

萬壽宮

苏州市老年大学

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>

第 137 期 2020 年 11 月 9 日

准印证号: S(2020)05000024

(内部资料 免费交流 印数七千 发放学员)



校园防疫第一岗

(办公室 供稿)

关于苏州市老年大学2020年秋季学期

不再组织线下教学活动的通知

二〇二〇年十一月一日

近期苏州市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控指挥部学校防控组发布《关于做好我市校外培训机构、婴幼儿照护机构常态化疫情防控工作的指导意见》。当前新冠肺炎疫情仍在全球蔓延,今后一段时期特别是秋冬季国内零星散发病例和局部暴发疫情的风险仍然存在,经研究并报市教育局同意,苏州市老年大学决定2020年秋季学期不再组织线下教学活动。现将有关事项通知如下:

- 一、2020年秋季学期学校全部线下学习课程,整体安排到2021年春季学期进行。
- 二、如有学员选择退费,学校无条件受理,全额办理退费,同时依例注销学籍。办理退费将集中安排在2021年春季学期开学前进行。咨询电话:0512-65211439。接听时间:工作日上午9:00~11:00,下午1:00~3:00。
- 三、2020年秋季学期学校将继续免费提供各类网络课程,满足学员线上居家学习需求。
- 四、今年是苏州市老年大学建校三十五周年。学校原定组织的校庆系列活动,全部改为线上进行,相关活动将在学校网站集中展示。
- 五、2021年春季学期开学的具体时间,届时通过学校公众号,提前十五天通知全校师生。



近期,中国老年大学协会教学教材部主任李萍、副秘书长李春华莅临我校指导工作。

(办公室)

最近,安徽霍邱老年大学、安徽六安市老年大学访问团考察了我校。

(办公室)

十月,贵州铜仁市老年大学校长参观了我校,并与我校领导交流了办学经验。

(办公室)

教育科研成果丰硕

由苏州市老年大学协会和市老年大学共同承担的江苏省教育科学“十二五”规划重点资助课题《苏南发达地区老年教育现代化的区域实践研究》于10月22日顺利结题。课题主持人,市老年大学协会会长、市老年大学名誉校长董宙宙出席会议并讲话。课题主持人,市老年大学副校长皇甫志新详细介绍了课题的研究意义、研究思路、研究重点、研究过程等相关问题,介绍了课题研究的主要情况和研究成果。省教科院、省教育规划办、苏州大学、南京金陵老年大学、苏州市教科院领导和专家出席了课题论证会。领导专家们对课题研究给予了高度评价,对研究的成果和价值予以高度赞扬,对课题组认真研究的工作精神和态度表示高度赞赏,对课题研究的前瞻性、引领性给予充分肯定,一致同意该课题顺利结题。课题组全体人员出席了结题会。

至此,包括苏州教育战略性和政策性重点课题《苏南发达地区老年教育现代化区域实践研究》《区域老年教育课程建设现代化实践研究》《优先发展城乡社区老年教育区域实践研究》和《苏州老年人口发展与老年教育发展关系比较研究》在内的五个课题全部结题。老年教育理论研究成果丰硕,理论研究成果有效地推动着老年教育的实践发展。

(朱学标)

苏州多篇文章被评为“江苏省老年教育优秀论文”

近日,江苏省老年大学协会对近五年来老年教育优秀论文进行了评选,对其中的142篇文章授予“江苏省老年教育优秀论文”称号并给予表彰。苏州有8篇文章获奖。这些文章分别是:一等奖1篇:苏州市老年大学董宙宙《苏州老年教育现代化的实践与思考》;二等奖3篇:苏州市老年大学沈鸿秋《老年大学班长队伍建设的实践与思考》、吴江区老年大学沈宝观《区域老年教育城乡一体统筹协调发展的实践研究——以吴江为例》、苏州市老年大学朱学标《以文化引领现代化老年大学的建设和发展》;三等奖1篇:常熟市老年大学沈沛《“美好生活”视野下老年教育的再发展》;优秀奖3篇:吴江区老年大学周有根《探索老年教育全覆盖 推进社区教育大发展》、工业园区老年大学蒋春华《浅谈避免老年大学同质化的倾向》、苏州高新区老年大学王振亚《谈谈如何应对老年教育的新趋势》。

(供稿 老年大学协会朱学标)

市老年大学开办时的回溯

苏州市老年大学万寿宫书画院副秘书长 陈以帆

万寿宫,这座古典建筑在清代康熙年间建成,足有300年历史,至今风光依旧。作为改革开放的产物,市老年大学这所美丽的园林式学校就座落在这里,与大公园毗邻,周围是市内文体教育较集中的所在,蕴含着浓郁的文化气息,环境幽雅、交通便利,是个读书的好去处。市老年大学风风雨雨地走过了35个年头。

回顾当年草创时期,一路艰辛,一路充满信心。我是办校的亲历者、见证者,因我住在万寿宫南面的一条小巷内,当时的老年大学校务委员、市书法研究会会长朱第对我说,因为你住的最近,又有教夜校书法的经验,确定你同程可达、程质清两位前辈作为师资。因而在1984年曾两次去过当时的市老干部局(五卅路上章太炎故居)参加筹备建校的座谈会。依稀记得当时的局长说:“校址初步确定在民治路的万寿宫内,那个地方现在是市青年宫所在地,处在市中心地带,我们退下来的老干部在岗位上为党为国家多多少少作出过贡献,年岁大了,找个地方继续学习,圆个大学梦。一张白纸从头开始,得有个安静的环境,经过几次察访,反复论证,认为在靠近大公园的万寿宫最为适宜,地段适中,交通又便利。可是曾有几家新建单位都相中这块风水宝地,我们向市委、市政府申请,据理力争,经上级周密平衡才同意我们的要求,接下来要讨论商量的事情很多,如规



