

江门中港英文学校周五家长心理健康沙龙准时上演 家长接娃顺便为心灵“充电”

“请大家闭上眼睛，凭感觉把手中的纸撕出一头大象。”1月16日下午3时，江门中港英文学校的“心灵天地”专用教室，心理咨询师刘女士话音刚落，10多位家长纷纷合上双眼，指尖在白纸上轻轻摸索、撕扯。5分钟后，刘女士并没有评价作品的好坏，而是微笑着提问：“刚才撕纸的过程中，当感觉撕得不像时，有没有想过放弃？”紧接着，家长们的分享瞬间打开了话匣子……这场看似简单的游戏，正是该校第61期家长心理健康沙龙的开场。而这样的场景，从2024年9月至今，每周五下午3时至5时都会在该校准时上演，已成为家长的“心灵充电站”。

心理健康教育是近年来备受关注的话题，针对家长“工作忙、难集中”的痛点，中港英文学校巧妙利用家长每周五接孩子的时间，打造“随到随学、灵活参与”的心理沙龙，既不耽误家长行程，又为其提供专业的心理支持，从而联通和辐射各个家庭的心理健康教育。截至目前，沙龙已连续开展61期，每期都有不同主题，吸引超1000人次参与，覆盖家庭超700个，更有一批“铁粉家长”期期不落，破解了家校共育中“家长参与难、心理教育浮于表面”的困境。

文/图 江门日报记者 吕中言



沙龙现场，家长们正在互动。

创新破局 周五“心灵充电站”准时开场

家长的心理状态是孩子心理健康的“压舱石”，只有家长内心稳定、充满能量，才能更好地陪伴孩子成长，这是中港英文学校一直以来坚信的观点。然而，心理健康教育如何向家长群体落地？相关活动如何持续？一直是困扰学校的现实难题。“组织一场全员家长会尚且不易，何况需要深度投入的心理成长活动就更加难了。”中港英文学校德育主任吴彩萍说。

性地将家长心理沙龙与“接孩子”这一固定场景绑定。每周五下午，家长们只需提前1个多小时到校，就能参与公益沙龙核心环节；若时间紧张，中途到场或提前离场都被允许，这种“弹性参与”模式打消了家长的顾虑。“我通常3时45分才到，刚好赶上案例讨论环节，听完老师的分析再去接孩子，一点都不耽误事。”学生家长卢女士说，这种灵活的安排让她得以坚持参与，而持续的学习让她在亲子沟通中少了焦虑，多了从容。

值得一提的是，沙龙授课团队实现了“专业老师+专业家长”的双向赋能，学校专职心理老师和从事心理健康相关工作的家长，凭借专业知识搭建系统课程框架，双方共同授课，形成“专家引领+同伴互助”的授课模式。

“暑期实践中的收获与挑战”“倾听并好奇他人观点”……61期沙龙主题层层递进，既涵盖亲子沟通技巧、情绪管理方法，又涉及自我成长、家庭关系调

适等内容。在形式设计上，沙龙摒弃了传统讲座的“单向灌输”，采用案例解析、角色扮演、小组研讨、OH卡互动等多种形式。

吴彩萍表示，沙龙开展以来，家长主动咨询亲子问题的次数明显增多，各班学生心理咨询中的家庭矛盾案例大幅度减少。



每一次沙龙都有不同的主题和开展方式

港英文学校的家校共育模式，将家长心理健康教育与学生心理健康教育有机结合，不仅助力家长更好地读懂孩子、陪伴孩子，更贴心地关注了家长自身的心理需求，为区域内家校共育工作提供了可复制、可推广的经验。

各方的认可更加坚定了中港英文学校深耕心理健康教育的决心。“展望未来，学校将不断丰富沙龙主题与形式，计划引入亲子共学环节、搭建线上分享平台，让更多家长受益。同时，学校还将总结沙龙经验，与区域内其他学校交流分享，推动心理健康教育向更深处发展。”吴彩萍说。

专业深耕 萨提亚冰山理论引领的双向成长

“大家刚才撕纸时的感受、想法，其实就对应着萨提亚冰山理论中的‘感受’和‘观点’层面，而我们渴望撕出完美大象的期待，就是‘期待’层面的体现。”在第61期沙龙上，学生家长刘女士以破冰游戏为切入点，深入浅出地解读萨提亚冰山理论的核心内涵。她指出，孩子的行为就像冰山露出水面，而其背后隐藏的感受、观点、期待、渴望和自我认知，才是决定行为的根本因素。

