

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

2025/4/30

为党办校 为老服务

农历乙巳年 四月初三 · 星期三

新闻热线：13797316087

第2期（总第51期）刊头题字：吴文甫

市老年大学2025年宣传工作会议召开

4月23日，市老年大学召开2025年宣传工作会议，校长王家满出席会议，会议由常务副校长江传贵主持。

会上，校长王家满发表重要讲话。他充分肯定了过去一年学校宣传工作所取得的成绩。2024年，全校上下紧扣时代脉搏、紧跟时代步伐、紧贴老年生活，开展了丰富多彩的宣传活动。校内宣传形式多样、内容丰富，对外宣传浓墨重彩、有声有色，极大地提升了学校的影响力与美誉度，为成功创建“中国老年大学标准示范校”营造了良好的舆论环境。2024年，我校被评为

“全国老年大学宣传工作优秀单位”。同时也指出了存在的问题，如工作不够平衡、外宣力度不大、缺乏总体策划、系统研究不深等，必须引起重视并认真加以解决。

王家满对2025年学校的宣传工作提出三个方面要求。他强调，要进一步提高对宣传工



摄影 王心弘

作重要性的认识。宣传工作是学校的重要喉舌，是提升学校知名度的重要平台，是增强学校凝聚力的重要手段，是推进学校发展的强大动力。全校上下要切实增强做好宣传工作的责任感和使命感。

要进一步明确宣传工作的导向。老年大学姓党，宣传工作必须始终坚持以习近平新时

代中国特色社会主义思想为指导，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”，宣传主旋律，弘扬正能量，教育引导广大学员讲政治、讲规矩、讲团结、讲感恩，争做政治上的明白人、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播人。

要进一步突出宣传工作的重点。围绕“五个重构”做好宣传工作。一是办学理念重构，要从传统办学理念向现代办学理念转变，努力把学员培养成为新时代“有作为、有进步、有快乐”的“三有”老人；二是学习平台重构，建立学员与会员双线管理、学校与社团双轨运行模式，搭建老年学员终身学习的平台；三是课程体系重构，紧贴（下转第2版）

头条

我校与荆州职业技术学院签署战略合作协议



4月11日，松滋市老年大学与荆州职业技术学院合作签约仪式在荆州职业技术学院综合楼隆重举行。

签约仪式上，我校校长王家满与荆州职业技术学院副校长杨锋共同签署合作协议书，标志着两校合作迈入实质性阶段，双方将在课程开发与共享、师资与设施共建、社区服务联动等领域深化合作，携手探索“老年教育+职业教育”的创新融合模式，为老年群体提供更优质的学习资源，同时推动职业教育服务社会的深度发展。

荆州职业技术学院党委

委员、宣传部长黄金敏为我授予授牌，将我校确定为荆州职业技术学院“老年教育创新实践基地”。我校聘请荆州职业技术学院15名教师为兼职教师，我校党总支书记、副校长赵祥红为其颁发聘书。

校长王家满表示，此次合作是松滋市老年教育发展的又一个重要里程碑。通过与职业院校资源共享，老年大学将为老年人打造更专业、更多元的学习平台，让“增长知识、陶冶情操、丰富生活、促进健康、服务社会”的理念真正落到实处。

（肖琼超）

校长王家满荣获湖北省离退休干部先进个人称号



3月28日，全省离退休干部暨老干部工作先进集体和先进个人表彰大会在武汉召开。我校校长王家满荣获中共湖北省委组织部授予的“全省离退休干部先进个人”称号，并作为先进代表受到省委书记王忠林的亲切接见。

2017年6月，刚从松滋市人大常委会副主任的岗位上退休的他，受命担任市老年大学校长。7年来，他始终铭记共产党员的初心使命，肩扛“为党办学、为老服务”的重任，兢兢业业、勤奋工作，用心用情，开拓创新，为松滋市老年大学成功创建“全国老年大学标准示范校”、推动松滋老年教育事业高质量发展作出了突出贡献！

我校赴监利市老年大学开展校际联谊活动

4月22日，松滋市、监利市老年大学“艺韵华章·愉悦晚晴”校际联谊活动在监利市老年大学举行。两校师生以艺术为媒、以舞台为桥，用歌声、舞姿与笔墨共绘银龄风采，为两地老年教育增添了一抹动人的“夕阳红”。

监利市老年大学校长常尧阶以热情洋溢的欢迎词拉开序幕。他表示：“老年大学是银发追梦的乐园，更是文化交流的纽带。愿两校以今日为起点，携手书写老年教育的诗意篇章！”松滋市老年大学校长王家满在致辞中感慨道：“艺术无界，晚晴同辉。今天的相聚不仅是才艺的碰撞，更是心灵的共鸣。愿两校友谊长存，共创更多精彩！”

活动现场，监利市老年大学将精心创作的三幅书法作品赠送给松滋市老年大学，以



笔墨传情深化两地情谊。

文艺汇演将活动推向高潮，两校师生轮番登台，用激情与才华点燃全场。松滋老年大学京剧团的京剧协奏曲《迎春》、男女对

唱《我们的祖国甜花香》、萨克斯四连奏、舞蹈《粉墨春秋》、混声合唱《越人歌》等节目韵味十足。监利市老年大学的中国舞《致敬》、器乐合奏《猪八戒背媳妇》、舞蹈《我们的年代》、葫芦丝演奏《月光下的凤尾竹》、器乐合奏《搀扶》等节目精彩纷呈。节目既有传统韵味，又富时代新意，尽显老年学员的多元才华与乐观精神。

活动在经久不息的掌声中圆满落幕。两校师生依依惜别，相约未来再续华章。松滋与监利老年大学将以艺术为舟，载着对美好生活的追求，在“老有所学、老有所乐、老有所为”的征程上并肩前行，共同为老年教育写下生动注脚。

（肖琼超 张晓妮）

我校举办健康养生知识讲座

4月14日至16日，我校联合市中医医院在学校一楼演艺厅举办健康养生知识专题讲座。市老年大学校长王家满、市中医医院副院长李国军出席活动并听取了首场讲座。常务副校长江传贵主持此次活动。

市中医医院肿瘤科主任、主任医师梁晓平，心脑血管科主治医师黄子芳分别就《防癌全程管理》《脑卒中的识别与预防》及中医养生知识进行了专题宣讲。两位专家理论联系实际，用通俗易懂的语言，将专业的医学知识转化为师生们都能理解的健康指南，让科学的健康理念深入人心。此次专题讲座历时三天，分六场举行。我校全体班子成员、学生会全体干部、全体教职员工及65个班（团、院、社、俱乐部）的全体学员近3000人聆听了讲座。

