

市总系列活动提升女职工幸福指数 参与者感叹—— “仿佛给我们做了次心理按摩”

□本报记者 闵丹文/摄

一对一心理咨询、免费心理测评、女性形象礼仪管理……昨天，市总工会“女职工心理关爱服务周”活动在北京市职工发展心理体验示范中心启动。来自公交控股集团、丰台区园林绿化局等6个单位的近200名女职工参加了第一天的活动，现场享受了专家带来的心理“解压”和美丽“提升”的服务。

三大互动项目贴心服务女职工

本次活动由市总工会女职工委员会和市职工服务中心联合举办，面向全市女职工提供内容丰富、形式多样的管理服务。本次活动以“温情三月，呵护心灵”为主题，邀请市总工会心理专家团队和女性礼仪行业专家，面向女职工开展亲子教育、女性形象礼仪和女性压力管理等三大类互动体验课活动，以及免费心理测评、一对一心理咨询、团体沙盘体验和“北京市职工发展心理体验示范中心”参观体验等丰富多彩的服务活动，帮助女职工调节压力，增强自信，全面提升女职工的幸福感。

记者在现场看到，和以往简单的心理培训课程不同，本次活动十分注重互动性，女职工的参与度和积极性特别高。在市服务中心的四个活动场地内，欢笑声不断。在互动体验活动现场，女职工在知名心理专家的引领下，通过游戏互动、实操训练等轻松、灵活的形式，学习行之有效的亲子沟通与压力管理技巧，提升自信与审美；在心理测评活动



现场，女职工借助科学、专业的心理测量工具，以及心理专家的专业分析与引导，了解自身的心理健康状况，掌握科学实用的情绪调节方法；在心理咨询现场，通过一对一、面对面的咨询形式，女职工把工作、生活中遇到的困惑和压力，向心理咨询师倾诉，经过咨询师深入的剖析与解答，明确了问题产生的根源，掌握了问题处理的方法。在沙盘游戏活动现场，女职工在沙盘师的陪伴下，以一种非语言的交流方式，激发对自我的探索与提升，促进团队的凝聚与完善。在参观体验活动现场，女职工通过体验“北京市职工发展心理体验示范中心”内科学有趣的仪器设备，了解心理学知识，掌握科学的放松方法。

10场活动预计覆盖千名女职工

此次活动受到现场女职工的广泛好评，长期在业务岗位上工作的王女士表示，当今社会，女人面临着工作与家庭的双重挑战，白天忙工作，晚上回家还要照顾家庭与孩子，每天紧张的生活节奏让她们深感“压力山大”，

亟需一个可以舒缓压力，改善情绪的有效途径。“此次市总工会‘女职工心理关爱服务’活动的开展，切实满足了我们的心理服务需求，仿佛给我们做了一次心理按摩。”

本次活动将持续到3月11日。活动共计10个场次，每场都会同时开展互动体验、团体测评、现场咨询、沙盘游戏、参观体验五项服务，在保证服务效果的前提下，最大程度地扩大了女职工的服务数量。预计此次活动直接覆盖基层单位29家，服务女职工近千人。

记者从北京职工服务中心获悉，本次活动自启动报名开始，职工和基层工会的积极性都特别高，为了让更多女职工享受“减压”服务，除线下活动外，本次活动还向全市职工着力推广免费、便捷、私密、专业的“北京市职工心理体验服务系统”(www.bjzgxg.org)，职工可免费使用在线心理咨询、心理测试、心理减压、心理电影等9类线上心理服务。其中，在线心理咨询服务，由具有国家资格证书且经验丰富的心理咨询师，每天10:00—22:00(节假日无休)为广大职工提供咨询服务。



努力实现 “碧水绕古都 绿荫满西城”

□本报记者 陈曦

“区长，我现在住的是一片老旧平房区，什么时候能改造？”、“我家住在西四胡同，停车太难了！”近日，西城区“十三五”居民聊天会举行首场活动，区长王少峰与来自新街口街道的社区专职工作者、社区党员、志愿者、社会组织、居民代表30余人面对面，近距离解读了西城区“十三五”规划，同时现场解答百姓关切问题。

绿化覆盖率将达31%

王少峰介绍说，西城区“十三五”规划确定了25项指标，与“十二五”规划的17项指标相比，多了8项指标，这些指标又分为约束性指标和预期性指标两类，其中约束性指标12项、预期性指标13项。

其中，在经济体制增效方面，提出今后五年全区地区生产总值年均增长7%，在人口规模调控方面，通过有序疏解非首都功能，转变发展方式，调整优化产业结构，力争2020年将常住人口规模控制在110.7万人以内。建设更加优美的环境，提出单位地区生产总值水耗和能耗降幅、细颗粒物浓度降低、公园绿地500米服务半径覆盖率等9项约束性指标，加强环境治理，补齐生态短板。在发展高品质生活性服务业方面，提出了生活性服务业品质提升指数(社区商业)达到70%的目标。

关于如何提高城市宜居性，给老百姓一个水清天蓝的绿色宜居环境，王少峰说，未来五年，西城区通过依托现有绿地系统和公共空间，充分利用疏解腾退空间，按照分级配套、大小互补的要求，增加总量，优化结构，突出特色，强化功能，结合区域生态环境，重点建设改造一批水域公园、下沉式绿地公园。努力实现“碧水绕古都，绿荫满西城”的愿景，打造绿色宜居城区。到2020年实现绿化覆盖率达到31%，新增公园绿地17.5万平方米，公园绿地500米服务半径覆盖率达到95%。

