

枫林晚晴



全国老年大学标准示范校

松滋市城市文化外宣名片

2025/6/30

为党办校 为老服务

农历乙巳年 六月初六 · 星期一

新闻热线：13797316087

第4期（总第53期）刊头题字：吴文甫

国防教育走进松滋市老年大学课堂

6月5日，市老年大学在一楼演艺厅举办国防教育专题讲座，旨在增强老年学员国防观念与国家安全意识，厚植爱国情怀。活动由校长王家满主持，特邀陆军勤务学院教授、国防教育专家黄海波主讲，全校近千名师生聆听了讲座。

授课中，黄海波凭借深厚的学术功底和敏锐的战略视野，从历史与现实、国际与国内等多重维度出发，系统分析了我国在维护国家主权、安全和发展利益方面所面临的机遇与挑战。他指出，国防建设是国家安全的基石，全民国防意识的提升对于巩固国家安全防线具有重要意义。他提醒广大老年朋友“国无防不立，民无兵不安”，要始终心系家国、关注国防，做国家安全的坚定守护者。

讲座中，黄海波紧扣当前复杂多变的国



供图：王心弘

家安全形势和国际热点问题，结合身边事例，引导学员们正确理解国家安全的丰富内涵。讲座深入浅出、引人入胜，受到广大老年学员的高度评价。

校长王家满在主持讲座时强调，老年是人的生命的重要阶段，依然可以有作为、有进步、有快乐。学校将继续致力于将老年朋友培养成为“政治上的明白人、文明社会建设的带头人、经济社会发展的见证人和社会正能量的传递人”，让他们在新时代继续发光发热。

王家满表示，此次讲座是市老年大学积极拓展思想政治教育内涵、丰富教学内容的生动实践。未来，学校将把国防教育纳入课程体系，持续推动国家安全教育与思政课、专业课深度融合，激励广大老年学员继续发挥余热，为凝聚社会安全共识、筑牢

国防钢铁长城贡献“银发力量”。（肖琼超）

头条

我校举办花牌文化研究院教学成果展

6月17日下午，学校演艺大厅气氛热烈，花牌文化研究院教学成果展示活动在这里隆重举行。校长王家满及校委会成员，花牌文化研究院名誉院长周传早、尤国芹亲临现场，与现场观众共同见证花牌文化研究的丰硕成果。

活动在激昂的开场音乐中拉开序幕。花牌文化研究院学员们齐声高呼“牌韵飞扬，竞领风骚”，瞬间点燃了全场的热情。随着活动推进，一系列精彩环节轮番呈现。知识竞赛环节，A、B两队展开激烈角逐，通过抽题必答、举牌抢答，充分展

现了学员们对花牌文化理论知识的深刻理解。紧接着，实战竞技登场，学员们按序对垒，牌桌上斗智斗勇，紧张激烈；裁判员严守规则，领导认真观摩，现场气氛既专注又热烈。文艺演出随后上演，独唱、松滋说鼓子、集体舞等丰富多彩的节目，为这场成果展注入了浓郁的艺术活力。在激动人心的颁奖仪式上，从优秀个人奖到团体荣誉奖，各类奖项依次颁出，是对学员们辛勤付出与丰硕成果的充分肯定。

活动上，校长王家满对此次成果展给予高度评价。他说，花牌文化研究院成立

后，在短短三个月时间里，实现了理论与实践的“双突破”，不仅积累了30余万字理论文章，更在实际教学中取得了显著成效。他强调，要充分挖掘花牌文化所蕴含的文化、社会、教育、经济等多重价值，深耕花牌文化教学研究，坚持“以牌会友、以牌修身、以牌养德、以牌化人、以牌载道”的理念，担当起“抢救性传承”的重要使命，锚定申遗目标，全力推动松滋花牌文化发扬光大，将其打造成一张亮丽的文化名片。

（肖琼超、文元凯）

我校首开人工智能课

近期，我校首开人工智能课，共举办20多场次，学校行管人员、全体教师及65个班近3000人聆听讲座。

聚焦DeepSeek，邀请松滋市一中副校长周祖荣、市老年大学抖音班教师张帆以及市老年大学网络信息中心副主任肖琼超担任教学工作。三位老师从DeepSeek的基础功能，逐步拓展至生活、学习、娱乐等多元应用场景，为学员们带来深

入浅出的讲解。针对老年学员特点，巧妙融入大量生动案例与现场操作演示，将抽象的AI概念转化为直观易学的实践内容，极大地激发了学员们的学习热情。

未来，市老年大学将持续探索创新教学内容与模式，为老年学员打开更多接触前沿科技的窗口，助力他们在晚年生活中持续学习、乐享新知、拥抱智慧。（肖琼超）



供图：王心弘

6月16日下午，市老年大学演艺大厅济济一堂。国标舞（1）班“舞韵芳华·乐龄生辉”毕业成果展示活动成功举行。校长王家满率全体校委会成员、全体教师、学生会全体干部、各班班长及党支部书记齐聚一堂，共享艺术盛宴。

演出在磅礴大气的《中国龙》中震撼开场，铿锵鼓点与腾飞绸带点燃全场热情。优雅从容的慢三《我和我的祖国》，舞步流淌赤子深情；热情奔放的拉丁舞《花醉天涯》，尽显生命的激情；深情款款的伦巴《今天是你的生日》，诉说真挚情感；刚柔并济的太极《杨式28式太极扇》，则展现了传统与现代交融的独特魅力。教师团队的爵士舞《va va voom》更是将现场气氛推向高潮，时尚动感赢得全场阵阵喝彩。

副校长江传贵、周昌盛在观看演出后，

国标舞(1)班毕业成果展示圆满举行



供图：王心弘

对国标舞（1）班的教学成果给予了高度肯

定。

校长王家满作了总结，他首先感谢班主任老师专业悉心的指导，让学生们的舞姿娴熟轻灵；充分肯定了班两委的辛勤付出，体现了集体的温暖与力量。他强调，学员们在此不仅舞出了健康体魄与愉悦心情，更增长了知识、陶冶了情操，在人生的金色年华里，用舞步书写了自信，绽放了生命的精彩华章。

整场演出，是国标舞（1）班学员交出的一份完美的毕业答卷，更是松滋市老年大学“老有所教、老有所学、老有所为”办学理念的生动写照，充分证明年龄不再是梦想的束缚，艺术是跨越时光的桥梁。展望未来，老年大学将继续搭建多元平台，让更多老年人在艺术中绽放光彩，在学习中收获幸福，书写“乐龄人生”。（肖琼超）

