松滋市老年大学主办　准印证号：(鄂)4200-2024672/连　内部资料 免费赠阅

枫林晚晴

2024/07/04
为党办校 为老服务　农历甲辰年 五月廿九日 · 星期四　新闻热线：13797316087
第4期（总第44期） 刊头题字：吴文甫

中国老年大学标准示范校
松滋市城市文化外宣名片

喜讯！松滋市老年大学通过中国老年大学标准示范校验收

松滋电视台记者：周明强 张子翰

7月4日，中国老年大学标准示范校验收专家组一行到我市老年大学开展实地验收工作。经评议，专家组一致同意我市老年大学初步通过中国老年大学标准示范校验收，并对学校建设发展提出了指导性意见和建议。

我市市委书记沈先武，市委副书记、市长汪卫，市委常委、组织部部长熊涛参加活动。

市老年大学始建于2018年1月，校区占地面积20亩，建筑面积6680㎡，建有标准教室14间，太极、瑜伽、京剧、舞蹈、声乐等专业教室5间，大型演艺和学术报告厅1个，配套建设有标准化体育场和门球场。现开设文学艺术、戏曲、声乐、舞蹈、器乐、体育健身、实用技术等7大专业、59个教学班，在校学生5000余人次，专业教师49名。近年来，市老年大学认真对照“中国老年大学标准示范校”创建要求，扎实开展创建工作，在提高办学质量、助力社会发展等方面取得显著成绩。



市委书记沈先武（右四）会见验收专家组全体成员　摄影：王心弘

在验收过程中，专家组观看了教学成果汇报演出，实地察看了市老年大学书画摄影展厅、运动体育场馆、专业教室等场所，走进教室看教学活动，检查智能化教学管理设备使用情况。

座谈会上，专家组听取了市人大常委会原副主任、老年大学校长王家满关于市老年大学“标准示范校”创建工作情况汇报，与师生代表进行面对面交流，并对照《中国老年大学标准示范校评价指南》，全面了解市老年大学在行政管理、党建与文化、教学管理、师资管理、学员管理、办学条件、学术科研以及信息智能化、特色办学等方面的创建情况。

专家组一致认为，我市老年大学始终坚持“为党办学、为老服务”的办学方向，秉承“增长知识、陶冶情操、丰富生活、促进健康、服务社会”的办学宗旨，践行“政治建校、名师兴校、管理强校、文化立校”的办学理念，组织体系健全，办学方向明确，行政管理规范，教学理念先进，得到了广大老年学员和社会各界的认可和赞誉。经评议，专家组一致同意我市老年大学初步通过中国老年大学标准示范校验收。

市老年大学将继续争创全国老年大学数字化智慧校园、全国老年大学教学（教材）试点单位、全国老年大学“游学养”项目基地，做全国老年大学县级标准示范的样板，努力办成特色鲜明的老年教育荆楚名校。

头条

在专家验收组验收汇报会上的致辞

市委常委 市委组织部部长 熊涛

尊敬的各位领导、各位专家，同志们：

大家好！

多彩七月，生机盎然。在这美好的季节里，我们迎来了全国老年教育界的各位领导和专家莅临松滋，对松滋市老年大学创建“中国老年大学标准示范校”进行检查验收。首先，我代表松滋市委、市政府，向远道而来的各位领导和专家表示最热烈的欢迎和最诚挚的感谢！

松滋位于湖北西南部，西通三峡，东连洞庭，北滨长江，南接武陵，国土面积2177平方公里，人口82万，现辖2个街道和15个乡镇。松滋历史悠久，文化灿烂，人杰地灵，素有“金松滋”的美誉。松滋出土的距今5500万年的“阿喀琉斯基猴”化石，称之为“世界第一猴”；国家级森林公园和湿地公园——洈水风景区，自然景观得天独厚，其巍峨壮观的洈水大坝，号称“亚洲第一坝”；“且就洞庭赊月色，将船买酒白云边”，诗仙李白的千古绝唱，成就了中国兼香第一酒——白云边；集“温泉疗养、休闲度假、绿色生态”于一体的卸甲坪曲尺河温泉度假村，被誉为“温泉第一乡”。一座工业新城、兼香酒城、山水绿城、活力港城正在快速崛起！

创建于2018年的松滋市老年大学，年轻而充满活力。6年来，朝着创建“中国老年大学标准示范校”目标，一路探索，一路奔跑，一路风景！投资近亿元建成荆楚一流的县级老年大学。办学条件日臻完善。按照中国老年大学协会数字化智慧校园建设的要求，正在打造校园管理、人员管理、党建管理、教学管理、社团管理、资产管理和安防管理等信息化系统，力争今年验收达标。办学规模不断壮大。从起初的13个教学班、600名学员迅速发展到59个教学班、5000多名学员。学校管理亮点纷呈。持续开展“四风”建设，全校上下形成了学风浓、教风严、班风正、校风好的良好氛围；在实践中探索出学校与社团双轨运行、学员与会员双线管理新模式，创造出老有所求、教有所应、将老年教育融入老年人日常生活场景等新经验。教育教学成果丰硕，全校学员积极参加各级各类展演比赛活动，先后获得奖励与表彰100余次，其中国家级29次、省级34次。2023年在全国第四届“万人同唱一首歌”总展演中斩获四个“一等奖”，松滋《滚灯舞》在全国第九届老年大学文艺汇演中荣获银奖——“木芙蓉花奖”，充分展示了松滋老年大学学员的靓丽风采和老年大学的良好形象。

各位领导、各位专家，“中国老年大学标准示范校”是我国老年教育领域的最高荣誉。我们将以这次验收为契机，学习借鉴外地的先进经验，对标对表查找不足，进一步提升办学水平和服务质量，为推动松滋老年教育高质量发展作出新的更大贡献！

