



高温作业是指作业环境热强度高，劳动强度大，对人体易造成危害的作业。在我国劳动安全卫生法规规定中，是指工业企业和服务行业工作地点具有生产性热源，当室外出现本地区夏季室外通过设计计算温度标准的气温时，其工作地点气温高于室外气温 20℃ 或 20℃ 以上的作业。

高温环境容易影响人体的生理及心理状态，在这种环境下工作，除了会影响工作效率外，更会引发各种意外和危机。近年工人因中暑晕倒或受伤，甚至致死的事件时有报导。

◆ 高温对人体健康的影响 ◆

1. 人体的热平衡

人体保持着恒定的体温 (37℃)，对于维持正常的代谢和生理功能都十分重要。但在高温、强辐射和高气

湿环境中作业时，劳动者自身的散热只能靠蒸发来完成、甚至受到阻碍，严重影响身体的热平衡。

2. 水盐代谢

在炎热季节，正常人每天出汗量为 1 升，而在高温下从事体力劳动，排汗量大大增加，每天平均达 3 升～8 升。当水分丧失达到体重的 5%—8%，而未能及时得到补充时，可能出现无力、口渴、尿少、脉搏增快、体温升高、水盐平衡失调等症状，使工作效率降低。

3. 消化系统

在高温条件下劳动易引起消化道贫血，可能出现消化液分泌减少，使胃肠消化机能减退，导致食欲减退、消化不良以及其他胃肠疾病。

4. 循环系统

在高温条件下，由于大量出汗，血液浓缩，同时高温使血管扩张，末梢血液循环的增加，加上劳动的需要，肌肉的血流量也增加，这些因素都可使心跳过速，而每搏心输出量减少，加重心脏负担，血压也有所改变

5. 神经系统

在高温和热辐射作用下，大脑皮层调节中枢的兴奋性增加，导致肌肉工作能力、动作的准确性、协调性、反应速度及注意力均降低，易发生工

伤事故。

6. 其他

此外，高温会加重肾脏负担，并降低机体对化学物质毒性作用的耐受度，使毒物对机体的毒作用更明显。高温还会使机体的免疫力降低，抗体形成受到抑制，抗病能力下降。

预防高温环境对劳动者的危害，可从以下方面入手。工友们也可以据此检查自身的工作环境是否存在高温危害，以及如何应对。

◆ 提供适当的装备及设施 ◆

- 应有足够清洁的饮用水。
- 避免高温工作环境，尽量远离高热源，避开或减少热辐射；
- 妥善设计工场，改善温度、湿度、辐射热、风速或气流等环境气候，加强通风设备及散热方法。

◇ 安排适当的工作及时间 ◇

- 适当地安排员工的工作时间及方式，避免员工长时间从事高温作业而发生意外；
- 采取人体功效学原则设计工作，减少不必要的体力劳动；
- 安排合适的工作时间，尽量设计在早上及近黄昏时才进行体力工作，避免在正午烈日下曝晒；
- 利用轮换及分工制，避免高温作

业过度疲劳；

- 病愈未久的员工尽量避免进行高温工作；
- 避免在高温的环境下单独工作。
- 为员工提供个人防护装备如冷却衣、反射衣、通风服、水冷服、防晒及防热用品等；
- 为员工提供阴凉的休息地方，设置隔热装置，及提供空调设备。

◆ 设立紧急的应变措施 ◆

- 与高温作业员工保持联络
- 留意气象预报发出的酷热天气警告；
- 经常留意员工的健康状况，若发觉员工有身体状况欠佳的征状，应立即调离高危环境；
- 在高温作业场所设置各种有关的急救设施，经常派员巡察及指导。

◇ 中暑急救知识 ◇

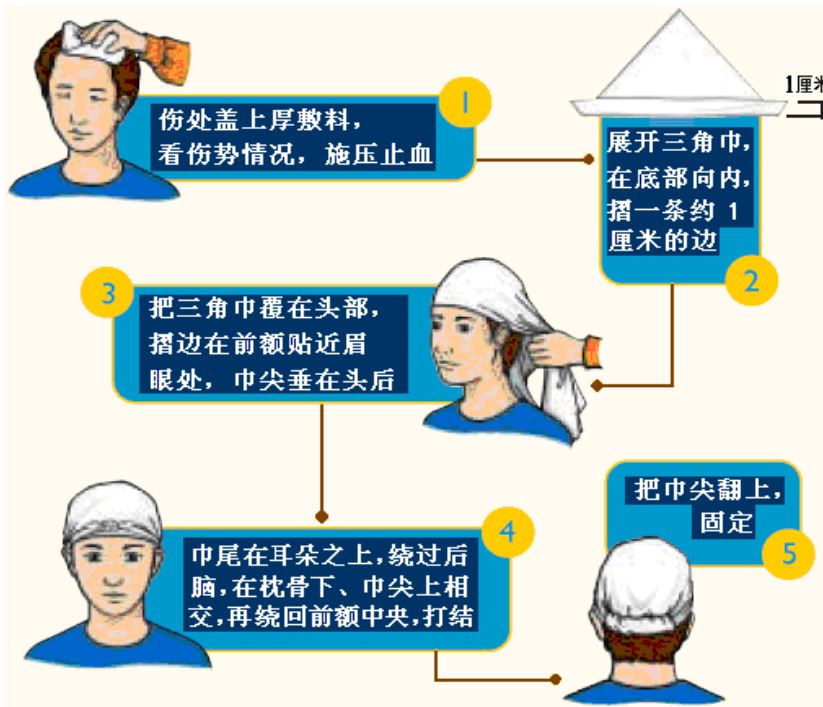
将患者置于阴凉处，平卧，松开较紧衣物，用湿毛巾擦身，并用风扇等迅速降低环境温度。喝一些淡盐水；清醒者还可饮用少许人丹、绿豆汤等。昏迷者应急送医院。



