

苦夏何以不苦？ 宁波迭代守护计划 托起“城市超人”的幸福

记者 李睿清 通讯员 陈松

苦夏，不苦。
转眼两月飞逝，暑期进入尾声。回首那些炎热的日子，这句感叹是宁波“城市超人”们的共同心声。
高温日占伏期天数近一半，处暑过后气温仍全线飘红……面对骄阳炙烤，“不苦”究竟何来？由宁波市总工会和宁波日报报业集团联合举办的“城市超人守护计划”2.0版便是回答。
以“赋能”为核心，聚焦劳动者多维需求，携手全社会共同参与……从去年三伏，到今年盛夏，宁波对“城市超人”的守护变得更深、更长、更广，而这只为一个不变的坚守——让这眼名为关怀的“清泉”，淌入每位劳动者心间。

A “清凉”出发，不只清凉

火伞高张，对劳动者的身心皆是一场大“烤”。一场以“送清凉”为原点，延伸至技能提升、家庭关怀、身心健康等领域的守护行动，为“城市超人”带来物理降温，也降下精神“甘霖”。

眼瞧着新能源汽车渗透率提升，传统汽修业面临转型升级需求迫在眉睫，但自学技术又难度太大。好在宁波一堂公益新能源汽车检修培训课为他解了忧：夜间上课不耽误工作，专业老师讲解全流程技术，多种车型可上手操作……面对这场“及时雨”，这位来甬务工十余年的江西汉子竖起大拇指：“宁波，够贴心！”

想陪伴孩子成长，却总因工作分身乏术。身为家里的“顶梁柱”，外卖员陈坚强明白自己肩上的责任，可看向儿子的目光却藏不住歉疚。幸好，周末一场免费的音乐剧，给他提供了亲子相伴的机会。低头看着手中的门票，抬头就是儿子期盼的双眼，陈坚强的眼角弯了又弯：“这场活动，真是办在我们心坎上。”

每天送餐六七十单、三四十分钟必须送达、部分顾客要求甚高，再加上连日的酷暑……外卖员于春华坦言，连轴转的工作强度让他有些“透不过气”。一节无偿提供的心理疏导课，为他打开了排解出口。拎着手里的防暑物资，聆听耳畔的减压提示，于春华的神情慢慢放松：“原来宁波对我的关怀，能从身到心。”

暑期两月，宁波为“城市超人”做的远不只这些：80余场公益培训，助2600余人次学技提能；近1.85万个暑托班次，为全市6.56万名“小候鸟”绘就多彩夏天；多重身心关怀，为4000余人次劳动者筑起健康屏障……通过融入生活方方面面的“赋能”行动，宁波稳稳托起40万名“城市超人”的幸福。

如今，宁波对“城市超人”的守护，早已超越最初的用意，“送清凉”的内涵也从一瓶冰饮，拓展至满足劳动者的多维需求。“从物质关怀到精神赋能，通过掘深‘清凉’服务，我们希望能将这份对劳动者的惦念，融入城市运行的细节，让宁波成为‘超人’们的归属之地。”市总工会相关负责人表示。



宁波为劳动者提供免费的技能培训。（李睿清 摄）

B “盛夏”开篇，守护全年

为了提供更加周全的关怀，今年夏天宁波专门发起调查问卷。想要学习哪些技能、是否有学历提升需求、希望工会提供哪些服务……同样是收集“超人”们的需求，相较于去年的“心愿清单”，这份问卷为“守护”行动赋予了更长远的意义。

在外奔波一天，想要吃顿营养实惠的热饭热菜。收集到“城市超人”的诉求，宁波市委宣传部、市委社会工作部、市场监管总局、市总工会等多部门联合饿了么平台，用200万份“爱新餐”为劳动者带来一整年的“暖胃暖心”。9.9元吃饱，19.9元吃好，作为“爱新餐”的受益者，外卖员何森委为宁波点赞：“平时三十多元的饭菜，现在十来块就搞定，这项服务对我们来说太实在了！”

工作繁忙抽不出时间体检，务工地点太远不方便去医院。得知“城市超人”的难处，工会用全年160批次的“流动体检车”提供服务，将健康关怀送至劳动者身边。步行5分钟就能体检，半个小时体验项

目全部搞定，从流动体检车上下来，在象山鹤浦从事电力工作的邓森添脸上带笑：“省时又省心，这项体检服务解决了我的大难题。”

刮风下雨有处栖身，工作疲惫有地歇脚。听闻“城市超人”的心声，宁波全市482家户外劳动者驿站用统一的建设标准、服务内容、服务承诺，为劳动者提供热饭、解渴、充电、休息等生活保障。“中午来一趟，人吃饱了，车也‘吃饱’了！”走入“红色方向盘”工会驿站，网约车司机丁传贤竖起大拇指。

从聚焦一季的守护，到覆盖全年的关怀。这张调查问卷，正是搭建“四季守护站”的施工图，它不仅服务于当下，更精准勾勒常态化、长效化帮扶体系的路径。“守护‘城市超人’，贵在融入日常点滴。借助这张问卷，我们希望让‘超人’们在甬城逐梦的每一天，都能切身感知这座城市坚实且恒久的托举。”市总工会相关负责人表示。



