



# 安康通讯

第 6 期

2005 年 7 月

内部资料  
 免费赠阅  
 欢迎投稿

安康职业安全保护服务部 出版

## 本 期 目 录

卷首语	——职业病：旧的不去，新的又来	
职安知识	请保留工作证、工资条或考勤记录.....	2
	注意高温劳动保护 .....	2
	铅中毒 .....	3
	矽肺病人的工伤保险待遇 .....	4
心理健康	失恋了怎么办? .....	5
	为你的心理加上“免疫的堤坝” .....	6
工友园地	在 417 病房（肃清）.....	8
	义工三小时（阿春） .....	9
	打工词典（张守刚） .....	9
	走出迷惘（梦夏） .....	10
	无良的领导（小亮） .....	10
	护工小傅（张沁） .....	11
中心活动	安康网站、义工培训、安康快车.....	11-12

## 安 康 服 务 部

电话：（020）8157 4255（下午 2:00—晚上 9:30）

地址：广州市 芳村区 陆居路 9 号工人文化宫  
办公楼一楼（邻近芳村地铁站 B 出口）

邮编：510370 电邮：[ohrc@clsn.org](mailto:ohrc@clsn.org)

网站：<http://clsn.org/ohrc/>

## 服 务 目 标

- (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。

2005 年全省卫生监督工作会议提到，在高科技和轻工企业里，珠三角近几年新发现了 11 种职业病，大多为有机溶剂中毒，包括正己烷、三氯乙烯、二甲基甲酰胺、二氯乙烷、三氯甲烷、醋酸乙烯酯、有机锡等。前三者引发的中毒频率较高。发病人数则有增无减。考虑到许多工人从头到尾都不知道自己患上职业病，根本没有治疗机会，甚至一患病就被辞退，所以实际患病人数可能远高过统计数。目前，各地政府正大力推广安全生产，加强卫生监督 and 职业病防治法宣传，召集企业代表开会。我们衷心希望这些努力能收到成效。但是，仅从政府部门和企业着手是不够的，还应当寻求有效的机制和途径，向生产一线的工人和管理人员普及职业病知识，以及工伤、劳动法、女工权益等知识，增强他们自我防护的意识和能力。

有专家指出：“只要采取积极的预防措施，职业病的发生就能完全避免。”我们也相信。但现实情况却不容乐观，比如，有许多外资工厂，它们在当地或其它国家办厂时，比较重视遵守法纪，做好安全生产工作，可是一到了珠三角，就全然不顾工人的身体健康和生命安全，对那些必要的保护措施、设备，以及环境改善工作能省则省。这种“双重标准”不能不让人气愤。

## 职 业 病 旧的不去，新的又来

在前几期通讯以及职业病知识单张里，已介绍了正己烷、三氯乙烯等常见化学品及其危害。但是，作为推广职业病知识的我们，对许多化学品其实也不熟悉。那么车间工人的处境，不是更令人担忧？每年有许许多多新的化学品被发明出来。为了尽快给企业赚得利润，它们被投入生产却未经检验——这需要一定的费用和数年时间。许多已经证明为有害的化学品，在西方工业国受到管制，却被大量销售到发展中国家。再加上全球化把不合理的生产分工体系发展到极点，许多“夕阳工业”、不符合环保要求的产品的生产、存在大量职业危害的企业，如今都转移到世界各地的出口加工区，只因为那里的环保标准被降低，没有工会，或者政府疏于监管，法律不被执行。

目前，广东正“向着重化工业大省转型”，尤其在大力打造石油化工产业链。该产业的高能耗、高污染和危险性，对环保以及工人的职业安全健康是一个巨大的威胁。工人们亟需了解更多的职安健知识，传播它们，才能保护自己的生命健康。

## 请保留工作证、工资条或考勤记录

季子

不仅对职业病患者、工伤病友，而且对被欠薪，以及发生劳资纠纷的工人，尤其是用人单位不肯签订合同的临时工来说，这一点都很重要。

打工者常常碰到一些用人单位不与工人签订劳动合同，或签订了但不给工人，也不上交劳动局备案，以至于出现劳资纠纷时，工人难以证明自己和用人单位之间存在事实上的劳动关系。虽然法律规定可以由在职同事提供证明，但在现实中，在职工人往往受到用人单位的压力，而不敢站出来作证。在此我们提醒打工的朋友，注意保存工资支付凭证或记录、考勤记录、工作证或服务证、工作记录单、厂牌、劳动者填写的用人单位的招工登记表或报名表、缴纳各项社会保险费的记录等凭证，这些凭证，同样可以用来认定双方存在劳动关系，防止劳资纠纷中用人单位的“抵赖”行为。（参见劳动和社会保障部公布的《关于确立劳动关系有关事项的通知》）

还有少数工厂，除了不肯签订劳动合同，连工资条也不发给工人。对此，工人应尽早向劳动局投诉。否则，等到出现纠纷时就相当不利。

当然，用人单位从工人的试用期开始就应该依法签订一式三份的劳动合同，分别留给工人、用人单位和劳动局备案。工人在签定合同时，要留意合同是否规范，有没有限制甚至侵犯工人合法权益的内容，比如要求工人交纳押金、风险金等非法条款；谨防陷阱，比如“霸王”合同、“卖身”合同等。用其它凭证虽然也可以证明劳动关系，但毕竟是权宜之计，而且只是证明，而不能提供其他保障。目前，全国人大常委会正在审议《劳动合同法》。北大法学院劳动法教授叶静漪在接受记者采访时指出，法律应考虑到：

保姆工、小时工、家庭及医院护工、非全日制用工等非正规就业人员应适用劳动合同法；

针对许多用人单位劳动合同短期化、甚至一年一签的趋势，应当从制度上保证工人的职业稳定性，不能让企业把劳动者的青春榨干了，不付出任何成本，再去找新的廉价劳动力——这样对待劳动者是极不公平的；

劳动合同法要对“劳务派遣”作出必要规定，防止用人单位和中介公司恶意串通，侵害劳动者的权益，使工人处于“有关系没劳动，有劳动没关系”的境地。

. 2 .

