

宁波志愿服务大篷车第358期之“夏夜纳凉晚会”第8站来到江北桃源社区 慈溪大妈包大巴车来为晚会助兴



商报讯(记者 戎美容 通讯员 徐艳红)9月11日晚,宁波志愿服务大篷车第358期之“夏夜纳凉晚会”第8站来到江北白沙街道桃源社区,原先因台风推迟的这场晚会,让不少人惦记在心,夏末秋初的夜晚,终于圆了文艺志愿者与居民们的共同之梦。

晚会上,慈溪市观海卫镇卫山夕阳红队的舞蹈《祖国您好》以及慈溪观海卫镇健身球操队的健身球操《爱我中华》最令现场的观众印象深刻,不管是节目的精彩程度,还是他们包着大巴车来演出的可贵精神,都让人感动。带队的是年过八旬的沈瑞清,虽然前段时间不慎扭了腰,但当天仍陪着大伙一起来演出。沈瑞清说:“我们其中一支队伍平均年龄在70岁以上,但扭起秧歌来决不会输给小年轻,还有那个健身球操,曾获得过宁波市老年体协举办的比赛一等奖。其实,我们也想让城市里的同行看看,我们农村的文艺节目也很精彩。”

市民们都知道李惠利医院有个医疗志愿服务队,少有人知道还有个“惠声惠



曙光社区十里香舞蹈队表演舞蹈《高原红》。

记者 王增芳 摄

色”合唱团,他们成立于今年2月,由团员自发报名,每个月都会参加有专业老师指导的训练,该合唱团曾在宁波市文卫系统“我歌我秀”演唱比赛中夺得第一名,这次他们带来了小组唱《闪亮的日子》,让大家重新感受当年的红色岁月。

参加当天演出的团队和节目还有桃源社区桃花源舞蹈队舞蹈《小河淌水》、月湖大道的拉丁舞表演、苍水红日艺术团贺莲君的《我爱你中国》和陈智勇的《沙漠王子》选段、

黑天鹅舞蹈中心的《最后一天》和《天鹅湖》、曙光社区十里香舞蹈队的《高原红》。

社区简介

桃源社区地处江北城区中部,东起人民路,西至清河路,南沿西草马路至大庆南路,北靠环城北路至江北实验小学,占地87万平方米。辖区居住区域与美丽的日湖相环绕,优美的生态环境和人文环境,为社区建设提供了良好的条件。

义务为单身男女牵线搭桥

“梁祝红娘”慈善义工团团长项志美获评首批“省五星级义工”

商报讯(记者 孙肖 实习生 方莹莹)近日,浙江省首批“五星级义工”名单揭晓,“梁祝红娘”慈善义工团团长项志美榜上有名。项志美带领10位红娘慈善义工,利用业余时间义务为单身男女牵线搭桥,忘我付出,倾情奉献,其个人已促成400余对姻缘。

2014年,省慈善总会开展“全省五星级慈善义工”评选认定工作。评选分推荐、审核、公示、评定四个步骤进行,在扶贫助困、社区服务、生态环保、抢险救灾等慈善公益义工事业中作出较大贡献、服务时间3000小时以上的慈善义工均可参选。数月来,根据各市、县(市、区)慈善总会推荐,经天慈网、浙江省慈善总会官方新浪微博面向全社会公示拟定名单,共在全省范围内认定了首批80名“五星级义工”。“梁祝红娘”慈善义工团

团长项志美榜上有名。

“梁祝红娘”慈善义工团是鄞州区慈善总会和东南商报共同组建的一支优秀义工队伍,成立于2006年9月。在团长项志美的带领下,红娘义工们9年来始终坚持义务为甬城单身男女提供相亲服务,随时解答各方群体的相亲咨询,每天安排红娘为单身群体提供现场服务,还定期开展大型相亲会和系列相亲活动。

2015年3月,“梁祝红娘”慈善义工团从原来的鄞州高桥镇梁祝文化园迁至下应街道文化中心三楼,团队成员11人,每周末开展公益相亲服务。

入驻下应街道文化中心后,每周末平均接待来电来访的会员以及他们的家长近百人。项志美不仅与会员面对面交流,晚上还会电话联系。更值得一提的是,项志美带领的“梁祝红娘”慈善义工团红娘

免费为广大单身男女提供婚恋咨询等服务。为了更好地为单身男女服务,她们自带饭菜到下应文化中心办公,午餐时间也接待单身男女。

项志美说:“我认为五星级义工第一要效率高,第二是要有爱心;第三是要有对工作的热心;第四是要专心;第五要有恒心和毅力。”她还强调做红娘要热爱这份事业,绝对不能有贪心和得失心。

“梁祝红娘”慈善义工团团长项志美带领的10名红娘每周末(周六和周日上午9点至下午3点)在下应街道文化中心3楼为单身男女服务,欢迎有需要的市民前往现场登记咨询。登记时请带上本人身份证原件、户口簿复印件和学历证书复印件。更多详情请关注东南商报宁波好姻缘公益相亲交友平台(微信号:ningbohaoyinyuan)。

用生命故事陪伴孩子纯真童年

商报讯(记者 孙肖 实习生 孙梦珂)昨天下午,由东南商报社、宁波市妈妈大学公益俱乐部和鄞州下应街道妇联、计生协会联合举办的蔡葵鱼悦读坊第21课在下应街道文化服务中心一楼举办。本次活动特邀义工谦谦妈妈,为大家带来充满诗情与创意的绘本故事——《好饿的毛毛虫》,这不仅是一本认知书,还是一本充满生命奥秘的希望之书。

