

# 万寿宫

苏州市老年大学

编印单位



学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2025年第1期 总167期  
准印证号: S(2025)05000024 (内部资料 免费交流) 2025年3月03日



2月24日, 苏州市老年大学举行2024—2025学年第二学期开学工作会议, 部署了本学期的各项工作。(综合办)

## 苏州市老年大学2024年十件大事

### 一、高分通过首批全国老年大学标准示范校评估验收

2021年7月中国老年大学协会下发了《关于做好“中国老年大学标准示范校”申报工作的通知》[中老学协(2021)24号], 学校高度重视, 2022年成立创建领导小组和工作小组, 参加中国老年大学组织的创建《中国老年大学标准示范校》的培训会, 工作组对照《中国老年大学示范校评价指南》, 逐条梳理, 收集佐证材料, 形成文字材料, 按照初稿—复审—修改—统稿—校对—终审的流程, 高质量完成了总自评概述、行政管理、党建与文化、教学管理、师资和管理、学员管理、办学条件、学术科研、信息智能化、特色办学等11本约100万字的创建申报材料, 分成文本稿和电子版两类, 2023年6月29日在中国老年大学协会规定的时间内送审。为了进一步完善创建材料, 充分做好

务副会长刁海峰、苏州市政府副市长季晶、中国老年大学协会事业发展部、教材部主任李萍、江苏省老年大学协会会长管皎、苏州市老年大学校长王少东、苏州市委教育工委书记、市教育局局长周志芳等领导出席会议。中国老年大学协会常务副会长刁海峰、苏州市政府副市长季晶、江苏省老年大学协会会长管皎分别致辞, 来自全国20个



省、直辖市、自治区200余名老年教育领导、专家和代表参加会议。在会议上, 学校教材建设工作经验作了书面交流, 徐祥宝副校长代表学校作了关于课程建设的大会经验交流, 严大香老师作《42式太极拳》精品课程的大会说课展示。会议期间, 与会代表欣赏了苏州市老年大学学员精彩的文艺演出、参观了全国获奖教材展览、苏州教育博物馆和苏州市老年大学校园。

### 三、承办江浙沪中老年2024时尚风采摄影模特展演

2024年10月27日下午, 主题为“魅力夕阳时尚绽放”的“江浙沪中老年2024时尚风采摄影模特展演”暨苏州市老年大学万寿宫时装艺术团成



立十周年活动在苏州市第一中学体育馆隆重举行。本次活动由江浙沪中老年服饰表演艺术联盟主办, 苏州市老年大学承办, 联盟所属七支艺术团队参加了本次展演活动。学校获“最佳组织奖”、“突出贡献奖”。本次活动旨在展示银龄模特的风采与活力, 倡导积极健康的生活方式。

### 四、加强宣传工作 提高政治站位

2024年学校宣传工作会议召开, 学校领导及各职能部门负责人参加会议。会议学习二十大三中全会精神和习近平总书记关于宣传工作的重要指示, 要求提高政治站位, 强调宣传纪律, 明确分工职责, 部署具体工作。会议要求宣传工作要围绕中心、服务大局; 要高质量办好学校网站、公众号、校报校刊、网上老年大学; 要积极(下转第3页)



迎检工作, 2024年5月7日特邀请中国老年大学协会事业发展部、教材部主任、团体标准专业委员会秘书处总干事李萍来我校作“深度解读老年大学标准示范校的创建”专题报告。2024年7月1日学校向中国老年大学协会提出评估验收申请, 2024年7月13日, 中国老年大学协会组成的专家验收组, 在前期线上评审的基础上, 正式对苏州市老年大学开展中国老年大学标准示范校的现场评估验收工作。专家组观看了学校宣传片, 听取了关于创建中国老年大学标准示范校的工作汇报, 实地考察了学校办学设施、校园环境、实践基地以及校园文化, 查阅了大量相关创建资料, 与教师、学员代表进行了座谈。专家组严格对照标准示范校评价指标, 对学校方方面面的工作进行了评估验收和合议打分。最后, 学校高分通过了评估验收。经中国老年大学协会团标委综合审定, 提交验收工作领导小组研究确定, 2024年11月25日, 在中国老年大学协会六届一次理事会上, 审议同意包括苏州市老年大学在内的117所老年大学首批(2024年)通过评估验收, 决定授予“全国老年大学标准示范校”称号。

