



漳州市教育局网站 漳州教育微信
二维码 二维码

2025年6月6日 星期五
漳州市教育局 联办

闽南日报

教育周刊

同心励学 成风化人

漳州新闻网: <http://www.zznews.cn>
专副刊部 责任编辑/冯思佳 黄舒哲
电话: 0596-2599851
E-mail: mnrbyjb@163.com

3

祝全市考生金榜题名、前程似锦!

漳州多部门“静音”护航高考

本报讯(记者 程琳 通讯员 吴国峰 何炯)为确保高考、中考期间我市广大考生拥有一个安静的学习、休息和考试环境,近日市生态环境局、市公安局、市住建局、市城管局等部门发布“禁噪令”,提出除抢险施工作业以外,即日起至6月9日和6月13日至6月21日期间禁止夜间进行产生噪声污染的施工作业;对已竣工交付使用的住宅楼室内装修活动,应当按照规定限定作业时间,采取有效措施防止、减轻噪声污染。

此外,高考、中考期间我市将严格控制机动车辆鸣笛噪声,禁止在学校、居民住宅区周边的道路进行“飙车炸街”等产生交通噪

声的污染行为。各考点周围300米范围内禁止一切产生噪声污染的活动。高考和中考期间,各级生态环境、公安、城市管理等部门将加强现场巡查,对发现违反规定造成噪声扰民的行为,依法予以严惩。如有需要,市民可拨打24小时投诉电话12345。

此外,高考、中考期间我市将严格控制机动车辆鸣笛噪声,禁止在学校、居民住宅区周边的道路进行“飙车炸街”等产生交通噪

声的污染行为。各考点周围300米范围内禁止一切产生噪声污染的活动。高考和中考期间,各级生态环境、公安、城市管理等部门将加强现场巡查,对发现违反规定造成噪声扰民的行为,依法予以严惩。如有需要,市民可拨打24小时投诉电话12345。

漳州海关钟楼静音护航

又讯(记者 程琳 通讯员 包云飞 许方馨)6月7日至9日,位于漳州海关罗城办公区的海关钟楼再次迎来一年一度的“静音时刻”。这座矗立在漳州三中与漳州八中之间的城市地标,将暂停整点鸣钟,以“无声”守护

莘莘学子的高考时光。

据悉,这座承载着特殊历史使命的钟楼,自1993年漳州海关大楼落成之日起便屹立于此。据漳州海关人士介绍,在卫星授时技术尚未普及的年代,海关需通过电讯联系英国格林威治天文台校准时间,为往来商船提供精准计时服务。钟声不仅是时间的刻度,更是船舶吨税计算的重要依据。

三十年来,漳州海关钟楼每日7时至12时、15时至20时准时鸣响,浑厚的钟声穿越时空,已成为漳州城市记忆的重要部分。而今,这份守护仍在延续——每年高考期间,钟楼都会保持静默,用另一种方式守护着城市的未来。

“电波卫士”保障高考

本报讯(记者 程琳 通讯员 庄宇楠)为全力保障2025年高考公平公正,日前,漳州市无线电管理局采取多项举措,部署高考期间无线电安全保障工作。

高考前夕,漳州市无线电管理局对线上线下无线电发射设备销售市场开展了全覆盖检查,从源头遏制违规作弊设备流

入市场。同时,对重要考点配备的手机信号屏蔽设备进行了专项检查,全力维护考点及周边电磁环境安全。此外,积极利用单位大楼电子屏等宣传载体,广泛开展诚信高考、防范无线电作弊的宣传,营造良好氛围。

此外,针对重点区域和考场周边,漳州市无线电管理局

开展了全面的电磁环境监测,制作重点频段电磁环境背景模板,为考试期间的无线电信号比对分析提供有力支撑。扎实做好设备维护保养,每日检查防范作弊无线电技术设施运行状况,及时排除故障隐患,确保监测设备和车辆性能稳定可靠。

高考期间天气:多云为主 或有阵雨

本报讯(记者 程琳 通讯员 蔡旭璋)记者从市气象局获悉,2025年高考期间(6月6日至9日),我市将以多云天气为主,气温较高。其中,6日至8日,全市天气多云到晴;9日,全市天气多云,部分县区午后有阵雨或雷阵雨。8日至9日,部分县区最高气温36℃~37℃。