## 注意高温劳动保护

季子

科学证明，尽管每个人的耐热力不同，当环境温度高于人体温度时，呆上半小时就可能中暑。

我国《工厂安全卫生规程》规定，室内工作地点的温度经常高于 35 摄氏度的时候，必须采取降温措施。同时，工厂应该供给盐水及清凉饮料，工作场所还应备有急救箱等。国家还规定了高温作业允许持续接触热时间的限值——视劳动强度的轻、中、重三度，职工在不同的高温下有不同的劳动休息时间。

2002 年 4 月卫生部与劳动和社会保障部联合印发的《职业病目录》，将“中暑”收录为因物理因素所致的职业病。职工中暑，一旦被职业病防治部门认定为“职业中暑”，就应视为工伤。

工人中暑后可能合并了其它病症，比如突发性心脏病等，甚至死亡，按照《工伤保险条例》第 15 条第 1 项规定，亦视同工伤。

我国法律在高温劳动保护方面明显滞后。《防暑降温措施暂行条例》制定于 1960 年，缺乏可操作性。《工厂安全卫生规程》只对室内高温作业的标准做出规定，对室外的并未提及。现有的高温保护一般只限于对炼钢铁、矿井下的高温作业，未明确规定自然气候下的高温劳动保护。有关各方正呼吁加强立法。目前，深圳市拟出《高温劳动保护暂行办法》（征求意见稿），征求各方的意见，具体规定包括（现仅供参考）：

- 在气温或工作地点温度超过 40 摄氏度时，应停止工作；
- 气温或工作地点温度超过 39 摄氏度时，员工每天工作时间不得超过 4 小时；
- 气温或工作地点温度超过 38 摄氏度时严禁加班加点；
- 采取弹性工作时间，合理安排作业，确保高温作业员工在 12 点到 15 点休息，避免因烈日暴晒发生中暑；
- 根据生产工艺流程，采取勤换班等方法，缩短一次连续作业时间，适当增加轮换休息次数。
- 高温补助发放时间为每年 5—10 月，分四级，每人每月 40—100 元，不得列入最低工资。
- 用人单位每年高温到来之前应对高温作业员工进行一次全面体检，对患有心、肺、贫血等疾病者，应调离高温作业岗位。
- 用人单位还应免费向高温作业员工提供清凉饮料和相关的劳动保护用品，并设立休息室。

## 铅中毒

小麦

6月,《广州日报》报导了番禺南方光源蓄电池公司工人铅中毒的消息。其中抛光车间因打磨电极产生大量含铅灰尘,全车间20余名工友几乎无一幸免。为了赶工期,厂方没有让他们住院诊治,却要求他们上午做排铅治疗,下午回到铅粉弥漫的车间上班,对辞职员工则不予治疗。对此,某位医生气愤地评论说:“确诊职业病后不调离原岗位治病……说重点是草菅人命!”

抛光车间多名工人从去年开始就出现明显的腹痛症状。起先大家都没有注意,实在痛得厉害了,才到附近的普通医院开点胃药,医院的诊断结果都是“慢性胃炎”。这些药当然没用。一位来自湖南的中年男子去年曾因腹痛特意请假六个月回家休养。最后,某工人在朋友的提议下到职业病医院检查,才发现是“血铅含量严重超标”。在工人的强烈要求下,南方公司请职业病防治院为员工体检,结果属下两个工厂400名员工有140多名证实为血铅含量超标。从事铸造、涂板、抛光等前期程序的工友因污染较严重,中毒者也较多。

铅中毒是一种较常见的职业病,铅及其化合物进入人体后,会对神经、造血、消化、肾脏、心血管和内分泌等多个系统和内脏器官产生危害,严重者还可出现腹绞痛、便血、肾衰竭等。

### 铅和铅化合物在工业中的使用

铅,灰白色金属,加热至400~500℃时,即有大量铅蒸气逸出,在空气中迅速氧化成氧化亚铅,凝集为烟尘。随着熔铅温度的升高进一步氧化,但这些化合物都不稳定,最后离解为氧化铅和氧。

铅的化合物很多,如氧化铅(又称黄丹、密陀僧)、四氧化三铅(红丹)、铬酸铅(铬黄)等,分别用于油漆、颜料、橡胶、玻璃、陶瓷、釉料、药物、塑料、炸药等行业。铅化合物、铅合金同样危害人体,侵入途径主要是呼吸道(吸入粉尘)和消化道(在铅作业场所进食、饮水)。

此外,接触铅的行业有:铅矿的开采和冶炼;蓄电池;印刷业铸字和浇板;涂料;自来水管;电缆包铅;机械工业铅浴热处理;食品罐头及电工仪表元件焊接;制造火车、汽车的轴承(挂瓦);无线电元件的喷铅;修、拆旧船、桥梁时的焊割。在以上作业中,铅以蒸气和烟尘形式逸散。

### 铅的危害

成年人铅中毒后经常会出现疲劳、情绪消沉、心脏衰竭、腹部疼痛、肾虚、高血压、关节疼痛、生殖障碍、贫血等症状。孕妇会出现流产、生出畸

形儿等后果。儿童则食欲不振、胃痛、失眠、学习障碍、便秘、恶心、腹泻、疲劳、智商低下等。

铅会毒害中枢和外围神经系统中的特定神经结构,使中毒的成人忧郁、烦躁,儿童则变得多动;导致智力下降,令儿童出现学习障碍;导致感觉功能障碍,包括视觉功能障碍或嗅觉、味觉障碍;降低运动功能和神经传导速度,严重的会损害肌肉。

铅中毒会伤害血液系统,最终导致贫血。

铅对心血管系统的伤害:①动脉中铅过量会提高心血管病患者的死亡率。②铅暴露会引起高血压、心脏病变和心脏功能变化。

铅还会损害骨骼,直接干扰骨细胞的功能。

### 职业性铅中毒

职业性铅中毒多为慢性中毒,临床上有神经、消化、血液等系统的综合症状。

**神经系统:**主要表现为神经衰弱(早期)、多发性神经病(出现感觉障碍或肌肉麻痹无力)和脑病。其中以脑病最为严重。

**消化系统:**轻者表现为一般消化道症状,重者出现腹绞痛,发作前常有顽固性便秘作为先兆。

**其他系统:**急性和较重的铅中毒可能损害肾脏,伴有高血压。女工对铅较敏感,特别是容易影响孕妇和哺乳期的妇女。

铅中毒的危害如此严重,其症状却往往非常隐蔽难以被发现,因此预防和检测工作极为重要。目前最可靠的方法就是血检。因此,从事铅作业的工人应由厂方安排定期到职业病医院体检。

