# “职工需求是什么,认真调研采纳”

## 延吉新村社区卫生服务中心工会打造多功能职工休息室“样板间”

对于忙忙碌碌的医务工作者而言,能够在单位吃上一顿好饭,再补上一个好觉,是高强度工作间隙最好的“补给”和“赋能”。但是,要将职工休息室落地落实,却是一块难啃的“硬骨头”。

在延吉社区卫生服务中心,午休时间,上海市劳模、中心护士长陈睿匆匆赶到新建成的“悠然之+”职工休息室,这里有两台可以联网的电脑,“出于数据保密的原因,科室里的电脑都是内网机,我最近在写一篇关于社区健康的论文,趁着午休来查些资料。”

职工休闲区对面,预防保健科科长助理王亮正在水吧前指导两名同事使用穴位锤按摩肩颈,上午刚从社区出诊回来的家庭医生戴着耳塞在沙发上打盹小憩,6组沙发蓝黄交替,一整面照片墙上,大家日常工作生活、旅游、团建的照片汇聚成两颗心的形状。

这里是延吉新村社区卫生服务中心建成落地不满一月的医务职工休息室,也是一座职工休息“样板间”。

### 反复调研反复问询,拿着户型图寸寸比对

今年3月,市总和市医务工会《关于开展医务职工休息室建设与改善工作的通知》文件下发,延吉社区卫生服务中心工会主席王伟权看到文件后兴奋不已,“医务职工的休息问题一直以来我们都想突破,尤其是我们社区卫生中心很多医生护士平时要进社区,大冬天回来没地方喘口气,夏天顶着大太阳回来更不用说。”社区卫生服务中心大多为窗口科室,本着让地于民的原则,医院把更多的空间让给了患者,往往20平方米左右的空间内需要容纳七八名医生,“不要说放个沙发了,平常午休连一张躺椅都放不下。”

延吉新村社区卫生服务中心成立多年,中心业务用房使用面积本就紧张局促,要划出一块100平方米左右的空间建设职工休息室并不容易,更是草率不得。

“这里不行,面积不够”“这里位置太偏了,将来员工使用积极性肯定不高”“这里离诊疗区又太近,不适合休息”……拿着户型图,王伟权一寸一寸走过,“我和中心总务一起进行实地勘察,从原区域的使用频率、效益产出、改造难度和成本控制等方面进行评估,最终敲定对原来的中医宣教室进行建设改造。”中医宣教室位于二楼中心位置,3分钟步行半径,方便职工就近使用。

虽说只是对中医宣教室进行一场改造,但原先的宣教室像座毛坯房,几乎没有任何的休息设施。

为把准职工需求“脉搏”,王伟权广泛听取职工代表和广大职工的诉求,加强职工对休息室项目建设的参与感与归属感。他邀请室内设计师结合全体职工需求,兼顾标准化设计与个性化需求,从专业角度制定改建方案。

针对天花板上暴露在外的管道,装修公司出了一套类似办公室的吊顶风格,王伟权毫不犹豫驳回了,“职工进入工间休息室后不一定就是来睡觉,可以看看书、下下棋,或者就简单坐一会儿,但至少要让他们感到心情舒畅,风格设计、色彩搭配非常重要。”王伟权组织研讨,群策群力,最终吊顶采用木质格栅镂空,遮管道同时凸显室内空间更宽敞。

上网查阅大量休息间设计,实地考察滨江跑者驿站等已落地的休息室,方案出了一稿,两稿,三稿……“不是说放两个沙发、端几把凳子就应付过去了,职工的真实需求是什么,工会就应该认真调研、采纳,扎扎实实地去做。”在中心党政领导的大力支持下,不到一个月的时间,职工休息室动工了。

