

枫林晚晴

2024/10/31

为党办校 为老服务

农历甲辰年 九月廿九日 · 星期四

新闻热线:13797316087

第6期(总第46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

市老年大学2024年秋季新生开学典礼隆重举行

10月10日上午，市老年大学2024年秋季新生开学典礼在演艺大厅隆重举行。7个新生班全体师生、学生会干部近250人齐聚一堂。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典礼。典礼由常务副校长江传贵主持。

上午9时，典礼开始，全体起立，高唱《国歌》。

典礼上，校长王家满发表了重要讲话。他首先代表学校向各位新教师、新学员表示热烈的欢迎！他说，市老年大学开办6年来，始终坚持“为党办学、为老服务”的办学方向，践行“政治建校、名师兴校、管理强校、文化立校”的办学理念，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，勇于探索、砥砺前行，取得了骄人的成绩。从教师进修学校改建到在文体中心新建，学校发展突飞猛进；从起初的13个教学班、600名学员，迅速发展到7大专业、62个教学班、6000多名学员，办学规模迅速壮大。今年7月，我校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。

岁岁重阳，今又重阳。在这个充满温情与欢乐的节日里，市老年大学演艺大厅热闹非凡，一场精彩纷呈的重阳节文艺汇演在这里隆重举行。原市“四大家”老领导以及300多名学员代表欢聚一堂，共同欢庆重阳节。

舞台电子屏上，“松滋市老年大学祝全市老年朋友重阳节快乐”的标语分外醒目。

演出在京胡协奏曲《迎春》中拉开帷幕。市老年大学京剧团的学员们用激昂的旋律，奏响了对美好生活的向往和对节日的祝福。舞蹈艺术一团带来了优美的舞蹈《粉墨春秋》，她们身着华丽的服装，用灵动的舞姿展现了中国传统文化的魅力。模特走秀艺术二团表演的《清明上河图》更是让人眼前一亮，她们的表演仿佛把人们带回到了北宋时期的繁华都市，让人感受到了古代文明的博大精深。知音合唱团的胡俊华同学带来了独唱《我爱你，中国》，用嘹亮的歌声表达了对祖国的热爱之情，让在场观众热



摄影:王心弘

他强调，广大学员要切实做到“三个积极”，即积极看待老龄社会，积极面对老年生活，积极参加老年教育，争做新时代“有作为、有进步、有快乐”的“三有”老人。同时要大力开展“四讲”，即讲政治，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”；讲团结，努力营造积极向上、风清气

正、团结和谐的校园环境；讲感恩，常怀感恩之心，感恩新时代、感恩党和政府，感恩老师的辛勤付出；讲规矩，严明校规校纪，认真遵守各项管理制度，进一步提高学校管理水平。

王家满希望全校上下再乘东风，再鼓干劲，再创辉煌，为建成“中国老年大学标准示范校”县级样板而共同奋斗！

市委老干部局副局长周传锦作了讲话，他对开学典礼的成功举办表示热烈的祝贺，向全校师生表达了重阳节的诚挚问候和美好祝福！并就做好新学年的工作提出了要求。

典礼上，校长王家满为新聘任教师颁发了聘书；学校党委书记、副校长赵祥红，副校长周昌盛分别就党建工作和教学工作作了安排；教师代表关洪宣、学员代表杜文忠作了表态发言。

典礼在雄壮的《国际歌》歌声中落下帷幕。（刘永煌）

头条 //

我校重阳节文艺汇演精彩纷呈



摄影:王心弘

血沸腾。二胡联奏《中国名曲》由二胡中级班和初级班的学员们共同演奏，他们用娴熟的技巧，演奏出了一首首中国经典名曲，悠扬动听，令人陶醉。太极表演《太极神韵》将演出推向了高潮。老年大学四个太极班的学员们身

着白色的太极服，动作整齐划一，刚柔相济，展现了太极的魅力和老年人的风采。模特走秀艺术一团带来的《采薇》同样精彩，她们身着淡雅的服装，用优美的走姿展现了女性的温柔与美丽。普通话中级班的学员带来了诗朗诵《筑梦老年大学》。他们用深情的朗诵，表达了对老年大学的热爱和对未来的美好憧憬。松滋民间舞

蹈《滚灯舞》几次闪耀央视荧屏，近日在全省“益安宁丸杯”老年大学才艺大赛上又获金奖。舞蹈艺术一团的学员们用欢快的舞蹈，展现了松滋人民的热情和豪迈。当那熟悉的旋律《今天是你的生日》由萨克斯俱乐部的学员吹响，激情澎湃，慷慨激昂。最后，演出在知音合唱团大合唱《唱支山歌给党听》中落下帷幕。学员们用响亮的歌声表达了对党的感恩之情，歌声久久回荡在校园上空。

市政协原副主席张卜芳代表原“四大家”老领导发表了热情洋溢的致辞。（雷正兵）

松滋“游学养”项目亮相全国

10月16日至19日，全国老年大学首届“游学养”文化周在深圳成功举办。市老年大学校长王家满参加了此次盛会，并向全国隆重推介松滋四大游学项目，即大自然游——洈水风景区、康养游——卸甲坪旅游景区、红色游——开国上将贺炳炎故乡、乡村游——乐游乐乡（松滋俗称古乐乡）等，现场展示了“金松滋、俏江南”的靓丽风采，受到与会人员的广泛好评，标志着我校创建全国老年大学“游学养”项目基地正式拉开序幕！

此次活动，由中国老年大学协会主办，旨在贯彻落实党的二十大精神，总结、交流、推广全国老年大学“游学养”经验与实践成果，

推动老年教育与旅游产业相融合，探索老年大学服务银发经济发展新路径。国际老年大学协会（AIUTA）主席维拉斯、中国老年大学协会常务副会长刁海峰出席会议并致辞，全国各地老年大学校长及专家学者共约280人参会。