首届开学典礼 1985年5月2日上午
(照片由作者提供)

模、课程设置、教室安排、师资队伍、领导班子等等。经过几个月的紧张筹备,市老年大学应运而生。1985年5月2日(周四)上午,朱第同志事先同我们三位教师约好在饮马桥边一起走进科技大楼,开学典礼设在一楼的科技会堂,我们被安排坐在第三排。出席对象大都是机关、各企事业单位的离休和即将离休的领导干部。市委市府的四套领导班子都在主席台上,由分管市老年大学的副市长周大炎主持大会。当天晚上的苏州电视新闻里可以看到,但是清晰的镜头只拍到我旁边的程质清老师为止,可能以为我年纪轻(当时43岁),不以为是教师的缘故。接下来是长达半个月的报名、筹备开学工作。当时与学校同时进驻万寿宫的还有是老干部活动中心,设在万寿宫的西半部,即今四号楼楼下。市老年大学设在东半部。只有两个略为像样的房间可作教室,开设书法、国画、文史、花卉盆景、养生保健五门课程,报名人数200多。于18日正式开学。离休干部由振声是为抗战老战士,当年65岁,第一个报名学号为005,五门课程全报上,从周一至周六,是在校读书的学员中学龄最长的一位,近30年。去年暑假,我去市图书馆翻阅1985年的《苏州日报》,想看一下当年的报导,从5月3日到5月21日之间没有任何一点关于市老年大学开学的消息,直翻到22日才见到正式报导,讲的是21日上课的。市老年大学从无到有, (下转第三版)

喜讯

苏州市老年大学万寿宫艺术团男声合唱团参加2020年江苏省老年大学合唱节比赛,在十五个省、市合唱队中脱颖而出,荣获此次比赛的最高奖项——“最佳合唱奖”。

(苏老协)

纪念苏州市老年大学成立35周年

景晔朝晖共闪光, 校园灯谜
赏门荃萃继薪扬。 蒋海波
清明肝胆同期望, 一拓开端上导航。

(以上各猜一字, 组合为一句成语。)



纪念建校35周年



我也参与了.....

诗词格律与写作班 黄燕

转眼，已经五月底了。我还想起二月初.....二月初，第一天路口设管控点。我看到社区书记过来布置工作。她见人少就着急地问身旁的人：能不能再动员点党员和骨干出来值班？

虽然，这位书记我以前没见过面。看到她焦急的样子，再听她讲到“党员、骨干”，我心头一热，顿了一顿，随口而出：“我不是党员，也不是骨干。我也来报到。”

是，近些年我去社区参加活动少了。但是，在这样的時候，我也应该出来尽一点力了。

“好啊，对的，居民志愿者！”书记也大声说了，并且马上将我排入值班人员表格里。.....

“万事开头难”。一开始根据任务、人员情况，每天要换值班点和时间，还会挨到风雨交加的天气。工作量多，任务重。那天，值班表格中的人员，一时来不及到位，我一人顶了。

有一次，对一位骑摩托车小伙子要硬闯关口时，我抢先挺身站到小巷路口中间，拦下，并加以劝导。

有一天，暴风雨之中，我坚持下来了。尽管回到家里，量了血压，已经升到166\110，心率过速于百次。

街道社区书记主任也蛮感动，时常来慰问和鼓励我们。

后来，我也收到了一封《双塔街道致社会各界的感谢信》。信中，反复强调“我们不会忘记.....”

是啊，我也不会忘记：当时，我情不自禁地“请战”，防控疫情中，作为一个居民，也付诸了一点行动，我心安。



2020年春节的非常长假中，市老年大学朗诵基础班第一小组全体成员，在班长陆鸣晓、汪小慧和组长方小玉的带领下，齐心协力于二月五日成功举办了一场别出心裁的“空中”朗诵会。

正当新春佳节来临之际，却因突武汉发疫情而扰乱了人们的正常生活。但爱好朗读的我们，仍坚持每天在朱正老师带领下“传播好声音，传递正能量”。老师搭建的这个习诵平台，让我们宅在家里也能互相学习交流。在这个非常时期，我们响应政府号召，积极投入抗击疫情并从自身做起：不给社会添麻烦，也为自身安全，大门不出，二门不迈。为活跃大家的宅家生活，自娱自乐，经汪班长提议，并和陆班长、方组长一起精心策划了这次新颖的小组活动。

小组里的姐妹们用实际行动热烈响应，准备了许多节目。虽只是一次寻常的小组活动，但要上这虚拟的“空中舞台”也来不得半点马虎。自报节目中，当然以朗诵为主，而且所选内容多与抗疫、声援武汉有关，也有少量戏曲、歌曲演唱和乐器演奏表演。于是一台丰富多彩、形式多样的“朗诵会”就初具“规模”了。

在节目各自加紧排练的同时，组织者也在“后台”有条不紊地进行着各项准备工作。毕竟线上举办小组活动是一次新的尝试，只能摸索前行。小玉组长自告奋勇担任节目“主持人”的重任。经她精心安排，节目“轻重”搭配适宜、形式多样穿插有序；串联词朗朗上口、轻松有趣。一张漂亮的小组活动《节目单》，就这样呈现在观众面前了。两位班长分工合作，鸣晓班长盛情邀请张晓梅学姐和本班四组的杨琪美同学参加活动并示范表演，还特别请了几位邻班邻校的学员前来观摩；小慧班长负责全面协调，并为“空中舞台”直播提供技术支持。

