

春茗

2014年
总第58期

聚焦时政

乘依法治国的春风，迎接法律时代的到来
多彩中国梦

辉煌甲午

甲午之年南京行
不平凡的二零一四

初入职场

新员工培训心得体会
培训感想与总结

职场精英

高效的组织源于高效的协同
浅谈培训组织实施中的三大实用技巧

船员之声

海员之青春
马尼拉培训感悟

心灵感悟

存善念，知感恩
出发后别忘了目的地

生活达人

旅行日记
看懂血脂化验单

海事中心大事记



中国海事服务中心
华洋海事中心

海事中心2014新员工培训—洛阳行



编者按

1949年10月1日，在天安门上升起了第一面五星红旗，中华人民共和国成立了，中国人民从此站起来了。

在这金色的季节里，十三亿中华儿女以豪迈激越的歌声放飞金色的理想与玫瑰色的憧憬，放飞坚如磐石的信念与对伟大祖国诞辰65周年的祝福！

65年，在人类的历史长河中只是弹指一挥间，然而，伟大的祖国却发生翻天覆地的变化。到处是日新月异的创造！到处是红红火火，经济建设的洪流！

中国成了世界经济增长的火车头，世界人民都亲眼目睹了您的成功！您的自豪和自信！港、澳的回归，2008年“绿色奥运”，更是体现了您的经济实力与国际地位！仰望蓝天，“神州飞船”，太空穿梭！俯瞰大地、三峡工程，旷世神奇！

然而我们不能陶醉于现状，翻开中国的历史画卷——坎坷几多！

反思历史，居安思危，以史鉴今，启迪未来。又逢甲午，回首祖国的沧桑历程，位卑不敢忘忧国，《春茗》中的文章让我们感受到一颗赤诚的爱国心，一种责任感，……

我们生活在处处有感悟，时时有变换的社会中。一个小小的事物，也许能给我们带来思想上的更新，灵魂上的撞击。日常工作与学习的点点滴滴，激发了作者无尽的思索，……

年轻是人生的一笔财富，历练是促进成功的一剂良药。梦幻般的人生从华洋起步出发。新员工谈入职感悟的文章，读后给人启迪，受益匪浅，……

本期《春茗》编辑组全体人员心中除了骄傲和自豪，还有无限的感动。

感动于上级领导的指导和期望，感动于全体员工的真诚付出，而更多的感动则来源于海事中心这个让人温暖的家，催人奋进的团队——践行“求实、创新、追求卓越”的企业文化，开拓进取的业务部门，锐意创新、开发新产品的计算机公司，乘风破浪、勇立潮头的各分支机构，部门联动、频创佳绩的后勤保障集体以及我们青春动感、活泼向上的新员工队伍。

一贯优秀，持续关爱。总是在需要的时候伸出及时援助的手臂，总是在彷徨的时候想起我们的集体，总是在成功的时候惦记他们的寄语。

身处海事中心这个伟大的群体，力量源于责任和信任。一路前行，皆因有你。

人生如船，梦想是帆。中国这艘东方巨轮，已乘风破浪、扬帆起航！

历史的船桨，已然交到我们每一个人手中。实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想。

中国梦的广阔舞台，为个人梦想提供了蓬勃生长的空间；每个人向着梦想的不断努力，又都是实现伟大中国梦的重要力量。只要每个人都把人生理想融入国家和民族的伟大梦想之中，敢于有梦、勇于追梦、勤于圆梦，就会汇聚成实现中国梦的强大力量。

让我们用辛勤与智慧，弘扬中国精神，凝聚中国力量，用希冀放飞梦想，用我们的双手默默耕耘，共同实现中华民族最伟大的梦想！



目 录

Contents

聚焦时政

乘依法治国的春风，迎接法律时代的到来	04
多彩中国梦	06
依法治国推进考试中心工作建设	08

辉煌甲午

甲午之年南京行	09
不平凡的二零一四	11
祝福祖国	12

初入职场

新员工培训心得体会	13
培训感想与总结	15
新人入职感言	17

职场精英

调研感想	18
高效的组织源于高效的协同	20
浅谈培训组织实施中的三大实用技巧	23
浅析加拿大散粮稳性计算表格填写	25
关于做好档案工作的几点思考	29

主 编：郭洁平 韩 伟
 副主编：闫鹤翔 赵 静
 本期责任编辑：张 竹 朱耀辉
 刘 健 吴 莎
 版式设计：黄 慧
 校对：张保凯 魏奇慧
 主办：海事中心党支部
 协办：
 海事中心工会
 海事中心团支部
 海事中心投资企业
 网址：
<http://www.cmaritime.com.cn>
<http://www.huayangmaritime.com.cn>
 投稿邮箱：
 北京市朝阳区惠新里甲240号通联大厦
 四层（100029）
 投稿邮箱：
chunming@cmaritime.com.cn

船员之声

- | | |
|---------|----|
| 海员之青春 | 31 |
| 马尼拉培训感悟 | 32 |

心灵感悟

- | | |
|-----------|----|
| 存善念，知感恩 | 34 |
| 出发后别忘了目的地 | 37 |
| 都是美食惹的祸 | 38 |

生活达人

- | | |
|------------|----|
| 旅行日记 | 39 |
| 看懂血脂化验单 | 41 |
| 打羽毛球的技巧和好处 | 42 |

海事中心大事记

- | | |
|---------|----|
| 海事中心大事记 | 44 |
|---------|----|



乘依法治国的春风，迎接法律时代的到来

◎ 法律部 敖毅

10月的北京，已经是秋高气爽的时节，中国共产党第十八届中央委员会第四次全体会议，在北京召开，会议讨论了习近平总书记的工作报告，审议通过了《中共中央关于全面推进依法治国若干重大问题的决定》，全会提出，全面推进依法治国，总目标是建设中国特色社会主义法治体系，建设社会主义法治国家。

四中全会是在中国特色社会主义事业发展进程中召开的一次十分重要的会议。《决定》是新形势下全面推进依法治国、加快建设社会主义法治国家的纲领性文件，是我们党领导人民在中国特色社会主义伟大实践中取得的又一重大理论和实践成果。依法治国，是中国共产党的庄严选择，对于实现两个百年奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦、实现党和国家长治久安，具有十分重大的意义。

自习总书记上任以来，依法治国、法治经济为核心的中国梦建设，一直在深入的进行中。改革开放进入深水区，需要有更多规则的指引。在这种新形势下，我们党要履行好执政兴国的重大职责，必须依据党章从严治党，根据宪治国理政。全面推进依法治国是国家治理领域一场广泛而深刻的革命，事关实现国家治理体系和治理能力现代化。依法治国从根本上来讲是对党自身提出的要求。

这些都充分证明了未来的道路是要坚持走中国特色社会主义法治道路，十八届四中全会关于依法治国的战略决策，与党的十八大以来的各项重大战略决策相互配套、相互支撑，必将对中国民族的伟大复兴，对实现中国梦，产生重大而深远的影响。

一、全面深化改革必须坚持依法治国。

法治既是现代社会发展、改革、创新的保障，也是动力。党的十八大提出了全面深化改革的一系列目标要求，要实现这些目标，就必须坚持走法治道路，凡属重大改革都要于法有据，并用法治方式为各项改革举措保驾护航。只有将改革纳入法治化轨道，用国家宪法和法律保护改革的举措、监督改革的进程、分享改革的成果，改革才有广泛的合法性基础，改革才能在正确的道路上前行。同时，将全面深化改革的各项措施和要求纳入法治轨道，把全面深化改革与依法治国结合起来，及时地把改革开放的成熟经验上升为法律，改革才会克服各种困难和阻力不断前行，才会获得持久性发展的动力，从而避免人存政举、人亡政息。

二、推进国家治理体系和治理能力现代化必须坚持依法治国。

推进国家治理体系和治理能力现代化，是我国国家治理方式的改革，意义重大，影响深远。本质上讲法治体系是最重要的国家治理体系，法治能力是最重要的国家治理能力，推进国家治理体系和治理能力现代化，必须要推进现代国家治理的法治化。不论是国家制度体系的现代化，还是国家治理能力的现代化，不论是国家治理、社会治理还是政府治理，都要坚持走法治化道路。这是传统国家治理和现代国家治理的根本区别。党的十八大提出要推进国家治理体系和治理能力现代化，首先是国家治理体系和治理能力的法治化。法治化既是现代化的题中应有之意，也是现代化的前提。没有国家治理体系和治理能力的法治化，就真正无法实现国家治理体系和治理能力的现代化。

三、党的建设科学化必须坚持依法治国。

党的建设科学化是新时期党建工作的根本要求，是党在改革开放和现代化建设大背景下，从科学执政、民主执政、依法执政、长期执政的要求出发，向全党提出的要求。党的建设科学化内涵丰富、要求全面，与坚持党要管党、从严治党的一系列思想相配合，必将对党的事业、前途和命运产生深远影响。在现代条件下，党的建设科学化和党要管党、从严治党，都必须坚持依法治国战略，坚持依法执政的理念，将党的意志转化为国家法律，将党的活动限定在国家宪法和法律的范围内，真正坚持法律至上原则，同时，要进一步规范党内生活，制定和完善科学系统的党内法规。正如习近平总书记指出的“党领导人民制定宪法和法律，党领导人民执行宪法和法律，党自身必须在宪法和法律范围内活动，真正做到党领导立法、保证执法、带头守法。”党依法执政是依法治国的前提和关键。只有把党的建设科学化纳入法治化轨道，党依法执政，党的建设科学化才会取得实质性效果，党的建设与国家建设才会相向而行、相互配合、相互促进。

四、建设中国特色社会主义民主政治必须坚持依法治国。

党的领导、人民当家作主和依法治国三者的有机统一，是中国特色社会主义民主政治的本质特征。党的领导保证了中国民主政治的正确方向，人民当家作主是中国民主政治的基本内容，依法治国是中国民主政治的基本方略。其中，依法治国是中国特色社会主义民主政治的必然逻辑。任何民主政治都需要法治，没有法治的民主是假民主，只有把民主的理念、民主的内容、民主的程序真正纳入法治之中，用法治规范民主，用法治保护民主，用法治实现民主，这样的民主才是真民主。离开法治讲民主，民主永远都是水中月、镜中花。

五、反腐倡廉必须坚持依法治国。

反腐倡廉是新一届领导集体面临的重大历史任务，它的成效直接关系到改革开放事业能否继续推进，关系着党在人民群众中威望的高低，关系着党的执政基础、执政地位能否稳固。八项规定的严格执行、反“四风”、党的群众路线教育实践活动的扎实推进以及“老虎”“苍蝇”一起打的有力举动，都让我们看到了中央反腐倡廉和从严治党的勇气和决心。反腐倡廉既需要从思想上、作风上下功夫，更需要从制度上、法制上着力。要让权力在阳光下运行，把权力关进制度的笼子里，就必须坚持依法治国战略，坚持法律面前人人平等，用法治规范权力、约束权力，使广大党员干部做到依法用权、秉公用权、廉洁用权。现实中暴露出来的一系列让人触目惊心的腐败案件，莫不是以权压法、以权越法、以权替法、以权傲法、权大于法的结果。经验一再表明，我国的反腐倡廉工作必须依靠健全的制度和法律，走法治反腐的道路，才能真正有效地遏制腐败，才能使各级党政干部在铁面无私的法律面前“不想贪”“不敢贪”“不能贪”。

六、确保公正司法必须坚持依法治国。

公正司法，是依法治国的基本前提和内在要求。一个司法不公的社会，一个滥用、错用司法权力的社会，即使有再完备的法律体系，也不是一个真正的法治社会。现代社会之所以倡导法治反对人治，最主要的原因之一就是法治更加体现公平公正。法治所要求的司法公正是社会公正的底线，这就是人们为什么常说司法公正是最大的公正的道理。要做到司法公正，就必须真正确立法律的尊严，坚持法律至上、法律面前人人平等的原则。坚持依法治国，就要坚持公正司法、独立司法，让公检法系统真正成为社会公正的保护神，让法律的天平成为全社会共

多彩中国梦

◎ 劳务事业部 邹萌萌

2014年11月16日15时，亚太经合组织第二十二次领导人非正式会议在风景如画的雁栖湖畔圆满落幕。在这精彩纷呈的一周里：高官会、部长级会议、加强互联互通伙伴关系对话会、工商领导人峰会、领导人与工商咨询理事会代表对话会、领导人非正式会议……一次次交流碰撞，一个个共识达成，一份份文件签署，北京 APEC 取得了丰硕成果，实现了预期目标。

2014 北京 APEC，注定因其创新精神及丰硕成果，在亚太区域合作进程中树起一座不朽的里程碑，在全球经济发展进程中烙下深深的真诚、热情、自信、开放、负责任的“北京印记”。

2014 北京 APEC，中国，以自己最大的努力，展现东道主的热情和真诚。一个更加自信、开放的中国，展现在亚太伙伴乃至全世界面前。

自 1989 年 11 月成立以来，APEC 已有 25 年的历史，经济体发展到 21 个。尽管是一个非约束性的论坛组织，但是 25 年来，这一组织却在多方面改变了你我的生活。2014 北京 APEC，为首都带来了 6 天的假期，带来了单双号限行的“APEC 畅”，最重要的是给一直被戏称为“雾都”的北京带来了一抹惊艳的 APEC 蓝，让世界记住了这样一个蓝色的中国。

蓝色，中国蓝——开放的中国

蓝色是海洋的颜色，海纳百川，有容乃大。新时代的中国不再是那个曾经蜗居东方，偏安一隅的闭关之国，更不会以“自给自足”的天朝大国自居。它明白相互交融的时代已然来临，没有哪个国家能够在全球化的浪潮中独善其身，甘当一座孤岛。绵长的海岸线给了我们发展海洋文明的窗口，汹涌的海浪叩响了改革开放的大门。我们愿意走出去广交四海良友，更愿以大洋为媒，欢迎每位怀揣诚意的朋友乘着碧波而来，共谋发展，共筑未来。

时代在变，世界在变，中国在变，不变的是我们对美好明天的期盼，和对建筑一个共荣未来的努力和决心。而对于现如今的中国来说，我们有的也不单单是这一抹 APEC 蓝，2014 北京 APEC 呈现给世人的的是一个赤橙黄绿紫、多姿多彩的中国。

红色，中国红——发展的中国

红色，是故宫砖墙的色彩，映射着悠长历史的倒影；红色是五星红旗血染的风采，提醒着我们往昔的伤痛；红色是初升的朝阳的脸庞，鼓励着我们朝着未来前进——万年太久，只争朝夕！

中国红，代表了国人对红红火火的生活的期待，对国富民强、安居乐业的追求。改革开放三十几年来，我们在经济建设上的不懈努力取得了举世瞩目的成绩。数亿人不再在温饱线苦苦挣扎，一个有着十三亿人的大国用世界十五分之一的土地养活了世界五分之一的人口；人民的生活水平不断提高，幸福指数节节攀升；老有所养，壮有所用，幼有所长，这就是发展中的中国。改革的福祉惠及每一位国人，更惠及整个世界。