工作场所急救一二三

资料来源：香港职安局绿十字，2004年1月刊

颈部受创怎么办？



在工作场所颈部受创，可能导致昏迷、人事不省。对伤者，可进行以下几步基本急救：

1、评估伤者的清醒程度

- ◎ 意识是否清醒——问伤者“今天是几年几月几号”、“你是哪里人”；伤者如果反正常，能完全回答，眼睛开闭自如，那就说明是完全清醒的。
- ◎ 对声音有无反应——即伤者能否听到问题，或对声音有没有反应。
- ◎ 是否对痛有反应——伤者不回答问题，只有在痛觉刺激下，如捏他/她耳垂才有反应，则对痛有反应。
- ◎ 全无反映：伤者对以上刺激全无反应，紧闭双眼。

2、对伤口进行简易处理

对受伤颈部进行固定及包扎（见上图）。如有异物外露，切勿自行将其拔出，将其稳固即可。

3、送医

工作场所颈部受创是较复杂的伤害，工友们碰到这种情况，在做了基本急救之后，迅速送医为重。

广东最低工资标准

城市	最低工资（元）	城市	最低工资（元）
广州	860	梅州	580
东莞	770	汕尾	580
深圳关内	1000	湛江	580
关外	900	阳江	580
佛山	770	茂名	580
惠州	670	肇庆	580
珠海	770	清远	580
中山	770	潮州	580
汕头	670	揭阳	580
江门	670	云浮	580
韶关	580	其他城市	530
河源	580		



《安康通讯》向广大工友征稿，恳切希望工友们积极参与。你可以尽情倾诉你的梦想，或是打工生活中的种种酸甜苦辣，就像给亲人或朋友写信、聊天那样。如果不幸被工伤或职业病伤害，你也可以将你的经历写下来寄给我们（附上姓名和地址），你将获得两期的通讯。我们在采用来稿后，将赠送纪念品一份。我们热切期待你的支持！



小王，湖北人，年仅 19 岁，中等身材。2008 年 1 月他第一次出门打工，还算顺利，来东莞第二天就被一家五金厂的手工部聘用。

这家厂是本地老板，约 100 人左右。小王办理了相关的入厂手续，但没有签订劳动合同，也没有参加相关的社会保险。工资谈好了，按计件算，但厂方要求每月要扣押他 300 元工资作为押金，押金到年底才能一次性退还。小王初来乍到，不敢违拗，只好悉听尊便。

入职以来，小王工作一直很努力，公司领导都看在眼里。突然有一天，该厂技术部的一位工人请假回家，急需一位顶班的员工，领导决定让小王暂时来顶这个位置，并跟他谈妥了同岗同酬的待遇。小王顶班的这个岗位的工资比他以前的岗位工资可高得多啊！小王觉得很舒心。

就这样干了一个多月后，厂里发工资了。小王乐滋滋跑去领工资，却发现：他的工资仍是按以前的工资标准发放，替班的这段时间根本没有按同岗同酬标准发放给他。这出乎他的

意料。小王心理很不平衡，认为厂方这种作法是一种欺诈行为。

于是，小王想到了……辞工！第二天，他打通老板的电话，对老板说了辞工的事。老板不同意。没办法，他只好领了这个月工资后“自离”，还有一个月工资及以前的押金就这么打了水漂。离厂的前几天，他想来想去很不甘心：辛辛苦苦干了那么久，不能就这样丢了那个月的工资和三百块的押金啊！他又打通了老板的电话，向老板索要工资和押金。老板呢，则以他自动离厂为由，拒绝了他的要求。小王更觉得无助了：人家是老板，有权有势，我不过是打工的，人单力薄，怎么斗得过人家啊！

此时一个老乡提醒他：这事情可以试试通过法律途径解决！

小王想想有道理，于是“研究”了一番法律资料，认定工厂的做法严重违反了法律。

第一，厂方聘用他时，没有依法签订劳动合同，也没有为他参加社会保险，从而使小王的劳动权益没能得到保障；第二，厂方每月扣押部分工资当作押金，这属于拖欠工资行为；第三，厂方没有按约定支付替班期间的工资，属于欺诈行为。在这种情形下，受雇者可以要求与厂方立即解除劳动合同，不需要提前 30 天向厂方提出辞工申请，并且还可以要求厂方支付经济赔偿金。

这样，小王再一次拨通老板的电

话，对老板说：如果再不支付工资和押金，我就去劳动部门投诉。老板答复他：随便你！你去告好了！小王听那老板这么一说，心里还真没底啊！为什么那老板会这样理直气壮呢？要是去投诉了，不知道会发生什么事啊！但心底一股不平之气激励着他，老乡们也三番四次鼓励他：你做都没

去做，怎么知道结果呢？

小王鼓起了勇气。他搜集了相关的劳动关系证明资料后（厂牌和工资条），抓紧时间去了当地的劳动部门投诉立案。劳动部门受理此事后，便介入调查，经查证核实之后，立即责令厂方依法支付相关的金额。

