



「三八」节系列报道

她们

退休后的女性过着怎样的生活？在“三八”妇女节来临之际，记者采访了几位宁波退休女性，她们的故事或许可以给大家一些启发。

# 摄影、创业、运动、志愿服务…… 宁波“退休阿姨”的

## 1 退休15年，拍下万余张『她故事』

“年轻时总想着等孩子长大、等工作稳定了再兼顾自己的爱好，这一等就是40年。”抚摸着珍藏的第一台卡片相机，张亚萍笑称自己是“50后里的数码原住民”。

家住鄞州区钟公庙街道宁广社区的张亚萍是宁波三中“老三届”毕业生，早在学生时代，就对摄影有着浓厚的兴趣，但一直忙于工作和家庭，未能系统学习。2010年起，她报名老年大学摄影班，从零开始学习构图、光影。

“老年大学摄影班里最初有80多个同学，但由于各种原因，坚持下来的只有十几个人。从第一台卡片机到现在的单反加长焦镜头，我的技术和装备一直在升级。中间也遇到过困难，但相对于摄影带给我的快乐，这点困难不值一提。”张亚萍说，“我觉得只要有热爱，年龄不该是束缚女性的枷锁，任何时候开始学习都不晚。”

在张亚萍的镜头中，女性始终是耀眼的星星。在10万张底片里，有1万多张是平凡女性的高光时刻。“女性的美不应该被年龄定义，我喜欢摄影，是因为镜头能记录下眼睛看不到美好瞬间。”张亚萍说。

在张亚萍的镜头里，晒盐场上的女工扬起汗湿的脸庞，晶莹的汗珠在骄阳下折射出彩虹；街边店铺的年轻妈妈单手理货，忙碌间隙不忘与怀抱中的孩子温柔低语；创业市集里，女大学生甩动麻花辫，发梢跃动着倔强的青春；农家小院中，留守老人擦拭灶台，布满皱纹的手与锃亮的铁锅诉说着时光……每一次快门的轻响，都在为那些被岁月轻放的美好记录。

如今，张亚萍还用镜头做起公益。2024年，钟公庙街道宁广社区“宁来拍”锋领工作室正式挂牌，“50后”张亚萍与“90后”社工史藤泉这组跨代搭档，带着老中青三代摄影志愿者，在社区党群服务中心架起影像服务站。

他们定期支起的简易摄影棚里，从青少年入学证件照到老兵肖像照，从社区文艺晚会的动感瞬间到楼道转角悄然绽放的野花，都记录着社区的每个珍贵时刻。

## 2 55岁，正是『闯』的年纪

在鄞州区青年社区带梦胡同，有一家不足10平方米的小店。木质招牌上写着“罗妈潮汕粿条”。中午11点，推门而入，热气氤氲中，55岁的“罗妈”罗元奋正利落地切着牛肉，手边是一锅咕嘟冒泡的牛骨汤。这里没有扫码点单、预制菜的商业感，有的只是一位退休阿姨“想给年轻人做碗放心饭”的朴素心愿。

罗元奋退休前是外贸公司的做饭阿姨，烧了15年大锅饭。“以前给公司员工做饭，看他们吃得香，我就开心，但我的梦想是拥有一个自己的‘小厨房’。”去年，在儿子陈罗的帮助下，她盘下这间小店，开始人生的第一次创业。

每天一大早，罗元奋就到屠宰场买新鲜的牛肉，到店里准备食材，一直忙到晚上8点。之后，她又开始张罗第二天的食材，周而复始。

“打鱼丸最累，胳膊酸得抬不起来。”说起做美食，罗元奋满脸的兴奋，“汤底、辣椒酱、鱼丸，都是我自已做的；牛肉丸、粿条，我们试了十几家，才选出来口感最好的。”

饭点，年轻人挤在吧台边吃饭，常和她聊职场压力、租房烦恼，甚至自己的心事。“现在的年轻人太‘卷’了，他们和我儿子差不多大，我就经常开导他们。”罗元奋笑道，“熟悉了以后，他们都叫我‘姐’。每天和年轻人打交道，自己也很有活力。”

真诚、温馨、“妈妈感”，让罗元奋的粿条店生意越来越好，不少人前来打卡。罗元奋说，她还有很多心愿，但最想做的还是守着小店。“我还想尝试更多新菜品，用美食传递温暖，让这家小店成为年轻人的‘安心小屋’。”罗元奋说。



张亚萍



罗元奋



龚翠香



钱余波

## 橱窗里的“幸福梦”

今天，致敬清洁城市的“她”



工作中的咎玉芬。



咎玉芬宿舍里的全家福。

“我喜欢扫垃圾，感觉很自在。”咎玉芬说，“生活是很苦，但我从老家来到宁波这么多年，得到了很多人的帮助，心里很暖。”

### “扫垃圾”是她热爱的事业

咎玉芬与丈夫老家在安徽阜阳，来宁波已经20多年。刚到宁波，咎玉芬去了一家工厂做了一段时间，后来在北仑成为一名环卫工人。

咎玉芬的丈夫也找到了一份保安的工作。10多年前，咎玉芬的丈夫突发脑梗，左侧身体瘫痪，语言功能受损。两年病情恶化，基本丧失了行走能力。

从此，咎玉芬的生活被切割成严丝

合缝的齿轮：每天5点到11点清扫街道，中午赶回家做饭、擦洗，下午1点再出门工作到5点。

“格式化”的工作内容日复一日，没有双休，没有节假日，春节也不休息，这样的日子她不厌其烦、一丝不苟。因为在咎玉芬看来，“扫垃圾”不仅是谋生的工作，更是她热爱的事业。

“我很喜欢这份工作，我在广阔的天地里自由自在的，只需要把地扫干净。”咎玉芬说。

### 她为城市“美容”，也被城市温暖

“程式化”的工作日复一日，咎玉芬也感受到来自这座城市的温暖，把日子

过出了温度。

在环卫队里，咎玉芬负责卫生保洁工作的区域要偏僻一些，清扫难度比较大，但她任劳任怨，因此公司把她列入第一批表彰的五一劳模。丈夫病情恶化，公司发动捐款，在“环卫之家”为她安排宿舍。她指着房间感慨：“现在房间有衣柜、电视，很满意。”

在咎玉芬的宿舍里，一扇玻璃橱窗被擦得亮亮的。左侧是一张全家福：丈夫穿着西装，她穿上婚纱，一家四口挤在照相馆的背景前，笑容拘谨却明亮。右侧是2015年环卫所表彰合影，身后是多名并肩作战的“橙衣同伴”。

记者 朱琳 袁先鸣 实习生 费珂萌