

故乡情怀

随着春节返乡的涌动人群，她提着行李排队上了从深圳到家乡的客车，坐在车厢里，看着车窗外飞驰而过的景物，她的思绪飘动，时光匆匆，脚步匆匆，在外又是一年。汽车终于在村路口停下来，她提着行李下了车。

走在平坦宽大的水泥村道上，远处是起伏的青山，近处是一片片田野，田野之间有一条小溪，溪水静静地流淌，故乡的山水依旧。

到家了，终于到家了，亲人见面高兴之情自不必说。自古以来，离家游子返乡都有多少感慨，故乡的一山一水、一草一木，一亲一友，使多少文人才子为之赞叹，她不是文人才子，但也不是草木，故乡的一切变化令她既欢喜又担忧，也令她心中有了不少感慨。

两年前的重大矿难事故，导致大大小小的煤矿关闭，让采挖煤矿维持生计的大部分村民，失去了经济来源。村里的大部分男劳力，以前做惯了时间短，效益高的卖力活，现在做其它工作就不来劲了，不是说时间长，就是嫌工资低，高不成低不就。今天的他们整天以麻将、扑克打发日子。他们不愿面对现实，一切重新开始；他们没想自己正是中壮年，还能干很多事情；他们认为现在靠妻子，儿女养活自己是天经地义的事情。多么令人担忧的故乡男人啊！

相比之下，故乡的女性今非昔比了，很多以前被年龄淘汰了的女人，也从田地里走出来，从事轻体力的工作，在各种企业中干得有声有色。特别是家乡矿难事故以来，海外华侨见机而动，在人口密集乡镇投资办厂，让中青年女性就业机会增多，女性真是改革时代的幸运儿。

都说“江山易改，本性难移”。可如今的故乡，山河依旧照人，只是人已易变。如今的故乡人，少了以前的淳朴、热心；多了一份冷漠、世故。真不知道以后会变成怎么样？说到尽头，喜悠悠，愁悠悠，心里头悠悠悠。

古崖瑞记厂：陈兰英

家

过年了，坐在回家的车上感到异常的紧张和兴奋，心中想着家中是否发生了变化？家具是否变了方向？老妈头上是否已经长满了白发？老爸的背是否已不再挺拔……？离家越

近越紧张，甚至担心马路变了方向，找不到回家的路……。

两年没回家，但终于没把自己弄丢。迎接我们的是老妈孩子般天真灿烂满足的笑脸和老爸默默的关怀。心在这一刻被照亮了，家温馨如故，可口的家乡菜和贴心的话语让我一下回过神来，路上的奔波和工作的劳累早已被冲洗的干干净净。

老爸常说喝酒是总要配些下酒菜的，几颗花生米也可以让人赛过神仙。我说过年总是耍下场雪的，一场场的雪寄托着我童真的梦，老天爷好象知道我心思般的初二竟下起了纷纷大雪。

那天起的特别的早，朦朦胧胧的打开门，我惊奇的发现外面下着漫画情节中才有的大雪。无声的飘落在地上，万籁俱静，我情不自禁地张开双臂踮起脚尖，狠狠地吸了口气，像一个新生婴儿般享受着这美妙的一刻。呵啊，老妈听到什么？你能听到簌簌的雪花一层层地铺在地上；你能听到我的心跳；你即听到沉睡中的世界。看啊，你能看到什么？你能看到厚厚的雪像地毯完整地铺到了远方的地平线上；你能看到远方伟岸的山峰此刻也变得温柔了；你能看到原本喧闹的世界此刻也变得异常安宁和宁静。

我兴奋起来，迅速地在地上盖了章—我的手掌印和脚印。呵呵，老天爷可别怪我太霸道，因为这全怪您的作品太完美，让我不得不爱。接着我把老妈和姐姐叫起来，推起了大雪人；我们踏雪人做了个圆滚滚白乎乎的大肚子和胖嘟嘟的大脑袋，用红萝卜做了鼻子，用破扫帚当手。我甚至还找出了自己小时候最钟爱的衣服给她披上。再加上个遮雪帽，我们的小雪人简直是帅呆了。下午，姐姐提议出去照相，这让我

更加兴奋不已。一家人找了很多漂亮的地方作背景，请人帮我们照了许多全家福。突然，我被什么击中了，原来是我那鬼马精灵可爱的老叔首先向我们发起了进攻，好吧，我是决不示弱的。在这雪的世界里不打一场痛快的仗仗，简直是最大的浪费。于是，我迅速抓起一团雪，给老叔一



个结实的反击，哈哈！白白中呀！这样一家人分成了两派开战了，老爸、老叔、老妈和姨妈站在同一战线上，我、我姐和两个表姐团结在了一起，雪弹飞来飞去，双方都挂满了雪花。我姐还不忘抓拍了几张照片，长辈们的笑脸简直要把地上的雪溶化了，直到傍晚，我们才意犹未尽地回了家。

几天后，照片洗出来了。吃着饺子，看着照片中灿烂的笑脸，真是感动极了。在那一刻突然有点想哭，因为太高兴、太幸福了。这样才觉得一整年的辛苦都不算什么，只要家人开心，什么都值得。

家，是每个游子心中永远不灭的灯，照亮了我们的心窝；家，是每个游子心中永远温暖的港湾，停泊着我们漂泊的心；家，是每个游子心中的力量源泉，提供着我们无尽的能量。

古崖瑞记厂：杨丹丹

持之以恒

如果说放弃需要勇气，那么坚持同样如此，它更需要智能。也许，你已经失败过很多次，仍在奋斗，总结失败的原由，还保持着一颗充满斗志的心。那么，恭喜你！成功离你不远了。但这成功之路是用什么铺成的呢？它的秘笈就是持之以恒。

