

第10期 2006年3月



安康职业安全保护服务部 出版



服务目标

- 内部资料
- 免费赠阅
- 欢迎投稿

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

★ ★ ★ 本期目录 ★ ★ ★

职业健康	职业性劳损及预防措施.....本刊整理	1
	建筑工人的营养保健.....花生	3
	接触有毒化学品的作业人员的饮食营养....阿鸿	5
劳动争议	如何确定各种劳动案件的赔偿金额.....本刊整理	7
打工生活	打工父母, 请多关心留守的孩子.....子虫	9
	打工者的出路何在.....黄禾	11
	打工者之诗.....张守刚	12
工友园地	倒霉的一天.....麦子	13
	◇ 新鲜事 ◇ 无题.....娇子	14
	工友心声.....佚名	14
	我的日记.....阿叶	15
	恼人的“三八节”.....小草	16
劳动权益	社保知多少?.....本刊整理	17
	劳动安全近期资讯	19
女权知识	国际劳动妇女节的由来.....	封三
	十项关于女性的数据.....	封底

☆ 安康服务部 ☆

电话: (020) 8157 4255 (下午 2:00—晚上 9:30)

安康新地址: 广州市 荔湾区 芳村大道东 169 号之 12 号

(芳村地铁站 A1 出口, 往芳村大道东走 800 米左右)

邮编: 510370

电邮: ohrc@clsn.org

网站: <http://clsn.org/ohrc/>

职业性劳损 及预防措施

木 陈 己

最近有没有提过很重的东西？有没有长时间以同一姿势工作？或是长时间干重体力活？这些都可能诱发疼痛；更严重地，可能导致职业性劳损。

职业性劳损是指因工作需要经常进行重复而用力不适当的肌腱活动，或因工作时姿势不正确，而造成肌肉筋骨的磨损。

劳损可以是因一次意外引起肌肉肌腱发炎，但大多数是日积月累的磨损造成的。此病症的种类繁多，以上肢、肩背、腰部的劳损最为常见。

不同的职业特性导致不同的劳损问题。我们按工人的劳动姿势，来谈谈不同的职业性劳损及预防措施。

A. 长时间操作计算机者



这样的工作需要长时间频繁使用手腕及手指。手腕关节因密集、反复和过度的活动而逐渐形成损伤。偏高的电脑桌和不灵活的鼠标，更加重了操作者颈部、肩部的疲劳，给频繁运动的手臂、手腕带来更

大压力。也容易造成眼睛疲劳、干燥或视力模糊。

操作者易感觉颈、肩部酸痛；脖子忽然不能转；手指和手掌断断续续发麻、刺痛；手掌、手腕或前臂时有胀痛的感觉，晚上尤其严重；拇指伸展不自如，且有疼痛感，严重时手指和手部都虚弱无力。

一般来说，需要在电脑前连续操作键盘每日最少 6 小时的人，因长期静态的坐姿、频繁的上肢动作和长时间注视屏幕，易患上颈背及上肢的毛病，一般称为**累积性创伤疾患**，也叫**重复性劳损症**或**职业性过劳综合症**。如果坐姿不当，腰椎的椎间盘会比站立时承受更多压力，容易有下背痛。

其实不单是电脑使用者，长时间在办公桌、操作台前工作的劳动者都有可能患上此类劳损。对此我们建议：

1. 操作台的高度最好低于采取坐姿时肘部的高度（可使用可调高度的台椅，以避免前臂过度伸展、手腕屈曲及扭转等动作），这样才能最大限度地降低对腰背、颈部肌肉和手肌腱鞘等部位的损伤。

2. 工作所需的东西应集中在可触及范围内，避免经常转身取东西。

3. 调整工作时间和姿势，并适时做一些手腕臂的肌肉放松运动。比方说可以在工作 1 小时后做一些如手臂伸展、握拳、放松的练习，每次 5 至 10 分钟，每天多次。

B. 长时间站立

机器操作员、饮食业从业员及运输业的工人等，均需要在工作期间长时间站立，这会使下肢血液循环不畅，导致下肢肿胀甚至静脉曲张。不当的站姿会使腰椎过度弯曲导致下背痛。足部负担过大，如果加上鞋子不适时，容易引起足部疼痛。



C. 长时间蹲姿、跪姿

农民、园艺工人、清洁工人、建筑工人、装修师傅、汽车修护员及负责机械保养维修的工程师等，常需要蹲着或跪着工作。

跪姿会令膝盖前方局部受到压力，容易造成滑囊炎或肌腱炎。膝盖长期弯曲，会增加对关节造成的压力和负荷。由于他们常同时有弯腰动作，因此容易有背部伤害。



对于这类工作，我们建议尽量不使用同一姿势长时间工作。并尽量使用辅助工具如手推车来搬运重物，减少用力搬运、提举的机会。提举搬运时，应尽量使用大腿肌肉发力，减轻手部能够机会。

另外，我们还建议可从管理程序上来避免这方面的职业伤害。

1. 可将多种工作交替进行，减少重复性动作。如需要长时间打字，可间歇安排其他文书工作或需走动的工作来增加工作多样化。
2. 如工作需重体力及高速度，应安排分工，以免集中一个工人、一个岗位的负担。

对于一般性职业性劳损，主要是注意适当休息，避免加深劳损。而对于已经开始疼痛或需要康复的劳损，以下的方法可以借鉴：

1. **冷敷**可舒缓急性劳损的疼痛和减少肿胀；**热敷**则可帮助康复期间的劳损治疗。
2. 若非常严重，还可用物理治疗（即理疗）来加速康复过程，方法一般有超音波、红外线、短波透热治疗等。
3. 劳损最多的一个表现是疼痛。有些工人因不了解病因而盲目用药，特别是不遵医嘱乱用止痛药。止痛药或许一时有效，但长期如此，对身体的危害是很大的。



建筑工人的营养保健 花生

“万丈高楼平地起”，那一座座拔地而起的高楼大厦背后，是建筑工人们劳碌的身影。的确，他们是不可磨灭的贡献者。但在建筑行业里，欠薪事件却最多，工伤事故也屡见不鲜，还伴有各种职业病危害。因此，建筑工人应特别留意安全生产和职业健康，也需要注意营养上的保健。