此次活动充分彰显了我校“为党办学、为老服务”的办学理念，充分体现了市老年大学的社会责任和对老年朋友的关怀与尊重！（刘永煌）

市老年大学2025年宣传工作会议召开

（上接第1版）健康养生需求，紧靠才艺潜能变现，紧跟现代生活潮流，紧扣传统文化脉搏，开设与时代合拍、老年人需求性强的课程，力求做到老有所求、教有所应；四是教学模式重构，力求人文关怀温馨化、班级设置层次化、专业选择兴趣化、交叉教学多元化和数智赋能便利化，满足老年人个性化学习需求。五是资源整合重构，充分挖掘、整合师资、场所和科技等资源，实现老年教育资源互通共享。

王家满希望全校上下振奋精神、群策群力，采取有效措施，加大工作力度，共同推动宣传工作再上新台阶，为把我校打造成全国老年大学标准示范校县级样板营造良好的舆论环境。

会上，学生会副主席赵承亚就学校宣传工作进行了总结安排；学生会宣传部部长袁萍宣读了市老年大学《关于2024年度学校宣传工作情况的通报》；市融媒体中心编辑部副主任高梦雪、学校信息网络中心副主任肖琼超分别就新闻写作技巧和学员APP应用进行了培训。

会上，校长王家满为获得2024年度全省老年教育理论研究征文三等奖的常春藤文学

社学员汪永春颁发了荣誉证书。

各班（团、院、社、俱乐部）宣传委员、《枫林晚晴》编辑部全体成员参加了会议。（赵承亚 李卜勤）



3月27日上午，中阮班组织同学们来到昌荣故里，举办“缅怀革命先烈 昌荣故里踏青”活动。（中阮班/黄晴霞）

四风建设

贯彻大会精神 凝聚奋进力量

模特走秀(2)班宣传组

学校开学典礼结束后，模特走秀(2)班迅速掀起学习贯彻热潮，以实际行动开启新学期新征程。一是深刻领会，凝聚共识。班两委立即组织全体学员认真学习王校长讲话。大家认为，王校长的讲话高屋建瓴、内涵丰富，既总结了成绩，又指明了方向，令人倍感振

奋、备受鼓舞。大家表示，将深入领会王校长讲话精神实质，以更加饱满的热情投入到新学期的学习和生活中去。二是对标先进，查找不足。在学习过程中，全体学员对照王校长讲话要求和先进典型，认真查找自身在思想、学习、作风等方面存在的差距和不足。大家表

示，要以先进典型为榜样，不断提升自身素质，争做新时代的“三有”老人。三是建章立制，狠抓落实。班上结合实际制定了新学期班级建设方案，力求做到“四讲”（讲政治、讲规矩、讲团结、讲感恩），端正“四风”（学风、教风、班风、校风），继续争创“四风”建设先进班级。大家表示，将以王校长讲话为指引，用优雅的步伐、自信的笑容，在人生舞台上走出属于自己的精彩人生！

新学期 新风貌

葫芦丝中级班/黄宜清

新学期伊始，葫芦丝中级班着力推进“四风”建设。及时对班“两委”成员进行了调整，形成了更具活力的管理团队。“两委”成员轮流值日，每人一周，负责班上的班务工作。班主任鲍老师制定了新学期教学计划，将课堂练习与成果展示结合，“以演促学”，每学期定时开展户外活动，将所学歌曲进行演奏，从而进一步激发学员的参与感和成就感。对新学员采取老师课后辅导、老学员“传帮带”的方式，实现共同进步。开学以来，呈现出“零缺勤”的良好态势，同学们自觉遵守考勤制度，课堂互动活跃度显著提升。新学员刘人伟家住公安，路途遥远，按时到校，从不旷课。全班上下学风浓、教风严、班风正、校风好，力争创建“四风”建设先进班级。

师生情缘

在松滋市老年大学的翰墨芬芳中，赵承亚以其多重身份，犹如一颗璀璨星辰，照亮着我们的学习之路。他是书法班的学员，是班级的领航者，是学校学生会的副主席，还是《枫林晚晴》校刊主编。

作为学员，赵承亚始终保持着对书法艺术的热爱和执着追求。每次课前，他总是那个最先开始练习的人，他的勤奋和专注感染着每一位同学，班级的学风日益浓厚。

作为班长，赵承亚对班级管理细致入微，任劳任怨。他亲自管理课堂物品，课前，总是提前把大家的练习纸墨准备妥当。他关心每一位同学的需求，无论是学

墨香中的领航者——赵承亚

书画院书法(2)班/张晓妮

习上的困惑还是生活上的困难，他总是及时伸出援手。课后，他总是最后一个走出教室，仔细检查电灯、空调是否关闭，水池是否清洗干净，桌椅是否摆放整齐。他与教学严谨的杨君老师紧密配合，共同营造了一个良好的学习氛围。他不仅是老师的得力助手，更像是同学们的家长。在他的引领下，同学们的学习态度更加端正，学习成效显著提高。

作为学生会副主席、《枫林晚晴》主

编，肩负着学校宣传工作重任。他积极履行职责，协助学校开展宣传工作，努力传播学校之声、展示学员风采、提升学校知名度和影响力。通过各种平台，向外界传递学校的文化与活力，让更多人了解老年大学的特色与魅力。

“君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣”是对他的写照。他于墨香之中，引领着我们在学习的海洋中遨游，在班级的建设中踔厉耕耘，在学校这一大家庭中无私奉献。他以“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”之豪情，引领我们书写着精彩篇章，向着更加美好未来，砥砺前行。

课堂贴近生活 教学生动明了

手鼓(2)班/孙启琼

很幸运，在我霜染鬓发的时候还能像童年一样背着书包去上学，坐在窗明几净的教室里，真是洋洋自得。

在老年大学手鼓(2)班的教室，我认识了一个胖胖墩墩，虎头虎脑，颇赋才华的黄长江老师，心里既高兴又担忧。高兴的是老师年轻有为，活力四射；担忧的是我是音乐盲，一窍不通，什么4分音符、8分音符、16分音符……全然不知。开始上课时，云里雾里，不知所云，心里还暗暗责怪老师知识传授得很深奥。然而，几个月之后，好像我越来越聪明了，老师一讲我便能弄明白。黄老师的教学循循善诱，生动有趣。他在教学中结合生活情