小王的事得到了圆满的解决。



为你服务东奔西忙
为你快乐到站
为你平安 为你健康
为你流汗 眼泪擦干
为你建造坚固的安康城墙
我忘了说
最美的是平安健康

安康 这一部快车
无私奉献是唯一宗旨
安康 这一部快车
只想让你幸福又快乐
为我们做了太多的好事
辛辛苦苦地为你服侍

安康 这一部快车
在快乐的道路上行驶
安康 这一部快车
去到那里都是微笑着
为我们做了太多的傻事
辛辛苦苦地为你服侍

为你平安 为你健康
为你解除烦恼忧伤

我什么都忘记
但唯一不忘的是安康快车
我什么都忘记
但唯一不忘搭上安康快车
我什么都忘记
但唯一不忘的是安康快车
我什么都忘记
但唯一不忘搭上安康快车

安康快车的工作人员感谢工友
的鼓励，和这首热情的诗歌！



5月11日，终于踏上了故乡，可爱的故乡，我思念的故土啊，我们又重逢了！

你比以前更美，更有朝气，也更富裕了，一栋栋新楼建起，一棵棵果树长大，田中的花生是那样青翠！

水依旧那样甜！画眉鸟的歌声依旧那么清脆！山色依旧是那么美！生我养我的故乡啊！

爸早已来公路旁接我。几个月不见，爸脸上的笑容依旧那样和祥！

回到家，家中的小黄汪汪叫着迎接我，几个月不见，它可壮多了。妈回村了，爸说妈去铺香瓜了！家中种瓜了呀，妈就是那样的勤劳。

我回到家第一件事是跑到清澈见底的溪边喝水，这十几年来，是你养育我们！好清凉可口，甘醇甜美的水啊！故乡的水。

妈妈天黑才回来，几月不见，妈脸上又多了皱纹。辛苦了，母亲，你一生一世都那样辛苦，把我们拉扯大，谢谢你的养育之恩。

第二天和妈回村铺香瓜。几个月不见，要说的话一言难尽，在外的辛酸苦辣都和妈谈。妈好勤劳，种了两

亩多的花生，又种两亩多的香瓜。

想起以前六月大暑天，父母没等天亮就开工，到了中午，饭也不回来吃，晚上好晚才回家。你们太累了。你们的养育之恩，比天高，比海深哪！

我们又能怎样报答您？真让人惭愧。您说要我们在外面勤劳工作，平平安安就是对您最大的报答。我说：“妈，你累了大半辈子，现在不要太辛苦了！可您还那样辛勤地干，想起这，我真心酸。”

时间过得很快，朋友在家的也一起见了面，聊过了，也做了佳肴给父母吃。这算是一点孝心吧！我还想在家干些活，可转眼要回厂了。

又要告别可爱的家乡，心里真是不舍。临走时，妈妈叮嘱的话一遍又一遍：不要担心啊，要好好工作，爱护身体啊！

我也跟爸妈说：“我会勤力工作，你们在家多加菜，注意身体，不要太辛苦了，不用担心我，我会照顾自己的。”就这样，和妈离别了。

爸送我上车。我挥手再见。车开了，故乡在视线中越来越远。最后模糊了……再见，可爱的故乡！



在鞋底厂呆的时间不多，工资不够吃饭。绍兴鲁迅的故乡一直是我想去的地方。我很想看看鲁迅先生桌子上刻的那个“早”字。但每次发了工资就是最赶货的时候，所以没有一次能成行。就像那首歌唱的：“有了钱的时候却没时间，有了时间的时候却没有钱。”

浙江人口味清淡，五花肉一块多一斤，瘦肉就要十一元。我们平时只有选择五花肉，偶尔用电饭锅打打牙祭，但比起在宁波的日子，毕竟滋润多了，比起现在也好多了呀。五花肉，在广州没有十块钱是拿不下的。

做了三个月，同在一起的猛女和明爱要回家，我倍感孤单，所以就返程了。我身上揣着一百五十元上了路，回到家后还剩七十元，又买了些东西，只剩五十元。到了怀化，看到有两个男孩饿的都快没力气了，跟司机说想搭车回凤凰，司机也是好人一个，就让他们挤上车了。

回到家后，我把包丢到房间里，跟妈妈聊天。过了一会，四姐走了出来，哈哈大笑：“我还以为你一大包

是什么东西呢！一件新衣服都没有。”能平安回来就不错啦，还真当我是衣锦还乡呀。本来没赚到什么钱，心情就不太好，听她这一讲，我更是恨不得找个地洞钻下去。

以前的好朋友明艳，听说我回来了，非常高兴，赶忙跑到我家里来，要我带他们出门。我暂时不想出去，但拗不过她，在家里呆了四天，给老板娘打个电话，就带着他们又回到了慈溪。同行的还有我四姐。

谁知回到鞋底厂，重新上了三天班，老板就宣布要停产三个月，真把我郁闷的要死。没办法，只能再找份工作。通过职业介绍所，花了三十元，我找到一个发条厂。我四姐呢，进了一个钟表厂。她兴致勃勃地对我说：

“那些老乡好笨，做了一天还不知道怎么开机。我看到有两个按钮，一个‘开’字，一个‘关’字，我一下子就会使用了。那些老乡还要我一个一个地教她们呢。”看到只读了小学四年级的四姐那个兴奋的样子，我真不知说什么好。俗话说：“矮子堆里拔将军”，真是恰如其分啊！想不到，

她如今倒成了“知识分子”。

明艳、波迪、明兴进了印刷厂。我在发条厂才做了三天，就在一个贵州工友陈华的介绍下改到他所在的袜子厂。现在可好了，我做完了鞋底又开始做起袜子来了。

袜子厂是一个家庭小厂，就开在老板的家里。房子共三层，底楼是车间，二楼是他们一家人住，三楼是我们这些工人住。总共有五六个人，两个开机的，一个倒纱的，一个整烫的。我是缝袜子头边的用铐边机，我姐是翻袜子的。我姐翻袜子很搞笑，用一个自行车铃铛绑着一个铁丝，双手举起来，然后一套，再一拉出来，就翻好了。那架势跟在老家过年杀猪的时候，屠夫翻猪肠一个样。

那一家人呢，也不闲着，老板修机，老板娘做饭。一个月下来，老板就给一百三十元饭钱：一百元零用，三十元早餐自理。其它的钱要等年底一起结。他家里安了自来水，可是基本上没有用。房子是用瓦做屋顶的，旁边有个木槽，天上下的雨，通过这个槽聚在顶楼的水池里。我们用的，喝的就是这个。真是个精明人哪!!上洗手间不能在他家里上，要跑到外面的公共厕所去，大概五分钟的路。幸好，那时候没拉过肚子。



老板娘嫌我姐做得慢，我倒做得快。那铐边机嗡嗡一叫就是一小时才停下来。有一次，老板娘来检查，底线居然没了，旁边已堆了一大堆没有缝好的袜子，没办法只好返工。有时没事做，我就去整烫。有的袜子长，有的短。包装的时候，老板就教我们把长的放在外面，短的放里面。

