

全长39.4公里,设车站25座,以“宁波商帮文化”为主题

7号线七夕如“7”而至



宁波轨道交通7号线列车。(徐诚 摄)

【本 报 讯】(记者尹幸芷 徐诚)经空载试运行和初期运营前安全评估,宁波轨道交通7号线计划于2025年8月29日,中国传统佳节“七夕”当天,开通运营!

7号线全长39.4公里,均为地下线,设车站25座,始于鄞州云龙,串联邱隘、东部新城、三江口、老外滩、湾头、庄桥、镇海新城,止于镇海俞范。开通运营后,宁波轨道交通线网总运营里程将达到262公里,进一步加强市内外交通衔接,实现区域交通一体化,提升城市综合竞争力。

7号线可到达福民公园、天一商圈、老外滩、宁波大剧院、镇海市民广场等重要地标,联动站点周边医院、学校、商圈、社区,推动

低碳与业态融合,让轨道交通成为串联美好生活的“绿色动脉”,赋能城市文旅产业提质升级。

7号线与1号线至5号线及未来建成的6号线,市域铁路慈溪线、象山线均可换乘。值得一提的是,首个“三线换乘”小洋江站,可通道换乘4号线、7号线,未来待市域铁路象山线开通后,更可首次实现同台换乘。

此外,盛莫路站与1号线换乘,外滩大桥站与2号线换乘,体育馆站与3号线换乘,民安东路站、镇海大道(慈海)站与5号线换乘。宁波大剧院站与未来建成的6号线换乘,骆兴站与未来建成的市域铁路慈溪线换乘。

7号线“轨道—公交—慢行”

三网融合,打通市民出行的“最后一公里”。全线新增优化28个公交站点、接驳设施。宁波大剧院站的风雨连廊,汇集轨道交通、公交、共享单车、网约车停靠点,立体化零距离的换乘网络,不论刮风下雨,都能一路畅行。

7号线全线配备自助客服中心、乘客求助电话,只需轻轻一按,即刻享受“一键响应、快速应答”的便捷服务。

全线新增“站长直通码”线上服务平台,市民如有诉求、意见建议等,无需经历转接流程,只需在站内通过手机扫码填写相关信息,站长就会及时进行跟进,确保问题得到有效解决。

走进车站,穿越百年的商帮记忆开始加载。7号线以“宁波商帮文化”为主题,将“海”的元素贯彻全线,彰显开放、包容、开拓的城市品格和海纳百川的“宁波商帮文化”。

特色站外滩大桥站以“江南宗祠”为主题,述说百年老外滩的开埠繁华,“宁波商帮”记忆在这里定格。小洋江站以“星河五洲”为主题,运用“桥拱”造型,与水、浪、古建筑等元素相融。

标准车站以“溯甬行源”为主题,波浪线条、船桨造型、柱面图案,再现商帮文化的繁荣与传承。行走之间,仿佛置身于流动的“宁波帮”博物馆,零距离感受“四海交洽、慕义为善”的“宁波商帮”精神。

一直延续到城市争霸赛。

其实,宁波队不止有一个张超超。

落后的时候,孔宣亢、吴嘉昊、张叶迪多次冲入内线,他们把身体“扔”出去,想要“杀出一条血路”。每次拼抢篮板时,王佳璐、王泽耀、徐楠都鼓足劲和对手对抗,奋不顾身地争夺球权。

甚至连因伤下场的杜慕煜也是如此。从杜慕煜的眼神中,能看出他对上场的渴望。或许在他心里,还想着怎么传球、挡拆、投篮——他还想为宁波队拼下一球。

纵使伤痕累累,但一颗心,依然火热。

宁波队的每个人,都诠释着最朴素的体育精神——真正的胜利,不只在于比分,更在于每一次拼尽全力的起跳与坚守。

球场上,张超超的本职工作是奉化农商银行的客户经理。他说:“这两个职业看似反差感很大,其实也有共通之处:永远有机会,永远有挑战,输掉一局,就铆足劲赢回下一局。”

