

企业的人力资源服务帮手  
个人的职业发展咨询顾问

天津市外国企业专家服务有限公司

# FESCO-EAP服务通讯



2014.01(总71期)



# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

## 悦享“津”彩生活 ——中银天津外服IC联名信用卡

有关卡具体详情请见：<http://www.fesco.com.cn/data/cms/wqdt/113.html>





# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

- 1 衣食住行**
- 2 朝九晚五**
- 3 健康休闲**
- 4 亲子天地**



# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

## 导 读

P

### 衣食住行

- 【1】减雾霾少放炮 获各社区响应:马年春节不放炮
- 【2】支付宝员工出售用户资料? 互联网金融家贼难防
- 【3】快递业将推实名制 寄件人须提供真实姓名地址
- 【4】奶茶被曝既无奶又无茶 原料成本不足2元

P

### 朝九晚五

- 【1】学会掌握职场的社交距离 (上)
- 【2】学会掌握职场的社交距离 (下)
- 【3】自领午休趴睡危害大 (上)
- 【4】自领午休趴睡危害大 (下)

P

### 健康休闲

- 【1】雾霾天气的必备单品和清肺食物
- 【2】常做“三提”精力旺: 提肩提肛提脚跟
- 【3】吹风机干发或致脱发秃顶
- 【4】每天这样走路20分钟 患癌几率减少1/4

P

### 亲子天地

- 【1】学习一下美国的“儿童安全手册” (一)
- 【2】学习一下美国的“儿童安全手册” (二)
- 【3】学习一下美国的“儿童安全手册” (三)
- 【4】学习一下美国的“儿童安全手册” (四)



# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

## 衣 食 住 行

[返回首页](#)

### 减雾霾少放炮 获各社区响应:马年春节不放炮

“减少雾霾春节少放炮” 全民环保大行动启动以来，获得了多个社区的积极响应。近日，记者走进和平区各社区，不少居民承诺“马年春节，我们不放炮！”

记者在社区走访中了解到，连日来，和平区各社区积极开展各类活动，倡导居民不燃放烟花爆竹，预防火灾发生，减少对空气的污染，共度绿色、祥和的春节。“居民朋友们您知道吗？燃放烟花爆竹会释放出一氧化碳，二氧化硫、二氧化碳等有害或有毒气体，并产生碳粒等烟尘，是造成pm2.5的重要原因，希望大家不要燃放烟花爆竹……”在和平区犀地社区，这样言辞恳切的《倡议书》几乎人手一张，在潜移默化间强化了居民的环保意识。

和平区崇仁里社区则联合辖区内的学校开展征文活动。学生小郑在作文中写到：“火是无情的恶魔，它烧毁了多少财物，吞噬了多少生命呀！小鸟在枝头唱歌，人们在家中安乐，这幅美丽的画卷，顷刻间就会被烟花爆竹引起的火灾吞没！”

在和平区新兴南里社区，以“禁止燃放烟花爆竹”为主题的展居民座谈会日前开展，居民们纷纷畅所欲言，对于不燃放烟花爆竹，大多数居民都表示理解。社区党员张女士表示：“其实过年的民俗活动很多，像包饺子、听大戏等等，从我做起，从不燃放烟花爆竹这种小事做起，相信我们的城市将变得更加美丽。”

信息来源：<http://news.enorth.com.cn/system/2014/01/08/011592258.shtml> )



# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

## 衣 食 住 行

[返回首页](#)

### 支付宝员工出售用户资料？互联网金融家贼难防

有媒体报道，支付宝技术员工李某，利用工作之便，在2010年分多次在公司后台下载了支付宝用户资料，资料内容超过20G。该用户资料被多次出售给电商公司、数据公司用以牟利。据李某供述，该数据的最大买家为凡客诚品，花重金购得支付宝用户资料1000万条。

据悉，李某的行为，是阿里巴巴进行2012年例行内部审计时发现的。阿里巴巴在对其进行调查后移交公安机关侦办。

#### 支付宝方面表示深感痛心

对于这个“家贼”，支付宝方面1月4日发表公开声明称：“对于李某的行为我们深感痛心，并对由此给用户带来的不安深表歉意！我们对此类事件会一查到底绝不姑息！”

