

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

北京市总工会联合经开区总工会探索职工心理健康服务新模式

“心理市集”化身职工“减压游乐园”

本报讯（记者 孙艳）记者近日从北京经济技术开发区（以下简称经开区）总工会了解到，今年5月以来，在经开区总工会的全力推动下，“首都工会公益合作伙伴项目”——“辖区职工心理健康知识普及项目”深入北京盛世华人供应链管理有限公司，通过两场沉浸式“心理市集”和两场专业心理讲座，为百余名企业职工带来别开生面的心理赋能体验。

作为北京市总工会“首都工会公益伙伴项目”的重要实践，“辖区职工心理健康知识普及项目”创新采用“工会主导+专业机构服务”模式，将优质心理服务资源精准输送到基层企业。该项目通过延伸工会服务手臂，着力打造可复制推广的职工心理关爱品牌，既是北京市总工会服务职工群众的重要举措，也是促进企业与职工共赢发展的创新实践。

走进北京盛世华人供应链管理有限公司的活动现场，精心打造的“心理市集”瞬间化身充满疗愈能量的“减压游乐园”，四大特色体验区域里，职工们兴致盎然地穿梭其间，乐享探索之旅。

在潜意识图卡区，职工们通

过“一卡多解”的趣味练习，悄然打破固有思维模式，在老师的引语下，惊喜地“看见”了自己未曾察觉的内心世界。

踏入芳香疗愈区，沁人心脾的薄荷清香立刻包裹全身。职工在芳香疗愈师指引下，将精油的自然能量与正念冥想深度结合，紧绷的神经在香氛中缓缓舒展。

音乐疗愈区充满了跃动的生命力。即兴的鼓点敲响，节奏在人群中自由传递、碰撞、融合。职工们在旋律的对话和集体的合奏中真实表达自我，欢快的笑声与掌声此起彼伏。

沙盘游戏区营造了一个静谧而安全的小天地。职工们专注地挑选着微型沙具，在沙箱中构筑起属于自己的心灵图景。一位职工指着画布上的乌云感慨道：“原来我的焦虑都藏在这里，这种沉浸式的体验，比坐在教室里听课更加生动有趣。”

同步开展的两场心理讲座采用“线上直播+线下互动”双轨模式，实现了心理服务的“零距离”触达。首场讲座邀请心理专家围绕《提高心理韧性 从容迎接压力》进行讲解。专家深入浅出地阐释了心理韧性“5力模

型”，重点解析了“认知和态度维度”的关键要点。讲座中设置的情景模拟环节，将抽象的抗压理论转化为可操作的实用方法，有效提升了职工的参与度和获得感。

在《做好情绪管理 共享和谐人生》讲座课程中，老师以亲身经历的典型场景为例，现场演绎“ABC情绪疗法”，教授职工避开“可恶的他/可怜的我”认知陷阱，并带领职工实操“感官着陆54321法则”“每日积极小事纪录”等即时减压技巧，职工直呼“这些方法拿来就能用”。

经开区总工会相关负责人表示，市总工会与经开区总工会的创新实践，开创了心理健康服务的新模式——推动服务方式实现三大转变：从被动干预转向主动预防，从专业壁垒转向大众参与，从单向灌输转向沉浸式体验。通过将专业的心理学知识转化为职工可感知、可互动、易掌握的体验活动，构建起新型职场心理健康生态。这种春风化雨般的服务创新，既为职工个人成长注入持久动力，也为企业发展健康文化、构建社会心理韧性提供可复制的实践样本。



怀柔月亮湖培训基地为职工家庭开办文化体验课

本报讯（记者 崔欣 通讯员 魏明俊）近日，一项旨在为职工家庭提供传统文化体验与培训交流的公益活动在怀柔区月亮湖培训基地启动。

据悉，本次活动是在北京市总工会2025年首都工会公益合作伙伴项目支持下、怀柔区总工会监督指导下，为怀柔区职工家庭送上的一份文化大餐，将持续至10月底，以丰富职工精神文化生活，传承和弘扬中华优秀传统文化。活动将开设书法、绘画等系列文化培训课程。

活动当天，月亮湖培训基地邀请怀柔区老年书画研究协会相关专家分别就书法和绘画基础知识、书写绘画要点等内容为学员进行讲解，并指导大家开展实际操作。面对学员的作品，专家进行了有针对性点评。

月亮湖培训基地相关负责人表示，下一步，培训基地将按照“书法+绘画+展示+评比”的培训思路，带着各级工会对职工的关爱，在文化培训中传承，在文化体验中凝聚，为职工家庭筑起文化自信的桥梁。