橙色，中国橙——热情的中国

暖阳一般的橙色如同中国人温暖的笑脸。我家大门常打开，开怀容纳天地——中国欢迎你！我们欢迎你们，欢迎五湖四海的朋友们来这里做客，体味我们的悠久历史与灿烂文明，感受我们日新月异的城市风貌，尽享我们

开放包容、友善好客的热情；更欢迎各位在 APEC 期间来到北京，一起描绘亚太地区的繁荣与发展，一起勾画亚太地区的未来蓝图。

黄色，中国黄——年轻的中国

黄色是那么鲜亮，那么醒目，中国的发展也仿佛跳动的黄色火苗一样闪耀着勃勃生机。我们有着五千年的悠久历史，有着丰富的历史传统；与此同时，我们也有最先进的尖端科技，最新鲜的理念创意，最时尚的青年一代；高耸入云的摩天大楼与古色古香的四合院比肩而立，光怪陆离的时尚秀场与手工匠人的街边摊铺一墙之隔，灯红酒绿的酒吧与琴音袅袅的茶馆交相辉映……中国古老而年轻，大气厚重而活力四射，尊重历史而与时俱进。

绿色，中国绿——清洁的中国

天公造化，厚赐中国。山川河流，何其壮丽；芳草萋萋，踏之何忍？不管是“先污染后治理”，还是“边污染边治理”的路子都已经成为了历史，“清洁能源”、“可持续发展”和“环境友好型社会”才是新的时代主题。告别了以环境为代价的经济发展模式，中国正以一种更加积极而负责的态度保护自己，善待地球。

紫色，中国紫——和平的中国

圣人过关，紫气东来。东方的崛起没有一丝硝烟的味道，充盈的只有吉祥的气息。紫色意味着祥瑞，代表着平和，正如中国这个“苏醒的雄狮”在世界舞台上所扮演的角色。巨龙已然苏醒，但它是温和谦恭的，不是张牙舞爪的，更不是兴风作浪的。我们一贯奉行和平共处五项原则，坚持走和平崛起的道路，这是对亚太地区负责，更是对整个世界负责。

赤橙黄绿蓝紫，这也是北京 APEC 会议 Logo 的主颜色。21 根彩色线条，象征着 APEC21 个经济体，21 根彩色线条代表描绘出一个多彩的地球的轮廓又隐含天坛造型。多彩意味着多元，意味着更多的包容与理解，象征着中国愿与 21 个成员国经济合作，共谋发展的愿望。

多彩的中国，增添了 APEC 的颜色；APEC 的多彩，也为中国梦的实现带来了新的机遇与挑战。

挑战，实现未来；机遇，成就梦想。

习主席多次提到“中国梦”这个话题，我们应该深入思考我们有一个什么样的“中国梦”。“实现中华民族伟大复兴的中国梦，就是要实现国家富强、民族振兴、人民幸福！”在庄严的人民大会堂，国家主席习近平声音铿锵有力，与全国人民一同播撒梦想。

习主席说，人生的扣子从一开始就要扣好，如果第一粒扣子扣错了，剩余的扣子都会扣错。这就是给人生定调的重要性，这个基调决定了你的人生方向与成就。责任与担当，便是我们对国家、对民族、对集体、对家庭的人生基调。

人生之船，梦想是帆。在这艘大船上，中华民族伟大复兴的中国梦是决定前行方向的罗盘，而万众一心就能鼓起不断向前的劲风。对于青年人来说，要想搭上这艘大船，实现个人梦想，船票就是那份责任和担当。

投身中国梦，心系国家，听起来很大，但也很具体。在当下，在各自岗位上，爱岗敬业，求是、创新便是背负了责任；弘扬文化、传承精神、追求卓越，为中国梦而不懈努力，这便是我们的担当。

背负责任，敢于担当。青年的我们让我们携手，一同为多彩的中国梦绘上那一抹中国蓝，中国红，中国橙，中国黄，中国绿，中国紫！

同遵循、认同的伦理和良心，让法治成为全民的共同信仰。

十八届四中全会依法治国精神的确立，振奋了全国人民的信心，鼓舞了所有从事法律工作和法制建设的公民的心。如同深秋的一缕温暖的春风，沁人心脾。让我们以此中央全会为起点，期待中国在有中国特色的社会主义法治道路上更光明的未来，更有保障的实现中国梦！

依法治国推进考试中心工作建设

◎ 考试中心 刘健

党的十八届四中全会通过的《中共中央关于全面推进依法治国若干重大问题的决定》明确提出全面推进依法治国的总目标，即建设中国特色社会主义法治体系，建设社会主义法治国家。

十一月二十八日，海事中心组织了全体员工参加，在燕郊船员培训中心，聘请了人民大学的法律教授讲解了我国国家的法律形成，阐述了四中全会依法治国的重大意义，全体员工受到了一场生动的法制教育课，会后讨论兴致不减，气氛活跃，受益匪浅。

在海事中心的领导下，考试中心本着学以致用、真抓实干的原则，结合年终考核工作，根据船员考试工作的特点和现状，布置务实措施如下：

一、广泛调研、深入思考并精心提炼，要求部门员工将依法守法的理念贯穿到我们的日常工作和作为中，积极为提升船员考试服务水平献计献策。

二、要求每位员工要研究新形势下船员考试工作的特点，加强船员管理相关法律、法规和规章的学习、掌握及应用，制定明年的工作计划。

三、积极调整贯彻分工负责、互相配合、互相制约的工作原则，特别强调要注意克服和纠正实践中重配合、轻制约的错误认识和做法，坚持以事实为根据，以法律为准绳，互相配合、互相制约，加强监督，共同致力于质量管理“公平 公正 公开 缜密 优质 高效”目标的实现。

四、从工作的细节中落实，从工作制度上规范和要求考试中心员工的言行和作为，例如，考试计划审核、考试成绩汇总等方面的规章制度落实和保障，质量记录如实填写、保密和有效监控工作等等。

五、加强考试服务管理法制化建设，加强组织监管，在工作制度层面严格规范工作人员的行为以及权责范围，责任操作人员应当切实增强程序意识，自觉做到严格依照工作制度规定的程序和手续操作。这也是依法办事原则对船员考试结果缜密严谨的要求。改进管理体制，明确组织分工，增强自律和自我管理能力，提高运行效率。

六、着力健全有效的监督和保障体系，避免出现规章制度在执行中逐步变样、落实中效果层层衰减的问题，开展自查与互查，对照制度检查工作中存在的不足，保证落实到位、不打折扣。

“空谈误国，实干兴邦”，这是千百年来人们从历史经验教训中总结出来的治国理政的一个重要结论。我们要发扬求真务实、真抓实干的优良作风，凝聚力量，朝着中华民族伟大复兴的目标奋勇前进。

我们坚信，在上级主管机关和海事中心的领导下，船员考试工作一定能够抓住历史机遇期，实现大发展、大跨越、大进步，在自我提升的同时圆满完成各项工作。

甲午之年南京行

——烽烟已远忆英雄

◎ 培训部 陈艳桥

题记：去年到今岁，入职华洋已一年有余，终日埋首案上电脑之前。忽一日，有美丽小同事刘宇丹飘然而至，轻声细气嘱余为文一篇以供《春茗》用稿，曰题材不限、体裁不限、内容不限。并称已碰壁多处，观其半是期望半是担忧之神态，实不忍推却，便勉强应下。应下即知大难，盖不知上次写文章已是何年何夕之事矣，早已是胸中文思散淡，手脑只管吃饭，虽搜索枯肠多日，终是了无头绪。古人说：读书破万卷，下笔如有神。自然心中不免直恨光阴太快，读书未破二万五千卷。又一日，转机来矣，接领导指示安排去南京招生，时间紧，任务重，在家准备出发之际，忽脑中有灵光一现，莫如就写一篇去南京的纪行。南京，六朝古都，虎踞龙蟠，形胜之地，再加我自童年便向往之南京长江大桥之伟建，不觉间便已思绪飘然，心向往之了。南京繁华灵秀自不必言，早有历代文人高士为文歌颂过了，又忆及当年朱自清与俞平伯夏夜同游秦淮河时，曾同以《桨声灯影里的秦淮河》为题各自作文一篇，以记一时之兴，直道是‘且默了滔滔的言说，且舒了恻恻的情怀’，字里行间写尽了六朝金粉，明暗艳晦。念及此，设想如再写南京，定无超越前人之可能，倒不妨藏拙为上，另辟蹊径。朱、俞生时太早，绝无我等乘高铁而半日千里之体行，继而我们就不妨避开南京城，只写高铁行，是为题记。

九月二十三日，甲午年，早晨八点半丝丝秋风中于北京南站登上了去往南京的高铁列车，我们上车稍待片刻后车便启动，先是缓缓离站；又片刻便已风驰电掣，如箭离弦。但见铁马飞纵，列车一头便冲出了北京城。列车出城之后视野顿时开阔，两旁绿树纷纷倒行飞驰而去，虽已过中秋，两侧仍是大片的绿色平原，直似驶入了绿色的海洋。车向东南，西望极远处好似微微可见太行山之峰峦。人静坐车中，临窗远观，不禁尘嚣暂

忘，舒展了眉眼。微风过处，大片的绿树庄稼起伏摇荡，娱目骋怀，独得之乐油然而生。

对着窗外的景色忽然转了念，在今年这样的年份去往南京，不知是怎样的一种机缘。甲午年，中国的国耻年；南京城，中国的国殇地。新的高铁线承载了中国一日千里的复兴速度，并行的老津浦路又见证了多少中国人风云激荡不息抗争的牺牲。脚下正在隆隆驶过的京南之地，不正是当年的先烈们血战日寇，佟麟阁、赵登禹战死的的疆场嘛！又有谁知道哪块土地下不埋伏着先烈们卫国的忠魂呢！

极目西侧的太行山上，遥望的方向不正是聂荣臻、杨成武的八路军纵横驰骋，战杀敌酋阿部规秀的战场嘛！运动战、山地战、隘路战、遭遇战、追击战、袭击战、攻坚战、歼灭战八路军的各种战法在此炼成。八路军朱总司令的两首杀敌诗回荡至耳旁，抗日军民的爱国热情和浴血奋战的英雄气概以及抗日必胜的信念尽在其中，

其一：

伫马太行侧，十月雪飞白。

战士仍衣单，夜夜杀倭贼。

其二：

北华收复赖群雄，猛士如云唱大风。

自信挥戈能退日，河山依旧战旗红。

八路军与日寇鏖战的烽烟仿佛依旧在山野飘荡，心中情绪也不免难抑激荡，观其景，忆其往：

太行山边树，华北原上风。



感奋思先烈，驰纵杀敌情。

列车风驰电掣在华北平原上，这里是华北的朴素农民发明地道战打得鬼子晕头转向的地方，也是八路军武工队和民兵雁翎队神出鬼没抗击日寇的地方。再驶向南就到了冀中根据地的故地，冀中地区是八路军在华北的另一个主要战场，英雄的吕正操抗击五一大扫荡、马本斋纵马挥刀砍杀日寇的地方，被毛主席称为“百战百胜的回民支队”的英雄们前后 800 余战让敌寇魂丧异乡的地方。

火车出河北便进入山东了，地貌上看并没有什么明显的区隔，依旧是绿色的沃野平畴，绿色的行树绿色的庄稼，偶尔有池塘和河流从窗外飞过，车速之快几不容人细看一下究竟，到处一派盛世和平景象，正所谓‘萧瑟秋风今又是，换了人间’。齐鲁之地是抗日史上值得着笔特书的地方，120 年前的甲午之败民族之耻就发生在这片土地上，50 年后与日寇血战的先贤英雄们又如颗颗大星照亮了这个地方，罗荣桓、徐向前、陈光、许世友、朱瑞、陈士榘、肖华 ... 至今还在人们的记忆中闪耀着光芒。

车到济南靠站稍停，抗战历史也在这里划出了一个漩涡，主政山东的国民党将军韩复榘因擅弃河防，畏敌逃跑被枪毙，成了抗战期间第一个被枪毙的国民党上将，做了蒋介石杀鸡儆猴的鸡。韩复榘原籍河北，不由令人想起第一个身先士卒以身殉国的国民党上将郝梦龄，同样来自河北，两位河北老乡若地下相遇，不知会作何感想。

车过济南两侧开始出现山的风景，初仅几座并不相连的小山，渐渐山多起来，最后竟连成了片，每一座山都林木苍翠，植被繁茂。过济南不久就是枣庄，铁路两侧可是那大名鼎鼎的铁道游击队挥戈杀敌的战场？微山湖上匆匆的访客，可都是为了寻觅他们的战斗影踪？英雄们的战歌至今还在被人们传唱着：

爬上那飞快的火车，像骑上奔驰的骏马，车站和铁道线上，是我们杀敌的好战场。

闯火车，炸桥梁，就像钢刀插入敌胸膛，打得鬼子魂飞胆丧。

除了铁道游击队，谁还知这一地区当初还活跃着现在已少为人知的微湖队、运河队等英勇杀敌绝不畏死的游击队，他们的血迹难道真的会被历史无情湮没嘛？

与枣庄相连的就是台儿庄、徐州，想起这些地名，怎能不让人热血沸腾，台儿庄大战的气息好像还隐隐存在，绿色的平野山川，处处的厮杀呐喊，余音好似尚未沉寂。列车经过滕州，就是为了让人们看看王铭章将军誓死不退的滕县吗？台儿庄大捷惨烈的场面几人还能想象？面对如此厚重的民族史，苍白的笔触何以描绘。

火车过徐州并不停，一路直往南京，窗外的民居颜色逐渐由红变白，渐渐有了水乡民居的味道，平野上的颜色也变成了绿中稍加淡黄，细看是大片的水稻还有大豆接近成熟而铺开的颜色，处处秋熟景象。长江南北淮海上下的湖泊水乡就是当年新四军弯弓射日的沙场，这片土地上当时同样聚集了无数耀眼的星光，陈毅、粟裕、彭雪枫、张云逸、谭震林、黄克诚、王必成、张爱萍、韦国清、陶勇、梁兴初、温玉成 ...，一个个熟悉的人名，一个个杀敌的豪雄，人人都有一身的传奇，人人都有赫赫的功勋。至今还记得陈毅元帅为新四军首战告捷而写的那首诗《韦岗初战》，诗中尽显新四军必胜的信念，诗中尽抒诗人灭敌的豪情：

弯弓射日到江南，终夜喧呼敌胆寒。

镇江城下初遭遇，脱手斩得小楼兰。

不绝的思绪随着列车一路绵延，窗外突然就出现了大江，是长江！突然意识到到南京了，面对眼前繁荣的都市景象，我胸中总不能释怀的是 1937 年的南京和浮尸蔽江的长江，南京屠城之恨成为了中国人心中永远剜不去的苦痛。甲午耻，犹未雪，屠城恨，何时灭 ... 愿卫国的英雄们早日重生，乘雄风荡尽东瀛岛夷！

