

浙江杭州良渚文化银龄志愿者海红坚持志愿讲解15年

“良渚文化像一本书，我们与游客一同阅览”

本报记者 刘军国

民生一线
高能老年人

一张工作证、一件别着徽章的蓝色马甲、一个“小蜜蜂”话筒，这是良渚文化银龄志愿者海红日常的工作所需。在位于浙江杭州市余杭区的良渚博物院，71岁的海红留着干练的短发，声音洪亮。

“从2010年4月加入良渚文化志愿者总队至今，我在这里当了15年志愿者。”海红自豪地说，“良渚文化像一本书，我们与游客一同阅览。”

在良渚文化志愿者总队，65岁以上的银龄志愿者有77位，他们服务于良渚博物院和良渚古城遗址公园。

精心准备 细致讲解

在杭州生活了几十年的海红，退休前做财务工作。现在，她讲起良渚文化，总能让游客听得津津有味。

“一定要去看看良渚古城遗址公园，爬上大莫角山。沿着木栈道拾级而上，走到古城的中心，视野非常开阔，站在那里环顾四周，想象自己站在巅峰……”在良渚博物院文明圣地展厅的古城沙盘模型前，海红正为大家讲解。

除了讲解词，她还会提前做好功课，准备与生活相关的话题。比如讲到稻作文明时，她会提到余杭区现在稻谷的收成如何等，以此拉近听众与历史的距离。

海红格外关注那些远道而来的游客。“好不容易来一趟，不能让他们失望而归。”海红说。多年前，一对上海的夫妻带着朋友来良渚博物院参观，没有约到正式讲解员，海红主动请缨，解说精彩生动，对方非常感激。

不久后，一封感谢信寄到博物院，里面有一套对方在2010年上海世博会担任志愿者时收集的徽章，送给海红作纪念。徽章被海红郑重地放在掌心，像是志愿者跨越时空的精神交汇，这封信她珍藏至今。

“一场讲解大概持续90分钟，别看现在这么流畅，都是一段一段‘啃’下来的。”海红



核心阅读

在浙江杭州良渚博物院，活跃着一支银龄志愿者队伍，他们不仅为游客提供精彩生动的讲解，还发挥各自特长助力良渚文化焕发出新的活力。71岁的海红作为其中的一员，已经在这里服务了15年，她曾凭借年度超2000小时的服务时长被评为“杭州市功勋志愿者”。她自豪地说：“良渚文化像一本书，我们与游客一同阅览。”

回忆，良渚博物院建成开后，她和先生多次来参观，先生专门找了很多书了解良渚文化。

“是他鼓励我来当志愿者的。”海红说。从一份5万字的讲解词开始，她一段段拆解、理解，转化成自己的语言。那时，家里的书桌上总放着A4纸打印的讲解词，先生陪她一起研究，并成为她坚定的支持者和首位听众。

15年来，海红将退休后的精力投入到“再上岗”的志愿者身份中，她曾凭年度超2000小时的服务时长被评为“杭州市功勋志愿者”。

人尽其才 各展所长

早上8点，良渚文化志愿者何爱国提前来到博物院，跟队员们一起做服务准备。他们打算先听一听对方的讲解，看看还有哪些地方可以讲得更清晰。这个方法是海红传授的。

目前在岗的很多志愿者都是海红的学生。“良渚文化的这本书，是我们要反复看的。”海红觉得，“看书”要有自己的理解。她

总是指导新志愿者，不要背稿子，要做功课，去了解历史、熟悉器物，尽量脱稿。

银龄志愿者人数不算多，约占良渚文化志愿者总人数的10%。但在良渚文化志愿者总队队长梁中平看来，这10%是中坚力量。“‘银龄’代表着更丰富的社会阅历和知识储备，这是他们的优势所在。他们最大化地发挥着传帮带的作用，让整个团队都受益匪浅。他们有着严谨、认真的工作态度，常常在重大活动中带领年轻志愿者一起讲解，这种精神感染了这里的每名志愿者。”梁中平说。