宁波队,铆足劲吧,前方还有多场比赛。

抬起头,大步向前冲。

“甬”战巅峰 全城燃动

赛场走笔

为宁波队呐喊
不仅是为了胜利

记者 周晓思 龚旭琪

8月26日晚,宁波奥体中心的记分牌定格在72:91,宁波队主场落败饮恨。

球迷陆续退场,略显失落的宁波队也从球员通道离开。在离场前,张超超抬头看了一眼比分,他的神情带有一丝不甘。

湿透的33号球衣下,是张超超为球队拼下的全场个人最多的18个篮板,是一颗不屈的心。

这个身高1米98的奉化小伙,用近乎执拗的拼抢,为家乡球队在失利战役中争取了一份荣光,也让“浙BA”再次见证了草根球员的热血与坚守。

本场比赛,张超超获得33分钟的上场时间。他的出手机会不多,仅有3次投篮,但是抢到了18个篮板,多次帮助宁波队获得“二次进攻”的机会。有好几次,在球权悬而未决的时刻,他从一圈“黑色”(丽水队着黑色球衣)中跃起,帮助宁波队拿到球权。

第三节还剩2分钟时,丽水队的投篮砸框而出,提前卡好位置的张超超在篮板球拼抢中被撞倒在地,他很快爬起身,转而投入球队的进攻之中;

第四节刚开始,张超超持球进攻时滑倒在地,但他努力地把球传给身旁的队友。

一次次摔倒,一次次爬起,张超超努力地为宁波队争取更多的进攻机会,正是这些来之不易的“二次进攻”,让主队始终保持着追分的希望。

之前宁波队封闭训练期间,张超超每天9:00准时出现在训练馆,晚上需要加练,他只能和刚订婚的女友视频通话。“我女朋友对我的训练非常支持。”张超超说,曾经连球队人数都分不清的姑娘,如今看比赛讲得头头是道。

“在队门口打球,哪能轻易认输?”这种执拗的拼劲,从预选赛

一直延续到城市争霸赛。

其实,宁波队不止有一个张超超。

落后的时候,孔宣亢、吴嘉昊、张叶迪多次冲入内线,他们把身体“扔”出去,想要“杀出一条血路”。每次拼抢篮板时,王佳璐、王泽耀、徐楠都鼓足劲和对手对抗,奋不顾身地争夺球权。

甚至连因伤下场的杜慕煜也是如此。从杜慕煜的眼神中,能看出他对上场的渴望。或许在他心里,还想着怎么传球、挡拆、投篮——他还想为宁波队拼下一球。

纵使伤痕累累,但一颗心,依然火热。

宁波队的每个人,都诠释着最朴素的体育精神——真正的胜利,不只在于比分,更在于每一次拼尽全力的起跳与坚守。

球场上,张超超的本职工作是奉化农商银行的客户经理。他说:“这两个职业看似反差感很大,其实也有共通之处:永远有机会,永远有挑战,输掉一局,就铆足劲赢回下一局。”

宁波队,铆足劲吧,前方还有多场比赛。

抬起头,大步向前冲。

记者手记

前段时间攀亚青赛结束时,中国选手赵一程的一句话令人印象深刻。他说:“你不能只在赢的时候才喜欢竞技体育。”

我想,这句话也可以用在宁波队身上。

我们不仅是为了胜利才为宁波队呐喊。球迷们用力加油的背后,其实是希望宁波队能展现出拼劲,能展现出热爱,能成为他们的代表。

对阵丽水队的比赛已经结束,结果已成云烟,准备好下一场比赛才是最重要的事。

我们期待胜利,也期待更加团结、拼搏进取的宁波队。

迎接新学期

暑假将尽收心难?

