

众说纷纭话休息

一次去老乡宿舍玩，偶然听到了她们的一段对话：

甲说：星期天我去老乡那里玩，他们在打麻将，问我有没有兴趣，我说我不会，他们就教我，我现在一放假就去那里打麻将，第一次打麻将老是赢，上周去把几百元都输了，一个星期就白做了。

乙说：我星期天约朋友去爬山，回来累的两腿发软，真想请假再休息一天，不这样我星期一上班就没有精神。

丙说：我每个星期天就出去买衣服、买吃的，每次出去至少要花上百元，再加上买别的，这样我赚的钱还不够自己花呢！

丁说：上星期天我老乡出去玩，被抢了手机，她反抗还挨了打。还是我上网比较保险，我从星期六晚上到星期天一直泡在网吧上网、看电影。

戊说：这休息时间多了，我都不知道该干什么，想去玩又不知道去哪里，又没有伴，去打牌吧，输不起；去购物吧，又没钱；去爬山，又太消耗体力；去上网，又不会；本来想学一下溜冰，今天听说一个女孩子去溜冰摔伤了手臂，现在也打消了溜冰这个念头。所以我就一天到晚躺在宿舍里休息，晚上实在睡不着就去大礼堂看一下投影，一天时间就这样虚度了。

卯说：你们小孩子好过，巴不得休息，我们这些成家的就惨了，上有老，下有小的，我一休息，就想到我家里的老人和两个读书的孩子，我想从车间拿点货回来做，又怕你们嫌脏、还笑我，我出来只想踏踏实实做事赚钱养家。所以我觉得星期天放假时间多对我来说太无聊，太难熬了！

这是一段真实的对话，是新的劳动法实施后，随着休息时间的增多，员工们对星期天休息的看法，反映出我厂员工假期生活的一个缩影。可以看出，对于一部分人来说，休息时间的增多，是他们求之不得的事情。而对于另外相当一部分成家的人，特别是那些家庭负担较重的员工来说，休息时间多了，预示着收入相对减少了，再加上时间多了不好打发，相对而言休息时间多了就成了痛苦的煎熬。

如今，随着新的劳动法的逐步实施，给我们每位员工都带来更多的实

快乐休息日

记得在以前，对于有一个星期天将要放假休息的消息，高兴中带着喜悦，激动中带着期盼。一想起来可以休息一天，心中就美美的，我们一个月算下来确实没几天这样的好日子。为了多挣钱每天加班，疲惫的身子太需要停下来歇一歇了。甚至在将攒了一段时间未睡完的瞌睡也要补回来了，休息日是弥补睡眠，拜亲访友，上街购物的最佳时机，往往一天下来，时间排得满满的。过得真是充实自在，快乐极了。

现在由于新劳动法实施以后，每一个星期天都要休息，时间一多，问题也来了，这多出来的时间干什么呢？睡眠补了，物也购了，亲友也访了，该做的事似乎做完了，还十什么，顿时无聊和寂寞，开始陪伴我们，时间变得有些难以打发了。

我们上班时认真工作，休息时好好轻轻松松。补足睡眠是第一要做的，工友们却有体会，接下来的时间，许多工友没精打采，精神懈怠的过一天，日子一点也不快乐，感觉真的无奈，休息日是让工友们休息的，也是让工友们劳逸结合养精神的。当然也是快乐的，我们该怎样达到这一目的呢？大家都应当相互主动一点，相互充满爱心，在一起时哪怕是聊聊天，吹吹风，烦恼的口子也会很快烟消云散的。一个人孤单的过日子确实不好受，我们要多培养一些业余爱好，看看书、打打球、下下棋。多和工友们交流和沟通，这些正是一个人快乐的基本要素，在我们的身边，快乐的事很多，可真正快乐的人却不多，毕竟人无远虑，必有近忧，而对生活中各方面的压力，人的快乐情绪很容易遭受打击。

常说寻找身边的快乐，快乐其实就在身边，需要我们伸手抓住，不让她跑掉，让她陪伴我们每一天。以前休息时间少对我们过的充实而快乐，现在只是刚开始，工友们暂时还未适应，这要慢慢的调整。在闲暇之余，应部分工友的邀请，写下这些话，愿和工友们一起探讨，一起共勉。共同为休息时间过的快乐而献计献策。

