

枫林晚晴

2024/09/30

为党办校 为老服务

农历甲辰年八月廿八日·星期一

第5期(总第45期)刊头题字:吴文甫

新闻热线:13797316087



中国老年大学标准示范校

松滋市城市文化外宣名片

立足新起点 迈向新征程 市老年大学召开2024年秋季教师大会

8月30日上午,市老年大学在一楼演艺厅召开2024年秋季教师大会。市委老干部局副局长周传锦、市老年大学校长王家满及班子成员出席会议。会议由常务副校长江传贵主持。

会上,王家满发表重要讲话。他强调,要紧紧围绕“一二三四”的总体思路,扎实做好新学期的工作。

锚定一个目标。即努力把我校打造成全国县级老年大学标准示范校的样板。7月初,市老年大学已顺利通过“中国老年大学标准示范校”验收,成为全省第一家通过验收的县级老年大学。创建成功,实属不易,凝聚着全体师生的心血和智慧,应予充分肯定!验收过程中,中国老年大学协会领导给予高度评价,并寄希望于我们乘势而上、再接再厉,力争打造成全国县级老年大学标准示范校的样板。任务艰巨、使命光荣,我们完全有信心、有决心实现这一目标!

突出两个重点。一是推进老年教育向基层延伸。要迅速制定工作方案,办好试点、以点带面,指导有条件的乡镇(街道)办好老年学校,鼓励有条件的村(社区)办好教学班或教学点,逐步实现老年教育向基层延伸全覆盖。二是办好“文化艺术节”活动。全面动员、全员参与、全力以赴,在11月上旬隆重举办首届“文化艺术节”活动,充分展示老年教育教学成果,展现广大学员良好的精神风貌,提升老年学员的获得感和幸福感。

巩固三大成果。一是巩固标准示范校创



建成果,做到认识再深化、措施再细化、责任再强化,严格对照标准示范校创建标准,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、学术研究、信息化建设、特色办学等方面,找差距、补短板,持续发力、久久为功。二是巩固教育教学成果。创新课程设置,做到老有所求、教有所应;加强教学科研,抓好教师岗位培训;制定好教学计划和社团活动计划,组织开展学期备课;落实“四课”制度,即新聘教师上公开课、优秀教师上示范课、校长推门随机听课和教学管理人员常态化听课。三是巩固“四风”建设成果。要及时调整和优化“四风”建设量化考核标准,将学校制定的86项制度有机融入,实现有效衔接,共同营造校风正、教风严、班风好、学风浓的良好局面。

创建四大品牌。力争用两到三年的时间,争创中国老年大学协会数字化智慧校园、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,打造全国县级老年大学标准示范样板,全力推动老年教育高质量发展,为松滋“冲刺百强县,建设示范区”作出新的更大贡献!

市委老干部局副局长周传锦作了讲话,对我校顺利通过“中国老年大学标准示范校”验收表示祝贺!要求全校上下在新学期里进一步增强责任感和使命感,强化市老年大学的标杆示范作用,推动老年教育向基层延伸,办好“家门口的老年大学”,努力实现我市老年教育的全覆盖,构建起松滋老年教育的新格局,推进老年教育高质量发展,为松滋经济社会发展贡献银发力量!

会上,副校长周昌盛总结安排了教育教学工作,要求全校上下旗帜鲜明抓导向、聚精会神抓教学、全力以赴抓开学,确保实现教育教学工作“开门红”!

副校长赵祥红宣读市老年大学新聘任教师文件,校长王家满为新聘任教师颁发了聘书。

全体教师,各班班长、党支部书记,学生会干部和学校行管人员共170多人参加会议。

头条

我校荣获“全国老年大学宣传工作优秀单位”称号

8月28日,中国老年大学协会印发《关于表扬全国老年大学宣传工作取得优异成绩的通报》,松滋市老年大学荣获“全国老年大学宣传工作优秀单位”称号。

近年来,市老年大学坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,紧扣时代脉搏、紧跟时代步伐、紧贴老年生活,宣传主旋律,弘扬正能量,讲述“银龄”故事,展示“银龄”风采,凝聚“银龄”力量,为创建“中国老年大学标准示范校”营造了良好的舆论环境。

对外宣传浓墨重彩、有声有色。《老年教育》、湖北日报、湖北电视台、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对我校的亮点特色进行了宣传报道。与市融媒体中心合作,摄制了《银辉照乐乡》《人生向晚霞满天》等专题片,积极参与纪念中国老年教育事业发展40周年系列活动。我校在全国第四届“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”,有7名学员作品在全国老年大学“花好月圆庆国庆”书画作品展中成功入展并获优秀奖。

校内宣传形式多样、丰富多彩。校刊

《枫林晚晴》越办越好,建起了校园文化长廊、校史陈列室,设置了楼道和教室文化展示,重建了学校门户网站,开发了学员手机APP,组建了抖音宣传团队,加强了学校公众号、LED屏幕和学员美篇宣传,搭建起了老年大学的宣传“矩阵”。通过多种形式的宣传,极大地提升了我校的影响力与美誉度。

踔厉奋发铸辉煌,笃行不怠谱新篇。在新的征程上,全校上下将发扬成绩、再接再厉,以更加创新的思维和更加有效的措施,力争使我校的宣传工作再上一个新台阶,为推动松滋老年教育的高质量发展作出新的更大贡献!

