

# 汲取 「心」 「心」 能量 营养



荷风送香气，竹露滴清响。送别初夏，迎来炎热的七月，为进一步加强职工对心理健康问题的认识，学习应对压力与挫折的方法，守护员工健康，7月4日上午，隆光置业工会积极发挥“娘家人”的作用，联合医养居团支部在西萃芳庭康养中心举办了一场别开生面的心理健康专题讲座。

依托市总工会2024年“百场培训”进企业政策的大力支持，讲座邀请国家二级心理咨询师、中科院心理治疗与咨询研修生王志敏老师进行授课。王老师以“压力的自我管理”为主题，通过典型案例和互动游戏的形式，全面、生动地为西萃芳庭中心30余名员工讲解心理健康知识。

活动中，王老师重点讲解了现代社会中普遍存在的各类压力源，并采用绘画的互动方式，分享了实用的心理调适技巧；鼓励大家在面对工作和生活压力时，要保持积极乐观的心态，从而提升工作效率和个人幸福感；同时，强

调了有效的情绪管理能够进一步促进团队合作的力量，能够最大化地激发员工的创新能力和工作热情。

活动最后，大家纷纷表示，此次心理健康讲座非常有意义，不但学到了应对压力的方法，还学到了在长期护理长者的过程中如何更好的识别和处理自己的心理健康问题，对增强团队的凝聚力、创新力有积极的促进作用。

公司工会将借助此次讲座，继续深化员工心理健康关怀工作，进一步营造一个有利于职工身心健康的工作环境，增强团队的向心力，激发个人的工作活力，让隆光公司的每一位“家人”都感受到温暖和关爱，使大家能够以最佳的状态、最优的心态、最美的姿态，勇挑重担，蓄力奋发。

(工会委员会 丁倩)

## 隆光康养中心居家养老服务 深入社区提供高品质养老服务

隆光居家服务护理秉持“以老人为本，悉心服务每一天”的宗旨，2023年与银川市金凤区民政局签约颐和城府与恒大名都的居家和社区养老服务政府购买服务项目。我们的护理团队由资深护理员和专业护士组成，为老人提供生活护理、康复护理、心理支持等安全、专业、温馨的入户护养服务。



在为40多位老人提供居家养老服务的过程中，护理团队根据每位老人的具体情况和特殊需求，制定完善的健康管理体系，定期监测和评估老人的健康状况，适时调整护理方案，确保他们的健康得到有效管理。为了更好地服务老人，每月协助社区编排舞蹈、组织居民包饺子、插花等活动15余次，并与医院开展义诊活动6次。

长者及家属的满意度是我们前进的动力。我们重视每一位老人的反馈，通过不断改进服务流程和提高服务质量，努力让每位老人感受到我们的用心和关爱。未来，隆光社区居家养老服务团队将持续深入社区，将专业化、标准化的星级养老服务送到每一位长者身边。

(医养居公司 杨军)

## 盛夏时节隆光中萃芳庭 进入全面装修阶段

隆光中萃芳庭项目已交付两月有余，超过百户已开始进入全面装修阶段，夏季装修优点：

夏季是测试室内装修材料是否环保的一个良好时机，由于高温和高湿条件下有害物质如甲醛的释放速率会增加，这种环境可以帮助人们更快地识别出使用的材料是否达到了环保标准。

夏季装修特别适合进行墙面处理和涂料工作，因为高温有助于涂料快速干燥和更好地固化。这不仅加快了整个施工过程，还提高了涂料的效果和耐用性。高温还能帮助揭示墙面的潜在问题，如潮湿或霉变。此外，适当的温度和湿度条件能够确保涂料施工的均匀性，使得最终效果更加美观和持久。总的来说，夏季为墙面涂装提供了理想的条件，能够有效提升家居装修的质量和效果。

当然，装修前的几个至关重要的环节小隆给您温馨提示。

◆保护下水口，避免装修垃圾堵塞。

在装修开始动工前，务必先保护好下水口，防止建筑垃圾掉入小水口形成堵塞，影响日后生活排水。这一点装修师傅不以为然，作为业主装修施工前一定要多次提醒装修公司。

◆拆改墙体前务必了解清楚承重墙具体位置。

一般房屋建筑平面图都会详细标出承重墙的位置，在平面图上承重墙通常用黑色粗线或特殊标识注明。仔细阅读房屋建筑平面图，您可

以准确地找到自己家中的承重墙。在这里小编提醒中萃业主，如果您没有房屋建筑平面图，装修前记得先到营销中心拿一份户型图，清楚了解承重墙位置后在装修施工，避免砸错墙带来安全隐患。

◆外墙禁止随意拆除

外围填充墙拆除后易导致外墙保温脱落存在安全隐患，且外墙保温整体保温性能下降，冬天易出现“冷桥”现象。

◆拆除墙面弹切割线

禁止在墙面未弹线切割的情况下直接砸墙拆除，导致墙面空鼓、裂缝。

◆卫生间防水要重视

新房装修中，卫生间防水是重中之重，防水每一步都必须准确无误，避免日后带来麻烦。

1. 墙面应刷上刚性防水，地面则需使用柔性防水，同时门槛墙跟处也不能忽视防水施工，瓷砖铺贴卫生间地砖与地面交接处应使用水不漏封口防止出现返潮、墙面起皮现象。

2. 防水施工时要横刷一遍，竖刷一遍，确保缝隙填补均匀，尤其在管根、阴阳角部位重复涂刷

3. 防水的高度要求淋浴区不低于1.8米。

4. 防水层干透后，进行闭水实验，注水高度40mm，观察48小时后无渗漏现象，则视为合格。

5. 闭水实验完成后，要采取保护措施，避免破坏防水层。

(工程部 王江)

## 情系端午节 乐享生日会



6月7日下午，在端午佳节来临之际，为弘扬中华民族传统文化，传承敬老爱老文化，银川隆光医养居公司团支部联合西萃芳庭康养中心开展长者家属开放日活动，并为在住长者与家属提供一个相聚的机会，通过一起做游戏、表演节目、包粽子增加康养中心与长者及家属之间的“粘性”，切实让长者感受到康养中心的温暖和关怀，增强长者们的归属感和幸福感。

活动开始，前来参加活动的家属在康养中心一楼大厅进行签到“打卡”

后，随着工作人员的引导前往三楼活动室就坐。康养中心还提前与参加活动的家属们进行沟通，活动现场为长者带来了舞蹈、乐器、独唱等文艺节目表演，康养中心还为家属准备了伴手礼物以及由工作人员手工制作的香囊。活动最后中心组织长者进行包粽子，邀请家属开展满意度座谈会，围绕长者生活息息相关的价格、护工服务、医疗、餐饮、娱乐活动等方面听取家属的建议与意见，对有利于康养中心健康发展的合理化建议进行改进与完善，并及时反馈至家属。

浓情端午祝安康

温情洋溢生日会

6月14日，西萃芳庭康养中心邀请金凤宝湖社区舞蹈团以“温情相聚，福寿延绵”为主题开展长者生日会活动，为寿星们送上真挚的祝福以及精彩的节目。

伴随着一支新疆集体舞的开场，表演者们轻盈的舞姿和欢快的音乐，让长者拍手叫好，不时跟着节奏轻

摇摆。除了精彩的舞蹈，生日会还准备了由康养中心团员青年制作的美味生日蛋糕。当生日歌响起，长者围坐在蛋糕前，共同许下美好的愿望。这一刻，时间仿佛凝固了，只留下一张张幸福的笑脸和一声声真诚的祝福。

(团支部 贺凌霄)