

我市掀起“为爱弯腰”大型公益活动热潮

弯腰拾文明 城市更美丽



■本报记者 苏勇军
见习记者 陈星 通讯员 廖燕飞

连日来,在市区各个广场公园以及街道,看到身穿红色马甲的志愿者手拿扫把以及其他工具,不时弯腰清理沿途的废纸屑、烟头、塑料瓶等垃圾,不放过任何一个角落,他们都在参加“为爱弯腰”志愿服务活动。

据介绍,3月以来,我市在全市开展“为爱弯腰”志愿服务活动,组织广大志愿者通过弯腰捡拾地上的烟头、纸屑,引导广大市民践行文明健康、绿色环保的生活方式,推动全国文明城市创建工作。

志愿者“为爱弯腰” 让城市变得更美

16日下午3时,河源文化广场充满欢声笑语,这里绿草茵茵,非常适合市民及户外爱好者休闲娱乐。当天下午,河源市好人互助联合会在此组织开展“为爱弯腰”志愿服务活动,共有10多名志愿者参加活动。

65岁的傅充芳是此次参与“为爱弯腰”年纪最大的志愿者。她告诉记者,“为爱弯腰”志愿服务活动是一种集运动、健康、公益、环保于一体的公益活动,她觉得参加这样的活动,还能带动身边人爱护环境。

“我们希望通过开展‘为爱弯腰’志愿服务活动,引导广大市民主动践行文明健康、绿色环保的生活方式,共同维护河源美丽环境。”活动负责人罗声利告诉记者。

据了解,学雷锋全民志愿服务行动月以来,我市其他志愿者组织也纷纷行动。活动中,志愿者清理沿途的废纸屑、烟头、塑料瓶等垃圾,不放过任何一个角落。

3月14日,记者在东江边看到,来自河源市河湖保护志愿者协会的志愿者们正在对绿道、草地仔细巡查,捡拾纸屑、烟头等垃圾。在河源客家文化公园,来自河源市亮点



■志愿者通过弯腰捡拾地上的烟头、纸屑等垃圾,引导市民践行文明健康、绿色环保的生活方式。 苏勇军 摄

志愿者服务中心的志愿者每天都在志愿驿站周边进行垃圾清理工作。在老城鳄湖公园边,来自河源市红十字会志愿者协会的志愿者们,每天都会组织开展“弯腰行动”,将地上的纸屑、烟头等垃圾细心捡拾起来并放入垃圾桶。

志愿者吴秋艳表示,在运动中践行环保,清捡垃圾虽然是小事,但能让城市变得更干净。带着孩子参加活动,可让孩子学到垃圾分类知识,体验运动的快乐。

据了解,学雷锋全民志愿服务行动月启动以来,全市各类志愿服务队、党团员志愿者积极开展“为爱弯腰”志愿服务活动,发动身边的市民共同参与学雷锋志愿服务活动中来,据不完全统计,参加活动的志愿者和市民超3.5万多人次。

争做文明市民 共建美好家园

在河源文化广场,不少市民都在运动,有的在打羽毛球,有的在

跑步。无论是草坪还是运动场都非常干净整洁,志愿者开展的“为爱弯腰”行动功不可没。

如今,在河源,“为爱弯腰”志愿服务活动已成为一种十分受市民欢迎的活动,因为它是集运动、健康、公益、环保于一体的志愿服务活动。志愿者每天风雨无阻用自己的行为践行志愿服务,吸引了越来越多的市民参与其中,营造了全民健身、为爱公益、幸福生活的社会氛围。

“志愿者做得很好,经常看见他们清理垃圾,维护环境。正是因为有他们的付出和奉献,我们才会有舒适的环境来运动。”正在运动场打羽毛球的黄先生希望大家一起努力,爱护共同的生活环境,共建美好的家园。

河源市河湖保护志愿者协会会长肖玮表示,开展“为爱弯腰”志愿服务活动旨在实现河畅水清、岸绿景美人的美好愿景。希望通过开展活动来影响、感染更多的人,让

我们生活的城市变得更美丽。

在东江河畔,志愿者对河道周边的垃圾进行清理。他们手持钳子、垃圾袋等清理工具并肩劳动,沿着江畔一路走一路清理垃圾。受到志愿者的感染,市民会自觉地带走自己手边的垃圾,也会随手拾起地上的垃圾扔进垃圾桶里。部分热心的市民还跟着志愿者一路走,随手捡起路上的垃圾,与志愿者们一起用心、用情守护着河源的绿水青山。