五日下午，老伙计们早早地坐在“小板凳”上眼巴巴地等待虚拟“空中舞台”拉开帷幕。一时半，朗诵基础班第一小组鼠年新春线上活动正式开始。鸣晓班长致新年贺词后，主持人邀请嘉宾代表张晓梅学姐致词。

演出在鸣晓班长吹奏葫芦丝《新年好》的欢乐声中开始。紧接着是由陆鸣晓、方小玉、曹苏红、顾晓蓓和钱琳华

别出心裁的“空中”朗诵会

朗诵基础班 第一小组 供稿

很有特色的吴地方言合诵《众志成城克时艰》。节目一个接一个地演下去，顾晓蓓的沪剧演唱《金丝鸟》、任莹莹的简笔画视频表演、曹苏红演唱歌曲《多情的土地》和汪小慧用葫芦丝吹奏《山楂树》等节目，都穿插在大量为武汉加油、赞颂最美逆行者白衣天使的诗朗诵中。

我们聚精为神地聆听张晓梅学姐朗诵的《我的武汉不戴口罩》。她声调优美、生动传神、浸染心灵的诵读，真是高级精神享受。杨琪美同学深情地朗读了《这个年很静》，嗓音甜美，犹如其人。小慧班长节选朗读了《让我怎能不爱您》，声情并茂地用朗读致敬抗疫前线的勇士们。而张宁朗诵的《战瘟神》、郭永新朗诵的《相信武汉》、殷克霞朗诵的《致敬武汉白衣天使》和方小玉、钱口华朗诵的毛泽东诗词《送瘟神》，则各有特色，都表达了我们共同的心声：声援武汉、战胜病魔！最后张晓梅学姐和鸣晓班长合诵的《2020，武汉一定是浪漫的》，是这次“空中”朗诵会的压轴戏。她俩专业水准的朗诵，字正腔圆、珠联璧合，给听众留下了深刻的印象。

线上活动，让姐妹们感受到团结的力量和集体的温暖。朗诵会结束了，网上却更加热闹。在自娱自乐的同时，却时刻不忘当前我国众志成城、抗击疫情的大主题，我们自己先为“第一小组”点赞！我们虽不能上前线、斗病魔，但我们宅家不外出，就是对抗击疫情的最大支持！我们用朗读为武汉加油，为祖国加油！祈盼早日战胜疫情，让我们拥抱春天！

朱正老师称赞我们的“空中”朗诵会，并祝贺小组活动圆满成功！

其实我们小组只是抛砖引玉，相信其他班组一定会搞得更好，更精彩。

这里教学小篆正酣：潘家炎老师带领一群传统文化爱好者网络教学钻研古文字——小篆

苏州历史碑文选讲班 王钧

潘家炎，苏州市老年大学教师，被授予江苏文化老人的文化传承热心人，一个不知疲倦的、疫情期间继续利用网络传播苏州地方文化历史的执着者，五月份聚集了一群以我们班级学员为主的古文化爱好者，在网上开设了一个学习小篆的学习群，每天利用晚上时

编者按：
《万寿宫》135期起，设小专栏“翰墨碎言”，由原苏州市书法家协会副秘书长、万寿宫书画院副秘书长陈以帆先生主讲。该专栏主要以简洁的文字介绍些有关书法的一些名人轶事、知识、心得、点评学员习作等。

学贵有恒

陈以帆

学书法是退休老人的不错选择。不少老年人年轻时就十分钟爱书法，平时喜欢“瞎搨搨”，且写得还不差。进老年大学后有教师的悉心指导，有同学间相互切磋交流、取长补短的影响，不久很快地入门，融入了一个良好的学书法的氛围。也有少数基础差一点的，但信心十足，能刻苦钻研，坚持不懈地多看多写多问，吸收能力强，在老师的正确指导下，会如愿以偿，甚至突飞猛进，几个学期下来，写的字已是刮目相看，这样兴趣倍增，坚定了继续学下去的信心。可是也有极少数人，一则基础差，二则努力不够，时有缺课现象，进步自然慢了，因而有点自卑，不久就打退堂鼓了。我言兴趣是可以培养的，但得有信心，要自我鼓励，进而持之以恒，方能把字写好。

记得1961年，我有幸遇上名师蒋吟秋先生。先生的谆谆教导至今铭记在心：学书法须具有“五个心”——一是决心；二是信心；三是虚心；四是耐心；五是恒心。忌三心二意、朝三暮四、见异思迁、自暴自弃；要奋发向上、自强不息。



间网上教、网上学，一天不间断地连续坚持了一个多月。教者兢兢业业、全身心投入，学者认认真真、聚精神刻苦，一幅可以想象的场景。让人感动，钦佩。

（潘家炎老师还是苏州碑刻博物馆和苏州市文管所顾问，在苏州博物馆志愿服务十年之久，为苏博辅导了不少年轻志愿者。）

自六月初，潘家炎老师在连续讲解了三次古文字常识的基础上，开始了以《邓石如篆书千字文》为蓝本的小篆教学。潘老师义务教，严格要求，学员们刻苦学，毫不懈怠。潘老师细致举例讲解字体字形的基础上，为增进见识效果，明确每个学员每天必须临帖，还必须在群里晒自己的作业。