据了解，“游学养”是面向老年大学学员开展的，以满足老年人多样化学习需求、以提高老年人生命质量与生活品质为目的，集教学、旅游、康养于一体的老年教育的新时代办学模式，在积极应对人口老龄化、构建学习型社会、满足老年精神文化需要、发展银发经济、推动文旅产业发展方面有着重要意义。（赵承亚）



10月18日，蕲春县老年大学常务副校长孙超一行13人，赴我校参观交流。我校常务副校长江传贵，副校长赵祥红、周昌盛，办公室主任郑小华，教务处主任刘永煌陪同参观并参与座谈。

孙超一行兴致勃勃地参观了我校的校园文化建设、书法绘画摄影展览、学员社团风采展示、宣传橱窗和校史陈列室，走进教室观摩教师授课和学员学习情况。

在座谈交流会上，观看了我校专题片《人生向晚霞满天》。江传贵就我校的建设发展、创建中国老年大学标准示范校工作等方面情况作了介绍。

会上，孙超交流了蕲春县老年大学的

蕲春县老年大学来我校参观交流



相关情况，对我校的办学路径、办学体制、办学机制、办学成果和创建成效给予

高度评价和充分认可。他说，松滋市老年大学办学的生态环境好、硬件软件条件好、教师学员的精神风貌好、学校一班人的管理服务好，其经验和做法值得学习和借鉴！

双方还就学校的建设发展、教学管理等问题进行了热烈的交流和讨论。

此次交流不仅加深了我校与蕲春县老年大学之间的友谊，也为双方搭建了一个互相学习、借鉴的平台，有助于两校在未来的老年教育工作中实现更好发展。双方均表示进一步加强沟通与联系，持续开展交流活动，共同推动老年教育事业高质量发展。（刘永煌）

声乐教授王勇来我校授课



秋风送爽，丹桂飘香。10月17日下午，声乐班教室座无虚席，气氛热烈，知音合唱团、滋颂合唱团、滋雅合唱团及声乐（1）班、声乐（2）班近200名师生齐聚一堂，聆听中国音乐家协会会员王勇教授精彩声乐讲座。

王勇教授以其深厚的理论功底与丰富的实践经验，以《如何唱好歌》作为开场白，从歌者的状态及情绪、发声、咬字吐词、气息、共鸣、表情等方面，包括如何正确呼吸、控制气息，以及如何运用共鸣来美化声音，通过示范和互动，让同学们体验到了科学发声带来的变

化。每一个动作都显得那么专业而自然，令同学们受益匪浅。

紧接着，王勇教授介绍了声乐的多种分类及其特点，从美声、民族、通俗、原生态到童声，每一种类型都有其独特的魅力和表现手法。他强调，了解并尊重各种音乐形式，有助于拓宽歌手的艺术视野，增强个人的艺术创造力。

王教授还将传统的养生理念融入到声乐授课之中，介绍了动功、静功等疗愈方法，分享了歌唱对身体健康的积极影响。他说，通过合理的训练和科学的方法，不仅可以提高演唱水平，还能促进身心健康，达到乐学养生长寿的境界。

课堂氛围活跃和谐，王教授幽默精彩的讲解和丰富的表现力，对乐理精辟的解析，赢得了师生们的阵阵掌声。这种寓教于乐的方式，不仅加深了同学们对声乐的理解，更激发了大家对音乐的热爱和追求。

此次特邀讲座，不仅是对传统教学模式的一次创新尝试，更是将学术资源引入校园的具体体现。在丰富同学们艺术体验的同时，促进了校园文化的多元化发展。（滋颂合唱团宣传组）

简讯

●10月27日上午，学校在一楼演艺厅召开首届“文化艺术节”推进会。会议由常务副校长江传贵主持。副校长周昌盛对首届“文化艺术节”活动作了具体安排。校长王家满出席会议并讲话，他首先对“文化艺术节”筹备工作给予充分肯定，同时也提出了明确的要求。他强调，一要突出主题，即“乐享生活、主动健康”；二要丰富内涵，增强文化艺术感染力；三要服从大局，把握好时间节点；四要认真排练，精心打磨节目和作品；五要加强宣传，提升学校的知名度和美誉度；六要重视安全，确保万无一失！

●毛九坡上起征程，团岭路上创辉煌。市老年大学从2018年创办时的13个班，600名学员，已发展到现在的七大专业，62个班，学员近6000人次。今年秋季，又新开设烹饪（2）班、瑜伽（2）班、二胡基础班、手鼓（1）（2）班、太极（5）班、电吹管（2）班等7个班级，招收学员近260人。

2024年10月31日 星期四

银龄逐梦

岁月如流，转瞬之间，我已步入了人生的秋季。怀着对音乐的炽热渴望和对生活的无限热爱，我有幸走进老年大学，选学声乐，成为声乐（2）班的一员，就此开启了一段崭新的学习旅程。

声乐，对我而言，宛如一把神奇的钥匙，它不仅重新开启了我乐学的探寻之门，更让我感受到生活的激情和无限美好。在声乐课上，肖凌老师悉心地手把手教我们准确发音和识谱知识，那细致入微、诲人不倦的教学风范，如同春风化雨，滋润着我的心田。

克难奋进的小团队

知音合唱团／李汉平

在合唱中，低声部通常被认为是最难唱的声部，由于低声部的音域较低，演唱者需要有较强的气息控制和稳定的发声技巧，以确保合唱的和谐与平衡。

我们男二声部（低声部）有三难：

谱难读，音难发，声难唱。但是我们不怕难，迎难而上，多首混声合唱曲《唱支山歌给党听》《江山》《越人歌》，把我们知音团男二声部十一人练成了一个团结友爱、共同学习、克难奋进的小团队。

团队十一人各有特色，有的声音低沉厚实，有的声音宏亮悦耳，有的乐于演唱，有的读谱能力稍强，有的节奏感较强，我们互帮互助共同进步。特别是新入队的江传贵副校长，他勤学苦练，善于交流，学习自觉，严于律己，为我们



