

以形为桥 向心而行

唤醒万千女性的内在光芒

□本报记者 叶辛 刘英龄



真正的女性仪态，是心灵的模样

夏霞的人生轨迹曾铺满玫瑰色的浪漫——美术专业科班出身，毕业后经营婚庆公司与花店，指尖常年沾着花露，眼底映着婚纱的光泽。但在2019年，她感觉自己因超负荷工作而焦虑，突然意识到：“当我忙着为别人编织幸福场景时，自己的生命体态正在悄然变形。”

这场觉醒促使她南下广州。“无意间接触了形体塑造这份工作，也认识了很多体态优美的老师，她们就像天鹅一样，举手投足间散发着优雅的气息。”在形体教室的落地镜前，她们的

优雅并非刻意的肢体控制，而是一种由内而外的生命张力。

形体行业需要百分百投入。幸好，爱美的动力驱动着夏霞。半年的形体与仪态训练让她挺拔了身姿，却未填满内心的空缺。直到在某个清晨的微光漫过窗棂，迷雾散尽，她才顿悟：“真正的仪态是心灵的体态，当我们在练习呼吸时，实则是在与本心对话。”

“修行更是一种生活态度的体悟。”夏霞笑着回忆：“我学会倾听内心的声音，理解身体的感受，接纳自己的

不完美。真正的力量源于内心的平静与觉知，而美好的体态，正是这种内在和谐的外在映射。”

这段经历如同一场及时雨，浸润了她枯燥的心灵，每日的形体训练让她找到了更深层的意义——形体训练不仅能够雕琢女性外在之美，更是连接身与心、自我与世界的桥梁。

她在形体训练过程中，独创“形·韵·心”三位一体教学法——让脊椎的延展呼应心绪的舒展，让步伐的轻盈匹配内心的从容。

课堂里的故事，是舒展的力量

2019年底，夏霞带着“身心合一”的顿悟和对女性形体行业更深的使命感回到丽水。她毅然决定将这份滋养传递给更多女性。“家乡有太多和我一样曾经为生活奔波而忽视了自己身心状态的女性。我想让她们追求美，追求更好的自己。”

创业之初，挑战重重。一间工作室，一个执着的梦想。夏霞既是唯一的形体教师，也是推广员。而学员们的变化，总在悄悄给她力量。蜕变最

动人，不少女性学员们惊喜地发现，挺拔的姿态不仅带来了外形的改变，更神奇地提振了自己的精气神。有位50多岁的学员，刚来时总说“我这辈子跟美不沾边”。可三个月后，不仅脊背挺直了、眉眼亮了，体检时连乳腺结节都明显变小了——原来身体舒展的时候，心里淤着的情绪也会跟着化开。

这样的故事在夏霞的课堂上不断上演：有职场妈妈通过步态训练找回职场自信，有退休教师在古典舞韵中

重燃对生活的热望。夏霞的课程从不局限于“如何站姿”，而是引导学员感知“身体的智慧”：当指尖划过空气时，实际在书写自我认同的诗行；当脊椎向上延伸时，正在冲破世俗定义的天花板。如今，她的团队已扩展至十余名专业教师，线上线下服务超万名学员，课程走进当地市委党校、市妇联、市新闻传媒中心、市文化宫及各企事业单位甚至公益社区，将“优雅仪态”与“内心力量”的种子播撒得更远。

最稳的后台，是成长的自己

“曾经我也在寻找能支撑我的‘后台’，如今明白，最坚实的后台是不断雕琢的自己，以及对生活永不熄灭的热爱。”谈及从“寻美者”到“造梦者”的蜕变，夏霞眼中闪烁着坚定的光芒。她将自己定位为“桥梁”，帮助女性跨越自我怀疑的沟壑：“当学员在课堂上舒展身体、眼神变得坚定，我便感受到

这份事业值得终身深耕。”

在丽水这座秀美的浙西南小城，夏霞和她的团队像一群执着的匠人，以身体为画布，用心灵作刻刀，日复一日地雕琢着女性的美丽。但她们雕琢的不仅是肩颈的线条、步态的韵律，更是雕琢着一个个独立而闪亮的灵魂，是万千女性被唤醒的自我认