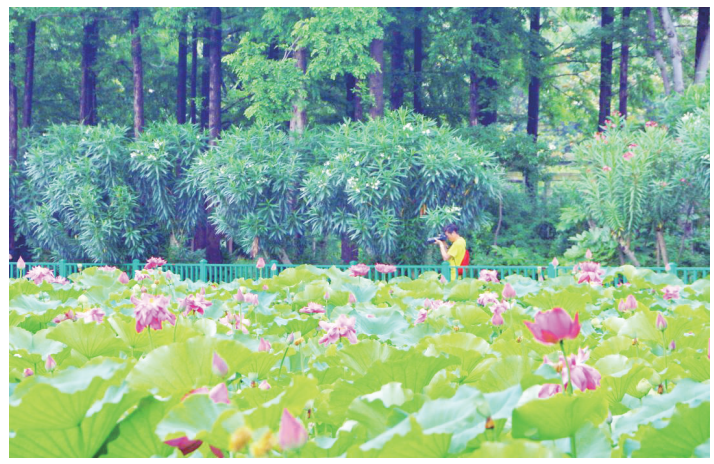
### 工会主席“兼职”室内设计师,有限的经费花在刀刃上

想法的落地终要回归现实,当时,经过区医务工会、社区医院工会的一比一配比,加上行政部门专门进行拨款保障基础建设资金,工会改造休息室能够使用的经费共计4万元。

经费有限,一分一毫都花在了刀刃上。6组沙发是王伟权跑过几次家具市场、在各大电商平台一一比价后精心选购而来,职工书屋搬迁至工间休息室,阅读区设在沙发旁边,可调节的遮光窗帘满足职工午休的需求……

麻雀虽小,五脏俱全。“L”型的格局将休息室分为两个功能区,一座定制水吧台完成休息区与健身区的隔断,吧台上配置微波炉、冰箱、咖啡机。职工休息区配有一整排的图书柜、沙发桌椅、香薰、眼罩、一次性耳塞等。职工健身区配有瑜伽器材、电视机等,每周一、三、五中午是职工瑜伽锻炼时间,职工俞晶金是瑜伽资深爱好者,“以前工会在东宫‘百领健身’帮我们请了一位老师,逐渐聚集了一群单位里爱练瑜伽的人,大家都在会议室里挪地方练一练,现在休息室场地宽敞了,我们练的劲头更足了。”

职工休息室三月启动,原定计划六月竣工,真正用的时间比原计划少了一个月,“动脑筋、花心思”是王伟权打造这座样本间的经验之谈,职工休息室的别名“悠然之+”,加号谐音“家”,既是职工之家,也寓意职工服务正在叠加作加法,代表着未来职工服务还将不断延伸。 ■宗禾



### 芙蓉照镜满池塘

6月25日一早,骤雨初歇,黄兴公园浣纱湖东南角,一片占地4000平米的荷花池暗香袅袅,红的、粉的、白的荷花亭亭玉立,碧青的荷叶层叠交错,不少摄影爱好者架起“长枪短炮”,定格美好瞬间。在杨浦公园,透过观鱼廊花窗望去,荷叶轻晃荷花舒展亦是相映成趣。当梅雨遇上酷暑,不妨走进家门口的公园,邂逅一池荷风。 ■记者 王子亮

中考结束后,学生要记得给自己的心理一段“松弛”期

## 调整情绪走出考后心理沼泽

■记者 沈莹

**本报讯** 6月20日,上海中考后的第一天,上海理工大学附属实验初级中学组织全体初三毕业生开展“乐行于心,悦享青春”考后出游活动。在欢乐谷,学生们重温了四年的班级情谊,在集体的归属感中舒缓了紧绷情绪,释放了身心。

集体出游是一种考后放松情绪的好方法,杨浦区未成年人心理健康辅导中心专家牛燕华老师针对中考后调整情绪,带来考后心理沼泽的四点建议。

接受自己的心理感受。中考结束后,很多学生或兴奋开心,或紧张不安,这些都是正常的情绪反应,不用刻意抑制它们,合理的做法是允许这些感受的存在,和它们和平共处。

合理宣泄情绪。如果考生在中考后感觉糟糕,可以及时和同伴、师长交流自己的心理感受,释放自己的负面情绪,寻求他人的支持和建议;可以做自己喜欢的事转移注意力,比如运动、看动漫、跳舞、听音乐、参加兴趣班等等,避免聚焦中考后的情绪压力;可以拨打杨浦区未成年人心理健康辅导中心的24小时心理咨询热线,获得专业的帮助。