以下拙作作为结语：

适逢甲午年，偏到国殇地。豺狼犹环伺，位卑难忘危。

不平凡的二零一四

◎ 李俊杰

公元二零一四年农历甲午年，对于我们每一个中国人来“甲午”太熟悉了。之所以这样来说是因为那场以我们失败而告终的甲午海战，北洋水师的覆灭不是偶然的，是历史发展的必然，是清王朝这座大厦倒塌的前奏，因为这不是普通的一战，是落后的清王朝与日渐强大的日本的之间的较量，是两种制度、两种文化、两种观念之间的的较量。惨败的背后在某种情况下，更是对中国命运的一种改变，也许只有这样的惨痛教训才能让广大的民众觉醒吧。这种落后不是武器装备的落后，是观念更是思想的落后，这场战争在一定程度上为以后辛亥革命的爆发，推翻清王朝的统治结束中国两千多年的封建帝制起到了非常重要的作用。

一百二十年过去了，如今的中国已经发生了翻天覆地的变化，特别是改革开放的三十年以来，无论是经济、文化、国防力量、还是航天、军工等等领域可以这样说，中国用三十年的时间完成了西方需要上百年才能取得的成就。作为一名中国人我们是应该为自己的国家取得如此的辉煌而感到自豪和高兴，然而在经济迅猛发展的背后，在光环照耀下，竟然是利益、权力、金钱之间肮脏三角交易。中国想要强大的这是必须迈出的一步，这样的阶段无论是西方的资本主义国家，还是咱们的社会主义国家都是一个必经的阶段，一个必须面对得问题。以习近平同志为核心的十二届中央领导集体在这个背景下应运而生，是历史的重担选择了你们，广大的十三亿人民选择了你们，正如在习近平同志在 2012



年 11 月 15 日十八届中央政治局常委与中外记者见面会的那“新形势下，我们党面临着许多严峻挑战，党内存在着许多亟待解决的问题。尤其是一些党员干部中发生的贪污腐败、脱离群众、形式主义、官僚主义等问题，必须下大气力解决。全党必须警醒起来。打铁还需自身硬。我们的责任，就是同全党同志一道，坚持党要管党、从严治党，切实解决自身存在的突出问题，切实改进工

作作风，密切联系群众，使我们的党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心”在这一年多的时间里我们看到了他们当初的承诺，自十八大以来刘铁男、倪发科、郭永祥、王素毅、李达球、季建业、李东生、谷俊山、徐才厚、以及周永康等以上官员的落马，更是让我们看到他们的决心，反腐是一个长期的任务。我们相信党中央，一定能把我们中国的反腐继续有效的进行下去。习近平同志在国家

博物馆参观“复兴之路”时第一次全面的阐述“中国梦”的概念，可以这样说，“中国梦”让我们又有了前进的目标；有了正确的方向；有了强劲的动力，又一次让国人看到了未来，看到了一头正在崛起东方雄狮。

二零一四年更是我们每一个华洋人高兴而自豪的一年，因为我们走过了 20 个风风雨雨。在这 20 年中，我们一起在郭主任的带领下从弱小逐渐走向了强大。过去已经成为历史，我们要放眼未来紧跟国际形式抓住发展机遇向着更加宏伟的目标迈进。“华洋”相信你是这个时代的主题，让我们一起来把你推向世界的颠峰。。。

祝福祖国

◎ 于蓓

弹指挥间、沧桑巨变，六十五年前，中华人民共和国宣告成立，开启了中国历史的新纪元。在中国共产党的领导下，亿万人民艰苦创业，努力探索中国特色社会主义的发展道路，在改革开放和现代化建设的历程中，创造了一个又一个奇迹，在这时间的长廊中，我们的新中国迈出了一步步坚实的步伐，实现着强国富民、民族复兴的百年梦想。

六十五年的发展，中国人民在逆境中，在险境里，寻找到了属于自己的一条道路。中国正成为地球版图上一直神采飞扬的雄鸡，并以其独特的风采让世界对自己刮目相看，航天科技事业的进步，人民生活水平的提高，无不表明中国正以其日新月异的速度追赶世界，领跑世界。

六十五年来，祖国母亲用她那坚实的肩膀，为中华儿女遮风挡雨，六十五年的艰辛，六十五年的风雨，都丝毫挡不住祖国母亲前进的脚步。在灾难面前，祖国母亲用她的坚强勇敢，一路披荆斩棘，勇往直前。

六十五年的风雨历程，让祖国磨炼出一颗坚强不屈、积极向上的心。六十五年的发展，让祖国成为一个富强文明的国家。

翻看历史长河，红色记忆，总有些感动，总有些悸动，总有些热血沸腾。翻开过去的一页页，辉煌的事迹，革命的先驱，英勇的烈士，血染的风采……只当这个节日来临，总会涌动着一颗爱国心，一份民族情。六十五年的时光，对于任何一个个体来说，都显得很漫长，但对于一个有着五千年悠久历史的伟大国家来说，实在是很短暂。中华人民共和国是年轻的，她还有很长的路要走，而我们都将伴着她成长，见证她的光辉与荣耀。

祝福祖国生日快乐，明天会更好！



新员工培训心得体会

◎ 林皓

2014年7月16号，是我踏进华洋开始人生新路程的第一天。从学校进入社会，面对人生的转折点，心中难免有些惶恐不安。然而，来到华洋之后，我看到的是，一副轻松然而并不闲散的，紧张然而并不单调的画面。

报到的第一天，坐在公司的中巴车上，跟大家有了第一次接触，同事热情的为我介绍自己所在的各个部门，将我介绍给其他同事认识……这一切让我充分感觉到了公司和谐的氛围。在北京西站，我们登上了开往洛阳的火车，因为订票的原因，没跟大家坐在一起，领队小葶姐着急的联系我，怕我丢了，独自坐在一节嬉闹的车厢，有了一些紧张，但是在下火车的一瞬间，心情平和下来了，小葶姐的那通电话打开了本身还没融入集体的我的心，那种一家人要在一起的感觉，让我真正加入到华洋，也让我感觉到华洋对我的接纳。

7月16日晚11点，我们终于到达了培训基地，看到的并不是大家拖着疲惫的身体，无神的样子，而是一群不知道累的年轻的心，大家叽叽喳喳，好像不是刚刚认识的学员，经过短暂的安排房间，大家分别回到房间休息，而我被分到跟洛阳的一位同事同屋，这也让我第一次直观地感受到公司的规模，员工的素质与这家公司的文化之间隐形的联系。

7月17日，我们开始第一天的培训，团队拓展，似乎员工培训都会有的项目，但在这里，我体会到了不同。游戏都很简单常见，唯一的不同是超越年龄、超越性别、超越职务……而我们的团队是我见到的最放得开的团队。很有幸在第一天的拓展中让大家“认识”了我，在游戏的另类“惩罚”中，我是唯一一名男版“美少女战士”，不过大家玩得都很开心，我也受到大家的感染，努力做了下来。在下午的新员工培训中，我在小组讨论课题时被安排在光荣的第四组，我们负责研究的课题是劳务市场

前景分析，华洋的主体业务，感觉压力徒增，其他小组都有做船员劳务的同事，只有我们没有，小组成员进行了激烈的讨论，最好我们确定下课题的走向和

研究的方法。激烈的讨论能带来的就是更加的团结，所以我们的第四组最后是最团结、感情最好的小组，我相信没有之一。

7月18日，中心郭主任，闫总来到培训基地，为我们主持培训开班仪式，中心对我们新员工的关怀和希望让我们感觉到自己的价值，同时也有无比的压力。我有幸成为第四小组的小组代表在郭主任对我们学员讲话结束后向郭主任进行提问。有可能是第一次做这种访谈，自己在前一天就模拟了很多种可能，但最后提问时还是措手不及，觉得问题提的不是很好，也没给小组争光，有些自责的同时，觉得自己需要学习的还有很多。下午，闫总向我们学员们阐述了您对团队建设的看法，并邀请学员们进行讨论。了解团队的力量后，我们第四小组当晚紧急讨论课题，在小组内制定了很多制度规范，到现在为止仍在继续传统。

7月19日，由中组部李震处长为我们讲解沟通的艺术以及执行力对企业发展的作用。寓教于乐的演讲方式让我融入进了老师的课堂中，对执行力的想法从治应该在基层有作用而在领导这个层面上只应该有领导力



(决策力)的错误观点转化成无执行力就无实际,无实际则无发展的观念。通过执行力的小游戏,我发现了在团队中有可能有智者,但智者的想法如果不能执行,还不如不存在,企业需要的不是想法而是基于想法的结果,不执行的想法等于垃圾。

7月20日,人事部刘菲经理为学员们讲解了什么是角色转换,为什么人需要有感恩和责任,成年人的职业化精神能在职场上起到多大作用。刘菲老师的轻松风格给我留下了很大的印象。我觉得对待工作就应该有像他一样积极的态度,因为很多时候工作都不是像游戏、玩笑一样,但痛苦的工作会让身边的同事跟你一样痛苦不堪,工作质量也会受到影响,反之,你对待工作开心一点,就会影响周围的人,就像刘菲老师一样,他对待工作的那种开心的态度影响了我们所有听课的学员。我觉得因为他的课程,我们都不只是在听课,大家都参与到课题,学到了比一般上课学的更多的知识。

7月21日,上午我们集中培训了公司对员工的薪酬福利制度,由人事部的小葶姐(领队)为我们讲解员工的带薪假制度,肖春博主管介绍工资计算方法。

下午由结算中心代锐经理为学员们介绍了报销和请/销款公司规定,综合部张竹经理讲解公司综合管理制度。7月21日是比较痛苦和漫长的,但对于我们新员工来说非常有价值,做为公司的员工,必须知道的就是公司的各项规定和章程制度,我们学习得很辛苦,但都会用到。

7月22日,俗称考试日,培训班安排了小组礼仪实景演绎,公司制度笔试,下午与中心总部领导视频会议汇报各小组研究课题。对22日的回忆其实是从21日晚8:30开始的,每个小组那时都控制了一个区域,一遍遍礼仪排练、一次次课题PPT修改,学员们在最短的时间里,用尽各种方法把作业做到精益求精。我们小组坚持到晚上1点,大家都很累,但当听说其他小组

有了什么问题,大家都又打起精神,点灯熬油的努力着,连我自己都被这短暂几天建立的友谊所感动。一夜的努力,终于天亮啦,我们踏进了“考场”,大家都很努力,虽然我们第四小组成绩最后并不是第一名,但我记得组员张燕姐在下台的一瞬间把我们所有组员抱到了一起,说“我们有可能不是第一名,但我们在一起,我们最棒”。各个小组都很努力,走出“考场”的我们都是笑着的。但笑容背后,我却有一丝悲伤,走出“考场”,我跟福州华洋的几个同事回到他们的宿舍,几乎所有参加培训的男生那天下午都在他们的房间里,因为23日他们就会跟我们分开回到福州,我们在房间里喝着福建正宗的功夫茶,侃天侃地,没人提离别,但我们知道,再见不易!22日晚,我们都轻松,大家都喝了很多酒,我喝多了,跟所有见到的人说着自己都不知道的话,我们唱歌,都不是为我(我们自己),离别之前,总是伤感比开心多。

7月23日,我们返程的日子,上午离开培训基地,送走第一个人“地陪”—我的舍友,洛阳华洋郭强,中午在洛阳城里吃饭,饭毕,送走第二个人天津美女—天津华洋船管部陈天琪,然后是第三个人“二姐”—宁波华洋郑琳樱,第四个、第五个、第六个……短暂的培训,真挚的感情,我们都在一起抓头发赶课题的日子,我相信你们都和我一样记得。

介绍了我在洛阳培训的每一天,该到总结的时候了。经过了8天,我了解到公司的八字理念:求是,创新,追求卓越,这也是支撑华洋走过最艰难时期,在新世纪实现发展与飞跃的动力和源泉。我了解了加入华洋是我为之自豪的选择,我们有如此年轻、有活力、有志向的团队,有如此可爱的一帮老师,有高瞻远瞩的决策层,公司的未来已经写下,而我,愿是其中一滴墨汁!

感谢你们,所有出现在我洛阳之旅中的人们,不能再写了,眼眶已湿润!愿你们都快乐,安康。愿公司扬帆远航!

培训感想与总结

◎ 劳务事业部客服部 宋娜

为期一周的新员工培训结束了，坐在工位前，忙碌着手头上的工作，感觉自己真的是正式入职了。但是空隙间，思绪还是会回到洛阳的山上，回到那间培训教室，不禁思绪万千。这次培训虽然时间短暂，但是却收获良多。

收获故事

培训的第一堂课，就是海事中心的郭主任，为大家介绍了公司的发展史。20年的风雨历程，积攒了许许多多的传奇、许许多多的故事。郭主任像一个大家庭的长者，在跟我们这些家庭的新成员讲述着他的人生。我们听着，也感悟着，对于我们，华洋不是一家公司，而是一个可以实现理想，创造价值的舞台！华洋秉承求是、创新、追求卓越的企业文化，在一代又一代人的共同努力下，奠定了如今业界的地位和口碑。作为新员工的我，有责任也有义务将这一份荣耀传承下去，与华洋荣辱与共。



收获知识

培训期间公司还邀请到了中组部的李老师，为我们教授如何进行有效沟通的相关技巧，以及执行力对企业发展的作用，并从各个层面分析了执行力的培养与开发。所谓执行出绩效，执行力是打造核心竞争力的关键，而核心竞争力只有在执行力中才可以培养，核心竞争力如要转化为长期的竞争优势还需要执行力来支撑。通过李老师的讲解和一些课堂实践活动的启发，我了解到并且深入剖析了自身的一些缺点，古人云：吾日三省吾身。若要清醒，必须自省，自省方自强。



收获友谊

此次培训的学员来自五湖四海，包括北京华洋和各地分支机构华洋的新成员。在这一周的培训期间，课堂上我们一起思考、争辩、互助、竞争，而在课堂外，我们能够忘记之前观点的针锋相对，不再计较分数的高低。而是能够融入这个大家庭，在拓展训练期间，每个小组的成员之间建立了身后的情谊；篝火晚会上，大家举杯畅饮，互诉衷肠，再没有了初次见面时的陌生感。我觉得这次培训最大的收获，是结交了这些有智慧、有胆识、有激情的朋友！

精彩动人的故事，知识渊博的大咖，幸运结交的挚友，共同谱写了此次洛阳之行的主旋律。感谢华洋给了我们这次机会，在正式开始工作伊始，一定要严格要求自己，最后，用领导的一句话来鞭策自己：踏实认真做事，努力做到极致。



新人入职感言

◎ 综合部 魏奇慧

时光匆匆，转眼间来到海事中心已经一个多月了，我深信我是幸运的。很庆幸能够加入到一个团结和睦的团队，庆幸能够遇到对我们关怀备至的领导，庆幸拥有这么多亲切热情的同事，我切身感受到了团队精神带给我的自豪感和使命感。虽然入职时间不长，但领导对工作的精益求精、同事间友好和谐的工作态度·····这些都让我感觉到加入公司工作是正确的选择；能成为中心的一员，我感到无比的自豪。我相信我的这种自豪将会使我更有激情的投入到工作中。

