



职工心中有意义的工会活动

放松娱乐公益

□ 本报记者李一然 闵丹文 摄

新年伊始，很多工会早已列出了今年工会活动计划书。什么活动既能让职工活跃身心，又能实现凝聚职工的作用，答案只有一个，职工欢迎的工会活动才是王道。



吸氧+公益
登山比赛兼做公益

去年4月12日星期六，北京市和平里医院工会组织职工在香山公园进行了一次没有任何物质奖励的“低碳环保登山比赛”活动。尽管那次活动已经过去了9个多月，但是在和平里医院，每当谈起这次登山及捡拾沿途烟头儿、废纸等垃圾的工会活动，许多职工仍然很兴奋，说个不停。

活动前，和平里医院工会通知参加“低碳环保登山比赛”活动的职工，自己解决交通问题，午餐、饮水都需自备。结果职工登顶休息、观景了一段时间后，就三人一群、五人一伙的在香炉峰找地方铺开报纸，打开鼓鼓的背包，拿出面包、香肠、黄瓜、水果等食品开始聚餐。手巧喜欢厨艺的职工，还带了自己制作的泡菜，糕点让大家品尝。而那天和平里医院的党委书记刘东、副书记侯波、副院长姚计文、工会主席葛兰、团委书记袁媛等领导，都和职工围在一起聚餐，大家吃着、聊着、笑着，拍着照

片，非常开心。

午餐结束后，此次登山活动最主要的一项活动开始了，下山沿途捡垃圾。

活动规定，上山走缓坡的上山路，下山则走另一条基本都是石头台阶的下山路。阙慧娟、杜娟两人上山用了40分钟，可下山，她俩和其他同事一样，用了两个多小时。阙慧娟说，那天所有的同事都带有垃圾袋，有的医生还带了手套、夹子，以防在树枝间、草丛里捡拾烟头儿、塑料包装袋时划伤手，影响给病人做手术。

阙慧娟说，下山时她和同事眼睛盯着脚下及台阶旁的树根、草丛，凡看见矿泉水瓶、烟头儿、餐巾纸、小食品塑料包装袋等垃圾，就分类装在不同的垃圾袋中。沿路捡的垃圾有烟头儿、纸巾、冰棍包装纸、果皮等，矿泉水瓶很少，因为这个能卖钱，公园里有专门捡的人，所以她只捡到几个。工会这次组织的“低碳环保登山比赛”，让她受益匪浅。

谈到那天的活动，韩蕾说：“我年轻，而且是第一次

参加工会组织的户外登山活动，所以下夜班我没回远在延庆县城的家，而是坐公交去了香山。参加这次活动，我有两个收获，第一，通过活动，更加体会到了医院这个大家庭的温暖，和同事们一起登山、一起午餐、一起捡拾垃圾，非常开心。另外一个收获就是我感觉香山公园的清洁工，工作太辛苦了。因为在下山捡拾垃圾过程中，我发现山坡、草丛中的垃圾最难捡。我刚捡了一个多小时，就感觉累了，可这里的清洁工不停地上山下山捡，很辛苦。而且我发现下山的路边垃圾箱很多，可许多垃圾就扔在垃圾箱旁边。还有山上随处可见‘禁止吸烟’的警告牌，可一路上我看到好几个人抽着烟上山。”

放松+健康 减压课程职工点赞

“生活当中人人都会碰到压力，请看这位卖水果的大哥是如何环节压力的。”今年4月，有20余年经验的社区卫生服务中心医师温秀琴为北京信立方科技有限公司职工上了一堂生动精彩的心理健康课。专业的讲解、互动加上播放网络视频短片等风趣幽默的方式，吸引了该企业过半的职工前来，没有座位了就站着听，甚至会议室里站不下了，门口都被围满了。

“我们第一次跟街道工会提出了想法，没想到不到一周的时间就实现了。”该公司新任的工会主席杜芳告诉记者，他们企业的大部分职工都从事的是IT工作，强度高、压力大，特别需要缓解压力。她尝试跟辖区街道总工会的主席提出自己的想法后，一周内就将时间、课程安排到位了，这是他们第一次在企业举办这样的讲座，职工的积极性也特别高。“脱发、焦虑、肩颈痛这些老师说的症状我都有，这样是显示我的压力特别大吗？”一个小时的讲座结束后，2/3的职工表示“对自己很有帮助”，多名听众在下课后还拉着老师询问自己的症状是否属于心理疾病。

“公司的工会平时也会组织一些活动，但这种心理减压课程是我觉得最喜欢的。”职工张婷谈起这堂生动精彩的心理健康课，仍然觉得意犹未尽。她是从事企业的产品创意和策划的，赶任务的时候，焦虑、压力都是常有的，老师讲授的一些方式方法让她觉得很受益，在平时也能用到。

听完课，她不仅在小本上记下来不少，还打算按照老师介绍的几种解压方法进行尝试，找寻一种最适合自己的解压方式。她

觉得写字楼内的白领平时工作压力都很大，如果工会定期有这样的心理疏导的课程或者减压活动，不仅会取得很好的效果，也肯定会受到职工的欢迎。

看到职工们这么热情的反应，工会主席杜芳也很高兴，她告诉记者，一直想探索组织一些受职工欢迎的工会活动固定下来，有些活动是征求职工的意愿，有些是考虑到职工的需求，但一定是职工欢迎度高的，既然这项活动受欢迎的程度这么高，后续我们一定继续开展。

竞技+健身 小球里品欢乐

在三夫户外总部，每天午餐前后，只要能抽出空来，企业董事长张恒总要跟大家一起打乒乓球。作为一家擅长组织工会会员活动的企业，这只是三夫户外职工丰富业余生活的一个缩影。“公司刚组建工会那年，我们参加德胜街道总工会组织的第一届‘德胜杯’乒乓球赛，第一轮就被淘汰了。”说起去年的比赛，北京三夫户外用品股份有限公司工会主席刘丽华充满了遗憾，“通过这次比赛，我们很多职工都迷上了这项运动。”也就是从那时起，三夫户外特地为员工增设了乒乓球台，供大家休闲锻炼。

乒乓球比赛、台球比赛、拔河比赛……在三夫户外，这些都是企业的传统职工比赛项目。除去这些固定的活动之外，每年企业工会还会组织职工外出进行爬山、骑马、滑雪、野外露营等主题活动。“总之，在这里工作我们一点都不觉得乏味，每年的主题活动、年会演出，大家总能在活动中找到自己喜欢或擅长的项目，而且还总能发现意外之喜，在工作之余获得这些，我很开心！”三夫户外职工向记者这样描述道。

除此之外，针对每年业绩突出、表现优异的个人及团体，三夫户外还会出资组织他们出国旅游。刘丽华告诉记者，企业组织这样的活动是为了奖励长期以来辛勤工作的职工，感谢他们为企业发展所做出的努力和贡献。而对于受惠于这些活动的职工来说，通过这些活动不仅鼓舞了大家的士气，也更加坚定了职工努力工作的信心和决心，他们愿意和企业一起，获得更大的成功。

企业成立16年来，三夫户外“运动快乐梦想”的企业宗旨贯穿始终，刘丽华告诉记者，运动、快乐和梦想并不仅仅是针对消费者的服务理念，更是企业给予所有三夫职工的承诺。