知。

这是一个关于“雕琢”的故事，是女性自我成长、自我扎根、自我照亮的生动注脚，印证着：当一个人找到热爱并深耕其中，她便能成为自己最坚实的后盾，在照亮自己的同时，也温暖他人，汇聚成改变世界的“她力量”。

云和九旬老人柴间画作义卖助困

本报讯(记者 杨敏 通讯员 吴雨馨)老虎威风凛凛、骏马飞驰、锦鲤灵动。日前，在云和县浮岩街道中山社区党群服务中心召开的“亲清共富”社区现场会上，一场别具意义的画展义卖活动吸引了众多目光。这些画作由当地年过九旬的张玉弟在柴间创作而成，义卖所得善款全部捐赠给“云善纾困”公益项目，用于帮扶社会上更多需要帮助的人。

“这些画画得真细啊，跟活的一样。每一幅都是老人家花了好多心思画出来的，关键是咱们买画的钱还能帮到有困难的人，我觉得这事

特别有意义。”市民李女士捧着刚购得的画作感慨道。

今年4月，中山社区专职社工在“网络走亲”中发现了张玉弟在自家狭小的柴房里默默作画，环境潮湿昏暗。社区将该事项列入“群众需求清单”，并立足“一老一小”服务场景，打造出了一个明亮、温馨的“家门口画室”，免费开放给居民创作。“我们希望通过挖掘社区能人资源，搭建更多平台，让居民参与到社区建设中来，共同营造温暖和谐的社区环境。”中山社区党委书记、居委会主任雷建梅表示。

“社区给了我圆梦的地方，我也想把这份温暖传递出去。”张玉弟说，在社区和家人的支持下，这场爱心义卖应运而生。

这次义卖活动，是云和县推进“亲清共富”社区建设的一个生动缩影。今年4月以来，该县以优化“一老一小一困”服务场景为载体，以中山社区、元和社区、大坪社区、普光社区为试点，建设“亲清共富”社区，打造家门口的幸福实景。目前，全县已累计开展各类惠民服务活动350余场，惠及群众超2万人次，成功打造了十多个特色共富服务场

景，切实提升了群众的获得感与幸福感。

据了解，今年8月份，云和将正式在全县范围内推进“亲清共富”社区建设行动，围绕“亲”为本、“清”筑基、“共富”先行的工作目标，推行“亲入式”服务机制，探索“清单式”管理路径，构建“双驱动”共富体系，切实推动县域治理效能提升、城乡融合提档、共富单元提质。



“云端调解”破时空壁垒 青田涉侨调解员架起跨国连心桥

本报讯(记者 刘雅倩 通讯员 项沁豪)7月4日，青田县人民法院与青田县侨联联合举行涉侨调解员聘任仪式，为18名涉侨调解员颁发聘书。这支由侨领、侨联精英及归侨组成的调解团队，将为侨胞搭建情感与法律的桥梁。

在调解现场，新任调解员立即投入工作。在一起跨国离婚纠纷中，旅居西班牙的夫妻小文和小芳因子女抚养问题争执不下。涉侨调解员作为“观调团”成员全程参与线上庭审，结合双方工作特点、子女学习环境等因素提出调解方案，最终促成双方达成一致意见。

青田作为著名侨乡，38.1万华侨华人遍布全球146个国家和地区。华侨在海外拼搏的同时，也常面临跨境纠纷、权益保护等难题。近年来，青田县人民法院与侨联等部门通过“线上+线下”融合调解、海外综合服务平台以及多部门协同化解等创新机制，构建起一套“源头预防、非诉优

先、多元化解”的涉侨纠纷治理体系。此次受聘的涉侨调解员熟悉侨情、精通法律且德高望重，不仅能以乡音拉近距离，还能借助侨界影响力推动矛盾化解。

“每一份涉侨调解协议，都承载着游子对故土的眷恋、对法治的信仰。我一定会做好调解工作，为华侨们服务。”涉侨调解员、青田县侨联兼职副主席宗伟勇说。自2014年起，青田便开启涉侨纠纷化解创新探索。从成立全国首个涉侨调解中心，到海外综合服务平台建立，再到九部门联合打造涉侨纠纷多元化解中心，10余年间，青田累计化解涉侨纠纷超5000件，涉案金额逾20亿元，相关经验做法也被最高人民法院向全国推广。

