

赛场拼搏挥汗水 众志成城载誉归 溪口代表团在区第一届全民健身运动会上斩获佳绩

本报讯(通讯员 卓建青)全民健身与亚运同行。我区第一届全民健身运动会上月底落下帷幕,溪口代表团精心组织、积极备战,取得了机关(国企)组室内铁人三项比赛团体总分第一名、村社组团体总分第一名等优异成绩。

角逐此次区第一届全民健身运动会,溪口镇机关代表团112人共参加了18个项目的比赛,获机关组团体总分第三名,并获得

体育道德风尚奖和优秀组织奖。其中室内铁人三项比赛机关队荣获机关(国企)组团体总分第一名。村(社)代表队224人次参加了18个大项的比赛,获村(社)组团体总分第一名,并获得优秀组织奖。溪口镇上白村队获村(社)组团体总分第二名。溪口商会民企代表团,近90人参加了15个大项的比赛,获得商会民企组团体总分第二名,并获得优秀组织奖。

值得一提的是本届全民健身运

动会室内铁人三项比赛,执行国家体育总局社会体育指导中心最新审定的《室内铁人三项竞赛规则和裁判法》。项目为室内铁人三项10公里,分别为5公里功率骑行台、3公里跑步机、2公里划船机。参赛中,大家奋力拼搏、挥汗如雨,你追我赶,同场竞技,共享室内铁人三项这项运动带来的快乐。经过2天精彩又激烈的比拼,溪口镇机关队最终获室内铁人三项赛青年组团体冠军,查华平获中年组女子个人冠军,

康倩楠获青年组女子个人冠军。汗水收获佳绩。在其他赛事中,溪口代表团也获得了许多奖项:溪口镇董溪二村和升纲村分获气排球赛村(社)组冠军和第三名,溪口镇上白村、五林村获旱地龙舟、拔河比赛团体亚军,镇机关分获三人制篮球赛第三名和趣味田径比赛体育道德风尚奖,中山社区队成为本届全民健身运动会室内铁人三项比赛体育道德风尚奖。

党员美“景”活动 助力景区品质提升

本报讯(通讯员 雪山)“您好,家门前不能堆放柴火等杂物,麻烦您配合我们一起把这些柴火搬进屋内。”日前,溪口镇董溪一村三十余名党员干部兵分三路,对村内的3个包干区域开展环境卫生整治。这是该镇党员美“景”活动助力景区品质提升的一个缩影。

整治活动当日,党员干部穿梭在武岭门、溪口镇政府、溪口医院等重点区域周边,对主次干道、背街小巷的杂物堆放、地面垃圾、各类私贴私印小广告等进行清理。“通过今天的活动,我们发现村内的总体情况良好,但还是有个别村民为了方便,把杂物放在公共区域,我们通过提醒、劝解,发现的问题第一时间完成

整改。”溪一村党员缪兴芳说。溪一村地处溪口镇武岭头四周,武岭路、中兴中路从村中穿过,是通往溪口景区和蒋氏故居景区的必经之地,也是游客进入景区的第一印象。“希望通过党员美‘景’活动,美化我们的家园,也为溪口景区品质提升贡献我们的一份力量。”溪口镇董溪一村党总支书记周鹏洪说。今年4月份以来,溪口镇出动上百名党员志愿者,结合文化礼堂“家园日”活动,每周在包括弥勒圣坛景区所在的上白村、雪窦寺景区所在的西坑村等景区周边村庄开展环境卫生整治活动,美化家园内部环境、改善景区周边风貌,共同助力溪口景区品质提升。

关爱自我 逐梦前行

武岭中学举办高考前心理健康主题活动



本报讯(通讯员 卓建青 吴颖佳)一张考卷,答出人生新的起点;一次历练,见证青春拔节成长。日前,溪口镇武岭中学,举办了一次别开生面的心理健康主题活动,营造减轻迎考焦虑、关注自我、重视心理健康教育的良好氛围,为高三学生校园生活画上圆满句号。

活动由学校心理老师肖永满策划和主持,全体高三师生共同参与。在“我的压力气球”环节,同学回想近期承受的压力、负面情绪,将自己所有的紧张、压力、烦恼都吹进气球,然后用不同的

方式,将气球挤破。随着气球“啪啪”的爆炸声,大家开怀大笑,顿觉所有的压力、负面情绪也随着响声烟消云散。“你抓我逃”手指游戏中,每个学生伸出左手食指、右手手掌,用自己的左手手指顶住左手同学的手掌,当老师念到“自信”时,快速抓住右边同学的手指,同时逃脱自己的左手。这个游戏让同学们体验从紧张到放松的过程,使肌肉得到了一定程度的放松。

