



5.30
全国科技工作者日

宁波市2026年全国科技工作者日活动安排揭晓

科技兴则民族兴，科技强则国家强。今年5月30日是第十个全国科技工作者日。

为致敬广大科技工作者，弘扬科学家精神，推动崇尚科学、追求创新在全社会蔚然成风，我市于5月中旬至6月上旬开展2026年全国科技工作者日系列活动，主要内容包括面向科技工作者开

展科学家精神弘扬、学术交流、关心关爱活动，发动科技工作者开展科技志愿服务等。

全国科技工作者日是由中国科协、科技部于2016年共同发起，并报国务院批复同意设立的广大科技工作者的节日，旨在增强科技工作者的获得感、荣誉感和科技报国的使命感紧迫感，推动形成服务高水

平科技自立自强、建设科技强国的强大合力。

今年全国科技工作者日的主题为“奋进‘十五五’科技谱新篇”。

宁波市2026年全国科技工作者日主要活动一览表

序号	活动名称	活动时间及地点	主要内容	主办单位
宁波主场活动				
1	2026年全国科技工作者日宁波主场活动暨“人民科学家”顾方舟先生科学家精神弘扬活动	5月30日上午，浙江药科职业大学(奉化校区)	活动以“百年舟耀四明，科技逐梦向新行”为主题，主要包括纪念仪式、主题展览、“迹”忆走访等环节内容	市科协、浙江药科职业大学联合主办，宁波市院士服务中心、宁波甬上名人文化研究院承办
为科技工作者服务系列活动				
2	全国科技工作者日科技工作者游园活动	5月24日-31日，宁波科学探索中心、宁波植物园、周尧昆虫博物馆	在宁波科学探索中心、宁波植物园、周尧昆虫博物馆设置3条专属打卡路线，让科技工作者在游览体验中感悟科学精神和科学家精神	市科协主办，市科普联合会承办
3	“才聚宁大·青创未来”宁波大学青年人才联谊会成立仪式暨青年人才论坛	5月中下旬，宁波大学真诚图书馆报告厅	宁波大学青年人才联谊会成立揭牌、院士主题分享、政策解读、交流研讨及联谊沙龙等	市科协主办，宁波大学承办
4	“甬才赋能·科研论道”——青年科技人才发展提升峰会	5月中下旬，宁波大学安中大楼	人才项目政策解读、项目申报专题授课、现场答疑、经验交流等	市科协主办，宁波大学承办
5	“走进镇海·感知脉动”龙头企业参观活动	5月中下旬，镇海区有关龙头企业	组织青年科技工作者参观2-3家龙头企业的生产线与研发中心、对话企业高管及校友	市科协主办，镇海区科协等承办
6	“心之所向·素履以往”院士天团科研心得分享会	5月29日下午，宁波东方理工大学盛威楼	邀请院士与青年科技工作者面对面、分享科研历程与人生智慧、解答职业困惑	市科协主办，宁波东方理工大学、镇海区科协等承办
7	“文明之光·思辨无界”人文+科技跨界读书会	5月30日上午，镇海区永旺村心田里·涌望书店	主题观影、跨界思辨沙龙、读书分享会等	市科协主办，镇海区科协等承办
8	“产研直通车·共赢未来”技术对接交流会	6月5日下午，宁波数字孪生(东方理工)研究院展厅	组织青年科研团队与镇海区龙头企业进行产学研洽谈交流	市科协主办，镇海区科协等承办
9	“智驭未来·AI赋能”AI+科研实操交流会	6月12日下午，宁波数字孪生(东方理工)研究院报告厅	实操工作坊、案例分享与互助答疑等	市科协主办，镇海区科协等承办
10	“刚好遇见你”青年科技工作者联谊活动	5月16日下午，奉化人才之家	沉浸式社交场景与多元文化体验	市科协主办，市博联、奉化区科协等承办
11	“科创赋能 健康同行”奉化环同山美丽乡村示范科普健步行活动	5月23日上午，奉化环同山环线	奉化环同山登山活动	市科协主办，市博联、奉化区科协等承办
12	“当打之年·迎‘篮’而上”高层次人才篮球友谊赛活动	5月下旬，奉化体育中心室外篮球场	青年科技工作者篮球赛：团队竞技与趣味互动	市科协主办，市博联、奉化区科协等承办