谢谢大家！

编委会 主任：王家满　副主任：江传贵、赵祥红、周昌盛　成员：郭大恕、杜道新、田永华、裴靖　编辑部 主编：杜道新　副主编：裴靖、袁萍　编辑：赵承亚、雷思庆　成员：各班宣传委员

六载奋斗结硕果　荆楚名校再扬帆

在专家验收组验收汇报会上 表态发言

市人大常委会原副主任　市老年大学校长

王家满



校长王家满表态发言　　摄影：王心弘

尊敬的各位领导、专家，同志们：

大家好！

首先是特别感恩！感恩这个伟大的时代，感恩标准示范校体系建设，正是因为创建活动让我们有幸遇到各位优秀的专家，为我们提供了千载难逢的学习机会！

同时也非常感动！专家组的各位领导、专家远道而来，一路风尘仆仆，不顾舟车劳顿，冒着高温酷暑，马不停蹄地察看现场、听取汇报、查阅资料、座谈交流，为我们把脉问诊。领导和专家们这种不辞辛苦的精神、认真负责的态度和严谨细致的作风，令我们十分感动，令我们由衷钦佩，值得我们大力学习和弘扬！

更是万分感谢！刚才，专家组给予了我们高度的评价和宝贵的指导，这对我们来说是莫大的鼓舞，是激励我们前行的强大动力，更为我们指明了改进和提升的方向！

创建永远在路上。在专家组的评审中，我们欣喜地看到了自己的亮点和优势，这些成就是市委市政府重视支持、全校师生不懈努力的结果，也是社会各界关心帮助的体现。然而，我们更清楚地认识到，任何成就都不应成为自满的资本，而是应当作为新的起点，激励我们继续前进。

对于专家组指出的问题和建议，我们照单全收，深表感激，并将以极大的诚意和决心，认真对待、加强整改、逐项落实。一是认识再深化。要充分认识“中国老年大学标准示范校”创建是推进老年大学高质量发展的现实需要，充分认识老年教育对于发展新质生产力的重要作用，切实增强标准化和规范化意识，端正态度抓好整改、认真落实。二是措施再细化。我们将成立工作专班，对这些问题进行深入分析，对标对表、从严从细，找差距、补短板，制定切实可行的改进措施。我们承诺，将在最短的时间内，有针对性地解决存在的问题。三是责任再强化。我们将实行问题清单销号制管理，列出清单，任务到项、责任到人，时间到天，逐一整改、落地见效。四是机制再优化。围绕“老有所求、教有所应”做文章，积极探索新模式，不断总结新经验，建立健全老年教育的长效机制，更好地满足老年人多样化、个性化学习需求。

最后，再次感谢各位领导和专家的辛勤付出和对我们的高度评价与宝贵建议。我们期待在未来能够得到中国老年大学协会和在座各位更多的指导和帮助！我们坚信，通过这次的验收和专家组的指导，松滋市老年大学将迎来一个全新的发展阶段。我们将以此为契机，不断探索和创新老年教育的新模式，大力发展老年大学新质生产力，努力打造全国一流县级老年大学，为推动松滋老年教育的高质量发展作出新的更大的贡献！

谢谢大家！

学条例 守党纪 献余热

我校开展党纪学习教育活动

6月25日，市老年大学在演艺大厅举办纪念建党103周年暨党纪学习教育活动。副校长江传贵、周昌盛和全校300多名党员参加。

党总支书记、副校长赵祥红主持学习教育活动。

市委党校老师赵升菊以《为新征程全面从严治党提供坚强纪律保障》为题，用生动的案例和深入浅出的语言，就新修订的《中国共产党纪律处分条例》作专题辅导。她从《条例》的历史沿革和新修订特点、《条例》的主要内容、抓好《条例》的贯彻执行等方面进行了详细解读，为全体党员上了一堂生动的政治纪律课、警示教育课和实践指导课。

专题辅导结束时，赵祥红对下段学习教育活动进行安排。一要抓住学习重点，学出更加坚定的政治忠诚。各党支部要把开展党纪学习教育作为重要政治任务，着力解决党员对党规党纪不上心、不了解、不掌握等问题，注重把党纪学习教育融入日常、抓在经常，将个人学习和集中学习相结合，静下心来深研细读，原原本本学、逐章逐条学。二要把握目标要求，学出严负其责的高度自觉。坚持政治建校，全体党员要把遵规守纪刻印在心、内化为言行准则，在工作生活中时时用典型案例警醒自己，管好自己的生活圈、交往圈、娱乐圈，始终不放纵、不越轨、不逾矩，增强拒腐防变的免疫力。三要做到知行合一，更加用心做好“为党办学、为老服务”工作。各党支部要定期组织党员开展主题党日活动，学党史、学党章、学党规党纪，重温入党誓词，参观红色教育基地，参与社区志愿者服务。进一步做大做强、做深做实“离岗不离党，弘扬正能量”主题活动，充分发挥好党员先锋模范作用，为我市“冲刺百强县，建设示范区”贡献银发力量。（文：赵承亚）

责任编辑：雷思庆

我和老年大学

拳拳太极功 银龄齐欢笑

太极初级(3)班/谈玉娥

去年，刚退休的我带着梦想走进松滋市老年大学太极初级(3)班，共有学员72人，平均年龄60岁。开启了一种快乐的太极模式，有了太极拳的相伴，使我很快完成了退休之后的角色转换，不亦乐乎！

在这里，遇到了出生体育世家的杜敏老师，她是一名优秀的太极教师，还是松滋市太极拳协会的总教练。杜老师不仅拳艺高超，而且师德高尚，教授学员认真仔细，态度和蔼。她每天早晨都要带领大家在市民广场或稻谷溪湿地公园练拳，风雨无阻、从不间断，孜孜不倦的精神赢得了全体学员的爱戴。

每当我们站好太极桩式，就会有一种顶天立地，大将临风的感觉；徐徐起舞时，就好像引领乾坤，搅动阴阳、掤捋挤按、采挒肘靠，一招一式，沉稳有序；一套拳完成，通身轻松，气定神闲，使人沐浴在太极特有的快感中。