这份“开学适应”宝典请收下

记者 沈莉莉

暑假余额不足一周,不少家长正为如何让孩子收心而苦恼。

宁波三名深耕一线的教师另辟蹊径,巧妙结合《长安的荔枝》《浪浪山小妖怪》等暑期热映电影,为学生量身定制开学适应指南,助力大家开启元气满满的新学期。

从《长安的荔枝》学“保鲜”

“晚上玩iPad迟迟不睡觉,早上赖到10点才起床,大人一催就发脾气。”家住鄞州区钟公庙街道的李女士说起孩子来,一脸无奈。

经过长时间的休整,孩子容易对规律的生活和学习节奏产生抵触情绪,这是每到开学时家长头疼的一大问题。

“孩子从轻松的假期状态切换到紧张的开学生活,无疑是一场需要智慧应对的‘挑战’。”宁波逸夫中学心理老师、鄞州区骨干教师丁岑维,以《长安的荔枝》中李善德“拆分任务、逐步突破”的“破局思维”为核心,精心设计了“骑手成长指南”。

丁岑维形象地比喻道:“就像李善德把从岭南到长安的运荔枝之路,拆成一个个驿站逐步推进,孩子调整状态,也不能急于求成。”

她建议家长,先和孩子一同制定“荔枝驿站”渐进计划。比如,每天比前一天早睡、早起各15分钟,循序渐进地调整到上学时间。每天安排30分钟至45分钟固定的“学习热身”时间,用于复习旧知识、预习新课或者安静阅读。完成任务后给自己一个小小的奖励,如休息一会儿或者玩一会儿。

丁岑维特别提醒,家长要多理解孩子的不适应,避免说“就知道玩”“怎么还没收心”这类话语,而是要和孩子多聊聊新学期可能的亮点,强化积极的一面。

跟着《浪浪山小妖怪》“取经”

“假期里他只顾着玩,现在开学了,却发现作业还剩下好多,他想对老师说‘作业不小心弄丢



昨日上午,镇海区潮浦中心学校举行了一场充满仪式感的入学礼,迎接一年级新生的到来。(徐诚 袁立波 郭力 摄)

了’。”另一位家长哭笑不得。

其实,像这种作业拖延、不愿上学的现象,在小学低年级中很普遍。

宁波市骨干班主任、鄞州区董山小学心理老师俞瑜,将孩子比作电影《浪浪山小妖怪》中准备踏上取经之旅的小动物,给大家奉上了四套“取经秘籍”——

“作息魔法师”调整:设置一个有趣的闹钟铃声,或者制作一个模拟上学的作息时间表海报,让孩子能更快地适应新的作息。

“作业侦探”行动:如果作业还差一点点就可以完成,就合理分配时间进行查漏补缺。要是还有不少作业堆积,不妨静下心来复盘一下未完成的原因,这样获得的收获,远大于加班加点赶作业。

“共话成长”时光:给好朋友打个电话或者发个视频聊聊天,分享假期经历,并一起制定新学期的目标。召开一次“新学期梦想”家庭会议,每个成员都要分享自己对新学期的期望、目标和梦想,大

家一起加油打气。

“告别与启航”仪式:在开学前一天,为手机、电视等娱乐设备举办一个小型的“告别派对”。和家人一起准备一顿丰盛的“开学晚宴”,以饱满的状态迎接新学期的挑战。

用“魔法锦囊”化解“开学焦虑”

“新老师会不会很凶?”“到学校没人跟我玩怎么办?”低年级的孩子常因要离开家人适应校园规则,容易对陌生环境产生焦虑感。

宁波市镇安小学班主任、浙江省班主任技能大赛一等奖得主乐天鹰,特意打造《“收心”董精灵来帮忙》趣味课,用“魔法锦囊”来帮助孩子化解“开学焦虑”。

先让孩子制作“开心清单”,把期待开学的事画下来或写下来。比如能见到好朋友,可以做有趣的科学实验,参加喜欢的社团活动等。再教“深呼吸小气球”

