



“今天我是神枪手！”

王成意指导孩子们如何射击。

“小候鸟”和“五金王”王成意面对面

随着砰砰的枪声响起，7月21日上午，“礼迎亚运 筑梦成长”2023年宁波市关爱“小候鸟”系列活动首站——“我与亚运冠军王成意面对面”在宁波甬羿射击俱乐部正式开启。

1 “梦想成为神枪手”

30位“小候鸟”第一次进靶场，个个劲头十足，跃跃欲试。看到孩子的眼界被再次拓宽，家长们喜上眉梢，称赞“小候鸟”活动已成为暑假“标配”，是个认识宁波、了解世界的大窗口。

当天的活动从雅典奥运会季军、亚运会五冠王、宁波市体育发展中心副主任王成意的自我介绍开始。“我很小被教练看中，来到宁波体校参加射击训练。因为成绩优异，相继入选省队、国家队。”王成意向孩子们娓娓道来。

“2004年参加雅典奥运会是我印象最深刻的一场比赛。

这是我第一次参加国际重量级大赛，代表国家来到人类奥林匹克梦想点燃的地方。经过努力，我最终摘得女子步枪3×20项目的铜牌。这是宁波射击运动员在奥运会上获得的首枚奖牌，后来我还在2006年多哈亚运会和2010年广州亚运会上，获得了5枚射击金牌……”

听到这里，孩子们不禁发出啧啧的赞叹声。“没想到这位看上去有些温婉的阿姨，竟有如此闪耀的标签。”新六年级学生徐梓萱很喜欢射击，也梦想着未来有一天成为一名射击运动员，“像王成意阿姨一样。”

2 “打靶归来”豪情扬

听完了精彩的射击故事，站在靶场边的孩子们有些站不住了，一个个兴冲冲地看着射击台上的电子步枪跃跃欲试，但现场教练黄涵元表示：“先别急打枪，来做测试，看看谁有当奥运冠军的潜力。”

稳是射击的关键，孩子们被分为3组接受叠弹壳和闭眼单腿站两个项目的考验。经过测试，有两个孩子叠弹壳达到了6个，3个孩子闭眼单腿站超过两分钟。“非常不错的成绩，我正是因为叠弹壳一次叠了7个，被教练看中，选到了体校。”王成意希望成绩出色的孩子接下来可以尝试射击训练，“说不定未来也能成为世界冠军呢！”

接着是当天的重头戏——实战打靶。在教练员讲解完步枪的结构后，孩子们迫不及待地坐上靶位。甬羿射击俱乐部有10个10米靶位，考虑到孩子们身高不一，教练安排了坐

姿射击，座椅高度可以根据孩子们的身高进行调节。

“大家不要紧张，肩膀放松，集中注意力，右肘尽量里合，做到三点一线，在听到我口令后扣动扳机击发。”王成意严格要求规范动作，孩子们全身心投入。“这是我第一次打靶，虽然有两发脱靶了，但是也体验到了‘打靶归来’的乐趣。”龚暄博小朋友颇有收获。

记者还发现队伍中有不少神枪手，有6人打出10环以上的好成绩，其中1人打出10.8环。

原本一个半小时的课程，拖堂半小时才结束。即使如此孩子们依然意犹未尽。“感谢‘小候鸟’活动给了孩子这样的机会，期待下一站的精彩。”临走前，孩子和妈妈们齐声说道。

这一站的精彩结束了，下一站的绚烂可以期待起来！

记者 邹鑫 文/摄

● 新闻附件

如果你是“小候鸟”，你也想参加活动，可以下载甬派客户端，进入客户端页面下方的“服务”栏目，找到“最新活动”中的“2023年关爱‘小候鸟’系列活动”报名，也可扫描下方二维码，或拨打活动专线0574-87685778（工作日9:00-11:30,14:30-17:30）报名。

