

萬壽宮

苏州市老年大学主办（内部交流材料） 第113期 2017年5月2日

学校网址：<http://szlndx.szuzhiku.edu.cn> 准印证号：S(2017)05000024



董校长在全国示范老年大学表彰会上演讲

朱学标摄

苏州市老年大学荣获全国示范老年大学称号



贯彻落实《老年教育发展规划（2016-2020年）》工作推进会暨全国示范老年大学表彰座谈会，学习贯彻《老年教育发展规划（2016-2020年）》精神，研究探讨

3月29日至30日，中国老年大学协会在广州召开贯彻落实《老年教育发展规划（2016-2020年）》工作推进会暨全国示范老年大学表彰座谈会，学习贯彻《老年教育发展规划（2016-2020年）》精神，研究探讨

老年教育发展战略，全面做好“全国示范老年大学”推广工作。会议为176所荣获“全国示范老年大学”称号的学校代表颁发了奖牌和荣誉证书，其中，江苏省有苏州市老年大学、金陵老年大学、徐州老年大学等10所学校荣获该称号。据了解，这176所全国示范老年大学是从全国61000多所老年大学里评选出来的。苏州市老年大学校长董宙宙出席会议并上台领取了奖牌和荣誉证书，同时应邀在大会论坛上作了《确立教育现代化目标 努力打造老年人的

学习乐园》主旨演讲，用苏州市老年大学的发展经验回答了关于“探索、破解老年教育现代化难题，激发社会活力，提升老年教育现代化水平”论坛主题，受到了与会代表的高度评价。广东、上海、天津、贵州、武汉、成都等省市老年教育工作者在会上交流了办学经验。

全国人大常委会原副委员长、中国老年大学协会名誉会长顾秀莲、广东省委领导和中国老年大学协会领导等出席会议并致辞。来自全国老年教育战线的300多名代

表出席了会议。

顾秀莲指出，《规划》是推动老年教育事业发展的重要里程碑，是指导老年教育工作的纲领性文件，必将对我国老年教育事业发展产生巨大的推动作用。她要求广大老年教育工作者以战略思维谋全局，以战略思维迎挑战，紧跟形势，抓住机遇，顺势而为，乘势而上，开创中国特色老年教育发展的新格局。

（朱学标）

学校召开2017年班长工作会议

苏州市老年大学2017年班长工作会议于4月8日下午2:00在学校演艺厅隆重举行，二百五十名班长到会，真是座无虚席，济济一堂。

会议由常务副校长顾洪主持。上班长代表朗诵表演班王顺英、学说苏州话班班长孙梅英，从不同角度交流了各自班长工作的体会和经验，他们认真的工作态度和无私奉献的精神赢得了与会班长的共鸣。

教务处沈鸿秋副主任作了以《做个好班长，传递正能量》为题的讲座。发言中就当前老年教育面临新的发展机遇下，班长工作的重要性；班长如何树立荣誉感、责任感、使命感；班长必须树立正确的工作目标，必须崇尚默默无闻、乐于奉献的精神；必须坚持以身作则、助人为乐、全体同乐的工作态度等方面作比较详细的阐述，发言中例举了很多班长的深刻体会和感人事迹；使与会班长深受教育和启发。

最后董宙宙校长作了重要讲话。他首先肯定了我校众多班长积极向上，为老年人服务所取得的可喜成绩，指出了当前老年教育形势，尤其是我校创新发展的现状和前景，他强调苏州老年大学要上水平、出成绩，要共同维护自己的家园，打造成全国最美的老年大学。

会上，顾校长代表学校宣读了由苏州市老年大学学员联合会发起组织的首届：“班长工作花絮”征文比赛结果的通报。有三十位班长作者分别获一等奖、二等奖、三等奖和优胜奖。并进行了简短的颁奖仪式。

整个会议紧凑又隆重，鼓舞了大家的信心。大家决心继续为学校的发展铸就新的辉煌。（教务处）

当好助手 不负众望

朗诵表演班 王顺英

06年的春天，一位智者提出在苏州市老年大学创办朗诵艺术班，聘请苏大退休老师朱秀生任教。朱老师是科班出身，拜她为师欣喜至极。07年我慕名走进苏州老年大学这座艺术殿堂，融入朗诵艺术这个班集体学习。

领导和老师的关爱、学员之间的友爱是这个班给我的第一印象。08年的第二学期，我被选为班长。我决心要当好班长，要把所有的爱串联起来，不负众望，让团结、和谐、友爱扎根在朗诵表演班，大家一起快乐学习，快乐表演，友爱相处。

朗诵首先要过语言关。我们相互鼓励，互相学习，互相纠正发音。把难读的字注上拼音，学员们稍有进步，我与大家会为之点赞，让其信心倍增，互帮互学成为风气。

遵守纪律是对老师的尊重。经过和老师的协商，在班级里制定几条公约，大家努力遵守：1.尽可能不迟到，以免影响老师授课；2.把手机关闭或调到振动档，以免影响同学们的听课；3.有事不能来上课，打个招呼，以免老师同学牵挂。

我们朗诵表演班，经常要组织排练、演出。2014年以前班级没有微信群，互相联系主要靠打电话，工作量较大。我们成立了一个班委会，分工明确，积极配合，服装、道具、化妆用品、后勤服务等等，分工到人，人人负责，保证每次演出成功立。（下转第二版）

关于“班长工作花絮”征文活动比赛评选结果的通报

为了进一步发挥班长的作用，构建班长工作交流的平台，分享班长工作先进经验，由苏州市老年大学学员联合会发起组织的首届《班长工作花絮》征文活动，得到了各系及新老班长的积极响应，共收到征文稿件四十余篇。作者以不同的视角，围绕班长工作谈体会，抒情怀。语言生动朴实，内容精彩纷呈，充分反映了我校班长积极向上、敢于担当、乐于奉献的精神风貌。