### 二、全国老年大学教材建设工作研讨暨优质教材(课程)推介交流会在苏州召开

全国老年大学教材建设工作研讨暨优质教材(课程)推介交流会2024年7月9日至13日在苏州会议中心举行, 这是由中国老年大学协会主办, 协会教材部承办, 江苏省老年大学协会、苏州市老年大学、金陵老年大学、上海老年大学共同协办的全国会议。中国老年大学协会常

## 简讯

一、2024年12月31日, 学校举行学期工作总结会。会议具体分析了本学期续费工作中的特点与趋势, 对后续工作作了安排; 对新学期、新学年的新课程开发、设计工作作出了具体部署; 对学员的反映意见予以重视并作了分析, 提出了改进办法; 对校园假期安全工作、学员重点活动作了详尽安排。(综合办)

二、2024年11月30日, 学校召开工作研讨会, 重点是规划未来发展方向, 特别是对明年学校建校40周年校庆的有关工作进行讨论。(综合办)

三、2024年12月1日, 苏州市的数独段位测试在我校进行。这是疫情期间暂停后首次。据悉, 有些人为了参加这项测试已经等了几年了。我校有14位老年学员参试。我校有6位学员分别获得数独业余三段和一段的等级证书。(健身养生系)

四、2024年12月6日下午, 老师同学和戏迷朋友欢聚演艺厅, 共同参与有我戏曲茶座举办的“第二届戏曲汇演”。(戏曲茶座)

五、2024年11月23日, 由市老年大学朗诵协会、中共苏州独立支部旧址联合举办的“赓续红色血脉, 再燃热血青春”主题活动, 在体育场路4号中共苏州独立支部旧址内隆重举行。活动旨在加强党性教育和革命传统教育, 激发会员爱党爱国热情, 赓续红色血脉, 传承党的优良传统, 再燃热血青春, 从而使朗诵协会更加充满活力, 更好践行宗旨、发挥作用, 不断扩大影响力。活动以旧址丰富的展陈史料作为参观学习 and 现场朗诵表演的素材, 创新的活动形式极具感染力, 现场气氛既严肃庄重又充满激情。(校朗诵协会)

六、2024年11月22日, 学校在苏州市教育博物馆召开原学校老领导和工作人员座谈会, 邀请大家回顾建校历程, 提炼办学特色, 总结发展经验。(综合办)

七、2024年11月21日, 我校志愿者总队组织45人志愿者前往昆山市老年大学参观学习。(志愿者总队)

八、2024年11月21日, 石家庄市老年大学杨春奎副校长一行6人莅临我校参观交流。(综合办)

九、2024年12月6日, 太仓市璜泾镇人大主席周志强一行21人到我校参观学习。(综合办)

十、2024年11月8日上午国家开放大学(国家老年大学)党委书记王启明一行来我校考察指导老年教育工作。(综合办)

十一、在江苏省诗词协会开展的“庆祝中华人民共和国成立七十五周年”主题诗词创作、推荐、评选活动, 苏州全市11人获奖, 其中有6人为我校学员。(人文与社会学系)

十二、2024年10月26日, 我校学员社团——苏州市儒学研究会第一阶梯教室举办《金城新村遗址考古发现与苏州城建史》讲座, 苏州市考古研究所考古部主任、金城新村遗址执行领队张志清以其丰富的考古经验和深厚的学术背景, 带领听众穿越两千余年, 感受苏州绵延不绝的历史文脉。(儒学研究会)

# 跟着总书记学习二十大报告 | 咬定青山不放松

【编者按】道阻且长，行则将至。习近平总书记在党的二十大报告中阐述了新时代新征程中国共产党的使命任务，强调前进道路上必须牢牢把握的“五项重大原则”——坚持和加强党的全面领导、坚持中国特色社会主义道路、坚持以人民为中心的发展思想、坚持深化改革开放、坚持发扬斗争精神。

天天学习党的二十大报告强调，深入推进改革创新，坚定不移扩大开放，着力破解深层次体制机制障碍，不断彰显中国特色社会主义制度优势，不断增强社会主义现代化建设的动力和活力，把我国制度优势更好转化为国家治理效能。