6月11日下午，市老年大学古筝二级班在古筝班教室举办“筝情相伴 追逐梦想”毕业汇报演出，为三年学琴时光画上圆满句号。

副校长赵祥红宣布毕业生名单，校长王家满、常务副校长江传贵分别为毕业生颁发了毕业证书。这是对她们三年坚持学习的肯定，也是对他们“活到老，学到老”精神的褒奖。班主任刘飞燕老师深情回顾教学点滴，寄语学员以筝为友，继续深耕。班长赵力代表学员发言，表达了对校园、老师和同学的不舍，并分享了学琴收获。

汇报演出中，学员们用一曲曲古筝诉说

古筝二级班举办毕业汇报演出

热爱，演绎对生活的感悟。学员们以娴熟的演奏，展现

三年学习成果，诠释“老有所学，老有所乐”的魅力。刘飞燕老师演奏的古筝钢琴协奏曲《临安遗恨》，中西合璧，碰撞出独特火花，将演出推向高潮。

学校全体校委会成员参加了毕业汇报演出活动。副校长江传贵、赵祥红、周昌盛对古筝二级班教学给予了充分肯定，王家满校长发表了热情洋溢的致辞。

演出既是三年学习的总结，更是新的起点。愿学员们带着对古筝的热爱，继续追逐梦想，乐享人生。（肖琼超 张玉梅）



供图：王心弘

四风建设

“四风”劲吹成果丰

太极(6)班宣传组

5月29日清晨，太极（6）班的70多名学员齐聚金松绿道广场，开展“四风”建设成果交流展示活动。

活动在党支部书记张宗林的致辞中拉开帷幕，他首先对“四风”建设进行了回顾和展望。他表示，举办这次活动，旨在对前段“四风”建设成果进行一次展示和检验，相信通过大家共同努力，太极（6）班的“四风”建设一定会结出累累硕果。

班两委对此次活动高度重视，班主任李业根老师亲自挂帅，还特邀了三名助教——来自太极（4）班的荣文平、宋玲、刘斌等3位同学前来领拳指导。

紧接着，李老师为学员们精彩讲授示范“八法五步”。同学们全神贯注，跟着老师逐个动作感悟学习，静静吸取每一个招式的智慧和营养。

随后是成果展示环

节。全班分为六个小组，依次登台展示了八段锦、六首四象功、精要十三等各类功法。同学们身着统一红色太极装，认真汇报学习成果。伴随着播放器悠扬的音乐节奏，动作刚柔相济，尽显太极神韵。荣文平，宋玲、刘斌同学的精准示范，展现出精彩绝伦的气势，赢得了阵阵喝彩。

最令人瞩目的当属班主任李业根老师的太极剑展演。他身着红装，如侠者般拔剑而起，气势如蛟龙破云，凌厉非凡，引得全场掌声雷动，赞叹不已。

班长蔡昌贵作了总结讲话。他说，这次活动丰富多彩、精彩纷呈，充分展示了全班“四风”建设的丰硕成果和全体学员昂扬向上的精神风貌。表示将以此为新的起点，推进“四风”建设走深走实，以更加优异的成绩争创先进班级。

党建简讯

6月15日，太极（5）班全体党员在党支部书记刘江洪的组织下，开展了以“缅怀先烈，永葆初心”为主题的党日活动。全体党员集中学习了党章、中央八项规定和整治违规吃喝的文件及情况通报，重温了入党誓词，前往贺炳炎广场，敬献花篮并献词。大家表示，将牢记革命历史，传承红色基因，坚定理想信念，践行初心使命，继续发光发热，为社会贡献“银发”力量。

（太极(5)班/余远翠）
本学期以来，二胡基础班将党建工作与“四风”建设深度融合，以党建引领校风，树立积极向上、团结和谐的校园氛围；以

党建强化教风，引导教师秉持耐心、爱心与责任心开展教学；以党建促进学风，鼓励学员老有所学、老有所乐、老有所为；以党建凝聚班风，增强班级的凝聚力与向心力。党建工作与“四风”建设相互促进，相得益彰，目前已取得实实在在的效果。

（二胡基础班/朱泽娥）
“七一”前夕，太极中级班党支部组织党员开展“缅怀先烈，砥砺初心”主题党日活动，前往陈店镇夹马槽革命烈士陵园，缅怀革命先烈，传承革命精神，永葆初心使命，迎接党的生日。

（太极中级班/吴邦清）

“四风”建设领航者——王尚国

书画院美术班/杜道洪

在市老年大学深化“四风”建设过程中，书画院美术班优化班级两委结构，打造职责清晰、执行力强的团队，班长王尚国是核心推动者。

班长示范。王尚国坚持提前到校，在课前备好各类宣纸，保障老师教学和学员创作。他主动与新学员同坐后排，随时指导绘画技巧，倾囊相授。在他的倡导下，班上形成了新老学员互帮互学的良好氛围。

两委带头。班党支部和班委成员充分发挥先锋模范作用，以身作则，严守校规校纪，保证高出勤率，为全班同学树立遵规守纪标杆，打造纪律严明的优

良班风。

同学响应。在班长和班两委的感召下，默默奉献蔚然成风。卢家雄同学每堂课后都认真打扫卫生，确保窗明几净，教室整洁。艾春同学主动承担课堂记录，拍摄老师作画过程并整理成视频供大家课后研习，极大激发了学员们学习热情，助力技艺提升。

在王尚国的组织引领、班两委成员的模范带头和全体同学的积极响应下，该班呈现出学风浓厚、教风严谨、班风纯正的良好局面。全体学员正朝着更高的艺术目标奋进，书写着属于他们的精彩篇章。

校园视觉

鼓韵悠扬绽光芒

5月30日，市老年大学三个鼓舞班在“诗与远方”大厅联合举办“粽叶飘香迎端午，童心飞扬庆六一”活动。校长王家满及校委会成员出席，与学员们共同沉浸在这场传统佳节与童真童趣交织的盛宴之中。

学员们在班主任李芳芳指导下，仅用两个多月便取得显著进步。现场整齐的鼓点、流畅的舞姿，是他们风雨无阻、刻苦练习的成果，生动诠释了热爱无惧年龄的真谛。



供图：王心弘

活动是团队协作的典范。日常排练中，学员们团结一心。当鼓舞（2）班有学员因模特班活动缺课时，学习委员主动带队补课，各班班长组织课余集体加练。互助协作让每一次鼓点都成为心灵共鸣，每一次配合都闪耀团队光芒。

