

# 培英青年 当“燃”不让

## ——江门市培英高级中学青春特写

五四青年节将至，江门市培英高级中学（以下简称“培英高中”）的校园里，木棉花絮轻轻飘落。看着这些随风飞舞的花絮，不禁让人思考：什么是青年？

在培英高中，答案不止一种。有人跨越五千公里，把别人的孩子当成自己的孩子；有人扎根社团，在模拟政协、科技创新的舞台上点亮学生的梦想；还有一群人，在丰富多彩的校园活动和志愿服务中，把青春写进了行动里。

他们年龄不同、身份不同，但都在用自己的方式回答着同一个问题：青春应该怎样度过？

文/图 陈慕欢



学生们积极参加植树活动。



18岁成人宣誓仪式上，学生们面向国旗庄严宣誓。

### 跨越五千公里的守护 德育级长郑婷婷的日常

清晨6点半，天刚微亮，郑婷婷已经到校了。

作为高一年级德育级长，她每天的工作从这一刻开始，一直到晚上10点半宿舍关灯。检查卫生、巡视纪律、找学生谈话、处理突发事件……“学校里的大事小事，基本都跟德育沾边。”

郑婷婷是新疆人。大学毕业后就来到培英高中任教，至今已有14年。从新疆到江门，跨越五千公里，她太懂新疆人的思乡之情了。

在培英高中，每位新疆生都有一名导师，从思想引导、心理疏导、生活指导到学业辅导，全方位跟进。而作为德育级长，全级165名新疆生，她都要关注到。

她经常走进宿舍与孩子谈心，缓解他们的思乡之苦。针对汉语薄弱的学生，她组织结对帮扶，自己也利用课余时间进行辅导。每周六下午开展“朋辈辅导”，让新疆生内部互助，互当“小老师”，解决学习上的难题。

生活上的陪伴同样重要。每逢

中秋节、春节等传统节日，她都放弃与家人团聚，留在校组织联欢活动。除夕晚上，校领导和导师们更是雷打不动地陪新疆生一起看春晚。周末，新疆班随时有活动安排，她也随时待命。一名新疆生在日记中写道：“虽远隔千里，但有郑老师的陪伴，这里便是我的第二个家。”

处理学生之间的矛盾和偏差，她也从不急躁，总是耐心倾听、慢慢疏导。有一次，她因处理学生问题忙得焦头烂额，不知什么时候，一盒牛奶出现在她的桌前，上面写着：“老师，您最近辛苦了。”“其实我不知道是谁送的，但特别暖心，感觉自己的付出被学生看见了。”郑婷婷说。

郑婷婷低调地说：“我所做的，不过是培英高中老师都在做的。”没有惊天壮举，却有润物无声的温情；没有豪言壮语，却有脚踏实地的担当。

这就是培英高中优秀青年的模样——初心燃暖，做温情育人的“摆渡人”。

### 社团里的“筑梦人” 一群元气满满的青年教师

在学校党委领导下，学校团委以“党建带团建”将思想引领融入社团，让青春航向更加清晰坚定。培英高中秉持“多元发展”理念，依托34个社团，开设36门特色校本课程，覆盖人文、科创、艺体、劳动等多个领域。隔周一次课程、每周一次活动，成为学生们最期待的时光。

每个社团背后，都站着一位或者几位同样热血的青年教师，在各自领域发光发热。林青青老师指导的模拟政协社团，是培英高中思政教育的一面旗帜。她不仅带领学生撰写模拟提案，更联动江门市人民检察院开展沉浸式“模拟法庭”活动，为学生搭建了理论联系实际、深度参与社会治理的实践平台。

黄灵芝老师不仅是一位优秀的生物老师，更因对科技的满腔热爱，主动担任科技协会的指导老师。他像一位不知疲倦的引路人，带着学生们在科技创新的天地里一次次突破、一次次闪光。在他的悉心指导下，高二(15)班学生张洋凭借出色的作品，在第41届江门市青少年科技创新大赛中脱颖而出，斩获一等奖，为青春写下闪亮注脚。

团委干事徐赛燕是一名语文老师，常

规教学之余，还对接广播站和志愿者协会，有时也指导辩论社。广播站的每一期播报，她都会逐字审核稿件，确保内容导向正确。每天下午5点，她都带着学生志愿者巡视校园，随时帮助有需要的师生。周末，她带领学生走进社区，参与宣传、卫生清扫、义卖等活动。“社团是对学科教学的有力补充，以学生为主体，能够促进综合素质的全面发展。看着学生们充满热情、乐此不疲的模样，我觉得一切都值得。”徐赛燕说。

姚家城老师同时负责羽毛球社和足球社，两个社团极受欢迎，活动名额常被“秒抢”。郭梓贺老师是生物老师，但热爱音乐的有自己的乐队，专业水平很高，还积极为学生争取表演舞台，学生都很佩服他、信任他。卢慧英老师负责的躬耕社，带领学生在校园菜园里种菜、搭豆角架，收获劳动的快乐。

