

在老外滩书写“老兵新传”

宁波市优秀退役军人系列报道

见习记者 伍慧
通讯员 任宁

“妈妈，台风来了，你是不是又要去加班了？”每次台风来临，王婷正在读幼儿园的小女儿就会这样问她。

遇到台风天气，别人都拼命往家赶，她却“逆行”赶去单位参加防汛工作。

王婷是一位退役女兵，刚刚获评宁波市“退役军人就业先锋”。在部队服役期间，她因军事素质优秀，两次被评为“优秀士官”，荣获部队嘉奖一次、三等功一次，现任宁波老外滩商业管理有限公司综合管理部经理，负责公司人事和景区接待、街区管理等工作。

去年台风“烟花”来临之际，三江口潮水上涨至历史以来最高位，为安排外滩沿街商铺的防汛工作，她与同事坚守在一线，铲沙子、垒沙包、驾驶观光车来回运输防汛物资，每隔一小时巡查一次水位，连续在公司睡了3个晚上。

单位女性多、男性少，年轻的姑娘们遇到台风天气可能会比较害怕，这时候王婷总是带头冲在前面。

“可能是因为部队里待过，什么苦都吃过，台风这种恶劣天气在我看来不算什么。”王婷笑着解释。

王婷还作为老外滩景区讲解员，几年来接待外国友人、国家级

省部级领导、党政代表团等近300场次，义务讲解近万人次。

“有这么一个民间说法，老外滩在历史上是外国人聚居地，地理位置得天独厚，在甬江、奉化江和姚江三江汇流之处，形成大写的英文字母Y，因此外国人称这里为‘Y-Town’，久而久之居住在这里的居民们称之为‘外滩’，而为了跟上上海外滩区别开来，我们在前面加了一个‘老’字。”在三江口汇流处，王婷一边引路，一边向记者热情地介绍，干脆利落，神情和动作都带着飒气。

“5年部队生涯，我干过很多工作：做过电话接线员，做过传真收发员；在炊事班做过饭、养过猪；扫过马路、剪过草、种过地、清理过小山一样的垃圾场……特殊的经历培养了我踏踏实实、吃苦耐劳和坚毅的品质，现在回想起来，

这段时光的磨炼让我终身受益。”她说，“刚退役时，我自谋职业到宁波移动公司江北分公司，离开熟悉的部队踏入社会，面临着经济上和精神上的双重压力，再加上业务的不熟练，一开始那段时光很难熬，不过我比较要强，能吃苦，很快就出师了。”凭着坚韧和踏实的工作态度，王婷慢慢从移动公司营业员升职为客服经理、客服督导、慈城支局长……

在她看来，谦虚谨慎、持续地自我学习和提升很有必要。退役后，她努力考取了成人自考教育专业的本科毕业证。除了做好本职工作，她还利用业余时间考取了茶艺师、心理咨询师等资格证书，不断给自己“充电”。

“下一步，争取考取个导游证，做个专业的景区讲解员！”王婷笑着说。

昨日是我国第14个“全民健身日” 我市90余项健身活动陆续举行



“三江六岸徒步走”大会吸引在甬外籍人士参与。(林海 摄)

本报讯(记者林海 通讯员周力)昨日是我国第14个“全民健身日”，也是《体育法》新修订后的首个“全民健身日”。为此，我市各级体育部门酝酿策划了90余项健身活动，在各地陆续举行。

作为我市“全民健身日”的主体活动，“三江六岸徒步走”大会7日晚在江东北路启动，近1000名市民迈开步伐，行走在三江六岸的景观大道上。

7日，海曙区体育部门在洞桥镇举行2022宁波市美丽乡村健身行(海曙站)活动，吸引300余名运动爱好者参与。此外，宁波市社区运动会海曙站暨第四届海曙区太极拳展演、浙里健身体质测试服务(月湖街道)活动也将陆续展开。

江北区体育部门陆续举行省运会青少年桥牌测试赛、宁波市排球协会杯气排球比赛、江北区乙级篮球联赛等10余项活动。

6日晚，镇海区体育部门举行2022年全民健身日活动暨宁波市社区运动会镇海站总决赛开幕式，世界冠军程锡平和北京奥运会散打冠军张帅可受聘担任“镇海区全民健身运动推广大使”。当天举行了跳长绳、拔河、围棋等项目比赛，中国象棋、乒乓球、羽毛球、三人制篮球和五人制足球等项目比赛将陆续举行。