学员们以铿锵鼓点激荡岁月豪情，用灵动舞步跨越年龄界限。他们神采奕奕，倾情演绎，不仅弘扬了爱国情怀，更展现了团结进取、昂扬向上的精神风貌，深深感染全场观众。

王校长盛赞此次活动是一堂生动的教学公开课和成功的示范课，充分体现了我校在教学创新、激发潜能和培养学员综合素质上的突出成效。

本次活动不仅为学员提供了展示风采的舞台，更传递了积极乐观、团结友爱的正能量。学员们将永葆热爱，携手同行，在老年大学续写精彩人生篇章。（肖超琼、覃红平）

6月12日，在市老年大学演艺大厅聆听的“增强国防意识，共筑国防安全”国防教育专题讲座，如一堂生动深刻的国家安全课，深深叩击着每一位在场者的心灵。

国防是国家繁荣稳固的基石。国防教育作为建设和巩固国防的基础工程，更是增强民族凝聚力、提升全民素质的关键途径。黄海波教授以其深厚的专业素养，通过详实的案例与深入剖析，为我们清晰勾勒出当今复杂多变的安全面临的严峻挑战。这无疑为我们敲响了警钟，时刻警醒我们：天下虽安，忘战必危。历史的教训昭示，唯有强大的国防，方能守护国家的长治久安与人民的幸福生活。

此次讲座极大强化了我们的国防观念。我们深刻认识到，国防绝非仅是军队的职责，更是每一位公民神圣的义务与担当。

国不可一日无防，人人皆应为国防贡献力量。从关心国防、支持国防，到积极投身国防建设，每个人都应将个人命运与国家命运紧密相连，汇聚起保卫祖国的磅礴力量。

这场讲座，是一次深刻的精神洗礼，也是一次沉甸甸的责任唤醒。它不仅拓展了我们的知识视野，更在思想上为我们注入了强大的爱国主义力量。我们坚信，当每一位公民心中都牢固树立起牢固的国防意识，自觉肩负起保卫家园的使命，我们的国家必将更加繁荣昌盛，我们的民族必将在世界民族之林中巍然屹立，永续辉煌！

国防教育专题讲座感想

知音合唱团宣传组

师生情缘

春之舞者

舞蹈艺术三团/鲜卫红

老年大学一楼教室里，蜜蜡色的阳光洒落在木地板上。李芳芳老师站在镜前，轻轻整理着紫色渐变的舞蹈服，曼妙又清新。“同学们，今天我们继续学习舞蹈《春三月》”芳芳老师的声音亲切悦耳。音乐响起，悠扬的古筝曲立刻充满了整个教室。芳芳老师踮起脚尖，双臂如柳枝般舒展开

来：“这一个动作要像春风拂过湖面”她的指尖轻颤，仿佛真的触碰到了三月微凉的风。她一边做标准的示范，一边细心地为学员们指导：“转的时候……出点胸腰会更美”，温柔又认真。学员们目光追随芳芳老师，笨拙地模仿着，她却总能发现学员们的闪光点：“杜阿姨的手腕转得真美！”“胡叔叔的这个动作特别到位！”在她的鼓励下，课堂气氛活跃起来，大家都努力学习着……几遍下来，大家的脸上都洋溢着孩童般的喜悦，那一刻，时光的

刻痕仿佛被春风抚平，年龄的藩篱在舞动的韵律中悄然消隐。下课铃响起，芳芳老师和大家道别，她甜笑着，明亮的眼睛和嘴角的梨涡，就像三月阳光般温暖而惬意，我突然觉得，这位年轻老师带给我们的不仅仅是优美的舞蹈，更是一种充满自信的生活姿态，无论在什么年龄，只要你坚持，就仍可以似春日阳光明亮他人温暖自己！在这个以“老”为名的校园里，年轻的老师们用他们青春的热情唤醒了我们心中沉睡的春天！

吾心最美是三班

舞蹈(3)班/许玉梅

心湖中央，总有一处最温柔的涟漪荡漾不息，那便是“舞蹈（3）班”。这方天地不大，却盛满了我晚年岁月里最璀璨的光华。

廖万梅老师，便是这光华中最明亮的一束。她的美，融于内在气质，更显于敬业精神。那“腰、臂、颈、头”和“起于心发于腰”的教学口令，温润如玉。复杂的动作在她手中化为清晰的步骤，一遍遍示范，一次次纠正，不厌其烦。她的身影，是教室里最温暖、最令人信服的力量。

两委干部，如同无声的春雨，是班级运转的润滑剂，亦是幕后的无名英雄。课前，他们是调试音响的技师；课间，他们是

捕捉瞬间的摄影师；课后，他们是整理环境的美容师；户外活动，他们是精心策划的设计师。即便远行在外，职责亦不敢忘怀。他们的身影或许不常在舞台中央闪耀，却无声地构筑起三班最坚实、最可靠的后盾。

最动人的，莫过于同学们相扶相持的身影。压腿的酸痛、反复练习的枯燥，在对舞蹈的热爱与自我超越的渴望面前，皆化作了坚持的动力。你帮我调整舞姿，我为你指出细节；你分享练习心得，我报以真诚掌声。朝夕相处间，我们学会了倾听与协作，懂得了欣赏与包容，更感悟到坚持与优雅的真谛。舞蹈，在这里化作心灵的对话，成为精神升华的桥梁。

舞蹈（3）班，是我晚年最温暖的归处，更是我快乐的源泉。爱她，无需理由！

在市老年大学的二胡课堂上，余传新老师不只是传授技艺的导师，更像温暖心灵的挚友。数载时光里，他收获了学生们满溢的尊敬与感激。

“余老师，是您让我这退休老头子找到了新乐趣！”张大哥最初纯粹想找事儿打发时间，没曾想，在余老师指导下，不仅学会二胡，还多次登台演出，重拾年轻时的舞台梦。

李大姐常眼含泪光：“余老师不只是老师，更像家人。家里事闹心，他总耐心开导，教我在音乐里寻得安宁。”

“余老师教法特妙！复杂技巧经他用大白话说，我这音乐门外汉也能快速上手。”课后王大哥说。

余老师抱病坚持上课，那次同学们既心疼又感动。赵大姐回忆：“见他辛苦样，我们心里不是滋味。他把咱学习放第一位，这样的老师，怎能不让人尊敬爱戴！”

刚退休的小余也有感而发：“余老师教我懂了啥是坚持与热爱。他是我人生导师。看着他，就觉得没有跨不过的坎。”

这些来自学员的声音，是对余老师最美的赞扬。他教的不只

弦动心灵 匠心育人

二胡中级班/李凯群

是技艺，更是情感交流、生活启迪。跟着余老师，我们学会的不只是二胡，更学会热爱生活、直面挑战。

余传新老师，您用音符编织的不只是旋律，更是我们心底最珍贵的回忆。每句鼓励、每次耐心指导，都深深刻在我们心上。感恩您，敬爱的老师，愿您音乐之路，永远繁花簇拥、掌声如潮。



