

当一天食堂员工

——江门一实副校长全流程体验食堂运营

9月18日6时30分,天刚亮,江门市第一实验学校(以下简称“江门一实”)食堂后厨的灯光早已亮了起来。配送车缓缓停靠,车门一开,一筐筐蔬菜、一箱箱肉类被搬下车,一位身穿工作服、戴着口罩和帽子的男性快步迎上去,他是该校分管食堂的副校长林郁周,要完整体验食堂员工的一天工作。

“食品安全重于泰山。当前,学生和家長对食堂的要求越来越高,食堂管理工作自然越来越重要,但只坐在办公室听汇报,很多问题自身没有直观感受,也发现不了。”林郁周说。正是带着这样的想法,他决定跟着食堂经理和员工们一起上岗,看看一份安全、美味的校园餐究竟要经过多少道关。

文/图 江门日报记者 吕中言



林郁周在食堂后厨与其他员工一起做饭。

从清晨到傍晚 食堂做饭不简单

6时30分,食材刚送达,林郁周便跟随食堂经理开启每日食材核验工作,这是守护食品安全的第一道关卡。面对刚到货的新鲜蔬菜,他和其他员工仔细翻看每一片菜叶,认真检查菜叶缝隙是否藏有虫卵、杂质;面对猪肉等生鲜肉类,他们仔细查看肉质色泽,凑近轻闻排查是否有异味。

仅1个多小时的初步查验,食材分拣、初步加工等工作,就让林郁周感到一丝疲惫。“那一刻,自己开始体会到食堂员工的付出与坚守。”林郁周表示。

7时45分,林郁周和食堂员工一同就餐,简单休整补充体力。8时10分,他参与食堂全体员工晨间例会,进行仪容仪表检查,严格遵守食堂岗前着装、卫生规范;认真复盘前一天的食堂运营工作,梳理菜品口感、出餐效率等方面的问題。

8时30分,食堂后厨进入繁忙的制作环节。从大块猪肉的清洗、改刀、腌制,到配比调料熬制卤肉酱料,再到协助厨师翻炒鸡块,林郁周认真学习并参与各个工序环节。“家里做饭追求

口感即可,食堂做饭要兼顾安全、口感、分量、标准化,工序更多、流程更严、标准更高,体力消耗是家里做饭的好几倍。”林郁周说。

11时10分,卤肉、扒饭、酱油鸡、番茄炒鸡蛋、炒鸡块等10余种荤素菜品新鲜出炉、香气四溢。林郁周推着餐车,小心地将各类菜品运送至就餐供应窗口有序摆放,等待前来用餐的学生。

12时30分,午餐时间临近结束,林郁周主动走访就餐区域,面对面倾听学生的用餐反馈。“食堂的卤肉味道

很入味,饭菜温度刚刚好,吃得很放心”“蔬菜口感清爽,希望能多增加一些杂粮菜品”“部分菜品口味可以稍微清淡一点”……每听到一个评价或建议,林郁周都会用微笑回应,并逐一记录。

12时45分,送走最后一批就餐学生,林郁周在简单用餐后,参加后厨收尾工作。14时20分,他再次返回食堂,持续开展食材整理、设备检查、晚餐筹备、卫生复检等一系列工作。直至18时30分,这一天的食堂上岗结束了。

列出清单 用心优化食堂管理

一天的食堂员工岗位体验,让林郁周更加了解食堂运营的真实状态。他坦言:“不亲身体验根本不知道食堂员工的工作强度有多大,一整天下来全身腰酸背痛。但这次上岗收获满满,也发现了不少坐在办公室难以察觉的细节问题。”

“目前,食堂后厨部分操作流程还可以进一步细化梳理,优化食材加

工、菜品制作、出餐衔接流程,精简冗余环节,有效提升出餐效率,缓解就餐高峰期学生的排队压力;同时,菜品种类与烹饪方式仍有拓展空间,可结合学生年龄特点、饮食偏好和营养需求,优化烹饪手法,兼顾营养、口感与健康。”林郁周表示,他还发现部分岗位衔接细节、食材存储精细化管理、后厨杂物分类摆放等方面仍有提

升空间。下一步,他将把问题清单与优化建议整理出来,并在协调沟通后尽快落地。

家长们得知副校长“上岗”后,也给出了好评。“孩子在学校吃饭,我们家长最担心的就是食品安全和饭菜质量。以前只能通过孩子的口述了解食堂情况,现在学校领导亲自下沉一线,亲身干活,实地发现问题,用心

优化食堂管理,让我们特别安心。”江门一实学生家长陈女士说。

“校园食品安全是底线工程、更是暖心工程。”林郁周表示,未来,学校将建立常态化校园食堂一线体验、自查自纠的机制,定期组织管理人员下沉食堂后厨,扎根服务一线,近距离倾听师生诉求。