### 铅中毒怎么办?

当工人患上职业性铅中毒,用人单位应负责送他们到职业病医院治疗,承担相应的医疗费、营养费,支付工资,并给予赔偿。具体规定和程序请参照《职业病防治法》、《工伤保险条例》等相关法律资料,可以向律师咨询,亦可向安康服务部索要。

在上述案例中,据报导,厂方声称每个工人入厂时都进行过谈话,向他们说明可能出现的危害。但这跟工人患病后根本不知自己是铅中毒的事实明显矛盾。厂方还进一步把责任推到工人身上:是工人不遵守安保规则,在车间里抽烟,等等。许多工厂在出事后都这样推脱责任,而不顾车间内“铅尘弥漫”的事实。想想,工厂甚至要求中毒工人继续在原岗位上班,这样公然违法的工厂,我们能相信它的解释吗?

服务部存放有相关资料,欢迎免费借阅。



# 矽肺病人的工伤保险待遇

明江

矽肺是我国现行法定职业病的一种。《职业病防治法》第51条规定：职业病病人的诊疗、康复费用，伤残以及丧失劳动能力的职业病病人的社会保障，按照国家有关工伤社会保险的规定执行。《工伤保险条例》也明确规定职业病是属于工伤范围，依法享受工伤保险待遇。

## 矽肺病诊断

在工作中接触粉尘而导致矽肺病时，首先要到县级以上具有职业病诊断资格的医疗机构申请作**职业病诊断**。该机构在诊断后将出具**职业病诊断证明书**，这是患者享受工伤保险待遇的基本条件。申请职业病诊断需要由用人单位和诊断者本人提供与职业病诊断相关的资料：① 职业史、既往史；② 职业健康监护档案复印件；③ 职业健康检查结果；④ 工作场所历年职业病危害因素检测、评价资料。诊断费用由用人单位承担。

## 工伤认定

作出职业病诊断后，按规定在30天内由用人单位向当地劳动保障部门申请工伤认定。如果用人单位未在规定的时间内申请工伤认定，由患者本人或家属在1年内向当地社保部门申请工伤认定。通过认定工伤后患者才能依法享受工伤保险待遇。

## 伤残鉴定

作出职业病诊断后，根据病情，有的患者应该住院，作必要的治疗。待病情趋于稳定后，到当地劳动能力委员会作伤残鉴定。但即使作了伤残鉴定后，仍需定期检查、治疗，控制并发症的发生。所需费用都属于工伤保险待遇范围，由用人单位或工伤保险基金支付。（《工伤保险条例》规定：工伤职工在评定伤残等级后仍需治疗（含旧伤复发）的，经劳动能力鉴定委员会批准，5至10级的，继续享受工伤医疗和停工留薪期待遇；1至4级的，享受伤残津贴和工伤医疗待遇。）如果病情加重达到伤残晋级的，可再次申请劳动能力鉴定，依照鉴定结果得到相应伤残赔偿。

## 矽肺工伤保险待遇

矽肺工伤保险待遇和它的工伤、职业病待

遇一样，包括医疗待遇、伤残待遇、死亡待遇。这些主要是给矽肺患者本人的医疗、疗养的费用，造成伤残以及死亡的经济赔偿。主要内容如下：

**(一) 医疗待遇：**主要包括住院诊断治疗的医疗费、住院期间的工资、住院期间的伙食费补助以及住院治疗的医疗期。

**医疗费用：**治疗矽肺所需费用符合工伤保险诊疗项目目录、工伤保险药品目录、工伤保险住院服务标准的，从工伤保险基金支付。其中包括挂号费、住院费、医疗费、药费等。就医路费由用人单位报销。

**停工留薪医疗期间的工资：**矽肺病人停工接受医疗，原工资福利待遇不变。工资按住院前正常工作的工资标准发放。应该享受的社会保险由用人单位按原标准办理，不能减少。

**住院期间的伙食补助：**由用人单位按当地因公出差伙食补助标准支付70%。经批准转往外地，也就是转往职工所在的统筹地区以外的区域治疗时，所需的交通、食宿费用，由本单位按因公出差标准报销。

**矽肺病医疗期：**因矽肺病不可逆转。很容易产生并发症如肺结核、肺气肿等。一旦查出是矽肺，按规定需定期检查，为了控制并发症的发生，根据矽肺病人的病情需要，要给予治疗、疗养，控制病情以免加重。

**(二) 伤残待遇：**矽肺病人经职业病诊断、工伤认定，在医院治疗后，经医疗机构确定病情趋于稳定，须到当地劳动能力委员会作劳动能力鉴定。鉴定伤残等级为1—10级，最重的是1级，最轻的是10级。其中，一次性伤残补助金统一由工伤保险基金支付。

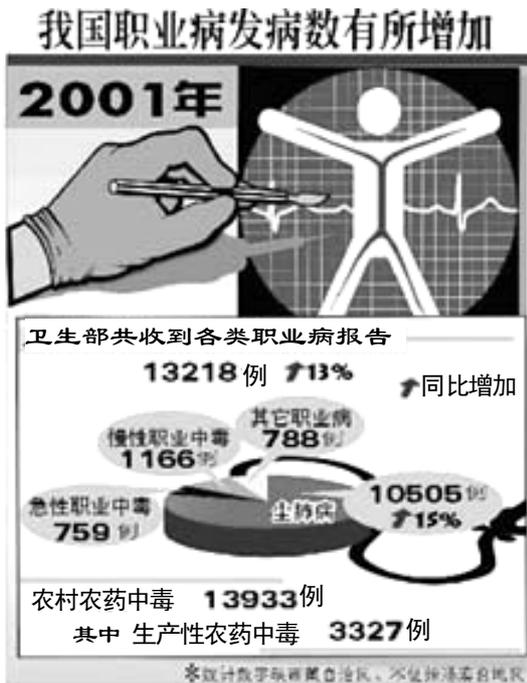
伤残待遇包括；矽肺病人被鉴定为1—4级伤残，一次性支付24—18个月本人工资的伤残补助金；被鉴定为1—4级伤残的应当退出生产、工作岗位，终止劳动关系、办理残疾退休手续，依下列标准按月计发至本人死亡。**伤残津贴标准**为：一级伤残为本人工资的90%，二级伤残为本人工资的85%，三级伤残为本人工资的80%，四级伤残为本人工资的75%。经确认需要生活护理的，按标准支付护理费（详见《广东省工伤保险条例》第24条）。