经专家认真评选，共评出一等奖五名，二等奖五名，三等奖八名，优秀奖十二名。

希望获奖作者戒骄戒躁，继续努力工作，传播正能量，为学校发展再立新功。

附：《班长工作花絮》征文比赛获奖名单

苏州市老年大学

2017年3月27日

“班长工作花絮”征文活动比赛获奖名单

一等奖 五名

让余热熠熠生辉 声乐四（2）班 陈懿宣
生命因奉献而多姿 原苏州乡镇文化班 黄海云
牵记 行草研究二班 马怀玉
赞班长 唐诗宋词元曲欣赏班 章 苏
不是班长的老“班长” 戏曲表演班 包菊英

二等奖 五名

写班长 吴文化趣谈班 沈国强
温馨有趣的“群” 钢琴演奏二（2）班 高德兴
我的灯谜班班长 中华灯谜艺术基础班 华晓芳
记老年出国英语会话六（1）班结业式

原老年出国英语会话六（1）班 任焕珍
用“三心”当班长 原隶书提高班 刘古镞

三等奖 八名

班长的含义 越剧班 钱莉莉
班长是纽带 艺术团时装班 苏 岩
我的老师我的班 花鸟基础二（1）班 史玲玲
弘扬戏曲传统 甘起桥梁作用 戏曲班 夏大媛
永远是朋友 声乐二（3）班 杨清达
盛赞才女情谊，尽显巾帼本色

这样的班长你想当吗 烹饪与营养一班 薛宝祥
如何当个好班长 舞蹈提高班 汪锦屏
刘淑萍

优胜奖 十二名

班长似蜜蜂 数码照片处理技术基础二（1）班 田莲芳
班长要为老年人服务 原诗词赏析班 李水生
班长工作一得 舞蹈三（1）班 吴美琴
老年大学是福地 中医养生班 魏逸娟
重上大学的感受真好 英语口语八班 邓可人
做一颗小小的螺丝钉 西医保健班 王彩琴
在学习古筝的路上 古筝六（1）班 周其晴
心灵在老年大学得到净化 乐六（1）班 韩正超
以一个志愿者的心态，做好班长工作

我当班长的体会 隶书提高班 朱祖培
老年大学与我的不解之缘 葫芦丝高级班 何 平
歌声飞扬 声乐六（1）班 王华生
王淑芬

苏州市老年大学班长工作常规要求和实施细则（讨论稿）

班长工作的规范化是班级有序管理的必要基础，落实班长工作常规要求是持续提高办学成效的必备条件。

班长工作的常规要求

一、协调师生关系：互尊、互爱、互助

二、既有规则又有包容的管理方式：共同遵守、宽厚待人、以理服人

三、班级管理的民主原则：自主管理、自律守纪、公正处事

班长常规工作的实施细则

一、带领全班学员知晓并遵守校规从学校网站、公告、系主任通知、班长会议等信息渠道及时了解学校工作规则、程序、通告，并转告全班。

经常提醒学员自觉遵守。要以校规为依据，维护班级秩序。

二、配合系主任、教师完成教学任务传达课任教师教学安排及其要求，提前通知学员并作好上课准备。

及时准确填写班级日志，记录教学实况、出勤、作业、参加公益活动等内容。向教师或系主任反馈学员意见建议。

三、维护好教室设备，维护环境卫生，重视安全工作

课前、课后环视检查教室教学设备、门窗、电器、桌椅等完善情况，有问题及时反映。

提醒全班学员爱护公共财物，注意安全，保持教室必需的安静、整洁、有序。经常提醒学员到校学后高度注意安全。

四、尊重教师的劳动，与教师互尊互爱

要提醒学员不在课堂上随意讲话插话，打断教师讲课。要发言先举手示意，得到允许再起立提问请教

提醒学员缺课要请假。迟到早退进出课堂时要轻声，不能影响教学秩序。

提醒学员有问题或有要求尽量在教室内解决，不要影响教师休息或拖延

放学。

五、建立全班师生通讯联系网络要通过网络微信、QQ、短信等方式组建畅通的联系渠道，以此加强沟通，互相鼓励，共同进步、分享收获；发挥每个人的聪明才智为班级、学校建言献策。

六、团结同学，互相尊重，互相帮助同学既是同伴又是朋友，要引导学员尊重彼此，珍惜友情，互帮互学

同学之间有问题或矛盾时，班长要聚合大家的意见，以校规为依据，公正待人、以理服人、善解矛盾。

团结每一位同学，挖掘班内能人，群策群力，互帮互学，共同提高。

七、以身作则，做个好榜样要做遵守校纪校规的榜样；要在班级管理讲公道、勇担当，成为全班学员的带头人。

苏州市老年大学学员联合会
2017.4

快乐学英语

老年英语会话三(1)班

王淑珍

离开学校很多年了,突然怀念少时读书的情景,有一种想读书的冲动。于是来到老年大学英语班,跟着老师从头学习(以前学过,工作几十年没用,都忘了)。

当我背着书包到学校上课,在课堂上跟着老师大声朗读,感觉真的回到了学生时代,人也年轻了许多。

学习的过程中也有一些有趣的故事。比如,我们的教科书每篇课文结束后都有一篇《看图说话》,其中第五课图的内容是:“两个人打电话”,正好那时我的小孙子满月了,结合生活情景我就编写了“打电话,告知朋友孙子满月”的一段英语的脱口秀,结果就闹了个笑话:“满月”用英语说应该为“one month”,表示一个月,可我

