

“大家”四季神州沐朝晖 跃马扬鞭万事皆可期

品质管理师

有了「娘家人」的支撑,轻装上阵成功「闯关」

“2025年对于我来说,是充满挑战的一年。”日立楼宇技术(广州)有限公司品质管理师翟婷坦言。这一年,她接到了一个艰巨的任务——因公司产品外协转自制的需要,按照我国环境相关法律法规和专业要求,需开展环境影响评价项目工作,并通过专家论证,取得广州市生态环境局的环境影响评价批复。

时间紧、任务重,但翟婷并没有退缩,而是选择迎难而上:仔细研读我国环境相关法律法规条文,深入一线广泛收集全厂水、电、废弃物、原辅材料、生产设备、环境设备等相关信息,根据原辅材料核算产排污数据。

核算过程中,她运用物料平衡法、产污系数法、监测法进行对比,找出合理的核算方法。面对专业知识不足的难题,她主动与环境评价公司专家沟通,寻找专业指导方法,同时,广泛搜集同行业环境影响评价项目资料,借鉴具有参考价值的工作经验。经过半年的艰苦努力,她顺利完成环境影响评价报告,通过专家论证,于2025年7月取得政府部门环境影响评价批复。

“去年5月,是‘通宵达旦’的一个月,递交给专家论证的环境影响评价报告达300多页,很多环境数据需要逐一核实,大部分内容需要利用晚上时间居家办公完成,深夜核对数据也是常有的事。”翟婷说,面对工作任务繁重、节奏快、难以兼顾家庭的实际情况,个人容易产生焦虑情绪,甚至出现睡眠困难的状况。

“最近是不是有点累?我看你总是一个人坐在电脑前很久。”2025年6月的工作日下午,公司工会主席区婷宜走进翟婷的办公室。那一刻,翟婷长久绷紧的弦,仿佛被轻轻触动了。原来,翟婷正在接受工会EAP心理支持项目服务。这不仅仅是传统意义上的“福利”,而是一套系统、专业且隐形的支撑网。工会主席以“心理咨询师”的身份引导她梳理自己的焦虑情绪。

在人人争先的浪潮中,工会EAP心理支持项目给予她的,不是另一个需要攀爬的台阶,而是一把能够稳住重心的“扶手”。在焦虑情绪被疏导后,翟婷感受到了工会“娘家人”的温暖。在专业心理支持下,她学会了冥想呼吸法,尝试与自己和解。新的一年,她希望能更从容地平衡工作与生活,带着这份来自“娘家人”的支撑,继续踏浪前行。

新年致老己 保持学习能力,让自己工作更加专业。



工作中的翟婷。全媒体记者彭新启/摄

养老护理员

老人家的笑容,就是最好的报酬

傍晚6时许,梁有娣回到家,停好电动车后,又赶紧出门去市场买菜。忙碌了一天,现在是她的晚饭时间。

梁有娣是一名养老护理员。她曾是广州一家幼儿园的幼师,两年前,幼儿园关门。在朋友的介绍下,她参加了养老护理培训,拿到证书后,加入了广州市越秀区珠光街综合养老服务中心(颐康中心)的养老护理员队伍。

梁有娣认为,养老护理员这份工作最大的好处是时间自由。她有9个固定客户,分布在越秀区和天河区,忙的时候一天能有八九单,闲的时候有四五单,工作内容是帮老人打扫卫生、购买生活用品、陪同就医等。万一自己家里遇上什么事情,她还能向客户请假。这些琐碎的工作让她觉得比在工厂“两班倒”自在得多。

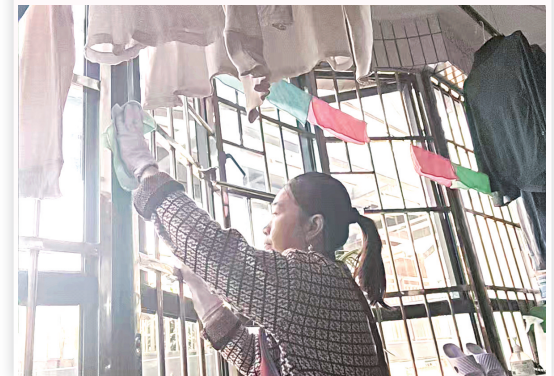
她按照时钟收费,收入不稳定,最高一个月3000多元,最低1000多元,工资仅能补贴家用,但这份自由让她能够兼顾家庭。去年,她经常和闺蜜喝早茶、唱歌,周末陪家人外出吃饭,还和家人一起出去旅游了几次。“虽然赚钱不多,但开心就好,身体健康最重要。”她笑着说。

