沙田镇举办2023年度消防业务技能“大比武”

本报讯（文/通讯员 **周慧诗**）11月9日，为期两天的2023年度消防业务技能“大比武”如期举行，来自辖区60家重点单位、企业的应急队员以及13个村（社区）、立沙花园微型消防站的兼职消防队员参加了消防业务技能“比武”。

消防业务技能“比武”项目设有手抬机动消防泵出水操、初期火灾扑救技术操、灭火器灭火操。与往年相比，本次比武竞赛难度更大，更能反映兼职消防员的业务能力和水平，实用性更强。

沙田消防救援大队指出，今年村（社区）的业务水平较往年有所提高，消防业务技能“大比武”旨在通过比拼方式来检验村（社区）的战斗力，有针对性地对相关业务进行培训，以确保其达到消防安全的基本要求。

据了解，消防业务技能“大比武”是沙田镇2023年“119”消防安全宣传月活动之一。“119”消防安全宣传月期间，还将深入开展行业系统消防宣传专项活动、学习交流活动等，向全社会大力普及消防法律法规和消防安全知识，进一步提高全民消防安全素质和社会抵御灾害能力。

开展消防员业务技能训练，强化灭火救援本领

本报讯（文/通讯员 **周慧诗**）为进一步增强消防员体能和业务技能，连日来，沙田消防救援大队组织开展消防员业务技能训练。

在消防训练场，消防员们正在进行攀登挂钩梯上4楼训练，此项训练对消防员体能、心理、身体协调性等综合素质要求极高。据了解，沙田消防救援大队此次消防业务技能训练设有体能项目、技能项目、团队项目。其中，体能项目包括5000米跑、60米肩梯登楼、负重上10楼，技能项目包括攀登挂钩梯上4楼、水域救援、100米消防障碍，团队项目包括百米障碍救助、紧急救援技术等多项内容。

消防业务技能训练旨在进一步强化消防队员的体能素质，业务技能，提高队伍战斗力，确保随时拉得出、冲得上、打得赢。沙田消防救援大队将持续开展消防业务技能训练，实现训练全覆盖，不漏一人，对训练中发现薄弱环节进行重点巩固加强，不断提高队员的身体素质和专业技能，为更好地执行灭火救援任务打下基础。

沙田镇组织燃气经营充装企业、餐饮企业开展消防安全培训会

本报讯（文/**郭子君**）为保障群众生命财产安全，进一步加强燃气使用安全管理，提高燃气经营充装企业、餐饮企业安全意识、自救互救和应急避险能力，11月10日，沙田镇举行燃气行业、餐饮行业场所消防安全培训会，对燃气经营充装企业、餐饮企业的从业人员进行消防安全教育培训。

会上，参会人员首先集中观看燃气安全事故警示教育片。随后，经发局、市场监督管理局、城管、消防等部门围绕各自工作职责，细致地讲解讲解了燃气安全注意事项、燃气器具使用标准规范、燃气泄漏辨别方法、发生燃气泄漏或火灾时的应急处置方法、灭火器的正确使用方法等燃气安全知识，提醒告诫餐饮经营业户要做到定期检查，查漏补缺，守住“安全底线”。同时，工作人员向参会人员派发《燃气安全管理制度》资料，要求场所负责人要落实安全生产和消防工作主体责任、关键岗位安全责任。

会后，参训人员现场学习观摩消防设备操作运用，并在消防人员指导下，轮流操作使用灭火器灭火，达到了预期演练效果。

接下来，沙田镇将持续加强各行各业消防安全培训力度，强化各经营主体“要安全”、管理人员“懂安全”、从业人员“会安全”的责任意识，提升各场所负责人消防安全常识，提高隐患识别、预防及处理安全突发事件能力，切实保障人民群众生命财产和城市运行安全。