作为一名新入职场的新员工来说，尽管在面试的过程中，已经对公司以及对自己的工作内容有了初步的了解，但进入公司的第一天，还是对周围的环境感到好奇和陌生。然而这种紧张情绪在公司领导、同事及企业文化的关怀、帮助和感染下很快就烟消云散了。

进入中心的第一周，我努力学习中心的规章制度以及体系文件。开始时我对于综合部的工作内容感到很陌生，但在同事的帮助和指导下我尝试着处理一些事情。综合部的工作内容就像它的名字一样涉及的方面很多，有很多需要我学习的事情。作为新员工，我会主动去了解、适应环境，同时也要将自己优越的方面展现给公司，在充分信任和合作的基础上建立良好的人际关系。

到现在，对于中心的规章制度以及自己的工作内容，我已经有深一步的了解，并且已经可以独立的处理一部分事情。我能够清楚地感觉到自己的变化，就像竹子一样在一节一节的成长，这让我更加有自信去做的更好，将更多的热情投入到工作中。

我作为新人，面对的不仅是机遇也是挑战。正所谓“凡事预则立，不预则废。”我将全力以赴，集思远虑，将每一次挑战转化为最好的机遇，一步一个脚印，踏踏实实地工作和学习。



调研感想

◎ 考试中心 姬鸾

伴着微风细雨，我们“青春基层行”调研团一行十人来到芜湖海事局开展调研活动。我们的活动得到了芜湖局的大力支持，他们协助我们规划调研行程，选择有点代表性的地点让进行实地走访，为我们细致讲解基层具体情况，耐心解答我们的问题。在短短 5 天的调研时间中我们先后参观了芜湖局水上安全信息台，指挥中心，文化展示厅，船舶实操模拟器，观看芜湖海事局专题片，参与执法大队“一日工作制”的现场工作和船员流动课堂的教学，与芜湖海事局各级领导、青年职工以及航运企业代表进行座谈，对青年职工代表进行访谈，了解他们的日常工作和生活。短短的 5 天我的所见所闻让我感觉到芜湖海事局敢为人先，锐意进取的优秀品质。

芜湖局依托现有 AIS 系统、GPS 系统和电子江图系统等系统率先实现电子巡航，提高了巡逻效率，减少了巡逻费用，做到“足不出户便知江上事”，并把电子巡航推广到整个长江系统。在海事执法形式上，芜湖局率先启动了“水上执法一盘棋，政务联合一体化”的新机制，实现了水上执法一家履行，政务受理一家集中，这一改革方便航运企业和船员，进一步体现了长航的和谐。此外，还有方便内河船员考试的实操模拟系统，这是芜湖局自筹经费与上海海事大学联合开发的，这套系统的应用方便船员随时参加考试，还可设定不同的环境参数全方面对船员的实际操作进行考察。船舶签证制度的取消已经呼之欲出，芜湖局管辖水道内船舶流量大，如何进行监管是一个难题，为此芜湖局提前准备，积极探索取消船舶签证之后用诚信机制对船舶进出港进行监管的新途径。



在长江海事“人和 忧乐 坚韧”的总体精神下，芜湖海事局在王潮局长的带领下创建了“八百里皖江 一帆风顺”的文化品牌。将新的政策法规和平时执法工作中发现的问题通过“看听讲读找”等文化宣传形式对船员进行教育，工作开辟了安全知识传播新渠道，建立了与船员沟通的新桥梁。通过“一日工作制”的实行，海事一线职工规范了工作制度，强化了责任意识，将八百里皖江打造成一条安全畅通的黄金水道。

“选择了海事就是选择了奉献”，这句话在芜湖海事局基层员工身上得到了充分的诠释。在执法大队的调研中，我了解到值班人员工作十分繁忙，就连基本的休息都不能得到保障。一次危化品船现场维护就要 2-3 个小时，有时一晚上要维护 2-3 次，全部维护完已经到凌晨 4、





5点了。晚上船员比较疲惫，是事故的高发期，经常要出警解决安全隐患，经常整晚都睡不了几个小时。此外还有学生渡的维护工作，每天上、下学高峰时间都要有专人执勤，这一坚持就是14年，这一行为得到了当地政府的赞誉，还被提名到“中国好人榜”。“行船走马三分险”，听他们讲述出警时的危机关头，不由得让我为他们捏了一把汗。而面对我们的赞叹，他们却说这只是他们的日常工作。他们在平凡岗位做的“平凡事”保障了一方水土的平安。我们只是在基层大队参加了一天正常工作，到晚上已经是累的走不动路了，而执法大队的职工就这样日复一日，年复一年的工作着，始终坚守在一线，从没有懈怠，对于工作中的困难和误解，他们也是调整好自己的心态，就又上路了，从来没有抱怨。



短短5天，我们所见所闻不过是他们工作的一部分，带给我们的却是大大的感悟。基层职工踏实勤奋，认真负责给我们留下了深刻的印象。在他们身上处处显现出长江海事局“人和 忧乐 坚韧”精神，团结进取的队伍，奉献海事的精神，迎难而上的勇气是芜湖海事局蓬勃发展的基础。以文化保安全，以文化促发展，通过打造“八百里皖江一帆风顺”文化品牌减少了船舶安全事故，加强了队伍的凝聚力，这个文化品牌是芜湖局不断向前的动力。从芜湖回来，留下的是我们的感动和赞美，带走的是海事一家人浓浓的情谊，以及我从芜湖局职工身上学到的探索创新、勤奋踏实和乐于奉献的精神。

高效的组织源于高效的协同

——海事中心协同办公平台功能详述

◎ 信息工程部

随着经济社会的发展，人口红利越来越少，人力成本激增，如何实现 Innovation in China 的梦想是很多组织管理者关注的重点，如何激发组织中的每个人进行创新是组织管理永恒的话题。

信息技术的发展日新月异，以微信、微博、浏览器、搜索技术、电子商务等为代表的互联网技术正在深刻改变着人们的生活体验；移动技术、云计算、大数据处理技术、传感技术等信息技术正在改变着社会化组织的办公体验。

海事中心协同办公平台是一套全新的基于服务器的业务系统，具体优势体现在以下方面：

1、数据和信息安全

通过配备协同办公系统，所有业务系统和应用程序都集中在数据中心运行，数据和信息均保存在数据中心的服务器，用户通过远程登录完成操作，可大大提高数据和信息安全。

2、保障业务连续性

协同办公系统方案可以在服务器端对业务系统和所有终端进行快照、备份等技术部署，从而将意外故障停机时间和恢复时间降到最低。此外，解决方案采用使用者本地无操作系统和应用软件的云终端，可降低由于病毒入侵或是使用者的误操作引起的办公网络崩溃或是系统宕机的风险，提高办公和业务系统的高可用性 & 高可靠性。

3、节省办公和服务器占地空间

通过协同办公系统建设，可以用云终端（瘦客户机、移动设备、手持设备）来替代传统 PC，相同办公区域内可以容纳更多的工作人员，同时也为出差人员提供了很大的便利。通过使用微型刀片式服务器，可极大节省服务器占用办公场地的空间，符合海事中心目前机房偏小的现状。

4、降低 PC 机持续更新费用

中心 PC 机平均更换周期为 4 年，而云终端（瘦客户机）如无人为损坏，工作时间平均为 10 年以上。服务器的使用寿命也远高于 PC 机。而虚拟化软件（操作系统等）的授权（License）可以永久使用。

5、节能降耗

云终端（瘦客户机）能耗低（小于 10W，平均 5W），云终端 + 服务器方式比传统 PC 机节约能耗约 75%，符合目前国家倡导的绿色环保理念。

海事中心协同办公平台的搭建从理论上和价值上体现了以人为中心、以组织行为管理为主线的协同管理思想。有人的地方就有组织；有组织的地方就需要协同。协同管理思想更突出均衡的组织发展，紧紧围绕组织的目标开



展硬性的业务管控和软性的团队管理，在规范绩效考核标准时更加注重组织沟通协作的灵活便捷性，让组织中的每一个员工能够专注于工作目标，专注于组织的主营业务，专注于营造正能量高能力的团队，专注于通过沟通协作排除各种障碍，专注于实现约定的过程绩效和结果绩效，进而实现组织的智慧运营、员工的快乐工作。

海事中心协同办公平台实现了 workflow、智能表单、目标管理、公文管理、知识管理、移动应用、绩效管理等诸多应用与技术手段对组织业务协作进行管理和支持，通过全面的组织协同管理、聚焦的协同应用主题和增强的业务管理来实现全员协同管理的价值。平台特性包括：强大快速的业务生成和增强的表单特性、

开放易扩展的 ERP 集成机制、自定义的登录页和首页展现、丰富的 portal 栏目组成、强大灵活的二元化 workflow。

在海事中心协同办公系统中，角色是为了完成系统中的某些工作而建立，完成这些工作需要访问的资源可以动态的分配给角色，于是产生了角色和权限的对应关系。人员可以根据在系统中的工作任务来分配各种角色，随着工作职责的调整，随时可以调整人员拥有的角色，从而使人员获得不同的系统操作权限。根据应用设计，系统默认推荐了一些角色权限设置，用户可以直接通过分配人员对应的角色就可以开始在系统中的工作；如用户的权限与预置的角色不符合，提供自定义角色权限的功能，让用户自行定义符合自己使用的角色权限。系统共拥有三类角色：集团角色，单位角色和部门角色。集团角色为集团的管理工作而设置，只能由集团管理员建立并维护；单位角色为各单位操作系统而建立，可以由集团和各单位共同维护；部门角色为部门内部的工作而建立，也由集团和各单位共同维护，当人员为部门角色的时候，除了拥有相应的访问资源权限，还具有部门的归属属性。对于角色比较简单的组织，可以在新建人员的时候直接选择人员的角色（可以选择单位角色和本部门的部门角色）。并且系统提供了默认角色的设定，新建人员的时候如果多数选择默认角色，则不必手动选择，人员自动赋予默认角色，人员新建或者人员批量导入完成的同时，系统的角色权限分配工作也同步完成。

海事中心协同办公平台目标管理以个人为中心，由一系列聚焦人、时间、事件、状态结果的目标载体构成，形成工作目标管理。明确个人工作目标，提高执行力，提升团队工作管理效率。目标管理体系包括：个人目标管理、日程提醒、团队目标管理，通过计划、任务、事件、项目四类应用表达，以此为载体形成具体的应用构成目标管理应用。

合适的人在合适的时间获得合适的知识，个人知识分享意愿低，知识难于沉积；知识传播速度慢，知识关联支持不足；知识质量参差不齐，难于甄别；辛苦创建的知识库成为一滩死水，知识利用率低，逐渐被废弃。围绕以上难点，协同办公平台的知识社区提供了有效的知识管理解决方案，首先，构建知识积分激励的机制，鼓励知识上传、分享、评论、推荐、收藏、阅读等各类良性的知识活动，并提供可度量指标，为组织知识绩效考评提供参考依据；将组织成员以各类主题（关键词）的方式聚集起来，形成知识分享的社区，通过各类知识互动，提升知识的鉴别度和利用率，让有价值的信息被更多地曝光，让知识获取更便捷，知识传播及转移更迅速、更精准。让知识库不再是一滩死水，让它“活”起来！

以知识社区为依托，鼓励组织成员在其中贡献经验，传播经验，学习经验，沉淀组织智慧，拓展组织持续发展的智力资本及基石。

海事中心协同办公平台的目标管理统计功能可对目标管理中计划、项目、任务的完成情况进行监控统计。包含任务燃尽图、计划提交回复统计、项目进度统计。任务燃尽图，统计个人相关任务剩余数的变化趋势；通过期

望任务剩余数的对比能展示出任务实际进度与期望进度的关系，如提前或是延后计划提交回复统计，统计计划的提交时段，可检查计划是否按规定时间提交；接收计划的回复情况；默认可查看自己的计划提交回复统计，管理者可通过授权访问管理范围内员工的计划情况。项目进度统计，统计个人相关所有项目的进度，提供所有项目的进度视图，便于领导全面掌握情况。

协同办公平台的公文管理模块以制度建设为目的，规范管理并有效传达政策法规，严格落实指导汇报工作。流程清晰、格式合规、安全可靠。

协同办公平台的业务集成功能提供了基于单点登录（SSO）和数据交换引擎（DEE）为支撑的协同信息集成总线，能有效整合协同应用和其他业务应用（NC、U8、SAP等），让业务用户能够在业务空间从容查看和处理各种业务信息，实现了统一业务入口、统一数据处理、整合业务流程和可视化配置的集成价值。

协同驾驶舱作为组织绩效分析的支撑，分为过程类绩效和结果类绩效，按照个人、领导、管理员进行角色分析。其中，协同立方和协同360的推出，完善了行为绩效模型，为提升组织效率提供了量化的参考。

协同办公平台的移动互联功能，以移动终端为载体，让组织中每个人可以在任何时间、任何地点、在任何场合、用移动设备进行轻松办公，从而凸显了移动办公的便捷、安全和高效。

智慧管理，快乐工作。高效的协同服务于高效的组织，高效的组织源于高效的协同。协同工作，让制度规范化、让流程可视化、让内容丰富化。管理软件发展到今天，基于组织全面协作的协同管理平台即将步入一个大协同的信息时代，继而开启管理软件的又一页辉煌篇章。



浅谈培训组织实施中的三大实用技巧

◎ 人事部 张玉蓉

目前的培训课程，都专注于提升个体素质，对培训活动的组织技巧涉及得较少。但是，这部分内容对于培训活动的成功与否起着举足轻重的作用。在这里，就结合实际的经验与大家分享培训中的三大实用技巧。

技巧一：培训桌椅的摆放团队型（小组竞赛型）。这是小型培训中最常见的桌椅摆放式样，适合培训人数较少并以小组为单位进行竞赛性学习的情况（见图1）。

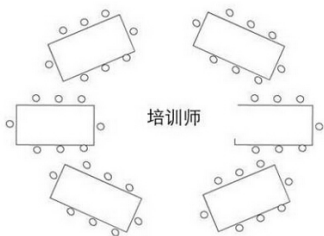


图 1

摆放要求：培训总人数最好 20 ~ 36 人，分 4 ~ 6 组最佳，每组人数以 5 ~ 6 人为宜。人数太多，不能保证各团队有足够的时间展示自己的风采，组内成员也可能意见相左、争论不休，培训师也不能有效地与学员互动；人数太少，则场面冷落、学习的气氛不浓，也很难选拔到合格的队长。扇型（半圆型）。这是中型培训中较常见的桌椅摆放式样，对于人数较多、培训室面积狭长，要求团队学习、师生之间保持较密切沟通的情况比较适宜（见图2）。