想想吧，就这样子，到了过年，也可以有点钱回去了。正当我们跟姐满怀憧憬过着一个萝卜一个坑的日子，不料有一天，姐得了急病，又吐又拉，可把我吓坏了，马上向老板汇报。老板叫了个三轮车，把我姐拉到医院。医生一看，说要急诊。老板说，能不能就拿些药回去？医生把他臭骂一顿，老板居然跑了。我身上只带了一百元钱，医生叫我去拿药，然后给姐打了点滴。接着，医生问我有没有老板的联系方式。我就把老板家里的电话号码告诉了他。然后，我给我的老乡打了电话，一大群老乡，浩浩荡荡便来到医院。

老乡到了医院不久，老板娘就来了。一进病房，那老板娘就准备骂我，一看到我的老乡都在，便改了调门，对我姐说：“你要好好养病啊，钱的问题你不用担心，如果想吃什么东西，就告诉我，我帮你去买。”

那次我陪姐住了一个星期的院，钱花光了，于是我问老板要生活费，但没要到。只好跟老乡借了一百元，在医院打饭，两个人合吃一份饭。

出院回到老板家。钱自然是一分没有了。老板娘说她亏死了，今年是

白做了，建议我们留下来。谁留下来谁是傻蛋！就算做到第二年，没准他要我们那还不清的医药费。于是，我们打算回家。到了原来的鞋底厂，准备跟熟人告别，碰到原来的老板娘。她问我的现在情况如何。我跟她说了说，她叹口气，说：“唉，虽然我们厂暂时还不能开工，如果你愿

意，可以留下来。”于是我们姐俩决定，让姐先回去，因为欠了老乡的钱，我留下来继续还帐。

接下来的日子，也没有多长，年底我也如愿地回家了。无帐一身轻。但打工漂泊的日子，还是要继续。下一站，下一站，我将去何方？对我的故事感兴趣的朋友，请继续关注哦。



时间和这个大都市融合在一起。

要和这个大都市融合在一起。

来了几天，便经老乡介绍进了一家工厂。上班的第一天便遇到了一件麻烦事——听不懂他们说的“白话”。我长这么大，除了会说家乡话和普通话之话，根本就没有听说过什么“白话”，所以在上班时老是闹笑话。当时总觉得那些会说“白话”的人有些瞧不起外省人一样，特别是我这样不会听、更不会说的人。那时自己心里除了委屈、生气，还特别地着急。这样下去不行的啊！老听不懂的人家说什么，以后自己咋做事啊？

还好，我遇到了一个善良的人，那就是阿燕。她是一个广东女孩子，人非常好，没有因为我是个外省人而对我另眼相看。和她在一起我第一次在异乡感受到了朋友的关爱。真好，自己终于有了第一个异乡朋友！她很乐意帮助我学习“白话”。在她的帮助下，我的“白话”差不多有了一些进步，这样工作上就好多了。但快乐的时光总是那样短暂，没过多久，她由于别的原因而离开了我，刚刚有一个好朋友，现在却要离开我，真舍不得。

时间过得飞快啊，转眼间已在异乡打工这么多年了……

我，是来自四川一个平凡农村家庭的女孩子，因为家庭原因自己不得不开心爱的学校，不得不开生长了十几年的家乡、亲人、朋友，不得不来到这个打工的地方。

在列车上晕晕沉沉的坐了三十几个钟，终于下车了。来接我的是已经在外打工多年的妈妈，她是那么的熟悉和陌生。刚刚来到这个大城市的我，好奇。没有见过所谓繁华大都市的我，暂时忘却了离别的伤痛和无奈。因为我清楚的知道，自己现在就

得。但人家有人家的路要走啊！离别……

在这个车间呆了短短几个月之后，由于没货做，我便离开这个厂，来到了妈妈做事的地方。看到身边的同龄女孩子有的都升职了，心里一股骚动。“为什么自己不能呢？我相信只要自己肯多学、多想、多做，就一定不会比别人差的，试试吧！”不久工厂内招质检员，我便和两个同事一起去面试。由于是第一次面对这样的事，心里难免有些紧张。因为我工作过几个岗位，知道得比较多一些，虽然面试时有些紧张，但感觉还是蛮顺利地回答了主管的问题，后来就让我们等通知。

你知道吗？虽然是几天的等待，但是对于我来说似乎好漫长。那几天自己在心里面不知道想过多少次：是可以，还是不可以呢？自己反复地问自己！经过漫长的等待，我终于成功地加入他们的队伍中，那一刻我心里别提有多开心了。换厂牌那一天，心里真的好开心。拿着新厂牌，我对自己说：好好干！一定要好好地干！

随着环境的改变，接触的人也不同，自己也因此改变了许多。以前那个沉默寡言的我也渐渐地开朗起来。随着时间的推移，在这个职位上做得顺手了，两年过去了，自己已经成了一个她们所说的“老员工”。按理说来，工作顺心了，本应该开心才是，可我却觉得过得有点乏味了。我想换



一个工作环境。

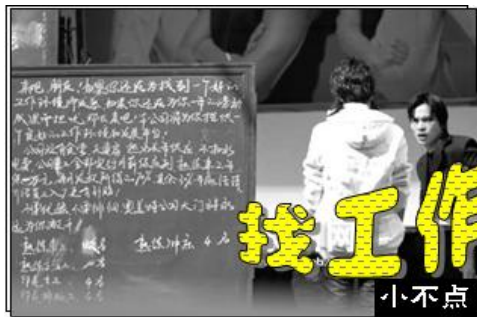
妈妈常说我一山看到另一山高的人。是的。俗话说“人往高处走，水往低处流”，谁不希望自己越做越好？

又是两个春秋过去了，这时厂内又招最终质检员，本来准备离职的我留了下来，因为我决定试试。我曾经梦想着自己要能在那里工作该多好，没有车间的嘈杂，闷热，还能有自己的办公的地方……那是多好的一件事！我不清楚那个岗位是做什么的，但我想，我也能多学点东西嘛！

现在机会来了，何不试试。记得面试时，对方问了我这样一个问题：

“你了解这个吗？你对现在这个工作有什么打算？”说实在的，我当时还真的不知道那个是做什么的，之所以面试是想知道自己的能力到底有多少？面对一个更高的目标，自己能做到吗？而且每换一个新的环境，我便又学会了一点东西。就这样，自己又一次幸运地被录取了，三个月后，我正式成为他们中的一员。

