



热辣滚烫中的诗意浪漫！

## 七彩小岛的彩虹 跑 太嗨了

本报讯（记者郑灵芝 通讯员郑露 莫超任）七彩的粉末、个性的装扮、欢乐的笑容。7月6日下午，温岭团市委联合石塘镇人民政府、温岭市体育事业发展中心共同举办“向湖向海向未来 逐光逐浪逐新程”温岭市第四届彩虹跑活动。130支队伍、500余名参赛队员身穿彩虹服，冲出起跑线，途经箬山石屋、历史文化古村落、七彩小岛等地，顺利完成总线路约4公里的七彩之旅。

下午4时50分，随着“预备，跑！”的一声令下，现场顿时彩粉弥漫，彩虹跑爱好者一起冲破起点，石塘滨海小道上瞬间铺开了一条彩色的人流。年幼的、年轻的，三五成群的、单独作战的，边跑边向周围的同伴抛洒五颜六色的彩虹粉，粉末伴随着大家的笑声飘散在海滨的上空，汇成五彩缤纷的云彩。

与往届不同的是，本次彩虹跑选的是滨海新城精品路线，这里既是石塘美丽乡村建设的新窗口，也是带动沿线村民共享发展红利的共富路。参赛者既享受组队跑带来的快乐，也感受到滨海新城精品线路的独特风景和文化魅力。

参赛者夏苑璐是一名大一学生，她满脸彩粉，笑得开怀畅意：“这是我首次参加彩虹跑，我找了同学一起组队，不仅跑得畅快，沿途的风景也很诗意。余晖洒在海面上，还有星星点点的渔



图片由受访者提供

船，简直太美了。

参赛者庄晓带着13岁的女儿特意从杭州赶来参加彩虹跑。我们9个家庭组了“觉觉大王队”，跑的过程很酸爽，整件衣服都湿透了，但是沿途的风景实在太美。期间，孩子们还一起坐在摆渡车里高歌，简直太嗨了。庄晓说，这是一次特殊又美好的亲子体验，可以用“痛并快乐着”来

形容。如果有下次，她还会来参加。

翁於颖是市暖阳志愿服务队的一员，他告诉记者，快乐的彩虹跑，不仅能够调动大家参与活动的积极性，增进团队的协作意识，而且也拓宽了青年的交友渠道。

本次活动旨在助力温岭全国青年发展型县域试点建设，发挥

滨海新城作为温岭人港城文旅一体化新城优势，团结引领广大团员青年为温岭加速“两城两湖”精彩蝶变、打造“东海好望角”贡献青春力量。下一阶段，温岭将持续推动多元化青年友好场景建设，积极优化打造青年发展新业态，加快构建共富美好生活新图景，进一步提升温岭青年生活幸福感。

城北

## 小暑 献 大爱 清凉在我心

本报讯（记者叶琳 通讯员梁伟伟文/图）小暑至，盛夏始。近日，城北街道党员志愿者、巾帼志愿者在街道党群服务中心开展了“小暑献大爱 清凉在我心”志愿活动，在为高温下坚守岗位的环卫工人送上西瓜、青草糊等清凉饮品，叮嘱他们高温工作时劳逸结合，注意自我防护。

活动正值中午，志愿者们切西瓜，舀青草糊，撒花生、芝麻，忙得满头大汗的同时还不停招呼着环卫工人们去空调下吹风纳凉。来来来，大伯大婶喝碗青草糊。可爽口了！巾帼志愿者方菊珍笑着把一杯杯刚调好料的青草糊递到这群晒得黝黑的城市美容师手中，喝完再盛，管够。

满满一桶青草糊从前一天晚上便开始准备，做好冷却后，又早早放入冰箱，就是为了让在外面辛劳了一上午的环卫工人们喝上一口冰爽解暑的凉饮。环卫工人们接过清凉饮品后，喜悦之情溢于言表。大家一边享受着舌尖美味，一边竖起大拇指，大热天工作完能吃到冰冰凉凉的青草糊和西瓜，我们感到很幸福。

开展这次送清凉活动，既是为奋战在高温一线的环卫工人们送上一份关怀，也是对他们战高温、斗酷暑，用汗水换来城市干净整洁的一种致敬。街道妇联相关负责人表示，高温来袭，街道将充分利用村居妇女儿童驿站、党群服务中心、暖流驿站等阵地，为一线环卫工人们免费提