父亲节之际，滋颂合唱团、知音合唱团开展了以“感恩”为主题的班级主题活动。

晨 练

太极(6)班/曾庆国

晨曦初透晓风轻，
红裳逸然添佳景。
金刚捣碓舒筋骨，
白鹤亮翅展神韵。
刚柔并济身中正，
阴阳平衡德亦明。
莫负岁月勤研习，
方得寿康共晚晴。

登云台山有感

常春藤文学社/田永华

二神仙阙显灵踪，
借得昆冈第一峰。
谢公点墨增气韵，
独开天巧势浑雄。
久负盛名湘鄂间，
今朝登览接仙风。
不假传说温旧事，
文光万丈耀云中。

四风激荡银龄志

普通话中级班/李英杰

四风吹绿大学苑，鹤发重开二月花。
班肃窗明书影叠，学勤墨沁笑涡斜。
银丝舞处晨星落，金嗓扬时晓月遮。
教海舟轻争问渡，砚池波暖竞浮槎。
曾藏怯语羞枯井，今涌清泉润嫩芽。
莫道桑榆光景晚，心灯点亮即春涯。

岁月沉香

滋颂合唱团/李汉平

我把岁月熬成汤，
酸甜苦辣一杯装。
云卷云舒随心过，
一壶老酒伴夕阳。

佳作欣赏

赞投稿风气

普通话中级班/谢星辰

中班同学太生猛，
投稿堪称龙卷风。
老张凌晨三点半，
被窝敲字眼发红。
老李抱着保温杯，
边喝边写要立功。
编辑后台直冒火，
稿件堆积如山峰。

贺松滋太极夺冠

太极（2）班宣传组

杜敏率队再征鞍，
松滋拳风动楚天。
晨练霜桥凝劲骨，
夕研云步聚真玄。
赛场推手惊鸿起，
决赛挥衣皎月旋。
金冠耀目同欢畅，
武德昭昭一脉绵。

学箏有感

古筝二级班/周凤英

古调新弹意韵长，
两年学箏韵流芳。
玉指轻扬传心曲，
托臂勾摇绽彩光。
不厌其烦倾热血，
挚爱精妙化寒霜。
弦音寄意情无尽，
遥祝恩师岁月祥。

江城子·花甲端阳

太极(5)班/余远翠

艾香染鬓岁如流，菖蒲旧，剑痕收。
竞渡千帆，江远逝悠悠。
彩缕缠腕牵午梦，斟浊酿，品春秋。
半生沉浮粽香留，莫回眸，水东游。
且看龙舟，逆浪势难休。
斜照何须询往事，风正劲，鼓声稠。

喝火令·书

英语口语班/刘静

玉屑凝霜骨，芸窗锁岁华。
墨香深处卧烟霞。
闲卷楚骚秦简，惊落满庭花。
笔底千般趣，胸中万卷沙。
古今谈笑一杯茶。
醉了风云，醉了月笼纱，
醉了圣贤遗韵，字字绽奇葩。

笔锋逐浪

模特走秀(2)班宣传组

墨香叠成五月帆，
笔锋划破砚池寒。
十年磨剑星芒现，
一卷铺开天地宽。
鲲鹏借力风雷转，
锦鲤腾空禹门欢。
莫道题深如浪险，
青春答卷正扬帆。

六月诗意

轻

女子乐团/袁萍

轻，是一声叹息里的那口气息
是放下过往朝前走的心境
是徐志摩笔下流动的那片云彩
我在傍晚散步中寻找诗中绝句
放慢脚步
别惊动正在思考的学子们
母亲悄悄准备着明天的早餐
父亲在楼下轻轻擦拭车子

我也蓄满祝福
看最后一抹夕阳轻轻隐去
看淡淡的月亮挂上树梢
看城市停了喧嚣
看人们放轻了脚步
看细雨和微风滋润六月
看考生们轻轻进入梦乡

“六一”感怀

滋风合唱团宣传组

耆年忽作稚童狂，
六一欣逢兴未央。
遥忆青山浮翠影，
恍闻碧水奏清江。
风摇野果盈衣袖，
蝶绕花丛入梦乡。
岁月无痕霜染鬓，
童心未泯胜春光。

“六一”赞

花牌B班/文元凯

红巾飘飘映旭光，
童心向党志昂扬。
书声朗朗传真理，
画笔翩翩绘小康。
四时勤学根基固，
万里扬帆梦想长。
更喜今朝逢盛世，
儿童笑语满庭芳。

“六一”拾忆

电吹管(1)班/王小平

童岁虽随纸鸢远，
却留丝线牵夕阳。
溪边草色年年绿，
菜花少见追蝶郎。
重背书包上学堂，
老年大学镀金忙。
旧梦重温情未了，
乐声犹绕老榆桑。

谢师恩

鼓舞(2)班宣传组

青丝何惧染霜华，
热泪犹温化锦霞。
幕后汗浸衣透影，
台前笑抚鬓沾纱。
千钧托在无影柱，
百暖融成不谢花。
莫道夕阳归去早，
银发正映满城霞。

国家安全记心上

古筝二级班/夏德平

安全教育进我校，
国防意识不能少。
激发爱国捍主权，
居安思危强观念。
和平之中讲安全，
警惕敌国筑防线。
心系国安正能量，
常思天下力量强。

观三峡千古情

电吹管(2)班/余生华

班级组团到宜都，
千古情意心身驻。
大禹开江擎盛世，
楚风国韵展宏图。
长坂坡上赞英豪，
昭君出塞歧路迢。
谈古论往说历史，
且看今朝胜数朝。

廉洁自律

花牌B班/罗光新

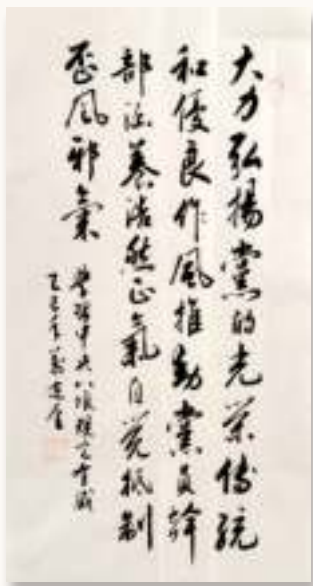
清规戒律心中铸，
酒香莫醉迷途路。
饭局往来当慎重，
肉味难移廉洁步。
言语三思防祸出，
行为自律留清舒。
一筷一餐须节俭，
清风两袖平安度。