在外打工的这么多年，生活的经历给了我不少东西，有快乐，有痛苦；有幸福，有心痛；有相聚，有分离；有失败，也有成功；面对这一切我学会了，也觉得自已长大了好多。虽然离开了学校，但不曾放弃过学习，它是我梦想的另一半。我希望更多的工友们能够正确地看待打工，不断地从中学习有益的东西。打工虽然苦，虽然无奈，但仔细品尝，也不难发现：它也有很多的快乐和幸福！



今天是我来上海后，第一次正式去面试的一家工厂。在介绍所交了两百块钱，我就拿着介绍信自己去找了那个厂。

给我考试的是一个女的。之前别人都说上海人小气，不好说话而且眼光还特高呢？哎！不过我是不带什么希望去的了，希望太高，最后落空了，那样心情会更难过。

不是我没有上进心，而是之前去问介绍所好几次了，人家翻来覆去不是说我个太小，就是身高不行，打击得我已失去了原本有的那点信心和勇气。所以我觉得这年头啊，以貌取人的厂多着呢！我就不信我们这些小个的就没有用武之地！人家邓爷爷还当了军委主席呢？他们怎么就狗眼看人低呢？而且，到工厂里是去干活的，又不是去走台，要那么漂亮干嘛？这不是歧视人吗？

这个厂是一个手套厂，今天来面试的人不是很多。除了我还有一个女孩子，是昨天就来面过试的，今天是厂里的人通知她要不要来上班。面试不很难，整个过程就是听她介绍厂里

一些情况和规章制度。上海的标准工资是不能低于960的，不过跟广东相比，上班时间少一点，大多是八小时制。旺季的时候会加班。但这里很少包吃包住，所以64%的人会感到在上海的生活压力太大了。

工厂说是八小时制，淡季双休，但有个条件：员工必须在厂里住，结婚的人除外。不加班的时候，大门七点多就关掉，有特殊情况，可以跟管理人员要出厂牌，但必须在规定时间内回来，还说是为了员工安全。哎！这分明是限制我们的人身自由哦。而且刚去的新人还得自己掏钱买饭票，住宿舍也要扣45块。如果新员工第一个月没有按时完成厂里规定的达标量，就只能拿最低标准工资960元。减去住宿费、伙食费，一个月下来就是八百多一点。如果你能在当月达到老员工的40%的达标量，那你就享受那扣除掉那些钱的50%。但你必须能赶上老员工的速度。

这么一听，感觉有点压力了。

我们都能深切地明白，每个厂不管有多么光鲜亮丽的“企业文化”，都要服从于它那隐藏在黑暗下的无形黑手——私利！不过我还是静静地在一旁听她说，毕竟我是在找工作嘛！（有时，为了生存，我们不得不沉默！这或许是我们作为一个劳动者的无奈吧！不是我们没有抗争过，可现实压力是那样强大，那样可怕地威胁着我们，令人畏惧。压在我们背上的包袱，逼我们学会了忍耐！）

听完后，我填了一张试卷，哎！

说到这还真的不好意思，英语的二十六个字母我竟然给漏掉了一个，颜面掉光了，唔唔唔……！这是去面试最大的错误，失误啊！！

不过想想，其实也没什么。人生总会有做错的事，就当自己在读书时不认真写错的一道题吧！只不过，这样好像又有点对不起当年老师对自己的辛勤栽培了，呵呵呵……

今天却是一个特别美好的艳阳天，来这上海那么久，天气一直都是冷的，害我感冒了一个多星期呢。走出厂门口，深深呼了口气，我情不自禁抬头望向远处：那一排排老屋在阳光下显得特别的温馨。上海的好多地方都保留着古式的房子，我喜欢在夕阳落幕时静静望着它们，嗯！像一张

褪色的乡村黑白画，让人有一种归隐田园的感觉，好象找到了属于自己的那片静土！

其实找工作确实是一件烦恼的事，要找自己理想的工作，就更难了。尤其是在这个大学生都大量失业的时代，没有一技之长，就更难在这个社会上生存了。我这样说呢，倒不是对自己没信心，而是觉得在做任何事情的时候，都要学会坦然对待，不管是输是赢，结果是好是坏，还要看你怎样去看待！我想，世间万物的变化无常，也许不因我们而改变，但明天升起的太阳一样会充满温暖！应该微笑着面向生活，不管多少荆棘，多么曲折，路会一直延伸下去，而我，也会一路走下去。

感谢曾经在佛山打工的“小不点”从上海为我们发来上面这篇生动的文章，使我们对上海那边一般工人的工作、生活多少有了些了解。当然，找工作的困扰不只发生在上海，也不只发生在普通工人身上。大学生也一样。“小不点”就写道：“在这个大学生都大量失业的时代……”下面我们就来谈一谈。



“博硕多多益善，本科等等再看，大专看都不看，中专靠一边站”——

这是曾经流行的顺口溜，但现在，博士生找工作也未必容易。2002年，145万大学生的初次就业率为64.7%；2006年毕业的四百万大学生半数失业；去年的大学毕业生，至少有百来万人至今没有找到工作……《劳动合同法》的出台甚至使大学生找工作更难了，因为以前很多企业任意设置很长的试用期，低薪雇佣大学生，新法则收窄了这个空间。

我国高校从1999年起扩招，已留下2000亿债务，教育质量却落后

而且滑坡，不论教学内容或手段都与现实严重脱节；同时，教育越来越产业化，成为赚钱事业，学杂费则成了学生家庭的沉重负担，甚至有父母因为没钱交纳孩子读清华大学的学费而自杀，事件震惊社会。此外，近两年还因为文凭问题发生多起大规模的学生闹事。社会的阶级分化、贫富分化，在大学当中也有鲜明的反映。马加爵就是典型的、勤工俭学的贫困生。于是，“助学贷款”、“贫困生缓交学费”等救急膏药纷纷出笼。