此外，支付宝在声明中还表示：“据李某自述，其销售的数据为2010年前不含密码、不含核心身份信息的部分非敏感交易内容，不涉及用户隐私及安全。同时，我们一直以来对于敏感数据如身份证件信息、卡号、密码等全部采用先进加密技术处理，无论是在该事件之前还是之后，任何人都无法获取。”

对于支付宝的公开声明，有观点认为，有些问题需要支付宝方面给出进一步解释：比如，李某的行为发生在2010年，为何支付宝在2012年例行审计时才发现？李某销售的用户数据具体是哪一类？如果李某属于未掌握“敏感数据”的人员，那么，支付宝对于那些掌握“敏感数据”的技术人员，都有哪些管理措施？这次事件的发生，是哪个环节出了问题？公司方面应该承担哪些责任？

就此，支付宝相关负责人在接受采访时表示：“由于本案已经进入司法受理环节，为了不对案件侦办与审理产生影响，相关细节我们不方便谈论，敬请谅解。”

此外，对于媒体报道中的“大买家”凡客诚品，其相关负责人在1月5日下午接受采访时表示，“目前还没有警方找到公司要求协助调查，但公司内部已经开始自查。相关信息的透露还以警方为主”。

(信息来源：<http://economy.enorth.com.cn/system/2014/01/06/011585082.shtml>)



# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

## 衣 食 住 行

[返回首页](#)

### 快递业将推实名制 寄件人须提供真实姓名地址

据央视昨天报道，国家邮政局称，2014年将在北京、广东、西藏、云南、新疆等省市区推行寄递服务实名制。

对于去年12月毒快递致人伤亡事件暴露的我国快递业管理的漏洞，国家邮政局方面表示，2014年将首先在北京、广东、西藏、云南、新疆等省市区推寄递服务实名制，寄件人必须提供真实地址、姓名，并提供相关身份证明，并逐渐在全国实现常态化。国家邮政局还将修订《禁寄物品指导目录及处理办法》和《邮件、快件收寄验视管理办法》，对收寄验视进行专项整治，联合公安、海关、国家安全等部门，研究落实寄件人责任、验视责任和渠道内部安全检查责任相结合的长效机制。

在昨天召开的2014年全国邮政管理工作会议上，国家邮政局局长马军胜表示，邮政企业、快递企业应提升服务质量，加强内部管理，加强行业诚信体系建设，推动建立行业自律约束机制；监管部门要提高监管效能，突出强化安全监管，研究强化落实寄件人责任、验视责任以及渠道内部安全检查责任相结合的工作机制，加强改进邮政行政执法，坚持立法和执法综合管理并重。着力维护消费者合法权益，完善用户权益保护的救济途径，加强投诉与申诉管理，加强申诉系统能力建设，督促企业按规定做好用户赔偿，保障用户求偿权。保障用户的人身财产和信息安全，严禁企业和个人非法泄露信息。

国家邮政局统计数据显示，2013年我国快递业务量完成92亿件，居世界第二，仅次于美国。全行业业务总量完成2680亿元，同比增长32%；业务收入完成2530亿元，同比增长28%；最高日处理量突破6500万件。

(信息来源：<http://economy.enorth.com.cn/system/2014/01/07/011588849.shtml>)



## 衣 食 住 行

[返回首页](#)

### 奶茶被曝既无奶又无茶 原料成本不足2元

#### 专家这样说“奶茶无奶”成行业“显规则”

原味、草莓、香芋、柠檬……如此多的口味选择起来难免让人陷入两难境地，但除此之外，消费者心中或许还有一个疑问等待解答。“我记得正常的奶茶不是用茶叶包和鲜奶煮出来的吗？但目前街边的奶茶店内，绝大多数都见不到这两样基本的原材料，几勺粉状的物质加进去，再兑上水，一杯奶茶就成型了，这是个什么节奏啊？”

国内知名乳业专家王丁棉昨日接受记者采访时表示，目前国内市场上的奶茶店内在售的奶茶，绝大多数的配料表中都没有真正含“奶”，各种口味的真正源头来自各式各样的食品添加剂。的确，一位淘宝卖家表示，奶茶粉的主要配料是白砂糖、植脂末、麦芽糊精、速溶茶粉等，而食品添加剂则主要是葡萄糖浆、精炼植物油、乳化剂等。这其中，未见牛奶、茶的字样。专家的建议形态相似并不意味着营养相同