在这里不得不说著名歌手杨坤。2002年杨坤的《无所谓》征服了无数歌迷。成为通俗歌坛上一个响当当的人物;可谁会想到这是首97年就完成的作品。在他走红8年时间里，他经历过的磨难和挫折呢？在他到处碰壁的时候，给自己的一句话是：“我可以，只是时间还没到”。就这样持之以恒走下去，使这首生封了5年之久的《无所谓》终于为杨坤带来了迟到的成功。

持之以恒也许会遭人误解甚至讥讽。刀郎居自己未成名之前被讥笑唱出的歌是“五音不全”。自己制作的第一张专辑发行量只有五千多张，但他没有灰心，仍然持之以恒地苦练“内功”，后来的事实证明了他的一切，那苍凉沙哑的嗓音，赢得了无数的“刀迷”。

持之以恒的路是多么不平坦，但它却是通往胜利的途径。

古崖瑞记厂：何承石

4、多食甜，少食酸

唐代名医孙思邈说：春日宜省酸，增甘以养脾气。意思是当春来临之时，人们要少吃酸味的食品，多吃些甜味的饮食，这样做的好处是能补益人体脾胃之气。祖国医学认为，脾胃是后天之本，是人体气血化生之源，脾胃之气健旺，人可延年益寿。但春为肝气当令，根据中医五行理论，肝属土，木土相克，既肝旺可伤及脾，影响脾的消化吸收功能。

中医又认为，五味入五脏，如酸味入肝、甜味入脾、咸味入肾等，因此若多吃酸味食物，会加强肝的功能，使本来就偏亢的肝气更旺，这样就能伤害脾胃之气。有鉴于此，在春季人们要少吃酸味的食物，以防肝气过于旺盛；而甜味的食物入脾，能补益脾气，故可多吃一点，如大枣、山药、锅巴等。

5、饮食要清淡
由冬季的膏粱厚味转变为清温平淡，在动物食品上，应少吃肥肉等高脂肪的食物，因为油腻的食物食后容易产生腹感，人体也会产生疲劳现象。饮食宜温热，忌生冷。膏寒的人也可以经常用辛吃葱姜，以驱寒暖胃。有哮喘的人，可服点生姜蜂蜜水，以润燥镇喘。有慢性气管炎的人，应禁食或少食辛辣食物。其它人也不宜多吃辛温大热的刺激性食物，以免助火伤身。

6、要多喝水

可增加循环血容量，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝的损害。补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。春季饮香气浓郁的花茶，可有助于散冬天积在体内的寒邪、促进人体阳气生发，郁滞疏散。适量饮茶，还可提神解困，但春季不宜贪饮浓茶。

7、多食蔬菜

冬季这后，大多数数会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄入不足的情况，如春季常见人们发生口腔溃疡、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等，这些都是因为新鲜蔬菜吃得少而造成的营养失调所致。因此，随着春季的到来，各种新鲜蔬菜大量上市，人们一定要多吃点新鲜蔬菜，更有利于身体健康。

沉思

历史留给我们的是什么？永恒的山川，不变的情怀、流传千古的教诲…。站在摩登大楼上，感觉不到丝毫历史的气息，空气经千百年的化学反应已变质，留不住昨日，也抓不住现在，更无法决定明天。

佛堂里散发着若有若无的檀香味，灵魂深处某个东西被触动了一下，曾经在痛哭流涕的时候与好友分离，然而深情的眼泪却不是为他（她）的离去而流，这个城市里，人来人往每天都与她（她）擦肩而过，或许明天你们仍然是陌生人，或许明天你们会是知己，或许明天你们会成为对手，莫名的变量总在不经意间发生。

微笑回首，时光匆匆，物是人非，在这个城市里有这么一群人，她们经常穿着时尚的服饰漫无目的地游历着，她们脸上的表情跟她们身上的服饰一样另类，可是无论她们身在何处，也许是华灯初上的大街，也许是灯火辉煌的店铺，她们都觉得孤单，这个灯红酒绿的城市从来都是一个表面的浮华。

有人说过，鸡蛋有保质期，冰箱有保质期，连保鲜膜都有期限……这个世界什么东西都是有期限的。也许几万年后，某个新生物会指着这片废墟说：看，这就是21世纪的文明？

南联瑞记厂：董艳枝

珍爱生命

墙角下这簇无人留意的野草,常使我感动得唏嘘不已。

它没有条件生长娇嫩的叶片，可那细瘦的薄叶，片片精神抖擞，那细小的叶脉告诉你，它生存该是多么的艰难。它那部分裸露在地面的根须，因生存环境的贫瘠，显得坚韧而苍老，但却似柔韧而又坚强的钢筋，向下，向下，一点一点地收集生长所需要的营养。

它仿佛在无声地向你诉说，生机是这样地不可扼制，生命竟是这样的顽强和珍贵。无比困厄的环境，无以想象的艰难，无与伦比的气节，给在红尘俗世中挣扎、跌落，失意的人们以启迪，暗示和鼓舞，生命就是拼搏，就是战胜自己，锤炼自己，升华自己。

它珍爱每一束阳光，珍爱每一滴雨露，甚至珍爱每一缕无微不至却又无处不在的清风。当它迎风霜，顶烈日，遭雨雪，而终于挺身而出焕发生命时，又使周遭的环境有了灵气，让那些生长在广袤田野的同胞相形见绌，黯然失色。春绿秋黄，岁岁枯荣。当严冬来临，它就蛰伏地下，悄悄地积蓄力量，等到来年第一缕春风来临，它又会“春风吹又生”，最早向人们报告春的消息。而一旦将它移植到肥沃的土地上，一定会比那些习惯于风和日丽、未经受艰辛考验的同类显示出更强大的生命力。

