



# 国庆长假，“熊孩子”如何平衡玩与学？

## 有家长担心，假期孩子各种玩，无法收心进入学习状态，专家支招

海都记者  
王灵婧  
见习记者  
何丹莹

“刚开学两周，就放了3天中秋节小长假，没两周又放7天国庆长假，一到假期孩子就是各种玩，之后怎么再进入学习状态呢？”国庆长假开启，对于孩子们来说充满了期待，可有些家长却发愁了，接连的假期，该如何平衡孩子的玩与学？海都记者请来福州八中心理老师谢维兴为家长支招。

### 孩子难进入学习状态，家长苦恼

“今年孩子刚上初一，秋季开学后两周放假一次，感觉每次孩子刚进入学习的状态就又放假了。”福州市民李先生很苦恼，他告诉记者，中秋小长假结束后孩子就没有心思学习，等着国庆长假。“之前每次假期我都

会安排家庭出游，孩子小学时学业压力小，假期旅游没有什么影响，但是孩子上初中了，一直没有进入学习状态，我们很纠结这次假期是否要带孩子出游。”

李先生在和和其他家长聊天时发现，有“同款

烦恼”的家长还不少，假期孩子的作息规律被打乱，导致开学时很难恢复学习状态，“放假后孩子都是睡到自然醒，早上10点起床，吃完饭就回到床上去了，即使是写作业也是磨磨蹭蹭”。

### 专家：运用“番茄工作法”，劳逸结合

在福州八中的心理老师谢维兴看来，长假并非全然意味着无拘无束的放松。“若管理不当，可能会引发学习效率滑坡、作息规律打乱等负面效应。”为此，他提出以下几点建议，帮助孩子们合理规划假期生活。

首先，要平衡学习与娱乐，劳逸结合。假期之初，应制定一个实际可行的学习计划，明确每日学习目标与娱乐时间。鼓励孩子们先完成作业和

学习任务，再享受游戏和休闲时光。可以运用“番茄工作法”等时间管理技巧，确保学习效率与休息质量并重。将“番茄时间”设为25分钟，专注学习，中途不允许做任何与学习无关的事，直到时钟响起，进行短暂休息(5分钟就行)，然后再开始下一个“番茄时间”。每过4个“番茄时间”就多休息一会儿。

其次，内外兼修，动静皆宜。室内活动，倡导孩

子们进行阅读、作业完成及艺术创作等活动，以培养耐心与专注力，同时享受心灵的宁静。

室外探索，鼓励多进行户外活动，如徒步旅行、自行车骑行、参观博物馆等，不仅能增强体质，还能拓宽视野，增长知识。

“假期接近尾声时，可以从预习新学期课程开始，慢慢找回学习的节奏与感觉，实现从假期到学习模式的平稳过渡。”谢维兴说。

# 千年西湖治水有哪些故事

## 福州西湖治理数字展示馆国庆揭幕

海都讯(记者 罗丹凌文/图) 金秋十月，丹桂飘香。为庆祝中华人民共和国成立75周年，福州西湖在国庆假期前夕焕上了“新装”，园区充满了喜庆的氛围。西湖治理数字展示馆也将试运营，让市民了解西湖治水的故事。

为全方位展示西湖水体及环境治理历程，国庆假期期间，福州西湖公园的“西湖治理数字展示馆”将试运营，免费向市民开放。

该展馆设在西湖公园宛在堂，以“古今共治 秀美西湖”为主题，介绍了1700多年来西湖治理的重要事件。展陈深度挖掘史料，详尽介绍了清代道光年间林则徐疏浚福州西湖的故事，不少图片、文献都是首次在西湖公开展出。此外，展陈也介绍了20世纪90年代至今，福州市委、市政府接续奋斗，治理西湖的故事。



展示馆介绍了1700多年来西湖治理的重要事件

国庆假期期间，市民不仅可以到西湖公园的桂斋、开化寺、宛在堂等地观赏盛开的丹桂，还可以在西湖公园、左海公园内欣赏六组园林小品。这些园林小品以红色系为主色，通过立体花坛和搭配盛放鲜花等，结合园区自然地势，营造欢乐祥和的景象。

