

山海同行迎省运 全民助力“百千万” 茂名市第十一届全民健身徒步活动报名开启



▲柏桥服务区(西区)



▲元坝桥头村景色。



▲▼精彩100里沿途风光。茂名日报社全媒体记者 张波 摄



►党校新校区。



■茂名日报社全媒体记者 宁钰燕

本报讯 来了!备受市民期盼的茂名市第十一届全民健身徒步活动,将于12月20日开走,报名通道即日起已开放。本次活动以“山海同行迎省运 全民助力‘百千万’”为主题,将设置主会场与分会场多条路线,邀请广大市民用脚步丈量城市发展,以行走见证振兴成果,在全民健身热潮中,以奋进姿态迎接第十七省运会的到来。

本届活动主会场路线连接茂南区及高州市,



扫码即可报名

以禄段古荔园为起点,途经东江小学、元坝桥头村、贵妃广场、美荔台,终点为柏桥服务区(西区),并设返程乘车点在中共茂名市委党校新校区,全程约13.8公里。整条路线串联“精彩100里”碧道、大唐荔乡文化旅游区、柏桥服务区等标志性节点,将自然野趣、人文底蕴与乡村活力有机融合,不仅是一场强身健体的运动之旅,更是一次亲近自然、感受乡村之美的惬意行走。

徒步将从禄段古荔园启程。徒步者穿行于遮天蔽日的古荔林荫之下,漫步于蜿蜒碧道之间,沿途可见千年古荔枝树依然生机勃勃。这里是中国荔乡茂名的四大古荔园之一,既

是“精彩100里碧道”的关键节点,更是茂名践行“绿水青山就是金山银山”的生动写照。今年7月,茂名市区至根子镇段碧道已全线贯通,徒步当天,市民们可沿袂花江徐行,看江水潺潺,绿意葱茏、乡村如画,尽享这一路的田园诗意。

沿碧道前行,徒步者将一路见证“百千万工程”的丰硕成果。途经元坝桥头村,白墙灰瓦的农家小院与整洁的村道相映成趣;在贵妃广场,连绵的荔枝林商铺展向前;在柏桥农创园,强村公司、柏桥荔枝龙眼专业合作社、柏桥大舞台在此集聚;在根子贡园的千年古树,总书记的殷殷嘱托犹在耳畔。这一连串的特色节点,是新时代产业富民的生动实践。徒步路上可细细感受乡民勤劳致富与政策支持的“双向奔赴”,触摸茂名乡村迸发的人文底蕴与产业活力。

本次终点设于柏桥服务区(西区),这里是广东首个荔枝文化主题示范服务区,已成为“交农文旅商”融合发展的典范。自开业以来,其独特模式吸引了远超预期的客流,迅速成为社交媒体上的热门打卡地。特色门店、助农直播间、农产品集市、文艺汇演等持续火爆,为茂名农特产品打开销路,让交通“歇脚地”变身乡村振兴“动力源”。徒步尾声不妨在此感受这份独特的振兴魅力。

返程乘车点所在的中共茂

名市委党校新校区,是实施“柏桥讲堂”提升行动的重要内容,也是市委推动党校事业高质量发展的重大举措。其与中国荔枝博览馆、柏桥服务区连片成势,恢宏建筑嵌于荔枝林中,别具韵味。徒步者于此可真切感受,茂名正以扎实党建走出一条引领振兴的坚实道路。

据悉,本届徒步活动还将同步开展徒步嘉年华系列活动,围绕“百千万工程”成效展示、农文旅融合、文明城市建设、公益慈善、喜迎省运等主题,推出多元互动活动。此外,本届徒步活动还将推出多条地方分线路,譬如电白分会场南清徒步路线等,为广市民、游客带来别样的徒步体验,值得期待。

市交通建设投资集团有限公司有关负责人做客“民声热线”节目

广湛高铁将于2025年年底正式通车



■记者 周嫻

本报讯 11月19日上午,市交通建设投资集团有限公司有关负责人做客“民声热线”节目,就大家最关心的高铁通车、道路建设、停车收费等热点问题进

行一一解答。

问:广湛高铁茂名南站预计年底通车,目前站房及周边核心配套工程的建设进度如何?能否确保与高铁通车同步投入使用?