改革开放是当代中国最显著的特征、最壮丽的气象。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央以更大的政治勇气和智慧，团结带领全党全国各族人民全面深化改革开放，中国特色社会主义制度更加成熟更加定型，国家治理体系和治理能力现代化水平明显提高。

我们与您一起学习感悟总书记对坚持深化改革开放的重要论述。

(转自央视网)



跟着总书记学习二十大报告

坚持和加强党的全面领导 坚持中国特色社会主义道路  
坚持以人民为中心的发展思想 坚持深化改革开放 坚持发扬斗争精神

## 万寿思政课堂 19

坚持深化改革开放

现在我国改革已经进入攻坚期和深水区，我们必须以更大的政治勇气和智慧，不失时机深化重要领域改革。深化改革开放，要坚定信心、凝聚共识、统筹谋划、协同推进。

——2012年12月，习近平在广东考察时的讲话

坚持深化改革开放

全党同志首先是各级领导干部必须坚持马克思主义的发展观点，坚持实践是检验真理的唯一标准，发挥历史的主动性和创造性，清醒认识世情、国情、党情的变和不变，永远要有逢山开路、遇河架桥的精神，锐意进取，大胆探索，敢于和善于分析回答现实生活中和群众思想上迫切需要解决的问题，不断深化改革开放，不断有所发现、有所创造、有所前进，不断推进理论创新、实践创新、制度创新。

——2013年1月5日，习近平在十八届中央委员会第一次全体会议上的讲话

坚持深化改革开放

我们必须坚持解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实，一切从实际出发，着眼解决新时代改革开放和社会主义现代化建设的实际问题，不断回答中国之问、世界之问、人民之问、时代之问，作出符合中国实际和时代要求的正确回答，得出符合客观规律的科学认识，形成与时俱进的理论成果，更好指导中国实践。

——2022年10月16日，习近平在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告

坚持深化改革开放

全党全国各族人民要更加紧密地团结在党中央周围，高举中国特色社会主义伟大旗帜，不忘初心，牢记使命，将改革开放进行到底，不断实现人民对美好生活的向往，在新时代创造中华民族新的更大奇迹！创造让世界刮目相看的新的更大奇迹！

——2018年12月18日，习近平在庆祝改革开放40周年大会上的讲话

坚持深化改革开放

中央和国家有关部门要准确把握党中央战略意图，全力支持深圳等经济特区改革发展工作，按照统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局的要求，支持经济特区深化改革开放、开展前瞻性科技创新、发展战略性新兴产业、发展高水平对外开放、加强民主法治建设、加强社会主义精神文明建设、加强民生保障和改善、改革创新社会治理、加强生态文明建设等工作，为新时代经济特区改革发展提供科学指导和有力支持。

——2020年10月14日，习近平在深圳经济特区建立40周年庆祝大会上的讲话

坚持深化改革开放

中国开放的大门只会越来越大。我们将坚定不移全面深化改革开放，坚定不移推动高质量发展，以自身发展为世界创造更多机遇。

——2022年10月23日，习近平在二十届中共中央政治局常委同中外记者见面时的讲话

坚持深化改革开放

我相信，只要我们保持战略定力，全面深化改革开放，深化供给侧结构性改革，下大气力解决存在的突出矛盾和问题，中国经济就一定能够加快转入高质量发展轨道，中国人民就一定能够战胜前进道路上的一切困难挑战，中国就一定能够迎来更加光明的发展前景。

——2018年11月5日，习近平在首届中国国际进口博览会开幕式上的主旨演讲

坚持深化改革开放

中国要前进，就要全面深化改革。面对人民群众新期待，我们必须坚定改革开放信心，以更大的政治勇气和智慧、更有力的措施和办法推进改革开放，进一步解放思想、解放和发展社会生产力、解放和增强社会创造活力。

——2013年10月7日，习近平在亚太经合组织工商领导人峰会上的讲话

坚持深化改革开放

继续深化改革开放。完整、准确、全面贯彻新发展理念，既要在新发展理念指导下全面深化改革，又要通过深化改革为完整、准确、全面贯彻新发展理念提供体制机制保障。

——2021年1月28日，习近平在十九届中央政治局第二十七次集体学习时的讲话

## 万寿健康素养课堂 14

### 老年人的健康要注意些什么呢？

(续上期)

