

新职业 新未来

## 劳动者

## 开启一场心灵“治愈之旅”

## “护心员”上岗，守护职工身心健康

通讯员陈培玉、祝琳、范裕婷报道 “通过培训，不仅释放了自己的情绪，也学会了运用技巧去协调工作中的各种矛盾。”

“6堂心理课一次都没缺席，2024年，我一定会是一个情绪稳定的快乐打工人。”

近日，嘉兴南湖区总工会最后一堂“护心员”培养课程圆满结束，学员们交流学习感悟，分享学习心得。南湖区总工会相关负责人表示，2023年度的“护心员”培养课程画上了圆满句号，但“南工荟·解压护心”职工身心关爱项目对全区职工的关爱仍会继续，也希望借助项目赋能，让大家身心健康地奔向幸福。

29名“护心员”上岗

工作压力大，孩子不听话，

父母身体不好……在成年人的世界，这样的困扰几乎每个人都遇到过。为了让每个职工快乐工作，让个人价值、社会价值同步体现，南湖区总工会于去年6月开启“解压护心”职工身心关爱项目，这也是2023年南湖区总工会“南工荟”品牌十大服务菜单之一。

南湖区总工会相关负责人介绍，这一项目旨在发挥职工心灵港湾的最大功能，吸纳基层工会热心职工服务、在企业具有一定影响力和号召力的职工，组建一支懂专业、会组织、善沟通、能干事的工会“护心员”队伍。经过专业培训，29人成为职工心灵港湾“守护员”、职工心灵“养护员”，开展心理讲座、心事聆听、心理健康体检等职工心理健康服务，做好女职工“三期”特殊权益保障工

作，及时回应职工困扰诉求，提供线上线下解忧服务，缓解职工工作压力。

陆艳是来自“闻泰通讯”的员工，在工作中她需要面对众多职工的意见和诉求，有工作和同事相处方面的，也有家庭教育和夫妻关系方面的，日常工作内容繁杂，压力很大。“负面情绪接触多了，也会累积在我心中。”她说，参加培训后，不仅自己排解了负面情绪，变得豁然开朗，还学会了很多调解矛盾的方法，经过实践都很好用。

## 融关爱和温暖于日常

日常生活中，每个人细微的表情、动作都代表着自己的精神状态。南湖区党航家庭心理健康教育发展中心主任方晓虹老师表示，守护好职工的心理健康，要善于从日常细节入

手，让他们在面临职业倦怠、情绪问题的时候有渠道疏解，在感觉身心俱疲、缺乏动力的时候能找到温暖的休憩站，为再次出发加油鼓劲。

南湖区总工会推出的“解压护心”职工身心关爱项目共安排了6堂风格不同的课程，从理论到实践全方位提升学员能力。《一个家庭“魂”在哪里？》深刻阐述了家庭是社会的细胞，经营好家庭才能扩展到团队、社会，最终形成良好的状态；《做情绪的主人》通过情绪认知、情绪调控觉察、调整与稳定的方法三大问、三梳理，教给学员调节情绪的具体方法；《与自己和解是一种能力》通过新就业形态劳动者提供贴心关爱，传递健康新理念。在他们的带动下，更多的“护心员”正在成长起来，用行动守护着身边人的身心健康。

从事教师职业的吴国琴参加培训后表示，学习了《一沙一

境》课程后，自己掌握了解决不易察觉心理问题的方法，用在平时对学生的心理辅导中很实用。

“这些课程涉及心理认知、情绪解读、沟通技巧、沙盘演练等理论和实操课程。”“护心员”培养课程老师方晓虹说，学习这些课程能让学习者获取力量，从而去带动和影响更多人，“希望大家都能够快乐工作、开心生活，自带正能量。”

如今，首批上岗的29名“护心员”俨然成为单位的“解压护心”专家，在单位开设讲座授课，为职工调解矛盾，组织各类强健身心的活动，对新就业形态劳动者提供贴心关爱，传播健康新理念。在他们的带动下，更多的“护心员”正在成长起来，用行动守护着身边人的身心健康。

这群“火箭侠”  
平均年龄不到32岁

蓝箭航天湖州基地  
让年轻人“挑大梁”

本报讯 通讯员徐震报道 “我们团队有12个90后，9个00后。”日前，位于南太湖新区的蓝箭航天湖州智能制造基地性能试验中心经理杨军告诉笔者，他们团队共有22人，都很年轻，过去一年的成绩很“给力”：完成4908次试验，相当于人均223次，累计拿到发明专利34项。

