

“三个突出”抓实职工健康疗休养工作

本报南昌讯 “作为一名一线职工，参加完公司工会组织的疗休养活动，放松了身心，也缓解了工作压力，我很开心！”11月22日，在中铁四局安装公司西南区域经理部座谈交流会上，财务部员工赵令熊说。

今年以来，安装公司工会按照局工会和公司2024年集体合同的相关要求和安排部署，以“把心情调整好、把身体修养好、把家庭建设好”为目标，通过突出沟通渠道、突出专属定制、突

出家庭建设，切实抓实职工健康疗休养工作，为职工的身心健康和家庭幸福提供有力保障。

突出沟通渠道，强化活动参与广度。通过中铁e通线上平台及线下走访，广泛征集职工疗休养意向，细致了解他们偏好的活动时间和地点。同时，工会与各单位紧密沟通，掌握项目工期与进度，确保为有意向的职工合理安排疗休养计划，满足职工需求，保障疗休养工作顺利进行。

突出专属定制，提升服务品质高度。综合考虑各项目体量、分布情况及职工对疗休养时间、地点的意愿，工会精心策划，分批次、分路线定制专属疗养方案，以满足职工多样化需求。截至目前，公司已成功组织5月和10月两期短期健康疗休养活动，涵盖黄山、庐山、湖北恩施三条路线。

突出家庭建设，营造和谐氛围浓度。工会鼓励职工携带家属一同参加疗休养，并根据家

庭人数、年龄段和疗养需求来搭配住宿、餐饮及疗养项目等内容。同时，提前摸排参与疗养人员生日、纪念日等相关信息，在途中为疗养人员策划“旅途惊喜”。此外，针对双职工不在同一项目的现状，工会积极协调，根据夫妻双方意愿安排共同疗养，为职工及家属创造团聚机会。本年度，共有50名职工参与疗休养，其中包括4对双职工家庭及10名非本单位家属。

伍玉凤

●图片新闻

南京邮电大学项目部党支部开展党建共建活动



11月26日，中铁四局南京分公司南京邮电大学项目部党支部联合南京市邮电大学后勤基建处党总支、江苏省共建中心党总支等7个党支部开展“党建引领聚合力 联建共创促发展”党建共建活动。图为参加活动领导为党建共建单位揭牌。

吴慧 朱嘉庆 摄

党员干部要争做家风建设带头人

“遗汝子孙清白在，不须厦屋太渠渠。”南宋名臣陈俊卿的这句诫子警句，是对家风建设的深刻洞察。正直清廉的陈俊卿虽公务繁忙，仍不忘对儿女的教育，营造积极向上的家庭氛围。这种做法，在新时代依然具有深远的启示意义。

自党的十八大以来，习近平总书记多次就家庭、家教和家风建设发表重要讲话，他强调：“家庭是社会的细胞。家庭和睦则社会安定，家庭幸福则社会祥和，家庭文明则社会文明。”新时代企业党员干部，既肩负着推动企业发展、服务社会的重任，也是家风建设的直接参与者和推动者。笔者认为，企业党员干部要以实际行动涵养良好家风，争做家风建设带头人。

党员干部要坚定信念，锤炼修养，奠定家风基石。要勤于检视心灵、洗涤灵魂、以身作则，知晓原则是什么、底线在哪里，清楚什么能做、什么不能做，坚决反对特权思想、特权行为。要不断加强自我修炼，深入研读党的理论著作，勤学党的创新理论，深悟党的初心使命，将家风建设与个人生活实际紧密结合，实现学思践悟、知行合一。要不断改造、提高、完善自我，培养高尚道德情操，远离低级趣味，始终保持共产党人的政治本色。同时，还要铭记“举头三尺有神明”与“难以鱼与熊掌兼得”的古训，恪守党章党规党纪及国家法律，严于律己，让严谨成为日常，让监督常伴左右。