做些有仪式感的事。中考结束,既意味着初中生涯的结束,也意味着新的开始。初三毕业生可以做些有仪式感的事,做好心理过渡。比如给自己的初中生活写一份告别信,给自己最喜欢的校园一角拍照留念,处理掉初中书本,收藏好初中校徽等等。家长可以和孩子一起策划“家庭日”活动,庆祝孩子完成了中考。学校也可以组织一些集体活动,定格住这段美好快乐的时光。

展望新的学习生活。当录取结果出来后,家长首先要稳定自己和孩子的情绪,尤其要留意未考入理想学校的孩子的状态,做好孩子的心理建设,不宜在言语行为上苛责、刺激孩子。不管考入哪一所学校,父母和孩子可以一起“头脑风暴”,畅想九月份的新学校生活。不妨带孩子去实地参观下,提前感受新的校园氛围。

初三毕业生在整个初三学年的心理状态都是紧绷的,中考结束后,身心应先放松休息一段时间,制定合理的暑假安排计划,保持健康的生活方式,避免暴饮暴食,将状态调适到最佳。

### 从“全球卓越的产业集群孵化器”迈向“城市新兴产业运营商”

(上接第1版)上海三火文化传媒有限公司总经理杜焱的创业故事听起来像个“神话”。

故事的起点回到2014年5月,刚从电视台辞职“下海”的摄像师杜焱从朋友处了解到了一个好机会:杨创正在开展“TOP领袖LEADER营摄制服务项目”的面试,通过面试即可获得一间半年免租期的办公室。

当时的杜焱只身闯荡大上海,渴望着能有一个落脚之处,哪怕只是一间不到10平方米的小小办公室。过硬的拍摄水平,加上好口才好运气,杜焱和老同学组成的二人创业小组通过面试,成为杨创2014年创意产品试制平台第26期项目评审入驻团队的优秀团队。于是,上海三火文化传媒有限公司进入了杨创的创业苗圃,就此踏上征途。

杨创的创业苗圃位于国定东路200号中国(上海)创业者公共实训基地4号楼,集创业前辅导、创业实训、创业孵化、创业文化、创业资源等软环境建设和创业场地、创业设施等硬件条件为一体,为有志于创业的青年创业者提供全方位的专业化孵化服务。

“进入创业苗圃给了我创业的勇气和信心。”杜焱回想起在公司蹒跚起步的阶段,杨创的老师经常给予自己一对一的指导建议,他十分享受这段“亦师亦友”的创业时光。

除了信心和一对一的指导,有一间体面的办公室、有大品牌杨创做背书,这些都为三火带来了实实在在的订单。就在半年免租期即将到期之前,三火拿下了一张200万元的订单。

“订单越来越多,两年换了5间办公室。”2016年,杜焱在杨创“豪横”地租下了一间499平方米的办公室。在杜焱不停“打怪升级”“鸟枪换大炮”的过程中,杨创一路给予指导和关爱。三火壮大起来之后,在创业苗圃运用自己公司在传媒行业技术优势及视频摄制领域的经验,精心打造了行业领先、功能齐全、硬件过硬、操作简单、服务配套的创意新媒体试制中心,和杨创共同运营。

“园区的企业免费共享这个新媒体试制中心平台,同时我们一些多余的业务可以分给园区的初创企业,让他们也能快速成长。”杜焱告诉记者。

被科技园孵化的企业壮大后,通过反哺滋养和孕育更多的小小幼苗。这是一个充满温情的“反哺”故事,同时开创了一个良性循环的“孵化+投资”专业模式。

白手创业,杨创一路鼎力相助。类似杜焱这样的创业故事,一直在杨创持续发生着。园区和企业、大小企业之间开放共享、融通创新、协同发展,共同成为并肩作战的“合伙人”。

**用“共享”的形式盘活国有老旧资产**

作为从上世纪90年代起就致力于推动产学研成果转化的“老”科创人,谢吉华有着多重身份,他不仅是杨创的总经理,还身兼上海技术交易所董事长,更是上海市人大代表。从创办杨创的第一天开始,他的脑海中就一直思索着一个长期命题:如何助推“工业杨浦”转向“知识杨浦”“创新杨浦”?如何在曾经的“工业锈带”上描摹出人民城市的幸福画卷,谢吉华首先想到的是杨浦区老旧的工业厂房升级改造再利用。

