

漫步人生路

信或不信，幸福就在那里

■事务部 叶瑞霞

在这个浮躁的年代，家庭与事业相融是件不容易的事，这是我的心情。在写这篇“幸福”之前，我想，什么叫幸福感？不同的人有不同的答案。有些时候，无论如何精心经营，人生的命运却捉摸不透。以女性来说，要得到幸福大体有两条路可走，一条是被捧在手心无需坚强依靠到幸福，另一条是不得不坚强用自己的生添色而得到幸福。其实家庭就是生活，越幸福地就是幸福。我们善于发现生活中的美，也较容易找到幸福。

说说现代的夫妻关系，让我想起一首诗：“我绝不像婆娘的凌霄花，借你的高枝炫耀自己；我绝不学痴情的鸟儿，为绿荫重复单调的歌曲；也不像险峰，增加你的高度，衬托你的威仪。不，这些都还不够！我必须是你近旁的一株木棉，做为树的形象和地位在——一起。”

我们共享雾凇流岚、红霓、仿佛永远分离、却又终身相依。——这首诗中描写的各自以独立的姿态相对而立的橡树和木棉否定了老旧的“青藤缠树”、“夫贵妻荣”式的以人身份为高贵的两性关系，它完美地体现了真诚、高尚的互爱应以不舍各自独立的位置与人格为前提。这是我非常喜欢的一首诗，也是反映现代夫妻并肩而立的一首诗。人生不仅是一次身体的旅行，更是一次心灵的旅行，除了外在还有内在。当我在自由行走的空间里奋斗，间或在工作中，身体和心灵到前所未有的挑战，我真的累了，真的崩溃了的时候，爱的人带来送慰藉，这是多么真实的幸福感。人生最可怕

的事是突发的事打败快乐，也发现与身边的人关系是如此脆弱，当遇到这样的“洗礼”后，我学会了适度放松自己紧绷的情结，相信这是压根拾回快乐的良策，也放过了家人顾及我情绪的煎熬，这是成长中学到的幸福、珍惜的幸福。不得不说，像刘德华般的演艺劳模，几乎天生有着拼命三郎的基因，而每天忙碌着生活的女性又何其多，让人感叹人在江湖身不由己，要家庭与事业两者兼营，对于现代女性来说是多么不容易。生活最重要快乐，无论小别胜新婚的方式或在疲惫渐生时带上爱的人去撒野，一起看海、听音乐，这样放松的日子简直是生活的恩赐，正是这些点点滴滴的小清新，营造了一种不但入眼、同样入心的幸福。在这重口味的年代对家庭生活产生很多向往，觉得生活很有盼头。

有人说过，真正的幸福是不能描写的，它只能体会，体会越深就越难以描写，因为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。更深层次的幸福，是集体在舒适温暖怀抱的温馨；是注视父母慈爱而面的欣慰；是凝视儿女稚嫩皮肤的慈爱；幸福是给别人看的，与别人怎样说无关，重要的是自己心中充满快乐的阳光，也就是说，幸福掌握在自己手中，而不是在别人眼中；幸福是一种感觉，这种感觉应该是愉快的，使人心情舒畅、甜蜜快乐的。

在美国一次关于人生理想的大型调查中，能让幸福长久的众多因素中，位居前三的是金钱观、育儿观和兴趣爱好，可见金钱观

是现代人重要的细节之一。捉摸难猜，有时会成为导致家庭破裂的主谋。家庭生活可以规划，惊喜要节省着用，配置合理，家庭情感才能不断升值。我不是“家政女王”，但清楚作为妈妈的行为是孩子不用学会沾染上的，那是一种全方位模仿。我的儿子原来有着缜密理性和高瞻远瞩的理财观，记得有一回，我买了十几件童装回家，几乎率性直接地说：“家里衣服这么多呢，还买这么多干嘛？不如把把钱存起来让我长大后给婆婆买一套新房。”儿子这风格，让婆婆微笑的心情不禁一圈圈溢了出来。家庭不平淡，它甚至是两个家庭在跳舞。你看《裸婚时代》里的小夫妻，炽热的爱情看似生活流水，却不经意上生活的大事小情酿成家庭破裂。