我校举办党的二十届三中全会精神专题辅导

8月30日，市老年大学举办党的二十届三中全会精神专题辅导。市委老干部局副局长周传锦、市老年大学校长王家满及班子成员出席。报告会由常务副校长江传贵主持。

市委党校老师赵升菊以《紧扣中国式现代化主题进一步全面深化改革》为题，围绕“深刻认识党的二十届三中全会的主题和意义”“深刻认识进一步全面深化改革的指导思想、总目标和重大原则”“全面准确理解《决定》提出的进一步全面深化改革重大举措”“严格落实党中央关于贯彻落实全会精神的基本要求，奋力推进中国式现代化的湖北实践”等方面，对党的二十届三中全会精神进行了系统阐述和深刻解读。

整场报告主题鲜明、内容丰富、重点突出，对老年大学全体师生准确理解和全面把握二十届三中全会精神，进一步把思想和行动统一到以习近平同志为核心的党中央决策部署上来，具有很强的指导意义。

大家纷纷表示，要以实际行动坚定拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”，争做新时代“有作为、有进步、有快乐”的“三有”老人，为中国式现代化湖北实践松滋篇章贡献银发力量！

全体教师，各班班长、党支部书记，学生会干部和学校行管人员共170多人聆听了辅导报告。

简讯：9月4日，学生会召开会议，学生会主席郭大恕主持会议，常务副校长江传贵出席会议。会议要求，“四风”建设永远在路上，各分管副主席要认真负责，加强督办。新学期，各班要抓好巩固提高，开展回头看，对“四风”建设进行量化评价。新开设的班级，要对照“四风”建设细则开展学习讨论。各班级要在10月31前，将总结材料上报学校。学生会进行量化评比打分，学校年底召开表彰大会。副校长江传贵就扎实抓好“四风”建设、开展志愿者服务、加大对外宣传力度等方面作了进一步强调。

8月30日，市老年大学举办2024年秋季教师培训大会。校长王家满及班子成员出席会议，全体教师、学生会全体干部、全体行管人员参加培训。会议由常务副校长江传贵主持。

划子嘴初级中学校长李春涛以《因爱奔赴，只为懂你》为题，结合老年教育特点，从个人品格、人生状态、团队和谐、职业精神、价值认可、蜕变成长、核心素养、教学方法、人生超越和评价反馈等方面，对十大教育信条进行了系统阐述；同时从直观性、启发性、循序渐进、因材施教、理论联系实际、科学性与教育性相结合等方面，对六大教育原则进行了生动解读。李校长的授课，既有较高的理论造诣，又有丰富的教学实践经验，具有较强的针对性和指导性。前瞻的教育教学理念，鲜活的案例分享，让大家深受启发，受益匪浅。

培训结束后，大家纷纷表示此次培训非常必要，对提升教师的教学水平和专业素养，提高教育教学质量，推动松滋老年教育高质量发展具有十分重要的意义。

我校举办秋季教师培训大会

我校召开首届“文化艺术节”动员大会

9月18日，我校召开首届“文化艺术节”动员大会。全体教师、学生会全体干部、各班班长和全体行管人员参加会议。会议由常务副校长江传贵主持，副校长周昌盛宣读了《关于举办松滋市老年大学首届“文化艺术节”活动的通知》并作工作安排，校长王家满出席会议并讲话。

王家满强调，一是要高度统一思想。举办首届“文化艺术节”活动，是热烈庆祝中华人民共和国成立75周年和我校荣获“中国老年大学标准示范校”的需要，是充分展示我校

创办6年来教育教学成果和广大师生昂扬奋进精神风貌的需要，是切实增强老年朋友获得感和幸福感，丰富其精神文化生活的需要。二是要强化工作责任。学校成立组委会，班主任责任上肩，做到全面动员、全员参与、全力以赴。三是要精心策划筹备。体育健身、书画摄影、文艺表演、文学沙龙和专业展示等板块要抓紧筹备，确保形式新颖独特、内容丰富多彩。四是保证教学秩序。利用早晚、双休时间开展筹备、排练，不影响正常教学，确保教学与展演两不误。

四风建设

抓学习 促“四风”

模特走秀一团/胡捍东

9月2日，同学们迎来了秋季开学。跟往常一样，团里全体党员和班子成员提前一个小时到校，收拾打扫静休两个月暑假的教室，整理物品，迎接返校的同学们。上午9时上课铃声响起，全体同学以饱满的热情很快进入状态。班长李俊传达了学校召开的三个会议精神，就如何贯彻党的二十届三中全会精神，继续抓好“四风”建设，推动老年大学高质量发展作了安排。紧接着同学们踊跃发言，大家一致认为，我们退休人员应该尽其所能，发挥余热，为地方的经济社会发展和精神文明建设贡献力量！特别是全体党员和两委班子成员要不断学习，争当“四风”建设的排头兵，引领团队健康发展。班主任何群芳老师要求大家在新的学期里稳扎稳打强化基础，服务中心不断创新，争创“四风”建设先进班级！最后在一曲优美婀娜的《一袖云》折扇走秀舞蹈中结束开学第一课。

摄影家俱乐部召开新学期主题班会



9月4日上午，摄影家俱乐部召开新学期主题班会。会上传达了市老年大学秋季开学教师大会精神，王心弘老师就学习贯彻党的二十届三中全会精神，落实好学校秋季教师大会精神，完成新学期的教学任务作了安排。他要求，要提高政治站位，认真学习二十届三中全会精神，坚定理想信念，争做新时代“有作为、有进步、有快乐”的“三有”老人，为中国式现代化松滋篇章贡献力量！要增强集体荣誉感，为老年大学高质量发展增光发热。要走进乡村、工厂和各行各业，用镜头积极反映松滋的发展新貌和风土人情，争取创作出讴歌新时代、展示新风采的好作品。（摄影家俱乐部宣传组）

2024年9月30日 星期一

我和老年大学

我校《滚灯舞》喜获金奖

舞蹈艺术(1)团 / 谭宏玉

9月27日，市老年大学舞蹈艺术一团代表荆州市参加湖北赛区“心有力量 快乐健康”益安宁丸杯老年大学才艺大赛。在老师和同学们共同努力下，以松滋非遗舞蹈《滚灯舞》参赛，经过初赛、复赛和决赛，在众多节目中脱颖而出喜获金奖，并将代表湖北参加全国比赛！



