



工会开办“雾霾天子女看护班”

北京丰台妇幼保健院“安心小班”侧记

□本报记者 余翠平 文/摄

这两天，北京市再次启动重污染红色预警措施，红色预警下幼儿园及中小学停课趋于常态化。那么停课在家的孩子们怎么办呢？从12月21日起，丰台区妇幼保健院工会开启了“丰台妇幼职工子女临时托管班——安心小班”，为期两天，照顾停课无人看管的职工子女。

“安心小班”解除上班族后顾之忧

“妈妈，再见！老师好，我叫孙大圣！”12月21日早上8点，丰台妇幼保健产科护士长陈洁将5岁的儿子送到了丰台妇幼保健院的“安心小班”上，孩子跟他妈妈告别完，又调皮地跟托管班上的老师热络地打了招呼。

“我们的工作比较忙，学校停课了孩子在家没人看，忧心着呢！工会的托管班解决了我们的后顾之忧啊！”陈洁感慨地说。

早上8点半，年龄较小的孩子开始上亲子课程，年龄较大的孩子则开始写作业。

“我们这次有10多名职工送来了他们的孩子，年龄最小的是两岁半，年龄最大的8岁。”丰台妇幼保健院工会主席彭飞告诉记者，课间他们还会为孩子们安排一次加餐，让孩子们一上午都精力充沛。

“小朋友们，欢迎你们来到这里，今天是雾霾天，大家想象一下，没有雾霾的时候，蓝天白云下的世界是怎样的？大家可以尽情发挥，把自己想象中的世界画出来！”上午10点，“安心小班”又开始上起了美术开发课……

父母在午餐时吃上孩子包的饺子

“叮叮当，叮叮当，铃儿响叮当……”在下午的音乐保健课上，小朋友一边唱着歌，一边敲打着手里的乐器，开心得不得了。



“小朋友们，你们会吹泡泡吧，咱们现在来学舞蹈《吹泡泡》。”唱完《铃儿响叮当》，老师又开始教孩子学跳新舞蹈。

丰台妇幼保健院里的音乐治疗师们一边示范，一边教孩子们舞蹈动作，孩子们努力模仿吹泡泡的动作，稚嫩、专注的神情，很是可爱。

12月22日是冬至，上午，安心小班组织了10多个孩子包饺子。在老师的指导下，孩子们小心翼翼地学着包饺子，弄得脸上、身上都是面，随着时间的推移，一个个形状各异的饺子出现在记者面前，而中午，孩子们的妈妈将能吃到孩子们亲手包的饺子。

“正好赶上冬至，通过包饺子这个小小活动，锻炼了孩子们的动手操作能力，也培养了他们的感恩情怀。”

当职工陈洁吃上孩子包的饺子时，她禁不住感慨万千：“这几年，为照顾孩子我付出了很多，但孩子一句‘妈妈，你吃饺子’，让之前所有的辛苦都烟消云散了！”

特色课程助孩子全面提升素质

在安心小班为期两天的课程中，除了音乐保健课，感觉统合训练课程和沙盘体验课程也让孩子流连不已。

据记者了解，感觉统合失调在儿童身上表现十分普遍，台湾心理学家陈文德博士通过大量调查研究发现，大多数儿童存在不同程度的感觉统合失调，一个儿童要完全达到感觉统合非常困

难。

而感觉统合失调的主要表现为走路易摔倒、多动不安、情绪不稳定，容易与人冲突、爱挑剔、不愿与人分享玩具和食物，无法顺利阅读，经常会跳读、漏读或多字少字等。

“感觉统合训练就像是宝宝的健身活动，游戏虽然看起来很简单，但对孩子身体系统的协调发展是很有益处的。”彭飞说，以红、黄、蓝、绿为基调的设备能够刺激孩子的视觉，吸引他们的注意力；通过爬行、抬头仰脖、以及钻圆环时身体的一收一缩，让孩子的前庭觉得得到很好的锻炼，以帮助孩子发展控制平衡、距离、空间的能力。孩子在“无依无靠”的海洋球中“挣扎”，可以缓和皮肤的敏感性；走过窄窄的“平衡木”，孩子也就获得了控制力。

在“安心小班”上，沙盘体验课程也让孩子们欣喜不已，在一个自由、受保护的空间，通过在沙盘内用各种模型、玩具摆弄心灵故事，孩子可以释放出被阻碍的潜力。

“我们安排的这些课程，可对儿童的想象力、创造力以及人格发展和心性成长起到积极的促进作用。”彭飞说道。

燕京啤酒
中国探月工程官方合作伙伴
Official Partner of the China's Lunar Exploration Program

登报咨询电话:63522410

“催眠人桥”助员工减压

□本报记者 陈曦 通讯员 王远霞

“第一次感受催眠，太神奇了。”近日，应完美世界（北京）软件科技发展有限公司工会联合会的邀请，海淀园工会系列职工心理健康培训活动走进完美世界成都公司，为员工带来了一场别开生面的心理减压课程。

