

高考、中考临近,我市助考志愿服务行动启动 爱心护考 为梦起航

2026年夏季高考、中考脚步渐近,我市再次启动“爱心护考,为梦起航”志愿服务行动。记者了解到,今年市委社会工作部、市义工联联合发起这场覆盖全市的护航行动,从交通安全、心理疏导、饮食调理到就医保障,为考生打造全方位支持网络。同时,邀请全市考生家长、爱心企事业单位、志愿服务队伍一起加入“爱心护考”行列。

江门日报记者 张翠玲

街头巷尾的温暖守护

高考期间(6月7日—6月9日)及中考期间(6月30日—7月2日),贴有“爱心护考”标识的车辆和店铺将遍布江门街头。爱心送考车辆遇考生出示准考证,免费将其送至指定考点;如遇考生忘带准考证或身份证,司机将在第一时间提供帮助。考点附近的“爱心驿站”则为考生及家长提供免费饮用水、防暑降温、乘凉小憩、心理调适等服务。

专业力量缓解考前焦虑

目前,广东省12355青少年综合服务平台已开通“中高考减压”专线,有需要的考生拨打12355转0号键即可获得专业心理帮扶,服务时间为每天8:30至20:30。江门市24小时心理援助热线(12356或0750—3125678)依托市第三人民医院专科力量,7×24小时提供服务,接线人员均具有护理学、心理学等医学背景。此外,江门市青少年心理健康研究会志愿服务队搭建了“青研考前护航社群”,多位国家二级心理咨询师全程在线,免费为家长提供心理支持。

量,7×24小时提供服务,接线人员均具有护理学、心理学等医学背景。此外,江门市青少年心理健康研究会志愿服务队搭建了“青研考前护航社群”,多位国家二级心理咨询师全程在线,免费为家长提供心理支持。

医院专家推荐健康饮食

江门市五邑中医院提供了考前一周营养食谱及两款靓汤。早餐包括青菜瘦肉配牛奶、燕麦粥配蒸红薯和鸡蛋等,每日搭配不同水果。午餐和晚餐采用杂粮米饭,菜品注重蛋白质与蔬菜搭配。加餐推荐牛奶、酸奶、原味坚果或水果。健脾益胃汤用五指毛桃50g、土茯苓30g、陈皮2瓣、蜜枣2个、猪排骨500g煲制;健脑明目汤以核桃12个、红萝卜350g、铁棍山药200g、枸杞子30g、猪脊骨400g、新会陈皮2瓣煲制,适用于压力大引起的记忆力下降。江门市中心医院温馨提醒,考生应保持日常饮食习惯,避免突然改变饮食或尝试新奇食物,以防肠胃不适。保证营养均衡,适当增加瘦肉、鱼类、豆制品等优质蛋白质,多吃蔬菜水果,可适当食用小米、山药等健脾养胃食物及核桃、芝麻等益智安神食物。作息方面,考前一周按考试时间调整作息,每天尽量23点前入睡,保证7—8小时睡眠。中午可安排30分钟至1小时午休,但不要超过1小时。心理调节方面,考生要学会接纳紧张情绪,通过深呼吸、冥想、正念、听舒缓音乐、瑜伽拉伸等方式放松心情,多给自己积极的心理暗示。家长应多倾听、少施压,营造轻松的家庭氛围。

此外,江门市中心医院开通考生就医绿色通道,凭准考证或学生证的考生可享受24小时优先挂号、就诊、检查、缴费、取药服务。



考前健康锦囊

健康提醒:注意个人卫生,勤洗手,咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻。尽量减少前往人员密集场所,外出可佩戴口罩。高考期间天气炎热,注意防暑降温,多喝温开水。
常备药品:建议准备退烧药(如布洛芬、对乙酰氨基酚)、肠胃用药(如蒙脱石散、颠茄片)、防暑药品(如藿香正气水、十滴水、仁丹)。女生若遇生理期,可准备止痛药如布洛芬缓释胶囊。此外,还可备抗过敏药物、创可贴、碘伏等,以备不时之需。

