



### “脸萌我最萌”活动圆满结束

由宁波市人口计生委、东南商报、海曙区人口计生局、望春街道三优指导中心共同举办的“我的私人定制——脸萌我最萌”活动，历时3周圆满结束。快来看看上周诞生的那些“萌神”吧。

#### 【获奖名单】

一等奖“最神似萌宝贝”1名，奖品为价值150元的脸萌亲子装，获奖者是22号宝宝于佳可。

二等奖“最搞怪萌宝贝”2名，奖品为价值100元的脸萌亲子抱枕，获奖者是13号宝宝小宝马、17号宝宝刘梓莹。

三等奖“最可爱萌宝贝”2名，奖品为价值50元的脸萌亲子马克杯，获奖者是18号宝宝洁洁、23号宝宝胡译文。

恭喜以上宝宝获奖，领取奖品时间会另行通知，咨询电话：87270000。

记者 戎美容 实习生 郭晨晨

### 《妈妈大学》第83期导读

由宁波市妈妈大学公益俱乐部出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第83期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信（微信号：youxi-mama）回复“微刊”的方式阅读精彩内容。

**封面人物** 本期封面亮相的是妈妈黄益和宝贝郑博文。封面人物由西瓜庄园儿童摄影（中山东路724号）拍摄。

**公益活动** 10月20日，妈妈大学微信放送小小故事电台第14期节目。本期节目特邀高塘幼儿园的故事志愿者刘润家妈妈、郑懿笑妈妈以及史佳瑜、史佳瑾妈妈为大家带来精彩故事。

**公益课堂** 少儿舞蹈俱乐部的汤老师带大家跳现代舞《你是我的小伙伴》。

想参与更多公益活动，请添加妈妈大学微信。

记者 孙肖 实习生 方怡琳



### 《宁波社区服务》第284期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的《宁波社区服务》微信推出第284期。您可以关注公众微信“宁波社区服务”（微信号ningbo81890）获得更多资讯。

**我是志愿者** 为您介绍的是宁波城市职业技术学院旅游学院青年志愿者协会。

**社区新闻** 为您介绍的是我市推出系列政策方案促老小区“微改造”缓解停车难。

记者 戎美容 实习生 高杉



# 宁波志愿服务大篷车第320期开进海曙白云庄社区 老年人出游需注意什么



强生公司志愿者为居民测血糖。  
记者 徐文杰 摄

商报讯（记者 戎美容 通讯员 叶明霞 实习生 何婷 钱圆）9月18日上午，由市文明办与东南商报联合推出的宁波志愿服务大篷车第320期来到海曙白云庄街道白云庄社区。本次活动为居民提供了家电维修、配钥匙、眼镜清洗、旅游咨询、法律咨询、测血糖、量血压等多项便民服务，受到了居民的欢迎。

年过六旬的郑伯伯去年退休后，一直和老伴闲在家中，偶尔到宁海、象山等周边景区走走，很少有跨省的旅游，不是因为囊中羞涩，而是夫妻俩都有高血压、高血脂，担心出了远门会影响病情。当日，他们来到宁波城市职业技术学院旅游学院青年志愿者协会便民摊位前，除了向志愿者了解一下周边景区外，还询问了老年人出游需要注意的事项。

志愿者滕菲菲建议，在出游之前做一次全面体检，随团时可告知导游自己的身体状况。尽量避开旅游高峰期，出门要注意防寒保暖，旅游中要劳逸结合，注意饮食卫生，一切

按自己的身体状况来定。“随身携带一些常用药品，比如晕车药、感冒药等，以便不时之需。”滕菲菲说。为了给老年人增长旅游知识，志愿者还准备了旅游测试题，让大家在做题过程中掌握这些知识。

参加活动的志愿者团队还有：宁波城市管理义务工作者协会、宁波81890志愿服务中心派出的远东家电维修服务部、宝岛眼镜、强生公司志愿者以及白云庄社区志愿团队。

### 社区名片

白云庄社区位于海曙区西部，与中山西路隔河相望，整个社区由中信白云、白云一村、文苑风荷、白云山庄四个自然小区组成，社区总面积约20万平方米，现有居民2669户，人口6000余人。辖区内有国家级文保单位白云庄、范桂馥小学、天目琴行、人和心理咨询培训学校等多家单位，是一个典型的综合性居住型社区。

