

深入学习贯彻党的二十大精神 奋力开拓首都工会工作新局面

市总工会职工服务中心连续开展4期心理团体辅导课程师资培训班

引领更多职工“遇见更好的自己”

本报讯（记者 张晶）近年来，市总工会高度重视职工心理关爱工作，依托职工心灵驿站，积极探索符合职工“心意”的关爱服务，多措并举为职工解心忧。近日，市总工会职工服务中心连续开展4期“心理关爱劳动者 健康工作50年：遇见更好的自己”心理团体辅导课程师资培训班，来自全市各基层单位的百余名职工心灵驿站管理员参加培训。值得一提的是，此次他们是学员，“五一”期间将化身“教员”，把心理团体辅导课“复制”到各自单位的职工心灵驿站中，引领更多职工健康工作、快乐生活。届时，全市将共上一堂心理团体辅导课。

“签到时，我们每个人都拿着一个‘盲盒’，里面写着不同的品格特点。”培训还没开始，学员们就感受到了这次培训的“别出心裁”。一名学员笑着说，她抽到的是“乐观”，被分到了乐观组。此外，还有善良组、感恩组和勇敢组。“认识的伙伴被分进另外一

组，同一组的成员全都不认识。”起初，学员们还怀揣忐忑，但很快他们就发现自己多虑了。

在破冰环节，老师邀请大家以“滚雪球”的方式完成自我介绍，即每个人都要重复之前一名伙伴的自我介绍，之后再加上自己的姓名、单位和一个品格特点。有人说错了，有人全记住了，在大家的欢笑声中，同组的小伙伴迅速实现了破冰。随后，老师又带领学员绘制了自己的性格优势大转盘，让大家在了解自己性格优势的同时，也看到了自己与他人的不同。

随着每个人都开始积极与老师、同伴交流，现场气氛活跃起来。“我在18岁的时候，只花了2000多元，徒步加搭车从北京到了成都……”一名学员分享了自己的成长故事后，大家纷纷赞叹：“你是个有毅力、有目标、有勇气的人。”就这样，小组成员逐一分享自己的成长故事，组员们则抢着说出相应的优秀品格。在这个过程中，有人讲述了育儿路上的欣喜，有人谈到了自制美食的快乐，有人分享了潜心工作的收获……就在一个小时之前，他们还是陌生人，转眼间，彼此不仅敞开了心扉，更是惊喜地发现了他人“隐藏”的优秀品格：“你很厉害”“你很细心”“你是个善解人意的人”……学



员们相互间为对方加油、鼓劲。

“这次课程的主题是‘遇见更好的自己’，来的路上我很好奇，通过一次培训，如何能遇见更好的自己？在两个小时的课程后，我真切地看到了自己身上‘潜在’的优秀品格，我很愿意把这样的课程带回单位，分享给身边更多的人。”一名学员在课

后由衷地说道。

市总工会职工服务中心相关负责人介绍，为了保证师资培训班的顺利实施，市总工会职工服务中心组织专家进行了专题课程研发，开发出“心理关爱劳动者健康工作50年：遇见更好的自己”心理团体辅导课程包，科学描述了规范开展专题心理团体辅导课程内容设置、教学模式、活动标准化流程等内容，旨在通过师资培训，帮助职工心灵驿站管理员掌握开展心理团体辅导活动的方法，学会引导职工在积极情绪体验和关系互动中，发现自我性格优势，提升自信，树立积极乐观的心态。“希望通过此次培训，不仅能为职工心灵驿站管理员和职工心理关爱工作者提供了一个学习交流的平台，同时，也能为职工心灵驿站服务职工的内容注入新的活力，期待通过心理团体辅导课程帮助更多的职工‘遇见更好的自己’。”该负责人表示。

本报记者 孙妍 摄

首都职工“五一”戏曲专场赏析活动将于4月26日举行

本报讯（记者 盛丽）由北京市总工会主办、北京市劳动人民文化宫承办的“奋进新时代 劳动创未来”——首都职工“五一”戏曲专场赏析活动将于4月26日在梅兰芳大剧院举行，为首都职工献上一台精彩的活动。记者了解到，“五一”戏曲专场赏析活动将于4月17日9时至14时开展预约活动，全市持北京工会会员互助服务卡的职工可参与预约。

“五一”戏曲专场赏析活动

将带来《名剧名段演唱会》演出剧目。活动由国家京剧院众多艺术家以及地方戏曲名家加盟，演出阵容强大、节目精彩纷呈，包括现代样板戏、传统经典剧目以及地方戏曲名段等。在约135分钟的演出中，有脍炙人口的现代戏经典唱段，如《红灯记》“光辉照儿永向前”、《沙家浜》“军民鱼水情”等，也有唱腔慷慨激越、淋漓痛快的河北梆子，还有唱腔缠绵婉转、细腻悠远、行腔优美的昆

