



安康通讯

第 7 期

2005 年 9 月



安康职业安全保护服务部 出版

8月29日，大兴煤矿救援工作宣布放弃了，因为大量抽水已导致透水点和地下坑道大面积塌方。从8月7日矿难发生至今，已过了20多天，遇难矿工早已没有生还的希望。政府开始向遇难矿工的家属发放每位20万元的一次性赔偿金。

关于我国煤矿年死亡人数占世界近八成的可悲现状，可以谈的原因都谈过了：我国煤矿大多是高瓦斯矿井；生产方式落后且超能力生产；私挖滥采；煤矿安全设施落后，安全欠帐惊人；监管机构不健全；从业人员的素质低；“矿长为获超产奖强令矿工下井酿成矿难惨剧”；“国家安监局长怒斥官煤勾结，称已成普遍现象”，甚至“黑龙江3·14瓦斯爆炸事故矿主是安监局副局长”……

有时，我们也会听到刺耳的官腔：安全生产状况总体上是趋向好转的，煤矿百万吨的死亡率下降了一半，等等。但一次又一次大大小小的矿难一次又一次地摔着发言人的耳光。

领导人不停地发话，痛斥，措施一条跟着一条：将事故隐患公示；立即关闭、取缔无证非法矿井；加强立法、执法；施行煤矿安全新规程；发行5020万国债改善煤矿安全；全国煤矿安全生产大检查；特聘10万名煤矿群众安全监督员；所有煤矿必须在7月14日前申请领取安全生产许可证；重罚，罚到矿主死不起人……

但——在仍然接二连三的矿难后很快有人问道——为什么“20万元的赔偿标准仍然无法震慑贪心矿主”？马克思在《资本论》里这样回答：“资本害怕没有利润或利润太少，就像自然界害怕真空一样。一旦有适当的利润，资本就胆大起来。如果有10%的利润，它就保证到处被使用；有20%的利润，它就活跃起来；有50%的利润，它就铤而走险；为了100%的利润，它就敢践踏一切人间法律；有300%的利润，它就敢犯任何罪行，甚至冒绞首的危险。”

难道矿工们不知道、不怕危险吗？当然不是，他们仅仅抱着侥幸心理：“总不会轮到我倒霉吧？”驱使他们“铤而走险”的，不是50%或300%的利润，而是1450元到2200元的井下作业“高工资”。

“悲剧太多，已经麻木了！”终于我们听到这样的哀叹。是的，同情或愤怒，又能坚持几次？

除此之外，更普遍地，究竟多少矿工将患上可怕的尘肺病，在不知情中，无声无息地死去？

奇怪的是，很少人谈到矿工的权力。没有人教矿工如何回答全国各地那些陈家山煤矿的矿主和领导们，当他们向矿工发出这样冷血的恫吓：“你有本事就不要下井，我明儿就让你下岗！”

……灾祸几时休……

本 期 目 录

卷首语	——灾祸几时休	
职安知识	油漆工人、装修工人职安健(桑叶)2
心理健康	我要放弃的“压力”(子帆)4
打工之梦	老韩的打工生活和梦(肃清)6
	光明祭：悼死难矿工(火天)7
工友园地	小议义工(雨阳)8
	《天下无贼》经典台词之汽车厂家(阿荣)8
	做个好孩子(阿超)9
	写给自己(菊丝)9
	水果当饭吃能瘦身吗？(阿超)10
	心疼生日(佚名工友)11
工伤专题	万幸的是(游英)10
	我的工伤遭遇(黎震)11
中心活动	◇安康快车 ◆电脑培训班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
 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。

油漆工人、装修工人职安健

桑叶

油漆的危害

油漆是我们熟悉的常用涂料。它通过把聚酯、聚氨醋、硝基等成分溶解在有机溶液中制成，涂刷在木器、铁器和墙面上，起防锈、防潮、防腐和装饰作用。从桥梁、房屋建筑到各种车辆船舶和机械设备，从家庭门窗、家具到儿童玩具，都使用油漆。但是，油漆对人体的危害却很大。早在上世纪初，科学家已发现，住房、玩具和家具中的含铅油漆是导致许多儿童铅中毒的原因。1921年国际劳工组织大会第三届会议通过的《（油漆）白铅公约》规定“禁止在建筑物内部油漆时使用白铅、硫酸铅和含有这些颜料的所有产品”。今年4月1日开始，欧盟禁止生产、销售和使用油漆（即溶剂性漆）。改以“环保、无毒无害”（毒性较小）、可溶于水的水性漆来代替油漆。而在“绿色”大潮下纷纷打出“无苯、健康、环保、绿色”招牌的油漆，据记者报导，乃是厂商的误导，其实大部分仍含有甲苯、二甲苯和其它有毒物质。

“室内装修会带来污染，豪华装修可‘装’出致癌环境”，这已是众所周知。据统计，全世界每年有280万人直接或间接死于装修污染；30%新建和重修的建筑物中都被发现有危害健康的室内空气。装修污染已被列为对公众危害最大的5种环境因素之一。在我国，每年因室内空气污染引起的死亡人数已达11.1万人，每天约304人，与车祸死亡人数相当。尤其是刚装修完的房子，难闻又有毒的油漆味会一直存留着，少则几天，几周，多则一年半载。许多孕妇和儿童惨遭“油漆毒手”。据调查，有三分之一的白血病儿童的发病与家庭装饰装修有直接关系。油漆工人更是首当其冲的受害者，尤其是承接装修工程的民工。

