



2023年7月28日 星期五 责编:王妙妙 徐徐 美编:曹优静 照排:张婧 审读:邱立波

聊忆吾斋

宁波市第十五中学207班
任芝澄(证号2302079) 指导老师 沈乐茹

所谓的“斋”，不过是一间供我学习、休憩的房间罢了，我自定义为书房。

书房不大，陈设简单，三桌两椅，一柜一钟，三扇明窗，自成一室。虽说这般平常，但我在其中，却出乎意料的舒适，自得其乐且乐此不疲。

这书房里，最美好的时刻，大抵是在阳光明媚、杏雨梨云的春晨，猛然拉开厚厚的窗帘，让尘埃暴露于光明之下，狂乱地飘飞于眼前周身，让窗外灿烂的金丝驱逐尽玻璃内黑暗压抑的永夜，放肆地雀跃于屋内每一个角落，小心谨慎地吻着指尖，直至不小心刺痛我的双眼。或是在细雨绵绵、浅雾蒙蒙的秋夜，拉开雾气加身的窗，将手掌伸入屋外湿乎乎、凉飕飕的空气里，接受微风细雨或是雾孩子的洗礼，毫不在意那芳名为雨的精灵，趁机逃进屋内，在书桌上高歌或是跳华尔兹。

结束一天学校中的忙碌，我走进书房，开始再一次的冲锋，攻垮那高高垒起的试卷山。钟摆不停，沙沙书写声不绝……终于，桌前的躯体吁了口气，挺直了身板，抬头望向墙上滴答不断的时钟。尚早，还可阅读片刻。

于是我便抽身转去柜前，拿起前日看余的书籍，再坐回桌前，一看就没完没了。“等一下!就一分钟!”每次到了时间，我就搜肠刮肚地找理由拖延，死缠烂打或是要无赖，只为在睡前多看几行字，往往争到很晚。次次这般，回回如此，大人们也不再吃我这套，规定工作日的阅读时间不能超出二十分钟。

每次事后想来还是很好笑。为了满足我对书籍痴狂的好奇心，我不得不与家长斗智斗勇。每次进书房做功课，在衣内藏上一本书，在父母不在场或我的行动不再其视线范围之内，我便迅速且熟练地从衣内抽出书本，开始我的阅读。一有风吹草动，我便将书以光速塞回衣中，或是塞进靠枕，或是利用书房有利的地形，将书沿着地板滑入柜底。多年来，我藏书的“妙招”越来越多。我甚至能分辨出那走近书房的是父亲还是母亲。

书房与书，是我的最眷恋且最完美的避风港。每每遭遇什么，我第一时间想到那温馨的书房与一擦擦墨香四溢的书籍。同行十三载，我敢说，这天下，知我者，书也；解我忧者，书也；两者兼并者，吾书斋也。

回家的路上

宁海县观澜小学502班
邬函逸(证号2313911) 指导老师 葛芳芳

夕阳西下，我独自一人走在回家的路上……

突然，前面出现了一个熟悉的身影，定睛一看，哟!这不是小超嘛。我热情地向他招手。小超停了下来，愉快地说道：“这不是小穆嘛，好巧好巧，咱们一起回家吧!”我却说：“趁天色还早，我们来玩个小游戏吧!”小超十分好奇地问：“什么游戏?”我拿出了口袋里的一个硬币，说：“硬币有两面，一面是花色，另一面是数字，如果掷到花色，我赢。反之，

就是你赢。”小超听后，爽快地答应了。

我把硬币向上一抛，硬币在空中跳起了优美的舞蹈，它的两个面在空中不断地切换，一会儿花色，一会儿数字，在夕阳的照耀下犹如一个闪亮的球。终于，“叮”的一声，它掉到了地上，滚了几圈后，静静地躺在了楼梯的石柱边。我和小超急忙上去查看结果，是数字!小超高兴得手舞足蹈，仿佛这一瞬间他赢得了全世界!

虽然我输了，但我也快乐呀!

