



“工”创品质生活

为“海上游子”打造“心灵港湾”

宁波海运工会历时6年构建船员心理健康干预体系

记者沈佳慧报道 在舟山群岛的锚地,一艘满载电煤的货轮正随波轻晃,船长王师傅利用锚泊机会,在船长室的电脑上点开工会推送的船员心理健康课件“船员的放松与解压技巧”,听着专家讲解如何应对长期航海的孤独感。这是宁波海运股份有限公司(以下称“宁波海运”)工会为船员打造的“心灵护航”场景之一。

浙能集团所属宁波海运是承担东南沿海电煤保运的重要企业,宁波海运工会历时6年构建一套科学系统的船员心理健康干预体系,为他们的“心灵孤岛”架起了连通港湾的桥梁。

破冰: 直击船员心理痛点

长期封闭的船舱、高危的作业环境,与家人的长期分离,让船员成为心理问题的“易感人群”。从前,船员的心理疏导主要依赖船上领导及年长党员的个人经验,就像用体温计测血压——根本不对症。

2019年,宁波海运工会以问题为导向,启动首轮船员心

理健康调研,连续6年对180多艘次船舶、3070人次船员开展纵向追踪,运用SCL-90心理量表和职业压力问卷,从感觉、情感、思维、意识、行为、生活习惯、人际关系、饮食睡眠等多种角度,对船员心理健康进行评估。

数据显示,船员心理健康与职业压力呈显著正相关,其中船舶领导压力值比普通船员高23%,已婚船员压力源中“家庭关系”占比达35%,在船超6个月的船员焦虑情绪发生率提升40%。

这些发现为精准干预奠定基础。当某轮大副在问卷中提到“连续3次错过孩子生日”时,宁波海运工会立即联系船长,启动“家庭连线”计划,通过视频通话为他女儿过了一个难忘的“云生日会”。

此外,宁波海运工会建立了包含年龄、岗位、在船时长等多维度的数据库,每年动态更新。

织网: 构建心理干预体系

在“明州502”轮的“心灵港湾”活动室,船长正带领船员通

过“呼吸调节法”缓解焦虑。这是宁波海运工会“4大类18项关爱措施”的生动场景:从心理辅导到环境建设,从权益维护到家庭支持,构建起全方位干预体系。

由于长期漂泊在海上,“明州502”轮的90后船员代少华最担心的就是远在湖北荆门农村老家的亲人们的健康。每当船舶靠岸有信号时,小代总要反复拨打家中电话,有次因信号中断情绪失控,差点误触警报装置。船舶第一党支部副书记魏佳裕发现异常后,时常找小代拉家常,并跟工会主席反映。工会联系并慰问了小代的父母,及时将他家的近况告知小代。一个多月后,小代的压力指数成功下降到安全范围。

这样的案例也进一步促进了心理干预体系的完善。为确保船员在航行期间能获得专业心理支持,宁波海运着力做好船员的心理疏导。每年5月,公司工会通过开展定期心理筛查,识别高风险个体并提供干预,船员的心理健康问题发生率下降20%。

赋能: 多措并举打造“海上家园”

在“明州59”轮的党员活动室,船舶第三党支部书记桂海峰正在组织“班前十分钟”微党课,将习近平总书记关于海洋强国的重要论述与船员职业价值结合,这样的“思想补钙”成为船员们每日必修课。

此外,宁波海运工会多措并举筑牢“心理防火墙”:今年,每艘船舶将配备兼职心理辅导员,建立心理健康档案;与专业机构合作开展年度心理评估,研发“船员心理预警系统”,实现风险分级管控;将心理健康纳入“能本”安全文化体系,通过安全演练、应急培训提升船员心理韧性……从“要安全”到“会安全”的转变背后,是心理安全的有力支撑。

6年深耕,宁波海运工会蹚出一条“数据研判—精准干预—文化浸润—制度保障”的闭环路径,成为行业推广的“浙能样本”。当越来越多企业借鉴“定制化菜单”“心灵港湾服务队”等做法,当船员心理健康纳入“幸福共同体”建设,这场始于“心”的守护,正在为航运强国战略筑牢人才基石。

让书香“阅”来越浓

德清县乾元镇总工会开启年度职工阅读行动

本报讯 记者寿慧楠 通讯员车莎莎报道 日前,“书香满乾元 匠造新时代”主题读书分享会在德清县乾元镇职工书屋举行,辖区10余家企业的工会主席与劳模工匠共聚一堂,以别开生面的“工读一本书”活动拉开年度职工阅读行动序幕。