什么是幸福的法门？良性的沟通是家庭生活中比较重要的一环，沟通是帮细节来实现的，一句一句看似不重要，但有时真的会杀人于无形。很多危险字句最好不出现在家庭对话中，这些东西对家人的伤害之久，是难以估计的。比如“以后不要回来”了，高呼时口就说了，这样对家人的感情有很大磨损。而不经意间的一句“你辛苦了”或吃饭时特意炒的两个荷包蛋，抑或是在QQ上发一些爱心的图片，幸福就在不经意间流露的细节，不要轻易让它流满溢是一种幸福。

坊间有个说法：善用惊喜。面对天天柴米油盐的生活我们要懂得保鲜，可以临时决定去一个很有特色的地方吃饭；如果家人经常干

户外天地

感受首都北京

■事务部 林小菲

2011年的夏天终于到首都走了一趟。这是多年来想去的一个地方，不是对那天安门，故宫有多向往；也不是想登长城做什么好汉；也更不是对天安门广场有什么期待。仅仅只是觉得作为一个中国人，怎么也该看看我们的首都是什么样子的。

北京的天气，干燥而晴朗。因为气温低的关系，就算是艳阳高照也不感到十分热烈，走在有荫蔽的地方还是能感受到凉爽。

在这6天5夜的行程里，感觉到北京人跟我們有着不一样的生活方式。没有满大街的便利商店，大型超市，面包店甚至药房。至少在车上没有看见过，偶尔发现的超市也很快就关门了。我顿时陷入了一阵崩溃，这么不方便，北京人是怎么活呀！这可能是作为一个首都的坚持，在开放的同时，并不让外商深入到骨髓里去。

北京的第一晚，地路就跟我们说北京的交通是出名的拥挤。因此每天我们要早起，躲避高峰期。值得庆幸的是，我们都没有遇过大塞车，就是偶尔有自行车缓慢而已。这对于来自一个交通同样拥挤的城市的我来说，已经算是见惯了。

北京的地铁和机场历史都比广州的久，因此以崭新程度来说，北京是理所当然的比不上。北京并不是所有地铁站都安装有屏蔽门，乘务员也很少，服务态度当然也是带“京味”的。几次转线都要走好长的路，左转弯右转到，有些地方更没有提示下班车什么时候才到。不过服务意味的就是你对等的付出。你支付了多少，决定你能得到多少的服务。北京全程的地铁才2块钱，刚好就是广州的起步价。当然这跟政府对交通补贴的财政支出是有很大关系的。北京地铁阴暗的，冷气也没有，一方面是节省能源，其实更深层的是节省成本。因为我们的交通成本大部分是政府的财政支付，北京人以两元的票价获得这样的服务，他们来说已经是值了。所以，在北京地铁遇到任何的不爽，想你们只是给了地铁，那就会平衡的。

北京的节能不仅仅只体现在交通工具上，就连标志建筑物也是如此。可能是作为一种表率的作用吧！晚上，一行人到王府井走走逛逛，小吃就不用说了，当然是贵和难吃啦！旅游区一惯作风，我们也只能“被理解”了。过后，我们得到去拍天安门夜景。为此我们不得不爬上尾班车的危险，只为一睹灯映衬下的天安门。但是当我們走到时的时候，刚刚来得及看一眼，灯就在十点三十分准时地关了。那景象也只能印在脑海里带走了。

北京作为国家的行政中心，在禁烟和抵制小贩方面是一个有力的体现。在每个景区，甚至每个有人负责劝阻吸烟者进行阻止，态度是坚决而不是敷衍。在长城看见一个兜售土艺品的，看到一穿得像黑社会的情严重带着墨镜的城管落荒而逃的情景，令我觉得虽然生硬，或许这是作为首都的底气吧！北京的景点跟其他地方的一样，随着游客的增多，也渐渐步入商业化。无论是故宫、天安门等的景区，无处不见卖纪念品的商店。大家的游览不是体验历史，探寻故事，更多的是留个念，以观光为主，以致最后有点视觉疲劳了，因为看的是同样风格的建筑物，而并不了解它们背后蕴藏着一无二的历史意义。

