

杭师大“职工之家”建成使用，为教职工营造“幸福家园”

为更好地推动学校发展，维护教工权益，发挥服务职能，在校党政领导的大力支持下，校工会经过一年的努力，校“职工之家”完成建设并投入使用。

职工之家位于仓前校区师生活动中心2楼，占地面积1000多平方米，内有多功能厅、温馨小家、乒乓球室、健身房、舞蹈房、瑜伽室、台球室、乐队活动室、棋牌室、淋浴房等十多个活动室，为广大教职工提供沟通交流、文化娱乐、体育锻炼的场所。

为切实关心关爱特殊群体，建有“妈咪暖心小屋”，内设冰箱、奶瓶消毒器、婴儿床、更换尿布台、尿不湿、婴儿爬行垫、图书、玩具等用品，为孕期、哺乳期女教职工提供私密、卫生、温馨、舒适的休息场所，为宝贝提供亲子活动的场所；建有教职工心理咨询室，聘请校内外具有丰富心理咨询临床经验的专家担任咨询师，针对压力、焦虑、抑郁、孤独、适应不良、人际关系、自我认同、恋爱情感婚姻、亲子关系等心理健康话题，及其他心理困扰提供专业化服务。

新建的“职工之家”为广大教职工提供服务指导和活动场所，在凝聚职工、活跃文化、激发活力等方面发挥重要功效。欢迎广大教职工多到职工之家活动，带给教职工快乐的同时，送给教职工一个良好的心态和健康的身体，提升幸福指数，感受“家”的温暖。

“职工之家”功能室：

201 乒乓球室：



设乒乓球桌6张、发球机，进行乒乓球训练和比赛活动

203 妈咪暖心小屋：有冰箱、奶瓶消毒器、婴儿床、更换尿布台、尿不湿、婴儿爬行垫、图书、玩具等用品，为孕期、哺乳期在职女教职工提供休息、哺乳场所，为宝贝提供亲子活动的场所（原则上年龄限于3周岁前）

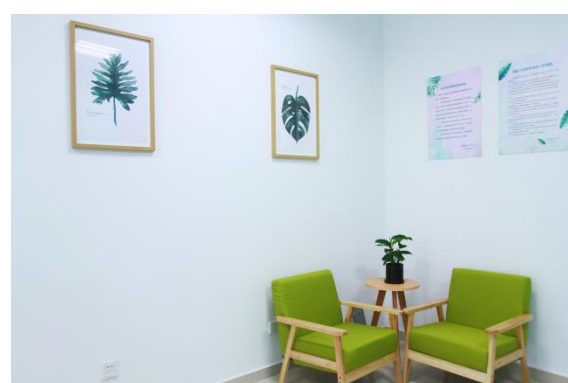


妈咪暖心小屋

杭州师范大学工会



205 心理咨询室：设接待区和个体辅导区，聘请专业心理咨询师为在职教职工开展心理咨询、指导和服务



心理咨询时间安排:每周四上午 8:30-11:30（节假日除外）

预约方式: 电话: 28861535, 韩老师; 或者扫码“杭州师范大学工会公众号”

微信预约



208 多功能厅：设小型舞台、专业音响灯光系统，可进行学术报告、培训讲座、沙龙、小型文化艺术比赛和演出活动



209 棋牌室：提供围棋、中国象棋、桥牌，可进行棋牌交流比赛活动

210 健身房 1：设跑步机、动感单车、仰卧起坐器、多功能训练器、腰背四肢训练器、哑铃等器械，提供有氧运动和力量训练

健身小提示

1. “健身前请充分热身”，可使身体开始预热并产生“热身效应”，使身体机能得到充分激活，从而避免运动损伤。
2. 每次运动前，必须严格检查各零部件之间连接是否牢固，如有松动，必须加以紧固。零部件的磨损程度如已影响安全使用，必须加紧更换或及时更换。
3. 每次运动前要先做热身运动，且在运动过程中不要大量饮水，以免增加胃及心脏的负担。
4. 在进行运动时，如出现眩晕、呕吐、胸痛等不正常症状时，请立即停止，必要时请及时就医。
5. 运动过程中避免闲谈、聊天或注意力不集中的事情，以免破坏了运动节奏。
6. 在器材运动范围内，严禁站人或行走，使用者要确保周边无干扰，周边人群要与使用者保持安全距离。
7. 初学者应量力而行，按照循序渐进的原则锻炼，逐步增大运动量，避免过度劳累运动带来的负面影响。
8. 运动室内禁止吸烟，因为尼古丁使毛细血管收缩硬化，降低锻炼效果，消耗人体内的能量储备。
9. 如需补充水分时请少量多次，每次少饮，多次饮用。
10. 请按说明书正确使用健身器材，确保人员及器材的安全，防止使用不当造成安全事故。
11. 健身器材发生故障或损坏，应停止使用，并及时报告管理人员进行维修。
12. 锻炼后不宜立即入浴、饮酒、吸烟，体内的代谢废物还未充分排出，冲洗达不到锻炼效果，大汗淋漓时水温过低时，会使皮肤毛细血管收缩，阻碍新陈代谢，严重时引起肌肉酸痛或感冒。室温水温最高时，则会使心脏负荷加重，因此，应休息半小时至1小时，请当补充水分后再以温水冲凉，并且时间不宜过长。
13. 切忌空腹运动，运动后不用立即进食冷空气空调房间或在风口的凉小憩，或用冷水冲过头，这会使皮肤表面的汗毛引起体温调节等生理功能失调，导致功能下降而诱发感冒、腹泻、哮喘等疾病。
14. 切忌暴饮暴食：若暴饮暴食，极易引起胃部痉挛、腹痛、腹泻，并诱发肾脏等疾病。
15. 切忌过度休息：每次运动后应调整呼吸节奏，步行甩臂，并做一些放松调整活动，促使四肢血液回流至心脏，加快恢复体能，消除疲劳，可避免运动健身后头晕、乏力、恶心、呕吐、眼花等不良现象。
16. 健身最重要的是根据个人体质安排健身计划，一定要做到循序渐进，否则将适得其反。为更好发挥健身效果，建议平时多了解一些专业的健身知识。