9月20日上午，秋阳明媚，王校长一行五位校领导，带着亲切关怀与殷切期望，走进了瑜伽(2)班这个刚刚开班的新集体。

首先周校长为在座的每一位新学员介绍了老年大学旧貌换新颜的辉煌历程，逐一介绍了新聘的班主任柴雨阳老师，让新学员们对即将踏上学习之旅充满了期待与憧憬。

随后，王校长发表了鼓舞人心的讲话，他首先对全体新学员表示了热烈的欢迎，并寄予厚望。他要求每位学员树立强烈的集体

金秋启航 瑜伽生辉

瑜伽(2)班 / 袁家艳

观念，将个人的言行举止与学校的荣誉紧密相连，争做“有作为、有进步、有快乐”的“三有”老人，共同维护我们“中国老年大学标准示范校”的良好形象。要秉持好学精神，勇于挑战自我，在瑜伽学习中不畏艰难，勤学苦练，以增长知识、陶冶情操、丰富生活和促进健康为目标，共同追求更加健

感恩有你 我的老师

知音合唱团 / 王业琼

到了！
班主任郭本初老师重基础，博学多

样，教风踏实；肖华勇老师重艺术，博古通今，教风稳重；肖凌老师善于把握课堂，教风活泼灵动；张照老师专业功底深厚，能弹善唱，教风真诚博爱；金勇老师年轻有为，热情奔放，指挥干净利落。他们精诚团结，心往一处想，劲往一处使，分工合作灵活多变，正是有了他们日拱一卒、功不唐捐的精神，知音合唱团一路过关斩将、砥砺前行，圆满完成了学校交给的每一项任务，并收获了《万人同唱一首歌》总决赛一等奖的桂冠。

他们身上的艺术之光，博爱之光，微而不弱，足以充塞天地，灿照人间，引领着一群迟暮之年的老者，心存希冀，目有繁星，追光而遇，沐光而行。

感恩有你，我的老师！

康、快乐的晚年生活。王校长还特别嘱咐柴雨阳老师，对每位新学员给予足够的关注与指导，必要时实施一对一面授，确保因人施教，不让任何一位学员掉队。

柴雨阳老师当即表态，她将以十分饱满的热情和百分百的专业态度，带领大家认真学习与练习，让每一位学员都能感受到瑜伽带来的愉悦与蜕变。

教室里响起了阵阵热烈的掌声，既是对校领导关怀的感激，更是对未来的期许！

学有所得

“筝”情飞扬

古筝(2)班宣传组

时间的脚步似溪流匆匆向前，转眼间学习古筝二年半了。习筝路上我们结下了深情厚谊，《这世界那么多人》，多幸运——我有个我们，学习相处过程中点点滴滴一桩桩一件件印在脑海、铭刻心间。同学们相互帮助、介绍学习方法；课前跟节奏一遍又一遍练习曲子；课间十分钟同学们一起探讨学习太极拳、八段锦，学习健身两相益；课堂上刘飞燕老师耐心细致地讲解，同学们一双双专注的大眼睛，惟恐漏掉丝毫内

容；这一幅幅感人的画面、一张张热情洋溢的笑脸点燃了学习的兴趣和不甘落后的激情。

你听，熟悉的《茉莉花》悠扬婉转，《上楼》欢快俏皮、得意洋洋，《凤翔歌》热闹祥和，《苍海一声笑》洒脱豪放，一曲《劳动最光荣》唤起童年记忆、天真有趣，《北京的金山上》光芒万丈、眼前澄明辉煌。

我们班同学年龄最小的80后，与年龄稍大的相差20岁，但这并不妨碍同学们沟通交流，生活上有难处大家伸手帮，学习上有难点大家相互鼓励、共同克服。浓浓的同学情似我们的琴声悠远绵长。

不知不觉进入老年大学新疆舞班学习已经有半年时光了，快乐而充实！我沉浸其中，享受其中，感触良多。

一是感受到舞蹈艺术的灵动美。在娟子老师专业热情的带领和指导下，大家全身心投入到学习活动中，练步法、摆手势、学身法，一天一进步，一次一成长，从开始的磕磕绊绊，到后来的有模有样，逐渐展现出了新疆舞独有的独特风格和艺术风采。在一片载歌载舞的欢快氛围中感受着异域舞蹈之灵动美，整个人也仿佛变得更加灵动活泼了。

二是感受到身心愉悦的健康美。“活到老学到老”，我的愿望是想让自己通过学舞蹈，达到锻炼身心的目的。毫无疑问，我来对了。我的身体得到了锻炼，心情也变得更加愉悦，还让我养成了每天按时锻炼的好习惯，感觉自己身上的一些老毛病都缓

解了不少。

三是感受到同学情谊的和谐美。我们班今年5月，在南海镇赵家垸村智农文化活动中心开展了一次文艺团建活动；7月，在滨江公园表演了舞蹈《乌鲁木齐》《紫蝴蝶》。在这些活动中，我们团结一心、取长补短、相互理解、互相包容，每个人都尽一份力、发一份热，保证了各项活动的顺利开展，彼此间也结下了深厚的同学情谊。

半年时光匆匆而逝，我们在老年大学遇见志同道合之友、培养积极向上之趣、锻炼身心健康之躯、传递民族之美、享受老年生活之乐，舞在其 中，美在其 中，这将是我终身难忘的经历。我也希望我们的老年大学越办越红火。

舞在其 中 美在其 中
新疆舞班 / 金琳

吾日三省 修心养性

太极(1)班 / 尤晓黎

学会放松放空放下，看穿，想开，活得通透。多些理解，多些接受，少些埋怨。
心态平和，冷静，儒雅。遇事不慌，不躁，不怒。
待人谦和，友善，信任。不逞强，勿好胜，须低调。
追寻舒畅，真实，乐观，远离是非、不适、负能量。
珍惜生命，健体，强身。淡名利，戒陋习，修身心。
随心而活，无欲无求，顺其自然，笑对人生。