气象部门特别提醒:高考期间气

温较高,市区9日午后有阵雨或雷阵雨,各考点应提前做好防范高温和雷电灾害的不利影响。考生要注意合理安排时间,提早出行和携带雨具,注意交通安全,确保顺利赶赴考场。此外,高考期间,白天最高气温大部分在30℃以上,8~9日最高温度可达36℃~37℃,考生需做好防暑降温措施,多补水谨防中暑。

168辆公交车爱心送考

考生凭准考证可免费乘坐

本报讯(记者 程琳 通讯员 林泉荣)一年一度的高考即将来临,漳州闽运公交公司继续实施启动“公交车爱心送考”免费乘坐活动,6月7日至9日高考期间,所有参加高考的考生均可免费乘坐漳州闽运公交公司所属所有公交车。

为切实做好2025年高考期间助考保障工作,针对考生的出行需求,漳州闽运公交公司提前制定方案,对所属公交车进行技术状况隐患排查,保证车辆性能良好;高考期间,利用智能公交调度系统等科技手段,实时关注线路运营动态,准确调度和及时补充线路运力;所有公交车驾驶员行驶至市区各考场附近时,须减速慢行、禁鸣喇叭;所有参运的公交从业人员,将全力确保准点发车和针对考生所提供的特

殊优待服务。据了解,目前共有26条市区公交线路途经漳州一中西湖校区、闽南师范大学附属中学(漳州二中)、漳州三中龙文校区、漳州五中、漳州市第一外国语学校(漳州八中)、芗城中学、漳州市实验中学和龙文中学等8个市区高考考点或考场附近。高考期间途经考点或考场附近的市区公交车辆共计168辆,车上醒目位置将会摆放《高考考生免费乘坐》标志。途经考点或考场附近公交线路

信息如下:
漳州一中西湖校区考点:乘9路、14路、A1路到“漳州一中西湖校区”站下车即可。
闽南师范大学附属中学(漳州二中)考点:乘A3路到“闽南师大东门”站下车即可。
漳州三中龙文校区考点:乘19路、25路到“漳州三中龙文校区”站下车即可。
漳州五中考点:乘3路、12路、15路到“电大·龙师附小”站下车即可。乘11路往正兴医院方向、17路往益民花园方向、31路往客运西

站方向、B8路往客运西站方向以及901路往客运西站方向到“电大·龙师附小”站下车即可。乘11路往漳州火车站方向、17路往高新区公交枢纽站方向、31路往德润老年公寓方向、B8路往樟山首末站方向以及901路往龙海公交站方向到“江滨小学”站下车步行约5分钟即可。
漳州市第一外国语学校(漳州八中)考点:乘28路、B1路到“漳州八中”站下车即可;乘5路、8路、902路到“岳口小学”站下车即可。
漳州市芗城中学考点:乘13路、A3路到“教师新村”站下车即可。
漳州实验中学考点:乘13路、25路、35路、A3路到“实验中学”站下车即可。
龙文中学考点:乘B12路到“龙文中学”站下车即可。

云霄开展中高考心理援助服务
「暖心专线」为考生解压

本报讯(记者 程琳 通讯员 张瑞勇)随着高考临近,备考压力成为考生和家长共同面临的挑战。日前,云霄县教育局联合彩虹社工中心、彩虹公益联合会,正式开通“2025年中高考心理援助专线”(彩虹热线),为全县考生及家长筑起一道“心理防护墙”。
这条“彩虹专线”电话号码为:8532320、18259691825。自6月1日至30日每天9:00-18:00提供服务,专业心理咨询师、社会工作者在线解答考前焦虑、失眠困扰、学习压力等问题,并提供家庭沟通指导和危机干预服务。数据显示,专线开通两天就已受理咨询11人次。“当压力来袭时,专业的心理支持比独自硬扛更有效。”项目负责人表示。“咨询师不仅安抚了孩子,还教会我们如何正确沟通。”一位高三学生家长说。

台商区:安全检查护航高考

本报讯(记者 朱祥超)高考在即,台商投资区消防救援大队6月3日联合教育部门到台商区一中开展消防安全检查、教育培训等工作,切实消除火灾隐患,全力以赴为高考考生保驾护航。