更让人欣慰的是我们太极班的师生团结友爱，互帮互助互学，组成了一个其乐融融的大家庭。在2024年4月常德第5届太极交流大会邀请赛中，我们成绩优异、表现突出，荣获一等奖；在2024年5月太极拳协会走进企业家交流展演中，太极初级（3）班的学员们表现突出，颇受好评！

拳拳太极功，银龄齐欢笑。



感恩遇见

舞蹈(3)班/许玉梅

退休前一直对老年大学心心念念，退休后选择了舞蹈作为我的学习课程。在老师和同学们的帮助鼓励下，找到了一点舞蹈的意识感觉，收获了继续学好舞蹈艺术的自信和感悟。

“不缺课，坚持不懈”，每节课有每节课的任务和目的，对于我们初学者不轻易缺课是关键，课堂要认真听讲，细看老师的一步步分解动作，记住老师每句关键词。

“多练习，反复琢磨”，在家多练习提腕压腕，多看看老师教学视频分解，动脑琢磨身体动作路线，只要我们肯花时间，及时消化新学内容，就能跟上老师的教学节奏，收获今天比昨天的进步。

“听音乐，身临其境”，比如，我们近期学的《梅花赋》，就是要通过我们的肢体语言向人们讲述梅花傲霜斗雪的品格和气节。多听音乐弦律，让自己身体随着音乐起舞，把感情完全带到舞蹈的世界中。遇见良师益友，我非常幸运地遇见了舞蹈(3)班的廖万梅老师和50多名同学。在这里我们结下舞蹈的情缘，点点滴滴都留下难忘的记忆。感恩舞蹈，让我们遇见！

学有所得

圆梦之音

女子乐团/胡琼

6月19日下午2:30，女子乐团在学校一楼演艺大厅举行毕业汇报展演。

一曲《云宫迅音》合奏如破晓之光，点亮了全场。随后，《绣荷包》将观众轻轻带入江南水乡，那繁花似锦、小桥流水的画面跃然眼前，令人陶醉。

二胡独奏《喜唱丰收》，演奏者运用娴熟的技巧，将行云流水的曲调和人们的喜悦情绪完美融合。

器乐小合奏《逝去的诺言》和电吹管合奏《明月夜》则分别展现了怀旧与创新的魅力。

诗朗诵《走进老年大学》更是为整场演出增添了一抹人文色彩。

电声合奏《小城故事》如梦如幻，让人仿佛置身于一个充满浪漫与诗意的小城之中；弹拨合奏《卷珠帘》则如诗如画，将古典与现代完美融合；二胡合奏《女人花》则展现了女性的柔情与坚韧。萨克斯独奏《你永远不懂我》更是引发了观众的共鸣。

最后，合奏曲《葬花吟》与《彩云追月》作为压轴节目，将音乐会推向了高潮。学员们凭借精湛的技艺和饱满的热情，将这两首曲子演绎得淋漓尽致，展现了女子乐团在音乐道路上的执着追求和创新精神。



舞动的风采

模特(2)班/龚莉萍

在晨曦的轻抚下，模特(2)班的全体学员，在艾玲班长的悉心组织下，相聚在市民广场，开启了何群芳老师的课外公开课之旅

夏日骄阳如火，却无法阻挡同学们对知识的渴望。他们身着旗袍和形体衣，手持折扇与油纸伞，如同一幅幅美丽的画卷，在广场上徐徐展开。

音乐响起，同学们跟随着何老师的步法，轻盈地舞动起来。折扇的挥舞，油纸伞的转动，与他们优雅的身姿相得益彰，演绎出一种独特的韵味。他们专注地聆听着老师的指导，不断调整着自己的动作，力求达到最完美的表现。

广场上的人们纷纷驻足观看，被这道亮丽的风景线所吸引。同学们的脸上洋溢着自豪与满足，他们用自己的努力和汗水，诠释着对生活的热爱和对美的追求。

随着最后一个音符的落下，公开课在热烈的掌声中圆满结束。

御瓜园里烹饪忙

烹饪班/宣传组

2024年6月13日，教学实践基地——城东农庄“御瓜园”，迎来了市老年大学烹饪班全体学员。

关洪宣老师成竹在胸运筹帷幄；食材新鲜丰盛且精心准备。学员们摘的摘、洗的洗、切的切、淘的淘；主厨、头帮、二帮配合默契学以致用。炉火熊熊，映照着一张张专注伴随期待的脸庞；铲勺声声，烩炒出一道道理论化为实践的菜肴。松滋鸡香辣诱人，鱼头鱼丸子鲜美滑嫩，小炒肉香气四溢，珍珠圆子晶莹剔透，清蒸鲈鱼清香细腻，清蒸虾排鲜甜可口，时令蔬菜更是色彩鲜嫩。特别值得一提的是，关老师现场教授牛三鲜火锅的制作方法，不仅进一步加深了学员们对食材搭配和火候掌握的再认识，同时，也进一步增进了大家热爱烹饪提高技艺的感情与信心。

校长王家满、常务副校长江传贵、副校长周昌盛及学生会部分干部参加了此次研学实践课的观摩。一方面学校于今年春季引入烹饪专业，从荆州聘请关老师。一学期的教学实践，学员们的学情反馈，特别是今天的研学成果，都表明烹饪班办对了，办好了。另一方面，教学以研学活动的形式进行检测与总结，是老年大学教学管理的一种探索。

支部书记、班长郭飞带领班级“两委”一班人，提早准备、周密安排，协调指挥、身先士卒、现场把控，确保了此次实践活动按计划圆满完成任务，达到了本次研学实践课的预期目标。