212 舞蹈房：设专业舞蹈地胶、镜子、把杆等，提供形舞排练



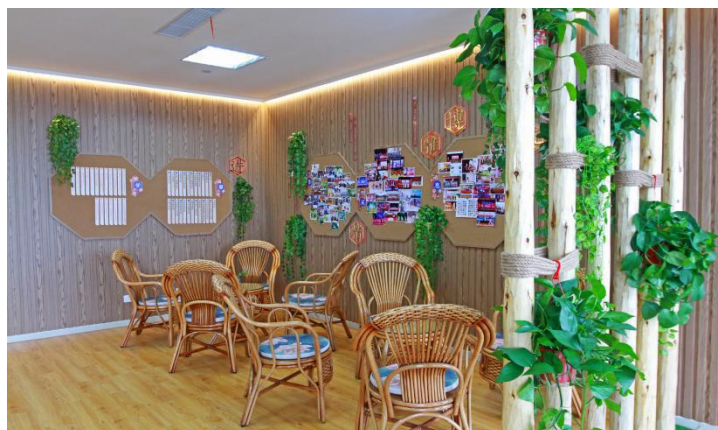
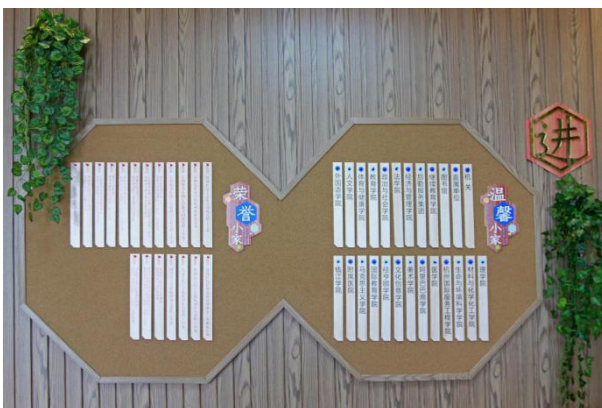
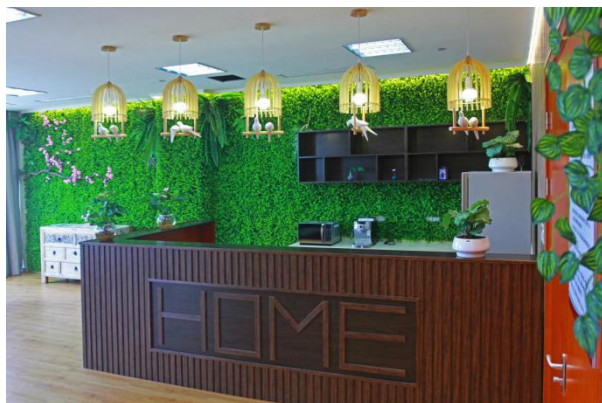
214 乐队活动室：设架子鼓、电子琴、电吉他等乐器



216 淋浴房（女） 218 淋浴房（男）：设独立储物柜，吹风机等，可运动后热水洗浴



220 温馨之家：设咖啡茶水吧、烘烤设备，为教职工提供休闲、商务洽谈、座谈沙龙的交流场所



222 台球室（1） 224 台球室（2）：设斯诺克台球、美式九球台球



226 健身房（2）：设拳击散打沙袋、拳击手套等提供拳击搏击运动训练



228 瑜伽室：设瑜伽垫、瑜伽砖等辅具，进行日常练习和培训活动





开放时间为工作日 8:30-16:30，如其他时段活动请预约
(办公室：师生活动中心 2 楼 207 室，联系电话：28867886)