在“在过往事件里运用好奇与回溯，并点出感受”主题沙龙中，学生家长陈女士分享了自己因为孩子考试失利而严厉批评孩子的经历。在老师的引导下，她逐层剖析自己的“冰山”：行为是“批评孩子”，应对姿态是“指责”，感受是“焦虑、失望”，观点是“孩子必须考出好成绩才优秀”，期待是“孩子能自觉努力”，渴望是“被认可、有掌控感”，自我认知是“我是负责任的家长”。

对的对错之分，每一个孩子都是独一无二的个体，真正的爱不是用一把尺子衡量所有，而是引导孩子成长过程中不断察觉，不停尝试认识和了解自己，即使在外界纷繁的规则制度下依然可以淡定自洽，从而自己去定义所谓的成功。

“我觉得妈妈自从每周参加沙龙后，情绪变得更加稳定了，教育我的过程中变得更有耐心了，这也让我们的关系变得更好了。在妈妈的影响下，我的心态也变得更积极，能更从容地面对学习。”中港英文学校学生吴依灵说。

这种深耕心理层面的教育实践，不仅让家长和学生收获了成长，更赢得了专业领域的认可。江门市教育研究院心理教研员张沛焯表示：“中

学生家长宋女士是参加了61期沙龙的“铁粉家长”之一，她表示：“我们的一生都在和自己头脑的观念作斗争，时而觉得自己进步了，时而又觉得自己消极了，通过参加沙龙，我学习到原来所谓的观点都是我们主观形成的，是没有绝

江门市培英高中地理教研组 获评“省优秀教研组” 以研促教 赋能学生素养提升



江门市培英高中地理教研组合影。

江门日报讯（文/图 陈慕欢）近日，在广东省中学地理教学评价及学术研讨活动上，江门市培英高中地理教研组获评“广东省优秀教研组”，是我市本次唯一获此殊荣的集体，成为我市地理教学教研领域的一张亮眼名片。

该教研组组长陈慧介绍，这是一支结构合理、充满活力的团队。22名教师中，研究生占比达41%，形成了“老中青”传帮带的良好生态。团队秉持“以研促教、以教育人”的理念，通过集体备课、听课评课、师徒结对等制度化教研活动，为教师专业成长搭建坚实平台。

该教研组以课题研究为突破口，推动教学与实践深度融合。近五年，科组成员在省、市命题比赛中屡获佳绩，累计获省级个人奖9项、市级一等奖9人次。依托课题研究成果，团队将核心素养融入课堂教学，成效显著：在2024年江门市中小学教师教学基本功比赛中，科组21名参赛教师有12人获奖；近三年市统考成绩稳居全市前五，学生A等人数占比实现稳步攀升。

此外，该教研组积极构建天文特色校本课程体系，通过专题教学、研究性学习、校园实践和社团活动，培养学生科学素养与实践应用能力。学生在全国国家版图知识竞赛、“地球小博士”全国地理科普大赛等赛事中多次获奖，彰显出校本课程的育人价值。

在示范引领方面，科组教师多次在省、市平台分享经验。近三年开展市级以上讲座、示范课26场，骨干教师参与市核心命题、湾区联考命题及送教交流活动，展现出强劲的教研辐射力。教研组在教学科研方面也成果丰硕，累计发表论文12篇，承担课题6项，获市级以上个人荣誉111项、集体荣誉14项，并曾获评江门市普通高中“五星级教研组”。

展望未来，江门市培英高中地理教研组表示，将继续深化课题研究、完善课程体系、加强队伍建设，为我市地理教育高质量发展贡献更多智慧与力量。

棠下镇实验中心小学 亲子彩绘为操场添童趣 校园里多了 17个“跳格子”



画完“跳格子”后，学生们兴奋地躺在地上合影。

江门日报讯（文/图 陈慕欢）“学校操场变样了！”1月19日，棠下镇实验中心小学的学生们惊喜地发现，原本空旷的操场地面出现了17个五彩斑斓的“跳格子”游戏图案。

原来，为美化校园，该校组织了一场以“童趣绘校园·快乐跳格子”为主题的亲子师生共绘活动。100余名三至六年级的学生与家长利用周末时间，共同在校园操场绘制出一片绚丽而充满童趣的天地。

活动开始前，学校组织召开了简短的预备会。美术老师详细讲解了彩绘步骤、颜料使用方法和注意事项，确保创作过程安全、有序。随后，各班级在家长和老师的带领下有序进入绘制区域。大家分工协作，固定模板、调配颜料、执笔勾边……亲子间默契配合，师生间积极互动，场面温馨而生动。

