

# 相聚 · 箱集

第 36 期

2010.05

CONVERGENCE

态度 主动 换位 细节



祝贺FICT荣获第七届中国货运业“全国十佳集装箱码头”

**五星服务：**

**2009年度明星员工**

**港湾生活：**

**庆FQCT成立十二周年系列活动**

**情感触点：**

**运动让生活更美好**



<b>[要闻聚焦]</b>	<b>箱量快报 焦点播报 图片报道</b>	<b>02/03</b>
	港务集团总经理陈乐章接任公司董事长、执委会主席…02	
	FICT&FQCT喜获福建交通集团、福州港务集团先进殊荣 02	
<b>[群策群力]</b>	<b>五星服务增业务 全员节约降成本</b>	<b>04/05</b>
	五星服务 获赠锦旗 ……………04	
	务实、高效的服务平台——FICT值班主管QQ群 ……………04	
	技术培训 提升水平 ……………05	
<b>[五星服务]</b>	<b>明星员工 季度优秀工作者、窗口服务明星</b>	<b>06/10</b>
	2009年度公司明星员工感言 ……………06	
	2010年第一季度优秀工作者 ……………09	
	2010年第一季度窗口服务明星 ……………09	
	FQCT&FICT召开明星员工座谈会 ……………10	
<b>[安全生产]</b>	<b>安全管理工作</b>	<b>11</b>
	安全管理渗透承包商 ……………11	
	安全生产无小事 处处留心保安全 ……………11	
<b>[港湾生活]</b>	<b>迎春晚会 篮球比赛 登山活动 家有喜事</b>	<b>12/16</b>
	岁末浓情 喜迎金虎 ……………12	
	FICT喜获江阴工业区“职工篮球赛”亚军 ……………12	
	FQCT举办登山活动迎“十二周年庆” ……………13	
	FQCT趣味运动会乐迎“十二周年庆” ……………14	
	家有喜事 ……………15	
<b>[学知文苑]</b>	<b>情感触点 港口英语 开心一刻 医疗保健</b>	<b>17/22</b>
	运动让生活更美好 ……………17	
	快乐厨房 ……………17	
	泪 歌 ……………18	
	感动得落泪 ……………19	
	母亲，节日快乐 ……………19	
	收藏昨天 ……………20	
	快乐之道 ……………20	
	港口英语 ……………21	
	开心一刻 ……………21	
	FICT医保卡定点购药新增福州市区药店 ……………22	
	看看你的身体最需哪种水果？ ……………22	
<b>[行业动态]</b>	<b>吞吐量 进出口额</b>	<b>23</b>
	一季度全国港口集装箱吞吐量情况 ……………23	
	一季度福建沿海港口集装箱吞吐量情况 ……………23	
	全国港口集装箱吞吐量前10名排行（第一季度） ……………23	
	福建外贸进出口首季攀升 对台进出口额成倍增长 ……………23	



《相聚·箱集》

编辑部成员

FQCT

主编：郑学胜  
 编辑：陈 然、张师辉  
 电话：0591-83956181  
<http://www.fqct.cn>


FICT

主编：邓育锻  
 编辑：林 田、张师辉  
 电话：18950277366  
<http://www.fict.cn>

欢迎大家踊跃投稿！

交流QQ群：25029641

## 箱量快报

	1-4月累计 ( TEU )	累计同比增	累计完成预算(%)
FQCT	165,345	9%	107%
FICT	210,309	48%	119%

## 焦点播报

### 福州港务集团总经理陈乐章接任公司董事长、执委会主席



2010年3月24日，陈乐章董事长(左三)莅临FICT

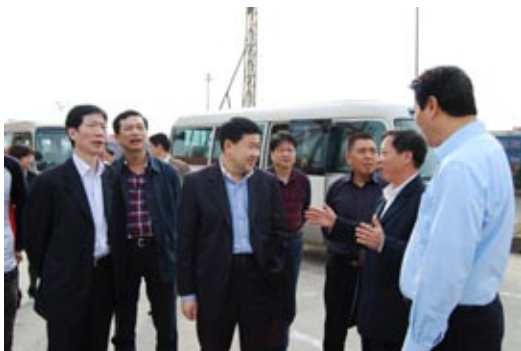
### FICT&FQCT喜获福建交通集团、福州港务集团先进殊荣

在福建交通集团2010年工作会上传来喜讯，FICT荣获福建交通集团“先进单位”的殊荣。此前，FICT还荣获了福州港务集团2009年度的“先进单位”与“安全生产工作先进单位”。2009年公司全体员工齐心协力，以优质的服务与良好的业绩，得到了福建交通集团与福州港务集团的充分肯定。