■参训人员轮流操作使用灭火器灭火

消防安全无小事 网格员排查隐患不松懈

本报讯（文/**张雪珠**）在第32个全国消防日到来之际，沙田镇开展出租屋、“三小”场所消防安全隐患排查整治，进一步提高出租屋消防安全管理水平，保障和维护出租屋消防安全环境。

网格管理员联合消防、城管等部门相关负责人深入辖区内的出租屋、“三小”场所进行检查，重点对出租屋、“三小”场所内是否存在违规住人、电动车是否违规停放充电、用火用电是否规范、消防疏散通道和安全出口是否畅通，以及消防设施器材是否配齐有效等情况进行了检查，并对发现问题责令限期进行整改，做到安全隐患早发现早排除，确保辖区安全稳定。

检查中，网格管理员还提醒市民，要注意日常用火、用电、用气，及时排查、及时消除家中火灾隐患，严防火灾事故的发生。

沙田镇将持续开展出租屋、“三小”场所消防安全检查工作，切实提高租住人员消防安全意识，全力消除安全隐患，保障人民群众生命财产安全。

“沙田印象·莞脉传承”暨民文化季

从沙田本土文化中汲取滋养

本报讯（文/图 **黄安乔 何子扬**）秋冬水乡，古韵悠悠。一年一度的“沙田印象·莞脉传承”，沙田暨民文化季系列活动到来，通过活动，市民探寻沙田别具地域特色的传统文化，促进沙田本土文化的传承与发扬。

感受咸水歌魅力 焕发文化新光彩

为给热爱咸水歌的人群搭建一个展示自我的平台，学习和交流关于咸水歌方面的知识，沙田镇以“咸水歌文化+分享交流”的形式，推出咸水歌体验活动，拓展更多具有趣味性、沉浸式的体验和活动，让市民感受到本土文化的深厚底蕴。

在西大坦村，咸水歌爱好者早早聚在一起等待咸水歌体验活动开始。活动邀请了咸水歌镇级传承人陈美娥为咸水歌爱好者讲述了关于咸水歌的来源，还有分享在学校教新编咸水歌的教学经验。上课的过程中，陈美娥一起教大家唱新编咸水歌四朵花，悠扬动听的歌声让场下的咸水歌爱好者纷纷跟着哼唱，咸水歌的魅力再次焕发新光彩。

■市民通过制作簪子感受中国传统文化

在沙田镇立沙花园村史馆，咸水歌非遗传承人黄锦玉、叶敬银与众多咸水歌爱好者们齐聚一堂，分享原生态咸水歌以及教学咸水歌演出技巧和表演方式，并教学新编曲目，分享传教新编咸水歌的经验，分享交流咸水歌故事，一起学习原生态咸水歌的经验，感受咸水歌的魅力，一饱耳福。

咸水歌爱好者们纷纷演唱歌曲，用曲调悠扬的歌声给大家带来原汁原味的传统咸水歌节目，表达暨民日常劳作、水上人家情怀、经济社会变化和对美好生活的向往。咸水歌源自生活、贴近生活，暨民即兴创作，曲调婉转、通俗易懂，每句的末尾常加入“姑呀妹”等点缀，反映了暨家人的劳动生活、思想感情。

据了解，本次咸水歌分享会活动将在沙田辖区内举办4次活动，活动围绕沙田咸水歌文化的主题，拓展更多具有趣味性、沉浸式的体验和活动，将以“咸水歌原生态音乐艺术分享会”以及“新编咸水歌艺术赏析”的形式把咸水歌唱出去，共同体验暨家文化的魅力。

接下来，沙田镇将继续推进基层群众咸水歌传唱活动，结合咸水歌文化底蕴及演唱特点，融合现代文化元素，焕发沙田本土文化活力，打响文化品牌。

制作传统首饰 汲取文化养分

11月11日，“沙田印象·莞脉传承”暨民文化季系列活动之非遗传承·古风首饰制作课堂在沙田文化艺术中心成功举办，吸引了不少沙田市民积极参与。通过活动，市民切身体会非物质文化遗产的魅力，感受沙田暨民文化，在文化传承中汲取精神和力量。