中国人说话的习惯写成“full moon”满月,而这个“满月”是一个名词,表示月亮很丰满,很圆,很大,两个单词完全不是一回事。文章编写好给老师看后得以纠正。

类似这种笑话还有很多,我们班有很多学员子女在国外,学习英语的目的是出去与子女团聚时生活方便点,可是有一部分同学以前没有接触过英语,初学英语难免脱离不开中国语言习惯,他们以为只要把学过的单词按照中文的意思组合就是英语了。

记得刚学习horse“马”和tiger“虎”,有同学就把它组合起来,horsetiger(马老虎)。马老虎意为粗心大意,英语里没有马老虎这种词,而粗心大意的英语应为carelessly。

还有同学把“好好学习,天天向上”直接译成good

good study, day day up, 老师发现这种用中文习惯学英语的错误问题给予及时纠正,并把正确的英语读法Study well and make progress

every day“好好学习每一天”教授大家。

在老师的反复指导下,我们班级逐渐进入有一个英语学习的环境,减少了以中文习惯学英语的问题。

老年人学习英语理解力还可以,但忘性很大,上学期有一次老师结合课文讲了一个语法,当时大家都明白,可到第二次上课问大家,同学们都认为老师没讲过,老师耐心地把又讲了一遍,在记笔记时发现老师之前是讲过的,只是我们这些老学生都忘记了,全班同学知道后都哈哈大笑起来。

我们的老年英语会话就在老师的宽容理解和耐心教导中,也在我们充满轻松快乐和努力学习中一天天进步。

说说咱班里的这些事

『学说苏州话』班

孙梅英

“学说苏州话”班学员都是来自五湖四海的原本不是苏州籍的老人。

听懂苏州话,学会说苏州话,是一件不容易的事。我们班虽然有人抱怨学习困难,但总体上都很有勇气。大家征服看不见的拦路虎的决心,只要你进入我们的课堂就能体会到。上课时,我们教室里经常传出的声响是两种:一种是笑声——这是我们对误会苏州话的勇敢的自嘲;是对听懂发言者的讲话的反映;是对学习障碍说“不”的信心;第二种是用苏州话朗读的琅琅声——这是我们学习成果展示。

教我们的老师是苏唯珂,她非常耐心,一遍遍,反反复复,帮助学员记住发音。苏老师上课时方法很多:唱童谣、打节拍、“玩”扑克,为的是让学员尽快学会;分组编排、两两对话、课前课后互相招呼应答,使学员们踊跃发言积极练习。

这里还要讲讲生活艺术系主任为我们班做的“三个一”即一个教室、一块擦桌抹布、一位精通教学电子设备的老师。报名要进我们班的老年人很多,五六十位学员挤在常规教室里,老师用投影也不方便了。系主任及时发现问题,迅速为我们调整了教室;系主任发现有学员在用纸巾擦椅子,就马上给我们送来了新毛巾;教学用的电器不知咋开关,系主任立即把总务处的许工介绍给我们。许工动手动嘴,教会了我们用机器。

我们班学员正在努力地学听、学说苏州话。我们将带着刚学习的吴依软语去贴近、了解、感受吴文化。“上有天堂,下有苏杭”。我们热爱苏州山水,我们也一定会热爱底蕴深厚的吴文化的。

“神”游树山 “诗”人兴会

行书提高班

晓雨

我们行书提高班一行三十余人,在清明梨花盛开的时节,应树山村学员张兆友之邀,班长沈国顺组织了树山行。

我们先观看了张兆友的“蜂窝”,二十余个蜂箱,是老张晚年生活的宝贝,与蜜蜂互动交流是他晚年生活除书法以外的又一爱好。

然后,我们分乘二辆“电瓶车”,在村内“遛达”了一圈,穿行于梨花丛中,感受,“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”的意境。

午间,大家在“农家乐”中品尝着老张自己

酿造的米酒,做了一回“神仙”。我们还在老张的导游下,看到了树山周边桃花、油菜花盛开的地方。有些人还钻到了“草莓大棚”里考察呢。

天朗气清,春暖花开。书人也是诗人。兴浓所至,诗兴大发。学员王建英率先作诗:“书法结缘树山行,桃花梨花笑相迎,清新农舍山水乐,颐养天年续深情。”接着王钧作诗:“三月树山好烂漫,梨花梅花一起开,油菜黄艳甘隐衬,描得春色扑面来。”许静诗曰:“清流绿水树山行,毫盖古稀花甲群,蜂蜜梨花绽放,微风拂面喜迎春。”

大家意犹未尽,回家后又网聊不止。于是杨志和老师也笔下生辉,赋诗一首:“梨花遍枝头,逐浪洒神州,愿品翠冠果,相约大丰收。”

劝读《论语》

苏州市儒学研究会

乔亚光

我在苏州市儒学研究会坚守了十五年,主要是为补上中国历史这一课。通过学习,从不喜欢到喜欢,并爱上了历史课,爱上古代文学,爱上儒学,也走进了儒学研究会,并参与儒学研究会工作,结识了一群热爱儒学的老师。在儒学研究会十五年中我从副秘书长到副会长兼秘书长,现由于年龄已超过70岁,但仍默默地担当着秘书长的职责。十五年来,我们这群老老互相依靠,互相理解。我们只有一个信念,坚持做好儒学的学习、推广、传承。十五年来,在市老年大学开办的每周一期的固定学术讲座从未间断,现共举办《国学讲堂》320多期,听课人员约15000多人次。

我在组织和参加学习儒学过程中,深感学习儒学应该从《论语》学起,特别是初学者,更应该首选《论语》。《论语》通篇都讲做人的道理,做人的规矩,做人的底线。目前社会正遭遇信仰危机,甚至中国人不了解中国的历史和中国的文化。我们这一代人有责任把祖国的优秀传统文化延续下去,向群众推广读《论语》。