这是因为，油漆（以及稀料、防水材料、人造板）中含有大量苯、甲醛等有毒致癌物质，是污染环境和损害健康的头号杀手。油漆使用的有机溶剂“天那水”或“香蕉水”则是易燃、剧毒的污染物。油漆大多具有高度的亲脂性，易被人体吸收，因而危害更大。这些有毒物质蓄积在人体内，伤害神经系统和大脑，甚至影响下一代的生长发育。

油漆涂料中常用的有毒化合物（列表）

苯	一种气味芳香的剧毒溶剂，是易挥发的有机物，能致癌，会麻醉、刺激并长期损害神经系统和造血组织。短时间大量吸入会使人头晕、胸闷、恶心、呕吐等，甚至死亡。长期接触可引起白血病。有“芳香杀手”之称。
甲苯、二甲苯	中等毒性溶剂。对人体具有麻醉、刺激作用，高浓度时会毒害神经系统。工作场所应保持空气流通以降低其在空气中的浓度。
甲醛	一种刺激性气体，会损伤呼吸道及内脏，可致癌，还可能导致胎儿畸形。主要存在于粘合剂、水性漆和板材（如人造板）中。
（游离）TDI 即“甲苯二异氰酸酯”	具有低的蒸汽压，会强烈刺激眼角膜，造成眼部红肿。人体吸入后，会损害人体肝、肾功能。长期接触高浓度的TDI蒸汽会致癌。
乙二醇醚类溶剂	该溶剂在体内经代谢后会形成剧毒的化合物，永久损害血液循环系统、神经系统，及女性的生殖系统。长期接触高浓度的溶剂会致癌。
重金属 铅、镉、汞、锰等元素	主要存在于色漆中的颜料部分。人体摄入过多的重金属，会造成慢性中毒。重金属影响儿童的生长发育，特别是智力发育。部分重金属可在脑部及内脏器官中残留，对肝、肾等造成永久性伤害。
邻苯二甲酸酯类增塑剂	这是挥发性油漆中用量最大、用途最广的增塑剂。此类增塑剂会造成儿童性早熟，所以最近的欧美标准中，已明确规定在儿童玩具中禁用此类增塑剂。
VOC 即挥发性有机化合物	室内VOC超过一定浓度，人就会感到头痛、恶心、呕吐等，严重时会出现抽搐、昏迷及导致其他严重疾病。据不完全统计，我国油漆行业每年向大气排放约300万吨有机挥发物，极大地污染环境，损害人体健康，并造成巨大的资源浪费。
氡	无色、无味的放射性气体，铀、镭等放射性元素的衰变产物，可导致肺癌。世界卫生组织把它列为19种致癌物质之一。

研究报告认为：长期接触油漆，轻则使人易疲劳，记忆力减退，注意力不集中，重则出现疲乏、情绪不稳、自控能力和自主性下降等持久的性格及情绪改变；更重者出现智力受损、痴呆、失去工作能力等等。美国专家进行的流行病学调查显示，在接触油漆的工人中，老年性痴呆性病率显著升高。

为何油漆工、装修工中毒频频？

2002年8月6日的《华商报》曾登载过了一篇报导：《油漆中毒事件层出不穷 油漆工成最大受害者》，列举了一年的时间里在西安、哈尔滨、东莞、深圳等地发生的多起油漆工因中毒导致严重的哮喘病、血液病、突发脑血管破裂致死的事件，令人震惊。记者参观西安市一家木器家具厂时，看到工人在狭窄的、锯末灰到处飘飞的车间里喷涂油漆，仅用一个小小的面罩保护。记者待了不到一分钟，就被弥漫的油漆气熏得眼泪直流。那么，“长年累月在这种环境中工作的工人，他们受到的健康伤害可想而知”。

今年5月，张家港市金港镇上海港机厂的一艘5万吨级“幸运港”轮船内，三名油漆工在充满“强烈刺鼻的气体”的船舱内作业以致中毒，所幸抢救及时，脱离了生命危险。

近年来，油漆工（尤其是装修工）中毒的事件频频传来。在房地产热潮的带动下，装修企业猛增，但只有极少数规模大、实力强的公司要求工人戴防毒面具或口罩，大部分工人在闷热的天气下，空间狭小且通风不畅的房间里施工，而导致油漆中毒，主要是苯中毒和甲醛中毒。还有许多未经安全生产培训的民工加入“装修游击队”，成为临时装修工。“室内装修工作现场非常呛人，而装修工人却若无其事地喷漆、做家具，根本不戴口罩，更不用说防毒面具了。”记者在一些装修房内看到，“许多南方来的装修工都是拖家带口一起来的，男人干活，女人在同一个家里做饭，孩子在旁边乱跑玩耍，晚上全家就住在未完工的装修房内，危害就在身边，但他们并不知晓。”装修工流动性大，几乎没有公司为他们买医疗保险。一旦生病，他们往往为了40元的X光拍片费而头疼，最终放弃治疗。这种现象，在从事其他职业的外来工里，也是很常见的。

大量劣质油漆的使用也是造成许多工人急性有机溶剂中毒的祸根。建筑、装修的热潮带来了涂料业的快速增长和盲目上马，品牌众多的油漆市场陷于恶性竞争，来自“作坊企业”的假冒伪劣产品通过大量推销、甚至以高达50%的回扣“收买”油漆工的办法占领市场，加剧了污染和危害。有些大

品牌的厂家竟也被发现在广告、外包装说明上弄虚作假，比如谎称不含有毒物质，误导消费者。

油漆工、装修工的职安健

不只是装修工，像化工厂、家具厂的油漆工也常常遭遇不幸。许多工厂车间环境恶劣，作业空间拥挤、狭窄、不通风，厂方未给工人配备防毒面罩，或是面罩不合格，有的工人则因为面罩不透气而没有按规定配戴，都会导致中毒。所以，油漆工人一定要记得配戴合格的防护面罩（防毒面罩），工作场所必须通风良好，避免使用劣质油漆。

