

三月春风暖 处处有“雷锋”

本报记者 沈茜 陈巧玲

三月如歌,万物齐吟。聚焦春日晋江,那一抹鲜艳亮丽的志愿红,处处涌动着蓬勃生机与昂扬激情。大街小巷、城市乡村,各类志愿服务深入开展,一朵朵文明实践之花竞相绽放。

一段时间以来,晋江市深入推进新时代文明实践志愿服务宣传月主题活动,弘扬“雷锋精神”,续写新时代雷锋故事,不断凝聚晋江新一轮高质量发展的强大精神力量。

春日晋江别样“红”

阳春三月,春意盎然,比春风更暖的,是处处洋溢着的“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。

3月3日,一场以“弘扬雷锋精神 传承时代基因”为主题的“3·5”学雷锋纪念日活动暨2023年新时代文明实践志愿服务宣传月启动仪式在磁灶文化广场举行,拉开全市学雷锋志愿服务月活动序幕。

现场云集各类志愿服务摊位,还有精彩纷呈的文艺演出、趣味十足的群众游园互动,为群众提供科学实验展示、法律法规宣传、义剪宣传、健康义诊、急救救助教学、非遗文创体验等志愿服务。

3月初以来,晋江市各部门各镇街广泛开展志愿服务

活动。暖冬公益驿站学雷锋公益活动、“晋情拍·城事啄木鸟”学雷锋志愿服务活动、义务植树活动、“3·15”消费者权益日宣传、西滨镇“文明西滨你我同行”暨“3·5学雷锋”志愿服务活动、磁灶镇第六届亲子义卖助学活动、新塘街道晋新社区携手晋江市第九实验幼儿园开展的“暖心三月学雷锋,垃圾清捡促环保”志愿服务活动、池店镇和东石镇分别开展的新时代文明实践学雷锋主题志愿服务暨文化科技卫生“三下乡”活动……200多场次志愿服务活动、参与群众数万人次,广大志愿者用行动和爱心践行雷锋精神。

志愿服务“红”,已成为晋江最美风景。

身边处处有“雷锋”

雷锋精神,永不过时;志愿服务精神,贵在传承。

在晋江,学雷锋志愿服务这项影响深远的群众性活动如火如荼地常态化开展,成为新时代弘扬雷锋精神的风向标。

每周六,在五店市传统文化街区家风家训馆的“家风书场”都会如期而至,通过相声、小品、舞蹈、乐器、快板

等形式多样的节目,向群众传递“雷锋精神”。每周天早上7点30分,在晋江阳光时代广场爱心屋和SM广场无人驿站,晋江青年志愿者协会关爱服务队的志愿者们,都会为排队的环卫工人分发豆浆馒头。2016年至今,他们共送出4万多份爱心早餐。在晋江五店市传统街区,晋江青年志愿者协会一

晋江市第二实验小学“家风书场”演出现场。



晋江青年志愿者协会活出发服务队开展净滩活动。

心服务队的志愿者们每周

末、节假日,都会组织学生和家长一同前来开展“文明劝导”活动,已坚持8年之久。在他们的努力下,垃圾少了、地板干净了、人们也不随意

抽烟了……

春去秋来,寒来暑往。从一个人到一座城,志愿服务在晋江已蔚然成风。如今的晋江,许许多多的“雷锋”如潮般涌现,温暖着你我他。



小朋友在五店市做志愿者捡垃圾。

文体

晋江跑友享受厦马狂欢 “期待在家乡赛道上畅跑晋马”

本报记者 李诗怡 张茂霖



曾华瑜



徐王飞



庄明



张健



蔡珊珊

晋江长跑协会 3名跑友成绩“破3”

晋江长跑协会执行会长陈长春告诉记者,协会共计有90多名跑友参加本届厦马。和往年一样,协会提前谋划,统一包车、预订住宿、安排吃饭,并派专人担任后勤保障人员,从赛前到赛后,全程为大家服务,保障大家顺利完赛。

在风景优美的赛道上,多位晋江长跑协会的跑马达人跑出了佳绩。其中,曾华瑜、徐王飞、陈昆良均跑进3小时,女将叶少华跑进“330”(3小时30分)。

“90后”跑友曾华瑜是晋江罗山人。他告诉记者,这次自己的目标是刷新个人最好成绩(2小时44分),为此赛前进行了充分准备,无奈跑到第25公里时腿伤复发,但他依然坚持跑到终点。虽然没有达到赛前目标,不过曾华瑜的成绩并不俗,以优异成绩获得厦门马拉松全国警察赛中赛第二名。

