

暑假，岛城家长解锁“松紧搭配”新玩法

拒绝“第三学期”，专家给出“四好生”最优解

□记者 陈佩佩

暑假已经开启，岛城家长的朋友圈悄然分成了鲜明的“两派”：一派晒孩子满满当当的暑期课表，语数英培训轮番上阵；另一派则晒亲子出游、孩子学做美食的日常，主打“不扫兴”的松弛感。孩子的假期到底该怎么过？近日，记者走访多位家长及教育、心理专家，探寻暑期生活的“最优解”。

升学关键期：“紧中有松”成主流选择

9月份升初二的学生家长黄女士表示，早在暑假前半个月就敲定了女儿的暑期安排。“从7月8日到7月30日，每天上午是语英，下午数科文化课培训，晚上穿插游泳课，主要是想趁假期补补薄弱科目，也让孩子多学一项技能。”

不过，黄女士特意在8月上旬预留了一周时间，打算带孩子去周边游玩。“暑假不能只盯着学习，孩子也需要放松。”黄女士说，身边不少家长，都选择了这种“紧中有松”的模式。

小学阶段：放手试错，生活就是课堂

与初中生家长的“紧绷”不同，小学阶段的家长更倾向于给孩子“留白”。家有五年级学生的家长逯女士，今年选择让孩子自主安排。

放手之后，孩子的成长让逯女士倍感惊喜。“她暑假学着做菜，第一次做蛋炒饭，火腿肠切得大小不一，黄瓜鸡蛋油放多了，还有一次五花肉没炒熟，我都没责备她。”逯女士坦言，“孩子总得在试错中成

长，这些小失误都是宝贵的经验。”如今，孩子已经掌握了“煮七分钟焖两分钟”的流心蛋技巧，还能独立完成买菜、切菜等小事。

“我觉得，让孩子自己规划时间、处理生活琐事，本身就是一堂生动的课。”逯女士说。

专家支招：拒绝“第三学期”，做好“四好生”

“首先要破除一个误区，假期不是‘第三学期’。”定海小学语文副教导陈璐建议，家长可以和孩子一起制定“弹性作息表”，比如划定“上午学习、下午活动”的大框架，再制定相应的任务，如阅读一小时、做作业一小时等，完成任务后的剩余时间交给孩子自主安排。

针对暑期学习，陈璐重点强调语文学习的“积累”与“输出”。“每天坚持一小时静心阅读，鼓励孩子‘带着兴趣读’‘带着任务读’。她还建议，家长要丰富孩子假期生活，鼓励孩子力所能及的家务，参与社区志愿活动，参观博物馆等。

对于家长头疼的电子产品使用问题，陈璐表示“堵不如疏”。“提前和孩子约定好使用规则，比如学习时间不能碰手机，每天娱乐使用不超过一小时，严格执行，培养孩子的专注力”。

舟山市妇女儿童医院心理门诊、国家二级心理咨询师朱水芳，提出了“四好生”的理念：吃好、睡好、动好、心情好，这才是孩子长远发展的基础。“家长要给孩子留足‘无意义的闲暇’，发呆、散步、单纯地玩，都是缓解压力、滋养情绪的方式，也是孩子创造力的源泉。”朱水芳建议，家长要多换位思考，少一点说教，多一点倾听，把假期的支配权还给孩子。

20余名少年开启军旅初体验

岱山长涂海燕少年军校迎来首批小学员



□通讯员 东雁 毛睿 文/摄

本报讯 昨天上午，岱山县长涂镇举行“少年有梦，强国有我”2026年度长涂海燕少年军校夏季开学典礼。来自杭州、金华、宁波、舟山等地的20余名首批“小海燕”正式“入伍”，开启为期三天的海岛军旅初体验。

据了解，作为浙江省未成年人思想道德建设重点培育项目和岱山县“春泥计划”培育点，该校将未成年人国防教育作为办学重点，引导青少年在军旅体验中厚植爱国情怀。

本次首期三日营主要面向首

次参加夏令营、年龄较小且向往军旅生活的青少年。课程丰富多元，学员们将在教官带领下，接受军姿队列等基础军事训练，学习叠军被、物品摆放等内务整理，体验军体拳、海军旗语、战术站姿等特色科目，还有真人CS野战、射箭体验、绳结教学等军事技能拓展环节，以及学习伤口包扎、海姆立克急救等应急救护知识等。