境，创造生活情境。讲得幽默、生动，大大提高了我们的学习兴趣和效果。渐渐地，一首，两首……曲谱越学越多，兴趣越来越浓。黄老师将乐谱知识生活化。如丨BS·BBBS丨解读为“躲——肉——包来了哟”丨BS.BBBSS丨解读为“躲——肉——包花卷真好吃”，丨BBBSB丨解读为“羊肉——串真香”等等。这样一来，我们便知道了节奏的快慢，拍打起来容易多了。课堂上，我们跟随黄老师手拍鼓，嘴念谱，随着悠扬的音乐尽情拍打。整个课堂充满活力与生机，我们在动人的韵律中得到了快乐，精神面貌也越来越昂扬。

黄老师就这样带着我们这些音乐盲一步一个脚印，脚踏实地地走进了音乐殿堂，让我们在音乐的海洋里畅游，创造出属于我们自己的美丽乐章，让我们自我陶醉，自我欣赏。



老年大学美术班班主任张碧云老师师德高尚，画艺精湛，和气待人，教风严谨。全班同学都称赞他是最美老师。

我们班40个学员，学过四年的占三分之一，学过一二年的占三分之一，新入学的占三分之一。由于层次不同，张老师教学新老学员兼顾，因材施教，因人施教。第一节课从梅兰竹菊入手教新学员，第二节课讲山水画教老学员。

他教画梅花，在黑板上画老杆、枝条、花朵，同时讲技巧，圈花点虱，浓淡枯湿，出枝留白，详实有趣。他要学员跟着画，并将学员的画，选择性放在黑板上，指出画的好的地方，并纠正不足，让新老学员都有成就感和努力方向。

教画兰花，一笔长，二笔短，三笔破凤眼。花瓣聚散得当，侧锋带过，收笔轻提，外实内虚，花有朝向。

教画竹，强调用笔要有起、顿、提，一气画出，第一杆画完，笔断意不断，接二杆、三四杆，竹节用浓墨。画竹枝，行笔疾速，竹枝向左右出枝。画叶，应有左右上下方向，叶形有人字、个字、分字、介字四种，可以重叠。

画菊花，先勾花，从花蕊开始，由内向外，一层一层勾。花有仰仰疏密。

每堂课，都有名家介绍和古诗词引导，吴昌硕、齐白石，郑板桥，李苦禅，徐渭，王雪涛……，张老师如数家珍，让我们和先贤前辈跨时空握手。“春兰如美人，不采羞自献”

“采菊东篱下，悠然见南山”“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”古诗词解析，勉励我们勤学苦练，持之以恒，以平常心期待遇见最美的自己。

张老师画艺高超，诗词、文学知识丰富，课堂上他引经据典，谈笑风声。真是抬手便枝出花开，谈笑间经典再现。同学们看的眼花缭乱，听的如痴如醉，学的有滋有味。

抬手便枝出花开 谈笑间经典再现

书画院美术班/杜道洪

银龄逐梦

燕子声声里

古筝四级班/熊芳

燕子一直是我特别喜欢的吉祥精灵！不巧古筝四级班的班主任老师和几个同学都叫“燕子”。春色遍芳菲，闲檐双燕归。一转眼我在老年大学跟着燕子老师学古筝已是第五个年头了。我似乎已不再是那个在弦上“蹒跚学步”，嘴里“咿呀学语”的音乐小白了，我深切感受到了古筝的美妙，古筝已成了我生活中不可或缺的一位伙伴！

古筝不好随身携带，也不方便集体上台表演，燕子老师为了鼓励我们学下去，让我们集体添置了小古筝。燕子声声，寒来暑往，每次课前调弦、配戴义甲已

成习惯，划、勾、弹、拨，没有了先前的急躁。我们不负众望，在学校首届“文化艺术节”上惊艳亮相，在湖北银龄春晚地方选拔赛中喜获银奖。一切都是那么的怡然自得，气定神闲。

校园环境优美，燕子老师的古筝技艺精湛！她教学的画面，弹琴的画面总是美成一幅画。我骄傲，因为我也是画中景。正是有好老师的引领，我越来越爱古筝！越来越爱老年大学！也越来越热爱生活！越来越感恩这个伟大时代！

和风拂柳动芳菲，遍地层楼见翅微。放学回家看着小区梁间一群燕子呢喃跃动，燕子声声里，燕子老师温柔的声音仿佛又响在耳边。我欣喜，感到无比幸福！

晃晃悠悠七十载，无所事事蜂作伴。以前总觉得日子就这么过了，认为命运这东西大概是生来就定好了的。可谁能想到，前年听人说了一句“知识改变命运”，就像在我这一潭死水里扔了块大石头，泛起了层层涟漪。

既然知识能够改变命运，我就想去上大学。这一想我便心里头就痒痒了，于是我就来到了松滋市老年大学。想着来这儿学点儿知识，说不定哪天也能来个“老来俏”，搞出点大动静。有人笑我，这么大岁数了还瞎折腾，能学出个啥名堂，真的还能像姜子牙等来周文王，能像黄忠那样花甲之年神勇上战场。我才不管呢，人家老了都能那么厉害，我凭啥不行？我在俱乐部神气地吹起了萨克斯，有幸遇见了优秀的老师和一群热爱生活的老年朋友。说不定等我从老年大学毕业那天，也能像姜子牙一样，等来属于我的“周文王”，开启我人生的新篇章。

古稀逐梦 犹未晚矣

萨克斯俱乐部/雷蜂

至少现在与人唠嗑不吹牛，萨克斯音韵里有挚友。

古稀逐梦，犹未晚矣。说不定哪天我也能成为别人口中“老有成就”的例子，让那些小瞧我的人大跌眼镜呢！



关怀备至暖心田

京剧团(2)班/邹爱平

四月宣教大科普，
早早预防来呵护。
关怀备至暖心田，
身体健康是财富！
充足睡眠人心安，
定期体检莫嫌烦。
均衡饮食加运动，
百龄眉寿永相伴！

观赏书画展有感

书画院美术班/张碧云

诗意田园墨香浓，
聚艺七人各不同。
笔走龙蛇惊风雨，
挥毫泼墨舞苍穹。
明翁写意气若虹，
鸟能唱歌花会动。
信手挥洒皆成趣，
画坛隐士真豪雄。

愉悦身心

瑜伽(1)班宣传组

增强体质，放松心情。
滋养生活，优美舞韵。
缓解压力，调养身心。
动作协调，静心养性。
消除烦恼，舒畅全身。
活力四射，焕发精神。
优雅温婉，气质陡增。
美丽瑜伽，阳光前行。