庆“七一”

二胡基础班/覃士国

南湖红船映彩虹，
凝聚初心耀长空。
百年风雨砥砺前行，
千秋伟业社稷功。
巡洋航母破碧海，
探月神舟傲苍穹。
开天辟地中华运，
红旗漫卷压西风。

如歌风华



书画院书法(1)班/万述全



书画院书法(2)班/欧德森

国防教育课有感

舞蹈(3)班宣传组

老年大学作课堂，
海波教授宣讲忙。
国防教育重中重，
民族复兴刻心房。
美帝霸权心不死，
南海恶邻逞凶狂。
日倭觊觎我疆土，
台海独谋起祸殃。
华夏儿女志如钢，
岂容宵小蛀栋梁。
军民团结如一人，
百年大计国必昌。

为鼓舞班喝彩

教务处/刘永煌

怀揣心中梦想，追逐诗和远方。
室内美女如云，室外满地芬芳。
朱唇美貌亮丽，纤臂玉指夸张。
鼓槌飞舞游走，鼓声雄壮铿锵。
时而战马奔腾，时而九妹吟唱。
手鼓大鼓齐鸣，中外文化同场。
多款元素相伴，演绎艺术力量。
互道端午安康，共放青春光芒。

我心飞翔

散文天地

舞蹈的魅力

舞蹈(4)班李兰萍

2017年的正月，我退休在家，享受含怡弄孙之乐。累并快乐着。但随着孙子、孙女慢慢长大，爷爷、奶奶无论从辅导作业和身体状况方面都有些力不从心了。2022年的九月，孙子、孙女随爸妈到省城武汉上学去了。生活的节奏陡然慢了下来，一时之间，我竟然有些不知所措。一次偶然，我在抖音上刷到了松滋市老年大学舞蹈二班深情呈现的一支纯音乐舞蹈《中国情》。当音乐响起，一群衣着靓丽的美女随着音乐的节拍向舞台怡然飘来，如同随风摇曳的翠柳，有如塘中飘荡的绿荷，二十几张笑脸绽放的激情与美丽美轮美奂。我被深深吸引住了，心想，或许这就是我一直在寻找的新方向。就这样，2023年的九月，我怀着忐忑又期待的心情加入了老年大学舞蹈四班。一开始，对于肢体的把控，特别是对于我这个已年过六旬的人来说实在是太难了。简单的动作总是做的笨拙又生硬，手脚还常常“各自为政”，完全跟不上节奏。这让我有些沮丧，但年轻漂亮、专业、敬业的班主任廖万梅老师总是给予我鼓励，面带笑容、不厌其烦、一遍又一遍耐心辅导，纠正动作，慢慢让我找到了信心。

1996年搬入法院小院时，我在阳台悬空架上种下三盆茉莉。二十余载晨昏，这素白的花魂早已在窗棂织就一张香网，将盛夏的暑气滤成玉壶冰心。每至伏暑，案头那盏白瓷瓶里供着的茉莉，便将三伏化作江南梅雨，连指尖翻动书页的触感都沁着雪色。

养花如治学，我总疑心那些《家庭养花大全》的铅字里藏着草木的密语。当翻至茉莉章节，指尖格外郑重——这素蕊原是植物界的隐士，喜微酸性红壤，畏黏重板结；需晨昏间细密的雾气，却惧正午烈日的金杵；根系如文人清骨，最忌浓肥催

素馨香事

常春藤文学社/李青龙

逼。我常于子夜掌灯，看月光在陶盆边缘镀银，恍惚间竟觉是茉莉在借我的书卷气修行，将“花气袭人知昼暖”的古意，悄然酿成今朝的香露。

晨起推窗，总见几粒雪魄坠在碧玉簪上，倒像是哪位仙子遗落的耳珰。最妙是暮色四合时，花香忽如潮汐漫过纱帘，连案头《楚辞》里“采芳洲兮杜若”，都染上了三分江南烟水气。此时若拈一朵斜簪鬓角，便真应了“倚枕斜簪茉莉花，梦回

犹觉鬓边香”的旧句——枕上书卷未合，已有香魂入梦来。细想来，这些素蕊确是通灵——去年暴雨折断主枝，我以青苔裹泥接续，不过月余，断处竟抽出新芽，宛若美人额间点就的翠钿。这般草木情性，倒比人间许多故事更教人动容。

如今案头总供着新采的茉莉，白瓷瓶映着雪瓣，倒像是把月光养在水里。忽然懂得，这二十余载的晨昏相对，原是人与花在时光里互相成全——我以清供养其形，它以香魂润我心，待到某日我白发如雪时，这些素蕊或许会在某个清晨，忽然化作我鬓边的云。

班团动态

桑榆焕彩绘双节



供图：王心弘

5月26日，松滋市老年大学声乐（2）班师生齐聚“诗与远方”，开展“粽叶飘香、梦回童年”主题活动，将端午传统与“六一”童趣巧妙融合。校长王家满率全体校委会成员出席。活动以李兰萍书记的致辞开场，经典歌曲《向往》《让我们荡起双桨》等唤起集体回忆，创新演绎的《世界赠予我的》展现声乐班专业水准。丢手绢、老鹰捉小鸡等童年游戏让银发“少年”们欢笑不断。活动在全员合唱《明

天会更好》中落幕。

校长王家满在讲话中强调“三个重构”：打破年龄界限，倡导“心年轻即青春”；革新办学理念，以“老有所求，教有所应”深化教学；推动健康理念升级，鼓励学员“走出课堂，融入自然”。

此次活动是师生情感交流的平台，大家以歌传情，以戏忆趣。未来也将继续在音乐中书写美好篇章。

（肖超琼、毛道琼/声乐（2）班）

“三味真火”燃动滋雅

滋雅合唱团/杨邦英

春季开学，易远玉履新滋雅合唱团党支部书记。新官上任三把火，易书记的“三味真火”，点燃了全团上下的热情！

第一把火：宣传阵地“旺”起来

宣传是班级的窗口，关乎形象士气，更是评优的重要指标。易书记对此格外用心。每一篇投向宣传组的文稿，她都工整誊抄于笔记本：“既是学习，也是统计。”她身体力行，带头撰稿。本就勤勉的宣传委员肖武珍，在易书记的合力推动下，投稿量节节攀升。迄今，全团投稿已达42篇，宣传之火，越烧越旺。

第二把火：“五一”舞台“燃”起来

“夕阳焕彩映滋雅，靓歌倩舞皆银发。”——这是易书记在滋雅“五一”汇演后《滋雅放歌》中

的诗句。为这场盛会，她倾注心力：腾出自家一楼作排练场，备好水果热情相迎。一次次排练，一场场磨合，她不厌其烦，周到接待。汇演当日，全团热情似火，盛放如五月繁花。班主任付远东老师对演出效果赞不绝口。