顺着那些脚印

常青藤文学社 / 覃世良

在漫长的岁月中，
留下了好多高低不平的脚印。
就是这些脚印，
形成了历史的年轮。
顺着这些脚印寻觅，
找回了那个火红年代的记忆印痕。

那里没有机器的轰鸣，
更没有小轿车来往的穿行。
眼前只见红旗招展，
耳边传来高亢有力的歌声。
“下定决心，不怕牺牲……”
是那个时代的座右铭。

地上铺满着霜花的清晨，
到处响起嘹亮的催工号声。
在那沸腾的水利工地上，
开启了又一个北风呼啸的日程。
这边，独轮车来回穿梭，
那边，响起了一唱众和的夯歌声。

暖洋洋的日头当空高照，
工地上响起了午餐的号鸣。
没有大鱼大肉，
只有水煮萝卜上面飘洒着油星星。
钵子饭吃上一斤，
那时却少生了许多疾病。

追寻着那些人群，
有的早已离开这个世界。
无缘看到今日的盛世美景。
但愿他们能听到如今游人们的赞美声。
这可是亚洲第一的人工垒起来的土坝，
至今还能听到民工们劳作中的呻吟。
当我迈上那雄伟的土坝，
一股自豪之感油然而生。
这可是我们那个时代里，
用“铁手”和“钢肩”铸就的功勋。
那坝上还隐现着独轮车的印痕，
那里的草木仍然是我们的汗水在滋润。

顺着那些脚印，
脑海中浮现出众多的人影。
他们推着独轮车在奔跑，
身后撒下非常耳熟的车轮声。
黝黑的脸上流淌着成串的汗珠，
那坝，那渠，就是用这汗珠筑成。
“小车不倒只管推”，
就是那个时代的最强音。
如今那些脚印，
已被时代的车轮碾平。
只剩下用那些脚印堆砌起来的，
大堤、库坝和干渠的残痕。
如今的工地上，只有震人耳聋的
各种施工机械的轰鸣。

顺着那些脚印，
最为熟悉的东西已无踪影。
扁担、石夯、独轮车、还有……
早已随着历史的书页被封存。
只是那个时代的精神，
仍然可以永远激励我们的子孙。

编辑手记：几经周折，《脚印》终于与读者见面了。该诗作本来在上一期就列入了发稿计划并已出小样，但限于版面，不得已撤稿，实为憾事。我之所以极力推荐，是因为作者用最直白朴实的语言表达了一种最真挚的情感，独轮车、钵子饭、夯歌声，构成了独特的时代记忆。读来使人感慨，催人奋进。

佳作欣赏

“七.一”抒怀

萨克斯俱乐部/周峰

风雨飘摇起南湖，红船精神传千古。
初心不改雄心在，老骥伏枥展宏图。

旖旎风光醉芳华

古筝二级班/张玉梅

彩云追月映晚霞，微风细雨伴初夏。
青山绿水踏歌行，旖旎风光醉芳华。

京剧艺术韵

京剧团(3)班 / 郑菊喜

粉墨登场韵万千，皮黄雅调醉心田。
悠扬旋律传千古，婉转歌喉动九天。
生旦净丑皆入画，唱念做打尽成篇。
中华国粹传天下，艺术奇葩绽世间。



松滋港 摄影：杨运才

聚涧
副刊赐名：田永华
副刊题字：杨 君
第4期

过溪沟

二胡初级班/覃兆荣

曲曲折折寻通道，颤颤巍巍过小桥。
回首当年虎跃沟，岁月沧桑心未老。

暮 春

葫芦丝中级班/黄宜清

淙淙泉水荡桥西，向晚红霞彩幕迷。
叹息桃花芳菲尽，谁家紫燕啄新泥？

烹饪之悟

烹饪班/段昌世

人生金秋入课堂，老年大学烹饪香。
脚步放慢细品味，食材厨具神变样。
昔日忙碌三餐忘，今遇良师技巧强。
激情高涨学厨艺，生活美好韵味长。

“粽”情端午

端午有感

太极(3)班/蹇晓红

香粽年年翻花样，
屈子精神永弘扬。
爱国主旋长奏响，
把酒仰天话衷肠！
粽香浓浓飘四方，
老师同学聚一堂。
感恩当今好时光，
不负夕阳创辉煌！

端午抒怀

二胡中级班/宁昌玉

端午佳节到，
心头思绪绕。
香粽寄深情，
龙舟寻忠魂。
遥思古圣贤，
志当存高远。
献力中国梦，
复兴壮志雄。

道声“快乐”又何妨

——端午安康还是端午快乐？

“端午安康”与“端午快乐”，这两个看似简单的祝福语，其实背后蕴含着丰富的文化内涵和人们的情感寄托。

首先，我们要明确端午节的起源和意义。端午节，又称龙舟节、重午节等，是为了纪念古代爱国诗人屈原而设立的。在这一天，人们会举行赛龙舟、吃粽子等传统活动，以表达对屈原的怀念和对国家安宁的祈愿。因此，从这个角度来看，“端午安康”的祝福语更贴合节日的初衷，它传达了对人们身体健康、国家安宁的美好祝愿。

然而，随着时代的变迁和文化的融合，“端午快乐”也逐渐成为了一种流行的祝福语。这是因为“快乐”一词更侧重于表达个人情感的愉悦和轻松，与“安康”相比，它更具有普适性和时代感。在这个快节奏、高压力的社会中，人们渴望在端午节这个传统节日中感受到一份轻松和快乐，因此“端午快乐”也逐渐得到了广泛的接受和认可。

无论我们选择哪种祝福语，都应该尊重和理解他人的选择。道声“端午快乐”又何妨？因为每个人的文化背景、情感需求都是不同的，所以选择哪种祝福语更多地取决于个人的喜好和情境。（文章摘自网络）

链接：端午节与春节、清明节、中秋节并称为中国四大传统节日。端午文化在世界上影响广泛，世界上一些国家和地区也有庆贺端午的活动。2006年5月，国务院将其列入首批国家级非物质文化遗产名录；自2008年起，被列为国家法定节假日。2009年9月，联合国教科文组织正式批准将其列入《人类非物质文化遗产代表作名录》，端午节成为中国首个入选世界非遗的节日。