除了基地内的训练，小学员们将走进倭井潭军博馆、探访长涂军港文化体验馆、聆听军民同心红色故事等，并通过馆内的VR战斗机模拟舱等数字设备沉浸式体验国防科技的魅力。

身边人

6年从零基础到18幅作品参展

长峙八旬老人翁惠娣的艺术人生

□记者 朱蔚

本报讯 对于八十二岁的翁惠娣来说，人生最绚烂的色彩，是从2019年那节国画体验课开始泼洒的。此后，从国画到油画，她的作品接连参加市里、区里的画展。这位家住长峙的老人用自己的故事证明，人生永远没有太晚的开始。

年轻时，翁惠娣做人事工作，整日忙碌。直到退休后，一次走进长峙颐养学院的教室，拿起画笔一笔下去，心就静了。这一喜欢，便再也放不下。从国画起步，又接触到油画，她像发现了一片新天地，越画越着迷。

疫情期间，颐养学院因人数不足停课一年，得益于启蒙老师李菲虹对她的督促，她始终没有放下画笔。

课堂上，老师布置的每一份作业，她都一丝不苟完成，不论好坏必定交上去点评。有一回缺了两节课，事后硬是补交了全部作业。

这份执着，让零基础的她从颤巍巍的第一笔，一步步走进艺术的殿堂。

走进翁惠娣家中，阳台一角搭着的油画架是她的油画空间，房间的桌面上则铺着宣纸和墨碟。“想到了就可以画，随时都能画。”她的创作热情如泉涌，画不限主题，什么都想尝试，越有难度的越要挑战。

从去年开始，她先后有18幅作品送展参赛，连续两年在“唱响定海”绘画比赛中获优秀奖；今年，她的数幅油画入选第二届黄沙秘境公益油画展，三八妇女节又参展市文化馆女画家专题展。

老师评价她的画“油画比国画更有味道”，这份认可成了她持续前行的动力。家人是她最坚实的后盾，老伴在世时常常激励她，儿女也全力支持。她自己更感受到画画带来的变化：“画画本身就是一件很开心的事情，而且审美也提高了，穿衣搭配比以前更得体。”

每天午休过后，她便专注于油画。晚饭后电视一关，铺开宣纸写书法、画国画，直至十点半。

年过八旬的翁惠娣老人用画笔和坚持证明，真正的青春，从遇见热爱的那一刻才开始。

持证网约车驾驶员超1.5万名

我市发布网约车行业半年报

□记者 翁青青
通讯员 孟杰杰

本报讯 近日，舟山市交通运输行政执法队发布《2026年上半年舟山市网络预约出租汽车行业运行监测信息报告》。截至2026年6月底，全市取得经营许可的网约车平台共有25家，持证网约车总量达到3636辆，仅2026年上半年就新增核发《网络预约出租汽车运输证》474本，比2025年下半年增长了12.59%。持证网约车驾驶员已达15182名，上半年新增持证人员680名，同比增幅高达46.24%，显示行业吸引力依然强劲。

运营数据更直观地反映了市场活跃度。上半年，全市日均营运车辆为2860辆，日均订单量约4.6万单。值得关注的是，衡量运力利用效率的关键指标——单车日均实载率达到43.65%，较去年下半年提升了3.29个百分点。这组数据表明，在运力增长的同时，我市网约

车车辆的实际运营效率也在稳步提升，资源匹配得到优化。

在规范经营方面，行业治理持续加力。上半年，监管端累计查处网约车违法违规案件130件，受理相关投诉155件。同时，执法部门积极介入协调，成功化解驾驶员与平台之间的合作纠纷92件，有效避免了行业矛盾积累，维护了市场秩序。

面对从业人员快速增加的现状，报告特别发布了四项针对性的风险提示：一是提醒意向入行者要充分调研市场，理性审慎做出决定，切勿盲目跟风进入。二是警示准备租车的驾驶员，务必警惕“以租代购”“保底高收益”等不实宣传，建议优先使用官方制定的示范租赁合同，从源头规避纠纷。三是督促在岗驾驶员严守合规底线，坚决杜绝站点随意揽客等违规行为。四是呼吁广大市民出行时优先选择合规网约车，以保障自身出行安全和合法权益。