这是生命过程最大限度的展示，这是有限的生命对无限的理想境界，苦苦追求的辉煌展现。

任何一个热爱生命、珍爱生命的人，难道会在这样的情景面前无动于衷？面对这样顽强坚韧的小草，这样知难不惧的小草，面对这样令人扼腕感叹的生命奇迹，我的心灵受到了极大的震撼和洗礼，感到生命无比充实浑厚，灵魂无比高尚健全……在这样的时刻，任何言语表达都显得苍白无力。

人的生命，也只有一次。在这短暂的生命历程中，交织着矛盾和痛苦，充满着求索和艰辛，遍布着荆棘和坎坷，这正如那不为人知，寂寞生长的野草，只有异常沉重的付出，才能换来无比丰硕的甜美，渺小与伟大、可悲与丰富、失意和挫折、拥抱伟大、丰富、重塑和幸运。要知道生命是这样的可贵，连小草也在不断挑战极限、完善自我。

珍爱生命，像墙角的野草一样。

凤凰卫视《冷暖人生》节目主持人陈晓楠说：我们要讲述的，其实是生存与生命的故事，我们在关注发生在普通人身上的命运起落…。常看这档目慢慢的我就喜欢上了这个留着齐耳短发，有着淡定笑容的女主持人。

2007年是猪年，日复一日时光如流水般逝去，在不意中新的一年又到来了，不禁问自己过去的一年里收获了什么失去了什么。习惯了在年底的时候给自己做一个总结的我，可在今年似乎理不出一个头绪，从所未有的困惑、迷茫让人无所适从。农历初三凤凰卫视《冷暖人生》栏目作了一期特别的节目，就是对以往的被访人物作了一次回访，看看他们的人生改变了什么，忠实观众为节目所作的主题歌《推开一扇窗》，如明亮的阳光温暖冷却的心房。老何，华山挑夫，自古华山一条路，而他是这条路上唯一的独臂挑夫，华山数十里险关峻道，他到底走了多少来回呢？老何曾说他只能走志气他被逼走上华山，那么遥远的路程，需要

的不仅是力气更多的是勇气与毅力。1987年他的妻子因劳累过度患上严重的风湿性心脏病，他四处借债可最终却无力挽救妻子的生命，留下两个可怜的孩子和一万多元的巨额债务。为了挣钱他跟老乡去河南

平顶山的煤矿挖煤，可是没想到一场矿难使他失去一条手臂，带着因伤换来的两千元他回到家乡，对于外面的世界他已感到福祸无与双至。内心的痛苦使他越来越沉默，孤独无助至辍学不单行，不久给予他很大帮助的弟弟也在一次矿难中失去生命，在回忆这段往事时他竭力想忍住的眼泪最终倾泻而出。最后老何说：尽管每天都驼着背弯着腰，但是他的品格却在华山上站起来了。一句看似平常的话，带给我的却是无比的震撼！人生在世总会遇到困难，不得已才会寻求别人的帮助，可现实是残酷的，有时我们最卑微的求助得到的往往是别人的嘲弄甚至是鄙视！谁人愿意把内心的伤痕展现给别人看呢？

古野镇位于梅州市的韩江河畔，“古野”顾名思义是远古的原野。黄炳娟就出生在这里，父母均是农民靠种田为生，家境的贫困使她过早地懂事，从小她的学习就出类拔萃，她知道只有读书才能改变命运。1998年她以优异的成绩考取了梅州市重点中学，2001年10月她带着从亲戚处借来的钱，带着家人的希望与祝福走进了广州石油大学的校门，圆了从小的大学梦。在校三年她通过申请助学贷款、勤工俭学来减轻父母的负担。三年艰苦的求学生涯过去黄炳娟走上了工作岗位，年迈的父母和早已弃学打工的弟弟终于松了口气，一切的苦难都过去了幸福也该来了吧！可残酷的命运似乎总是喜欢捉弄善良的入，2006年初

保护环境 重在大家

流光溢彩，又是一年，瑞基又迎来了来自五湖四海怀揣梦想的兄弟姐妹。随着员工的增加，企业内的问题又一次受到了大家的关注。

回首去年，我作为一名普通员工能够真切地感受到厂部对我们生活环境的重视。宿舍楼和各车间都有清洁工全天打扫，洗手间更是经常进行彻底清洗，至于诸多的工作场所也是定时清扫。在厂区我们甚至可以随处看到四季常青的草木和娇艳灿烂的花木，就是现在这个时节我们也可以去食堂的路上闻到沁人心脾的桂花香。

员工人数的增多必会导致环境卫生保持工作压力的增大。因此，想要继续保持生活环境的优美舒适就不得不依靠大家的共同努力。例如，在食堂就餐时我们应该注意保持桌面和地面的清洁，不要将饭菜随处乱丢，大家可以将其先放在盘子原来用于放汤碗的小圆格中，待吃完后将所有的剩余饭菜送到指定的地点，由厂部集中处理。这样，既可以让下一班的员工有一个干净的桌面用餐，又方便我们的食堂工作人员清理打扫。

另外值得大家注意的就是上下班必经的楼道。厂部时常在逢年过节时发水果给大家，这实际是厂部对自员工关心的一种体现，但吃完后的果核却成了破坏环境的大敌。因为楼道较狭窄，而上下班时

她突然感到身体不适，到医院检查结果犹如晴天霹雳，肾功能不全导致尿毒症，这是一种很严重的肾病，要想根治只有换肾。实在没钱她只能回到老家，靠透析维持生活，每次近400元的费用也不是这个已一贫如洗的家可以承受的，多病的母亲眼泪都流干了，父亲躺在医院门前双眼满是绝望与悲伤，作为一个父亲看着自己的女儿受病痛的折磨却无能为力，只能眼睁睁地看着她如花的生命一点点地凋谢，这是何等悲哀啊！死神会不会放过这个可怜、坚强的女孩呢？她会活下去吗？我不敢去想象只能祈求上天，这位勇敢的女孩可以走过人生的雨季，愿好人一生平安！