蓬江区棠下镇实验中心小学开展思政学习月活动



思政学习月活动引导学生了解长征历史。

江门日报讯(文/图 陈慕欢 黄丽清)9月21日,蓬江区棠下镇实验中心小学举办“邮票上的长征故事”演讲初赛。学生们手持长征主题邮票,讲述邮票背后的历史故事。这是该校“邮说长征路,方寸忆峥嵘”主题项目式思政学习月活动的一幕。

今年是红军长征胜利90周年。该校将长征主题邮票化作鲜活的红色教科书,通过“研、观、看、探、诵、创、传”七大环节,引导师生了解长征历史、厚植家国情怀。

活动期间,学校开设长征主题展览,展出再现遵义会议、飞夺泸定桥、过雪山草地等重大历史事件的珍贵邮品,并组织全校师生观看红色影片《四渡》,将邮票静态观展与动态影像

学习互为补充。同时,以邮为媒设置分层探究任务:低年级观察邮票识别长征人物与场景,中年级对照邮票匹配长征关键历史事件,高年级深度挖掘邮票背后事件的时代价值。在实践方面,低年级学生写心声卡致敬先辈,中年级手绘长征主题邮票、录制“我的少年长征说”短视频,高年级绘制思维导图、参与演讲比赛。优秀作品将在校内集中展出。

“以邮票为贯穿全程的核心线索,让长征不再是遥远的文字,而是可看、可研、可诵、可画的鲜活教育内容。”该校负责人表示,学校将继续以教育创新的生动实践,让红色基因在新时代少年心中生根发芽。

蓬江区荷塘镇禾冈小学“乒乓球擂台”燃动课间



老师与学生在乒乓球桌上“过招”。

江门日报讯(文/图 记者陈慕欢)“课间15分钟,等你来挑战!”9月21日,下课铃一响,蓬江区荷塘镇禾冈小学顿时热闹起来了。学生们走出教室奔向操场上的乒乓球桌,体育老师罗俊杰早已在“擂台”前等待学生的挑战。

“老师,我来挑战你!”一(1)班的容嘉康毫不怯场,挥拍攻过去。罗俊杰笑着接招,你来我往几个回合,围观的同学们加油声不断。另一张球桌前,上学期在镇里比赛拿下低年级组女子冠军的三(2)班学生容楚琳也摆开架势,和同学们轮番过招。课间

15分钟,这几张乒乓球桌成了校园里最热闹的地方。

“我们想让孩子们在课间动起来,减少追逐打闹的安全隐患,同时让他们爱上乒乓球这一项运动。”罗俊杰介绍,学校巧妙利用课间15分钟,设置“乒乓球擂台”,鼓励学生向老师和同学发起挑战。

学校相关负责人介绍,自从有了“乒乓球擂台”,课间追逐打闹的少了,不少学生找到了自己喜欢的运动方式。“我们都特别喜欢这个有趣的课间活动,运动一下,上课时精神反而更好。”容楚琳说。

江海区外海街道中心小学语文教师朗诵助“推普”

江门日报讯(曾婧)“母亲,倘若你梦中看见一只很小的白船儿,不要惊讶它无端入梦……”深情的诵读声在江海区外海街道中心小学校园里回荡。外海街道中心小学近日举办了“推普润校园,声韵传书香”语文教师朗诵作品展示活动。

活动中,王莹老师朗诵《纸船·寄母亲》,用温柔深情的语调,将冰心笔下对母亲的思念与依恋娓娓道来;林泽媚老师带来《心田上的百合花》,在舒缓而坚定的声音里,展现百合花不畏孤独、努力绽放的生命力量;李春

丽老师朗诵《读中国》,以铿锵有力的诵读抒发对祖国的热爱与自豪。现代诗的浪漫、散文的细腻、经典诗文的厚重,经由标准普通话的演绎,焕发出鲜活动人的感染力。

“我们希望通过朗诵展示,让语文教师带头说好普通话,用好普通话,把语言之美带入课堂,也把阅读的种子播撒到学生心中。”该校相关负责人表示,学校将持续把普通话推广与日常教学、书香校园建设结合起来,开展形式多样的诵读、阅读活动,让说普通话、读经典书成为校园新风尚。

常规育人 细节育人 江门一中附属小学开展班级评比活动

江门日报讯(记者/罗双双)为进一步夯实班级常规管理,深化校园文化建设,近日,江海区江门一中附属小学开展班级文化与常规评比活动,以常规模范言行,以文化浸润心灵。本次评比坚持“常规育人、细节育人”理念,覆盖课堂礼仪、仪容仪表、读写姿态、物品整理、队列秩序、课间操规范等多个维度,全方位考查各班日常管理成效。评比中,全体学生以整洁大方的仪容仪表、端正专注的读写坐姿、整齐划一的队列队形、文明有序的课间状态,展现出日复一日坚持养成的良好习惯和昂扬向上的精神面貌。

