“她太累了”

宁波高三男生张嘉辰帮环卫工妈妈扫街数年



张嘉辰帮妈妈清扫路面。

夜色沿街铺开，镇海庄市街道的街巷处，一位少年拎着垃圾袋，清扫路面的垃圾。

正在读高三的张嘉辰，从初二起，就主动帮从事环卫工作的妈妈分担清扫任务，数年时光，在一次次弯腰捡拾垃圾、清扫落叶中慢慢读懂妈妈的辛劳。

说起最初为什么要来帮妈妈扫街，张嘉辰的回答简单又真诚：“因为她太累了。”

学业之余，只要放假，张嘉辰就会跟着妈妈上岗，捡拾路面垃圾、清扫落叶。夏天要忍受烈日炙烤，冬天要迎着寒风作业，一遍遍地清扫，重复的动作并不轻松，张嘉辰坦言，这份活儿，确实挺累。

曾经，张嘉辰也习惯向家里要零花钱，很难真切体会到赚钱的难处。直到拿起扫帚，亲身感受环卫工作的辛苦，他才明白其中滋味。“只有自己体会过，才知道父母的工作累不累，体会过就知道钱不好赚。”

如今进入高三，复习备考任务繁重，学习压力不小。但张嘉辰没有停下帮忙的脚步。他把握时间，写完作业的空闲时分，就过来搭把手，不觉得这是挤占休息时间。偶尔扫街时碰到同学、熟人，他心态坦然：“就很正常，看到就看到嘛。”

清扫间隙，母子二人常常聊着家常。简单的闲谈，让工作的辛苦多了份暖意。在张嘉辰看来，妈妈这份工作最难熬的，就是酷暑和寒冬，“夏天那么热，还要顶着大太阳继续干活；冬天也是，要顶着寒风干活。”

多年坚持，于张嘉辰而言，最大的收获就是能够为家里有所分担。

当记者问他：“你有没有想对妈妈说的话？”

“您辛苦了！”没有华丽的辞藻，张嘉辰的回答朴实而动人，这也是他最朴素的孝心。

繁重的学业没有挡住张嘉辰体谅妈妈的心，街头的汗水，成了一堂珍贵的成长课。这个懂事的少年，用日复一日的陪伴与分担，致敬劳动，感恩母爱。

记者 郑凯侠 通讯员 周芳 文/摄

从“被动受助”到“双向互助”

五乡镇开启“残老共融”新模式

10月27日下午，鄞州区五乡镇九如城康养中心的活动室内暖意融融、笑语盈盈。一场别开生面的“指尖疗愈·乐享生活”残老共融关爱活动温情开展，打破了以往敬老、助残服务分头开展的固有模式，让老年人与残疾人朋友并肩互动、彼此陪伴，探索出基层“一老一残”精准服务的全新路径。

本次活动由五乡镇社会事务办牵头，镇残联、镇慈善分会联合开展，依托镇民生服务综合体阵地，联动浙大宁波理工学院青年志愿者，搭建起“校镇社”三方协同服务平台。不同于传统单向帮扶模式，活动摒弃群体区分、打破身份壁垒，让老年群体和残疾群体从“被动接受服务”转变为“双向互助伙伴”，在沉浸式互动中收获温暖与快乐。

轻松欢快的拍手操率先开启活动，伴随着轻快的音乐节奏，大家抬手、击掌、舒展身体，动作整齐又治愈。起初部分参与者略带拘谨，在志愿者耐心引导和身边伙伴的带动下，很快放松身心、融入氛围

最热闹的当属欢乐抖球游戏。老年朋友主动鼓励身旁的残疾人伙伴大胆尝试，大家相互打气、默契配合，此起彼伏的欢声笑语充满整个活动室。

静谧治愈的毛球粘贴画环节，尽显邻里温情与双向包容。众人围坐一桌，按照图案色块细心粘贴创作。现场不竞速、不评比、不攀比，所有人都按照自己的节奏从容创作。手速较快的居民主动帮邻座分拣彩球，经验丰富的老人耐心分享手工技巧，残疾人朋友专注细致地打磨作品，互帮互助、相互包容，氛围温暖又治愈。