市民叶小姐希望广大市民积极参与“为爱弯腰”志愿服务活动,爱护城市环境,让河源变得越来越干净、美丽。

据介绍,接下来,我市将积极发动更多的志愿者参加“为爱弯腰”志愿服务活动,号召志愿者用实际行动践行雷锋精神,做爱护环境的宣传者、倡导者和实践者,营造人人爱护环境的良好氛围,为建设绿美河源和创建全国文明城市奉献志愿者力量。

我市公开征集2023年促消费活动方案 合力提振消费信心

○本报讯 记者 方新苗

近日,市商务局发布通知,向全市各县区商务主管部门、各有关单位、各商协会、各商业银行、各商场超市、各重点企业公开征集2023年促消费活动方案,并形成重点活动目录,扎实有效实施推进。

通知指出,活动主题要按照“月月有活动、季季有亮点、全年促消费”的思路,利用各大节日及企业店庆、行业重点活动等节点,聚焦“春夏秋冬”季节特点,重点部署汽车巡回展销、家居家电购物、客家美食嘉年华、年货博览会等四大板块系列活动促消费,适时结合“商圈消费、夜间经济、公园经济、电商直播、金融服务、文体旅游、文化消费”等方向开展全年促消费活动,活动时

间为3月至12月。

根据通知,活动征集内容除了全市(全行业)联动的大型促消费活动,重点龙头企业、重点核心商圈举办具有较大影响力的活动外,还包括品牌名称和标识、重点商业银行举办各类促销活动等。其中,征集品牌名称和标识即是充分结合本市实际,从打造城市名片的高度,围绕扩大内需促进消费,深入挖掘本城优势,从历史底蕴、空间优势、交通优势、品牌优势、产业优势等资源禀赋出发,向全市范围内征集节日品牌名称,并同步征集节日品牌标识(图标)。市商务局将遴选优秀品牌名称持续培育,将优秀活动策划方案纳入我市全年促消费活动方案,进行统一宣传。

河职院2023级“圆梦计划”大专班开学典礼举行 扬帆启航新征程 筑梦青春正当时

○本报讯 记者 朱惠思

近日,河职院2023级“圆梦计划”大专班开学典礼举行,129名新生代产业工人迎来为期3年的继续教育学习。

“这是一个提升自我和开阔眼界的平台。”“圆梦计划”新生学员朱蓓麟表示,在未来3年,她将梳理好人生规划,以孜孜不倦的学习态度迎接新挑战,朝着梦想继续奋进。

据介绍,“圆梦计划”是由团市委牵头主办,河职院承办,资助培养新生代产业工人骨干的公益项目。该计划主要服务我市加快产业转型升级和现代

产业体系战略大局,通过帮助新生代产业工人学习科学知识、提高专业技能、提升综合素质,为产业转型升级提供人才储备,推动经济增长从主要依靠低端要素驱动向创新驱动转变,从而促进经济社会高质量发展。近10年来,“圆梦计划”累计帮助1589名河源务工青年圆了大学梦。

河职院相关负责人表示,将积极创新教育教学模式,整合优质教育资源,帮助新生代产业工人更好地享受高等教育,进行自我增值,助力新生代产业工人圆大学梦。

市残联开展电信金融反诈专项宣传活动 提高残疾人识骗防骗能力



○本报讯 记者 周慧荷

近日,市残联联合交通银行河源分行开展电信金融反诈专项宣传活动,进一步增强残疾人反电信网络诈骗意识,提高残疾人识骗防骗能力。

活动中,志愿者通过发放宣传资料、展板展示、现场讲解等方式,宣传各类反诈骗知识。他们从提升自身财产信息安全入手,结合具体案例向残疾人朋友讲解了诈骗犯罪

分子的惯用手法和作案方式,提醒残疾人朋友不要相信以各种名义返利诱惑的陌生电话或短信,不要轻易将个人资料、银行卡号、存款密码告诉他人,并提醒残疾人朋友不迷信、不动心、不轻信“天上掉馅饼”的好事,发现被骗应及时报警求助。