为了推动读书活动,儒学研究会与苏州文庙在德善书院联办名为“梅子时间”的公益读书讲座。“梅子时间”主讲老师是以儒学研究会副会长顾梅的名字命名的,顾梅老师多年前曾在原苏州

市教育学院为学生开过《论语》选修课。她以诵读、抄读、画信等形式学习《论语》,提高了学生学习《论语》的兴趣和热情。

“梅子时间”公益读书讲座的推出,意在引领、推动群众“读《论语》,学做人”。为了使群众能较快地接受读《论语》,以生动活泼的“画信”形式为载体,在学习中既学会了画信,又抄读了《论语》。假期中带孩子来学习的妈妈们也很快地融入到学《论语》的氛围中。“梅子时间”公益读书讲座一年多来,已办84期,受到了老中青小朋友的欢迎和好评,大家说:“我们不只是在画信,而是在生活。我们不只是在抄读《论语》,而是在做自己的人生”。“梅子时间”是行走的《论语》。“梅子时间”已是学生寒暑假时的好去处,家长的好选择。

钱穆先生在《劝读论语和论语读法》一书中说:《论语》应该是一部中国人人人必读的书。不仅中国,将来此书应成为一部世界人类的人人必读书……每人到六十岁都读过《论语》四十遍到一百遍,那都成圣人徒弟,那时的社会也会彻底变样子。”

谜底

1. 陈更
2. 夏昆
3. 武亦姝
4. 李四维

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,展示教坛风采。

敬业的老师——蒋月菊



蒋月菊老师是声乐系越剧班的老师。蒋老师基本功扎实,小生、花旦、老旦等越剧角色都能胜任,在课堂里听她范唱,犹如在听唱片;在课堂里看她即兴表演,我们似乎已与名角零距离了。

上课时,每教一个折子、一段唱段,蒋老师总要细细地交待相关背景,生动地讲述剧情,明白地指出所学唱段在整个戏里的意义,深入浅出地分析人物,简洁地介绍此段的原唱演员及流派,让学员既长了许多知识,又较快的进入角色。

一个字地抠。什么地方呼气、吸气、停顿等等,都给学员讲得明明白白,示范得清清楚楚。一遍遍,一次次,一段段,一个个,直到学员唱准了才松口气。

学员们喜欢上蒋老师的课,喜欢听蒋老师唱越剧,喜欢跟着蒋老师学唱越剧。蒋老师的一丝不苟的精神感染着来自四面八方的学员,学员们也学着蒋老师样子认真学唱,反复揣摩,追求学好学精。很多学员能从不会唱越剧到会唱、爱唱;能从一般的会唱唱,到一旦唱起来就能很快进入角色;能从个人爱好,到成为活跃社区舞台的一员——学员的这些进步,真的要感谢敬业的蒋老师,赞美蒋老师。

(综合钱莉莉、顾淑芬、王淑梅)

给秦溢老师点赞



秦溢老师是人文与社会学系的“老年英语会话”的女教师。

秦老师是个耐心的青年人。她像教幼儿一样,教学员学唱英语儿歌;像教小学生一样,教学员学会查字典、拼读、翻译;像教初中一样,一个一个地听学员的读音,一个一个地纠正,反反复复,读准方可。

秦老师上课时方法多多。为了让老年学员学会英语,秦老师想出了很多方法,除了反复听、听反复,反复读、读反复之外,她要求和协助我们建立了班级微信群,微信群建后,师生互动就多了。上新

课文前,秦老师会把PPT挂到微信群里,方便学员课前的预习和课后的复习。秦老师还和学员一起分享英语绘本,学员边看幻灯,边听老师朗读,虽不能全部听懂,但享受着语境、美景、意境。

秦老师是一个肯为老年学员付出的女教师。她是一个二岁孩子的母亲,学员可以从老师发到群里的信息时间都是子夜的现象中推测到她的辛苦。她是一个教学至上的人,学员已从她那次咽炎发作失声之后还在着急着下一课的教学触摸到她的那份责任心。

秦老师曾在课堂里为学员朗读她自己写的《感言》,她把给老年人教英语的体会化作一句句感人的语言,让学员听到年轻人的心声,更让学员增添了学习英语的信心。

给秦老师点赞!

(袁以新 供稿)

近些年来，从各类媒体信息得知，我国北方不少退休老人到南海过冬，俗称“候鸟”迁徙。受此影响，今年春节前后，我带老伴去海南生活了一个月。元月中旬出发，二月中旬返回。一个月的海南生活，给我带来诸多感受。

选好租住点。去海南越冬，是选择住海口还是住三亚，是选择住住宅还是选择住宾馆，各人都有自己的喜好和判断。我们选择在海口住宾馆。理由是：三亚太热，而海口不冷不热；民宅一般较偏，而宾馆通常在城里。我们住的宾馆在海口市中心，也就是明珠广场附近。宾馆周围都是商场和各类酒店以及门面小店。对面就是海口市的人民公园，海口有名的小吃一条街和海口老街都在附近。白天就像内地城市闹市区，网上夜生活热闹非凡。如果是逛街散步，出宾馆抬腿便可。同时，我们住的正好是专供北方“候鸟”老人租住的二星级宾馆。房间是一个比一般宾馆稍大一点的双人标间，室内设施基本齐全，另有供烧饭用的灶台。租金一个月1880元（水电另计，我们用了104元），价格确实惠。

早餐自做。我们自购稍小一点的煮粥锅。早上煮蛋、再煮粥，外买小菜、面包点心之类即可。正餐外买。午餐和晚餐要么逛到哪儿在哪儿吃；要么就在宾馆楼下附近选择适合自己口味的餐馆就餐。我们住的楼下，便是北方内地人开的各类小吃店，又称美食一条街。餐馆尤以湘菜居多，价格适中。就这样一日三餐便全部解决了。

