

坚持31年的“四年之约”

绍兴沈家办起第七届团圆大会

本报讯(许南涛 记者 孙磊)11月17日,杭州观城武林中学的14岁初二女生楼书瑶向记者分享了一张特殊的全家福——刚刚过去的双休日,50余位家族成员从加拿大、北京、上海和杭州奔赴绍兴齐贤下方桥再次团聚,青砖黛瓦间,乡音袅袅,笑语满堂。

楼书瑶告诉记者,这场跨越千山万水的团聚,源自31年前的一个约定。

原来,书瑶太奶奶沈家的

八兄妹早年考学离绍,毕业后星散北京、天津、南京、上海等地打拼。从1994年起,八兄妹约定每四年回老家绍兴团聚。

岁月流转,大家族中的长者相继离世,家族家风却薪火相传。31年来,后辈不仅接续了团圆传统,还创办起了家族小报,以文字串联亲情,凝聚血浓于水的力量。

“今年是我们家族第七届大团圆活动了。”书瑶说,天津

80多岁的太姑奶奶因身体原因未能到场,大家特意连线直播,让老人“云端”参与。只见照片里,众人挥手致意、送上安康祝福,千里相隔亦挡不住血脉温情。

现场,小辈们为两位德高望重的长者授予“健康老人”的光荣称号,并送上红包,敬意与孝心满溢现场。

天下没有不散的筵席,在场的每个人都笑着期待下一次的团聚。



00后说真相

泡脚越烫越久更养生吗

本报讯(韩承乙)如今,越来越多人热衷于通过泡脚来养生。然而,泡脚并非“水越热、时间越长”就越好,错误的方式不仅无法养生,还可能对健康造成伤害。

医生提醒,泡脚水温不宜过高。普通人长时间高温泡

脚可能导致静脉扩张,而糖尿病和静脉曲张患者更需谨慎,水温建议控制在40℃以下。儿童及老年人泡脚前最好由家人协助试温,以防烫伤。

泡脚时间并非越长越好。长时间浸泡易导致血液回流受阻、脚部皮肤受损,甚至引

发头晕、心慌等症状。专家建议,每次泡脚时间控制在20分钟以内,以微微出汗为宜。



抖音号



视频号

95后幼师转行做养老服务 陪伴老人如同照顾孩童

本报讯(见习记者 熊方嘉)昨日清晨,在宁波市鄞州区东柳街道中兴社区的活动室,彩纸翻飞,剪刀游走,一位银发奶奶小心翼翼地将成品捧在手心,迫不及待地身旁年轻的社工展示自己的手工作品。这一幕,几乎每天都在这里上演。

带领老人开展手工课的,是95后社工金笑。金笑原本在幼儿园工作,因幼儿园缩班减员,不得不重新规划职业方向。恰恰这次看似被动的转折,让她意外找到了热爱的事业。

“老人有时就像孩子,需

要耐心去哄,需要提供充足的情绪价值。”金笑说,因此,她将幼教工作的经验融合到为老服务中。在她看来,幼师最关键的三个品质——爱心、耐心和责任心,同样也是养老行业不可或缺的素养。

不过,养老行业也有其特殊之处。金笑坦言,最大的挑战是直面“死亡教育”。中兴社区是认知症友好社区,在机构入住的认知症老人多数身体状况不稳定。站点主任始终用行动为大家做出表率,她时刻细心关注每位老人的身体异常。

正因如此,金笑更加坚定



金笑演绎情景剧。受访者供图

了持续学习的决心。她深入钻研认知症老人的专业护理方法,希望成为一名不仅有趣,而且有扎实专业能力的优秀社工。面对沟通困难或性格迥异的老人,她逐渐学会放平心态,“每个人都是独特的,我要做的,就是耐心服务好每一位老人。”金笑如是说。

诸暨市 为老摄影公益行动启动



本报讯(通讯员 罗雨馨)11月14日,“孝”满人间——为老摄影公益大行动首站在诸暨市湍浦镇梅西村启动。杭州市上城区马奶奶社会工作室、杭州现代慈善文化研究院、新家风艺术文化机构等多家公益组织的志愿者专程从杭州赶来,为乡村留守老人拍照。

上午9时,老人们来到梅西村村委会,志愿者们早已搭好摄影棚。“这可能是老人这辈子第一张正式照片,也许是最后一张。这一刻,摄影师手中的相机化为时光桥梁,让那些被岁月带走的容颜定格。”志愿者蒋棋妃说。

公益行动采取“爱心企业出资,公益组织出力”模式,免费为乡村老人拍摄一张张充满温情的肖像照。随着摄影师一次次按下快门,梅西村100多张饱经风霜的脸,露出满足幸福的笑容。

清廉建设(浙江) 创新案例发布会举行

本报讯(记者 朱婧雯)11月14日,2025年度清廉建设(浙江)创新案例发布会在杭州举行。浙江省基层清廉建设十大创新案例、浙江省清廉单元建设十大创新案例揭晓。

本次活动由中国管理现代化研究会廉政分会指导,浙江日报报业集团、浙江大学主办,《反腐败导刊》杂志和浙江大学纪检监察研究中心承办。