



工作时间长了，有的人难免感到疲劳。工会怎样调动起职工的兴趣，帮助他们提升工作品质？基层工会为此使出“浑身解数”：有的注重加强职工的体质锻炼，有的为职工搭建技能学习平台，有的则从家庭入手，“后院”安顿了，职工才能够更加安心工作。无论哪种形式，能达到良好效果，职工自然会欢迎。

工会为提升职工工作品质“护航”

□本报记者 任洁 闵丹 孙艳 文/摄

体质测试“逼迫” 教职工主动锻炼

如今学生进行体质健康测试并不新鲜，您听说过教师也要测吗？东城区安外三条小学的这项规定，起初让很多教师犯嘀咕，而现在，尝到锻炼甜头的教职工开始主动自己加码。

本市曾对中小学教师队伍进行抽样调查，结果显示58.8%的教师自感身体状况一般，18.7%自感比较差，其中26-45岁年龄段有38.7%自感身体较差，30多岁教师患上高血压、冠心病等疾病的并不鲜见；超过50%的教师认为疲劳感觉较严重。近半数的教师从不进行体育锻炼，61.2%的教师希望工会能给予医疗保健方面的帮助。

“教师没有健康的体魄，就无法承担繁重的教学任务。”从2008年开始，安外三条小学工会办起教职工体质测试，考试项目包括仰卧起坐、台阶测验、体前屈、弹跳，再加入一些小游戏，根据成人体质健康标准打分。每次测试结果都会发到教职工手中，供他们参考。

为了提高教职工的体质，校工会还举办了一系列活动，包括让教师们每天与学生一起做操；每月安排一次小型竞赛，项目有射门、打乒乓球、做眼保健操、玩游戏等；成立体育俱乐部，每学期推荐一种运动，几年下来涵盖座椅操、柔力球、空竹、软式呼啦圈、肚皮舞等众多项目，全校教职工都要参与。成绩好的进行奖励，奖品就是乒乓球拍、网球拍之类，营造出全员关注健康的氛围。

“过去大伙忙着工作，基本没有主动参与体育活动的，也没有这个意识。现在主动去锻炼的人超过90%，参加完学校组织的活动不算，还要自己加码练习。”美术老师刘红军原来上一天课会非常累，睡眠质量差，经常感冒还不容易好。自从学校工会大力推广体育活动后，她从被迫参与到习惯加入，再到自愿练习。

这两年的每天中午，刘红军都会和徐婷婷、叶楠等几个科任老师组成小组，去学校旁边的青年湖公园走路。青年湖一圈1600米，她每次至少走上两圈，走路速度越来越快，时间比原来减少1/3。然后爬到小山坡上，闭眼单腿站着，开始时站不了一会，现在一次能站5、6分钟，锻炼完



出一身汗。如今她的精力明显变足，感冒次数少多了，生活习惯也有了小小的改变：以前喜欢穿高跟鞋，现在每天穿运动鞋，方便锻炼。

搭建学习平台 帮助职工全面“提素”

“在我们药店，职工都知道，如果最近发现了什么新奇的东西想学一下，首先想到的就是找工会。”在同仁堂北海药店，很多职工都多才多艺，这有赖于工会在背后搭建的平台。

“只要职工愿意学，工会就积极搭建平台。”工会主席乔纹自豪地表示，即便放眼到整个什刹海街道，同仁堂北海药店的“提素”工程在辖区非公企业中也是拔尖的。

2013年，在街道工会的积极协调下，药店的全体员工参加了北京市总工会职工教育学院“首都职工素质教育工程”，教育学院的老师送教上门，来到单位为大家讲授“自我发展与团队管理”、“心理与健康”等五门课程。在学习过程中，单位领导给予了全力支持，既为职工承担全部学习费用，又为职工协调学习

时间与学习场地。这一举措不仅让职工们尝到学习的“甜头”，学到实用的职场技巧，更对工会的作用有了更实质的认识和理解。

在传统文化学习课堂上，药店职工们认真地听老师讲同仁堂的历史，从中获取知识的同时，对单位更加有归属感。在电脑课堂上，职工们认真记录老师讲解的每一个技能，当这些知识应用到工作中时，就能发挥意想不到的效果。

