



八段锦、太极拳、快乐网球、一平米健身、健身操、瑜伽、肚皮舞……职工需要什么文体活动，她就积极对接专业社会机构，送什么活动！从今年8月份开始，在原有体育课程基础上，更是增加“咖啡文化、茶、非遗文化、气质提升”四类文化课程；自2018年起，连续3年，她为丰台区50多家直属基层工会送课，覆盖职工1.85万人次，职工反响热烈；而且线上线下融合发展，截至目前，线上开课15期，线下送课123节，累计覆盖职工9500人次。她就是丰台区的快乐健康直通车项目，本报记者为您探访报道这辆“直通车”暖心服务职工的感人故事——



快乐健康  
直通车

# “职工喜欢什么，我们就送什么！”

## ——丰台区快乐健康直通车暖心服务职工纪实

□本报记者 余翠平

### 新的咖啡课程深受职工欢迎

“阿拉比卡和罗布斯塔是世界上最主要的两个咖啡树品种……”近日，在丰台和义街道办事处三层的会议室讲台上，“快乐健康直通车咖啡知识”课程圆满开展，马皓月老师向参加咖啡课程的职工们详细讲述有关咖啡的基本知识。

作为从业多年并荣获多项赛事奖项的专业咖啡师，马老师风趣的讲解使在座的职工听得很认真。老师将制作咖啡的步骤逐一分解，耐心向大家传授每一步的注意事项，并现场为职工们演示如何将咖啡豆、水、牛奶变成一杯杯色香味俱佳的卡布奇诺。马老师精湛的拉花技术更是令人赞叹，现场气氛十分热烈。

到了实际操作环节，职工们摩拳擦掌、跃跃欲试，在马老师的耐心指导下，职工们运用学到的知识，小心尝试、大胆创新。一杯杯香浓美观的咖啡和职工脸上洋溢的笑容将现场气氛烘托至高潮。

“工会送的这个咖啡课程真是太好了，尤其是现场教大家制作咖啡拉花，职工的积极性很高！让职工在繁忙中享受了清幽的咖啡时光，真的很棒！此外除了线下课程，丰台区总工会的线上文体课程也很棒！职工可以跟着视频居家练习！”丰台区房管中心工会负责人杨云告诉记者。

今年下半年，丰台区房管中心也选修了丰台区快乐健康直通车的咖啡课程、茶文化课程和八段锦课程，职工反映很好。

“职工喜欢什么文化体育项目，我们就送什么项目！”丰台工人俱乐部副主任习芸说，自2018年起，丰台区的快乐健康直通车正式上线，根据职工的喜好，丰台区总工会积极对接专业机构，为职工送上了丰富多彩的文

化体育大餐，截止到目前，分别开设了八段锦、太极拳、快乐网球、健身操舞等十余项课程，从今年8月份开始，在原有体育课程基础上，增加“咖啡文化、茶、非遗文化、气质提升”四类文化课程，送课到基层。

此外，2020年“快乐健康直通车”不同于以往的线下送课，面对突如其来的疫情，丰台工人俱乐部主动对接北京工业大学于晓红副教授、北京康复医院，并结合原合作单位丰台区武协、操舞协会优势，开发居家健身线上课程，目前已经开办了15期，很受职工欢迎。并借助“建军节”“教师节”“中秋”“十一”等节假日开设专版课程，将线下课程练习视频融入线上课程，在原有栏目中增加“职工互动版块”，更加贴近职工需求，增强互动性，提高职工的参与激情，提升职工的参与率。

### “每次开课，对职工来说，都是最快乐的日子”

“最近快乐健康直通车的气功项目在我们汽车博物馆开课了，我们职工每周五下午都跟着专业老师练，放松了身心，还舒缓了压力，真的太好了！”北京汽车博物馆的职工王峰妹笑着对记者说。

2019年下半年，汽车博物馆根据自己的喜好，选了一平米健身和八段锦，每个项目都由丰台区总工会派专业的老师送课上门，一共5次课，每次开课，对职工来说，都是最快乐的日子。