**5—6级矽肺工人的伤残待遇：**一次性伤残补助金的标准是：5级伤残16个月本人工资，6级伤残14个月本人工资。用人单位不能解除劳动关系，应当安排力所能及的工作。难以安排工作的，按月发给相当于本人工资70%的伤残津贴。若矽肺工人自愿解除劳动关系，应该由用人单位一次性支付伤残就业补助金，工伤医疗补助金。

7—10级伤残待遇:原则上由企业安排适当工作,并享受以下待遇:①一次性支付伤残补助金,标准相当于伤残职工本人12—6个月工资(7级12个月,8级10个月,9级8个月,10级6个月)②劳动合同期满终止,或者职工本人提出解除劳动合同的,由用人单位支付一次性伤残就业补助

金和工伤医疗补助金,伤残就业补助金金额为本人25—4个月工资(7级25个月;8级15个月;9级8个月;10级4个月);工伤医疗补助金为本人6—1个月工资(7级6个月;8级4个月;9级2个月;10级1个月),并终结工伤保险关系。

图片来源: 医院在线 <http://www.holine.com/>



子虫

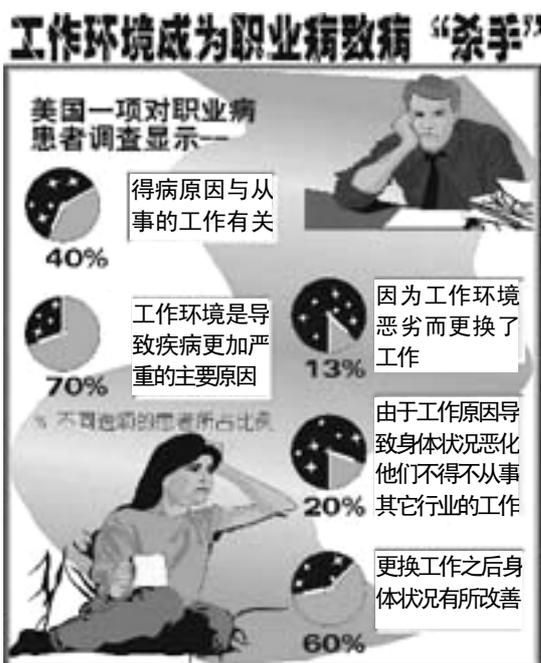
有一首歌的名字叫“失恋了怎么办”,听起来酸酸的。也许大家听过。失恋带给人的就是这么真真切切的伤感。

其实如同恋爱一样,失恋也是很正常并且在所难免的。没有经历过失恋的人可能非常少,在爱情上能“春风得意”,一次就“修成正果”的人毕竟太少。很多在外打工的朋友也是如此,在爱情的路上曲折迂回,停停走走,加上背井离乡的孤独和惆怅、工作的劳累辛酸,更容易感到生活的迷茫,缺乏精神寄托,以至于愁苦不堪。也因此,许多工友对情感加倍渴求,失恋后则变得很悲愤,甚至消沉,终日陷在极度的痛苦中,天天“宿舍—车间—饭堂”三点一线,不与外界接触;也有人变得很极端和偏激,可能会怪罪、否定对方所属的整个性别、职业、出生地,乃至爱情本身。有的因此发誓终生不婚,坚持独身主义;有的则随随便便不加考虑地投入到下一段恋情,以求麻木自己,甚至沉溺声色;还有人产生了报复心理,失恋后把自己的痛苦统统归罪于对方的抛弃,或采取恶劣手段,败坏对方的名声,或铤而走险,用暴力伤害对方以泄仇恨;更有甚者绝望了,结束自己年轻的生命。以上这些,都是我们不愿、不忍看到的悲剧。

尽管言情小说虚构了一个又一个美丽的爱情故事,但那毕竟是虚构,现实总是有所不同。失恋以后,我们的生活又该如何继续呢?

#### 1. 不妨发泄心里的苦闷,不要强颜欢笑

任何人,不论男女,不管凡夫俗子或英雄豪杰,碰上情场败北时,难免都会伤心委屈。此时最大的伤害就是想哭而不敢哭,甚至还要强颜欢笑,表面上看起来似乎很“壮烈”,其实对身心的伤害非常大。任何人都应该有哭的权利,尤其是在失恋之时。不能在众人面前哭的人,也应该找个地方私下痛哭



一番，不习惯大哭一场的人，也不妨让自己的眼泪尽量流出来。至少此时我们有不高兴的权利，不必强颜欢笑。

### 2. 不要怕别人知道你的处境

失恋时最痛苦的是爱人离你而去。失恋时最尴尬、担心的是被他人知道。有临床的辅导经验表明，担心被他人知道的心理负担，有时要大过爱人离去的痛苦与伤心。面对分手，很多人都可以在理智上告诉自己说“也好”，但是对于一个被抛弃的人，他（她）最难处理的事是不知如何跟局外者解释为何被抛弃。一般的人都会用一些奇怪的、不成熟的理由来搪塞。如果识相的朋友装作了解而不好意思再详问下去，带着有一点疑惑的眼神离开时，失恋者还勉强可以忍受。万一碰到一些爱追问的人，常常弄得当事者尴尬异常，心情越加难过、痛苦。

若有人在失恋时还装着“我与爱人正在热恋”时，这就有一点反常，乃至病态了。我们建议失恋时不要怕别人知道，甚至可以主动让人知道，对那些你觉得问长问短、婆婆妈妈的、让你受不了的人，你不妨套套下面的公式：“□□，我向你宣布一个不好的消息，我失恋啦，对方已经另有新欢。我现在很难过，很烦，但是我相信过几天就会好一点。请你不要再问什么，我们不谈这些好吗？谢谢，再见。”然后回去痛哭一场，你会发现失恋没有那么可怕。