在我读小学五年级时，同学吴的姐夫陈伯吹借我一本契诃夫小说集，里面一篇《变色龙》讽刺小说留给我深刻的印象。

《变色龙》是俄国19世纪人民作家契诃夫的一篇讽刺小说，在这篇小说里，没有曲折离奇的情节，却脍炙人口地描写一个警官审理一件人被狗咬伤手指的案情。寥寥几笔刻画出个专横跋扈、欺下媚上，见风使舵的沙皇专制制度走狗奥楚蔑夫的典型形象。下面是小说中的一段精彩场面的描述：

首饰匠赫留金手指头被一条小狗咬了一口，他向警官奥楚蔑夫诉说。“这是谁家的狗？”警官说要调查清楚。我要拿点颜色出来叫狗主人罚款。要给点厉害瞧瞧。这条狗该打死。“这条狗是日加洛夫将军家的。”人群里有人说。“你长得高大，狗矮小。你的手指头多半是小钉扎破了，你异想天开要人家赔你钱。”“这条狗不是将军的……”巡警深思地说。“将军家的狗大半是大猎狗……他老人家会养这样的狗？”“你赫留金受了苦，这件事不能放过不管。”“不过也可能是将军家狗”巡警说“前几天，我在他家院子里就见到过这样一条狗。”“没错儿，是将军家的！”人群里有人说。“你蠢货，把手放下来！用不着把你那根蠢手指头摆出来！这怪你自己不好！……”“将军家的厨师来了，我们来问问他吧。……喂，普洛珂夫！你过来。亲爱的看看这条狗是你们家？”“瞎猜！我们那儿从来也没有过这样的狗！”奥楚蔑夫说“这是一条野狗！用不着多说。……弄死它算了。”“可这是将军哥哥家的狗！”厨师说。

“那么说这是老人家的狗？这条小狗怪不错的挺伶俐……。我早晚要收拾你！”奥楚蔑夫对赫留金威胁说。……

我查了资料，“变色龙”是一种蜥蜴类四脚爬行动物，能够根据周围物体的颜色改变自体的颜色而逃过劫难，可见契诃夫小说的现实性和针对性，讽刺得入木三分，感人心腑。这篇讽刺小说经受百年历史的检验，在当今平凡的人间和现实生活中、万象社会里“变色龙”并不少见。因此这篇小說依然闪耀着独特的艺术光芒。契诃夫名著《变色龙》影响了几代人。我们应该在人生风风雨雨中，处世办事，与人相处，规规矩矩做人；在各种各样环境里，不管发生什么样的风云变幻，不见风使舵，不投井下石；在仕途升迁中，荣辱不惊，淡泊人生，不溜须拍马；在利益方面莫让浮云遮住眼，利欲熏心，见利就上。

《变色龙》一书使我规矩做人，受益终身

人生经历 亲身体验

——谈谈在南海过春节的几点感受

草书提高班 申铁良

深度游览全海岛。海口当地旅行社组织的各类旅游套餐非常丰富。我们选择了四天三晚三亚游，乘旅游大巴沿东线到三亚，所有有名的景点皆为深度游。同时，海口还有三条一日游路线，能把海口及其附近区县内的人文景观全部走透透。例如：文昌航天发射场、8000多年前大爆发火山的现在火山口公园、五台祠、海瑞故居、宋氏祖居、冯小刚电影公社、李鹏父母墓地等。这些都是我们内地旅行社组织海南游通常不安排的。

短短一个月，如同过四季。海南气候很特别，五指山以北像海口地区，冬季如同内地的春秋季节，而五指山以南像三亚地区，一年四季皆为夏季。我们从苏州出发时是冬季，到了海口是春季，参加三亚游犹如过夏季，再回海口如同又回到了秋季，最后返回苏州像是又到了冬季。这样，今年春节一个月内，我们度过了四个季节，然而，身着服装亦应随之增减变换，以防生病。

一、人事有代谢，一吟古韵新。

二、日出花影乱，自系一客心。

三、当窗理云鬓，木兰是女郎。

四、十八罗汉龕，东南西北安。

（打央视诗词大会擂台选手姓名各一）

五月份灯谜
蒋海波

每天晨跑时，我都会遇到她，总会看见她微笑地点点头。那一天晨跑，水杯里的水喝完了，想找一个地方添点热水，正好又遇见了她。

她上身穿一件淡蓝色工作服，是洗涤好多次的那种。阿姨看上去年纪不算小，但是个人保养不错，脸上皮肤泛有光泽，嘴唇微红，牙齿洁白，虽然头发中稍有几根白发，仍是神采奕奕。她说话声音清馨甜润，给人留下了美好遐想。

她一边娴熟的打扫卫生，一边指给我添热水的地方。她看着我大口喝水的样子，笑着喃喃地说：“我儿子也喜欢晨跑。”我看着她点了点头，与她聊了几句。阿姨姓王，老家在北方农村，丈夫患病不能做重活儿，儿子上高中，女儿上初中，家境是困难的，她为了让孩子上学，就来到了城市打工。

忽然，她高兴地告诉我，“女儿今年考高中，参加提高班培训每月六百块，儿子明年考大学，为了能考出好成绩，上一个好大学，她找了一个大四的学生给儿子补习英语和数学，一个小时50块钱。”她侃侃而谈俨然忘记自己在工作，那表情好像女儿考到了重点高中，儿子考上了理想的大学，那种掩盖不住的期望与自豪露在脸上，

然而，那天以后，我好多天去跑步，都没能见到她，我心里在猜想，她辞职了吗？

周末的一天，我去了超市，远远地就看见了她，她身着超市工作服弯腰把顾客不要的货品收集到推车上，推到货架边，

海南过冬，因人而异。在海南一个月的逗留中，经访问调查发现，在海南过冬的北方老人，凡患有“三高”，或有其他心脑血管疾病者，冬季一到南海，原本服药量大可减半。多有无病之感。这类老人大多在海南呆

