

小记者职业“心”体验

家长登台当讲师 晋江十小学子沉浸式“探职业”

本报小记者 许怀瑾 苏锦玮 苏向荣 黄悦宸 王铭睿

近日，晋江市第十实验小学开展了2026年第八届“家长微课程”职业周体验活动。各年级学子齐聚课堂，在家长讲师的带领下开启了一场生动有趣的职业探索之旅。

本次活动以年级为单位，邀请不同职业的家长走进校园、登上讲台，结合自身专长与工作特点，为孩子们量身打造专属职业启蒙课。从眼科医生带来的爱眼护眼知识，到街舞教师带来的律动舞蹈；从化学工程师点燃的

小记者感言

通过奇妙的视力探险课程，我学到了许多关于如何保护视力的知识。听完这节课，我想告诉大家：眼睛是心灵的窗户，我们要去爱护它、珍惜它。 许慕澄(四年1班) 参加中医趣味小课堂，我懂得了要好好爱护自己的身体。红枣、山药、生姜、白萝卜这些家常菜，藏着简单实用的养生智慧，以后我一定不挑食，用心呵护自己的身体健康。 柯洛瀚(三年5班) 家长为我们分享了优良家风的内涵，以及养成好习惯



小记者习作选登

家庭成长作业

林子蕴(晋江安海成功中心小学五年3班)

“欲穷千里目，更上一层楼。”每当这句诗在心底响起，那个午后教弟弟读诗的画面，便会带着暖意，清晰地铺展在眼前。

那天，妈妈临时有事出门，再三叮嘱我看好弟弟。彼时的弟弟正窝在沙发上，眼睛紧紧盯着电视，时光在屏幕的光影中悄悄流逝。看着他悠闲的模样，我心里忽然冒出个念头：与其让他把时间耗在电视上，不如趁此机会教他背几首诗，也过一把当小老师的瘾。

说干就干，我在书柜里翻出《唐诗三百首》，轻声叫来弟弟。翻到《静夜思》，我指着诗句，一字一句地教他读。起初，弟弟十分不配合，一会儿说渴，一会儿说要上厕所。我耐着性子引导，他却总提不起兴致，最后我只能拿出“撒手锏”——和他约定，会读一首诗，就奖励一瓶他最爱的旺仔牛奶。

有了盼头，弟弟总算配合起来。可过程远比我想象的艰难，弟弟要么读音不准，要么背完上句就忘了下句。我忍不住轻轻叹气，可转头看着他稚嫩的脸庞，我收起了急躁，放慢了语速，逐字逐句地教他，陪着他反复朗读，接着还绘声绘色地讲起了《静夜思》的故事。15分钟里，我们从磕磕绊绊到渐渐熟练，当弟弟磕磕绊绊却完整读出这首诗时，他的眼睛亮晶晶的，像藏着星星。

看着弟弟喜滋滋地喝着旺仔牛奶的模样，我忽然想起儿时的自己，妈妈也曾这样温柔地指着书本，一字一句陪着我读书识字。那时的我懵懂无知，如今亲身经历，才真正体会到妈妈日复一日的耐心与辛劳。

那一刻，我忽然明白，成长从来不是轰轰烈烈的蜕变，而是在角色转换中，读懂付出，扛起责任。这次特殊的家庭作业，没有标准答案，却在陪伴弟弟的过程中，让我褪去了曾经的懵懂，读懂了妈妈藏在岁月里的爱，也学会了用耐心与担当去守护身边的人。 指导老师 伍彬彬

那束温暖的光伴我前行

吴宜柳(晋江龙湖阳溪中心小学五年4班)

在成长的道路上，我们会遇到坎坷与困难，它们有时如同一堵高墙，阻挡前行的脚步。我也曾有过这样的经历，在那片迷茫的黑暗中，是同学们的帮助如同一束温暖的光，照亮了我前行的路。

那是一次考试失利之后，我望着那张满是红叉的试卷，感觉整个世界都蒙上了一层灰。窗外的天空也阴沉沉的，仿佛在我和我内心的沮丧。

我独自坐在教室里，周围同学们的欢声笑语仿佛和我隔了一道屏障，我沉浸在自己的悲伤世界中，无法自拔。

我的同桌最先发现我的不对劲。他轻轻地走到我的身旁，拍了拍我的肩膀，轻声问道：“你怎么了？看起来很不开心。”我强

忍住泪水，摇了摇头说：“没什么，只是这次考试没发挥好。”

同桌的眼里满是关切，他说：“一次考试失利算不了什么，我们每个人都有发挥失误的时候。你看，你在很多知识点上其实掌握得很好，只是这次可能有一点点粗心了。”他的话像一阵和煦的微风，一点一点吹散了我心头的阴霾。

接着，周围的同学们也纷纷围了过来。我的好朋友拍了拍我的后背说：“别灰心，我们一起分析错题，找出问题所在，下次一定能考好。”其他同学也七嘴八舌地说：“对呀，我们还可以互相分享学习方法，有不懂的问题尽管问我们。”