### 3. 理智地分析毛病出在哪里

痛苦一阵子之后（三天到三个月），应该理智地面对自己，分析一下到底问题出在哪里。既然分手已是事实，就要勇敢去面对。失恋不是对错的问题，而是双方合适或不合适的问题。那么你就要找出来：你有哪些“优点”对方受不了的？对方和你在一起什么时候最快乐，为什么？什么时候最痛苦，为什么？是哪些因素让你失恋，除了对方不识相或为人可恶至极以外，是否你自己也有责任，有缺点？不要欺骗自己，否则难免再输一次。

把以上因素找出来后，看看哪些是可以改的，能改则改。看看哪些是改不了的，下次再谈时就找那些比较能适应你的“特质”的人。譬如说，你比较内向，这种性格短期内无法改变，那么下次不妨找个喜欢（或愿意接受）你的内向的人。

### 4. 不缠、不诈、不报复

失恋时，为了挽回局势，绝大部份的人都会有找对方好好谈谈的冲动。表面上说只要能够好好

谈，到时分手就分手，其实这时心理动机有很多是“我们再谈一次，可以澄清所有的误会，然后我们会合好如初”，这就是情场中最后谈判老是永远谈不完的主因。问题是，这种不死心的态度却常常换来对方愈来愈多的不耐与厌烦。发现情况不对，而对方已情尽缘绝时，最好的方法是识相点，赶快走。走得愈快，愈果决，愈主动，事情就越能够干脆利落落地收场，这是所谓的不缠。

失恋者在情绪反应不定，想到以前的良辰美景而现今爱人在别人怀抱时，有些人便怒气难消，进而产生使诈的意念。跟对方说好说歹再谈一次，找理由把对方约出来，却用药物或强暴手段，夺取对方贞操，以为如此便可拥有对方，就是使诈。当事者，尤其是女性，很容易因此成为受害者，对此应当特别警惕。

失恋者为了挽回自尊，有时会产生报复的念头，并付诸举动。刚才所谈的强暴是报复。也有人会把以前交往的情书公开，恶意中伤对方，或跟对方的新恋人说以前他们两人有多好，或是有过性关系，等等，这些都是报复。失恋时，自己随便地不负责任地找另一个人结婚也是报复，虽然受害的对象是另一个无辜者。

无论是纠缠、使诈还是报复，都是错误的行为，伤人伤己。失恋者还是要理性考虑、三思而行。

### 5. 自立、自强、自求多福

失恋不全然是坏事。爱人不爱你固然是你的不幸，但是也可能是你的爱人没福气，不能接纳像你这么有爱心、能干、充满内在美的人。人生很难讲，往往有许多尝试和失败，没有“前生注定”，也没有人知道谁应该配谁。失恋者常把得不到，或失去的东西想得太完美，而产生很大的心理负担。

失恋后一定不要消沉、自暴自弃，这样只会让自己的状态越来越差，越来越不受欢迎。有句话说：可悲的不是失去爱的对象，而是失去了爱的能力。最好的办法是好好过日子，自立自强，活得比以前更好，努力使日后的学业、事业、自身的能力更加进步，将来找一个更合适的人。爱一个人就是要让他（她）幸福。如果他（她）和你在一起不能幸福，那么另找他人就是最好的选择。

积极一点，“塞翁失马，焉知非福”，从逆境中仍然可以打开一个崭新的局面。失恋了，又有了自由，朋友们，再恋吧！天涯何处无芳草，莫愁前路无知己。一扇幸福之门对你关闭，但也许，另一扇幸福之门将在你眼前洞开。



## 为你的心理加上“免疫的堤坝”

江南

丽娟来深圳已经有几年了，在一家电子厂打工。丈夫也进了深圳一家五金厂。孩子留在家中，由婆婆照顾。在车间一天的“超负荷运转”后，丽娟回到宿舍，心情一直都很郁闷。就在前几天，因为一些家庭琐事和丈夫吵了一架，这些天还是心里不舒服。丽娟想到问医生，自己是不是患上抑郁症了。

世界卫生组织将抑郁症、AIDS、癌症列为 21 世纪重大疾病及卫教预防的重点工作，而因为情绪障碍而引起诸多心理、生理现象的抑郁症，更是新世纪困扰人的一种精神性疾病。

事实上，随着心理卫生知识的普及，越来越多的人开始关注自己的情绪问题。生活中经常听到有人在说“郁闷”、“烦躁”、“烦死了，真烦人”等语言，成为与“爽”、“酷”等流行语齐名的口头禅。实际上这些词都是抑郁情绪的代名词。

### “抑郁情绪”与“抑郁症”

抑郁情绪与抑郁症不同，正常人的抑郁情绪是基于一定的客观事物，事出有因。如上面所提到的丽娟因为和丈夫吵架，而导致对情绪有一定的影响。比如一个人可能因为经济拮据而发愁，被领导批评或与女朋友吵架，都可能导致心情郁闷。而抑郁症则是病理情绪抑郁，通常无缘无故地产生，缺乏客观精神应激的条件。

按照美国精神医学公会的疾病诊断标准，抑郁症患者往往有如下 9 项症状：

1. 持续出现悲伤，焦虑或是抑郁的情绪；
2. 失眠；
3. 对事情失去兴趣与快乐的感受；
4. 常有罪恶感与自卑感；
5. 失去活力；
6. 记忆力消退，注意力不集中；
7. 食欲改变（吃不下或是暴食）；
8. 动作状态改变（迟缓或是急促焦躁）；
9. 有自杀的意念或是行为。