据了解,曾华瑜是厦马的老熟人,最近一次参加是在2022年11月。面对炎热的天气,他跑出了2小时46分的佳绩。“去年厦马,大家在开跑前才脱下口罩。今年不用戴口罩,可以自由地交流,还见到了许多省外的朋友,熟悉的跑马氛围又回来了。”曾华瑜说。今年以来,全国各地的体育赛事活动有序恢复,备受瞩

目的晋江马拉松也即将回归。作为土生土长的晋江人,曾华瑜是晋马的铁杆“粉丝”,连续参加了四届比赛,并曾获得泉州市民组第二名。谈及厦马,曾华瑜满怀期待,“我目前的PB是在2019年晋马创造的,下次刷新PB就留给今年晋马吧。”

本次比赛,徐王飞的完赛成绩是2小时52分。他的参赛感受和曾华瑜一样,觉得今年的厦马更热闹,服务也升级了。“疫情三年对跑马影响很大,很多地方的马拉松都取消了,有时候还会面临比赛临时取消的情况,一次次希望落空。今年赛事终于恢复正常,终于又可以跑马了。”

作为晋江长跑协会的另两名跑马高手,徐王飞有着丰富的跑马经历,全马PB(个人最好成绩)为2小时45分。在徐王飞看来,得益于协会的精心组织,每次到外地参加比赛都没有后顾之忧,“协会会组织大家一起去参加比赛,很方便,而且能互相照应。”

当然,最方便的还是家门口的晋马。记者了解到,徐王飞打卡了每届晋马,并担任2019年晋马“兔子”。聊起今年晋马,徐王飞语气笃定地说,自己一定会参加,希望还是以“兔子”的身份贡献自己的力量,帮助到更多人。

晋江跑步协会 新老跑友一起上

2日凌晨4时,屋外一片漆黑。此时,张健已经起床洗漱,换上跑马装备。待衣服、鞋子、帽子都穿戴好,他拿起写着“1179”的号码簿挂在胸前,又一次踏上厦马赛道……

张健是晋江跑步协会执行会长,今年是他第14次“牵手”厦马。因为连续十年参加厦马并均完赛,他获得了永久参赛号——1179。张健说,相比第一次参加厦马的激动,如今自己更多的是享受跑步,享受比赛,“今年厦马赛事规模恢复后,感觉人特别多,感觉每个人都很高兴,我也特别开心,抵达终点后仍觉得很兴奋。”

除了张健,这次晋江跑步协会还有50多名跑友参加了厦

马,包括多名初次触电厦马的新人,加入协会两年的庄明就是其中一位。

“开心!热闹!”和许多第一次参加马拉松的跑友一样,踏上赛道的庄明感觉一切都新鲜,“碰到补给站就停下来吃吃喝喝,沿途有各种各样的文艺表演,还有沿海赛道美丽的风景,这趟跑马不仅身体很过瘾,也是一场视觉盛宴。”这样的跑马初体验令庄明十分难忘。享受比赛的同时,他也完成了自我挑战,以5小时多的成绩完赛。

“不逼自己一把,你都不知道自己有多优秀。”庄明感慨道,之前自己在电视上看过马拉松的壮观景象,当初完全不敢想自己有朝一日会成为其中一员。原来,当时的庄明不仅

体重高达160多斤,身体多项指标也亮起红灯。一次偶然的机会,庄明在晋江市体育场看到晋江跑步协会的会员在跑步,在听说跑步可以减肥后,他选择加入其中。如今,他不仅成功瘦到130斤,身体各项指标也回归正常。用庄明的话说,“自己真正享受到跑步带给身体健康的帮助。”

后来,庄明不再局限于减肥,除了保持每日10公里以内的跑量,他开始参加线上马拉松,并向协会的跑马达人请教,不断提升跑马技巧和水平。当厦马启动报名时,庄明没有犹豫,直接就报名了。赛前他还模拟跑了两全马,两次都跑了4小时40多分。

庄明说,以厦马为起点,正式开启了自己的跑马之旅,

年底的晋马是这趟旅程中的重要目标。“在我的带动下,身边许多朋友也喜欢上跑步。等今年年底,我们会一起报名晋马,期待在家乡赛道上畅跑晋马。”

记者了解到,因体重原因,蔡珊珊从2016年6月开始跑步,从最初跑1000米都要停下来休息好几次,到后来参加半程马拉松、全程马拉松,再到加入晋江健跑协会。现如今,蔡珊珊已经是马拉松赛场的常客了,目前,她最好的半程马拉松成绩是1小时49分40秒,最好的全程马拉松成绩是3小时52分30秒。