《好饿的毛毛虫》描绘了自然界最真实的生命,用绚烂、明亮的色彩描绘了一条毛毛虫变身成为蝴蝶的过程。“这种自然界真实的生命会让孩子产生共鸣,给予孩子童年的温暖和安全。”谦谦妈妈分享道,“这本有趣的洞洞书,不仅是一本功能性很强的认知书,教给孩子时间、数量的序列关系,而且里面丰富绚丽的色彩更是表达了生命的璀璨,消除着孩子们对于未知世界的恐惧。”谦谦妈妈还表示,自己非常欣赏卡尔的作品,因为他的作品流露出纯真,表达了对自然的了解与关爱,给予孩子最纯真、欢快的童年。在活动最后,她向现场的妈妈们推荐了《小种子》、《海马先生》等卡尔的作品。

更多详情请关注妈妈大学(微信号:youxiu-mama)。

安利生活家:教您做戚风蛋糕

戚风蛋糕以其香甜软糯、清淡嫩滑的口感口味征服着很多蛋糕爱好者的胃,但也是成功率比较低的一款蛋糕,安利生活家的美食讲师王维建议,大家把鸡蛋的蛋白和蛋黄分离的时候,要保证盛蛋白的碗里无油无水,这样才能很好地打发蛋白,而且要把蛋白打到硬挺的程度,糖分三次加入。蛋黄加入细砂糖,再加入水和色拉油打匀,筛入低粉,并拌成面糊,然后分三次将蛋白加入到蛋黄面糊里,用橡皮刮刀翻拌均匀,拌好后的面糊浓稠、细腻、均匀,然后150℃入烤箱即可。

更多活动信息欢迎关注生活学会(微信号:shenghuoxuehui)。

记者 戎美容

《妈妈大学》第129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129期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号:youxiu-mama)阅读精彩内容。本期封面亮相的是宝贝王馨洁和妈妈包娅芬。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



乳房自检三步法



9月11日,由宁波市妈妈大学公益俱乐部与镇海妇幼保健院共同举办的“十月三生”系列公益讲座第7场,在镇海区九龙湖镇田岙村展开。讲座由镇海妇幼保健院乳腺科主治医师盖希讲解乳房的保健与乳腺癌的预防。

盖希医师表示,日常的乳房保健需要做到食物多样化,例如进食水果、蔬菜、谷物等,以补充维生素。多食用脱脂奶制品,少食用纯乳制品,不食用午餐肉或油脂类,少

盐,少吃熏制、腌制食品等。多做运动,如快走运动或骑自行车,每周至少保持4小时。

乳房自检方法,要遵循三步法:一看,站在镜子前观察,注意乳房的发育大小,周边皮肤的变化,观察局部是否有隆起,乳头有无内陷、溃破、溢液、分泌物等;二触,坐位或仰卧位都可,检查乳房内有无肿块及压痛,以及肿块的大小、形态、硬度、活动度等;三挤,检查乳头分泌量、颜色等。

在乳腺癌的预防上,从18岁开始每月需1次乳腺自我检查的训练和教育;从25岁开始,需每半年一次临床乳腺检查;从25岁开始,每年一次乳腺X线和乳腺MRI检查,或者视家族中最早的发病年龄来决定检查的开始年龄。同时,检查乳腺的最佳时期为经后3~5天内。

记者 戎美容 实习生 李萍 葛佳秀

包商银行推出多重便民移动金融服务

近几年基于移动互联网的银行服务已逐渐成为金融服务的新趋势,各家银行的移动端客户端不断推出新功能,包商银行也致力于创新服务模式,为市民提供便利、实惠的手机银行业务。

为提升便民金融服务体验,包商银行在后台科技系统成功上线,提供强大技术支持的背景下,根据客户群体分别推出了手机银行个人版、小微版和企业版。涵盖了电子结算、卡业务、投资理财、生活服务等多个方面,基本实现了老百姓生活金融服务的全覆盖,可以使企业客户和个人客户随时随地地进行财务管理、理财购买、缴费服务等,极大地方便了老百姓的日常生活金融活动。

移动金融服务虽然“省心”,但安全问题也不容忽视。包商银行在进行移动金融业务创新的同时,对网络银行、手机银行的安全也进行严格控制和管控。在技术安全方面,包商银行通过限额、机卡捆绑、身份验证、多重密码、动态令牌验证、蓝牙key等多种安全技术

手段,随时防止手机银行风险发生。在业务安全方面,则通过包商银行电子渠道业务监控系统对手机银行异常交易进行实时监控和拦截,确保交易的真实性。在客户信息安全方面,包商银行采用客户密码加密,账号、金额等关键客户信息加密,数据传输全程加密等方式,做到对客户信息的多重保护。

包商银行先后开发出手机转账、无卡取现、生活缴费等功能,笔者特地体验了无卡手机预约取现功能,用户需要先登录包商银行手机银行,选择“预约取现”功能,根据提示预留“预约码”,确定该预约的有效时间、输入取现金额、指定取款账户,并通过动态短信进行身份认证,之后就会收到一条随机密码短信。接着,用户可以在自己设定的有效时间内,一般为24小时,到就近的包商银行ATM机取款。当然,在取款时要输入手机号、预约码和银行发送的随机密码等信息。伴随着移动金融的快速发展,包商银行手机银行业务将发挥移动业务的随时随地服务的优势,为客户提供安全、方便、快捷的金融服务。