

岱山海岬跑团团长黄明宏： 引领全民健身 传递公益温暖



中共舟山市委老干部局
舟山市新闻传媒中心
联合推出

□记者 岑瑜 通讯员 王叶慧 虞佩雄

今年62岁的黄明宏，是岱山海岬跑团团长。退休后，他不仅积极组织跑团开展志愿服务，还带领市民参与户外实践，大力推动全民健身运动。

与团友共同守护市民科学锻炼

自2019年1月组建跑团并担任团长以来，黄明宏始终秉持“全民健身、快乐奔跑、公益奉献、党建引领”的理念，带领团队不断壮大，成员从最初的50多人发展到如今的103人。

黄明宏介绍，跑团以运动为主线，在组织跑步、登山、徒步等活动的同时，也非常重视运动安全教育和科学健身指导。“我们一半以上的团员考取了社会体育指导员证书，可以为市民提供专业运动建议，助力大家科学参与锻炼。”

跑团每周二、四晚上举行例跑，每次跑10公里左右，许多运动爱好者也踊跃加入。黄明宏和团员们会耐心指导跑步姿势、热身拉伸、饮食调整等知识，并提醒大家避免盲目追求速度，应循序渐进、合理锻炼。对于市民普遍关心的跑步损伤问题，他解释



道：“只要做好防护，跑步反而能增强膝关节周围肌肉，有利于关节健康。但体重偏大的市民应先减重再尝试长跑，避免受伤。”

除了组织例跑，黄明宏还策划了多项全民健身活动，如“迎新登高”系列活动、“全民健身徒步大会”，以及“仙岛岱山半程马拉松赛”“健康跑比赛”等赛事，为广大市民搭建起参与运动、展示自我的平台。他积极推动

社会体育指导员走进群众，提供科学健身服务，助力提升居民的健康意识和运动热情，为岱山县全民健身事业注入新的活力。

践行“跑步+公益” 传递温暖与关爱

在开展健身活动的同时，黄明宏带领跑团积极履行社会责任，不断深

化“跑步+公益”模式。

他连续7年组织参与“舟山体彩公益慢跑”，践行“为爱奔跑”的理念；在全国“安全生产月”期间，创新采用“运动+宣传”方式，深入企业、社区、学校等普及安全知识，推动形成“人人讲安全、个个会应急”的良好氛围。

黄明宏还注重弘扬慈善文化，组织跑友常态化开展公益宣传和募捐活动。在今年9月5日“中华慈善日”，他发动76位跑友共募集善款5354.66元，全部用于“夕阳红行动”慈善项目。

针对岱山县老年低保残疾人的实际需求，他牵头开展“晚霞关爱”精准助残志愿服务，为70周岁以上低保残疾人提供帮扶。至今累计入户走访500余户，开展理发、测血压、卫生清洁、安全排查等志愿服务100余场，免费更换存在安全隐患的减压阀、插座等设备，投入价值10万余元，调动志愿服务车辆100多辆次。

黄明宏和团员们还定期在节假日走访慰问老年党员、环卫工人、困难家庭及“残疾人之家”，送去慰问品和暖心关怀，并提供康复指导，切实提升了受助群体的获得感和幸福感。

本稿图片由受访者提供

仇海跃与她的“海岛老书记工作室” 群众情怀是她不变的初心



中共舟山市委老干部局
舟山市新闻传媒中心
联合推出

□记者 岑瑜 通讯员 王叶慧 虞佩雄

莫道桑榆晚，为霞尚满天。今年62岁的仇海跃，曾是岱山县闸口社区党总支书记。凭借丰富的社区工作经验和较高的群众威望，退休后的她并未选择安逸生活，而是受聘加入“海岛老书记工作室”，继续奔走于社区街头巷尾、纠纷调解一线和偏远海岛宣讲。两本厚厚的日志，记录了她倾听的每一位群众诉求。她始终坚守一线，心系百姓，常说：“做基层工作，一定要有群众情怀。”

2022年5月，岱山县高亭镇成立舟山市首个“海岛老书记工作室”，聘请了仇海跃等三位政治觉悟高、群众基础好、基层经验丰富的退休社区书记，通过搭平台、建机制、带队伍，持续创新基层党建与社会治理方法。他们在协商议事、矛盾调解、结对帮教和政策宣讲中积极发挥余热，切实推动解决基层“急难愁盼”问题。

巧解纠纷 始终心系群众

“每次调解，我都提醒自己要真正站在群众角度想问题”，仇海跃这样说，也这样做。不久前，一位工匠作业时不慎眼部重伤失明，包工头结清医药费后不愿额外补偿。经她反复沟通，最终工匠获赔13万余元。



另有一桩纠纷，涉及一位外地女子与岱山本地男子，双方同居多年，男子还协助抚养女方孩子至成年。男子肺癌晚期治疗期间，女方私自转走其财产，男方报警后案件转入调解。仇海跃多次组织调解，主动联系女方家人协同劝导、普及法律，最终以孩子为突破口促成女方退款。那天，她从早到晚耐心说理，嗓子沙哑也未停歇。“很多纠纷，劝双方换位思考，往往就能迎刃而解。”

几年来，仇海跃精准聚焦邻里、物业和家庭类纠纷，深入田间地头、百姓

家中，耐心倾听、梳理事实，以情、理、法结合的方式化解矛盾，有效避免“小摩擦”升级为“大问题”。依托工作室平台，她与其他老书记累计接待群众1000余人次，成功调解纠纷390余件，调解成功率达98.9%，群众满意率持续提升，为基层和谐稳定作出了贡献。

倾情“传帮带” 热心公益不停步

作为工作室核心成员，仇海跃主

动担任年轻干部导师，通过“老带新、师带徒”机制，以常态化带教、例会交流、课堂分享和实战指导，助力新人快速成长。她多次组织“锋味课堂”、书记沙龙等特色活动，采用研讨、互动、沉浸式教学方法，显著提升年轻干部的履职能力和群众工作本领。

仇海跃尤为重视实践锻炼，常带领新进村社干部深入渔农村、社区、船头、田头，现场传授与群众沟通、解决实际问题的技巧。至今，她已成功带教新任书记2名、年轻骨干6名、新入职干部9名。

除了调解与带教，仇海跃也积极投身公益。她引领开展“送学上小岛、送学到船头、送学进课堂”宣讲活动，把党的政策和创新理论送至偏远小岛、渔船码头和校园课堂。她始终心系青少年成长，积极参与关工委“微心愿圆梦”行动，为困境学生送去物资与助学金。

她还与一名单亲家庭学生建立长期帮扶。该生父亲失业且患慢性病，家庭经济困难。仇海跃定期走访，切实帮助解决生活难题，持续用关怀帮助孩子建立信心、专注学业。今年该生入读岱山技校时，她特意送去1000元帮扶金，以实际行动书写一位老书记的为民初心。

本稿图片由受访者提供