

信宜城区启动建设3个新公园

将为市民打开生活新空间,提升生活品质

民生动态

■记者 周燕红 通讯员 高干

本报讯 为高质量建设生态发展区的现代活力之城,信宜精细化改造旧城区,在旧城区因地制宜建设3个新公园,提升市民的生活品质。目前,城央文化公园的各项主体工程均已全面进入开挖与施工阶段,整体进度符合预期,预计将于今年年底前完工;老城区城北健康公园、城西公园两个公园,将于近期开工建设,计划2026年2月10日建成开放。

城央文化公园位于信宜市东镇街道人民北社区罗伞顶,即新村路原教育局后山,占地约70亩,以文化为主题。项目现场负责人介绍,当前正值施工旺季,根据既定的倒排工期计划,目前整体进度符合预期,有望在12月31日前完成。信宜市住房和城乡建设局有关领导介绍,城央文化公园是民生工程之一,是信宜老城区市民期盼已久的改造项目。该公园东面是信宜市第一小学,西面是信宜市华侨中学,公园具有文化教育底蕴,建设的目的是着眼于“文化”与“生态”,旨在为繁忙的城市生活提供一片宁静的“绿肺”,打造“亲子空间”,让家人有处可游,让孩子有处可玩,让文化有处可寻。建成后形成“十分钟公园圈”,方便周边市民日常休闲、登山健身、亲子游玩,提升生活品质

品质和区域生态环境。公园设计有无忧花道、秋枫林荫、凤凰木眺望点等季节性景观,还有儿童野趣区、环山步道、观景平台等。同时,信宜教育局旧址将改造为文化商业空间,提供咖啡、书画展、文创市集等高端文化体验。公园设置1公里环形无障碍步道,设有图案投影灯,兼顾照明与景观效果;儿童野趣区结合自然地形设计,激发探索乐趣,适合全家出游。

此外,老城区的城北健康公园、城西公园两个公园,将于近期开工建设,计划2026年2月10日建成开放。

城北健康公园位于东镇街道人民北社区双牛岭,即电力街后山,占地约260亩,以健康为主题。城北健康公园聚焦于“健康”与“关怀”,致力于为长辈营造一个安全、便利、舒适的户外家园,让健身更安心,让交流更舒心,让养老更暖心。公园整体以适老化设计为核心,重点关注老年人活动需求,同时服务全年龄段居民。设计上注重安全、便利与舒适,提升老年人活动参与率和幸福感。公园设计有动态活动区,设置广场舞、太极拳地,配备背景音乐;静态交流区,设置舒适座椅;健身康复区,设置适老化健身器材,柔性地面;景观平台区,供休息观景。全园道路防滑平整,高差处设坡道与双层扶手,关键位置有紧急呼叫按钮,台阶平缓、无障碍通行;主次人口分布合理,人车分流,方



城央文化公园鸟瞰图。



城西公园场景图。



城北健康公园总平面图。

便市民特别是老年人日常使用。城西公园位于东镇街道团结一路,占地约4.5亩,以“亲子空间”为主题。城西公园属于

“口袋公园”,设计优先安排儿童游玩场所,公园童趣区设有攀爬架、滑梯和沙坑等儿童游乐设施,营造亲子空间;园内绿

化层次分明、错落有致,“上有树冠林荫,下有地被草坪”,整体设计景观精致,适合老人日常休闲与青年带娃游玩。

我市举办中小學生心理危机干预能力 提升培训班

■记者 周燕红 通讯员 张小梨

本报讯 11月6日至7日,由广东省教育厅指导,广东石油化工学院、茂名市教育局主办的2025年秋季茂名市中小學生心理危机干预能力提升培训班在茂名市文汇酒店举行。培训班邀请了省内专家学者进行授课,来自全市的100多名中小學生心理教师参加了本次培训。

此次培训是广东石油化工学院创新高校服务地方学生心理健康“1+1+N+X”服务模式的具体体现。旨在提升全市各中小學校心理教师心理危机干预的能力与水平,为学生的心理健康筑牢坚实防线。

来自茂名田家炳中学的黄靖海老师说:“通过培训让自己面对学生心理危机时更有力量和底气,教授们的授课既有理论的高度,也有实际操作的温度,干货满满,收获多多。”

化州官桥中学柯红平老师表示,培训班安排中小學生心理健康教育与危机干预技巧、学生常见心理问题识别与辅导、心理团体拓展培训、青少年心理问题识别干预与家校沟通和人工智能AI技术在中小學生心理健康教育与危机干预中的应用等方面的课程,对中小學生常见心理问题进行深入剖析,对中小學生心理危机事件干预的求助、研判、决策及开展有效干预有很大的指导作用。