梁有娣工作的难处,是和不同脾气的老人和谐相处。有一位阿公视力不好,需要她陪同出去购物,但又不愿用拐杖,她不得不搀扶着老人慢慢走。在拥挤的街道上,一个匆忙的路人不小心碰到了老人,阿公当街大声指责梁有娣:“你是不是嫌弃我,不想来照顾我?”那一刻,她眼眶发热,强忍着泪水继续扶着老人回家。一路上,老人几次试图和她说话,最终轻声道歉:“我脾气不好,别放在心上。”

还有一位阿婆,家里堆满了各种废品,打扫房间时,“这个不能扔,那个也不能丢”。老人孤独的眼神让梁有娣心疼,于是,她总是多陪老人聊聊天,鼓励他们健健康康地活着。“老人家的笑容,就是最好的报酬。”她轻声地告诉记者。

从业2年多,梁有娣感觉到,养老护理员在哪家都不会做太久。她略带伤感地说:“很多老人家过了一段时间,可能就走了,或者转去敬老院。毕竟,老人岁数大了,身体又有基础疾病,24小时有人在身边更稳妥。”但梁有娣依然珍惜每一次服务的机会,因为每一次陪伴,都是对生命的尊重。

新年致老己 希望工作更忙一些,钱赚得更多一些。



梁有娣上门服务。受访者供图

职场新人

青年驿站撑起「求职底气」

元旦假期,来自湖北的陈宇深再次来到佛山,与女朋友甜蜜相聚。这座城市让他倍感亲切,也勾起了他去年毕业季来此求职的回忆。

去年6月7日,陈宇深拖着行李箱来到佛山桂城街道东二社区。看到“建鑫乐家·南约广场”的招牌,他长舒一口气——这座青年驿站,是他7天求职之旅的温馨落脚点。

推开驿站房门,陈宇深惊喜不已。房间干净整洁,空调、洗衣机等设施一应俱全,楼下就是热闹商圈和便捷公交站。这位23岁的湛江某高校食品科学与工程专业毕业生,此前一直为求职住宿问题发愁:“从湛江到佛山,高铁要3小时,当天往返面试不现实,住酒店又怕超预算。”

去年,广东实施“百万英才汇南粤”行动计划,各地纷纷推出“安居大招”,为应届毕业生提供免费住宿服务。其中,佛山团市委实施“青年安居计划”,精心布局33个青年驿站,为来佛山求职面试的非佛户籍且无房高校应届毕业生提供免费住房保障、就业指导、游玩推荐等贴心服务。

来佛山求职前,陈宇深参加过校内招聘会,学校还鼓励学生组队到广州、深圳参加政府组织的大型招聘会,并报销车费。“为了节省住宿费用,那时都是当天来回。”陈宇深投了很多简历,大多石沉大海。

女友家在佛山,广深求职无果后,陈宇深决定在佛山试试。得知有青年驿站,他通过“青春佛山”公众号提交材料,很快成功预订住宿。

驿站内,休闲区里年轻人围坐交流求职心得。陈宇深喜欢坐在窗边处理求职信息,他说:“抬头就是高楼林立、车水马龙的景象,让我对未来多了几分期待。”他特意拍了驿站环境发给女友:“等找到工作,我们就在这座城市安家。”

然而,求职之路充满坎坷。尽管提前投递多份简历并约了几家企业面试,但陈宇深很快陷入“高不成低不就”的困境。父母希望他回老家工作,说“在外面漂着不是长久之计”。

7天里,陈宇深白天奔波于招聘会和面试现场,晚上陪女友逛岭南天地、寻味顺德美食。但最终,他还是登上回湖北的火车,找了一份服务行业临时工作。

新的一年,陈宇深满怀憧憬:“希望能多学技能,不断提升自己,积累些经验,看看能否重回广东,结束异地恋。”