责任编辑：杜道新 裴靖

凭吊严昌荣烈士感怀

太极(1)班/吴邦清

久久凝望严昌荣烈士雕像，
感慨万千内心深处油然而生敬仰。
血雨腥风的战争岁月，
是英烈们用鲜血书写了伟大的人生，
用铮铮铁骨托起明天的太阳，
用不屈不挠的大无畏换来祖国的和平稳定
铸就祖国的辉煌。
没有烈士们的血和泪，
哪有今天的幸福与安康？
英烈们用生命谱写了壮丽的篇章，
他们的事迹洗礼我们的灵魂指引我们航向，
让我们生命不息奋斗不止思想永远昂扬向上，
缅怀英烈牢记使命行动永远爱国爱党。

编后：在庆祝建党103周年之际，我们编发吴邦清的诗作《凭吊严昌荣烈士感怀》，以缅怀英烈，不忘初心，永远跟党走。

咏颂松滋河

京剧(1)班/陈伦凤

弯弯一条松滋河
缓缓从我屋旁流过
滋润了忙碌的日子
洗刷了岁月的蹉跎
它流淌着松滋人的悲与欢
它承载着松滋人的苦与乐
生活的小舟帆映松滋河
平凡的步伐坚实两岸
奋斗拼搏
勤劳勇敢创新路
改天换地造福国
春天河水向你洒汗
夏日河水任你打磨
秋收河水赐你累累硕果
冬季河水伴你悠悠祥和
多少事在心窝
酸甜苦辣尽泻
引吭高歌
一条弯弯松滋河

秋叶吟

声乐(2)班/杨义斌

风霜深秋里，
徜徉小河边。
一席枯黄叶，
缓缓飘眼前。
缱绻身姿含柔情，
凄厉寒风尚流连。
难忘春天竞繁华，
难忘夏日晒热恋。
也曾飒爽舞朝阳，
也曾夜雨诉缠绵。
可记绿装绽枝头？
可记盛情棒红颜？
忘不了追寻中的失落，
放不下梦想中的挂牵。
你带着无尽的回忆和思念，
轻轻地轻轻地飘落河边。
河边，河边，
不觉泪水涟涟。

六月莲花

中阮班/徐应华

八宝荷塘真美妙，
荷花未开先长桃。
姿态百媚仙子娇，
未见其中出仙桃。
引来墨客争观赏，
果然一个大仙桃。
红桃之外有白桃，
品种真是还不少。
我未开时是像桃，
花苞绽放我美娇。
八宝荷塘仙子开，
心中一颗美鲜桃。

如歌风华

父爱如山

父亲节忆父恩

太极(4)班/李卜勤

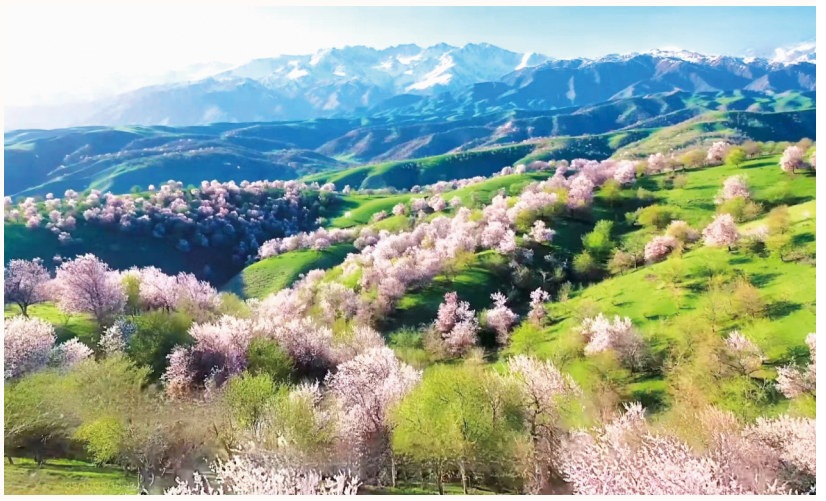
父爱如山似海渊，儿行千里父心牵。
梦回故里寻踪影，泪湿衣襟怀旧年。
岁月无情催人老，时光有意换新颜。
今朝又是父亲节，遥寄相思到九泉。

大爱无疆

掼蛋俱乐部／覃红梅

有一种爱，不善言语
却顶天立地，
有一份情，无声无息
却挡风遮雨。
父爱是一首激昂的诗，
响彻人生的长空；
父爱是一句祝福的话，
镌刻岁月的始终。
父亲节，
愿天下父亲安康。

链接：父亲节，顾名思义是感恩父亲的节日。约始于二十世纪初，起源于美国，现已广泛流传于世界各地，节日日期因地域而存在差异，最广泛的日期在每年6月的第三个星期日。世界上有52个国家和地区是在这一天过父亲节。我国民间习惯上也把6月第三个星期日当作父亲节。



江山多娇

散文天地

感恩

声乐(1)班／熊芳

6月11日是一个特别的日子。在这一天，我们市老年大学声乐（1）班迎来了期盼已久的户外公开课，同时这一天也是全市统一规定的主题党日活动日，碰巧的是这天也是我自己的生日。班级活动组织得很圆满，不期而遇的“歌舞盛会”和主题党日活动让我内心感到特别的幸福！

在特别的日子里，作为一名党员，我首先要特别感谢党的教诲，同时我也不能忘记生养我的父母对我含辛茹苦的培养，因而我在户外公开课上又唱起了那首老师教过的歌曲《想起老妈妈》。“想起老妈妈，如今她在乡下，一年四季从春到冬，霜染了她的鬓发……”对乡下母亲的真实写照，让我情不自禁眼含泪花！