第三把火：“七一”庆典“热”起来

此刻，易书记正紧锣密鼓筹备“七一”党的生日庆典。她精心策划方案，拟在贺炳炎广场演出。届时，她将带领全体党员在将军铜像前敬献花篮、庄严宣誓。活动一公布，师生踊跃接龙，节目已报12个。付老师利用课堂内外加紧辅导排练；全体班委，尤其是文艺委员，全力协助易书记；红歌联唱组更利用休息时间积极演练。筹备现场，热力四射。

易远玉书记的“三味真火”，烧旺了宣传，燃亮了舞台，加热了庆典，更将滋雅合唱团锻造得激情洋溢、温暖如春。党建带团建，滋雅正奏响奋进的新乐章。

银龄逐梦

心中永远的青春殿堂

模特走秀（2）班/艾玲

当岁月的刻刀在脸庞留下纹路，松滋市老年大学模特走秀（2）班，却重新定义了暮年时光，绽放出别样的绚烂光彩。

清晨，排练室明亮整洁，弥漫着活力。我们怀揣热爱而来，在这里，年龄只是数字，眼中是对美的执着追求。从最基础的步法学起，抬头、挺胸、收腹，力求精准。尽管身体不复轻盈，关节偶有滞涩，但热情不减。每一次摔倒，有同伴温暖的手；每一点进步，收获真诚掌声。追求美，唯有坚持与互助。

音乐响起，灵动的旋律点燃内心激情。我们迈着优雅步伐，穿梭于舞台光影。

那一刻，时间仿佛静止，我们不再是岁月眷顾的老人，而是用身姿诠释生活多彩的主角。

在老年大学，我们收获的不仅是技能，更是珍贵的家人般的情谊。分享着人生的喜怒哀乐——子女的牵挂、含饴弄孙的喜悦、对当下的感恩。互相倾听、安慰、鼓励。

这座温暖的港湾，让我们的人生后半程找到新方向。重拾爱好，丰富精神世界，我们不再是社会边缘的老人，而是积极参与文化生活、为城市增添亮丽色彩的一员。

当我们老了，不再惧怕时光流逝。老年大学赋予我们新的生

命意义。在这里，我们用优雅和自信，书写属于自己的精彩篇章。松滋市老年大学模特走秀班，见证蜕变与成长，它是梦想再起航的地方，是我们心中永远的青春殿堂。



学海拾贝

非遗新韵 焕发老年新活力

新疆舞班涂慕平

新疆舞，作为丝路文明交融的瑰宝，吸纳多元艺术元素，成为中华文化重要组成部分，并荣列国家级非遗。如今，它更借助短视频平台，成为全民健身新宠。

2024年3月，老年大学新疆舞班应运而生。这里汇聚了热爱舞蹈、追求健康活力的老年朋友，年龄最长者达70岁，一对夫妻学员尤为瞩目。面对基础各异的学员，易娟老师从手位、脚位、眼神、移颈、身姿、旋转等基础入手，因材施教，耐心指导。班内形成了浓厚的“比学赶帮”氛围，大家课

后常聚，互相切磋。

学员们的努力收获了丰硕成果。从初学的手忙脚乱到日渐娴熟，不仅在比赛中赢得银奖，还受邀为社区和养老院进行公益演出，广受好评。舞蹈重塑了他们的自信，拓宽了社交圈，生动诠释了“活到老、学到老”的精神。

新疆舞的魅力，深植于其承载的千年历史情感与文化底蕴。老年大学的新疆舞班，正是这颗文化种子生根发芽的沃土。我们有责任传承这份瑰宝，让其在新时代绽放更绚丽的光彩，吸引更多人的热爱与关注。

课堂上的“我允许”

普通话中级班/易群华

那天春寒料峭。窗外狂风呼啸，雪粒子清脆地敲打着玻璃，竟意外叩开了春的大门。室内，普通话中级班的诵读正酣：“……在每一个当下时刻，我唯一要做的，就是全然允许……允许一切如其所是。”张老师倾情范读，学员们声情并茂。

读着读着，仿佛有道光穿透心田。智慧的张老师适时停下，引出了话题：说说生活中的“我允许”。

话匣打开，课堂顿时鲜活。有人聊起半生坎坷，婚姻、家庭、父母，曾经的纠结与释然，情至深处，泪水盈眶——一切，全然允许！有人感慨年少轻狂的

“假如”，张老师点醒：“每一个‘假如’都是遗憾的种子。请允许曾经的自己，世界终将爱上你选择的模样。”

最有趣的是新插班的胡同学。他大方上台分享学普通话的趣事：在家苦练平翘舌，妻子打趣道：“拐咕拐咕，几天普通话学哒，变成夹舌子啦！”全班哄堂，胡同学笑歪了嘴——允许笨拙，更允许有趣的灵魂！

课堂热火朝天，连张老师也分享起人生的“允许”。没有沉重，唯有释怀。是啊，我们允许感受、体验、爱、悲伤、欢笑；允许犯错、学习、成长；允许珍惜生命的每一次跳动……

诵读渐止，内心的触动却久久不息。望向窗外，飞舞的雪粒不再寒意逼人，分明是春天的序曲。

今日之最

在二胡中级班有这样一位备受尊敬的长者，他就是共产党员、退休人民警察、班党支部书记蒋本义。他任班党支部书记4年来，始终严格要求自己，以身作则，率先垂范，从不缺课，从不迟到早退，为同学们树立了榜样。他以班为家，密切配合班主任老师和班长的工作，共同谋划班级事务。他积极建言献策，创新学习方式，组织大家走出课堂，走进基层，走进社区，让二胡教学更生动、更富有活力。他关心同学，经常交心谈心，了解其思想动态及家庭生活等情况，积极协调解决具体困难和问题。他乐于助人，主动用车接送上学不便的同学，数年坚持，从未间断。退休不褪色，余热映初心。他用实际行动诠释了一个共产党员的使命与担当，在老年大学的舞台上绽放自己的光彩，书写着退休生活的新篇章。（二胡中级班/刘远洪）



凡人趣事

一对闺蜜的太极之旅

太极(4)班/李卜勤

“人生得一知己足矣，斯世当以同怀视之。”太极（4）班的支继平和易安同学这对闺蜜，用她们的故事完美诠释了这份真挚情谊。

时光流转，岁月更迭。支继平和易安退休后，在支继平的倡导下，两人一拍即合，双双踏入了市老年大学太极（4）班的课堂，开启了太极之旅。在太极的操练中，她们全神贯注聆听老师的教导，彼此相互鼓励、相互扶持，每一个招式的练习，每一次进步的背后，都凝结着她们携手共进的汗水与坚持。