西城区以改善环境空气质量为核心，以防治细颗粒物(PM2.5)为重点，到2020年，细颗粒物浓度降低达到市级要求。不断提高能源利用效率，多措并举，进一步减少全区燃烧源大气污染物排放。

胡同单停单行解决行车难

在整顿市容环境和交通秩序方面，未来五年，西城区将打造20个环境综合提升区域，覆盖近23平方公里，超过全区面积的三分之一；会同300余条胡同、3000余个环境脏乱点治理，“点线面”结合发力，推进“三金海”示范区建设，以及80余条市区达标大街和其他景观提升、环卫作业、配套设施建设等，到2020年实现景观靓丽宜人、公共空间友好、市容整洁优美、风貌

独具特色的城市空间目标。

在出行方面，将以科技手段规范动态交通管理和停车问题，在主要路口安装高清视频监控探头，加大执法力度，杜绝违章停车。实现区域微循环、实行胡同单停单行，解决胡同行车难、停车难问题。

全面完成简易楼腾退

为了改善居民的住房条件，针对新增成片棚户区类、平房修缮类、城中村边角地类、危改类和老旧小区整治类，西城区将采取方式包括征收、拆迁、腾退、翻建、加固等方式，结合人口调控、历史名城保护要求，以及征收方式手续多、周期长的问题，将腾退方式作为文保区、老危改、简易楼、城中村边角地的主要实施模式，并向登记式疏解逐渐倾斜。

将群众诉求放在首位，加大外迁房源的建设和保障力度，提升安置区整体环境提升，加大配套设施建设的投入力度，提升安置房源的品质和吸引力，到2020年，全面完成简易楼腾退。

人均寿命将达84.5岁

针对百姓关注的教育、医疗、养老等方面，王少峰说，十三五期间，西城区将进一步完善公共服务体系的建设和

在教育方面，未来五年西城区将继续推行学区制改革，促进区域教育优质均衡发展。深化教育集团办学改革，推动义务教育优质均衡发展。推进职业教育结构调整和转型升级。

大力推行全科医生签约服务，推动建立社区首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动的分级诊疗体系，实施“区属医疗卫生机构安全三年行动计划”和“社区卫生服务机构标准化建设三年行动计划”。鼓励大医院参与慢性病综合管理和干预服务，推进中医院治未病、康复等特色专科建设。到2020年，西城区人均预期寿命将达到84.5岁。

王少峰说，到2020年养老照料中心和老年餐桌覆盖率达到100%。机构养老床位将达到4500张，各类老年人按需住得进、住得起。提升居家养老服务管理信息化、智能化水平，构建完善的社区养老服务配送系统，建立无围墙养老院。创新科技养老手段，建立老年动态信息数据库，打造养老服务的平台和载体，为老年人提供多层次、多元化养老服务。

公交职工敬老院办“音乐会”

□本报记者 盛丽

近日，公交617路车队10名职工来到位于昌平区北七家镇老年服务社区的南山敬老院，开展志愿服务。整理内务、打扫卫生、清理垃圾……刚一踏进敬老院的门，大家就开始忙碌起来。

除去完成整理卫生的志愿服务内容，这次职工们还为老人带来特别的礼物，“我们要用音乐给老人们带来快乐。”617路车队

书记杨景林说。

今年是617路车队职工开展敬老志愿服务的第四个年头，为丰富老人们的生活，经过商量大家决定准备几个节目。驾驶员王志红每次都会参与车队的志愿服务，因为平时很喜欢吹奏葫芦丝，所以这次她决定为老人演奏。

虽然演奏谈不上专业水平，但是王志红还是精心准备曲目。“要适合老人们欣赏。”最终，她将

曲目确定为《月光下的凤尾竹》。提前为老人们准备节目的还有调度员王菊，她还是一名京剧爱好者。“老人都爱听京剧，所以我为他们准备了一个京剧联唱。”经过一个月的准备，职工们带来的精彩节目，赢得了老人的阵阵掌声。

据了解，四年来，617路车队累计到敬老院开展志愿服务8次，参与职工达110人，累计服务时长达1920分钟。

普仁青年党员入户送医助老

□本报记者 边磊

“奶奶，您的血压基本正常！”3月3日，普仁医院青年党员志愿者服务队开展了主题为“朝霞伴夕阳”送医助老活动，到崇外街道新景社区为老人们入户体检，在寒意未减的早春时节为老人们送去了来自普仁青年党员的温暖。

普仁医院此次选派了来自外科、内科、眼科等科室的青年党员志愿者参加服务，各位志愿者在社区工作人员的带领下，来到

老人家中，为他们量血压、查眼底、听心率，详细检查身体状况；同时还帮助老人们解读以往就诊的病历、检查报告等，并结合老人平时的饮食习惯和服药情况进行全面的健康指导。本次接受体检的老人大多患有慢性疾病，平时儿女工作繁忙，老人们难得去医院检查身体，对于此次足不出户就能免费享受到二甲医院医生的上门服务，老人们非常高兴，对青年党员们的工作更是

赞不绝口。特别是在92岁高龄的老战士刘爷爷家，志愿者们在为老人体检的同时，还认真聆听了爷爷讲述的抗战故事，让青年党员们深受教育。

普仁医院青年党员志愿者服务队自2013年成立至今，多次开展抚孤敬老、义诊咨询等多项志愿服务，服务队将在今后的工作中始终秉承百年普仁“精诚仁和”的院训精神，为广大患者和居民服好务。

燕京啤酒 YANJING BEER
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