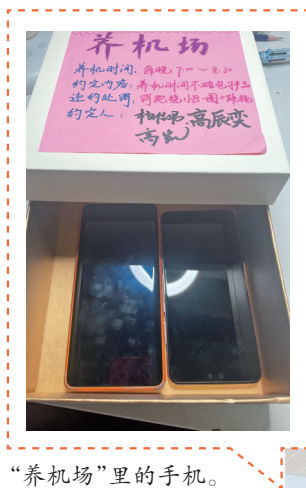


# 手机成了亲情的“敌人”，怎么办？ “养手机”项目让一家人放下手中“宠儿”



“养机场”里的手机。



没有手机的亲子生活。通讯员供图

## 学生顾宸梦家庭的 活动感想

### 孩子篇

我的爸爸妈妈平时工作很忙，每天下班后或者周末的时候，也是手机不离手。我有时候会非常失落，因为我希望他们能花更多的时间来陪伴我。自从我把“养机盒”制作完成，在家里公布“养机合约”后，我感觉我的幸福又回来了。吃饭的时候，我会跟爸爸妈妈聊学校发生的有趣的事，爸爸妈妈会跟我进行朋友般的对话。尤其是周末的时候，我们一家人在一起看电视、看书、打球。我真希望这个合约能长期有效。

### 家长篇

以前，每天都是手机不离手，除了工作上的事情外，更多的是拿着手机进行所谓的“放松”，比如：刷抖音、玩游戏、追剧、购物等等。每当孩子提出要一起做一件事的时候，总是会因为这样那样的原因需要拿出手机，从而破坏了陪伴的幸福。有时候为了追剧，在陪伴的过程中也会心不在焉。自从娃的“养机盒”上线后，为了让她失望，我们也是积极配合。刚开始带着“政治任务”的心态去遵守公约，内心总是担心万一有人找我有事该怎么办？但是坚持了几天，我们发现原先的顾虑有点多余了。信息晚点回复，也不会有太大的影响。真要有要紧事，对方也会通过电话直接联系到我。于是，后面我们就真正的卸下紧张的外壳，用心去享受每一次的陪伴。在吃饭的时候，多跟孩子了解学校、班级的一些事，跟爱人分享一些工作中的人和事。一家人一起看电视比一个人有趣多了，一家人一起做一顿美食，比点外卖有营养多了。一家人一起分享阅读心得，比一个人闷头看书有意思多了。放下手机才觉得：一家人一起完成一件事，幸福指数六颗星。孩子的快乐很简单，大人又何尝不是呢？

## 少先队员与家长 共同制定“养机公约”

该项目活动启动后，少先队员与家长共同制定“养机公约”：每天于同一时段，把手机存入“家庭养机场”。每个家庭成员都要在“养机”公约上签字，督促彼此信守承诺。而这个“家庭养机场”由少先队员和家长朋友发挥想象力，自主设计，合作完成。

利用手机存入“家庭养机场”的这段时间，学生与家长可以开展一些有趣的、有意义的互动，静心阅读、快乐游戏、亲子运动……

父母的陪伴是家庭教育最长情的告白，是孩子成长路上最珍贵的礼物。家长朋友们表示，他们会坚持参与学校开展的“家庭养机场”活动，给予孩子更多的时间和爱，陪伴他们健康、快乐地成长。

考虑到家长有时候有工作需要，这个时候，家庭成员之间可以约定，以填写申请书的方式，合理使用手机。

科技日新月异，手机越来越多地参与到我们的生活里，给生活带来便利的同时，也增添了一些困惑和烦恼，它似乎在人与人之间竖起一道无形的“墙”，在世界“变小”的同时，心与心的距离仿佛更远了。

为降低学生近视率，引导学生及家长科学合理地使用手机，镇海应行久外语实验学校启动“养手机”项目，利用“养机盒”和“养机公约”，帮助每家每户减少电子设备的使用率。 □现代金报 | 甬上教育 记者 王伟 通讯员 潘佳艳

## 2022 金融服务节网点评选启动 投票啦，选出你中意的银行网点



### “网点评选”期待你的参与

你觉得哪些银行服务比较到位？环境比较好？哪些银行网点让百姓存取款、理财更放心？今天，2022年金报金融服务节优秀银行网点口碑评选活动来了，活动旨在打造宁波市银行业文明规范服务品牌，通过全民参与方式评选、树立一批优秀的银行网点标杆。

即日起至6月29日，2022金融服务节口碑评选活动期待你的投票！凡参与投票活动的读者，都有机会获得“读者参与奖”。

在生活中，我们办理业务通常会去邻近或熟悉的银行，真正体验过的也只是某个或某几个网点的服务，而对于其他银行其他网点的印象却几近于无。本次网点评选过程中，我们会对个别优秀银行网点进行报道。读者也可以从银行设施、环境、服务、效率、投诉处理等方面多角去评选出你心中满意的银行网点。

当然我们相信每个读者心中都有一杆秤，对银行网点服

务都有自己的评价标准，能赢得市民认可的才是好网点。

### “网点评选”参与方式

即日起至2022年6月29日，你可以结合自身金融消费体验通过邮寄选票、微信投票等参与我们的活动。我们将在活动结束后综合大家的参与积极性等因素，评选出5位幸运读者，获奖者有机会赢取精美礼品。

微信投票渠道于2022年6月24日开通，读者可关注官方微信“现代金报”，每张选票最多可勾选10个网点。投票截止时间：2022年6月29日，我们将在投票结束后进行统计，公布最终结果，欢迎踊跃投票。

王巧艳



## 2022 金融服务节优秀银行网点候选名单

- 中国工商银行宁波新城支行营业部
- 中国工商银行象山石浦支行
- 中国工商银行慈溪观城支行
- 中国农业银行股份有限公司宁波市分行营业部营业中心
- 中国农业银行股份有限公司海曙支行营业部
- 中国农业银行股份有限公司慈溪逍林支行
- 中国农业银行股份有限公司余姚分行营业部
- 中国农业银行股份有限公司杭州湾新区支行营业部
- 中国建设银行宁波市分行营业部
- 中国建设银行宁波鄞州分行营业部
- 中国建设银行慈溪周巷支行
- 华夏银行江东支行
- 华夏银行慈溪支行
- 兴业银行宁波奉化支行
- 兴业银行宁波杭州湾新区支行
- 杭州银行宁波分行营业部
- 杭州银行宁波奉化支行
- 中国光大银行宁波海曙支行
- 中国光大银行宁波鄞州支行
- 中国光大银行宁波国家高新区支行

请√选中意的网点（最多勾选10个网点）

姓名 \_\_\_\_\_

联系方式 \_\_\_\_\_

邮寄地址：宁波市鄞州区宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼服务台

如果你有比较中意的银行网点，也欢迎写信推荐给我们。