15

#### 保持良好心态，学会自我疏导

一旦发现老年人出现失眠、头痛、眼花、耳鸣等症状，并且心情压抑、郁闷、坐卧不安、提不起精神，为一点儿小事提心吊胆、紧张恐惧、对日常活动缺乏兴趣，常常自卑、自责、内疚，处处表现被动和过分依赖，感到生活没有意义等或心情烦躁、疲乏无力、胸闷、睡眠障碍、体重下降、头晕头痛等抑郁症早期症状，要及时就诊，请专科医生进行必要的心理辅导和药物治疗。



16

#### 预防阿尔茨海默病的发生发展

阿尔茨海默病多数起病于65岁以后，主要表现为持续进行性的记忆、语言、视空间障碍及人格改变等。老年人一旦出现记忆力明显下降、近事遗忘突出等早期症状，要及时就诊，预防或延缓阿尔茨海默病的发生发展。

(待续)

谜底：梧竹幽居

立意：是根据逍遥自在、志趣高雅的隐士陶渊明声望，介绍五柳先生周边环境。

解析：

第一句用汉字拆拼法，“五”与柳前面的“木”和高凌于品的“口”三个字素组合成为“梧”；

第二句用灯谜会意法，劲节虚心是竹的特质、有君子誉名“竹”；

第三句是会意兼象形，山里边两个乡字笔画样貌更新成为“幽”；

第四句用汉字消减法，湖字光去水月剩下“古”层字把云散掉余“居”。

### 校园灯谜

(蒋海波)

先生五柳品高凌，  
劲节虚心君子名。  
喜看山间乡貌改，  
湖光水月散云层。

(以上每句各猜一字，四字连起来组成苏州拙政园里的一个景点。谜底见第2版)

## 阅读分享会

《满世界寻找敦煌》

2024年5月 中华书局出版

作者：荣新江 推荐人：薛招娣

荣新江，中央文史研究馆馆员、北京大学文科一级教授 敦煌学家、历史学家。

敦煌学从产生的那一天开始，就是一门世界性学问。而且这种世界性是双重的，它所记载的历史和文明的碰撞过程是具有世界性的。虽然今天的敦煌是中国西北一隅的小城市，而在中古时代，敦煌是世界文明交往的重要汇聚点，从四周聚拢进来和放射出去的文明的力量非常巨大，这是它的内容所具备的世界性。而敦煌学产生和文献流散的过程是另外一重的世界性。“为什么要满世界寻找敦煌？”敦煌学本身具有世界性，从它的这个文献记录内容，到它的流布，一直到它的研究，是全世界分布的。



(上接第1页)推进校史室工作,宣传好学校办学历史、办学成果、办学经验,激励老年学员争做新时代“有作为、有进步、有快乐”的风范长者。按照市委宣传部《深化强国、复兴有我——走基地、看变化、聚力量,沉浸式主体实践活动的通知》精神要求,学校党支部组织全体工作人员,开展了系列传统文化再学习实践活动。今年,学校公众号共发布了200余条图文信息,其中开设了33节“万寿思政课堂”,宣传主旋律,弘扬正能量。开设了33节“万寿健康生活课堂”,倡导“积极老龄化观,健康老龄化”理念。

#### 五、加强队伍建设 表彰奖励先进

一是为深入贯彻习近平总书记关于老龄工作的重要指示精神,提升学校工作人员的管理和服务水平,开阔办学思路,今年组织七批10余名管理人员参加中国老年大学协会、江苏省老年大学协会,以及市有关部门组织的各类培训会,通过



培训提高强化了管理干部对做好老年教育工作的认识,学习了兄弟省、市老年大学好的经验与做法,同时也看到了学校与兄弟省、市老年大学的差距,为我校高质量、高水平发展奠定了思想基础,提升了业务能力。二是为进一步提升师资队伍质量,今年,学校分别在苏州市幼儿高等专科学校、苏州市旅游与财经高等职业技术学校、苏州市建设交通高等职业技术学校、苏州市高等职业技术学校、苏州市教育博物馆等单位建立社会实践基地,探索组建校际之间的教育教学联盟,引进优质教师到老年大学交流,加快推动学校改革创新。三是学校开展了评选校级优秀教师活动,表彰奖励了37名优秀教师和3个优秀教学团队,以弘扬尊师重教良好风尚,全面加强教师队伍队伍建设。四是学校与宁波银行苏州分行党组织联学共建,举行了班长培训班,学校领导与宁波银行苏州分行领导分别在培训班上致辞。学校学员联合会发出了《巩固创建成果 努力再创辉煌》的倡议书。培训班组织观看了重大革命题材影片《邓小平小道》,学习老一辈革命家的伟大精神和坚强意志。