FICT&FQCT总经理曾炳峰与FQCT技术部高级技师陈旭琳被福建交通集团授予了2009年度“先进工作者”的称号，FICT&FQCT副总经理杨建森被福建交通集团授予了2009年度“安全生产先进工作者”的称号。

FICT&FQCT中的多个班组及个人还获得了福州港务集团“优秀管理者”、“十大杰出职工”、“优秀员工”、“明星班组”、“安全生产工作先进个人”与“创新鼓励奖”、“降本增效特别奖”等殊荣。2010年公司全体员工将再接再厉，不断提升服务，再创佳绩。

## 图片报道



**<< 2月11日**

时任福州市副市长梁建勇（图左三）莅临FQCT进行节前安全检查与慰问

**2月20日 >>**

福清市领导春节收假第一天莅临FICT进行慰问

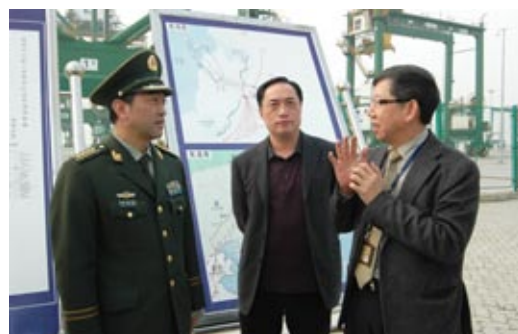


**<< 3月12日**

江苏省交通运输厅游庆仲厅长一行莅临FICT

**3月15日 >>**

福建省边防总队李伍军政委（图左一）一行莅临FICT



**<< 3月12日**

中远集运周琥副总经理（图左五）一行莅临FICT

# 五星服务增业务 全员节约降成本

## 五星服务 获赠锦旗



■ 刘 予/FICT业务发展部

福建省三农碳酸钙有限公司是一家工贸一体化的大型进出口企业。该企业从去年6月份开始通过FICT进口非洲铅锌矿，这也是FICT首次进口操作此货类。

鉴于矿石进口涉及到放射性检测、机检、移场查验等诸多环节，为及时解决客户的通关难点，确保服务品质，FICT协同口岸联检部门，为此探讨设计了一套便捷的操作通关模式，极大地缩短了该客户的提柜时

间，为客户赢取市场先机。

为答谢公司周到的服务及双方合作成功，三农碳酸钙公司代表于1月28日专程前来港区，并在我司业务发展部陈飞科长的陪同下，拜会了福州保税区海关、福清国检江阴办及我司操作部。三农碳酸钙公司对关检在报关通检上提供的便捷服务表示了由衷的感谢，对我司在作业流程上提供的五星服务，给予了充分的赞肯。同时，三农碳酸钙公司方面表示今年将继续加强与FICT合作，加大其进口量助力FICT的发展。

## 务实、高效的服务平台——FICT值班主管QQ群

■ 张 艳/FICT操作部

伴随着“嘀—嘀—嘀”的同时，许多头像不断跳动，“请问XX船舶什么时候靠泊”，“请问什么时候能批量移场？”随之作业科的值班主管和中控监管员根据港区的生产情况耐心地作出解答。

这就是FICT刚刚构建不久的值班主管QQ群平台，QQ群的成员涵盖了各家拖车公司的管理调度人员、各家船公司代理、各家堆场以及我司的相关工作人员。操作部工作人员充分利用和整合平台资源，为客户实时提供港区装卸船动态，大批量移场预约，困难作业预约、临时应急处置等各项服务。第一时间在QQ群上发布船舶靠离泊、后场提卸箱作业的信息。

为保证生产安全，操作部还协同安监科对部分拖车在港区发生的事故或典型案例及时发

布、正确引导，减少安全隐患；针对生产情况及时调整堆场的操作并对外提前发出通知，方便客户提前调度；随时解答客户提出的各种操作疑问，满足客户各种合理需求，减少沟通环节，并且在实施过程中，根据客户的需求和建议进行不断完善。在保证港区服务效率的同时最大限度地方便了客户，真正地在操作细节上体现了五星服务的精神。