建筑工人干的是重体力活，强度大，能量消耗多，需氧量高，工人的身体新陈代谢较旺盛，并且因为分工的不同，其营养需要也各有特点。营养跟上了，有助于增强身体对有害环境的抵抗力。以下按工种谈谈建筑工人的营养保健，希望对大家有所帮助。

露天建筑工人的营养保健

砖工、砌瓷片工、钢筋混凝土工、搭棚工等多在露天场所作业。常见职业危害有：夏天高温引起的中暑，冬天因天冷而冻伤、坠滑。

特别是夏天，常在高温环境下劳

动，身体的新陈代谢率提高，热能消耗增加，摄入的蛋白质分解代谢加速，体内的氯化钠、钾、镁及水溶性维生素、水等也随之消耗。唾液、胃液、肠和胰液分泌减少，同时食欲下降。因此，要注重饮食营养调理，以满足身体的需要。

⊙ 要补充足够热量。主食以大米、面、粗粮等为主，同时食用富含蛋白质的食物，如瘦肉、禽类、鱼类、蛋类、奶类、豆类及其制品。

⊙ 多食用新鲜绿叶和红色蔬菜（如胡萝卜、番茄）、海带、禽蛋及水果等富含钾、钙的食物。饮食以清淡、易于消化为主，品种应多样化，良好的色香味则可以增进食欲。

⊙ 要经常补充水分，最好分多次饮用。这样可以使排汗减慢，防止食欲减退，并可减少水分蒸发。

⊙ 适当选食清热解暑的食物，如冬瓜薏仁汤、绿豆海带粥、荷叶清热粥、胡萝卜马蹄饮、芦根茶、竹叶茶、菊花菜及西瓜等。



受噪音影响的建筑工人的营养保健

打桩工人接触高频噪声，如长时间处于噪声环境下，会造成职业性耳聋，即“噪声聋”。

噪声不仅损害听觉，还会对神经系统、心血管系统和消化系统造成不良影响。可出现头昏、头痛、失眠、多梦、记忆力减退、易激动、耳鸣、耳痛、心悸、心律不齐、食欲不振等症

状。严重者可导致职业性噪声性耳聋。打桩工人要特别注意劳动保护，避免噪声的伤害，此外，为了提高抗噪声能力，可多注意饮食营养：

⊙ 平时应多摄入富含蛋白质的食物，如鱼类、肉类、蛋类、禽类，每日可选食一两种，还可选食豆类（黄豆、绿豆、红豆）或豆制品。

⊙ 多食富含维生素 C 的水果，如柑、橙、草梅、猕猴桃、山楂、刺梨和新鲜蔬菜以及富含 B 族维生素的胡萝卜等。

⊙ 适当饮用含咖啡因的茶、咖啡、可乐等，这类饮料有保护听觉系统的作用，可减轻噪声对听力的影响。

在粉尘中工作的建筑工人的营养保健

搅拌工、水泥混凝土工经常接触水泥、粉尘，长期吸入可导致慢性鼻炎、咽炎、慢性支气管炎，严重的可发生水泥尘肺，一种职业性尘肺病。除了做好防护工作，营养方面应注意：

⊙ 多吃富含 β-胡萝卜素的果菜，如胡萝卜、南瓜、木瓜、西兰花、芹菜等。

⊙ 多食猪血、黑木耳、发菜、海藻、紫菜和银耳等，有助于防止水泥、粉尘的危害。

⊙ 多食富含维生素 A 丰富的动物肝脏、蛋类，保护呼吸道细胞少受粉尘危害。

建筑工人饮食“三宜一忌”

建筑工人长期弯腰或蹲位工作，易发生腰腿痛，劳累后或阴雨天时加重。饮食上**一宜**多食羊肉、牛肉、虾、核桃、枸杞、韭菜等具有壮腰补肾之功效的食物；**二宜**多食具有活血通络作用的食物，如木瓜、丝瓜、芝麻、山楂、葵花子等；**三宜**饮少量低度酒，如米酒、黄酒等。

忌食生冷的瓜果及寒性、黏滞性的食物。



接触有毒化学品的 作业人员的饮食营养

陈鹤

有害有毒的化学物质，如农药、粉尘、铅、汞、苯、一氧化碳、二氧化硫等，就算只有少量进入身体，长时间积累也会引起各种毒性反应，破坏身体生理功能，甚至发生严重病变，有些有毒物质也会影响胚胎发育，导致畸变或死亡。在生产环境中接触有毒化学物质作业人员如果缺乏劳动防护，可能发生职业中毒，出现神经系统、血液系统、消化系统等多种症状。

要预防化学品中毒，首先要做好各种预防措施。另外，加强营养可提高抵抗力，减轻化学毒物的作用及其结果。许多毒物会引起生物膜脂质过氧化，破坏细胞结构，甚至引发癌变，但是，多种营养素具有一定的解毒、清除自由基和抑制脂质过氧化的作用。合理的营养措施，可增强代谢解毒能力，减少毒物吸收并使其转化为无毒物质排出体外，有利于康复和减轻中毒症状。已脱离原工作环境的人员，以前进入身体的化学物质如硅尘、铅等，仍可能蓄积在体内继续发挥毒性，或身体各系统器官受到毒害而尚未恢复正常生理功能。因此仍需要提供合理营养，针对毒物的化学性质、配合药物和保健措施，采取饮食营养手段进行排毒。

(一) 苯作业人员

包括制造香料、药物、橡胶、炼焦、油漆、染料、塑料、合成纤维与合成洗涤剂的生产人员，鞋厂、家俱及皮具、印刷、电子厂也常用到含苯化学品。苯主要以蒸气形式经呼吸道吸入体内，可损害神经、骨髓，破坏造血功能，毒性很大。

