

场馆建到身边 赛事点燃激情

市总工会三管齐下绘就全民健身新图景

近日,海口市工人文化宫(江东)文体综合馆内,羽毛球在空中划出一道道银色弧线,篮球撞击地板的声音此起彼伏,泳池里水花飞溅……这座于8月8日“全民健身日”启用的赛事级体育新地标,正是海口市总工会送给广大职工群众的“健身礼包”。

近年来,海口以“海宫仔”品牌为引领,坚持建阵地、送课程、促竞赛“三管齐下”,从职工活动阵地上新,到公益课报名“秒光”,再到“海宫仔杯”赛事月月不断档,一幅全民健身的火热图景正徐徐展开。

□本报记者 周慧



2026年“海宫仔杯”海口市全民健身游泳公开赛在海口市工人文化宫(江东)游泳馆举办。

本报记者 杨忠凯 摄

阵地+课程 服务“不打烊”

“以前想运动没地方,现在家门口就有专业场馆,下班就能来。”日前,下班后的职工李女士与同伴在海口市工人文化宫(江东)文体综合馆的羽毛球场尽情挥拍。

走进该综合馆,恒温国标游泳馆、专业羽毛球竞技场、篮球综合馆、标准网球场、匹克球场地、跳绳训练区六大板块一应俱全,智慧化系统让预约入场便捷高效。“场馆启用是今年服务职工十件实事之一,下一步将联动各级工会阵地,常态化开展活动。”市总工会负责人说,市工人文化宫正积极建设解放西宫、江东宫“双

阵地”,满足职工群众多样化的文体需求。

阵地建好,课程紧随。今年,“海宫仔”公益课接连推出体育、形体、康复专场,成人乒乓球、少儿体适能、飞镖等各类课程,全部由专业教练带队。“不用交学费就能体验游泳课,太划算了!”职工秦浩兴奋地说。少儿篮球公益课上,专业教练带孩子训练,一位家长感慨:“工会连孩子的运动都想到了,真是职工‘娘家人’。”

从解放西宫到江东宫,从乒乓球台到瑜伽垫,“海宫仔”公益课版图越铺越广。形体训练、拉丁舞、声乐、茶艺、木石雕刻等课程全部纳入公益体

系,职工们不仅收获健康,更收获技能与快乐。每期公益课每人限报一门,名额常被“秒抢”。

“许多公益课堂和运动场地免费或低价开放,是实打实的职工福利,也点燃了大家的运动热情。”职工王灿灿坦言,运动为她高效工作与健康生活注入了充沛能量,“非常期待下班后的运动时光”。

周赛+月赛 精彩“不断档”

如果说阵地和课程是“日常营养”,赛事就是职工健身的“催化剂”。

近日,“海宫仔杯”海口市全民健身游泳公开赛在海口市工人文化宫(江东)的恒温国标游泳馆鸣枪开

赛。发令枪响,水花四溅,参赛运动员劈波斩浪。自由泳舒展、蛙泳沉稳、仰泳灵动,泳池成了拼搏的舞台。

赛事覆盖5岁至55岁全年龄段游泳爱好者,设10大竞赛组别、百余个项目。“我从零基础练了4年,身体变强了,比赛能力也提升了。”13岁的齐力达青训队选手阿默涵说,她想带动更多人参与运动。消防支队队员张子川则表示:“比赛促进了全民健身,也提升了队伍凝聚力。”

“月月有赛事”已成海口职工体育新常态。去年2月启动的“海宫仔杯”职工乒乓球赛坚持“周周有周赛,月月有月赛”,成为广大职工切磋交流的热门平台。5月“月月积分赛”

上,百名职工直拍横打、弧圈快攻轮番上演;6月“工会杯”乒乓球赛更是吸引300余名运动员同台竞技。随着乒乓球、游泳、匹克球、飞镖等赛事的常态化开展,“海宫仔”已长成一棵枝繁叶茂的“赛事树”。

“今年还计划举办羽毛球、跳绳、啦啦操等赛事,以赛事为契机,整合资源,为全民健身高质量发展注入新动能。”市工人文化宫副主任吴霞表示,海口通过建阵地、送课程、促竞赛等扎实行动,让每一位职工在运动中收获健康、在汗水中找到快乐,而“海宫仔”作为最懂职工的“娘家人”,也将持续为职工的美好生活加码。

破解小区“老旧顽疾” 居民幸福“一键升级”

八一小区以党建引领办好民生实事让老旧小区生活更顺心

□本报记者 龙易强
特约记者 许晶亮
通讯员 赵婷

“老电梯换成了新的,上下楼既稳当又安心;小区环境也焕然一新,日子越过越好。”8月26日,家住琼山区国兴街道大英山西三路八一小区的陈女士,望着刚试运行的新电梯和整洁的公共通道,对小区红色业委会连连称赞。从电梯更新到环境整治,这个全员由党员组成的“红色管家”,让老旧小区的生活一天比一天顺心。