新年致老己 愿新岁启程,理想与现实不再隔岸相望,而是携手共赴生活的诗行。



陈宇深。受访者供图

环卫工人

一场集体婚礼,圆了十二年的梦

清晨5点30分,广州白云新城城市资源处理中心已响起机械运转的轻鸣。90后环卫工滕红梅身着工装,手持镊夹,正对进站的垃圾桶进行破袋抽查。待垃圾压缩处理完毕,她又前往检查转运车液压力管的连接状态,确认无漏油、插销安全到位后,才放心放行。

作为该中心压缩站组长,滕红梅每日与垃圾转运打交道。回望过去一年,滕红梅庆幸多年的遗憾终于得以弥补,而她也在这份忙碌中挤出时间,追逐自己的梦想。

这个遗憾,与十二年的婚姻有关。“结婚时只拍了张证件照,没穿过婚纱,也没办过仪式,心里一直觉得缺了点什么。”得知工会免费组织集体婚礼,滕红梅和同是环卫工人的丈夫第一时间报了名。

婚礼当天,滕红梅穿上工会提供的白色婚纱,在专业化妆师的装扮下,与百余对环卫夫妻在大草坪上举办了集体婚礼。“出发时还飘着小雨,一到现场就停了,像是特意为我们准备的好天气。”她回忆,现场既有新婚夫妻,也有相伴数十年的金婚、银婚前辈。她和丈夫作为代表上台发言,站在一旁的她紧张得说不出话,却难掩内心的感动。“这是我第一次穿婚纱。”她笑着说,“当时拍的照片和小礼盒,现在都摆在家里最显眼的地方。整场婚礼没让我们花一分钱,‘娘家人’的这份关怀,真的太暖了。”

除了这场圆梦的婚礼,工会的“求学圆梦”计划也让滕红梅在工作中实现了学历提升。2024年,她通过单位报名广东开放大学工商企业管理专业,三年学费约6800元,去年她已收到工会发放的1500元学历补贴,毕业后还能再领1000元补贴。对她来说,这不仅是经济上的支持,更是一份鼓励。

然而,兼顾工作、家庭与学业,从来不是轻松的事。身为两个孩子的母亲——大儿子即将升初中,小儿子才一岁多,滕红梅的日常工作和家务填得满满当当,学习时间全靠“挤”:中午孩子睡着后,晚上把他们哄睡后,甚至是在工作的间隙“见缝插针”地写作业。

“每天都很有充实,有时候也觉得累,但想到能给孩子做个榜样,就有动力了。”滕红梅语气坚定。目前专业5门课程中,她已通过3门,希望能在2026年拿到专科毕业证书。

记者了解到,滕红梅已落户广州,与公婆、丈夫和两个孩子住在白云区的“环卫之家”。这里刚加装了电梯,通上了燃气,配备了基本家电,“比之前住的城中村舒服多了。”

新年致老己 拿下专科毕业证书,成为孩子们的榜样。



滕红梅检查车辆情况。全媒体记者林婷玉/摄

退休职工

小小改造,托起「稳稳」晚年幸福

1月14日下午3点,广州市越秀区珠光路的一栋老式自建房内,67岁的余阿姨正扶着楼道里新安装的扶手。阳光透过斑驳的窗棂,洒在银色的金属扶手上,折射出温暖的光晕。“以前上下楼,我得双手攥着楼梯一侧的扶手,像蜗牛一样慢慢挪。”余阿姨笑着回忆道,“现在有了这新扶手,心里踏实多了,就像多了个贴心的小帮手。”

余阿姨曾是广州市第二运输公司客车服务队的售票员,丈夫也在同一单位担任客运车司机。这栋房子是余阿姨父母留下的自建房,面积不到10平方米,共四层,一层是小客厅和唯一的卫生间,卧室在二楼,一家三口就居住在这里。

“去年4月做完腰椎手术,上下楼成了大难题。”余阿姨轻轻抚摸着腰部回忆道,“那13个台阶就像13座大山,每一步都疼得钻心。我只好搬到亲戚家休养了两个月。”这段经历让她深刻体会到老年人的生活困境。

转机出现在她参加越秀区珠光街综合养老服务中心(颐康中心)活动时。细心的社工闵中豪注意到老人行动不便,主动询问她的需求。“社工就像及时雨一样,详细了解了我的情况后,立即帮我申请了居家适老化改造项目。”余阿姨感激地说。