小团队树立了榜样，注入了激情。我也是小团队的一员，走到一起也是我们的音乐缘分，我们男二声部为知音合唱团垫好底，稳好声，服好务。和大家一起努力，让知音合唱团行稳致远，唱遍祖国大江南北，走向更大舞台。男二声部团结一心，克难奋进，像高山流水知音美，像优美弦律永留心间。

师生情缘

我爱我的老师同学

太极(1)班／吴邦清

太极一班已进入毕业季，老师同学从相遇到相识相知一起走过了三载春秋。

班主任吴泽刚老师，一个有耐心、有包容心，能教明白的老师。他让我们坚持练好基本功，提高拳术质量水平。心意肢体全放松，提高动作质量，不作无谓的用力，不用拙力；静心用意，做到心无旁骛；规范动作，对动作的路线、方向、角度、位置、运行的方法、静止动作的姿态，都有明确要求。老师以功底深厚、诲人不倦、无私忘我深得同学们爱戴。

同学之间互相鼓励，互相帮

助，亲如姐妹兄弟。大家用微笑去迎接每一个日出，坚持晨练，认真上好每一节课，用爱拥抱途中的风景，在岁月的长河中留下属于我们自己的足迹。流年铭记了我们的微笑，岁月见证了我们的进步，过自己喜欢的生活，一切都是美好的。

老师给予我们力量与温暖，我们自信满满，老师的悉心教导，我们学习兴趣浓厚，有积极向上、严谨求实的教风，就有勤奋进取的学风，同学们团结友爱、心手相牵就能一起走很长很远！三年来，我们一路艰辛，一路景色，努力前行。形象美好得体了，身体中正挺拔了，心态情绪昂扬向上了，灵魂丰盈起来了。感恩老师！感谢同学！我爱你们！

我来到这里，是为了享受学习的过程，是源于那份对音乐难以割舍的热爱与执着的追求，于是，我放下内心的包袱，以更加轻松和从容的姿态投入到整个节目排练及学习之中。

“老骥伏枥，志在千里”，我深信，只要心中有爱，在老年大学这个温馨家园里，我的晚年生活一定会更加充实、美好，我的声乐之旅也一定会更加精彩绚丽！同时我也深信，松滋市老年大学一定会越办越兴旺！

重阳欢聚舞动墨香

舞蹈(4)班／周宏平

家乡的桂花开了，今年开得格

外漂亮，到处都能闻到桂花淡淡的迷人芳香。在这迷人的季节，我有幸参加了书法（1）班和舞蹈（4）班的重阳节活动。这次经历让我感受到了老年生活的丰富多彩和无限可能。

上午，在书法班上，我见证了78岁高龄的梅老和许老这两位老人的活力与风采。大家在杨君老师的指导下，练习米芾的行书，大家的书写清丽流畅，行云飘逸，具有大书法家的风范。聚会上，大家展示了唱歌，太极，朗诵等多种才艺。他们的表现没有丝毫羞涩，反而充满了自信和热情。这让我深深感受到年龄从来不是限制我们追求美好生活的障碍。只要我们保持一颗年轻的心，就能活出自己的精彩。

下午，在舞蹈（4）班学习

基本功，廖老师年轻漂亮，待人亲

切。每一个动作讲解幽默而到位。我被老师优美的灵动的舞姿深深吸引。每一个转身，每一个跳跃都仿佛在诉说着对生活的热爱。我也被这份热情所感染，即使动作不够熟练，即使有些扭捏，也毫不羞涩的站着跟着老师一遍又一遍地练习。身姿摇曳，裙袂飞舞，我感受到了从未有过的轻松愉悦。

桂花树下，那些如星星点缀的黄色花瓣纷纷扬扬洒落下来，落在我的头上、身上，我尽情地拥抱着这些小精灵，心情无比舒畅！这是我过的第一个重阳节，我居然是如此的充实幸福。我会珍惜在老年大学的学习时光。与更多的朋友们一起舞动墨香，书写属于我的精彩篇章。

情暖金秋爱在重阳

新疆舞班／冯茂鹏

的感受到了节日的喜悦和幸福。随后我们与老人们进行了交流互动，耐心倾听老人们讲述过去的故事，关心他们的生活状况。一位坐在轮椅上的老人拉着我们的手，像个孩子似的哭着笑着说着感谢的话语，让在场的我们也热泪盈眶。

此次慰问演出不仅为敬老院的老人们带来了欢乐，更重要的是我们老有所为，传递了中华民族尊老爱幼的传统美德。老年大学新疆舞班的学员们用自己的实际行动，为这个节日增添了更多的温暖和感动。