工作中接触苯的人员，首先要饮食均衡，在此基础上，应补充高蛋白、高糖类、大剂量维生素 C 及适量的铁。因为高蛋白饮食可以促进苯的氧化和增加肝脏的解毒功能；高糖类可以促进苯的衍生物同硫酸基结合后排出体外；维生素 C 可缩短出血、凝血时间，防止白细胞减低，有人建议维生素 C 每日补充 150 毫克；补充一定量的维生素 B6、维生素 B12 及叶酸，有促使白细胞回升的作用。同时，要多吃新鲜蔬菜、水果、豆类等食物。

需要注意的是：膳食中脂肪含量不宜过高，因为苯易溶于油脂，摄入脂肪过多会促进苯的吸收，并使身体对苯的敏感性增加。



智利环保人士用
行为艺术抵制有毒化学品

(二) 铅作业人员

一般是采铅工人、冶炼、印刷铸字、浇板、蓄电池、陶瓷、玻璃、染料及油漆人员等。铅大多通过消化道和呼吸道进入人体，蓄积在体内，主要沉积在骨骼系统中，造成慢性或急性中毒，主要引起神经、造血系统的损害。

铅可促进维生素 C 的消耗，甚至造成齿龈出血等症状。在与铅接触时，建议每日维生素 C 的供给量为 150 毫克，可延缓铅中毒的出现或使症状减轻。维生素 C 还直接参与解毒过程，促进铅的排出。

蛋白质供给量需充足，应占总热能的 14%-15%，尤其是富含含硫氨基酸如蛋氨酸、胱氨酸等的优质蛋白质，可增强身体的排铅能力，减轻中毒症状。

水果、蔬菜中所含的果胶、膳食纤维等可降低肠道中铅的吸收。维生素 B1、B6 和 B12 有保护神经系统的作用。

脂肪摄入量应适当限制，以免脂肪促进铅在小肠中的吸收。



有关作业人员
的饮食宜少钙
多磷，如谷类、
豆类、蛋类及肉
松、猪肝、猪肺和
鱼等。平时可以多
吃些水果。

(三) 汞作业人员

主要是从事汞矿开采和冶炼、仪器仪表制造、电器器材制造、化工、军火及医药等的人员。

汞及其化合物可通过呼吸道、消化道或皮肤进入人体。金属汞易溶于类脂质，汞蒸气易透过细胞膜进入血液，与血清蛋白及血红蛋白结合，蓄积在肾、肝、心、脑中，导致病变和生理功能紊乱。慢性汞中毒可引起蛋白尿，使身体不断丧失蛋白质。肝脏、肾脏受损，需充足的优质蛋白质提供修补、再生。因此膳食中应有足够的动物性食品和豆制品。

微量元素硒与维生素 E 对于汞中毒均有明显防护作用。硒可维持肝、肾细胞内谷胱甘肽过氧化酶的活性，还可束缚汞，使汞不能到达靶细胞而产生毒性作用。维生素 E 能防止汞对神经系统的损害，还能提高硒的营养效应。高蛋白、低脂肪膳食，能明显修补肝细胞损伤，防止脂肪肝，改善肝功能。含果胶较多的胡萝卜能加快汞的排出。日常膳食应选择含硒较高的海产品、肉类、肝脏等，含维生素 E 较多的绿色蔬菜、奶、蛋、鱼、花生与芝麻等。

(四) 磷作业人员

一般是制取磷、磷肥、农药和染料等人员。饮食中应注意供给足够的维生素 C。可多吃新鲜蔬菜、瓜果、较多糖类和豆制品、奶制品、鱼松、芝麻、虾皮、猪骨等。



如何确定各种劳动案件的赔偿金额

(资料来源: 中国劳动仲裁网)

一、追索劳动报酬的案件

1、因企业克扣、拖欠工资引起的纠纷。劳动者不仅有权追讨所欠工资,还可要求企业加发 25% 的赔偿金 [据劳部发(1995)223 号文第 3 条]。对无理克扣或拖欠工资的行为,劳动仲裁委员会和法院一般都会支持该赔偿金,作为惩罚。

“工资”指的是用人单位实际支付给劳动者的全部工资收入,包括奖金、加班费、补贴等等,而不仅是基本工资。劳动者的基本工资不得低于当地最低工资标准,否则追讨时按最低工资标准计算。

2、因发放加班费引起的纠纷。如果企业实行的是标准工时,那么,必须依法支付劳动者加点、加班工资。如果实行的是综合计算工时,在一个计算周期内超过标准工时的工作小时数的,同样应该支付加班工资,其中法定节假日的工作应当支付三倍薪金。

正常工作日延长工作时间的,应当支付不低于 150% 的工资;

休息日安排加班而没有补休的,应当支付不低于 200% 的工资;

法定节假日安排加班的,应当支付不低于 300% 的工资。

具体计算公式是:用月工资总额除以月工作天数或小时数可得出职工日平均工资和小时平均工资,作为**计算加班工资的基数**。月工资总额由 6 个部分组成:包括计时工资、计件工资、奖金津贴和补贴、加班加点工资和特殊情况下支付的工资(《国家统计局发布关于工资总额组成的规定》),而不是劳动合同中约定的基本工资。此外,月工作天数和小时数应当按照劳社部发(2000)8 文的规定计算,分别是 20.92 天和 167.4 小时。

劳动者追索加班费时,如果企业还存在克扣、拖欠加班工资的情形,劳动者同样可要求额外支付 25% 的工资赔偿金。为避免诉讼请求不当,劳动者应注意用人单位可以不支付加班费的如下特殊情况,① 劳动者自愿加班的、② 计件工资没有完成工作量的、③ 经劳动保障部门批准实行不定时工种的(主要指企业高层管理人员)。

3、因用人单位辞退造成工资损失的纠纷。这里的损失包括因误工造成的本人工资损失和 25% 的工资赔偿金。如果司法机关认定企业辞退不能成立,一般会支持劳动者期间的工资收入损失。

问题在于此类争议劳动者是否也可以要求 25% 的赔偿金?法院在处理实践中,主要是根据企业的辞退

是否成立、劳动者是否存在过错以及过错程度等因素。如果劳动者存在过错,法院可以不判赔 25% 的工资赔偿;否则,企业应支付 25% 的工资赔偿金。



二、要求支付经济补偿金、代通知金的案件

1、经济补偿金纠纷。企业违法解除劳动合同的,或按照有关规定解除劳动合同的,应当向劳动者支付一次性经济补偿金(《劳动法》、《劳动合同法》),也就是**劳动者在该单位工作时间每满 1 年补发 1 个月工资**,按照本人前 12 个月平均工资的标准计算。如果劳动者的月平均工资低于企业