除了受油漆中的有毒化学物质危害之外，油漆工可能受到的职业伤害还包括：

1. 油漆是易燃品，可能造成起火和爆炸事故；
2. 在梯子、脚手架等高处喷漆时摔伤；
3. 机械损伤（割伤、刺伤、擦伤等），此时，如油漆中有害物质进入伤口，会造成极严重伤害；
4. 来自喷枪和其他设备的噪声；
5. 生产、施工、清理等过程中，吸入重金属粉尘；
6. 溶剂刺激眼睛，或造成角膜损伤；
7. 因经常接触而患上职业性接触性皮炎；

除了上漆的工作，油漆工往往还要进行涂漆前的清理和处理、搬运、将油漆干燥、打磨，等等。在这些过程中，都可能出现危害。

当使用高电压静电涂漆、高压喷漆等设备时，工人可能受到特别的危害，操作中必须特别谨慎。国家技术监督局从1987年至1994年，订立了各项“涂装作业安全规程”，对涂漆前、涂漆过程、静电喷漆、在有限空间——船舶、机车车辆——内作业的处理工艺安全和通风净化，以及对喷漆室、涂层烘干室的安全技术都做了详细规定，目的在于预防着火事故及职业危害。相关行业的工人和管理者对此应当主动了解，保护身体健康和生命安全。



恨铁不成钢

广西 谭平权

我要放弃的“压力”

子帆

曾看到过一个小故事，这里和大家一起分享：

有一位讲师给学生上课，他拿起一杯水，问道：“有哪位同学愿意到讲台上来，试着端这杯水？”学生们都很奇怪，心想，不就是一杯水吗？端起来又不重，有什么难的。一位同学自告奋勇来到讲台上，接过这杯水。讲师接着说：“同学们别小看这杯水哦，它足够把我们累坏。端几分钟也许你根本不觉得累，但是你再想想，如果把它端上2小时，或者8小时，或者24小时，它就能耗尽你的体力。”于是学生们一下子都明白了老师的用意。

这就好比“压力”。推动我们学习和前进的力量，最好、最积极的就是动力，比如源于我们自己的目标，兴趣；其次就是外来的压力，比如生活和工作的需要。然而，持续的、不适度的压力却会给学习、工作、生活带来困扰，影响身心健康。

下面，我们就来谈谈工作中的压力及对策。

工作压力及其表现

这里所说的压力，指个体面对自己没有足够能力去应对的重要情景时，所产生的情绪与生理紧张反应。工作上的压力通常可归结为：① 工作特性（工作时间长，工作超时，拖欠工资，劳动强度大，工作条件恶劣，等等）② 员工在组织中的角色（角色冲突，角色模糊，个人职责，无法参与决策等）③ 事业生涯规划（缺乏工作安全感，难以晋升等，人际关系麻烦，与上司、同事或下属关系紧张，缺乏沟通等）④ 工作与家庭的冲突；⑤ 工厂重组，合并，搬迁，裁员等使许多员工不得不重新考虑自己的事业发展，学习新技能，适应新角色，结识新同事等。这些，都会带给员工很大的心理压力。

压力太大会导致相关疾病，大概过程是：紧张因素 → 压力 → 紧张 → 症状 → 疾病。常见症状或信号有：

(一) 生理方面：心悸和胸部疼痛、头痛、掌心冰冷或出汗、消化系统问题（如胃部不适、腹泻等）、恶心或呕吐、免疫力降低等。

(二) 情绪方面：易怒、急躁、忧虑、紧张、冷漠、焦虑不安、崩溃等。

(三) 行为方面：失眠、烟酒过度、拖延事情、

迟到、缺勤、停止娱乐、嗜吃或厌食、吃镇静药等。

(四) 精神方面：注意力难以集中，表达能力、记忆力、判断力下降、持续性地对自己及周围环境持消极态度，优柔寡断等。

那么，能否消除现代工作、生活中的压力呢？首先，这种压力是客观存在，并且不断持续的，无法消除，只能加以缓解。其次，压力不是一件绝对的坏事。事实上，我们在生活中也需要一定的压力，来刺激我们采取一些行动，挑战自身的能力，帮助我们达到自以为不可能达到的目标。所以，问题在于我们怎么认识压力，处理、安排和缓解工作中的压力，或设法把它化为动力，不至于因压力过大而导致身心疲沓，甚至精神崩溃。



缓解压力的三个原则

1、用积极的态度面对压力。现代生活的快节奏、充满竞争而又缺乏安全感的特点，是我们大部分人首先遭遇到的极大压力的根源，在城市里生活尤其如此。为了生存，毫无疑问我们必须先适应它，或多或少地改变自己。在最好的情况下，我们可以采取明智的办法、积极的态度来面对各种压力，了解它，克服它，甚至把它转化为对自己有益的动力。即使某些压力是实在承受不了的，我们也不必要让自己一直陷在其中。可以把注意力转移到别处，转到那些能让你轻松快乐的事情上来，看看书、写写字、涂涂画、听听音乐、散散步、做体育运动，甚至发泄一番也无妨。总之，让心情慢慢放松，让心态恢复平和，再重新去面对。这时，也许你会发现，压力其实没有原先感受的那么大，那么可怕。很多人总喜欢把别人的压力放在自己身上，整天给自己无谓的烦恼。比如，看到别人升职、发财了就纳闷：“为什么会这样呢？为什么不是轮到我呢？”其实，只要自己尽了力，做好自己的工作就得了。有些东西是急不来也想不来的。是啊，为什么不多想一些开心的事，多学一些知识，让生活更充实，充满更多色彩呢？

