无锡之家（内刊）

主办：FEIW 人力资源科　　2011 年 3 月　第 9 期

内容摘要

1、最是一年春好处，绝胜烟柳满皇都。趣味活动放松心情，梅园赏梅陶冶情操。
2、劳动保护防范全，时时处处意识坚！春困秋乏，切记绷紧安全生产弦。
3、天有不测风云，人有旦夕祸福。天灾难测，地震应急措施教你自救。
4、春意注遍山水间，风调日和清明天。清明节在即，锡城人如何过清明？
5、喧鸟覆春洲，杂英满芳甸。陈厂的艺苑风景线带来新的作品——《春花》。

春日迟迟，卉木萋萋。仓庚喈喈，采蘩祁祁。在一片春意盎然万物复苏的暖阳中，我们迎来了第 97 个妇女节。为了提高“半边天”们的工作积极性，公司安排了丰富多彩的娱乐活动。

今年的妇女节活动主要包括妇女节当天的多项趣味活动以及工会组织的 3 月 13 日“梅园赏梅”

“春天从梅园开始“这一句广告词虽然很直白，但却很贴切，3 月 13 日在公司工会的组织下，我们去梅园感受了春天的气息。

首先映入眼帘的是梅村的新大门，百吨巨石上“梅园”两字，可以一窥梅花乐天而俏丽、功成而不居的精神。

一片片、一簇簇暗香浮动，含苞的娇羞欲语，脉脉含情；乍绽的潇洒自如，落落大方；怒放的赧然微笑，嫩蕊轻摇。有的娇小玲珑，憨态可掬，像初生婴孩般可亲；

有的青春洋溢，热情奔放，似亭亭玉立少女般可爱；

有的超凡脱俗，端庄大方，如持重贵妇般可敬。她们或仰、或倾、或倚、或思、或语、或舞、或倚戏秋风，或笑傲冰雪、或昂首远眺，奇姿异态纷呈，美不胜收。

未近其树，未见其花，便先有浮动的暗香阵阵袭来，为你引路。待徜徉在梅花丛中，则香气盈怀，你若深深地吸上一口气，更是清香满口，沁心入脾，顿觉心旷神怡。

梅园其他景点还有：洗心泉、石溪清芬轩、小罗浮、豁然洞、吟风阁等。待到午时，带着和煦的春风、淡雅的香气，感受着高尚的品质，尽兴而归！（SP11 李桂萍）

瞎子敲鼓

托球跑

“三八”妇女节当天的活动分几个部分：快乐呼啦圈、踢毽子、跳绳、瞎子敲鼓、趣味保龄球和托球跑，其中踢毽子、跳绳、托球跑的第一名设有丰厚的大奖，同时所有过关者都有参与奖。

谢总经理、SP10 陈厂、会计处林副理等公司高阶领导亲临活动现场，并亲身体验了快乐呼啦圈、托球跑等活动，向大家展示了他们在忙碌工作中蕴涵的年轻心态和不俗的运动能力。

下午一点半，趣味活动准时开始。本次活动的项目，趣味十足，场地内氛围十分热烈，一时间整个活动区被此起彼伏的欢声笑语所环绕，大家玩的不亦乐乎。

活动整整持续了 3 个多小时，“半边天”们参加活动的热情高涨，数百人参加了各个项目的活动。抱着重在参与、娱乐自我的心态，大家在快乐运动的同时，放松了自己的心情。

不知什么时候，落起了春雨，轻轻的听不见淅沥的响声，像一种湿漉漉的烟雾，轻柔地滋润着大地。在这神奇而美丽的季节，您是否依旧安然如故？春光灿烂但请不要忘记灾难难测！俗话说“春困秋乏”，这个季节人更容易犯困、疲劳，作业中请时刻保持高度的警觉性。