月平均工资,应以后者为标准支付。如果地方规定和原劳动部规定不一致的,适用较高标准。应当明确一点,除了过失性辞退不成立时(见《劳动法》第 25 条)企业无需支付而外经济补偿金以外,其他情况下未按规定支付的,还应当增加 50% 的额外经济补偿金。这类纠纷有两种比较特殊的情形需要特别注意:

① 企业在试用期内解除劳动合同没有依据的,应按规定支付经济补偿金;

② 对于事实劳动关系的经济补偿,实践中各地处理方式不大一致,如果属于解除没有签订劳动合同而形成的事实劳动关系,应当支付经济补偿金,如果属于解除合同期满没有补签合同形成的事实劳动关系,法院一般视为劳动关系终止,不支持经济补偿金。

2、提前通知金纠纷。企业没有提前 30 天书面通知解除劳动关系的,除了应支付经济补偿金以外,还应当支付劳动者代通知金(提前通知金),标准是本人 1 个月工资,计算基数同经济补偿金。实践中并非各地都执行这条规定,劳动者在仲裁或诉讼时,需要看当地法规政策有否要求。

《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!

1990年代以来,大量农村劳动力涌进城市和沿海开发区,有些人把生下的孩子带在身边抚养,有些父母在工作稳定后,把孩子也带到城市来。但到目前为止,这还是很少的一部分。户口制度的限制、城市较高的生活费用,包括昂贵的择校费和赞助费,使孩子在城市里的生活、读书变得麻烦。许多孩子留在农村,长年和父母分开,被称为“留守孩子”。在全国,农村留守儿童的数量将近2000万,主要集中在四川、湖北、河南、安徽等贫穷的劳动力输出大省。这些孩子缺少父母的关爱和教育,往往容易产生一些问题:

● 绝大多数打工父母将孩子托给祖父母或外祖父母照顾。而老人们对孩子的早期教育往往“心有余而力不足”。他们更容易溺爱孩子。管教方式、观念和某些生活习惯也相对落后,会对孩子的成长产生负面影响。一些父母把孩子托给亲朋好友,如叔婶、姑舅。一般来说,他们会特别注意孩子的安全,其次是学业成绩和物质上的满足,但对孩子心理和精神上的需要却常常忽视。这容易给孩子带来“寄人篱下”的心理阴影。

● 儿童和青少年时期,正是性格形成的重要阶段。父母在这一时期的态度和行为,对孩子性格的塑造会产生很大影响。祖辈可以在生活起居上照顾到孩子,但在孩子的心理和性格方面大多无能为力。长期与父母分离,缺少父母的关爱,使这些孩子心



理上的需要经常得不到满足,情绪变得消极。当学习或生活上有了烦恼的时候,大部分孩子只能把它闷在心里。长此以往,心理、性格就难免变为自卑、沉默、悲观、孤僻,或表现为任性、暴躁、冷漠、内向,等等。留守儿童中有不少变成“问题儿童”,出现打架斗殴、小偷小摸等不轨行为。

● 在学习方面,因为负责照顾孩子的农村老人大多数是文盲、半文盲,他们做不到什么。“不要饿着,不被冻着”,是很多留守老人带好孙儿孙孙的想法。结果,留守儿童大部分学习成绩不好,有的甚至迷恋上网吧和游戏厅,许多孩子厌学、逃学,甚至辍学。相对来说,孩子的父母比较了解现实社会,知识层次较高,精力也比老人充沛。

只是在最近几年,农村留守子女的现象以及所面临的问题才不断凸现,才引起政府、学者、媒体等高度关注。有专家认为,大量劳动力外出务工的最大成本,是牺牲了下一代的教育(14周岁留守儿童的在校率仅为

88%)。有社会学家称留守孩子的问题为“家庭之痛”、“社会之痛”。我们来看看以下两则个案:

个案一:四川省青神县一名初二男生在作文里写道:“一个人就是一个家,一个人想,一个人笑,一个人哭。我很小的时候父母就出去打工了,不知道什么是父爱母爱,就连他们的样子都记不清了。我考试从来都不及格,自信心有多差就不用说了。上期我考了最后一名。这期我不想考最后一名了。”这个孩子从小和爷爷奶奶一起生活,父母在外打工很少回家。老师说他学习习惯很不好,生活也极为懒散,行为习惯很差。

个案二:安徽宿州市大黄庄村民黄纪平夫妇和两个弟弟、弟媳3对夫妇2003年到浙江温州打工。3家的6个小孩均交给爷爷奶奶照顾。黄纪平一个13岁的女儿“阿春”是大黄庄小学五年级的学生,她除了自己要上学,每天还得挑水、做饭、洗衣,照顾弟姐妹们,常常饱一顿、热一顿、冷一顿地挨日子,由于缺少家庭的温暖,又承担不了照顾弟姐妹们的重任,“阿春”服毒自尽。

“留守孩子”的这些问题,甚至惨痛的遭遇,是和来自农村的工人在这个社会上的处境一致的!竞争世界的法则就是弱肉强食,而孩子是弱者中最弱的。作为社会问题,它需要社会的解决办法。但是,出外打工的父

母自己也应当重视,加强和孩子的联系交流。

需要改变那种“只要给孩子留下更多的钱,让孩子有实力接受更高的教育,就是对孩子负责,也是自己辛苦打工价值的体现”的错误观念,需要重视子女的情感需求和人格的健康发展。假如不能将孩子带到城市里抚养,也要留下一位专门负责他们的学习与生活,以保持亲子关系的完整。如果父母一定要一同出来打工,那么,请记得多与孩子沟通,最好每周或至少半个月打一次电话,或写信给孩子。如果条件许可,要常回家看望孩子。与孩子沟通时,不要只限于谈他们的学习,也要关注他们的性格、道德发展和精神需要。这些努力,也可以说是对孩子的情感补偿,尽量弥补家庭教育的缺失。最后,祝你们的孩子健康成长,成才!

