

恩平首个校园雷锋邮局成立

将红色基因传承与劳动教育创新相结合



↑学生们在明信片上写上对好友、父母、老师说的心里话。

下图左：飞鹅塘小学雷锋邮局的第一批工作人员为“开店”首日寄出的每一封信件封盖上一个珍贵的纪念邮戳。

下图右：雷锋邮局成立当天，学生纷纷寄出自己的明信片。



江门日报讯（文/图 记者/张安怡）3月20日，恩平市恩城街道办事处飞鹅塘小学（以下简称“飞鹅塘小学”）雷锋邮局正式成立，成为恩平市首个校园雷锋邮局。现场，“《雷锋》来到我们班”漂流阅读活动和“学习雷锋活动月”主题明信片设计评选活动也同步启动，为校园生活增添了独特的色彩。

雷锋精神“邮”传承

邮局是青少年认识世界的窗口。此次成立的雷锋邮局是恩平市首个校园雷锋邮局，对于宣传雷锋精神、提高学生自我管理能力和推动集邮活动在校园的开展具有重要意义。恩平市教育局德育与安全股负责人谭留珠表示：“我们将把雷锋邮局打造成为立德树人的实践课堂，让雷锋精神成为永不褪色的精神坐标，让孩子们在投递温暖中理解雷锋精神的真谛，并期待这种育人模式形成示范效应，推动更多学校在实践中书写立德树人的新篇章。”

雷锋邮局内，各个区域井井有条，整洁明亮。墙壁上播放着雷锋的视频资料，悬挂着雷锋画像的老照片，室内还摆放着雷锋相关的书籍和报刊，时刻提醒师生发扬雷锋精神。

为纪念雷锋邮局成立，中国邮政集团有限公司广东省恩平市分公司和飞鹅塘小学特制了一枚专属纪念邮戳。邮戳上部分为“学雷锋 树新风”标语，下部分为学校“和美飞鹅 园融至上”办学理念，中间是雷锋画像和飞鹅塘小学吉祥物天鹅及百年龙眼树，并包含成立日期：20250320。

活动现场，中国邮政集团有限公司广东省恩平市分公司邀请了江门市集邮

协会原理事李健雄展示他珍藏的41件雷锋年历。李健雄从2007年起收藏雷锋相关的物品，包括集邮品、像章、书籍等，至今已有上千件。他还向飞鹅塘小学赠送了雷锋书籍和画像，助力邮局建设。飞鹅塘小学聘请他为校外辅导员，希望他带来更多雷锋藏品，助力雷锋精神在校园闪耀。“这是我第一次在恩平展出藏品，雷锋的事迹深入人心，雷锋精神滋养着一代代人的心灵，我们都要向雷锋学习。”李健雄说。

打造立德树人实践课堂

飞鹅塘小学校长陈润芳表示：“雷锋邮局是服务学校、老师和学生的邮局，是学生劳动实践的教育基地，也是我校党建带团建、立德树人、校企合作的里程碑。”每逢周二、四，邮局营业，工作人员负责校内报纸、杂志、信件等的派送。学校还将利用这一平台，开展思政教育、感恩教育、劳动实践等活动。

学校正在开展“学习雷锋活动月”主

题明信片设计评选活动，将选出10份优秀作品，盖上市邮戳并在DIY橱窗展示后寄出。陈润芳希望同学们积极参与，像雷锋一样保持“向上”的人生姿态和“向善”的价值追求。每月还将举办不同主题的明信片设计活动，丰富校园生活。

谭留珠表示：“雷锋邮局是传统书信文化与现代德育的结合，也是红色基因传承与劳动教育创新的结合。”中国邮政集团有限公司广东省恩平市分公司通过党建联建架起“家校社协同”桥梁，从主题邮筒设计到特色课程开发，让“邮政绿”与“志愿红”交相辉映。她希望该邮局成为立德树人的实践课堂，通过“小局长竞选”“爱心包裹”认领等活动，培育新时代小雷锋。

中国邮政集团有限公司广东省恩平市分公司副总经理罗红表示：“希望雷锋邮局成为师生了解邮票文化、拓宽视野的平台，感受邮票的艺术魅力和文化价值。”