检查过程中,工作人员详细询问了学校针对火灾等突发事件制定的应急疏散预案和处置应对措施,深入考场教室、食堂宿舍等重点部位,就消防器材和消防设施是否完好有效、灭火设施配备是否齐全、消防疏散通道是否畅通无阻等情况进行细致检查,给广大考生营造一个安全、稳定的考试环境。

此外,检查组还深入考点周边酒店、餐饮场所开展消防安全检查,全面排查消防安全隐患,加强消防安全常识宣传,进一步落实消防安全主体责任。对于检查中发现的问题,检查组第一时间指导督促整改,坚决做到不留隐患、不留死角。

龙海一中: 免费“高考能量餐”助力学子金榜题名

本报讯(苏水梅)高考期间,如何为考生提供营养均衡的饮食保障?6月4日上午,在龙海一中龙翔校区食堂,食堂负责人与校领导正仔细核对高考期间的用餐安排。据悉,该校食堂将在高考期间免费提供为考生提供8顿精心准备的爱心餐,确保他们以最佳状态迎接考试。

“我们提前两周就开始设计菜谱并采购新鲜食材,确保高考期间的三餐荤素搭配、营养丰富。”据该校总务处主任介绍,此次免费供餐的菜品既保证口味,又避免油腻辛辣,以清淡饮食为主,与考前食谱保持一致,减少考生的肠胃负担。
为确保食品安全,市、区、镇市场监管部门、区教育局及学校领导组成联合检查组,对学校餐饮进行全链条监管。该校有关负责人表示,高考期间饮食健康至关重要,学校将全力做好餐饮保障,用“食力”为考生加油,让他们吃得安心、舒心,以饱满的精神状态迎接挑战。

值得一提的是,龙海一中还在高考备战期间特别为高三学子准备了寓意吉祥的“鱼跃龙门”餐,寄托对考生金榜题名的美好祝愿。



一举高“粽”

临近高考,漳州一中精心策划“高‘粽’传佳音”主题活动。高三学子们亲手包制清香四溢的粽子,并开展暖心送粽子活动。粽叶飘香

间,寄托师生“一举高‘粽’”的美好寓意。
本报记者 陈慧慧
通讯员 兰青 摄影报道

十三年爱心送考路: 老司机何耀煌的“高考必选项”

“车标贴好了,车况检查好了,路线也规划妥了……”6月4日,漳州市区的何耀煌先生一边仔细擦拭着爱车,一边对记者说道。这已经是他第十三年参与闽南日报车友会“高考爱心直通车”活动了。从最初的新手司机到如今的“送考老将”,何耀煌笑称,每年六月的高考送考,早已成为他生活中不可或缺的“仪式感”。“看着孩子们自信地走进考场,那种自豪感是什么都换不来的。”

今年,何耀煌的送考任务格外有意义。通过朋友介绍,他得知家住金冠花园的郑同学需要往返龙海一中参加考试。“老司机+多年送考经验,这个任务交给我最合适!”何耀煌二话不说接下了这个重任。为了确保万无一失,他提前规划了三条备用路线,还在车里准备好了矿泉水、应急药品等。“考生和家长放心,我一定准时准点把孩子们安全送达。”

这场爱心接力,闽南日报车友会已经坚持了14年。据统计,“高考爱心直通车”累计出动车辆260台,护航2200余名学子奔赴考场。从最初的几辆车到如今形成规模,这一活动不仅成为漳州城市文明的一张亮丽名片,更见证了无数像何耀煌这样



6月4日,何耀煌早早将车标贴好,为今年送考作准备。

的普通市民,用方向盘传递城市温度。
“护航高考,传递爱心。”正如闽南日报车友会负责人所说,每一个贴有爱心车标的车辆,都是这座城市最动人的风景线。而何耀煌们的坚持,正是对“爱心送考”这四个字最好的诠释——用文明为青春护航,让奔赴考场的每一步都充满温暖与力量。
◎本报记者 苏水梅 文/图

把“我必须”换成“我可以”