技巧——紧张时,深吸一口气让肚子鼓起来,慢慢呼出,重复几次就能平静下来。

“有的孩子书包乱糟糟,找不到作业本,书桌像战场一样。”在生活准备和习惯培养上,乐天鹰建议给书包“洗个澡”,让它焕然一新;给书包贴上喜欢的贴纸、为文具“排好队”。“这是孩子学习自我管理的好机会,家长可以提供指导,但要把‘整理权’交给孩子。”

此外,乐天鹰还建议家长引导孩子做“目标小达人”,设计“星星小目标”卡片,每完成一个目标,就盖一颗星星。

三名老师均表示,开学适应是一个循序渐进的过程。“家长的角色,不是替孩子跑完所有驿站,而是在每个关键点提供理解、支持和恰到好处资源(冰、盐、路线建议),要相信孩子有能力驾驭自己的旅程,最终将属于他们的‘新鲜荔枝’——知识、成长与自信,成功运抵新学期的‘长安’!”丁岑维说。

6家单位·6名记者

民生服务热线:81850000

双百惠民行 第三季

宁波公益培训助力传统汽修人才转型

首批40名学员晚上“充电”学艺

清凉行

记者 李睿清
通讯员 任社 张佳婷

前天晚上7点,本该寂静的宁波技师学院内却一片火热。在实训场地内,带着绝缘手套的学员们,跟随老师的指导,在一辆辆新能源汽车上摸索、实践——这是宁波新能源汽车检测与维修示范培训班教学现场的一幕。

作为我市“技能照亮前程”和“城市超人守护计划”行动的一部分,本次公益培训共计5天,授课内容涵盖新能源汽车电子电气系统架构、新能源汽车动力电池系统检测与维修、新能源汽车驱动电机系统检测与维修、新能源汽车充电系统检测与维修等方面。宁波技师学院是全市首个开课的承办单位。

本次培训共计40人参加,其中大部分从事的是汽修工作。选择参加这次培训,有人是为了寻求发展,有人则是为了谋求新路。

今年25岁的刘双全,便怀揣着一颗想要成长的心前来。身为新能源汽车维修技师,他虽然掌握动力电池维修技能,却对整车的电机电控不甚了解。而一晚上的课程,让他受益匪浅。“老师讲解细致,还能自己动手接触新型号车辆!”刘双全说,工作中他偶尔会遇到车辆电机电控故障,学习这些技能可提升他的检修效

率,“掌握这方面的知识,我的前途能更开阔,宁波举办这次培训,很实用”。

今年36岁的喻砺亮则希望通过课程,为自己的转型打好“地基”。当前,喻砺亮经营着一家汽修店,随着市面上新能源汽车保有量增多,他悄悄生出一种危机感。“我一直想要转型,但油车到电车之间的跨度太大,自学比较困难,这次的公益课太及时了。”喻砺亮说,他还特别为宁波技师学院专门安排的上课时间点赞,“白天上班,晚上上课,赚钱学习两不误。宁波太为我们考虑了。”

我市新能源汽车保有量不断增加,但新能源汽车维修工非常少。

产业想要发展,离不开人才支撑,但想要学习新能源汽车维修技术不容易。宁波技师学院汽车系副主任刘发军表示,传统汽修人才想要转型,不仅要掌握系统诊断、三电系统检测维修等新技术,还要具备OTA(空中下载技术)升级、车联网数据解读等数字化能力,这要求人才同时具备机电维修、新能源汽车维修、智能网联汽车维修等多方面素养。

“目前,宁波对于新能源汽车检修人才的需求不断上涨,传统汽修人才想要转型的呼声也在不断提高。在这个时间节点开设培训课程,我们希望能够提升在甬产业工人技能水平,进而赋能宁波新能源汽车行业发展。”刘发军说。



教学现场。(李睿清 摄)