踏青日赏樱有感

鼓舞(2)班宣传组

东君劝酒过青阿，
携得筠篮贮玉柯。
烟水千重迷柳渡，
云霞半壁落樱坡。
簪花鬓角香成阵，
避蝶裙裾影叠涡。
人倚春阑贪晚色，
一痕新月鬓边过。

佳作欣赏

国粹

京剧团(1)班/杨学颖

鼓钹激越板眼清，
琴瑟和谐绕梁声。
晨练身姿追月影，
曲开檀板应鸾鸣。
西皮顿挫千钧力，
二黄婉转万缕情。
生旦净丑形神备，
字正韵长仰至精。

岁月T台别样春

模特走秀(2)班宣传组

老师引路匠心融，
桃李争春别样红。
班委擎旗行表率，
同窗阔步展从容。
霓裳织就云霞色，
猫步踏出岁月风。
莫道桑榆光影短，
T台犹领百花丛。



人间四月天 摄影：黄雪琼（摄影家俱乐部）

梨 洞

副刊赐名：田永华
副刊题字：杨 君

第10期

柔风拂柳添绿意，
燕语莺啼绿意翩，
粉杏夭桃绽丽鲜。
人间四月韵如弦。刘开英
钢琴中级班

健康教育课

普通话初级班/王文慧

健康教育为人民，
中医国学深耕勤。
防病抗癌强身体，
全民健康国安宁。
老年大学文脉深，
处处为人谋福真。
康乐身体来听课，
民族复兴靠众人。

老骥伏枥

滋风合唱团宣传组

松滋教坛传美誉，
家满校长德馨殊。
老当益壮才情显，
志比鸿鹄岁月濡。
策划筹谋倾热血，
授知传艺展鸿图。
获评楚地先锋榜，
功绩昭昭后世书。

樟木溪春会

二胡初级班/邹进雄

流水澄波映碧空，樟溪幽径觅仙踪。
千峰善翠迎远客，万木垂阴送惠风。
琴声袅袅情尤暖，花气融融意更浓。
桃源胜境如画卷，踏青访友乐无穷。

学艺之乐

鼓舞(3)班/鄢宏庆

最喜桑榆霞色里，
鼓声笑语共潮生。
莫言花甲芳菲尽，
击鼓高歌踏锦程。

谷雨

柔力球班/罗萍

谷雨时节润物华，
绿意盎然绽新芽。
细雨如丝织锦绣，
春光无限美无瑕。

毕业汇演礼赞

太极拳初级(2)班/沈兴慧

孟夏葱茏映暖阳，瓦屋汇演韵悠长。
三载拳途浸汗水，四季朝暮铸锋芒。
扇展乾坤惊四座，剑舞清风绽冷光。
银发逐梦情难尽，传承太极乐未央。

清明时节

清明

葫芦丝中级班/黄宜清

山丘莹冢草茵茵，
仰望苍天泪湿巾。
袅袅寒烟空旷静，
低头跪拜祭亡亲。

清明思怀

太极(4)班/李卜勤

清明时节念故乡，
已故亲人心底藏。
踏翠寻芳墓前祭，
焚纸化蝶思悠长。
七言律诗情难尽，
八句篇章绪未央。
且借春风传哀意，
遥寄相思泪沾裳。

清明思故人

二胡基础班/艾春

清明时节雨丝长，
思念故君心更伤。
往事如烟随云散，
深情似海永难忘。
花开花落春又去，
燕去燕归岁已荒。
独对青山空怅望，
泪飞如雨湿衣裳。

清明寄怀

舞蹈(3)班宣传组

清明至，天地清，
万物皆澄明。
纸鸢牵动游子意，
新茶烹煮故园情。
春深处，山川醒，
千峰尽翠微。
小叩柴门轻声唤，
故人仿佛梦里归。

课外活动

二胡中级班/高新焕

一群花甲古稀健壮郎，
一众英姿飒爽美娇娘。
暖阳普照，田园埂上。
翩翩多姿，油菜花香。
光彩夺目，灿烂辉煌。
带着欢乐的激情高昂，
拉着动听的琴声悠扬。
和着高亢的歌声爽朗，
展课外活动别开课堂。

赞老师徐金平

花牌文化研究院A班/李仁荣

徐声快语授牌艺，
金句迭出惹人趣。
平心静气析战局，
好似春风化细雨。
大话乐乡聚文气，
家户皆识可知礼。
喜看校园启门第，
爱我花牌涌潮汐。

柔力球舞韵

柔力球班宣传组

轻球在手舞翩跹，
身姿曼妙步轻盈。
柔中带刚藏力量，
动作刚柔显韵灵。
旋转腾挪如飞燕，
抛接翻转似流星。
挥洒汗水绽光彩，
健康快乐伴君行。



常德诗墙研学行

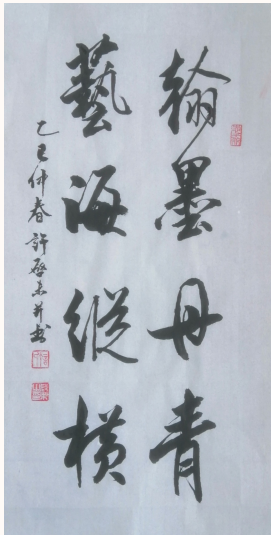
书画院书法(2)班/欧德森

上巳雅集，千年遗韵。桃源探幽，忆访古今。
寻踪世外，追慕陶令。倾仰高贤，趋步古人。
沉江春暖，研学诗精。十里长堤，严防水情。
文化挖潜，更添新运。书法佳作，遍布墙身。
绘画名篇，连篇累牍。洋洋洒洒，名动武陵。
多彩风格，引人吸睛。天公作美，锃空碧澄。
轻风拂面，春色宜人。嫩芽吐翠，垂绦弄影。
繁花似锦，落英香尘。诗墙宏阔，博大精深。
余韵无尽，镌铭内心。拙笔记之，不枉此行。

出征监利城

萨克斯俱乐部/申昌平

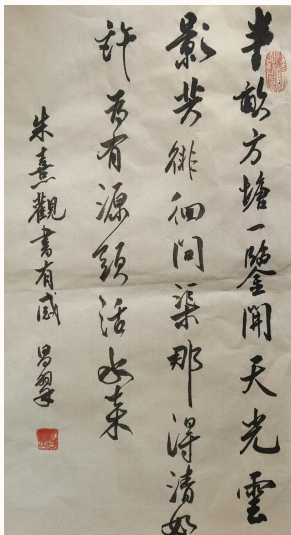
帅翁出征玉沙城，
百尺擂台才竞拼。
有声雅音绕梁过，
忽闻萨曲众人惊。
金松乐叟戏丝竹，
勾栏瓦舍献妙音。
今有无雕不朽木，
萨坛精英谁与争。