蓝箭航天是国内民营航天企业“新秀”，去年成功发射入轨的朱雀二号遥二运载火箭，是人类历史上首枚成功入轨的液氢甲烷运载火箭。该火箭的“心脏”正是在湖州智能制造基地完成制造与总装，前后历时5年。

年轻的“心脏”，由年轻的团队孕育。基地总经理魏胜根说，基地目前有员工202人，平均年龄不到32岁，00后已经在造火箭发动机了。这群“火箭侠”敢拼、敢想、敢干。

“400秒试车成功！”1月8日上午，基地的热态试验中心，伴随蓝色马赫环的持续喷出，TQ-12A液氧甲烷发动机在大山深处轰鸣，热试中心经理任守彬十分激动。

这样的轰鸣声，任守彬带领的团队去年听了631次，总时长超过2万秒。这支团队近一半员工都不到30岁。22岁的热试测量操作工王浩霖乐在其中：“我检查的发动机最终要飞上蓝天，这件事太燃了！”

总装是火箭发动机的关键环节，其零件加工精度最高可达到0.005毫米。基地总装一班班长马克欣曾遇到一个

棘手难题——氧化主管制造没有经验可循，团队成员主动“请战”，大家连续奋战了36个小时攻克难题。23岁的秦壮说：“我最喜欢火箭发射时的马赫环，如今能造火箭，自豪！”

试验温度最低-196℃，马达最高每秒600转、压力最高600公斤，基地的性能试验中心被称为“三高”部门。

一次紧急任务，29岁的试验工程师嵇彬伟忍受着40℃高烧，坚持在试验台模拟发动机故障场景，为后续改进提供了关键数据支撑。同样年纪的班组长周小义去年累计加班566小时，“经常忙到晚上10点多。”他说。

有“拼命三郎”，还有“细节控”。27岁的质量工程师田艳对质量把控近乎苛刻。去年，一台发动机试车后，一块加强筋板产生裂纹，她和同事们举一反三，排查了基地所有该类零件，最终发现了一块有同样裂纹的钢板，避免了更大的损失。

“我们企业的文化是激活多元创造。”基地技术总监彭武龙自豪地说，蓝箭航天有师傅帮带，有定期“智慧碰撞”，也有择优提拔。马克欣2019年初入职，有创新劲也有干劲，大半年后就被提拔为班组长。在基地，时常可以看到年轻人围在一起，对一个零件交流“打磨”。

魏胜根说，目前湖州基地二期的生产设备和实验设备已经陆续进场，火箭的“心脏”会越造越强大。“这帮年轻人说，要造出中国版的SpaceX！”

何正领：  
“烟火气”里的匠心

通讯员黄岩报道 将一份手艺坚持做30年，是件非常了不起的事。

何正领从十几岁入行，从流动小摊贩到街巷老店，30年里日复一日炒着栗子。

秋冬的台州黄岩永宁街上，阵阵栗香飘散在街头巷尾，以一丝一缕的气味编织起时光的印记，成为不少人的风味回忆。

昔日永宁街，人声鼎沸，小商品繁华，橱窗里缤纷靓丽的服饰，吸引着人群前来，聚拢的人气，将街道围得水泄不通。

街上络绎不绝的人流，滋养着沿街的一众摊贩，何正领便是其中的一份子。

30年前，何正领怀揣一股热情冲劲来到黄岩城区，在繁华的商业里探索，在拥挤的人潮中穿行，不断尝试寻找商机。

“我十几岁时来到城里，想要做点什么，走在永宁街上，看别人卖糖炒栗子生意好，于是我也参与进来。”何正领一面熟练翻炒着栗子，一面与我们谈话。

盯准了糖炒栗子这门生意，他便四处向别人取经学习，去了解掌握炒栗子的诀窍，并在永宁街上支起小摊，做起炒栗子的小生意。

“炒栗子说难不难，但需要些窍门，还要对时间、温度和技巧有一定的把控，这样炒出来的栗子才好吃。”他凭借娴熟的技术炒制出口感绝佳的栗子，迅速从摊贩中脱颖而出。

有了生意就有了动力，为了更好地契合季节，他春夏支摊卖水果，秋冬架锅炒栗子，

## • 最美个体劳动者 •

20年只为一份承诺  
少收维修费20万元

通讯员于兴勇摄影报道 “胡师傅，麻烦帮我看一下这个吹风机，好像按钮坏了，能不能修好？”听完大爷的描述，胡华杰马上着手检查。这样的场景在永康市公园里8幢7号华杰电器维修服务部每天都在上演。