五十多位同学坚持每天练习，基础好的，不松劲，力求锦上添花；零基础的，无顾虑，竭尽全力赶上。一个月来，大家尽力做到一天不落，特别是一部分人还在上班，有时作业落下了，第二天马上补上；也有的当天作业坚持当天完成，都午夜了，还交作业到群里。一种毅力，一种坚守。

这个临时组织的学习群学习氛围相当好。老师全身心投入，负责人联系好学员与教师，无缝对接配合，布置、检查作业，统计、分析作业情况。默默无闻，热情付出。

通过学习，一些同学对景点和书法展览上的小篆体会格外地关注，遇到疑难字会发到群里求解，有几位基础好的，会热心解析解惑，潘老师也会举一反三，再加引导。这样也很好地拓展了学习的视野，收到更好的学习效果。

学习，交流，互帮互助，互相激励，形式多样，一种氛围，让人不被裹挟都不行。

到八月左右，这期学习将告一段落。但是，大家的钻研还不会停歇。



学员网上作业示例



潘老师网课字形分析例举

公益达为 夕阳艳梅

学联会 曾小平

你知道吗？苏州市老年大学声乐系何梅同学，今年在新冠肺炎疫情期间，最美逆行，不辞辛苦，不惧危险，在吴门桥街道提供了志愿服务，展现了奉献、友爱、互助、进步的志愿服务精神，于2020年6月份被沧浪新城（吴门桥街道）党工委授予“防疫先进个人”称号。

不说她五年来，志愿服务4638小时，不说她几年来慈善捐款超过10多万元人民币，不说她多年来风雨兼程，比年轻人上班还急的，奔忙在医院、福利院、车站、环卫等等战线上志愿服务，真是哪里有需要，那里就有她的身影，不愧为苏州市五星级志愿者。

在今年新冠肺炎猖獗一时的民族大灾难中，疫情开

始，她就主动报名捐款给武汉，并且是积极报名参加抗疫第一线的志愿者。

在3月5日的学雷锋纪念日，也是中国志愿服务日，社会传真一篇《致敬志愿者：让我记住你的脸！》中，真实的报道了“南环三社区第六网格志愿者‘梅花’，原名何梅，人如其名，有着梅花一般的品格。已经花甲之年，从疫情开始就来到小区门前做起了守门人。今天是她守门的第25天，累计200个小时。疫情来袭，她主动请缨，来到小区门前站岗，发放出入证，查验苏城码和身份证，检测体温。每天8个小时，往往一天下来，累得站都站不住了，有人问她：天气这么冷，你这么大年纪，干嘛不在家里呆？她说：“我服务我快乐”。

从3月下旬社区卡口结束，何梅又立即奔赴抗疫最需要的苏州火车站，每天为南来北往的旅客检测体温，为了大家的安全，尽自己绵薄之力一直到现在。并且从5月29日开始，何梅每天早晨6时许到8时在南环三社区参加垃圾分类；上午9时许到下午4时许到火车站为旅客检测服务；下午5时许到晚上8时许，参加垃圾分类，认真仔细分

各类垃圾，同时带上餐巾纸为倒垃圾的人们擦手。

何梅的朋友圈里永远是做义工的一些人和事，她在朋友圈里最近的一篇帖子，是这样写的“6月过去，7月来到，大家早上好，我每天穿这套衣服不是怕受凉，而是怕蚊子，因为蚊子老是欺负我，垃圾分类一个月下来，大部分居民好习惯初步养成，但还是有一些居民不自觉的，我会耐心向你宣传，再次交你垃圾如何分类，环卫工人很辛苦，因为有你们，苏城才会很精彩，马上高温天气又将来临，向你们道一声：辛苦了。”

晚年何梅的生活，在别人看来，比年轻人上班还忙许多。寒来暑往，风雨无阻，蚊叮虫咬，何梅一直坚持不懈的奔忙在义工最前面。特别是，在今年抗疫最需要的时间段，何梅被批准加入中国共产党预备党员后，更是如同加足马力的志愿行者，在志愿者的道路上努力实现她的人生价值。这样的公益达人，以其微薄的收益，展现大美的爱，以其单薄的身体，愉快的奔忙于志愿“为人民服务”之道路上。民族兴旺需要这样更多的公益达人，和谐社会需要这样更多的夕阳艳梅。

防疫紧张时的一次急诊

声乐班 闻玉海

清明节，老伴托人买回一条太湖白鱼，改善伙食。晚上就餐时我话语多了些，不慎鱼刺卡在喉头上了，全家手忙脚乱。我先是吃馒头往下打，后来又喝醋往里搅，先后折腾了半个小时，鱼刺在喉头上岿然不动。全家人饭也不吃了，小外孙开车，女婿找医保卡，急着送我医院。

要知道，苏州市当前的主要工作就是防控疫情，广大医护人员都战斗在一线，医院正常营业已难以为继，且现在又是晚上。

发动起两个多月没动过的汽车，带好口罩，带好消毒用品，女婿们带着我匆匆出发。我家住在火车站旁的苏站路，距离新建成的苏州大学第一人民医院很近，该院面积大，科室齐全，设备现代化，医务人员技术水平高，我们当然首选一院。

到了目的地一看，偌大的第一人民医院急诊室只有2个人，一位女护士，另一位是男士不是医生是保安员。因和新冠肺炎作战尚未结束，力量都抽往要害处了，医院还未正常门诊，急诊那就更没有了。他们建议我们抓紧时间速到其他医院去治疗。