活动邀请东莞青年艺术家、东莞莞邑木子美学创始人黄小东现场教学。簪是由“笄”发展而来的女性首饰，是古代人用来绾定自己的发髻的发饰，也称“发簪”、“冠簪”。活动中，黄小东向现场嘉宾介绍发簪在中国源远流长的文化历史，详细介绍古风发簪的制作过程及技巧。

铁丝缠绕、玉珠串联、发簪固定，现场参与嘉宾挑选了自己喜欢的款式，在老师的指导下，一步一步制作古风发簪，将各种各样的配饰巧妙地结合在一起，发挥想象力，制作具有特色的发簪。

课堂展现沙田暨民文化的古风，在古风木簪的基础上融入了现代时尚元素。不少亲子家庭表示，通过古风发簪制作，孩子们能够认识到非物质文化遗产的重要性，体验了中国传统文化的魅力。

据了解，本次“沙田印象·莞脉传承”暨民文化季开展时间为11月4日–12月31日，活动将结合沙田文化艺术中心开馆3周年活动通过沉浸式互动体验，以游（展）览、观演、讲书诵读分享等方式展示沙田暨民历史文化，增强沙田人民家国情怀，打造沙田别具地域特色的暨民文化品牌。

沙田镇开展水上救援队技能集训和应急演练

本报讯（文/图 **黄安乔**）为深入贯彻落实习近平总书记关于安全生产和应急管理重要论述精神，践行“人民至上、生命至上”理念，进一步提高沙田镇水上防洪救援队伍专业性以及水上搜救应急能力建设，提高救援队伍应急实战能力。11月6日至10日，沙田镇举行了为期5天的2023年水上搜救技能集训和应急演练活动。沙田水务中心、沙田应急分局、武装部、水上派出所、交通分局和水上救援队等单位和队伍参加了集训和演练。

本次集训和演练不仅是对沙田镇水上搜救应急预案实用性和可操作性的检验，也是对应急救援队伍水上搜救组织、指挥、应急反应、协同配合能力的综合检验。集训部分采取“理论授课+现场训练+现场考核”方式，旨在有效提升各单位和队伍的水上搜救技能，练就过硬本领，以铁军的要求锻炼队伍，为沙田镇培养了一批懂理论、精技能、会救援的“行家里手”，推动沙田镇水上搜救应急能力建设。

演练部分由水上搜救技能演练、冲锋舟驾驶队形变化演练、IRM冲锋舟搜救救护、IRM冲锋舟翻艇自救、救援上岸心肺复苏、拆装IRM冲锋舟等六个科目组成，依次开展。演练过程中各单位响应迅速、处置得当、协同有力，队员们分工明确、协同合作、配合密切，顺利完成各个科目的演练，提升了队伍应急反应和协同作战能力，积累了实战经验，达到了演练的预期目的。

接下来，沙田镇将结合实际情况加强水上搜救技能培训，不断提高队伍应急救援能力，同时加强各单位和队伍的合练、合训，强化沟通协调，增强协同作战能力，全力推进沙田镇水上搜救应急能力建设，最大程度减少水上人员伤亡和财产损失。

■冲锋舟驾驶队形变化演练现场

“双十一”网购 注意防骗“避坑”

本报讯（文/通讯员 **周慧诗**）又到一年一度“双十一”，沙田公安分局反诈中心民警提醒广大市民要理性、安全消费，提高防骗意识，切莫掉入骗子的“圈套”。

今年“双十一”不少电商平台提前“开战”，各大电商平台销售火热，不法分子也会借此机会诱骗广大消费者。其中，“假红包”“假客服”“中奖免单”“刷单返利”“预售商品”“虚假电商物流客服”等电信诈骗手段层出不穷。另外，短信发送打折优惠信息、点击红包链接输入个人信息，这些都有可能是钓鱼网站植入了木马病毒，也是常见套路。