曲，更有《空城计》《赵氏孤儿》等多个经典唱段（具体演出唱段以演出当日为准）。

据了解，本次活动以网上实名预约的方式开展，共计800张票，每张北京工会会员互助服务卡最多可订2张戏曲演出票（1.2米以下儿童谢绝入场），预约活动于4月17日9时起至14时止，先到先得，额满即止。持北京工会会员互助服务卡的职工登录“北京工会12351”APP可参与活动。

市直机关“名医名家健康大讲堂”第二场讲座开讲 4000名干部职工线上线下聆听健康讲座

本报讯（记者 宗晓畅）近日，市直机关工会2024年“名医名家健康大讲堂”第二场讲座在北京日报社一层报告厅开讲。本场讲座邀请椎穴疗法非物质文化遗产项目代表性传承人、北京体育职业学院专家，以“椎穴疗法对颈椎病的诊断及预防”为题，为市直机关干部带来了颈椎腰椎病的解决方案。

本场讲座由市直机关工会主办，北京日报社机关工会承办，采取现场授课与网上直播相结合的形式开展。市直机关工会第四片组相关单位的百余名干部职工现场聆听讲座，近4000名干部职工通过线上形式观看讲座直播。讲座现场，专家为干部职工讲授了颈椎病的病理类型和治疗方法，介绍了治疗颈椎腰椎病的有效方法，对相关颈椎病例进行了详细分析，并分享了日常保健穴位的产生原因和防治方法，提升了广

大干部职工的健康素养和日常疾病预防意识。讲座结束后，专家为现场聆听讲座的10余名机关干部进行了颈部的治疗，大家经过亲身体验后纷纷表示身体放松了很多。

据悉，“名医名家健康大讲堂”是市直机关各级工会组织服务广大干部职工的品牌活动，已历时8年，先后邀请医学、健康、教育等领域百余位知名专家，围绕干部职工普遍关心的健康问题传授健康管理和常见病预防等知识，受到广大干部职工的欢迎。

市直机关工会相关负责人表示，今年，工会将继续创新“名医名家健康大讲堂”举办形式，充分发挥各单位工会积极性，利用更广阔的专家资源，由基层工会自主举办健康讲座，纳入“名医名家健康大讲堂”场次序列，全部采取现场讲座和线上直播形式开展。通过有效举措，让健康活动惠及更大范围的干部职工。

趣味运动中减压

近日，为丰富职工文体生活，首都机场安保公司工会组织开展趣味运动会，共8支队伍260余名职工参赛。运动会设置踢毽子、8字跳绳及拔河3个团体项目，既有个人风采的展示，也有团队合作的考验。职工们纷纷表示，通过参加运动会，在获得运动乐趣的同时，身心也得到放松和减压。

本报记者 周美玉
通讯员 于佳慧 摄影报道



经开区总工会组织开展职工观影活动

本报讯（记者 孙艳）近日，北京经济技术开发区（以下简称“经开区”）总工会组织辖区百余名职工群众集中观看民族团结进步电影《一山之隔》。

活动当天，来自辖区各基层单位的职工来到观影现场，在工作人员的引导下签到、落座。“看到工会发布的观影通知我们第一时间报了名，非常开心能有这样

的活动丰富我的业余生活。”北京亦庄实验中学教师王熙说。

据了解，该影片以获得“全国优秀共产党员”“最美奋斗者”“全国脱贫攻坚奖”等多项荣誉的“当代女愚公”贵州黔南麻怀村党支部书记邓迎香为原型进行的故事改编。影片彰显了女性在乡村振兴中的重要作用，深深感染了现场观众。“希望通过组织职工观看

影片，让他们了解到我国各地在振兴乡村的过程中涌现出的奋斗榜样和感人故事，激励他们珍惜美好生活，汲取奋进力量。”经开区总工会相关负责人表示，下一步，工会将聚焦职工实际需求，延伸服务触角，持续组织开展各类文体活动，丰富职工精神文化生活，不断提升广大职工的幸福感和归属感。

中铁十六局城发公司工会邀专家上门义诊

本报讯（记者 马超 通讯员 庄希禾）近日，中铁十六局集团城发公司工会邀请中国中医科学院专家到该公司总部开展“健康伴你行 工会在行动”上门义诊活动。

活动中，专家不仅为职工提供了中医把脉、亚健康诊断、常见病咨询等服务，科普了中医知识、食疗和春季养生方法，让职工及时了解自己的身体情况，还针对职工的需求进行了刮痧、针灸、拔罐等理疗，增强了职工预

防疾病、自我保健的能力和合理膳食、科学作息的生活意识，得到职工们广泛好评。

据悉，城发公司连续三年开展“强体魄 健步走”活动，鼓励职工参与体育锻炼，提高身体素质，逐年提高职工健康体检标准。同时，广泛征求职工意见建议，科学完善体检项目，先后4次邀请东直门中医院、中国中医科学院专家上门义诊，在提高广大职工应急急救能力、增强预防疾病和自我保健意识方面持续发力。