参考资料:

- 1.农村“留守儿童”发展状况,李庆丰,孙云晓网站;
- 2.给留守老人和孩子多一点关爱,王云,遂宁日报;
- 3.家庭之痛,社会之痛,关注农村留守儿童,汪波,山西日报;
- 4.农村留守子女生存现状调研及对策分析,彭艳,李响,迪迷网。



孩子们更需要的是榜样,而不是批评。——【法】儒贝尔《思想录》



对我们中国平民打工人来说，如果你没有多少叫做人民币的纸张，你会想尽办法工作挣钱养家生活。90年代初，铝材在广东大沥正是大力开发的时期，我就在铝厂工作。当时的我才20来岁，农村贫穷的生活磨练了我不怕苦不怕累和勤劳的精神。这厂里这么艰苦的工作，我一直干到现在。这么多年来，厂里进进出出无数的打工者。有的不干了，说：人都要多活几年！他们出厂去干别的或做生意，也有发了财的。我呢，也想过出厂去闯荡。但因为家庭的条件不好，做人又老实，我没得去试。这样一直干下去，每个月都有一定的工资拿，也就算了。现在我的岁数年年大，体力也跟着差。打工是发不了财的，生活在农村的我早就想过，不是我想做发财梦，就是所有的人比那个全球首富比儿盖死略少的金钱都会想办法挣钱。我只有那么一点小小的本钱吧。在农村，只有种、养是出路。几年前看见养狗和酿酒有出路，可过了一年多时间，一支强大的生力军冒了出来（好多家庭都有狗了）。酒呢？现代人的口味和潮流转变，散装的不

喝，都去买高档瓶装酒来喝——还没开始干，这条出路就结束了。去年看见养猪好像还行，到今年，猪却发生了传染病毒，猪肉都不值钱了。那还能去想吗？要是单身汉，什么都无所谓，可是负担着一个家庭，有二老，有老婆和两个孩子，现在读书、家庭的负担开支很大——这些是我强迫自己继续工作的原动力。

我想人只要有勤劳、充实的精神，不管去做什么，应该都没有多大的问题，你认为对吗？

打工不怕艰辛难
铝水火焰只等闲
吃饭无时胃翻浪
挣钱养家救命丸
工作好好心窗暖
困难重重不觉寒
工业铝材辉煌业
全体员工笑开颜

要说阴暗的那面，就是：

打工不怕艰辛难
铝水火焰只等闲
吃饭无时胃翻浪
挣钱养家救命丸
工作好好心窗暖
罚款重重周身寒
无良管理心脏黑
十载回首无笑颜



打工者之诗

张守刚

莊稼

在工厂打工
我们没有自留地
只有做不完的责任田
在厂规里呻吟

打工妹

青菜里有草没油
海带里有沙没肉
米饭里的石子
彻底击败食欲
这一天 她十八岁的身体
在月经来潮里呻吟
在汇款单的三位数上流泪

上班 下班 加班
工厂是囚禁青春的阴影
人民币是救赎 是希望
是超渡岁月的圣主
“妈妈 我在远方挺好的
过年回家 我给你带南方的香蕉
工厂里的新鲜事 和大城市的好”

集装箱

集装箱张大了 欲望的嘴
打工仔打工妹将自己
存放在他乡的青春
不得已装进去
一同装进去的
还有老板们
膨胀的欲望

工傷

血 工伤事故
有人断了手指
有人不见了脚
呻吟是没有用的
你们要抬起头来
用法律作为武器
保护自己
将老板被狗吃掉的良心
揪出来
还大家公理



2006年2月23日，星期四，这一天我真是倒霉呀。

早上还没什么事。快到中午的时候，我和同屋的同事开始准备午饭。忙来忙去，一切准备就绪。菜放进锅里，还没炒上半分钟，没煤气了，只好半生半熟丢在锅里。看来今天只好在外面随便吃点东西了。

煤气送到的时候是下午一点半，我上班已经迟到了。我慌忙地赶到办公室。今天周四，和往常一样要出车。我着手准备。服务部外展的车停在大门口，和往常一样，我到车上巡视了一遍。哎，真是鬼使神差，上车时我带着手机，发完一个短信之后，顺手放在柜上。以往我可是从不带手机上车的。

不一会儿，有两个男的到车上来，带着广东口音问：“这里是干嘛的呀？”我说：“这是一个外展的车，为外来工服务。车上有一个图书阁，提供给工友看书的。”那俩人到车上以后，其中一个走到书架那边翻书。翻了两下，问我：“可不可以帮我找一套杂志？”我说：“我们的书都在那里了，你自己找吧。”可他还是纠缠着，非要我帮他找。我觉得有些奇怪，没答应。看他那鬼头鬼脑的样子，还不时翻着书架上的东西，我感到很不放心，就一直坐在那里注视他们。这时，他的同伙也来附和，要我帮忙找书。我只好反复地给他们解释：我

没法帮他找，因为有些书和杂志被其他工友借走了。

那个同伙手上拿了几本杂志走过来，问我：“借书证怎么办？”我讲解给他听。他掏出钱夹，问我需不需要身份证？我说：“不用的”。哎，那一刻，我怎么也没想到另外一个人正在行动，偷偷把我的手机拿走了。我还在跟他的同伙说“可以到我们办公室看书”之类的话。他应了一声，说“我再看看”。两个人先后下了车，走到车门口时，还说了声谢谢。

我想了想刚才的画面，总觉得有些奇怪，有些不对劲似的。这时，我才突然发现手机不见啦！我慌乱的找呀找，没有，到处都没见着。我抱着一丝希望赶紧下车去追，可哪儿还有那两个人的踪影呢。

我的这部手机虽然用了很久，但还是挺好用，并且和我一起走过了风风雨雨，我还真有些舍不得。

这倒霉的一天真让我沮丧，有时我想，这个社会怎么这么残酷呀？为什么那些人这么猖狂呀？难道我们每个人都非要活得小心翼翼，提心吊胆？什么时候小偷、骗子会消失，什么时候这个社会才可以变得美好一些？



