



伴随着春天的脚步，我们迎来了第109个“三八”节，在这个特殊的日子里，东城区总工会为奋斗在各个岗位上的女性们送去了别样的祝福，为这些勇于创新，开拓进取，在经济和社会发展中大显身手的女性们开启了智慧、健康和快乐之门。

## 东城区总工会

### 多样活动送祝福

漆雕、剪纸、景泰蓝，非遗斗艳，传承大美匠心；烧麦、炒肝、东坡肉，传统技艺，烙印民族印记；劳模讲堂、感动分享，劳模精神闪闪发光……这是东城区总工会在东城区工人文化宫举行以“建功新时代 拼搏展风采”为主题的庆“三八”节女职工文化体验大讲堂启动仪式。区委副书记、区政协主席宋铁健宣布活动开始。区人大常委会副主任、区总工会主席许汇，区人大常委会副主任高丽萍参加了仪式。

本次文化体验大讲堂活动历时3天，涵盖了劳模、非遗、饮食、服饰、文创、健康等文化元素，以讲堂、展示、体验、咨询、互动等形式为媒，分为六个板块：畅谈劳模精神·立足岗位建功；传承文化技艺·传播匠心精神；体验文创互动·品味幸福生活；关爱女职工·真情送健康；法律伴“职”通；情系郧阳·共奔小康。

为女职工送服务，为优质企业搭平台。劳模讲堂里，与会人员畅谈劳模精神，分享经验心得。文化产品展示区，有漆雕、景泰蓝、剪纸、稻香村糕点、都一处烧麦、锦芳小吃、文字奶酪等，还有彰显时尚文化的庄子、阿桑娜、碧艾尔、红艺人等服饰服装优质品牌……吸引了众多的参与者。文化产品互动区，有老记大红袍茶文化展示，有本真咖啡趣味分享，有展女性风采的形象设计、丝巾搭配……参与者热情高涨。健康管理区，有关爱女性的健康咨询，有体质测试、心理设施设备体验、团体沙盘辅导……关注女职工的身心健康，广受好评。法律咨询区，提供女职工劳动保护特别规定、婚姻法、反家庭暴力法等法律法规的咨询与普及。郧阳农产品展卖区，通过展示湖北郧阳地区现代农业发展成果，助力脱贫攻坚。

与此同时，东城区总工会女职工委员会为庆祝国际劳动妇女节，组织开展了一系列丰富多彩的活动，让女职工尽享福利，感受温暖。

话剧专享活动深受欢迎。举办“品味生活·共享文化”东城女会员话剧专享活动，依托12351平台为持工会会员互助服务卡的东城区工会女会员提供免费话剧《手心手背》《命中注定》，受到广大女职工的普遍欢迎。

健步走活动深入人心。举办“快乐工作·健康生活”第九届女职工环龙潭健步走。全区百余名为女职工积极参与，促进了彼此交流，感受健步走活动的魅力与快乐。

“走近身边的劳模”展现在职工劳模风采。组织“走近身边的劳模”在职工劳模学习工会十七大精神座谈暨文化体验活动，与会劳模畅谈如何进一步发挥劳模示范引领作用在岗位做贡献。

通过一系列活动的开展，加强了女职工彼此交流，增加了女职工的凝聚力，缓解了工作压力，让大家充分感受到节日带给她们的喜悦和快乐，使大家以更加饱满的热情和工作状态在各自的工作岗位上再创佳绩。

### 用祝福开启欢乐之门

——聚焦东城区庆“三八”节系列活动

□本报记者 张瞳

Happy Women's Day

## 东城基层工会

### 崇外街道总工会：分享甜蜜 体验小厨房中的大智慧

“三八”节期间，崇外街道总工会组织辖区女职工参加了2019年度女职工“品味甜蜜生活，感受幸福味道”庆“三八”节烘焙活动。

活动现场，女职工学习蛋糕的制作，每一个步骤都亲自动手制作。通过亲身体验及师傅的讲解，大家更深刻地了解了烘焙文化。在烘焙老师和助教的耐心指导下，女职工们掌握了简单的黑森林蛋糕制作技能。当大家看着自己制作的蛋糕时，一种劳动收获的成就感充溢着每一位学员的内心。大家把自制的快乐化作了甜蜜的分享，体验小厨房中的大智慧。