八一小区共有18栋楼、660余户居民,2009年入住。电梯服役超过十年,故障频发,一直是居民反映强烈的痛点。“以前坐电梯心里都打鼓,生怕哪天被关在里面。”提起过去的电

梯,居民们记忆犹新。

今年2月,新一届红色业委会上任后,将电梯更新列为头号民生实事。业委会主任熊华荣告诉记者,经业主代表大会表决,资金缺口从公共收益中列支,不向业主额外收费,全程公开透明。为保障工程质量,业委会组建了质量监督小组,4名来自小区的陈女士,望着刚试运行的新电梯和整洁的公共通道,对小区红色业委会连连称赞。从电梯更新到环境整治,这个全员由党员组成的“红色管家”,让老旧小区的生活一天比一天顺心。

八一小区共有18栋楼、660余户居民,2009年入住。电梯服役超过十年,故障频发,一直是居民反映强烈的痛点。“以前坐电梯心里都打鼓,生怕哪天被关在里面。”提起过去的电

台电梯中已有6台安装完毕并试运行,剩余电梯将于今年年底前完工。

电梯“焕新”只是开始。商铺杂物占道、环境脏乱,是八一小区的另一治理难题。近日,业委会将其纳入民生清单,依托“党建+退役军人+红色业委会”模式,联合街道、社区、物业开展专项清理行动。整治后,楼下公共区域宽敞通畅,安全隐患减少。“现在门前整洁了,生意更好做了。”商户李先生称赞道。

“电梯更新和环境整治只是起点,我们要让每位居民都感受到‘红色管家’带来的安全感与幸福感。”熊华荣说,下一步,小区将持续深化党建引领,把治理经验延伸至物业服务、矛盾化解等领域,持续办好民生实事,着力打造老旧小区和美治理的示范样板。



在八一小区,物业工作人员正在修整小区内的绿化带。

本报记者 苏弼坤 摄

开学了,这九类骗局务必警惕

海口警方提醒师生和家长:

本报8月30日讯(记者高潮)新学期来临,针对学生和家长的电信网络诈骗也进入高发期。8月30日,记者从市公安局获悉,海口市公安局反诈中心发布开学季防诈指南,提醒广大师生和家长提高警惕,谨防落入各类诈骗陷阱。

警方指出,当前开学季高发诈骗主要有九类:冒充班主任收费、山寨“新生群”、仿冒“查课表”短信、“辅导班”类诈骗、助学金类诈骗、机票“退改签”诈骗、“校园贷”诈骗、网购类诈骗、买卖游戏账号类诈骗。

其中,冒充班主任收费——诈骗分子潜入班级群,更换头像和昵称伪装成老师,以收取学杂费、资料费等名义要求转账;山寨“新生群”——骗子在群里推销付费课程,或冒充学长学姐套近乎,借机兜售手机、电话卡等物品;仿冒“查课表”短信——发送带有恶意链接的短信,诱导家长点击,从而窃取个人信息。

“辅导班”类诈骗——骗子以“名额有限”制造紧迫感,诱导家长转账报名费;助学金类诈骗——冒充工作人员谎称发放助学金,再以缴纳手续费为由骗取钱财;机票“退改签”诈骗——利用非法获取的航班信息,以理赔为由诱导学生下载软件、共享屏幕,进而套取银行卡信息;“校园贷”诈骗——以注销或升级网贷账户为借口,诱导大学生贷款并转账至所谓的“清查账户”;网购类诈骗——谎称商品有问题需退款,又以账户异常等理由诱使学生转账;买卖游戏账号类诈骗——以高价收购为诱饵,待受害人充值后,再以系统故障等理由要求继续充值。

针对上述骗局,海口警方提醒:凡是接到自称老师、熟人要求转账的信息,务必通过电话或当面核实;涉及收费事宜,务必通过学校官方途径确认,切勿轻信他人或点击不明链接;助学金等政策信息以学校官方发布为准,不向陌生账户汇款;办理机票退改签应通过正规渠道,并先向官方客服核实;征信记录无法人为修改或注销,切勿相信网络诈骗术;网购应选择正规平台,不泄露银行卡号、验证码等个人信息;游戏账号交易须在官方平台完成,不轻易透露账号密码。警方呼吁,一旦发现被骗,应立即报警并联系银行冻结账户,把握止损的黄金时间。

9类诈骗类型

冒充班主任收费	山寨“新生群”	仿冒“查课表”短信
“辅导班”类诈骗	助学金类诈骗	机票“退改签”诈骗
“校园贷”诈骗	网购类诈骗	买卖游戏账号类诈骗

海口启动2026年青少年科普研学活动 五大主题线路 开启探索之旅

本报8月30日讯(记者许林)近日,由海口市科学技术协会主办的“智探椰城科创路 行走自贸筑未来”2026年海口市青少年科普研学活动在海南科技馆启动。首场活动中,来自琼山区云龙镇的30名中小學生走进科技馆常设展厅,近距离观摩航天与深海装备模型,观看科学表演和巨幕影片《探秘地球》,开启了一场沉浸式的暑期科学探索之旅。