这次课程从报名起就受到了成都完美世界广大“同学”的热情响应，最后共有160余名员工报名参与，并提前自选了座位。当天，一开场，来自中科院心理研究所治疗心理学博士李涛老师就通过几个压力小实验，让员工们了解到压力对于情绪及身体造成的影响。并现场教授肩颈瑜伽操，配合呼吸，有效地放松了紧张的情绪和身体。

随后，“催眠人桥”让在场员工惊讶不已，而“催眠减压”更是将整堂课程推向高潮。在李涛老师的带领下，大家走进催眠

减压的神奇领域，好像领略了四季的风景，仿佛看到了蓝天白云、花园美景，让压力如潺潺溪水流出身，让太阳的温暖之光照耀我们。

“我感觉到在花园的时候，全身非常的舒服，身体有点不受控制，当被问到数字的时候，觉得头有点昏，反应不过来，当整个测试结束后，睁开眼，感觉世界都清晰了一些，一天的紧张感也消失了，非常的神奇。”现场员工直言，觉得一天的压力、紧张感都释放了，整个人都变得轻松无比。

记者了解到，完美世界工会联合会不仅在全公司范围内推广“一对一”心理咨询与辅导项目，还希望通过此类临床治疗方法的课程，让更多的员工了解多样的减压方法，让爱与接纳成为疗愈心灵成长的力量。

大栅栏社工学古都风貌保护

□本报记者 陈曦

日前，大栅栏街道结合自身特色，围绕街道着力打造的四大工作平台——党建统筹、安全稳定、公共服务、城市管理平台，为地区社区工作者“量身定制”了一套培训课。

有着500多年历史的大栅栏，如何在发展中更好地保护古都风貌，传承优秀传统文化？在第一堂课上，大栅栏街道办事处主任王忠志向社区工作者们提出了这个问题。对于这样一个“大命题”，他分别从古都风貌的概念、大栅栏地区的历史文化、古都风貌的保护措施及未来发展等方面，条分缕析地向大家进行讲解。

记者了解到，大栅栏街道此次社区工作者培训课共分为10次课程，课程内容包括古都风貌保护与传统文化传承、专业社工在

社区协商治理中的作用、社区自治与社区服务、城市建设与管理、推进魅力大栅栏建设等主题，在夯实社区工作者“基本功”的同时，还“因地制宜”地加入了具有地区特色的课程，课程的主讲人则多由街道处级领导担任。

按照全区统一安排，街道9个社区都完成了换届，同时随着一批新社区工作者的加入，许多社区工作者的岗位有了调整，为了加快推进地区社区工作者的专业化和职业化进程，建设一支专业硬、能力强、素质高的学习型社区工作者队伍，街道经过精心筹划组织开展了此次系统培训，希望大家通过系统学习提高社区工作者的为民服务水平，同时也为地区储备充足的人力资源。

海淀居民自家阳台变菜园

□本报记者 盛丽

在多数人看来，家中的阳台最多的用途是晾晒衣服、堆放杂物，然而海淀区6个街道35个社区的7000多个家庭中，阳台还多了一个新用途——菜园。利用家中阳台上一平方米的地方，种植绿色、营养价值高、生长期短的蔬菜，这就是由海淀区文明办主办，海淀区文明志愿者协会承办的一平米小菜园项目。

去年7月至12月，100多名项目志愿者来到海淀区的6个街道35个社区，向社区居民免费发放种植需要的盘子和菜种，倡导他们进行种植实践。

“发放的种子包括很多品种，有松柳、豌豆、萝卜、小麦种子。”项目志愿者徐倩雯介绍，小菜园利用无土水培法，经过选种、浸种、播种、育苗等步骤培育出富含维生素C、核黄素、膳食纤维的芽苗菜，既有观赏价值，又有食用价值。

不仅发放种子，志愿者们还

对居民进行种植培训，讲授如何种植及食用。“比如，种芽苗菜方法就不难。”徐倩雯说，“每次播种，只需要在种植盘上放置一张吸水性较好的纸张，再将种子平铺在纸上，铺好以后浇上水，将种植盘放置在阳台能够晒到阳光的地方。种子两三天即可发芽，一周即可长成可以食用的芽苗菜。每次播种的种子可以收获一至三次。”

据了解，一平米小菜园项目的直接受益对象已有3万余人。第一期的推广活动效果不错，2015年下半年至2016年的推广活动已经在筹划当中。“第二期的推广不仅要走出海淀区，而且进一步增加了芽苗菜的种类，让居民拥有更多的选择。”徐倩雯介绍，“同时，根据公益组织的技术改进，新型的一平米菜园可能会采用立体化设计，让菜园在有限的空间内能够生产出更多的蔬菜。”