

城市出行注意事项

1.在城市里迷路怎么办

城市的交通比较复杂，初到城市的农民工朋友，在城市里迷路是常有的事。那么一旦迷路应该怎么做呢？下面的几点建议也许会对你有帮助：

(1)保持镇定

首先意识到这是在城市，不是在荒郊野外，自己的人身安全不会受到任何危害，因此放松心情，切忌惊慌失措，镇定下来积极寻找解决的方法。

(2)求助当地城市居民

如果你不愿意打扰匆匆的过路人，那么可以向商场或者路边的营业小店、街头摊贩等人询问，在询问的时候请注意使用“请问”“谢谢”“打扰了”等礼貌用语，并尽量使面部保持微笑，一次问不清楚可以多次采用此种方法询问，相信一定能够问到你要到达的目的地。

(3)求助警察或拨打114

一般在城市里随处都可以看到交通警察，你可以在不影响交警工作的时候前去询问。根据很多人的经历来看，交警的指引大都权威而热情，一般不会被拒绝。

现在的城市里都有号码百事通114和公交热线查询电话，如果你的手上拿着手机(也可以用公用电话)，并且知道公交热线查询电话号码，你就可以直接拨打，告知你所在的位置和要达到的地点，便会被推荐最便捷的公交乘车路线。如果你没有公交热线电话，直接拨打114询问。

2.严格遵守交通规则

如果你骑自行车、电动车或者步行，那么交通规则就要严格遵守。除了遵守“红灯停、绿灯行、黄灯还需等一等”的规则外，还需注意以下几个方便：

(1)行人要走人行道；过马路不要和机动车辆抢道；路过管制交通路口一定要遵守交警的指挥。

(2)自行车或电动车可以在人行横道上推行，右转弯时一般可以直接转，但左转弯时需要“二次”转弯(直行绿灯时，先直行过马路，在左转弯等待线处等待转入方向的直行绿灯信号)。

(3)步行外出时要注意行走便道上，没有便道的地方要靠路边行走；在没画人行横道的地方横过马路时要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑；在有条件的情况下，注意选择过街天桥或地下通道。

3.告别晕车小常识

在旅途中的你也许经常被晕车、晕船甚至晕机所困扰。这个病虽不属疑难杂症，但会给你出行带来不便。下面介绍的几种小常识也许可以帮你告别晕车：

(1)药物治法

可以在乘车、乘船或者坐飞机前，去药店购买晕车药。根据医生或药品说明书按照剂量服用，一般在上车前10~15分钟吞服，便可防晕车。行程2小时以上又出现晕车症状者可适量再服用。途中临时服药者应在服药后站立15~20分钟后坐下，以便药物吸收。

(2)食醋

乘车前喝一杯加醋的温开水，途中也可以避免晕车。

(3)使用鲜姜和橘皮

行驶途中将鲜姜片拿在手里，随时放在鼻孔下面闻，使辛辣味吸入鼻中，也可把姜片贴在肚脐上，用伤湿止痛膏固定好；另外可在乘车前1小时左右，将新鲜橘皮表面朝外，向内对折，然后对准两鼻孔两手挤压，皮中便会喷射带芳香味的油雾。可吸入10余次，乘车途中也照此法随时吸闻。

(4)擦涂风油精

乘车途中，可将风油精搽于太阳穴，亦可滴两滴风油精于肚脐眼处，并用伤湿止痛膏敷盖，这样也可以有效防止晕车。

节选自中国工人出版社《农民工应知道的120个城市生活常识》



孕妇从事相对轻松的工作，生产线离茶水间、卫生间很近，并配备专用休息室……

工厂里的“孕妈专线”

本报记者 余嘉熙

本报通讯员 杨慧娟 王果

上班时间可以不受限制，只干下胶塞、脏污擦拭等一些力所能及的事情，稍有不适应随时可以休息或就医……在富士康济源园区制造一处表面二厂事业部工会的一个生产车间内，有一条特殊的生产线，专门为正在孕育着新生命的“准妈妈”职工设置，这一条充满温情的生产线也被工友们亲切地叫做“最美孕妈线”。

350 余名女工怀孕不停产

怀孕带给女性农民工的除了为人母的喜悦外，也有对工作和收入的担心。而在富士康济源园区内的“孕妈专线”却为准妈妈们设立了适合他们工作的生产专线。企业为他们安排的工作是不耗费脑力、可间断操作的下胶塞、脏污擦拭等项目。