秋色秋韵

声乐(1)班 / 胡人伟

在垄上
在篱下
棉绽稻熟
橙黄橘红
肥沃的乐乡大地熟了
丰收的五谷和佳果
七彩斑斓的最美秋色
与收获者喜悦的笑脸
相映生辉
相看不厌

在老年大学
在演艺大厅
重阳佳节汇演如火如荼
歌声悠扬
琴声和鸣
舞姿蹁跹
艺术的盛宴精彩纷呈
文化的老酒韵味浓烈
醉了观众
醉了生活

献给母亲的歌

葫芦丝中级班/黄宜清

泱泱华夏藉春风，
二亿农民脱困穷。
一箭穿云寻月壤，
万金筑路达藏宫。
威武航母英姿矗，
恢宏神州盛世逢。
禹甸复兴圆梦想，
征途号角响苍穹。

桂花开了

书法(1)班/魏萍

桂花开了
开得热烈奔放倔强
一夜之间香透了秋天的空气
沁人心脾
她用蓄积了一年的能量
战胜秋老虎的威力
用火山喷发式绽放
晕染一方水土
虽错过嫦娥奔月的浪漫

却丰盈了登高望远的思念
开得酣畅淋漓
中秋的内敛
也许正是要给重阳一个惊喜
愿所有属于秋冬的人们
如她的花语
幸福吉祥
高洁美丽

佳作欣赏

欢度国庆

太极(2)班宣传组

华夏金秋，丹桂飘香，
菊韵悠扬。
望大江南北，红旗飘舞；
长城内外，笑语传扬。
四海欢腾，五湖同庆，
盛世中华谱华章。
迎佳节，看山河壮丽，
满目琳琅。

今朝国富民强，忆往昔，
峥嵘岁月长。
昔列强侵略，山河破碎；
先驱奋起，热血装腔。
星火燎原，红旗漫卷，
推倒三山迎曙光。
新时代，正复兴路上，
步伐铿锵。

庆国庆迎佳节

新疆舞班/冯茂鹏

金秋送爽国庆到，舞步轻盈踏新潮。
老年大学新疆班，歌声笑语满堂飘。
彩绸飘扬魅力高，节奏明快旋律好。
手舞足蹈情难抑，欢庆祖国盛世笑。



国庆之夜 摄影：刘昌权

翡翠副刊赐名：田永华
副刊题字：杨君

第6期

喜迎国庆

舞蹈(3)班宣传组

金秋时节丹桂香，
举国欢腾彩旗扬。
喜迎国庆佳节至，
载歌载舞心欢畅。

赞滚灯舞

电吹管(1)班/吴林和
滚灯舞动韵飞扬，
艺彩斑斓绽异光。
灵动身姿赢赞誉，
国家金奖铸辉煌。

国庆颂

舞蹈(3)班宣传组

金秋送爽桂花香，
母亲华诞旗飞扬。
礼花闪闪乾坤秀，
国泰民安谱新章。

扬起十月的笙歌
挽起金秋的礼赞
向祖国问好
祖国，我为你骄傲
你的景色多美
江南绿水绕人家

祖国，我为你骄傲

民乐团/田云静

丝竹小桥
秋风秋声秋雨潇潇
岭南的香蕉
北疆的葡萄
大江南北何其富饶
昭示祖国母亲的强大

重阳拾诗

话重阳

普通话中级班/姚太凤

今岁重阳菊韵长，
金风送爽意悠扬。
丹枫似火燃思念，
佳节抒怀情谊彰。

重阳节感怀

太极(1)班/吴邦清

九九重阳菊桂香，
美好秋景胜春光。
尊老敬老好风尚，
夕阳醉美当自强。
不忘初心大学上，
追梦圆梦紧跟党。
和谐社会正能量，
传统美德永传扬。

欢度重阳

二胡中级班/宁昌玉

退休岁月映晚霞，
老年大学绽芳华。
墨韵飘香诗意涌，
琴音袅袅韵优雅。
太极舞动身姿健，
歌舞蹁跹笑语哗。
书画怡情添雅趣，
暮年追梦乐无涯。

重阳晚唱

钢琴中级班/刘开英

五谷丰登已归仓，
篱旁秀菊展芬芳。
潺潺流水环村绕，
浩浩归鸿千里翔。
听晚唱，饮琼浆。
登高望远度重阳。
丹枫巧把深秋染，
一醉诗情韵几行。

2024年10月31日 星期四

圆梦

二胡基础班/朱泽娥

年近花甲意志强，
壮志未酬上学堂。
老年大学来圆梦，
轻抚二胡春风扬。
恩师如灯照心房，
解惑感受教点明航。
按弦运弓打基础，
文化自信天籁藏。

鼓韵

手鼓(1)班/李丹

手鼓鼓点响起，
心灵随之飘移。
手鼓鼓声阵阵，
节拍澎湃兴起。
手鼓声声震动，
撼动你我心绪。
手鼓点点敲击，
敲出强身健体。

艺术节前备战忙

太极(2)班宣传组

秋高气爽，太极扇动，
二班集训忙。
日月轮转，挥汗如雨，
磨砺扇法强。
艺术节前，初检验收，
心潮澎湃涨。
扇舞生风，步履轻盈，
静候佳音响。

唱国粹迎艺节

京剧团(1)班/陈伦凤

开心锣鼓震天响
为迎艺节排练忙
耳目一新是亮点
国粹京剧美名扬
花旦活泼俏模样
老旦净角现沧桑
阿庆嫂谈含墨香
青衣演唱锁麟囊
和谐妙曲歌情长
文明礼貌受崇尚
西皮流水绕屋梁
中华戏曲一绝创

吹萨有感

萨克斯俱乐部/雷正兵

莫叹青丝转白发，
重入黉门意韵佳。
吹萨使人情自醉，
音乐让我度年华。



幸福久久

普通话初级班/王文慧

盛世龙年重阳至，
丹桂飘飞芳香迟。
不老人生谱华章，
幸福久久人皆知。

与球结缘

柔力球班宣传组

手握球拍舞翩跹，抛接传递立转旋。
大圆小圆皆可控，画笔挥洒舞婵娟。
竞技场上无畏惧，挑战自我勇往前。
与球结缘何其幸，汗水凝聚身体健。

园丁礼赞

滋雅合唱团/罗中宝

顽童醉舞夕阳红，
园丁护花情更浓。
优雅潇洒伴余生，
欢乐皆在花园中。

献给老师的歌

钢琴初级班/曹翠娥

律动的音符
在空中飞舞盘旋
掠过他的指间
飞落在黑白琴键
时而行云流水
时而激情飞扬
吉他弹唱令人陶醉
拨动琴弦穿越时空
师生同台演绎高歌
精彩纷呈文艺盛宴
您用美妙的旋律
开启我们音乐之门
引领进入艺术殿堂