生活中的她们，更是彼此的温暖港湾。春节期间，两家相约前往海南度假。她们的房子相邻而居。易安先行抵达，并将支继平的房子打扫得一尘不染。这份情谊，犹如冬日里暖阳，十分温馨而贴心。然而，因过度劳累，易安不慎扭伤了左胳膊。支继平得知后，心急如焚，立即在市人民医院购药通过顺丰快递加急投寄，第二天就送到了易安手中。这份关怀，也让易安倍受感动。

在海南的日子里，即使易安带着

伤痛的胳膊，她们依旧坚持太极之约，在海南的天地间挥舞太极，让那刚柔并济的招式融入碧海蓝天。春节过后，支继平先行返松，而易安则因胳膊伤痛留在海南继续治疗。即使相隔千里，支继平也从未忘记易安的太极学习。她用心将老师上的每一节新课拍成视频，提醒易安通过观看视频练习，让她在康复的同时跟上班级的步伐，力争不落伍掉队。

4月份，易安回到松滋。支继平一边陪伴易安在医院进行理疗，一边鼓励她坚持晨练和上课。支继平细心地为她纠正每一个不规范的动作，鼓励她树立信心。易安则在这份温暖的陪伴中，信心倍增，每一个招式都愈发沉稳有力，各种拳法都有了显著进步。同学们看到她们这般深厚的闺蜜情，无不投去温暖而羡慕的目光。

闺蜜之交，情比金坚；太极之旅，岁月留香。支继平和易安用真挚的友情和对太极的热爱，书写着属于她们的精彩篇章！

给他点赞



琴心暖意润银龄——黄秀娟

钢琴中级班/刘开英

在钢琴中级班的教室里，总能看到一个忙碌的身影。她时而专注地聆听老师的讲解，时而耐心地指导同学练习，时而认真地安排班级事务。她就是用琴声传递温暖、用行动诠释责任的好班长黄秀娟！

三年前，黄秀娟还是一个对钢琴一窍不通的学员。第一次上台展示时，她紧张得双手发抖。但她没有退缩，而是以惊人的毅力投入学习。每天坚持练习，反复揣摩每一个音符，直到指尖流淌出优美的旋律。功夫不负有心人，如今的她不仅能娴熟地演奏

教材曲目，更能完美演绎《梁祝》《罗密欧与朱丽叶》等经典名曲。她的进步，不仅源于对音乐的热爱，更来自她“学一门、爱一门、专一门”的执着精神。在她的影响下，全班形成了浓厚的学习氛围，同学们互相鼓励，共同进步。三年来，她两次带领同学参加荆州楚天艺术蒲公英钢琴大赛，均获得银奖，为班级争得了荣誉。

作为班长，工作兢兢业业、认真负责。每次上课黄秀娟总是最早来到教室。她精心组织班级每一次活动，认真传达学校的每

一项通知。在她的带领下，我们班连续三年被评为优秀班级。但她个人却见荣誉就让，这种谦逊大度的品格令人敬佩。

她待人真诚，和蔼可亲，总是面带微笑，让人如沐春风。她关心每一位同学，谁身体不适，她总是第一个知晓并前去探望；谁遇到困难，她总是第一时间伸出援手。一位同学在打扫卫生时受伤，她不顾路途遥远，带领班干部前往看望。这份真挚的同窗情谊温暖着每个人的心。

黄班长就像一首优美的钢琴曲，用她的热情、责任和爱心谱写着动人的乐章。相信在她的带领下，我们全班同学一定能在音乐的海洋里尽情遨游，享受快乐，收获幸福！

晚霞中的璀璨光柱——贺玛蓉

滋颂合唱团/王业琼

音乐，是深埋于岁月冻土之下的种子，寻到阳光，终要破土而出，向着天空长成嘹亮的姿态。贺玛蓉，一位年近七旬的长者，便是这种力量最好的诠释者。

七年前，她因缘巧合走进市老年大学声乐班，成了郭本初老师的学生。她热爱生活、乐观豁达，被推选为班长。响应学校“毕业不离校，留校再深造”的号召，她所在的班改为滋颂合唱团。至今，她带领合唱团已走过七年时光。

七载光阴，她从一个不识哆咪咪、不会开口唱歌的大妈，华丽变身成为闪耀松滋舞台的歌唱明星，凭借的是她对音乐的渴望和对生活的热爱。她虚心好学，严于律己，割舍了曾经最爱的牌桌，合理安排好家中事务，每次上课她的身影始终如期而至。

七载春秋，她用热心、爱心和无私奉献筑就班级爱的港湾。她用春风般的笑容和温暖的话语抚慰新学员的陌生与不安，她用巧

妙的方式优雅地化解学员间的小摩擦，让滋颂合唱团成为了一个温馨和谐的大家庭。



她建立并管理着三个群：一是班级群，用于上传下达、上学提示、分享课堂学习内容。二是k歌群，利于课外练习时及时指导节奏、音准，助力共同进步。

三是生日群，届时送上生日祝福，增进交流、促进友谊。这份熨帖的关怀与携手共进的心愿如同冬日暖阳，激励着每位同学自觉地一起快乐学习。

她是老师的好帮手。组织班级活动二十多场，无论大型演出还是小型班级主题活动，她事无巨细，周密安排，力争让每位同学登台锻炼、施展才华。

在她的带领下，滋颂合唱团新秀辈出，积极参加校内外活动，热心投身公益事业，多次被学校评为“优秀班级”。

贺玛蓉昂扬的歌声，是生命之泉在时光里奔涌不息的回响。她是一道从晚霞中升起的光柱，用对生活和音乐的热爱火种，将岁月吟唱成金声玉振的华章，照亮了自己，也温暖了他人。

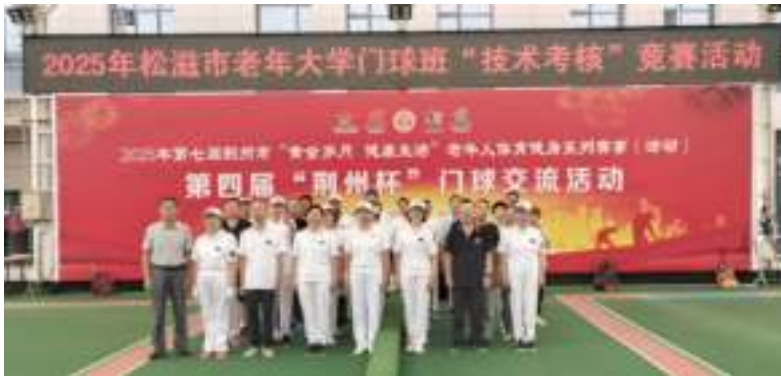
健身园地

从课堂到赛场：实战考核彰显门球班风采

门球班/丁永健

6月9日清晨，市老年大学门球班“技术考核”竞赛活动拉开序幕。全班50多名学员被分编为8支竞技小组，经过为期两天的实战式循环比赛，接受了门球班开班以来第一次全面的技术考核。经考核，8支竞技小组决出了名次，24名学员分别被评选为优秀运动员、优秀裁判员和优秀教练员。考核比赛过程中，全体学员在团结、紧张、友好的氛围中，以良好的心态和最佳的球技，比出了水平，赛出了风格，彰显了门球班学员刻苦学习、积极向上、乐观进取的精神风貌。