我觉得一直以来自己是一个很古板的，不喜欢逛街、不喜欢看时下流行的韩剧、不喜欢娱乐八卦，但对于那些纪实类型的节目却是情有独钟。曾经在网上一篇文章，说这些节目无非是在拿别人的痛苦来赚取观众的眼泪，认为这是在做秀是商业炒作的一种手段。我并不认同此说法，其实人都有纯真的一面，只是人与人之间的猜妒伤害利用让我们的内心越来越冷漠虚伪自私，每个人的身上都有不愿触碰的伤口，佛祖告诫我们要心存善念，可人为什么却一再为难人？

漫漫人生，岁月无痕。

城瑞记厂：杨晓燕

常回家看看

过年回家，是一件多么切意的事情，回到久别的故乡，回到久违的父母身旁，心情特别的激动。回到家，发现父母亲比以前苍老了许多，感觉到光阴似箭，岁月无情，时间老人悄悄在他们身上留下了岁月的痕迹。

一下车，老妈就迎上来帮忙提行李，关心地问寒问暖，让我感觉到亲情的温暖。得知我没吃饭，母亲马上下厨，一会儿功夫，饭就做好了。我坐在饭桌前狼吞虎咽的吃着饭，一抬头，才发现母亲微笑着，专心地看着我，我问“妈，你怎么还不坐下来吃啊？”“我吃过了”妈回答。“你再吃点吧。”“不用了，我吃着你就可以了，快点吃吧，饭菜都凉了”。

我默默地吃着饭，眼睛却有些湿润了，二年没有回家和爸妈一起吃过饭了，而他们只要看到我吃饭就心满意足了，他们的愿望这

么小，而我却不能满足他们的心愿。

在家的日总是过得飞快，转眼间就是离家回厂的日子了，走的那天，爸妈心情不怎么好，我收拾好行李，让他们别送我，可他们坚持要送我到火车站。临上车之前，爸妈对我说“路上小心，要注意安全，晚上睡觉盖好被子，小心别着凉了，你一人在外，要照顾好自己，我们不在你身边，要注意身体。”我点点头，眼睛有点湿，不想让爸妈看到，转身上了火车。坐在窗户外，看着爸妈挥着手，火车开动的瞬间，我看见老妈哭了，我擦了。心里在说：爸，妈，你们在家要注意身体。女儿不在你们身边，你们要照顾好自己，女儿过年一定会回来看看你们的。

朋友，我们独自在异乡漂泊、流浪，可曾想起家中的亲人。我们就是一支风筝，而父母是线，不管我们飞得多高，多远，在线的另一头，有着父母的牵挂，朋友，常回家看看吧。

古崖瑞记厂：马银

阔别两年的家乡

入汉江河，两岸的村民对小河的感情并不好，原因是一到夏天遇上下雨，往往河水打电话来说“不管花多少钱，回家的车年有多折，一定要回家看看，在外工作两年多了，她们都很想念我”。听到这消息，别提多高兴了，在老家有人时常惦记我感觉很幸福。所以不管怎样，一定要回老家看看，毕竟，亲情是用钱买不来的，出远门打工的我们，想回家的心情都是一样的，对此都深有体会。正好我们厂为广大员工着想帮员工订票，厂车送到车站，使我一路顺风的回到家，才两年多时间，看到的是家乡的巨大变化，变得让我感到十分新鲜充满好奇。

我的老家在湖北最北边的一个小山村里，小山村远离城镇，就连最近的一条公路干线也要走上一小时路程，在交通便利的今天，这一点对家乡小村来说十分不利，严重影响了小山村经济发展，也给人们的日常生活带来极大不便。一条不大的小河流过小村中央，整个村子几乎家家户户的大门都是迎着小河的，小河自北向南流

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

家，家乡富裕只是最近七八年出现的转机，

人间四月天

小楼一夜听春雨，深巷明朝买杏花。春天，走过一冬的沉寂，从凋零走向缤纷。

有一天，我将老去有一天，很多的往事会在我的记忆里慢慢淡去。但我绝不会忘记我在瑞记走过的每一分每一秒，它给予我一个全新的世界，让我不断学习、成长受益终生，这个世界有爱、有支持、有鼓励、有包容…

2004年6月1日，初次走在南联瑞记手袋厂生活区的林荫小道，天很蓝，是那种纯静的蓝；风很柔，是那种醉人的柔。结满果实的芒果树、青青的绿草、高大的棕榈、假山水池，第一眼就喜欢上了它，多么熟悉的景色啊！那些鲜活的画面在我眼前一一浮现，早晨背靠背看日出在操场奔跑，迎着朝阳手拉着手去上课，饭后一起散步谈心，晚自习后在夜风中荡秋千……花季雨季的日子像午夜的花在我脑海里怒放。晚上整理好为数不多的行李，盘腿坐在地上翻看小时候的相册，宿舍楼非常安静，不知谁在听歌声音很轻，断断续续地在我的耳畔响起：终于做了这个决定别人怎么说我不理……我们都需要勇气去面对……我的真心…。

如今我还清晰地记得第一次到人事科办公室的情景，整

游白洞山水库

时值春天，又逢双休日，我们几个朋友相约去白洞水库度假。据说这水库是当地唯一值得去观光的地方。

说实在的，我起初对白洞水库并没有多大的好感。因为来到瑞基工作几个月，早听说离厂不远的山头旁有一个较大的水库，虽然自己对游山玩水也颇有兴趣，但是一直以来并没有去白洞水库游玩的念头，心想这水库和我们家乡的水塘、水库不就是一个样子吗？山还不就是那样的高高矮矮、重重迭迭，水还是浑浑浊浊，坝也还是上个世纪五十年代末大炼钢铁时堆建起来、到现在已是年久失修、破旧不堪了。总之，白洞水库在我的脑海里和普通的水塘、水库没什么两样。