3~5个月，甚至半年、一年，还有更甚者住两年的。凡住1~2个月的多数属身体稍有不妥，或者是体验性的。我们住的宾馆有200多个房间，里面住满了上述这些北方老人。我和老伴虽只住了一个月，也有如此同感。我老伴近几年一到冬季收缩压都在150甚至更高。在苏州每天服降压药一片，到海南后立刻减为半片，血压保持在70~110左右。我自己冬季在苏州的血压在80~140左右。不吃降压药，到海南后，血压保持在70~120左右。所以说，北方的“候鸟”老人，都是依据自身的身体状况和自身经济条件，选择在海南的越冬时间。

海南的确是最适合人们居住之地，风景优美，气候宜人，全岛除了建筑设施和道路，几乎全被各类树木和其他植被覆盖。一年四季都有鲜花盛开。尽管我们今年初次到海南过春节，且时间不长，却使我们多了一次人生经历、收获了一份亲身体验。仅就此事，此生无憾，亦即足矣！

重新归类摆回货架上。我近前搭讪，她微笑着点头说：

“我现在重新找活干了，上午在超市上班——做散品上货架工作，下午去湖滨饭店打扫卫生，晚上还要去公司员工宿舍清理垃圾。多做几份工作，多攒些钱，好让孩子上学用呀！”

“做这么多工作呀！”听着她讲一天要打三份工的经历，我真不敢想象眼前的她。一位来自农村朴实的妇女，她的内心是这么地强大。她能自信地做好每一份工作。看着她快乐的样子，我在心里暗暗地为她祝福。

或许，我们觉得她很忙，有一些忙得可怜！但她并不感觉自己有什么可怜。反而，她显得非常的坚强，好像这样的工作唯独她能做！她适应了繁忙紧张的工作与生活，为了心中的希望，再苦再累也没有放在心上。她在期盼着未来，憧憬着美好生活。

她去忙着自己的工作了。望着她远去的背影，我觉得是那么地坚强有力呀！

散文赏析与写作班

杨忠玉

打工的王阿姨

数字养生法

李水生

一心善良，两手勤劳，三餐有节，四季练身，五谷皆食，六欲莫纵，七情勿过，八方交往，久做好事，十分乐观。

报春

卞业林

桃蕾欲开红乱点，鹅黄一抹柳丝垂。
谁言江暖问寻鸭，咱把春光缀满枝。

野外踏青

侯国达

绿野清风脚步轻，缘溪依水傍山行。
喜寻红粉枝头色，追逐和鸣鸟鹊声。
小草新芽犹稚嫩，名花蓓蕾渐丰盈。
依依杨柳千条碧，勃勃生机遍地萌。

咏碧螺春

刘婉英

明后明前皆是春，旗枪秀展嫩芽神。
白毫醉卷青螺上，一任清香吓煞人。

卜算子·咏梅

陈梅生

昨梦悉花开，今日寻芳处。别院寒篱
点暖霜，汨汨擅心诉。

雪骨裹冰魂，琼蕊承天露。几抹香云
落艳红，一起和春舞。

唐多令·杏花春

杨自振

疏雨涤轻尘，推扉悄入门。觅清幽、
不误芳辰。几树杏花飞雪舞，星星点，
满园春。

玉洁自丰神，萼丹赤子心。少人知、
自是凝芬。清气长留挥不去，浸肺腑，
祇东君。

记吴江采风

魏惠然

一
应约吴江去采风，路途一串谈笑声。
吹面犹寒惊蛰时，夕阳正红游兴浓。

二
太湖侧畔一潜龙，得天独厚物产丰。
盛传四海有丝绸，泽被天下博美名。

古井

蔡纪章

井栏圈上的绳索勒痕，
是古人留下的印记。
饮水思源不忘凿井人，
是老祖宗教诲的家训。
深沉在历史厚土里的古井，
人类的生命之泉，
长流天地间。

警惕狂人要恶招

董士奎

一
海啸山呼起怒涛，悲风恶雨闹狂飚。
东条虽死阴魂在，警惕狂人要恶招。

二
东海翻腾起怒涛，穷兵黩武学东条。
狂人胆敢再玩火，九十老兵披战袍。

读契诃夫《变色龙》启示

校友

李名洲

纪念

诗人走了

散文欣赏与写作班

张玉怀

诗人走了，悄无声息地走了，来不及跟朋友们道一声别，就这样孤孤单单地上路。同学们想去探望，说些暖心的话语，但是……但是……唉，不说也罢，人世间总有那么多的不如意，一些本来简单的事情会搞得很复杂，让一些本想去做的事又无法兑现。我想诗人心里是明白的，只是，只是，他已无法言语了。

我和诗人相识已有十年，2005年的早春三月，我进入老年大学写作班学习，而诗人也来了，我和他是那一学期班上仅有的两名新生。我很庆幸，同桌祝君雅恰巧是我母校的老师，我俩很投缘，不久便熟悉起来。诗人坐在教室后排，他高大挺拔风度翩翩，但不善和人多言语。下课后，我和祝老师喜欢到外面的园子里晒太阳，诗人也常来，他和我们说话时需弯下身子低下头，而我们俩同他说话则要抬头仰望，看着有点搞笑，只怪我俩太矮了。

一次在教室门前，诗人把他的同桌李铭洲介绍我认识，说李铭洲是空军雷达兵，当过团长。其实我自己也不简单，他毕业于哈工大，是高级工程师，电加工方面的专家。记得我高中毕业时，报考哈工大的学生，不仅要出身好，还必须是成绩优异。诗人听了淡然地答道：我考的时候还没那么难。但我深信，当年诗人定然是名优秀的学生。