为了增加公园的文化底蕴，西湖公园管理处对宛

在堂周边景点进行了修缮。在公园的诗廊，市民可以通过高清电子画卷屏，诵读历史文化名人留给福州西湖的相关诗词，了解“福建园林明珠”的文化魅力。

国庆期间西湖治理数字展示馆开馆时间为9时至11时30分、14时30分至17时，每天上午10时30分和下午4时30分各开展一场讲解。

# 福州上下杭百年盛景再现

## 上下杭首届国潮非遗艺术季拉开序幕



开启首秀(福州名城公司供图) 三捷河沉浸式演绎在上下杭

海都讯(记者 唐明亮) 9月30日晚，三捷河沉浸式演绎在福州上下杭开启首秀，拉开了“双杭‘商’海经”上下杭首届国潮非遗艺术季的序幕。

来自众将之门的追将少年团传承焕新在三通桥上震撼登场，向八方宾客道贺送福、共庆新中国华诞，为三捷河实景演绎热闹开篇；永德会馆前，来自各地的商帮代表正往来寒暄，河对岸，商号管家正指挥工人搬运货箱登上道口；冰心笔下的福州女子，头戴独有的“三条簪”装

束，倚在二楼廊边，融合冰心关于“三条簪”描述的画外音响起，向广大宾客推荐福州三条簪文化……当晚，三捷河沉浸式演绎依托三捷河与两岸商户、场馆，因地制宜设置了5个实景演绎点，将水系与三座古桥串点成面，共同上演“一出好戏”。同时，结合国潮时尚，演出还分别围绕非遗文化、民俗文化、码头文化、商帮文化、会馆文化、市井文化等内容，推出了众将之门、福州姑娘、时光码头等演绎内容，为现场观众打造了一幅属于东

方美学与文艺复兴的繁华画卷，宛如福州版的“清明上河图”。

上下杭的精彩将持续整个国庆假期。记者从福州名城保护开发有限公司获悉，“双杭‘商’海经”上下杭首届国潮非遗艺术季从9月30日一直持续至10月7日。届时，国潮表演、非遗传承、视听享受、社交互动文化分享等各类节目都将丰富你的感官，再现上下杭百年繁荣盛景。

在福州，若是国庆不远游，不妨就去上下杭逛逛吧！

# 《福满仓山》系列短视频第一季开播暨第二季开机仪式圆满举行

海都讯(记者 李嘉琪 通讯员 仓融媒) 2024年9月30日上午，《福满仓山》系列短视频第一季开播暨第二季开机仪式在福州烟台山历史风貌区乐群楼圆满举行。本次活动由中共仓山区委宣传部与福建省广播影视集团电视综合频道中心联合主办。

活动在一段精彩的片花预告中拉开序幕。之后，在场观众观看了《福满仓山》系列短视频第一季的开篇之作《烟台往事》，被其精美的画面和生动的故事吸引，深刻感受到了仓山的独特魅力与文化内涵。

仓山区委常委、宣传部部长李亦仁介绍，《福满仓山》系列短视频是仓山区深入挖掘辖区深厚历史文化资源，积极践行“福”文化传承与创新的具体实践。视频聚焦“福”文化主题，从南台岛的诗意山水到阳岐严复的深邃思想，从烟台山的历史风貌到闽江之心的现代繁华，生动展现了仓山深厚的历史底蕴和独特的文化魅力，让“福”文化在仓山这片热土



《福满仓山》系列短视频第一季开播暨第二季开机仪式圆满举行 (仓融媒供图)

上焕发出新的生机与活力。

记者了解到，《福满仓山》系列短视频第一季共六集，将于10月1日起，每3天1集，陆续在福建省广播影视集团电视综合频道、经济频道的黄金时段播出，福建省广播影视集团国际传播矩阵、福建发布、海博TV等权威平台将同步上线刊播，广泛传递仓山“福”文化的丰富内涵。

第一季包括南台诗韵、阳岐文心、烟台往事、闽江之心、茉莉飘香、平安女神等内容，主要通过外国友人沉浸式游历探访仓

山的方式，与当地友人友好互动，在烟台山体验浪漫时尚，在阳岐历史文化街区感受启蒙思想家严复的深邃，在爱情岛上捕捉隽永的温情浪漫，零距离感受国家级非物质文化遗产陈靖姑信俗文化的魅力，品味茉莉花的茶香等，生动展示了高品质、高颜值魅力仓山。

第二季则将聚焦仓山经济发展、城市建设、民生事业等方面，生动讲好仓山发展故事，全方位展现加快建设繁荣美丽开放文明的新时代新仓山，预计将于今年年底推出。