心理老师教你高考“翻篇”心态和呼吸秘籍

高考不仅是知识与能力的较量,更是一场心理韧性的修炼。如何将压力转化为动力,从容应对这场“青春的考验”?国家二级心理咨询师、漳州三中心理教师杨滨妮认为,“轻松应考四法”与“情绪调节三策略”可以助力考生实现思维升级——把“我必须”换成“我可以”。

轻松应考四法:像运动员一样“专注下一程”

杨滨妮说,轻松应考四法,一是物理隔离,切断“对答案”的诱惑。走出考场后,如果有同学拉着你讨论题目,笑着说“等全考完再复盘呀,现在想它影响下一场呢”,礼貌拒绝后快速离开人群;

二是心理暗示,给大脑“下指令”。在走出考场的路上可以默默对自己说“语文(或某科)已经翻篇了,不管考得如何,分数都固定了,现在该为下一科蓄力。想象大脑有个“删除键”,按下后,上一场的所有细节,哪怕是没

答好的题都被清空,只保留“下一场需要用到的知识”;
三是快速切换,用“过渡动作”转移注意力。买瓶喜欢的饮料喝,或听一首节奏轻快的歌,通过味觉、听觉刺激让大脑跳出“考试模式”。拿出下一场的复习资料时,不看难题,只看整理好的“基础知识清单”(比如英语介词搭配、化学方程式),用“熟悉的内容”建立新的专注点;
四是拒绝内耗,接受“不完美”的常态。可以告诉自己:“没有谁能在高考中每科都超常发挥,遇到不会的题太正常了,只要把会做的题做好就赢了。”如果忍不住回想错题,就问自己:“现在想这个,能让分数变高吗?”答

案显然是“不能”,那就立刻打住,把精力留给“能改变的事”。
杨滨妮说,把精力留给下一科,就像运动员一样“专注下一程”。比如跑步比赛中,跑完100米后不会一直纠结刚才的起跑是否完美,而是马上调整呼吸准备下一段冲刺。高考也一样,每一科都是独立的“赛程”,只有放下上一段的包袱,才能在下一段跑出更好的节奏。
情绪调节三策略:给大脑注入“冷静剂”
杨滨妮给出的高考情绪调节三策略:一是深呼吸,如果考试时突然感到心慌,别硬扛。可以尝试握紧拳头再松开,同时用“4—6呼吸法”调整状态,具体是鼻子吸气4秒,屏息4秒,嘴巴呼气6秒,通过这种自助调节呼吸的方式可以快速平复心跳,让大脑恢复清醒;
二是准备一个小本子,高考期间每天花几分钟记录自己的心情,这样能有效缓解情绪;
三是积极想象,“开启心理预演”。考生可以在合适的时候闭上眼睛,想象自己在考场行云流水答题。这种“心理预演”能提升在实际考试中的表现,当积极想象考试过程“一切顺利”时,大脑也会记住这种成功的体验,到真正考试时,这些成功的体验会帮助考生快速进入考试状态。
◎本报记者 苏水梅

案显然是“不能”,那就立刻打住,把精力留给“能改变的事”。
杨滨妮说,把精力留给下一科,就像运动员一样“专注下一程”。比如跑步比赛中,跑完100米后不会一直纠结刚才的起跑是否完美,而是马上调整呼吸准备下一段冲刺。高考也一样,每一科都是独立的“赛程”,只有放下上一段的包袱,才能在下一段跑出更好的节奏。
情绪调节三策略:给大脑注入“冷静剂”
杨滨妮给出的高考情绪调节三策略:一是深呼吸,如果考试时突然感到心慌,别硬扛。可以尝试握紧拳头再松开,同时用“4—6呼吸法”调整状态,具体是鼻子吸气4秒,屏息4秒,嘴巴呼气6秒,通过这种自助调节呼吸的方式可以快速平复心跳,让大脑恢复清醒;
二是准备一个小本子,高考期间每天花几分钟记录自己的心情,这样能有效缓解情绪;
三是积极想象,“开启心理预演”。考生可以在合适的时候闭上眼睛,想象自己在考场行云流水答题。这种“心理预演”能提升在实际考试中的表现,当积极想象考试过程“一切顺利”时,大脑也会记住这种成功的体验,到真正考试时,这些成功的体验会帮助考生快速进入考试状态。
◎本报记者 苏水梅