青田县人民法院负责人表示，此次聘任涉侨调解员，是深化涉侨纠纷多元化解新格局的重要举措。未来，青田将继续深耕“侨”特色，不断回应广大侨胞的法治需求，开启“侨”特色的司法护侨新篇章。

白云国家森林公园周末及节假日实施车辆限行

本报讯(记者 麻东君)昨天，记者从白云国家森林公园管理中心了解到，为缓解市民及游客激增带来的交通堵塞问题，目前公园已在周末和节假日对所有机动车实施限行措施。

盛夏时节，白云国家森林公园凭借低于市区的气温和优良的生态环境，成为丽水市民避暑纳凉的首选之地。7月10日10时，记者在公园溪涧边看到，众多市民带着孩子在此嬉戏。市民刘女士坦言：“夏天待在家里要开空调，小孩还总盯着电子产品。这里体感温度比城区低，空气又清新，小孩能在这儿玩一整天。”

不过，随着前来纳凉、锻炼的市民和游客数量急剧增加，一系列

问题也接踵而至。部分市民在公园内随意停放车辆，不仅造成交通堵塞，更埋下了严重的安全隐患。

为解决这些问题，保障公园内交通秩序和游客安全，目前公园已实施车辆限行措施。此次限行时间为周末和节假日，具体时段为9:00—11:00、14:00—16:30、19:00—21:00。限行车辆为所有机动车。限行期间，禁止一切机动车进入公园。

白云国家森林公园管理中心还给出了温馨提示：限行后，市民可乘坐公园旅游观光车便捷上山，其中14岁以下和70岁以上的市民，凭本人身份证可免费乘坐。旅游观光车夏令时开放时间为7:00—11:30、14:00—17:30。

庆元公安破获“猫池”案 追回损失63万元

本报讯(记者 麻东君 通讯员 吴季青)近日，庆元公安通报了一起“猫池”案，成功打掉2个“猫池”犯罪窝点，为受害企业追回损失63万元。

“一张张电话卡整齐插在设备上，一台台机器‘闪闪’亮着信号。”冲进窝点抓捕的庆元公安局刑侦大队副大队长胡仁敏看着桌上的“猫池”，感慨道：终于将这个“害人”的窝点拔除了。

事情还要回溯到2024年12月31日，庆元一企业财务小叶遭遇电信网络诈骗，诈骗分子不仅提前在公司电脑安装了木马病毒，获取了公司内部通讯信息包括聊天记录，同时还设置话术，进行精准诈骗。随即诈骗分子冒充公司老板，以支付货款的名义让“小叶”分别向陌生账户转账50万元和30万元，诈骗金额80万元。

接到报警后，庆元公安迅速启动紧急止付机制，成功冻结第二笔30万元转账。但第一笔汇出

的50万元则被骗子迅速转移。依托大数据中心实战体系，刑侦、网安等多部门警种立即开展调查处置。一方面清理企业病案，并指导企业建立网络安全制度；另一方面全力追赃挽损。

随后的1个月里，庆元公安先后奔赴湖南、上海等地。警方分析研判到嫌疑人唐某、裘某。民警与当地警方协同作战，迅速展开抓捕，最终抓获了唐某、裘某，捣毁了两处“猫池”窝点，查获“猫池”设备115台、手机卡2755张，电脑硬盘28个。

目前，庆元公安已为受害人追回损失63万元，唐某、裘某等4名犯罪嫌疑人因涉嫌帮助信息网络犯罪活动罪已被起诉至庆元县人民检察院。警方提醒，近年来“猫池”成为电信网络诈骗犯罪手段，严重侵害人民群众财产安全。市民不要为谋取利益买卖电话卡，沦为不法分子的帮凶，以免陷入违法犯罪的深渊。

我市常委部门传达学习市委五届八次全会精神

(上接第一版)