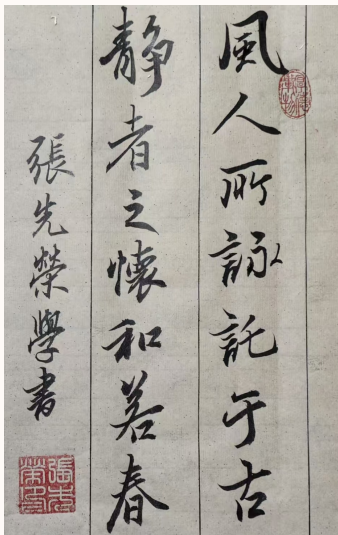
书画院书法(1)班 许启东



《晴日》书画院美术班 张碧云



书画院书法(2)班 朱昌翠



书画院书法(3)班 张先荣

散文天地

音乐的魅力

电吹管(1)班/刘圣权

音乐是希望的种子。
在人们的心灵中播撒，催生出红花绿叶至参天大树，从背着书包上学堂的《小二郎》到《长大了我就成了你》，音乐伴随一路成长，给人以无限的憧憬和燃烧的希望。

音乐是胜利的曙光。
无论落魄彷徨还是壮志前行，音乐将似壮烈的瀑布发泄咆哮。雄壮的《国际歌》，号令全世界无产者团结起来，为英特纳雄耐尔的理想而奋斗。《我们的队伍向太阳》激励人们在枪林弹雨中前行。《春天

的故事》一个伟人的圈点，给中国的改革开放带来春的生机。一带一路、民族振兴、实现中国梦，推进中国式现代化，让神州《走进新时代》。

音乐是精神的盛宴。吹拉弹唱带给人们愉悦的时光，创造现实与梦境交织的世界。《二泉映月》《赛马》的二胡音乐余音绕梁，把人从悲恸的人生意境中带入舞动狂奔的境界。竹笛、唢呐清脆悦耳，给人以美好的听觉感受。葫芦丝《月光下的凤尾竹》散发出浓郁的民族气息。时兴的电吹管拟声百种，灵动再现。电子琴、钢琴悦耳雄浑。交响乐气势磅礴，震撼环宇。二十世纪五六十年代的红色歌曲，勾起人们难忘的回忆和对一代伟人的崇敬之情。

音乐是神奇的魔方。当人们追求宁静

而简洁的生活时，音乐以静养生，当你《想家的时候》，拎着《一壶老酒》孝敬《父亲》《母亲》，大别山的深情，洪湖水的浪花激荡心扉。从名曲《梁祝》到陇上江南的《娥嫚》，使我们从《今生相爱》到古稀之年的《相遇》《搀扶》，都诉说着一段段如泣如诉的炽热爱情。音乐承载人的喜怒哀乐和爱恨情仇，音乐给人以充满哲理的感悟。尽情欣赏音乐，可怡情养心，微笑前行。

音乐是博大的，音乐是深奥的，音乐是微妙的，但音乐又是大众的。音乐没有人能完整的诠释，但她给人的总是热爱与向往，音乐使人从沉沦中崛起，音乐使人在拼搏中翱翔。让我们在人生的长河中，以音乐为伴，让岁月静好，青春不老，魅力长在。

春日寻芳 心向暖阳

电子琴班/杨晓春

的脸颊，娇艳而动人。阳光透过花枝的缝隙，洒下斑驳的光影，为这春日美景增添了几分梦幻色彩。花瓣随风飘落，似蝴蝶翩翩起舞，落在我的肩头、发间，让我仿佛置身于一个浪漫的花海梦境。

在这片美丽的景色中，我不仅感受到了大自然的魅力，更有了深深的个人感悟。生活，就像这春天的景色，有时繁华似锦，有时宁静如水。但无论处于何种境地，我们都应该保持一颗热爱生活的心，

去发现、去珍惜身边的每一份美好。

这次春游也让我意识到，随着年龄的增长，我们更应该珍惜与自然亲密接触的机会。在大自然的怀抱中，我感受到了生命的蓬勃与力量，也找到了内心的宁静与平和。这种感受，是日常生活中难以体会到的。

瓦屋村的美景如诗如画，让我流连忘返。这次春游不仅丰富了我的业余生活，还让我在自然的怀抱中得到了心灵的慰藉。我将带着这份美好的回忆和深刻的感悟继续前行，在未来的日子里继续寻找生活中的美好与惊喜，让生活更加丰富多彩。

班团动态

古韵新风绽芳华

太极(2)班宣传组

4月15日，市老年大学太极二班“庆五一展风采”毕业成果展示活动在市老年大学教学实践基地——木天河瓦屋村精彩上演。

上午9时30分，24式太极扇《扇舞乾坤》拉开了展演序幕。在《问鼎天下》的激昂旋律中，10名学员扇影翻飞如彩凤展翅，动作开合间尽显刚柔之美。随后登场的29式太极拳《松鹤逸韵》，将传统养生理念与艺术表演完美结合。学员们动作舒缓如行云流水，呼吸吐纳间仿佛与天地共鸣。三班带来的八段锦《华韵锦功》，以宋代养生图谱为蓝本，配合古筝《青山如画》，学员们气定神闲的姿态宛如画中仙人。而太极时装秀《武韵霓裳》



则将太极动作与现代时装设计碰撞出火花，最令人称奇的是《笔走神龙》，学员熊帮国手持特制长杆毛笔，在1米见长的宣纸上挥毫泼墨，同时10名学员以太极伞、太极笔阵配合书法节奏，太极伞面开合如莲花绽放，太极笔挥毫似神龙游走。多个

节目突破传统武术框架，展现出多元文化魅力。

三句半《拳韵逗趣》以幽默诙谐的方式讲述太极生活，“太极健身好处多，舒筋活络百病消，坚持锻炼精神爽——长寿”。杜敏老师表演的陈氏太极老架二路，则以刚猛迅疾的动作展现太极实战魅力，十二功法《素心禅意》将瑜伽冥想与太极桩功结合，袅袅香烟中，银发与素衣构成一幅静谧画卷。

展演结束，江校长、周校长发表了讲话。王家满校长高度赞扬：太极(2)班的学员们用实际行动诠释了老有所学、老有所为的办学宗旨，希望大家继续弘扬传统文化，成为松滋文旅融合的银发使者。