通过此次活动,让残疾人朋友了解电信网络诈骗的常用手段,提高自身的防范意识,从思想上提高警惕,防止上当受骗,有效帮助残疾人朋友守好“钱袋子”。

河源市文明家庭刁建开家庭:

让文明之风 吹遍每个角落



■文/图:本报记者 朱晓颖

“先生,需要把你的书拿下来吗?”“可以帮我拿过来,谢谢。”这是刁建开夫妻日常的对话,字里行间透露出两人结婚10多年以来相敬如宾的生活状态。

记者踏进刁建开家的人户玄关处,左边鞋柜下的拖鞋,整齐有序地叠放着,右边楼梯下的一角,花瓶里的向日葵正朝着窗外的阳光开放,桌上是刁建开家庭平时练习书法的笔墨纸砚,亮堂的客厅放着钢琴和古筝,与桌上的玫瑰花互相为伴,这是刁建开妻子袁秀霞的宝物。

刁建开家庭被评为2022年河源市文明家庭。

好家风孕育好作风

“孩子从小培养独立性格,上下学都是自己去。”刁建开说。在市四小读二年级的小儿子,每天都是独自一人往返于家和学校之间。在刁建开家庭的教育理念中,自立自强和遵守规矩,是做人最基本的品德修养。

刁建开、袁秀霞夫妻俩在小儿子入学前,便把上下学的路程,根据小儿子步行的快慢,进行了测试记录,在得出合理的归家时间后,和小儿子约定好,到家的第一时间便打电话告知父母。他们有意识从小就对孩子进行安全教育和自律锻炼,使孩子比许多同龄人更加自律和独立。

每到农忙时节,刁建开、袁秀霞便会抽空带着孩子,回到老家的田间地头,让孩子们去感受农忙时的辛苦,体验汗流浹背、面朝黄土

背朝天的劳作,让孩子在潜移默化中接受教育,明白“粒粒皆辛苦”的真谛。此外,夫妻俩注重环保意识,在他们的言传身教之下,孩子们在外从不乱扔垃圾,在家也时刻保持着卫生整洁、勤俭持家。

在家中楼梯下的一角,是小儿子的“秘密花园”,里面各式各样的积木玩具依次在窗沿上排着队;满眼被粉色包围的是大女儿的房间,温习功课后的作业本整齐地叠放在书桌上;夫妻二人的衣帽间,每一套搭配好的穿搭服饰排列在衣柜里。积木玩具小儿子自己动手收拾,大女儿房间“管理权”归大女儿所有,回家进门便各自摆放好鞋子,每一位家庭成员都承担起家庭事务的责任,各司其职,井井有条。

爱岗敬业乐于奉献

“早上7点前到校,每节课巡查2次教室。”担任了10年班主任的袁秀霞说,老师是学生的第二任父母,学生也是自己的孩子。在源城区文昌学校,外省及进城务工人员的小孩数量比较多,老师需要花更多的时间和精力,去留意观察这些父母常常不在身边和缺乏家庭安全感的孩子。

碰到调皮捣蛋的学生,袁秀霞从来不批评,一边向任课老师赔礼道歉,一边向学生了解情况,倾听学生的心里话。作为一名初中教师,袁秀霞在平凡的工作岗位上默默耕耘,用最淳朴真诚的态度,去感化和陪伴每一名学生。

“节假日在岗,安全不放假。”从事公安工作20多年的刁建开说,在警务特殊时期,更是需要驻点执勤,与同事轮流开展路面巡逻工作,加班则是家常便饭。对待工作精益求精、恪尽职守的刁建开,从不计较个人得失,爱岗敬业,乐



■参加义务植树活动的刁建开一家

于奉献,在年度考核中连续多年被评为“优秀”,荣誉的背后,离不开家庭的理解与支持。

热心公益教育事业

“希望通过我们的努力,给更多的家庭传递‘正向教育’理念。”在过去的六七年时间里,刁建开参与带动学校家委会,以线上课堂、社群学习,开展家长沙龙、父母成长课堂和组织亲子等活动,带领家长共同学习正确的教育观念,营造良好的家庭教育氛围,做好家校共育,为孩子们创造一个良好宽松的成长环境,得到学校领导和家长们的高度评价。2018年,刁建开组建家长亲子教育公益读书会,通过读书群在线上分享学习,近4000名家长参与其中,共同学习成长。