海红夸起自己的队友：“马志敏、蔡红英夫妇，退休前曾在海外参与援建工作多年，外语一流。他们是双语志愿者的中坚力量，多次为外国游客讲解良渚文化。退休空乘培训师钟煜老师，一看到他呀，我们的志愿者就会不自觉地背挺得笔直！”

银龄志愿者中，有的擅长剪纸，有的会篆刻、摄影，良渚文化志愿者总队因此开发了多元化服务，实现人尽其才。

2025年“五一”期间，良渚博物院面向大众开放的剪纸体验活动由75岁的银龄志愿

者吴健民授课。一把剪刀、一张纸，剪出良渚古城的神人兽面纹、玉鸟……传统文化以另一种灵动的方式展现在大众面前。

每年的节假日，类似的特色活动中都会出现银龄志愿者的身影，他们让游客在良渚有了更丰富的文化体验。

终身学习 老有所乐

可以说，这批银龄志愿者是和良渚博物院一同成长的。他们见证着良渚博物院的发展，也经历了2019年良渚古城遗址申遗成功那激动人心的时刻。自那以后，这里举办的活动越来越多，还吸引了许多国际友人参与。银龄志愿者们由衷地为自己是良渚文化传播者的一员而感到高兴。

良渚文化志愿者总队将65岁以上的志愿者组为银龄小分队。考虑到大家的身体状况，团队对于年龄超过70岁的志愿者不再有志愿时长的要求，但他们还是经常来帮忙分担工作。

在这里，银龄志愿者们不仅是文化的传播者，也是终身学习者。良渚博物院组织的考古讲座、手工活动、文化沙龙，他们积极参加；图书馆开放日，他们不约而同地集合在一处，针对不懂的问题反复查阅资料、交流探讨。

“终身学习”“大家庭”……采访过程中，银龄志愿者们反复提及这些关键词。他们说，自从成为志愿者、开启讲解工作，自己对展陈的文物有了更深的了解和感情，外出旅行时也会更关注当地的博物馆。

良渚博物院不远处的中国国家版本馆杭州分馆和中国历代绘画大系典藏馆落成开放后，银龄小分队组织了春游、秋游，去这两处文化地标探寻中华文明的魅力。

银发苍苍，依然心如赤子；年届古稀，依然好学不倦。海红说，良渚文化银龄志愿者的身份已经成为她生活中不可或缺的一部分。吴健民说：“大家在这个平台上互相学习、交流，只要身体允许，我一定离不开这个群体。”78岁的银龄志愿者陈中柱说：“我们的队伍很有凝聚力。老有所为，老有所乐。”

左上图：工作中的海红（右）。

良渚文化志愿者总队供图

本报北京9月15日电（记者李心萍）记者从中国国家铁路集团有限公司获悉：铁路国庆中秋假期运输自9月29日开始，至10月10日结束，为期12天，全国铁路预计发送旅客2.19亿人次，10月1日为客流最高峰日。9月15日，铁路12306开始发售国庆中秋假期运输车票。

据介绍，国庆中秋假期运输期间，全国铁路将实行高峰运行图，日均计划开行旅客列车约1.3万列。9月29日至10月2日、10月7日至10月9日高峰时段，在确保安全的前提下，安排开行夜间高铁。在主要城市间特别是进京、进沪、进穗等方向安排普速旅客列车满编组运行。在北京、太原至粤桂云方向，上海至粤港方向，北京、上海至川贵方向安排加开高铁动卧。

同时，铁路部门将优化铁路12306系统资源配置，拓展网络带宽，加强系统监控和巡检，组织技术骨干力量值班值守，针对各种突发情况制定应急预案，提升应对超大规模并发访问需求与网络安全防护的能力，全力保障铁路12306系统安全平稳运行。采取技术手段防范和遏制恶意刷票、抢票等非正常访问行为，营造公平公正的购票环境。

铁路部门提示，可充分用好铁路12306候补购票功能，最多可以使用60个“日期+车次”的购票组合，选择的组合越多，候补成功率越高；在直达车票售罄的情况下，可根据铁路12306推荐的最优方案，采用同车接续、中转换乘等方式购票出行；符合条件的学生旅客可通过铁路12306“学生预约购票服务”专区购买学生优惠票，在开车前第二十日至第十七天提前填报预约需求。