2、减压先要解开心结。有一则小寓言，说有一种小虫子很喜欢捡东西，在它所爬过的路上，只要是能碰到的东西，它都会捡起来放在背上，最后，小虫子被身上重物压死了。人不是小虫子，但人在社会生活中的行为心理又常常像极了这只小虫子，只不过背上的东西变成了名、利、权……。贪求太多，把重负一件一件披挂在自己身上，舍不得扔掉，只会活得更累。假如能学会取舍，学会分辨哪些是合理的欲望，哪些只是广告、他人、舆论等等影响和刺激出来的虚假的欲望，我们会活得轻松得多。学会轻装上阵，学会善待自己，凡事不跟自己较劲，该倾诉时倾诉，该发泄时发泄，我们就不会那么容易给生活压得趴下。

3、对压力心存感谢。人生怎么可能没有压力？的确，想想我们的人生道路：升学、就业、跳槽，从简朴的乡村走向繁华的都市……我们的每一个足迹都在压力下走过。也许我们没能得到足够的鼓励，缺少条件和机遇，但是通过某些压力，我们毕竟学会了許多知识，获得许多经验。没有压力，我们的生活也许会另一个模样。尽管在面对压力的时候，我们曾经心慌意乱，或头痛不已，但我们也正是在许许多多压力下长大并锤炼成熟的，对此，我们不妨心存感谢。

接受挑战，在面对压力的过程中磨炼我们自己，人生会更加丰富。能够适应它，尤其是能够战胜它，这是最值得我们骄傲的事。

缓解压力的具体措施（个人方面）

1、了解产生压力的原因。到底是什么让你压抑？是工作？是家庭生活？还是人际关系？认清问题的根源，你才能解决它。这也许有些困难。有时，我们最清楚自己的困境，有时，则是“当局者迷，旁观者清”。所以，除了自己认真地思考它，还可以向了解你的朋友倾诉，商量解决的办法，甚至也可以求助于专业人士或机构，比如心理医生。

2、分散压力。可能的话，就把工作进行分摊或是委派，以减小工作强度。千万不要陷到一个可怕的泥潭当中：认为你是惟一能够做好这项工作的人。如果这样的话，你的同事和老板同样也会有那样的感觉，把你的压力看成理所当然，而不会想到要帮你减轻负担。

3、适当的工作。当你的大脑一天到晚都在想工作的时候，工作压力就形成了。一定要平衡一下生活。分出一些时间给家庭、朋友、嗜好等，最重要的是娱乐，娱乐是对付压力的良方。

4、暂时将压力抛开。休息一下，呼吸一下新鲜空气。一天中多进行几次短暂的休息，做做深呼吸，呼吸一下新鲜空气，可以使你放松大脑，防止压力情绪的形成。千万不要放任压力情绪的发展。

5、正确对待批评。不要把受到的批评个人化。当你受到批评或负面的评价时，学会这样一种心态或处理方式：对偏见一笑置之，对真正有益的批评，就认真接受它合理的方面，把它变成能够改进工作的建设性批评。但是，如果批评的语言是歧视和侮辱性的，比如你的上级对你说一些脏话，那么，你不必忍气吞声，请直接向你的经理或是人力资源部门反映情况，并指出：这样的批评是不能接受的！

6、随它去。辨别一下你能控制和不能控制的事情，然后把两类事情分开，并列清单。开始一天的工作时，首先给自己约定：不管是工作中的还是生活中的事情，只要是自己不能控制的就由它去，不要过多的考虑，给自己增添无谓的压力。

缓解压力的具体措施（工厂方面）

以下主要从工厂方面来讲。管理者应充分关心，积极关注、调查、分析员工体会到的不同压力，从各方面有计划地减轻员工的压力。

1、优化工作环境。积极关注工作环境对员工的身体和精神上的影响，如光线、粉尘、噪声、劳保用品、所需工具等，尤其要充分听取员工的意见。

2、工作时间与工作量。员工是否有足够的休息时间，调班、轮班是否合理，工作量是否恰当，高体力的劳动是否有足够的恢复时间，等等。

3、角色及人际关系。确定员工的角色和责任，及时与员工沟通，令人际关系轻松愉快。

4、工厂氛围与文化。提供保健室、体育运动及娱乐的场所；提供免费图书室；开设宣传栏，普及心理健康知识。

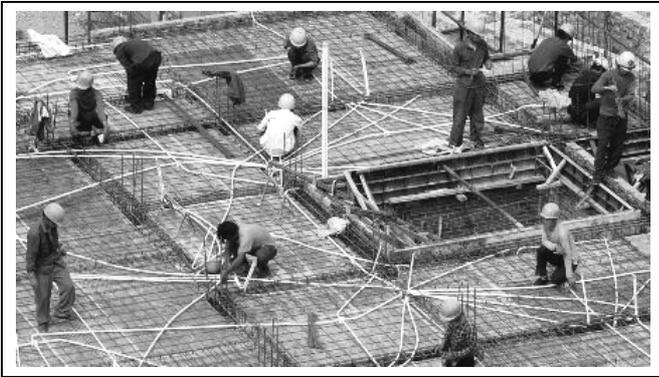
5、社会环境。提供员工与社会接触的机会，提供免费的电视及其它设备，提供各种培训和接触新事物的机会等。