北京天知为之旅，只是粗浅地看过北京，不甚了解，其实也不求甚解。北京跟广州有很多的不同，有差距。生于斯，长于斯。广州依然是我最爱的城市，虽然天气湿热，但至少不会嘴巴干到吃东西都有困难。虽然同样的繁华都市，但随处、随时都能找到好吃而又经济的東西。虽然同样的人口稠密，但生活节奏十分方便，随处能找到便利超市，即便是邮局。熟悉的地方让人更有安全感！

美丽新世界

放松尽在长隆

■内业课 汪超

驴友手记

值得记忆的他、她、它——记丹霞山之旅

■质量部 雷成杰



说到旅行，我绝对是个门外汉：不过说到大家一起去出去玩，我就是个不折不扣的积极分子。到南洋之后，听到很多前辈们讨论到“今年你们旅游去了哪儿”、“那儿怎么样啊”等等之类的话题，听的多了，我便也尝试憧憬、向往——我们的旅游会去哪儿呢？

一次闲来看同事外出旅游的照片，看到了几张外出徒步过程中拍摄的图片，首先是相中人，然后是相中景，吸引了我，一问才知，原来是去年公司的几位同事自行组织参加的户外公益活动——徒步穿越丹霞山。对广东一无所知的我从同事那儿得知原来丹霞山是广东一处、国家4A级景区、爬山的好去处，而且绝对不容错过。回去之后百度了下，看了些丹霞山的介绍，心生向往，群山山峰高处云端，层云缭绕，山群壮观，气势磅礴，给人一种大气而又又不失优雅的感觉，之后经由同事推荐得知即将开展第四轮徒步穿越丹霞山的公益活动，心动不已，心动不如行动，我开始寻找队友，酝酿即将开伙……

第一组就是我们朝气蓬勃的实习生队伍，之后是部门同事，多方宣传，找队友。有的感兴趣，后来了解了一下我们活动的初步计划，觉得不错，加入了我们的阵营；也有说不出的想法，下午苦想在宿舍休息的，也有不理解我们为什么去，觉得我们吃了没事干，跑那么远去走路之类的等等。不过最后，凭借

着一部分人的热情和向往，我们外出的队伍终于成形了，八个人，两个小分队，队名“four北”和“TUBALU”，各种准备活动也陆续展开。

首先是增加运动量，开始经常叫大家一起去打羽毛球，然后做一些集体拓展方面的运动；然后是集体户外户外徒步作为装备，将材料给主办方办理参与证明、保险、订购衣物等；之后订酒店、往返火车票等等。一切准备就绪都已经就绪，我们就等待着11月25日的到来。

有期待和憧憬的时候，日子住得过得比较快，还没太清醒的意识就要出发的时候，这天已经到来，也让我们的队员有点措手不及。11月25日早上，下班后急忙赶回宿舍收拾行李，匆忙的赶上六点半公司去广州美林居的高，高速上稍微有点堵车，所幸我们队的火车时间稍晚，顺利的坐上火车。在火车上，大家“升级”的“升级”，吃饭的吃饭，各自娱乐，最难忘的就是一路上大家的笑声，在这样一环境下，歌声显得那么的动听，让人忘记了旅途奔波的疲惫和劳累，凉点30分，我们到达了韶关，之后去到指定的酒店休息，为第二天的徒步穿越丹霞山活动准备能量。

大清早六点起床收拾行李，然后整队出发前往活动启动仪式地方——冒峰公园，一片橙色和白色的海洋，将近4000人陆陆续续的

到达出发地点，一看装备便能分辨专业队与业余队，专业队的队伍聚在一起讨论行动方案，前面多少公里用跑的，后面一段用走的，之后再如何如何；业余队的就轻松很多，大家吃着早餐喝着饮料聊着天，兴奋地讨论着“哇，好多人都”之类的话题；这次活动徒步路线是穿过环绕着丹霞山的外围村庄和村庄之间的山连山，最终到达丹霞山的外山门。出发之后，跟随着队伍一路向前，欣赏着沿途的各色风景，有村庄的绿色、的树林竹林、金黄的丰收后的稻田、潺潺的小溪流水、田间劳作的大叔大婶、田间嬉笑的儿童、路边聚集聚聚晒太阳的爷奶，有从小山麓处往下看到的一路绿色和村庄的景象，有崎岖的山路时认真的同行者，有陡峭的山壁时相互帮扶时兴奋的所有人。