娇子无题

新鲜事

以前那些高龄、未婚的人叫光棍，后来叫“单身”，再后来升级为“单身贵族”。现在的报纸又有了新名词，叫“剩男”、“剩女”。放心，我没写错，是“剩”不是“圣”。

好奇吧！俗话说“男大当婚，女大当嫁”。何为“剩男”、“剩女”呢？应该是“男大没当婚，女大没当嫁”——剩下的。这话说得好像有点不中听。但，人嘛，总会有遇到挫折的时候。

佛说：我不入地狱，谁入地狱。总应该有人站在地狱这条线上吧，这样才能保持天堂和地狱的平衡发展。

我跟普通打工者一样，都是靠着那一点点工资过活的，不同的就是别人可以拿着自己的工资挥霍自如，想怎么花就怎么花，多爽啊！可我呢？现在还是我老爸的“殖民地”，收入是要如实上交的。每个月发完工

资，老爸都会带着我去银行查一下工资是否如数到帐。我也只有那时才知道自己辛苦一个月的成果是多少，然后就把卡收起来了。平时就像打发小孩子一样给点我零花。但我也能过上个“半小康式”生活。看着别人大把大把地花钱，我就想，如果有一天我“独立”了，我也要尝尝过“大康”生活是什么样的。

不过每到月底，我就觉得做“殖民地”也不错哦。因为那些独立者们“挥霍无度”，这时都开始叫穷了。我才发现，原来我这半小康式生活还会升级哟。



我只是想要回我一年的工钱……

每天单调重复的生活、永远不变的作息
时间、永远一致的生活
节奏，使我的神经渐渐
倦怠和麻木，丧失了对
新鲜事物的感知力。这
种感觉很糟糕很郁闷。

——工友心声

其实这段时间我好像有一种感觉：这种感觉就是：如果看到什么，都让我有一种想把它写下来的冲动。但有时只是想想，却没时间写。今天我闲下来，就把它写下了。

今天我真不幸，感冒降临到我身上了。无奈，只好去医院看病。好在医生说我只是扁桃腺发炎，给我开了一瓶吊水。我对芳村医院不大熟悉，今天到这里看病还是第一次。我进了滴液室，这里有很多人，一般都是年老的人。

我旁边就坐着一位年过70的老人。她同身边另一位老人聊天。虽然她们用广东话聊，但我还是可以听懂的。她们都是聊一些关于老人与子女相处的事。当我听到她说“还是女儿好，女儿比较亲切”这句话时，我真的很高兴，就像自己受到称赞似的。因为我本身是女儿，一个被父母抛弃过的女儿。我觉得现在她们的观念终于改善了。她们终于明白女儿和儿子是一样的。不知道我爸他是否明白。如果他当年能明白的话，我就不会受到没有父爱和母爱的

遭遇了。其实有时妈妈也会有意说一些爸爸如何关心我的事情。去年，我生日那天打电话回家。我妈告诉我说：前天我爸还说起今天是我生日呢。我妈还说，姐和妹的生日我爸都没提起过。当时我听了心里有说不出的滋味。其实，以前我很少在他面前叫他一声“爸”。我心里一直认为当年他那么狠心把我丢弃，我真该恨他。每次回家，我很少跟他说话。但是当我慢慢长大、懂事以后，我又不忍心。那种恨意就渐渐消退，因为我觉得他慢慢变老了一一我怎么忍心这样对待老人，人到年老时是非常需要自己的儿女关心的。我想我爸他可能“现在也会明白还是女儿好”吧。

作为女儿，孝敬父母是应该。我愿做一个好女儿。我愿每个子女都对父母好。



在任何社会中，妇女的解放程度是衡量普遍解放的天然尺度。——恩格斯



我叫小草，今年刚好18岁，河南人，有五兄妹。记得去年的这个时候还在学校，和很多的同学在一起，好开心。但我的成绩一般，老师选我当班干部，并希望我把成绩提上去。我却不怎么喜欢读书，总让老师失望。我就想着到广东来打工吧，正好也可以减轻家里的负担。我现在已在深圳有半年时间了，时间过得好快呀，转眼我已是这个电子厂的“老工人”了。在打工的日子里，和在学校里真的很不同，我的一天是在繁忙与单调中度过的！有时还要伴着委屈！真怀念和同学在一起无忧无虑的日子。

3月8日，早上6:50起床，赶紧刷牙，吃早餐。我们要提前10分钟到车间的。

早上8:00准时上班，今天是三八节啊，法律规定我们有半天假，可工厂哪会放什么假，不加班就算好的。

我负责的工位是焊锡，和我一样

工种的还有另两名工友。干活的时候得戴手套，可手套都被另一条线的男工拿去用了。我们跟拉长说，让拉长去帮我们去要手套，一边回到岗位上干活儿去了。

早上10:00，正巧，科长这时过来巡拉，看见我们三人没戴手套，就问我们为何不戴？还把拉长叫了过来，拉长凶巴巴地说：“叫你们带手套，干嘛不带？那些零件很容易摸坏的，每人罚款100元。”哎，听听，她关心的是零件，而不是我们的手我们的健康。我们三个人都觉得冤哪：明明我们问拉长要了手套，她没及时给我们，手套被拿走也不是我们的错。看到她真的去开罚单，我们都急了，不服气呀，就跟她吵了起来。之前我们还以为她说罚款，只是为了应付应付科长才说的，没想到是真罚。大家打工都不容易，100元，对我们来说可不是小数目！更何况不是我们的错。

我想找科长把事情说清楚，却又犹豫：科长会听我们解释吗？

当天中午，我们三个人都不去上班，相信拉长一定知道原因的。工作可以再找，我们只希望她明白，别拿自己的错误来惩罚他人，不要拿黑锅叫别人来背。做人要厚道！

这个三八节，真是恼人！



一、“社会保险”是什么？

社会保险简称社保，是指国家通过立法，多渠道筹资，对劳动者在因年老、失业、患病、工伤、生育而减少劳动收入时给予经济补偿，使他们能享有基本生活保障的一项社会保障制度。社会保险具有强制性、共济性和普遍性等特征，主要是为保障全体劳动者的基本生活，具有补偿收入减少的性质。社保的资金来源主要是用人单位和劳动者本人，政府给予资助并承担最终责任。社保主要包括养老保险、失业保险、医疗保险、工伤保险和生育保险等项目。