我在城里挺好的——

老韩的打工生活和梦

□述：老韩 整理：素清



万丈高楼平地起，当中多少打工者的血泪汗~~~

我住在出租屋的二楼，老韩一家人也住这里，就住在上楼梯的那个角落，单间，很小，很拥挤。里面住着二家人：老韩两口子和哥哥的两口子。我们常打照面，就认识了。每天下班我都到他家去坐坐，拉家常。他们俩跟我说起许多关于自己的事，朴实而厚道，有辛酸也有甜蜜。

因为穷，所以离开

老韩的家乡，是湖北一个穷得出了名的自治州，四面都是山。乡民们靠着几亩田地艰难度日。老韩没有正式念过书，那时候家里的孩子多，父母根本供不起他们读书。“穷人的孩子早当家”，老韩很小就学会了干所有的农活，常到山上砍柴，卖了钱拿回家。有时他到过就近的一些工地，打打零工。随着沿海城市的开放，村里许多年轻人南下广东。有的打过几年工，挣到钱，回乡盖起了小洋楼。老韩两口子看在眼里，心动了，决定一道离开。2000年初，他们收拾了行李，来到广州。

夫妻俩又没有文化，只有凭着力气挣钱。在大哥的帮助下，老韩进了一家工地，干一些又重又累的活儿，而且每天都要干9小时。工资呢，每天35块钱。妻子到一家塑料厂应聘，每月工资五百元，做得很辛苦。到月底算算，两口子还能剩个几百元，比起在家里好多了。老韩感到很满足。

苦一点不要紧，就怕结不到工资

对老韩来说，最怕的就是辛辛苦苦一场，到头来拿不到工钱。现在的工地，都要等到工程结算完

了才发工资。平时，工头就发给工人一点零用钱。工友的流动性很大，很难建立稳固的联系，碰到工资给拖欠的时候，常常工人自己对“该怎么办”就达不成统一的意见。更多的时候，因为工友们心地善良，重情面，不到万不得已，不愿跟工头和老板撕破脸，往往三言两语就给老板打发走了。还有很多这样的情形：熟人介绍去做工，到头来却连老板是谁也不知道。这几年下来，老韩自己就被无良老板骗去了不少血汗钱。

今年5月他又碰上了一次。老乡介绍他进了一家工地。辛苦了两个月，工程竣工。按理，两千多块钱的工资该结算了。可是快一个月过去，每次去问，包工头都推说：工程款还没结到手。最后，当老韩和几名工友再去找那个包工头，其中一名工友竟遭了一顿毒打。包工头还威胁他们不许报案。尽管工人们催促，监视，拿到工程款的包工头还是给跑掉了。最后，老韩总算得到相关媒体的帮助，由当地劳动部门责令总公司支付了工资。从头到尾，为了讨回这两个月的工钱，正好花了两个月之久。工友们还被耽搁了到其他工地挣钱的机会，算一算真是亏。

最怕出事故，最怕出了事故没人理

在工地做工，总有相当的危险，小则轻伤，重则危及生命。他们干的是苦力，成天把重物往高处运，有时候边上连防护网都没有。他亲眼看到过有工友从高处摔下来。每次工友受伤，老韩心里就非常难过，一方面是同情，一方面是为大伙们共同的处境感到悲哀。工友们的命每天都是悬着的。有时工地赶工，工头像周扒皮一样强迫工人干活，一天干十几个小时，但越是疲惫，就越容易出事故。另外，盲目地追工程进度，也造成了很多安全隐患。很多工人之所以出事，就是给“追”出来的。

发生事故后，工地方面一般先把你送进医院，治疗几天后，就不再给交医疗费了。有的工人，住上几天后身体就恢复过来，这当然是幸运的，只是耽误了几天的工钱。最不幸的就是老板撒手不管，工人自己要垫钱。要是没钱了，医院说停药就停药，有的病人就因为这样，耽搁了治疗的时间，变成残疾，甚至丢了性命。

“孩子，我们的希望”

一谈到孩子，老韩就满脸是笑。他有两个孩子，都在读书，学习成绩很优秀，是他们的骄傲，也是他们的精神支柱。今年夏天，老韩把他们都接到这里来过暑假。可是，看着孩子们，我的心里却有点不是滋味。可能从小就缺乏营养吧，两个子都长得瘦。老韩常去买些便宜补品给他们吃。令他们欣慰的是，小孩子都很争气、懂事，不会吵着父母给他们买吃的，有时还帮助忙做些“外发加工的产品”挣点钱。“他们的成绩都很好。我们没有念过书，我就想着拼命多挣些钱，让他们能够安心念书！”老韩充满着希望地说。

这一站往深圳去

把孩子们送回去的第二天，老韩收拾行李，他要到别的工地去了。这一站去的是深圳。妻子仍留在广州，继续在厂里打工。这一对老实巴交的人又要分开一段日子了，这是没有办法的事，他们已经习惯了：打工就是这样。临走时，韩妻只一个劲唠叨着：“天气凉了，要注意多穿衣服，当心着凉！”“工程完了要早点回来。”“多多注意安全，别硬撑着！”老韩背起行李，往车站去。在路口，他回头望了望目送他的妻子，很重地挥了挥手。

光明祭

（死亡的出征）

——献给在历次矿难中牺牲的矿工兄弟们！

铃声又响了
该下井了

“煤黑子”们！
我的矿工兄弟！

这一次，你仍没有
和亲人们说声告别
没有彼此多看上一眼
这一次，你用生命点亮一盏盏矿灯
走向魔鬼的地狱！

“煤黑子”们，我的矿工兄弟！
我看见你们的眼睛，眨着，闪亮着
还有雪白的牙齿
但我认不出浑身上下乌黑的你
谁能看清你们的脸啊！
只有妻子，认得出你是丈夫
只有老人家，会叫出他们的儿子
只有儿女，知道你们是父亲
是家中火热的太阳

