



# 江海新闻



江马半马女子组第一名韦春华冲线瞬间。汤绮雯 摄

选手与醒狮合影。杨健荣 摄

选手比“心”。付师华 摄

跑一场马，爱一座城。在江海区，有人从全马改跑半马，只为享受“跑回家的感觉”；也有人想参赛却没中签，转头就加入志愿者大军，成功劝导100余辆摩托车、汽车驶离跑道，并为他们指明可行驶方向；还有一些人

浸润在活力之城的氛围里，一家三口都爱上跑步，实现“全员参赛、一个不少”……或安居于此，或乐跑于此，或立业于此，他们奔赴江海，奔向未来，一起用一场马拉松，“show”出了活力新江海！

江门日报记者 胡晴晴 陈婵 张浩洋

## 奔赴江海，奔向未来 “Show”出活力新江海

### A “Show”实力

去年跑过全马的夏华跃，今年专门选择参加半马。“朋友们都问我为什么，因为半马的终点在江海区。一跑进江海区，就好像回家了一样！”作为一名“新江海区人”，夏华跃在江海区跑步已经有20多年，对这座城市的感情不言而喻。

带着不一样的心情，在2024江马马拉松赛的这趟“回家之旅”，夏华跃以1小时43分58秒的成绩完赛，创了半马PB（跑者个人最佳成绩），比之前快了6分钟。

夏华跃认为，一来赛事当天气温刚好，不冷不热；二来赛道设置合理，坡度较缓。此外，他还专门点赞了此次设在江海区的半马赛事服务区和赛事接驳服务：“服务区标识很明显，里边分区也很合理，赛后氛围特别好！”

和夏华跃有着类似参赛经历的，还有普通人才负责人李志波。能顺利完成全程马拉松比赛，李志波对于今天的表现备感欣喜：“3小时32分10秒，比去年快了9分钟！”

他对赛事线路设计赞不绝口：“今年的线路涵盖了蓬江、江海、新会，这样的精心设计让参赛者能体验到不同的文化气息，也让整个赛程充满了多样性和趣味性。”

第二次参加全程马拉松比赛，江海选手熊梅的成绩提高了10来分钟，最终成绩为3小时9分48秒。“除了天气适宜，沿途的风景也让人心旷神怡。特别是在下沙公园附近，观众的加油鼓劲和沿途的表演为我增添了动力，深刻感受到了家乡人民的热情。”熊梅说。

朱守燕来自安徽，2016年在星海湾买了房。今年她一家三口全员参赛，自己报了半马的赛程，丈夫梁东万和9岁的儿子梁译浩则报了欢乐跑，全员顺利完赛，拿到了奖牌。“儿子是第一次参加马拉松，看到这么多人一起跑步，他也觉得很震撼。欢乐跑对孩子来说也是长距离了，他能坚持跑完，一家人都很开心！”

在“show”出江海实力的同时，江海选手们也不约而同地点赞了国家高新区（江海区）的城市发展，同时也对江海未来充满期待。

李志波所在的企业位于江海区，他对这里的发展变化有着很直观的感受：“这几年，江海区的环境变得更加美丽，城市经济活力也越来越强，新的楼盘不断涌现，焕发出了新的生机。”

“城央绿廊和乡村绿廊，串起了大半个江海，但还有一个‘最后一公里’——金瓯路西延线连接礼乐桥的部分，如果能彻底打通，江海就可以全部连通起来，跑起来就是一整个大圈，那就更加方便了。”夏华跃说。

### B “Show”热力

正如了PB的选手们所感慨的，能很好地发挥自身实力，离不开赛事的暖心服务。

清晨5时，微光初现。当整座城市还沉浸在宁静的晨曦怀抱之中，江海区的志愿者们已如星辰般悄然汇聚于服务点，紧锣密鼓地展开筹备工作。他们来去匆匆，却又井然有序，搬桌椅、布置桌椅、整理补给、运送饮品，一切准备就绪，只待运动员们的到来。