1997年8月,参照美国硅谷经验,上海市科委委托上海市科技创业中心投资2100万元买下濒临倒闭的上海天明糖果二厂,并投入600万元资金将老厂房改建成杨浦孵化基地。曾经的天明糖果二厂厂房,就是如今的杨创国定路335号基地1号楼。26年间,废弃的老厂房化作无数创业者的摇篮。

在上一个十年间,杨创开创全面立体化的“植入质量因子的孵化全链条”杨浦模式。其中包括建立上海技术交易所筹建技术要素市场,建立国家技术转移东部中心承接技术转移服务体系建设,建立高校技术市场作为成果端的引流通道及服务机构,形成了孵化载体经营板块承接成果落地后的产业集群孵化工作。

在谢吉华的规划中,杨创的起点始于老厂房改造,而杨创的未来也将更深入地投入杨浦区的城市更新。“今年我们会完成REITs的发行,之后我们就具备了科技金融的能力。”他告诉记者,希望能够通过证券化方式把地方政府、大学科研院所、国有企业、资本和科技园孵化器等各方的资源都放到同一个基金下面发挥最大的效益,用“共享”的形式,盘活国有老旧资产。

在谢吉华眼中,具备科技金融能力之后的杨创,已经踏上了新一轮创业的征途。头发已然花白的他踌躇满志,筹备在杨浦开创一个全新的模式,那就是通过“共享”实现协同共生,协同创新,让杨创成为“城市新兴产业运营商”。“我们正探索通过公募REITs的发行,打通资产证券化通道,建立大学科技园全生命周期发展模式与投融资机制,立足产业发展形成技术要素与资本要素的闭环结合。以科创载体为媒介,大幅提升金融服务科技创新的效能、提高资本效率。构筑全链条、多层次金融资金池子,以资本为纽带联动知识管理、资产管理、资本管理的有机结合,更好地服务于产业集群孵化建设。”

下一个十年,杨创的战略目标是从“全球卓越的产业集群孵化器”迈向“城市新兴产业运营商”。上海杨浦科技创业中心有限公司总经理谢吉华信心满满地告诉记者。

### 先锋带动梯队跟上 抓好教师队伍建设

(上接第1版)成就一批为学、为事、为人示范的“四有”好老师,引领带动教育人才队伍实现涌动式发展。勇攀高峰,必须时时紧抓、步步落实。加强组织领导,推动形成学校、家庭、社会等力量广泛参与、紧密合作的教育人才工作格局。加强培养培训,优化人才梯队培训课程体系,提高广大干部、教师解决实际问题的能力。加强服务保障,全区各部门都要主动服务教育工作大局,全力支持教育人才队伍建设,充分激发教育人才队伍活力。

叶霖霖充分肯定杨浦教育取得的优异成绩,并指出,近年来,杨浦教师队伍建设体现高站位,注重顶层设计和一体推进。下一步,要坚持教师队伍建设的高质量发展。充分发挥名师的辐射引领作用,不断加强优秀青年教师的培育工作,推动教育对外开放工作走深落实,持续提升上海教育的国际影响力。要坚持教师队伍建设的优质均衡发展。进一步优化人才的后续管理与使用,完善考核评价机制,给予优秀教师、优秀校长更多发展空间,带动不同区块、不同校际之间的教师队伍水平整体提升。要坚持教师队伍建设的协同发展。坚持教育优先发展原则,持续加大投入力度,多措并举支持教师队伍建设,为教师营造良好的成长环境。

会上,区委常委、组织部部长姜道荣,副区长王浩分别为杨浦区“登峰计划”11个名校长研习基地、24个名教师研习基地主持人代表授牌。市教委人事处处长李兴华、市教师教育学院党委书记周增为共同为第五届杨浦基础教育青年教师教学竞赛获奖教师代表颁发证书。

大会以数字故事的形式总结回顾了杨浦区“十三五”教育人才队伍建设情况。人民教育家于漪老师发来视频寄语,希望当代教师不负党的培养和国家重托,将自身的事业命运同强国建设、民族复兴、人民幸福紧密相连,祝福各位学员在“登峰”过程中,学业精进、思想提升、本领增强,不断创造立德树人的佳绩。 ■记者 宋玥