观迎检展演有感

普通话中级班/李纬

云霞满天入学堂，琴瑟相调翰墨香。
歌声飞出千里外，猫步走来百寿长。

票友登台扬国粹，金嗓话筒颂华章。
争奇斗艳展才艺，满园春色满庭芳。

咏松滋上明湖

葫芦丝中级班/黄宜清

长虹横卧正中央，碧水晨曦泛紫光。
橹摆兰舟撩锦鲤，风吹楼影荡沧浪。

湖边树叶灯笼靓，院内玫瑰精酒香。
向晚游人行不足，枫林深处笑声扬。

再创辉煌

滋雅合唱团/杜远海

九月金秋返学堂，老大学府新气象。
四风建设号角响，力争创优比学帮。

银发翁媪心欢畅，全校师生齐赞扬。
待到手捧奖杯时，再接再励创辉煌！

松师毕业
50周年有感

电吹管班/刘圣权

昔日同窗松师楼，朝夕相处情谊长。
从此一别走四方，建功立业谱华章。

老年大学好磁场，愉悦心情精气爽。
七十桑榆今未晚，韵华依旧红夕阳。

佳作欣赏

赞孙传荣老师

声乐(1)班宣传组

五十三载才貌帅，桃李芬芳满园开。
老年大学展身手，热血柔情歌中来。

师生喜相聚

普通话初级班/王文慧

开学又逢教师节，研学国语勤磋切。
江南风光秋韵里，师生喜庆聚凝结。

礼赞祖国

钢琴中级班/刘开英

喜迎华诞赏秋光，锦绣神州瑞气扬。
改革奇功铭史册，复兴伟略谱诗章。
慈恩赐福民心乐，盛世欢歌国运昌。
寰宇龙腾谁敢敌？江山永固万年长。

中秋时节夜微凉，
多少人家备杜康。
丹桂为何圆四海？
打捞月色问吴刚。

——袁萍



月色 摄影: 余昌勤

翡翠副刊赐名: 田永华
副刊题字: 杨君

第5期

金奖感怀

教务处/刘永煌

湖北非遗滚灯舞，今日震撼大荆楚。
红衣黄纱衬美女，灯盏乐曲伴手足。
舞出松滋新形象，滚得金奖喜入住。
扬鞭催马再奋进，老年大学旗更红！

感恩有您

抖音团培训班/龚莉萍

张帆引领抖音潮，师恩浩荡情不消。
教诲如灯照前路，节日来临心内焦。
祝福真挚同窗友，学有所成乐消遥。
老年时光共璀璨，携手同行梦不凋。
愿师安康常含笑，同学情谊永相牢。
岁月如歌同欢唱，抖音之旅展风骚。

中秋赏月

中秋月圆

萨克斯俱乐部/杨晓春

稻谷丰收桂花香，品茶尝饼思故乡。
饮酒吟诗一片情，亲朋共醉贺安平。
中秋月圆秋风清，喜乐今宵月色莹。
月圆花好同奏鸣，祖国河山万年青！

吟秋

知音合唱团/吴丙兰

层林尽染千山穷，枫叶翩翩舞长空。
闲庭信步赏美景，心旷神怡遐想中。
适逢中秋佳节临，万家团圆喜庆浓。
登高望远吟从容，高歌盛世华夏红。

太极(4)班的中秋

太极(4)班/邓祥平

在松滋市老年大学的一隅，
太极四班的身影宛如静水流深。
中秋的月光，
倾洒下银波万缕，
那是岁月沉淀的欢乐在闪烁。
一招一式，刚柔并济，
如同中秋夜的清风吹过。
他们的身姿，稳健又洒脱，在月光下，书写生命的柔和。
拳如满月，心如繁星，
回忆的丝线在月光中穿行。
青春的梦啊，
虽已渐行渐远，
但此刻的笑容，
依然灿烂纯净。
中秋佳节，团圆的歌声，
和着太极的韵律轻轻奏鸣。
他们在时光中舞动心灵，
让岁月的篇章，充满希望和安宁。
松滋的夜，宁静而深情，
太极四班的中秋，
是一幅美丽动人的风景，
永远镌刻在时光的长廊。

成功背后是责任

普通话中级班/钟红

7月4日，是我人生的一次高光时刻，这一天，我参加了松滋市老年大学创建“中国老年大学标准示范校”的验收展演，我表演了诗朗诵《筑梦老年大学》，与其他节目一起受到了市委书记和验收组专家们的高度评价。得到认可的我很高兴也很激动，但激动之余更觉得这成功的背后是责任，因为在这样重要的场合表演节目，对演员的表演水平、舞台经验和心理素质都是巨大挑战，参加此次表演我有一种完成重大任务的使命感和责任感。

作为普通话班的学员，能顺利完成这次演出任务是一次难得的检验。我的体会是加强三个方面的训练，一是普通话训练，标准的普通话是朗诵的最基础条件，如果普通话不标准，仅仅依靠朗诵技巧是不行

的。去年以来，我在张玉翠老师的指导下，着重进行普通话音准训练，区别平舌音、翘舌音、后鼻尾音和儿化音的读法，以及“一”、“不”视情况变调的练习。为了把音读准，还专门进行拗口令练习。经过强化训练，普通话标准程度明显提高。二是加强朗诵技巧训练，主要是充分运用抑扬顿挫，停连、换气，长短句交替变化朗诵以及恰当的肢体语言的运用，尤其是排比句要由慢到快，由低到高，由弱到强把情感推向高潮，同时体现出诗歌的节奏感和韵律美。三是加强阅读训练，掌握了朗诵技巧，还必须深刻领会作品的思想内涵，技巧是表现形式，而形式是为“思想内涵”这个内容服务的。“筑梦老年大学”这首诗表达的主题是怀揣梦想、憧憬未来，这个节目要表现出喜悦和希望，经张老师指导，我反复排练三十多遍，不断纠偏不断调整，直到趋于完美。

