

# 假期公园热度高 文明出游成风尚



扣好人生第一粒扣子

## 慰问困境儿童 送去关怀祝福

珠江时报讯(记者/黄洁 通讯员/吴晓彤)近日,南海区妇联、南海区儿童福利会联动社会资源开展“把爱带回家——暖童心护成长2023年寒假儿童关爱系列活动”,在寒冷的冬日里向孩子们送去关怀与祝福。

当天,南海区妇联主席张颖雯、副主席陈洁霞,南海区儿童福利会秘书长陈敏豪,大沥镇妇联主席梁景萍以及广东久仁堂商贸有限公司的代表等一同前往大沥镇探访在册孤儿。探访过程中,慰问组与孩子们及其监护人亲切交谈,了解孩子们的日常生活、兴趣爱好、学习情况等。“能适应校园生活吗?”“遇到困难可以找社区帮忙。”……慰问组的浓浓关怀,让孩子们感到十分暖心。

慰问组还为孩子们送上慰问品,并鼓励他们积极乐观地生活,努力学习,保持阳光向上的心态,努力追寻梦想,实现自我价值,将来为社会发展贡献力量。



诚信建设

## 法院力追辛苦钱 民工冒雨送锦旗

珠江时报讯(记者/杨慧 通讯员/方志亮)日前,申请执行人冉某冒雨,将一面写着“怀爱民之心 办利民之事”的锦旗送到南海区人民法院丹灶法庭法官陈官灿手中,感谢他为自己要回了大部分工资。

此前,陈官灿执行的申请执行人冉某、王某与被被执行人陈某、某五金厂仲裁一案,经仲裁,被执行人应向王某支付工资8万余元,向冉某支付工资19万余元。因被执行人未履行上述支付义务,申请执行人向法院申请强制执行。

案经执行,虽然在被执行人银行账户中扣划了1万余元,但对于两位申请执行人来说只是杯水车薪。根据申请执行人提供的线索,陈官灿和执行团队到该五金厂进行现场调查,发现里面存放的设备已被另案拍卖并交付给买受人,现场已无其他可供执行的财产。

陈官灿再次翻阅卷宗,发现被执行人陈某在多家保险公司购买了保险,便立即发函予保险公司,要求其协助冻结被执行人陈某的保险账户并进行强制退保。在保险公司的配合下,法院成功从陈某的保险账户退回21万余元。两位被执行人得以收回大部分辛苦钱。



文明旅游

珠江时报讯(记者/洪晓诗 摄影报道)正值寒假,佛山市民游客前往市内各景区观光赏景。1月17日,记者走访市内公园发现,前来游玩的市民游客自觉遵守公共秩序、爱护公共设施、保护环境卫生,公园也全方位、多载体地对游客进行文明旅游的宣传与引导,文明出游成为一种新风尚。

桂城千灯湖环宇城旁的童趣乐园儿童游乐区内设有儿童游乐设施,吸引了不少亲子来玩耍。在乐园里,零食包装纸、烟蒂、纸巾、矿泉水瓶这类生活垃圾基本没有看见,市民都能做到垃圾入箱。带着女儿来游玩的市民林女士告诉记者,为了给儿子树立一个文明榜样,她出门都



市民到千灯湖公园游玩,公园环境干净整洁。

会自带塑料袋,用来装游玩时产生的垃圾。此外,当她见到儿子在攀爬游乐设施的时候,会立即制止。“在玩游乐设施的时候不要和其他小朋友推挤,大家要排

好队,遵守秩序。玩耍时不能攀爬游乐设施,一不小心就会造成安全隐患。”

在千灯湖公园里,市民游客有的漫步在美景间,有的坐在椅

子上休息,有的在草坪上放风筝,有的在划船,他们都在享受着休闲时光。记者观察发现,公园外车辆停放有序,公园里环境干净整洁,市民游客注意言行举

初三学子寒假期间如何备战体育中考,专业人士建议

# “阳康”后一个月内不宜剧烈运动



文明校园创建

珠江时报讯(记者/区辉成)佛山市新冠病毒感染高峰已过了一段时间,面对今年4月份即将开考的体育中考,寒假期间,初三学子将如何科学备考呢?相关人士支招,“阳康”后的初三学子,寒假期间不宜做剧烈运动,但可以做一些康复性的运动,如拉伸练习或者慢跑,寒假结束回学校后再慢慢加强运动量。

## 体育中考安排没有改变

近期,“阳康”后如何科学运动的话题,引发家长们的高度关注,尤其是初三年级的家长和学生。甚至有家长认为,应考虑到“阳康”学生的运动安全问题,建议今年取消中考体育考试。

1月10日,广州市教育局

发文称,已关注到网民反映学生感染新冠病毒康复后,难以适应高强度体育训练而影响体育中考。关于学生感染新冠病毒康复后进行锻炼是否有损害、损害程度如何等专业问题,广州市教育局将联合市卫生健康委组织专家进行充分研判,并根据体育中考相关政策规定审慎决策,科学安排2023年体育中考,及时向社会公布。

如果广州一旦取消体育中考,佛山很多家长表示,佛山体育中考很有可能跟随广州的做法,因此会密切关注。

记者了解到,目前佛山尚未有是否取消体育中考向学校的老师和家长征询、收集意见,因此南海的初中学校,还是会按照既定的安排和节奏,安排学生有序、循序渐进地开展体育运动。

## “阳康”后体育训练要适当

在寒假期间,如何开展科学、合理、有效的体育锻炼,为下学期体育中考做充分准备呢?



