



林邦德



沈晴



杨帆

## 圆梦2015



洪亚君(中)与喜洋洋柔力球队队员

书法/林邦德

### 林邦德 过一个乐悠悠 慢悠悠的羊年!

57岁，宁波大学艺术学院美术系副教授，中国书法家协会会员，宁波市书法家协会副主席

从偏僻海岛上的一名民办教师，到市书法家协会副主席，林邦德一边写字一边教书，转眼已有30多个年头。其间临池无间，创作不断。在羊年的尾巴上，他憧憬着，羊年可以更平心静气，悠然恬淡一些，可以更慢一些。

“我们固然需要马那样一往直前的冲劲，但是也要学学羊淡然处事，乐在其中的风格。”林邦德说。这是个浮躁的年代，人人争先恐后，紧锣密鼓。他的学生也一样，一届比一届忙。“楷书还没学好呢，就赶着去练草书。”看着他们急着参展，急着评奖忙碌的样子，他常常会想起多年前海岛上那些无事可做的夜晚，照着报纸、画报上时常发表郭沫若先生的手迹，他开始模仿练习，一组字，常常练上百遍，有时还偷偷地将大字报写得好的撕下照着练。

当时的练习，无关荣誉，只为喜欢，说到底，写书法不是为了证明自己字写得好，而是为了心灵的慰藉。

“授人书法艺术，心留翰墨芳香”。林邦德的心愿，是希望更多青年学子爱传统文化，学中国书法；更希望他们通过书法，能够静下心来，放慢脚步，透过喧嚣浮躁，体味生活的简单、平淡和真实。书法能够放慢我们的生命节奏。

记者 樊卓婧/文 威颢/摄

### 洪亚君 身体健健康康 日子红红火火

52岁，宁波海曙人，新街喜洋洋柔力球队队长

手持球拍、接膝拗步、以退为进、以巧击蛮……每天清晨，当东方微微泛起白光，天一广场便能看到十余人舞起了柔力球。一位面色红润的女士如行云流水般打出一整套柔力球操，身形柔软，却显得很有力道，她就是新街喜洋洋柔力球队队长洪亚君。

“我们在一起练习柔力球，不仅身体健康了，大家还能聊聊天、谈谈心，一些生活上的烦恼在说说笑笑中就淡忘了。”自2008年成立喜洋洋柔力球队以来，洪亚君就全身心投入到这项事业中，不仅自己练，还动员居民参加。

渐渐地，“喜洋洋”的名气在新街社区越来越大，团队还荣获过区级一等奖。

洪亚君说，虽然发动群众进行体育锻炼的工作有时十分辛苦，但看到越来越多的人加入到锻炼队伍中来，享受到体育锻炼的快乐，就会觉得自己是在做一件很有价值的事，能感受到满足与快乐。

新年到了，洪亚君的心愿就是：身体健康健康，日子红红火火!

记者 刘波 通讯员 朱尹莹 颜炜/摄

### 沈晴 航班正点 平安归来

25岁，浙江建德人，东航浙江分公司乘务员

沈晴，作为一名90后女孩，性格活泼、开朗大方。2012年，大学毕业后的她经过重重选拔和考核，顺利成为东航浙江分公司一名乘务员，实现了自己儿时的“蓝天梦”。在客舱服务工作中，她严谨细致、态度和蔼，始终坚持“以客为尊、倾心服务”的服务理念以及“微笑多一点，嘴巴甜一点，说话轻一点，关心多一点，脑筋活一点，做事多一点，效率高一点，理由少一点，肚量大一点，脾气小一点，态度好一点，心态正一点”的“十二点工作法”，用“精致、时尚、优雅、创新”的姿态为乘客提供精准、精致、精细的服务，不断创造精彩的旅行体验，多次收到旅客的表扬信。

对于新年愿望，沈晴说：“目前已经进入冬季，雨雪天气较多，希望2015年所有航班都能正点，所有乘客和机组成员都能平安、准时到达目的地。”

记者 王鹏 通讯员 丁明龙/摄

### 杨帆 低碳出行 环湖路段少拥堵

杨帆，24岁，宁波捷安特单车俱乐部员工，90后单车运动达人

1993年出生的杨帆是个充满着运动活力的姑娘，健美的身材，爽朗的笑容，扑面的青春很容易感染周遭的人。

从大学时代开始，杨帆就经常带队与朋友们一起到东钱湖骑单车。东钱湖建设单车驿站之后，杨帆成了专职领队，几乎每个周末都带着单车爱好者在东钱湖骑行。环湖骑行既赏景又健身，是一项非常好的运动，不过杨帆也有一些小忧虑。她说每到春季、秋季环湖都会有大量的游客涌入，自驾车特别多，道路也显得比较拥堵。特别是在十里四香到福泉山一带的路上，经常有步行游客、单车骑行者和自驾一族争抢道路的情况发生，很多次杨帆带队出行，四五十人的骑行队伍要等车都走完了才敢上路。东钱湖那么美，如果因为一个“堵”掩盖了她的美，太可惜了。

马上要到春暖花开游湖的好时节了，杨帆倡议爱东钱湖的人们，文明出行，有兴趣的也可以尝试低碳环保的单车出行，与宁波后花园有更亲密的接触，希望今后的环湖路上少一些拥堵，多一些出行的轻松与畅快。

记者 周雁/文 王增芳/摄