#### 六、注重教学改革 创新课程教材建设取得新成绩

一是学校招生规模再提升,8个教学系科,345个教学班有10170名学员(男2397人、女7773人),15273人次在学习,其中新生1416人。书画摄影系2110人、养生健身系2412人、人文社会学系2217人、声乐戏曲系2504人、舞蹈系2278人、器乐系1908人、生活艺术系801人、计算机应用技术系939人。二是完善课程体系,适应时代发展,与时俱进,推出了一批新课程。今年,学校共开设145门课程,增开了包括《传统人物画基础》《油画基础》《八段锦与五禽戏》《太极功夫扇(第一套)》《陈式太极拳新架一路》《攒蛋》《世界旅游精品线路选讲》《钢琴即兴伴奏》《竹笛》《电吹管》《知味苏州》《老年日语口语入门》《摄影后期处理(ACR)应用》《手机微视频制作及AI应用基础》《芭蕾舞初级》《探索生成式AI的魅力》等在内的17门新课程,受到老年学员的欢迎。三是教材建设硕果,今年7月在



苏州举行的全国老年大学教材建设工作研讨暨优质教材(课程)推介交流会上,全国共有86所老年大学、277本(套)教材参加15个门类学科优秀教材送审,经专家评审,中国老年大学协会最后审定批准,全国老年大学优秀校本教材88本(套),其中我校有5部教材被评为优秀校本教材;全国优秀出版教材71本(套),其中我校1部教材被评为优秀出版教材。全国老年大学共提交388门精品课程参加评比,经专家评审选出全国老年大学精品课程110门,其中我校1门课程被评为全国首届百门精品课程。学校荣获全国老年大学百门精品课程活动优秀组织奖。被中国老年大学协会评为2023年度使用统编教材“专业类”积极单位。四是我校王慧娟老师主编的《手机摄影与后期制作》,由上海教育出版社出版。

#### 七、“迎国庆 创国标”第十届校园文化艺术节成功举办

为欢庆中华人民共和国成立75周年,创建中国老年大学标准示范校展,展示老年大学师生热爱祖国的昂扬精神风貌,彰显学校文化艺术成果,5月--10月学校举办“喜迎国庆75周年,创建国标示范校,”为主题的第十届校园文化艺术节。主要活动内容有:1.文艺演出:5月20日--24日,由养生健身、声乐戏曲、器乐和舞蹈等系为主的近千名学员参与。教学成果展示长达五天时间,十个场次,29个节目。2.舞蹈系“五月的鲜花”朗诵专场。3.书画摄影系师生书画、摄影作



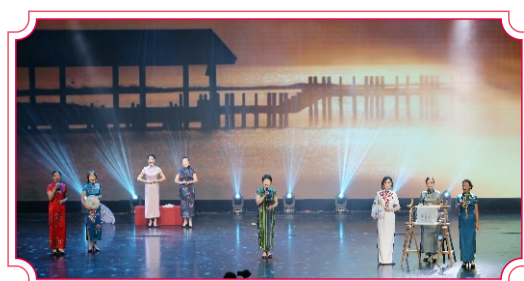
品展。4.生活艺术系花卉盆景作品展。5.人文与社会学系《书香校园》系列活动:(1)人文系教师著作分享活动(2)文学讲座(3)灯谜。6.计算机应用技术系短视频作品展。7.苏州市老年大学与苏州市颜文樾纪念馆合作举办“油画走进老年大学”系列讲座。8.苏州市老年大学与苏州市碑刻博物馆合作举办《千年竹亭寺 观梅话古今》巡展。9.举办首届“数独”比赛。活动形式多样、内容丰富多彩,充分展示校园文化建设的丰硕成果。每一项活动都精心组织,每一位学员都非常认真,他们努力把最满意、最靓丽的瞬间向师生呈现,向学校汇报,向祖国献礼。