心愿

最忆母亲裹的粽子

散文赏析与写作五班 戴学文

端午粽子飘香时令，我会情不自禁的忆起母亲裹粽子的情景。

一辈子没读过书的母亲，从来不知道吃粽子是为了纪念谁，只知道吃粽子是祖先留下来的风俗，如同中秋吃月饼，过年吃圆子一样，年年在重复。在我的记忆里，每年的端午节是母亲最风光的时候，她不但会裹“枕头粽”，更擅长裹“三角粽”。母亲裹粽子的速度快，一大面盆十几斤糯米，在她手里至多个把小时就能全部裹成粽子。

当年住在古城南护城河畔的街坊邻居，谁都知道母亲是个裹粽子高手。凡有不会裹粽子的人家，都要恳求她帮忙。老屋中的客堂本不宽敞，竟成了裹粽子的作坊。母亲面对客堂中排成长队来自各家各户（里面装满糯米和粽叶）的钢精锅、木桶、淘米箩等容器忙碌。尤其是在端午节前几天，母亲便会从天亮忙到天黑，裹粽子裹得腰酸背痛而直不起腰板，求我在她背上捶几下，松松筋骨，这才能直起腰背。

母亲挑选糯米和粽叶是很有讲究的，选择糯米要颗粒完整无杂色的上等米，挑选粽叶则要来自于太湖边种植的新鲜箬叶，制作肉粽都是选上乘的太湖猪五花肉，裹赤豆粽子，则选上等的优质大红袍赤豆，就连那裹肉粽用的调味品，也是选角直出产的传统纯酿酱油，可见这粽子不亚于当今的品牌粽子。

母亲裹粽子有一套流程。先要把箬叶一张一张洗净，用剪刀剪去上面的硬枝结节，然后再把箬叶放在滚开的锅中浸泡一会，使粽叶变得更柔软，不易折断。在浸泡的过程中还要把握时间，太长箬叶易变黄，少了粽叶的香味。等一切准备就绪，她就开始先取3张箬叶在水中漂一漂，即而错开，用双手夹住箬叶往下一兜，变成一个锥形，接着填充糯米等佐料，用竹篾先戳紧，然后把箬叶封口往下兜一圈，再加一张箬叶护住周边后，再用粽绳扎紧。这是常见的普通扎法。另外一种是不用粽绳的。用一根5寸多长的铜粽针，把护住周边的那张箬叶细长尾巴，穿过铜粽针眼，再把针尖往粽子中心穿过，那头就会露出一截长长的箬叶尾巴，这只粽子就这样裹成了。如果有人怀疑不用粽绳扎的粽子结实与否，母亲会让人当场试投，绝不会炸包而散掉糯米。我儿时玩性十足，会用手捏住粽叶尾巴轻轻捻动，那粽子就会像陀螺那样旋转起来。

母亲在裹粽子当口，也是我最爱捣蛋的时候。不但要模仿学裹粽子，还要抢铜粽针试穿。因手小裹不住粽子，常使糯米洒在地上，母亲生怕浪费别人家的糯米，总要驱赶我走开，若不听话，再伸手想学着裹，她会用铜粽针吓唬一下，这一招很灵，我只得乖乖地远离母亲的身边，不敢再往前捣蛋了。

等到母亲裹好自家的粽子，再放在烧柴草灶上的大铁锅煮着时，已近子夜时分。我要想等吃粽子的，但总是熬不过夜，早已呼呼大睡。等到东方露出朝霞时，父亲会用竹杆捅我屁股，让我们六个弟兄一个起床，排队站在挂着蒲剑、艾草、大蒜头的门檐下，用雄黄在我们脑门上写了个王字，即而赶儿子到城南护城河洗个浴，据说这样可以辟邪驱毒，能确保孩子们平安成长。等我们像水鸭子那样湿淋淋地返回老宅，桌子上早已放好了剥去粽叶的粽子。弟兄们到这时才能分享到端午节的快乐，等我们吃饱再回头找父亲母亲时，他们早已上班去了。直到母亲从缫丝厂下班后，她才能从端午节这一天晚上走出忙碌，回归到日常生活中。

光阴荏苒，斗转星移。转瞬间，母亲已离开这个世界10年了。每当端午粽子飘香时，此时此刻，我不由地会想到在天堂的母亲，会想到她那裹的色味俱佳，酷似艺术品的粽子，还会想到她一生含辛茹苦的身影。

一年后，我有篇小文章发在《写作研究》上，后来《万寿宫》也转载了。那年暑假，我收到祝老师的一封信，信内附上诗人为我打印的这篇文章，还有他的一封信。说你的大作我作了几处改动，把你的“想象”变成“现实”，不知是否有益于大作，还是画蛇添足？请你决定。我深受感动，不仅文章改得好，变得生动有色彩，而且诗人谦逊的态度令人折服。

诗人作品不断，每有新诗写成，他总会打印多份，分发给熟悉的同学。我也经常拿到他的诗稿，只是对诗我是外行，从没提出过什么中肯的意见，但对他说过，你的诗有意境有哲思，语言也美，比起报上的有些新诗强多了。我特别喜欢那首“红豆”的小诗，最后两句可谓神来之笔：

我问荔枝，
荔枝说：一切“相思”
不长在树上
只长在心里。

诗人也常夸我文章写得好，我说：你说我文章好，我说你的诗好，我们俩不成了在互相吹捧吗？说得他哈哈大笑。然而，这样快乐时光已一去不复返了。今天，今天的你却不辞而别，你一定去了天堂，上苍也喜欢有才华品行高尚的人。我只想问一句：在天堂你还会继续写诗吗？想必你会的，记住，别把诗稿弄丢了，相信我们会有重聚的一天。