今年，江海区成为半程马拉松的终点所在地。为确保赛事顺利进行，江海区以白水带体育公园篮球场为核心，设立了功能齐全的赛后服务区，并通过精心规划，将赛道区域细分为2个交通管制片区、7个责任片区、4个责任段、90个岗位及60个岗位，动员近20000名志愿者，涵盖了交警、保安、机关干部、社区网格员及大学生等多方力量，共同织就了一张严密的保障网。

在这场体育与志愿精神的深度交融中，江海区的志愿者们以汗水铸就热情，以微笑传递温暖，成为江马赛道上最耀眼的风景线。他们不仅是赛事的守护者，更是城市精神的传递者。

梁碧晴是江海区人力资源社会保障局的一名工作人员，连续两年参与了江马马拉松赛志愿服务工作。她感慨地说：“今年的组织工作更加井然有序，每个人的职责清晰明确，这不仅提升了工作效率，也让我们志愿者感受到了更多关怀。虽然未能亲自参赛，但看着选手们奋力冲刺，我的心也跟着激动起来，能为他们服务，我感到无比荣幸。”

“很遗憾没能以跑者的身份参与其中，但是能作为志愿者，以自己的行动确保选手全身心投入比赛，也不失为另一种形式的参赛。”外海街道机关志愿者宁卓介绍，他已经成功劝导100余辆摩托车、汽车驶离跑道，在最大程度减轻群众不便的同时，保障了赛事的安全。

赛道沿线，一幕幕温馨而感人的画面不断上演，欢呼声和助威声此起彼伏，整座城市都洋溢着欢乐与激情。

“江马，对于江门来说，真的是一场难得的盛会。”广东南方职业学院的大二学生谢植宇，清晨时分便满怀期待地赶往赛场的他，眼中闪烁着兴奋的光芒，“第一次如此近距离地感受马拉松的魅力，看到这么多优秀的跑者在这里挥洒汗水，我由衷地感到自豪。希望江马未来能举办更多这样的活动。”

### C “Show”活力

“沿途风景太美了”“氛围很好”“跑起来很有感觉”……这些是选手们对江海区的直观感受。

一场马拉松，就是一座城市最好的“宣传片”。在今年的江马马拉松赛事中，约1.2万名选手途经江海区，穿越江门演艺中心、江门儿童公园、白水带体育公园、金山公园、下沙公园等多个地标性区域。为此，江海区在沿途设置了6个“氛围点”，融入地方非遗表演、流行音乐和民俗互动环节，将马拉松打造成一场全民参与的文化盛会。

一路欢呼声，一路景观相随。在江海区赛道，“音乐加油站”响起激情的音乐，沿途精彩纷呈的流行音乐演出、街舞展演、大头佛醒狮表演，与道路两旁群众热情洋溢的加油呐喊声融合在一起，向选手们传递着这座城市的活力。

“咚咚咚咚锵”在半马赛后服务区，广东南方职业学院学生郑大敬和他的16名同学正在全力为舞狮表演进行鼓鼓配乐，只为让赛事氛围火热起来。作为舞狮社团的志愿者，郑大敬还是第一次参加马拉松表演活动，他说：“虽然天气比较冷，但大家都很热情地围观，并且和我们可爱的‘小狮子’合影留念，每个人都很开心！”

在白水带体育公园篮球场，一弹音乐的乐队带来《喜欢你》《情人》《海阔天空》等Beyond的经典粤语歌曲，不少刚跑完半马的选手和观众驻足观看，并随着音乐一起大合唱，场面十分壮观。作为本次演出的女歌手，雷嘉雯表示：“今天的演出经历，绝对会让我印象深刻。我觉得挑选的这些歌曲也特别符合今天的主题，很励志、很鼓舞人心。”

除了音乐，作为江海区的非物质文化遗产，大头佛和醒狮也来为选手们加油助威。吉兆堂东醒狮队的相关负责人李湛伟表示：“听说要来给马拉松参赛者加油助威，很多学大头佛的小朋友都很高兴，现场也喊得很卖力。我们也希望可以让更多人看到江海传统文化的魅力。”