中铁十六局轨道公司职工乐享亲子阅读

本报讯（记者 马超 通讯员 胡迪）近日，中铁十六局集团轨道公司工会利用职工书屋阵地，举办“书香润童心，共读伴成长”亲子阅读暨托管活动。该公司在京职工子女参与其中，度过了一段充实而欢乐的暑期时光。

职工书屋内，职工与子女们在书香弥漫的氛围中，共同体验阅读的乐趣。在亲子互动小游戏中，“词语接龙”“你比我猜”“亲子默契大考验”等游戏，让现场气氛迅速活跃起来，职工和子女积极参与，在欢声笑语中密切了亲子关系。

随后的读书环节分为“叔叔讲故事”和“亲子阅读”两个部分。在“叔叔讲故事”环节，该公司盾构部职工将“盾构施工技术展示”视频与绘本《地铁是怎么修建的》相结合，生动形象的讲述让孩子们听得津津有味，并通过盾构机模型、施工现场监控展示，让孩子们亲眼见证地铁修建的奇妙过程。

程，极大激发了他们的好奇心和探索欲。“亲子阅读”环节，家长和孩子共同阅读推荐书籍，在阅读过程中，家长们鼓励孩子提出问题、分享自己的想法，孩子们在朗读和交流中感受读书的乐趣，让书香成为家庭成长的“催化剂”。

暑期托管服务中，“口算应用大挑战”让孩子们全神贯注地投入到比拼中，对计算能力和实际问题应用进行检验。答题完毕后，辅导员为孩子们讲解了易错题和做题思路。在后续的托管时间里，辅导员还将根据孩子们的学习情况进行激励游戏、绘画欣赏、手工制作等环节。

该公司工会相关负责人表示，此次亲子阅读暨托管活动，不仅让职工子女在暑期收获知识与快乐，增进亲子间的感情，更为职工解决了后顾之忧。未来，工会将继续探索职工书屋活动新方式，开展一系列有意义的活动，为职工及其家庭提供更多温馨服务。

首都儿科研究所工会带领职工子女探秘“微观世界”

本报讯（记者 宗晓畅 通讯员 甘霖）近日，首都儿科研究所细菌联合党支部联合该所工会开展了“细菌大探秘”夏令营主题党日活动。本次活动主要为暑期职工子女托管班进行微生物相关知识的讲解，让孩子们走进实验室近距离感受奇妙的微观世界。

“细菌有‘好’有‘坏’，肠道细菌可以导致脂肪肝……”在进入实验室之前，为了让孩子对微生物有一个初步的认识，首都儿科研究所细菌研究室相关负责人带来了“细菌与人类健康”的科普讲座。孩子们听得津津有味，走进实验室开始科学实践。显微镜下的细菌王国、手部

细菌培养、嘶嘶作响的高压灭菌锅、活泼又安静的实验小鼠……孩子们穿梭于微观与宏观之间学习科学知识。

首都儿科研究所工会相关负责人表示，暑期门诊高峰期间，广大医护人员始终坚守临床一线默默奉献。为解除职工的后顾之忧，暑期职工子女托管班如期开办。本期夏令营活动内容生动有趣，与日常生活密切相连，在孩子们心中播下了健康生活与热爱科学的种子。通过这次活动，孩子们不仅丰富了知识储备、科学认识微生物，更能在亲身体验中理解父母的工作日常，树立起正确的人生观、价值观与科学观。

市交通运输工会联合顺义区总工会走进首都机场的士职工之家

让出租车和网约车司机感受“家”的温暖

本报讯（记者 王路曼）近日，北京市交通运输工会联合顺义区总工会开展了“一城清爽会新一夏”送清凉活动，慰问组一行走进首都机场的士职工之家，为出租车和网约车司机送去工会组织的贴心关爱。

活动现场，慰问组一行向高温天气坚守运营一线的出租车和网约车司机致以问候和感谢，并嘱咐大家在保障运营的同时注意

防暑降温。此次活动共为400名司机送去冰袖、沐浴露、花露水等防暑降温用品。

据了解，为进一步做好关心关爱出租车和网约车司机工作，首都机场的士职工之家充分发挥工会服务阵地作用，不仅提供凉爽舒适的避暑纳凉场所，更备足饮水热饭、读书充电等贴心服务设施。这份关怀既精准对接了高

温天气里出租车和网约车司机的贴心关爱。

“此次‘送清凉’活动不仅强化了对出租车和网约车司机的贴心保障，更以高温下的密集服务传递出持续关怀的温度。”顺义区总工会相关负责人表示，下一步，区总工会将继续深耕细作，用贴心、暖心、用心的服务为新就业形态劳动者保驾护航，让他们时刻感受到“家”的温暖。