

首发！粤西进湘列车满载启程

茂名晚报讯 记者黄楚凡 通讯员郑博远 蒋淑婷 钟景焯 由于运行图调整,自2025年7月18日起,广州白云站开 T8306/7/6次、信宜站开 T8305/8/5次停运;自2025年7月17日起,怀化站开 K9263/6/3次延长至信宜站,车次改为 K9263/6次;自2025年7月18日起,肇庆站开 K9264/5/4次改由信宜站始发,车次改为 K9265/4次。这是信宜市首次开通直达湘西地区的铁路通道,标志着粤西与湘西旅游经济协作迈入新阶段。

此次调整,K9265/4、K9263/6次将成为连接粤西生态旅游区与大湘西文化圈的重要纽带,其运行时刻与站点的设置充分兼顾了旅游的出行需求。K9265/4次列车每日13:53在信宜站始发,依次经停高州站、茂名站、肇庆站、广州白云站、衡阳站、邵阳站、安江东站、怀化站,全程18小时17分。K9263/6次每日19:20在怀化站发车,途经洞口站、邵阳站、衡阳站、广州白云站、肇庆站、茂名站、高州站、信宜站,实现“夕发午至”的便捷出行。

列车沿线串联起了粤湘两地丰富的旅游资源。信宜站周边的天马山生态旅游区被誉为“粤西小九寨”,飞瀑流泉与原始森林构成天然氧吧;茂名站的中国第一滩拥有12公里黄金海岸线,赶海、冲浪、看日出等活动与水东鸭粥的绵滑香甜相得益彰。进入湖南境内,衡阳站的南岳衡山祝融峰云海日出、邵阳站的崀山丹霞奇观、怀化站的洪江古城明清建筑,分别搭配衡阳鱼粉的鲜辣、血鸭的湘味、侗家腌酸鱼的酸辣,形成“一站



茂名站
开通直达怀
化的列车。

一景一味”的独特旅游体验。

钢轨的物理延伸,实现了“说走就走”的远方梦想,为粤港澳大湾区与大湘西旅游圈搭建起新的合作桥

梁,推动两地旅游资源的共享与客源的互送,助力“粤西山水+湘西风情”跨省旅游专线的打造,在山水与人文的交融中,开启一场兼具诗意与烟火气的跨省之旅。

阳光心灵 赋能成长

2025年纵向帮扶茂名市“三所学校”和县中质量心理技能提升培训工作坊开班

茂名晚报讯 记者郭瑞祥 通讯员张小梨 7月16日至17日,由广东石油化工学院、茂名市教育局主办,广东省社会心理学会职业健康与发展专业委员会(筹)协办的“阳光心灵,赋能成长”——2025年纵向帮扶茂名市“三所学校”和县中质量心理技能提升培训工作坊在茂名举办。来自全市受帮扶的“三所学校”及县域高中的心理教师及德育干部共计70余人参加了此次赋能之旅。

在开班仪式上,相关领导强调:教育的高质量发展,核心是人的发展。学生拥有阳光的心灵和积极的心理品质,是立德树人的重要基石,更是提升县域教育质量、促进教育公平的内在动力。本次工作坊聚焦“阳光心灵,赋能成长”,目的是为老师们装备更专业的心理育人“工具箱”,提升识别、疏导、干预学生心理问题的能力,让心理健康教育真正成为学生健康成长的“防护网”和全面发展的“助推器”。

工作坊课程设计紧扣基层学校实际需求,突出实用性和操作性。中国康复研究中心原心理科主任、中国心理卫生协会常务理事,注册督导师刘松怀教授带来了《学校心理辅导心理支持的核心技术与动力学心理咨询设置》工作坊。他以前沿的理论知识、实用的辅导技巧以及生动的案例分析;深入浅出地讲解了建立和谐关系的技巧、身心语言贯注的技巧、有效倾听的技巧、理解共情的技巧、镜映的技巧、表达的技术、沉默应对技术、心理动力学咨询设置等内容。教会学员如何识别学生的心理问题、如何开展有效的心理辅导、如何在日常教学中融入心理健康教育等内容。这不仅是一次知识的传递,更是一

次思想的碰撞与交流。通过这次培训,帮助每一位教师提升自身的心理素养,掌握科学的心理辅导方法,从而更好地关爱学生、引导学生,为他们的成长赋能。

参训教师们纷纷表示,此次培训内容“解渴”、方法“管用”,为今后的工作注入了新的能量和视角。来自信宜的甘老师感慨道:“刘教授的课程内容就像给我们装上了‘心理雷达’,让我们在以后工作中能够更有信心面对工作,特别是如何与学生进行谈话,非常具体,回去马上就能用上。”他坦言,基层学校专业心理资源匮乏,这类实用技能培训正是他们最迫切需要的。来自茂名市直帮的骨干心理教师郭老师则表示:“这次培训不仅提升了我的专业技能,更强化了我们作为‘种子教师’的责任感。我们将把学到的理念和工具带回学校,通过校本教研、经验分享会等形式,辐射带动更多同事掌握基础心理技能,共同织密我们学校的心理健康防护网,让‘纵向帮扶’的成效真正落地生根、开花结果。”