## 技术培训 提升水平

■ 吴佺凌/FQCT行政人事部

### 场桥培训

为让1、2#场桥司机室改造工作的顺利开展，了解场桥司机室安装工艺及电气安装工艺，进一步提高技术人员专业技术水平，4月16日上午FQCT行政人事部与技术部在场桥保养区共同举办一期1、2#场桥司机室安装工艺及安装现场安全规程培训。培训从场桥司机室的结构原理、安装流程、工艺要求、设备调试等方面入手，全面讲解了整个安装作业过程中必需的专业知识、操作要点及现场安全安装的重要性。

本次培训由技术部大型设备科副科长兼高级工程师陈伟进行授课，技术部大型设备科场桥组高级技师、技师及劳务派遣人员参加了培训。

### 岸桥培训

4月19-22日，技术部大型设备科15名员工圆满结束了为期4天的2#岸桥电控改造的培训。此次培训请武汉港迪电气公司的张涛等两位工程师到技术部授课，培训涉及岸桥电控系统改造后电气原理、控制程序、故障查找等方面的内容。培训采用课堂教学以及互动交流的相结合的形式展开。



参加培训人员与张涛等两位工程师就电控系统的一些技术难题进行了交流。通过培训学习，员工对西门子电控系统有了更深的了解，掌握了查找和处理设备故障的方法，同时自身的技术水平也得到了进一步提高。

# 2009年度公司明星员工

..... FQCT .....



**孙文炫 (操作部作业科场桥操作员)**

**<< 2009年度杰出员工、明星员工**

“能获得这份殊荣，我感到十分荣幸，辛勤的付出与表现已被最大的认可，我会更加努力！”

**潘伟明 (操作部计划科计划操作员)**

“被评为明星员工，要感谢公司领导认可和同事们的支持。在今后工作中，我们更要真真正正做一个好明星。”



**方彬 (操作部箱检科冷藏箱组长)**

“能荣获‘2009年度明星员工’的称号，我倍感荣幸。这是领导对我工作的认可和期待，也是同事们对我的支持和鼓励。在此，我向大家说声：谢谢，我会更加努力的。”



**陈锦洲 (操作部作业科岸桥组长)**

“感谢公司领导的厚爱与同事们的支持，衷心希望公司长期蓬勃发展，与员工风雨同舟。”





**张 卫 (技术部大型设备科高级技师)**

“很荣幸被评为2009年度的明星员工。这既是公司对我以往工作的肯定更是我今后工作的鞭策和动力，推动我更加努力地完成好公司的各项工作，为达到更高、更远的目标而加油!”

**周 煜 (总办秘书)**

“当选明星员工，是自豪的，光荣的，更是一切从零开始的动力。感谢公司给我这个发展的平台，我会更加努力完成各项工作!”



..... **FICT** .....



**林忠培 (操作部计划科船舶/堆场计划组组长)**

“能被评为公司明星员工荣誉称号，我感到非常高兴与荣幸，感谢公司对我的厚爱与信任，感谢公司领导对我的关爱，感谢同事们对我的认可。在今后工作中，我会再接再厉，努力做好自己的工作!”

**谢 宁 (技术部设备科工程师)**

“只有创造，才是真正的享受；只有拚搏，才是充实的生活。感谢公司对我的认可!”





### 林 俊 (操作部作业科正面吊组组长)

“认真做好每天的工作，秉承老前辈们‘老牛自知夕阳短，不用挥鞭自奋蹄’的奋斗精神。”

### 姚维佳 (业务发展部商务业务员)

“很荣幸被评为明星员工，这既是公司对我个人工作能力的肯定，也是对我做好今后工作的一种激励。在今后的工作中，我将更加出色的完成各项工作，不辜负公司对我的期望。”



### 梁樟水 (操作部货运站值班组长)

“明星员工是对大家工作的认可，是对我们的一种激励。下一步工作又是一个新起点、新目标，我还要再接再厉！”

### 2009年度明星员工颁奖合影



## =2010年第一季度优秀工作者、窗口服务明星=



FQCT

### 季度优秀工作者

翁晓杰（操作部/作业科）、陈少杰（操作部/作业科）、郑延寿（操作部/作业科）、周彬（操作部/计划科）、杨瑾（操作部/货运站）、郑静（操作部/作业科）、王建国（操作部/作业科）、陈同伟（操作部/箱检科）、林藏（技术部/大型设备科）、陈昌良（技术部/流动机械科）、林冰（财务部/收入科）、陈锦秀（行政人事部/行政后勤）、吴旭辉（行政人事部/采购科）