活动现场,机器人、机器狗轮番列队展演,科技感十足的互动表演吸引了众多目光。海口市科协相关负责人表示,活动紧扣《全民科学素质行动规划纲要》,将课堂搬进场馆、高校、企业和科考船,既是提升青少年科学素质的重要举措,也是为自贸港储备创新后备人才的有力抓手。

据介绍,本次公益研学共设10场实践活动,覆盖五大主题线路:“飞天逐梦·深空科创探秘线”带领学生走进航天展区,观摩火箭卫星模型;“探秘可可·食育创新研学线”走进加工增值免关税试点企业,体验巧克力智能制造;“探究自然·海南生态与人文研学线”依托湿地与种业资源,感悟本土生态文化;“学府智研·前沿科创素养培育线”走访海南大学、海南科技职业大学实验室,让学生动手操作化学与航海实验;“航探蔚蓝·海洋科考实践线”则登临海洋地质调查船,亲身体验科考流程。

据了解,该活动属于海口市公益性中小學生研学实践项目,后续场次将于8月至9月陆续展开,持续将高校实验室、企业生产线和科考船舶纳入“第二课堂”,让更多青少年在家门口享受高品质科普资源,为海南自贸港建设涵养崇尚科学、勇于创新的城市氛围。

路遇小轿车自燃 公交司机急扑救

本报8月30日讯(记者吴雨倩)日前,海口公交西海岸区域微公交司机庄达红在运营途中,发现一辆小轿车突发自燃。他立即拎起车载灭火器冲下车帮忙,成功压制住火势,为随后赶到的消防员争取了宝贵的处置时间,也避免了车主更大的损失。

当时,庄达红驾车行至滨海大道泰达比华利山庄路段时,突然看到前方同向车道内,一辆停在中间绿化带旁的小轿车正冒出浓烟,明火呼之欲出。“来往车辆很多,一旦火势扩散蔓延,或者电池爆炸,后果会更严重。”在安全距离停好车后,庄达红迅速取出后备箱的两瓶灭火器,冲向自然轿车。突然一声巨响,明火从轿车左前轮处蹿出。庄达红顾不上电池爆燃的危险,迅速拔掉灭火器插销,弯腰将喷头对准火焰根部,持续进行保护性喷射,直至明火被扑灭。

此时,交警的3辆消防车迅速抵达现场,但小轿车再次复燃,车底多处喷出火焰,大火很快蔓延至车头,消防员立即展开灭火作业。

记者了解到,这并非庄达红第一次“挺身而出”。2020年10月,他驾驶34路公交车运营途中,帮助白龙路一家店铺扑灭明火,获市民点赞,并被评为2020年度“海口好人”;2023年9月,他驾驶游7路公交车运营途中,成功处置红城湖一处环卫驿站火情,为消防员到场争取了宝贵时间;2024年7月,他驾驶游7路公交车途经桂林洋路段时,救助一名骑车摔伤倒地的市民,并将伤者紧急送医;同年9月,他还帮助乘客找回万元现金。

严打传统盗抢骗 增强群众安全感

我省公安开展“破小案、保民生”专项行动

本报8月30日讯(记者高潮)记者从省公安厅获悉,我省公安机关正在开展“破小案、保民生”专项行动,将持续至明年3月31日。行动聚焦人民群众关注的传统盗抢骗等民生小案,严厉打击此类违法犯罪,着力提升破案攻坚能力,切实增强人民群众的获得感、幸福感和安全感。

活动期间,全省各级公安机关将组织派出所与相关警种部门联动作战,组建“破小案、保民生”专业打击队伍,聚焦本省多发高发、群众反映强烈、社会负面影响突出的民生小案,重点打击盗窃电动车及电瓶、盗窃手机(含街面扒窃)、盗窃车内物品(如拉车门盗窃)等违法犯罪行为,全力推动案件快侦快破,实现对盗窃犯罪“盗销一体”的全链条打击。同时,将“有赃必追、有损即挽”贯穿侦查破案全过程,尽最大努力追缴赃物、挽回群众损失,并协同综合行政执法等主管部门开展联合执法行动。

此外,全省各级公安机关坚持防打并举,加强重点区域巡防频次,提高见警率和管事率;压实防控责任,强化对企事业单位、小区、工地等重点部位的常态化走访检查,督促相关责任单位建立健全门卫值守、夜间巡逻和视频巡查制度,增强自身安全防范能力。同时,常态化开展立体化防盗警示宣传,进一步提升群众自我防范意识;畅通线索举报渠道,引导群众广泛参与打击工作,构建警民共治的良好格局。



报料有奖

椰城的突发事、稀奇事、感人事,您报料,我报道,欢迎拨打本报热线 **66812555**、**66813555** 提供线索,一经采用,奖金奉上。