“瓦屋山前云作伴，太极韵里度华年”，古韵新风绽芳华。此次展演为乡村振兴注入了蓬勃的文化活力。

学海拾贝

书法随想

书画院书法(3)班/高建斌

墨从笔尖滑落，象盛开的鲜花朵朵，千姿百态，犹如百家争鸣的春歌。点横撇捺的穿梭，是与宣纸诉说，古人的碑帖，在我们手中复活。

跳进历史的长河，闻着几千年的翰墨，新老的碰撞，又会擦出怎样的烟火。智勇的洒脱，用笔如丝如刀如戈，楷当行写的运作，心静如水的风格。王羲之挺拔俊美、超凡脱俗的自我，行云流水的灵活，字里透着大气磅礴。

第一次拿笔，手抖得不知所措，写出的字，成了墨

坨。想过放弃，有过失落，但心里知道，对写字的执着。当丑小鸭变成美丽的白天鹅，心里的骄傲，不用去说。一笔一划的临摹，把间架结构掌握，笔划的呼应，是流动的脉搏。一字一字的揣摩，横筋竖骨，象两根交叉的钢索，使整个字有了依托。反反复复的练习，在枯燥中寻找快乐，形成肌肉记忆，会减少犯错。向古人一次次请教，很难写出变幻莫测的效果，其中的奥妙，还需要我们去求索。

学习要如饥似渴，对每个字要精雕细琢，不能半途而废，要好事多磨。不懂就问，不会就学，互相探讨，会有收获。

今年春晚一首《世界赠予我的》火遍全网，其歌词细腻而富有哲理，引发了无数听众的共鸣。近日，在同学们的推荐下，郭本初老师教唱了这首歌曲。现将我的理解和感受与大家分享。

“有人放烟花，有人追晚风”，歌曲开篇即以鲜明的对比展现生活的多元。有人热衷于烟花的绚烂，有人则钟情于晚风的宁静。而“借一缕时光捧一片星空”，时光和星空是大自然的馈赠，象征着美好与永恒，提醒我们珍惜当下、感受生活的美好。

“停一停，等一等，别匆匆”，这不仅是对快节奏生活的一种反思与觉醒。它提醒我们放慢脚步，审视内心，以免在忙碌中迷失了自我。“世界赠予我虫鸣，也赠予我雷霆”，虫鸣象征着美好与宁静，雷霆则代表着挑战与挫折。虫鸣与雷霆，美好与挫折并存，相互成就，构

成了生活的全貌。

副歌部分“有人唱情歌，有人听晚钟”，对比展现了人们不同的情感世界。“借一丝懵懂，惊一片翻涌”则表现了情感的波动与成长。“赠我一首诗，又悄悄读得很安静”，则传递了对诗意生活的向往与内心的平静。无论是“赠我一场病，又慢慢痊愈摇风铃”，还是“赠我一场空，又渐渐填满真感情”，都体现生活的公平与正义。

《世界赠予我的》不仅是一首动听的歌曲，更是对生活的领悟。世界是公平的，我们热爱生活，生活也将回馈赠予。我们应在平凡生活中学会接受、感恩与珍惜。

感悟《世界赠予我的》

滋颂合唱团/李汉平

校园视觉

松滋花牌的研学与传承

花牌文化研究院B班/文元凯

在老年大学松滋花牌文化研究院B班的学习，宛如一场穿越时光的奇妙旅程，让我满载而归，内心感慨万千。

田老师与徐老师精心筹备，以深入浅出的方式为我们讲解花牌的历史渊源、文化内涵以及玩法技巧。“上大人，孔乙己，可知礼……”这些看似简单的汉字组

合，实则蕴含着尊崇孔孟、知晓礼节的深厚文化底蕴，承载着先辈们的智慧与记忆。老师们耐心地解读每一张牌的含义，从花牌的起源讲到它在民间的传承与发展，让我们对花牌有了全面而深刻的认识。

在学习过程中，我被花牌独特的魅力深深吸引。它绝不仅仅是一种游戏，更是一种文化遗产的载体。每一次摆弄花牌，都仿佛是在与历史对话，与先辈们交流。在老师的悉心指导下，我们从简单识牌学

起，逐步掌握了招牌与统牌的技巧。从基本规则到策略运用，每一步都充满了挑战与乐趣。

我深刻体会到了文化传承的重要性。松滋花牌作为地方文化的瑰宝，承载着一方水土的文化记忆。我们有责任也有义务去传承和弘扬这样的优秀传统文化。让更多的人了解和喜爱松滋花牌，让这份珍贵的文化遗产在新时代绽放出更加耀眼的光芒。

老年大学鼓舞(2)班的教室里柔和明亮的灯光映照着学员们洋溢着笑容的脸庞，她们身着统一的服饰，随着音乐的律动鼓舞，这是鼓舞(2)班《好运连连》配乐训练成果展示的时刻，整个教



室都弥漫着一种激动人心的氛围。

音乐声响起，那熟悉的《好运连连》旋律如同一股温暖的春风，风动芳华。整齐的队形，划一的动作，鼓乐齐鸣，气势如虹。鼓槌在她们手中飞舞，她们的脸上洋溢着自信与喜悦。每一次鼓槌落下，是她们心灵的欢歌，是对美好生活的颂歌，是对生命活力的礼赞。每一击鼓都在诉说着她们内心的澎湃激情，每一转身都在展示着她们的坚韧与活力。

在训练过程中，学员们互相鼓励，互相帮助。有人动作稍有迟

疑，身旁的伙伴立刻给予一个温暖的微笑或一个鼓励的眼神。她们的团队精神在这个小小的教室里熠熠生辉，让人感受到一种无形的力量。她们用自己的行动诠释着什么是团结一心，什么是携手共进。

音乐落下，学员们的脸上洋溢着幸福的笑容，眼中满是对彼此的赞赏和对芳芳老师的感谢。这不仅仅是一场鼓舞训练，更是一次心灵的洗礼，一次对生活热爱的表达。她们用实际行动证明了，无论年龄多大，只要心中有爱，有梦想，生活就永远充满希望和活力。她们的鼓舞，不仅舞动了身体，更舞动了心灵，让我们看到了生命中最美好的模样。

银发舞动 鼓舞飞扬

鼓舞(2)班宣传组



今日之最

在老年大学花牌文化研究院B班，有一位年龄最大的学员——82岁的刘守秀。她家住民主路，离学校较远，但她从未因年龄和交通不便落下一节课。每次上课，她总是第一个到教室，且风雨无阻；课堂上，她总是坐在第一排，工工整整做着笔记；遇到不懂的地方，她总是第一时间提问，或与年轻学员热烈讨论，眼神里透着孩子般的求知渴望。