### 窗口服务明星

林忠（操作部/验关场）、林潜（操作部/货运站）、郑雪榕（操作部/检查桥）、陈杰（操作部/计划科）、唐丹云（财务部/计费科）



FICT

### 季度优秀工作者

黄崑（财务部/支出科）、游天梯（操作部/计划科）、章尤焱（操作部/货运站）、杨晨辉（操作部/作业科）、郑娜（操作部/作业科）、郭华（操作部/作业科）、刘思兴（操作部/作业科）、林星（技术部/流机科）、叶浩（技术部/设备科）、林曦（业务发展部/业务科）

### 窗口服务明星

邓力（财务部/计费科）、魏小峰（操作部/验关组）、颜细芳（操作部/货运站）、张培良（操作部/计划科箱管）、庄昌忠（操作部/箱检科）

**宣传工作先进个人：**张艳（操作部）、林萍（技术部）、姚维佳（业务发展部）

## FQCT&FICT召开明星员工座谈会



4月30日，公司领导与历届明星员工们进行了亲切会谈，鼓励大家再接再厉，继续发挥优秀表率作用，携手所有员工完成公司奋斗目标！



## 安全管理渗透承包商

■ 宋轶群/安监科

码头承包商作为公司发挥生产作用的一个组成部分，其安全管理的重要性不言而喻。为此，公司对承包商实施渗透式的安全管理模式，确保港区生产安全。

公司根据各承包商的作业范围和业务性质，对其可能涉及到的作业风险作充分的辨识，制定了安全协议；帮助承包商定期开展一系列安全培训；实行严格公司的“操作证”上岗制度，确保所有的承包商作业人员均已通过必要的安全培训；定期召开公司与承包商代表安全会议等管理模式。

同时，公司还通过开展“优秀承包商”系列评选和颁奖活动，树立榜样，弘扬典型，有力促进了对承包商实行渗透式管理，对各承包商起到明显的激励作用，激励广大承包商员工争先创优，不断提升码头承包商的管理和服务水平，营造浓厚的安全氛围。



曾炳峰总经理为“优秀承包商”颁授奖牌

## 安全生产无小事 处处留心保安全

■ 陈强/FQCT安监科

4月21日，杨建森副总经理主持召开了安全工作小组会议，传达福州港务集团安全会议精神，并布置了相关安全检查工作：要求制定安全检查方案，实行部门科长负责制、部门自检和公司检查相结合，及时发现、及时整改，防患于未然，避免事故发生。

为贯彻落实榕港集团安质〔2010〕22号文要求，FQCT进行了2次全面安全检查，限时落实整改3处隐患。此外，各部门分别召开了安全例会，要求各岗人员各司其职，加强生产现场巡视，加大进出人员车辆的监管力度，重视对吊机、车辆等设施的保养，注意用火用电安全，重点部位重点防范。

同时，安监保卫科加强安全宣传教育，制作横幅与安全警示标识，组织迅通等公司装卸船业务人员进行安全教育，以共同提高员工安全生产的意识。

## 岁末浓情，喜迎金虎

——记FQCT&FICT员工2010迎春联欢晚会

■ 倪小华/工会



又是一年新春到，喜迎金虎如意年。1月29日晚，公司近500名员工欢聚在福州牡丹大酒楼，欢度这属于大家的美好时光，晚会现场处处洋溢着欢乐喜庆的气氛。董事长李兴湖先生和公司总经理曾炳锋先生分别上台致新年贺词，随后的颁奖环节也是备受瞩目，获奖人员都代表了在本职工岗位上的卓越表现，他们得到了公司领导的肯定和各位同事的支持，也鞭策着更多员工向着

这个方向努力。晚会的节目表演也是精彩不断，公司高管和员工们一起表演歌曲串烧，还有街舞、吉他弹唱等员工才艺表演；现场抽奖环节则是整场晚会中最热闹的了，本届晚会的奖品覆盖率几乎达到百分之八十，一轮又一轮的抽奖不断掀起现场高潮，最后晚会在惊喜不断，好运连连中结束。难忘今宵，大家齐欢聚，分享幸运笑开颜，愿FQCT&FICT一年更比一年虎，虎虎生威。