吉厦瑞记厂：胡达江

惠，员工收入并没有减少，还提高了各位员工的生活质量。但同时也带了一些负面的效应，有部分员工由于假日生活状态发生了改变，到了上班时还调整不过来，影响了正常的生产运作。我们到生产线上可以看到，每周一员工的普遍精神状态不好，难免会影响正常的生产秩序。这与我们星期天放假休息的初衷是背道而驰的。那么对于这么多的休息时间，我们该如何去打发，才会充实而有意义呢？

其一：工厂可以举办业余技校，对员工进行多种技能培训，培训内容要与生产相结合，实用性强，针对性强，能解决实际问题，员工缺什么补什么；生产需要什么就培训什么，请厂技术员和技术好操作能力强的工人、技术师傅讲课，此外还可增加一些短缺培训班，如英语、计算机的培训。相信这对员工会有很大的帮助作用。

其二：为丰富员工的业余文化生活，可在周六或周日晚上举办卡拉OK自由唱，让喜爱唱歌和有这方面特长的员工一展歌喉，抒发情怀。

其三：可在员工大礼堂利用投影放一些讲座，让员工了解一些社交防范知识，及学会用各种方法解决工作中的问题，以最短的时间和最少的投入出色的完成各种任务，找对方法高效解决问题。教会员工如何学会做人 and做事。以更好地充实员工自身，提高员工自身价值。

其四：可以利用充足的休息时间，让员工增加收入。基于自愿的原则，可适当让员工带货回宿舍做，但一定要点数清楚，员工在宿舍做货，以不影响他人休息为宜，并且要将现场清理干净。

其五：工厂增设一些体育器材，员工可以利用周末举办一些自发的有益的比赛活动，如乒乓球、羽毛球、康乐球、篮球比赛，旨在互相切磋技术，这样有这方面兴趣的员工就锻炼了身体，又增长了这方面的技能。

可见业余时间增多了，对我们每位员工都有益处。在工厂正确的引导下，再加上员工积极的参与，我们每位员工的业余休息时间定会过得充实而有意义。

吉厦瑞记厂：马桂珍

怎样合理利用业余休息时间

转眼间，我们瑞基公司开工已经一个月了。今年，在厂部“以人为本”的管理理念的指引下，统一调整了工作与休息时间。随着休息时间的增多，很多工友一方面在享受休闲之时，一方面又充满困惑，觉得休息时间不知道如何打发，反而觉得无聊。于是，通宵达旦上网成迷者有之，三五成群聚众赌博有之，还有大部份无所事事，靠逛街和睡觉来消磨时间。那么在休息时间增多的情况下我们应该怎样做呢？

首先，应培养正确的人生观和生活方式，与不良习惯坚决划离界线，众所周知，赌博对社会和我们自身是有百害而无一利的，“大赌伤身，小赌伤神”那不过是自欺欺人罢了。多少人因为赌博造成家庭不和，多少人又因为赌博而人财两空。我们不能因为休息时间的增多就去赌博，妄想发不义之财的人往往自己会得不偿失，一旦上瘾会连上班都没有心思的，何况我们打工族挣钱是那么的辛苦，应该用在改善生活和家庭建设上。另外，上网谁也不能反对，但通宵上网就不提倡了。休息是为了更好的工作，通宵上网必然造成睡眠不足，又怎么能保证正常上班时有充分的精力去工作呢？所以，希望工友们尽量克制自己的不良习惯，把休息时间用在有益自己身

吉厦瑞记厂：黄勇

赌博的危害

3月23日（星期天）晚上6点半吉厦社区发生了一起女工在厕所上用自杀事件。事情的起因是：一打工女，她因好赌成性，经常利用休假时间参与赌博，而且赌注也大，22日星期六休假，她在家无聊，便又去参与赌博（打麻将），因手气不佳，将身上所带的几千元钱全部输光。众所周知，赌博一但赌输了，就失去理智，为了赢回自己所输的钱，她竟在当地借下了1万5千元的网贷，没想到在23日星期天的下午又输完了，随之放高利贷的人就向她要钱，她说回家拿，要钱的人就随她一起来到她的宿舍，她一下子到哪里去找1万5千元的钱呀！此时的她欲哭无泪，后悔莫及，无奈之下走上了一条不归之路，让一个本来完美的家庭，家破人亡。这一现实的事例，血的教训就发生在我们的身边，给我们敲响了警钟，让我们引以为戒。

