

# 跑出“美丽虹桥”加速度！

## 2019虹马开跑，千余人参与



3月23日早晨8:30，“康师傅”杯2019虹桥公益半程马拉松在闵行文化公园鸣枪起跑，来自30多个国家和地区的1200余名选手参加了此次比赛。

### 跑出“美丽虹桥”加速度

据了解，今年是虹桥公益半程马拉松（以下简称“虹马”）举办的第四年，许多参赛选手已经是虹马的老朋友。

今年的半程马拉松男子组冠军宋明磊已参加了三届虹马，摘得桂冠后的激动心情溢于言表，“前两次都是季军，今天终于跑到了第一名！”

本次虹马，有不少附近的居民和白领带着孩子一起参加。选手朱先生今年是第二次带着儿子参加6公里欢乐跑，“天气不错，文化公园环境优美，跑跑步就当是踏青了。”选手林女士和老公、儿子一起完成了6公里欢乐跑，可谓是“全家总动员”。从去年开始，夫妻俩就带着儿子参加虹马。今年，7岁的儿子又一次跑完了6公里，作为妈妈，林女士感到十分自豪：“我们从小就带着孩子一起锻炼，在辖区内有这样的



的体育赛事，真不错。”

跑过四年，虹马在一次次升级。今年，虹马还特别安排了官方配速员，他们身穿七彩服装，身后挂着醒目气球，气球上贴着完赛时间表，更好帮助参赛选手提升成绩，同时，通过参赛服装升级、计时芯片升级、影像服务升级，让参赛选手得到更好地赛事体验，跑出“美丽虹桥”加速度。

### 众筹办赛，区域单位齐与

本次活动以“拥抱新时代，开启新征程”为主题，区域化党建的平台下虹桥以众筹的形式集结区域内数十家优质企业如：康师傅控股、利丰集团、广汇集团、乐扣乐扣、旺旺集团等共同完成虹马的筹备。区域单位还积极组织员工参赛，半程

马拉松女子组冠军 HellenChen 就来利丰集团，参赛过程中她的啦啦队一直在为她喝彩！

比赛还从各行各业招募志愿者300余人，其中更吸引了来自复旦大学、上海电力大学、上海七宝高中等几所沪上知名学府的百余名学生担任赛事志愿者，校园志愿者用自己的青春魅力展现了学生风采。

场外的公益集市上，数十家企业的展示摊位也热闹非凡，企业们用琳琅满目的商品向市民们展示在虹桥镇卓越的规划发展蓝图下，各行业蓬勃发展的良好态势。

### 融入垃圾分类理念

值得一提的是，本次虹马还融入了垃圾分类理念。

2019年，上海将全面推行生活垃圾分类，让每个市民都行动起来，让垃圾“出门”前就开始分类。

活动当天，虹桥初心话剧社把垃圾分类的科学理念带到了虹马的舞台上，通过生动有趣的表演，向前来参与虹马的选手和公园里的游客宣传垃圾分类知识。

现场还发布了绿色行动项目。这项由虹桥镇和辖区共建单位康师傅控股联合开展的公益项目，将把垃圾分类的公益活动送进学校、社区和园区，让更多的人行动起来，推动社会向更清洁、更舒适、更美好的方向发展。

“将垃圾分类的理念融入虹马，通过虹马这一平台宣传垃圾分类知识，这种方式令我印象深刻。”6公里欢乐跑女组冠军钱琛说。

## 一场嘉年华 两种赛程 三人收获

### 虹桥镇百组家庭共跑阅读“马拉松”

3月9日上午，一场特殊的“马拉松”比赛在虹桥镇文体中心拉开帷幕。这是虹桥镇为纪念第109个“三八”国际劳动妇女节特别举办的“亲子阅马嘉年华”活动，吸引100组家庭报名参加参与。

### 让阅读成为一种习惯

虹桥镇亲子阅马嘉年华今年已经是第二届，活动继续延续“领略阅读之美、提升女性之美、乐享家庭之美”的主旨，鼓励虹桥女性和社区家庭多阅读、多提升，让阅读和学习成为一种生活态度和习惯，以家庭文明促进地区文明，以家庭和谐促进社会和谐。活动中，妈妈们的“任务”是忘却琐事，好好享受阅读的闲暇时光，在7小时内读完一本书并分享读后感。

这次的比赛用书是李银河的《我们都是宇宙中的微尘》。本书呈现了李银河超脱但不避世的内心世界，在种种纷扰之后，回归爱和美，回归宇宙微尘般的冷静与超脱。书中收录了她对人生本质、自我存在的价值、交友之道、激情之爱、生活方式、艺术与阅读等问题的思考，呈现了一位女性主义者独立而自由的精神世界。这本书宁静而优美，清醒而通透，她将多年的体悟，化作一种清醒而快乐的自我认识之道，令日常生活变成一种平静而喜悦的过程，呈现了理性和文艺兼具的独到的生命体验。

妈妈们拿到书便开始埋头看起来，现场只听到“哗哗”的翻书声和笔尖在纸上写字的“沙沙”声。甘女士是第二次参加虹桥镇的亲子阅马活动。她说：“这是一个非常有意义的亲子活动，我们全家用一种特殊的方式一起度过妇女节。我们共同生活在虹桥，建设美丽虹桥，离不开我们每个虹桥家庭的共同努力。本次活动的意义就