他们一句句真诚的鼓励与支持，就像一束束温暖的光，汇聚在一起，照亮了我依旧灰暗的内心。

在同学们的帮助下，我重新振作起来。我们一起围坐在课桌旁，认真分析每一道错题。他们耐心地为我讲解复杂的知识点，还毫无保留地分享自己的学习“小窍门”。

在这个过程中，我深深感受到了团结友爱的力量。那股力量，就像一束光，在我心中越来越亮，清晰地照亮了我前行的道路。这束光，不仅让我走出了考试失利的困境，更让我懂得：在生活中，我们要珍惜身边的朋友，当他人遇到困难时，更应主动伸出援手，给予他们温暖和力量。

指导老师 施虹珍



科创实小小记者职业初体验 在劳动中读懂“坚持热爱”

本报小记者 柯熠琳 陈凡烁 陈奕冰 柯添权

近日，晋江市科创实验小学小记者走进麦当劳，开展职业教育体验活动。

活动中，孩子们聆听了“麦当劳叔叔”讲述创始人从奶昔机推销员到商业巨头的励志故事，在心中埋下了“坚持热爱”的职业梦想种子；通过紧张有趣的“麦麦接力赛”，在实战中领悟到分工协作与团队力量的真谛；大家还换上厨师服，亲手制作人生中的第一个汉堡与冰激凌，从精准码放食材到掌握冰激凌的接取时机，在一捏一扶间体验了劳动的艰辛与工匠精神的魅力。

小记者感言

在活动中，我们聆听了关于坚持与梦想的故事；通过游戏，我感受到了团队的力量。这次职业体验让我开阔了眼界，亲手做美食的过程更是充满惊喜。 小记者陈芷辰

亲手做汉堡的过程让我收获很多。在工作人员的指导下，我一步步认真操作，小心翼翼地搭配食材，做出了属于自己的汉堡。吃着自己做



的美食，我格外有成就感。这次体验让我体会到劳动的不易，也让我更加珍惜每一份食物。 小记者陈梓航

做汉堡的过程既有趣又充满成就感，让我体会到了自己动手的快乐。做游戏的时候，我既紧张又开心。在游戏里，我和小伙伴们互相帮助，尽情欢笑，真是特别美好的体验。 小记者陈恩可

本次活动有趣又有意义，让我的生活又增添了一丝别样的色彩。

小记者陈厚宇

在工作人员的指导下，我小心翼翼地给冰激凌加上草莓酱和小巧力碎，看着普通的食材变成美味的甜品，特别有成就感！这次体验让我感受到了劳动的快乐，也体会到了服务行业的辛苦与温暖。

小记者柯铠濠 指导老师 欧阳霆 指导老师 杨南达 曾俊悦 陈巧如

我终于跨过了那道坎

黄恩豪(晋江市第三实验小学海丝校区五年5班)

篮球场上，大家热情似火。篮球砸在地面的“砰砰”声，伴着同学们的呼喊声，像一首热闹的曲子，绕着整个操场打转。可这份热闹，半点也没飘到我待的角落，我正一个人蹲在那里发呆。

这时，小明跑过来拍了拍我的肩膀：“嘿，兄弟，打球啊！”听到“打球”两个字，我的心一下子揪紧了，脑子里全是顾虑：上场会不会被大家说“菜”？打不好会不会被赶下场？输了队友会不会都怪我？我越想越慌，低着头小声说：“算……算了吧。”小明没再多说，转身跑回了球场。我又一次“躲”过了篮球课，心里松了口气，却又莫名空落落的。

又一节篮球课到了，老师带我们做基础训练。可篮球好像故意和我作对，投篮次次不进，三步上篮没成功过，连最基础的运球都频频掉球。训练结束，我又红着脸躲回角落。

这次小明还是找了过来，依旧喊我打球，我还是摇摇头拒绝。没想到他直接拉住了我的胳膊，要把我往球场带。我急得拼命往后挣扎，连声喊：“不要，我不去！”他突然停下，对着我大声喊：“难道你不想打败以前的自己吗？”

这句话像一声惊雷，我一下子怔住了，就这么被他拉着走上了球场。我知道，这是我第一次，敢朝着心里那道叫“自我怀疑”的坎，迈出第一步。

站在场上，火辣辣的太阳晒得我睁不开眼，手心全是冷汗，还没开场，球衣就被汗水浸湿了。比赛开始，对

那一刻，我长大了

屈若君(晋江市华泰实验小学五年3班)

那年，我在贴春联的一桩小事里，读懂了“得细”的道理，也悄然成长。

年味越来越浓，所到之处人们又挂灯笼又贴春联，热闹极了。我高举透明胶在门口蹦蹦跳跳，左等右喊，爸爸才漫不经心地提着春联走来。我一把抓住春联站到椅子上，用剪好的透明胶把溢着墨香的春联往上一糊，上下各拍上一贴透明胶，满意地把头一扬，自信地夸道：“爸，你看我咋样？是不是又快又好？嘿嘿！”

爸爸摇着头，叹着气，无奈地纠正：“你呀，要细！这春联都贴错喽！

我爱我的爷爷

吴政涛(晋江新塘沙塘中心小学五年4班)