抱着极大的希望而来，带着遗憾的心情而离开，这罪魁祸首是新冠肺炎。一路上没有声音，三个人都在想，下一个医院会是个什么样子呢？我在猜，这鱼刺想要在肚子里过夜了。

外孙是个聪明能干的大学生，平时没有机会，这次想要为我这老兵外公好好表现一番。车子开得既稳又安全，半个小时不到进入了市立医院北区。走进门诊室，结果和上一个医院一模一样，只有一位护士一个保安。知道我们已经去过其他医院了，很同情患者，给予了更多的关爱，那护士帮助我们逐个医院打电话联系，打完第四个电话后，眉头舒展，我们又上路了。

外孙的心情来了一个180度的大转弯，和他爸爸讲：“这位护

士小姐工作这么认真，服务态度这么好，到了武汉去抗疫，一定是位出色的战斗英雄”。治病有希望了，心情好了，车子也欢畅，经过金门，通过景德路，到达饮马桥。

因道路正在翻修，进入十梓街后，街中塑料挡板多，开车要格外费心。快到苏州大学西门口时，再折返此街靠右边慢行，进入苏州市第一人民医院（十梓街院区）大门。车子停妥，我们在车库里步行朝西前进，走了10多分钟到西大楼门诊室，感觉路很长，身体很累。再走，终于走进急诊室。灯光明亮，里边有医生和护士在值班，看到眼前的这一幕，像是黑暗中看见了光明，我们祖孙三个人心里乐开了花，相互击掌祝贺！如果老伴在车内我一定会拥抱她！

走进急诊大楼办完手续后，出门左拐进入二层小楼，上楼到达口腔门诊室，来不及多说话，50多岁的男医生，让我坐在椅子上，再叫我张开嘴，他头上戴的“探照灯”射进我的口腔里，看得里边的小东西清清楚楚。医生对我们说：“也就是一根大头针大小的鱼刺，没有什么可怕的”。他指导我昂头把舌头伸出来，随手递给我一张洁白的卫生纸，让我用力拉住舌头，他立即将钳子伸进口腔正准备要向外取出时，我坚持不住舌头滑回去了。医生没有埋怨我，而是让我休息一下，劝我不要紧张，鼓励我动足脑筋打胜仗。当时我和医生发狠话：要是舌头再开小差，请给我一个钩子拉住。医生讲：“有的人失败五六次才取出来的，下决心，这次一定会成功的！”我用力握住舌头，深深的憋了一口气，医生麻利的将钳子伸了进去……

我坐在椅子上等待消息，医生说你该怎么办？我问好了吗？他笑嘻嘻的指了指外边。门外有一位小学生，七八岁的男小孩，他比我还苦，年龄比我小，跑的医院比我多，耽误时间比我长，我是鱼刺他是鸡骨头。

这该死的新冠肺炎，前后两个半小时，害得我们全家提心吊胆，饭也没有吃好，转了大半个苏州市，可喜的是，最终结果还算是安全的。

女婿讲：苏州各个医院都是好样的。外孙大声的接话：全国的白衣天使都是当代最可爱的人。

喝火令·抗疫归来

学员 夏成明

病气随风散，霓云逐月飞。复阳重晕酒晶晖。曾把五心忧碎，何以展愁眉？昨夜传鱼讯，今晨愈疾魁。逆行天使凯旋归。看我雷霆，看我火神威。看我绝除残毒，抗疫树丰碑！

抗魔英雄颂

学员 张桂生

霾污鄂楚起狼烟，便有新冠洒毒涎。
黄鹤神慌移地宿，英雄志壮解人悬。
须眉赤胆怀民众，巾帼忠心爱病员。
地北天南齐颂德，丰碑百丈记千年。

袁隆平、钟南山合影有感

学员 章苏

袁钟天下宝，毫耄更荣光。
滨海培香米，江城护健康。
薄田施血汗，逆旅觅良方。
晚辈当勤奋，争为国栋梁。

中华英雄

学员 刘世英

春江浩荡汇东流，大爱驰援壮志酬。
为国捐躯挥热血，舍婚辞宴剃光头。
方舱救治千床卧，雷火神奇十日投。
华夏炎孙惊世界，疫情除尽耀神州。

枫叶颂

学员 陈彦华

早岁青青暮历霜，含霞饮露洁心藏。
她如一笑山林俏，红透河川到醉乡。

临江仙·端午忆伍子胥

学员 刘婉英

一夜韶关云水急，吹箫坦背西风。强吴破楚丈夫雄，狂澜终倒挽，只手缚苍龙。锦绣姑苏营造就，谗言吞没精忠。鸱夷掘目愤难容，猛涛停不住，日夜泣苍穹。

天仙子·秋风情味

——芙蓉花上一

学员 尤曙东

钩斜月照，晓风朝露秋英好。芙蓉更比去年佳，红窈窕，白娇俏。紫气东来相映笑。

难忘大公园

书法班 叶在壮

苏州大公园承载着儿时多少难忘的记忆。

上世纪五六十年代，我还是小学生，常到大公园内的苏州少儿图书馆借阅图书，每周跑两次，又读书又玩耍，难忘的记忆幕幕涌上心头……

大公园里荷花池和大草坪，曲折小道里的老树，都是孩子们尽情撒欢的地方。那个年代道不拾遗夜不闭户，人们没有提防，大人要上班，孩子没人带，就把孩子往大公园里一扔，下了班再去找，从来不会找不到。