“第二年来跑马拉松了，感觉江海区的规划越来越好了，沿途装饰有很多介绍江海特色景点的彩旗，很用心。听着沿途市民们的加油助威声，一路跑来，不仅不觉得枯燥，还感到超级有氛围感！”跑完半马赛程后，朱守燕沿着江南路走回了家。

在下沙公园点位，3位穿着同样衣服的小朋友喊得特别卖力，很多选手误以为他们是“三胞胎”。原来，他们是兄弟三人，一个是哥哥，另外两个则是双胞胎弟弟，他们的加油声为比赛增添了不少动力。

在江马马拉松赛的带动下，江海区这个美丽又有活力的城市成为万众瞩目的焦点，让当地人重新发现家乡的可喜变化，也让更多人用脚步丈量城市的美丽，走进、认可、爱上这座城市。

## 江海区举行年轻公务员主题演讲比赛

江门日报讯（记者/陈婵 通讯员/区组织）为展现年轻公务员的成长历程、精神风貌和工作成果，激励他们积极投身江海区高质量发展，以工作实践助推个人发展，近日，江海区“扬帆江海，我的成长故事”年轻公务员主题演讲比赛在江海区人民法院举行。区委常委、区委组织部部长陈小平，江门市委组织部相关负责同志出席活动，江海区各街道、区直各单位分管领导及江海区年轻公务员代表，以及蓬江区、新会区选调生代表共100余名嘉宾现场观看了比赛。

“以增进人民福祉为出发点和落脚点在任何时候任何情况下都不能有丝毫动摇，这是我们应当坚守的正道。”比赛现场，19名从初赛脱颖而出的年轻公务员紧扣主题，结合个人基层工作经历，讲述与江海高质量发展大局同向同行的奋斗故事，充分抒发扎根基层、贡献青春力量的感悟，展现不忘初心、不负韶华、奋力拼搏的精神风貌与青春担当。

现场气氛热烈，选手们声情并茂的演讲赢得了评委和嘉宾们的热烈掌声，观众也进一步了解到各领域的年轻公务员如何深入基层、开展基层工作，提升了对党委政府工作的认可度和满意度。经过激烈角逐，本次比赛共评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名。

赛后，江门市演讲协会副会长、五邑大学文学院教授郭景儒对本次主题演讲作了全面、系统、深刻的点评，结合选手的具体表现，从运用细节描写讲好故事、利用肢体语言自然调动情绪等方面进行了详细而专业的讲解，让大家受益匪浅。

## 23支球队进行45场激烈角逐 江海区“高新产业杯”篮球赛圆满收官



球员在赛事收官战中拼尽全力，赛出风采。

江门日报讯（文/图 记者/陈婵 通讯员/赵凤英）12月14日晚上，由区总工会、区文化广电旅游体育局主办，江海区“高新产业杯”暨第四届“君盛杯”篮球赛圆满收官，并在君盛文体广场举行赛事闭幕式。区人大常委会副主任、区总工会主席陈颖珍出席活动。

自开赛以来，23支球队300余名球员历时近1个月，在小组循环赛、交叉赛两个阶段进行了45场激烈角逐，为辖区周边职工群众奉献了一场精彩纷呈的篮球赛事，丰富了他们的业余生活，也推动了全民健身运动的发展。

闭幕式当晚举行了赛事收官战，机关组由礼乐街道队对阵江海公安队，企业组由君盛瑞润队对阵汉宇集团队，各队运动员都展现了高水平的竞技状态和良好的体育精神。经过鏖战，最终礼乐街道队力压群雄摘得机关组桂冠，江海公安队屈居亚军，江海教育一队和江海纪委会队获得季军和殿军；企业组则由君盛瑞润队和汉宇集团队分别夺得冠军、亚军，大治集团队和文昌教育队分获季军、殿军。

陈颖珍在闭幕式中表示，本届篮球赛，不仅是一场体育竞技的盛宴，更展现了江海区职工团结协作、拼搏奋进的精神风貌，希望广大职工在各自的岗位上勇于担当、积极进取，为持续推动江海区高质量发展贡献工会力量。