13	科学健身指导课	5月中下旬，宁波大学机械工程学院与力学学院	科学健身指导：缓解久坐疲劳，预防运动损伤	市科协主办，市博联、奉化区科协等承办
14	中医体质调养与四季养生讲座暨健康义诊活动	5月15日下午，浙江万里学院(钱湖校区)64号楼3楼报告厅	中医体质辨识与四季养生讲座、健康义诊、个性化健康管理建议	市科协主办，市中西医结合学会承办
15	“药食同源·科学养生”科技工作者中医食养与慢病预防讲座	6月中旬，中国科学院宁波材料所·慈溪生物医学工程研究所	讲解健康知识、指导科学养生	市科协主办，市中西医结合学会承办
16	“心灵减压·赋能前行”科技工作者心理健康与压力调适讲座	5月21日下午，宁波金唐软件有限公司	压力识别、情绪觉察、心理放松及积极心理建设等	市科协主办，市博联、奉化区科协等承办
17	健康生活方式与科技工作者超重肥胖的预防讲座	6月中下旬，舜宇集团、宁波江丰电子材料有限公司	科学饮食、体重管理、运动指导及健康习惯养成等	市科协主办，市博联、奉化区科协等承办
18	科学健身类课程：科研人群体态矫正与呼吸训练	5月26日上午，宁波市医工(军民)融合创新研究院	科学健身课：纠正不良姿态、舒缓肩颈腰背劳损	市科协主办，市博联、奉化区科协等承办
19	科研人群常见疾病预防与营养膳食指南专题讲座	5月28日下午，中国科学院宁波分院	颈肩腰腿疼痛预防、健康体检报告解读等	市科协主办，市博联、奉化区科协等承办
20	科研人群睡眠与情绪管理专题讲座暨健康义诊活动	5月29日下午，中国科学院宁波材料所	调节睡眠状态、缓解情绪焦虑等内容讲座、实操体验、健康义诊	市科协主办，市博联、奉化区科协等承办
21	科学健身类课程：久坐人群脊柱康复训练	6月4日晚上，宁波市医疗中心李惠利医院	养护脊柱健康、缓解久坐不适	市科协主办，市博联、奉化区科协等承办
22	草木润心·雅艺抒怀——中式草本芳香插花艺术疗愈	5月30日下午，宁波城市职业技术学院(奉化校区)	植物标本馆参观、植物芳香疗愈体验、中式草本立体装饰画制作	市科协主办，宁波城市职业技术学院承办
23	“立夏识本草 康养惠民生”中医养生科普与健康咨询活动	5月16日，鄞州区世纪东方广场银泰百货2楼连廊	膳食营养指导与配餐、医学健康咨询	市科协主办，宁波城市职业技术学院承办
24	冬病夏治肩颈腰腿痛关爱诊疗活动	5月20日下午，鄞州区潘火村文化大礼堂	肩颈腰腿痛健康咨询与诊疗	市科协主办，宁波卫生职业技术学院承办
25	仲夏康美皮肤美学与心疗体验活动	5月25日中午，宁波卫生职业技术学院体育馆	心理健康团体辅导及皮肤美学体验活动	市科协主办，宁波卫生职业技术学院承办
综合活动				
26	骨质疏松科普宣教义诊筛查	5月24日，宁波市第六医院；6月6日，鄞州万达广场银座；6月上旬，鄞州塘溪镇	49 “镇享科学”企业科普游——智联未来生活 硬核科技零距离	5月中旬，宁波科曼电子科技有限公司
27	生命守护行动——心肺复苏与AED使用科普活动	5月26日，浙江药科职业大学(鄞州校区)	50 “镇享科学”企业科普游——小小电池大能量，绿色环保新方向	5月中旬，浙江野马电池股份有限公司
28	天文讲座	5月16日，海曙区信谊小学	51 “我和妈妈学科学”科普实践活动	5月30日，国家石墨烯创新中心
29	青少年航天科普活动嘉年华	5月20日，余姚市牟山镇中学	52 “科技启蒙 逐梦未来”科技工作者亲子科普研学活动	5月24日，中国港口博物馆、北航宁波创新研究院