#### 八、文艺团队频亮相银龄展风采

学校文化建设不断加强,文艺团队活动精彩纷呈。学校万寿宫艺术团的情景舞蹈《再做校园读书郎》参加中国老年大学协会举行的第十届全国老年大学文艺汇演,荣获舞蹈类茉莉花奖(银奖)、在《2025苏州百姓春晚》优秀节目选拔决赛中获第二名。学校合唱队演唱的《长征组歌一到吴起镇》获省老年大学合唱汇演最高奖-最佳合唱奖。学校舞蹈队的《姑苏繁华图》参加江苏省电视台老年春晚展演受到好评。学校的古筝合奏



《盛世国乐》、时装秀《国潮风、东方韵》、舞蹈《放灯行》、诗朗诵《苏绣礼赞》等四支表演队在江苏书展惊艳登场,参与了《汉韵华裳》古风展演,得到现场嘉宾和观众的一致好评。学校太极拳社团参加2024第七届国术竞技(艺)大会-长三角传统武术大赛获发展基层武术贡献奖、优秀表演奖。朗诵表演班积极参与苏州市“世界读



书日”活动,朗诵《苏绣礼赞》在《2025苏州百姓电视春晚》优秀节目选拔活动决赛中荣获“优胜奖”。在首届线上“数智杯”全省老年大学书画摄影作品展评选中,我校书画摄影系学员秦惟坤、李新新、黄佑照三人获书法一等奖,吴加珍获国画一等奖。

#### 九、建设提档再升级 校园焕新颜

在市、区有关领导的关心支持下,万寿宫牌坊正门前撤掉停车位,设置花坛护栏,学校南大门面貌焕然一新。投入了40多万元对校园绿化景观重新改造,现在是花团锦簇,错落有致,四季有花,色彩斑斓。卫生间增加适老设施,安装紧急呼叫系统,为老年学员提供更多的安全保障。所有办公室和教室都按照高于国家标准每30左右



平方米的密度,安装了烟感报警器,从而保障师生的生命和财产安全。教室照明全部更换为高效能、长寿命、无频闪、护眼的LED灯,教学环境更加环保明亮,广大老年学员坐在教室里学习赏心悦目,心情舒畅。

#### 十、学校发展备受关注 迎来各级领导参观调研

学校高分通过“全国老年大学标准示范校”评估验收后。专门召开总结会,明确了下一阶段持续推进高质量发展的方向与路径,学校将坚持以评促建、以评促优、以评提质、以评创新,争当中国式现代化老年大学的先行军与排头兵,以优异成绩迎接苏州市老年大学建校四十周年。在



2023年调研的基础上启动《苏州市老年大学志》《万寿宫志》编纂工作,11月22日在教育博物馆会议室召开老年大学原工作人员座谈会,征求编写《苏州市老年大学志》《万寿宫志》意见和建议。

随着学校办学质量和教育现代化水平不断提升,迎来各级领导和老年教育专家前来参观调研。今年接待的领导和专家主要有:民政部党组成员、中国老龄协会会长刘振国;中国老年科技工作者协会会长、江苏省原省长李学勇;国家开放大学(国家老年大学)党委书记、校长王启明,党委委员、副校长范贤睿;北京师范大学中国教育与社会发展研究院教授(原全国老龄办党组成员、中国老龄协会副会长)朱耀垠;吉林省社区老年大学校长张伟、吉林省宣传部原副部长姚玉和。来访的还有四川什邡市老年大学、济南老年人大学、中共大同市委老干部局、石家庄市老年大学等兄弟省市老年大学的同行。

(综合办)



# 蛇年话寓意，智慧启新程

电吹管班 杨卫东



# 别开生面的国标交谊舞，火了！

国际标准舞一（初级）班 李光成

在悠久的中华文化长河中，十二生肖如同十二颗璀璨的星辰，各自承载着独特的文化寓意与象征意义。其中，蛇以其独有的神秘色彩，在十二生肖中占据着举足轻重的地位。它不仅是智慧与灵活的化身，更寓含着不屈不挠、顽强拼搏的精神。值此乙巳蛇年之际，让我们一同探寻蛇年文化的深邃内涵，以智慧之光照亮前行的道路。

在家庭中，蛇年教会我们宽容与理解。在新的一年里，让我们以一颗宽容的心，去拥抱每一个亲人。当遇到家人意见分歧时，不妨静下心来，摒弃争吵与冷战，用平和的语气、真诚的态度去沟通，共同寻找那把解开心锁的钥匙。蛇年的宽容，不仅是对他人的释怀，更是对自己的慈悲。

