

# 777小时志愿路： 这名“00后”如何跑出

## 青春加速度

在浙江工商职业技术学院，提起周安琪，很多人会想到这几个词：跑得快、停不下、靠得住。她是校运会女子800米第一名，也是志愿服务现场一站就是一整天的“铁人”。入学不到两年，她累计志愿服务777小时，参与志愿服务200余次，还拿下省政府奖学金、宁波市优秀大学生等20余项荣誉。



周安琪高中时参加街道养老服务中心之指尖温情服务。

周安琪(右)和伙伴们参加志愿服务。

### 1 777小时背后的时间管理密码

周安琪的志愿之路，始于心底一份朴素的共情。“看到身处困境的人，总会换位思考，无法漠然置之。”高中时的一个周末，她第一次走进医院协助老人挂号。那天，一位七旬老人在自助机前手足无措，听力不好，说话含糊。周安琪俯下身，一字一句重复操作步骤。老人试了三次才成功，挂上号的那一刻，紧紧握住她的手，眼眶泛红。那一刻她发现，一个简单的动作，竟能化解别人一整天的焦虑。

这份“安心”，周安琪坚持了5年。后来，她把志愿服务当作“淬炼自我的成长沃土”——从筹备禁毒、献血宣讲，到统筹大型赛事志愿团队，日复一日地实践打磨着沟通与应变能力，也为学业和未来的成长积蓄力量。

很多人好奇，大学生活本就

十分繁忙，周安琪还同时身兼副班长、校青协负责人、长跑协会社长、新生班助等多重角色，是怎么做到样样不落的？答案藏在一本“时间计划本”里。

每天早起，周安琪会列出当天的“三件事”：最重要的学习任务、必须参与的志愿活动、留给自己运动的时间，用红、蓝、绿三色标注优先级。工作日白天雷打不动上课自习，午休和课间处理志愿琐事，傍晚长跑锻炼；周三下午、周五空闲和周末整块时间，集中做线下服务；课间、通勤路上碎片化回复消息、整理资料。关键考试周主动减少志愿频次，假期再多承接活动。

“不是不忙，而是做好统筹充分利用好时间，把时间都花在真正有意义的地方。”周安琪说。她告诉记者，在志愿服务

中，自己收获了许多意想不到的感动。

一次在医院帮陌生人打化验单、缴费，忙完抬头，发现受助者竟是自己的高中老师。“善意从无徒劳之举，”她感慨，“点滴援手既是温暖他人，也是在世间积攒相逢的机缘。”

去社区养老院时，她帮老人修剪指甲、唠家常，老人邀她唱歌。彼时性格腼腆的她，只小声哼了两句便忘词，“可看着长辈们满脸笑意，内心满是踏实的喜悦。”

她还有三年跆拳道训练经历，在宁波市“甬城杯”全民跆拳道公开赛中担任计分计时助裁志愿者，用专长保障赛事公平。“用过往所学投身志愿，发挥特长服务赛场，体育精神与志愿服务交融，那种快乐不一样。”

### 2 坚持让青春真正发光

真正的考验，来自2026年“吴越杯”浙江省城市足球联赛宁波主场。周安琪担任志愿者总负责人，手下110多名志愿者，点位分散、节奏飞快。她提前一天走遍赛场每个角落，画出点位图，标注换岗时间、饮水点、应急通道。比赛当天凌晨5点起床，6点到岗，穿梭在看台、通道、入口之间，步数突破两万步。一位志愿者中暑，她一边调度替补，一边拿来冰水和湿巾蹲下扇风：

“别急，先照顾好自己。”

有志愿者回忆：“有安琪在，我们就觉得踏实。”她却说：“我不是不累，是不能让大家看出来我累。”

周安琪的坚持，正在悄悄改变身边的人。她带领的《海岛来了帮帮团》获校志愿服务项目大赛铜奖。越来越多同学主动报名志愿服务，一位同班同学说：“以前觉得志愿离自己很远，看到安琪冲在前面，我也想试试。”

回望大学时光，周安琪写道：“时间不会辜负每一分努力，唯有脚踏实地、向下扎根，才能向上生长。”对她来说，777小时，不是终点，而是青春路上的一个刻度。她还在“跑”，还在做，还在影响更多人——这就是周安琪，一个同龄人眼中的“时间管理大师”，一个让青春真正发光的年轻人。

记者 吴正彬  
通讯员 刘垚 姚敏明 文/摄

### 一张“4元奖学金”纪念卡 见证跨越45年的 教育接力

“这张纪念卡是我校1988届高中校友沈国土捐给我们学校的，今年恰逢学校建校70周年，我们又专程把它送到教育博物馆来。”骆驼中学校长秦雁在捐赠现场介绍，“沈国土校友说，这张卡片捐给学校校史馆体现助学精神的传承，如果能有更大的展示平台，进一步发扬光大这种精神就更好了。”

日前，宁波市镇海区骆驼中学党总支书记林耀、校长秦雁等一行来到宁波教育博物馆，将一张珍藏多年的“翁伟年奖学金纪念卡”郑重交到工作人员手中。这张卡片颁发于1988年，边角虽已微微泛黄，字迹却依然清晰。

翁伟年是宁波帮的知名人士。1981年，他为骆驼中学捐建教学实验楼，改善了学校的办学条件，成了港胞中在宁波市镇海区捐资教育的先导。此后又设立奖学金，激励了一批又一批学子。这张纪念卡，正是当年颁发奖学金的见证。

从纪念卡上看，沈国土因成绩优异获得了翁伟年奖学金，金额人民币4元。在今天看来，4元钱可能只够买一瓶饮料，但在20世纪80年代末，“那时我们一年的学费也才一到两元。”骆驼中学党总支书记林耀说，“相当于免费读书了。这对当时家境拮据的沈国土来说，无疑是雪中送炭。”

沈国土在骆驼中学就读期间，正是在翁伟年先生捐建的实验楼里做实验。在这栋楼里，沈国土第一次动手做实验，从此对科学实践活动产生了浓厚的兴趣。“后来他考入国内重点高校，并留校任教成为一名实验老师，已经从教30余年。”林耀说。

今年，骆驼中学迎来建校70周年。沈国土做出了一个决定：将珍藏了38年的翁伟年奖学金纪念卡捐给母校。不仅如此，沈国土及其兄还在骆驼中学捐资设立了用于帮扶家境贫困、品行端正、学习勤奋的学生的“双清助学金”（“双清”取其父母名字中的两字，谐音“双亲”，既可理解为父母是养育自己的亲人，亦可理解为母校老师是培育自己的亲人）。

从1981年翁伟年捐建实验楼，到1988年沈国土领取4元奖学金，再到2026年沈国土捐出纪念卡并设立基金，这条时间线跨越了45年。一张小小的纪念卡，串联起两代人的教育情怀。

目前，这张翁伟年奖学金纪念卡已被宁波教育博物馆正式收藏。

记者 张志龙 通讯员 张静



捐赠现场。通讯员 张静 摄