



# 身边有了开心工作坊 楼宇员工生活更丰富多彩

□本报记者 余翠平

“楼宇员工开心工作坊的活动我基本全参加了，特别放松，还交到了很多好朋友，真是很开心！”普天德胜孵化器里一家软件公司的员工仇雪晨告诉记者。

仇雪晨所说的“楼宇员工开心工作坊”是由西城区睦邻社会工作事务所为企业员工所打造的社会公益服务，同时也是北京市温暖基金会购买的工会服务，从去年7月份开始实施，为期一年，如今已半年有余。

“楼宇里的白领很多来自外地，平时交友圈子狭小，工作压力大，业余生活单调，楼宇员工开心工作坊就是通过一系列互动参与活动，让大家一起做游戏，一起认识新朋友，一起学技能，缓解他们的工作压力，丰富他们的生活，倡导健康的生活方式！”西城区睦邻社工事务所总干事助理胡洋说。

## 配合工会调研获赠绿植

“你工作之余经常参加什么活动？你期待参加什么样的活动……”为了给楼宇员工提供更有针对性的服务，去年7、8月份，开心工作坊项目的社工专门设计了一张《需求调研表》，在西城区德胜街道和新街口街道的商务楼宇里设摊位做调查。凡是填写需求调研表的职工，可获得免费赠送的一盆绿植。

“通过这种方式，我们吸引了很多员工的参与，最终收到了300多份需求调研表，而我们的300多盆绿植也送了出去。想到这300多盆绿植，能让楼宇员工工作时享受到一抹绿色、一份轻松，我们特别高兴！”胡洋说。

最终，社工们通过分析发现，楼宇员工的需求集中在减压活动、相亲交友、教授技能、户外运动、午间趣味运动几个方面。根据反馈，社工将开心工作坊的活动设置在了中午，利用午后一小时的时间，开展了快乐交友、放松压力、回忆童年、制作奶茶、百变丝巾等活动，很受楼宇员工的欢迎，仇雪晨就是其中一位。

今年25岁的仇雪晨是一名行政文员，她在活动中如愿领到了一盆绿植。随后社工跟她联系，问她是否有兴趣参加开心工作坊的活动，午饭后感觉很无聊的仇雪

晨，怀着好奇的心情参加了开心工作坊第一期的“快乐交友”活动。

“当时工作人员在地板上设计了一些路径，大家分组，每组出一名队长或者引路人，后面的组员都戴上眼罩，根据队长的指引，圆满走完路径，这个活动叫‘盲人方阵’，我们认识了很多楼宇里的朋友。平时大家经常在电梯里碰到，但没机会认识，通过参加这样的活动，大家在欢声笑语中认识了彼此，对彼此有了信任！”

“是呀，一旦蒙上眼睛，人就会缺少安全感，队长用自己的语言引导组员，这是一个相互配合的过程，在这个过程中，大家的相互了解和相互依赖就加深了！”胡洋说。

## 吃饼干制奶茶放松心情

为了让楼宇员工能在中午一小时得到很好的减压放松，开心工作坊社工们设计了“吃饼干”的游戏。让员工仰着脸，将一小块饼干放到眼睛下面，不能用手，通过面部肌肉的运动，比赛谁先吃到饼干。

“想想当时的场景就有趣，你想啊，20多人，大家都仰着脸，想方设法往嘴里运饼干，就看谁先吃到！就是这样一个小游戏，让大家乐了一中午！”想起当时的情景，仇雪晨会心一笑。除了“吃饼干”，“回忆童年”的主题活动也让仇雪晨印象深刻。

“系上红领巾，叠纸飞机、踢毽子、跳绳……重温了儿时游戏，真的有种回到童年的感觉，下午工作时，感觉又从童年穿越到成年了，真好！”

“为了还职工学到技能和知识，我们还专门请了老师教大家制作奶茶！”胡洋说。

开心工作坊专门请了吴裕泰茶庄的师傅，又准备了鲜奶、茶具、红茶、绿茶、热水壶、纸杯、搅拌棒等材料，由茶庄师傅教楼宇员工们制作奶茶，短短一个小时的时间，很多员工都学会了奶茶的简易制法。

“偶尔想喝奶茶时，我会买了材料自己制作，享受制作的过程！这个技能真实用！”

