

## 北京市职工发展心理体验示范中心完成设备升级

# 市直机关百余干部职工享“心灵按摩”

本报讯(记者 张晶) 体验沙盘推演、测试脑功能与心理状态……昨天,北京市职工发展心理体验示范中心内热闹非凡,来自市直机关的100余名职工干部集体在这里享受了一次“心灵按摩”。记者了解到,此次市直机关干部职工心理健康体验活动将从8月27日持续至30日,累计服务51家单位的600余名干部职工。

据职工发展心理体验示范中心相关负责人介绍,前期,他们对活动作了精心安排,每天分时段安排6场活动,包括集体参观示范中心、参加团体辅导课,自愿参加

脑波检测、一对一心理咨询等。“其中我们的团体辅导课颇受欢迎,这次,我们设置了沙盘推演和舞动心灵两项体验课程,帮助职工减轻压力,释放自我。”

据悉,为发挥市职工发展心理体验示范中心的引领作用,今年,中心对硬件设备进行了一次全新升级,引进了中医体质辨识仪、心率变异性检测仪等设备,帮助前来体验的职工更全面了解自己的身心状况。此次活动,也是设备升级后首次服务职工。

“今天我最大收获的就是沙盘推演课,平时,我的工作压力很

大,生活也很枯燥,但是通过和大家一起玩沙盘游戏,让我有机会对生活重新进行了梳理,对身边的同事也有了全新的了解,我会把这种愉悦的心情带到今后的工作中去。”市民防局干部李旭告诉记者,从前他一直疏于关注心理健康,这次活动对他启发很大。

舞动心灵课也是别开生面,在老师的带动下,大家很快进入状态。“今天我们来参加活动的目的就是放松身心,现在看来,效果比我们预期的还要好。”课后,一名职工告诉记者,她和同事们都感觉不虚此行。 张晶 摄



## 密云工会慰问辖区棚改一线职工

本报讯(记者 王路曼) 近日,密云区总工会主席何丽娟带队来到辖区穆家峪镇,走访慰问该镇新刘棚户区改造项目上的一线职工,现场发放200份慰问品。据了解,穆家峪镇新刘棚改项目是今年密云区十大重点工程之一,工作难度大,任务艰巨,工作在棚改项目一线的职工辛苦之处可想而知。密云区总工会一行首先来到了刚落成不久的新农村签约大厅,实地察看了拆迁、测绘、评估等工作人员的工作情

况。在向一线职工发放绿豆、红豆等消暑品和其他慰问品后,一行人与部分职工代表进行了亲切交流与座谈。

座谈中,何丽娟强调,棚改工作目前正处于攻坚阶段,这是一场硬仗,希望参与棚改工作的人员发扬铁军精神,攻坚克难,一鼓作气,争取圆满完成棚改工作任务。同时,她还叮嘱大家在这些天的连续作战中,一定要合理安排时间、提高工作效率,确保必要休息,保证身体健康。

## 单身联谊会 职工展才艺

近日,怀柔区总工会举办了单身职工专场联谊会。此次单身职工专场联谊会共吸引全区80余名单身男女职工参加,并有4对嘉宾现场牵手成功。活动中,单身男女职工积极参与了“幸福更长久”“快乐传递”等一系列的游戏,而现场的才艺展示环节,更增进了相互心仪的男女职工深入了解。 本报记者 崔欣 通讯员 宋雅欣 摄影报道



## 首发女工 快乐相“缝”

近日,“快乐相‘缝’”北京市职业女性缝艺活动首发赛区比赛在首发集团京沈分公司多功能厅举行。共有来自集团公司17家单位的60名女职工参加了比赛。美丽的花布、精致的图案在女职工巧手操作的缝纫机上变得栩栩如生。两个小时的紧张比拼,展示了首发集团女职工的生活情趣和风采。最终评委从作品的创意性、缝纫水平、艺术美感和完整性四方面评出了前6名。 本报记者 白莹 摄影报道

## 建工新材公司心理讲座为职工减压

本报讯(记者 曹海英 通讯员 许安霞) 日前,北京建工新材公司工会邀请北京市心理咨询专家,为职工带来了一堂“加一点温暖的力量——压力管理与心理调适”减压讲座。来自新材公司各系统、各单位的70余名职工参加了此次活动。