是的，我的父亲母亲一辈子都在乡下，父亲是有50多年党龄的老党员，他们朴实勤劳，是我人生路上的灯塔！

我是家里最小的孩子，母亲年轻时多病，日子过得很紧巴，但因我从小爱读书，父母也不重男轻女，还是节衣缩食供我上大学。后来我参加工作成了国家干部，父亲总是以一个老党员的身份告诫我不贪不占，为老百姓服好务。母亲告诉我在工作岗位上不管职务大小，都要低调做人，不忘本。后来我们也有了子女，母亲说读过的书，要尽量保存好，要爱惜书，因而我们乡下老家还有一口较大的书柜，里面有我一些过去读过的书，也有他们孙子读过的书。母亲从电视里看到现在市里有老年大学了，就鼓励我也上老年大学，好好学学我以前想学却没有机会学的东西，还夸我自从上了老年大学，不仅歌比以前唱得好了，还学会了弹古筝，打太极拳呢。父亲偶尔听到学校打来的要检查学校卫生的电话，还是像以前支持我工作一样，催我吃了饭就赶紧返回，做自己该做的事情。

平常我总是爱用手机抓拍我耄耋之年的父母，想定格他们的音容笑貌作为我永久的珍藏！我抓拍的他们戴着老花镜读我们松滋老年大学校报的专注神情，更是令我难忘！

我祝福天下父母长寿安康！我更要祝福我们亲爱的党，生日快乐！永远年轻！祝福我们的祖国国泰民安！更加繁荣富强！

承欢自己

舞蹈(1)班／赵春艳

在生活的舞台上，我们都是演员，扮演着各种角色，为了生活，奋斗不息。

有时候，很想停下来，歇一歇，喘口气，然而，时间的车轮，无情地向前滚动。

我们在忙碌中迷失，在追逐中遗忘，最初的梦想和渴望，已被现实磨得模糊。

此刻，让我们放下，放下所有的负担，回到最初的自己，找回那份纯粹的快乐。

在这个纷繁复杂的世界，我们需要自我救赎，承欢自己，宠爱自己，让心灵得到释放。

对自己说一声：辛苦了，给自己一个温暖的拥抱，让生活充满阳光，让内心重新焕发生机。

承欢自己，就是接纳自己，在平凡中寻找美好，在苦难中保持乐观，在岁月里绽放笑容。

让我们在春日的阳光下，找回内心的宁静，承欢自己，享受生活，让每一天都充满快乐。

责任编辑：杜道新 裴靖

精品课程

健康养生舞《中国范儿》教案

舞蹈(1)班教师/李芳芳

一、健康养生舞教材及学员情况分析

教材以中医理论为指导，以生命发展规律为依据，通过舞蹈调理和练习来达到增强体质的目的。老年大学的学员普遍具有对舞蹈学习的热情和兴趣，他们希望通过舞蹈课程来提升自己的身体素质和艺术素养；

二、教学目标：

知识与技能目标：使同学们掌握东北秧歌的基本动作和规格。

情感目标：培养学生欣赏和热爱中国民族舞。

三、教学重点和难点

掌握东北秧歌的基本动作和技巧，如压脚跟，顿步缠花，十字步交替花等。舞蹈动作的连贯性和协调性，以及舞蹈表演的情感表达及创编造型。

四、教学准备：教学视频。教学道具。

五、教学方法和手段

1. 讲解示范：2. 个别辅导： 3. 多媒体教学： 4. 互动交流

六、教学小结

通过健康养生舞东北秧歌《中国范儿》的学习，可以帮助同学们掌握东北秧歌的基本动作和技巧，提高他们的审美能力和文化素养。同时也可以通过舞蹈动作中的拍打刺激人体的涌泉穴，云门中府穴，促进同学们的身心健康，提高同学们的身体素质。



(该教案入选省优教案)

老有所学



心之所爱　夕阳亦是朝阳

古筝四级班/张家芬

走进老年大学的大门，几幢雅致的四层小楼掩映在绿树丛中，环境着实雅致！20多间教室宽敞明亮，里面琴声叮咚，舞姿妙曼，歌声嘹亮，令人神往。

一首熟悉的曲调《渔舟唱晚》传来，寻声走过去，是古筝班的刘老师演奏天籁之音。我立刻被吸引住，毫不犹豫加入古筝班学习。刘老师先从王勃的《滕王阁序》讲起，“渔舟唱晚，响穷彭蠡之滨，雁阵惊寒，声断衡阳之浦.....”又分析了这首曲子的意境，乐曲描绘了夕阳映照万顷碧波，渔民悠然自得满载而归的优美景象。然后进行节拍试唱，指法指导，滑音弹奏，节奏把握，强弱对比，乐感处理，情感表达等等。

刘老师教学精准细腻，这首曲子滑音特别多，上滑、下滑、回滑时值、速度、力度等技巧处理使弹奏柔软圆润，韵味十足。最后是不断练习。反复纠错，细细打磨，在刘老师巧妙构思，精心设计以及同学们刻苦练习下，这首经典的曲子才完美呈现在大家眼前。

进入老年大学后，我发现自己要学的东西实在太多，什么都想去学学，我一口气报了3个班，家人笑我怎么忙得过来。

只要心中有热爱，何惧优雅的老去！只要心生向阳，夕阳亦是朝阳！

好好学琴，不辜负这流淌在琴键上的爱。

我和我的班

我醉了又何妨

京剧团(2)班/邬爱平

京剧团(2)班课堂，当“游牧时光”音乐响起，我们随着龙老师开始舞起来，提腕压腕，揉臂上扬，提肘展翅，好像雄鹰展翅高飞；拎手摆臂、沉肩向左右仰望，恰似鸿雁传情；含胸挺背、昂首阔步，象征齐心协力、携手并肩，团结向上！