不论在新旧体制下，也不论中外，读大学都是底层人民努力使其后代改变境遇、跻身社会中上层的狭窄通道之一。这个通道今天更窄了。大学生求职难，薪酬则逐年下滑。结果“大学生争聘搓澡工”、“大学生、农民工与下岗工人抢饭碗”的报导纷至沓来。有调查称：六成以上的大学生对就业现状不满，主要是待遇太低，此外还有专业不对口等问题。

现在，大学生就业成了每年两会关注的议题。政府对此也很头痛。中央14个部曾经联合发出《关于切实做好2006年普通高等学校毕业生就业工作的通知》。拿得出手的措施有：用财政拨款帮大学生购买失业保险，交纳失业保障金；劳动就业机构免费登记和介绍职业；组织参加职业培训或就业见习，等等。此外就是鼓吹“创业”。至于组织大学生到乡镇甚至村委会任职，或到内地工作，则被学生讥为“下乡”、“开发大西部”。

许多舆论劝导大学生破除“精英

意识”，不应期待过高，先找工作再说。更有身居高位的肉食者声称：大学不是培养贵族的地方。我们当然反对精英意识，但必须指出：在当前，供养大学生的费用并非由社会承担，而是主要由个人家庭承担，因此，大学生想找到报酬较高的“好工作”，是合情合理的。假如社会不能为人民提供良好的教育及工作，毛病应归咎于社会，而不是学生。何况学生的教育水平和思想问题本来就与社会大环境密切相关。

但“毕业即失业”正如童工现象，都不是本土特色。随着农村破产、韩资外移，经济低迷，韩国大学生失业率攀升到40~50%。许多人害怕沦为无业者，结果跟中国一些大学生一样，延长在校就读时间。在美国，尽管程度轻些，但经济衰退也冲击着大学生就业率，薪酬也在降低，许多大学生慨叹“找工作比我想像的要难得多”。而在海峡对岸，从1995年至今，台湾教育改革的十多年里，大学生失业人数飙升了三倍多。老板们和媒体则讥笑他们是“草莓族”，不像大陆工人那样“听使唤，肯吃苦”……





月底，厂里发工资了，又听到宿舍传来赌博的声音，而且赌徒们赌得很大，通宵达旦地赌，许多人把一个月辛辛苦苦赚的血汗钱都赔了进去。

我的机长也热衷赌博。记得有个月，刚出粮一天，他就向我借钱。原来他一个晚上便把整个月的工资输掉了。

我自然是不会借钱给他，因为我不喜欢赌博的人，而且如果借钱给他，他肯定要再去赌，那是害了他啊！

因为赌徒的心理是：赢了还想再赢多点，输了想博回来。于是越陷越深，致使他们像中毒瘾，越赌越大，最后倾家荡产！可悲，可悲！试问人世间有几个赌博的有好下场呢！

我讲讲我以前赌博的经历吧！

记得我刚出来，在番禺一家酒楼做。2001年时，六合彩在内地风行一时得很。它的魔爪伸向每个农村和城市。不管乡下还是城里，到处都能听到六合彩的声音。朋友相见就问，几年出什么呀！特码是多少啊！要打什么码！电话通话也是讲六合彩的啊！

可见大家都想通过六合彩发财啊！但有几个赢的呢！我听到的全是

悲惨的结局！我的故事也是如此！

我在酒楼，本来不喜欢赌的我对六合彩无动于衷。但有一天，我那朋友说今天出老鼠，叫我包了，我给了20元包了。那是最小5元一个码。结果输了，我又不玩。

后来，他们看图纸，我也看着到牛，没买。果然出牛，我自己认为有看图纸的天分，便玩起来。

但六合彩这东西，你看东，它就是西；你看大，它出小。你等生肖，图纸说杀的生肖，它还会出。那时手机每天都有自称六合彩公司内部透特码！要多少钱包中。结果一个工友寄了几百元，却是个空号，上当啊！

为了中奖，酒楼80%的人无心工作，整天所谓的研究六合彩，可悲啊！

其实厨房老大是祸水。我进酒楼时已听说老大爱赌博输了好多钱，还欠老板二万多元。他一个月工资三千多元啊！都是因为赌害了他，他发誓以后不再赌，但陷得太深，无法自拔，还是不停赌，继续输。可悲。

那一年，和工友玩老虎机。那师傅输了二万多元，他输了一万多。我比较早清醒过来，但也输了几百元。

那一年，酒楼玩六合彩的，输的少则几百元，多的几千元，上万元。过年时，宿舍冷清好多，没有一点年味。想起去年大家一人20元打火锅喝酒好开心。今年因为赌博，输了钱，20元都不愿出啊！

那一年我输了1000多元，那是血汗钱啊！这就是我赌博的结局。希望大家远离赌博，多少富翁因为嗜赌

弄得倾家荡产，多少人因此走上犯罪道路。我向在赌和想要去赌的朋友、工友劝一句：千万不要赌啊，它会毁掉你的前程！

我已戒赌，也不想靠赌赢钱。我要靠我的辛勤劳动赚钱，有时间就学电脑、上上网，看看书，搞搞活动，日子过得多开心啊！



(资料来源: 120健康网)

女工的保健法 长时间站立的

中医学认为，久立伤筋。长期从事站立工作的女职工很多，如纺纱工、拉丝工、车工、铁工、刨工、磨工，以及百货公司的营业员、理发员等，她们常感到腰酸腿痛、精疲力尽，有的长年下肢浮肿，有的膝盖僵硬，有的患阴道炎和尿道感染，等等。那么，应该怎样注意保健呢？

首先要选择大小适中的平底鞋，保护好双脚，不要穿高跟鞋和太尖太窄的鞋。如细纱挡车工，每天在车间要来回走40公里的路程，穿不合脚的鞋会导致“鸡眼”、嵌甲、骨刺等，甚至引起脚趾损伤或局部组织坏死。