其间,各班级紧扣本年级主题,融入学生原创作品,打造专属、鲜

活、有温度的班级文化阵地,真正展现“班主任有主题、班级有特色、生生有参与”。一年级围绕“班级朋友圈”记录成长闪光点,二年级聚焦“变废为宝”践行绿色节约,三年级以“中国传统习俗”传承经典国风,四年级围绕“品格的力量”涵养德行,五年级立足“书香少年”打造书香班级,六年级紧扣“寻根家乡”厚植家国情怀。

江海区江门一中附属小学校长黄笑颜表示,本次评比不仅是一次成果展示,更是一次育人成效的沉淀与提升。学校将持续深耕常规育人、文化育人,让文明之风、文化之韵浸润校园每一个角落,助力学子全面发展、向阳成长。

江门职院马克思主义学院直属党支部创新打造“邑心讲古”品牌 数智“讲古”聚侨心 侨乡故事越山海



“五邑话和潮汕话到底有什么不同?”镜头前,江门职业技术学院(以下简称“江门职院”)学生洪玲玲向教师李梓烽提问,从年轻人感兴趣的方言差异聊起五邑文化。一段轻松鲜活的短视频,在抖音、视频号两个平台累计获得超10万次浏览量。

一段乡音,可以走多远?一个侨乡故事,又能让多少人知道?近年来,江门职院马克思主义学院直属党支部依托江门五邑海外联谊会主办的《五邑乡情》平台,创新打造“邑心讲古”品牌,以“五邑乡情”视频号、抖音号为主要传播阵地,将侨乡文化研究成果、田野调查资料,与短视频、人工智能生成内容等新技术结合起来,让藏在侨刊、口述史和村落记忆里的五邑故事,以更年轻、更生动的方式走进大众视野。据统计,“五邑乡情”视频号、抖音号总播放量达89万余次,超9.6万人次点赞与转发,其中,美国、加拿大、巴西等20多个国家和地区的粉丝占比超19%。

文/图 吕中言 林楚雯



江门职业技术学院教师李梓烽在视频中出镜

“我们的优势在于扎实的田野调查。”宋旭民介绍,《独角牛传奇》《靚少炳传奇》的素材,就是从武林人物口述史中筛选出来的,“以前没有广泛传播,情节生动曲折,但不少乡亲都听过或亲历过。用这样的素材作为视频内容,才能获得海内外乡亲的认可和支持。”

在表达方式上,团队还进行了“翻译”:人物传记、方言科普尽量保留真人、实景的生活气息;诗词、非遗等需要营造历史意境的内容,则尝试运用人工智能生成技术进行视觉呈现,再配上真人粤语讲述和普通话字幕。

青年实践 把课堂延伸到侨乡村落

讲好侨乡故事,也成为青年学生认识家乡、参与地方文化传播的一堂实践课。

今年暑假,江门职院“数智青年赋能侨乡红实践团”结合“百千万工程”突击队行动,在专业教师指导下深入侨乡村落挖掘故事资源。

学生莫镇涛、冯雨权从侨刊、地方文

献中寻找素材,把文字史料转化为年轻人更容易接受的视听语言。他们围绕《侨乡海宴》创作系列故事AI动画,并参与制作“侨刊话你知”“华文学校你不知道的事”等系列短视频。

从理解一段史料,到判断哪些内容值得讲;从设计镜头、生成画面,到一遍遍修改文案和节奏,学生需要先读懂脚下这片土地,才能把故事讲给别人听。

洪玲玲则从幕后走到镜头前,成为学生主播之一。她与李梓烽在节目中共同介绍五邑话与潮汕话的区别。熟悉的话题、轻松的表达,让地方文化一下子拉近了与年轻受众的距离,相关单条作品在抖音、微信视频号两个平台合计获得超10万次浏览。

教师研究地方文化,学生熟悉数字技术。在此基础上,教师把握内容方向,提供技术指导,学生参与策划、制作和传播,一支跨专业、跨代际的创作队伍逐渐形成。由此,乡村不再只是调研地点,学生在一次走访、拍摄和创作中,成为侨乡文化新的发现者和传播者。

双向奔赴 评论区成“侨乡数字朋友圈”

《独角牛传奇》发布后,一位澳门乡亲在后台互动中提供了一条重要线索。团队随即跟进访谈,不仅进一步补充了历史人物伍暖勋的生平细节,还延伸挖掘出双水、大泽等地乡村武馆变迁、宗族迁徙等新的文化线索。

过去,团队寻找资料,再把故事讲给观众听;现在,视频发出去以后,观众也把自己知道的故事送过来。由此,“五邑乡情”和“邑心讲古”平台逐渐形成“预告—正文—反馈—加更”的内容互动方式,评论区慢慢成为一个跨越山海的“侨乡数字朋友圈”,成为新的侨情线索来源。

从一篇侨刊文章、一段方言,到一部AI动画、一条跨越海洋的留言,师生们尝试回答一个新的问题:在移动互联网时代,侨乡文化如何才能真正被年轻人看见、被海外乡亲听见?答案,就藏在越来越多跨越山海的点击、留言与回应里。