大家都知道，赌博不是好事，它作为千百年来遗留下来的一种社会恶习，一直被善良的人们所痛绝，因为赌博对人们来说是百害而无一利。从以下几个方面足以说明赌博的坏处：一、赌博扭曲了人的心灵；尽管赌博的方式有无数种，但其目的只有一个，那就是为了赢钱，不择手段的将对方的钱财据为己有。一个人一旦涉入赌海，久赌上瘾，长此以往，将会养成不劳而获的心态，其性格也日趋掠夺性，充满了贪欲和占有欲。二、沉迷赌博会玩物丧志，一个人一旦好赌，染上了赌瘾，对其它的事情决无兴趣，只要有赌局，只要赌友一呼喚，手头上再要紧、再急的事都可以放下，久而久之，工作事业荒废，最终变得一事无成。原定人生的奋斗目标和美好理想随着赌海沉浮化为乌有。三、赌博劳命伤财；凡贪赌之人做其它的事无心情、无精神，一旦上了赌场浑身是劲，可以不吃不喝，不分昼夜地去赌，不知疲劳的全神投入，不惜耗费巨大的身心和精力。为一赌为快，而倾其所有，而不惜钱财。四、赌博将会带来诸多不安定的因素；俗话说：“十赌九输”。输了还想扳本，如此恶性循环，越输越赌，越赌越输，到最后是两手空空，一贫如洗，有的还是赌债累累。这种结局最终影响到家庭的和睦和安定，甚至家破人亡。有的人因久赌久输最后走向极端，铤而走险，去偷、去抢，走上犯罪的道路，给家庭带来了不幸，给社会带来了负担。我们现实生活中这种实例已屡见不鲜。

工友们，我们远离故土来到异地打工，目的是为了赚钱，以此来改变自己和家庭的生活状况。加班加点，辛辛苦苦挣来的汗水钱应当珍惜，应当用之有益。如若将那点辛苦所得的钱用来赌掉输光，于心何忍？又如何对得起家乡亲人？

随着新劳动法的实施，休息时间的增多，一到休息口发现有些员工在厂区内和厂区外的小店内不分昼夜参与赌博，而且还有少数女员工也参与赌博，这种现象的发生，一方面影响了正常的生活秩序，一方面也有损自身的身心健康。

为了使大家有一个舒适、文明、安全、健康的生活环境。公司奉劝工友不要参与赌博，同时奉劝那些好赌的工友，金盆洗手，多参加一些有益于自身的活动。

沙湾厂宣传组

近视眼

近视眼分为真性近视和假性近视。真性近视多为先天遗传因素造成。假性近视通常多为长期近距离工作、照明不良、工作时间过长以及平时阅读习惯不良造成。

近视眼居眼屈光系统聚焦后，焦点在视网膜之前形成，因而造成远距离目标不能在视网膜清晰成像的状态，称为近视眼，俗称“近视”。

发病原因

近视的发病原因目前尚不十分明了,除部分高度近视眼与遗传因素有关外,绝大多数近视眼主要是后天用眼的不良习惯和环境因素所造成.特别是青少年时期,不注意眼睛的卫生,诸如照明不良、姿势不正、看书写字距离太近等都是造成近视的直接原因。

遗传因素

研究认为有高度近视眼的双亲家庭,下一代近视的发病率较高,近视眼具有一定的遗传倾向已被公认,对高度近视更是如此.但对一般近视遗传倾向就不是很明显。

环境因素

近视眼的发生和发展与近距离用眼的关系非常密切.青少年的眼球正处在生长发育阶段,调节能力很强,眼球壁的伸展性也比较大,阅读、书写等近距离工作时,不仅需要眼睛调节作用的发挥,双眼球还要内聚,这样眼外肌对眼球施加一定的压力,久而久之,眼球的前后轴长度增加,屈光度(也就是普通说的300度),当然这种近视绝大多数为单纯性近视,一般度数都比较低,都在6屈光度以下,发病多在青春前期后,进展也比较缓慢,有人把这种近视称之为真性近视.以示与假性近视相区别。