其次要注意经期卫生。大多数妇女在来月经的前两天会稍感不舒服，一般不影响工作。但对长期从事站立工作的女职工来说，就应引起注意。月经期间，站立工作会使下肢和小腹

部处于紧张状态，影响血液循环，容易染上病菌。所以，每天可用温开水或五分之一的高锰酸钾水洗涤阴部；经期不要多吃辛辣食物，如大蒜、大葱、辣椒等刺激性强的食物，更不要吸烟、喝酒。要特别注意不要使下半身着凉，以免引起卵巢功能紊乱而导致月经失调。着凉后身体抵抗力降低，还易患其他疾病。

尽可能调节工作时间，或与其他体位的工作穿插进行，比如站立2小时，再换个体位工作2小时，也可以工作一两小时后休息几分钟。如不能离开岗位，可用左右脚轮换承受身体重心来休息，或每隔半小时至1小时，活动一下颈、背、腰等部位，至少让这些部位的肌肉做绷紧—放松—绷紧的动作，每次几分钟。

下班后洗一洗澡，既能清洁皮肤，有效地调节体温，还有助于神经兴奋、肌肉松弛、血管扩张、血液循环加快，促进新陈代谢，解除疲劳。睡前洗脚，可增强局部血液循环，减少局部酸性物的聚集，有助于解除疲劳和防止下肢酸痛。常饮热茶则能提神醒脑、消除疲劳、增强记忆；茶中的咖啡碱还能扩张冠状动脉，抑制肾小管再吸收，促进血液循环，增强肾功能，强心利尿、消除肿胀。

错别字

这年头，到处都是错别字——

愚民同乐； 植树造零；
白收起家； 勤捞致富；
择油录取； 得财兼币；
检查宴收； 大力支吃；
为民储害； 提钱释放；
攻官小姐……

“怎么了”

张思德不烧炭了，
白求恩调出医院了，
老愚公吃饱不想干了，
雷锋叔叔好事做厌了

五彩带

早上出门打领带，
奔驰宝马安全带，
中午饮料喝兰带，
晚上跳舞扯裙带，
陪睡搂住下一代。

一条小河的变迁

50年代淘米洗菜，
60年代洗澡灌溉，
70年代鱼虾可爱，
80年代慢慢变坏，
90年代不洗马桶盖，
21世纪无法再坏

傻瓜城的故事（之一）

海乌姆镇的镇长和长老们都是傻瓜。有一天他们开会，因为五旬节要到了，按犹太人的风俗，需要大量酸奶油来和薄饼卷一起吃。可是那一年干旱，母牛奶不多，酸奶油很缺乏。

长老们拉胡子擦脑门，苦苦思索，却想不出主意。突然镇长狠狠敲了敲桌子，叫道：“有办法了！”

“哦？什么办法啊？”

“让我们定一条法律，把水叫做酸奶油，把酸奶油叫做水。既然海乌姆那些井里水多的是，每个家庭主妇就有满满一桶酸奶油了。”

“多么了不起的主意啊！不愧是镇长！”长老们佩服得五体投地……

铁路辛苦人

投身铁路英勇无畏，制服一穿貌似高贵，
其实工作极其劳累，为了生计吃苦受罪；
一年四季终日疲惫，考核考试让人心碎，
白天干活晚上开会，日不能息夜不能寐；
工资不高必须缴税，请客送礼自己破费，
诚惶诚恐诺诺唯唯，领导一叫立即到位；
旅客投诉照死赔罪，点头哈腰就差下跪，
屁大点事反复开会，交班分析只认不对；
检查达标让人崩溃，对于领导换换口味，
对于职工口头安慰，权益保护全当作废；
调图提速只为权贵，一线职工连连喊累，
自知命苦暗自落泪，志军当合心中无愧；
分分秒秒不离岗位，逢年过节家人难会，
抛妻舍子愧对长辈，身在其中方知其味。



一个人行走在回家的路上，
看着那么多孩子去上学堂。
一个人沐浴着冷冷的晨光，
工作了可一切都太不一样。

街边的高楼楼高万丈，
路边的乞儿破衣烂裳，
电视的新闻冠冕堂皇，
儿时的梦想流落何方？
再也禁不住迷茫忧伤，
只好一路上胡思乱想，
想我为什么去上学堂。

为什么去上学堂？
你说是为了国家的富强。
为什么去上学堂？
你说是为了民族的兴旺。
为什么去上学堂？



你说是为了天下大同的梦想。

细雪只应酬般地飘了一场，
寒风却疯了似的比谁都忙！
你说地球在变暖，可究竟是暖了谁的胃、谁的肠？
你说经济在增长，可究竟财富都落入了谁人的袋囊？

如今的我们再不去上学堂，
毕业了，要为自己忙。
去作官长，
去办工厂，
去开煤矿，
去欺压工农、做流氓。
为什么去上学堂？
为了不被压在社会最底层。
为什么去上学堂？
为了给自己奔一个好前程。
为什么去上学堂？
为了儿时那天真的梦一场！

总爱说我们是国家的希望，
那么国家可是我们的希望？
今年的冬天因何寒冷异常，
都说是预兆了来年的不祥。



近期资讯 劳动安全

◎ 本刊整理

■ 产业升级背景下，东莞拟提高房租 转移“低素质劳动力”

(资料来源：南方报网、千龙新闻网等)

近几年，“产业升级、结构转型”的呼声不断，目标是提高技术含量、由单纯加工向设计、研发、服务等高端产业发展，摆脱“跨国公司的生产车间”地位，打造自主品牌等等。2006年后，因贸易顺差过大，国际贸易摩擦频繁，环境污染和能源紧张加剧，政府从2007年中起实施最大规模紧缩方案，对许多类别的加工贸易商品进行限制。《劳动合同法》的颁布和实施，起同样作用。随着人民币汇率上调，原材料、土地和劳动力成本上升，珠三角以“三来一补”为主的加工企业利润空间收窄。地方政府开始强制一些低端产业、污染企业关闭，转移到内地或东南亚其它国家。《珠三角工厂大撤离 千家鞋厂倒闭 万余港企欲关闭》、《广东启动产业和劳动力“双转移”战略》、《东莞“腾笼换鸟”效应：企业掀起“集体倒闭潮”》等报导不断。长三角、山东半岛等地的情形也非常类似。