而用如此方法调配出来的“奶茶”，从营养学的角度讲，也并没什么可取之处。“用各种配方勾兑出来的奶茶，除颜色、味道与真正用牛奶、茶包煮出来的奶茶相似并且可以满足口感外，营养角度来看并无优势。”在王丁棉看来，由奶茶粉、奶精勾兑出来的奶茶，并不含有真正的牛奶中原有的乳糖、蛋白等物质，只能算作是形态上相似、相近，但并不是真正意义上的奶茶。

(信息来源：<http://economy.enorth.com.cn/system/2014/01/07/011591167.shtml> )



## 朝九晚五

[返回首页](#)

### 学会掌握职场的社交距离（上）

人与人在交际过程中，都需要保持一定的距离，这个距离直观是体现在空间上的，实质却反映在心理中。任何人在处于社交状态时，都需要在自己周围设立一个能够自我把握的空间，这样的社交的安全距离同样适用于职场中。通常情况下，我们在职场上所要保持的社交距离有三种，即与领导的距离、与同事的距离、与客户的关系。

#### 与领导的距离

与领导的距离的掌握关乎到与其相处的好坏，很多时候也会影响到你的职场未来。那么，与领导应该保持哪些“距离”呢？

##### 1、不要长时间与领导独处

在其他人眼里，与领导关系太过亲密总归是不合适的，长时间和领导独处更容易引发别人的猜疑，营造出你是领导心腹的形象，可能会卷进不必要的人事斗争当中。所以，尽量缩短这个时间。

##### 2、玩笑话要适度

办公室幽默不可缺少，但一定要掌握分寸，尤其是与领导之间，开玩笑的尺度一定要格外谨慎，次数也不宜频繁，否则会造成不够尊重领导的印象，引发的不良后果还需要自己承担。

##### 3、不和领导过于亲昵

尤其是与异性领导相处时，太过亲昵一定会招来别人的话柄，反倒给工作的开展带来不便，说不定还要领教办公室流言蜚语的杀伤力。与同性领导相处时，也绝不要称兄道弟，很多领导为了能笼络下属营造出与其“打成一片”的氛围，导致下属容易忽略身份作出不得当的行为。除此以外，对于领导的隐私也不要试着窥探，了解领导在工作中的作风是应该的，但私生活一定不能打听。

(信息来源：<http://article.zhaopin.com/pub/view/211894.html>)



# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

## 朝九晚五

[返回首页](#)

### 学会掌握职场的社交距离（下）

#### 与同事的距离

同事是职场上每天接触最多的人，与同事的距离是一定要把握好的，其中的关键就是管好自己嘴。

##### 1、一定不要逢人诉苦

工作中的不满情绪要自己消化，职场上的磕磕碰碰是难免的，有些人受了委屈一定要说出来才痛快，于是，开始和自己认为可靠的同事倒苦水，而殊不知最有可能“出卖”你的那个人就在身边。

##### 2、流言蜚语到你为止

办公室从不缺少八卦，不是因为八卦源太多，而是传播八卦的嘴巴太多。祸从口出和流言止于智者的道理相信大家都知道，可以留心八卦里的信息量，但没必要当真也不要再继续传递，这也是给自己留余地的方式。

##### 3、同事不等于朋友

同事间最美的距离莫过于存在友谊但不做朋友。每天和你一起时间最长的人就是同事，因为同事是不可以选择的，一旦相处出现问题则会给工作带来很多麻烦。

#### 与客户的距离

##### 1、用专业知识进行社交

与新客户之间，要做的不是保持距离而是拉近距离，就是消除所谓的陌生感。唠家常的方式不提倡使用，而应从他们熟悉的专业领域进行突破并提出自己的观点，所以要有某一领域精深的专业知识和经验做基础。

##### 2、以不冒犯为原则接触

其实，见面吃饭、社交场合上的见面并不多，也无需刻意营造这样的氛围。电话、短信和邮件等联系方式是最好的与客户沟通的方式，不显唐突也不会干扰别人的生活。可以把客户当朋友，但当工作关系存在时也必然会被牵扯到利益问题，靠太近或许会令对方尴尬。与客户的关系最好的保持君子之交。

（信息来源：<http://article.zhaopin.com/pub/view/211894.html>）



## 朝九晚五

[返回首页](#)

### 白领午休趴睡危害大（上）

很多女性中午因不能回家睡觉，只能趴在办公桌上睡一会儿。都知道中午不睡，下午崩溃，所以吃完饭以后，习惯趴在办公桌上补充体力。但是这样趴着睡会对身体有所损害，造成一系列的症状。趴着睡到底会对身体造成什么危害呢？