2024年9月30日 星期一

秋练

太极(3)班/蹇晓红

市民广场秋色美，晨练太极人陶醉。老师教拳不惧累，无私奉献很可贵。三班拳友多精锐，比学赶帮不掉队。榜样力量显神威，夕阳之光赛朝辉。

“四风”回头望

二胡中级班/宁昌玉

班级自查回头望，清风徐来满庭芳。学风严谨班风正，校风教风展新章。砥砺前行志气昂，脚踏实地路漫长。回首往昔成果丰，再启新程创辉煌。

新学期

太极(2)班/宣传组

金秋九月时光新，老年大学笑语频。太极二班重聚首，刚柔并济展精神。白鹤亮翅亦抒情，野马分鬃势若云。岁月难消求学志，夕阳璀璨映乾坤。

优美的国标舞

国标舞(1)班/李祖琼

国标舞蹈健身功，扭摆身腰步履匀。左右交替转圈走，上下起伏扭臀躬。手眼配合肩放平，两臂伸开握紧拢。脚踏旋律身放松，神采飞扬乐融融。

吾师恩泽

京剧(2)班/邬爱平

旭照秋实，倾力奉献育贤才硕果累累，碧鸿国运！桑榆晚景，家国大爱助伟业精英多多，丹心铸民魂！

开学季

翩若惊鸿动乐乡

——献给廖万梅老师

舞蹈(3)班/宣传组

相识缘于春天里，却见腊梅绽芬芳。玲珑娇小我犹怜，但胜须眉自铿锵。台上授艺提沉拧，台下纠错暖心房。林下风致洒细雨，课堂挥汗永难忘。

献语杨老师

萨克斯俱乐部/周峰

亲师信其道，俯首甘为梯。春蚕到死丝方尽，白发添两鬓。身正人为范，沤心把艺传。夕阳余晖也灿烂，杏坛留芳名。

如歌风华

桃李春风颂师恩

——致何群芳老师

模特走秀(1)班宣传组

手把手教步履间，春风化雨润心田。俯首耕耘育桃李，不辞辛劳乐无边。眼含笑意灵光点，身姿婀娜舞翩跹。韵律悠扬传技艺，只慕群芳不羡仙。



2024.08.07 11:25

《庭院深深》 张碧云

散文天地

秋天的脚步轻盈而至，她以华尔兹的优雅，演绎着一年四季中最华丽的篇章。

当第一缕秋风轻轻拂过大地，万物仿佛听到了召唤，开始换上节日的盛装。金黄的稻谷、丰满的果实、斑斓的树叶，共同编织成一幅金色的画卷。

丰收是秋天华尔兹的主旋律。稻田里，农民们挥舞着镰刀，欢声笑语回荡在田野间；果园中，硕果累累，压弯了枝头，传递着丰收的喜讯。

阳光透过树梢，洒在蜿蜒的山路上，仿佛为大地披上了一层金色的纱衣。

秋风起，落叶飘。那一片片舞动的树叶，如同轻盈的舞者，在空中翩翩起舞。它们旋转、飘落，最终归于大地，为来年的新生默默奉献。落叶的浪漫，为秋天的华尔兹增添了一丝凄美。

当繁华落尽，秋天渐行渐远，大地开始陷入沉思。仿佛是一场梦，让人回味无穷。我们感受到了生命的轮回，体会到了岁月的无常。而这一切，都将成为我们心中最珍贵的回忆。

秋天的华尔兹

舞蹈(1)班/赵春艳

中秋赏月

太极(4)班/李卜勤

夜幕悄然降临，那一轮明月缓缓地爬上了天际，宛如一颗璀璨的明珠镶嵌在浩瀚的苍穹之中。

月色如水，轻轻地洒落在大地上，给世间万物都披上了一层银纱。远处的山峦，在月色的笼罩下，显得格外宁静而神秘，仿佛是一幅水墨画，近处的树木，枝叶在微风中轻轻摇曳，那婆娑的影子倒映在地上，如梦如幻。

我漫步于工行机关院内，仰望着那轮明月，思绪渐渐飘远，古往今来，多少文人墨客为这轮明月写下了动人的诗篇，“举杯邀明月，对影成三人。”李白的孤独与洒脱在这月色中尽显。“但愿人长久，千里共婵娟。”苏轼的美好祝福穿越了时

空，让人心生温暖。

月色渐浓，我的心境也变得格外宁静，在这喧嚣的尘世中，能有这样一片宁静的月色相伴，是多么难得的幸福啊！它让我忘却了烦恼，让我的心灵得到了片刻的休憩。明月依旧高悬，它见证了世间的沧海桑田，也承载着人们无尽的情思与梦想。

我静静地感受着这月之韵，心中充满了对生活的热爱与对未来的憧憬，在这美好的月色中，我愿与它相伴，一路前行，追寻那属于自己的诗意人生。在今后的人生路上，或许会有风雨坎坷，但只要有这轮明月相伴，心中便有了慰藉，有了希望，就如同那些在历史长河中留下光辉诗篇的古人一样，在明月的见证下，书写属于自己的精彩篇章！

师生情缘

致杨君老师的一封信

书法(1)班全体学员

杨君老师，九月桂香迎来了一个充满敬意与温情的教师节。在这特别的日子里，书法(1)班的全体学员，向您致以最诚挚的节日祝福和最深的感激之情！愿这封信如同我们手中轻轻展开的宣纸，承载着我们对您的敬爱与感激，缓缓铺展在您的心田……您是我们心中那盏不灭的灯塔，引领着我们在书