她常说：“年纪大了不可怕，只要肯学，就能把老祖宗的东西传下去。”从对花牌一无所知的“小白”，到如今能精准出牌并能讲解其文化意义，刘大姐的进步令人钦佩。她不仅自己学有所成，还希望把课堂所学传递给更多的老年人。她的坚持感染着每一位学员，让这所银发校园绽放出跨越年龄的学习之光！（花牌文化研究院B班/文元凯）



化精华 争当人生赢家



凡人趣事

初识伍老师

太极中级班/王文慧

老年大学太极拳班，是全校最火的班，有6个班级，学员500多人。今年春季开学，原太极(1)班升级为太极中级班，学校从荆州请来了一位70后的太极教师担任班主任。他，就是伍学才老师。

我认识伍老师，是在去年秋天。那是他在老年大学上第一堂课，我约同学慕名而来，仅一面之缘，师生之间没有交谈。初步印象是伍老师年轻精干，精气神杠杠的。

伍老师是中华太极拳传承谱系确认的，陈氏太极拳第十三代传承人，师从张东武。2016年就持有国字号证书，线上可查，线下可见。

伍老师的课讲得“实”，理论与实践相结合，干货满满，对太极拳的功能详细讲解，娓娓道来，通俗易懂，同学们听了记忆深刻。他

因材施教，循循善诱，动作示范要求严格，纠错到人，让同学们真切地欣赏和体验了太极之美！

课间休息时，伍老师携助教表演太极推手和太极枪，提振同学们的兴趣和精神。他的表演如行云流水，刚柔并济真叫绝，令同学们如痴如醉、羡慕不已。

伍老师为人低调、讲礼貌。他请同学们上台演示太极招式，称呼女同学为“姐姐”，让大家好生感动，多么亲切的老师啊！

伍老师奉献精神强。他在荆州上班，周六为太极中级班上课，是给单位请假才能成行的，伍老师为了家乡人民的健康，奉献的是一片真情。

伍老师是一名值得追随的好老师。他的这种为人师表的高尚情操、默默奉献的敬业精神，值得我们全班学员敬重和爱戴！



给他点赞

在普通话初级班的教室里，温暖与活力如春日暖阳般满溢，杨芳老师的普通话课程总是人气爆棚，由上学期的30多人一下子上升到了现在的50多人。她就像一位耐心的领航员，引领着学员们在



春风化雨育新声——杨芳

普通话初级班/杨青

普通话的浩瀚海洋里尽情遨游。

专业引领，温暖相伴。古人云“师者，所以传道受业解惑也”。杨老师正是秉持这一理念，凭借深厚的专业知识，将复杂发音规则抽丝剥茧，化为通俗易懂的技巧。同学们在声母、韵母的发音部位常常混淆不清，平舌音和翘舌音更是老大难问题，发“zes”和发“zh、ch、sh”音的时候舌头的摆放位置总是出错。为了纠正这些问题，她总是在上课做的第一件事就是要求大家练习口部操，增加舌头的灵活性，反复强调发音时舌头的具体位置和力度。耐心细致的教导，犹如春风化雨，滋润着每一位学员的心田，提升着学员们的普通话基础。

创新教学，点亮热情。杨老师打破传统的枯燥教学模式，巧妙运用趣味绕口令和经

典朗诵激发学员们的学习兴趣。对基础薄弱的学员，她更是一对一地辅导，量身定制学习计划，这就如同为每一位学员量身打造了一把开启普通话大门的钥匙，帮助大家突破自我，提升普通话水平。

寓教于乐，耐心领航。杨老师把课堂变成欢乐的海洋，用有趣的故事讲解发音难点，让学员们在欢笑中学习，丝毫不让学员特别是新学员有任何压力。对于学习困难的学员，从不急躁，帮助他们克服困难，勇敢开口说普通话，不断增强学好普通话的信心。

在杨老师的悉心教导下，普通话初级班的同学们实现了飞跃式的进步。曾经不敢开口的学员，如今能自信满满地与人交流；发音不准的学员，也能清晰流畅地朗读文章；基础好的学员，朗读起来更是绘声绘色，让人如临其境。杨老师用她的智慧与爱心，为学员们打开了普通话的大门，照亮了学习普通话前行的道路！

最美长者——薛家乾

太极(2)班/万先红

在太极(2)班，有一位备受尊敬的长者。年近古稀的他，精神矍铄，身姿矫健，在太极拳的世界里演绎着属于自己的精彩篇章，成为了众多太极爱好者的楷模。他，就是市老年大学刚刚表彰的“最美长者”——薛家乾。

薛家乾老人与太极拳的缘分始于一次偶然的机会。退休在家的他，开始出现身体不适的状况。在家人和朋友的建议下，他慕名来到市老年大学太极(2)班，求教于杜敏老师，希望通过这种健身方式来改善身体状况。起初，太极拳对于他来说并不容易，复杂的招式、缓慢的节奏，每一个动作都需要反复练习才能掌握精髓。但他并没有被困难吓倒，反而凭借着一股不服输的韧劲，坚持每天早起练习。

2023年，薛家乾加入了太极(2)班丹枫太极队，这成为了他太极拳生涯中的一个重要转折点。在团队中，他结识了许多志同道合的朋友，大家互相交流、互相

学习，共同进步。这年的7月，薛家乾迎来了他的第一次重要比赛——2023年湖北省太极拳(剑)公开赛兴山站比赛。为了这次比赛，他和队友们付出了辛勤的汗水。在他和队友们的共同努力下，最终荣获了集体三等奖。这个奖项对于薛家乾来说，不仅仅是一份荣誉，更是对他努力付出的肯定，也让他更加坚定了太极拳道路上继续前行的决心。

2024年8月，薛家乾再次踏上了比赛的征程，参加了松滋市第五届太极拳(剑)交流大赛，表演的陈式太极扇集体项目堪称精彩绝伦。薛家乾老人手中的扇子开合自如，如同行云流水一般，与队友们的配合默契无间。他们的表演赢得了现场观众的阵阵掌声和评委们的高度认可，最终荣获了集体项目一等奖。这个成绩的取得，让薛家乾老人激动不已，也让他真切地感受到了自己在太极拳道路上的成长和进步。

回顾自己学练太极拳的历程，薛家

乾老人感慨万千。他说：“太极拳改变了我的生活，让我拥有了健康的身体和积极向上的心态。在这个过程中，我也收获了许多珍贵的友谊和满满的成就感。我会继续努力，不断提高自己的太极拳水平，为传承和弘扬太极拳文化贡献自己的一份力量。”