对于安全，我们有着共同的一个目标——“0”事故！“0”是父母的叮咛、“0”是儿女的笑脸、“0”是妻子的目光、“0”是朋友的希望、“0”是团聚的圆桌。

上岗前请自我问答——不会被夹伤吗？不会被割伤、擦伤吗？不会坠落、跌伤吗？不会被烫伤吗？不会扭伤腰部吗？不会触电吗？不会被物体砸伤吗？不会有其他伤害吗？坐而思不如起而行，请您和我一起牢记安全六要素——时刻保持谨慎、遵守规章制度、安全评估、强化避险、正确穿戴个人防护用具。“安全第一，预防为主”，让我们大家“关爱生命，安全发展”。　（安环科 戴春宝）

破坏性地震是指发生地震级别较大，造成一定的人员伤亡和建筑物破坏或造成重大的人员伤亡和建筑物破坏地震。

○住平房的居民遇到级别较大地震时，如室外空旷，应迅速跑到屋外躲避，尽量避开高大建筑物、立交桥，远离高压线及化学、煤气等工厂或设施;来不及跑时可躲在桌下、床下及坚固的家具旁，并用毛巾或衣物捂住口鼻防尘、防烟。

○住在楼房的居民，应选择厨房、卫生间等开间小的空间避震；也可以躲在内墙根、墙角、坚固的家具旁等容易于形成三角空间的地方；要远离外墙、门窗和阳台；不要使用电梯，更不能跳楼。

○正在教室上课、工作场所工作、公共场所活动时，应迅速包头、闭眼，在课桌、工作台和办公家具下边等地方躲避。

○正在野外活动时，应尽量避开山脚、陡崖，以防滚石和滑坡；如遇山崩，要向远离滚石前进方向的两侧方向跑。

○正在海边游玩时，应迅速远离海边，以防地震引起海啸。

○驾车行驶时，应迅速躲开立交桥、陡崖、电线杆等，并尽快选择空旷处立即停车。

○身体遭到地震伤害时，应设法清除压在身上的物体，尽可能用湿毛巾等捂住口鼻防尘、防烟；用石块或铁器等敲击物体与外界联系，不要大声呼救，注意保存体力；设法用砖石等支撑上方不稳的重物，保护自己的生存空间。

地震应急

※ ※

在无锡，清明这天，人们纷纷上惠山踏青。不上惠山的，上城墙绕城而走，叫登高踏青。东门东林庵一带，为士女聚集处，故有“东林庵里看桃花”的说法。

清明时节祭扫祖坟（俗称“上坟”），为无锡传统民俗。扫墓时挑些新士壅坟茔。凡新坟一定要在清明前祭扫；旧坟可以过清明．但不能过立夏。新媳妇一定要去祭扫祖坟，俗称“上花坟”。扫墓时用荤、素菜肴和酒、饭等祭奠。后用干果糕点等替代。

对于吃食，无锡自古就有“一月元宵，二月二撑腰糕，三月青团子，四月十四神仙糕，五月炒肉馅团子，六月廿四谢灶团，七月豇豆糕，八月糍团，九月初九重阳糕，十月萝卜团，十一月冬至团，十二月桂花猪油糖年糕”的顺口溜。江南一带，每到清明节，就有吃青团子的习俗。麦汁青团是春季糕团佳品，也是清明扫墓祭祖的最好供品

随人俗乡 无锡

麦汁青团采用新鲜麦叶或燕麦叶榨汁，清香扑鼻，馅心是去皮赤豆炒制的豆沙，无锡人叫“细沙”，用熟猪油与适量冰屑糖炒制。青团要放进笼屉蒸。出锅时，要在碗里放上少许熟油，均匀地涂抹在团子的表面，这样蒸出来的青团子绿如碧玉，油光发亮，既好看又好吃。

SP10 陈素兰厂长专栏——艺苑风景线再添新作品《春花》。晴风初破冻，柳眼梅腮，已

艺苑风景线

岁岁盼伊回

年年花殇语

疏离暗香　惊醒了心海中那一缕千年不灭的旋律　只静静聆听你　唤醒我时那一弦清商古曲

风的宽袖里　一定藏着　春的蓬勃　荡漾生命之花　盛开的铮响　心底这片虔诚自我的季节　奔到天涯

有奖征稿

各位看官可将自己创作或发现的好文章、作品或者生活小窍门等投稿至编委会，

欢迎大家踊跃投稿