

走进“宁波智造”、美丽乡村……

28小时，22名中外青年“解码”宁波

记者 徐丽敏

19日下午，“后浪奔涌·丝路同歌”宁波中外青年研学讲研活动成果展示在海曙区举行。来自中国、摩洛哥、比利时、伊朗、也门、尼日利亚六国的22名青年，用28小时交出一份“热气腾腾”的宣讲答卷。

理论宣讲重在共情共鸣。为了讲得接地气、讲得动人心，18日，22名青年组成六支“城市探访小分队”，围绕民生服务、文明建设、科技智造、开放发展、生态保护等主题，深入宁波街巷、港口、企业与社区，“打捞”最鲜活的素材。

在北仑大碶灵峰工业社区，了解“开放+科创”背后的成长故事；在奉化滕头村，探寻美丽乡村共富样板的“实践密码”；在海曙万安社区，感受“人人都是规划师”的幸福……白天，他们是行走的“城市体验官”，用脚步丈量宁

波发展的脉搏；夜晚，他们化身“灵感合伙人”，将调研见闻转化为有笑点、有泪点、有观点的“青春剧本”。

“哈喽，这里是81890，找工作？安排！”摩洛哥留学生江宝（中文名）与队友带来的情景剧“求职危机救援记”，灵感源于81890求助服务中心的实地调研。剧中，一通电话敲定工作offer的情节，正是宁波高效政务服务的真实写照。“原来政府服务可以这么智能，这个‘民生暖心招’，我想推荐给老家！”江宝的分享，让现场响起阵阵掌声。

一杯9.9元的社区咖啡，成了也门青年叶景明（中文名）触摸中国文明的窗口。在海曙万安社区“老闺蜜咖啡馆”，“咖啡9块9，幸福要多久”的标语令他印象深刻。“文明不是贴在墙上的口号，是泡在咖啡香里的温度。”叶景明的感悟，与市自然资源和规划局海曙分

局青年干部陈珠的心声不谋而合：“我们规划的不只是社区图纸，更是温暖人心的生活场景。”

一条石墨烯发热围巾，承载着中国科技自立自强的奋斗故事。伊朗姑娘林汉娜（中文名）将这份“宁波智造”带到宣讲现场。从“克价堪比黄金”到“飞入寻常百姓家”，石墨烯的“身价”下降，正是宁波作为制造业单项冠军之城的生动注脚。浙江传媒学院青年学生彭奕璇坦言：“中外青年同台宣讲，让‘科技自立自强’不再是单向输出的理论，而是跨越国界的共同探讨。”

在首王集团的专利墙前，比利时青年雨欣（中文名）刷新了对中国制造的认知。“400多项专利，见证了从跟跑到领跑的逆袭。”雨欣的感慨，与江北庄桥街道孔家村青年何昱澄的感悟产生共鸣：“高质量发展是耐住寂寞的长期主义，这是宁波的发展启示。”

从宁波舟山港到百年商帮，伊朗留学生卡万（中文名）与宁波大学青年学生郭兆清的宣讲，串联起古今“闯海精神”。“百年前，这里运出丝绸瓷器；今天，新能源动力电池从这里走向世界。”郭兆清的讲述，让在场青年读懂了宁波开放包容的城市基因。

浙江大学青年学生金悦与尼日利亚留学生王倩（中文名）带来的穿越剧，将“绿水青山就是金山银山”理念演绎得淋漓尽致。从被污染的未来穿越回1980年劝阻化工厂引进、扎根绿色发展的剧情，让“绿水青山就是金山银山”的理念变得鲜活可感。王倩的一句“建设美丽家园是人类共同的梦想”，更是道出了中外青年的共同心声。

从民生温度到科技高度，从文明厚度到开放广度，中外青年用年轻的方式讲述“有趣、有感、有观”的内容，让理论褪去“高冷”外衣，让城市魅力自然释放。

欢声笑语满蔬园



12月19日下午，“益起生日，江爱鄞州”鄞州区残疾人集体生日会在宁波尚蔬园生态农业有限公司温情启幕。活动现场暖意融融，鄞州企胜助残服务中心、各界爱心企业的代表与残疾人朋友欢聚一堂，共同分享生日的喜悦。切蛋糕、拔萝卜、玩互动游戏……欢声笑语驱散了寒意。