以法护航成长

恩平公安开展预防未成年人违法犯罪宣传活动

江门日报讯（记者/梁晓敏 通讯员/恩公宣）近日，恩平市公安局打击抢专业队联合辖区派出所深入多所学校，开展预防未成年人违法犯罪宣传活动，旨在增强未成年人法治观念，预防和减少违法犯罪行为的发生。

“遇到校园霸凌怎么办？”“如何寻求帮助？”活动中，民警结合学生的心理特点和认知能力，从日常生活场景切入，通过警学互动、观

看教育视频等形式，调动了学生学习的积极性。同时，民警结合青少年身边的真实案例，以案释法，深入浅出地讲解了预防违法犯罪的知识，引导学生明辨是非、珍惜校园生活，远离违法犯罪，争做遵纪守法的好公民。

恩平市公安局相关负责人表示，将持续加大中小学生学习普法宣传力度，确保“护苗”工作落到实处，推动公安守护工作走深走实。

中华传统武术与国防教育深度融合

圣堂中学学生展示军体拳特训成果

江门日报讯（记者/周晓莹）近日，恩平市教育局、圣堂镇联合恩平市爱国拥军促进会（以下简称“恩平爱促会”），在圣堂中学举办军体拳特训营共建活动成果展，并为圣堂中学入选“广东省武术进校园试点学校”揭牌，旨在推动中华传统武术与国防教育深度融合，赋能青少年全面发展。

当天下午3时，活动正式拉开帷幕。出席活动的领导和嘉宾共同为“广东省武术进校园试点学校”揭牌。揭牌仪式上，圣堂中学七至九年级部分班级分批登台，展示为期一个月的军体拳特训成果。学生们身着统一训练服，动作刚劲有力，口号响彻云霄，一招一式尽显蓬勃朝气。

作为省级试点校，圣堂中学近年来积极探索“武术+”特色教育路径，学校每周开设武术第二课堂，聘请专业教练团队授课，并将军体拳列入国防教育课程内容。

恩平爱促会作为活动协办方，全程参与军体拳特训营学生的训练计划，派驻经验丰富的退役军人组成教官团队，对该校学生开展标准化、军事化训练，将实战技巧与纪律意识融入教学，助力学生完成从“形”到“魂”的蜕变。

恩平爱促会会长刘永平表示，将持续助力学校开展“军体拳进校园”工作，助力培养既有强健体魄、又有家国担当的新时代少年，为文化自信与国防教育注入活力。

恩平六旬“太极奶奶”宝刀未老

轻松完成一字马等高难度动作



岑优嫦现场展示太极技艺，轻松完成一字马动作。

江门日报讯（文/图 记者/吴健争）3月21日是首个“亚洲太极拳日”，近日，一群中老年太极爱好者齐聚恩平市原点公园，共同庆祝这一节日。30多位太极爱好者的演出成为一道亮丽风景线，其中，66岁的“太极奶奶”岑优嫦以其精湛的技艺吸引了全场的目光。

在记者的邀请下，岑优嫦现场展示了她的太极技艺。她双腿贴地，轻松完成一字马，双臂有力张开，右手持扇，左手画圈，宛如一只展翅的大鸟。“这招叫大鹏展翅。”她笑着说。随后，她拿起太极剑，单脚站立，挥洒自如地使出一招仰身撩剑，接着跨出弓步完成“回头望月”，最后以一字马“一马架挡”收尾。三个招式行云流水，规范有力，展现了她的深厚功底。

作为恩平市太极拳资深教练，岑优嫦练习太极拳已有30年。1996年，她开始接触太极，两年后拜师学艺。学成归来后，她与同好者共同钻研，动作规范、体态优美，

逐渐成为恩平太极拳的领军人物。她多次带队参加比赛并获奖，2014年创立恩平市太极拳协会，连任两届会长。在此期间，她还考取了广东省社会体育指导员资格，持证从事技能传授、锻炼指导和组织管理工作，为恩平太极拳的普及作出重要贡献。

“我本身身体较差，练习太极拳后，现在很少生病，也不畏寒，身体柔韧性也提高了。”年过五旬的吴冬梅学习太极拳两年多，表示受益匪浅。73岁的冯吴定是现场最年长的太极拳爱好者，他跟随岑优嫦练习太极拳已有10年。“我患有高血压，练习太极拳后，血压稳定了不少，走路更顺畅，精神也好了。”他说。