但这一次，你用生命点亮一盏盏矿灯
这一次你走进魔鬼的炼狱！

这炼狱本属于他们——
煽风点火的财神爷们
还有官老爷，他们踩在你们背上
念着安魂的咒语

每天，你们把生命典当一次
每天你们对自己说：
“到傍晚我就把它赎回来
我会把它赎回来的
既然从没有好运会落到我头上……”

好吧好吧那就
向地狱的深处开拔吧
你们，工业战场上的雇佣兵啊！

可是你看，他们经营的是死亡当铺……

作者：火天 转自“中国工人”网

《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！



小议义工



雨阳

初到广州这座陌生的新城市，我的心里满怀着激情。而义工，则成了我们每一个新人的选修课。那一年，怀着新奇和向往之情，我们到处当义工，去孤儿院、养老院、社区居委会、后勤处。那个时候，义工在我们心目中是高尚的、友善的、有用的。每一次，我们总是很兴奋、很主动。

但渐渐地，我们发觉这工作似乎并不像当初所想像的那么有用。

在孤儿院、老人院，院长让我们扫地、擦窗、带小朋友到外面的马路边上走走，给小朋友分玩具、陪老人聊天（不过，很多不懂广州话的同学跟土生土长的广州老人很难沟通）、到社区居委会打扫大街，到学校后勤处搬东西。

总之就是“打杂”吧，说得不好听点，也就是让他们少花些钱请清洁工、搬运工。哪里需要人去做，他们就支使义工。至今犹记得孤儿院的院长对我们说：你们经常到这里来帮我们搞搞卫生，我们还是非常欢迎的。

就这样，义工的美好形象，在我们心目中沦为免费的劳动力。

于是，我们不再热衷于做义工，不再觉得当一名义工有什么好光荣的，看着那些小辈们喜滋滋的每天往外跑着当义工，我们就暗笑他们“傻冒”。

整整两年，我不再有意愿去尝试做义工。但对于义工，我还是有很多疑问：究竟义工还能做什么？在中国大陆其他地方，以及别的国家地区，义工所承担的角色也是一样的吗？为什么他们能比中国大陆的义工搞得好？他们都做些什么呢？

直到有一次，去了香港，我才知道原来义工的角色其实是充实、丰富的，还可以做那么多的事。

在香港明爱属下的一个社区机构，很大部分的服务人员都是义工。懂电脑的人可以帮忙登记会员的资料；有各种特长的义工可以开培训班，像钢琴班、电脑班、英语班、普通话班等等，都是由义工授课的；各种宣传画册的制作、服务部的布置、社区的举办的各类活动、上门拜访独居长者等等，都有义工参与其中。

在香港，义工是一个大众化的活动，各机构为义工提供了很多发挥的平台，在为机构减轻工作量的同时，更让义工的个人能力和价值得以发挥、实现。

在安康服务部的一个多月里，我看到了更多。这里有不少义工。由于安康的服务对象主要是外来打工者，所以在安康做义工的，大部分是工作人员曾经服务过的工友。他们到服务部帮忙，跟随工作人员去社区、工业区搞外展活动，轮流到每周定期出车的“安康快车”上，向工友们分发资料，做宣传，他们的切身经验和掌握到的相关知识使他们的宣传更有说明力，更能打动工人们。安康还为工友组织各种类型的义工培训，电脑培训，写作培训班，让有一定特长的义工们充当助教。

在这里当义工，是一个为安康，同时也是为工人们服务的过程，更重要的是，它还是一个成长和能力提升的过程。这样的服务机构，是我在广州三年来看到的义工服务最完善的机构。

然而，在大陆，像这样的机构并不多。很多时候，大多数机构所想的不是义工所能给的是什么，需要的是什么，他们能提供的是什么！而是机构自己所要的是什么，义工可以提供的是什么（往往机构所需要的十分专业的东西，义工给不了，于是能让义工做的就剩下那些只需体力的打杂工作了）。

于是，义工发挥不了他们的能力，机构要不来他们所没有的；

于是，义工看到自己只是成了免费劳动力；

于是，义工不再愿意做免费的劳动力；

于是，大陆的义工活动总是处于低靡状态；

那么，大陆的机构是不是该反省些什么……

东风：“人心散了，队伍不好带了！”

丰田：“我最讨厌你们这样胡乱降价的了，一点技术含量都没有！”

大众：“实话告诉你们，大众很生气，后果很严重！”

华晨：“知我者谓我心忧，不知我者谓我何求？”

一汽对丰田说：“我本将心照明月，奈何明月照沟渠！”

厂家对经销商说：“有组织，无纪律！”

中石油：“严肃点，严肃点，不许笑。我们这儿正在打劫呢！”

通用对奇瑞说：“我在道儿上混时你还是三好学生呢！！”

本田 CRV 对双环说：“丫儿，跟黎叔这儿狸猫换太子。黎叔看得起你才跟你说！！！”

老百姓对开 BMW、BENZ、AUDI 的官老爷说：“开好车就一定是好人吗？”

《天下无贼》经典台词之汽车厂家（阿荣）



阿超

做个好孩子

十年前就有人告诉我：你已经不是孩子了。这以后，我很认真，也很努力地希望自己成熟，无论外表还是内心。多少次我抄录着有关成熟的格言，什么“该成熟的时候不成熟是一种罪过”之类。

可惜时尚总是不买真理的帐。有时一夜间，向来的说法就全被推翻了。不成熟被说成永远年轻，“儿童心理”则成了全球通病。你已经不知道别人是在骂你呢，还是夸你。据说，在日本，咿咿呀呀的儿语已经接近官方语言；还听说，法国和英国有多起孩子提出抗议的事，因为他们无法忍受日益装小做怪的父母。生活真不容易呀，孩提时候，我们的每一次啼哭都能得到大人的关注，我们以此得到想要的。今天，就算你使出浑身解数也未必能保住一份不起眼的工作，或守住一份天长地久的爱情。