新材公司工会为了更好地服务职工,增强活动效果,前期通过调查问卷来了解分析职工身心健康状况,帮助专家有针对性地开展讲座。讲座期间,专家通过现场

互动,伴随着轻松、活泼的气氛,带给了职工一场别开生面的活动。课上,授课老师结合具体案例,讲述了职业化、职场适应、生活人际、情绪调适、积极思维等相关知识,系统地引导大家积极调整心态,学会自我减压,保持阳光心态,有效优化职业团队与生活人际中的个体角色。

课后,大家表示,要用积极的心态看待当下的职业与生活,以一个更加健康的身心投入到工作中。

## “方庄讲习堂”开启网络直播模式

本报讯(记者 余翠平) “讲习堂这种方式方便了居民,扩大了受益群体,赞!”25日上午,“方庄讲习堂”邀请了丰台有线进行电视报道,与网络直播一起,实现了融合报道。这也是“方庄讲习堂”首次尝试网络直播,线上线下同步推进讲课内容,达到了传统授课方式无法比拟的效果。

记者了解到,“方庄讲习堂”是为便利居民、职工获取更多知识而设立的一种讲习课堂。本次“方庄讲习堂”邀请了老清华(1965年毕业于清华大学土木建筑系)韩铁城老师授课,韩铁城曾任中共北京市委组织部副部长,退休后潜心研究学习书法,

对楷、隶、行书都有着很深的造诣,其书法作品曾在第九届北京国际艺术博览会上获得金奖。现任北京书法家协会理事、中国书法家协会会员。

授课过程中,77岁高龄的韩老师跟大家分享交流了他对于书法以及人生的感悟,希望书法爱好者们要持之以恒,不仅练习书写技巧,而且要学习中国传统文化知识,要影响和带动更多人喜欢书法、喜欢传统文化,将中国书法这一文化瑰宝传承下去,发扬光大。

整个讲课过程不仅现场互动精彩,而且直播平台线上气氛更加活跃。开讲后,直播平台在线观看人数一路飙升,并频频留言

互动。最后,应直播平台观众的建议,韩老师现场挥毫泼墨,为大家送去了几幅作品,笔锋苍劲有力,浑然天成,让线上线下的书法爱好者赞不绝口。本次活动借助网络直播平台,在线观看讲课人数达1276人,再加上现场100多人,借助新媒体平台,受益人数大幅攀升。

(上接第1版)

9月1日后,申请人通过上述三家邮政网点提交相关手续,邮政网点审核并收存相关手续后使用警邮服务平台代办系统将信息传至交管部门,交管部门审核通过后完成制证及寄递业务。

同时,如果市民需要办理驾驶证审验、期满换证、遗失补证、损毁补证业务,全市50处邮政揽收点也可提供揽收和邮寄服务。另外,交管部门还设立了3处车管所社区便民服务站,分别位于紫竹桥、望京和方庄,市民办理驾驶证期满换证、驾驶证审验,可以选择这些地点办理。

### 推行跨省异地检验 实现全国“通检”

据介绍,9月1日起,悬挂外省市号牌的小型车和中型载客汽车、载货汽车、挂车、专项作业车(不包括大型客车、校车和危险货物运输车),可直接在本市进行检验,同时6年内免检车辆(包括:大型轿车),可以直接在北京交管部门申请核发检验标志,不需要在

车辆登记地办理委托检验手续,实现全国范围“通检”。

新措施实施后,与以往相比外省市车辆在本市检验,无需再到车辆注册登记地办理委托检验手续,就可以在本市直接检验,并可以直接申领检验合格标志,进一步方便车主在异地进行检验及申领检验合格标志。但需要提示的是,外省市危险货物运输车和摩托车需要在北京进行异地检验的,仍需持登记证书或行驶证原件,到登记地车管所办理委托检验手续后,再到本市办理车辆检验和申请核发检验标志手续。

交管部门同时还提示,目前6年内免检车辆车主可以通过登录“交管12123”手机APP,在网上直接申领检验合格标志邮政速递到家,足不出户即可办理完成申领手续。

此外,预约验车的渠道也越来越丰富,目前,车主可以通过市交管局对外网站、交管12123手机APP以及拨打检测场电话等多种方式进行预约验车。

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