答:备受瞩目的广湛高铁将于2025年年底正式通车!茂名南站站房建设已完成;综合交通枢纽配套工程(一期)进入收尾阶段,预计11月底交付使用;配套包括:站前广场、地下停车场、公交首末站等,将与高铁通车实现无缝衔接!这意味着,茂名市

民很快就能在家门口坐上时速350公里的高铁,畅达粤港澳大湾区!

问:茂名大道快速化改造(三期)目前油十路口改了环岛,大园路、双山路路口还封闭施工,请问这些施工路段什么时候能恢复正常通行?

答:针对茂名大道快速化改造带来绕行困扰,大园路、油城路、双山路路口正在加速施工,预计2026年元旦前恢复通车;茂名大道快速化三期、大园路、羊角路口、站前路路段将于2026年

3月底完成主体建设。未来,这条城市主干道将真正实现“快速通行”,大大缓解城区拥堵!

问:市交投集团推进的智慧停车管理基本上覆盖了整个市区,市民普遍关心的停车折扣、限时优惠等惠民举措,目前是否有具体的推进计划?

答:自开始实行智慧停车管理后,我市公共停车位周转率确实得到了大幅提升,日均车位周转率从原来不足1车次提升至5车次以上,部分热点路段更是高达9车次以上,长期占用公共

车位的乱象得到有效整治。目前我们已推出两项便民优惠:一是新用户注册优惠。在“茂名泊车”微信公众号绑定手机号和车牌,完成注册即可自动获得共计30元的停车优惠券。二是周末八五折优惠。已绑定手机和车牌的注册用户,在当周周六、周日生成的停车订单并于当天支付,即可享订单金额八五折优惠,当天不限次数。后续我们会继续探索更多元化的惠民优化,不定期地通过“茂名泊车”微信公众号进行发布。

“同心促健康义诊到基层” 活动在低埔村举行

■文/图 茂名日报社全媒体记者 周泽佳
通讯员 统卫宣

本报讯 由市委统战部、市卫健局、广州中医药大学茂名医院主办,市新阶联、化州市新阶联协办的“同心促健康义诊到基层”活动于11月18日在化州市杨梅镇低埔村举行。来自市中医院及新阶联医疗机构以及杨梅镇的党外医疗专家、医护人员、志愿者30人参加活动。

由“南粤好医生”徐国帆领衔的医疗专家队伍为前来就诊的群众进行了耐心细致的“望、闻、问、切”,根据不同病症详细讲解了疾病预防以及治疗方法,并给予了个性化的健康建议。此次活动,开出处方140多张,免费发放药品药物150余种,惠及村民近200人,是又一次把健康送到了百姓家门口的生动实践。

据悉,“同心促健康 义诊到基层”活动是市委统战部、市卫健局联合开展的工作品牌,已连续开展3年,是市委党外人士助力“百千万工程”三年初见成效的缩影,是践行“好心茂名”精神的具象体现。



东岸镇丹修社工点开展心理趣味课堂 助力乡村学童做“情绪的主人”

■记者 周燕红 通讯员 庞新锋 何学锋

本报讯 为深化青少年心理健康服务,筑牢校园心理安全防线,近日,高州市东岸镇丹修社工点走进东岸镇东坡小学,成功开展了“做情绪的主人——小学生心理安全趣味课堂”活动。本次活动面向五年级29名学生,通过一系列科学有趣的互动体验,有效提升了同学们的情绪认知与管理能力。

针对高年级学生的心理发展特点,社工摒弃了低幼化的说教,创新引入了“情绪GPS导航仪”、“大脑警报器与指挥官”等科学概念,帮助同学们深刻理解每一种情绪存在的价值与信号意义。“我们常常告诉孩子不要发脾气,却很少教他们如何科学地处理愤怒。”社工在活动中介绍道,“本次课程的核心,是为孩子们配备实用的‘情绪管理工具箱’。”课程重点讲解了“生理调节器”(4-7-8呼吸法)、“认知转换器”(ABC情绪理论)和“行动选择器”(“我”信息表达法)三大工具,引导学生在情绪风暴中学会自我安抚,转换思维,让大脑的“指挥官”上线,再想办法解决问题。

在情景实战演练环节,同学们围绕“考试成绩不理想”、“被同学误解”及“家长限制使用手机”等真实场景展开热烈讨论和角色扮演。社工们通过专业引导,帮助孩子们将理论知识转化为应对策略,现场掌声与笑声不断。一名参与活动的学生分享道:“我以前一生气就控制不住自己。现在我知道,要先深呼吸,让大脑的‘指挥官’上线,再想办法解决问题。”