营养影响

矿物质元素不



第14期

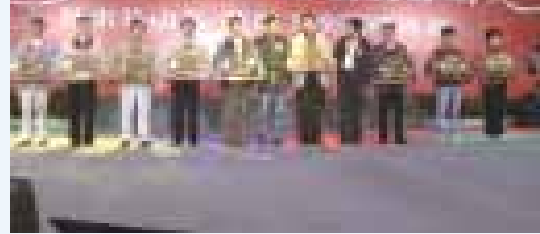
内部刊物 贵在交流 公司网址：www.shuikei.com

简讯

本报讯 2008年元月5号，南湾街道关爱外来劳动者慰问演出暨南湾街道“两新”十佳组织优秀青年、十佳外来劳动者、关爱劳动者之家表彰颁奖仪式活动在吉厦村早禾坑工业区举行。

此次活动由南湾街道党工委、办事处主办，由南湾街道宣传部、团工委、劳动保障事务所、文体服务中心承办。活动以政府搭台，企业、外来劳动者唱戏的形式展开，发动和鼓励企业及外来劳动者参与，促进街道、企业及外来劳动者之间的和谐、团结、温馨、快乐的氛围，充分体现了政府对外来劳动者的温暖和关怀。

此次活动的意义在于表彰、宣传在南湾街道建设实践中做出突出业绩和贡献的青年典型，树立南湾优秀青年的形象，展示南湾优秀青年的风采。激励引导广大团员青年贯彻落实科学发展观，号召广大共青团员有意识地提高自身综合素质，明白自身



吉厦瑞记厂：何承石

和谐瑞基 谱和谐新篇

“爆竹声声辞旧岁”。在新的一年里，我们瑞基又站在一个新的起跑点上，新的起点，新的希望，新的辉煌。再创和谐瑞基、谱和谐新篇的同时，我认为有以下几点：

实现共赢，开互惠互利之门，创和谐瑞基，实现共赢是瑞基的追求。企业和员工唇齿相依，二者缺一不可，将导致企业经营不良，发展受阻，甚至裹足不前。同时我们自身利益受到损害。因为企业兴旺，员工获利，员工自然不会流失。因此，在新的一年里，公司在增加员工收入的同时，不断的提高员工的福利待遇。用这种最好的方式体现了瑞基员工的劳动价值，打开实现共赢、互惠互利的新局面。

挖掘潜能，实施全新管理理念，创和谐瑞基。怎样做到短时高效，杜绝那种只有工作时间，缺少工作效益的旧模式呢？挖掘潜能，实施全新管理理念是条绝佳的路径。所以我们瑞基企业建立了必要的激励制度，奖励措施，让员工在工作中确实有利可图。我们员工也要尽可能的做到不迟到早退，少请假，平时养精蓄锐，保持充沛的精力，在上班时超常规的发挥自己的技能。

坚持节能降耗，走可持续发展之路，创和谐瑞基。节能是增效的最佳方式之一；降耗，能有效降低生产成本。在自然资源日益枯竭的今天，再加之生产材料的涨价，增加了生产成本，节能降耗就显得尤为重要了。我国是一个水电资源匮乏的国家，人均占有量少，分布不均，由于企业和人口众多，电力缺口很大，造成电力供应紧张，作为像我们瑞基这种人数众多的企业，必须杜绝浪费，把节约下来的资源（资金）用到生产上，走可持续发展之路。

做学习型企业，永葆青春活力，创和谐瑞基。在当今这个知识和信息化的时代里，只有提高员工队伍的素质，企业才会有发展和未来。所以我们瑞基应提供适当的学习机会，增加员工的技能培训，尊重个性，让企业文化深入人心。