当然，抑郁症的病人不一定同时有上述 9 项症状，但至少要有 4 项症状。而且，这种症状至少存在两个星期以上，而一般的发愁或抑郁持续的时间比较短。

这种心境低落的症状是很严重的，它不但使患者感到十分痛苦，还使患者的社会功能受到损害，而发愁则不损害人的社会功能。人的社会功能是指

学生应能很好地上学，工人、农民、干部应能很好地上班和工作，家庭主妇也能照顾家庭，等等。如果因为痛苦的心境低落到不能上学、上班、照顾家庭，就叫社会功能受到损害。

抑郁症是一种心理疾病，只有少数人患病。因此不要把抑郁症的症状往自己身上乱套，以免造成不必要的心理负担。

### 在生活中怎样“自助”以渡过抑郁？

抑郁情绪是可以自我调适的方法得到改善的，例如健康食谱，有规律地锻炼身体，学着放松和睡个好觉，发展个人兴趣爱好等……通过这些，可以筑起“心理免疫”的堤坝，增强心理“抗震”能力。

1. 无论多忙，让自己吃好睡好。
2. 保持和谐的人际关系。
3. 洗个舒服澡。
4. 找个不错的地方漫步。
5. 给朋友一个惊喜，给自己一份礼物。
6. 经常跟亲人保持联系。
7. 看点小品，看些喜剧片。
8. 做些自己感兴趣而且正确的事情。
9. 唱些经典老歌。
10. 多从积极的一面看问题。

11. 试着降低标准，不要给自己太多的不合实际的期望，以免增加挫折感。

12. 试着走入人群，那会比你独处要好些。

13. 做义工。在适当的地方当义工，可以让你看看外面的世界，看看别人，也许他们比你更需要他人的帮助。

14. 求助合适的心理医生，没必要太在意他人的眼光。在未来，看心理医生，可能像看感冒一样平常。

15. 如果你有太多事要做，不要急，处理你眼前最迫切的事情，不要在同一时间给自己太多的要求。

其实也别太在意哪种方法有效，重要的是意识到“抑郁”是一种不太健康的情绪，但通过努力，多次尝试，相信你能够逐渐摆脱这种无助的情绪。





病床上的杨妻（病人家属提供）

### 在417号病房

素清

星期天，好不容易厂里放了一天假，我乘车去医院探望一位住院的老乡。推开病房的门，却发现他不在。同室的病人说，我那个老乡刚刚去了417，看望新来住院的另一个老乡。在417病房我找到他，打了个招呼。病床的另一边，一个五十多岁的男人眼里含着泪水，呆呆地望着病床上一动不动的妻子，无助地为妻子祈祷，祈祷她早日醒来……我的到来使这宁静的场面稍稍有了一点生机。简单的寒暄之后，这个五十多岁、饱经风霜的男人悲痛地说起了发生在他们身上的故事：

“我姓杨，家在四川一个贫困山区。为了供养两个孩子读书，2002年我和妻子到佛山打工。由于年龄偏大，我们借用弟妹的身份证进了南海一家生产牌内衣的公司。我打杂，妻子做车位工。省吃俭用，除了供给家里的开支外，勉强有一些结余，总想能挣够点钱，回家给孩子们盖一栋房子”，说到这里，老杨使劲摇着头：“谁知道天有不测风云，就在去年8月30日，我妻子骑自行车上班时，被一辆疾驰的摩托车撞倒在地，当时地上流了很多的血，交警部门来调查事故的同时，医院的救护车也接走了被撞昏过去的妻子，虽经抢救，但直到今天，她始终没有醒过来……”

“妻子的失事，使我们的希望成了泡影。正在读初中的儿子从老家过来看望我们。看到自己的母亲从健康人一下子变成了植物人，家里的钱都拿来交给了医院，他也没有心思再读书了，就在这边找工作。儿子一向懂事，他不想让我的负担变得更重。说实在话，现在除了能够承担简单的伙食费之外，确实拿不出更多钱了。我们已经欠下医院8万多元，医生天天催我们出院，我现在是‘厚着脸皮赖在医院里’，实在没有办法！……其实，如果能到好一点的医院治疗，我妻子恢复的希望是很大的。她现在知道疼痛，会哭，只是不能说话，不能翻身”，老杨满怀希望的告诉我：“她不能就这样去了，我们还有许多的事要做……”

我问，肇事者难道没有赔偿吗？老杨愤恨地

说：“起先那个摩托车司机拿了一点钱来，后来就没有了。听说他的车辆保险是骗保的，保险公司正在告他。他也没有办法，事情一直就这样拖着。”

“妻子所在的公司，事做得更绝，”老杨说：

“本来，按照《广东省工伤保险条例》，我妻子上班途中遭遇车祸，应该是工伤，用人单位必须负责。当地劳动部门也出具了工伤认定书，但公司一次又一次提出行政复议，上诉，尽管从法律和事实证据来说他们不可能赢，可是，公司还要上诉到佛山市中级人民法院，拒绝支付妻子的医疗费。你知道他们为什么这样做吗？公司的有关负责人对我说：

‘我们就是要拖着你，看你能怎样，要么你妻子现在出院，我们给一点赔偿，要么打官司，我们一分钱都不会给！’为了这事，我找了劳动部门多次，每次他们都这样答复：厂方是应该负责的，他们反正跑不了，至于要到什么时候，我们也不好说，你们耐心等一等吧。我不知道还要等多久，也不知道妻子还能撑多久，她现在基本上被停药了。唉！……”老杨长叹了口气：“公司和医院里到处贴着标语‘以人为本’。先不说公司，你看看这医院，每天只给我妻子一粒药，不派人护理，还不是看我们没钱。前些天她发高烧，我苦苦哀求，他们才给她开了一些药……”说着，老杨拿起放在桌子上的药盒给我看。那是一种非常普通的维生素药丸。对于一个病危的人来说，这样的药能有多大用呢？我心里想。

正交谈中，老杨的女儿来了。她在南海一家制衣公司做车位工，每天下班后就去医院照顾妈妈，本来是准备继续读高中的，家里遇上这变故，急需很多钱给妈妈治病，原本不富裕的家庭更捉襟见肘起来；她和弟弟不得不放弃学业。她的工作很辛苦，工资不高，只是勉强补助爸妈一点生活费。

虽然才十八岁，她的表情却显出同龄人少有的坚强和成熟，我知道这都是生活所迫。她每天来医院给妈妈擦身子，帮忙稀释药粒，喂给她喝，然后静静地守护她，企盼妈妈能早日醒来。她无奈地跟我说：“医院要赶我妈出院，除了掉眼泪，我们还能怎么办？没人能帮到我们。”她甚至气愤愤地说：这社会还有公平吗，还有没有道理讲？