但在朋友的几番游说下，我还是决定去白洞水库看看。一路上，只见路旁果树成片，树林里零星散布着几间楼房，楼房前后鸡鸣成群，它们有的觅食、有的在相互嬉戏，整个生态园林显得十分恬静、和谐。心想，如果生活在这里，那该多好。

不多久，我们就走到了白洞水库的坝底，首先映入眼帘的是草碧的“白洞水库”四个大字，整个整个坝首不大及大中型水利枢纽那样雄伟，但也不算小有规模。坝长约200米，高约15米；坝的外部种满了草皮，好象给堤坝穿上一件绿衣，充满绿意。坝顶上每隔几米就装有观赏性的灯饰，如果是晚上的话，相信这里显得十分华美。

站在坝上举目远眺，只见群山连绵、高低相间、错落有致，远处的高山薄雾飘渺，就象披上一层神秘的面纱，极富朦胧美；略矮的山坡绿树成荫，给白洞水库披上了美丽的盛装。对面一座小山直入水库中间、形成半

我爱春天，我爱瑞记。

尤其爱在和风煦煦、阳光融融的日子里，去踏寻春天的足迹，观赏瑞记的美丽春色。

抬头仰望三月的天空一片湛蓝，红日冉冉升起，天气格外晴好，燕子展翅飞翔，风筝高高飘扬，把春天衬托的明净而不失色彩，热闹而无喧嚣。

走进瑞记，发现阳光和春风把瑞记的春色渲染成一片，绮丽多彩……，各种树木在春风的吹拂下，已披上了一件件绿色的盛装，在阳光的照射下每一片叶子都在向你展现绿的生机。仰望眼前，外部装饰的瓷片蓝白相衬，分外洁净的一幢幢厂房和宿舍楼，白色似雪，蓝色似玉，争芳斗艳，装扮着一幢幢美丽色彩的

齐而干净每张办公桌上都有一小瓶绿色植物，感觉气氛活跃而亲切。因从未接触过人事不知是否可以胜任此工作，虽然在面试时就对工厂的概况略知一二仍不免有所担忧。没过几天，我就否定了此想法，为使我尽快适应工作。人事科同事从招聘人员开始到建立员工花名册、辞工请假厂规厂纪、招工的技巧、各车间的生产情况及如何应对各种人事纠纷等一一给我讲解。不久，有两位女工在宿舍因一点小事发生争吵，厂长把她们叫到办公室首先了解事情的经过，弄清楚她们发生矛盾的原因后一一分析问题，语重心长的讲了许多人与人之间的相处之道，让双方当事人心服口服，而我也对人性化的管理模式有了深刻的认识。每一次主持节目站在舞台我都满怀感激，我知道我的表现不是最好的，但是我亲爱的兄弟姐妹们用掌声让我充满自信；在工作中遇到困难时，同事们的支持与鼓励我将永远铭记在心。此时想说的只有一句“谢谢”！

最爱在黄昏时慢漫步生活区，坐在椅子上静静地看过往的行人，看他们脸上如春风般的微笑，那是瑞记最美丽的风景温暖动人。我喜欢简单明亮的生活，《大明宫词》里年华老去的武则天对风华正茂的贺兰氏说：美貌的女人笑在前面，智能的女人笑在后面，而傻大姐式的笑似乎最适合我这个胸无大志长相平庸脾气怪异的女孩。遭遇生活不能承受之重时给疲惫的心放一个假，泡一杯绿茶轻轻吹气看茶叶在杯中跳舞。冬夜煮一壶麦糖水，带着微辣的淡淡

岛状，岛上绿树间嵌着几间欧式的小楼房。楼房、绿树与水面交相辉映，构成了一幅美丽的画卷。

离坝不远的地方有几位年轻人正在垂钓，看他们全神贯注的样子，一定有很好的收获吧！突然，一阵劲风

吹过水面，我以为天气突然变卦，西北风突然降临，静看一下，原来是一艘快艇呼啸而过，后面正拉着一个无名青年在冲浪，这时，水面波涛滚滚，冲浪的青年接连几个惊险的鱼跃式动作，惹得岸上观看的人欢呼一片……

我们继续向水库远处走去，经过一座别致的小桥，沿着山间小路来到了拦湖养鱼的地方。

这里养的鱼种类虽不算丰富，但数量委实不少。我们到这里时，恰好是饲养员喂鱼的时候，只见水里鱼头攒动，鱼儿们正争先恐后地抢食。这种别开生面的场景，对于我们常年在外打工的人来说，是在是久违了。在鱼儿们津津有味地进食时，朋友也和饲养员饶有兴趣地攀谈起来，在他们的谈话中，得知白洞水库也属于瑞基老板的产权，这让我不得不佩服老板的投资策略。早在十多年前商人们在大城市里拼得我死我活的时候，他却选择来这乡村僻野的地方投资，十多年来，这里得到了全面的开发。水库的周围种满了果树、水中养鱼，岸边兴建酒店，水面并配有游艇，快艇供游客们观光、冲浪。这种集观光、娱乐、饮食的经营理念，为瑞基带来了滚滚财源。真是独具慧眼！