#### 手臂酸麻

趴在桌上睡时，一般会将头枕在手臂上，这样会阻滞手臂的血液循环，易出现手臂麻木、酸疼的症状。除此之外还会造成身体其它部位的不舒服。

#### 眼睛变形

趴的时间长，会出现视力模糊。因趴着睡觉时会压迫眼球，形成眼压过高。长期趴着睡会使眼球胀大，从而导致眼睛变形。

#### 疲惫

趴着睡不仅使身体得不到放松，还会使身体的某些肌肉群、汗腺、皮肤仍处于紧张状态，导致醒后感觉更加疲惫，并且使脑袋昏昏沉沉。所以，如果中午要午睡，建议找个地方躺着睡。

（信息来源：<http://bbs.zhaopin.com/viewthread.php?tid=442792>）



## 朝九晚五

[返回首页](#)

### 白领午休趴睡危害大（下）

#### 影响呼吸

趴在桌上睡觉会导致呼吸不顺畅，体内氧气供应不足，感觉呼吸困难，可能诱发各种心脏疾病。所以在午睡时尽量避免趴着睡觉。

#### 头晕

趴着睡着以后，心率会减慢，流经各组织的血液速度也相对变慢，流入大脑的血液会比平时减少。午饭后较多的血液要进入胃肠道，帮助消化，趴睡会加重脑部的缺血，最终导致头晕、耳鸣、腿软脚麻等症状。如果你在午睡后也有此症状，建议以后就不要再趴睡了。

#### 影响消化

中午一般都吃的较多，得用一下午时间才能消化掉这些食物。如果刚吃完饭以后就趴着睡觉，会造成胃部的胀气，从而醒后会打嗝，感觉胃里有气往上顶。

#### 易感冒

趴在桌上睡觉时，一般都不会披衣服。人在睡熟之后，全身基础代谢减慢，体温调节功能亦随之下降，导致机体抵抗力降低，全身毛孔都处于张开状态。这时如果不注意保暖，醒来以后，很可能会感冒，出现鼻塞等症状。

午睡时尽量不要压迫内脏器官，这样才有利于休息。睡觉时最好用额头枕着胳膊，不能用眼部压着胳膊，以免对眼睛造成压力，进而影响眼部的健康。女性朋友一定要注重职场健康，切不可总在办公室趴在桌上睡午觉。午睡应在饭后半小时，避免增加肠胃的负担，午睡也不能太长，一小时即可。睡醒以后先慢慢站起，起来活动活动再开始工作较好。

（信息来源：<http://bbs.zhaopin.com/viewthread.php?tid=442792>）



# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

## 健康休闲

[返回首页](#)

### 雾霾天气的必备单品和清肺食物

生活工作在大都市，难免被一冬的雾霾天气折磨，灰突突的天让人心情压抑。而且雾霾天气是诱发咽喉疾病、呼吸道疾病的主要因素，细菌、病毒会随着空气、饮食直接进入口中，影响咽喉、呼吸健康。伤不起的雾霾天，必须常备一些防护单品来保证自己的健康。

#### PM2.5口罩

雾霾天气，备一个PM2.5口罩是非常有必要的。不仅可以有效阻挡悬浮的颗粒分子，还能有效过滤空气中的隐形杀手——病毒、细菌、尘螨、雾霾、挥发性化学物等。在空气质量较差的环境中，带上口罩就是给自己带上一层保护。但是要注意的是，很多PM2.5口罩是有滤芯的，要定期更换，以免带来二次污染。

#### 护嗓药物

当出现咽干咽痒等咽喉不适的时候，不要坐视不理，冲一袋慢严舒柠清喉利咽颗粒，主要成分黄芩可以清热燥湿，泻火解毒，桔梗可以宣肺，利咽，多种中药成分共同作用，可以缓解咽干咽痒、声音嘶哑等咽喉不适症状，让咽喉尽快恢复健康状态。日常也要多喝水，多吃蔬菜水果，室内最好使用加湿器。

#### 清肺食物

白萝卜：能够清肺润喉，还有杀菌、增进食欲和抑制血小板凝集等作用，生吃熟吃都可以。

梨：生梨能清肺润喉，缓解咽喉干、痒、痛、声音哑以及便秘、尿赤等症状；煮梨、蒸梨可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用。