以厂为家，树瑞基主人翁精神，创和谐瑞基。企业是员工赖以生存的家园，只有爱厂护厂，以厂为家，才能感受到自己是企业的主人翁，工作才会认真勤恳，创造出合格的产品。作为一个瑞基人，我们要以厂为家，具备瑞基的主人翁精神，只有这样，我们就会创造出一个个全新瑞基。

回首过去，展望未来，我们瑞基将以崭新的姿态迎接新的希望和挑战。创和谐瑞基，谱和谐新篇。

吉厦瑞记厂：何承石

导读

这里的冬天别有一番味道 **②**版

舍得，就会快乐 **③**版

众说纷纭话休息 **④**版

2008年4月1日

的使命感、责任感等。

我厂在此次活动中被评为“关爱劳动者之家”；李明轩被评为“十佳组织优秀青年”；苏安住被评为“十佳外来劳动者”。

(吴诗雨)



本报讯 2008年2月3日，增城市郑副市长与（中）新镇政府各位领导莅临我厂，慰问因冰雪灾害无法返乡过春节的职工们，郑副市长一行还参观了我厂的生活区和生产区，对我厂的硬件设施和人性化管管理给予了充分的肯定。他说：如果其它厂都能象瑞记厂这样，那我们就放心了。

(韩琦)

本报讯 吉厦瑞记厂为隆重庆祝国际“三·八”妇女节，展现员工良好的精神风貌，特举办“三·八”妇女节联欢会。联欢会以歌咏比赛的形式进行，同时南

湾街道妇联也为员工们送来了节目，一曲具有时尚前沿的热身街舞和怀旧舞蹈《踏浪》活跃了全场，参赛选手们也尽情的表演，发挥各自所长。晚上通过评审小组严格的评审，产生了特等奖、一、二、三等奖各一名，鼓励奖2名，并由戴总和厂部领导为各位选手颁发了奖状和奖杯。让全体员工度过了一个快乐而有意义的“三·八”妇女节。

(沙湾厂宣传组)



本报讯 3月10日下午，增城市国税局局长、各分局局长及中新镇国税局陈局长等与我厂篮球队进行了一场篮球友谊赛。这场友谊赛即丰富了我厂职工的业余生活，同时也使我厂篮球队的整体素质得到了很好的提升。

(韩琦)

护企业利益和员工利益的重要作用，如果一个部门的主要负责人有强烈的团队管理、服务意识和责任意识，做事身先士卒，率先垂范。能带领部门人员开展工作并且进行创造性的工作，有亲和力和感召力，能有效进行协调和沟通，善于运用管理艺术，对待员工一视同仁，充分尊重员工，关心员工的工作和生活细节，多与员工沟通、交流，用真诚的心对待员工。员工受到了重视和尊重，工作起来自然就会心情舒畅，心甘情愿地为企业冲锋陷阵，并忠诚于职业，忠诚于企业。哪怕是工作条件差点，待遇低点也无所谓，因为他们认同了这个领导，认同了企业文化，认同了企业环境，愿意为企业尽职尽责的工作，并与企业一起成长，一起发展，同时也减少了员工的流失率。

在企业中，员工是最宝贵的财富。作为员工，一定要摆正心态，遇事不受他人左右，自己多动脑筋。要在提高工作效率和练就扎实的基本功和劳动技能上下功夫。努力学习，充实自己，不断提高自身素质。工作中不要抱着不劳而获的心态，更不能投机取巧，要诚实守信，脚踏实地的工作，只要付出了，定会有丰硕的回报。要怀着一颗感恩的心做人、做事。瑞基的发展离不开各位员工的努力和支持，各位员工也会在瑞基的发展中不断成长。长此以往，我们的企业会更加和谐和稳定。

只有企业与管理、员工形成共同发展的利益共同体，才能形成和谐共赢的企业内部关系，相信有了管理者的卓越管理和员工们共同努力拼搏，我们的瑞基定会持续稳定发展和壮大，员工也会有一个稳定的工作和固定的收入。这样，企业上下同心，有凝聚力 and 战斗力，必定能撑起瑞基双赢的天空，那么企业与员工之间和谐共赢的局面一定可以形成。

吉厦瑞记厂：马桂珍

和谐与共赢