真没想到龙老师的蒙古舞跳的这么专业，清新中的婉约，娇柔中的刚劲，气宇不凡。

课堂上，龙老师常常要求同学们跳舞时把笑肌打开，眼肌打开，带给我们的是健美的愉悦享受，是满满的练习收获和几多期许。

一曲《游牧时光》悦耳动听，如痴如醉，唱出了牧民的心声，也唱出了人们对美好生活的向往……清除一些杂念，抛开一切忧愁，挣脱琐事的缰绊，放飞自我来京剧团(2)班学习：“我愿我所有的愿望，追随你走在每个迁徙的牧场，像我放过的马儿一样，让爱的旅途都充满阳光”！神曲配舞蹈，赏心又悦目。“有你相守在身旁，我醉了又何妨”！

老年大学绽放新辉煌

二胡中级班 / 李凯群

在这个金色的七月，我。作为市老年大学二胡中级班的一名学员，心中充满了无比的激动与自豪。当得知我们的老年大学成功通过“中国老年大学标准示范校”验收的消息时，我仿佛听见了二胡琴弦上跳跃的喜悦音符，正共同编织着一曲关于梦想与荣耀的华章。

验收过程中，我亲眼目睹了专家组的严谨与公正，也深刻感受到了学校为争创示范校所付出的辛勤努力。从书画摄影展厅的雅致到运动体育场的活力，从专业教室的现代化设施到教学管理的智能化水平，无不彰显着老年大学追求卓越、服务社会的坚定信念。

作为二胡中级班的一员，我深知自己与学校的命运紧密相连。我们将尽情享受老年大学带来的幸福生活，用我们的热情和才华，为老年大学的发展贡献自己的力量。同时，我也期待着在未来的日子里，能够与同学们一起，在二胡的悠扬旋律中，共同书写老年教育的新篇章，让老年大学已成为我们晚年生活中最亮丽的风景线。

最后，我要向所有为老年大学发展付出辛勤努力的领导们、老师们、同学们以及社会各界的朋友们表示最诚挚的感谢。是你们的支持与鼓励，让我们才有了不断前行的动力；是你们的智慧与汗水，铸就了老年大学今日的辉煌。让我们携手并进，共创老年教育更加美好的明天！



打造全国一流的县市级老年大学

专家验收组验收关注

根据录音综合整理 未经本人审阅

专家组成员名单：

周岭 清华大学 研究员、专家组组长、中国老年大学协会团体标准专业委员会副主任、中国老年大学协会游学养项目办主任；

李萍 中国老年大学协会事业发展部、教材部主任；

陈先哲 潮州市委组织部原副部长、老干部局局长、二级巡视员、潮州市老干部大学校长；

朱彤 安徽老年大学协会 副会长、安徽开放大学原党委委员、副校长；

裴建华 上海老年教育课程研学与评价指导中心副主任、华东师范大学老年大学 常务副校长；

徐剑炯 中国老年大学协会 团标委秘书处 副总干事；

郭志鹏 中国老年大学协会统编钢琴教材编审组委员、卡瓦依歌威乐器华中区经理；

黄霞 湖北省老年大学综合处三级调研员。



1、松滋市老年大学标准示范校验收最终得分多少?

专家组：经过我们的评估，松滋市老年大学在验收七项指标中的总分为95.63分（满分100分），在加分项上（20分）获得了17.5分，最终总分为113.13分。

2、专家验收组对松滋市老年大学总体评价怎样?

专家组：松滋老年大学在党建文化、行政管理、教学管理等方面表现出色，受到专家团队的高度评价。特别是学校的师资管理和学员管理得到了认可，办学条件和学术科研水平也达到了一定标准。专家组一致认为，松滋市老年大学始终坚持“为党办学、为老服务”的办学方向，秉承“增长知识、陶冶情操、丰富生活、促进健康、服务社会”的办学宗旨，践行“政治建校、名师兴校、管理强校、文化立校”的办学理念，组织体系健全，办学方向明确，行政管理规范，教学理念先进，得到了广大老年学员和社会各界的认可和赞誉。经评议，专家组一致同意松滋市老年大学初步通过中国老年大学标准示范校验收。

3、松滋市老年大学线上评审的情况怎样?

专家组：松滋市老年大学线上评审于2024年6月30日举行。由周岭、周延军、李萍、陆小伟、顾丽萍等五位专家组成评审团。评审团一致通过了对松滋市老年大学的线上验收，并给予了高度评价。评审指出：该校在创建标准化示范校方面表现出了极大的重视，资料准备充分且规范，展示了丰富的办学成果和独到的教育特色。学校领导政治素质高、管理能力强，具有规范的议事决策机制和完善的行政管理制度，且党组织建设成为县域内典范。教学管理部门和师资队伍结构良好，专业化水平高，在线教育取得显著进步。

4、松滋市老年大学在行政管理与党建文化方面验收情况怎样?

专家组：松滋市老年大学在行政管理与党建文化方面获得高度评价。其中，行政管理获得了高分并被赞扬为执行能力强、制度落实到位的管理体系。党建文化和行政管理工作均得到了满分评价，被认为是学校的一大亮点。

5、松滋市老年大学在提升教学管理、加强师资力量、注重科研成果方面做得怎样?

专家组：松滋市老年大学虽然成立时间不长却能认真负责地开展教学活动。用“12345”概述了其成功经验，其中特别强调了师资力量的重要性，并提出了一系列建议以促进学校的进一步发展。专家组认为，通过培养名师、建立相关机制及搭建平台等措施，能够在短期内显著提升学校的教学水平。学校制定了加强科研活动、优化科研经费使用和管理制度，提升科研水平。

6、松滋市老年大学在 推动老年教育信息化与特色办学方面做得怎样?

专家组：学校重视信息化建设，实现教务教学信息化管理，加强数字化设施设备建设，提升管理水平与服务。同时，通过新媒体如学校网站、公众号和抖音团进行宣传，提高社会对老年教育的认知。学校特色明显，实施四大工程，开展多层次阅读活动，举办教学汇报演出，展示了地域性和专业度。

7、松滋市老年大学在推广文化、关注心理健康与建设公益校园方面做得怎样?