在我幸福的人生中，有这么一个人，他如同一道亲切而又温柔的阳光，一直藏在我的童年里，他就是我的爷爷。

爷爷有一头白苍苍的头发，脸上有着一道道“横线”。他的眼睛好像一道灿烂的金光，可以清楚地看出我的心思。

心养小学小记者走进社区 开展环保志愿服务

本报讯(记者 欧阳霆 通讯员 许宝宝 张丹妮)近日，晋江梅岭心养小学小记者走进梅岭街道梅庭社区，开展环保志愿服务，用实际行动为社区添绿、为文明添彩。

活动伊始，党员志愿者向小记者们细致讲解了垃圾分类知识、安全捡拾注意事项，并分发了一次性手套、分类垃圾袋等工具。随后，大家分组行动，对社区道路、绿化带、休闲区域等进行了全面清洁。小记者们化身“环保小卫士”，认真捡拾草丛中的烟头、纸屑、塑料瓶等各类垃圾，仔细将可回收物与其他垃圾分类投放，不放过任何一个卫生死角。党员志愿者全程陪伴引导，用言传身教为孩子们树立榜样，现场一派热火朝天的劳动景象。

清洁结束后，小记者们还化身“文明宣传员”，向社区居民发放文明倡议，呼吁大家爱护环境、践行垃圾分类，共同守护美好家园。不少居民为小记者的暖心行动点赞，表示会从自身做起，带动家人一起参与社区环保。

小记者感言

我们用小小的双手，为社区环境贡献了大大的力量，还向居民宣传了环保知识。我深刻体会到，只要愿意付出，就能让生活变得更美好！ 许炜乐(四年3班)

这次活动虽然累，但特别有价值。我不仅学会了正确分类垃圾，更懂得了保护环境要从点滴小事做起。我会用实际行动践行雷锋精神，做有爱心、有担当的好少年！ 莫霖熙(四年4班)

走进社区做环保志愿者，让我感受到了服务他人的快乐。看着干净的社区，听着居民们的夸赞，我明白了奉献的意义。今后，我会从身边小事做起，用行动守护我们的家园，做一名合格的新时代小记者、文明小卫士！ 张悠然(三年2班)

和党员叔叔阿姨一起捡垃圾、做宣传，虽然有点累，但看到干净的社区，心里特别有成就感！我明白了雷锋精神不是一句口号，而是弯腰捡垃圾的每一个动作，是为他人服务的每一份心意。 黄鸿涛(五年4班)

这次社区志愿活动让我收获满满。我学会了垃圾分类的知识，也懂得了保护环境要从点滴做起。党员志愿者们不怕脏、不怕累的样子深深感染了我，我要向他们学习，做一名有担当、有爱心的新时代好少年！ 陈若澍(五年4班)



孙妍姗(晋江安海成功中心小学六年5班) 指导老师 颜雅丽

那束温暖的光伴我前行

吴宜柳(晋江龙湖阳溪中心小学五年4班)

在成长的道路上，我们会遇到坎坷与困难，它们有时如同一堵高墙，阻挡前行的脚步。我也曾有过这样的经历，在那片迷茫的黑暗中，是同学们的帮助如同一束温暖的光，照亮了我前行的路。

那是一次考试失利之后，我望着那张满是红叉的试卷，感觉整个世界都蒙上了一层灰。窗外的天空也阴沉沉的，仿佛在我和我内心的沮丧。

我独自坐在教室里，周围同学们的欢声笑语仿佛和我隔了一道屏障，我沉浸在自己的悲伤世界中，无法自拔。

我的同桌最先发现我的不对劲。他轻轻地走到我的身旁，拍了拍我的肩膀，轻声问道：“你怎么了？看起来很不开心。”我强

忍住泪水，摇了摇头说：“没什么，只是这次考试没发挥好。”

同桌的眼里满是关切，他说：“一次考试失利算不了什么，我们每个人都有发挥失误的时候。你看，你在很多知识点上其实掌握得很好，只是这次可能有一点点粗心了。”他的话像一阵和煦的微风，一点一点吹散了我心头的阴霾。

接着，周围的同学们也纷纷围了过来。我的好朋友拍了拍我的后背说：“别灰心，我们一起分析错题，找出问题所在，下次一定能考好。”其他同学也七嘴八舌地说：“对呀，我们还可以互相分享学习方法，有不懂的问题尽管问我们。”

他们一句句真诚的鼓励与支持，就像一束束温暖的光，汇聚在一起，照亮了我依旧灰暗的内心。

在同学们的帮助下，我重新振作起来。我们一起围坐在课桌旁，认真分析每一道错题。他们耐心地为我讲解复杂的知识点，还毫无保留地分享自己的学习“小窍门”。

在这个过程中，我深深感受到了团结友爱的力量。那股力量，就像一束光，在我心中越来越亮，清晰地照亮了我前行的道路。这束光，不仅让我走出了考试失利的困境，更让我懂得：在生活中，我们要珍惜身边的朋友，当他人遇到困难时，更应主动伸出援手，给予他们温暖和力量。

指导老师 施虹珍