很庆幸我们的坚持和参与，让我们对于旅行又有了新一层的认识，旅行不只是观光，观光那些已经开发好了的风景名胜，更是心灵的释放和成长，和对生活和生命拥有的新的领悟——你与我之间、你与她之间、你与他之间的的心灵交流和和谐共处，而作为为旅行的徒步穿越丹霞山活动准备能量。

大清早六点起床收拾行李，然后整队出发前往活动启动仪式地方——冒峰公园，一片橙色和白色的海洋，将近4000人陆陆续续的

上海外运长航集团有限公司

上海长航国际海运有限公司祝南洋船厂生意兴隆，事业蒸蒸日上！



JNS2011第五届“扬帆杯”合唱节暨迎新晚会盛情开放

2012年首艘散货船 JNS123顺利交付

本报讯（通讯员 叶瑞霞）2012年1月11日，江门市南洋船舶工程有限公司为其建造的3.25万载重吨散货船JNS123——“长江粤贵”号举行了隆重的命名暨交船仪式。



南洋船舶董事总经理黄非先生、渣打银行（香港）有限公司结构融资部全球总监温妮基女士、中国外运长航集团副总裁、长航集团总经理袁先生分别在仪式上致辞。中国外运长航集团副总裁夫人肖女士为JNS123进行了命名。启航仪式的还有上海长航国际海运公司董事总经理周斌先生和LR船级社大中国南方地区船舶市场经理田斌先生等领导。

黄非董事总经理在致辞中提到：“三个航前，我们曾经在这里起航，‘长江光輝’号扬帆远航，周游世界。而今天，我们的合作友谊之树再添新枝，开花结果！2005年初，一片池塘荒地上上南洋公司成立。从最初的规划建造，建立立制，市场定位，船舶建造，到售后服务，南洋人一直强调并坚持‘专业专注’的理念和运作，力争成为全球船东长期值得信赖的造船合作伙伴，成为从心灵便感到巴拿马型散货船的建造专家。”

“南洋公司很幸运也很自豪能够与诸多国际一流的合作伙伴并肩同行，尤其在当今全球经济寒冬中，各方的相互理解及友好合作更弥足珍贵。借此机会对长航国际、渣打银行、英国劳氏船级社等致以最诚挚的谢意，感谢各界一直以来的信任，支持与鼓励！”

“我们曾梦想与心，我们共同勇敢面对冰冷的现实，应对未知如的风暴，腥腥罢了，我们信心百倍，携手共渡危机迎接美好的明天！”黄总也祝愿大家在新的一年里好、健康、快乐，并祝愿“长江粤贵”号一帆风顺驶向平安吉祥！

“长江粤贵”号总长179.9米、型宽28.4米、型深14.1米，全船共5个货舱，实际航速15.49节(MCR)，人级劳氏船级社，满足国际公约规范（CSR），注重强化现代造船管理，在引进、吸收吸收成熟工艺技术上基础上，从设计到生产实施全过程质量监控、精度控制。该船将承载着南洋人打造一流船厂的辉煌梦想扬帆起航。

“长江经典”号命名交船仪式顺利举行



2012年2月10日，“长江经典”号散货船的命名交船仪式在江门市南洋船舶工程有限公司厂区码头举行。上海长航国际海运公司副总经理王芳女士、渣打银行（香港）有限公司东亚地区船舶融资部总监Russell Beardmore先生和南洋船厂副总

经理周明保先生出席仪式并致辞。黄总说：“JNS607是南洋公司成功交付的第32艘同型船，也是我们与渣打银行中外运长航及全球知名银行渣打银行第三次成功牵手的结果。今天，我们非常荣幸能邀请大家欢聚一堂，共同见证并庆祝JNS607的命名暨交船。南洋公司正逐步成长为全球船东长期可靠的造船合作伙伴。毋庸置疑，没有你们这些老前辈、世界一流的客户和合作伙伴，南洋公司不可能在短短几年内如此飞速发展。借此机会我要对中外运长航、渣打银行、劳氏船级社以及南洋全体员工致以诚挚的谢意，感谢你们一直以来支持与鼓励！我们期待各方的友好合作能不断深入延续下去，愿我们的友谊之树长青！”