## 联谊会搭建交友平台

今年24岁的杨熹是新街口成铭大厦的一名白领，她主要从事文秘工作，也经常参加开心工作坊的活动。“当时工作人员教了几种特别常见的丝巾系法，尤其是将丝巾系成玫瑰花式的系法很漂亮。从那以后，我学会了好几种丝巾系法，每次搭配不同风格衣服时，配上丝巾，特别靓丽！”杨熹笑着说。

胡洋说，去年10月份，看到参与开心工作坊的女职工多，于是他们就自学了多种丝巾系法，并采买丝巾，教大家系丝巾，然后选择适合的丝巾送给他们。

开心工作坊于去年12月中旬组织了一场单身青年联谊会，活动地点设在西城区综合行政服务中心地下二层多功能厅。有80多人报名，到场60多人，一个下午就成了5对。杨熹就是成功牵手的职工之一。

“在做游戏的过程中，我认识了一个男孩，他是做IT的，今年29岁，看着很稳重，很爷们，我们很有共同语言，彼此都有好感，就相互留了电话，决定试着交往交往。”想起当时的情景，杨熹有些害羞地说。

如今杨熹跟那个男孩已交往了两个月，“感谢开心工作坊，给我们搭建了这样一个好平台，让我遇到了心仪的他！”

自2014年8月到12月，开心工作坊项目直接服务职工680余人次，共发动志愿者60余人，累计贡献志愿服务时间720小时。

**关爱职工 送温暖**

米 面 油 蛋 果 奶 组合每份优惠30元以上  
(组合:200元, 300元, 400元, 500元, 800元)

**爱集采**  
员工劳保福利 集采商城

http://www.ajicai.com.cn

关注商城, 抽1000元奖品(活动详情见商城说明)

**登报咨询电话:63522410**

# 社区百家宴 让“留守职工”感受家的温暖

□本报记者 刘欣欣

2月11日上午，远洋天地社区居委会举办第十届百家宴活动。各家各户把自己家的拿手好菜端出家门，端上百家宴的宴席，让今年不回家过年的保安保洁等留守职工，品尝业主用心烹制的美食。

7、8米长的桌子上摆满了可口的菜肴，有红烧带鱼、啤酒鸭、小鸡炖蘑菇、木耳炒山药等等。还有许多叫不出来名字的菜肴，让人看得口水直流。

据远洋天地社区居委会的工作人员介绍，当天共有130道菜，除了社区的热心大爷大妈们是主力军，还有一些小朋友们也在家长的帮助下为百家宴提供了菜肴。

11点30分，社区的工作人员宣布活动开始，并向提供菜品的老人和小朋友们表示感谢，也向社区服务一年的保安保洁职工们表示感谢。大家在桌子前面围

成一个圈。由于桌子太长，大家边走边吃，转着圈的夹菜，边吃边评价着：“不错不错，这个好吃，你尝尝。”还有老人围在外面问：“怎么样，这个菜好吃吗？”当得到好吃的回答后，一位老人骄傲地说：“这是我做的。”

7岁的邵子阳小朋友，是和妈妈一起来的，他的妈妈今年35岁，在参加百家宴的成员里，算年纪小的，他们带来的菜是排骨炖藕。邵子阳的妈妈说：“我觉得这种氛围非常好，我希望带孩子来能让他感受到人与人之间的关爱，希望他以后也可以成为一个热心的、关爱他人的人。”

家在甘肃的王树华是远洋社区的保安，今天是第一次参加百家宴：“我来社区4个月了，平常居民对我很好，今天的菜也很好吃，非常感动，我们在这里像在家一样，我愿意更努力地为大家服务，确保大家的生命财产安全。”

## 新闻简讯



## 顺义区总工会为职工送春联

上周末，顺义区总工会特邀5位顺义书法家，在工人文化宫举办“迎新春、送春联、惠职工”义务写春联活动。几位书法家在职工的簇拥下挥毫创作，一副副喜庆的对联新鲜出炉，拿到春联的职工个个喜气洋洋。当天，活动共吸引全区各行各业职工200多人，送出近400副春联。

本报记者 张江艳 摄影报道



## 外国友人体验“中国春节”

学手工、写春联、包饺子……百余名外国使馆官员、外籍记者、留学生与中国居民近日来到麦子店国际社区服务中心，一起体验中国民俗文化，共同迎接农历羊年的到来。该活动由市外办、团市委与麦子店街道办事处共同主办，主题为“幸福乙未年，自由徜徉过大年”。据了解，麦子店地区汇聚了90多个国家的3400余名外籍人口。

本报记者 任洁 万玉藻 摄影报道