生活的重压在残酷的竞争中转移，又似乎种种的伤害终能合理地平复。

成人们在这样一个世界面前开始幻想，逃避问题，逃避责任。男人、女人都像孩子样先开始装修，获得他们想要的；再开始装酷，抛弃他们认为不珍贵的，等着生活一点点变化，日子一天天过去，男人们厌倦了四处游荡，女人们想起了最初的他，于是两个人一个声称浪子回头，一个誓做贤妻良母。生活的画面不是天各一方，如诉如泣，就是手换手，互道年轻时我们不懂爱情。

恋爱中的男女，的确是一个傻子和一个孩子过家家。

被重负压垮的现代人无时无刻不在寻找着办法解脱自己。

做个孩子就可以停止一些思考，拒绝一些理性。想要的时候就要，不想要的时候就不要；想和你好就和你好，不想和你好就不和你好。出尔反尔，不是一个道德问题，却是一种减压方式。

人类从来不会拒绝令自己舒服的事。上帝曾把我们造成一个孩子，可为什么我们不能永远做个孩子，继续把老虎称作大猫，把大老虎叫作猫王。这样，你会发现更多的阳光，接纳更多的呵护。你还可以重新学会掉眼泪，而且明白哭的目的，知道为得到什么而哭。人生最常做的一件事，就是开始背

叛童年，后来又寻找童年。我们总是在想，什么时候能再有一个比自己大两辈的老人，把我们领回童年的那棵树下，教我们认识人生第一只蚂蚁，讲述生命中第一个童话。

唉，忘掉这令人失望的成人世界吧。

像孩子那样，给自己戴上一顶纸摺的王冠，告诉所有的人。

2005年8月19日

写给自己

菟丝

小时候，喜欢一个人站在山坡上眺望远方，那儿的天空是不是很多彩虹回来的大哥大姐都染成五光十色？那里是广东（广东的天空总是五彩缤纷？）妈妈说只有长大了才能去远方看天空……那时，我还多么幼小啊快快长大吧，我对自己说，去看那彩虹那天空

而离别的行李竟是那样沉重再看一眼，路边的桂花树我亲手栽下的，已经高出了我的头时间多么无情，还有母亲的泪……哦，那个独自站在山坡上眺望的小丫头，终于长大了！

激动，期望，不安，梦想……这颠簸的路就是我的起点。我带着它们过山，过河，过天空，过城市到我的第一个驿站，深圳，一家小工厂但流水线上没有梦，下班后的天空也不见缤纷的彩虹。忙碌啊忙碌，夹着短暂的休憩，睡眠我不愿意再多想任何事情，不去想，不要想

那就让一切暂停吧我听见一个声音说

万幸的是

游英

妹妹于 2001 年 10 月份进了南海一家鞋业公司，感觉不错。2002 年 4 月她成功地把我介绍进去。

我很幸运地跟妹妹在资材部。妹妹用的是笔和电脑，我却是笔和体力。

大概是半个月后的星期日上午，妹妹不慎被天拿水溅入眼睛的消息很快从生产现场传到了资材办公室，传到了储物区，封锁事故发生的口失效了。

一时间，我六神无主，呆若木鸡。

“经拿药箱的干部帮助清洗，已经没事了。她在宿舍休息。”班长告诉我们。

“他真行。”一个工友由衷地说。

在宿舍里看到眼皮红肿的妹妹，我们将另一半不放心放进了医院。

“请帮忙拿份天拿水性质说明书来作溶剂参考。”医院电话来了。

打电话，没人接。

上网查，没结果。

我的心像打翻了五味瓶。

主任说话了：拿个瓶子把天拿水装去医院做化验吧。

妹妹从医院回来了，这时我正在去打水给她洗脸，同事正跟我说话。

“现在还痛吗？”

“痛，烧着痛，比在医院要好些。”

“来，我给你上药吧。”

万幸的是厂领导给她清洗了。

万幸的是我们将另一半不放心放进了医院。

万幸的是医院不厌其烦地索要化学药品的性质说明书。

万幸的是主任在关键时刻让人带样本去医院做化验。

最大的幸运是，妹妹的眼睛基本没受多大的影响，没有因此而遗憾终生。

2005 年 8 月 6 日

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



阿超

水果当饭吃 能瘦身吗？

不要以为水果代替正餐就能达到减轻体重、降低体内脂肪的效果。水果中所含的果糖会造成体内脂肪的累积。还有些女孩子试图用少睡觉的办法来阻止长胖，但睡眠不足反会导致食欲增加。因为当睡眠不足又必须保持清醒时，会产生厌烦、焦躁的情绪。吃东西则被当作是缓解焦虑的一种手段。研究证明，睡眠保证在八小时以上的人，比少于六小时的人健康状况要好得多。如果必须熬夜，可适当食用脱脂奶、酸奶或水果。事实上，运动量过少，才是导致肥胖的主要原因。如果女孩子能够保证一周至少运动三次，每次半小时以上，特别是进行游泳一类的全身性运动，即使不会游泳，在水中迈步，利用水的阻力来燃烧身体内的脂肪，也是减肥的有效途径。

米饭、面食一类的“饭”摄入人体后，给人以饱满感，食欲中枢很快受到抑制，不会摄入过多；而且多糖类食物在肠道中被缓慢分解，逐渐被人体消化、吸收，有一部分在肝脏中转化为糖肝元，对肝脏起到保护作用（特别是酒后吃饭的益处就更显著了）。所以吃饭一定要吃“饭”。水果等食物只能当作多样化的副食来调配。不能把水果当饭吃。这才是真正的现实。