化州百场“青春悄悄话”开讲

■记者 文华春 通讯员 董天忠 黎泽鸿

本报讯 “原来这些小困惑,大家都有过!”日前,化州市中洞中学的课堂里,初一年级女生们轻声交流着,一场特别的“悄悄话”课堂正温暖开讲。当天,“守护花开 静待成长”百场青少年青春健康成长公益课堂拉开帷幕,主会场扎根中洞中学,化州市各中学初一年级女生通过屏幕同步参与,共同签收这份专属成长礼包。

课堂上,广东省资深性教育讲师以“认识自己”为切入点,用生动的图文把青春身体变化讲得透彻明白,原本让人羞于提及的知识,变成了轻松易懂的“成长小贴士”。典型案例分析时,讲师耐心引导女生们正视困惑;互动问答环节,一个个“小问号”被温柔解答,实用的自我保健方法、易懂的情绪管理技巧,悄悄住进了同学们的笔记本里。隔壁教室的情景演绎同样贴心,志愿者们用模拟场景还原青春时期可能遇到的难题,让大家在直观感受中学会应对,悄然种下积极生活的种子。

运动场边,热闹与温暖并存。“情暖童心 护苗成长”趣味活动同步开启,女生们分成4个小组,在“巨人脚步”中齐步向前,在“幸运之神”游戏里分享欢笑。团化州市委、化州市青少年宫等单位把健康成长理念藏进趣味运动,让同学们在协作与竞技中,收获快乐,更收获成长的力量。

据悉,“守护花开 静待成长”系列公益课堂将持续走进化州各中小學校,计划开展百场活动。通过专业讲解、互动体验等多元形式,帮青少年读懂青春期的“密码”,树立健康观念与自我保护意识,让每一位女孩都能自信、从容地走过这段珍贵时光,绽放属于自己的青春光彩。

古丁梯田现迎客高峰

■记者 周细 通讯员 黄诒高 冯章

本报讯 11月4日,本报“社会”版图文并茂报道了高州市古丁梯田迎来最佳观赏期的盛况,连日来,各地游客慕名纷纷前往打卡。11月8日、9日,正值周六、日,正是出行的好时机,古丁梯田迎来了游客高峰,处处一片欢腾。

古丁梯田的水稻即将收割,正黄得蓬勃,格外亮眼。放眼望去,梯田里,一个个白色、红色、蓝色、黄色……的人影在层层叠叠的金黄中游走,仿如一个跳动的音符。一批又一批游客在梯田里放飞心情,尽情游玩,田因人更美,人因田更乐,田人合一,构成一幅幅人与自然和谐共生,农旅融合,乡村振兴的动人画卷;头扎辫子,身穿红裤花衫的女子,手捧花篮,含情脉脉地望向远方;撑着油纸伞,背着小背篓的姑娘,俯下身子,轻轻抚摸着金黄的稻穗;几个孩童在妈妈的陪伴下,一边慢慢行走在田埂上,一边念着“锄禾日当午,汗滴禾下土。谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”;一群来自高州的阿姨则踏歌起舞,一条条五颜六色的丝巾在金灿灿的梯田间跃动,鲜艳夺目;旁边开满了鲜红灯笼花的村道上,轿车、摩托车、山地车等来来往往,红男绿女一个接着一个;村民们一早就把红薯、芋头、白菜、砂仁、生姜等土特产摆在小摊档,热情地售卖……一个个温馨的场景,一组组幸福的画面,镌刻在来自四面八方的游人的心上,让人陶醉不已。

“我们一路骑行,走了几十公里,看到了美丽的古丁梯田!”一队来自远方的驴友掩饰不住内心的激动。他们表示,明年金秋时节,他们将带领更多的驴友造访古丁梯田,领略大自然之美,感受山村的巨变。

潮汕有英歌舞 茂名有洗太舞

洗夫人文化“双生战舞”正在密锣紧鼓排练



《洗太军魂》。通讯员 高波 陈伟坚 摄



《茂名洗太舞》排练现场。通讯员 甘毅明 摄

■记者 陈英梅

本报讯 近日,备受瞩目的洗夫人文化重点项目——《茂名洗太舞》与《洗太军魂》封闭排练已进入关键阶段。这组被誉为茂名文化“双生战舞”的姊妹篇,旨在打造能与潮汕英歌舞对话的岭南文化新IP。

