

# 江门市工贸职业技术学校开展特色技能寒假作业活动 架设家校桥梁 技能服务家庭

化身“家庭美化师”，根据家庭成员的不同喜好、生活习惯、居住空间等特点，从光线分布、空间布局、色彩搭配等方面，进行全方位的家庭美化，实现“低成本，大翻新”；化身“家庭膳食指导师”，设计家庭食谱，亲手制作营养均衡、色香味俱全的家庭餐……

对于中职学校学生而言，技能的学习与实践并不局限在校内，也不只是为了未来就业，他们学到的技能还是家庭生活中的“财富”。寒假期间，江门市工贸职业技术学校（以下简称“工贸职校”）对学生作业进行了创新，以家政专业群为核心，辐射其他专业群，秉承“技能服务家庭”教育理念，开展了特色技能寒假作业活动，架设了一座连接知识与实践、学校与家庭的桥梁，让家庭因学生所学技能而感到实实在在的幸福，收获好评。

文/图 江门日报记者 吕中言



工贸职校学生以所学技能，为家人做饭、修理门锁门窗。

## 各展所长 学生用所学技能为家庭出力

务实且不流于形式，是工贸职校本次特色技能寒假作业活动的特点，各专业各班级教师和学生需要根据不同家庭的实际情况和需求，制定每周详细的作业计划，需要通过视频和照片等方式记录过程和成果，并邀请家长作具体点评，确保学生每完成一次作业，都能通过所学技能给家庭提供实际帮助，解决实际难题，切实提升家庭幸福感。

早餐鸡蛋50克、牛奶250毫升；午餐土豆丝150克、西红柿250克、鸡蛋100克、青椒100克、肉80克……2月10

日早上，该校家政类专业学生谢文庭在家中准备一家人全天的餐单，确定好餐单后，独自出门购买食材。这个寒假，谢文庭成为“家庭膳食指导师”，几乎承包了家人的一日三餐。“我主要是结合《营养与膳食》专业课程设计家庭食谱，同时考量家庭成员的口味偏好、健康状况及饮食禁忌等。这不仅是专业的体验，更是对家人健康的关怀。”谢文庭认为，向家人普及营养知识、设计食谱的过程，对家人的理解与关爱进一步提升，难能可贵。

除了家政专业的学生，其他专业的学生也积极发挥专业特长，为家人服务。该校护理专业学生吕艳恩则自制艾草锤，为家人进行养生保健按摩。她通过使用艾草锤敲打足三里穴，帮助家人调节脾胃功能，缓解肌肉疼痛与疲劳，促进血液循环。“女儿的技术很棒，不仅让大家感到舒服，还将传统养生方法融入家庭生活。”吕艳恩的父亲为女儿点赞。

作为“技能高手”，工贸职校工科专业的学生们同样有出色的表现。机械制

造、机电技术应用、汽车运用与维修等专业的学生，结合校内《电工电子技术》《电力拖动控制线路》《汽车美容》《汽车保养与维护》等专业课程内容，利用手中的螺丝刀、电路笔等工具，为家用电器、门锁门窗、交通工具等“把脉问诊”，包括故障分析排查、维修、保养等；计算机相关专业的学生则结合《计算机组装与维护》《计算机网络技术》等专业课程内容对家中电脑进行除尘、维护、软硬件升级等，提升家人的电脑使用体验。

## 收获好评 激发学生责任感和使命感

活动开展以来，学生收获家长们的广泛好评。“假期里，孩子每天都迫不及待地想要完成作业，在日复一日的家庭实践中，进一步提升专业技能水平。这项活动也给了我们家长和孩子更多相处的时间，我们一起讨论、一起实践，亲子关系变得更紧密。通过这次活动，我也真正静下心来了解孩子在学校的学习情况，也发现他对自己所学的专业很感兴趣，这对我们未来的教育规划很有帮助。”工贸职校学生家长陈先生说道。

另外一位学生家长梁女士表示：“对于女儿报读家政类专业，我之前一直持有保留意见，但看到女儿在完成寒假作业的时候如此投入，俨然成了一名‘家庭规划师’之后，我的想法慢慢发生改变，明白兴趣才是最好的老师，相信每个人只要找准定位，就一定可以有所作为。”

作为我市第一所开设现代家政服务与管理专业的中职学校，工贸职校一直以来用心打造高质量的家政专业群和“弘扬家政精神”的德育大思政品牌，辐射全校所有专业学生。本次特色技能寒假作业活动正是其中的重要体现。

“家政精神所蕴含的勤劳、节俭、诚信等优秀品质，是社会正能量的重要组成部分，强调对家庭和社会的责任感，以及家庭成员之间的和谐共处和相互尊重。学校希望利用好假期，通过作业的方式弘扬家政精神，激发不同专业学生的责任感和使命感。”工贸职校校长彭欣表示，该校将以本次作业活动为契机，进一步总结经验，优化作业模式，让学生可以更直观地感受所学技能的应用价值，进一步增强对专业的兴趣和认同感，擦亮“弘扬家政精神”的德育大思政品牌。