## FICT喜获江阴工业区“职工篮球赛”亚军

■ 肖宇/FICT行政人事部

2月2日晚捷报传来，FICT篮球队勇夺江阴工业集中区第一届“职工篮球赛”亚军。

胜利的喜悦，来自于热血的拼搏。我司篮球队经过近1个多月的激烈赛事争夺，在决赛中摘取首届亚军。此次比赛共有来自区内的12个企业代表队参加，我司篮球队员在比赛中发扬了不怕困难、顽强拼搏的精神，充分展现了FICT员工团结向上的精神风貌。

在赛后举行的颁奖仪式上，福清市政府、福清市总工会及工业集中区管委会的领导向我司篮球队颁发了获胜锦旗和奖金。

## FQCT举办登山活动迎“十二周年庆”

■ 陈 然/FQCT行政人事部

4月20日，为庆祝公司成立十二周年之际，FQCT在风景秀丽的鼓山举办一场健康登山比赛，众多员工踊跃参加了此次活动。

在比赛中大家按照指规定的线路进行登山，你追我赶，不甘落后，一路上欢声笑语，到处洋溢着和谐向上的气氛。通过登山比赛活动，广大职工进一步强化了健康意识，充分展示了公司员工积极向上的奋斗精神以及体会到集体的活力与凝聚力。



女子资深组：第一名 张茵 第二名 郭晓红



男子资深组：第一名 高学强 第二名 郭辉



女子青年组：第一名 杨华 第二名 蔡赛梅 第三名 林芳



男子青年组：第一名 陈杰 第二名 解碧辉 第三名 陈晋德

## FQCT趣味运动会乐迎“十二周年庆”

■ 陈 然/FQCT行政人事部

5月18日，上午在FQCT篮球场举行了别开生面的“庆公司成立十二周年”系列活动——趣味运动会。

集体跳绳、绑腿跑、双人戏珠、拔河等项目既精彩又有趣，不仅让参与者尽情地舒展了筋骨，而且促进了同事间的合作与团结，增进了各部门间的友谊与协作。

大家在运动中享受快乐.....



# 家有喜事



## 喜结良缘

吴晓虹与  
龚建琳



## 执着的爱

■ 吴晓虹/总办

高中时 执着的爱是一次次不期而遇的邂逅；  
 大学时 执着的爱是一粒粒去了皮的红苹果；  
 后来啊 执着的爱是一阵阵刻骨铭心的孤寂；  
 而现在 执着的爱是冬日里的一杯热水，下班后的一盏明灯，生病时的一碗浓汤，悲伤时的一个温暖怀抱……

## 喜得贵子

爸爸：郑舒航

妈妈：叶琴



大家好，我叫郑浩宇，爸爸叫郑舒航（外号胖子，大家一定很熟悉吧）嘿嘿！最近爸爸老吃妈妈的醋，是这么回事呢？嘿嘿，那是因为现在我只叫妈妈，好少叫爸爸。

其实最先，我会先叫的是爸爸，可我发现还是妈妈最了解我，只要一个眼神，一个动作，一声号召，妈妈就会马上明白，所以我现在有什么事都只叫妈妈了，爸爸不要吃醋哦，我



知道爸爸要辛苦努力工作努力赚钱钱，有时候连着好几天都看不到爸爸，其实我私底下想爸爸的时候都有叫的，只是爸爸不在身边哦……

当然，除了爸爸妈妈爱我，还有大爷爷大奶奶爷爷奶奶叔公婶婆姑婆姑姑……列都列不过来咯！邻居的叔叔阿姨爷爷奶奶，他们也都好喜欢我，都叫我小帅哥，一见到我就要抢着抱我，还要在我脸上一

阵乱亲，讨厌，留着我一脸口水！最近，妈妈没事就把我趴在床上，要教我怎么爬，妈妈别心急，我已经很努力的在学习了哦，只是还是没掌握要领。大家都说我好懒，才趴会蹬几下，就要趴着休息会，这不能怪我嘛，谁让我总是超超重，还好没人叫我小小胖，嘻嘻。上个月刚体检的（8个月体重：净重24斤身高75.6），还是得听妈妈点话，多多加强运动！放心吧，爸爸妈妈，我会健健康康长大的，我爱你们！

■ 夏 君/FICT技术部



**喜结良缘**

夏君与彭丽红

结婚是一瞬间的，幸福是一辈子的！





情感触点 版主：姚维佳

## 运动让生活更美好

■ 邓育锻/行政人事部



随着城市生活大步调的加快，我们无刻不在接受着现实的磨砺，变得奔波和忙碌。运动少了，应酬多了；身体跨了，压力强了。为此，我们不断扮演着“竭泽而渔”的角色，用透支的身体去换取所谓的物质生活保障。结果，我们陷入了生存的拷问：到底是我们会生活，还是生活欺骗了我们？