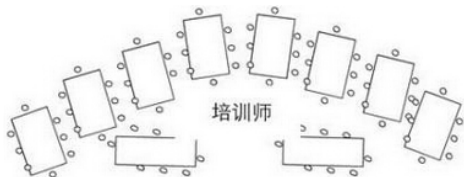


图 2

摆放要求：培训总人数以 40 ~ 70 人最佳，分组以 8 ~ 10 组为宜，组人数以 5 ~ 7 人为宜。人太多，

师生难以沟通，活动场面难以控制。马蹄型（鱼缸型）。在中小型培训中，对于师生沟通交流有一定要求，但对学员之间的沟通交流不做要求的，适合用马蹄型摆放桌椅。（见图3）

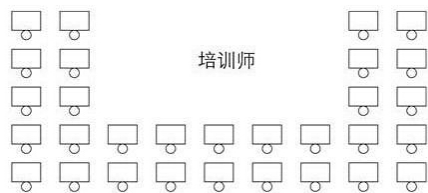


图 3

摆放要求：培训总人数 80 人以下，一般是一人一位，不分组，学员很少走动。如果总人数超过 80 人，可用传统的影院型摆放。

技巧二：团队培训的组织在团队培训中，为了增强本小组学员的凝聚力、营造培训中的热烈气氛、提高学员参与的积极性；往往会采用分小组进行学习竞赛的形式。在组织培训活动时，每个小组会选队长、起队名、起口号、进行魅力展示等，一些重要培训或有时间准备的培训甚至还会提前定制队标、队旗。分小组。在分组时采用随机抽取组合的方式。除了特殊情况最好男女按比例搭配。选队长。对于队长，要求其有组织能力、表达能力、积极进取和无私奉献精神，同时还要得到本组绝大多数队员的认可。选队长除了传统的举手表决和投票法，还有如下方法：万众归一法。本小组成员围坐一圈，大家举起手来将大拇指指向空中，由一人或大家一起喊“1，2，3”，然后将自己的大拇指指向自己心目中的队长，谁被指得多，谁当选队长。此法适用于小组成员比较少的情況。起队名与口号。队名要求个性化、具有激励性；口号要简单、响亮，琅琅上口。队名与口号内容最好相关，这样效果会更好。魅力展示。分完小组后，每个小组的成员选出每组队长，然后队长组织本组队员

起队名、口号，接着每组队员以各种不同的方式高呼本队的队名和口号。呼口号时，要求整齐、宏亮、有气势，这样能够激励本队队员、威慑对手。在这么一种组织方式的带动下，后续的培训课程将变得生动而精彩。

技巧三：培训音乐的选择音乐在培训中能够起到渲染环境气氛、引发生理及心理“共鸣”、引发联想及思考、增进彼此感情、陶冶情操、增加行动的欲望等作用。如果培训音乐使用得当，会起到事半功倍的效果。入场签到和中场休息音乐。培训活动开场之前通常会进行签到和发名牌，同时学员在开场的等待时间会进行初步的交流。在培训活动当中还会有若干次中场休息，这个时候通常是吃点心、喝饮料、学员之间进行交流等。这时的音乐应以舒缓、轻柔、亲切、温馨为主，比如《春郊试马》、《娱乐升平》或其他轻柔的小提琴曲、钢琴曲等。上下场音乐。政府官员、企业高管参加的培训通常比较严肃、庄重，尽可能使用进行曲之类的音乐。普通学员可以选择休闲、活泼些的音乐。培训中的背景音乐。培训过程中可以穿插一些符合主题的音乐，以起到推波助澜、引导情绪、锦上添花的良好效果。其音乐主要分为五类：激励型：培训过程中涉及到高潮、转折、激励

内容和学员亲身参与的活动时，可以配上一些富有节奏感和催人奋发的音乐，如《我真的很不错》、《烈火青春》、《壮志在我胸》等；团队型：如果进行的是一场关于团队合作的培训，可以穿插一些以团结互助、众志成城为主题的音乐，如《朋友》、《相亲相爱一家人》、《众人划桨开大船》等；煽情型：通过设置一个感人的场景，配以煽情的音乐和必要的灯光，培训师引导学员走进对方的心灵世界，让他们领悟感受其中的道理。听众感同身受，非常容易产生共鸣，达到良好的视听感觉效果。如《感恩的心》、《辛德勒名单》、《在你面前好想流泪》、《暗香》等；交流型：这是为了增加学员之间的感情，配合培训师的语音，使之声色圆润，并且拉近与受众之间的感情。比如《秋日私语》、“That is way”等；活动型：在培训游戏和团队互动活动过程中，通常会配以轻松、欢快、节奏感强的音乐，以期达到更好的活动效果，如“rabbit disco”、《西班牙斗牛士》等。颁证颁奖音乐。培训结束后，紧接着或过一段时间会当场颁发培训证书；这时候的音乐应以喜庆欢快为主，如民乐《喜洋洋》、《万宝路进行曲》等。

浅析加拿大散粮稳性计算表格填写

◎ 考试中心 李建广船长

摘要：国际航行散粮船舶在加拿大装载散粮谷物时，均要填写并提交加拿大散粮表格，本文对加拿大散粮表格如何填写做了详细说明，希望此文能对不熟悉加拿大散粮计算表格填写的同行有所借鉴和帮助！

船舶在加拿大港口装载散粮时，必须填写加拿大专用的散粮稳性计算表格（Calculation of stability for vessels loading bulk grain）（下文简称“该表格”），船舶到港前，代理一般会将该表格的最新样品发送给船方，但也不是所有代理都能做到这一点，所以如果船方不确认现有表格是否最新格式，最好提前通知代理，要求对方提供最新表格，以免到港后由于表格不符合要求造成不必要的麻烦。需要说明的是，以前



这些表格的每个计算步骤及数字的填写都要求手动计算，现在最新的表格已经对此进行了改进，表格中一些基本的加减乘除运算可以自动生成，手动计算一般仅作为对计算结果进行二次审核时使用。

该表格（2011年版本）共8页，包括Table I ~ X共10个表格，其中Table I ~ VI最为常用，一般的填写都是完成此6个表格即可，而对于Table VII ~ X的使用，笔者专门就此事咨询了加拿大农林厅官员（Agriculture department officer），其说明如下：如果船舶没有配备谷物装载手册（Grain loading booklet），则Table VII、IX、X为必填项，而Table VIII则仅要求魁北克省省内港口间进行散粮运输贸易的船舶进行填写，所以一般情况下，在加拿大装载散粮的国际航行船舶仅需填写Table I ~ VI即可，因此，下文仅对Table I ~ VI的填写进行逐项分析。

Table I：该表格的内容为船舶资料的填写，由于各项为常规填写内容，在此不再一一进行说明（详见附表）；需要注意的是：

在吃水及干舷处，填写数字后最好在括号内标明所对应的载重线；

装载计划（Cargo plan）处，因为该表格一般不具备画图功能，所以此处需打印后画图，或者使用船舶装载计划单（Stowage plan）作为附件代替画图；

稳性计算种类（Type of stability calculation）处，此项为农林厅官员填写；

谷物稳性信息栏（Grain stability information）处，此处应填写船方所配备的谷物装载资料，一般为Grain loading booklet，此手册封面上要有认证机构的盖章；认证机构名称及认证日期（Approval authority and date）也应填写在该栏；

Table II：此表为重心高度的计算（Calculation of KG），此部分共包括三部分内容的计算：

对货舱装载货物重量、货舱重心高度及货物垂向重力力矩的计算，以下对该部分表格逐行逐列进行说明：

第一行是英制或公制单位选取，一般选择公制单位；

第二行中填写空船重量、空船重心高度及空船垂向重力力矩的计算，可从船舶资料中查取前两项并计算其乘积；

第三行中填写船舶常数、对应重心高度及垂向重力力矩的计算，计算方法同第二行；

货舱货物垂向重力力矩的计算：

第一列填写货舱名称，即 HOLD NO.1, NO.2……；

第二列为货舱货物体积，如果某一货舱为满舱则可填写该货舱容积；如果为部分装载舱，则应根据第三列货物积载因数与第四列该舱货物的实际重量计算对应的该舱实际装载货物的体积；

第三列为货物积载因数，在装货前船方应与相关方确认货物实际积载因数数值；

第四列为各个货舱计划或实际装载货物重量，此数值可根据货物配载计划或舱单直接填写；

第五列为货舱货物重心高度，根据 Table II 开始处的说明，如果货舱为满舱，可填写货物实际重心高度或货舱体积中心高度；如果货舱为部分装载舱，则应填写货物实际重心高度；货物体积中心高度可从船舶资料中查取，货物实际重心高度可从船舶配载仪中读取；一般在实际操作中，无论满舱或部分装载舱，均可以使用船舶配载仪中各货舱货物实际重心高度数值直接填写；

最后一列为货物垂向重力力矩，其值为第四列货舱货物重量与第五列货舱货物重心高度的乘积；

该部分最后一行为各货舱货物重量之和以及各货舱货物垂向重力力矩之和，即把相应列中数值相加即可；

液体舱室状态及自由液面惯性矩的计算

第一行是单位选取，一般选择公制单位；

中间各行是液体舱室相关数值的填写；

倒数第二行为所对应各列数值之和；

最后一行排水量一栏是第二部分货舱货物重量与第三部分液体舱室液体重量的总和；总力矩一栏是第二部分货舱货物垂向重力力矩与第三部分液体舱室液体垂向重力力矩的总和；最后一栏为液体舱室液体自由液面惯性矩总和；

该部分第一列为液体舱室名称，包括含有压载水的压载舱、油舱、淡水舱等；

第二列为液舱内液体重量，此数值可从配载仪中直接读出；

第三列为液舱液体重心高度，此处应注意的是：此数值应为最危险情况下的重心高度；即应为液舱液体满舱时的实际重心高度，此数值可以从散粮装载手册中的液舱容积表（Tank capacity table）中查取；

第四列为第二列液舱内液体重量与第三列液舱液体重心高度对应各行数值的乘积；

最后一列为各液舱液体自由液面惯性矩的数值，此数值应为各液舱液体自由液面惯性矩的最大值，此数值可以从散粮装载手册中的货舱与液舱参数表（Hold & tank properties）中查取；应注意的是：此数值应选取自由液面惯性矩一栏中的最大值，不用参考任何查表引数，此值即为该液舱最危险状况下的自由液面惯性矩；

Table III：此表为重心高度和初稳性高度的计算（Calculation of KG & GM），加拿大散粮计算表格中，此处的计算较为简单，表格中对每一步骤的计算都给出了具体的说明；

修正前的重心高度计算，此数值为 Table II 中总力矩与总排水量的比值；

液舱液体自由液面重心高度修正值，此数值为 Table II 中自有液面总力矩与总排水量的比值；

经自有液面修正后的 KG 值，即上方两项数值之和；

KM 值的查取，此数值应从散粮装载手册（Grain loading booklet）中静水力曲线表（Hydrostatic table）中查取，查表引数为 Table II 中的总排水量；需注意的是：船舶静水力曲线表中一般会列出两种船舶排水量，一种是包括船壳及附属物的排水量，另一种是不包括船壳及附属物的排水量；前者是根据船舶资料计算所得，后者是船舶的实际排水量，所以我们常常选用后者作为查表引数查取 KM 值；

GM 值的计算，根据 $GM=KM-KG$ ，即可求出最终的 GM 数值；

说明：Table II 和 Table III 中包括船舶离港、中途港（货物、油水变动后）及到港三种状态下的计算，其计算形式大同小异，中途港和到港状态需将货物、油水及压载水有变化的舱室进行相应的改动即可，以上仅以离港状态为例进行说明。

Table IV：此表为货舱货物倾覆力矩的计算，此部分表格主要计算各货舱在满舱或部分装载舱情况下的货物高度及货物移动倾侧力矩的计算；需要说明的是：如果船舶谷物装载手册中的谷物倾侧力矩数据未包含将谷物横向移动倾侧力矩的 12% 用作修正舱内谷物重心垂向上移所产生的有害影响时，需使用此表中谷物横向移动倾侧力矩值完成 Table VII A 或 Table VII B 的计算，否则，需完成 Table V 并用之计算 Table VII B。

此表格第一行为单位选取，一般选择公制单位；

第一列填写货舱名称，即 HOLD NO.1, NO.2……；

第二列为货舱内货物高度，在加拿大稳性计算表格中一般填写货舱空挡高度，即货物表面到货舱上部与主甲板齐平处的垂直距离，对于满舱的货舱，此处应填 0；对于部分装载舱的货舱，货物空挡高度可从货舱倾侧力矩曲线图（Heeling moment diagram）中量取，或从货舱与液舱参数表（Hold & tank properties）中查取；在实际操作中，农林厅官员往往会在各货舱完货后，测量部分装载舱中的实际空挡高度，并根据此数值填写稳性计算表；

第三列为货物积载因数；

第四列为舱内谷物倾侧体积矩数值，此数值来自于谷物装载手册中的货舱容积表（Hold capacity table）和货舱与液舱参数表（Hold & tank properties），对于满舱的货舱，应使用货舱容积表查取，一般谷物装载手册中会列出两个货舱容积表，一个为平舱后的容积表，一个为未经平舱的容积表，根据“计算时采用最不利情况”的原则，此数值应选用未经平舱情况下的数值；对于部分装载舱，应查取货舱性能表，此表中，查表引数一般为货舱内谷物高度，所对应的谷物倾侧体积矩一般也会列出平舱和未平舱两种情况下的数值，对于部分装载舱，加拿大农林厅强制要求必须平舱，所以此数值应选取平舱情况下的体积矩值；

第五列为各货舱谷物移动倾侧总力矩，此数值应为所对应第四列中体积矩与第三列中积载因数的比值；

最后一行总倾侧力矩（Total upsetting moment）为各货舱总力矩之和；

Table V：此表为船舶谷物装载手册中未包含谷物重心垂移时进行的倾侧力矩修正的计算，顾名思义，如果船舶谷物装载手册中未列出谷物重心垂向移动修正后的数据，则需完成此表；需要说明的是，根据笔者经验，即使船舶谷物装载手册中列出了此项修正后的数据，加拿大农林厅官员仍会要求船方最好填写此部分表格，只是在

选择谷物重心修正系数时，将满舱及部分装载舱的谷物重心修正系数均选择乘以 1.00 即可；对于船舶谷物装载手册中未列出谷物重心垂向移动后数据的，填写此表时，第一部分为满舱舱室倾侧力矩之和，即 Table IV 第五列中对应满舱舱数值之和，其谷物重心修正系数选取乘以 1.06 并得出乘积；第二部分为部分装载舱倾侧力矩之和，即 Table IV 第五列中对应部分装载舱数值之和，其谷物重心修正系数选取乘以 1.12 并得出乘积；此两部分数值之和为谷物重心垂向移动修正后的总倾侧力矩。