松滋秋色

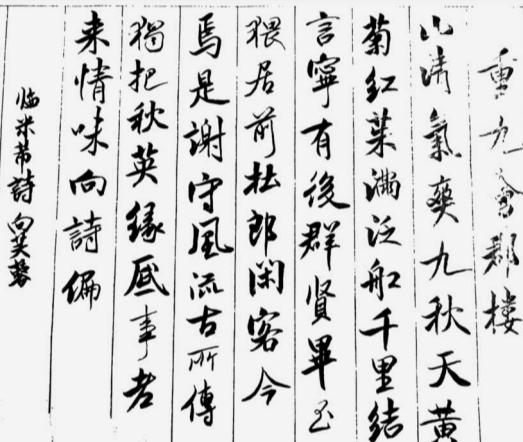
古筝四级班/王以荣

乐乡秋来风景异
万物竞秀斗生机
绿荷力挺擎雨盖
丹桂羞倚凝香枝
高柳荫浓玄蝉掩
短荆叶茂鸣蛩嘶
更喜稻香棉如雪
赠与人间岁岁余

青山绿水夕阳红

萨克斯俱乐部/杨晓春

前别寒露今重阳，
登高远望闻菊香。
人生几多风和雨，
古稀伴有关与桑。
光阴似箭存记忆，
岁月唯有续华章。
妙音雅姿黄昏颂，
青山绿水夕阳红！



书法(2)班/向芙蓉

散文天地

和弦之美

女子乐团/毛道琼

最近一段时日，总有一曲清新柔美的旋律从老年大学三楼教室里响起，这便是女子乐团为了参加学校首届文化艺术节排练的乐曲《紫竹调》。此曲活泼明快的节奏，爽朗起伏的旋律，乐观亲切的情绪被演绎的极富感染力。

走进女子乐团教室，你就知道了这感染力缘自何处。讲台上，一位中等身材的中年男老师，正在激情洋溢的挥舞着指挥棒，他就是女子乐团的班主任，全市音乐界的翘楚孙传荣老师。在他的谆谆教诲下，三年来，一群平均年龄65岁以上的姐妹，演奏水平日益提高，从开始的齐奏到现在的分声部演奏，每一种器乐在姐妹们手中都能适时而又恰当地进出，精彩的呈现，不知倾注了多少心血和汗水！教室里每一个角落都记录着她们努力的身影，如今的笛声清脆悦耳余音缭绕，二胡琴声悠扬婉转回味绵长，庄重典雅的筝音余音切切，浑厚的低音，明亮和美的电声……只见时而高亢激昂，时而柔情似水，每一个音符

的跳动，每一曲和弦的形成，都是她们成长的见证，也是她们情感的流淌。

这里有最美的和弦之声，因为有和蔼可亲、平易近人、博学多才、艺术造诣深厚的孙老师。三年来，他总是耐心教授着每一位学员，从未见过他不耐烦，从未见过他对学员发火！团里学员因年龄大，家事多，生病的，带孙子的等等，人员及其不固定，有时排练好了的乐曲，突然就因请假而缺了一个声部，加之专业基础差，尽管如此，孙老师仍一如既往坚持上好每一节课，他总是微笑着对大家说，“不要紧，慢慢来”。就是他的这句话，乐团的姐妹们没有放松学习，没有放松要求，而是坚持不懈地坚守着，拼搏着！因为有多才多艺，勤奋好学，积极上进，互帮互助，乐于奉献的同学，每一支和弦的排练成功，每一场活动的有序开展，包括一篇文章的形成，一个背景的制作等等，无不凝结着姐妹们的心血与精力，大家各司其职，又相互照应着，正如跳跃在琴弦上的一个个音符，交织成一首动听的和弦，这种和弦构成了生命的交响，让我们的心灵在旋律中跌宕起伏，共振不已。

我被我的老师和同学们深深感动着影响着，长路漫漫，祝愿女子乐团在音乐之路上乐此不疲，弹奏出更美的和弦。

乡村的秋天

知音合唱团/卢传海

风拂过稻田，温暖中夹着些许凉意，秋便悄然而至了。我踏着晨光，漫步在金色的田野。清晨的阳光，温柔地洒在每一个角落，整个世界仿佛都被镀上了一层淡淡的金辉。宅院前，那些勤劳的农户早已忙碌起来。他们的身影与晨曦、薄雾、田野、树林、池塘、农舍、炊烟、猪羊鸡鸭，构成一幅生动的田园风光。

表弟的葡萄园里，“阳光玫瑰”十分引人注目。它青翠欲滴，形态各异，有的象是憨态可掬的小胖子扬着脑袋四处张望，有的象害羞的少女低垂着头浅吟低唱。微风吹过，串串葡萄轻轻摇曳，仿佛在诉说着丰收的故事。

不远处，集体时代近千亩的柑桔林场坐落在半山腰。改革开放后，林场几易其主，依旧种植温州蜜桔，一层层一串串，沉甸甸的让人满怀期待。

“三红蜜柚”基地，纵横十几里，金黄色的柚子挂满枝头，丰收的蜜柚比蜜甜，好日子就在眼前。

洈水湖边，走过碧岛山庄，印入眼帘的是路边的一片黄桃林。金秋十月，黄桃熟了，一个个硕大的桃子晶莹剔透实在诱人，挺胸昂首地挂满枝头，炫耀着丰收的喜悦。

乡村的秋天，是一幅美丽的画卷，是一首动人的诗篇。在这里，可以感受到大自然的恩赐与馈赠，可以享受到乡村农人的淳朴与热情，更能体会到“绿水青山就是金山银山”的真谛。

每一次回到儿时的老家，都让我更加热爱这片土地，更加珍惜生活的宁静与美好！

校园视觉

10月10日是个十全十美的好日子！我一大早来到市老年大学演艺大厅，以学生会干部的身份参加今秋新生开学典礼，现场所见所闻让我这个“老生”感慨不已，确实感觉到“几个不一般”。

一是学员不一般。不少新生并非零基础学员，比如太极（5）班的新学员就有十多人是松滋“资深”太极人，他们这次是冲着陈氏太极拳传人伍学才老师来的；学员中还有不少退休的原市“四大家”领导、乡镇科局党政干部和学校教师呢。