20年前，胡华杰在永康市东城街道河头村前花园开了一家电器维修服务部。由于小区里老年住户多，开业后，常有老人拿着小家电来维修，胡华杰总是热情接待。他发现，老人们拿来维修的小家电，很多只是小故障。热心的胡华杰就想力所能及地为老人们做点什么，于是决定，凡是老年人来维修小家电，只要

不换配件，一律免收维修费。就这样，一个为老人做点什么的简单想法，坚持了整整20年。

被问及开店之初到现在，一共给多少老人免费维修过小家电？“具体多少真没统计过，但上万件肯定有。”胡华杰说，大家维修单店里都会记录，小家电的单子一般都不会记录在系统里。

小家电的维修费日常在20~30元不等，笔者粗略地算了一下，20年间免费维修1万件小家电，就等少了20万元的收入。“都是左邻右舍，就如自家伯伯、阿姨一样，哪里好意思收费，只要能给老人家带来方便就行。”



## 春节临近，家政市场有点火

通讯员孙佳丽报道 虽说“腊月二十四，扫尘日”，在宁波，年终大扫除其实从去年12月中下旬就已经开始了。家政服务市场因此迎来一年中的最旺季。

据宁波市家庭服务业协会相关负责人王培红介绍，近期，宁波家政服务市场订单量环比增加40%左右，清洁服务每小时均价60元，同比略有上涨。“1天接3单，早7点工作到晚8点是常态。”从事保洁服务的王阿姨感叹。

家政服务旺季年年有，但笔者发现，今年这份热闹有些不一样。

## 生活品质提升成热点

随着消费观念的转变，家政服务的刚需属性日益凸显。据艾媒咨询估算，2023年，全国家政服务市场规模可达1.16万亿元。

庞大的市场规模中，有类家政服务需求在这两年“异军突起”，那就是全屋整理、衣橱整理、搬家整理等需求。

“出现这样的趋势并不意外。”业内人士告诉笔者，人们越来越关注生活品质，对居住环境及生活舒适度的要求日渐提升，整理收纳师作为细分新工种，越来越吃香。

俞佳是宁波极想家居服务有限公司负责人，也是一名专业的整理收纳师。

她告诉笔者，企业有20多

名整理收纳师。目前预约的订单已经排到春节假期后，“这段时间多了很多临时性的新订单，但我们最多的是包年客户的陪伴式整理服务单，主要按面积收费。”

据悉，在宁波，愿意为整理收纳服务买单的，目前多为企业家、企业高管及白领等。他们一般不满足于局部空间的整理，而是渴望更加专业高效地改善家庭生活品质的服务，并长期享受整洁有序的生活。

“满足这些需求，并不容易。一名优秀的整理收纳师不仅要学会舍弃，学会分类和整理，解决收纳难题，更需要掌握美学、设计学、空间学等知识，把色彩、陈列等生活美学融入业务，对综合素质要求较高。”俞佳说，他们会根据顾客的生活习惯，提供定制化服务。

当然，随着春节临近，擦玻璃、油烟机清洗等传统服务的需求同样有增无减。

宁波市三个阿姨信息科技有限公司负责人方明告诉笔者，“三个阿姨”平台宁波地区清洁服务日订单量超700单，环比增长40%，其中家政保洁订单环比增长了20%。

“这段时间，要求提供油烟机清洗服务的顾客多了很多。家电清洗订单中，油烟机清洗服务相关订单占到了四成。”

宁波星聚星生活管家团队年轻化程度更高。

这个团队除一名80后军嫂负责人外，其余全为90后退役军人，主要开展卫生清洁、整

理收纳服务。

生于2000年12月的潘豪晨是团队中3名宁波人之一，也是年龄最小的。他说，家政服务是刚需，行业前景好，伙伴们来自部队，相处很融洽。

参与家政服务培训的人员也越年轻。

宁波市乐乐家园家政服务有限公司负责人竺洪亚告诉笔者，这两年，起来越多90后00后加入母婴护理的培训队伍，其中不乏年轻宝妈和刚毕业的大学生。多数学员是为了考取育婴师资格证，学习育婴护理技能，少数刚进入职场的“小白”则希望锻炼技能、积累经验，摸索未来就业方向。