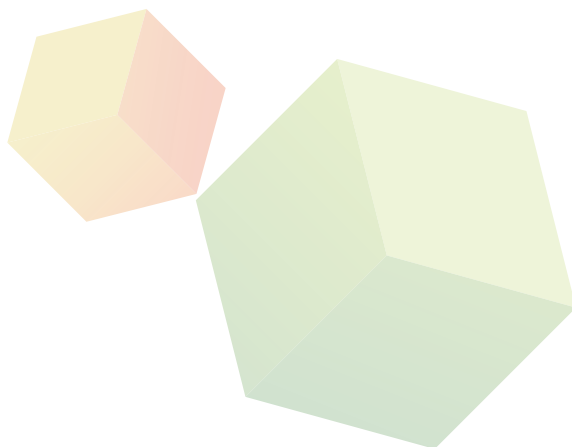
Table VI：此表为最大许用倾侧力矩（Maximum allowable upsetting moments）的计算，此表格是前几个表格计算的最后结论，是判断船舶能否安全航行的依据；表格中分别列出船舶在离港、中途港（货物、油水变动后）及到港三种状态所对应的重心高度、排水量、最大许用力矩及实际计算倾侧力矩值：

第一行为船舶重心高度，此数值来自于 Table III，直接填入在三种状态下对应数值即可；

第二行为总排水量，此数值来自于 Table II，直接填入在三种状态下对应数值即可；

第三行为船舶许用倾侧力矩，此数值来自于谷物装载手册中的许用倾侧力矩表（Allowable heeling moment table），查表引数为第一行重心高度与第二行总排水量，查取此数值时需进行内插，但在实际填写表格时，往往不进行内插，而取几个数值中的最小值，在节省计算时间的同时也有利于船舶航行安全；

第四行为船舶实际倾侧力矩值，此数值来自于 Table IV 或 Table V，根据要求，船舶最大许用倾侧力矩大于船舶实际倾侧力矩时，船舶可以安全航行，但在实际操作中，此时的安全航行为理论上许可，如果船舶许用倾侧力矩与船舶实际倾侧力矩数值相差较小，为船舶安全计，应在某一个或几个双层底压载水舱中压满压载水，用以增大两者之间的差值，由于船舶装运散粮时，一般为满舱不满载情况，所以此方法可以有效的增加船舶的航行安全。



关于做好档案工作的几点思考

◎ 综合部 洪晓芬

在国有企业改革不断深入的今天，如何科学的开发和利用好档案资源，是档案管理人员面对的新课题。做好档案的全方位管理，是提高企业档案管理工作的一个有效途径。我认为应做好以下几点：

一、健全制度是根本、档案材料收集是关键

我国《档案法》第十条明确规定：国家规定的应当立卷归档的材料，必须按照规定，定期向本单位档案工作人员移交，集中管理。任何单位和个人不得据为己有。也就是说，企业的所有职能部门和每一个管理人员在履行其职能活动中形成的有价值的文件和材料，都按照中心归档要求和范围移交、实行集中统一管理。只有管理人员树立较强的档案意识，并在工作中自觉地、积极地配合中心档案管理工作，才能促进收集工作的开展。档案管理工作人员协调各部门兼职档案管理员，随时对本部门文件进行收集和分类整理并归档。各部门归档文件要按一定次序系统排列，编写顺序号、编制文件目录等，并提交部门材料归档清单。在把握收集工作的范围和途径的基础上，还必须针对工作的实际情况，加强对平时收集工作的检查和指导，以确保档案的保密和使用安全，做到收集和整理相结合，尽可能防止和减少档案材料的散失和堆积。这样不仅拓宽了档案的收集范围，还促进收集工作的开展，方便部门利用，为案卷的整理和归档打好基础。

二、与时俱进，实现管理现代化

档案数量越来越大，档案材料的种类越来越多，目前有文书档案、科技档案、会计档案、实物档案、人事档案及声像档案。随着中心业务的不断扩大，中心档案材料的数量也在不断的增多，同时也面临着库房档案整理上架的沉重压力。因此，只有实现档案管理现代化，才能有效解决新形势下出现的新问题。

加强管理意识，防范业务风险。档案管理是一门专业型很强的工作，管理人员既要有高度的工作责任感，良好的职业道德，办事细心的工作态度，乐于奉献的工作精神，还要有高度的保密意识。对中心文件接收、登记、分发、合同、签报、收发文及时登记、催缴并存档。同时也需要经办人严格按照中心制度和体系文件操作各类文档办理程序。合同是档案材料的一部分，是企业经营管理活动中的重中之重，合同之管理，关乎企业之兴衰成败、生死存亡。因此，应建立健全合同管理制度，完善合同管理相关制度、规范管理行为。档案管理人员和各部门主管人员应加强法律法规的学习，增强法律意识、提高法律素质，对部门和个人所经办的合同及中心业务，在进行合同会签的前提下，做到合同谈判准备充足、严格审查合同文本，运用法律手段控制履约进程，提高防范业务风险的能力，抓好合同从谈判到签订、履行、纠纷处理各个环节的具体工作、保障合同风险降低到最低限度，有效维护企业的合法权益，以确保档案安全。



掌握现代化管理，提高综合素质。档案管理数字化、信息化是社会对档案的要求，也是档案管理发展的必然趋势。档案管理信息化，可以使档案以电子资料形式表现出来，方便对档案的收集、整理、查询和归档、删除等过程进行全程控制和管理，实现档案信息传输的标准化、规范化和共享化。

利用现代化技术、整理档案。利用计算机等现代化手段整理档案，将中心收文、发文、签报、合同及各部门存档档案按文件类型进行分类登记、编号、催缴并存档备案整理，则可以收到事半功倍的效果。既降低了人为因素在文件归档工作中的影响，又发挥计算机的管理优势，减少手工操作，提高工作效率。

三、实行档案管理数字化、提高档案利用率

利用计算机技术和相应的设备，将各类文件按照《中华人民共和国档案法》、《交通部海事局档案管理办法》进行文档整理。按照文档的分类名称、文件类型、年度、保管期限、案卷号和案卷题名编制页号，采用双面编页，阿拉伯流水号编码进行档案文件扫描并录入电子版，完成档案数字化加工，整合成各种数据库存储到档案管理系统。目前可以实现档案登记、编辑、原文显示、报表打印、挂接文件及上传文件、智能和分类查询的功能。档案数字化管理是一种新型的管理方式，它以现代管理技术为手段、以更好的管理，更快的查询为目的，其核心是提高档案在现代社会中的利用率，防止档案的破损、褪色、霉变和散失，确保档案的完整和安全，并对重要的和珍贵的档案采取特殊的保护措施，使档案记录更完整、服务更便捷。不仅节省了大量的人力、物力和储存空间，让使用者需要时在自己的电脑上直接进行档案信息搜索，以最快的速度查阅本部门所需的内容，还提高办事效率，提高档案管理水平。

档案维系着中心昨天、今天和明天，档案管理工作者和各部门档案管理人员要认识到档案的重要性，认识到做好档案管理的重大意义，严格执行国家和单位的保密制度，定期自查自评和梳理部门涉密工作，严防泄密，为和谐社会建设提供及时、准确、周到的服务。这样才能提升档案管理的整体水平，使国有企业档案管理工作与时俱进，并得到长足的发展。



彩虹彼端的天际
是一缕弯弯曲曲的潮汐

辗转靠岸的距离
是五彩缤纷的过去

在那个充满朝气的年纪
你我开始了海员的轨迹

海风轻抚着船舷
浪花轻快的鼓点敲打着过去

我们曾经沐浴狂风恶浪的洗礼
也曾在浪花里寻找过美人鱼的痕迹

触摸过悉尼歌剧院的美丽
见证过埃及金字塔的神奇

我们用美好的青春
在世界各地留下我们的足迹

那些青春如酒的美丽
无悔青春
向海员敬礼

马尼拉培训感悟

——活在自己的年龄里

◎ 青岛远洋船院学院 刘宁

在去马尼拉之前就在想，应该找个朋友做伴，异国他乡好有个照顾，想来想去还是带本书吧，于是约了个三年始终如一的兄弟去了书城。漫无目的的翻阅，无意中看见一本书《谁的青春不迷茫》，好熟悉，刘同著。整个马尼拉培训感慨无数，是啊，谁的青春不迷茫！

到达马尼拉的第一天已经是晚上六点多，走出机场，哇！空气好热，感觉每个路过的人都在看你。公司派专车一路平安来到 TNKC HOUSE。保安把车门打开，说“Good evening,Sir.”而我却说了一句“你好，谢谢。”彼此笑笑，以缓尴尬。大家非常热情的把李经理和王经理的行李提到了五楼。吃过晚饭，大家就洗洗睡吧。

大家每天早上六点半起床，七点收拾完自己，穿上公司发的带有华洋 logo 的衬衫黑裤子再戴上领带真精神！大约七点半开始吃早餐，餐厅的哥哥姐姐们早早的倒好水，放好早餐，还有咖啡，奶茶，各种饮料，第一天不会用刀叉，特地上网百度了一下，要左手拿叉右手拿刀，用完餐刀又要相交放在盘子中。无论是早餐午餐还是晚餐，每一天都变着花样，不变的是公司领导对我们的关心，公司职员对我们的热情。吃完早餐大约八点，我们站好队，点好人数就走着去公司总部，一路上那是一道靓丽的风景线啊，当地人投来了羡慕的目光。几分钟的行程就到了公司大楼，我们在 14 层上课，整个大楼办公上班的人很多，一共两个电梯，李经理告诉我们人多的时候要让上班的先上，他们赶时间签到完了要挨罚，要体现出中国人应有的素质。然后每天都等到快没人了的时候才上电梯。因为我们九点才上课，上课之前要做操，真真是极好的。第一次来到 K-line 总部，去办公室参观。有一件事让我印象很深。“No sing,no you.”一个老轨如实对我说，让我第一天来公司就认识到自己几斤几两。没有焦躁，没有傲慢，有的只剩下一点自卑。这是从出生到现在唯一的一次自卑的“机会”，以前的我多是高傲霸道，没有想过自己与别人相比脑子里缺什么，书到用时方恨少的就是这个道理吧！接下来开始了正式培训，各种培训考试，不亦乐乎。其中穿插一天情商培训，英语不好，没有太大收获。学到的几点：①人活着要有激情，有热情；②认识自己了才能步入社会；③开放一点，幽默一点，能活的比较容易。大约中午 12 点是午饭时间，刚去的几天大家吃完午饭喜欢四处走走参观参观，后来就索性在教室里睡觉了，每天的时间安排的很紧，一点开始上课，包括船舶安全，人员安全，PSC 检查以及各种公约等的培训。公司非常注重大家的感受每天都会问我们能接受这种方式嘛，当然能啦，中国人是最能适应各种改变的。下午四点下课，公司派人把我们送回 TNKC HOUSE。吃过晚餐五点半开始上英语培训，三个美女陪着我们，纠正我们的发音，锻炼我们的表达能力，非常非常耐心，每一句话每一个单词只要你问老师都会耐心给你解答，感触颇深，做事要耐心细心，才会得到尊重。大约九点下课之后，“夜生活”开始了，有的在健身房锻炼，有的在一楼娱乐室看电视，有的找到本地人练口语，有的跑回宿舍联网和家里人联系当然大多数是女朋友，每一天都过得特别充实……

培训中遇到一些事情，按照王老轨说是因为我太敏感，当时不明白，事情经过之后恍然大悟，下面就是我的一些感悟。

慢慢的学会了说“我很好”，“我很好”不是终于熬到了有了钱，有了朋友，有了人照顾的日子。而是终于可

以习惯没有钱，没有朋友，没人照顾的日子。“我很好”是说我越来越能接受现实，而不是越来越现实。没有你们在身边，我一样能过得很好。刚开始因为同事排挤，一个人专注于学习，后来，也慢慢明白，沟通在工作中的重要性。为此我要感谢两个人，王乃普老轨和马云芹老师。

从踏入华洋海事中心到马尼拉培训，这么长时间才明白，很多时候，结果是无法预测的，唯一能控制的就是做好准备。而不能否认的是，当你的到越多的时候，你就开始担心失去的也会越来越多。拼了命，不要脸，尽了兴。好不好就不重要了，没有人无故获得赏识，也没有人会无故失去一切。重要的是，你尽力了。经得起时间考验的必是对少数人的真诚，和对大多数人的平和。

其实我是一个习惯自己与自己对话的人，找不到别人解答的问题，只能自己问自己，只有心里有了确切答案之后，才会征求他人的意见，征求意见只不过是为了得到一些心里安慰，一致的就放心去做，不一致的，小心去做。

最近这几天，才明白，比起获得获得上级的认可领导的肯定，和团队中的人彼此明白彼此理解显得更为重要，很多焦虑焦躁不确定，原以为是没有获得更多人的认可，其实是没有打下坚实根基而造成。

“在 20 岁到 30 岁这十年的过程中，我们都走过一样的路，你觉得孤独就对了，那是让你认识自己的机会。你觉得不被理解就对了，那是让你认清朋友的机会。你觉得黑暗就对了，那样你才分辨的出什么是你的光芒。你觉得无助就对了，那样你才能明白谁是你成长中能扶你一把的人。你觉得迷茫就对了，谁的青春不迷茫！”刘同说。



存善念，知感恩

◎ 海事中心 吴荣

来中心数年有余了，相对我已经走过的路，说长不长，说短也不短，然而，这段光阴确实是我一生中最为值得怀念乃至纪念。那人、那事、那情、那景，无不触动我的内心，亦是刻骨铭心。前些日子，春茗的编者让我看看能不能写点东西，回首一瞬未加思索，是啊，确实是该写点什么聊以慰藉。拿起笔时，似乎又不知道从何说起，认真想了想，觉得还是写点自己的经历与体会，如果有机会让看过我这段文字的朋友，能从中有所感悟，帮助每个需要坚定与坚强的人，更加坚定与坚强，那样，我就觉得做了点对别人有意义的事。也不枉费留此拙作。

其实与你相处的每个人身上都有一些其他人想知道的东西，一方面大概源自对别人的好奇，另一方面或许也是种本能。如果真是那样，我到愿意揭开自己对一些事的体悟或自己不为多数人知道的故事。

回想起自己当初加入中心的想法，冥冥之中觉得自己应该有个真正能安身立命的落脚点。正如论语中有句话说道：人无远虑，必有近忧。大概意思是，如果一个人眼前的近忧，是由于以前的没有远虑而酿成，现在没有远虑或许会导致日后有很多潜在的忧虑出现。对这句话有所理解与领悟，是来中心前的一年半载，也正是自己快临近不惑之年。我理解的不惑，大概是不困惑、不迷惑了，是顿悟了吧。一路走来，所面对的工作环境、压力，所遇见的人，所经历的事，还有即将失去优势的年龄，让自己思考什么样的环境值得自己这个年龄的人放下脚步慢慢地沉静下来。一个偶然的的机会，老朋友介绍我来中心，说实在的，来前还真有那么点忐忑不安，有些犹豫，有些徘徊，因为身处原单位，看似这个时候正是自己职业生涯上升的最好阶段，放弃上司的器重与单位给予的较为优厚待遇，觉得可惜。其实早前对中心