二是教师不一般。所聘教师系松滋市内

开学典礼有感

古筝四级班/熊芳

行业翘楚，荆州、宜昌等地名师大家，省级以上专业协会会员，省级以上大奖获得者。我不禁想到在老年大学教过我的古筝课刘飞燕老师、太极拳课吴泽刚老师、声乐课老师孙传荣、郭本初等老师……还有没教过我的好老师们，他们教给我们的不仅有专业知识，还有大爱无私的奉献精神！

三是领导不一般。市老年大学以王家满校长为首的校领导一班人，他们不是高高在

上的大领导，而是可亲可敬的志愿者！一名好校长就是一所好学校。王校长自始至终站着讲话，充分体现了对老师和学员的尊重。他的讲话总是那么精彩动人，总是那么启迪智慧，总是那么催人奋进！正是校领导一班人对老年教育事业的无限忠诚，对家乡父老乡亲的大爱无疆，才使得松滋老年大学群英荟萃、生机勃勃，顺利通过“中国老年大学标准示范校”验收！我坚信，在全校师生的共同努力下，我校“创建四大品牌”的目标也一定会如期实现！

班团动态

备战首届艺术节

柔力球班宣传组

每次授课或排练节目，刘老师和元元老师都要不辞辛苦，从六十公里开外的荆州赶往松滋。每一次早起早到，老师都传递给同学们无穷力量，在柔力球传技授艺



时，她们将理论融入实践来讲解难点、要点。同学们从简单的左右摆动，到现在的绕环、绕翻、立转抛接传递都能规范地完成。为了备战老年大学首届艺术节，班长杜亚林无私付出，不仅处理班上的大小事务，还逐一登记购买同学们的统一服装，并组织大家不断学习训练。在刘老师和杜班长的带领下，同学们认真学习，刻苦训练。无数次的排练中，汗水湿透衣背，也毫无怨言。在柔软中体会坚强！在磨练中体会快乐！跟着力量飞翔，永葆年轻健康，我们师生齐努力，必将让柔力球最精彩的旋转呈现给首届艺术节。

9月份，各班（团、院、社、俱乐部）党支部相继组织党员开展了以“学思想、迎国庆、感党恩、建新功”为主题的党日活动。国标舞（1）班组织参观贺炳炎同志纪念馆，学习“独臂将军”的英勇事迹和“硬骨头精神”。太极（3）班开展学习讨论，用最真挚的情感、最质朴的语言表达对党对祖国的热爱之情和对未来的美好憧憬。二胡初级班，中阮班，滋

颂、滋雅合唱团，萨克斯俱乐部，古筝二级班、四级班，舞蹈艺术一团，舞蹈（1）（2）（3）班，京剧团（1）班，新疆舞班，普通话初级班，模特（2）班，声乐（2）班等党支部组织党员学党章，学党规党纪，重温入党誓词。党员们一致表示，将不忘初心，牢记使命，听党话、跟党走、感党恩，永葆共产党员的政治本色。

（综合各班信息）

迎重阳主题班会

太极(4)班/张定吉

10月9日，太极（4）班在南海新果源开展“喜迎重阳，向往健康”主题班会。活动内容即开展“金鸡独立”“深蹲”两项基本功竞赛，旨在增进同学之间的了解和友谊，切磋太极技艺，展示教学成果。活动取得圆满成功，有9人分别获得“金鸡独立”一二三等奖，17人获得“深蹲”并列一等奖。在颁奖仪式上，班主任李业根老师对活动进行了充分肯定。他说，本次活动提高了班级的向心力、凝聚力、战斗力，增强了集体荣誉感，“四风”建设也得到了进一步加强，相信太极（4）班一定会以本次活动为契机，开创各项工作的新局面。



图为舞蹈（1）班组织党员学习党规党纪

学海拾贝

精美的声乐盛宴

滋颂合唱团/贺玛蓉

“五音：宫商角徵羽，五行：木金水火土，五脏：心肝脾肺肾，五季：春夏长夏秋冬…”，解秘音与自然的奥妙，“头顶空虚，两肩放松，全凭腰转，气沉丹田”，解说唱的要领……。10月17日，我有幸聆听了中国音乐家协会王勇教授来校讲授的声乐课，美美地享受了一场声乐知识盛宴。王教授深入浅出，声情并茂，金句迭出，示唱连连。课堂上掌声阵阵，激情澎湃，互动和美。他从声乐演唱技巧表情要夸

张、兴奋，发音要咬准字头，隐藏字腹收清

字尾等基础知识，讲到唱歌能打通任督二脉能有益心身健康。声乐的美妙与自然的奥妙归一。“丝不如竹，竹不如肉”，让我深刻领悟到人声的美妙。此次声乐课让我脑洞大开受益匪浅，爱惜所拥有的好身体，感激身边的好老师，珍惜老年大学这个好平台，感恩我们所处的美好新时代，好好学习声乐，好好唱歌，唱好歌。

在丹桂飘香的金秋时节，我满怀激情带着渴望兴高采烈地跨进了二胡基础班教室。

新的教室、新的学科、新的老师、新的同学，对我来说一切都是全新的。当我走进教室的第一秒，就被班主任孙传荣老师热情洋溢的笑脸温暖了，他真情地招呼着每个新生，仿佛亲人相聚。

上课前，老师一点点名，每人自我介绍，大家互相认识。课堂间，孙老师从音符、唱名、音名到全弓、半弓、短弓，从坐

姿、持弓、运弓到音阶长短和快慢，一招一式，仔细讲解。手把手地教，点名上台学。形式多样化，教学堪称绝！真是新的学期新起点，新的班级气象新！二胡基础班正象孙老师所期望的，即将成为一个健

