编者按

走进56个民族家访日记
德昂族

全国民族团结进步模范个人、家庭教育全国公益巡讲发起人、主讲人——“博士妈妈”王建平于2019年9月启动“家庭教育全国公益巡讲 · 走进56个民族”活动。她奔走于全国各地，深入山野村落，一边传授家教理念，一边记录心得。今日女报/凤网全媒体独家推出“走进56个民族家访日记”专栏，从王建平的家访日记中，可看到56个民族的灿烂文化、山村孩童的家教现状、中华民族大团结与乡村振兴的成果。

扫一扫，
看更多精彩内容

温暖的拥抱送给德昂族孩子



九月末，北方已是秋色渐染，南方的暑气也渐渐褪去。家庭教育走进56个民族公益巡讲的脚步并未因季节更替停歇。刚刚在首个全国民族团结进步宣传周完成河南洛阳的行程，转身跨越山海，我又抵达了彩云之南的德宏。在这里，我们走进了德昂族村寨。当双脚真正踏上这片被茶香浸润的土地，当目光与那些清澈如山泉般的孩童相遇，一场关于爱与陪伴的温暖旅程，在此刻又一次悄然开启。

德宏芒市三台山乡是全国唯一的德昂族民族乡，一进三台山乡的出冬瓜村，热情的村民们就捧出热气腾腾的德昂酸茶迎接我们。德昂族自称是“茶叶的子孙”，茶是德昂族人生活里须臾不可离的精神寄托。酸茶入口清凉，回味甘甜。如今，德昂族酸茶制作技艺已入选国家级非物质文化遗产，也是德昂人民的特色饮品。

我们一行人行走在山寨，只见村内翠竹遍地、古树林立，传统干栏式建筑的民居掩映在绿意盎然的竹影之间。村妇联主席向我们介绍，近年来，依托上海对口帮扶等支持，古老的村寨焕发新的活力，吸引了不少游客、村民的生活也越来越好了。

这片山水滋养着德昂村寨，承载着乡村发展的希望，而村寨里困境家庭的儿童成长也格外牵动人心。在村妇联主席的陪同下，我们走访慰问了三户困境儿童家庭。

有个孩子的母亲是缅甸籍人，父亲一年前去世，当聊到妈妈省吃俭用还给她买画笔时，这个孩子的眼里一下就噙满了泪水。我轻轻给孩子擦拭脸上的泪水，允诺她只要她喜欢画画，纸和画笔管够，这份承诺让孩子的脸上绽放出笑容。

还有个孩子父亲早逝，母亲改嫁，15岁的哥哥承担起照顾弟弟妹妹和年迈爷爷奶奶的重担。我走进他们的灶房，仔细询问了孩子的生活起居和学习情况，并拉着妹妹的手轻声细语地鼓励她要坚强乐观，配合哥哥照顾好家庭，同时也要珍惜读书的机会。看着孩子们懂事的眼神和略显单薄的肩膀，我心头五味杂陈，忍不住俯身给了他们一个紧紧的拥抱。临别时，我将准备好的助学金和学习用品交到哥哥手中，叮嘱他照顾好弟妹，也别忘了自己的学业。看着兄妹俩眼中重新燃起的光亮，我深知，这短暂的相聚或许无法立刻改变他们的生活境遇，但这份来自远方的温暖与牵挂，定能化作他们前行路上的力量，陪伴他们在风雨中坚韧生长。

走访慰问后，我们又走进了由州检察院打造的未成年人综合保护中心、云南省家庭教育创新实践基地——“犀鸟家园”。在这里，我携手活动主办方中国妇女杂志社和益阳市教育基金会给中心捐赠2000册书籍，还以家长“点单”送课的方式，给100多名德昂族、景颇族、傣族家长们带去了一场题为《爱与责任——做孩子成长的引路人》的专题家庭教育讲座。我的先生、书法家夏鹏程此次也特邀而来为德宏的缅甸留学生带来了“中国书法里的家文化”主题讲座，他以笔墨为媒，从汉字“家”“和”“孝”“善”“勤”的结构演变讲起，阐释了中国传统文化中“家国同构”的深刻内涵。让“家”的概念在多元文化背景下产生了共鸣，也为促进民心相通、深化友谊搭建了桥梁。