健身园地

太极路上的铿锵玫瑰——宋玲

太极(4)班/李卜勤 邓祥平

在太极(4)班，你会看到一位眉清目秀、气质温婉的女士，她就是宋玲。在这温婉的外表之下，宋玲却蕴藏着一股对太极执着追求、刻苦修炼的坚毅勇气，宛如一朵盛开在风雨中的铿锵玫瑰。

在班上，只要提及宋玲练拳，同学们无不啧啧称赞。当她沉浸在练拳的世界里，那份专注能将尘世的喧嚣彻底屏蔽。她的心中，唯有一个坚定的信念：就是如何将太极拳练得更加精湛，每一招、每一式都能精准无误，尽显太极的韵味与魅力。为了提升自己的太极技艺，宋玲付出了超乎常人的努力。她的家离老年大学有10多公里，无论是酷暑难耐的夏天，还是寒风刺骨的冬天，她都是坚持每天搭乘公交或的士提前来到校园参加晨练。有人作了统计，宋玲坚持晨练和上课的出勤率几乎达到了100%。除自己刻苦练习外，她还多次站在前排领拳，那一招一式，无不倾注着她的心血与汗水。每一个起势，犹如蛟龙出海，充满力量与灵动；每一个收势，恍若倦鸟归林，尽显沉稳与宁静。她在一招一式的磨砺中，不断雕琢自己，力求每一个动作都能完美无瑕，她在与太极的神韵进行着一场跨越时空的无声对话。

在平时的操练中，宋玲始终秉持着与

人为善的原则。她尊敬师长，认真聆听老师的教诲，虚心接受老师的指导；她团结同学，如同冬日里的暖阳，又如春日里的微风，用自己的热情与友善，温暖着每一位同学的心田。她的存在，让整个班级充满了温馨与和谐的氛围。

古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。”命运似乎总爱给人设置重重考验，宋玲便是如此。她身患关节不适等病症。对于痴迷太极的她，这无疑是横亘在面前的一道难以逾越的难关。然而她并未因这病痛的困扰而停下追逐太极的脚步，反而凭借着顽强的毅力，更加坚定地投入练习。记得有一次晨练结束后，宋玲搭乘同学友的摩托车缓缓前行，在一个岔路口，突然被一辆小车挂倒，致使右脚脚趾骨折。这突如其来的伤痛，本应让她安心在家休养，毕竟“伤筋动骨一百天”。但仅仅过了几天，她便带着未愈的伤痛毅然回到了教室。当她的身影再次出现在教室里时，就像带来了一股无形且强大的力量。那力量如同战鼓，激励着同学们；又似明灯，照亮了大家前行的道路。

在各类展演竞赛场合，宋玲总是身姿挺拔地站在醒目位置，她已成为太极(4)班

的一根标杆，以自身的卓越风姿，引领着同学们在太极的世界里不断探索前行。她用自己的实际行动，完美诠释着对太极的热爱与执着，激励着每一个人勇往直前，追寻心中的太极之梦！



健康科普

改善生活环境 预防老年人跌倒

跌倒是65岁及以上人群伤害致死的第一位原因。老年人如何预防跌倒？

1.坚持科学运动

在确保安全的前提下，加强平衡能力、肌肉力量、耐力的锻炼，不要因为害怕跌倒而停止运动。

2.调整日常习惯

不着急转身、站起，不登高取物；穿

合身的衣裤，穿低跟、防滑、合脚的鞋；行动能力下降者主动使用辅助器具；

出行时尽量选择无障碍、不湿滑、光线好的路线；上下台阶、起身、乘坐交通工具时站稳扶好，放慢速度；雨雪、大风等恶劣天气减少室外活动；外出时随身携带应急联系卡片、手机。

3.改善居家环境

地面选用防滑材质，保持地面干燥；卫生间、厨房等易湿滑的区域使用防滑垫；淋浴间、坐便器、床椅等位置安装扶手；照明适度，灯具开关位置应方便使用；常用物品放于老年人伸手可及之处；保持室内通道便捷、畅通无障碍。

（来源：松滋疾控）

美食分享

舌尖上的课堂

烹饪(1)班/段昌世

近日，关洪宣老师为烹饪班学员们带来了两场别开生面的课程，分别教授避风塘炒排骨和海皇干捞粉丝煲两道经典粤菜的做法，让同学们在学习感受烹饪的魅力，品味美食的乐趣。

上课伊始，关老师便展现出其深厚的专业功底和丰富的教学经验。在讲解避风塘炒排骨时，他首先详细介绍了所需食材与调料，从精选的猪小排，到不可或缺的



大蒜、面包糠，每一样都讲解得细致入微，让同学们明白食材品质对菜品成败的关键影响。

实操环节，关老师更是步步示范。他熟练地将排骨洗净、腌制，手法轻盈又精准，边操作边提醒学员们腌制的时间、调料的用量以及注意事项。在炸制排骨时，关老师严格把控油温，“油温要控制在160-170摄氏度，这样炸出的排骨才能外酥里嫩。”他耐心地讲解着，眼神中满是专注。炸好排骨后，便是制作避风塘炒料。关老师将蒜末炸至金黄，与面包糠一同翻炒，瞬间，浓郁的蒜香与面包糠的麦香弥漫在整个教室，引得同学们垂涎欲滴。最后，将炸好的排骨与炒料混合翻炒，一道色香味俱全的避风塘炒排骨便呈现在大家面前。

海皇干捞粉丝煲的教学同样精彩。关老师首先揭秘了海皇酱的独特配方，这可是这道菜的灵魂所在。接着，他展示如何泡发粉丝，强调泡发时间不能过长也不能

过短，否则会影响粉丝的口感。在炒制过程中，关老师巧妙地将虾仁、鲍鱼、干贝等海鲜与粉丝融合，加入精心调配的海皇酱，不断翻炒均匀。随着锅中温度升高，海鲜的鲜美与海皇酱的醇厚完美交融，浓郁的香气扑鼻而来，让人迫不及待想要品尝。

课堂上，同学们热情高涨，目不转睛地盯着关老师的每一个动作。遇到疑问，大家纷纷提问，关老师总是不厌其烦地一一解答，指导学员们操作。学员谢阿姨兴奋地说：“关老师教得太好啦！今天跟着关老师学，收获很大，回家一定要做给家人尝尝。”

在关老师的精心教导下，烹饪班的同学们不仅学到了烹饪技巧，更体会到美食背后的文化与情感。避风塘炒排骨的酥脆与蒜香，海皇干捞粉丝煲的鲜美与醇厚，都成为难忘的味觉记忆，激励着同学们在美食的世界里不断探索、学习，收获快乐与成长。