大公园不光是孩子的天堂，也是老人的乐园。一年四季，从早到晚，大公园总是静中有闹。走在公园路上享受一片安静，拐进大公园却是热闹非凡，人群中有唱歌的、跳舞的、聊天的、喝茶的、遛鸟的、下棋的、还有撞树的。钓鱼的悠哉，喝茶的自在，唱戏的都是高手，一个拉二胡，一个弹三弦，一个抒情唱，三人组团，完美搭档。聊天的话题五花八门，绝少家长里短，个个都像是刚开了“人大”来汇报信息的。问老人，不是有老年卡吗？为什么不去园林喝茶聊天呢？老人答，园林人太多了，都是外地人，大公园里都是苏州人，聊得来呀！对大公园确有着乡土情怀。

大公园是有悠久历史的。早在春秋时期，古城建立，吴王阖闾就在此设城中城——子城，王宫就在这里。从那以后的漫长岁月，大公园所在一直是政治枢纽，汉代是太守府，唐代是刺史府，宋代成了平江府，在平江图碑中，可以清晰地看到子城里“平江府”、“司理院”、“校场”的名字。元末张士诚割据，把苏州作为大周政权的首都，他的王宫

就放在子城。这是大公园最后的辉煌。朱元璋大军攻破苏州城，张士诚兵败，子城被焚烧殆尽，彻底成了废墟。留下了一片“皇废基”。此后大公园一直荒凉，太平天国失败后，这里成了一片坟场。

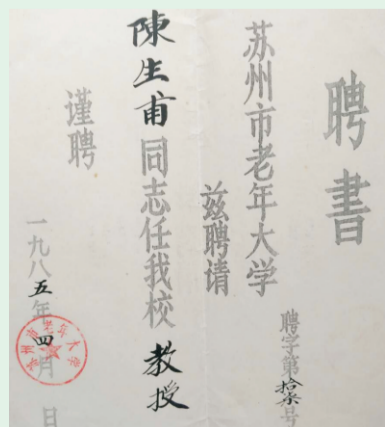
直到民国，江阴巨商奚萼铭慷慨解囊，建成今天的大公园。他请来的园艺家是法国人，吸收了中国建筑风格和法式的花园情调，中西结合。你看，大公园南面的花坛，就有凡尔赛宫花园痕迹。当时公园就叫做“皇废基公园”，已经有了花园、水池、三曲桥、六角亭。画家颜文樑给大公园设计了东斋、西亭和喷水池。大公园成了苏州人的世外桃源。解放后大公园经多次修葺，改名为“苏州公园”。

百年大公园，伴随我成长。如今走过路过，我还是会忍不住进去逛逛……

（上接第一版）从小到大的，从十分简陋到逐步完善。办学初期没有固定的场所，曾一度时期，搬到市一中的大礼堂楼上去上课。体操太极拳课一直在大公园里，遇下雨天到体育馆的司令台上课。教师兼课金叫车马费。1990年后市委市政府决定市老干部活动中心迁出，将万寿宫扩容新建1000平方，即今四号楼和三号楼，改善了办学条件，教室增加了不少，电脑、钢琴购买了几十台，学员学额大大地增加，办得风生水起。老年大学与时俱进，逐渐才有了今天这样的面貌。

谜底与制谜依据及猜射思路：

1. “日”。包含法与会意：前四字各含“日”，后三字提示日的闪光特征。
2. “新”。减损法：薪去掉荃萃的共同草头，余下“新”。
3. “月”。包含法：除了同字作为提示之外，其余六字各有相同字素“月”。
4. “异”。方位法：开字拓去顶端的一，加上导字上面的巳字即为“异”。



（照片由作者提供）



一石激起千层浪。
2020庚子春节，一场突如其来的新冠病毒肺炎疫情爆发，让荆楚大地笼罩阴霾，波及各地，彻底打乱了社会节奏和生活的安宁。宅在家里，不出门、不串门，自我隔离，也是对疫情防控作贡献。

就在大家宅家时，而成千上万的白衣战士却迎难而上，置生死于

度外，背起行囊，离别家乡，奔赴武汉抗疫第一线，抢救患者生命，阻断疫情蔓延，谱写一曲曲爱的诗篇。

我的侄孙也是名医生，在抗击疫情期间，义无反顾地在本市医院隔离病区进行救治工作，在电话中，他告诉我：“每天近距离接触确诊病人，穿着厚厚的防护服，戴上口罩、护目镜，确实很辛苦，但作为一名医生，救死扶伤是我的天责，我一定尽最大努力，为抗疫斗争作贡献。”我为他点赞也由衷地祝福他。

在疫情面前，无数的白衣战士奋战在抗疫最前沿，践行着职业誓言。他们无私无畏的英勇品格是最美的逆行者，是时代的英雄，民族的脊梁，令人敬佩！

与此同时，一方有难八方支援，全国各地积极捐款捐物，支援武汉、湖北，从医疗物资到粮油蔬菜……源源不断日夜运送过去。

看！那位83岁拾荒老人将积攒的1万元零票丢进了捐献箱；一位快递小哥将500只口罩，800元钱塞进派出所门里；苏州失独老人王宙芳将毕生积蓄60万元捐给支鄂医疗队……一个个平凡而感人的故事，说不尽道不完。

就在我们身边，无数的党员干部、公安干警、社区人员、志愿者们，积极投入疫情防控第一线，不辞辛劳，日以继夜，坚守门岗，排摸查访，帮困解难，正是由于他们的坚守，岁月依然静好。

抗疫斗争是一场和平时没有硝烟的战争，我们共同经历了这场全国人民万众一心，共抗疫情的斗争，见证了党的英明领导，精准决策，对人民生命的厚爱，见证了14亿人民团结一致，众志成城，坚不可摧的力量和伟大的民族精神。