“一平米健身是教给职工怎样在很小的空间内，利用一根弹力带进行体育锻炼，这对经常坐办公室、有着各类腰酸、背疼、肩颈小毛病的职工来说，无疑非常有帮助。而八段锦也很棒，很多职工都没基础，我们跟着老师，一招一式，练习呼吸，学习肢体动作，一个小时下来，感觉很放

松。”王峰妹感慨地说。

“今年下半年，我们汽车博物馆根据职工的喜好，又选择了快乐网球、茶文化、气功，职工参与这几项活动的积极性很高！”北京汽车博物馆的职工戴钰告诉记者。

戴钰说，对于他们场馆内的职工来说，繁忙的工作，让大家更渴望有一小段时间可以彻底放松，体育项目有这样的功能，而文化项目，像怎样冲泡茶、茶文化的知识、怎样享受一段茶歇时光，对职工来说，也格外新颖，格外有吸引力。

“伴随着轻柔的音乐，茶文化开课了，茶艺老师讲解了茶叶的分类，品茶的方法，还特意讲了老白茶的冲泡方法，并现场教大家冲泡，大家一边闻着茶香、品着茶，一边听老师讲解茶文化的知识，真是太惬意了！”戴钰跟记者分享。

“快乐网球课也很不错，大家拿着网球拍，跟着老师一起练习怎么挥拍、怎么发球、怎么接球，在运动场上挥洒热情，多日的工作压力烟消云散，而职工的笑声则在球场荡漾……每次‘体育达人’王峰妹都会把老师讲解的内容录成视频，业余时间带着大家练，真的很不错！”戴钰兴奋地说。

“工会的快乐健康直通车项目，这几年给我们职工带来了太多健康、快乐，真是很感谢、很感谢！”王峰妹的话道出了汽车博物馆职工的心声。

### 继续努力，让更多职工感受健康快乐

“平时工作、生活节奏太快，我们职工对文化类的课程非常感兴趣，希望能陶冶情操，我们今年在丰台区快乐健康直通车项目里选了‘非遗文化课程’，讲的是京剧脸谱的艺术，大家兴趣很浓厚！”丰开集团工会主席黄

晓蓉笑着对记者说。

“是的！课程由专业的老师讲授，老师讲了京剧里脸谱的由来、分类、象征意义……此外，还现场教大家画脸谱，给脸谱上色。职工们一个个全神贯注，很快，惟妙惟肖、生动逼真的脸谱就成型了。大家相互给作品拍照，留影，很快，两个多小时的愉快时光就过去了！”丰开集团工会办公室主任李程跟记者分享。

“感谢丰台区总工会、丰台区体育局，把优秀的教学资源整合在一起，为我们职工服务。我们很多职工都喜欢丰台区快乐健康直通车里的项目，尤其是文化项目，大家希望，以后能多选修这样的课程！”丰开集团陈钰凤笑着对记者反馈。

据记者了解，截至目前，丰台区的快乐健康直通车线上开课15期，号召全区职工强身健体、共克时艰。线下送课123节，选课的基层工会50余家，累计覆盖职工9500人次。不断改善职工的生活品质。

“为了送好每一堂课，我们与授课老师在课前课后，反复推敲，并邀请职工骨干一起参与讨论，为职工送“干货”，让课堂生动起来，切实起到减压、充电的作用。此外，我们还利用丰台工人俱乐部场地，统一组织活动，搭建更宽更广的交流切磋平台，如8月8日利用‘全民健身日’组织职工参加丰台区体育局组织的八段锦活动，并请老师专业辅导，此模式在街道中也得以延伸。”习芸说，比如卢沟桥街道总工会开展的“金秋惠健身相约八段锦”活动，让更多职工强健体魄。

“展望未来，我们将根据职工新的需求，积极对接各类社会资源，不断努力，为职工提供更丰富多彩的课程，让直通车搭载着丰台职工，向着美好、健康、快乐的生活奔驰！”习芸说。