人们常说，“健康是福”。年轻的时候听到这个，或许不太在意，但随着年龄的增长与生活阅历的增多，才发现此中的感触已越来越深。亚健康状态下的各种疾病困扰着工薪阶层，颈椎病、肩周炎、高脂肪及各种腰酸腿痛等影响着我们的生理健康的同时，也让我们在精神上饱受失眠、抑郁等煎熬，更谈不上生活乐趣。

生命在于运动，一生的运动是永久的青春。对于健康，我们要有一种“未雨绸缪”的紧迫感，意识到再不进行适当调理，再不重视锻炼，健康就会悄悄地离我们而去。在我近二十年的运动锻炼中，让我感触最深的是游泳，这是唯一一项从头至脚都能得到锻炼的运动。通过每天坚持的游泳锻炼，在增强体质、稳定血压及改善血液循环的同时，也去除了我身上那些多余的脂肪，并消除了之前患的骨质增生与多年的冻疮。确实，运动锻炼是对自己健康的投资，投入的越多，收益也越大。

在享受运动锻炼给我带来健康的同时，也让我享受着其中的额外乐趣。今年报名参加了由省跳水游泳馆和省体彩中心举办的首届“体彩杯”游泳比赛，通过平时的锻炼积累，有幸获得女子甲组50米自由泳第三名。虽说成绩不是很理想，但是从比赛中我感受到了运动锻炼健身的乐趣。

借此，也呼吁广大同仁们，加入身边锻炼的队伍，让我们健康永驻！

## 快乐厨房

■ 姚维佳/业务发展部

其实自己都很诧异，竟然爱上了厨房？曾有一段时间，我讨厌琐碎的家务，尤其不喜欢

厨房，里面弥漫着油烟瘴气，总觉得那是一个可以荒废自己的地方。我也很难理解吉本芭娜娜《厨房》中所道的：

“在这个世界上，我最喜欢的是厨房”。但随着年岁的增长，阅历的丰富与角色的改变，我对生活的理解也越渐深广，才明白最美好的事物就存在于日常生活中的点点滴滴。

厨房，似乎是生活的一个缩影，你必须在“油盐酱醋”中享受过程与结果，累但快乐着。有时厨艺并不一定是我们追求的唯一目标，关键在于全身心的投入。周末假日从市场上带回新鲜的瓜果和菜蔬，在厨房里，揣着愉悦的心情，使出浑身解数准备一顿佳肴，你会发现，动手也是一种独特的享受。最后，一家人围在餐桌旁享用着一天中最温馨的幸福时光，你又会发现，做好一顿饭何止只是果腹，它不仅是我们对自已的一种珍爱，还是感恩家人的最好方式。一个快乐的厨房代表着一个充满爱的家，无论外面的世界多么喧嚣与浮躁，你总能感受到爱与被爱的宁静。

简单生活，品味快乐，快乐其实就在你身边。亲手烹饪的家常美味往往能唤起我们对生活的情趣与热爱，所以爱厨房，就是爱生活。



## 淘 歌

夜静静，  
我听着心跳的声音，  
漆黑的房子里，  
就只有我独自思念，  
抽着烟，  
我渐渐的想到了从前，  
那是一个又一个的不眠夜，  
每天晚上都在流泪，  
想着一个已属于我的人，  
那个人在我心底留下了深深的记忆，  
（妈妈，这世上会有天使吗？

小傻瓜，你就是天使呀！）  
夜静静，  
我听着你的声音  
那是一句句温柔的话语，  
使我倍感温暖，  
梦总有结束的时候，  
你就是我的梦，  
梦，破没了，  
心也碎了，  
折了翅膀的天使，  
也不再美丽！

## 感动得落泪

——写在母亲节之际



■ 邓育锻/行政人事部

看着母亲用工工整整的字给我写的两个治疗的小偏方，不禁鼻子一酸，潸然泪下。年已70的母亲退休十几年来几乎不动手写字了，可听说女儿身体有恙，虽然内心着急，但还是一边宽慰女儿不用担心，一边努力地为女儿寻找偏方，老人家戴着老花镜，凭着对女儿健康情况的了解，从上百个偏方中找到两个最合适的，又怕别人抄不完整，不让在家的晚辈帮她抄写，而是一笔一划工工整整的亲自抄写，送到女儿的手上。