二胡基础班
艾春

二胡
新班气象新

2024年10月31日 星期四



今日之最



在二胡中级班，有一位备受尊敬的长者，她就是被同学们誉为“卫生天使”的匡斯泉大姐。年过七旬的她，在班上担任卫生委员已有三年，始终以饱满的热情投身于清洁卫生工作。每次课后，她总会带领同学们认真打扫教室，确保教室干净整洁、一尘不染。在全校组织的卫生大检查中，该班一直保持优秀名次。更令人感动的是，她在手臂骨折还未痊愈的情况下，仍然坚持带头参与打扫卫生。此外，她还十分关心同学，总是乐于助人，尽自己所能帮助遇到困难的同学。她的善良和爱心，让整个班级充满了温暖和关爱！她用自己的行动诠释了一名班干部的责任与奉献，展现了一名老年大学学员的靓丽风采！

(图文/二胡中级班李凯群)

凡人趣事

我的书法情结

书法(2)班/张晓妮

我对书法的喜好，仿佛是与生俱来，却又深深根植于儿时的记忆之中。

记得每年的大年三十，父亲总是早早地搬出那张古朴的大方桌，摆好笔墨纸砚，铺上红纸，开始一年一度的春联创作。而我就是父亲的小助手，在一旁乐此不疲地帮父亲裁纸叠纸、研墨濡毫。每每那一刻，父亲总是气定神闲，或行云流水，或舒缓自如，或饱含深情，那刚劲有力的字迹至今仍清晰地刻在我的脑海中。

岁月流转，长大后离家读书，父亲的手迹却始终伴随在我身边。每一封家书上，父亲工整而流畅的钢笔字，不仅传递着牵挂和鼓励，也传递着一种力量和品格。更加深了我对书法的兴趣与热爱。

步入职场后，每当遇到漂亮的字体时，总会忍不住驻足欣赏，甚至尝试着用手指在空中勾勒和模仿。或许是受到父辈们“字好一半文”的传统观念影响，我一直渴望着有朝一日也能像父亲一样写出一手好字，以此来表达自我，传承文化。

直到退休后，顺利进入老年大学学习，我毫不犹豫地选择了书法班，终于可以实现多年的梦想。

在老年大学，得遇良师——杨君老师。杨老师系松滋书法界翘楚。不仅温文儒雅、博学多才，而且对书法有着独到的见解和深厚的功底。在他的指导下，开始系统地学习毛笔字。从最基本的笔画开始，到领悟书法背后的文化内涵。经过几年的训练，逐渐掌握了用笔、行笔、力道等技巧。杨老师常常教导我们：“学书法，不仅仅是学习写字，更是学习做人，提升审美”。

如今，作为松滋市书协会员之一，曾多次在不同的场合展示过自己的拙作。于我而言，是莫大的荣幸，也是对父亲言传身教最好的回报。

这份书法情结，如影随形，在这条充满诗意的路上，驱使我不断前行，让书法成为我人生旅途最美的风景。



给他点赞

默默无闻的奉献者——张新静

舞蹈(4)班/向国梅

在舞蹈(4)班有一位默默奉献、不求回报的守护者，她就是副班长张新静。她的事迹，如同舞蹈般优雅而动人，让人深感敬佩。

她酷爱舞蹈，带头刻苦训练。每次上课总是提前到校，认真训练，用汗水浇灌着对舞蹈的热爱。她不仅自己刻苦训练，还时常与同学们分享自己的心得和技巧，耐心解答大家的疑惑，用她的专业知识和经验帮助大家更快地掌握舞蹈要领。

她非常关心同学。在课间休息时，张新静总是主动与同学们交流，询问他们的身体状况和学习进度，关心他们的生活和情感。她会耐心倾听同学们的故事，给予他们鼓励和支持，让每个人都能在舞蹈中找到乐趣和自信。

她总是默默奉献，十分注重教室环境卫生。每次上课前，她都会



(图正中为张新静)

认真检查卫生状况，确保干净整洁无死角。如果发现有同学忘记带水杯或毛巾，她也会主动借出自己的备用物品，让大家感受到家的温暖。班上的卫生委员因为离家较远，为了不耽误他赶车，张新静主动留下和同学们一起做卫生。她不仅自己带头参加，还指导同学们分工合作，更加高效有序地打扫卫生。她还时常组织开展户外拓展、文艺晚会等活动，让大家在轻松愉快的氛围中增进友谊、锻炼身体。

张新静，正用她的无私奉献诠释了一名班干部的责任与担当！

奖杯背后的故事

舞蹈艺术一团宣传组

又获金奖了！舞蹈艺术一团的17位学员代表荆州市参加湖北省赛区“心有力量快乐健康”益安宁丸杯老年大学才艺大赛，经过初赛、复赛紧张的角逐拿到了金奖。

参赛作品为非遗传承舞蹈《滚灯舞》，该舞蹈虽已成为松滋的一张名片，但要真正的把动作做到位走出去参赛并获奖实属不易。奖杯的背后，是参演同学们的辛勤付出！

9月15日接到此次参赛通知，领队朱剑英老师、班主任易娟老师根据荆州赛后评委点评，迅速改编动作，较之前又充实了舞蹈的趣味性、互动性，并且将传统的舞狮动作穿插其中。重新编排的内容给大家增加了难度和强度。何小平、黄皓、鲍亚兰增加的动作较多，为了和整支舞蹈完美融合，利用午休时间反复推敲排练；黄皓手腕受伤用丝巾吊着胳膊练；彭方琼、雷霞、吴彩薇、梁兵斌

身体欠佳一次也没落下；沈小蓉摔跤了爬起来继续练。初赛结束排名靠后，她们毫不气馁，坚持在路灯下一遍一遍地练，直到保安大哥催促才肯罢休。她们心往一处想，劲往一处使，张贤美、方军、鲍亚兰仔细检查道具滚灯是否完好，谭宏玉、张静芳、方军克服与松滋广场舞大赛有冲突的困难，左右兼顾，比赛结束匆匆赶往下场比赛，这样感人的故事还有很多很多……