此次活动不仅为乡村学童带来了科学的心理健康知识,更在他们心中播下了自我觉察与关怀他人的种子。通过寓教于乐的方式,孩子们在轻松氛围中掌握了情绪管理的实用技巧,增强了心理韧性。

合江镇多例村高起点 规划建设梅位环村路

■记者 文华春 通讯员 尤家文

本报讯 日前,在村级换届选举筹备工作之际,化州市合江镇多例村委会真抓实干,凝聚合力,顺利完成了多例梅位环村路的路基建设和路边的绿化工作,为下一步路面水泥硬化工作打好了基础。

梅位环村路是多例村委会2022年在乡村振兴、高质量发展远景规划中新辟的一条环村大道,这条环村大道从杨梅村口起至位兴地村止,途中环绕东边村、西边村、汉平、位兴地等4条自然村,总长约4公里,8~10米宽。

三年来,市镇两级人大代表、村中党员干部、村长社长、乡贤老板纷纷捐资出力,奉献爱心,驻村单位化州市人民法院也给力大力支持,初步将路基成功搞好,并在路边种上了黄花风铃、步步高风景树和柠檬果树等。最近,多例村委再次组织发起捐款活动,四位种养大户等乡贤和爱心人士给以大力支持,奉献爱心,慷慨解囊,集资近20万元,用汽车运来了200多车碎石渣超4000立方米,并用钩机铲车推平压实,给泥土路面上铺上了厚约20公分的硬底石渣,整条路犹如一条灰色的巨龙环抱着多例村外围,十分壮观。

梅位环村路的建设,将有效解决多例人口处的大型客车及超长货车难以畅通问题,后续将进行路面水泥硬化和路灯安装工作,为山村经济发展和村民出行提供便利。

高州市信息职业技术学校运动会开幕式排场直接拉满

■茂名日报社全媒体记者 郑坤慧
朱焕 莫积均 通讯员 陆银萍

本报讯 当全国十五运在火热进行时,高州信息职业技术学校也“卷”出了新高度!近万师生齐聚,以“礼赞祖国 奋斗青春”为主题的2025年体艺节暨第30届田径运动会于本月19日-21日在该校运动场举行,并于19日上午举行了盛大开幕式。

该校领导及近万名师生参加了开幕式活动。国旗方阵、校旗方阵率先入场,步伐整齐划一,气势雄浑壮阔;彩旗方阵、鲜花气球方阵以及108个班级方阵依次通过主席台。各方阵结合专业特色进行创意展示,充分彰显了该校职业教育的丰硕成果以及广大师生昂扬奋进的精神

风貌。

该校校长在致辞中指出,举办体艺节是贯彻党的教育方针、培养全面发展高素质技术技能人才的实践。同时强调,在全国喜迎十五届运动会举办之际,学校办运动会意义特殊,既呼应国家体育盛会,也践行了学校体育育人理念。期望运动员发扬体育精神,赛出水平与风格;要求裁判员公正执裁,工作人员精心组织,共同营造良好的竞赛氛围,把本届体艺节和运动会办得精彩、圆满。

随后,该校党支部书记罗霄霄宣布运动会正式开幕!舞台前烟花墙瞬间绽放,璀璨的焰火相互辉映,将全场氛围推向高潮。接着又进行了一连串的文艺表演,《盛世中华》《醒狮耀中华》等

精彩节目闪亮登场,充分展现了学生的艺术素养与爱国情怀。开幕式的最高潮,由无人机精彩呈现:当“中国心”气球升抵高空,万千气球随之散开,漫天飞舞,将整个足球场化作一片欢腾的海洋。

本届体艺节期间还举办教工趣味运动会、学生田径比赛等活动。此次体艺盛会为学子提供展示才华、锻炼体魄的舞台,激励师生将赛场精神转化为推动学校发展的动力,诠释“礼赞祖国 奋斗青春”主题。

据悉,高州市信息职业技术学校是广东省重点中等职业学校,办学二十九年来积淀了深厚的文化底蕴,以其显著的育人成效赢得了社会各界的广泛好评。学校始终坚持“技能+



升学”双轨并行的培养模式,为学子成长成才开辟了多元途径,办学质量和社会声誉持续

提升,已成为一所享誉粤西深受家长信赖和社会认可的特色职教强校。