



热辣滚烫中的诗意浪漫！

七彩小岛的彩虹跑太嗨了



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”，跑的过程很凉爽，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产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。

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，并在孩子们的额头上贴上学霸、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，启发家长要因材施教，

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范告诉记者，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

小暑 献 大爱 清凉在我心

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，对高温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。

品宋韵忆传统 诗茶会里促睦邻

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鉴，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。

城北

横峰

橙风 | 岭上甄选

5月25日正式上市

New!

来罐高橙汁

28°

源自北纬28度 中国高橙之乡-温岭

47°

吃火锅、聚烧烤

更配 更过瘾!!

28°

中国高橙之乡-温岭

扫码购买

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