二、佛山市区和南海区职工如何了解自己的参保情况？

(一) 看保险手册。参加社保的职工均由社保部门核发《佛山市职工社会保险手册》，记录参保人的个人资料、参加工作时间、缴费年限、参保项目、缴费工资及个人帐户等情况。职工可向所在单位要求查阅，了解自己参保情况。

(二) 看帐目单。保险手册为活页结构，内藏历年《佛山市职工社会保险帐目单》。社保部门每年1至2次为参保职工打印帐目单，反映参保人缴费时段、缴费工资、个人帐户等信息。

(三) 直接查询。职工对自己的参保状况有疑问，可通过来信、来电或到社保部门咨询等形式进行了解查证。

	地 址	查询电话
佛山市社保基金管理局	轻工三路8号	0757-8298 1197
南海区社保局	南海桂城南海大道南57号	0757-8622 1492 总机

三、参加社保，单位（雇主）和职工（雇员）如何缴费？

单位（雇主）向社保部门上报职工（雇员）上年度平均月收入，经核准后，作为缴费基数，每月按各险种的缴费比例缴纳社会保险费。市区社会保险费（企业）分为单位缴纳部分和个人缴纳部分。个人缴纳的部分由单位或雇主在职工（雇员）的收入中代扣缴。

单位（雇主）和职工（雇员）必须按规定缴纳社会保险费。一切少缴漏缴、或是把负担转嫁给雇员的做法，都是违反社保法规的行为。

现行缴纳比例	养老保险	工伤保险	医疗保险	失业保险
单位 / 雇主缴纳	10%	1%	6.5%	1%
个人 / 雇员缴纳	8%		2%	1% *

※ 农民合同制职工个人不缴纳失业保险费

四、农民合同制职工参加社会养老保险有什么好处？

农民合同制职工终止、解除劳动合同时，其养老保险关系和个人帐户可根据本人要求，转移到重新就业的单位所在地社保部门，或继续保留在原社保部门，养老保险缴费年限前后合并计算，达到法定退休条件时，按规定领取相应的养老保险待遇；也可以根据本人要求将养老保险个人帐户一次性计发给本人，终结社保关系，以后再就业时重新参加社保。目前，养老保险个人帐户除了职工个人每月按上年度月工资收入的8%缴纳的养老保险费外，还包括单位缴费部分划入的五个百分点。也就是说，农民合同制职工领回的个人帐户合起来是个人缴费工资的11%。

五、职工离开单位后，如何继续参加社会保险？

职工离开单位时，应向该单位取回本人的《佛山市职工社会保险手册》（以下简称《手册》）。



若是转到国营、集体、外资企业或私营企业重新就业的，应将《手册》交给企业有关管理人员，由企业负责到社会保险部门办理参保缴费。

职工离开单位后从事个体经营，可凭《手册》和《营业执照》到社会保险部门办理社保登记和参加社保。

资料篇：供养一个大学生需要一个农民13.6年纯收入

（资料来源：人民网《叫人心寒的几个社会现象》）

2005年3月举办的“高校可持续发展管理论坛”上，专家们指出，一个农民13年纯收入才能供得起1个大学生4年的花费——高校逐年飙升的学费成了中国普通百姓不能承受之重。据广州日报3月12日报导，全国高校生学费已经从1995年800元左右上涨到了2004年的5000元左右，进入新校区的学生的学费则在6000元左右；加上食衣住行等费用，平均每个大学生4年大学需要4万元左右。据调查，25.5%的学生因家庭负担过重而不愿升入大学。

中国年城镇居民2004年平均纯收入是9422元，而农民年平均纯收入仅有2936元。供养1个大学生，需要1个城镇居民4.2年纯收入，需要一个农民13.6年纯收入，这还没有考虑吃穿、医疗、养老等费用。



■ 牡丹江的水梯雾污染事件

(资料来源: 中国青年报及网易新闻 2006年2月)

2月20日晚,黑龙江省牡丹江水源地和自来水取水口发现有异味的絮状漂浮物,市民传言饮用水被污染,21日上午起各大超市疯狂抢购矿泉水。市政府召开新闻发布会称:经专家检测,该漂浮物并非化学污染,而是水中微生物,因上游海林市境内的雪原酒业公司、雪源啤酒公司和海林市食品公司等企业向江中排放酒糟,加之春季气温偏高,水中微生物快速生长。卫生部组织清污,打捞污染物,自来水公司已在水中加大投放净化剂和消毒氯气。

海林雪原酒业公司未依法办理环评审批手续,没有配套治污设施,就擅自扩建酒精生产项目,长期将高浓度污水违法直排入牡丹江的支流海浪河。海林雪源啤酒有限公司、海林市食品公司等企业也超标排放污水,最终酿成该污染事件。现三家公司被要求停产。

居民还多次向环保部门投诉牡丹江的造纸厂、木材综合加工厂终日排放出刺鼻和令人窒息的气味,以及排放污水,居民苦不堪言。但因这两家外来投资企业都已交纳排污费,环保部门对投诉置之不理。

据环保总局最新数据显示,我国饮用水污染严重,50%以上是不安全的。

■ 广州市开展强化企业安全生产主体责任试点工作

(资料来源: 广东省安全生产监督管理局网站)

3月10日,广州市政府召开强化企业安全生产主体责任试点工作誓师大会,共500多名领导参加。会议要求各级做好企业全面普查和登记工作,分类监管,广泛宣传;选择78家试点企业并成立工作领导小组;建立各部门沟通机制;进一步增强企业在安全生产工作方面的责任感、紧迫感和危机感。

此次会议是根据省安全监管局的统一部署,以“加强企业安全基础工作”作为今年工作的突破口,力争在3年内建立起较完善的企业自我约束、自我激励的安全生产管理体系和责任体系。

