一起，向幸福出发

——东城区总工会“幸福之家”创建活动展示(下)

□本报记者 张瞳

幸福感言：互敬互爱的家才会更和谐幸福

谷兴杰：和睦家庭 共同经营

这是一个双职工家庭，他们与很多家庭一样，每天忙忙碌碌，喂养孩子、照顾老人……在平淡的生活中共同维护着家这个港湾，同时品味着那一抹幸福的味道。

谷兴杰的家庭是一个“六口之家”：公公、婆婆、她和丈夫，还有一对可爱的双胞胎女儿。两个女儿的降临给这个家庭带来了喜悦的同时，也让他们面对更多的艰辛。全家人迎难而上，互敬互爱，互帮互助，共同营造和谐幸福。

2010年，是这个家庭的幸运年——双胞胎女儿的呱呱落地，给这个温馨和睦的小家庭带来了无穷的快乐。但是，在喜悦的同时，如何带好两个孩子，成了80后谷兴杰要面对的现实问题。

那段时期几乎全是靠婆婆照顾。婆婆要一边照顾谷兴杰做月子，一边照顾孩子，同时还要教她怎样带两个孩子，怎么喂奶，换纸尿裤，怎么洗澡……

面对这一切，婆婆总是做得游刃有余，让谷兴杰无比敬佩，也就是从那个时候开始，本已经很融洽的婆媳关系变得更加和谐，成了无话不说的娘俩儿。

随着时间的流逝，孩子们渐渐长大，此时，两个未满周岁的孩子就完全交给了婆婆。“婆婆年纪也大了，看着她忙碌，我们真的不忍心，但是由于工作的原因，实在顾不上孩子，更别说照顾二老了。”谷兴杰说。

谷兴杰和丈夫都是普通的环卫工人。大家都知道环卫工人的辛苦：上班披星戴月，冬天要扫雪铲冰随时待命，春节爆竹皮清扫更要早起晚归……那几年的除夕夜，都是两位老人带着小家伙儿们度过的。对此，老人们从来没有过一句怨言。“既然你们选择这行就好好干，我们儿永远是你们的坚实后盾。”老人的话语温暖着谷兴杰夫妻俩，也给他们增加了无限的动力与干劲。

记得6年前，因为工作需要，谷兴杰调到东城区渣土消纳管理所，配合东城区城市综合管理委员会对全东城区在施工地进行渣土检查。刚开始，她对新的工作很不适应，新东城面积大，胡同多，找地址成了大问题。丈夫是在东城长大的，所以比较熟悉情况。丈夫为了帮谷兴杰普及东城的地理，找来了东城区的地图反复讲解。此外，丈夫有时间就带着谷兴杰去熟悉地形，遛胡同。

功夫不负有心人。谷兴杰的工作慢慢地走上了正轨，可是接下来的夜查工作让她有点应接不暇。谷兴杰家住朝阳区，夜查地点最远的离家20多公里，夜查时间都是夜里11点到第二天凌晨，下班回家成了她最大的难题。谷兴杰本来想骑电动车，可家人不放心，最后经过再三斟酌，丈夫当起了她的专职司机，经常到家已经是凌晨三点了，然而再过两个小时丈夫也要上班了。看着只剩两个小时睡眠时间的丈夫，谷兴杰真的很心疼，丈夫却开玩笑说：“没事，我身体好，明天下早班补个觉就好了。”

转眼间两个孩子已经上一年级了，接送孩子的任务又落到了两位老人的身上。婆婆每天6点准时起来给孩子做早饭，6:50公公准时开车出发去送孩子上学，一个学期孩子从来没有迟到过。因为孩子学校离谷兴杰单位比较近，她也天天搭顺风车。对此，公公说：“这不就是一脚油门的事儿啊！”听到这话一股暖流不禁在谷兴杰心里荡漾，这就是父爱如山！

一个幸福、快乐、和睦的家庭需要大家的共同经营，每个人都奉献多一点爱，这个家才会更温暖；互敬互爱我们的家才会更和谐幸福！

幸福感言：倡导运动，回归自然

段美洁：用健康生活方式享受每一天

什么是幸福？有人认为腰缠万贯是幸福，有人认为位高权重是幸福，有人认为平安就是幸福。一千个人心中存在一千个幸福，不同人心中对幸福的理解各不相同，不同人对幸福的演绎也千差万别。

段美洁的家庭是个平凡的三口之家，和其他普通家庭一样，没有轰轰烈烈的伟大事迹，只有柴米油盐酱醋茶，与生活中伴着的互敬互爱，宽容谦逊。这个家庭的和谐还来源于大家有共同的爱好——运动，他们以最健康的生活方式享受着快乐的每一天。

段美洁的丈夫是户外运动的爱好者，恰巧她也很喜欢运动健身，夫妻两人不仅在运动上有相同的爱好，他们在孩子的教育上也达成了共识：运动对孩子的生活、学习质量以及成年后事业的成功和家庭生活的美满都具有非常重要的影响。