活动现场,德清县劳模蔡思杰分享书籍《红船》,将红色精神与工匠成长深度融合。“红船承载的不仅是历史,更是一种破浪前行的勇气。”这位从一线职工成长起来的劳模,将信念、创新、担当与产业工人技术革新实例相结合,为大家展示了生动鲜活的领读技巧。

在“职工点单”环节,11份汇集百余条需求的个性书单成为2025年职工书屋更新指南。据悉,乾元镇总工会今年将打造三大主题阅读阵地:政治理论专区聚焦党的二十大精神,技能提



读书分享会现场。

升专区汇集行业前沿手册,文学经典专区网罗中外名著。极富创意的“书香+”活动也被提上日程:劳模工匠将携“成长书单”深入车间开展读书沙龙,技术骨干化身“领读人”用生产案例解析专业书籍,班组间还将举办“读书擂台赛”促进阅读交流。

“要让读书从个人兴趣变成集体风尚。”乾元镇总工会负责人表示,通过建立“职工点单、工会买单、劳模领读、班组共学”的阅读生态链,计划全年开展12场主题读书活动,预计覆盖3000余名产业工人,让书香成为滋养职工成长的源头活水。

送课下基层

松阳县总工会一口气推出12门精品课程

本报讯 见习记者任杰 通讯员周叶媛报道 近日,松阳县总工会主办的2025年春季“松工益”职工公益培训项目暨春季“松工益—送课下基层”项目启动。本次培训活动将持续至5月中旬,通过送12门精品课程下基层的“零距离”服务,进一步丰富全县职工的精神文化生活。

普拉提、燃脂操、花鸟国画、尤克里里……此次培训班涵盖运动课程、书画艺术、乐器教学等12门精品课程,兼顾传统与时尚,满足全年龄段职工需求。在工人文化宫的吉他教室内,90后职工潘婉正反复练习新学的和弦:“工会课程就像‘能量补给站’,让我们下班后有了提升自我的新去处!”像她这样的职工学员不在少数,工人文化宫每晚灯火通明,琴声、墨香与



松阳县总工会送气排球课到消防队。

运动活力交织成独特的春夜风景。

为扩大文化服务覆盖面,松阳县总工会创新推行“固定教学点+流动课堂”双轨模式。除在工人文化宫开设精品课程外,还组建专

业师资团队,为基层工会、社区提供“点单式”送教服务。据县总工会负责人介绍,松阳各级工会建立“职工需求动态调研”机制,通过问卷、座谈等方式精准了解基层一线职工兴趣需求。

过把“歌王瘾”

宁波市奉化区总工会举办职工歌王争霸赛

本报讯 记者李凡 通讯员俞丹报道 日前,宁波市奉化区总工会主办的“‘职’音有你 声动奉化”2025职工歌王争霸赛决赛落幕。25名职工选手以歌会友,角逐“歌王”荣誉,其中12名新就业形态劳动者的舞台首秀成为最大亮点。

决赛现场,选手们深情演绎《故乡有句话告诉你》《中国人》等曲目,用激昂旋律与细腻情感传递音乐力量,引发全场强烈共鸣。亲友团欢呼声此起彼伏,将气氛推向高潮。经专业评审打分,两名选手分别斩获“职工歌王”与“新就业形态职工歌王”称号,11名选手并列荣膺“十佳歌手”(并列获奖)。

“平时工作挺忙的,但一直怀揣着对音乐的热爱。能在这么多人面前亮嗓,感觉特别荣幸!希望大家听了我的歌能感到快乐,也感谢工会搭建这个舞台,让我们普通职工也能过把



争霸赛现场,职工倾情演唱。

‘明星瘾’!”奉化职工吴臻说道。

据了解,“新就业形态职工歌王”作为本次比赛的新增项目,聚焦新就业形态劳动者群体,以文艺形式回应该群体的文化需求,进一步拓宽工会服务覆盖面。奉化区总工会相关负责人表示:“随着新产业发展,新就业形态劳动者已成为职工队伍重要组成部分,我们

希望通过‘一技一艺’搭建平台,让每位劳动者都能展现风采、释放活力。”

作为奉化区总工会“红五月”50项系列活动之一,歌王争霸赛自2023年起已成为奉化工会文化品牌。从技能比武到文艺展演,系列活动以“思想引领+才艺展示”双主线,激发劳动者干事创业热情,为区域高质量发展凝聚合力。

“工”享潮生活

本报讯 记者李凡 通讯员镇工轩报道 日前,宁波市镇海区总工会主办的“工”享潮生活职工户外乐活嘉年华活动在镇海开元广场活力开场。活动融合潮玩、文艺、乐活等多元潮流元素,为职工搭建了一个展示潮趣生活的闪亮舞台。