如果您想帮助“小候鸟”，宁波晚报联合宁波市慈善总会共同设立了宁波市慈善总会流动儿童关爱基金，旨在筹集资金帮助身处困境中的流动儿童以及开展各类关爱流动儿童的公益活动。期待您能够加入我们，一起帮助身处困境中的孩子，微信扫描下方二维码签约月捐，每月捐赠30元就可以参与。您还可以通过银行转账的方式支持，户名：宁波市慈善总会，账号：3901 1100 0900 0120 345，开户行：工行鼓楼支行（捐赠时务必备注流动儿童关爱基金）。



● 特别提醒

1. 每场活动的具体时间安排，请家长和孩子们关注《宁波晚报》和甬派客户端的相关新闻报道和活动预告；
2. 受活动场地等客观情况影响，每场活动均有人数限制（30人）。如果报名成功，将会有工作人员在每场活动开始前电话和家長联系，确定时间和行程安排。
3. 参与活动的孩子原则上以小学一年级至六年级学生为主，年龄上下浮动不超过2岁，部分活动会邀请家長参与。活动期间，请遵守主办方安排。
4. 本系列活动为公益活动，全程不收取任何费用。

送你一份浪漫 快来甬派“甜蜜官宣”！

“为纪念这个特殊日子，特此登报，敬告亲友！”昨日，宁波晚报、甬派新闻客户端刊发报道《“结婚登报”火了，这届年轻人爱上报纸“官宣”》，引发全城网友热议。

“这届新婚夫妇有创意，这种仪式也有纪念意义。”

“结婚不应该被过度的仪式感、厚重的礼金捆绑，这种形式应该多推广！”

……

更有市民分享了登报故事。

百岁老人乌何何看到《宁波晚报》刊发的新闻，发来一张80多年前的订婚启事。报纸保存完好，无折角。红底黑字记录着两姓联姻之好。

“这是我姐姐和姐夫的订婚启事，我保存至今。他们都是教师，也是模范夫妻，是我们身边学习的榜样。”宋女士发来一张当年的报纸照片并留言，“想当年，我结婚也登过报纸，很有纪念意义。”

七夕将至，公开“撒狗粮”的机会来了！为更好服务市民朋友们的需求，即日起，甬派新闻客户端面向全网开展免费“甜蜜官宣”征集活动，让大家共同见证你们的喜讯。

点击“甜蜜官宣”报名页面，新人们可通过上传自己预计举办婚礼或领证的日期、爱情故事参与报名。点击“提交”即为报名成功。

在所有报名用户中，工作人员将筛选10对新入，送出免费“甜蜜官宣”内容，在甬派首页轮播栏目轮播。启事内容可由新人代拟，也可由甬派代拟。

快点来报名吧！ 记者 林微微

这个周末 “杜苏芮”不加班

今年第5号台风“杜苏芮”于7月21日上午在菲律宾以东洋面生成。

到7月21日17时，“杜苏芮”的中心距离菲律宾马尼拉偏东方向约1270公里，近中心最大风力8级（18米/秒，热带风暴），七级风圈半径240公里-300公里。

从中央气象台的预报看，“杜苏芮”将以每小时10公里左右的速度向西偏北方向移动，强度缓慢增强，之后向台湾东部海面靠近，未来将影响我国东南沿海。

这个周末，对于“杜苏芮”，大家不用太焦虑，可静观其变，因为它接下来的移动路径仍存在较大的不确定性，有可能去华南，也有可能北上华东。

而决定其走向的，是副热带高压接下来的位置和强度，预计在下周初就可以看出些“端倪”。

相比“杜苏芮”，这个周末，更值得大家关心的还是“神出鬼没”的雷雨。

从市气象台7月21日17时发布的预报看，7月22日，我市阴到多云，部分地区仍有阵雨或雷雨；7月23日，我市多云，午后部分地区有阵雨或雷雨。

划重点：有雷雨时会伴有短时暴雨、强雷电和局部地区的6级-8级雷雨大风。
记者 石承承