除了安慰、同情，鼓励他们坚持下去之外，很惭愧，我也很难帮上什么。在回去的车上，我想着老杨女儿的那句话：这个社会还有公平吗？我不敢肯定。也许在很多市民印象里民工的文化水平低，不懂法律，却很少想到恰恰是那些懂法的人在到处利用法律，钻法律的空子，侵害工人的权益。拿老杨一家来说吧，他们不是运用了法律武器来保护自己吗？结果又怎样？也许某天当“公正”降临到他们身上时，一条无辜的生命早就离开了人世！

## 义工三小时

阿春

思想了很久，预备了很久，终于可以做义工了。戴上义工的胸牌，我和另一个义工朋友小龙在服务部工作人员阿智的带领下，来到了目的地——某电子厂附近。

一边摆着资料，一边紧张得要命，心里老是在想：人家怎么看你，我们摆在这要是没人来理会我们怎么办？要是碰到那些存心刁难的人又怎么办？……看看小龙，好像也有点紧张。再看看一旁的阿智不慌不忙地摆弄着血压计，心里踏实了少许。不一会儿，就陆陆续续有打工朋友围了过来。他们一边翻看着《安康通讯》，一边量血压，提问题。阿智面对众多的工友，有条有理，侃侃而谈。他的从容镇定，终于打消了我们腼腆害怕的念头。趁空隙时间，我跟他学会了量血压。小龙忙着把资料分送给众多的工友。阿智也解脱出来负责解答工友的疑问。

时间一分一秒地过去，夜幕降临了。工业区的路灯亮了。我们却丝毫不觉得。她（他）的眼睛看着你，眼神是饱含着信任、敬重、温暖和对职业卫生知识的渴求。

花季的少女来了。我们告诉她：赚钱并不是人生的唯一，还要懂得保护自己的健康，维护自己的权益。

胖胖的大叔骑着摩托车来了：血压偏高。我们告诉他：尽量多走路，多运动，减少油脂食物的摄入。

长期做焊工的大哥来了，他胸口痛。我们告诉他：到专业医院拍个片，只有完全了解自身的状况，才能更好地工作和生活。

油漆厂的工友来了。他怀疑自己有职业病，老板后台太硬怕搞不过他。我们告诉他：团结你的工友，团结起来，才能保障你们的合法权益。

……

一个个满怀希望而来，一个个满意地离去。

我们笑了。原来快乐就是这么简单：帮助别人，别人快乐，你也快乐。



## 打工词典

张守刚

## 找工

到处都是工业厂房  
到处都轰鸣着机器声  
玩具厂 电子厂 制衣厂……  
哪里可以给你容身的地方？

## 押金

掏出身上仅有的五十块钱，交给公司的财务，我长长吁了一口气。虽然眼下的生活费没有着落，毕竟有了一份工作。就算饿着肚子上班，也有一股无形的力量，咬紧牙关挺过去。打工的日子刚刚开头。

## 试用期

厂证上写得清楚，试用期为一个月，前脚踏进这间工厂，就开始被试用了。你试用我，我同样可以试用你。

## 扎鸡

广东土话。把做错的工序拆掉又重新再做。刚听到这个说法，真有些不习惯。一个打工妹面对做了一天的死鸡，痛哭流涕。这场比瘟疫来得还突然的灾难对谁都是一个打击。一天啊，多少汗珠呢？被埋在流水线上，再也看不见。

## 计件工

面对前面这座小山  
你心里掠过一丝焦虑  
从一数到百再到千  
得走在时钟的前头  
不管日子有多沉

## 出租房

想同居了去租间房子  
老婆来了去租间房子  
房子有了 家的感觉就有了  
有了家就可以安身立命了  
(房子虽然是别人的  
梦是自己的)

## 放假

已经是第六天放假了。车间有了传言，说这个厂快要垮台。一连几天的放假日，让我们浑身无力。我们生来就是干活的料，一旦闲着没事干，手脚都不知道放哪里好。这个月的工资除了生活费，不知够不够买上一件劣质衬衣的钱。

《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！

～ 安康通讯 2005年5月 ～

## 走出迷惘

梦夏

早早地关机  
明知没有任何的希望  
还是希望  
第二天开机的时候“嘟嘟”两声有你的短信  
出门的时候  
故意忘记带手机  
只希望回到家里拉开抽屉的瞬间  
上面有你的短讯  
故意把手机挂在胸前，从你面前走过  
只希望你看到它会想起  
想起我们曾经有过的许多美好的短讯回忆  
我常看着手机发愣：  
你在干什么  
是否和我一样  
把收到的一串信息删掉……  
不是心痛那角钱  
而是  
怕彼此的心承受不了太多的负荷  
你的心情我能理解  
遥远的家乡有你温馨的牵挂  
并非我太多情  
只是你的言行让我误会太深  
把彼此当朋友  
这是你我最初良好的愿望  
把彼此当情人  
像雾像雨又像风  
一遍一遍地唱：  
劝自己要放手  
闭上眼让你走……  
泪痕划过午夜的宁静  
一遍一遍地喊：  
再见了  
再见了吧！  
让我迷惘了好长一段时间的爱人

## 无良的领导

小亮

我是一位来自江西的打工仔。我于 2004 年 12 月 10 日进了佛山安威家俱有限公司，从事木工工作。不幸的是，进厂不到一个月我就发生了工伤，这个从天而降的灾难落在我身上，使我永远背上了残疾的重负。

那是在 2004 年 12 月 24 日下午，我被机台压伤了左手的五个手指，后来在同事的帮助下把我送进了医院，在经过一段时间的治疗后留院。我左手姆指指端细小指间关节功能部份丧失，食指、中指缺失了一节半，无名指也缺失了末节，小指缺失了末节的一半。出院后我就申请了去做劳动能力鉴定。2005 年 3 月 15 日我前往南海区人民医院做劳动能力鉴定。但万万没想到的是，鉴定员在我的评定表上提笔一挥：“二个月后再评”。这样，我就只好等两个月后再来做鉴定了。