因此，段美洁和丈夫就在生活中通过健康运动的方式潜移默化地引导和培养孩子，再加上制定一些策略，效果事半功倍。

每天，一家三口除了有规律的一系列运动之外，周末他们还

会去参加一些运动项目的体验和学习。如：马术、棒球、攀岩、越野等。

“马术运动，对于孩子来说动物是最可爱的，但孩子起初还是会有些胆怯，经过与马的亲密接触和相处，孩子开始爱上了在它背上与之配合的亲密感觉。通过这项运动，孩子不仅强身健体，还提升了沟通能力、抗压能力和学习能力。”段美洁说。

每年，段美洁一家人都会去自助旅行。当然，旅途中会遇到很多的困难，对于孩子来说，这些人与事都是从未接触到的。

2017年4月，段美洁和丈夫带着4岁多的女儿穿越原始森林，那是一段最难忘的旅行经历。

蓝天白云下，一家三口脚踏在神秘而美丽的原始森林中，途经一段峡谷路段，需要踏石穿过，而脚下便是湍湍河流。丈夫主要负责孩子的安全，在后面压轴；女儿在中间，段美洁打头阵开路，一路上还有其他的徒步者有秩序地随行着。由于队伍间距比较紧凑，因此根本无法驻足给孩子补给食物。

当时午时过半，孩子的体力明显开始减退。段美洁心疼的问：“饿了吗？还可以坚持吗？”女儿笑着回应道：“妈妈我真的有些累，但还能坚持，而且我感觉特别开心。”段美洁继续追问道：“为什么累还能开心呢？”女儿张开双臂做着要拥抱的动作说：“美啊，这儿太美了！”看到女儿开心的样子，段美洁感觉真幸福，孩子又成长了，变得更加勇敢、坚强、乐观。

段美洁的家庭就是这样一个普通的家庭，他们都有一颗充满阳光的心。爱运动，爱生活，彼此珍惜着彼此，是健康、快乐、自信、幸福的一家人。

幸福感言：多一抹绿色，多一份收获

聂萌妹：让绿色融入生活 演绎幸福

近些年来，汽车排放尾气，工厂排放废气，和燃放烟花爆竹等因素造成雾霾的出现，在这样的环境下，北京蓝，成为了每个生活在北京的人都期望见到的。同时，人们也深深感触到“绿色”的重要。聂萌妹一家人就是生活在北京千万个家庭中的一个，她用行动让绿色融入生活，给家人带来愉悦的同时，演绎着一种另类的幸福。

“现在，每个家庭多多少少都会有些绿色植物，这些绿色植物不仅可以美化生活，还可以净化空气。我们用绿色植物来装饰家庭的同时，还要更好地了解植物的特性。”聂萌妹讲述着对绿色植物的认知。

在聂萌妹家中共有十余盆花，虎皮令箭、绿萝、吊兰等。这个数字反映出聂萌妹家里的每个角落都有绿植。其实不然，她在摆放绿植时非常注意花卉大小和健康的搭配。如：在卧室中，聂萌妹放了盆虎皮令箭。虎皮令箭虽然没有文竹的小巧可爱，没有蝴蝶兰的高贵美丽，但是它独特的花纹却为居室增添一抹独特魅力；在客厅的电视柜旁分别放上两盆大株的绿色植物，那幽幽的绿色与红色的陶瓷瓶遥相呼应，成为客厅闪烁的亮点。

绿植能净化空气，吸收空气中的甲醛；更能起到美化居室的作用。聂萌妹家的窗帘是花朵的图案，沙发、背景墙也是花的图案，于是，她就用绿色的植物与花朵的图案营造个自然的环境，这样在紧张的工作之余，回到家既能神经得到放松，解决视觉疲劳，也让生活增加了情趣，是绿色植物让聂萌妹的家人拥有“绿色”心情。

用绿色方式，获得绿色收获。水是生命的源泉，人对水的需要仅次于氧气。长期以来，人们普遍认为：水“取之不尽，用之不竭”，所以不知道爱惜，有的甚至将水白白浪费。聂萌妹一家人很注重节约用水，总是从一点一滴做起。他们家中用水不仅有很多节约的方法，还从小教育孩子树立节约用水的意识。“虽然宝宝现在还不太不明白为什么，但是我相信这样做对他将来的影响会很深刻。”聂萌妹说。

平时，聂萌妹在洗菜时，会将菜分门别类地洗，如：先洗豆角、茄子这类没有叶子的蔬菜，然后用这个水再清洗有叶子的蔬菜，最后将水倒在水桶里，水桶里收集的水将来会用在浇灌花草上，这样一举两得，既节省用水，还很环保。再有就是，在抽水马桶的水箱里放个重物，将水面升高，这样在放水的时候可以节约很多。聂萌妹还将自己家的小窍门传授给身边的朋友。她希望更多的人用绿色的方式得到更多绿色的收获。

“真希望绿色永远留在我们身边，不仅是为了美化生活，最主要的是让我们能拥有健康的生活。从现在开始，从小事做起，你会发现生活原来如此美妙，多一抹绿色多一些健康，多一抹绿色多一份收获。”聂萌妹说。

本版编辑 张瞳　美术编辑 李媛　校对 吉言