爱拼才会赢！正是因为她们刻苦努力完美逆转，最终以9.917分的成绩获得金奖，并将代表湖北省参加全国比赛，期待她们再创佳绩！



健身园地

最美社会体育指导员——李业根

太极(4)班/李卜勤



在松滋体育界，有一位备受敬仰的人物，他就是现年68岁的松滋市太极拳协会会长，市老年大学太极（4）班班主任李业根老师，李老师系中国武术协会会员，一级社会体育指导员，国家武术套路一级裁

判员，中国武术太极拳六段，健身气功五段。2022年被评为湖北省优秀社会体育指导员。

李老师如同一位领航者，挑起了太极拳协会会长的重任。在组织建设方面精心布局，运筹帷幄，成立了理事会，组建秘书处及部门处室；建立临时党支部及工会组织，构建一套科学管理体系，创立松滋太极拳网站和太极拳公众号等。整合了松滋零散的太极拳队伍，扩大了协会的影响，增强了会员的凝聚力和向心力，为协会的发展、壮大提供了有力的组织保障。

与此同时，他带领拳师、协会社会指导员进机关、进社区、进乡镇等，积极开展志愿义务培训活动28场次，健身气功12场次。培训骨干400余人。他争取与市社区教育指导中心配合到各社区组建太极拳队。这些举措推动了太极拳在全市范围内的普及和推广。现全市已成立了

28支太极拳队，登记注册会员1008名，习练太极拳的人数已超6000人。

在教学和体育指导活动中，他积极引入科技手段，如利用太极网视频教学，打破地域限制，让更多人能够接触到太极拳。他因材施教，根据不同年龄层、不同身体状况的学员特点，设计个性化的教学方案，确保每位学员都能在安全、舒适的环境中学习太极拳，享受其带来的身心健康。

通过这一系列精心策划的培训活动，全面提升了会员们的理论水平和太极技能。协会现拥有国家级、一级、二级体育社会指导员35人、教练员48人、国家一级武术裁判10人、二级8人、国家武术段位六段、五段、四段共11人。

李业根老师就像一颗璀璨的明星，在松滋的太极天空中熠熠生辉，用自己的智慧、热情和奉献精神，书写着最美社会体育指导员的精彩篇章！

健康科普

霜降来了！介绍6个养生小常识

●防寒保暖：随着霜降的到来，气温显著下降，人体容易受寒。因此，防寒保暖是养生的首要任务。选择合适的衣物，特别是保暖内衣和外套，戴帽子、围巾和手套，以减少体表的热量散失，有助于保持身体温暖。同时，要注意保持室内空气流通，避免因空气不流通而引起的感冒等呼吸道疾病。

●调整饮食：霜降虽然要补，但也要讲究因人而异。脾胃虚弱者、老年人或慢性病患者在食补时，应尽量吃温热食物，以汤类、粥类最为适宜，既营养滋补，又利于吸收。同时，要避免食用过于油腻、生

冷的食物，以免刺激胃肠道，引起不适。

●适度运动：尽管天冷，但适度的运动仍然是养生的关键。运动有助于促进血液循环、提高新陈代谢和增强体力。选择室内运动或温和的户外活动，如散步、瑜伽或游泳，以保持身体活力。

●充足睡眠：充足的睡眠对于维持身体健康至关重要。霜降时节，晚上变得更长，因此要确保有足够的休息时间。规律的作息时间和舒适的睡眠环境可以改善睡眠质量。

●防止秋燥：霜降为秋季之末，霜降一到，天气越来越冷，越来越干燥。中医上讲，秋季属肺，肺喜润而恶燥，故秋天宜补肺润肺。此时可以适量多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，如梨、芝麻、蜂蜜、南瓜、银耳、百合、白果等，补肺润肺，顾护肺气。

●调理情绪：古人云“伤春而悲秋”，秋季万物凋零，易令人产生消极低落的情绪。要避免抑郁情绪的出现，建议多到户外运动，多听一些较为欢快的音乐，换一些暖色调的服饰等调节心情。

（来源：健康中国头条）

美食天地

献给首届“文化艺术节”的烹饪展示

烹饪(1)班/卢兴平

在人生的金秋时节，我们一群爷级奶奶的学员来到市老年大学新开设的烹饪班学习。学校从荆州专业院校为我们请来了关老师任教。为了让我们能真正学好、掌握技巧，关老师从课程安排、到食材的选择，都做了精心的准备。他上理论课时特地放慢语速，语言通俗简练，并附带一些拓展知识点；实操时一边操作示范，一边叙述要领，就连一些小常识也一股脑儿全教给大家。通过一段时间的学习，我们不仅学会了菜肴的做法，而且学会了用毅力和细心创造生活，享受生活的美好和乐趣！

在今年的金秋时节，迎来了市老年大学首届“文化艺术节”。我们烹饪（1）班同学表示积极参与，充分展示烹饪技艺的学习成果。10月24日，全班师生以饱满的精神状态，积极投入到活动之中。活动前，郭飞班长领学了《关于举办松滋市老年大学首届“文化艺术节”活动的通

知》，吹响了同学们参与活动的号角。上课铃声响起，关老师结合烹饪班的专业特色，深入浅出地讲解了本次活动的意义与目标。他说，我们不仅仅是为了完成任务，更重要的是通过这次活动，能够将我们的专业技能与传统文化相结合，学好每一堂课，掌握更多的技能，丰富大家多彩的生活。

今天的课程是《鲜肉大包制作》。理论课后的实操课，还未到点，同学们早已到齐，踊跃参与。在制馅的过程中，摘、洗、切割人人动手；在揉面、发酵、擀皮、包制的过程中，大伙各展其长，配合默契，通力合作，不大一会就大功告成。从开始的包子个个开天窗，到后来个个包子都有棱有模

样，人人练就了一双巧手。但最大的收获还是在不经意间，弄懂了一个民间传说之谜：好吃的包子不在“褶”上，而是在“揉”上，正应了那句“功夫不到，不成正果”的箴言！