法的浩瀚海洋中破浪前行。您不仅传授给我们笔墨纸砚间的技巧，更以您深厚的文化底蕴和无私的奉献精神，让我们感受到了书法的魅力。您让我们懂得了书法不仅是线条与结构的艺术，更是心灵的修行，是岁月沉淀的智慧与情感的抒发。是您，用耐心和细心，一点一滴地纠正我们的姿势，一笔一划地讲解运笔之道，将复杂的书法理论化繁为简，让我们在轻松愉快的氛围中逐步领悟到了书法的精髓。您是我们人生导师，您常常

引经据典，讲述书法背后的历史故事和文化内涵，让我们在墨香中品味人生的酸甜苦辣，领悟生活的真谛。让我们学会了坚持与毅力，更懂得了时刻保持一颗平静心。杨老师，您辛苦了！请接受我们最真挚的祝福，我们将继续秉承您的教诲，勤学苦练，不断提升自己的书法水平，快乐成长！也愿我们的师生情谊如墨香氤氲，历久弥新，永远镌刻在心间！

老有所学

古往今来，教师就是人人心中无比崇敬的灵魂工程师！当我初入学堂，跟着老师学a、o、e时，我就爱上了普通话。在我心中，找一位优秀的普通话老师，是找一颗我要追的星，圆我一个梦，要实现这个梦，我寻觅了很久很久。

初识杨芳老师，是在我校创建中国老年大学标准示范校教学成果展演活动上，她担任节目主持，身材苗条，着装得体，优雅睿智！一口标准的普通话，很有磁性，风采照人！便觉得何其有幸，遇见了一位我心中的

师者。我默默的下定决心，追一个灵魂明星，兴趣明星！拜师于她，努力学习国语，弘扬国学。

金秋开学我如愿以偿成为她的学生。杨老师离我很近，也很远。近，是在教室的讲台和座位之间，我和同学们深情的望着她！远，是我的普通话水平与老师相差甚远！我想，再远，我就这么欣赏着慢慢地靠近她！

今年秋季普通话初级班学生暴满，人气旺！杨老师就是一颗闪耀的明星，照亮松滋市老年大学的讲台！



普通话
初级班
/王文慧
追星

我和我的班

用最初的心走最远的路

滋颂合唱团/王彩玲



中充满激动与感慨。回想起三年前，一个偶然的机会，让我走进了这座充满活力与欢笑的老年大学，也走进了一个温暖和谐的小家庭——滋颂合唱团。

这里，有专业功底深厚、才华横溢的班主任郭本初老师，有歌声甜美、多才多艺的姐妹们，有唱功不凡、智慧英俊的帅哥。虽然我们之间没有血缘关系，但在一起经历的点点滴滴，早已将彼此紧紧相连。

记得初来乍到，我带着一丝陌生与不安，作为一个来自浙江的松滋媳妇，对这里的环境多少有些不适应。但很快，这份顾虑就被大家的热情所融化。每次课堂上的相互帮助与鼓励，演出前的紧张与期待，以及成功后的欢呼与拥抱，都让我感受到了家一般的温馨。这里有同学之间的纯真友谊，朋友之间的贴心关怀，更有如兄妹般的包容理解。我们相互学习，共同进步，那份纯粹的友谊让我仿佛回到了无忧无虑的学生时代。

用最初的心，走最远的路。这句话不仅是对这段旅程的最好诠释，也是对未来的一种期许。愿我们用最初的心，在这条充满爱的路上，走得更远，更长久！

在松滋老年大学教师队伍里，有一位身影翩跹、惠心纵质的人物，她以其深厚的艺术功底、无私的教育情怀，点燃了我们对舞蹈的热爱之火，引领我们在人生舞台上绽放光彩。她，就是舞蹈(2)班的班主任——易娟老师，同学们都亲切地称呼她娟子老师。

她刚刚四十出头，迟暮学员与芳龄老师，年龄的差异并未成为沟通的障碍，她让我们再次感受到生命的活力与激情。她深知，舞蹈对于老年学员而言，不仅是艺术的享受，更是健康的生活方式。她全情投入，为的是能打造一个既专业又温馨的学习环境。

她是老师。教学严谨、富有创新，而且始终怀揣一颗敬老尊贤之心。她精心挑选适合同学们身体特点的舞蹈课程，既注重基础技巧的训练，又兼顾舞蹈的趣味性和艺术性。课堂上，她总是面带笑容，耐心细

致。每一个动作的纠正，每一句鼓励的话语，都饱含着她对学员进步的期待与对舞蹈艺术的敬畏。对于动作难度较大或身体条件较差的学员，她会鼓励她们按照自身节奏练习，避免运动伤害。她与时俱进，常常利用节假日自费外出学习最新的舞蹈理念和技术，然后无私地传授给学员们。

她是贴心的朋友和知己。时常在课后与大家分享生活经验，交心谈心答疑解惑，帮助大家排除生活中的困扰。在她的引领下，舞蹈(2)班俨然是一个温馨和谐的大家庭。

舞韵悠长，师恩如歌。她用自己的言行践行着教师的职责，赢得了同学们的深深敬佩与赞美。她是我们心中永远的舞者，永远的师者！

他们演奏必须精益求精，耐心细致。团长柳永兰对团务工作提出要求。书记李凯群传达学校会议精神，要求全团团员凝聚力量，认真排练，准备为学校艺术节出一份力。开学第一课，民乐团组织排练了几个主要曲目《花好月圆》《江南春早》《采茶舞曲》《秦腔即兴曲》。下课时，大家兴致勃勃，意犹未尽。