“该回去了…”朋友的话打断了我的思绪，回头再看看白洞水库：她也许不及黄山之美，也比不上桂林山水之秀，但我觉得她是实实在在的。今天能来这里旅游也不虚行了。

增城瑞记厂：方附

瑞记家园。

人工湖的水面，也皱起层层波纹。四周的苔藓已被染成了片片晶亮的翠绿色。鸭子“嘎嘎”的叫声，使人很自然地想起“春江水暖鸭先知”的诗句来。

厂门口，挤满了许多来自各省各地的年青姑娘，他们前往写字楼人事科走去，那是刚进厂的新员工，准备去应聘和报到。在春天刚刚来到时，他们就开始加盟瑞记，给瑞记补充了许多新鲜的血脉，开始了一年辛勤的耕耘。她们将与瑞记与春天同步。

绿满大地，百花盛开，百家争鸣的春天已向我們走来。让我们全体新老员工携手一起循着春的节拍，踏着春的足迹，迎接新一年的开始，俗话说“一年之计在于春。”让我们做好新年的打算，坚定地迈向生活的新旅程。

南联瑞记厂：戴加瑞

清香，盛在透明的玻璃杯里绿意盎然，所有的甜蜜和伤痛在里面一点点散开。点几滴精油在香熏灯中慢慢燃烧，熏衣草、柠檬、檀香、玫瑰……若有若无的花香驱散心中的阴云。有风吹过的早上，给阳台上的仙人掌、芦荟、万年青浇水，会想起海子“我想有一所房子，面朝大海，春暖花开”的诗句。每次经过夫妻楼时，看到一家团聚其乐融融的场面总会勾起我对想起亲人的思念，以前怎么没发现其实回家的路并不遥远呢？只是短短的几个小时而已。常回家看看陪外婆茶散散步听她讲我小时候的趣事，跟妈妈学学如何酿造客家酿酒，或许我还可以继承她引以为傲的手艺。置身于古老的围屋，所有的前尘旧事点点滴滴刻印在青墙窄巷之间，许多年过去后还可以发现无数个倔强成长起来的独立身影，在纷繁芜杂的城市里更加珍惜平淡淡从从容容的生活。又是一年春来到，写字楼前波浪形的绿化带白色小巧的蝴蝶轻舞飞扬，芒果树开满了米色的小花，弥漫着暖暖的气息，像一副色彩生动的水墨画。

回顾在瑞记的一年，不知用什么来形容我内心的感受，信林黛因女士的首诗来抒发沉淀已久的情感：“我说你是人间的四月天；笑声点亮了四面风……你是一树一草的花开，是燕在梁间呢喃。你是爱，是暖，是希望，你是人间的四月天。”

瑞记，我的人间四月天！

南联瑞记厂：杨晓燕

春季的营养需求

祖国医学指出：“人与天地相应”，即人体的生理机能应与四季气候的变化密切适应。

冬季人体血流缓慢，所以脉像如“石”，脉沉于骨；而春天的血液循环又渐渐增强，所以脉像“弦”、“浮”，如“鱼游水面”。因此，机体的营养结构要随着季节的客观规律相应地进行协整。总体来说，春季有以下营养需要：

- 维生素和矿物质
春天还是由寒转暖的季节，气温变化较大，加上细菌，特别是病菌开始繁殖，且活力增强，容易侵袭人体而导致疾病。所以，春天还要摄取足够的多种维生素和矿物质，如富含维生素C的小白菜、柿子椒、西红柿等深色蔬菜，以及柑橘等水果，因为维生素C具有抗病毒的功能。还有摄取富含维生素A的胡萝卜、苜蓿等黄绿色蔬菜，因为维生素A具有保护上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而能抵抗各种致病因素的侵袭。还要摄取富含维生素E的绿色卷心菜、花菜、芝麻等，因为维生素E有提高人体免疫功能和增强人体抗病能力的功能。
- 热量
早春时节，气温仍然较低。寒冷刺激甲状腺，可引起亢进，热量的消耗使人体的抵抗力减弱。另一方面，人体为了御寒也需要消耗热量，来稳定基础体温。所以，早春期间的营养构成应以高热量为主。除谷类制品外，还可选用糯米制品、黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量物质。
- 蛋白质
寒冷还可以加速体内蛋白质的分解，导致抵抗力降低而引发疾病。所以早春期间还需增加补充优质蛋白质，如鸡蛋、虾、鱼类、牛肉、鸡肉、兔肉等，因为这些食物中富含蛋氨酸，而蛋氨酸具有使人体耐寒的功能。
- 钙和糖
多吃些食用菌，如黑木耳、蘑菇、银耳等。食用菌是春季的一种天然保健营养品，口味清淡，适于在春季食用。而且黑木耳富含矿物质钙，钙对人体肌肉、心、脑等细胞的功能起主导作用。蘑菇含有蘑菇多糖，可抵抗绿脓杆菌的侵袭。银耳富含含有银耳多糖，能提高人体吞噬细胞的能力。

春季饮食营养和人体健康

春季是一年中最好的季节，是人体生理功能新陈代谢最活跃的时期，生活规律也易发生变化，健康人能很快适应，但有慢性病人则容易旧病复发。尤其是早春，在冬季季进入春季后，人体内各种生理功能正在调节之中，在短时间内人体各系统功能尚未完全调节适应的时候，身体的抗病能力都比较低，易感染各种疾病。春季也正是蔬菜水果的淡季，人们吃的蔬菜、水果相对减少，品种也比较单调，常导致维生素摄入不足，尤其缺乏维生素A、B族维生素、维生素C，以致不少人出现口舌生疮、牙龈肿痛、牙龈出血、大便秘结等内热上火症状。

春季的营养保健

如果一个企业希望获得可持续发展，在市场上具有持久的竞争力，就必须培养一支高素质的员工队伍，而员工素质培养的最好阶段是员工刚进入企业的时期。

新的一年如期而至，每年我厂都会招收一批新员工，这批新员工都具有独特的个性，他们大部分是上世纪八十年代出生的，并且是受过教育的知识型员工，有自己独特的价值观、不喜欢受约束，因此流动的意愿也比较强。这些新员工缺乏的只是工作经验，没有经验，并不是说他们能力不行或不优秀，他们只是需要经过雕琢和磨练。所以如何引导和帮助新员工，尽快适应和熟悉我厂的工作和生活环境，老员工有义不容辞的职责。面对这一光荣而又艰巨的任务，老员工又该如何做呢？