昨日，北仑区体育部门举行“全民健身日”系列活动暨“热力宁波”体育消费节北仑站活动，将陆续开展北仑区老年人象棋、围棋比赛，第三届“舞动柴桥”广场舞

比赛，北仑区霞浦街道少儿趣味运动会总决赛，2022年北仑区全民健身大联赛暨第八届职工运动会“平易产业园杯”2022赛季北仑区首届篮球甲级联赛等活动，并开展“一人一技”体育技能公益培训，项目包括武术、象棋和健身瑜伽培训等。

奉化区体育部门承办宁波市社区运动会开幕式暨气排球总决赛、“体总杯”全国社区运动会(宁波赛区)奉化江口站暨“江口街道杯”第七届奉化区围棋联赛，举办虎跃杯奉化区篮球甲级联赛等10余项活动。

在举行七夕欢乐跑之后，宁海县爱好者杯篮球赛、2022年宁海县“晨曦水产杯”夏季职工足球联赛、宁海县门球锦标赛等陆续开赛。

昨日，象山县广场舞、太极拳、轮滑、滑板展演活动和2022全国城市乐跑赛点亮宁波(象山)欢乐跑举行。“迎亚运”2022年青少年帆船赛暨宁波帆船运动推广活动将于15日在象山举行。

余姚市体育部门在8月初举行“全民健身日”余姚市启动仪式暨社会体育指导员健身指导服务大展示、宁波市社区运动会余姚站荧光健身走活动后，还将举行第14个全国全民健身日及世界健身气功日活动、宁波市社区运动会余姚站象棋(国际象棋)少儿等级赛等。

慈溪市体育部门在7日举行全民健身日日月湖之夜荧光欢乐跑后，还将举行宁波市社区运动会羽毛球总决赛。

海曙两名小学生站上省运会领奖台

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员励彤 李晨)昨天，记者从海曙区教育局了解到，在刚刚落幕的浙江省第十七届运动会航海模型比赛中，来自全省各地的11支队伍116名运动员激烈角逐，宁波代表队夺得了1枚银牌和3枚铜牌。其中，来自海曙的两名小学生陈卓和张乐懿与中学生同台竞技，获得团体第三名的好成绩。

据悉，今年是时隔20年后航海模型项目重回省运会，包括迷你耐久拉力、迷你级方程式内燃机追逐、三角绕标竞时团体等两个年龄

段四个赛区12个比赛项目。两名海曙小将参加的是花样绕标竞时赛团体(18周岁以下)项目。

陈卓来自宁波市翰香小学，今年10岁，张乐懿来自海曙区古林镇实验小学，今年12岁。比赛中，两人沉着冷静，和来自全省各地的初中、高中乃至专业体育运动学校的选手角逐奖项。最终陈卓取得内燃机花样绕标竞时(F3-V)个人第三名，张乐懿取得F3-E个人第四名，两人共同取得花样绕标竞时赛团体季军，为宁波代表队增添一枚铜牌。

北仑“环保铁军”成为全省示范样板

本报讯(通讯员沈焰焰 柳俊俏 记者孙肖)今年北仑夺得全省治水“大禹金鼎”，入选全省首批“无废城市”名单；连续五年被评为“美丽浙江”考核优秀；全区空气质量优良率达98.3%；区控以上河道断面水质优良率保持100%……近日，浙江省生态环境保护行政执法机构规范化建设现场会在北仑召开，北仑生态环境保护行政执法队作为全省首个生态环境保护行政执法规范化建设示范样板，获得授牌并作经验交流。

据悉，宁波市生态环境局北仑分局在全国率先探索实施“局队合一”模式，解决了“事多人少”的困局。按照“全员执法、执法下沉、业务融合、上下打通”的思路，将水、气、土、废等现场监管事项融入日常执法工作，统筹调整人员岗位和领导分工，全面推动力量下沉一线，执法队伍迅速“扩编”壮大。

保障了数量，更要保障质量，该分局大力开展日常化、机制化、实战化执法培训，通过专家授课、专题调研、实操演练等方式全面提升执法

人员执法本领。同时，积极构建锻炼成长链条，强化储能培优，盘活干部资源，执法队伍越建越强。

新科技的介入也让执法工作事半功倍。日前，一辆VOCs(挥发性有机物)巡航监测车从宁波市生态环境局北仑分局出发，驶向青峙化工园区。“相比人工监测和自动监测点，走航车可以边行驶、边检测、边反馈，更为灵活高效，数据也更加准确翔实。”北仑生态环境保护行政执法队相关负责人介绍。据悉，该分局先后配备了一批尾气

监测车、应急监测车、无人机、无人船、红外线热成像仪等科技设备，并全员配发了执法记录仪、移动执法终端等装备，执法水平和监测能力全面提升。

此外，该分局依托数字化改革自主开发了“执法效能”数字化平台，并基于区块链技术应用了企业环境健康电子账户“环保码”，截至目前，已实现全区2500家重点排污企业“环保码”全覆盖，主动推送督促企业整改各类环境问题4000条，公众扫码监督7000余次。