驻村“家庭教育指导员”“家庭教育心理健康志愿服务公益导

师”、学校家长志愿者,在许多公益活动现场,都可以看到刁建开的身影。他坚持自费学习,将优秀的教育理念传递给更多家庭,用点点滴滴的善行和年复一年的坚持,传递着社会正能量。

今年1月,刁建开、袁秀霞夫妻俩双双成为河源市家风家教志愿服务队的公益导师,帮助大家树立家庭教育先进理念,提高家庭教育能力和水平,为促进未成年人健康成长、增进家庭幸福和社会和谐贡献家庭力量。

刁建开家庭是万家灯火中最平凡不过的那一盏,但他们以良好的家风要求自身,并潜移默化地影响身边的孩子,崇尚文明礼仪,和睦相处,用生活中的平凡小事,诠释着新时代文明和谐家庭的深刻内涵,为和谐社会的创建贡献力量。

龙川女彩民

刮出福彩“喜相逢”20万元奖金



近期,河源福彩喜报频传。继“90后”梅州小伙出差河源喜中双色球883.7万元的消息传出后,17日,龙川一彩民在儿女的支持下,喜揽刮刮乐“喜相逢”20万元奖金。

近日,龙川中彩彩民陈女士(化姓)到市福彩中心办理了兑奖手续。她表示,她是中国福利彩票的粉丝,平时有随手做公益的习惯,多年来都是抱着“中奖是对生活添彩、不中奖是为公益

增福”的心态购彩。路过福彩投注站时,想起了就会顺手买几注双色球和即开票,多次少买,玩乐怡情,去年多次中过500元、1000元的奖金。

当天,陈女士出门逛街,回家时经过44060507投注站,突然想起女儿之前说妈妈好久没有刮奖了,就进店购买了一张面值30元的“喜相逢”刮刮乐彩票。“这张刮刮乐还是儿子帮我选的,他跟我说‘妈妈,这张比较好’,没想到就中了。”陈女士说,这次她成功刮出“喜”字图符,喜揽20万元奖金,离不开儿女的支持。(彭冲 范莉)

长时间缺牙容易衰老



你有没有听说过这样一种说法?缺牙久不补,会加速一个人的衰老,看起来比同龄人更加显老。听着好像挺唬人的,事实真的如此吗?

河源恒信口腔医院医生张利雄表示,当牙齿脱落,颊部和嘴唇失去支撑,牙齿骨会快速退化,从而导致面部外观的改变。从美观度上来看,掉牙之后,以前平整流畅的面部美感被破坏,看起来不协调,甚至还有点难看。尤其是掉了门牙一直不补,久而久之就会像没牙的老人一样,看起来老态龙钟,要比实际年龄老一些。

从健康方面来说,牙齿缺失之后,尤其是后牙缺失,会影响咀嚼功能。咀嚼不到位,食物中的营养物质就不能更好地

被人体吸收,导致某些身体指标下降。另外,牙齿缺失后,会导致相邻的牙齿向缺牙空隙内倾斜、移位,缺牙空隙相对应的牙齿将因无对抗力量而逐渐伸长,咬合关系和牙齿排列出现错乱,致使剩余牙齿失去正常的邻接关系,造成食物嵌塞,这也是导致牙周病的病因之一。

从饮食均衡方面考虑,掉牙后咀嚼功能下降,有很多东西就完全没法吃,大大限制了饮食范围。而长期缺乏某类或者是某些营养物质,也会影响到人体的消化和吸收,最终加速衰老。

那么,牙齿缺失后,如何修复?张利雄说,牙齿缺失首选种植牙。通过手术将人工材料制作的牙根植入到颌骨内,待其与颌骨愈合后在上面制作义齿。由于种植牙是依靠种植体固位和支持,不需要邻牙做基牙,咀嚼效率接近真牙,是目前治疗牙齿缺失最优的方法。(彭冲 王惠)