第一，要理解新员工的心情和处境。从新员工身上可以看到我们自己当初进厂时的影子，新员工进入企业都需要经过一段时间的试用。在此期间，由于新员工处于和企业相互熟悉、磨合、适应的阶段，或多或少要面临许多问题和困惑，比如：公司的工作和生活能够融入吗？是否会新的群体所接纳？初入一个全新的环境，新员工一下子面临很多不同以往的新鲜事，有的

实话实说

《瑞基人》第九期第一版刊头主办：香港瑞基事业有限公司深圳吉厦瑞基手袋厂应改为香港瑞基实业有限公司深圳吉厦瑞记手袋厂。

香港瑞基实业有限公司厂庆专刊第一版《厂庆抒怀》作者梅艳红应改为刘桃村。

春季饮食营养调理原则

春季（立春起至立夏止）是万物生长、万象更新的季节。

春季该摄取哪些营养以及怎样调整饮食呢？可以用这样一句顺口溜来概括：“春天里来日春暖，厚味饮食应转淡，时鲜蔬菜要多食，酒肉辛辣要少吃，健康长寿有保障。”

1、要营养平衡
从饮食科学的观点来看，春季强调蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质保持相对比例，防止饮食过量、暴饮暴食，避免引起肝功能障碍和胆汁分泌失常。

2、春季饮食养肝为先
按我国中医观点，春季养阳重在养肝，在五行业学中，肝属木，与春相应，主升发，在春季萌发、生长，因此患有高血压、冠心病的人更应注意在春季养阳。春季是细菌、病毒繁殖滋生的旺季，肝脏具有解毒、排毒的功能，负担最重，而且由于人们肝气升发，也会引起旧病复发。春季肝火上升，会使虚弱的肺阴更虚，故肺结核病会乘虚而入。中医认为，春在人体主肝，而肝气自然旺于春季，因此，春季养生不当，便易伤肝气。为适应季节气候的变化，保持人体健康，在饮食调理上应当注意养肝为先。

3、饮食要养阳
阳，是指人体阳气，中医认为“阳气者，卫外而为”，即指阳气对人体起着保卫作用，可使人体坚固，免受自然界六淫之气的侵袭。春天在饮食方面，要遵照《黄帝内经》里提出的“春夏补阳”的原则，宜多吃些温补阳气的食物，以使人体阳气充实，增强人体抵抗力，抵御风邪为主的邪气对人体的侵袭。李时珍在《本草纲目》里亦主张“以葱、蒜、韭、薤、蒿、芥等辛嫩之菜，杂和而食。”

另一方面，由于肾阳为人体阳气之根，故在饮食上养阳，还应包括温养肾阳之意。春天时人体阳气充实于体表，而体内阳气都显得不足，所以在饮食上应多吃点培补肾阳的东西。目前，除了葱、蒿等野菜已较少食用外，葱、蒜、韭等都是养阳的佳品。



简讯

本报讯 元月4日，布吉海关召开了2006年度

首批“规范管理、先进企业”表彰大会，并为全区38家获奖企业颁奖。全区5000家企业中，瑞基公司下属两家企业（沙湾瑞记手袋厂和南联瑞记手袋厂）都获得了此次殊荣。

（吴诗雨）

本报讯 年前，沙湾瑞记厂为按时、按质、按量完成公司交给的生产任务，充分调动员工的生产积极性，开展了“全员创优劳动竞赛”的活动。这一举措体现了“全员参与”原则，也更好的开发了员工的潜力，同时提高了员工的操作技能和水平，也为员工提供一个展现技能和实现个人价值的机会。

此次劳动竞赛归纳起来有以下优点：一、人人参与有奖；俗话说“水不激不跃，人不激不奋”，此次比赛一改往日劳动竞赛的局限性，加大了奖励的范围，增加了参赛的透明度，重要的是全员参与有奖竞赛，让所有员工在公平、公正、公开的前提下更好地施展自己的才干和能力；二、时间充足，准备充分：一个月的马拉松式比赛为每位员工提供了时间保障，可以很好地调配自己的精力，锻炼自己的技术水平，也给管理的合理排货提供了一个更大的空间；三、奖励划分了等级：此次比赛共划分了九个等级，呈梯形式分布，分别按工资等级制定了奖励百分制，体现了多劳多得的原则，真正让能者多劳，能者多得，让人心悅诚服。

生产线的员工们他们认识到此次比赛的意义，过好了这一关，将会为自己在新一年的工作建立一个良好的开端。其次他们制定好参赛的总目标，自己准备向哪一个档次奋进，再制定百分比目标，工价是透明的，所以员工们每日所创造的价值已经心中有数了，然后向着自己的目标迈进，

用真心和诚心引导和帮助新员工

如果是一个企业希望获得可持续发展，在市场上具有持久的竞争力，就必须培养一支高素质的员工队伍，而员工素质培养的最好阶段是员工刚进入企业的时期。

新的一年如期而至，每年我厂都会招收一批新员工，这批新员工都具有独特的个性，他们大部分是上世纪八十年代出生的，并且是受过教育的知识型员工，有自己独特的价值观、不喜欢受约束，因此流动的意愿也比较强。这些新员工缺乏的只是工作经验，没有经验，并不是说他们能力不行或不优秀，他们只是需要经过雕琢和磨练。所以如何引导和帮助新员工，尽快适应和熟悉我厂的工作和生活环境，老员工有义不容辞的职责。面对这一光荣而又艰巨的任务，老员工又该如何做呢？