全程参与服务的大学生志愿者始终坚守“不代劳、只搭手”的原则，耐心引导、适度协助，充分尊重每一位参与者的自主能力，弱化服务与被服务的边界感。

近年来，五乡镇持续整合民政、残联、慈善、高校、康养机构等多方资源，持续升级民生服务模式，推动敬老助残服务从“单向输送”向“双向共融”迭代升级。

“以往的关爱活动大多分开开展，老人、残疾人各有专场。这次大家聚在一起互相陪伴、彼此温暖，氛围特别好。”五乡镇相关工作人员表示，这种残老共融的新模式，精准契合两大群体的精神需求，让孤独感在陪伴中消解，让温暖在互动中传递。

记者 马佳威 通讯员 任泽峰

■宁波银行专栏

与宁广交，天下朋友 ——宁波银行全力护航第140届广交会

金秋十月，第140届中国进出口商品交易会在广州盛大启幕，数万家外贸企业与全球采购商相聚羊城，共赴外贸盛宴。宁波银行重磅推出“广交无忧”专属综合金融服务方案，紧扣拓客、结算、融资、汇率、出海五大核心场景，为广大参展企业提供全流程一站式金融赋能。

拓客无忧：数智驱动精准链接，风控前置安心接单

宁波银行深度融合人工智能与大数据技术，升级企业综合服务平台，为外贸企业打造一体化数智服务矩阵，包括海外客商智能挖掘、境外资信研判、绿色贸易合规支持等。同步配套轻量化线上外汇服务工具，覆盖多币种收款需求，支持一键生成收款路径卡片，业务人员可在展会现场快速推送，打通订单洽谈至资金收付链路，赋能外贸企业拓客稳单。

结算无忧：全球网络极速通达，资金流转全程可视

依托全球清算行网络及CIPS直参行资质，宁波银行搭建本外币一体化账户服务体系，支持13个主流币种及百余小币种清算，实现跨境人民币直连收付。直击外贸企业跨境资金周转痛点，宁波银行提供全天候、全自动收款服务，节假日亦不间断，并实现跨境汇款全链路可视化追踪，企业可清晰掌握资金流转节点，中间行扣费明细一目了然。

融资无忧：轻量敏捷精准滴灌，专家陪伴纾困解难

为响应企业订单落地后的备货资金需求，宁波银行打造线上化、轻量化的融资服务，审批放款高效便捷，为外贸企业提供灵活的本外币融资支持。宁波银行还为合作企业配备外汇专属管家，客户可通过网银、APP、小程序一键直连专家，获得专业咨询与一对一服务。

汇率无忧：坚守风险中性理念，全周期锁定经营利润

面对国际外汇市场双向波动的复杂常态，宁波银行秉持“风险中性”理念，搭建覆盖外贸全流程的汇率风险管理服务体系，围绕企业接单、收汇等经营节点，提供多元化市场化避险方案。依托便捷的线上化交易渠道，宁波银行帮助企业平滑汇率波动，稳定订单盈利预期，守护跨境经营收益。

出海无忧：全域生态协同赋能，陪伴企业全球化布局

顺应外贸企业产业链全球化布局的趋势，宁波银行打造一站式跨境金融综合服务。围绕企业境外经营发展的多元需求，不仅提供包括国别政策研判、投资架构规划等专业咨询，还整合财税、法务、人力等本地化资源，提供离在岸一体化、投融资一体化的金融综合服务方案，多维度助力企业稳妥布局海外，行稳致远。

与宁广交，天下朋友！广交会期间，宁波银行在D馆珠江散步道1701-05展位准备了香浓咖啡与专属礼遇，诚邀各界朋友驻足交流。 周雁

宁波银行