流动体检车为“城市超人”送上全年健康关怀。（市总工会供图）

C “倡议”为始，共酿温情

随着服务变化，这场“守护”行动正不断迭代。当参与守护的力量渐丰，宁波城市温情的“内核”也翻开新篇。今年夏天，近6000家爱心机构和近20000名志愿者共同参与，将这首对劳动者的赞歌唱响全城。

因为曾被照亮，所以想要照亮他人——这是外卖员林辉军参加甬工骑士志愿服务队的初衷，也是他顶着37摄氏度高温穿梭于大街小巷，为“城市超人”送上清凉礼包的原因。从“被守护者”到“守护者”，身份转变带给他的不仅是成就感，更是对这座城市的认同，“宁波，很温暖。我想用自己的双手，将这份温暖传递下去。”

尝过技能的“甜头”，明白学技的好处，才更想帮“城市超人”走技能成才之路——秉持如此“初心”，宁波首席工人韩佳丹登上三尺讲台，将自己多年来摸索总结的直播经验悉数分享。学员单日销售额突破50万元的“成绩”，让她找到了坚持公益的理由：“只要能帮‘超人’们提供切实帮助，这件事就是值得。”

怀揣“反哺之情”，浙江浩辰供应链管理公司执行董事姚志浩已连续两年

投身守护行列。矿泉水、解暑药、防晒袖套……一份份精心挑选的物资，藏着企业的一片真心。“创业时期我获得过宁波的帮助，现在是时候由我们回馈这份善意了。”他说。

在甬城，还有更多志愿者和企业加入这场爱心接力——小山村饭店的老板娘周伏波，连续14个夏天为快递员、环卫工人派发冰镇绿豆汤；天猫棉竹屋官方旗舰店老板周大伟，主动为环卫工人子女提供2万双童袜；宁波汉雅蓝海豚文旅有限公司与宁波银行，邀建筑工人乘船共赏三江美景……当越来越多平凡力量加入，宁波对“城市超人”的守护，正在从微光汇聚成星河。

守护“城市超人”，本质是唤醒人与人之间的情感联结。这份情感，始于“看见”——让“城市超人”的付出被尊重，创造的价值被认可。由单点行动拓宽至全民参与，持续两年的守护早已将对劳动者的关注与共情融入城市血脉。“我们期待这份源于‘看见’的力量，能转化为更持久、更深入的温情，为进一步的守护提供更丰富的动能。”“城市超人守护计划”活动主办方相关负责人表示。

让“路廊”志愿基因历久弥新

民生

记者 孙吉晶

今年以来，宁海县新建升级了51个“宁海路廊”站点，同时引入志愿服务团队入驻，为市民提供理发、暑假托管、家政等多元服务（8月27日《宁波日报》）。

改造后的路廊站点是一处提供志愿服务的场所，也是一个集多功能于一体的综合服务空间，不仅延

续了传统路廊“歇脚点”的功能，更以便民服务、文化体验、志愿活动三位一体的新形态，成为一道崭新的城市风景线。路廊站点面积并不大，却传递着浓浓的爱心，见证一座城市的公益温度。

不少人对路廊曾有记忆，这些建于路旁或跨道而建的廊式建筑，有长椅板凳供人歇脚。更有居住在附近的热心村民在此烧水烧茶，供行人消暑解渴。随着城市建设的推进，地理意义上的路廊如今大多已不复存在，但路廊倡导的志愿服务精神不应消失。

如何把公益活动做得更实、更好，离不开社会各界人士的努力，也离不开各级政府的支持。宁海县盘活利用政府闲置房产资源，采取“市场换服务、空间换服务”方式，吸引志愿服务团队入驻站点，打造“宁海路廊”志愿服务品牌。这是志愿服务载体的一种创新。

新的“宁海路廊”既延续了歇脚纳凉的传统功能，又赋予了其凝聚人心、促进融合的时代价值，让路廊的志愿基因历久弥新。在这一方天地里，广大志愿者一展身手，

爱心故事正在不断上演。诚如一位志愿者所言，当初，他们凭着一腔热情为民服务，却存在服务场所、时间不固定的局限。如今，搬入路廊站点，志愿服务从“自发自散式”向“规范可持续”转变，服务更上一个档次。

用志愿传递公益，让善意触手可及。时代在变迁，志愿服务的载体和形式，也应不断推陈出新，让公众能够真切感知到志愿服务的温度，更深刻地理解“人人都能做志愿”的理念，让更多人参与其中、乐在其中。

气象

今明将有强对流天气

本报讯（记者孙肖）昨日，我市遭遇高温与强对流天气“双连击”：在副热带高压控制下，全市大部分地区最高气温达36℃至38℃，局部达到39℃。午后天气骤变，雷雨携狂风和小冰雹来袭，余姚朗霞站小时雨强达115.4毫米，江北出现10级大风。据市气象台消息，9月3日前我市仍将遭遇强对流天气，需加强防范。