据鄞州残联相关负责人介绍，举办残疾人集体生日会，旨在吸引更多社会力量投身助残公益事业。

（徐能 摄）

冷空气接力赛开启
宁波本周最低温将跌至2℃

本报讯（记者孙肖）昨日适逢冬至节气，北半球迎来一年中白昼最短、黑夜最长的一天。而新的一周，我市天气也将上演一出由冷暖空气频繁交替主导的“变奏曲”，气温起伏剧烈，市民朋友需及时关注预报，灵活调整着装。

据市气象台分析，虽然昨日南下的冷空气带来了显著的降温，但其势力有限，影响也较为短暂。今天早晨，此轮降温将“触底”，最低气温在5℃左右。此后暖湿气流迅速加强，气温将大幅回升。预计明天，我市最高气温重返20℃以上，达到22℃左右。

值得注意的是，秋冬换季时的强势回暖，往往是冷空气再度来袭的信号。市气象台预报，12

月23日夜间起，一股新冷空气将影响我市，带来大风、降温及弱降水天气过程。此次过程以大风和降温为主，风寒效应会明显加剧体感寒冷，市民外出时务必注意头部和手部保暖，穿着防风外套。

气温将在冷空气影响下出现“断崖式”下跌，预计24日最高气温较前一日骤降10℃左右，仅有12℃。此轮低温将持续影响，预计27日至28日，最低气温进一步降至2℃，寒意明显。

据市气象台消息，本周23日夜里到25日受冷空气影响有一次弱降水过程外，其余时段多云或晴。由于持续缺乏有效降水，空气干燥，火险气象等级较高，请注意节约用水，并注意用火用电安全。

跨年大展
人气旺

昨天，“紫禁莲韵”文创非遗市集在宁波博物馆首度开市，迎来了近7000名观众的热情参与。活动配合宁波博物院“紫禁韶华”“莫奈之诗”两大跨年大展，立足于中西方文化与艺术的对话，带来了南北方的特色美食及各类文创产品。

自12月5日宁波博物院跨年双展开展以来，已有超7万人前来打卡。展览期间，宁波博物院还推出了东西方美学沙龙、沉浸式导览、青少年主题研学等活动。

图为挑选文创产品的市民。

（冯殊涵 黄银凤 项晓颖 摄）

从“经济资助”到“成长赋能”
——宁波外事学校精准帮扶困难学子成长纪实

“陈校长，没想到你们这么忙还特意跑一趟，进屋坐！”打开家门，看到宁波外事学校校长陈健带着班主任站在门口，小邵的爷爷又惊又喜。

小邵和爷爷相依为命，在父母离异后便变得沉默寡言，学习上也渐渐没了劲头，却从没主动向学校提过困难。而这次家访，正是学校通过宁波市“甬有优学”精准资助系统匹配到小邵的困境后，主动上门的“暖心行动”。这是该校“隐形困难生”帮扶工作的一个缩影。

作为市教育局直属学校，宁波外事学校用“数据找人+上门走访”的方式，让政策主动对接需求，为困难学子搭建起成长的桥梁，相关实践获评2025年宁波市学生资助典型案例一等奖。



数据“敲门”：从“人找政策”到“政策找人”

10月下旬，宁波外事学校学生处主任徐刚的办公桌上，多了一份特殊的名单。这份名单是依托“甬有优学”精准资助系统，整合全国学生资助系统数据，并与民政等多部门大数据交叉筛

查、精准匹配后得出的结果——40名学生被系统特别标注“建议重点关注”。基于这份名单，学校组织班主任通过电话随访、上门家访的方式逐一核对，完成信息核实。

这是学校依托“甬有优学”精准资助系统建立的第一道筛查防线。“过去全靠学生主动申报，可有些孩子自尊心强，哪怕生活拮据，也宁愿自己扛着，不肯主动开口求助。”宁波外事学校副校长姜姚洁回忆道，“现在通过联动民政、残联等部门，对接全国资助系统，整合多方数据，实现对可能存在家庭经济困难学生的智能筛查，我们能在保护隐私的前提下主动发现需要帮助的学生。”