舞韵悠长 师恩如歌
舞蹈(2)班/张晓妮

开学第一课

民乐团/田云静

初秋时节，暑气未退，民乐团的团员信心满满，顶着暑热按时来到学校，大家忙着打扫卫生，摆放坐椅和谱架。开学第一课，首先是班主任李连生老师安排本学期工作，他要求我



今日之最



在葫芦丝中级班，有一对老夫妻——86岁的杜道洪和84岁的赵先秀。两老从粮食部门退休后，一直追求老有所乐、老有所学、老有所为，钟爱琴棋书画、吹拉弹唱。

2008年开始分别在杭州西湖老年大学、湖北省老年大学学习书法、美术和二胡，且成为湖北省老年大学书画协会会员。现回到松滋老家，上了老年大学学吹葫芦丝。初学时因年纪较大，手指僵硬、按不准孔、喜欢漏气，吹不准音。但幸运地遇上良师益友，鲍同喜老师义务补课，班上的同学们也热情相助，让两老如沐春风、如鱼得水，学习进步很快。现在两老能够完整地吹奏《映山红》《杏花落》等曲子，终于在家门口的老年大学圆了自己的梦想！（文图：葫芦丝中级班宣传组）

凡人趣事

渴 望

声乐(2)班/钟明凤

自从离开声乐课堂的那一刻起，我的心中就充满了对她的无限思念和渴望……

唱歌，是我平身最大的喜好，也是我从师范毕业走上教学岗位的一项工作。我学的是数学专业，但组织上安排我教音乐，可以说是赶鸭子上架。作为一位零基础的音乐老师，我只能边学边教。那时没有音乐教材，不知吃过多少苦，一直渴望跟着专业老师学习声乐知识，以便快乐自己，教会学生。可惜，总是没有这个机会。

2023年9月，我的夙愿终于实现！年近古稀的我来到老年大学声乐(2)班，在优秀的班主任肖凌老师的教导下，开始了声乐课的学习。

天有不测风云。学习不到半年，老伴生病住院，我无奈暂别声乐课堂。然而内心却依依难舍，时刻渴望重返我所热爱的音乐圣地！悠扬的歌声、和谐的旋律、老师幽默风趣、同学们轻松快乐……每每想到这些，我便心潮澎湃，期待着再次与声乐课相拥。

老伴的病情牵绊着我，我深知，此时的陪伴与照顾是我义不容辞的责任。然而，声乐课对我来说同样重要，它是我的初心，是我毕生的追求。暂别声乐课堂的日子里，我时常感到失落与无奈。但我更明白，这只是暂时的离别，待老伴康复，我定会重返课堂，继续追逐我的音乐梦想。

在陪护的日子里，我时常通过观看同学们录制的教学视频来放松心情、愉悦身心；师生活跃的课堂学习氛围，我也享受其中，乐此不疲。尤其是课外教学《上春山》和课内男女合唱《桃花红杏花白》两段视频，我享受至极，如沐春风，大大缓解了孤寂与落寞。每当听到那些熟悉的旋律，我仿佛又回到了声乐课堂，与同学们一起合唱、一起学习。此情此景，更加坚定了我重返声乐课堂学习的决心，并且一定要把漏学的知识补上，让自己的声乐知识更加完善。

沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。展望未来，我充满期待。我相信，老伴的身体将会很快康复，而我重返声乐课堂的渴望也会早日实现。到那时，我将与亲爱的老师同学在一起，再续我的声乐梦想！



给他点赞

我心中的好老师——杜敏

太极(3)班/雷松涛

跟随杜敏老师学习太极拳已有一年。杜老师高尚的师德、精湛的师艺、优良的师风时刻感动着我们！

以身示教为良师。她待人友善、平易近人、教学严谨、诲人不倦。班上有70余名学员，每次上课她怕后面的学员看不清动作，领会不到要领，除了在讲台反复演示动作外，还多次走到台下学员中间反复示范，直到人人过关，每堂课下来累得她满头大汗。每次上课，她都要求我们提前一小时到校，在她的亲自辅导下开展热身运动。在她的感召下，全班同学学习热情高涨，互帮互学、勤学苦练蔚然成风！

课后作业细纠偏。每次上课后，她都要布置课后作业，以巩固课堂教学成果，掌握学员的学习程



度。她要求每名学员在微信群里提交视频作业，对掌握程度好的学员进行点赞鼓励，对动作不规范的学员进行及时纠偏，促进了整体水平的提高。在今年8月举办的松滋市第五届太极拳（剑）交流大赛中，我班的参赛项目均获得一、二、三等奖。

亦师亦友亦知己。跟随杜老师学习已有一年，她的敬业精神感染着我们。80多节的太极拳课，每次都是提前到校。她根据老年学员特点制定教学计划，既全面系统又突出重点，做到由易到难、由浅入深、循序渐进。课前精心备课，课间热心解答学员的提问。教学得法，因材施教，充分体现对每个学员的人文关怀！

教坛新秀——张帆

抖音团培训班/吴松翠

四季如春的老年大学，无处不芬芳。抖音团培训班师生个个满面春光。年轻帅气且德才兼备的张帆老师更阳光了。每一节课都让同学们沐浴在春风中，感受到这个大家庭的温馨！

班上学员年龄偏大，接受能力、反应能力和记忆能力缓慢迟钝。张老师每节课都是精心设计，运用多种教学手段和教学方法，把枯燥晦涩的知识生活化简单化，由浅入深，由形象至原理，反复讲解，逐个解答，直至人人都学懂弄通。张老师每次上课总是提前三四十分钟，为大家评解作业。教学风格极具感染力。他以自己对手机的精通和丰富的知识面，将课堂教学与日常生活相结合，把单调的手机教学变成生动的知识输入。学有所乐、学有所