2005 年 8 月 16 日



.....我的工伤遭遇

黎震

2005年6月11日

星期六

凌晨2:30

晴

(一位佚名的工友)

心疼
生日

我是一名来自贵州的打工仔。2000年1月我进了一家线材厂，从事拉丝工的工作。不幸的是，进厂几年之后，工伤，这从天而降的灾难就落到我的身上，使我永远背上了残疾的重负。

那是2004年2月23日早上8点半左右，我在车间工作，操作碰焊机夹不住线材，需要修理。但厂里没有修理人员，也没有手提土沙轮机。我就把碰焊机搬去打磨。在打磨过程中，砂轮片突然破裂飞出，造成我的头部、左眼、左耳、面部多处受伤，流了很多血。我当场昏了过去，不省人事。同事和弟兄们赶紧帮忙把我送进了医院。直到2004年3月18日我出院的时候，受伤的地方还有一大块是凹陷的。从额头至脸部有一条长达十多公分、宽约两三公分的疤痕。我的左眼看不见东西，没有光感，完全丧失了功能；左耳听不到；面部毁容，严重影响了容貌。此外，智力也大大下降了。

出院后，2004年5月27日市劳动和社会保障局为我出具了《工伤认定书》。2004年6月29日又作了伤残鉴定，2004年7月26日，市劳动部门又作出复鉴，等级为七级。出院时，医嘱上写道：一，门诊随诊；二，带药出院；三，半年后需要做颅骨修补手术。我出院至今，间中仍有头痛，以额部最为明显。特别是阴雨天气时，更疼得厉害，需要医疗。可气的是，老板在办理我的出院手续时，把病历和出院证明都拿走了。当我因为头痛难忍，去问他索要病历和出院证明时，他不但不给，还威胁我，最后拗不过我，又谎称病历和证明被他父亲弄丢了。其实，他之所以不肯给我，是认为没有病历和出院证明，我不仅没法去医院看病，也没有凭据去告他。

此外，我还买有几年的人身保险，老板却说我的保险拿不到。

老板的所作所为，不仅使我在精神上承受极大的折磨和压力，在生活上也陷入困境。但无论如何，我不会忍气吞声。我一定要努力讨回自己的权益！

今天，端午节。昨天，我生日，幻想她给我打电话，问候我一句。苦苦等了一天，好心疼好心疼，疼到最后都没有感觉，没有知觉了。哎！！

怎么会是这样。她连想都没想就拒绝了我，是不是有太多的顾忌？从她的眼神中有时我看到希望，有时又像绝望。女孩真的是心思万种吗？可是从前遇见的，却又那么单纯，那么可爱。

明明知道想太多会得病。单相思，书上说也是一种美，一种幸福所在。可我却感觉不到，只是心里好苦，好疼，气都喘不过来了。

爱她。喜欢她什么？什么时候开始的？难道只是想找个媳妇？还是找自己的一半呢？前天在服务部里看的漫画《寻找失落的一角》真的好好，我想不出道理来，找到合适的太快了，又不敢像以前那样唱歌，自由自在；找不到又苦恼，不完美。这故事让我感觉像我了。找到喜欢的却不能唱了，甚至现在言语都讲不清楚了，让你怎么办？选择离开，像上次那样？还是坚持到底？可这次不一样，是自己的人啊，而且还亲上加亲。情，还有，那么不论千山万水也要越过它。自己给自己加油吧，要不谁也帮不了你，知道吗？给自己以前的自信，大胆迈步向前走。怕什么！相信自己，一切皆有可能，一点一滴滴必耕种。情能胜天，昨天生日不是过得挺充实的吗？这就是自信，相信自己能行，一定胜天！

.....

想家了，好想家了，妈妈，妈妈.....

死人和活人问答 (摘自网络)

1899年的太监：“老佛爷还好吗？”

答：“好极了，永远活在中国的电视剧中呢。”

1959年累死的农民：“还在大炼钢铁吗？”

答：“不用大炼咱们现在也是世界第一啦，因为别人怕污染，都不炼了。”

董存瑞问：老百姓都过上好日子了吧？

答：工人下岗了，不用干活了。农民好多都在煤矿，一年死了6000多，比伊拉克战场死的人多好几倍。

“安康快车”



作为外来打工者流动服务中心的“安康快车”，从7月份开始，每周到各工业区定点开展职业安全健康的宣传活动，得到广大工友的信任 and 热心支持。除了配合我们一道出车的工友，还有一些工业区的工友自告奋勇当义工，协助派发职安健宣传资料，向其他工友讲解。义工们的亲身经历、热情和耐心，为宣传工作注入很强的说服力。

我们诚意邀请更多工友加入我们的义工队伍，使服务部和快车的资源得到充分利用，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。

快车电话 139 2724 2139（佛山电话卡），欢迎工友们拨打！



“安康快车”正面照，靓不靓？



车内图书室



热心的工友们



我们的快车服务点

欢迎参加 电脑培训班

从 8 月 13 日起，我们举办了三次电脑培训班活动，课程内容包括电脑基础知识及操作、中文打字、Word 文档操作及上网。在同事们的宣传和鼓励下，一些工友趁没加班的时间前来服务部学习，练习打字和使用电脑。我们衷心希望服务部的资源能够尽量地服务于工友们。当然，学习需要热情，也需要毅力，但同时可以得到成功和乐趣。

需要学习电脑的工友，可与服务部同事联系，登记和预约。

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