由于平时工作忙碌和照顾孩子的缘故，很少回家看望年老的母亲，可母亲心里时刻牵挂着忙碌的孩子。其实，老人家心里一定希望女儿常常在身边，可她为了减轻女儿的负担，遇上身体不舒服、生病，都是自己上医院，挂电话的时候也从不提及，经常是病好后不经意的说出来……，有这样的母亲真是女儿的幸福，同样也让女儿汗颜。

我为母爱感动，也为母爱感恩，愿天下的母亲幸福、平安、健康！

## 母亲，节日快乐

■ 曾金花/总办

光阴荏苒，从刚出生的小襁褓到如今初为人母，我一直都在妈妈默默的关爱中健康成长着，她总是不断地将一缕缕温暖及时输送给我，使我备感温馨。从前顽皮捣蛋黄毛丫头的我，已经组建了新的家庭，并进入了伟大母亲们的行列。初为人母的喜悦，也更让我感触到母亲的艰辛与那无私的爱，这一切也只有自己当了母亲之后才能真正体会到。

自从小baby出生后，忙碌中的我，恨不得把工作之外的所有时间都给宝宝，希望天天可以陪着她一起玩耍、一起休息、一起成长。我还时常会因为宝宝不肯吃东西而着急，或是因为调皮不肯睡觉而疲倦，总之她的一举一动都牵动着我的心，由此感叹母亲真的不容易。因在育儿方面没有经验，所以常常会因为小baby的哭闹而措手不及，而亲爱的妈妈总会在我最需要的时候，打来电话鼓励我，有时还讲起当年她对我用过的“招术”。在这里，女儿谢谢亲爱的妈妈！

有人说：母爱是一滴甘露，亲吻着干涸的泥土，她用细雨的温情，用钻石的坚毅期待着闪光的泥土的肥沃。也有人说：母爱不是人生中的一个凝固点，而是一条流动的河，这条河

造就了我们生命中美丽的情感之境。那我说，母爱就是那默默而伟大的奉献，它让每一个生命活得那么灿烂那么美好！今在这个特别的日子里，我想对妈妈您说声：妈妈节日快乐！愿妈妈在今后的日子里更加健康幸福！

## 收藏昨天

■ 姚维佳/业务发展部

拿起自己十岁时候的照片，不是感叹韶华易逝，青春不再，而是长久地逼视那双清澈无邪的眼睛。它提醒你，正是你，曾经有过那么强的光亮，那么大的空间，那么多的可能，而这一切并未全然消逝；它告诉你，你曾经那么纯净，那么轻松，今天让你苦恼不堪的一切不属于你。这时，你发现，早年自己的眼神发出了指令，要你去找回自己的财宝，把不属于自己的东西放回原处。

——余秋雨《收藏昨天》

看着儿子一天天地长大懂事，心里有着满满的幸福。

自从有了小博，让原本多愁善感的我快乐了很多。我开始迷恋他纯真清澈的眼神，开始期待自己也能拾回一些少不更事的天真。如今他一颦一笑似乎已主宰了我的情绪，我沉溺在这种感觉中，似乎记事后多年的压力因了这个小生命的诞生而释放！我想，这该是养育孩子付出艰辛后得到的馈赠。

偶尔，我也会有患得患失。岁月太无情，流逝太快。来不及收藏他太多的无知和单纯，就要迎接他的懵懂与成熟，这是多么矛盾的事。多少父母在辛苦的操劳中期待着子女读书成才、成家立业，而后又怀念他们在襁褓中嗷嗷待哺在搀扶下蹒跚学步的天真与稚嫩！

上有父母下有孩子的时候，每一天都弥足珍贵，每一天都值得珍藏。我害怕父母老去，我想让他们永远健康年轻，想和他们永不分离。我想孩子永远健康幸福，想永远呵护他照顾他！人啊，多么脆弱短暂的一生，收藏的每一个瞬间都是独一无二的片段！我愿珍藏每一个昨天，享用每一个今天，拥抱每一个明天，爱我爱的人，直至永远！

## 快乐之道

■ 赵玉菊/业务发展部

快乐之道其实很简单，生活顺意时，要知道福乐并非永存；

生活不随意时，则视困境为过眼云烟；

不要把这些体验看得太认真，要知道苦与乐来来去去，变幻不定；

在你能把宇宙万事万物皆视为梦幻泡影时，你将永不会感受到痛苦与束缚；

快乐，是一种态度，是对生活的一种淡定与坦然。

## 港口英语 版主：吴晓虹

■ 供稿：吴晓虹 审核：姚维佳

1. **pre-stowage plan** n. 配载图

We'll start loading as soon as you confirm the pre-stowage plan.

