



健康趴趴走 文明我先行

向日葵小记者参加“文明小行动,绿色大能量”志愿服务活动,洁净公园

晨报记者 刘宇瀚

最近,秋高气爽,天气晴好,众多市民在上李水库公园露营、野餐,乱丢垃圾、践踏草坪等不文明行为也时有发生。

近日,由厦门市政文体景观管理有限公司主办,海西晨报社承办的“文明小行动,绿色大能量”志愿服务活动在上李水库公园开展,向日葵小记者和家长们参观了有百年历史的上李水库大坝,并通过志愿服务活动,助力全国文明城市典范城市创建。

了解历史 美化公园环境

活动一开始,向日葵小记者和家长们漫步上李水库公园,踏上水库大坝,将山景、城景、海景尽收眼底。据悉,这座水库大坝以花岗岩条石筑砌,历经近百年风雨,依然十分坚固。2016年被评为市级文物,2018年被评为省级文物,2019年被录入国家工业遗产名单,是世界现存最完整的单体拱坝。

“大家现在看到的大坝于

1925年建成,高25米、长108米,由德国西门子公司承建。”上李水库公园管理部负责人耐心地向小记者和家长们讲解这座大坝的“前世今生”,并详细介绍大坝是如何利用天然地形蓄水的。小记者们驻足倾听,并认真地在笔记本上记录。当了解到上李水库建成后,厦门人结束了依赖井水或“艇仔水”的历史,喝上了水质优良的自来水,小记者们赞不绝口。

参观完大坝后,在“健康趴趴走,文明我在做”活动中,小记者们身着红马甲,手拎垃圾袋,在上李水库公园内沿途认真清理市民游客遗落的垃圾、废弃物以及杂草树枝等,就连那些“藏”在暗处和角落里的塑料袋、废纸屑等都逃不过他们的眼睛。遇到卫生死角中的垃圾,小记者们俯身将其拾起,装进垃圾袋里,用自己的行动作出表率。

不但如此,小记者还向市民游客宣传文明游园理念,劝阻不文明行为,引导市民游客文明游园,从我做起,为全国文明典范城市创建贡献力量。



向日葵小记者参加“文明小行动,绿色大能量”志愿服务活动。

记者 王世伟 摄

“很感谢主办方——厦门市政文体景观管理有限公司组织这场志愿服务活动,不但让我们了解了上李水库的历史,也让我们能更加身体力行,参与到文明创建工作中。”来自江头中心小学四年(4)班的小记者黄翔樾向记者表示,在今后的学习生活中,将从身边小事做起,为环境保护出一份力。

“我们穿着红色小马甲,走在

绿草茵茵的公园中,真是‘万绿丛中一点红’,特别的引人注目,我也非常自豪。”来自仙岳小学五年(2)班的小记者庄雅涵表示,她还将继续参与志愿服务活动,为保护环境作贡献。

新志愿驿站提供多元服务

在上李水库西门,刚启动运行的志愿服务驿站格外醒目。在志愿服务驿站内,园方为市民游

客提供多元化便民服务。志愿服务驿站内设有群众临时休息区,提供应急救护、免费充电、信息查询、文明倡导、爱心捐赠、失物招领等各种便民服务。同时,还将以志愿服务驿站为平台,广泛招募志愿者,持续开展志愿服务、志愿宣讲、志愿交流等活动。

厦门市政文体景观管理有限公司相关负责人表示,上李水库公园志愿服务驿站的投入运行,为厦门志愿者开展新时代文明实践实践活动提供了一个新平台,希望能够引导更多市民参与到志愿服务中,发扬“人人都是志愿者,人人都是受益者”的精神,在全社会营造向上向善的志愿服务氛围。

目前,“文明小行动,绿色大能量”志愿者招募活动已正式启动,将面向全市招募志愿者,服务内容包括垃圾不落地、维持园区环境卫生整洁有序,以及劝导不文明行为等。

据悉,参与志愿服务活动的市民游客将得到集章卡一张,分别集满3次、5次、10次,可凭集章卡兑换精美礼品。

用亲切的闽南话传授文明健康常识

2022厦门市退休人员文明健康知识讲座昨日走进同安区

晨报记者 陈起鸿

图文并茂的展示、生动活泼的讲解,再配上熟悉、亲切的闽南话,收获台下阵阵掌声。昨日,2022年厦门市退休人员文明健康知识讲座走进同安区。

健康知识送上门,文明风尚进万家。今年的厦门市退休人员文明健康知识讲座进行全面升级,在提供权威健康知识的基础上,加入了文明内容的宣讲,推出了“文明+健康”的全新主题,为退休人员献上一场场精神盛宴。

活动在厦门市委文明办、厦门市人社局的指导下,由厦门市退服中心创新策划,同安区委文明办、同安区人社局积极推动,同安区退服中心保障执行,将在年底前走入38个社区。

广受欢迎 闽南话宣讲接地气

“过马路要走斑马线,文明交通有你真美。”活动伊始,亲切的闽南话宣讲瞬间拉近了台上台下的距离。

昨日下午,在同安区洪塘镇

大乡村文明健康知识讲座现场,同安区东山民俗文化志愿者协会会长刘志勇带来了一场生动的文明宣讲课程。从事志愿服务十多年的他,从文明出行讲起,讲座过程中穿插各类文明宣讲内容,幽默诙谐的语言,活跃了现场气氛,让台下的退休人员笑得合不拢嘴。

以中医刮痧为主题,厦门市第一医院同安院区医师洪德贵登台宣讲,针对退休人员常见的身体问题,从刮痧力度、手法、部位等方面,进行系统性的介绍,深入浅出地讲解,搭配现场示范,收获了阵阵掌声。

课后,不少退休人员意犹未尽,纷纷前来求教。洪德贵特地举行义诊,为退休人员“一对一”服务,帮大家按摩,以缓解肩颈腰腿痛等问题,同时提出专业的后续康复治疗建议。

干货满满 讲座将走进更多社区

干货满满的讲座内容收获了到场的退休人员一致点赞,同安区洪塘镇大乡村退休人员陈放乐



退休人员正在聚精会神地听讲座。记者叶嘉健摄

呵呵地说:“可以在村子里听到权威的健康知识讲座,我和其他老人都很开心。”她表示,今天教授的中医刮痧知识很实用,她一听就懂,回家后准备和家人分享,让大家一起保养好身体。

据悉,除了广受欢迎的退休

人员文明健康知识讲座之外,厦门市、各区退服中心还精心策划了参观研学活动、趣味运动会等,通过丰富多彩的文体活动,不断增强退休人员的获得感、幸福感、归属感。

接下来,退休人员文明健康

知识讲座还将走进更多社区,为基层带去文明风尚、送去健康知识。与此同时,同安区退服中心也将始终保持高标准,坚持邀请精通闽南话的讲师授课,让退休人员可以在家门口听到高质量、接地气的讲座。