供图：金晓群

健身园地

我校太极队在全市第五届太极拳（剑）交流大赛中荣获佳绩



2024年8月18-19日，松滋市2024年“白云边上”体育嘉年华暨松滋市第五届太极拳（剑）交流大赛在市全民健身中心

隆重举行。来自全市19支代表队近1000名运动员参加比赛，市老年大学4支太极拳队在赛场上表现非凡、一展风采，阳光、丹枫太极队荣获一等奖。稻溪情、枫林太极队荣获二等奖。

本次比赛时间紧、任务重。时值暑假、学员分散，天气炎热、酷暑难耐，学员们克服重重困难，在老师的精心组织和指导下，坚持刻苦训练。尽管有的年逾古稀，但他们克服身体不适，不惧炎热酷暑，挥汗如雨，勤学苦练。学员们团结一心，不辞辛苦，出色完成了训练任务，充分彰显了对太极的那份执着热爱和对团队的无限忠诚！

比赛中，学员们表演的陈氏太极扇，动作舒展、神情专注、中正安舒、松柔慢匀、刚柔并济、开合有序、整齐划一，展示出陈氏太极扇的神韵！学员们表演的陈氏太极拳六首四象功，宛如一幅灵动的画卷徐徐展开，翩翩起舞，如杨柳依依，柔软的枝条在风中摆动，如诗如画。时而如鱼翔浅底，身姿轻盈灵动，时而像神兽金刚，气势磅礴豪迈，柔美中蕴含刚强，刚强中不失柔媚，其独特的表演韵味让在场观众赞叹不已！

这场太极拳大赛，让我们看到了太极的魅力，更看到了那些为了梦想、为了团队荣誉而拼搏奋斗的太极班学员们的风采。他们用汗水浇灌梦想，用坚持铸就辉煌，这种精神将永远激励着我们奋勇向前！（文图：李卜勤 张劲松 沈兴慧）

健康科普

补药一堆，不如秋菜一把！秋天多吃这15种菜

最近天气转凉，早晚温差较大，容易感冒着凉。在日常饮食中，宜健脾益肺、滋阴祛燥，推荐大家多吃这15种时令蔬菜：

- 1、小白菜：富含维生素C和钙质，能够养胃和中，通畅利胃。
- 2、菠菜：有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化等功效。
- 3、菜花：含有丰富的维生素类物质，比常见的大白菜、黄豆芽菜高3~4倍。
- 4、芹菜：能促进胃液分泌，增进食欲，并有祛痰作用。
- 5、秋葵：具有养胃补肝、减肥补钙的功效。

功效，还能降血糖、滋补肾脏。

- 6、红薯：具有补虚乏、益气力，健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。
- 7、杏仁：富含蛋白质、微量元素和维生素，具有润肺、止咳、滑肠等功效。
- 8、包心菜：维生素C的含量是西红柿的3.5倍，钙的含量是黄瓜的2倍。
- 9、豆芽菜：含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物，以及人体必需的饮食微量元素。
- 10、百合：具有润肺止咳、清心安神等功效，成为秋季食用之上品。
- 11、莴笋：可以增强食欲、促进消

化、补气益血。

- 12、莲藕：有明显的开胃清热、润燥止渴、清心安神、益血益气的功效。
- 13、胡萝卜：味甘平，食之补脾健胃。
- 14、白萝卜：可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒，用于食积胀满、小便不利等症。
- 15、芋头：富含淀粉，营养丰富，质地软滑，轻易消化，有健胃作用，非常适合脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处恢复期的病人食用，是婴幼儿和老年人的食补佳品。

（来源：人民网科普、中国中医药报）

美食分享

升官渡黄焖丸子与珍珠丸子

烹饪(1)班/辜江红

湖北地处长江中游，素有“千湖之省、鱼米之乡”的美誉，这也为我们楚菜提供了丰富的食材，升官渡黄焖丸子和珍珠丸子就是将鱼、肉、米、莲藕、荸荠等水生植物巧妙地融合在一起而成的菜品。

传说在清道光年间，蔡甸大集场有一吴姓举人，进京赶考，走到汉阳城西一渡口，饥肠辘辘，适逢一位渔翁邀他上船吃了一碗黄焖丸子。吴举人赞不绝口，并要付酬金，渔翁不收，跟他说将来能够为官，希望他能在此建一座桥。吴举人赶考完毕，被钦点进士，最终升迁至汉阳县令。他没有忘记渔翁的话与这一美味，在此架了座木桥。为了纪念这一善举，当地人将此渡口称为“升官渡”，并将“黄焖丸子”改名为“升官渡黄焖丸子”。

其制作过程：用三肥七瘦（或四肥六瘦）的前夹肉，和适量鱼肉采用粗切细斩成肉末，加入适量莲藕末或荸荠、雪梨末，根据季节加入时令素菜或瓜果。如加雪梨末，可解腻、丰富口感。然后加入适

量盐、生粉、鸡蛋、葱白、生姜末、白胡椒粉、生抽、老抽，顺时针方向搅打上劲，挤成丸子形状下油锅炸至金黄，然后加入黑木耳、冬笋、高汤、干辣椒等焖制，汤汁收浓出锅撒上葱花，即成升官渡黄焖丸子。其特点是色泽金黄、香爽口、咸鲜适口，下酒下饭皆可。

再来说说珍珠丸子，它跟黄焖丸子用料基本相同，就是后期的成菜方式不一样，它要把提前浸泡两小时以上的长型糯米沥水后均匀裹在肉丸上。还值得注意的是，珍珠丸子里不用加生抽和老抽，水烧至上大气后上锅大火蒸8分钟左右，出锅撒葱花或点缀枸杞成菜，其特点是晶莹剔透，肉和米复合香味浓郁，口感滑嫩，特别适合老人和小孩。

珍珠丸子也好，黄焖丸子也罢，不仅是一种美食，它还承载着丰富的文化意义。让我们一起寻美食文化根源，品美食文化底蕴，做色香味形俱佳的美食来丰富我们的老年生活！