岑优嫦表示，近年来，越来越多的人认识到太极拳的健身功能，纷纷加入学习行列。今年，她创立恩平市朝阳太极拳健身站点，每天早上组织爱好者学习交流，并组织成员参加比赛和表演，为太极拳爱好者提供了一个新的活动平台。

亲子家庭走进七星坑 争当鸟类和自然的守护者

江门日报讯（记者/吴健争 通讯员/梁俊杰 陈小芸）3月22日，广东恩平七星坑省级自然保护区管理处联合恩平市科学技术协会，举办主题为“爱鸟护鸟万物和谐”的广东省爱鸟周活动。活动通过知识讲座、实地观鸟等形式，让15个亲子家庭近距离了解鸟类知识，感受自然魅力，取得了良好效果。

活动伊始，工作人员在保护区管理处

门口设置签到处，为15个亲子家庭发放文创购物袋和宣传资料等小礼品。随后，保护区鸟类专家通过生动有趣的PPT，详细讲解本地常见鸟类、生态习性及其保护意义。讲座还设置了互动问答环节，管对的学生获得了小奖品，现场气氛热烈。

在讲解员的引导下，亲子家庭有序参观了七星坑宣教中心。通过鸟类标

本、图片和生态模拟场景，参与者直观了解了本地鸟类的种类、生活习性及其在生态系统中的重要作用。随后，工作人员带领亲子家庭前往观鸟点，分发望远镜和鸟类图鉴，指导大家观察和识别鸟类。参与者认真记录鸟类特征和行为，近距离感受了“空中精灵”的魅力。

本次活动通过知识讲座、实地观鸟

和互动体验，普及了鸟类保护知识，增强了参与者对自然的热爱与保护意识。孩子们不仅学到了科学知识，还提升了观察能力，增强了保护自然的责任感。未来，七星坑自然保护区将继续开展形式多样的生态教育活动，推动公众参与，共同守护鸟类及其栖息环境，为建设人与自然和谐共生的美好家园贡献力量。

亲子同游气象局 开启科普探索之旅



同学们通过图文了解节气知识。

江门日报讯（文/图 记者/吴健争）3月23日是世界气象日，恩平市气象局联合多部门举办了一场别开生面的“2025年世界气象日科普亲子游”活动，吸引了25个家庭参与，开启了一场气象探索之旅。活动还通过线上直播，进一步扩大了宣传覆盖面。

本次活动由恩平市气象局、恩平市科学技术协会、恩平市妇女联合会、恩平市教育局、恩平市气象学会联合举办。活动伊始，家长和孩子们参观了气象沙盘地图，深入了解恩平的地形地貌和气

象灾害防御情况。在气象日主题科普讲座中，孩子们学习了台风、暴雨、雷雨等极端天气的分级和应对措施，并观看了2025年世界气象日主题宣传片。主讲人结合近年极端天气案例，详细讲解了预警机制在降低灾害损失中的作用。孩子们积极举手回答问题，现场气氛热烈。

讲座结束后，大家沿着上山道路参观了二十四节气科普长廊，结合恩平谚语和农耕节点，深入了解了节气相关知识。随后，大家参观了国家气象观测站和气象台，了解了百叶箱、雨量计、能见度仪、闪电定位仪等气象观测仪器的工作原理和用途。在气象台，孩子们还学习了天气预

报的制作过程。此外，孩子们还进行了气象观测体验，通过仪器测量气温、湿度和气压，深入了解气象数据的获取和处理过程。

近年来，恩平市气象赋能地方经济发展取得新突破，先后获得“中国避暑宜居地”“中国天然氧吧”和“气象旅游指数定标城市”三个国字号气候品牌，成为广东唯一拥有三个气候品牌的地区。此外，“恩平丝苗米”还入选秋分节气全国名优特产品名录。恩平市气象局相关负责人表示，将以“气候品牌+”的方式，组织多种类型活动，助力恩平全域旅游建设和生态文明建设。

关注我们



江门日报恩平记者站
腾讯视频号



记录时代
发现美好



江门日报恩平记者站
微信公众号



做好玩的微信
写好看的新闻



江门日报恩平记者站
抖音号



记录时代
发现美好