两个月很快就过去了。我回到公司的时候，公司的一切都变了，变得那么陌生，冷酷无情。原来负责我这件事的公司领导已经全换掉了，公司员工的工资由每小时四、五元降到了每小时两块八。我原停工留薪期的工资是 960 元，现在降到 670 元。公司原来给员工提供宿舍，现在也没有了，但他们还有住房补助，而我没有。这次负责我这件事的是一个从香港调来的女厂长，姓王。此人目中无人，看每个员工都是用歧视的眼光，对像我这样一个工伤者就更不用说了。我每次去找她的时候，她都是爱理不理的样子。这次我评残的结论是九级。我对此结论不服，提出了请上级复评的要求，但复评的结论还没有出来，公司就要我回去上班，说什么要是不去上班就告我旷工。就在前几天，公司来了很多领导，我本想跟他们商量一下，关于我的手没有完全康复，暂时还不能上班，请他们暂缓一段时间。但没想到的是，厂里的李经理施小姐，还有王厂长等人，都说我是在厂里捣乱，还气势汹汹地说我不可以进厂去找他们，并且威胁我，要叫保安把我拉出去。他们叫我一定要回去上班，不然就告我旷工。他们都是多么无良的领导啊！

2005 年 6 月 23 日

## 护工小傅



张沁

她叫小傅，三十来岁，白白嫩嫩的，一口地道的湖南普通话。在医院当护工。

凡是近几年在这医院院住过院的人，说起她，没有不认识的：认识她的“哈哈”，认识她的勤快，还认识她的乐于助人。

当别人还在香甜的梦中，她已起床为病友打开水。早餐的时候，她又忙乎着为赖床的病友打早餐，收药杯，送标本。刚喘口气又吃午饭了。这时的小傅又忙上了。

“小傅，帮我打饭。”

“好。”

“小傅，609床逛街去了，给她打个饭。”

“好。”

“小傅，我不喜欢吃这个菜，给你。”

“好。”

“小傅，我的也给你。”

“好。谢谢！”

刚开始的时候，我和小傅不很熟悉，老是听她答应“好”。难道，她真的能吃那么多？难道别人不喜欢的她都喜欢吃？我特意留心观察了她好几次。原来，她快乐地答应着，其实她并没有吃多少。有时她会叫其他楼层的护工阿姨来吃，有时她就叫下面当清洁工的阿叔拿回去。

按理说，医院的环境是很沉闷的，可有了小傅那快乐的、爽朗的足以掀翻屋顶的“哈哈”声，许多病友的心情也为之而开朗了不少。也不管是男的，还是女的，老的还是少的，都能成为她的朋友，和她说说心事，开开玩笑。

也有已经出院的病友来医院复查。小傅见了，就像久别重逢的老友，问长问短，端茶送水，真的是：有朋自远方来，不亦乐乎！

小傅上个月转到住院部对面的综合楼上班去了。每次她来住院部，就像是一缕阳光，一阵春风，让我们神清气爽，恋恋不舍。

小傅，谢谢你！真的，你让我们懂得了活着就应该快乐，帮助别人就是不变的秘诀，也愿你的笑声永远是那么的爽朗，开心。

# 安康网站

现已开通，欢迎使用

安康网站 <http://clsn.org/ohrc/> 经过一段时间的筹备，现已开通，网站内容包括——

- ◆ 安康服务部的介绍
- ◆ 本中心出版物
- ◆ 职业安全健康资料
- ◆ 劳工资讯（生产事故，安全生产，一般劳工状况等）
- ◆ 劳动保护法及相关网址
- ◆ 其他相关网站

下一步，我们将继续充实网站内容，争取使搜集和上传较为全面的职安健知识材料，及时跟进和上传最新发生的与劳工、职安健、女工权益等相关的资讯、新出台的法规等等，以方便工人和其他团体查找。

欢迎大家使用“安康网站”，同时希望各位能够提出宝贵的意见和建议，通过电邮 [ohrc@clsn.org](mailto:ohrc@clsn.org) 告诉我们，或者通过电话，或者当面告诉我们，以督促、改善我们的工作。谢谢！

安康服务部  
2005-7-19

510370

广州市芳村区陆居路9号  
工人文化宫办公楼一楼



安康服务部 收



（漫画）张保山《中介所》

# 义工培训

从2005年6月初到7月初，安康服务部每周都举办一节义工培训，一共办了5节。

在过去一年多里，许多工友和工伤病友自愿加入我们的义工队伍，积极传播职安健知识和相关法律，在工友之间，以及工友和服务部之间建立起融洽友好的联系。在此我们深表谢意！“义工培训”是我们经常举办的培训项目。义工是无私奉献的工作。把我们的善意与人分享，把它传递给需要帮助的人，就是义工的最大收获和快乐。我们会发现自己对别人是有用的，重要的，我们的命运也是相通的。



听听你的意见——



一起来讨论：怎样做个好义工



学习，也要娱乐



我们的“义工荣誉证书”。多开心！

## “安康快车”启动了！

一个新的服务项目 **安康快车** 现已启动了！

“安康快车”是由一辆大巴改装而成的外来打工者流动服务中心，每周二、四和星期日下午 5:00 至 7:30 开往沙尾桥工业区、平洲工业园和河西市场定点服务。车上设有小型图书馆、音响、电视等设备，有各种书籍、杂志、剪报、职安健教材和宣传资料。我们主要透过专题展览、讲座、小组讨论及派发有关宣传资料，来推广职业安全健康，提升工友的安全意识。

我们诚意邀请你加入我们的义工队伍，使我们的资源得到充分利用，尽可能服务更多工友。只要有爱心、热心就可以报名参加。义工是没有报酬、为他人服务的志愿者，但你将有机会学习使用各种影音设备，参加职安健知识培训和义工培训，参加我们组织的各种活动，丰富你的生活，提升你的能力。只要抽出一点时间，便可以结识更多新朋友，接触更多新事物，学习到更多的新知识。



### 怎样前来服务部呢？

公交车：19、52、64、69、181、206、217、275 路到芳村站下，往陆居路走 200 米即芳宫 1 楼安康服务部。

地铁：乘 1 号线到芳村站下（B 出口）  
乘 2 号线到公园前站转乘 1 号线