蛇年，以其独特的智慧与灵活，提醒我们要有明确的目标与计划。无论是退休在家的长者，还是仍在为社会贡献余热的老年大学学员，都应趁着这股春风，为自己的晚年生活制定一份切实可行的目标与计划。它或



许是关于健康养生的小目标，或许是学习新知的宏伟蓝图，但无论大小，都是对美好生活的向往与追求。让我们在蛇年里，用汗水浇灌希望，用智慧铺就未来。

面对生活中的烦恼与不愉快，蛇年更教会我们要学会自我调节情绪。岁月不饶人，但心态可以永葆青春。当遇到烦心事时，不妨尝试深呼吸，让心灵回归宁静；或是静坐冥想，让思绪如云般飘散；亦或是与亲朋好友倾诉心声，让温暖驱散阴霾。保持内心的平静与安宁，是蛇年赋予我们的又一宝贵财富。

乙巳春回万物苏，蛇年吉祥展宏图。家和业顺人欢畅，国泰民安福满途。在传承与创新中，蛇年引领我们将传统与现代相结合。让我们以智慧为帆，以灵活为桨，以顽强为舵，携手共进，在生活的海洋中乘风破浪，创造属于自己的美好未来。愿每一位同学，在蛇年里都能拥有一个好心态、好身体，收获更多的欢笑与幸福！

今年的第一股冷空气南下，一下子将苏城带进了冬天；但苏州市老年大学沪剧班的同学却燃起了“一把火”。

事情是这样的。本周一，沪剧班的同学结束了上午的课程后，结伴公交回家。在“市一中临时公交站（南）”万华送走了其他同学后，却被飞驰而来的电瓶车撞倒（逃逸），躺在路牙旁……已经上车的同学看到此情此景，惊叫，恐惧又无奈……，因为她们的车已经离站了。

于是，她们在车上第一时间拨打110，然后立刻想到班级微信群，想到班长，在班级群里紧急呼吁，希望正在该路段附近的同学，尽快赶到现场，报警施救。希望班长想方设法尽早和家属取得联系……

此时的夏大媛班长已经在西巷戏曲沙龙中心，正在协调组织会员下午的演出活动。接到电话，夏班长立刻放下手里的活，拿出两只手机，撒开她的社会关系网，一传十，十传百，层层推进，叠叠细化万能

冬天里的一把火

「非遗」班 陈瑾

的网络信息终于和万华的亲友群对上了号，直通女儿手机。

在事故现场，有热心市民也拨打了110，在民警的协调下，立马送上了120急救车，直奔医院。万华女儿也在第一时间接到了交警的电话，赶到医院。

自从信息在班级微信群里炸开后，祈祷声不绝。“早日康复”，“安心休养”……祝福话不断。当万华同学已经苏醒、骨头未伤、留院观察后的消息传来，揪着的心终于落地，班级微信群笑脸一张连着一张，红花一朵牵着一朵。

正如朱萌同学所说“问渠那得清如水，为有源头活水来”。“事故是不幸的，但事故折射出沪剧班的班风是正能量的，学员是团结友爱的，班长是称职而有担当的”。

让我们再一次为沪剧班“冬天里的这把火”叫好！点赞！

在此友情提醒各位出行务必小心！

晚晴

文俊



互帮互学（皇甫志新 摄）

条件的反射作用~弯起了嘴角。果不其然，在今天的苏州市老年大学寻觅非物质文化遗产课堂里笑声不断，有学员竟笑得前仰后合（有拍下的照片和视频为证）。

我很难用一个形容词来表达清楚滑稽戏是一种怎样的艺术。因为它的外延太宽泛了！演员从脸部各器官，到肢体，甚至全身肌肉都能抖动起来参与表演；它还能灵活切换各种方言为塑造人物服务；社会上的各种曲艺唱腔，滑稽演员也是张口就来；还有民间的小调小曲，他们也知也会；特别是演员的应变心理素质和应景即演的能力不能不让人佩服。

张克勤，国家一级演员，国家级非遗项目~滑稽戏代表性传承人。他今天在课堂上的“讲课”，其实就是一个优秀滑稽戏演员的功力展示。随心所欲的方言切换、夸张幽默的表情、动作，和即时应景甩出的包袱，常引得学员们哄堂大笑。这就是滑稽大师的魅力！他们身上有太多的技艺可随时自然的为“包袱”所用。