甘蔗：能够解热、润燥、滋阴、生津，对口舌干燥、高烧、烦渴等症状的人很适宜。

雾霾天气伤不起，为自己和家人准备一些必备单品，躲开雾霾伤害。还要提醒大家，爱护环境人人有责，环境的保护需要我们共同努力。

信息来源：[http://fashion.ifeng.com/health/longevity/explore/detail\\_2014\\_01/02/32668610\\_0.shtml](http://fashion.ifeng.com/health/longevity/explore/detail_2014_01/02/32668610_0.shtml) )



## 健康休闲

[返回首页](#)

### 常做“三提”精力旺：提肩提肛提脚跟

#### 提肩

经常用电脑容易出现脖子僵硬、双肩沉重的感觉，不妨试试提肩。首先要抬头挺胸、双手自然下垂，然后两肩同时尽量向上耸起(注意不要缩颈)，让颈肩有酸胀感时停1秒钟，再将两肩用力下沉。一提一沉为1次，7次为一组。每天早晚各做3~5组。提肩运动能牵引胸部、肩部，达到缓解颈椎疲劳的作用。

#### 提肛

中医把这个动作称为“撮谷道”，肛门处于人体经络的督脉处，督脉为“阳脉之海”，具有调节全身诸阳经气的作用。经常进行提肛运动，不但可以使中气升提、脏腑强壮，还有助于肛肠保健。现代医学认为，提肛运动可以增强肛门括约肌功能，加速静脉血回流，有助预防痔疮和便秘。具体方法是吸气时收缩肛门，呼气时缓慢放松肛门，一提一松即为1次提肛运动。每次最好能持续5~10分钟，每天坚持做每2~3遍。

#### 提脚跟

很多人在冬季容易手脚冰凉，这是由于气血不畅，提脚后跟的同时也需要踮起脚尖，有利于通畅足三阴经。这组经络分布在大腿内侧，分别是足太阴脾经、足厥阴肝经和足少阴肾经。肝肾脾都主升，均有激发中气的作用，从而达到补肾固本的效果，有助于人们在冬季抵御严寒。提脚跟非常简便，大家等公交车、看电视时都可以做。具体做法是双脚对齐并拢，身体保持竖直，然后慢慢提高脚跟至无法再提高的程度，保持几秒钟后再慢慢放下脚跟，动作要舒展。

(信息来源：[http://fashion.ifeng.com/health/longevity/explore/detail\\_2014\\_01/02/32656238\\_0.shtml](http://fashion.ifeng.com/health/longevity/explore/detail_2014_01/02/32656238_0.shtml))



## 健康休闲

[返回首页](#)

### 吹风机干发或致脱发秃顶

#### 用错吹风机导致脱发秃顶

头发生长缓慢、不经常洗头发等因素都会增加头皮疾病危险。而经常用吹风机高温吹头发、烫发、卷发、扎马尾等发型以及头发扎得过紧，使头皮拉力增加都会导致脱发(秃头症)危险增加。

#### 如何保护头发避免脱发秃顶？

- 1、每周使用滋养洗发液和护发素洗头发。
- 2、尽量控制使用吹风机高温档吹头发或高温烫发的频率，每周不超过1次。
- 3、梳辫子的人至少应每两周洗一次。
- 4、辫子不要扎得过紧，辫子发型不宜超过3个月。
- 5、喷完定型剂后，使用宽齿梳梳头，头发更顺畅。

#### 巧用吹风机快速干发不伤发

##### 1、把头发分区

把头发分区吹会更加容易，想想沙龙里理发师都是怎么给你吹的？先把上层的头发束到头顶，把下层的头发吹干。然后把头顶的湿发放下后，再依次吹干。自己在家的时候也可以这么做，否则你会发现表面的头发已经非常干燥了，但是里面的发根却仍然非常潮湿。

##### 2、先吹发根

不要先吹发梢，发根渗透下来的水会让你做无用功。先把发根吹干，再吹发梢，或者让发梢自然风干，将吹风机的伤害减至最低。

信息来源：[http://fashion.ifeng.com/health/longevity/explore/detail\\_2014\\_01/02/32662130\\_0.shtml](http://fashion.ifeng.com/health/longevity/explore/detail_2014_01/02/32662130_0.shtml) )



# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

## 健康休闲

[返回首页](#)