专家组：学校制定了提升校园文化建设、加强老年学员阅读兴趣、重视老年心理健康以及推动公益事业发展的规划。利用丰富的文化底蕴举办读书沙龙等活动，提高校园内的阅读气氛，并鼓励老年人参与其中。其次，强调了对老年学员进行心理关怀的重要性。通过制定明确的目标和计划来促进公益校园的进一步发展。

8、松滋市老年大学在特色文化建设方面做得怎样?

专家组：老年大学以实施四大工程为基础，塑造了独特且富有地域特色的校园文化环境。在学校的支持下，老年学员可参与到丰富多彩的文化活动中，如阅读分享会、教学汇报演出等。学校不断强化“书香校园”建设，增加读书沙龙和阅读分享活动，激发老年学员的阅读兴趣和参与热情。

9、在线下实地考察期间，专家小组重点关注了哪些方面并提出了哪些改进建议?

专家组：在实地考察阶段，专家小组观看了教学成果展示，听取了创建情况汇报，查阅了大量资料，考察了设施和教学环境，并与教师代表、学员代表进行了座谈。他们在肯定成绩的同时，提出了五个方面的改进建议：一是适当增加通识课程课时，整合已有的课程内容；二是加强标准化建设，规范社团管理；三是争取出版自编优秀教材，并积极参加全国性教材研发活动，进一步提升学术科研能力；四是制定独立的教师退出制度，加强兼职教师在岗培训，完善教师薪酬制度；五是强化县级老年大学对基层老年教育的服务和指导，拓展老年教育资源，探索老年教育新模式。

10、在问卷调查中师生代表提出了那些建议?

专家组：师生代表建议：学校要加大宣传力度、扩大社会影响，提高知名度，积极回应社会关切；要创新课程设置和利用数字平台，增强交流的重要性。

11、对松滋市老年大学有什么期待?

专家组：持续改进，追求更高的办学质量致力于满足老年人日益增长和多元化的学习需求，努力实现老年教育事业高质量发展。希望此次验收通过，能够成为松滋市老年大学发展的一个新起点，建成全国一流的县市级老年大学。

踔厉奋发铸辉煌　笃行不怠谱新篇

——中国老年大学标准示范校专家组验收活动全景展示

湖北日报等新闻媒体聚焦松滋市老年大学

7月5日，湖北日报客户端大篇幅地报道了松滋市老年大学通过中国老年大学标准示范校验收的新闻。对松滋市老年大学始终坚持“为党办学、为老服务”的办学方向，秉承“增长知识、陶冶情操、丰富生活、促进健康、服务社会”的办学宗旨，践行“政治建校、名师兴校、管理强校、文化立校”的办学理念，组织体系健全，办学方向明确，行政管理规范，教学理念先进。在创建标准化示范校方面表现出了极大的重视，资料准备充分且规范，办学成果丰富、有独到的教育特色。特别是在党建文化、行政管理、教学管理等方面的做法和经验，给予充分肯定和高度评价。同时，湖北老干部公众号、荆州新闻网、荆州老干部公众号、松滋电视台、松滋政府网、松滋新闻公众号等媒体也对此进行了多方面、多渠道报道，宣传了学校的亮点特色，展示了学校的良好形象，进一步提升了学校的知名度和美誉度！校内宣传丰富多彩，充分发挥了校报《枫林晚晴》、学校门户网站、公众号、学员手机APP、抖音视频和学员美篇的作用。（文：赵承亚）


湖北日报 HUBEI DAILY

要闻 热推 松滋 武汉 时事 政情 经济 保险 强农 社会 视界 更多

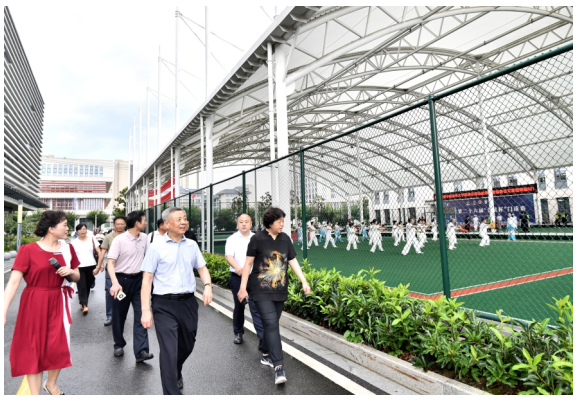
松滋市老年大学通过中国老年大学标准示范校创建工作验收

湖北日报客户端　2024-07-05 09:35:38

湖北日报客户端讯（通讯员 周明强 张子翰）7月4日，中国老年大学标准示范校验收专家组一行到松滋市老年大学开展实地验收工作。经评议，专家组一致同意松滋市老年大学初步通过中国老年大学标准示范校验收，并对学校建设发展提出了指导性意见和建议。

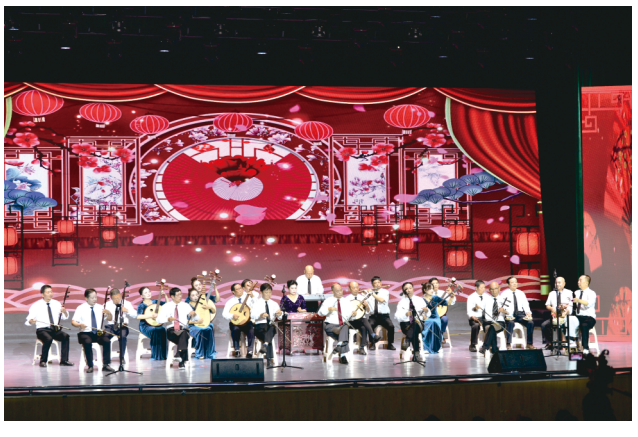
















摄影：权柳沁 王心弘 李业柏 杨运才 庞勇勤 佘昌勤 王亚敏 杜爱华 牟小红

责任编辑：赵承亚

发送对象：全校师生、相关部门；印刷单位：松滋市创兴印务有限公司；印刷日期：2024/07/06；印数：1500份。