市委社会工作部在传达学习时要求，全市社会工作系统要深刻领会全会精神实质，以拼搏姿态奋战第一线，奋力开创新时代丽水社会工作高质量发展新局面。要深谋远虑，在“三篇文章”“三个核心关键”“一个根本目标”中找到切入点和发力点，谋划具有社会工作特点和印迹的务实举措，切实提升群众获得感幸福感安全感。要重点攻坚，扎实推进新兴领域“两个覆盖”集中攻坚，持续抓好新就业群体服务管理，迭代“141”基层治理体系，巩固基层减负成果，加快现代社区“幸福实景”建设，持续推进“阳光暖心”行动。要干净担当，从严从实推进深入贯彻中央八项规定精神学习教育，不断提升抓落实能力，说

到做到确保实效。

市委政法委在传达学习会议精神时要求，迅速把思想和行动统一到市委决策部署上来，自觉把政法工作放在跨越式高质量发展建设共同富裕示范区大局中谋划推进。要深入践行“大平安”理念，以“时时放心不下”的责任感，深化落实“五全”机制，健全矛盾纠纷预防化解体系，扎实做好平安建设各领域各环节工作，牢牢守住政治社会安全稳定底线，确保一举夺得“长安杯”。要充分發揮牵头抓总、统筹协调、督办落实职能作用，全面总结经验找优势，全力攻坚克难补短板，弘扬“六干”作风，提高机关效能，打造更高水平的平安丽水、法治丽水，以实干实绩实效在全市奋斗决胜共同富裕主战场中交出优异政法答卷。

景宁借“育匠联盟”提升技能人才培育质效

政校企联动 促增技增收

本报讯(记者 董陈磊 通讯员 毛文茹)脱水、着色、修剪、拼贴……近日，在景宁首期永生苔藓艺术画制作专项职业能力培训现场，学员们手持镊子、剪刀，正全神贯注地制作苔藓艺术画，不一会，一幅幅层次分明、色彩自然的苔藓艺术画诞生。

“我是从事苔藓造景工作的，通过技能培训，我不仅提升了技能，还可以运用技能去开发新的产品，从而提高收益。”学员雷国芬说道。

此次培训中，37名学员顺利通过系统培训与严格考核，获得了景宁人力社保局颁发的专项职业能力证书，成为景宁首批持证该证的从业人员。这也是继《苔藓种植》专项职

业能力考核后，景宁在延伸苔藓产业链条上的又一重要突破。

苔藓画制作专项培训是景宁培育技能人才赋能产业发展的生动缩影。今年以来，景宁以深化基本公共服务一体化改革为突破口，通过“政校企”联动机制，创新打造“育匠联盟”品牌，通过整合资源、优化效能，推动技能人才培育提质增效，为县域产业发展注入强劲动能。

前不久，在“甬乡工匠”插花花艺师职业技能培训中，6名学员成功获得“插花花艺师”技师证书，59名学员获得高级工证书。“我从事花艺行业近30年了，这次带着店里的花艺师团队来参加比赛，希望团队

的小伙伴都能成为花艺方面的技能人才。”学员陈玮说道。

此次培训也是东坑镇作为基层培训站点推进省民生实事“30分钟技能培训圈”建设的一项重要举措。通过“理论+实操”双轨考核，为景宁多内产业发展锻造出一支“懂技术、会创新、能落地”的技能人才队伍。

据景宁人力社保局人才开发和就业促进科副科长章睿介绍，“育匠联盟”以职业院校、乡村夜校、企业技校“三校协同”为切口，探索建立“信息共通、资源共用、技能共富”机制，努力实现“一培多用、一赛多得、一评多证”的“三个一”的目标，

最终构建起一个“以技促训、以技立业、增技增收”的技能人才共育新格局。

今年，景宁还依托“技能活动月”“30分钟技能培训圈”建设为载体，加强跨部门对接联动，健全技能共育体系，实现人才培育从“单一路径”到“多元赋能”。

截至目前，景宁共开展各类职业技能培训34期，参训人员超1500人次；举办职业技能竞赛7场，挖掘本土技能人才500余人；开展技能大讲堂6场次，惠及群众1000余人。全县技能人才已达2.4万人，占就业人员比例超过37.55%，位居全市前列。

值班编委	吴祥柱
夜班主任	陈俊
审读	王立新
夜班编辑	季凌云
夜班编组	蒋巧巧
电脑排版	
一版	黄莹莹
二版	李红伟
三、四版	徐锡场