### 每天这样走路20分钟 患癌几率减少1/4

据英国《每日邮报》报道，由英国漫步者步行慈善会和麦克米兰癌症援助中心发布的报告显示，每天只需走路20分钟，每年就能帮助3.7万人远离癌症、心脏病和中风导致的过早死亡。

此项名为“走路有益”的报告指出，如果每个人按照权威的建议，每周走路150分钟，即每天21分钟，每年能够防止3.7万人过早死亡，减少近3万个糖尿病患者，并帮助1.2万人降低前往医院急诊的风险。研究同时发现，缺乏必要的运动会使人的寿命减少3到5年，使罹患癌症、心脏病和中风的几率升高25%至50%。

值得重视的是，英国有17%的早亡病例是由缺乏运动引起的，还会造成每年高达100亿英镑的经济损失。更值得担忧的是，有1/3的被调查者每周步行时间少于30分钟，这其中还包括他们去商店、上班和上学的时间。仅有1/20的人坚持进行健康所需的足量身体运动。

“为健康步行”的创始人威廉·波导博士说，缺乏运动比肥胖更易导致疾病以及过早死亡。他同时强调，步行有利于激活“自然杀伤细胞”（能消灭多种病原体及肿瘤细胞）、抑制身体炎症并阻止细胞中“能量电池”的损耗，因此对健康很有益处。

而此前有报道称，由丹麦科学家主导的，对6万名中年人的身体运动与寿命长度的研究也表明，在住房周围规律地进行一些动手劳动比那些整日坐着的人早亡风险小了近1/4。

信息来源：[http://fashion.ifeng.com/health/longevity/explore/detail\\_2013\\_12/31/32612917\\_0.shtml](http://fashion.ifeng.com/health/longevity/explore/detail_2013_12/31/32612917_0.shtml) )



## 亲子天地

[返回首页](#)

### 学习一下美国的“儿童安全手册”（一）

#### 一、安全准备

回答这些问题。请孩子和父母一起想想，孩子是否曾因为父母外出而独自一人在家过？请孩子回答，你认为独自一人在家时应该知道和注意哪些事情呢？

了解并记住家庭规则。父母需要和孩子一起制定家里的安全规则。请父母把这些规则写出来，孩子应该随时遵守。

和父母商定一个暗号。暗号可以是“老鹰”、“土豆”等各种词汇。告诉孩子，如果有人要你和他去某个地方，而你却不认识他，同时又无法给父母打电话确认，那么就让他说出暗号。如果对方答不上来，千万不要跟他走。未经父母同意，千万不要将暗号告诉任何人。

#### 二、钥匙安全

放好钥匙。将钥匙放在别人看不到的安全之处。让别人看到你带着钥匙，就等于告诉大家“我独自在家”。最好在亲朋好友家放一把备用钥匙。不要将钥匙藏在门口附近，很多惯偷都知道人们习惯藏钥匙的地方。

丢了钥匙怎么办？钥匙一旦弄丢了，一定要到熟悉的邻居家给父母打电话。如果在学校弄丢了钥匙，在离开学校前，就一定要给父母打电话。

明白如何使用钥匙。知道哪把钥匙开哪道门。出门要随身携带钥匙。千万别将钥匙落在锁孔里。

(信息来源：<http://baby.sina.com.cn/health/13/2712/2013-12-27/0640263334.shtml>)



## 亲子天地

[返回首页](#)

### 学习一下美国的“儿童安全手册”（二）

#### 三、人身安全

电话安全。只说“你好”，不要说自己的名字；不要说出你和父母的任何信息。不要让电话中的人知道你父母不在家，如果他要求父母接电话，就说爸爸妈妈现在不方便，问对方是否可留言。碰到骚扰电话，直接挂断，啥也别说。如果有人老是打电话给你，一定要告诉父母。

陌生人。任何你不熟悉的人，都是陌生人。陌生人可能是男人也可能是女人，可能年轻也可能年老。一些陌生人是好的，但另一些陌生人则不好，正因为如此，在面对所有陌生人时，我们都需要倍加小心。

出门玩耍安全。一定要与小伙伴一起玩耍。不去黑暗或者没有人的偏僻场所玩耍，比如，空空的大楼前、安静的门道处等。遇到有陌生人想和你说话，立即走开，不要说话。千万不要跟陌生人走或者接近陌生人，不接受陌生人给你的任何东西，特别是食物。发现有人尾随或其他不对劲的事，直接往人多的地方或朋友家跑，以便求助。如果有人自称是你爸爸或妈妈让他来接你，一定要问其暗号。如果答不上来，千万不要跟他走。