江门市多校“六一”活动精彩纷呈 “玩”出阳光心态 “唱”响快乐童年



江海区江南小学的“零食大作战”点燃全场热情。



蓬江区里仁小学开展了一场欢乐的捞鱼活动。

年”颁奖仪式,让孩子们感受被看见、被认可的温暖。

蓬江区棠下镇横江小学以“科技‘童’行,玩转六一”为主题,开展毛毛虫竞速、零食传送大赛等集体趣味游戏,并分学段设置科技游园项目,孩子们在动手实践中感受科技魅力。

江海区江南小学的“零食大作战”欢乐开启,全校学生接力传递,为班级赢取零食大礼包,操场上加油声、欢笑声此起彼伏。

童声嘹亮 筑梦未来

用歌声厚植家国情怀、传承地方文化,让每一颗童心在旋律中闪闪发光。

蓬江区丰乐小学举办“强国少年”班歌大赛,26个班级轮番登台。孩子们身着整齐表演服,佩戴鲜艳红领巾,用歌声唱响“请党放心,强国有我”的青春誓言。

江门市美景小学举办“粤唱越开心”粤语拉歌活动,鼓励孩子们“讲好粤语,争做粤语文化传承人”。全校师生与家长齐聚操场,齐唱《世界真细小》《忐忑转》《海阔天空》等经典粤语歌曲。

江门市培英小学开展粤语歌曲合唱比赛。从一年级稚嫩的《何家公鸡何家猜》到六

年级深情的《海阔天空》,各年级学生依次登台。学校勉励同学们:“坚守文化根脉,让岭南粤语文化在校园代代相传、绽放光彩。”

科技启智 爱心温暖

在探索中点燃科学梦想,在义卖中学会责任担当,让成长与善意同行。

蓬江区东风小学举办科技节暨爱心义卖活动,现场成立“少年科学院”,首批小院士获颁聘书。24个班级义卖摊位与23家爱心企业科普体验馆同步开放,孩子们在“小小市集”中售卖手工作品、文具零食,让科技与爱心在节日里温暖相遇。

蓬江区里仁小学的“六一”活动从欢乐的捞鱼环节拉开帷幕。孩子们左手网兜、右手水桶,涌入水池,追着鱼儿满池跑。随后的“爱心集市”同样热闹非凡。连廊变身摊位长廊,玩具、零食、手作公仔、套圈游戏、冰糖葫芦琳琅满目。活动筹得的善款将用于学校少先队活动项目经费。

江海区外海中心小学则举行爱心捐赠仪式,江海区青年企业家商会、江门市高新投资发展有限公司等为孩子们送上文具礼包、体育用品和3800份节日礼品,现场爱意融融。

(文/图 江门日报记者 陈慕欢)

校地携手 聚力心育 蓬江区与华南师范大学心理学院 合作项目启动

江门日报讯(记者/罗双双)5月29日,蓬江区教育局与华南师范大学心理学院合作项目签约仪式在蓬江区滨江小学举行。校地携手,聚焦青少年心理健康教育,合力完善“家—校—社”协同育人体系,全力护航青少年身心健康成长,为蓬江区教育高质量发展注入专业“心”动能。

作为省内心理学领域的标杆院系,华南师范大学心理学院在青少年心理科研、专业师资培育、心理危机干预等方面底蕴深厚、资源顶尖、实力雄厚。校地双方秉持优势互补、资源共享、深耕实干、互利共赢的合作原则,将在专业队伍建设、专项科研攻坚、心理闭环干预、育人模式创新等领域开展全方位、深层次合作。

针对当前基层心理健康教育存在的专业师资配置不均、全员育人素养不足、高危个案干预精准度有待提升等现实难题,蓬江区将依托华南师范大学心理学院高端师资与科研平台优势,常态化开展心理教师、德育干部、班主任专项培训、跟岗研修与案例研讨,全面提升一线教育工作者心理问题识别疏导、突发事件危机处置等专业能力,精心锻造一支高素质、专业化校园育心队伍。