王芳女士代表上海长航国际海运公司表示祝贺，并为“长江经典”号命名。敬香敬酒。渣打银行（香港）有限公司结构融资部董事郭慧女士、中信保信保险集团副总经理廖志平先生和LR船级社大中国南方地区船舶市场经理Alan Sharp先生，以及其他来自船东、船检、航运公司的领导和朋友们参加了仪式。

本报讯（通讯员 叶瑞霞）以“和谐之声”为主题的第五届扬帆杯合唱节暨第六届职工运动会颁奖晚会于2011年12月29日晚7:00在吉井大礼堂顺利举行。公司领导、各部门员工、各船东船检以及各劳务队代表1500余人欢聚一堂，共同庆祝新年的到来。本次合唱节从筹备到举办历时整整一个月，分培训、比赛两个阶段进行。在当晚的决赛现场，各部门的代表都进行了精彩的表演，当晚的礼堂，是一片欢乐的海洋。

当合唱节的序幕徐徐拉开，合唱队员在后台化妆候场、跃跃欲试。注定合唱比赛必将精彩纷呈。采购部、财务部联队以火热的激情点燃《歌唱祖国》；质量部演绎的《明天会更好》又带来了全新的视听体验；在鼓动部带来的《外婆的澎湖湾》里，清脆的女声领唱让我们跟着感觉走；与此同时，《爱的奉献》、《大中国》、《我的中国心》等首首目经典流溢，在我们的脑海中不断回响……

合唱比赛看似简单，但在南洋船厂，我们却赋予了它更多的内涵与意义，它给大家带来的，也远非一场比赛那么简单，合唱节已经是员工进行团队意识构建的一个重要组成部分。在评比过程中，不仅只关注舞台上那短短几分钟的表演，更关注在组队、训练提升直至最终在舞台上呈现整个过程中的成长与变化。通过这种形式创建了和谐、向上的氛围。

有了这样一个平台，平时戴龙卧虎的员工才艺术得到了充分展示，也给大家带来了丰厚的精神食粮。请听一曲《我的祖国》，牛明辉是生产项目副经理，这次，他带领着生产部室、准备室团队、督阵指挥，再次夺得“优秀指挥员”奖项，尽显指挥家的风范。

“每一个人，一样有用……我是明星，点燃太阳不落。”在热烈的掌声中，《我是明星》——人力资源部、实习实践队的演出正式开始。当《我是明星》这熟悉的旋律在耳边响起时，每一位队员都是光耀，用自己的真诚、朴实，感动现场所有人。从他们的每一个手势，每一次笑容，看到了他们想要将人头脑的决心和勇气，看到了南洋的未来将发展得更好、更好。评委对此次曲目给予了肯定和鼓励，人力资源部最终收获“最佳创意奖”。

在比赛期间穿插了舞蹈的两支舞蹈也成为了当晚的亮点。月朦胧鸟朦胧，伴随着传统节目《开门红》的精彩舞蹈，红娘子在一片红海洋中舞蹈，衷心祝愿南洋船厂在2012取得辉煌成就。“开门红、红四方”，展示了南洋的宏图大略与决心，也带动了现场全体观众迎新年的喜庆心情。在中场亮相的复古舞《70年代秀》则算是较独特的节目，11月初，南洋舞社主动找上了“十姐妹”极配时，特邀请10位员工参加表演时，他们二话不说就答应了，当晚的《70年代秀》闪亮登场，上演一场怀旧而又经



典的年代秀。这支舞蹈节奏轻松明快，吸引眼球。让我们重温了年代风尚，引得观众时时爆发出雷鸣般的掌声与喝彩声，堪比享受一顿娱乐大餐。

本届合唱节与第六届运动会颁奖典礼合二为一举行，在合唱比赛中，由各部门领导为运动会获奖的个人和集体颁发各种奖金和奖品。晚会中间还分七次穿插员工热切期盼的抽奖环节，每次抽奖都将晚会的的气氛推向高潮。2010年度优秀员工代表走上舞台参与了现场抽奖与发奖，幸运获奖的员工欢欣鼓舞地上台领奖，失去大奖机会的也会心一笑，希望明年好运来临。