## 礼乐街道举办“笔墨传情，文化下乡”活动 村民在家门口乐享“文化大餐”

江门日报讯（记者/陈婵 通讯员/黎嘉琪）为深入实施“百千万工程”，全面焕发乡村文化活力，近日，礼乐街道雄光村、礼乐街道“双百”社工联合江海区五邑炎黄文化研究会与江门市老干部书画协会，在雄光村幼儿园举办“笔墨传情，文化下乡”活动，让村民在家门口乐享“文化大餐”。

活动现场，墨香氤氲。数位书法家现场挥毫，楷书笔规范、结构严谨，隶书古朴厚重、波磔分明，风格各异的佳作接连呈现。众多村民踊跃而至，围聚于书桌四周，不时与书法家互动交流，并积极参与为挥春等环节，于笔墨纸砚间领略传统习俗魅力，为乡村振兴的文化篇章增添了生动一笔。

活动还设置了“宪法之光”普法宣传、“守护净土”禁毒扫黄打非宣传，以及“美丽家园”垃圾分类宣传三大公益宣传区。志愿者将宪法要义条分缕析，借案例剖析邪教危害，增强村民法律意识；结合毒品知识、非法出版物材料进行宣传，教导村民如何防范和举报；开展趣味问答，寓教于乐中带领村民了解垃圾分类知识，为绿美乡村夯基固本。

相关负责人表示，此次活动将书法艺术与乡村生活紧密相连，在为乡村营造浓郁文化氛围的同时，为扎实做好乡村振兴工作、推进“百千万工程”贡献了文化力量。

## 又遇江马，江海很“chill”

12月15日，江门主城区气温降至一周最低。与寒冷的气温成反比，江马选手的内心却是越发热火，因为10—15℃被普遍认为是最适合“跑马”的气温。

天公作美，赛后听到的最多声音就是“我创PB了”；因为气温足够舒服、赛道足够舒缓，甚至有来自江海区的选手反馈，“一边跑还能

一边和‘兔子’聊天，顺便欣赏赛道两岸的美景，最后还创了PB”。

够享受，够松弛，也够犀利！跑在江海，可以很“chill”（形容一种轻松自在、惬意舒适的生活状态或氛围）。

——你可以享受“chill”的跑步氛围。跑在平时，“城央绿廊+乡村绿廊”，江海风光尽收眼底，运动正在成为江海区最流行的生活日常；跑在赛场，航拍镜头扫过绿意蜿蜒的江南路，当特写镜头给到加油助威的市民，当城市地标与律动的步伐交织在一起，魅力江海，呼之欲出。

——你可以享受“chill”的烟火气息。

跑在江海，不少跑者对沿途的美食如数家珍。“红红的豆浆是一绝。”“彩虹村的那家咖啡店巨好喝。”“旧遇西餐厅的环境真不错。”接受记者采访时，跑者们毫不吝啬地赞美起来。热爱跑步，热爱美食，热爱生活，在马拉松赛道上，浸染着满满的烟火气。

——你可以享受“chill”的高新节奏。在乡村，51岁的直冲村党委书记、村委会主任郭卫强，每天凌晨四五点就起床，绕外海跑上一圈，他坚信自己可以用3小时16分钟跑完全马，也一定可以带领直冲村，朝着更高的发展目标接着跑下去；在城市，有20

多年“江海跑龄”的“老友”，也有初来江海，便觉得这里“格外好跑”的“新朋友”。

跑友们，朋友们，读者们，相遇在江海，“PB”在江海，不分年龄，不论从事什么工作，不管你在乡村还是城市，请让我们和江海一起，在“chill”的步调中，享受破纪录的人生，遇见更好的自己！

（胡晴晴）



身穿统一服饰的跑团选手结伴通过新民大桥路段。文舒颖 摄

大批选手在江海区白水带体育公园内的半马终点整顿休息。刘琼 摄