在科研赋能与模式打造上,双方将聚焦青少年焦虑抑郁、厌学倦怠、人际交往、青春期适应等高频心理问题,联合开展专项课题研究,以典型案例为先行试点,优化心理筛查、动态预警、分级干预、跟踪随访全链条闭环工作机制,以点带面探索形成可复制、可推广、具有蓬江特色的区域心理健康教育新模式。

“心育乃育人之母。”华南师范大学心理学院教授、教育部“长江学者”、博士生导师范方在致辞中表示,当下青少年心理健康工作形势复杂严峻,需要各地立足本土实际开展特色研究,探索接地气、可落地、见实效的工作路径。学院将带着研学共进、解疑纾困的初心与蓬江区深度携手,凝聚高校专业力量与基层教育合力,把心理健康教育做成有温度、有情怀、有担当的育人事业,护航青少年健康成长、助力社会和谐发展。

签约仪式后,范方作《挑战与变革:数智时代青少年心理健康服务》专题讲座。他强调,学校心理健康教育是全员参与、全程渗透的系统工程,应树立全员心育、全过程育心理念,推动心理健康教育融入各学科教学、浸润校园人文环境;同时要关爱教职工心理健康,挖掘校园隐性育人资源,善用数字化公益平台、整合社会专业资源,构建协同共治、专业高效的新时代校园心理健康服务生态。

蓬江区委常委、宣传部部长梁雁仙表示,此次校地战略合作恰逢其时,意义深远,既是补齐蓬江育人短板、破解发展痛点的战略举措,也是完善协同育人体系、守护青少年身心健康成长的重要抓手。区委、区政府将统筹各方资源,强化服务保障、健全工作机制,全力推动合作项目落地落细、走深走实,持续擦亮“励耘蓬江”心理健康教育特色品牌,为全区教育事业高质量发展筑牢坚实心理安全屏障。

下一步,蓬江区将以此次校地合作为新起点,健全校地常态化协同联动机制,整合高校、部门、校园、家庭、社会多方资源,持续优化三级预警处置、心理科普宣传、家庭教育指导等工作,不断提升青少年心理韧性,以全方位心育人的实际行动,撑起学生身心健康的“呵护伞”。

侨乡印记 舞动传承 我市举行中小學生原创舞蹈展演活动

江门日报讯(记者/罗双双)为纪念中国舞蹈先驱戴爱莲先生诞辰110周年,弘扬侨乡优秀传统文化,推动学校美育高质量发展,5月28日,由江门市教育局主办的“侨乡印记·舞动传承”2026年江门市中小學生原创舞蹈展演活动在鹤山市文化馆精彩上演。活动汇聚全市中小學生优秀舞蹈作品,以艺术展演传承侨乡文脉,展现少年风采,为全市美育教育搭建高水平交流展示平台。

本次活动由江门市中小學美育工作指导委员会、市中小學舞蹈教育指导中心、广东省谢国刚名师工作室承办,鹤山市文化广电旅游体育局、江门市第一职业高级中学协办。展演以“侨乡印记·舞动传承”为主题,引导广大中小學生以舞蹈为载体,深挖侨乡文化底蕴,传承弘扬本土优秀传统文化,充分展现新时代侨乡少年昂扬向上的精神风貌和扎实的艺术素养。

活动自启动以来,得到全市各中小學积极响应,各校共报送原创舞蹈作品100余个,经各市(区)择优推荐、组委会严格评审筛选,最终26个优秀中小學作品晋级现场展演,近千名师生参与活动,覆盖面广、参与度高、影响力强。参演作品紧扣侨乡特色,融入五邑非遗、华侨文化、水乡农耕文化、海洋渔家文化等多元元素,构思精巧,编排新颖,既饱含师生对侨乡故土的深厚情怀,也集中呈现了江门市中小學舞蹈教育的丰硕成果与多元发展活力。

为鼓励艺术创新,深挖文化资源,本届展演在传统奖项基础上增设“优秀创作奖”,同步设置一等奖、二等奖,从原创性、艺术性、教育性多维度综合考评,激励师生扎根侨乡沃土开展艺术创作,厚植家国情怀。经专业评委严谨评审,小学组评出8个一等奖节目,中学组评出6个一等奖节目,多所学校凭借精良编排和深厚文化内涵斩获殊荣。