数据只是起点。班主任王青芳在家访标记为“低保”的学生小雨时，看到的远不止于经济困难——父亲患病、母亲打零工、家庭收入不稳定，成绩优异的她异常沉默，因“低保户”身份敏感又自我封闭。

“有些学生比较敏感，家庭困难会给他们带来心理上的压力。我作为班主任，除了核实家庭情况，更要理解学生的想法，了解家庭教育生态，家校共同努力帮助学生成长。”王青芳除密切关注“有证”学生外，还用心观察和了解每名同学的行为习惯和思想动态，筛选出可能需要资助的学生。

每学期初，学校资助工作领导小组都会召开专题评审会，综合考量系统数据、班级复核意见及学生实际需求，进行集体评议，实现精准识别“不遗漏”、隐私保护“不打扰”。

导师“护航”：从“经济资助”到“成长赋能”

识别只是第一步。从2023年起，学校为每名受助学生匹配“成长心导师”，构建“思想引领、学业支持、心理关怀、职业发展”的全方位陪伴体系。

宁波市2025年暖心导师、学校专职心理教师马捷是小琳的“成长心导师”。在定期开展的团辅活动和平时谈心活动中，她发现小琳因人际困扰陷入低谷——间歇性请假、不愿意到校，甚至提出休学。

原来，这名热心却因说话直白屡遭误解的女生，已在人际创伤中徘徊许久。

她向家长倾诉后，得到的却是“多从自身找原因”的指责，情绪无处宣泄的她越发郁闷，萌生了不想上学的念头。经过马捷的充分倾听和共情，小琳的情绪得到了一定的疏导并愿意探讨如何提升自己的人际沟通能力。随后，一套分层辅导方案悄然展开：从“三秒停顿术”到情景模拟，从邀请加入心理社团到推荐担任校园书店助手……每一步都

记录在《成长日志》中，动态调整辅导策略，持续给予肯定与鼓励。

与此同时，马捷联系小琳父母，传递科学家庭教育理念：日常多倾听小琳的校园分享，不打断、不否定她的倾诉和初衷；引导家长从“你怎么又说错话”转向“我们一起想想，怎样表达更好”。家校联动后，小琳的心情渐渐愉悦起来——在校园书店结识书友，在社团学习倾听，如今的小琳不仅能主动参与班级活动，还会主动帮助同学化解矛盾。

“经济资助解决一时之困，教育赋能才能培养一生之韧。”宁波外事学校学生成长指导中心负责人吴蕾说，目前，学校45名受助学生均有专属导师，已形成“一人一策”成长档案。

星光“闪耀”：受助者变“发光者”

陪伴的终极目的，是唤醒内在力量。学校将资助育人与评优评先深度融合，每月开展“外事星空”评选，特别设立“勤勉之星”“奋进之星”等励志奖项，并设立专项励志奖学金。

小杉曾是沉默的受助学生，直到高一被评为外事“勤勉之星”。“那束光突然照到了我身上，细心和严谨的品质都被老师看到了。”她回忆道，在老师的鼓

励下，她鼓起勇气加入技能大赛团队，如今已成为主力队员并斩获佳绩。

从忐忑到自信，离不开老师的专业辅导和心理疏导。辅导老师不仅将专业知识倾囊相授，更牵线搭桥安排她前往企业实习——在真实的业务场景中，书本上的理论知识变得鲜活可感，实操能力也在实践中快速提升。如今的小杉，早已褪去往日的腼腆，不仅当上班长、学管会干部，以干练负责的表现赢得师生认可，更凭借扎实的专业功底、突出的综合素质，成功斩获国家奖学金，用实力打的成绩，为自己的成长之路画上了亮眼的一笔。

从“班级之星”到“外事之星”，舞台不断拓展。无论起点如何，每一粒种子都有向上生长的渴望，每一个生命都有绽放光彩的可能。我们能做的，就是为他们拂去尘埃、破除阻碍，让每一份渴望都能被看见，每一种可能都能被成全——这便是教育的微光，虽微弱却足以照亮成长之路。

宁波外事学校用一个个受助学生的成长故事证明：精准的认定让帮扶不遗漏，多元的关怀让成长不孤单。在这片土壤上，每一颗星星都被看见，每一个梦想都有光可循。

撰文 桂盼 徐刚 吴优

图片由宁波外事学校提供



马捷和学生交流。