本次“阳光心灵,赋能成长”工作坊的成功举办,是广东石油化工学院深化纵向帮扶机制、着力提升受援学校软实力的重要举措。它为受帮扶学校的教师们提供了宝贵的专业“充电”机会,有效提升了其心理育人能力,为促进茂名全县域内基础教育,特别是县域“三所学校”的心理健康教育水平整体提升和学生身心健康成长奠定了更为坚实的基础。学员们带着满满的收获与思考,踏上了赋能学生、助力成长的新的征程。

池洞镇携手华南师范大学寻脉促兴实践团开展乡村健康安全教育活动

茂名晚报讯 通讯员颜裕才 陈迪龙 记者孙铭阳 为深入贯彻实施“百县千镇万村高质量发展工程”的要求,信宜市池洞镇与华南师范大学寻脉促兴实践团携手于7月14日至16日在池洞镇岭砥小学开展了为期三天的支教活动,精心打造乡村健康安全教育活动。活动期间,岭砥村委及池洞镇社工站池洞村服务点给予鼎力支持,密切配合,共同为乡村儿童的健康成长筑牢根基。

实践团创新推出安全健康教育主题活动,在池洞点社工的协同配合下,用交互式、沉浸式的活动模式,为乡村儿童织密成长“防护网”。在《不做“孤泳者”》防溺水教育课上,实践团吴老师用交互式游戏棋的创新形式组织同学们开展“防溺水安全小卫士”挑战赛,过程中配合生动的语言和动作以及新颖的多媒体资源,进一步加深了同学们对防溺水安全的认识。

在《勇敢说“不”》防性侵教育活动课上,杨老师娓娓道来,将防性侵知识巧妙融入动画故事中,同学们聚精会神倾听,大胆表达自己的想法。在《守护“心”联盟,调出好心情》心理健康活动课上,黄老师巧妙以情绪的分类为引入,将情绪氛围积极情绪与消极情绪,引导同学们感受并拥抱积极情绪——大胆绘制“幸福泡泡”;接纳并调节消极情绪——放飞“烦恼纸飞机”。

活动结束后实践团成员表示,希望未来继续与社工加强交流合作,形成“乡镇引领+高校赋能+社工跟踪”的新型健康安全教育模式——乡镇党支部提供顶层设计指引;高校提供新颖的活动形式、观念和手段;社工运用在地智慧与根系网络长期跟踪落实。今后,池洞镇党委政府、池洞镇社工站与华南师范大学寻脉促兴实践团持续深化联动,以紧密协作之姿,携手为乡村儿童的光明未来

赋能,合力推动乡村健康安全教育的健康发展,共同为构建乡村教育振兴的美好图景贡献坚实力量。



高州市巾帼志愿者协会情系退伍军人

茂名晚报讯 记者陈琴 通讯员冼燕玲 “八一”建军节的脚步渐近,为传承爱国主义精神、彰显志愿服务初心,更让“军爱民、民拥军”的双拥氛围愈发浓厚,近日,高州市巾帼志愿者协会宣传部联合谢鸡镇社工站、谢鸡镇退役军人服务站,走进该镇洋朋村、官庄村、木砖村等,开展“情系退伍军人 共庆‘八一’佳节”慰问活动,为当地退伍军人送去祝福与关怀。

当天活动开始前,志愿者们首先来到该协会宣传部骨干春叔的家里。春叔是大家眼中热心公益的“老志愿”,他还有一个光荣的身份——退伍军人。春叔的父亲曾身披戎装保家卫国,儿子如今也在部队服役、坚守岗位,一家三代用青春与热血诠释着“军人世家”的担当,“一门三杰”的故事在邻里间传为佳话。春叔为人低调热忱,多年来在志愿服务中始终冲在前头,出钱出力帮扶弱势群体。志愿者为春叔递上大米、花生油、面条、纸巾等生活物品,紧握他的手道“节

日快乐”,简单问候里满是同路人的默契与敬意。

随后,在谢鸡镇社工站工作人员的引导下,志愿者们分别走访了洋朋桐油坑村、官庄坑口村、木砖村的三位退伍军人。每到一户,志愿者与社工都围坐下来,细细询问老人的身体及生活情况,反复叮嘱他们保重身体。“当年在部队辛苦您了,国家和人民都记着您的功劳!”一句句真诚的感谢,让老人们眼角泛起泪光。他们拉着志愿者的手,打开了话匣子,向志愿者讲述着训练场上磨破的军装、边防岗哨上的寒夜星光、与战友并肩冲锋的呐喊……在场的人都被这份赤诚与担当深深打动。

活动中,大米、花生油、面条、纸巾等生活物品被一一送到退伍军人手中,物资虽朴素,却承载着“巾帼力量”对英雄的尊崇。此次慰问,不仅让退伍军人们感受到了社会大家庭的温暖,更让军民鱼水情在面对面的交流中愈发深厚。

拍卖公告

受委托,于2025年7月25日上午10时在茂名市站南路九街11号公开拍卖:茂名市袂花中学校内商超(约10m²)的3年租赁权,起拍价4000元/月(有招租方案)。有意者需要到茂南区国有资产事务中心办理报名手续,签订方案后可参与竞拍。于7月23日前将保证金20万元汇入指定账户。

看样电话:3918999 2831300

茂名市中圣嘉华拍卖有限公司