此次原创舞蹈展演既是江门市中小學美育成果的一次集中检阅,也是以美育人、以文化人的生动实践。下一步,江门市教育局将持续深化学校美育教学改革,不断搭建艺术展示交流平台,深挖侨乡文化育人资源,推动传统文化与校园美育深度融合,让侨乡文脉在青少年一代手中薪火相传、生生不息。

“一刻钟”舒展身心 篮球赛燃动校园

江门市范罗冈小学解锁学生成长新姿态



“眼睛更亮了,笑声更响了。”在江门市范罗冈小学,“健康第一”的教育理念正悄然改变着孩子们的校园生活。本学期开始,该校实行课间15分钟,近期,还开展了热火朝天的班际篮球赛。在校“时间表”微调背后,有着“大文章”,在这里,“一刻钟”成了孩子们的“加油站”,篮球赛则成了班级的“黏合剂”。

课间延长5分钟 从仓促到从容

“以前10分钟太紧张了,刚跑到操场没玩两下就要往回跑,现在时间富裕了,我们能玩得更畅快。”五(20)班学生陈信恺说。

2026年春季学期以来,江门市范罗冈小学积极响应上级关于“保障中小學生每天综合体育活动时间不低于两小时”的号召,对作息时间表进行了优化调整。看似只多了5分钟,校园生态却发生了微妙的变化。“核心是要把课间真正还给孩子。”副校长吕子莹介绍道。这一调整并非简单的“拖堂”,而是为了杜绝“厕所社交”和“课间圈养”,让孩子们能从容地喝水、上厕所,远眺绿植以缓解视觉疲劳。

作为直面这一变化的一线管理者,赵焕容

对此深有感触。“作为班主任,刚开始确实担心管理压力会变大,怕孩子们玩疯了。”赵焕容坦言,“但实际操作下来,我们发现正趋向改变远大于负担。”

她观察到有一个有趣的反差:过去课间10分钟,孩子们的精力没得到释放,上课铃响后往往心浮气躁,老师需要用大量时间维持纪律;而现在延长到15分钟,孩子们在室外跑跳、聊天,充分“放电”后回到教室,反而能快速“静心”,课堂效率显著提升。“最直观的感受是,现在上课举手说‘我要上厕所’的孩子大幅减少了,课堂教学的连贯性得到了保证。”赵焕容说。

班际篮球赛: 那些比输赢更动人的瞬间

“最后一秒,我们赢了!”五(11)班学生何静宜在回忆起比赛时,眼里依然闪着光。她提到的那个“高光时刻”让在场的每个人都热血沸腾:比赛仅剩10秒,队伍还落后1分,队友抢下篮板传给她,她沉着出手,三分绝杀!

然而,体育的魅力远不止于此。在激烈的对抗中,一些更温暖的变化在班级里生根发芽。

“以前有两个男生,平日里总爱拌嘴,学习上互相较劲,篮球训练时也常常因为战术争吵。”赵焕容说,在小组赛的一次激烈对抗中,



学生们在体育对抗中锻炼了身体,也收获了友谊。

其中一名男生不小心崴伤了脚踝,疼得无法站立。就在这一瞬间,平日里和他矛盾最深的那位同学,几乎是本能地停下来,快步上前将他扶到场边,焦急地询问伤势。从那以后两个男生不仅经常一起练球,还带动了班级的团结氛围。

体育活动时间延长,篮球赛热闹激烈,对此,难免会有家长和老师担忧:孩子满头大汗

地回到教室,下一节课会不会犯困?会不会心浮气躁听不进去?六(16)班学生曾炜翔坦言运动后确实容易产生疲劳感,但他有自己的对抗方法:“我会擦干净汗水,稍微走动放松。上课时努力跟着老师的节奏走,虽然身体有点累,但脑子反而比一直坐着不动的时候更清醒。”

(文/图 江门日报记者 张翠玲)