学校团委书记朱佩瑶感叹道，这些老师大多是“为爱发电”——不计回报、不图荣誉，用无数个课后时光，在学生的青春里留下不可替代的印记。

这就是培英高中元气青年的模样——全情投入，做学生梦想的“助燃剂”。

如果说课堂是培英学子汲取知识的沃土，那么丰富多彩的校园活动和志愿服务，就是他们施展才华、锤炼品格的广阔舞台。

在培英高中，书香文化节和体育艺术节是两张响当当的名片。今年是书香文化节举办的第十三个年头。每到4月，校园里随处可见师生们读书、绘画、做葵扇、制陶瓷、练书法的身影。经典读书分享会、手绘团史、红色影视剧配音比赛……一场场活动，让书香浸润校园，让红色基因融入血脉。

每年10月举办的体育艺术节，则是另一场盛会。篮球嘉年华、辩论赛、环保DIY、社团文化展示……学生们在赛场上挥洒汗水，在舞台上绽放才华，在科技创作中激发创意。

在社团老师的指导下，培英高中的学生们不仅在校内大放异彩，更在各级各类比赛中屡创佳绩。合纵连横辩论社多次在江门市中学生辩论赛中夺冠；“侨乡非遗陶艺工作坊”入选广东省中小学生艺术实践工作

坊展演，是当年江门市唯一入选的展示项目。

志愿服务，则是培英青年走向社会的另一扇窗。

每天中午和傍晚，食堂里总能看到穿着红马甲的学生志愿者在帮忙维持秩序、回收餐盘。图书馆里，志愿者在整理散落的书籍；在校园操场上，他们是最早到、最晚走的人。

走出校门，培英志愿者的身影同样活跃。他们走出校门，与“星星的孩子”一起游戏，在陪伴中传递温暖；他们走进社区，参与垃圾分类宣传和公益科普；他们前往烈士陵园和红色教育基地，在志愿服务中践行社会主义核心价值观。

十八岁成人礼上，还有一批学生选择用无偿献血的方式，为自己的青春留下一份特殊的纪念。他们挽起袖管，把救死扶伤、乐于奉献的精神刻进心底。

这就是培英高中奋进青年的模样——实干笃行，做青春奉献的“发光源”。

# 江门一实游泳队三年多夺得200余枚金牌 泳池里的“侨乡速度”

傍晚6点，江门市第一实验学校（以下简称“江门一实”）恒温游泳馆内，水花翻腾，哨声清脆。泳道里，十几道身影如飞鱼般劈波斩浪。岸上，该校游泳队主教练施洋星手持秒表，目光如炬：“转身水下腿频率快一点！最后15米顶住不要松，把动作细节做好！”

这是江门一实游泳队再寻常不过的一个训练日——说它寻常，是因为这样的场景每天早晚都会准时上演；说它不寻常，是因为这支成立仅三年多的校园游泳队，已收获10枚全国比赛金牌、200枚市级以上比赛金牌，累计培养国家一级运动员20余人，10多位学生通过高水平运动队特招或体育单招考入985、211院校及其他师范、体育类本科院校。“游泳队的发展，靠一套扎实的竞训体系。”施洋星语气平静而笃定。

值得一提的是，游泳队的强势崛起还掀起了江门一实体艺教育全面发展的涟漪，推动学校形成更加全面、高质量的体艺教学体系。

文/图 吕中言 一实宣

### 一天双练，雷打不动的铁律

时针拨回2022年9月，江门一实刚刚组建游泳队，只有施洋星一位教练和几名队员，没人能预料到这支队伍会在三年后成为江门乃至全省中学生游泳圈的“黑马”。如今，江门一实已先后获评首批“广东省校园游泳推广学校”“江门市体育传统项目特色学校”，并成为中国中学生体育协会、广东省学生体育艺术联合会、广东省游泳协会的会员单位。

“我们的竞训体系，核心就是多梯队：根据不同年级学习安排与学生竞训水平，参考全年竞赛或考试任务，分为多个梯队

开展周期训练。”施洋星介绍，游泳队目前实行“一天双练”：6:00—7:00或9:00—12:00是不同年级的梯队训练时间，18:00—20:00是主训，雷打不动。“很多家长担心训练会影响学习，我们用实际成绩打消了这种顾虑。”施洋星说，学校为不同年级的游泳队成员量身定制不同节奏的培养模式，游泳队近80%学生的文化成绩排名常年位居年级前100名。

目前，游泳队已配备3名高水平教练，分工明确、各有所长。其中，施洋星毕业于武汉体育学院，曾在2017年—2021年先后

担任国家游泳集训队教练助理，现负责学校游泳队全面工作，制订全队训练与竞赛计划；教练丁峰毕业于中南大学，曾连续4年获湖南省大学生游泳锦标赛蝶泳冠军，在全国大学生运动会上夺得200米蝶泳亚军，至今仍是湖南省中学生男子100米、200米蝶泳纪录保持者，负责协助游泳队日常训练及比赛任务；教练张宝元来自湖北省花样游泳队，曾获2019年全国第二届青年运动会花样游泳亚军，负责游泳队核心柔韧协调性发展及女运动员管理，同时兼任初中零基础游泳普及课、游泳校本课与游泳社团教练。