其实，滑稽戏本来就是“吃百家饭长大的”。如果要追根寻源的话，它的“祖先”可能是“独脚戏”，或“相声”、“评弹艺术”，也或许是某个外来的“喜剧”、“闹剧”，甚至是民间的“双簧”、“小热昏”等等。集各家夸张、幽默之精华造就出来的“滑稽戏”艺术，能不触发观众的笑肌么？！也难怪滑稽戏演员都是多才多艺，无所不能的，一开口“九腔十八调”，调调有腔调。

张克勤老师的艺术起步，便先从评弹前辈高翔飞和金声伯，后随滑稽戏大家龚一飞先生。

被称为滑稽戏开山鼻祖的江笑笑和鲍乐乐，之前主要就是从事独脚戏表演和创作的。1942年，他们创建的“笑笑剧团”演出的《荒乎其唐》，标志着滑稽戏作为一种新的戏剧样式的确立。从此滑稽戏这个多元艺术，便自立门户，独树一帜。2011年5月23日，还被评为国家级非物质文化遗产代表性项目。



## 走进“非遗”

### 一、苏州丝绸

一丝一线，牵动的丝绸之路，记录了中华文明走过的每一个脚印；一经一纬，穿越的历史长河，编织出姑苏文化留下的每一次灿烂。

苏州市老年大学寻觅非物质文化遗产班这期讲的是“宋锦”。

在苏州这个丝绸之乡，宋锦的出道要晚于丝绸三姐妹的“苏绣”和“缂丝”。

800多年前，随南宋朝廷迁都，蜀地织工将锦的织造技术带到了苏州。然而，一落地便被苏州织工打上了吴文化的印记~精细！很快又细又薄又轻的苏州织锦赢得了南宋皇朝的青睐。苏州成了宋锦的主要生产地，“宋锦”也成了苏州织锦的代名词，青出于蓝！宋锦与四川的蜀锦，南京的云锦并肩被誉为“中国的三大名锦”。宋锦成为了苏州的又一张名片，也是苏州人的骄傲。

2014年的APEC晚宴上，与会的各国领导人及配偶身着由苏州制作的中国特色服装宋锦“新中装”拍摄了“全家福”。让宋锦再次亮相世界。

这就是丝绸之乡的苏州！

自秦代，苏州便开始了长达千百年的丝绸对外传播史，苏州的丝绸文化，也借助传播的力量得到了延续和发展。秦代时，苏州人曾东渡黄海，到日本传授蚕养织绸和缝制吴服的技术。隋唐时期，苏州绸缎通过黄泗浦港（今张家港），不断出口。宋代开始，苏州丝绸就以各种形式输

多元化的艺术

往辽、金、高丽、日本、越南、印度等邻国和阿拉伯国家。明清后，随着郑和下西洋，大量苏州丝绸输往东南亚和阿拉伯国家，并频繁与西方国家直接丝绸贸易。“一船丝绸出，一船白银归”，体现的正是丝绸贸易的景象。

自古以来，丝绸生产一直是苏州经济的重要支柱。种桑养蚕、缫丝织绸形成的庞大丝绸产业链，一定程度上支撑起了地方经济的繁荣。一句“日出万绸，衣被天下”，充分展现了苏州丝绸产业在全国市场的巨大影响力。不仅如此，丝绸经济还间接影响到当时的社会结构，社会文化。

现在，苏州丝绸工业，依托悠久的历史积淀和政府的有力支持，正经历着一场深刻的转型升级。通过引入高新技术，提升产品的质量与生产效率；加强品牌建设和市场拓展，苏州丝绸不仅传承了传统工艺的魅力，还不断创新设计和技术，实现了从蚕桑养殖到成品销售的全产业链整合。

如今，苏州丝绸仍是地方特色经济的重要组成部分，不仅在国内市场广受欢迎，还在国际平台上展现独特的东方韵味，成为连接过去与未来，中国与世界的文化桥梁。

### 二、苏州滑稽

生活中有很多人有过这样的体会：一说起杨梅，嘴里就会有口水。这个现象叫生理性条件反射。同理，当我们想到今天的非遗课是“滑稽戏”时，我们脸上的笑肌也受到生理性