飞盘运动进校园

海曙区洞桥镇宁锋小学日前举办青少年暑期飞盘运动课。“飞盘运动融合了足球、篮球、橄榄球等特点，具有较强的时尚性和挑战性，对于激发学生的求知欲、探索欲、好奇心等方面具有独特的育人价值。”指导老师刘晖表示，该运动有助于培养学生参与体育运动的兴趣，提高学生创新意识，增强学生对新鲜事物的接受能力与适应能力。据悉，今年教育部新修订的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》将极限飞盘纳入新兴体育类运动。



(徐能 张昊梓 摄)

宁海妇联打造“家长说事”工作室 建立家庭教育困惑解决机制

本报讯(记者徐欣 通讯员褚欢欢)日前，宁海县妇联携手西店镇政府，在西店镇文化站举行“家长说事”工作室揭牌仪式。

据介绍，“家长说事”工作室成立之后，将定期组织不同主题讨论，通过家庭教育工作者与家长的交流分享，做到善于引导家长说事、勤于组织家长听事、乐于帮助家长答事、给予服务家长行事，以

村(社)家长学校为阵地，建立家庭教育困惑解决机制，让“家长说事”成为村(社区)共育家长学校的有效载体。宁海县妇联相关负责人表示

示，成立“家长说事”工作室的初衷，是为了让家长认识到家庭教育的重要性，并通过家长的“说事”和导师的“解惑”不断提升家长的教育观念，推动家校共育。接下来，县妇联还将做好各方联动，把“家长说事”平台在更多乡镇(街道)铺开，努力推动家庭教育工作的创新实效，为打造共同富裕现代化基本单元，形成融合共建、协同共治的良好格局。

公交出行推动“绿色治堵”

百度地图与多家单位联合发布的《2022年度中国主要城市通勤监测报告》显示，去年宁波中心城区的单程平均通勤耗时为31分钟，和上一持平，在“新一线”城市中表现突出。作为一个汽车保有量超过300万辆的城市，宁波人“通勤幸福指数”的背后，是我市“公交优先、绿色低碳”的治堵理念。

“2022年宁波城市治堵理念‘以公交优先为中心’，坚持交通治理与交通发展绿色低碳相融合，继续深化推动以‘轨道+公交’‘公交+慢行’出行为主的绿色交通发展指标体系，鼓励采用绿色载运车辆，推进环境友好型和可持续交通发展模式。”市治堵办有关负责人表示。

近段时间，一些宁波轨道交通站点纷纷开工，高温下建设工

人们挥汗如雨。公交优先，基础设施是关键。轨道交通的骨干作用将进一步发挥：今年我市将建成轨道2号线二期后通段、新增里程2.8公里；续建3号线二期、7号线一期、8号线一期和4号线延伸段约75.95公里。公交专用道也将进一步保障早晚高峰期车辆的稳定运营，今年我市计划新增公交专用道5.95公里，主要将依托环城南路西延(规划一路—新联路、规划三路—蓝天路)、海晏路对公交专用道进行改扩建，同时强化对公交专用道使用管理，控制高峰期社会车辆占用公交专用道的现象，打造一批公共汽电车专用道严管示范路。公交车站为候车人遮风挡雨，也是提升乘车幸福感的小驿站。今年我市将新建或改造一批公交停靠站，提升公交站300米覆盖率，建设公交

电子站牌50个；建成验收公交首末站5个，推动住宅小区、商业综合体等配建公交场站TOD开发9处。

微循环、接驳线、招呼线、特色线……在我市，公交线路正在变得“短而美”，它们通过早晚高峰运营、定时定班、招手即停等方式，打造更加灵活、与轨道交通接驳的微公交体系。今年，全市计划新增、优化公共普通汽电车线路50条，另外新开通特色线路20条。不仅如此，交警部门也将采取给力措施，今年主城区新增公交优先信号控制交叉口20个，力争达到24个，以此来提高公交车运行速度，使主城区高峰时段公交车平均运营时速提速。同时，深化公交运行监测系统，完善公交智能调度系统，提升用户满意度，使公交车的正点率保



今年我市计划新增公交专用道5.95公里。

持在98%以上。

作为衔接地铁站、公交车站、小区、CBD、菜市场等“最后一公里”的互联网租赁自行

车，我市积极鼓励、规范其发展，推进公共自行车系统优化升级，探索公共自行车使用和管理创新，推动公共自行车、互联网

租赁自行车与地铁、公交共同探索形成潮汐人群运力调配机制，满足民众公共交通出行需求。

(张燕 汤林 文/摄)