国家发展改革委等四部门研究做好遏制“天价”月饼工作

本报北京9月15日电（记者刘志强）为落实《关于遏制“天价”月饼、促进行业健康发展的公告》要求，推动月饼回归大众消费品属性、回归传统文化本源，近期，国家发展改革委、工业和信息化部、商务部、市场监管总局四部门专题研究做好遏制“天价”月饼工作。

公告要求，鼓励经营者生产、销售物美价廉的盒装月饼，对单价超过500元的盒装月饼实行重点监管，经营者应当将销售单价超过500元盒装月饼的交易信息，妥善保存2年，以备有关部门依法查核；不得使用贵金属、红木等贵重材料，减少包装材料的过度使用等。

今年以来，四部门加强源头治理，充分发挥行业协会等组织作用，加强对生产、销售企业的政策宣贯，引导企业依法依规经营，并对各地有关部门进一步做好2025年遏制“天价”月饼工作提出明确要求。

下一步，四部门将指导各地有关部门强化监测分析，加强市场巡查，发现问题及时督促整改，加大重点领域监督检查力度，依法查处违法违规行为，营造良好市场环境，维护风清气正的节日风尚。

本版责编：程晨 徐阳 马姗姗
版式设计：张芳曼



中华人民共和国 第三届职业技能大赛

2025年9月19日—23日 河南郑州

人力资源社会保障部主办 河南省人民政府承办

世赛选拔项目(共66项)

(一)物流与运输(8项)

飞机维修、车身修理、汽车技术、汽车喷漆、重型车辆维修、物流与货运代理、轨道车辆技术、无人机系统

(二)结构与建筑技术(14项)

砌筑、家具制作、木工、混凝土建筑、电气装置、精细木工、园艺、油漆与装饰、抹灰与隔墙系统、管道与制暖、制冷与空调、瓷砖贴面、数字建造、智慧安防技术

(三)制造与工程技术(19项)

数控铣、数控车、建筑金属构造、电子技术、工业控制、工业机械、制造团队挑战赛、CAD机械设计、机电一体化、自主移动机器人、焊接、水处理技术、化学实验室技术、增材制造、工业设计技术、工业4.0、

光电技术、可再生能源、机器人系统集成

(四)信息与通信技术(8项)

信息网络布线、网络系统管理、商务软件解决方案、网站技术、云计算、网络安全、移动应用开发、软件测试

(五)创意艺术与时尚(7项)

时装技术、花艺、平面设计技术、珠宝加工、商品展示技术、3D数字游戏艺术、数字交互媒体设计

(六)社会与个人服务(10项)

烘焙、美容、糖艺/西点制作、烹饪(西餐)、美发、健康和社会照护、餐厅服务、酒店接待、口腔修复工艺技术、零售

国赛精选项目(共40项)

(一)传统赛项(16项)

信息通信网络运行管理、软件测试、劳动关系协调师、污水处理、社会体育指导(健身)、服装制版、化工总控、药物制剂、装配钳工、仪器仪表制造、盾构技术、设备点检、电工、鸿蒙应用开发、智能汽车软件开发、光电信息技术

(二)新职业赛项(17项)

互联网营销、无人机驾驶(植保)、漆艺制作、区块链技术、服务机器人

应用技术、数字孪生应用技术、智能网联汽车装调运维、全媒体运营、智能硬件装调、物联网安装调试、工业机器人系统运维、工业视觉系统运维、工业机器人系统操作、人工智能工程技术、智能制造工程技术、工业互联网工程技术、集成电路工程技术

(三)乡村振兴赛项(7项)

中式烹调(羊肉烘烤)、农产品食品检验、农机智能化技术、育婴、养老护理、餐厅服务、中式面点

数据来源：中华人民共和国第三届职业技能大赛组委会



欢迎扫码关注“技能中国”“技能河南”微信公众号

欢迎扫码关注大赛官方微信公众号、微博账号

技能
照亮前程



大赛吉祥物“中中”“原原”