## “数字+家政”充满想象

“大扫除是迎新年的标配。从去年12月中下旬开始，清洁类订单明显增加，这一周来订单环比增长近八成，排到了1月底。”宁波市海曙大众社区服务有限公司董事长莫小芬说。

据悉，该公司清洁部有50余名服务人员，每人每天要接2单或3单，依旧忙不过来。有大扫除需求的顾客只能提前预约，具体的清洁时间需要企业安排。

“我服务过的雇主很多是年轻人，和我差不了几岁，我们之间有很多共同语言。雇主认可我后，还会把我介绍给身边朋友。现在预约我的服务都要排队。”李女士说。

如何让家政服务企业在旺季忙而不乱？宁波部分企业已经用上了大数据等新技术。

宁波家福数字科技有限公司的订单大多来自线上平台。

今年以来，企业“家政女王”小程序上的订单环比增长了1倍以上。

“我们创新了算法。顾客支付完成，小程序就会根据具体位置、预约时间等内容，智能匹配家政服务人员。若有临时订单，我们会根据服务人员的位置智能派单。”总经理孙健挺说。

企业还针对这个家政服务旺季，研发了深度清洁与擦玻璃服务套餐，大受市场欢迎。

据悉，本月底，宁波市数字家政产业协会将成立。

成立后，协会将降低相关企业数字应用成本，提升数字家政应用效率，并在组建数字家政技术团队基础上，引进数字领域的高层次人才，以技术合作、项目研发等形式，推进家政服务数字化。

不过，尽管有数字赋能，王培红还是建议，有家政服务需求的市民最好提前预定，尽量错开高峰期。

“每年春节前，部分家政服务人员返乡，人员本就紧缺。许多家庭的年前保洁需求更精细，需要保洁的项目更多，单次保洁的时间更久，供需关系变得更加紧张。相关服务价格预计还会继续走高。”王培红提醒，市民在预订时，要选择有资质的正规家政服务企业，或者是能提供家政信用情况的家政服务人员，尽量不要与服务人员私下联系，避免引起不必要的纠纷。

有了生意就有了动力，为了更好地契合季节，他春夏支摊卖水果，秋冬架锅炒栗子，做起炒栗子的小生意。

“炒栗子说难不难，但需要些窍门，还要对时间、温度和技巧有一定的把控，这样炒出来的栗子才好吃。”他凭借娴熟的技术炒制出口感绝佳的栗子，迅速从摊贩中脱颖而出。

“我十几岁时来到城里，想要做点什么，走在永宁街上，看别人卖糖炒栗子生意好，于是我也参与进来。”何正领一面熟练翻炒着栗子，一面与我们谈话。

盯准了糖炒栗子这门生意，他便四处向别人取经学习，去了解掌握炒栗子的诀窍，并在永宁街上支起小摊，做起炒栗子的小生意。

“炒栗子说难不难，但需要些窍门，还要对时间、温度和技巧有一定的把控，这样炒出来的栗子才好吃。”他凭借娴熟的技术炒制出口感绝佳的栗子，迅速从摊贩中脱颖而出。

“我十几岁时来到城里，想要做点什么，走在永宁街上，看别人卖糖炒栗子生意好，于是我也参与进来。”何正领一面熟练翻炒着栗子，一面与我们谈话。

盯准了糖炒栗子这门生意，他便四处向别人取经学习，去了解掌握炒栗子的诀窍，并在永宁街上支起小摊，做起炒栗子的小生意。

“炒栗子说难不难，但需要些窍门，还要对时间、温度和技巧有一定的把控，这样炒出来的栗子才好吃。”他凭借娴熟的技术炒制出口感绝佳的栗子，迅速从摊贩中脱颖而出。

“炒栗子说难不难，但需要些窍门，还要对时间、温度和技巧有一定的把控，这样炒出来的栗子才好吃。”他凭借娴熟的技术炒制出口感绝佳的栗子，迅速从摊贩中脱颖而出。

“炒栗子说难不难，但需要些窍门，还要对时间、温度和技巧有一定的把控，这样炒出来的栗子才好吃。”他凭借娴熟的技术炒制出口感绝佳的栗子，迅速从摊贩中脱颖而出。