除了工作内容和生产环境不同，富士康济源园区的“孕妈专线”还设立在车间的进出口附近，离茶水间、卫生间都很近，而且附近没有机械设备，环境相对安静。不仅如此，富士康济源园区工会还逐步为怀孕女工专门定制了“准妈妈”工服并设立了“妈咪屋”。

除配置床、沙发、躺椅、毛毯等基础设施外，“妈咪屋”依照孕妇的实际需求，采用“订制化服务”的方式，增置孕妇专用称重

器、书籍、饮水机、冰箱、棋类等，准妈妈可以休息时用。

上午10点多，“妈咪屋”有不少准妈妈刚做完下胶塞的工作在短暂休息。(《工人日报》记者看到，休息室摆了许多有关怀孕知识的书籍，准妈妈们不时的交流育儿经验。正在看书的孙素玲是位二胎妈妈，她告诉记者，之所以怀二胎也是因为企业的暖心之举，让她没有后顾之忧。

“除了环境温馨有爱外，‘孕妈专线’的管理也充满人情味。”对于孕妈生产专线建立的初衷，济源园区工会副主席杨文超解释说，一是替孕妇考虑，减轻怀孕女职工在生理特殊时期的困难，保护其身心健康；二是方便企业的生产管理和搞好相关服务。

目前，富士康济源园区有350余名孕期女工。杨文超介绍说，原来这些孕期职工都分散在厂里不同的车间，从事不同岗位的工作，无论是从生产还是服务的角度来讲，都不太方便。工会牵头把这些特殊群体的女职工集中起来，有针对性地为她们安排一些力所能及的工作，推动“精细化、精准化、定制化、人文化”服务，许多问题迎刃而解。

人性化管理暖人心

李爱霞在富士康济源园区已经工作三年了，她之前所在的生产线工作环境相对

嘈杂，而且由于她是在无尘车间上班，每次上洗手间都必须穿、脱静电衣。于是，她刚怀孕就向集团工会申请来“孕妈专线”的所在车间。“现在好多了，环境美又安静，都是准妈妈，有话题，心情很舒畅。”李爱霞笑着说。

为了让准妈妈能够得到更贴心的“管理”，园区工会对组线的线长一职，优先选拔担任过管理职务的怀孕女工。同时由全体孕妈民主公开推选服务人员。因怀孕之前做过一线的班组长，有一定的服务与管理经验，于是李爱霞就被大家推选为工会小组长。

上任短短一个月，李爱霞就发挥了很大作用。孙素玲说：“有些问题我们还没想到，霞姐这个工会小组长就帮我们做到了，比如：因怀孕后体型变化大，座椅与线体之间的摆放距离需要增宽，比如建立了孕妈微信交流群……她总能思考在前，快人一步。大家有什么问题也愿意和她讲，公司和工会针对孕妈有什么新的关爱活动她也会第一时间告知我们。”

这条“孕妈专线”的成员随时都在发生变化，有请产假回家生宝宝的，自然也有新成员的加入。而这个其乐融融的特殊大家庭总能让每位新成员在最短的时间尽快适应、融入、接受。李爱霞兴奋地讲道，最近她们还准备建个二手衣物回收站，不穿的孕妈服、宝宝服可以留给新的成员。

为全方位、多层次服务女职工，富士康

济源园区工会制定了一套特殊的管理办法：不要求统一穿工作服，可以穿孕妇装，日产量可根据自身身体状况自主选择，如果遇到身体不适，可以随时向领导请假或提前下班。

“人性化关怀多些，职工归属感就强。”济源市总工会组宣部部长、富士康济源园



准妈妈们在“孕妈专线”上工作。

本报记者 余嘉熙 摄

为女性农民工城市生育提供更多保障

李丹青

平日生活中，我们无时无刻不与女性农民工“照面”，餐厅吃饭有女服务员、出行乘车有女售票员、超市购物有女店员……随着劳动生产效率的提高，农村中大量的过剩女性劳动力被释放出来，加之城市对劳动力需求的不断增加，女性农民工已是城市正常运行中不可或缺的一部分。

国家统计局4月28日发布的2015年农民工监测调查报告显示，2015年农民工总量为27747万人，其中女性占33.6%。她们散落在城市的各个角落，从事如服务业、加工业和环卫清洁等相对艰苦又繁重的工作。在母亲节到来之际，笔者留意到一个事关其日常生活的普遍现象，即这些女性进城务工人员在进行“生育地”选择时，往往会选择“回乡”。