党员干部要立足岗位，清正廉洁，涵养家风之源。要将好家风与具体工作实际相结合，以优良家教家风涵养清廉党风政风，营造清朗政治生态。古人云：“治人者

必先自治，责人者必先自责，成人者必先自成。”党员干部只有身端影正，以身作则，对家人才有说服力和感召力。如果自己思想不纯、作风不正，一心只为家人谋“福利”、开“绿灯”，不可能带出好家风。所以党员干部要以身作则，时刻紧绷廉洁之弦，深刻认识廉洁与家风之间的紧密联系，警醒身边人，划清公与私的界限，形成守德、守纪、守法的良好家庭风气，为企业健康发展提供坚实保障。

党员干部要传承精神，育魂铸魄，弘扬家风之魂。要弘扬伟大建党精神，传承革命前辈勤俭节约的生活观和艰苦奋斗的生活作风。以身示范，将勤俭节约的美好家风深深植根于工作生活的每一个角落，从日常的细微之处着眼，从点滴小事做起，让每一位家庭成员都能深刻体会到“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”的朴素道理，将勤俭节约视为个人不可或缺的社会责任和基本的道德素养。如新中国成立后，有周恩来制定“十条家规”严格要求亲属，刘少奇“约法三章”规范亲人和身边工作人员的行为。现有“七一勋章”获得者周永开同志，一生清正廉洁，对家人严格要求，其子女在良好家风的熏陶下，自幼便秉持勤劳、正直的品质。他们不仅在工作中兢兢业业，在生活中也始终保持着俭朴的生活方式，从不铺张浪费，以实际行动践行了周永开同志传承下来的优良家风。这种家风不仅影响了他们自身，也成为周围人学习的榜样。所以，党员干部要积极向先进典型学习，做家庭教育的典范，通过自身的言行影响家庭，进而影响社会，实现社会风气的持续向好。

张艳

■今日论语

反诈宣传进工地 守牢工友“钱袋子”

本报合肥讯 11月22日，中铁四局四公司联合辖区民警、义警走进兴城家园、瑶海体育中心、淮南路涉铁项目部工地，为协作队伍工人开展反电信诈骗宣传。

四公司现有在建工程项目80余个，年均使用农民工2万余人，如何有效地为工友筑牢谨慎诈骗“防护墙”，是基层各项目部管理水平的一大考验。

在四公司合肥枢纽3标施工现场，一条醒目的宣传标语映入眼帘：“守住个人信息，远离诈骗陷阱；勿信天上掉馅饼，警惕诈骗保安全。”这样的标语同样遍布于四公司其他工地，看似平常，却能在潜移默化中提醒农民工提高警惕。此外，各工地还采取多元化的方式推进反诈骗教育。利用每日早点名时间，向全体员工、农民工通报最新诈骗信息，并进行现场宣讲；在宣传栏、会议室、员工食堂等显眼位置张贴反诈骗宣传海报；指派专人向全体员工、农民工分发反诈骗宣传单，并引导大家安装国家反诈中心APP；组织观看反诈骗宣传片，深入了解诈骗分子常用的手段和术语，提升大家的防骗能力。

仅在2024年，四公司就成功举办30次普

法宣传月活动，组织35班次的反诈骗培训班，培训人数累计达到6000余人次。同时，张贴各类反诈骗标语2600余条，悬挂横幅74幅，并开展50场次的反诈骗宣传工作知识巡回展示和送法到现场法律咨询活动，接待300多人次的法律咨询。

在常规反诈骗宣传的基础上，四公司基层各项目部还积极探索创新手段，力求让反诈骗理念深入人心。兴城家园项目部将诈骗案例改编成贴近农民工生活的小故事，发送给农民工学习，并在第二天的岗前教育中抽查提问。合肥地铁六号线项目部连续三年邀请属地民警到工地现场举办预防电信诈骗知识讲座，切实维护农民工的合法权益。合肥新桥机场S1线先行段项目部在户外劳动者驿站长期播放电信诈骗宣传片，并与项目开户银行合作，定期安排银行工作人员在驿站进行反诈知识科普。安盘高速项目部经常性开展反诈骗演练，随机挑选两名农民工，通过社交平台向他们发送诸如投资返现、高薪工作等虚假信息，并模拟骗子打电话的情景，增强农民工的防范意识。