在此背景下，刚刚给外来人口冠以“新东莞人”的新称号的东莞市政府，于5月27日党代会上提交了一份报告，表示要推进三高一低、劳动密集型产业的有序退出，从根本上减少企业用工数，带动低素质劳动人口向外转移；还要通过提高出租屋租住和经营成本，“推动新莞人回乡创业”。但这种对外来工“召之即来，挥之即去”的令人寒心的做法，激起了大量舆论质疑。

随着工厂的纷纷倒闭、搬迁，劳资纠纷急剧增加，主要原因是被裁的老员工们对赔偿问题不满。市劳动局某副科长告诉记者：劳动仲裁每年都在增加，但“2008年第一季度，同比增长了4.5倍。”但由于缺乏监管，珠三角大多数中小企业存在充斥着霸王条款的“厂规”或者“员工守则”。

也有老板抱怨：“现在最头疼的问题是劳工的意识形态变了，他们的劳动议价能力增强了……动不动就把工厂围起来。”

■ 中国职业中毒四个特点

(资料来源：中国职业病网 2008年6月6日)

中国卫生部有关负责人表示，中国有毒作业劳动保护现状十分严峻，职业中毒危害有不断加重的趋势。近年来，中国职业中毒呈现四个特点：

第一，急性职业中毒的次数、例数和死亡人数有增无减。

第二，苯中毒问题比较突出。近年来，苯中毒在急、慢性中毒中均居前列。建筑工地因防水作业导致的急性苯中毒事故，近两年屡有发生。箱包加工、制鞋和从事印刷、擦字等作业工人的慢性苯中毒，广东、浙江、福建等省均有病例，酿成再生障碍性贫血以至死亡的已非个别事件。

第三，新的职业中毒不断出现，比如正己烷中毒、三氯甲烷中毒、二氯乙烷中毒等过去未曾出现或很少发生的严重职业中毒和死亡病例。

第四，中小企业和个体作坊的职业中毒呈上升趋势。设备简陋，无机械性通风，加上常常违章操作，是造成安全事故的主要原因。

为此，卫生部出台《使用有毒物品作业场所劳动保护条例》，以加强对有毒作业劳动保护的力度。

■ 深圳推出居住证，是好是坏？

(资料来源：南方都市报等 2008年7月)

深圳市政府将于8月1日起，在全市实施居住证制度，以取代几乎失效的暂住证（外来人口办证率大降）。市人口管理部门人士说：“推行居住证管理，将认可他们的市民身份，赋予他们市民地位，让他们享受同等市民待遇。”

持有深圳居住证的居民，可在深圳直接办理赴港商务签证，子女可在深圳接受义务教育；持有10年长期居住证的居民，将被纳入深圳市社会管理和社会保障体系。居住证还将记录持证人的从业状况、社会保险、婚姻状况、计划生育、违法记录等机读信息，并与出租屋编码卡制度相结合，实现人口的动态管理。专家认为，居民不再被分为“本地/外来”，凸显了身份公平。

反对意见则认为：居住证是另一种形式的审查认证，有着更为强烈的管控色彩，与1984年以来深圳对外来人口管理的宗旨一致。如果遭遇失业等长期危机，居住证持有者在深圳的居留权将被剔除，这比暂住证更强硬。其结果，是有关部门对当地人口的控制力度得到了空前强化。



安康通讯

1. 提高工人及企业的职业健康和劳动权益的意识及认识
2. 提高工人（尤其是女工）解决工作上所遇到困难的能力
3. 培训朋辈教育及组织者以协助更多工人解决问题



2008年6月8日，端午节

★ ★ 本期目录 ★ ★ ★

职业健康	高温作业的危害和防护.....本刊整理	1
	工作场所急救一二三(颈部受创怎么办?).....本刊整理	3
	长时间站立的女工的保健法.....本刊整理	16
劳工知识	广东最低工资标准.....本刊整理	4
工友园地	小王的经历——我要回了工资!.....孤独	5
	安康快车(诗).....蓝野人	6
	回到故乡.....阿健	7
	我的打工生涯(4): 慈溪十个月之二.....耗子	8
	成长.....阿娟	10
	找工作.....小不点	12
	大学生“毕业即失业”漫谈.....小芬	13
	赌.....阿建	15
幽默·民谣	《错别字》《为什么去上学堂》等.....本刊收集	17
	劳动安全近期资讯	19
安康活动	安康快车文艺队——端午奉献.....封三、封底	

☆ 安康服务部 ☆

电话: (020) 8157 4255 (下午 1:30—晚上 9:30)

地址: 广州市 荔湾区 明心路 7 号之 11

(芳村地铁站 B1、B2 出口, 沿芳村大道东走 300 米后左拐进明心路 50 米即是)

邮编: 510370

电邮: ohrc@163.com

网站: <http://ohrc.net.cn>

<http://www.ohrc.net.cn>

欢迎加入安康 成为我们的义工

◆ 佳节又端午，翩翩扇子舞 ◆

端午节，这是第一次成为法定节日的传统佳节。安康快车文艺队热心的工友们早就开始准备了，看！大家都在认真地彩排呢（右图），为了在端午这天奉上精彩的节目：扇子舞，感恩的心，小品，包粽子……为了给各位身在异乡的朋友们带来节日的快乐！



扇子舞——彩蝶般的扇子哟，绕着素雅又飘逸的白色长裙翩翩起舞，教人艳羡的青春和美……

小品《发生在车间里的故事》，讲述一个工友用学来的职安健知识帮助另一个工友的片段……



吃不到亲人包的粽子，那就自己动手，丰衣足食一回吧~



把“秀”！秀的啥？
个人防护用品！
大家都准备好了吗？~



怎样前来服务部呢？

公交车 19、52、64、69、181、206、217、275 路到芳村站，沿芳村大道东走 50 米进明心路。

地铁 乘 2 号线到公园前站转乘 1 号线；乘 1 号线到芳村站下（B1、B2 出口），沿芳村大道往东走 300 米进明心路