昨日中午开始至晚上7时，全市雨量分布不均，全市平均雨量10毫米，其中余姚朗霞站累计雨量达121毫米，江北枫湾社区站记录到24.7米/秒的10级大风。

据市气象台预报，9月3日

前我市仍将出现较明显雷阵雨天气，强对流天气呈现“面广点强”特点。今明两天雷阵雨范围进一步扩大，可能伴有短时强降雨、雷电和雷暴大风等强对流天气。

市气象台提醒，全市各地需加强山洪灾害威胁区、地质灾害隐患点、交通干线、山塘水库等重点区域的巡查排险。同时要防范强对流天气对水陆交通、海上作业、户外高空作业等的影响，特别要注意对户外露营、登山、涉水等活动的安全管理。

此外，今天正值秋季新学期开学，提醒家长和学生密切关注天气变化，及时查看预警信息。遇强对流天气时，注意交通安全，避免在暴雨大风天气中冒险出行。

双百惠民行 第三季

万顺酱园：从“官酱园”到“活博物馆” 一坛酱油 窥见百年商业往事

文化行

记者 何晴 通讯员 赵婷

“以前我们这里的酱油很香，因为符合宁波人的口味，所以远近闻名。”昨天，在慈溪龙山镇山下村万顺酱园斑驳的老墙前，老人胡银章对记者回忆道。

龙山镇一带曾因商贸繁荣被誉为“小上海”，而万顺酱园恰是这段历史中的鲜活注脚。

步入五开间的老厂房，一块民国时期核发的“官酱园”木执照，静静诉说着百年前的辉煌。“当时‘官酱园’的级别比普通酱油作坊高很多，是‘官方认证’，这块木执照具有相当高的文物价值。”山下村村干部告诉记者。

万顺酱园最初只是一间以传统工艺酿造酱油的作坊，创立于19世纪80年代，其秘诀在于精湛的古法酿造：精选黄豆豆粕与蚕豆豆瓣为主料，佐以麦麸煮熟，再经三个月保温自然发酵，最终以木榨方式压榨成酱。成品色泽红润似琥珀，口感酱香浓郁醇厚。

凭借过硬品质，酱园自诞生之初便深受当地百姓青睐，并快速扩张。据记载，从山下村总店起步，万顺酱园陆续在镇北、慈北开设6家分店，拥有营业员、账房先生及学徒30余人，店铺门面10多间。

“更为传奇的是，万顺酱园仅用三十年便完成从传统作坊到现代企业的蜕变。”山下村村干部介绍道。

1913年，万顺酱园引入上海的先进经验，实行股份制经营。除创始人虞守旺外，股东还包括虞绍田、虞善卿等当地商贾。据龙山镇虞积权老人回忆，他的爷爷虞和寅当时在上海做生意，也投资入了半股。

这种现代企业基因，让万顺酱园在起跑线上就占尽先机。产销兼营、厂店合一的模式，使其产品畅销上海、浙江等地。至抗战前夕，万顺酱园的产销规模达到历史巅峰。



“官酱园”牌匾（复制）。（通讯员供图）

时光流转，万顺酱园的故事从未落幕。1954年公私合营后，它先后更名龙山酿造厂、龙山酱品厂，却始终被当地人亲切唤作“万顺酱园”；1994年企业改制，不仅恢复“万顺”字号，更在保留百年厂房的基础上，扩建现代化车间。

2022年，龙山镇遵循“修旧如旧”原则，对万顺酱园旧址进行系统性改造提升。

施工中既保留了百年老字号的建筑精髓，又对内部空间进行巧妙整合。在白墙黛瓦、错落有致的院落格局中，划分出酿造生产区、工艺展示区、产品销售区与研学体验区，2024年万顺酱园入选浙江省第三批乡村博物馆名单。

步入这座百年工厂，铜像栩栩，重现往昔“打酱油”场景，引人无限追忆；陶缸列列，静立于庭院之中，诉说岁月沉静；工具林立，展现各时期制酱工艺，细数万顺百年历程……

“现在常有孩子来这里研学，他们穿上传统布衣，亲手参与制曲晒酱，近距离感受老手工艺的魅力。”研学体验馆负责人徐芳芳笑着介绍，改造后的场馆人气十足，每年入馆人数达3.5万人次。

如今，徜徉在展馆的各个区域，百年老字号的变迁脉络越发清晰。万顺酱园的故事，恰似一坛陈年酱油，初闻是醇厚的酱香，细品却能尝出中国近代商业文明的多重滋味。

探索机械奥秘



日前，海曙区月湖街道梅园社区组织辖区暑期学子走进捷安特自行车月湖店，开展了一场“曙色少年行·自行车科普”实践活动。活动通过专业指导、动手实践，让青少年深入了解自行车的基本构造、工作原理和日常维护等知识，激发他们对机械的兴趣和探索欲。

（徐能 张昊彬 袁林威 摄）