市老年大学门球班开班一年多来，聘任湖北省门球协会副秘书长、荆州市门球协会副会长、松滋市门球协会副会长兼秘书长刘传新为专业教师，对全体学员进行了门球基础理论、实战技巧和裁判规则的系统培训和演练，取得了丰硕的教学成果。截止目前，通过湖北省、荆州市各级考试考核，门球班已有48名学员获得一



级、12名学员获得二级门球裁判员资格证书，有12名学员获得一级、48名学员获得二级门球教练员资格证书。以门球班学员组建的“松滋市老年大学代表队”曾参加多项大型赛事并屡获佳绩。在2024年10月举办的湖北省第二十九届门球锦标赛上，荣获“体育道德风尚奖”；在2024年11月湖北省“乡村振兴杯”门球赛上，跻身16强并获得“优秀奖”；在2024年12月松滋市“迎春贺岁杯”、2025年3月松滋市庆“三八”团体赛上，分别获得第五名；在

2025年5月第四届“荆州杯”门球交流赛上，战胜上届荆州冠军石首市队获得第四名。门球班学员刘惠民在2024年4月举办的松滋市门球“单打”比赛中，获得女子组个人冠军。此外，门球班多名学员被选拔参加了省、市多项大型赛事的执裁工作并荣获“优秀裁判员”称号。在此次“技术考核”竞赛活动中，很多学员既是运动员，又是裁判员，还当教练员，他们的出色表现充分展现了门球班实施专业化、规范化教学的丰硕成果。

本次“技术考核”竞赛活动，是门球班班委会承办组织的一次综合性教学成果展示活动，得到了市老年大学和市门球协会领导的高度重视和大力支持。活动过程中，市老年大学常务副校长江传贵、副校长周昌盛、教务主任刘永煌及市门球协会会长赵永强等领导多次到活动现场观摩指导，对活动的开展给予了充分肯定，让全体学员深受鼓舞。

健康科普

夏至时节，阳气最旺盛的时刻，更需要着重养护

夏至时节，是阳气最旺阴气初生的时节，养生要注意保护阳气，着眼于养“长”。

睡眠：晚睡早起加午睡

夏至起居要顺应自然界阳盛阴衰的变化，宜晚睡早起。午睡是夏季养生保健的重要方法，既能补偿夜间睡眠的不足，又能顺应人体生理特点的养护需要。午睡时间不宜过长，一般以30~60分钟为宜。

饮食：多酸多咸少油腻

夏至时心气旺而肝肾弱，酸、咸之味可以补益肝肾，滋肝肾之阴。

同时酸味食物具有收敛的作用，可固表止汗、收敛心气，如山楂、乌梅、番茄、柠檬、柑橘等。

而夏至人出汗较多，身体里的盐分会随着汗液一起排出体外，适当吃些咸味的食物，可以补充身体流失的盐分，如海带、紫菜、虾等。

此外，注意饮食清淡，避免肥甘厚味，多吃点绿豆、薏苡仁、小米、鸭肉等清补食物，可以避免苦夏。

起居：注意通风远潮湿

夏日炎热，腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭，睡眠时不宜电扇送风，使用空调时室内外温差不宜超过7℃，更不宜夜晚露宿于外。

要坚持每日温水洗澡，使皮肤清洁凉爽消暑防病，而且能起到锻炼身体的目的。因为温水冲澡时的水压及机械按摩作

用，可消除疲劳，改善睡眠，增强抵抗力。

运动：和缓舒适量要小

夏至阳气最旺，阴气初始。适度运动可以顺应阳气的向上升发，使之不受阻碍，助人体气血通畅。

如果运动太过，汗出过多，反而会耗散阳气，同时也损耗阴气，不利于对初生阴气的养护。

运动时间以清晨或傍晚较凉爽时为宜，运动方式以散步、慢跑、太极拳为好，不宜剧烈活动。运动量和运动频率都应该比春秋少一点。

来源：健康中国头条

美食分享

拾味端午：山水间的烹饪课

烹饪(1)班/辜江红

端午节前夕，市老年大学烹饪班在“诗与远方”农庄开展第三次课外实践活动。

因封闭操作间学员不能上手，关老师便现场展示了“一鸡三吃”——口水鸡、白切鸡和鸡汤。其余菜品我们特意点了课堂学过的菜式，旨在对比餐馆做法与自己实操的差异。为呼应端午节，农庄备好了糯米和粽叶，大家一起动手包粽子。会包的同学手把手教，不会包的学员也兴致勃勃尝试。我脑海里浮现出小时候看妈妈包粽子的画面，本以为简单，上手才发现折漏斗、填糯米、捆粽叶处处是学问。我包粽子时，粽叶常会捏破，糯米直漏，包出的粽子瘪塌塌，不像杨大姐和胡大姐包得圆润紧实。即便卖相不

佳，杨大姐还笑着鼓励我，夸我的手艺真是让人羡慕！

包完粽子，大家又去采摘园现摘西瓜。午饭时，一鸡三吃、水鸭火锅、酸菜鱼、京酱肉丝等学过的菜品陆续上桌。尝过之后，我发现京酱肉丝与关老师的教学示范有三点差异：肉丝、黄瓜丝、葱丝切得太细，口感偏碎；大葱丝顺纹理切，嚼起来费劲；面皮硬厚，肉丝略咸且酱香味不足。若没上烹饪课，我恐怕根本说不出这些门道。

这次活动太有意义了！不仅让同学们在包粽子、摘西瓜的互动中增进了情谊，更通过对比实践发现了烹饪细节的

重要性。烹饪班的学习，让我们的晚年生活在柴米油盐里吃出了滋味，也在学习中找到了乐趣。感谢关老师和班两委的用心筹备！