## 心理教师支招 应对“开学焦虑” 从“心”开始新学期

“玩的时候不亦乐乎，写字的时候就头疼”“孩子一边哭一边问‘我今天能做完吗’”……开学在即，不少家长在朋友圈发布了孩子眉头紧锁、伏案赶作业的照片和动态。如何帮助孩子缓解“开学焦虑”，从“假期模式”平稳过渡到“学习模式”？江门市第十一中学心理教师王晓君和江海区实验小学心理教师徐静为大家支招。

文/罗双双



开学在即，家长和教师需要好好关注孩子的心理健康。

## 渐进式调整 激活“心”动力

两位老师表示，学生返校后一周内，会普遍存在“开学综合征”的表现。“开学综合征”是学生因假期与开学节奏切换引发的短期不适，典型表现包括情绪起伏大、学习动力不足、人际交往困难等，部分学生因情绪波动还可能会出现头痛、胃痛等身体不适，通常是心理压力的躯体化表现。

“不同年龄段的孩子会有不同表现。比如，一二年级的孩子早晨上学哭闹明显，特别依赖某件安抚物；三四年级的孩子出现学习倦怠，文具损坏率上升的情况；五六年级的孩子可能会出现注意力涣散，作息紊乱的情况。”徐静表示，开学第3周往往是心理问题暴露高峰期，建议教师要留意学生作业本边缘涂鸦内容，家长多留心孩子整理书包时的表情变化。“对于适应困难的学生，可采用渐进式调整法，给予孩子身体和心理缓冲和适应的时间。”

作为心理老师，如何更好地帮助学生从“心”开始新学期？两位老师各有妙招。徐静计划在课堂布置“心情留言板”，设置“悄悄话树洞”，与学生搭建沟通的平台，开展“蛇年心蜕变，拥抱新成长”活动，引导学生将本学期目标分解为可点亮的“新皮肤”，帮助学生激活

“心”动力。王晓君计划开设心理健康课，教授学生情绪管理、压力应对等技巧，帮助学生调整心态，建立新学期目标。“同时，我们会开展全校性心理测评，了解学生心理状态，及时发现潜在问题，与班主任、科任老师、家长形成观察闭环，并提供有针对性的帮助。”王晓君说。

## 家校联动 注入“心”能量

如何更好地帮助孩子缓解“开学焦虑”？两位老师表示，家校联动形成合力是关键。家长方面，应加强对孩子的情感陪伴。理解孩子的情绪波动，避免过度施压，多倾听和鼓励，帮助孩子表达感受。

逐步调整孩子的作息，确保睡眠充足，帮助孩子适应学校的节奏。营造良好的学习氛围，减少家庭娱乐活动，打造安静的学习环境，帮助孩子进入学习状态。值得注意的是，与孩子讨论新学期的目标和计划时，不需要过分强调上学期的考

试成绩，可以建立小目标，增强他们的信心。学校方面，班主任和心理老师应关注学生情绪变化，及时提供心理支持。开学初期应避免安排过多学习任务，逐步增加难度，给予学生适应时间。通过

## 广东普通高考补报名将于2月17日开始 我市设8个报名点

江门日报讯（记者/姜丹）广东省2025年普通高考补报名将于2月17日至19日期间进行。近日，市教育局公布了江门市2025年普通高考8个补报名社会考生报名点。

根据省教育考试院通知，广东2025年高考报名已于2024年11月1日至10日进行，绝大部分符合报考条件考生已完成报名。为满足符合我省高考报名条件，因各种原因尚未报名人员的需求，经研究决定安排一次高考补报名。

按照市教育局安排，我市设8个补报名社会考生报名点，分别是江门市招生办和各县（区、市）招生办，其中江门市招生办只接受在市直、蓬江和江海高中阶段学校（含普通高中、中职、技工学校）毕业的往届随迁子女毕业生，且符合《广东省2025年普通高考不报名工作的通知》报名范围和条件的考生补报名，各县（区、市）招生办只接受当地户籍且符合补报名条件的社会考生报名。

需要注意的是，鉴于补报名时广东2025年普通高考体育、艺术类专业省统考、普通高等学校招收中等职业学校毕业生统一考试（即“3+证书”考试）和普通高中学业水平合格

性考试（即依学考成绩录取）已经结束，拟报考上述招生考试类型的考生不列入补报名范围。

拟参加高职院校自主招生（含现代学徒制）但未办理高考报名手续的考生，须在补报名期间办理高考报名手续，否则不得参加高职院校自主招生（含现代学徒制）的报名、考试和录取。