在热烈的掌声中，我们还邀请到董事总经理黄非同志上台给各参赛队伍颁奖，领导致辞迅速调动起现场的气氛。

本届合唱节获奖单位和个人不仅获得荣誉证书、锦旗和丰厚的奖金，更重要的是通过合唱节，既锻炼和提高了大家的合作意识和集体荣誉感，又丰富了文化生活。

激昂的旋律让热血沸腾，心理学家认为，成功依赖于一种真诚的尊重和信任的关系，依赖于一种和谐安稳的气氛。经过两个多小时的激烈角逐，晚会圆满落幕。公司领导与获奖代表上台合影留念，留住欢乐！

公司顺利通过 LR管理体系换证审核

本报讯（通讯员 林吉舜）2012年1月9日至13日，LR认证公司审核组按计划对我司所建立的质量管理体系和职业健康安全管理体系的实施及有效性进行了证书更新审核。审核组由周少华、曾建平、刘云浩、杨永华四名审核员组成，本次审核分两个小组进行，每个小组的两名审核员分别审核质量体系和安全体系，覆盖的范围包括全公司各级组织。

审核组在与公司管理层交流中指出，公司管理体系重视质量和职业健康安全管理体系建设，注重工艺安全，注重生产节奏均衡等工作，为确保顺利交船和安全生产提供了有力的保障。对我司在造船市场比较严峻的情况下顺利交付11条船，并实现了2011年没有重伤及以上事故的目标表示赞许。

审核组在审核期间，对公司的不符合项提出了修改意见。审核组指出，质量方面重点关注精度管理和工艺技术执行、外协外委工程的供方管理和业绩评价监控、提高计划的严肃性；安全方面重点关注深化各部门的危险源辨识和风险评估评价以及控制措施的有效实施，提高职业健康安全文件的执行力度、外来人员安全培训和管理以及加强工装安全管理等。

经过审核组的认真审核，在13日举行的审核末次会议上，审核员一致认为我司质量管理体系和职业健康安全管理体系的有效性继续得以保持。我司对这样的结果表示欢迎，公司领导希望各部门认真总结经验，以减少差错和负面事项，要重点跟进审核组提出的重要关注点，不断持续改进，全面提高公司的管理水平。

用真情铸就希望 用爱心传递生命

本报讯（通讯员 程南阳）我司驻船管队员工叶群桂，家住吉井镇麻冲村，于2012年1月25日晚为救助同落水女孩小娜而溺水身亡。经政府取证证明，叶群桂的行为为见义勇为。叶群桂妻子未有稳定的工作，没有固定的收入来源，儿子只有四岁半，家中还有80多岁的老母，家庭经济非常困难。叶群桂的妻孥在公司传开后，一时间，爱的暖流汇聚南洋，上至公司领导、下至一线员工，纷纷慷慨解囊、捐款相助。一位员工说：我们虽然条件不宽裕，但是谁都有难的时候，我们应该帮一把。在短短的几天时间里，一共为叶群桂家筹集善款6万元（包含公司2万捐款）。

为了能把这批爱心捐款亲自送到叶群桂家人手上，2月16日，我司工会主席程南阳、事务部副部长刘吉元亲自携带6万元现金奔赴古镇麻冲村，将6万元现金亲手交给叶群桂的妻子，并勉励叶群桂的妻子一定要坚强地活下去。叶群桂妻子十分感谢公司全体员工对地家的关爱，表示在今后的生活中一定好好好生活，定将孩子抚养健康成长大，不辜负大家对叶群桂的关爱。

一笔笔爱心善款，承载着大家对叶群桂的关爱，展现着和南洋中的温情与大爱。

公司驻课员林良贵曾，2012年1月14日因腿部突发较大面积血肿，经送医院抢救无效死亡。将两个年幼的孩子交给了在家务农的妻子。为帮助因此而陷入困境的陈良贵的家庭，公司号召员工积极捐款，一共筹得善款3.4万元。同时公司拿出了包括医疗费在内的救助金共8万余元，给其家庭进行资助。

生产部黄海强、袁海雄兄弟的父亲于2011年9月12日突发疾病，进行腹部开刀手术。医疗费用高达23万多元，但每天仍需要3000元的药费。消息传开，公司全体员工积极捐款，共筹得善款3.3万元。

图片新闻：



▲银湖集团荣获“2011年度新会区十大纳税企业”称号，南洋船厂所纳税是很重要的组成部分。

■本版责编：程南阳