### 从市赛夺金到国赛夺金

如果说日常训练是“磨刀”，那么赛场就是“试刀”的战场。翻开江门一实游泳队的“战功簿”，一系列硬核成绩令人瞩目。

2023年江门市中小学生游泳比赛，该校游泳队一举夺得27金8银6铜，首次包揽初中组、高中组团体总分双冠军，实现建校以来第一次市赛“大满贯”。2024年江门市青少年游泳锦标赛，全赛事共设52枚金牌，该校游泳队独揽49金7银5铜，成功卫冕初中组团体总分冠军，并刷新32项江门市学校游泳纪录。2025年江门市青少年游泳锦标赛，该校游泳队再次夺得31金15银6铜，包揽初中组全部金牌，33人次打破市

级纪录，实现初中组团体总分三连冠。省级赛场的突破更加印证了这支队伍的含金量。2024年广东省中学生游泳锦标赛，该校游泳队夺得1金2铜，这是该校首次在该赛事中摘金。2024年广东省青少年游泳锦标赛上，王智慧、陈冬悦两位队员勇夺2枚单项金牌，3人被授予国家一级运动员称号。2024年广东省第十四届中学生运动会中，该校游泳队队员彭彦喻代表江门市获该项赛事首枚金牌，实现零的突破。2025年广东省中学生游泳锦标赛，该校游泳队获3金2银1铜。

如果说市赛、省赛检验的是下限，那么国赛舞台则检验上限。2023年中国中学生游泳锦标赛在青岛举行，来自该校游泳队的李正麟以35.03秒的成绩获得男子初中乙组50米仰泳铜牌，这是我市学子首次在全国中学生游泳比赛中获得奖牌。“我当时是第一次参加全国性比赛，对手水平很高，整个过程紧张又刺激，我只比第四名快了0.07秒。”李正麟表示，获奖秘诀与学校系统、科学的训练体系密切相关。除了常规训练，所有队员每周都要进行水上和水下录像分析，在教练指导下结合数据，全方位分析不足，有针对性地改进方案，提高各自的“专属手感”。

此外，江门一实还提出“让每一名一实学子学会游泳，掌握求生技能”的目标，利用体育课在七、八年级试点开设游泳普及课，将游泳正式纳入日常体育教学。“刚开始不少学生怕水，但经过普及课锻炼，大部分学生都能独立游完25米。在中考体育游泳项目上，学校充分发挥专业优势，利用课余时间组织九年级学生进行模拟测试和针对性训练，最终中考体育游泳项目满分率超过90%。”江门一实副校长林郁周说。

这次获奖让江门一实看到了国赛夺金的希望，不久后他们便实现了目标。2024年全国青少年游泳U系列比赛中，该校游泳队共斩获6枚金牌，6人次被授予国家一级、二级运动员称号；同年的全国游泳俱乐部锦标赛中，再斩获12枚金牌。

据统计，江门一实游泳队已培养国家一级运动员20余人，10多位学生通过高水平运动队特招或体育单招考入985、211院校及其他师范、体育类本科院校。“我们的目标不仅是培养优秀运动员，还要为他们指明未来的方向。”施洋星说。

### 从“泳池绽放”到“百花齐放”

游泳队的强势崛起，如同一颗投入湖面的石子，激起江门一实体艺教育全面发展的涟漪。在这股“体教融合”的东风下，学校的传媒特长生——播音主持、影视表演、影视导演、服装表演等专业，也在短短数年内崭露头角，成为江门一实的又一“张亮眼名片”。

走进江门一实融媒体中心，300平方米的教学场地让人眼前一亮：专业播音室、拟声录播室、蓝箱抠像区、实景采访区、化妆间、更衣间……各种现代化多媒体教学设备一应俱全。“我们想给学生创造一个‘来了就想学’的环境。”江门一实传媒特长生相关负责人介绍，这里完全按照传媒行业一线标准打造，学生可以在演播厅模拟新闻直播，在拟声录播室尝试影视配音，在蓝箱区体验虚拟演播室效果。

2025年广东省传媒高考术科统考中，江门一实传媒班交出了一份亮眼答卷：所有考生分数均超本科线，连续两年全员过线。其中，谭同学斩获影视导演专项全市第一名。“以前觉得导演是个遥不可及的梦，没想到在江门一实，我一步一步把它变成了现实。”谭同学表示，学校的专业设备和老师的悉心指导，让她对影像细节的捕捉能力不断提升，“现在我看电影，不再只是看故事，而是看镜头语言、看剪辑逻辑，这让我越来越热爱这个专业。”



传媒特长生正在上课。

从泳池的劈波斩浪到演播厅的声情并茂，江门一实真正搭建起“让每一个孩子都出彩”的平台。“我们希望每一个从一实走出去的孩子，无论走哪条路，都有底气、有光芒。”江门一实总校长王协民说。