此次活动的开展，不仅增加了女职工们的沟通与交流，还丰富了女职工们的业余生活，让她们在紧张的工作之余放松心情，舒缓工作压力，提升幸福指数，同时进一步感受到街道总工会对女职工们的关心和照顾。

### 北新桥街道总工会：让美从提升形象开始

为了活跃辖区非公企业女职工业余文化生活，提升女职工自身形象，展现女性职场魅力，3月7日下午，北新桥街道总工会在会员单位乾元酒店会议厅组织开展了女职工美妆礼仪专场培训活动。此次活动共有北新桥街道机关女职工、乾元酒店



## 活动不断 各显特色

女职工52人参加。

本次活动为女职工讲解了美妆技巧与社交礼仪。第一讲美妆课程中授课老师首先教授了大家盘发技巧，然后根据女职工的脸形、眉形帮助大家选择适合自己的妆容，认真细致地讲解了职场妆容的化妆要点、个人形象打造分析；并邀请一位女职工作为模特，为大家现场展示日妆的完整上妆过程。授课现场气氛活跃，女职工与老师亲切交流，快速掌握美妆上妆要点，提升自我形象气质。

礼在仪表，礼在言行。一个女性的美丽与魅力不仅展现在外表，一言一行也不可或缺。第二讲礼仪课程中授课老师从站姿、坐姿、蹲姿、走姿等一一进行展开，对如何去视人，如何微笑等日常社交与职场礼仪进行讲解、示范。

活动结束后，大家纷纷表示受益匪浅，十分高兴能够参加此次活动，既学会了用美妆提升自己的形象与气质，又学会了社交小技巧，在今后的工作与生活中更能展现出自己美丽的一面，大家都十分开心，并希望有机会还能够参与此类活动。本次美妆礼仪专场活动是街道总工会落实精准服务系列活动之一，在繁忙的工作中为女职工减轻工作与生活压力，旨在提升女职工外在魅力与内在涵养，增强女职工职场自信心。

### 东四街道总工会：懂健康 大家一起行动起来

为进一步面对面、心贴心、实打实地

服务女职工，切实关注女职工健康生活，提高女职工幸福指数，提高“两癌”的认识，做到“早发现，早诊断，早治疗”，降低死亡率。“三八”节期间，东四街道总工会联合北京爱康国宾体检中心在东四街道西三楼开展“关爱女性健康”知识讲座，邀请了妇产科主任辛舒为大家提供预防“两癌”知识普及。

辛舒老师详细讲述了妇女在日常生活中怎样有效地防治、诊断和治疗乳腺疾病、宫颈疾病及HPV感染，针对乳腺癌与子宫颈癌已成为女性健康的两大杀手这一特点进行了详细的讲解，并教会她们早发现早预防的方法，引导她们用健康的体魄和积极的心态创造幸福美好生活。

这次讲座取得了良好的效果，不但提高了女职工们的自我保健意识，也为辖区女职工们正确认识自己的身体、预防疾病提供了有力的科学指导。

### 龙潭街道总工会：让插花艺术融入生活

为了庆祝“三八”节，龙潭街道总工会在街道文化中心开展了女职工插花活动，带给女职工一个美丽、开心、浪漫的体验。

本次活动共有30名女职工参加，大家在主持人的带领下，利用自己的创造力、想象力，发挥团结协作精神，用手中的剪刀作为画笔，将美丽的花朵、嫩叶一一修剪雕琢，通过花叶的相互映衬，创造出一个个巧夺天工的精美画卷。

本次活动既陶冶了情操，又激发了女职工们的创造性，更给大家带来了一种浪漫和美的感受，受到了职工们的好评。