民警提醒消费者“双十一”理性消费的同时，一定要提高警惕，捂紧钱袋子，做到不听、不信、不转账。

沙田警方提醒广大消费者，付款码、验证码、银行卡密码等个人信息至关重要，切勿在网络上随意填写。在接到自称是客服的电话时，应保持警惕，务必前往官方平台查询或联系卖家核实。不要轻易点击不明链接或二维码。网购时请选择正规交易平台，避免私下交易。刷单行为是违法的，切勿因小利益而损失大钱。对于异常低价的商品，请提高警惕。您可以在手机上安装金钟罩小程序，以保护您的财产安全。如遇诈骗，请及时报警并保留聊天和交易记录。

甘蔗清甜上市 价格与往年持平

本报讯（文/通讯员 **周慧诗**）目前，沙田“四宝”之一的本地甘蔗已开始上市，由于其具有甜美多汁、价格亲民的特点，成为了人们喜爱的秋冬季节水果之一。今年甘蔗的收成和价格与往年基本持平，但甘蔗的品质明显提升。

在西太隆村的一片甘蔗地里，种植户吴师傅正在收割甘蔗。他家种了2亩多的甘蔗，主要以冰糖蔗、青皮蔗、黑蔗、糖蔗等为主，今年甘蔗的长度为3米到4米，由于气候适宜、管理到位，甘蔗总体质量较好。

为了卖个好价格，从重阳节开始，吴师傅自家种的甘蔗已开始上市。而据吴师傅介绍，他种的甘蔗都是以零售为主，价格按照甘蔗质量、大小为15元每条上下浮动，基本与往年持平，秋冬季节吹的北风，有利于甘蔗甜度的增加，口感会更加清甜。

种植户吴师傅表示，今年收成相当理想，得益于有效控制各类病虫害，以及合理使用农家肥料。年底前，他们将再次重新种植一批甘蔗。

据了解，甘蔗具有清热解毒、生津止渴、和胃止呕、滋阴润燥等功效，是冬令水果之一，也是水果中唯一的茎用水果。因其甘甜多汁、浆汁甜美、含糖量高，被称为“糖水仓库”。此外，甘蔗是粗纤维含量较多的水果，多嚼甘蔗，相当于清洁口腔，从而起到保健牙齿的作用，因此称之为“口腔清洁工”，有这样一句谚语：“立冬食蔗不会齿痛”。

沙田镇舒心驿站外展宣传活动走进百宏实业

本报讯（文/通讯员 **沙田妇联宣**）为进一步普及心理健康知识，提升企业员工对心理健康的重视程度和自我心理调适能力，缓解工作和生活压力，11月9日，沙田镇舒心驿站走进沙田镇百宏实业开展心理健康外展宣传活动，共吸引200多名企业员工参加。

活动中，社工和巾帼志愿者通过互动小游戏及派发宣传资料等形式，让企业员工在轻松愉悦的活动氛围中掌握心理健康知识，学会调试情绪和压力的方法。通过“情绪万花筒”游戏引导企业员工认识“哪些是积极情绪、哪些是消极情绪”，并关注自身情绪和心理状况，掌握必要的情绪管理方法和技巧。同时现场解答员工心理困惑，向他们宣传舒心驿站的服务内容，预约心理咨询服务的途径等，提高舒心驿站的知名度。

活动现场还向参加者派发妇女权益保障知识、反家庭暴力知识、沙田舒心驿站宣传单等宣传资料，共同营造依法维护妇女权益的良好社会氛围。

本次心理健康外展宣传进企业活动，共计派发400余份宣传资料，现场咨询5人次，让更多群众意识到心理健康的重要性，并正确认识心理咨询，营造了理解、接纳、共同关爱心理健康的良好社会氛围。下来，镇妇联将继续深入开展心理健康宣传工作，为妇女儿童和家庭提供多元化的心理健康服务，用心守护群众心理健康。