开门安全。始终锁好门。碰到有人敲门，只回答“来了，需要帮忙吗？”其他什么也不要说。绝不能让对方知道家里只有你一个人。问问那人是干什么的。如果对方说要见你父母，就说他们现在很忙，可以留个口信。如果对方是上门推销商品的，告诉他你不感兴趣。如果对方是快递员，告诉他将东西放在门边或邻居家门口，或者稍后再来。如果有人敲门称有急事求助，你可以隔着门告诉他，你可以为他拨打求救电话，或者让他找邻居帮忙。无论如何，不要给陌生人开门。

(信息来源：<http://baby.sina.com.cn/health/13/2712/2013-12-27/0640263334.shtml>)



# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

## 亲子天地

[返回首页](#)

### 学习一下美国的“儿童安全手册”（三）

#### 四、防火安全

你知道火灾是怎样发生的？火柴、吸烟、电线、打火机、闪电、炉火等，都容易导致火灾发生。

万一身上着火了，你该怎么办？身上衣服着火了，一定要就地卧倒并滚动，有助于灭火。千万不要用双手直接扑火，否则很容易烧伤，而且受伤后需要很长时间才能康复。

如果你在家里看到明火、闻到烟味或者听到烟雾器报警，你该怎么办？快速离开房间，向安全处撤离，如果安全的话，到邻居家去。拨打火警电话求助。千万不要返回屋内取任何东西。一定不要试图自己动手灭火。

如果你被大火困在室内，该怎么办？首先用手感觉一下门是否烫手，然后通过喊叫或其他方式让别人知道你被困火中。如果被困房间有窗户，尽量通过窗户向救援人员求救。如果可能的话，用湿毛巾将门缝和窗户等缝隙堵上，防止更多烟雾进入房间。尽量蹲下身体，较低处空气更好，更有益呼吸。尽量爬向安全处。

#### 五、急救安全

如果孩子一个人在家，遇到了割伤、灼伤等情况，该怎么办呢？

每个家庭都应该有一个急救包。你应该知道急救包放在哪里。

轻微割伤处理：将受伤处冲洗干净，抹上急救药，贴上创可贴。

流鼻血：低下头，在头部或脖子后面敷上冰袋。

轻微灼伤：立即用凉水冲患处、抹上急救药膏、盖上纱布、并固定好，上面再用冰袋冷敷。

(信息来源：<http://baby.sina.com.cn/health/13/2712/2013-12-27/0640263334.shtml>)



## 亲子天地

[返回首页](#)

### 学习一下美国的“儿童安全手册”（四）

#### 六、如何拨打急救电话

拨打急救电话。拨打当地急救电话号码，一定要说清你的姓名，告诉对方到底发生什么事，说出你的具体位置和地址。如果可能的话，尽量描述清楚房子的具体特点。留下你的电话号码。尽量找个安全的地方打电话。

家中电话旁应留紧急电话簿。电话簿上应有父母工作单位电话、附近亲戚电话、附近邻居电话、火警电话、报警电话、急救车电话。

应该记住的内容。父母的全名、父母工作单位的名称，并写在电话簿上。

何为紧急情况？和父母讨论，哪些情况属于紧急情况。和父母一起在家中演练不同紧急事件的处理方法，练习越多越好。

#### 七、天气和零食安全

零食安全。独自一人在家时，肚子饿了怎么办呢？千万不要使用烤箱、煤气灶或者微波炉。可以请父母准备一些三明治、饼干、煮鸡蛋、水果等食物，留到饿了的时候吃。在吃果冻、花生仁等食物的时候不要打闹，以免呛咳。

天气安全。出现刮风、暴雨等恶劣天气，一定要待在室内。不要外出玩耍，这样很不安全。不要玩任何电子玩具等装置。天气不好的情况下，电子装置容易损坏。

(信息来源：<http://baby.sina.com.cn/health/13/2712/2013-12-27/0640263334.shtml>)



# 天津 FESCO-EAP 服务通讯

谢谢观看！

2014.01 (总第71期)

联系人 : 信息管理部 范津  
电 话 : 022-83287616  
邮 箱 : [fanjin@feesco.com.cn](mailto:fanjin@feesco.com.cn)