对此现象，笔者走访过数十位女性农

民工，90%以上的人表示会回乡生孩子。原因何在？笔者认为，其中既有经济收入较低、家乡更有归属感等主观因素，但也折射出女性农民工在城市中的社会保障处于相对缺失的状态。

一方面，走出乡村，城市对她们而言只是一个“赚钱养家”的场所，缺乏认同感和归属感。当涉及到生育等相对私人的问题时，经济积累不够的她们多会返回自己的“熟人社会”——家乡。

另一方面，这些女性农民工的社保意识较差。面对一份工作，她们并未意识到生

育保险的意义，甚至为了到手的钱多些，主动放弃社保。与此同时，用人单位为节省人力成本，往往约定“一口价”工资，并不为其购买社保。

如此一来，女性农民工在城市生育孩子既负担不起高昂的医疗费，较长时间的缺勤又会让她们失去工作。最终导致“生育即失业”。

待回乡产下孩子，为了生存和养育孩子，女性农民工只能再次返城打拼，或住集体宿舍，或蜗居城市一隅。快节奏下，她们每天要么在工作，要么在去往工作的路上，

如若把幼小的孩子带在身边，根本没有时间和精力照料。

教育部曾就“农民工权益保护理论与实践研究”进行调研，结果显示长三角、珠三角地区外来务工人员中，其哺乳阶段(不到1岁)的孩子，各有四成没有得到母亲的照顾。

如此，“私人困扰”便上升为“公众问题”。“生育即失业”，不仅不利于女性农民工群体事业的长期发展，不利于其适应并融入城市；而且从回乡养胎至完成哺乳至少需要一年时间，夫妻较长时间分居将影

响到整个家庭的和谐稳定。返城务工后，母子分离，孩子被扔在家里由老人照料，不利于孩子的健康成长。同时，女性农民工群体的高流动率，也会增加企业的人力成本。

因此，笔者呼吁应为女性农民工能在城市生育孩子提供更多的条件，提高女性农民工的社会保障，尤其是生育保险覆盖率，从而使女性农民工群体能够更加自主地选择生育地点，能够更加体面的哺乳孩子，让女性农民工在城市生育获得更多关爱和保障。



北京香山：

环卫工每天工作15小时 公园呼吁游客莫乱扔垃圾

5月1日，北京香山公园的环卫工人没有休息，仍然坚守在清扫垃圾一线。由于正值游客高峰期，一些游客在合影留念时习惯往山边乱丢垃圾，这给环卫工人的工作带来了难度。香山公园管理处呼吁游客将垃圾扔到垃圾桶。

杨益 摄/视觉中国

活动上，她作为深圳市优秀务工员的代表受到了国家领导人的亲切接见。

面对各项荣誉，张春丽觉得自己非常幸运，但是她说道：“荣誉只能代表过去，以后我会更加认真工作，努力学习，不辜负大家对我的期望。”

张春丽最为媒体所乐道的一句话是“要做就做最好的农民工”。现在，她不仅努力追求做最好的农民工，还要帮助在深圳务工的外籍青年做最好的农民工。于是，张春丽与其他3名在深圳务工的青年共同注册成立深圳市时代青工文化服务中心，为在深圳的务工青年开办青工大课堂，并成立青工作家协会，目的就是为外来务工人员服务并希望外来务工青年和企业能实现双赢。“做现在的工作，能够帮到别人，我也很快乐。”张春丽说。



自我奋斗的同时还帮助他人，开办青工大课堂，成立青工作家协会，全国五一劳动奖章获得者张春丽说——

“要做就做最好的农民工”

本报记者 刘友婷

本报实习生 聂燕梅

张春丽，一个来自鄱阳县芦田乡的偏远小山村的80后女生，不仅自己做到“最好的农民工”，用自身的奋斗故事告诉我们：是金子总会发光，同时还帮助深圳务工者争做优秀农民工，成为一颗会照亮他人的“金子”。

张春丽于2005年4月孤身一人来到深圳这个大都市打拼。谁也不知道她来到这座城市之前，是带着多大的遗憾和伤感，如果没有家中的那场变故，她前往的地方应该是心仪的大学——高中毕业后她已经收到了来自江西大学的录取通知书。