了解并不多，但朋友介绍说，中心有个好领导班子，有好的文化氛围，有稳定的工作环境。是啊！这就是自己的期望。见了事业部领导后，彼此简单的介绍与交流，不用犹豫了，大概一个月后真的就这么来了。

没有了其他更多诉求，将过去全部清零，从头做起，剩下的就是好好做人、认真做事。没过多久，任凭自己的第六感，很快印证了朋友的说法，好领导、好文化、好环境，果然如沐浴在清晨的阳光中，又仿佛经历着春风化雨，足够了，没有失望。充分的信任与授权，权职对等，自主的工作，一切都是那么顺其自然和得心应手。光阴似箭，日月如梭，很快就一年了。见证了每一位员工得到尊重，是善待，是信任，极致地发挥每个人身上的正能量，挖掘每个人身上有价值的东西，真正做到了扬长避短、包容与理解，哪怕是员工的进与出，也尽可能地来时欢迎，去时欢送，看到的不是人走茶凉；见证了每一个合作伙伴受到了尊重，不忽视每一个合作伙伴，即使他很弱小的，因为自己也曾经历过弱小，哪怕是合作的缘分已尽，也是善始善终将服务做到最终，永远追求的是完美、信誉、口碑；见证了对同行的尊重，没有诋毁，没有自大，有的是足够的重视。这里蕴藏着管理层的谦逊与亲和，包容与大气，积沉下来是踏实、恪尽



职守的员工队伍，如此底蕴深厚的文化，没有刻意的强求，造就的一切皆因水到渠成，有了中心今天的壮大和明天的强大。

人生有时就像一场戏。在来中心将近一年半，漫不经心地觉得有那么点疲惫，领导的一句提醒，觉得自己也该让中医帮助调理一下身体。那年末的一个周五下午见到了位专家，中医必走的流程，望、闻、问、切。“望”即是观气色；“闻”指听声息；“问”是询问症状；“切”就是摸脉象了。大概是一些专家经常发表的见解与观点不能被多数人认同，舆论对一些专家也有一些负面的评价，多少我也受了点影响，平常总拿专家当“砖”家，所以就诊过程中也不是很在意。然而，一通“望、闻、问、切”过后，专家说了，建议你做个检查。可方便快捷检验，那就做吧。很快被告知可能直肠肿瘤，需要尽快切除。听到这个消息，没有恐惧，没有惊慌，记忆犹新的是，唯一问了一句，还能活半年吗？因为自己觉得还有些事需要给我点时间去处理。医生没有直接回答，只是一句尽快住院切除，争取保肛。回想起当时的情行，我都不知道当时自己怎么如此淡定。能做的是赶紧给事业部领导打个电话，我肿瘤了，大概需要一个月的时间能返岗，事业部领导惊讶、难以置信，接着是安慰。当天晚上赶紧回办公室，将所有的工作尽快进行处理，尽可能地避免未完成的事务影响正常的工作，写邮件将所有正在进行和将要进行的工作托付给同事，没有告知我需要离开一段时间的原因。回家路上，开着车，看着外面的景色是那么美好，过去从来没有留意过世界如此绚烂多彩，头脑里快速地闪现着自己需要尽快做的一些事，如何让父母和爱人平静地接受这个现实，如何拜托亲戚朋友帮助照顾我的父母、爱人、孩子……，尽快将房子过户给爱人，一件件自己认为需要做的事很快浮现在脑海中，仿佛上帝留给自己的时间真的不多了。

第二天，北京三院复查，结论肿瘤的可能性大，

要求尽快住院手术；第三天，协和医院专家确诊肿瘤；第四天协和医院住院，第五天手续前例行检查，第六天手术，手术顺利。因为肿瘤距离肛门位置只有3厘米，必须全切除根治并造瘘，好在手术前医生有过交流，尽管开始难以接受，但不得不面对，主任医师说某某部长也是由他做的手术，也是造瘘，生活不受影响，医生的安慰与引导，让我不得不接受这个残酷的现实。这时想起那句话“上帝为你关上一扇门，一定会为你打开一扇窗”，这不就是为我们这样的患者准备的嘛。我和爱人说：这是谁说的啊，太有才了。这就是人生，残酷面前，有时需要自嘲，也算自我安慰吧。

我的手术正赶上中心年会，后来听说年会的序幕是由主任带领大家为我祈祷，愿我平安度过难关。如此地被牵挂，被祈福，我感到了无比的温暖，得到了巨大鼓舞。住院期间，领导、同事去病房看望慰问，给予安慰与鼓励，之前曾经服务的外企的领导和同事也来到病房探望我……。战胜病魔不仅需要自身强大的内心与意志力，家人、朋友、同事的关心鼓舞会起到不可想象的作用，这是一种精神上的加油，是一种力量。我很幸运、欣慰，有那么多现在的、曾经的朋友、同事在背后给予了我太多的支持。

时间过得飞快，康复了，又回到期盼已久的团队中了，回到了自己热爱又熟悉的工作岗位上了，见到大家后满足的心情真可谓酣畅淋漓。领导关心，嘘寒问暖，无微不至，不管是经意还是不经意的，对我来讲都是鼓舞，是动力，是慰藉。

上帝似乎依然想考验一下我意志力与信念。这不是一个玩笑，距离第一次手术不到一年半，复查，肿瘤转移复发了。从医学角度来看，转移即是肿瘤晚期，晚期肿瘤患者存活率极其的低，绝大多数患者会被巨大病痛折磨垮掉，剩下的是一年、半年或三个月或更少时间的煎熬，去耗尽生命的最后一点气息。人到中年，在孩子

世界，爸爸就是天，能罩着他，给他安全感；在妻子眼中，丈夫就是根柱子，支撑着整个家庭；在父母心中，儿子就是他们血脉，是他们生命的延续。此时的消息，对于他们而言，犹如又一次的晴天霹雳，天似乎快塌了，柱子似乎要倒了，生命可能难以延续太久了。尽管他们表现的很坚强，无论如何掩饰，红肿的眼眶无法藏住他们的忧伤，他们达成一致，在我的面前，用微笑去安慰我。我倒是出奇的平静，反过来去安慰他们，放心吧，我会平安度过，只要你们好，我就好，即使真的难度鬼门关，也不用为我悲伤，生命就是这样，世界上又能有谁横跨两百年。两公分的小肿瘤已经在肝叶边缘肆意疯长，发现转移后不到一周，有了床位，依然在协和再次进行手术，依然是切除，手术依然同样是顺利。或许有好心的医生鼓励，任何疾病的治疗都需要患者积极配合，坚强可以让人战胜或克服一切困难，医学的发展有时会巨大惊人，或许随着时间的推移，有了技术上突破，肿瘤能治疗好，这需要病人建立信心，人可以病死，但不能被吓死。还好，我精神在、信念在，正如领导说，活着不仅为自己，也为家人。

时间依然是飞快的，不会停留。又一次康复了，又一次回到温暖的团队，领导给予巨大的关照，让我在适合自己的岗位开心工作，享受生活。从此以后，每天早晨一觉过后睁开眼，感受到的是无比的幸福，我依在，生命是如此的美好。家人的心愿：“你若安好，便是晴天”。我由衷地体味到什么叫“不离不弃、生死相依”。

去年此时，早前被医生认定为结核可能的肺部小结节，总让做医生的朋友为我担心，在他的建议下，让协和胸外科的科室主任顶级专家做诊断与建议，最后就我的这个案，接受建议“宁可错杀一千，也不放过一个”。手术，第三次手术，由于小结节所处部位较特殊，胸腔镜手术难度较大，由协和胸外科科室主任亲自操刀，按

照胸腔镜手术进行，做好预案，不行再做开胸处理。顶级专家就是顶级专家，手法真是游刃有余。手术顺利，两天就出院，几天后的活检报告证明转移瘤。后来我想起中学时的一篇古文讲“庖丁解牛”，真可谓“彼节者有闲，而刀刃者无厚；以无厚入有闲，恢恢乎其於游刃必有馀地矣”。好的外科大夫，就如同一个“庖丁”，不知道这样的类比是否准确。值得庆幸的是，这个手术决定是正确的，这就像一次赌博，又赢了。最近两年一直中医调理，情况见好，几次的例行复查报告显示，肿瘤标的物的指数正常，无实体病灶。每次复查时专家都说，生命就是个奇迹，今天你就是个奇迹啊，几次的奇迹都发生了。

从第一次手术到今天，近四年了，三次疼痛的手术，两次恶心呕吐的化疗，一次有着皮肤烧伤感的放疗，真可谓风风雨雨，历尽坎坷。有人说看清一个人，一定是你落魄过；看淡一个人，一定是你珍惜过；看好一个人，一定是你感动过。这一切都已经让我经历了，就像一生的财富让我体验了。结论只有一句话，人性本善。我爱所有爱我的人，你们让我感动，让我坚强。人来这个世界，只有两件事是，一个是生，一个是死，一个已经完成，另一个还有什么可着急的。今天我依然能有机会在中心工作和生活，不离不弃，正是当初冥冥中的期望。很幸福，真的很幸福！因此，选择了中心，从此选择了我未来有保障的一生。不管以后路还有多长，眼前的好好珍惜，过去的坦然面对，该来的，欣然接受。

最后，记下这段话，给自己，给来生。

如果有来生，要做一棵树，站成永恒，没有悲欢的姿势。一半在尘土里安详，一半在风里飞扬，一半洒落阴凉，一半沐浴阳光。如果有来生，要做一只鸟，飞越永恒，没有迷途的苦恼。东方有火红的希望，南方有温暖的巢床，向西逐退残阳，向北唤醒芬芳。

存善念，行善行，知感恩。

出发后别忘了目的地

◎ 网站部 陈诗君

前不久，看到这么一个故事和一副图片：

老教授问学生：“如果你去山上砍树，正好面前有两棵树，一棵粗，另一棵较细，你会砍哪一棵？”问题一出，大家都说：“当然砍那棵粗的了！”老教授一笑，说：“那棵粗的不过是一棵普通的杨树，而那棵细的却是红松，现在你们会砍哪一棵？”我们一想，红松比较珍贵，就说：“当然砍红松了，杨树又不值钱！”

老教授带着不变的笑容又问：“那如果杨树是笔直的，而红松却七歪八扭，你们会砍哪一棵？”

我们觉得有些疑惑，就说：“如果这样的话，还是砍杨树。红松弯弯曲曲的，什么都做不了！”老教授目光闪烁着，又说道：“杨树虽然笔直，可由于年头太久，中间太多空了，这时，你们会砍哪一棵？”

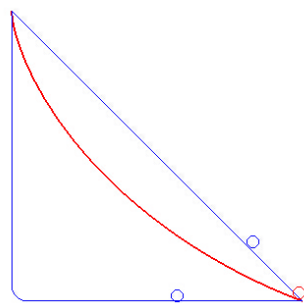
虽然搞不懂老教授的葫芦里卖的什么药，学生们还是从他所给的条件出发，说：“那还是砍红松，杨树中空了，更没有用！”老教授紧接着问：“可是红松虽然不是中空的，但它扭曲得太厉害，砍起来非常困难，你们会砍哪一棵？”学生索性也不去考虑他到底想得出什么结论，就说：“那就砍杨树。同样没啥大用，当然挑容易砍的砍了！”老教授不容喘息地又问：“可是杨树之上有个鸟窝，里面有几只幼鸟，你会砍哪一棵？”终于，有人问：“教授，您到底想告诉我们什么？测试些什么呢？”老教授收起笑容说：“你们怎么就没人问问自己，到底为什么砍树呢？虽然我的条件不断变化，可是最终结果取决于你们最初的动机。如果想要取柴，你就砍杨树；想做工艺品，就砍红松。你们当然不会无缘无故提着斧头上山砍树了！”

一个人，只有心中先有了目的，做事的时候才不会被各种条件和现象迷惑。

这幅图片告诉我们，一个小球从起点沿着三种路径出发，最快到达终点的不是直线，而是曲线。

通过这两则事件，我学到的是。首先不要忘记了自己的初衷、理想，不要忘记了目的地，在通往理想的道路上，肯定不是一帆风顺的，但没有关系，不要因为眼前觉得道路变长了而抱怨、气馁，甚至放弃，要通过不断的学习、适应、借力而走出那条最快的曲线，到达目的地，实现自己的理想与目标。

最后借用阿里巴巴董事长马云在阿里巴巴于纽交所上市时说的一句话，“理想还是要有的，万一实现了呢”。



都是美食惹的祸

◎ 王彤

一天早上，城市那一边，许久未见的闺蜜微信我：牙龈肿胀，口腔溃瘍，疼痛难忍，痛苦无比……而我亦在医院排着长队，耗了一上午看了医生：我的肠胃消化出问题了。

秋天，是收获的季节，大家天天把“贴秋膘”挂在嘴边，可是不懂饮食控制的我们却过得万分痛苦。

想起早上医生的金玉良言：秋季贵在养阴防燥。秋季阳气渐收，阴气生长，故保养体内阴气成为首要任务，而养阴的关键在于防燥，这一原则应具体贯彻到生活的各个方面……医生最后的一句话是：管住自己的嘴。可是当我拿着医生开给我的药走出医院时，满大街扑面而来的香味及大街两侧琳琅满目的零食又让人直咽口水——管住嘴是一件多么不易的事情啊，特别是在这美食鼎盛的时期。



生活水平的提高，经济的宽裕，令人们的观念不断更新，从二十世纪的勤俭节约到二十一世纪所谓的享受生活，人们对物质的要求层层上升，对美食更是精益求精，从烹饪方式的复杂化到食材的多样化、新奇化，加之人口流动，将各地的烹饪方式融汇在一起，同时电视与网络随之推出的与时俱进的如舌尖上的中国、丝绸之路上的美食、美女私房菜、还有浙江卫视的爽食行天下等等美食节目，吸引了众多的眼球，推波助澜大有将美食进行到底的气势。更让人没有抵抗力的是这些节目还要在晚间播出，看着令人垂涎的美食，却总忍不住去开一下冰箱，本该休息的胃，又遭了殃。

然而在追求美食的背后，随之而来的是我们脾胃的衰弱。美食以一种时尚的形式，带出了一群所谓的美食家，一大帮的吃货：朋友聚餐，同学聚会，生日宴会，年底团圆饭，亲戚往来都已很少在家招待用餐，甚至连三口之家的中晚餐也有在外解决。茶余饭后，人们大多谈论的也是何处有美食，盘点着何处的美食还未曾光临。可是过度的吃喝及对各种新奇口感的追逐，以及饭店酒家为追求商家利益而不择手段所使用的廉价的调味品及食材，使我们的身体出现了不同程度的状况：肥胖及各类血管指标异常，心血管病随之而来：美食让我们又爱又怕，人们刺激着感官来追寻幸福快乐的人生终将付出健康的代价。