据悉,两部作品虽同根同源,却各绽其华。《茂名洗太舞》彰显“和合”灵动之姿,刻画五虎上将的英武风采;《洗太军魂》则侧重展现“忠勇”刚劲之势,演绎洗家军团的磅礴阵。二者共同以国家级非遗“洗夫人信俗”为根基,深度融合合洪拳武术精髓,并创新性地采用“三战一收”为主线,它们除了舞台表演的“舞台版”,还有重要活动或年例巡游的

“行进版”,必将为观众带来前所未有的视觉与心灵震撼,为弘扬好心精神注入新动能。据“茂名非遗半小时”、“好心舞台百姓演”项目策划组介绍,此次排练有近百名演员及专业团队积极投入,力求在年底

前为全市人民献上一场值得期盼的文化盛宴。目前,核心演员“五虎将”也正在进行高强度集训。期待这对“双生战舞”能舞出茂名文化的自信与力量,成为一张闪亮的城市文化新名片!

传承医术 守护你我

茂名市中医院举行大型义诊活动

■文/图 茂名日报社全媒体记者 李昊洋 通讯员 李庆忠 刘广美

本报讯 为切实助力“健康茂名”建设,推动中医药服务下沉社区,引导群众树立“未病先防、既病防变”的健康理念,11月8日下午,一场以“传承中医文化、铸造人民健康”为主题的大型惠民义诊与健康科普活动在茂名爱琴海购物中心温暖启幕。本次活动由广州中医药大学茂名医院(茂名市中医院)牵头,联合茂名市茂南区城南街道办、站南居委以及茂名爱琴海购物中心共同举办,旨在将全方位的健康服务送至市民身边,活动内容丰富,惠民举措实在,现场反响热烈。

活动现场人头攒动,秩序井然。来自广州中医药大学茂名医院(茂名市中医院)近三十个临床专科的数十位资深专家齐聚一堂,为市民提供免费的健康咨询与诊疗服务,义诊服务区涵盖了内科、外科、

骨科、康复科、治未病科、妇产科、儿科、口腔科等多个专科。同时,现场设置了免费血压、血糖测量,让市民们快速掌握基本健康指标。针对儿童群体,免费的生长发育评估(包括体格检查、饮食指导和性发育评估)服务台前,家长们带着孩子认真咨询,专家们给予了专业的评估和个性化的养育建议。

此次活动充分展现了中医药的独特魅力与深厚底蕴。在中医药治疗体验区,火龙罐、艾灸、腕踝针、穴位贴敷等中医外治特色服务备受追捧。许多饱受颈肩腰痛、慢性疲劳困扰的市民亲身感受了这些绿色疗法的显著效果。“以前只是在电视上看过类似的针灸治疗,今天尝试了一下腕踝针,感觉关节都轻松了不少。”一位刚体验完的年轻市民赞叹道。此外,现场还设置了膏方等院内制剂展示区,药学部专家带来的各类膏方、制剂展示与辨证用药指导,则进一步

加深了市民对中医药文化的了解与信任。

除了传统诊疗,本次活动的一大亮点是增设了生命安全教育环节。医院专业团队为市民带来了干货满满的科普讲座,内容涵盖养生健康、妇科健康以及肺结节防治。现场还进行了健康养生的“潘茂名养生保健操”表演。活动的一大亮点是急救技能培训,急诊科医师们重点讲解并演示了心肺复苏(CPR)、自动体外除颤器(AED)的使用以及海姆立克急救法。医护人员利用教学模拟人,一步步分解操作要领。不少市民驻足学习,拿出手机记录下正确的急救手法,并在医护人员的指导下亲手练习。这场“救命课”极大地提升了公众在突发状况下的自救与互救能力,一位参与培训的年轻人表示:“学会这些技能非常有必要,关键时刻能救人一命,今天来得太值了!”

活动尾声,广州中医药大学茂名医院(茂名市中医院)党



义诊现场。

委书记黄锦致辞:“此次活动是医院践行‘以人民健康为中心’发展理念的生动实践,通过免费诊疗、健康讲座、急救培训、养生操教学以及丰富的中医特色体验,真正做到了便民、利民、惠民”。并表示,医院将继续创新服务模式,让更多“健康约会”走进商圈、走进社区,走

进广大市民的生活。茂名市中医院办公室主任毛伟接受记者采访时表示,医院希望通过此次义诊活动,传播中医药文化,让更多的市民朋友感受中医药的神奇,让中医智慧惠及更多市民。茂名市中医院将持续践行公益初心,守护群众健康!