■ 河南新乡环宇集团千余电池工人尿镉超标 11人中毒

(资料来源: 中国人民政治协商会议全国委员会办公厅网站 2005年12月5日)

该公司是省明星民营企业,主要生产电池原材料和镍镉、镍氢、锂离子等电池。集团属下的环宇电源公司生产镍基(镍镉、氢镍)碱性二次电池。

2005年初,该公司一些工人看到广东省惠州市两家港资电池厂大批工人尿镉超标的消息后,自发去新乡市职业病防治研究所检查,发现许多人尿镉超标。从6月至9月底,镍镉电池生产一线的1663名工人接受全面检查,发现有1020人尿镉超标,其中11人被确诊为职业慢性轻度中毒。有的工人尿镉值已高达256.6 $\mu\text{g}/\text{g}$ 肌酐。造成危害的原因是:没有进行职业安全培训和上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查;工作场所防护设施和职工个人防护措施不到位;有害作业岗位没有设置警示标志和说明,等等。

镉是一种重金属,高毒物质,主要通过粉尘的形式,由呼吸道、消化道以及破损的皮肤进入人体,损害肾脏或引起骨骼疾病,目前无有效药物排镉。

■ 中华全总五省普查结果: 职业病检出率仍呈上升趋势

(资料来源: 南方都市报 2005-12-08 作者: 田霜月)

中华全国总工会组成检查组,与各省总工会及地方部门检查了222家职业危害严重的企业,并全面普查5省市和20市区企业44.59万家企业。除天津之外,其他地区的职业病检出率仍呈上升趋势。

检查数据显示,工作场所里存在的职业危害因素高达588种,其中:粉尘82种,主要有矽尘、煤尘、水泥尘、木尘、棉尘、砂尘、金属尘等;化学毒物472种,主要为苯类、酯类、硫酸、铅等;物理因素23种,以噪声、高温、电磁场、振动为主。其他因素11种,主要是一般生物性危害因素。

在26%的地区,有毒化学品是主要的职业危害。尘毒职业病危害最严重的是四川、山西、黑龙江等。其次是江苏、内蒙古,受害者均达万人以上。

造成这种状况的主要原因有:高污染、高危害的工业项目在设计、施工阶段就没有按法律审批,缺乏配套防护设施;劳动合同内容没有涉及职业危害防治,甚至签订“生死合同”;企业采取愚民政策,剥夺工人的知情权;没有岗前和离职体检,也没有每年体检;企业逃避缴纳工伤保险,造成矛盾激化,职工上访;保护生态环境、申报职业病危害因素等各方面的考虑让位给了招商引资;安监部门则一无技术人员,二无检查检测设备,三无经验。

资料来源：千龙网

三八节（国际劳动妇女节）的由来

3月8日是国际劳动妇女节，是世界各国妇女争取和平、平等、发展的节日。一个世纪以来，各国妇女为争取自身的权利做出了不懈的努力。

1857年3月8日，美国纽约的服装和纺织女工举行了一次抗议，反对非人道的工作环境，12小时工作制和低薪，游行者被警察围攻并赶散，两年以后，又是在三月，这些妇女组织了第一个工会。

1908年3月8日，1500名妇女在纽约市游行，要求缩短工作时间，提高劳动报酬，享有选举权，禁止使用童工，她们提出的口号是“面包和玫瑰”；面包象征经济保障，玫瑰象征较好的生活质量。五月，美国社会党决定以二月的最后一个星期日做为国内的妇女节。

1909年3月8日，美国伊利诺斯州芝加哥市的女工和全国纺织、服装业的工人举行大规模罢工和示威游行，要求增加工资、实行8小时工作制和获得选举权。斗争得到国内外妇女群众的广泛同情和热烈响应，并取得胜利。

第一次世界大战前，战争的阴影笼罩着世界。1910年8月，在丹麦首都哥本哈根召开了国际社会主义者第二次妇女代表大会。17个国家的代表除了讨论反对帝国主义扩军备战，同时讨论了保护妇女儿童的权利，争取8小时工作制和妇女选举权问题。著名德国社会主义革命家克拉拉·蔡特金（Clara Zetkin）倡议设立“国际妇女节”，为会议所接纳。

1911年的3月8日为第一个国际劳动妇女节。

1917年，俄国妇女号召在2月23日罢工要求“面包和和平”，抗议恶劣的工作环境和食物短缺。这天依据俄国使用的儒略历是当月的最后一个星期日，折合成欧洲广泛使用的格里高历是3月8日。

我国于1922年开始纪念三八节。1924年在广州，中国妇女举行了第一次群众性的纪念三八节活动。

1949年，我国政府规定每年的3月8日为妇女节。联合国从1975年国际妇女年开始庆祝国际妇女节，1977年大会通过了决议，请每国按照自己的历史和民族传统习俗，选定一年中的某一天为联合国妇女权利和世界和平日。对联合国而言，国际妇女节定为3月8日。



十项关于女性的数据

英国《独立报》刊登了一项有关女性的调查数据，显示目前世界各地妇女的地位和现状。这些数据包括：

- ① 全球任职经理级的女性占21%。
- ② 全球有67%妇女为文盲。
- ③ 在英国全职工作的女性，收入比男性少42%。
- ④ 在英国兼职工作的女性，收入比男性低17%。
- ⑤ 英国女性的寿命可能活到81岁，但位于非洲南部的小国斯威士兰，女性可能平均只有39岁寿命。
- ⑥ 60岁以上妇女占全球总人口为55%，80岁以上的则占65%。
- ⑦ 全球失学的女童多达8,500万，失学男童则有4,500万。
- ⑧ 全球12亿贫困人口中，妇女儿童占70%。
- ⑨ 全球每天都有1,440名妇女在分娩过程中死亡，平均每1分钟便有1人死亡。
- ⑩ 世界191个联合国成员国中，只有12国领导人是女性。

★ 资料来源：am730，日期：2006年3月9日 ★

怎样前来服务部呢？

公交车 19、52、64、69、181、206、217、275路到下芳村站，往西走50米。

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（A1出口）往芳村大道东方向走800米左右