灾难是观照一个民族灵魂的镜子，我为无数的抗疫英雄而感动，我为无数平凡的壮举而激动。我坚信在中国共产党的英明领导下，我们一定能打赢这场疫情防控阻击战，彻底战胜疫情，并为全球抗疫斗争做出贡献，实现中华民族伟大复兴的伟大中国梦，构建人类命运共同体，走向人类更加美好的明天！

春风

春风吹开杜鹃花



花鸟提高班

浦英姿

春天万物复苏，百花盛开。对花情有独钟的我，今年在新冠肺炎疫情的非常时期，只能宅家以“云”为媒，在电视中观赏。二月的梅花，玉兰；三月的桃花、梨花、杏花……虽然看到了春花烂漫的美景，但总不如身临其境煞念。四月份以来，习近平总书记亲自指挥下的一场全民抗疫战争取得了阶段性的胜利。防控形势向好，商店园林逐个开发，我迫不及待地走出了家门。

街上，花圃中成片整齐成片的黄色、紫色、橙色和红色的小花开得正旺。月季花在枝头上绽开了笑脸，山茶花挺立风中像一个个卫士，好不神气！花圃两旁的花坛中新颖别致的鲁冰花像一座座小宝塔，迎风招展……哇！苏城处处是花香！

我一路赏花，漫步走进了人民桥健身步道，护城湖中碧绿的水浪映照着河岸，岸边杨柳依依，嫩绿的枝条细叶随风起舞，好一派江南秀色！我隔着口罩深深呼吸，久违的春光清新的空气让人神清气爽！

徜徉在健身步道上，不时跳入我眼帘的是连绵数里开得最旺盛的杜鹃花。一簇簇红色的、粉色的和白色的花朵迎风玉立，娇艳欲滴。花瓣密密匝匝，蕊靠着蕊，瓣贴着瓣，相互依偎，在浓密的绿叶中俊秀挺拔，清丽灿烂，竞相辉映，透出独有的飒飒风华！阵阵花香，沁人心脾。远远望去，蔚为壮观，真是“百里杜鹃，千里飘香”。

看！白色的杜鹃花，洁白晶莹，她象征着奋战在抗疫一线的白衣战士，把纯洁真挚的大爱无私献给了患病的同胞。红色的杜鹃花，殷红似火，金光灿灿，像一只只小喇叭滴滴答答，正演奏者为抗疫战士胜利归来的凯歌。粉色的杜鹃花，像身披锦缎的女子，似一群彩蝶在乐曲中翩翩起舞，庆贺抗战的胜利。她们热情奔放，奏响了一曲欢迎英雄凯旋归来的迎宾曲，为我们表达了对英雄们的感恩和谢意。

杜鹃花又名映山红、山石榴，在山坡上和石缝中都能生长。每年春天，杜鹃花风风火火的开放，无拘无束，竭尽生命的全部向人们展

今年春节过后不久，“新冠肺炎”疫情大暴发，武汉封城，湖北吃紧，全国也处于紧急状态。苏州也不例外，没有几天，我们小区也实行封闭式管理，进出要戴口罩、带身份证、测体温、登记领出入证或下载苏城码。我顾全大局，服从安排，老老实实、规规矩矩地待在家里，与老伴一起做

好宅男宅女，不给国家添乱，少给子女找麻烦。
我站在阳台上凝望，昔日车来人往拥挤不堪的干将路，如今人稀车少，显得冷冷清清的，一派萧条的气氛。我站在阳台上凝望，沿街的点摊、穿街走巷的货郎摊、红绿灯边上的超市都失去了踪影。只能通过网上购物，快递送货，才能解决生活必须。我站在阳台上凝望，随着季节的变换，小区内的树木花草，正在萌芽、报青、蓓蕾、绽放、开花结果。在姹紫嫣红、芳草碧连天的环境里，我内心期望着黎明，期望着希望，期望着抗疫的早日胜利。

这是一场没有硝烟的战争。我每天看电视、手机和报纸，了解当天媒体传布的疫情通报，一批批白衣天使奔赴武汉、湖北等地抗疫第一线。当我看到，吻别幼小婴儿的母亲，送别新婚妻子的丈夫或恋人的场景时，会被深深地感动，甚至潸然泪下。我深情地凝望远去的白衣天使，相信他们有智慧和能力战胜病魔，早日凯旋而平安归来。在这场抗疫斗争中，我的在一院的外甥女、在社区工作的二女儿，虽然没有奔赴武汉和湖北，却也在第一线参加防疫。在市级机关工作的小女儿和文博中心的小外孙，都是参加防疫的志愿者，纷纷冲在第一线，为抗疫斗争出了自己的一份力。

在这次抗疫斗争中，虽然不能到一线去奋斗，但还是听从组织安排，做一些力所能及的工作。在这期间，我参加了市水务局、市委老干部局、市委组织部组织的，云上“党日活动”四次，受到了深刻的教育；又参加了市委老干部局、市文联组织的“同心迎小康”“我们走在大路上”征文活动，能否获奖在于次，但我参加了，我努力了；还响应了中共中央组织部组织的，自愿捐款支持新冠肺炎疫情防控工作活动，我这个已有61年党龄的退休老人，也算出了一点绵薄之力。

我凝望着远方，这是一场世界性灾难，自然界对人类的一种惩罚。我看到了祖国的伟大，民族的力量，在中国共产党的坚强领导下，齐心协力战胜病魔夺取胜利，为世界作出了示范。由此，我的内心得到无上的欣慰。