古迹

潮州广济古桥

古代文学班 浦英姿

桥，是人们最常见的，尤其在苏州。然而，我这次看到的广东潮州千年古桥——广济桥（俗称湘子桥），让我眼界大开。

古人云：“到潮州不到桥，枉向潮州走一遭”，这里说的桥就是指潮州千年古桥——广济桥。

广济桥位于潮州古城东门外。始建于南宋乾道七年，至明嘉靖九年建成，是古代闽粤交通要津。此桥集梁桥、浮桥、拱桥为一体，与赵州桥、洛阳桥、卢沟桥并称中国四大古桥。

那天，汽车一到，我们就被那古桥吸引。这座长桥约长五百多米，横跨在韩江之上，连接东西两岸，宛如长龙嬉水。我兴致勃勃走上这千年古桥，只见桥上有很多楼台，每个楼台都有琳琅满目的楹联亭匾，让人恍若置身于诗文书法的艺术长廊之中。镌刻在亭匾上的字体各异，内涵深刻，有的我们一时也看不大懂。我们走过“奇观”、“广济”、“得月”、“飞跃”等楼台，当穿过“右通”楼台时，已到桥的中央，只见许



多大小一样的船只连成一排，这就是用十八梭船连成的浮桥，可以解开，让出航道，成为可分可合的活动桥。真是“十八梭船廿四洲”。我们都是头一次看到，好神奇啊！桥梁专家茅以升撰文指出：这是我国桥梁史上的一个特例。确是奇迹！

在桥墩一侧，我们看到一只大铁牛，这是因韩江水患频繁，雍正二年，在修复桥墩时，特铸铁牛两只，期望它能帮助解除水患。现在一只已被大水冲去，只剩一只独立在西桥八墩了。我们走在浮桥的船上，稳稳当当，抬头远眺，水天一色！

走过浮桥，再上廊桥，穿过“左达”楼台，又见桥上形形色色的亭台楼阁，听介绍，这里曾因兼作经商店铺，所以有：“廿四楼台廿四样”、“一里长桥一里市”之美称。这独特的风姿与高雅的造型艺术，真是一大奇观！

哦，美哉，广济古桥！

晚晴

祖培书



渔家乐

李章燕摄

人物

拳操老师戴雪雪

花鸟提高班学员 韩玉英

在人生旅途中能遇上几位好老师是十分幸运的，退休后我就遇上了，她是拳操队老师——戴雪雪。她还是我老年大学校友呢，可是与其说同学不如称其为老师更尽情理。

事情还得从十年前说起，为参加街道组织的“庆国庆广场舞”活动，经人介绍我们几个冒昧找到戴老师，请她帮助排练，她即刻乐意答应，在其精心指导下，花一个多月时间教会我们“木兰单扇38式”，使我们几个从一窍不通到能走上舞台有模有样的展示！从此我们几个就与她结伴，参加其组织的晨练队伍，学了各类拳操套路。十多年来，队员们跟着她强身健体，充实了业余生活，提升了晚年生活质量。只要提起戴老师，大家都会翘大拇指夸她：“是个有故事的好老师！”

她品德高尚。老师出身在教师世家，从小受到良好的教育，并拥有一颗为人师表的善心。她插过队，当过农村教师、做过会计，还当过赤脚医生，是个复合型人才。活泼爱动是她的天性，乐为大家服务是她的品德。不管在哪里总能得到公众的尊敬。退休前在工厂当技术管理员，也是一位文艺骨干。退休后她不减初心，将自己的特长，乐意奉献给社区，起初她在家门口空地播放录音机跳这跳那，吸引周围姐妹，想跟她学拳操，她都答应教，这一举动，一传十，十传百，使拳操队不断壮大，队员来自周边四个小区，连外来人员也都接纳。她教学员不收分文，只为传播强身健体理念。在社区她还自觉教大家唱歌，并亲自弹琴，协助社区组织各类文体活动。当90岁的婆婆生活不能自理时，她主动将婆婆接到自家不满50平米小屋内，精心伺候老人，这份孝心感动着周围居民，经推荐评为2013年“苏州市百佳好媳妇”。

她技术精湛。老师爱好拳操，是木兰协会会员，经考核获得了一级证书。2013年，近70岁的她还拿到了由国家体育总局颁发的《国家级社会体育指导员资格证书》。老师并不以此作为获利的资本，相反感觉压力更大：“我指导的队员应跳得到位准确！”老师最大优点是特别能教，会教。我们没有音乐细胞，掌握不了节奏感，她就一个细节抠。老师特别有耐心教：“只要有信心，都能学好。”十年来老师教大家套路舞曲近百遍了，她每天在场地上边示范。教学中老师也讲究品味，要求我们与时俱进。前年教我们排练的印度音乐为蓝色婚礼舞，参加街道比赛，得到许多老师们的一致好评，认为：“这快节奏舞曲年轻人也很难跳整齐，何况平均年龄将达70岁老人？”这是对老师最大的肯定！

她乐于奉献，组织晨练队伍虽为业余的，但老师每年要组织大家集中开会，将全年计划告知。在每个重大节日展示表演，并积极参加市体委组织的“假日体育”活动。还曾去阳山老年疗养院慰问演出。到了年终要总结全年工作。晨练中老师经常宣传党和政府关心老年人的政策，传播正能量。每年还带领我们短途旅游，参观世博会后撰写文章在苏州晚报上发表。最近又发起建立拳操队微信群，及时传授健康、家庭养身常识，使大家掌握科学知识，达到事半功倍效果！我们与戴老师有割舍不掉的情缘，纷纷表示我们人老心不老，只要老师拳操队不散，要尽情享受南园桥晨练的快乐，在绿叶青山旁吮吸大自然的气息。戴老师我们需要您，深深地爱着您！