30	2026年(第十届)婚嫁及聚婚婚大会	5月20日-22日，宁波东港喜来登酒店	53 2026年港口生活周系列科普活动	5月16日-17日，中国港口博物馆
31	英才计划汇报活动	5月17日，中国科学院宁波材料所博思会堂	54 海洋科学探索营	5月21日-22日，宁波海洋研究院实践创新基地
32	科普报告	5月17日，国科大宁波材料工程学院阅微楼	55 钟观光博物馆亲子研学活动	5月17日，北仑区钟观光博物馆
33	先进科技成果展览与体验	5月17日，国科大宁波材料工程学院阅微楼	56 中意线上直播讲座：关于科学与技术的中世纪	5月20日，线上
34	儿童科普画展与英才计划学员作品展	5月17日，国科大宁波材料工程学院阅微楼	57 人工智能主题科技沙龙	5月下旬，鄞州科技信息孵化园
35	宁波大学青藤书院科普研学	5月17日下午，宁波大学物理学院龙赛理科楼	58 老科学家讲师团进校园	5月18日-22日，鄞州区有关中小学校
36	新疆小学生科普团活动	6月2日，宁波大学物理学院龙赛理科楼	59 镇(街道)科协联合科普——科技志愿服务活动	5月下旬，奉化区有关镇(街道)
37	细胞生物学与再生医学实验室开放日活动	5月23日上午，宁波大学医学部王长来楼、至真楼	60 筑梦微光科普行	5月-6月，奉化区成龙学校、峙山小学
38	地载万物 理蕴乾坤——2026年宁波大学校园地理开放日暨“宁波市中学地理素养”展示活动	5月24日，宁波大学地理科学与遥感技术学院	61 外籍专家科技沙龙	6月上旬，浙江万里学院余姚创新研究院
39	“科学之门·关爱之路”学术讲座	5月25日，宁波大学海运学院	62 第三届慈溪市“救在身边”大型应急科普活动	5月24日下午，慈溪市爱琴海购物中心内场中庭
40	“甬商风骨·科技报国——弘扬科学家精神”展	5月-6月，宁波财经学院文化中心	63 老科技工作者送医送药、健康咨询服务	5月中旬，宁海县桑洲镇里山村
41	逐梦科创“十五五”赋能甬城新未来——西工大宁波研究院成果展	5月17日-18日，西北工业大学宁波研究院	64 “童心探自然 无烟伴同行”自然徒步研学活动	5月31日上午，宁海杜鹃山
42	屠呦呦科学家精神学习活动	5月下旬，屠呦呦故居陈列馆	65 以茶为媒——科技工作者沙龙	5月18日下午，宁波市深甬镇
43	科普进校园	5月全月(工作日)，海曙区有关中小学校	66 农技专家稻田综合种养产业技术服务活动	5月中旬，象山县西周镇
44	“科创北岸 智启生活”江北区2026年全国科技活动周暨全国科技工作者日主场活动	5月下旬，宁波文创港人才之家	67 科技人才户外活动	5月24日，象山县毛洋岭村
45	“科普心苗”科普进校园活动	5月上旬-6月上旬，江北区有关中小学校	68 “碳索蔚蓝·博采众长”科技工作者日主题实践活动	5月中旬，象山县黄避岙乡
46	“科普惠民行”活动	5月上旬-6月上旬，江北区有关村、社区	69 象山县社科普及周启动仪式暨科技科普系列活动	5月中下旬，中国海洋渔文化博物馆前广场
47	“科创强区 奋斗有我”主题宣讲	5月下旬，镇海区政府会议中心	70 “湾事易办·亲清直通车——凤栖前湾·英才引力”活动	5月中旬，前湾新区龙湾国际产业园1栋一楼会议室
48	科技工作者联谊活动：趣味科普与互动体验	5月下旬，镇海区九龙湖镇	71 科技工作者亲子科普活动	5月下旬至6月上旬，高新区聚贤街道聚数科创社区

有关活动详情请关注各主办单位发布的信息。

“讲文明·树新风”公益广告

社会主义核心价值观：富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



爱心宁波 尚德甬城



扫码关注
文明宁波公众号

宁波市文明办