北仑区岷山学校208班
钱桐安(证号2331512)
指导老师 朱枫

滑雪之旅

北仑区小港实验学校401班
施皓轩(证号2309617) 指导老师 胡盈盈

冬天的快乐是滑雪给的。穿戴好滑雪装备三件套：滑雪服、雪靴和滑雪板，我便迫不及待地开始了这场滑雪之旅。

教练带我爬上又高又陡的雪山。站在山顶一眼望去，雪花犹如鹅毛般轻轻地飘落下来，给大地披上了洁白的外衣。我照着教练的指示，首先把双脚踩进单板的凹槽里，固定好防止双脚脱离雪板；然后双脚微微弯曲，身体挺直，双手随意放在两侧，压低重心；最后，教练用手轻轻一推我的后背，我就像闪电一般飞驰而下，还没反应过来，就“扑通”一声重重地摔倒在雪地里。我忍着疼痛挣扎着站起来，又重新尝试。这次，我事先反复回忆教练教的刹车要领，又飞驰而下。快到平地时，

我使劲往后一仰，但是用力过猛，又重重地摔在了雪地里。我一次次地尝试练习，一次次地失败，终于在第五次的时候，熟练掌握了刹车的技巧。

学会了基本技巧后，我开始了单板炫技。我侧着身体，双脚轻轻跳起，单板离开了地面，只听“刷”的一声，匀速向下。耳边回响着风的歌声，像是在为我加油呐喊。我兴奋得右脚使劲往前，左脚跟随右脚转动再反方向行驶，一直重复这个动作，完美地绕了个S形弯，稳稳地到达了终点。缓缓飘落的雪花，像是为我庆祝的礼花。

此时我的内心无比喜悦!这喜悦是滑雪时发现问题思考并及时改正，是一次次摔倒一次次靠自己爬起来，是勇敢地突破自己!

宁波银行科技赋能提升客户服务体验

宁波银行顺应金融科技发展，推动金融服务数字化转型，始终践行秉承“卓越服务，如影随形”的服务理念，加快优化适老化改造，用专业为客户提供优质的金融服务，打造宁波人信赖的“家门口银行”。

宁波银行南苑支行

宁波银行南苑支行成立于1998年，网周老年社区居多，支行不断探索创新的普惠金融服务模式，打造老年人信赖的“家门口银行”。主打三个特色服务：一是最贴心的老年权益，南苑支行联合南都社区打造“未来南都社区”服务平台，为社区老人提供中医问诊、线上买菜、口腔健康等便民服务；二是最用心的金融课堂，为老年大学学员带去数字人民币、防电信诈骗、智能手机等知识科普，今年已覆盖两千余人次；三是最暖心的适老服务，为厅堂老年客户提供社保绿色通道、上门服务。南苑支行致力于“贴心、用心、暖心”的优质服务，帮助老年客户融入高速发展的现代社会，提升幸福感。



宁波银行甬东支行

宁波银行甬东支行始终秉承“真心为客户好”的服务理念，不断完善网点环境和硬件设备，持续精进服务态度和服务技能，切实提升客户服务体验。支行主打“一老一小”服务品牌，“一老”指服务老年客户，支行与泰和社区等多个社区长期合作为老年客户群体开展反电信诈骗、数字人民币等适老金融科普；“一小”指服务青少年儿童，支行走进校园、开设厅堂小小理财师活动，为小朋友讲授认识人民币，培养从小储蓄的科学观念。甬东支行将不断升级服务水平，大力推广金融科普，打造惠民金融服务标杆网点。



宁波银行慈南支行

宁波银行慈南支行始终坚持科技赋能金融环境，为客户提供更优质、更便捷、更安全的金融服务。慈南支行立足厅堂金融机具改造，全面铺设智能设备，提供免排队的取现、转账等业务服务，提升客户体验；同时支行积极探索金融特色服务，一方面设立专属线上经理，实时响应客户需求；另一方面以“美好生活”线上权益平台搭建起商圈和社区居民的服务桥梁，为居民客户提供便捷的线上商户优惠权益；宁波银行慈南支行充分发挥本地银行社会责任，获得广大客户的一致好评。



宁波银行望江社区支行

宁波银行望江社区支行位于江北洪塘街道云飞西路199号，毗邻美丽的姚江畔。作为望江社区、云水湾社区的“共建单位”，宁波银行望江社区支行秉承“卓越服务，如影随形”的服务理念，用专业为客户提供优质的金融服务，用热情与恒心推广金融科技的进一步创新与发展。

在数字人民币推广工作方面，支行贴近居民需求，排摸周边居民光顾频率高的商铺，上门为其安装数字人民币，并推荐社区居民体验消费，带动商户安装积极性，也让居民们真实体验了数币的便利；在金融科普方面，支行拥有一支专业的科普讲师服务队伍，定期进社区开展科普大讲堂活动，课程涵盖老人反诈知识、小孩金融职业体验等，深受社区居民欢迎。宁波银行望江社区支行将不忘初心，持续践行社会责任，推进金融科技的服务和发展。