示自己最淳朴的自然之美。焕发出伟大的中华民族在任何时期都能经得起风吹雨打，顽强坚毅永不倒的精神。

当今苏城，各个园林，大街小巷，社区庭院，成千上万枝杜鹃花在蓝天之下，大地之上，满地开放。连绵的花海，汇成了无与伦比的秀色和雅阵，象征了我国抗疫战争必将取得最后的胜利！

我爱春风吹开的杜鹃花！



易初



丰收挑回家

沈海融

随笔

宅家散记

散文赏析与写作班

薛招娣

终于有好消息，昨天我们的城市疫情确诊数为零。

好友慧佳发情人节的花束，哑然失笑。突然觉得自己的笑有一种久违的轻松。阴霾重重的天空打开一个窗口，透出的是蓝天白云。

警察蓝，天使白，这些日子对色彩的认知又拓宽了。感恩那些为我们负重前行的人们。芸芸众生，只能用“乖乖宅家”来回报。

写了些平时没有时间落笔的文字，有诗词，也有散文。不是搬弄文笔，只想说人在恐慌的无聊中，时光太难熬。

有点松弛的心情，再做点什么？

“拉开抽屉，那里也许躺着你的过往。”老师曾经这么说过。

是的，书橱里几十本早年的相簿如黄历般苍茫。一本本翻开，似翻越山河，纵横人生。走过孩童时光，看到母亲的身影将我步步引导；走过学生时代，生活清苦，姐妹情深；走过蹉跎年华，盐碱地上的青春，澎湃着踌躇满志的泪滴和笑意。视岗位如生命也好，将职业当事业也罢，走过的路途总有余香，开一片令人安慰的小花。这些花渐渐融入身后的潮流，淙淙有声，像一曲千年绝唱。

一张三人照，把那段如火如荼的岁月拉到跟前。为了

工作，竟然一年多不休息，大半年天天加班。你在北京，我在苏州，她在南京，三个单位的三个人，终于将这不起眼的事儿做到梦寐以求的“国家级”。庆功时留下的这张照片，我们都苍老了许多。后来医生说，这两年你生过肺结核、甲亢、现在心肌缺血。我惊讶：怎会浑然不知？怪不得一直咳，得了个“林妹妹”的雅号。那是个什么样的年代哟，我们把天抬得很高很高。

武汉的姐姐，你还好吗？在厦门参加研讨会，留下了这张照片。风华正茂的我们知道臭美了，我的重磅真丝穿得很有些自得，姐姐的连衣裙大气淡雅。后来，你离开了原来的岗位。东湖的水依然那般浩淼，湖畔再找不见我们中年的脚步与自负的神态。眼前的这场劫难，最让人担心的你是否健朗依旧？去过几回武汉，黄鹤楼前的梅，龟蛇山上的风，还有大桥上的我们，历历在目。

沉醉不觉光阴短。走在逝去的往事中，桩桩件件都有一个越来越蹒跚的身影。春花秋月，心安若素，一切岁月静好的模样都渐渐丰满。

打开电视，降央卓玛的专场。很久没好好听她唱歌，喜欢她的大气，就算孤身一人也能压住偌大舞台；喜欢她的沉静，一注目一抬眼都是女神般的安详；喜欢她的声音，浑厚却不苍凉，低婉又极富感染力。一首一首，有时舒展草原的广阔，袒露大漠的胸襟；有时怀揣女儿的顽皮，捎带青春的灿烂。有时唱到人落泪，有时哼到心上天。她是走心的歌者，喜欢的人多了才会有专场音乐会。

整天窝在书房，难免杂乱。尤其新买的书，东一本，西一本，假装着热闹。桌上一束腊梅，还是去岁的香，在精致的瓶里暗恋季节。因为这场疫情，我悄悄打开珍藏的

箱子，将这只小贵的掐丝珐琅观赏瓶用了起来，书房抖然一新，有了细腻的书卷气。一起拿出来使用的还有四只餐盘，仿古的那种。

喜欢翻白落梅的书，感觉她的江南味杏花烟雨，绿肥红瘦，隔着唐诗宋词的珠帘，有一种粉粉的记忆。老年大学新来的男老师竟也是白落梅迷，尚未退休的资深记者，用讲究的语言来铺陈他的文稿。也读雪小禅的书，尤其喜爱散文。感受她淡淡的北方腔，像一阙词的正格，端庄华丽却不媚。他们与老前辈丰子恺先生比较，清新得多，华丽得多。但我把丰子恺先生的书也读得津津有味。深沉，质朴是一件有人喜欢的外套，起码装点了底气不足的形象。

元宵雅集是诗社很多年的习俗，今年的疫情，让所有集会都取消了。没料想，元宵节一整天，诗社微信群里热闹非凡。自创诗词像雪片飞舞，纷至沓来；吟唱咏咏的段子此起彼伏，目不暇接；读者甚至来不及打开也来不及点赞。空荡荡的街头断绝的行踪，原来都堵塞到这里来了。我自然也想去挤一脚。那些启承转合、领字结构；那些长短句、鼎足对；学了这么久，都可以小露一手。还有赞美的句子，愤怒的情绪，可借此一泄千里。诗社常务副社长是我的老师，她鼓励学员勇敢亮出作品。还好，我的《青玉案·苏州援鄂医疗队出征》和《江城子·红梅报春》等几首被录入《元宵雅集》和《姑苏吟》电子月刊。

晚上，又一首《醉花阴·桃源梦》吟就，借着春天的气息，借着古人的舟楫，借着美好的夜晚，我像一朵潜入桃源的花魂，见春风浩荡，绿柳扶疏，百花香无数——春天真的来了。

这些天，宅得像一匹奔跑的马，很有些速度。