

羊城晚报

A8

茶楼

2025年11月2日  
星期日  
责编 吴大海  
美编 黄国栋  
校对 黄文波

扫码进读者群  
一齐斟一斟

大城小议

据报道,近日教育部出台《进  
一步加强中小学生心理健康工作  
十条措施》,其中包括有效缓解学  
生考试升学焦虑、全面落实“校园  
体育2小时”、保障学生充足睡眠  
时间等举措。今年2月,广州市教  
育局发布通知,要求切实保障中小  
学生每天综合体育活动时间不低  
于2小时。

本埠媒体记者走访了部分中  
小学,了解到要落实“每天校园体  
育2小时”,首要解决的是课时统  
筹问题。比较有效的方法是利用  
大课间、微课间、课后服务等时  
段,将“体育2小时”拆解为  
“1节体育课+40分钟大  
课间+15分钟微

落实“校园体育2小时”,也培养文明价值观

课间+课后服务体育课程”。同时,  
根据学校实际灵活划定运动区域,  
把体育与健康跨学科主题活动结  
合起来;也考虑到天气情况,确保  
运动不中断。还有一个让家长放  
心的措施,就是为学生准备一只轻  
便的“运动包”和更衣室,运动出汗  
后方便换衣服。

为了减轻作业负担,广东不少  
学校特地安排春假、秋假和无作业  
日,也有小学实行一、二年级放学  
后“书包不回家”,也就是不布置回  
家的作业。这些措施对于缓解学  
生的学业压力和心理焦虑应该是  
有作用的。有意思的是,广州有学  
校实行“免作业券”等奖励形式,不  
定时给表现好的同学发放“免作业

券”,据称这种形式也会在无形中  
给孩子激励。但这是否又会“卷”  
起来,让减负也成为一种个人心理  
压力?

值得进一步思考的是,“校园  
体育2小时”的重要意义还在于通  
过校园体育运动培养学生的理想  
精神和高尚人格,在竞技运动中培  
养公平竞争、尊重对手、自由交流等  
文明价值观。我曾经为现代奥运会  
之父顾拜旦(Pierre de Coubertin  
1863—1937)侄孙顾拜旦男爵著作  
《“奥运之父”顾拜旦的一生》的  
中译本写过一篇题为《学习一种人  
生哲学》的序言,文中谈到了顾拜旦  
的奥林匹克理想,他创作的散文诗《  
体育颂》中充满了对社会正义与公

平的赞颂。因此,有关体育精神的哲  
学、文学、艺术等相关知识也可以融  
入校园体育的综合活动之中。

另据报道,近日广州市教育局  
上线了一款“校体通”预约小程序,  
全市约800所中小学的1300多个  
体育场馆向社会开放,市民可以在  
预约成功后,免费进入中小学的体  
育场馆并使用相关运动设施。此  
举当然会受到学校周边远近街坊  
的欢迎,尤其是在周末,学校的体  
育场馆正是附近居民的好去处。  
在这里应该提醒各位街坊的是,自  
觉遵守学校相关管理规定,否则好  
事也会难以持久。

李公明

有住宅封阳台被勒令拆除,能不能封? 如何封才合规?

住宅阳台,到底能不能封? 近年来,广州住宅阳台面积占比越来越大,不少业主  
装修时都会选择封闭阳台,大多数开发商在设计创意样板间时也会选择封闭阳台,以  
获得更大的展示空间。

然而,去年至今,广州黄埔等区的多个街道整治违规封窗案例,一度引发热议。  
多个小区、数十名业主收到整改通知,要求自行拆除违规改建阳台上的铝合金玻璃  
结构。一建一拆,或许几万元投入便会打水漂。有业主发出疑问:阳台究竟能不能  
封? 怎么封才不算违规? 已经封了的应该如何处置?

之规定,在城市、镇规划区内进行建  
筑物、构筑物、道路、管线和其他工程  
建设的,建设单位或者个人应当申请  
办理建设工程规划许可证。

根据黄埔区人民政府于今年7  
月发布的强制拆除公告,黄埔区穗  
东街臻瓏府小区5栋1103房业主  
未取得建设工程规划许可证擅自拆  
除阳台护栏,并在阳台上搭建铝合金  
玻璃结构,对阳台进行封闭,被责令  
拆除。穗东街道办有关工作人员曾  
在答疑时表示,对违规的判定标准主  
要看是否拆除了原有护栏,以及是否  
改变了建筑原有的外立面结构。

实际上,与外立面有关联的判断  
标准,在2020年版《广州市物业管  
理条例》第八十六条之规定中确有体  
现——相关单位和个人应当维护物  
业服务区域内建筑物安全,保护共用  
部位、共用设施设备,维护良好的秩  
序和环境,并不得有十五类行为,其  
中第四类行为即为破坏或者擅自改  
变房屋外立面。但是该条例于  
2024年批准修正后,有关条款已经  
不再出现在该条例中。

而2025年10月11日批准,即  
将于2025年12月1日起施行的房  
屋使用安全管理专项法律——《广州  
市房屋使用安全管理条例》对此类行  
为却并未做出专门规定。广州市人  
大常委会法工委负责人就该条例答  
记者问时介绍到,该条例明确禁止实  
施八类危及房屋建筑结构安全的行为  
,包括超过原设计标准加大楼(屋)  
面荷载,拆除住宅中连接阳台的砖、  
混凝土墙体等。需要注意的是,该条  
例并未对房屋外立面做出明确规定。