活动现场,镇海美好生活市集集特色产品展销、非遗文化与趣味互动等内容于一体,集市掌柜们还化身“带货达人”,以趣味情景剧推介本地特色产品,激活消费引擎。“职工视觉艺术达人”颁奖环节通过互动,充分展现镇海职工的多才多艺。“镇工阅见·自然里”诗会为职工搭建了亲子共读、传递绿色阅读理念的温馨平台。潮流乐队表演、萌宠表演、游戏互动等社交项目也同步开展,把活动气氛推向高潮。

本次活动拉开了镇海职工丰富文化活动的序幕。沿山路77号、九龙湖秦山营地、镇海开元广场等7家单位成为首批“职工户外生活基地”。活动中,还发布了“工享潮涌”“红五月”系列活动,涵盖文体比赛、亲子研



学、线上交流等10余项,既满足了职工对高品质生活的需求,也激发了新时代劳动者拼搏向上的奋斗动力,更让“劳有所得”理念在多样活动中“看得见、摸得

着”。

镇海区总工会相关负责人表示,本次活动吸引近千名职工及家庭参与,为镇海职工打造文化新生活新场景送上了丰盛的“精

神文化大餐”。下一步,镇海区总工会将持续深化职工服务阵地建设,不断提升服务水平,切实增强职工的获得感、幸福感和认同感。

“妈咪暖心小屋”添新暖

玉环市总工会积极构建生育友好环境

本报讯 通讯员叶肖肖报道 日前,玉环市总工会开展了一场充满温情的活动,为全市22家“妈咪暖心小屋”配送尿不湿、湿巾、棉柔巾等价值共计3万元的母婴护理用品。此次行动不仅是对“妈咪暖心小屋”功能优化、服务升级的有力支持,更是玉环市总工会切实关爱女职工身心健康、积极构建生育友好环境、完善生育支持政策体系的重要举措。

“妈咪暖心小屋”是玉环市总工会精心打造的母婴关爱阵地,旨在为孕期、哺乳期女职工提供温馨、舒适、私密的空间,满足她们在工作场所或公共场所的哺乳、休息等需求。截至目前,全市在“数字工会”注册的小屋有44家,其中3家已被评选为浙江省五星级“妈咪暖心小

屋”。这些小屋不仅受到了广大母婴家庭的欢迎与好评,也成为玉环城市中一道温暖的风景线。

活动当天,工会工作人员早开始准备工作。他们精心整理各类物资,并将其分装成便于搬运和分发的包装,确保每一份物资都能精准送达。随后,工作人员驱车前往各个“妈咪暖心小屋”,开启充满关爱的配送之旅。配送过程中,工作人员还对小屋的日常使用情况、卫生维护状况、职工意见建议等进行细致入微的检查与了解。对于设施相对薄弱的小屋,工作人员提出切实可行的改进要求和具体方向。

在浙江华龙巨水科技股份有限公司的“妈咪暖心小屋”,一位正在哺乳期的女职工接过工会工作人员递来的尿不湿,脸上

洋溢着感激的笑容:“工会的这一举措太贴心了!我的宝宝是纯母乳喂养,平时都是趁午休时间,由家人送到公司哺乳。幸好公司准备了这个小屋,这些物资真是帮了大忙,现在喂奶再也不用东躲西藏了!”

本次活动旨在通过持续努力和优化,让“妈咪暖心小屋”为母婴群体提供更加优质、贴心的服务,成为女职工们的温暖空间。“‘妈咪暖心小屋’作为工会服务职工的关键平台,承载着对女职工特殊需求的深切关怀。我们始终将女职工的权益放在首位,通过新建小屋、定期配送物资等一系列举措,持续优化小屋的服务功能,努力为女职工们打造更加贴心、便捷的温馨港湾。”玉环市总工会相关负责人表示,希望社会各界能够携手共

进,共同关注母婴群体的需求,为女职工们创造更加友好的工作环境,为玉环市生育友好型社会建设添砖加瓦。

此外,玉环市总工会近年来不断拓宽思路、创新举措,以职工实际需求为出发点,从空间布局、管理主体等多维角度入手,精心启动“父爱阳光空间”工程。通过科学谋划小屋新布局、积极传递育儿新观念、全力激活服务新引擎等系列措施,进一步突出父亲在孩子成长中的重要角色定位,积极传递科学育儿理念,为孩子的成长筑牢坚实支撑,为职工家庭提供全方位、多层次的支持与保障,助力家庭与社会的和谐发展。同时,玉环市总工会积极在全市范围内指导用人单位推进爱心托育工作,为在职工提供普惠性托育服务。