

高质量发展看龙岗

12秒5箭全中！ 龙岗“小孩姐”闪耀骑射赛场

本报讯（龙岗融媒记者 李虹莹）12月13日，在2025全国骑射巡回赛总决赛暨环球骑射大师赛马上戏（团体）赛中，来自龙岗区科技城外国语学校的吴童雨同学火力全开，于12秒内完成五连射且全部精准命中靶心，助力中国队直接晋级，这位坂田“小孩姐”再次成为众人瞩目的焦点。

本届环球骑射大师赛吸引了国内外90余名顶尖骑手参与，设有中国三姿、光启式（团体）、匈牙利式、马上戏（团体）等多个竞赛项目，分为青少年组与公开组。这是吴童雨第二次登上国际级赛场。

赛后，吴童雨坦言比赛过程充满挑战：“这个场地对我和马都有一定挑战性。场地大，马就更兴奋，速度也会改变，这考验我能不能适应马匹的速度。”直至获胜，她才如释重负：“能赢下来，心里很高兴，希望在以后的比赛中，能发挥出更好水平。”

事实上，吴童雨并非首次出圈。在2024首届全国骑射锦标赛上，她便凭借过人实力与精彩表现崭露头角，一举斩获青少年组团体冠军、青少年组个人赛季军。此外，她还荣获2025全国骑射巡回赛公开组积分总冠军。

吴童雨与骑射的缘分始于6岁那年。当时在动物园里骑马的短短几分钟，让她迷上了骑射。“骑马射箭不仅是一项运动，更是一种艺术，是力量和美的完美结合。”吴童雨说道。

日复一日的训练并非一帆风顺，偶尔她也会因为一个动作练到崩溃，但她始终咬牙坚持。聊起骑



吴童雨在比赛中。受访单位供图

射运动给自己带来的改变，吴童雨感慨颇多：“骑射让我学会了坚持与勇敢，锻炼了专注力，还结交了很多朋友。”她希望在教练的引领下，能够为中国骑射传统文化的发扬与推广贡献自己的力量。

当前，骑射运动已正式入选2030年多哈亚运会比赛项目。在全国骑射界崭露头角的吴童雨怀揣着更大的梦想，她希望有朝一日能站在多哈亚运会的赛场上，为国争光。

增进亲子有效沟通 园山这堂课教家长“说话之道”



教学现场。受访单位供图

本报讯（龙岗融媒记者 何小娟 通讯员 梁亭苑 施佳彤）近日，园山街道组织开展“倾听与回应——亲子有效沟通实战课”活动，吸引了不少辖区亲子家庭参与。课程旨在提升家庭沟通质量，促进亲子相互理解，为和谐家庭建设提供实用支持。

本次活动特邀国家二级心理咨询师、高级家庭教育指导师刘璐担任主讲。课程以日常沟通场景为案例，深入浅出地解析了有效沟通与无效沟通的关键区别。刘璐指出，有效沟通重在共情倾听、正向表达与双向回应，核心在于建立情感联结与满足彼此需求，而非单向指令或说教。针对作业辅导、手机使用、家务分担等常见亲子矛盾，刘璐通过情景对比，直观展示了不同沟通方式带来的效果差异。例如，将“贴标签”“命令式”等语言，转化为“描述事实+表

达感受+提出需求”的协商式对话，从而减少冲突，增进理解。

在实践环节，刘璐带领家长学习“身体共情、情绪命名、复述确认、开放式提问”四步倾听法，并通过角色扮演、情境模拟等形式，引导家长体验孩子的情绪与需求。此外，课程还介绍了“事实—感受—需求”表达公式，帮助家长学会以尊重、清晰的方式与孩子交流，避免模糊指责与情绪化表达。

此次亲子沟通实战课，不仅为家长们提供了科学的育儿沟通方法，更搭建了亲子双向理解的平台。下一步，园山街道将持续聚焦辖区家庭需求，与各社区党群服务中心联合开展形式多样的家庭教育指导活动，助力构建和谐亲子关系，为未成年人健康成长营造良好的家庭与社会环境。

嗨翻味蕾！ 这场美食嘉年华“空降”吉华

本报讯（龙岗融媒记者 黄珍珍 通讯员 许佳纯）一场“台湾美食嘉年华”于12月18日至22日在吉华街道华晖国际家居生活空间MALL举行。活动为期5天，让市民在家门口就能“一站式”领略不一样的风味。

活动期间，数十种台湾特色美食将原汁原味呈现。其中既有蚵仔煎、大肠包小肠、咸酥鸡、担仔面等夜市经典品类，也有卤肉饭、牛肉面、胡椒饼、芋圆甜品等暖心小吃。此外，正宗珍珠奶茶、柠檬爱玉、古早味红茶等手摇饮品，以及凤梨酥、现场手作麻糬等特色点心也将悉数亮相，满足市民多样化的味蕾需求。

现场还精心设置了丰富的配套活动。非遗体验区汇聚窗花剪纸、漆扇绘制、捏面人、汉服体验等互动项目，市民可参与其中，感受传统技艺的独特温度，欣赏震撼视听的非遗火壶表演与浪漫如画的银河瀑布景观。同时，时尚乐队将带来现场演出，营造热情洋溢的嘉年华氛围。

交通指引

公交：可搭乘M180路、M233路、M244路、M300路、M301路、M309路、321路、M363路、M385路、M408路、M421路至“翠隆花园站”，下车后步行即可抵达。

地铁：搭乘地铁5号线至“上水径”地铁站C出口，出站后步行抵达。

自驾：驾车导航至“华晖国际家居生活空间mall”，即可到达公共服务平台停车场。



台湾特色美食。受访单位供图