依外立面判定  
最新条例未提

住宅阳台到底能不能封? 记者  
查阅了相应法律法规。根据《中华  
人民共和国城乡规划法》第四十条



白话点讲

乡里备红妆,鼓励婚育派喜糖。  
——多地发钱奖励结婚生育,广州  
白云龙归街南岭村最高奖20万元

系电脑搵你笨,定系有人搵电脑笨。  
——杭州一车主选中尾号“6646”  
车牌,缴费后被告知号码作废,车管所  
回应系统故障引发质疑  
搵笨:愚弄、利用弱点使对方吃亏

挽头挽颈,小心陷阱。  
——10月28日,美国总统特朗普  
在驻日美军基地演讲时一把搂住日本  
首相高市早苗,称“美日不打不相识”  
挽头挽颈:勾肩搭背

(威耀琪)

看“蟬宝”跳水,尝米其林一星

讲饮讲食·打卡十五运

□邓伟东

十五运会的观赛热情在广州  
不断升温,简直拦都拦不住。在  
美食之都观赛,岂能没有好吃的  
餐厅相伴? 11月2日至10日,  
有广受体育迷欢迎的全红婵参加  
的跳水比赛将在广东奥体中心举  
行。别以为那里没有什么好吃的,  
附近的优托邦商城内有多家餐  
厅聚集:顺德菜、客家菜、潮州  
菜、茶餐厅,任君选择。

可能有些朋友还不知道,在  
离广东奥体中心十来分钟车程的  
湿地公园旁,有家连续两年摘得  
广州米其林榜单一星的屿·闽菜  
公馆,那里的福建菜做得非常  
好。如果既想观赛又想在美食上  
得到极致享受,那就从观赛当天  
中午开始吧。

据悉,屿·闽菜公馆主理人陈  
明媚 Chef May,毕业于广州美  
院油画系,在餐饮界跨界闯荡十  
多年、长相娇美,是这几年热度很  
高的年轻星厨,早年参加《十二  
锋味》凭实力闯进五强。她与今  
年以“宴究生”这个名字参加《一  
饭封神》并获得冠军的屈雨瑜曾  
并肩工作过,一度还做过“宴究  
生”的师傅,两人关系一直很好。  
凭借自己在美学方面的积  
淀, Chef May 在美术馆旁、广  
州大观湿地公园北侧开的餐厅充  
满艺术感,设计味十足、又很有调  
性。在这里用餐,你会被大厨的  
用心和精细设计深深打动。不用  
“天价”食材堆砌,舍得花时间、心  
机烹制美食,吃着吃着,你会不自  
觉地被感动到。

店家坚持每天从福建特色美  
食产地源头运食材过来,这让对  
“新鲜生猛”有执念的广州人来

说,可谓“击中要点”。例如这道  
时令甜捞捞起冰皮河田鸡,福建  
产的河田鸡可不是一般好吃,试  
过之后,相信广州不少“食鸡专  
家”都会举手投降。那个皮的脆  
真是只能意会,不可言传:红油汁  
手钩东山大管,新鲜度高的大鲈  
鱼吃起来口感和鲜度就是不一  
样;泉州土笋冻搭配酸萝卜辣酱  
也与众不同。

天气变冷,又怎能少得了福建  
名菜姜母鸭? 不少食客都说,这是  
在广州吃过最有古早味的地方  
菜。闽南地处沿海,气候湿润,姜  
母鸭大量使用姜母,恰好应对当地  
的气候环境。秋冬时节,街头巷尾  
弥漫着姜母鸭醇厚诱人的香气。  
一家人围坐一起,摆上一锅热气腾  
腾的姜母鸭,鸭肉鲜嫩入味,姜母  
辛辣中带着甘甜,在砂锅中慢火  
炖煮,香味四溢。这是闽南人抵  
御寒意的温暖慰藉。

一起走在铁轨上

□宋金熔

这是一段几乎失去了“生  
命”的铁轨,安静地躲在广州城  
中一个不起眼的角落。没有了火  
车的日常运行,铁轨自然就成了  
周围的一条“路”,街坊在这里  
来来往往。

这段南北向的铁路线,穿过了  
如今车水马龙的广园中路。一边  
是喧嚣,一边是静谧。阳光穿透  
树木,光影洒在铁轨上,吸引了  
不少喜欢铁路的城市漫游者,并  
且为它打上了文艺的标签:童话  
森林、时光隧道、小众拍照打  
卡地……

但当你真的踏上这条铁轨,为  
之驻足足够长的时间,就会发现  
这里藏着别处没有的日常烟火  
气:某个傍晚时分,买完菜的妈  
妈带着两个刚放学的孩子,沿着  
铁轨朝着家

的方向走去。男孩走在前面蹦蹦  
跳跳,女孩走在中间帮妈妈拿着  
菜,妈妈落在最后面,帮女孩背  
着书包。三个人之间的距离越来  
越长,最后又相聚,拐向了别处。

又或是某个早晨,一对上了  
年纪的夫妇走在铁轨上拌嘴,争  
论着应该要去哪个饭馆吃饭;以  
及某个中午的铁路人行道口,数  
不清的外卖小哥骑着电动车慌  
慌张张地穿行而过,而一只野猫,  
则从从容容地跨过铁轨。

而更多的时候,这里是附近  
居民闲闲散步的一个选择。大家  
一起走在铁轨上,可能和文艺没  
什么关系,更像是生活里的一段  
段枕木,拼在一起成为了一条人  
生时光的道路。