第一，要理解新员工的心情和处境。从新员工身上可以看到我们自己当初进厂时的影子，新员工进入企业都需要经过一段时间的试用。在此期间，由于新员工处于和企业相互熟悉、磨合、适应的阶段，或多或少要面临许多问题和困惑，比如：公司的工作和生活能够融入吗？是否会新的群体所接纳？初入一个全新的环境，新员工一下子面临很多不同以往的新鲜事，有的



达到自己的目标，就可享受到相应的奖金待遇，一举两得，参赛其间他们不随意迟到、早退。做事也很有耐心、细心、参赛数量的同时也保证了质量。

车间的组长在此次比赛排货时也求做到公平、公正，了解每位员工的心声和技术专长，给每位员工都提供一个机会。此次的活动各位员工都全身心的投入到比赛当中，赛出了风格，赛出了水平，也展现了个人风采。

（沙湾厂宣传组）

本报讯 2006年2月7日由广州市总工会、增城市市委、增城市工会主办的“外来工春节联欢聚会”在增城市广场举行，我厂受邀并派员工代表参加了此次联欢宴会。此次联欢宴会主办单位还邀请了广西、贵州、四川、湖南四省份份务工市的工会领导参加。

（韩琦）

本报讯 2006年增城瑞记厂举办的“K歌大赛”圆满结束，期间在我厂员工里涌现出了许许多多文艺方面的人才。今年我厂将继续举办“K歌大赛”，让员工在紧张的工作之



图为参赛选手与评委及厂部领导合影



余，感受到在瑞记这个大家庭里，和谐、温馨、愉快的业余生活。

（韩琦 文/图）

本报讯 在新的一年里，增城瑞记厂为了进一步增加员工福利，方便员工在节假日外出购物及走亲访友，于3月份订购了39座的空车1部，将在4月份交车。主要路线由工厂到增城市区或新塘城区。同时我厂将在节假日时采取由员工自由报名、客车分批接送的办法，以满足员工外出的需求。

（韩琦）

本报讯 3月17日，沙湾瑞记手袋厂党支部召开了有关2007年全体党员、预备党员工作要求及工作计划的会议。支部要求党员及预备党员除了在工作上严格要求自己外，还要协助厂部完成生产计划，维护厂里的和谐、稳定，并继续做好各项活动的组织与开展工作。

回顾去年一年党支部在街道党工委领导的鼎力支持下，在厂部领导的关心及有力的领导下顺利的开展了各项工作，并取得了良好成绩。会上戴书记强调，面对成绩我们要戒骄戒躁，继续履行好党员的义务，并充分发挥党员的先锋模范作用。

展望新的一年，党支部坚信在街道党工委领导和厂部领导的继续支持下，一定能更好的完成党支部的各项工作，取得更好的成绩。

（苏安佳）

本报讯 3月20号，沙湾瑞记手袋厂每年的管理内训日开始开课，今年的管理培训内容有《员工行为调控》、《如何布置任务》、《看板管理》、《车间管理十大戒律》等内容，以工作上所发现的问题为案例，并结合大纲分期分批进行针对性的培训，使管理们在管理方式和方法上有新的突破。此次的培训为期2个月。

（沙湾厂宣传组）

榜样

榜样，字典里的意思就是学习、效仿的典范。从小听音乐老师的《学习雷锋好榜样》，到长大成人后琳琅满目的名人传记，我们每个人在不同的时段都会在心中存在一个或几个榜样。榜样是前进的目标；榜样是奋斗的动力；榜样是我们心中的一盏明灯，永远指引着你我的工作与生活的方向。

2006年春节，在朋友的介绍下，我进入了瑞基公司属下的瑞诚手袋制品厂做了一名普通的员工。虽然没有进厂我就听别人说瑞基公司怎么样，可我抱着“耳闻不如眼见”的心态用怀疑的眼光观察瑞基公司的一切。很快，我喜欢上了这里的生活环境，无论是宽阔明亮的厂房，还是设计合理的员工宿舍，让我很快下了决心，要好好地在这里扎根做出一番成绩来。

选择什么样的人作为榜样，这个问题困扰着我的前面。在这里，有的人埋头苦干，十几年如一日携家带小在厂里工作；在这里，有的人明明已经拿着很高的工资，却仍不知足成天喋喋不休的说这说那；在这里，有的人努力地提高着生产技术，在获得优厚薪水的同时学到了过硬的本领；在这里，有的人不思安守守纪，总想以较小的代价获取较大的利益。面对这一切，我也一样迷惘过，一样犹豫过。但是通过厂里宣传的影响，我很快明确了自己的奋斗目标和工作态度。当我对自己的工作一无所知时，我虚心向技术熟练的工友请教，当我遇到比较难做的货时，也是向那些不爱争辩的老工友学习，默默地接受任务。工作中，那些一丝不苟、兢兢业业的老工人是我的榜样；生活中，那些礼貌待人、讲究卫生的工友是我我的榜样。

新进厂的工友们，在你们曾经走过的岁月里，相信你们一样会有很多榜样。或许你羡慕军人威武强壮，为了人民的安定保卫边疆；或许你崇拜科学家知识渊博，用一个又一个的创新科技带我们进入新信息时代；或许你憧憬政治家吃软吃云，用个人的力量左右着世界的局势。但从你们进入瑞基公司的这一天起，以技术熟练的工友为榜样，以有上进心的工友为榜样。那样你在一段时间后一样会成为别人榜样！曾经是新老工人的老工友们与即将进厂的新工友们，让我们齐心协力、努力地在榜样力量的感召下，在瑞基公司携手前行吧！

吉厦瑞记厂：黄勇

吉厦瑞记厂：马桂珍