在这个飞速发展的时代，物质的诱惑如同美食一样，追逐着诱惑着人们的灵魂，而世人亦在迷茫中追逐着种种诱惑，追寻着所谓的幸福，有如美食。

都说粗茶淡饭是饮食的最高境界，可谁又甘于如此呢？美食带给我们的是福还是祸？抑或是来提升红尘中的我们对纷繁世界的定力？！

旅行日记

人生就像一场旅行，不必在乎目的地，在乎的，是沿途的风景，以及看风景的心情。

独自一人旅行可以让自己的心沉浸在美丽的风景里，想去海边看风景准备独自出去旅行。抱着试试的心态办了签证，没想到很顺利办了下来，对于没有坐过飞机没有出过国并且英语很差的人来说，独自出国确实是一件很大的挑战，倒是没有想太多，只是觉得锻炼一下自己增长一些见识也是很好的。有句话说，虽说时间会解决所有问题，实质上它并没有解决问题，它只是帮我们把一些问题变的不那么重要。所以相信时间更要相信自己。

北京出发，上海转机很顺利的到了新加坡樟宜机场。飞机上下来第一感觉就是干净，绿化好，到处绿树成荫，不负“花园城市”的美称。

新加坡，又名狮城，是东南亚的一个岛国，也是一个城市国家，位于马来半岛南端，与印尼隔着一条马六甲



海峡，北面有柔佛海峡与马来西亚相望，并以长堤相连于马来西亚，经济非常发达也是世界上非常富裕的国家之一，它和韩国，香港，台湾被人们称作亚洲四小龙。也是亚洲最重要的金融，服务和航运中心，国土面积 714.3 平方公里，勤劳勇敢的人民在这片弹丸之地创造出来很多的世界奇迹，成为亚洲乃至世界的航运中心。

为什么叫狮城呢？了解到的故事版本大概是在公元 1324 年左右，苏门答腊的一个王子在海上遇到风暴，他就命人把沉重的东西都扔进海里，可是依然还是狂涛骇浪，船上能扔的东西都扔没了，只有他头上的王冠了，他想起了老国王的话，王冠不光是权力的象征，也是降伏妖魔的法宝，他就把王冠也扔进海里，风浪很快就平息了下来，他的船顺着风漂到一个小岛，到达岛上无意中看到一种怪兽，手下人说那是狮子，而狮子具有勇猛，雄健的特征，故以此作为地名，也就是新加坡的来历。

鱼尾狮公园，雕塑着狮头鱼尾雕像，这个图案也是新加坡的国徽，很多的游客在这里拍照留念，狮头我们都



知道了，是王子发现狮子而来，至于雕像的鱼尾造型，浮泳于层层海浪之间，则是代表着新加坡是从渔港演变而来的，同时也象征着我们南来谋生的祖祖辈辈们。

到新加坡除了鱼尾狮之外便属圣淘沙最为有名了，圣淘沙坐落在新加坡圣陶沙岛，拥有东南亚独一无二的环球影城主题公园。全球最大的海洋生物园，可以到这里走走，看一看，各种娱乐演出，设施风格各异。沙滩边的风景也是很美的，沙滩上有玩排球的学生有在浅水区悠闲的玩水上滑板的，氛围悠闲自在。漫步在沙滩上，听着海风，走累了便坐在椰子树下休息，独自在海边待上一整天，从日出看到日落，轻松惬意闲适。

关于交通，地铁去往新加坡的各处旅游景点是个不错的选择，乌节路逛街、牛车水品尝美食、植物园看亚热带植物、摩天轮观景、新加坡国家博物院等各处景点乘坐地铁都很方便。

至于美食一定是推荐肉骨茶，到了新加坡一定要吃一次肉骨茶，来自世界各地的旅游者在这里无不饱享一次口福。排骨和汤都是香而不腻有淡淡清新的茶香和中药味。

清新的新加坡，留下惊鸿一瞥的美好记忆。



看懂血脂化验单

血脂高低是衡量人健康与否的一项重要指标。无论是得了相关的疾病，还是正常体检，都会有血脂检查这一项。当您拿到自己的血脂化验结果时，您知道上面那些数字说明了什么吗？

★诊断

如果血清总胆固醇达到或超过 5.72mmol / L，甘油三酯达到或超过 1.70mmol / L，则可分别诊断为“高胆固醇血症”和“高甘油三酯血症”；两者均异常升高则称“混合型高脂血症”。高密度脂蛋白胆固醇如果低于 0.91mmol / L (35mg / dl) 也属血脂代谢紊乱，称为“低高密度脂蛋白血症”。

★冠心病的危险因素

高胆固醇血症是动脉粥样硬化的主要危险因素之一。冠心病患者血清总胆固醇多数在 5.0 ~ 6.5mmol / L，血清总胆固醇在 4.5mmol / L 以下者冠心病发生的可能性较小。血清总胆固醇水平越高，冠心病发病的可能性越大，它每降低 1%，冠心病的危险性可减少 2%。

医学证明，高甘油三酯也是冠心病的危险因素。虽然继发性或遗传性因素可升高甘油三酯水平，但大部分血清甘油三酯升高是代谢综合征所致。

低高密度脂蛋白胆固醇血症也是冠心病的重要危险因素。血清高密度脂蛋白胆固醇水平越低，发生动脉粥样硬化的危险性越大。

低密度脂蛋白胆固醇属于致动脉粥样硬化脂蛋白。众多研究提示，低密度脂蛋白胆固醇升高是冠心病的主要病因，采取降低低密度脂蛋白的治疗，能降低 40% 的近期心脏病危险。

★标准

根据我国现有的“血脂异常防治建议”的标准，

成人血脂化验结果说明如下：

●血清总胆固醇

≤ 5.2mmol / L (200mg / dl) 为合适水平

5.23 ~ 5.69mmol / L (201 ~ 219mg / dl)

为边缘升高

≥ 5.72mmol / L (220mg / dl) 为升高

●甘油三酯

≤ 1.70mmol / L (150mg / dl) 为合适水平

> 1.70mmol / L (150mg / dl) 为升高

●低密度脂蛋白胆固醇

≤ 3.12mmol / L (120mg / dl) 为合适水平

3.15 ~ 3.61mmol / L (121 ~ 139mg / dl) 为

边缘升高

≥ 3.64mmol / L (140mg / dl) 为升高

●高密度脂蛋白胆固醇

≥ 1.04mmol / L (40mg / dl) 为合适水平

健康体检，可以明确了解自己身体处于何种状态：

第一种状态是健康人，这类人需要的是促进健康；第二种状态是亚健康人群，身体中存在某些致病因素，需要管理健康，消除致病隐患，向健康转归；第三种状态为患病，发现了早期疾病或各种慢性病，需要前往医院就医。

在体检中通过先进的科技手段及精密仪器测得，并经专科医生的诊断而及早发现、及早治疗，把重大疾病消除于萌芽状态！

体检中得到警示，及早纠正不良的生活方式，促进生活习惯的改善。

最后，祝您快乐！祝您健康！

打羽毛球的技巧和好处

◎ 综合部 李琳

2014年年初，在中心工会组织下，开展了羽毛球活动和瑜伽课程。

时间太快，参加羽毛球活动也有了半年多的时间，从最初都不会发球的我，在经过各位领导和前辈高手的耐心指导和自己反复的练习，终于在场地上寻找自己的位置了。作为一名羽毛球活动的积极参与者，在这里为大家介绍下打羽毛球发球的技巧：

发球，可分为正手发球和反手发球。一般来说，发网前球、平快球、平高球均可以用正手发球或反手发球的技术来完成，而发高远球，则须采用正手发球。

1. 高远球：

在发高远球时，左手把球举在身体的右前方并自然放下，使球下落，右手同时持拍由大臂带动小臂，从右后方沿着身体向前并向左上方挥动。当球落到右手臂向前下方伸直能触到球的一刹那，握紧球拍，并利用手腕的力量向前上方发力击球。击球之后，球拍顺势向左上方挥动缓冲。若想使高远球发好，就必需使身体移动重心的力量，手臂挥动的力量，手腕突然加快向前上方鞭打的力量很好地、协调地结合起来，使整个发高远球的动作协调，并充分地把身体各部位所发挥出来的力量都通过球拍而作用到球上面。

2. 平高球：

这是一种比高远球低、速度较高远球快、具有一定攻击性的球。

发球前准备姿势同发高远球。发球的动作过程大致同发高远球，只是在击球的一刹那，小臂加速带动手腕向前上方挥动，拍面要向前上方倾斜，以向前用力为主。发平高球时要注意发出球的弧线以对方接球时伸拍打不着球的高度为宜，并应发到对方场区底线。

3. 平快球：

这种球比平高球的弧线还要低、速度还要快。在对方反应较慢、站位较前、动作幅度较大的对手或是初学者时，效果往往很好。

准备姿势亦同发高远球。站位比发平高球稍后些（防对方很快回到本方后场）充分利用前臂带动手腕爆发力向前方用力，球直接从对方的肩稍上高度越过，直攻对方后场。发平快球关键是出手的动作要小而快，但前期动作应和发高远球一致。发平快球时还应注意不要过手、过腰犯规。

4. 网前球：

发网前球是在双打中主要采用的发球技术。单打比赛时，如发高球，怕遭到对方球速较快的直接攻击时；或为了主动改变发球方式借以调动对方时采用。

准备姿势同发高远球。击球时，握拍要放松，大臂动作要小，主要靠小臂带动手腕向前切送，用力要轻。发网前球时应注意手腕不能有上挑动作，另外，落点要在前发球线附近，发出的球要贴网而过，这可免遭对方扑杀。

有志者事竟成，相信经过细心的学习和反复的练习，我们的球技也会越来越好。在这之中，有汗水洒在了球场的同时，我也收获了一种快乐的心情。在场地上眼睛目视羽毛球的方位的时候，自己的内心也在寻找着自己的方向。

下面再给大家说下打羽毛球的好处:

1. 舒筋活血。羽毛球同篮球、网球、乒乓球一样,是个较强体力的运动,技术占40%,体力占60%,哪怕是寒天冻地,一场球打下来全身会出汗,春天秋天就更厉害了,对身体起到调整 and 平衡的作用,促进新陈代谢,对预防心血管病,强身健体非常有益。

2. 排毒养颜。长期打羽毛球的同志胖子比较少,走路轻松,人变得较年轻。每天出汗把身体毒素排出,使你大小便通畅,叫你汗流浹背,体毒排泄,对预防痛风病很有裨益。

3. 治颈椎(肩周)病。参与羽毛球运动,要用手肩膀协调出动,拼命抽球,你的头要抬、肩要动,每天坚持打球一小时以上,骨质增生很难形成。因此,颈椎、肩周病很难产生。

4. 锻炼眼力。打羽毛球你的眼神要跟着球转,球到哪,眼到哪,一会看近,一会看远,一会看高,不仅是身体在动,而且眼也在转动,使眼在自然运动,逐步提高视力。

5. 减肥。打球前,将军肚直挺,饮食不好,通过打球后,胖子瘦了,肚子小了,身体感到有劲了,结实,不是虚体质了。

6. 增强友谊。通过打球、比赛不相识的都互相认识了,了解对方的性格,真正以球会友,友谊长存。

7. 提高技能。通过球友组织比赛,激发技能训练,球友之间互相学习,共同提高。

8. 开心娱乐。养生专家讲:每天要大笑三次,对人的精神舒畅,促进五脏六腑活动非常有好处。可排除浊气、邪气。只要羽毛球一发,一场球打下来,要笑十次以上,使人的心情保持快乐。

9. 身体灵敏。打球的人都精神抖擞,精道道的,身体灵活,四肢勤快,打羽毛球的,身体关节骨骼都用的上,采取抽吊结合,四方球、左右勾球、变化多样,使身体灵活多变。

10. 健脑增智。羽球人员要动脑打球,不是不动脑击球,叫打球先打脑,要研究对方弱点、致命地方,因人而异,以人为本,坚持以我为中心,以主动为动力,以快速为法宝,以赢球增信心。

以上是羽毛球活动的好处和技巧,与此同时,单位的瑜伽课程也能丰富我们的业余时间。

谢谢单位提供给我们这样一个良好的平台。在繁忙的工作之余,使得我们的身心得到放松和愉悦,同时团结我们小伙伴的感情。希望更多的小伙伴积极参加单位各种身心健康的活动。

温馨提醒:

羽毛球活动时间:周一、周四:18:00-20:00

活动地点:奥体羽毛球场

瑜伽课活动时间:周二、周四:17:30-19:30

活动地点:中心四层报告厅

海事中心大事记

- ★ 2月11日，陈爱平局长许如清书记莅临海事中心指导工作。
- ★ 2月13日，郑和平副局长一行莅临中心指导海事信息化工作。
- ★ 3月28日，华洋（新加坡）船务有限公司/Huayang(Singapore) Shipping Pte.Ltd. 正式成立。
- ★ 3月23-31日，海事中心主任郭洁平，副总经理李立谦，财务总监张珂，新加坡华洋总经理温宇钦前往新加坡、缅甸、香港出差。就新加坡华洋成立前期准备工作进行调研并作指示，同时出席华洋 - 东进在缅甸合资公司的欢迎仪式，并与东进公司总经理 Jihoon Kim 就缅甸船员情况、工作服市场进行实地考察和深入交流。
- ★ 4月25日，新华人寿保险股份有限公司北京分公司刘晓芳副总经理一下到访海事中心，并与郭洁平主任就船员意外保险业务扩大合作达成意向。
- ★ 5月7日，加州海事学院参访华洋海事中心。
- ★ 5月9日，中心在燕郊培训中心举办的“弘扬文化、传承精神、实现梦想”海事中心成立二十周年纪念会。
- ★ 5月20日，中心主任郭洁平参加“海事中心 2014 新员工培训”，并发表讲话。
- ★ 5月22日，海事中心在洛阳举办“职业经理人财务培训”，中心主要领导及各投资企业负责人参加了此次培训。
- ★ 5月28日，海事中心与民生金融租赁有限公司就建造 6.4 万吨散货船达成合作协议。
- ★ 6月23日，船舶管理事业部“船舶安全航行监控值班室兼应急指挥中心”正式成立并投入使用。通过先进的软件、通导设备、信息集成、信息和资源集中共享等方式，实现了对所管船队的 24 x 365 小时的实时指导，实时监控和实时预警，充分体现了海事中心“安全第一、诚信经营”的理念。
- ★ 7月10日，海事中心郭洁平主任作为主办方之一出席“海员服务展览洽谈会”开幕式。
- ★ 8月19日，挪威威尔森船舶代理有限公司总裁 Bjoerge Grimholt 先生到访，与中心主任郭洁平就航运经营以及船舶代理市场进一步深化合作展开讨论。
- ★ 8月20-22日，海事中心召开第二届船员供方单位交流会。
- ★ 9月5日，海事中心顺利通过 DNV 的 MLC 年度审查。

海事中心大事记精彩瞬间



洛阳会议中心



内部刊物
妥善保管

欢迎加入我们的微信平台！
微信号：HY16198
微信名：华洋会议中心