能让家庭更加团结和睦，增加使命感和荣誉感。我相信每一个参赛家庭都能享受阅读、亲子、社会实践的快乐！”

### 全程陪伴，拉近亲子关系

与去年一样，今年的活动再一次强调了父亲在孩子教育、陪伴方面的重要责任。通过父亲全程陪伴孩子，呼吁夫妻双方在家责任、育儿责任上一起分担，共同培育孩子，形成更好的家庭氛围。

爸爸和孩子们的“任务”是共同阅读两本书，一本《弟子规》以孩子自己阅读为主，另一本同步于时代的《给孩子的人工智能图解》则需要爸爸讲给孩子听，让爸爸就孩子感兴趣的话题展开引导，真正实现大人与孩子的陪伴阅读和指导阅读。阅读完后，由孩子独立完成相应的阅读题，爸爸则只能在场外给予指导。

7岁的吕继宇拿着《给孩子的人工智能图解》看得入神，刚上一年级的他对“人工智能”这个概念很感兴趣。在爸爸的指点下，吕继宇越来越投入，“我的工作与大数据有关，以前在幼儿园为孩子们讲过机器人的课程。活动选择的这本书非常棒，可以作为孩子的人工智能知识的入门级读物。”

8岁的王思琪则被《弟子规》一书所吸引，“学习传统文化很有必要，孩子在家也读过这本书。不过对于我

来说，最大的收获是活动让我放下工作陪伴孩子，拉近和女儿的距离。”爸爸一边给女儿讲解一边感慨地说。

### 会读书，也关心身边事

在去年的基础上，本次比赛还将阅读的舞台延伸到虹桥镇社区公共生活的各类设施，以使参与家庭特别是孩子们对社区公共生活有更切身的体验。

爸爸带着孩子们读书之余还打卡了虹桥镇社区卫生服务中心、万源四季源邻里中心、社区事务受理服务中心及虹桥商务广场，让孩子们不仅会读书，更懂得关心身边事，关心“家事国事天下事”。

在虹桥镇社区卫生中心，爸爸们和孩子一起制作药包，并了解卫生中心的事；在“万源四季源”邻里中心参观，亲手参与非物质文化遗产“面塑”的制作；在政务大楼，一起参观了社保卡的制作过程，了解了虹桥镇的由来，还看到了集视频监控、案事件流转处置、应急响应等多功能为一体的社区城市网格化综合管理平台；在虹桥国际商务广场，孩子们参观爸爸妈妈上班的地方，在工作的氛围中体会父母的辛苦付出。

### “美好生活+”上线

值得一提的是，活动开幕式上还发布了“美好生活+”健康生活服务小程序。

“美好生活+”是镇妇联为更好更大范围地服务妇女儿童推出的线上服务小程序。该小程序涵盖“健康生活”“绿色生活”“靓丽生活”“香遇生活”“亲子生活”“学习生活”“权益生活”七大大板块的各色服务。

活动当天，妈妈们就参加了“靓丽生活”板块的活动，制作一支润唇膏，为自己也为生活添彩。

## 弘扬雷锋精神 玩转新时尚

### 虹桥镇举行2019年“3·5”学雷锋公益活动

3月5日，“垃圾分类新时尚 美丽虹桥志愿行”2019年虹桥镇“3·5”学雷锋公益志愿服务主题活动暖心举行，活动表彰了进博会优秀志愿者、进博会志愿服务优秀组织、进博会志愿服务先进集体，以此感谢他们在首届中国国际进口博览会期间无私奉献，并向垃圾分类先锋队授旗，希望他们能带动更多市民朋友加入垃圾分类的队伍，为“美丽虹桥”添彩。

### 开展志愿服务 践行雷锋精神

现场，志愿者们积极践行雷锋精神，提供现场咨询志愿服务和社区志愿服务，包括家电维修、理发、法律咨询、就业创业咨询、居住证业务咨询、农民工法律援助、医疗咨询、健康义诊、心理咨询、高考政策解读、招生咨询、防电信诈骗、人民币反假知识等金融知识宣传、车辆保养和安全使用咨询等。虹桥镇域内的医院都组织医护人员前来提供医疗服务，让

百姓在家门口享受“义诊”福利。

### 360度全方位 玩转“新时尚”

近年来，虹桥镇的垃圾分类工作与全市同步，有序展开，逐年推进，取得了阶段性成果。除了全面改造社区垃圾箱房，虹桥镇还同步设立了虹桥镇垃圾分类微信小程序“慧虹桥惠分类”作为宣传和推广的网络窗口。该平台包含绿色账户积分查询、回收预约、活动信息发布、垃圾分类小知识宣传、后台大数据查询、绿色账户积分管理等内容。希望通过小程序的运用吸引年轻居民参与垃圾分类。

为了让更多人参与，现场设置了垃圾分类小能手、垃圾分类大作战、垃圾分类闯关赛等相关游戏，带领居民360度全方位玩转垃圾分类新时尚。

除主会场活动之外，虹桥镇各党建联建区域、单位也纷纷开展了志愿主题活动，让雷锋精神生生不息。