“揉揉你的头啊,好多的油啊;揉揉你的头啊,考试不用愁啊;揉揉你的头啊,今年你最牛

啊!”“揉揉你的肩啊,早晨要锻炼啊;揉揉你的肩啊,答题要熟练啊;揉揉你的肩啊,学习要领先啊!”“捶捶你的背啊,上课不能睡啊;捶捶你的背啊,学习不会累啊;捶捶你的背啊,快乐永相随啊!”在整齐划一的“捶捶揉揉放”游戏中,学生逐渐放松身心,坚毅的脸庞带上自信的笑容。

最后的“优点轰炸、激励力量”环节中,大家拿起自己手中的笔,在身边同学背后纸条,写上他的优点或一些激励的词语:“你总能给人力量!”“你很勤奋!”“高考加油!”等等。同时也鼓励学生

写下自己的优点,自我激励。写完后,相邻同学两两一组,为对方大声读出优点,让大家感受到激励与被激励的力量。

青春的画卷少不了高考的点睛之笔,人生的前进之途离不开高考的转折之路。“心理健康活动可以缓解学生面临高考的紧张情绪,磨炼学生的意志,增强学生备战高考的信心,为高三最后冲刺高考积蓄力量。相信同学们会以轻松的心态投入到学习中,以乐观的心态迎接高考”。武岭中学校长胡晨光说。

武岭小学举办 “六一”清风嘉年华活动

本报讯(通讯员 剑挺 董驻)“走过路过,快来尝尝香酥松脆的溪口千层饼!”“这个指尖陶艺实在是太神奇了,居然能做出这么迷你可爱的小玩意儿……”6月1日,溪口镇武岭小学开办了一场建校26年来规模最大的“六一”五灵手作周年庆暨非遗传承清风嘉年华活动。

本次活动以宁波市中小学“劳动教育+”A等优秀实践项目“五灵手作”开课一周年为契机,设计了千层饼制作技艺擂台赛、创意石画大比拼、千层饼广告推销大挑战、千层饼里话清廉四个核心板块,26个班级推出近百种各具特色的非遗美食作为辅助,邀请“蒋家龙门千层饼”“阿国生煎”“指尖陶艺”“七彩绳编”“竹帘挂饰”等极具代表性的地方非物质文化遗产项目到场站台,让孩子们过了一个别样的节日。

现场最火爆的要属“五灵手作”专属摊位,学生排着队向已经学习过该课程的四年级同学发起了千层饼制作技艺大挑战。虽然是新手上路,却也个个不输师兄师姐。“看着师兄师姐们学做千层饼,我早就心痒手痒了。这次我一定要和他们比一比,向他们证明我也是做千层饼的好学徒!”302班王铮莹信心满满地说道。

擂台旁,身着古装的“小二”正在卖力推销,“千层饼里话清廉”主题教育手抄报优秀作品也围满了小观众,403班竺晨晔、徐凯琳献上

的快板《清风与五灵》让卖力推销千层饼的同学热情更加高涨。同学们手持特制“五灵币”热情地抢购着,买到手的同学迫不及待地吃了起来,一边吃一边感叹:“真香!真好吃!不但好吃,还能学到千层饼里的清廉知识,真是一举两得!”

另一边,“阿国生煎”摊位前也是人头攒动。有些同学跟着阿国师傅做包子,有些同学帮着阿国师傅售卖已经煎好的包子,抢先买到包子的同学则在在一旁大快朵颐。“今天能和孩子们一起体验做生煎,很有意义!”阿国生煎创始人汪志国说,自己和亲朋好友一起,把小小的生煎做成了大大的产业,把生煎包制作技术做成了地方非物质文化遗产。希望通过这样的体验,能让更多孩子爱上这道传统美食。

此外,现场还有“指尖陶艺”“竹帘挂饰”“神奇石头画”“七彩绳编”等非遗手工作品及各班推出非遗美食(手作)近百种。同学们有的守在自己的摊位前叫卖,有的手持五灵币四处“扫货”。

“开办嘉年华,是我校推动优秀传统文化进校园中创造性转化、创新性发展的一次尝试,同时也是深化学校‘五灵手作’劳动实践和非遗传承实践基地的社会影响和育人功能的一次实践,希望能为武小的孩子们留下一次别样的节日记忆。”武岭小学校长裘松杰说。

溪口景美人更美

通讯员 卓建青

“十分感谢你相帮!需要付多少钱?能否与我们拍张照片留作纪念?”西坑村党支部书记李士忠都婉谢了。

6月3日下午3时许,区交通运输行政执法队六中队工作人员江英云开车出警,途经雪窦寺门口时,从反光镜上看到有人在招手,她便折返回去确认是否有人求助。发现雪窦寺公交车站面前有4名七十多岁来自上海的老年人需要帮忙。老人说他们结伴来溪口旅游,错过了去商量岗景区末班公交车,无奈只能在公交站等待“援助”。江英云听闻便迅速帮其联系出租车,未果。正巧李士忠开车路过,在问明情况后,他二话没说,便送其前往

商量岗。到达目的地后,老人想拍照留念并送上感谢金,都被他拒绝了。最后在他们的执意恳求下,他只给了他们一张随车带着的名片。还没到家,就收到了一位老人发来的短信:“李书记,十分感谢你相帮!溪口景美人更美!”

