

出征前备战忙 亮王牌底气足

省第十一届老健会开幕在即，厦门代表团运动员已分批前往



晨报记者 晋君
 通讯员 陈建忠

备受关注的福建省第十一届老年人体育健身大会将于12月10日在南平市举办启动仪式。据统计，厦门代表团共有16支运动队198名运动员参加大会全部16个大项目、24个小项目的交流比赛活动，代表团人数创历届之最。目前，厦门代表团的运动员们已经开始陆续分批前往南平参赛。

厦门市老体协对厦门代表团此次参赛十分重视，多次召开备战专题会议，精心安排和实施组队和备战训练等各项工作。厦门市老体协主席刘绍清多次到备战训练现场实地走访，现场办公，关心运动员的训练情况，解决参赛队

伍的实际问题。

临近比赛 加强训练

市老体协棋牌专委会主任吕豫闽向记者介绍，此次厦门组队参加省第十一届老健会棋牌项目的4项比赛，分别为象棋、围棋、扑克牌80分和桥牌。

包括吕豫闽在内的4名选手即将参加扑克牌80分的比赛，比赛采取计副制，两名选手一组。这4名队员都在近几年我市扑克牌80分比赛成绩中名列前茅，并且在3场选拔比赛中取得了最好的成绩。吕豫闽和搭档郑文良是2018、2019年度市老体协和市老年活动中心组织的扑克牌80分积分赛总冠军。

“市老体协帮忙协调了市老年活动中心棋牌室的训练



厦门象棋选手积极训练备战老健会。记者 晋君 摄

场地，我们每周到那里训练3到4次，一次4到6个小时。有时候中心下班了，我们晚上就到茶馆练习，也经常按照省赛规则举办实战演习。”吕豫闽说，“为了备战老健会，今年以来我们的训练强度一直比较高，让手热起来。”

围棋参赛项目的负责人林欣华告诉记者，围棋项目从全市选手中好中选优，选拔出了蔡水深、丁述汉、凌忠海这3名参赛队员，他们都是参加过全国赛、省赛的老运动员，“我

们在椰风寨和开元路口有两个很理想的训练场地，平时十几个围棋爱好者经常在一起训练。”

互相切磋 受益匪浅

记者了解到，此次象棋项目由湖里区老体协带队，4名参赛选手是根据今年我市象棋比赛的成绩，从60岁至70岁的选手中遴选出来的优秀选手。

今年68岁的选手郑乃东获得过三届全国农民运动会

象棋冠军，被誉为“农民棋王”。他以象棋为已业，开办象棋棋社，培养年轻的棋手。从今年4月份以来，队员们一直在郑乃东的象棋俱乐部训练，备战老健会。除了提供训练场地，郑乃东还毫无保留地将经验传授给队友，大家受益匪浅。

70岁的参赛选手郭福人曾多次参加全国象棋赛，水平很高。他平时休息得晚，每次比赛和训练都克服自己的作息时间差和身体不适；队员陈英舜家住翔安，每次上午训练他都尽量早到从不缺席；林超也是郑乃东俱乐部的“常客”，有空就与郑乃东切磋。

为了备战省老健会，象棋队10月份举办了高手对抗赛，一对一循环比赛，今年还参加了象棋大师郑一泓组织的象棋比赛，队员们与各个年龄段的象棋高手切磋，获得了第三名。

八旬困难老人想要一台洗衣机

市老年基金会和晨报共同发起为老人圆梦微心愿活动，期待您的参与



晨报记者 晋君

家住思明区开元街道的困难失能老人陈奶奶今年85岁高龄，她体弱多病，平时治疗费用高。她患有直肠癌，近两三年来，由于淋巴问题导致水肿无法站立，只能坐轮椅。今年更是雪上加霜，她的腰椎不慎骨折，卧床不起。她的儿子一个人照顾年老的母亲，家庭条件非常困难。

得知厦门市老年基金会、海西晨报社共同发起2023年“敬老公益行 我圆微



助老志愿者上门为老人送微心愿物品。（资料图）记者晋君摄

心愿”活动，陈奶奶表示想要一台洗衣机。她说：“儿子年纪也不小了，如果有洗衣机他就不需要手洗衣服，也能有更多时间照顾我。”

同样住在开元街道的失能老人杨奶奶今年86岁，患有老年痴呆症，长期卧床行动不便，日常生活一直需要

穿着纸尿裤。老人有两个儿子，其中一个已经过世了，另一个儿子患胰腺癌，手术后仍在化疗，治疗费用高。杨奶奶的退休金很低，家庭经济相当困难。家人说，家里的电饭煲用了很多年，想换一个的，为老人做出可口的饭菜。

征集令 献一份爱心 圆一个心愿

为了做好厦门市部分困难老人的帮扶工作，用实际行动践行爱心厦门、爱心敬老行动，切实解决群众生活中的实际困难，在厦门市老龄工作委员会的指导下，厦门市老年基金会、海西晨报社共同发起了2023年“敬老公益行 我圆微心愿”活动。今年，我们继续向全市各区征集100个困难老人家庭、困难老党员的心愿。

每个家庭的微心愿价值原则上不超过1000元，100户共需要10万元善款。届时我们将公布征集到的微心愿，爱心企业和爱心人士可认领，并献上一份爱心。

在2023年春节前，厦门市老龄委、厦门市老年基金会以及海西晨报社将与爱心单位、

爱心人士代表一同将微心愿清单上的物品送到困难老人家中，让他们过上一个充满爱心的新春佳节。

期待您的善举能让更多老人在这个春节收获温暖。届时海西晨报社将通过媒体平台持续报道社会爱心企业、人士的善举。

户名：厦门市老年基金会
 捐赠账号：

4100022809024903073

开户行：工行美禾支行

电话：0592-2087200

备注：请爱心人士在转账前联系本报记者晋君（电话：18559037322）进行登记，并在转账时备注“微心愿”。