赵雅慧

青春绽放坚韧花

2023年7月，独自远离养育我二十多年的贵州故土，踏上前往广州的征途，那里将是我未来耕耘与奋斗的新天地。这段旅程，不仅是地理上直线距离近一千公里的跨越，更是我从大学象牙塔步入复杂多变社会职场的深刻转变，它在我的人生画卷上添上了浓墨重彩的一笔。

初到广州，面对全新的工作环境，我揣着忐忑与不安，却也满怀憧憬与决心。从最初对图纸的生疏到逐渐熟悉计算工程量，再到深入钻研图纸细节、清单内容，以及熟练进行调度工作，每一步都凝聚了我的汗水与努力。在协助工程部长完成调度任务的过程中，我成功划分项目工号，进行形象分解，并每日统计现场进度，细致分析进度超前或滞后的原因。在那间略显狭小的办公室里，我与电脑屏幕的光影相伴，数据在指尖跳跃，无数次测试与修改，只为那一刻难题被攻克的喜悦。那一刻，身心的疲惫瞬间被汹涌而来的成就感席卷而空，那是一种苦尽甘来的酣畅淋漓。

在忙碌而紧张的日常，项目部领导与同事们给予了我极大支持与帮助。工程师，尽管比我们年长十岁有余，却如同兄长一般，关心着我们的工作与生活，完全颠覆我对领导的传统认知。在我任务繁重、压力山大时，他主动伸出援手，分担我的压力；在我熬夜加班至深夜时，同事们也会默默陪伴，递上一杯温暖的咖啡，给予我精神上的慰藉。

从2024年1月19日项目首根桩基灌注，到11月10日办公大楼主楼封顶，亲眼见证眼前那片荒芜草地变成77米高楼，我的心充满喜悦。

一年来，我的脚步穿梭于钢筋水泥之间，用红绳探测地下水位高度、用水准仪测量临建标高、用激光经纬仪精准定位施工

坐标，虽然每天都很忙很辛苦，但收获满满，尤其是看到主楼封顶的那一刻，我倍感骄傲、自豪。

一年来，我跟着导师在施工现场进行安全隐患排查，并通过安全教育交底提高班组作业人员的安全生产意识，督促其将安全生产的各项措施落到实处。同时，积极配合当地派出所、交警队开展交通安全教育、防诈骗宣传等相关工作，在项目部营造“人人讲安全，事事讲安全，时时讲安全”的浓厚氛围，为项目安全生产贡献自己的力量。

一年来，我从一张白纸渐渐有了色彩，同时成为项目上的一块砖，哪里需要往哪搬。从最初资料整理、文档编制，到深入施工现场，参与实地勘测与问题解决，我在项目的每一个角落都留下了自己的足迹。

一年来，我主动参与项目部组织开展的文娱、志愿者活动，端午包粽子、冬至包饺子，以及集体献血和铲雪，每一次活动都为我留下深刻而美好的记忆。

最难忘的，是在我生日那天，项目部为我准备了礼品与鲜花。尽管我常说不喜欢花，但当鲜花递到我手中的那一刻，心中仍涌动着难以言表的感动与喜悦。

在这个充满爱与温暖的大家庭中，我暗暗发誓在接下来的工作中，我一定要继续用实际行动去诠释对梦想的执着追求，勇往直前，不负韶华！虽然并非所有的花朵都在春天绽放，也并非所有的河流都直接汇入大海，可我相信只要努力，无论是在哪个季节，朝着哪个方向，我们脚下的路都会越走越宽阔。

柯遵言

我来四局这一年