可是现实没有“如果”——她的父亲在跑长途运输货车时突然发生车祸重伤，她的母亲此前就一直身体不好。作为家中的老大，她只能选择外出打工挣钱以减轻家中的经济负担。

向来勤奋好学的她，在深圳打工期间没有忘记自己的“大学梦”。在入职成为深圳中显微电子公司流水线上的一名女员工后，工作基本稳定了，她就找地方报名参加了广东省成人高考，并以总分第一名的成绩考入了深圳大学中文专业大专班。这一次，她不想再以自己的“大学梦”擦肩而过，于是暗自下定决心上班上课。

白天上班，晚上上学，日子如流水线上的

产品一般，单调地重复着，张春丽却乐此不疲，因为她正一步步走向自己的目标。2008年，她顺利获得深圳大学大专文凭。但她没有就此停下求知的脚步，继续以优异成绩考上了深圳大学本科，同年12月，张春丽还被授予“广东省优秀农民工”荣誉称号。

正因为张春丽的学习能力强，在深圳中显微电子公司工作一年后，她被调到人事部门从事管理工作，负责全公司上下700多人的“工资袋”。张春丽说，刚“上任”时，她在学好多深大课程之外，又刻苦钻研了薪酬管理方面的知识，并在较短的时间内编制完善了公司薪酬管理的各项制度，重新建立了适应公司企业运营的薪酬体系，制订了对骨干员工

的中长期激励计划。

在公司当年的职工代表大会上，新的薪酬体系获得一致通过，并在后来的实施中取得了良好效果。她通过努力向大家证明了自己的实力，赢得大家的赞许，连续三年被评为公司的“优秀员工”。

不管身处何地，是金子总会发光，张春丽就是这样一颗金子，她不卑不亢、坚持努力，终于绽放光彩。

2009年，张春丽荣获全国五一劳动奖章，在这次所有获奖者中，她是最年轻的一个；2010年，又被选为第十一届中华全国青联委员、广州亚运会火炬手、广东省人大代表。同年9月6日，在深圳特区30周年庆典

山东每年将有140万村民市民化

本报讯(记者丛民)日前，山东住房和城乡建设厅发布“十三五”城乡事业发展规划。按照规划，未来5年，山东省将每年实现140万城中村和城边村居民完全市民化。

据山东省住建厅介绍，“十三五”期间，山东省将解决城中村居民“半市民化”问题。计划到2020年基本完成2015年城市现状建成区范围内所有城中村改造。

同时，山东省还将积极推进外来务工人员市民化。通过促进农业转移人口落户城镇，提高城镇新居民公共服务覆盖范围，加快提高户籍人口城镇化率。按照规划，“十三五”时期，山东省将实现1000万左右农业转移人口和700万左右城中村、城边村原有居民市民化。到2020年，全省常住人口和户籍人口城镇化率分别达到65%、55%以上。

“花木兰”维护通信网络

本报讯 “张主任一次性奖励一万块，我也要好好干，争取也能步人先进行列。”新入职的李波在先进典型交流会上说的心里话。

李波口中的张主任，是太原通信段技术支持中心副主任的张英英。她所在的中心主要负责全局核心网机房通信设备维护及全局GSM-R网络的监控、分析和优化工作。从事铁路通信维护23年间，张英英先后攻克解决技术难题13项，组织攻克了“高速数据透传通道设备”、“PDH集中监控”技术难题，主持完成QC成果六项，3个QC成果获路局二等奖。由她撰写的“适应高铁发展针对性地开展职工培训”职教论文荣获路局一等奖。2014年获得太原铁路局“首席工程师”、路局300天“安全标兵”荣誉称号。

(魏福华)

顺平236名干部入户扶贫

本报讯 作为国家扶贫开发工作重点县，河北省顺平县近日在精准扶贫工作中，按照“乡镇逐个摘帽、整村逐一脱贫、贫困人口逐年减少”的扶贫攻坚思路，选派了236名人口素质高、责任意识强、工作作风扎实的干部进村入户帮助贫困农民脱贫致富。

“群众富不富，关键看干部。”该县驻村干部深入基层，认真摸清实情，分析致贫原因，因材施教、因户施策，科学制定精准扶贫保障网、路线图、作战图、时间表、任务书，为贫困农民量身定制脱贫致富计划，安排专项资金进行扶持，帮助他们增强“造血”功能。截至目前，该县共实施富民项目120余个，覆盖贫困农民15000余人。

(吴建章)