志愿者为环卫工人送上青草糊。

供休息、纳凉的避暑场所，让他们有更强的获得感和幸福感。

横峰

## 品宋韵忆传统 诗茶会里促睦邻

本报讯（记者陈俊杰 通讯员沈益峰）7月5日下午，横峰街道宗文社区党群服务中心联合团工委、妇联等举办了一场别开生面的沉浸式宋韵诗茶会。点茶、飞花令、赏画、投壶、书画赏析……社区居民共同开启一场穿越时空的奇妙之旅，体验宋韵文化的博大精深。

活动邀请了专业老师为大家

讲解热播剧《梦华录》中的点茶文化，并现场演示、教授点茶技艺。现场，十余名身着精美汉服的社区居民汇聚一堂，在温盏、调膏、击拂等独具宋韵的点茶技巧感染下，伴随沁入心扉的茶香一同品茗，感受传统茶文化的独特魅力。

现场气氛活跃，居民们边品

尝酸甜可口的果茶，边以“飞花令”的形式作自我介绍，或吟一首以花为题的小诗，或以诗词为引，讲述夏季美景，闲逸的生活美学令人仿佛置身于南宋茶会。

居民们还体验了赏画、投壶等多项传统活动，在感受宋韵文化的风雅和精深的同时，也增进了邻里关系，促进社区和睦。

今天的活动很赞，我特别喜欢其中的“飞花令”，让我回忆起上学时背古诗的情景。社区居民金旭说。

横峰街道宗文社区文化家园管理委员梁灵萍表示，在小暑节气到来之际，通过诗茶会这样的形式，不仅弘扬了传统的宋韵优秀文化，也丰富了社区居民的文化生活。

橙风 岭上甄选

New! 5月25日正式上市!

来罐高橙汁

28° 源自北纬28度 中国高橙之乡—温岭

吃火锅、聚烧烤

28° 中国高橙之乡—温岭

更配更过瘾!!

经销电话: 0576/89665372 13758638852  
浙江城之南科技有限公司 温岭传媒发展有限公司 联合出品

扫码购买

如何处理亲子关系？  
父母课堂来支招

本报讯（记者郑灵芝 林绍禹）每个孩子生下来都是一张白纸，父母就是作画的人。近日，新河镇妇联联合高桥小学开展家庭教育课堂，现场聚集了60多位家长，该课程旨在为大家提供育儿锦囊妙计，让孩子们在一个健康、快乐的环境中成长。

活动特邀了台州爱有方家长学校校长、国家二级心理咨询师、高级沙盘治疗师王国华为大家授课。当天的课程主题是关注孩子的心理健康。课堂上，王老师结合当下父母喜欢对孩子“贴标签”的现象，邀请家长上台扮演孩子的角色，并在孩子们的额头贴上学霸、懒惰、懂事、顽皮等标签，从家长的表情与神态中，感受标签对一个孩子身心的影响，为大家带来一场沉浸式互动育儿体验。此外，王老师还从不同年龄孩子的心理特点出发，启发家长要因时施策。

让孩子分阶段感知、融入纷呈的世界，保持健康的心理。期间，王老师还跟家长进行互动，针对一些家长提出的孩子学习不认真、偏科等问题，结合具体案例和自身经历，向家长们传授育儿知识。

本次家庭教育课堂共安排8节，涉及“做个好爸妈，真的不难”“问题真的出在孩子身上吗？”“爱孩子先懂孩子”“如何培养独立自律的孩子”“解码孩子的不当行为”等不同主题，帮助广大家长共同破解育儿难题，在日常中轻松育儿、快乐育儿。

新河镇妇联主席张旭蓓告诉记者，此次家庭教育系列课堂不同于传统的课堂，通过头脑风暴、情景再现、小组讨论、角色扮演等互动模式，能够让家长切身体验孩子的感受和想法，帮助家长找到一套更行之有效的育儿方法，共同绘制孩子未来的成长画卷。

## 应急救护 从小学起



近日，九龙小学神童门校区一（5）班、二（3）班的学生们来到市疾病预防控制中心，学习健康安全和应急救护知识。图为学生们在现场老师的指导下，学习心肺复苏技能。

记者 陈潜 摄

## 迎战 烤 验



连日来，各地进入高温炙烤模式，但是广大户外工作者却仍脚踏热浪，迎战“烤验”，在烈日下坚守岗位。图为太平街道老旧小区改造施工现场，工人全副武装，头顶烈日赶工期。

通讯员 张鲜红 摄