## 教您做甜美菠萝皮泡芙

由东南商报“生活学会”和三江购物联合推出的“妈妈厨房”栏目第7期视频温馨上线。本期“妈妈厨房”邀请王国娇为大家带来适合作为午后甜点、香酥可口的菠萝皮泡芙。

菠萝皮泡芙在普通泡芙的清新绵密的口感上增加了菠萝皮的酥脆，一口咬下去能尝到两种不同的风味。想要亲手制作美味的菠萝皮泡芙，您可以扫一扫二维码，收看本期的视频。

**材料准备：**黄油67克、低筋面粉76克、全脂牛奶45克、白砂糖43克、盐少量、鸡蛋2只（打散，鸡蛋液90克）、杏仁粉10克、水45克、奶油100克、抹茶粉适量。

**器材准备：**电动打蛋器、电子秤、面筛、硅胶拌铲、不锈钢深盆、裱花袋、裱花头（圆形）、烤盘、油纸（烤盘用，

也可以直接用黄金烤盘）、不粘锅、可加热奶锅、保鲜袋。

#### 注意事项：

1.杏仁粉可能颗粒较大，可再次研磨后再搅拌，否则可能面筛无法筛过。

2.奶油打发好后可以放冰箱冷藏一下，可以有冰激凌的口感，喜欢抹茶味的，可以适量加入一些抹茶粉。奶油推荐铁塔牌和爱乐薇。

3.制作时配方称量尽量精准。

4.奶油和糖粉发发的比例为10:1。

5.菠萝皮和奶油有糖分较甜，所以泡芙皮不需加太多的糖。

记者 孙肖  
实习生 叶文婷



## 微孝晚餐第9期走进白沙社区

上周，由东南商报“生活学会”之“妈妈厨房”栏目联合三江购物推出的系列公益活动“微孝晚餐”第9场走进江北区白沙街道白沙社区马亚琴老人家中。马亚琴女士以熟练的炒菜技术，为我们现场烹制了极具老宁波特色的咸菜黄鱼。

“黄鱼有大黄鱼和小黄鱼之分，不过现在很难见到新鲜的宁波本地大黄鱼了，但只有用这种大黄鱼才能烹饪出最具有

乡味道的宁波菜。”马亚琴说，将已去内脏洗净的大黄鱼放入事先已热好的滚烫油锅中，煎至两面金黄后，放入适量的清水。同时将咸菜切粒，姜切片后，与黄酒一同置入锅中，待大火煮开转至小火15分钟，加入盐，即可起锅。简单优雅的外表，因盘子周围的红萝卜而显得十分可爱。

记者 孙肖 实习生 蔡丽静  
通讯员 赵娜

## 学国学经典 培养优良品德

东南商报“生活学会”联合三江购物推出生活美学汇公益系列活动。活动特邀宁波六艺教育东湖校区的柏瀚老师与大家分享国学小知识，让小朋友们在快乐中培养优良品德。

在国学课堂开始前，老师先带领小朋友们学习了有趣的孔爷爷藏宝舞，让孩子们迅速进入了国学的世界中。随后通过简短的国学动画片，让小朋友们初步了解关于礼貌和孝顺的含义。“父母呼，应勿缓。你们知道是什么意思吗？其实是它告诉我们，当我们的爸爸妈妈在叫我们的时候，我们的态度一定要好，要及时回应，不能当做没听见，不理他们，让他们伤心。”老师解释，“还有‘父母命，行勿懒；父母教，须敬听；父母责，须顺承’，



老师在讲授国学知识。

记者 王鹏 实习生 闻亮 摄

这些都是告诉我们，在生活中我们应该如何用正确的态度来对待自己的爸爸妈妈。”

记者 孙肖 实习生 林小慧



## 学做郁金香纸藤花

东南商报“生活学会”联合三江购物推出生活微课堂第19期活动在老外婆手工DIY馆举行，特邀生活馆驻点老师廖青素教大家制作纸藤花郁金香。

详细制作过程和步骤请加关注生活学会官方微博，回复“纸藤花”即可。

记者 孙肖 实习生 叶文婷/文  
记者 王鹏 实习生 闻亮/摄



## 学做纸艺玫瑰

东南商报“生活学会”联合三江购物推出生活微课堂第20期“手工折纸花”活动。此次活动在宁波市志愿服务大篷车鄞州下应服务中心进行，特邀“缘起花艺轩”折纸老师严龙灿教大家玫瑰纸花的制作。

更多“手工折纸花”系列活动请关注生活学会微信（shenghuoxuehui）。

记者 孙肖 实习生 蔡丽静/文  
记者 王鹏/摄