一旦您确认配载图我们就开始作业。

2. **gangway** n. 舷梯

Please adjust the gangway and safety net properly.

请把船梯和安全网调整好。

3. **lash** vt. 加固

Have you applied for lashing?

你们申请加固的作业了吗？

4. **twistlock** n. 锁扣 / **lashing bars** 加固拉杆

The twistlocks(lashing bars)are not enough, we want some more.

锁扣（加固拉杆）不够用，我们还要一些。

5. **spreader** n. 吊具

There is something wrong with the spreader and the technician is fixing it.

吊具出了毛病，机师正在修理。

6. **circuit** n. 电路 / **electrician** n. 电工

If the circuit is down, the electrician will rush to the spot in right way.

如果电路出现故障，电工将第一时间赶到现场。

## 开心一刻



选至于朱德庸《绝对小孩》



## 医疗保健

### FICT医保卡定点购药新增福州市区药店

■ 郭杭/FICT行政人部

- 1、福建医药信息中心/福仁堂医药商店（鼓楼区五四北路285号）
- 2、逸仙医药科技公司东街药店（鼓楼区东街123号航空大厦一层）
- 3、福州康健医药商店（仓山区三高路元兴公寓店面）
- 4、台江区宜又佳药店（台江区达道路68号华兴广场）
- 5、台江区佳和医药（台江区瀛洲街道老药洲26号）

### 看看你的身体最需哪种水果？

—— 转载于《先驱报》

#### 染发烫发——鳄梨

染发烫发过程会夺走头发中的水分和油脂，使头发变得干枯。成熟的鳄梨中含有30%的珍贵植物油脂——油酸，对于干枯的头发有特殊功效。

#### 过度用脑——香蕉

过度用脑导致人体内维生素、矿物质及热量缺乏，补充香蕉可提供所需营养物质并缓解消极情绪。

#### 过度用眼——番木瓜

过度用眼，则视网膜感光所依靠的关键物质维生素A大量消耗，此时就需要食用可提供大量维生素A的番木瓜。

#### 牙龈出血——猕猴桃

缺乏维生素c的人牙龈变得脆弱，常常出血、肿胀，猕猴桃的维生素c含量是水果中最丰富的。

#### 长期吸烟——葡萄

长期吸烟的人肺部积聚大量毒素，功能受损。葡萄中所含有效成分能提高细胞新陈代谢率，帮助肺部细胞排毒。另外，葡萄还具有祛痰作用。

#### 肌肉拉伤——菠萝

肌肉拉伤后，组织发炎、血液循环不畅，受伤部位红肿热痛。菠萝所含的菠萝蛋白酶成分具有消炎作用，可促进组织修复。

## 行业动态

### 一季度全国港口集装箱吞吐量

第一季度，全国规模以上港口完成国际标准集装箱吞吐量3186.65万标箱，同比上升22.1%。其中沿海港口完成2882.24万标箱，同比上升21.4%；内河港口完成304.4万标箱，同比上升29.4%。

### 一季度福建沿海港口集装箱吞吐量

第一季度，全省集装箱吞吐量完成190万标箱，同比增长25.1%，占年计划24.7%。其中，厦门港完成129.33万标箱，同比增长32.4%；福州港完成32.35万标箱，同比增长25.4%。

### 全国港口集装箱吞吐量前10名排行（第一季度） 单位：万标箱

——摘自《中国集装箱网》

名次	港名	第一季度	同比增幅%
1	上海港	643.22	14.60
2	深圳港	492.94	26.70
3	广州港	279.08	28.20
4	宁波-舟山港	276.44	22.60
5	青岛港	272.54	9.00
6	天津港	216.98	12.60
7	厦门港	129.37	25.40
8	大连港	116.92	18.40
9	连云港港	91.88	60.80
10	营口港	82.54	61.10

### 福建外贸进出口首季攀升 对台进出口额成倍增长

第一季度，福建省外贸进出口228.6亿美元，增长45.3%，其中对台湾进出口23.5亿美元，增长1倍。据福州海关14日发布的最新统计数据，第一季度，福建外贸出口147.8亿美元，增长36.5%，进口80.8亿美元，增长65%。据介绍，福建外贸出口额、进口额在中国内地排名保持第6、9位。