当晚，一场热闹的目瑙纵歌在村寨广场上热烈上演。鼓点铿锵，芦笙悠扬，身着盛装的德昂族、景颇族群众手牵手围成圆圈，随着节奏翩翩起舞。我也被这欢快的氛围感染，融入人群，和乡亲们一同踏歌而舞。月光洒在每个人的笑脸上，那一刻，各民族兄弟姐妹的心被拉得无比亲近。

文/王建平

“古老的茶农”德昂族

德昂族主要聚居在云南省德宏傣族景颇族自治州芒市三台山德昂族乡，其余散居在德宏、临沧、保山，以及邻邦缅甸等地。中国境内的德昂族总人口为2.2万余人，其中云南有2万余人，占比93%（截至2021年）。“茶叶是德昂人的命脉。”德昂族创世神话古歌《达古达楞格莱标》讲述了德昂族祖先“茶树”创世的故事。德昂族被称为“古老的茶农”。

德昂族好饮茶，也擅种茶、制茶。德昂族酸茶制作技艺继2021年第五批列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录后，2022年作为“中国传统制茶技艺及其相关习俗”的子项目入选联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。德昂族居住地区村村种茶、家家制茶、人人喝茶、迎客敬茶，积淀着深厚的民族文化，并在生产生活中衍生出一套茶礼。婚丧嫁娶、会亲访友、调节纠纷等都通过送茶，寓意“茶到心意到”。

以前，德昂族还有“染齿”的古老习俗。染齿多是把梨木、小红木、桃子树、胡椒树等植物，熏出黑漆状木烟，用之涂染牙齿，或是通过嚼槟榔濡染。黑齿在德昂人眼中，除了具有“美”的装饰作用外，还是成人的一种标志，又是防治齿病的一种方法。据说，染黑了的牙齿“少齿疾发生”。

（摘自云南地方志）

■ 资讯

长沙市义务教育阶段2026秋假、2027春假时间确定

今日女报/凤网讯（记者 章清清）自2026年秋季学期起，长沙市义务教育阶段学生正式实施春秋假制度，春假安排2天，秋假安排3天，让孩子们有更多机会走进自然、开展实践。

本次春秋假实施对象为全市义务教育阶段学生。按照方案，每年春假设置2天，与清明节相连，组成5天连续假期；秋假安排3天，定为每年11月第二个星期四、星期五和第三个星期一，和当月第二个周末自然衔接，形成5天连续假期。其中2026年秋假具体时间为11月12日、11月13日、11月16日；2027年春假为4月2日、4月6日。

根据《湖南省教育厅等十一部门关于在全省中小学实施春秋假制度的通知》（湘教发〔2026〕10号）文件要求，各区县（市）教育局将指导学校在春秋假期间开放校园，为有需求的学生提供无偿托管服务，组织丰富多样的假期实践活动，抓实假期安全教育，保障假期平稳落地。

市教育局在文件中明确，各校须严格落实《义务教育课程方案》与“双减”规定，科学统筹教学计划，不得因为增设春秋假调减课程与课时。同时划出多条纪律红线：严禁学校借托管、自习名义组织集体补课；严禁以春秋假名义违规收费，或通过家委会向家长摊派任何费用；严禁假期开展各类隐形变异学科类培训。

据介绍，推行春秋假，旨在丰富学生生活，引导学生走出课堂，亲近自然，促进身心健康全面发展。教育部门提醒，家长可结合假期安排，合理规划亲子实践活动，学校也将做好家校沟通，共同守护学生安全、充实的假期时光。