像化验员王海涛非常喜欢电脑，虽然与大学失之交臂，但是没有影响他对学习的热情。来到同仁堂工作后，在工会支持下，他开始参加计算机相关课程学习，并尝试编写药店自己的电脑运作系统。在他设计的系统里，包括了对药品使用期限的审核，对药品售卖期限的审核等，这些都是专业运行程序才能够做到的。

现在，药店工会不定期会举办培训活动，一方面利用工会的优势资源，提供相应课程给职工选择；另一方面，也让职工提出自己想学的知识范围，让大家有机会学习感兴趣的东西。乔纹说，工会注重提升职工的技能素质，就是在为单位储备更多人

才，这样可以使职工对单位的归属感更强，单位的发展动力也会变得充满力量。“注重职工素质提升，督促他们学习这一举措，工会将坚持下去。”

培训“故事妈妈” 职工提升别人受益

去年5月，大兴区总工会联合职工阅读创新工作室推出“故事妈妈”大型公益系列培训活动。近一年来，30名女职工通过培训进入“故事妈妈”中级考核阶段，今年将下社区、进图书馆、去幼儿园，给自己孩子以外的更多儿童讲故事，满足职工对家庭教育的需求。

“故事妈妈”培训班的筹备工作由大兴区总工会生产生活部承担。部长张京玉介绍，培训班开班以来，效果比预期更好，职工参与热情特别高。通过培训，职工在欣赏水平和语言表达能力方面都得到了提升，而且家中子女受益匪浅。“这证明当初做这个活动的出发点抓对了，年轻女职工对这方面的需求挺迫切的。”

“我们有20多位职工自愿成立‘故事妈妈’义工团队，在全区举办的职工阅读活动中，她们主动承担任务，发挥了不小的作

用。”张京玉说，初级培训班里有不少妈妈通过考核，最终选拔出来的优秀学员会参加中级班培训，优先进入大兴区“故事妈妈”种子计划。

“我们的课不只是教妈妈们怎么讲故事，更希望‘故事妈妈’先感染自己，然后感染别人。”张京玉介绍，这次培训是给年轻妈妈提供一系列的培训课程，要求非常严格，希望“故事妈妈”为更多职工的孩子去讲故事，传递正能量。

呷哺呷哺餐饮有限公司的王思元在培训班学员当中故事讲得棒是大家公认的。最初，她参加培训是为了讲孩子爱听的故事，没想到通过学习，不但自己开阔了眼界，审美观得到提升，更重要的是她可以用讲故事来影响、服务别人，“亲子关系稳定了，女职工才能免除后顾之忧，更加安心工作。”她说。

“我以前不会讲故事，也不认识什么是绘本。”王思元去年5月报名参加“故事妈妈”免费培训时，孩子刚上小学，她和大多数年轻妈妈一样，买了一堆识字书、《十万个为什么》之类不适合低龄孩子阅读的书。培训课程的第一讲，是首都大学前教育学院绘本阅读中心的张迪老师授课，内容是“亲子阅读内容选择和图画书概论”。老师还给学员们准备了推荐书目，近百本儿童书籍都是精心挑选出来，适合各年龄段的孩子，告诉家长什么样的书孩子能看，什么样的不能看。

通过陪儿子一起阅读绘本，王思元的亲子关系升华了不少。“每次把儿子揽在怀里讲故事，我们彼此都觉得特别幸福。”她说，以前晚上儿子到点就睡觉，现在每天晚上都是一起读着故事睡着，儿子不但喜欢上听故事，也喜欢上看书。自己也在不断地学习和练习中，记住了五六十个绘本故事，成为一名合格的“故事妈妈”。这些经典作品常常被她带出家门，分享给更多孩子和家长。

如今，王思元成为了“故事妈妈”志愿者。“有小朋友愿意来听故事吗？喜欢听的来我这里。”近日，她来到大兴区自然享读绘本馆，免费为一群四五岁的孩子讲故事。一本20页的《鸽子捡到一个热狗》绘本，她能够很自然流利地讲解，每讲一页，都会望向小听众，从眼神交流中捕捉他们对故事的反应。