活动中，孩子们充分发挥想象力，家长们则从旁协助，共同为一个格子图案填充色彩、勾勒细节。“火箭”“甲骨文十二属相”“毛毛虫学数学”……各式结合学科知识的地面游戏图案渐次呈现，色彩鲜明、充满生机，校园变成了一个巨大的创意工坊。

如今，这17个色彩绚丽的“跳格子”深受同学们欢迎，成为他们课间十分钟奔跑跳跃的快乐源泉。学校表示，未来将继续拓展此类家校共育活动，为孩子们成长创造更多元、更富乐趣的环境。

打包一份“侨乡暖阳”，寄往深山处

范罗冈滨江小学捐赠的千件冬衣百本图书抵达贵州高吊小学

1月15日下午，冬日暖阳，一辆满载爱心物资的货车从蓬江区范罗冈滨江小学缓缓驶出，开往700余公里开外的贵州省从江县谷坪乡高吊小学。车厢里，放满了来自范罗冈滨江小学家长志愿服务队“范小橙”筹捐的996件冬衣和198本图书。

昨日，这996件冬衣和198本图书，带着侨乡的暖阳和学生家长们跨越山海的爱，顺利抵达高吊小学。

文/图 江门日报记者 张翠玲



▲家长义工们正在加班加点打包衣物。
▲本次捐赠筹捐到衣服25箱共996件，图书1箱共198本。

从实际需求到爱心物资筹备

2024年，“范小橙”对四川凉山藏族自治州捐赠爱心衣物的活动，受到队友们的积极响应以及社会的高度好评。“今年开学就有家长来问我们有没有这种衣物捐赠的活动，我们觉得很有意义，所以就一直关注类似的消息。后来机缘巧合得知了高吊小学的情况，并在与当地志愿者、校长了解情况后，认为符合我们的活动对象，上报学校同意后，我们决定把这次爱心捐赠的地点定为高吊小学。”范罗冈滨江小学家长志愿服务队大队长黄锡恒说。

据了解，贵州省从江县谷坪乡高吊小学是一所深山村小，仅有一、二年级学生和幼儿园孩子，

属于不完全小学，孩子多数是留守儿童。在政府的扶持下以及社会热心人士的支持下，2024年，教学楼和操场等基础设施，从原来的漏风漏水木板楼改造为混凝土结构楼房。

“作为一所深山小学，冬季取暖是刚需。”范罗冈滨江小学家长志愿服务队秘书组组长冯敏悦说，本次捐赠主要是通过向全校学生接收一些七八成新的厚实冬衣，此外，针对当地教学资源匮乏的情况，本次捐赠也接受绘本、科普读物、名著等书籍。

物资筹备完成后，运费成为现实问题。本次活动通过“中队长礼包”认领的方式，以每份26元众筹运费。最终，本次活动收到93份礼包的认领，还有一位中队长直接捐款1000元，一共筹

得善款3540元。善款用于支付运费之余，剩余款项已在当地购买了铅笔、乒乓球拍、跳绳、文具盒、橡皮擦、削笔机等文具，并发放到孩子们的手中。

最后，爱心衣物经过挑选、热心家长清洗消毒，1月15日已经打包好物流寄往贵州，衣服25箱共996件，图书1箱共198本。

让“侨乡暖阳”持续“保温”

这场跨越山海的爱心行动，也成为范罗冈滨江小学孩子们一堂生动的生命教育课。范罗冈滨江小学家长志愿服务队副大队长赖存回忆，孩子们在整理书籍和衣物时，经常会问：“这本书他们会喜欢吗？”“这件衣服够暖和吗？”“这种具体

的关心，就是改变的开始。不少孩子现在更懂得珍惜，零花钱会想着存下来，希望下次能再为远方的伙伴做点什么。”赖存说。除了本次捐赠活动，据统计，2025年范罗冈滨江小学累计有超过8000人次的家长志愿者参与各项服务，志愿服务总时长突破12000小时。持续的公益行动正塑造着校园文化的新气象，分享与关爱逐渐成为孩子们的生活习惯。

赖存表示，本次捐赠关键在于建立长期、可参与的机制，“范小橙”将有计划地推动当地图书定期轮换更新，此外，还计划今后通过持续的活动，如鼓励孩子们定期通信、分享阅读心得等，将单向的捐赠转变为双向的陪伴与成长，让善意流动起来。