专业评估团队很快上门,针对老人骨质疏松的情况制定了改造方案,在客厅、卫生间和卧室安装了紧急呼叫装置和感应灯,最让老人欣喜的是卫生间和楼道新装的T型扶手。

“过去,上卫生间起来时让腰痛得我苦不堪言,洗澡时还经常担心滑倒,现在不用再小心翼翼了。”余阿姨指着卫生间的新扶手说,“现在有了这个扶手,起身时有了支撑点,轻松多了。”

这些看似微小的改造,却让老人的生活发生了大变化。除此之外,颐康中心社工还为长者做了全面的服务方案,包含生活照料和康复理疗,让长者的日常起居和健康护理都得到悉心照护。现在,余阿姨每天都能轻松上下楼,定期到颐康中心做理疗,中心为她建立了详细的健康档案,记录身体状况、病史和用药情况,形成动态健康管理体系。

“社工每个月都上门来看我。”余阿姨眼中闪着泪光,“他们不仅陪我聊天解闷,还帮我解决生活上的小难题。”如今,楼道扶手成为余阿姨上下楼的“亲密伙伴”,卫生间扶手是她的“安全卫士”,而社工的定期探访则像冬日暖阳,温暖着她的晚年生活。

新年致老己 希望2026年身体健康,生活安稳。



余阿姨(左)感谢社工的帮助。全媒体记者王艳/摄

工会主席

用心筑「家」,平衡「大家」与「小家」

“企业工会有温度,关键看主席。”这是张敏三年前当选东莞华科电子有限公司(以下简称“华科电子”)工会主席时的发言。她深知,要让员工对企业充满归属感,必须从关心员工的家庭生活入手,将“家”的温度融入日常工作,倾听员工心声,解决员工的实际困难。

张敏每月定期走访员工宿舍,与员工面对面交流。在一次访谈中,女工们反映每月特殊日子需要煲汤熬药,但宿舍条件有限。张敏立即行动,在厨房角落开辟了一个温馨的“爱心厨房”专区,供员工免费使用。

针对年轻员工与家人沟通的需求,张敏牵头在宿舍区设置了免费电话亭。周末晚上,电话亭里总是充满欢声笑语,员工与家人通话时,脸上洋溢着幸福的笑容。张敏还鼓励员工参与公司家庭日、员工亲子游园会活动,在亲子游戏中增进感情。在最近的家庭日活动中,她设立了“亲情参与奖”,鼓励员工带家属参加。

这些举措源于张敏发现自己的家庭时间日益减少。最近因为要筹备公司年终晚会及1000多人的尾牙宴,她经常加班到深夜,周末也是电话不断,有时候还突然要回公司加班。上初一的儿子抱怨“妈妈总在忙”。

“为了宽慰他,我将个人获得的优秀员工奖及所在部门获得的一等奖与孩子分享,让他明白有付出就会有成果。”张敏坦言,自己常因工作繁忙而无法陪伴家人,甚至错过了孩子的学校活动。这种矛盾让她开始反思,如何在服务“大家”的同时,不忽视自己的“小家”。她尽量将工作时间灵活安排,高效率完成工作,以便在周末或晚上陪伴家人,甚至在孩子生日、亲子活动等重要家庭时刻申请短暂假期,参与孩子的成长。

张敏将自己的家庭管理智慧惠及全体员工。她发现许多年轻员工因工作繁忙,难以兼顾孩子放学后的照料,便牵头在厂区内设立了“四点半学堂”,安排志愿者辅导孩子作业,并组织趣味活动。每天下午,员工们可以安心工作,孩子们则在托管班里学习、玩耍。张敏也利用这一服务,在加班时让孩子参与托管,既解决了自己的后顾之忧,又增进了亲子互动。

“工会的工作让我明白,真正的幸福在于付出与收获的平衡,在于将企业温暖传递给每个员工和家庭。”张敏说,华科电子正成为一个充满归属感与幸福感的“大家”。

新年致老己 新的一年,希望继续用「家」的温度点亮职工日常,同时更好地平衡工作与家庭,让「大家」与「小家」都更加幸福美满。



张敏(左)慰问困难职工。受访者供图