西坑村临近雪窦寺,作为景区周边村,李士忠带领社区“两委”干部、党员和村民,以村当家,把西坑建成了人人赞的美丽富裕乡村。说起他的为人,村民们一致认可他是一位善良、正直的带头人,为中风抢救的村民垫付医疗费、免费送游客下山等好事多得数不过来。“我是溪口人,景区品质提升不仅在行动上,更要在思想上体现,要让来溪口做客的游客带走最美好的记忆!”李士忠如是说。

以敬业奉献诠释责任担当

——记区溪口医院内科护士长赵丹

通讯员 奚一

内科病区清一色“二阳”病人。住院床位全满了,病区的护士也先后中招了。作为区溪口医院内科护士长,赵丹看了看显示强阳的抗原自测条,又看了看同事们交上来的请假条,她拖着疲惫的身体,又默默顶班上岗了。

赵丹是区溪口医院内科的护理“明星”,今年刚刚获评宁波市第五届“护理先进工作者”。从事护理工作15年来,她踏踏实实做人,认认真真干事,待患者似亲人,多次赢得患者、家属和同事赞誉,先后被评为院模范员工、区“疫情防控”最美白衣天使、浙江省“坚守前线杰出护士”。

敬业爱岗乐于奉献

2007年7月赵丹毕业于宁波卫生职业技术学院高级护理班,毕业后在新桥骨科医院工作,后调入溪口医院内科病区。15年来,她始终坚守一线从事护理工作,从不计较个人得失,常常超时加班,具有较强的团队协助精神,积极参与科室新护理技术项目与院部活动,曾获院部护理授课比赛二等奖。2022年在“战疫”中成为内科护士长。大家的信任和培养,更激发了她强烈的责任感。她身体力行,以娴熟的技术和丰富的理论知识带动人、影响人。在实际工作中,她从点滴做起,从小事做起,与同事一起克服工作中遇到的各种困难。无论白天黑夜还是休息日,她总会有求必应,将自己多年积累的临床经验传授给年轻护士。她视患者为亲人,以精湛的技术,细心的护理,认真负责的态

度,多次赢得患者、家属的赞誉。她坚持原则,作风踏实,清正廉洁,在平凡的护理岗位上默默奉献。

奉命逆行恪尽职守

3年疫情防控期间,作为医院一线骨干人员,赵丹历经无数次“战役”洗礼与考验。无论是医院隔离病房还是集中隔离点,她始终昼夜坚守。一次当班时间,一位隔离人员发生病情变化,她全程陪同检查,晚上因病情加重并连夜送至宁波市医疗中心李惠利医院,其间8个多小时她滴水未进。2021年12月5日,镇海疫情骤起,赵丹领命火速前往一线支援。返航当日,又奉命进驻全季酒店隔离点和返奉通道核酸采样点,负责隔离点医务、核酸检测统计和后勤保障工作。在70天繁忙的无休期里,在团队的共同努力

下,她不负众望,较好完成战“疫”任务,于返奉通道检测21605人次,一直坚守到隔离病房完全关闭才撤离。2022年3月和4月,在宁波市第一医院进修期间,我区突发2次疫情,她领命参与全区大规模核酸采样任务。2022年这个寒冬,疫情防控进入新阶段。疫情感染人员骤增,只有十几个病人的病区,2022年12月28日猛增病床至40个,病来如山倒,护士人手“损兵折将”。她高烧未退,身体还未康复就坚持上班,连续工作十余天,从不言累,以“拼命三郎”的姿态和毅力,带领团队完成了一次次战“疫”任务,用实际行动践行了初心使命与责任担当!

春秋十余载,以坚定的信念,让平凡的护理岁月晕染了斑斓的色彩,以执着与奉献的精神,天使的白衣“锦上添花”。

溪口草根艺术家再获殊荣

本报讯(通讯员 雪山)日前,在第十一届中国(浙江)工艺美术精品博览会暨第七届浙江省工艺美术大师颁奖大会上,中国根雕一级美术师、溪口奉化金易堂艺术工作室

创始人、宁波级根雕非遗传承基地传承人、宁波市叶锡堂雕刻艺术馆馆长叶锡堂创作的根雕作品《时来运转》荣获金奖。会上,叶锡堂被授予浙江省工艺美术大师称号。