有科目总分全班排名第三的好成绩！

苦日子对孩子来说最是刻骨铭心。它磨砺了意志，锤炼了韧劲，影响我一生。