张胜斌老师就备战体育中考提出建议。珠江时报记者/穆纪武摄

“这次新冠病毒对人的呼吸系统、消化系统和运动系统有较大的伤害,很多学生‘阳康’后到现在还会伴有咳嗽、乏力等症状。”广东省李西鹏名师工作室主持人、南外常务副校长李西鹏建议,“阳康”后的学生开展体育锻炼一定要谨慎,学生的健康安全永远是第一位。

广东省李西鹏名师工作室成员、南海外国语学校初三体育老师张胜斌表示,由于疫情原

因,“阳过”的同学在一个月内,也就是在寒假期间不适合做任何激烈运动,但可以做一些康复性的运动,比如拉伸练习、平板支撑或者慢走等静止类运动,寒假结束回学校后再慢慢加强运动量。张胜斌认为,在开展康复性运动期间,如果一旦出现身体不适,就要立即停止,可以等到下学期返校之后,由学校安排逐步加强体能训练。

对于没有“阳过”的同学,张

胜斌建议,选择跑步的同学,最好每天进行2000米的室外跑步训练保持体能,场地选择可以在小区或者附近的公园有条件的可以去运动场进行长跑训练,冬天开展长跑训练,对锻炼心肺功能,燃烧脂肪,增加耐力都有好处。

值得注意的是,必考项选了游泳的同学,由于下水次数太少而不够熟练,所以游得比较慢。游泳如想快速提升速度,建议一周至两周的不间断训练每次训练1-2个小时,而刚刚学会游泳的同学训练周期要更长。

对于选项练习,张胜斌建议可根据自己所选的项目进行相应的练习,如选了篮球的同学可以到篮球场进行练习,选足球的同学可以在平坦的地方,间隔两米用水瓶当足球杆进行足球绕杆练习。另外要提醒的是,每天训练前要做好热身和拉伸防止训练过程中受到损伤,训练结束后要做放松练习,避免运动后的肌肉酸痛,提高肌肉恢复效果。

狮山镇乐安社区马贵元家庭:

# 党员“夫妻档” 社区“热心肠”



文明家庭创建

马贵元是狮山镇乐安社区出了名的“热心肠”。几十年来,无论是大忙还是小忙,只要帮得上的,他都愿意帮。多年来,他和家人热心公益,在“小家”和“大爱”之间架起了一座连通桥,温暖了很多人。

## 带动家人投身公益事业

2008年,马贵元成为一名光荣的共产党员。那一年,他也成为了一名热心的志愿者,投身到社会公益事业中。他几乎每个月都会参与社区孤寡老人、儿童福利院探访活动,为困难群众送上慰问金以及各类生活用品。

对于孤寡老人来讲,孤独比物质匮乏更难以忍受,马贵元敏锐地察觉到这一点。为此,他开始将更多时间放在与老人聊天上,有时一聊就是一个多小时,让孤寡老人不仅得到物质上的帮助,也能得到精神上的满足。

2013年,离开原工作单位的马贵元成为乐安社区活动积极分子,延续他的公益之路。在马贵元的影响带动下,其妻子李香云也投身到公益活动中,二人逐渐成为周边街坊熟悉的党员志愿者“夫妻档”。

从爱老敬老到爱国卫生运动,从美化家园到社区安全巡逻,再到走家串户收集民意,这些年来,乐安社区的大小活动中总能看到马贵元夫妇的身影。潜移默化之下,马贵元的儿子马力也时常参与到社区公益活动中。



马贵元(右一)、李香云(左二)参加社区活动后合影。通讯员供图

## 每年参加公益活动20次

马贵元一家为何如此热心公益?马贵元夫妇给出了答案:“刚开始参加公益活动,只是想‘找点事做’,并没有认真想过参与公益的目的和意义,但一次‘圆梦活动’,让我们找到了答案。”

2013年10月,孝德湖公园一期落成并投入使用,成了广大市民日常“打卡”的好去处。但对于行动不便的社区居民阿香来说,这个“家门口”的公园却是她难以企及的梦。得知这个消息后,家住孝德湖公园旁的马

贵元夫妇主动站了出来,无偿接送阿香逛公园,马力更是当起了摄影师,为阿香定格一个个美好的瞬间。“坚持心中的美好,用行动让世界充满爱。当时,看到阿香脸上的笑容,我觉得自己找到了投身公益的意义。”马贵元说。

据不完全统计,马贵元一家平均每年参加各类公益活动达20次。优秀党员志愿者、优秀蓝玫瑰志愿者、新星志愿者、志愿家族、志愿服务卓越非凡之星……这近30个奖项,是他们热心公益、乐于助人的最好见证。

赠人玫瑰,手留余香。记者发现,马贵元的微信昵称是“皆大欢喜”,李香云的昵称是“幸福安康”,这反映了这个家庭朴实的愿望,也暗含了他们一家想将“和美”和“欢喜”传递给身边每一个人的期盼。

文/珠江时报记者 黄梦灵  
通讯员 林镜杰

## 分类信息

刊登热线: 86224851 13726677228

### 佛山市南海区大沥镇横江社区“历史建成”宅基地使用权确权公告

▲现有申请人邵润金声明拥有以下宅基地的使用权,并向我镇申请完善用地手续。土地坐落:佛山市南海区大沥镇盐步横江村中和大街六巷9号,土地面积63.88平方米,土地用途:农村宅基地,用地宗地代码:440605007025JC10107。若对上述土地使用权归属有异议的,请于公告之日起10个工作日内向我镇以书面形式提出,逾期不提出的,将按照有关规定将上述土地使用权确认给申请人邵润金。联系电话:大沥办改办85563439

佛山市南海区大沥镇政府  
2023年1月19日

▲股权户代表关耀初遗失佛山市南海区股份合作经济组织户内股权及成员证,股权户编号:060552010004-0058,现声明作废。  
▲佛山市南海区美景制版厂(投资人:邓健昌)遗失公章一枚,印章编码:4406052026073,现声明作废。