根据《关于做好广东省2025年普通高考补报名工作的通知》，考生报名前应准备好符合广东省报考资格的相关证明材料，含身份证、户口簿、学籍学历等材料等，在所就读中学或到县（市、区）招生办公室进行报名资格初核。

高中往届毕业生、社会人员须持报名材料到市招生考试机构指定的社会报名点办理报考手续。经初核符合广东省高考报名条件考生，由报名点派发考生号。凭考生号和注册时设置的密码登录广东省普通高考报名系统进行网上报名。

网上报名完成后，考生还须在规定时间内持二代（或三代）身份证、户口簿、学籍学历等证明材料，到各县（区、市）招生办指定的报名点办理确认报名手续，包括确认报名资格、校对和核准报考信息等。

## 广东2025年中考 时间安排出炉

江门日报讯（记者/姜丹）广东省教育厅日前公布了2025年省统一命题地市的初中学业水平语文、数学、英语、道德与法治、历史、地理、物理、化学和生物学等科目考试时间安排。今年中考时间为6月30日—7月2日。

其中，初中学业水平体育与健康、音乐、美术、信息技术等科目及物理、化学、生物实验操作统一考试的具体时间，由各地市根据本地实际情况确定。非省统一命题地市的初中学业水平相应科目的考试时间，由相关市自行确定。

根据《广东省教育厅关于深化高中阶段学校考试招生制度改革的实施意见》（粤教考〔2023〕14号），道德与法治、语文、历史、数学、外语、地理、物理、化学、生物学9个科目笔试省级统一命题，笔试时间统一。其中，广州和深圳试行9个科目自主命题，其他市由全省统一命题，各市具体组织实施。

广东省教育厅日前公布了2025年省统一命题地市的初中学业水平语文、数学、英语、道德与法治、历史、地理、物理、化学和生物学等科目考试时间安排。今年中考时间为6月30日—7月2日。

### 考试时间安排表

日期	考试时间	科目
6月30日(星期一)	8:30—9:30(60分钟)	地理(初二)
	10:20—11:20(60分钟)	生物学(初二)
7月1日(星期二)	15:00—17:00(120分钟)	语文
	8:30—9:50(80分钟)	物理
	10:40—11:40(60分钟)	道德与法治
7月2日(星期三)	15:00—17:00(120分钟)	数学
	8:30—10:00(90分钟)	英语
	10:50—11:50(60分钟)	化学
	15:00—16:20(80分钟)	历史

## 我市两项美育成果获省级奖项 并被报送教育部参加全国评选

江门日报讯（记者/张翠玲）近日，广东省第八届中小学生艺术展演活动圆满落幕。由江门市教育局打造的《构建“1+9”模式，打造区域美育领航先锋——以江门市中小学校高质量美育创新改革实践为例》项目和江门市培英高级中学的《地域文化美育融入少数民族学生适应性教育研究——以新疆内高班美育改革为例》项目，均荣获美育改革创新优秀成果一等奖，并被报送教育部参加全国评选。

其中，江门市培英高级中学的项目在全省250份教学研究优秀成果中脱颖而出，成为江门市唯一入选现场交流汇报的教学研究成果。在全省交流汇报会上，江门市中小学美育工作

指导委员会副主任、江门市培英高级中学教师贾秀围绕该校项目进行了深入细致的阐述。该成果以“侨美”建“美桥”，赋能新疆内高班学生适应性。“侨美”是指以侨乡美育资源作为建筑材料；“美桥”是指利用侨美资源构建课程体系，搭建成各美其美、美美与共的桥梁建筑，使新疆内高班的学生顺利度过人生的关键心理适应期。

江门市教育局的项目，以全局性的视角和前瞻性的理念，为江门市中小学校美育的高质量发展指明了方向。该项目通过构建“1+9”模式（即“一个委员会、九个指导中心”），实现了艺术教育的系统化、科学化和特色化。

## 培英高中新疆班 寒假研学活动丰富多彩

江门日报讯（陈慕欢 雷晔宇）寒假期间，江门市培英高级中学（以下简称“培英高中”）为留校的新疆班学生精心策划了一系列丰富多彩的寒假研学活动。

高一一年级的新疆班学生踏上了一场自然与文化的探索之旅，参观了周恩来总理视察纪念馆、梁启超故居纪念馆、小鸟天堂、陈皮村陈氏博物馆等。高一一年级的学生卜海丽且姆在游览时回忆起巴金先生的《鸟

的天堂》和梁启超先生的《少年中国说》，兴奋地表示：“这次实地参观，让我对这两篇文章的理解更深了。”

高二一年级的新疆班学生则前往开平开展研学活动。在赤坎华侨古镇，学生们漫步于骑楼建筑群之间，感受其中的独特韵味。在周文雍陈铁军烈士纪念馆，他们深入了解了广州起义的历史细节以及两位烈士的英勇事迹，受到了深刻的教育和启发。