



## 长三角和浙江省内多家媒体 共同倡议

# 放下手机 从年夜饭开始

蛇年春节正向我们走来。

你家的年夜饭菜单准备好了吗？

作为除夕夜最为重要的一顿团圆饭，年夜饭承载着家人团聚、共享天伦的美好期许。

然而，在当今数字化时代，手机的泛娱乐化和过度使用却常常在这温馨时刻让亲情交流大打折扣。难得聚在一起的家人各自盯着手机屏幕，刷短视频、回微信、玩游戏，本该热闹温馨的年夜饭氛围变得冷淡疏离，心不在焉。

如果我们用一顿饭的时间放下手机，会发生什么？

是认认真真享受一年一度的团圆，是一次高质量很纯粹的陪伴回归，还是久违的真正意义上的“家人围坐烟火可亲”，抑或只是简简单单轻轻松松享受一顿美食，给掌勺人满满的情绪价值？

省政协委员、浙江传媒学院教授葛继宏在本次省政协会议中带来的提案之一，正是“放下手机，回归真情”。他提到，年夜饭是中华优秀传统文化中最重要的一顿饭，承载着家人团聚、共享天伦的美好期许。要是饭桌上玩手机，温馨时刻的亲情交流就会大打折扣。“忙了一年，面对面聊聊天，让温情和爱慰藉一年的辛劳吧。”

即日起，钱江晚报、扬子晚报、江淮晨报、宁波晚报、温州晚报、南湖晚报、南太湖号、金华晚报、衢州晚报、舟山晚报、台州晚报等长三角和浙江省内多家媒体，将加入到“放下手机，从年夜饭开始”的公益行动中来，共同倡议更多人放下手机多陪伴。

此前，浙江省文明办“文明过大年”倡议中提到，放下手机，过一个温馨陪伴年。

浙江省委党校经济学教研部副教授、浙江经济研究中心主任杨志文认为：“一个人的幸福感，很大程度上是由人与人之间美好的关系带来的。事实上，每一次

放下手机，投入到与家人的互动中，都可以增加家庭关系的长期‘情感资本’积累。”

随着长三角和浙江省内多家媒体的加入，“放下手机，从年夜饭开始”公益行动也将形成更大的合力，发出更响的声音。

在宁波日报报业集团宁波晚报副总编王籍看来，这不仅仅是一个倡议，更是一种生活方式的转型。

春节期间，尤其是年夜饭这样的温馨时刻，为我们提供了一个难得的契机，按下生活的“暂停键”，给信息减负，让生活回归本真，给予家人更多的陪伴。王籍说，尽管现代生活的步伐难以回归到“车马邮件都慢”的时代，但我们确实可以在疾驰的人生旅途中，稍作停留，调整呼吸，以全新的视角去看看周围的世界。当放下手机，你会发现，生活中有更多值得去关注、思考和回味的人与事；你会发现，原来父母的故事那么动听，孩子的想法如此新奇，而这些，都是快节奏生活中容易被忽略的美好。

## 春节“不打烊”！ 宁波地铁全力冲刺 2025建设目标

1月20日，春节将至，年味渐浓，宁波轨道交通全线项目建设现场还是一片热火朝天的景象。建设者们正紧锣密鼓地进行土建、铺轨、机电装修等施工和新线调试工作。据统计，春节期间，全线61个标段6000余名建设者和一线技术人员坚守岗位，全力推进工程项目建设进度。

作为第三期建设项目中进度最快的线路，8号线一期工程自开工以来的3年多时间，已相继完成“轨通”“电通”“热滑”等重大节点，进入空载试运行阶段。

“早在1月16日，8号线一期就启动了空载试运行”，宁波轨道交通智慧运营分公司8号线项目施工管理组组长阳六兵介绍：“前期，我们车辆、信号、综合监控、通信和站台门五大核心专业对列车休眠、唤醒、远程乘客紧急对讲、车门防夹联动等100余项全自动相关功能用例进行全面自主测试，并对不同模式下的系统稳定性进行反复验证。”空载试运行，是对初期运营准备工作的一次全方位“综合性测试”。

恰逢春节，为全面保障建设进度，将有近600名建设者和一线技术人员参与新线建设。来自河南洛阳的通号检修工李宇翔表示：“为保障既定目标，我们春节期间测试不中断，将重点开展安全巡视检查及实时监控设备运行状态，全力保障安全施工，这也是对我们专业技术能力和应急处置水平的考验，我们将站好春节这班岗，为新线保驾护航。”

同时，结合往年“留甬过年”经验，持续优化留工优工举措，为留守人员准备新春礼包、免费就餐等福利，发放棉帽、手套、防寒服等保暖装备，全力保障建设者和一线技术人员就地过年、安心工作。

“我们统筹安排好假期留岗人员生产生活，提前组织开展“迎春送福”“新春喜乐会”活动，准备了丰富的新春物资、免费就餐等福利，同时还安排大家一起包饺子、贴春联、吃年夜饭、看春晚，节后也将安排错峰轮休，让他们在异地度过一个欢乐祥和的春节。”阳六兵说。

除8号线一期工程项目外，6、7号线和两条市域铁路在建标段春节也“不打烊”。春节期间，6号线一期正在进行车站主体、附属土建、盾构等多专业施工，机电装修也在同步推进，高桥南车辆段、新棉停车场结构封顶，正处于机电装修施工阶段。

7号线先行段已实现热滑，正在加快多专业联调联试。下应南车辆段作为7、8号线合址共建车辆段，体量大、工期紧迫。据了解，春节期间，该项目将有近百名建设者坚守岗位，进行检修钢平台、彩砂地坪等作业。

象山线全线车站已全面实现主体结构封顶，盾构区间全部贯通。全线高架区间主体结构施工稳步推进，桥梁附属结构施工正逐步开展。象山线跨海大桥也正在加快推进架梁施工。 记者 余若凡 通讯员 甬轨君



申遗成功后的首个春节，激发着人们对传统年味的怀念和向往。没有手机的年代，是怎么过年的？放下手机的春节，可以怎样过年？

你有什么办法让自己适当远离手机？

除夕当晚，你的家庭有什么活动？

都可以来说说。

扫描二维码发帖，我们将从帖子中抽取分享网友，每人发放50元话费红包一份。

记者 赵煜

### 结婚启事

邱宁祺先生与陈凯芝女士于甲辰年丁丑月庚寅日(腊月廿二)在宁波正式登记结婚。日月星辰，同鉴嘉福。特此登报，敬告亲友，亦作留念。  
2025年1月21日

### 结婚启事

新郎 张智恒  
新娘 孙嘉楠  
于农历甲辰年丁丑月庚寅日，公历2025年1月21日正式结为夫妇。特此登报，敬告亲友，亦作留念。