为进一步提高广大职工健康意识，5
月23日、30日集团邀请东方德仕鄂市分公
司副总经理王辉为职工讲授“正视压力改
善亚健康”的课程，共计130名职工聆听讲
座。此次讲座是年度思政教育和员工关爱
的一部分，未来将结合各单位的需求持续
开展。
讲座以驾驶员岗位为例引入当前大部
分人面临的身体、心理压力，并通过讲授具
体减压方法为职工提供缓解压力的途径。
其中常用的减压方式有运动减压法、饮食
减压法、自然减压法和高效睡眠减压法。
运动是最为经济有效的方式，特别是团体
运动，不仅起到督促作用，还可以快速运动
起来；饮食减压法主要谈吃什么、怎么吃；
自然减压法提到类似于柏木、马尾松等植
物会释放一些芬多精的物质，通过呼吸作
用于人体，从而达到肌肉放松，缓解神经疲
劳和紧张的目的；高效睡眠减压法提出了
“上下动静”的口诀，重点强调了光线对于
睡眠的影响，告诫学员对于看手机、刷视频
要有度。
5 月 9 日下午，在公司保障
队举行退休员工欢送会，公司总
经理及领导班子、工会主席为运
行队郭喜保、闫文亮两位老同志
举行退休欢送会，欢送二位老同
志光荣退休。
总经理杜志强对两位退休
员工十多年如一日地扎根一线，
无私奉献的精神表示衷心感谢，
对他们的辛勤劳动、认真的工作
热情以及任劳任怨的工作态度
给予了高度赞扬，
祝福退休同志在退休后生
活美满、身体健康。总经理杜志
强亲自为两位同志颁发荣誉证
书及退休纪念品。
郭喜保、闫文亮两位同志在
公司工作十多年来，在工作岗位
中不畏艰难、勤勤恳恳、任劳任
怨，把自己的力量和智慧无私的
奉献给了天安公司，在本职工作
中做出了不平凡的工作业绩，先
后获得党员示范岗和优秀员工
等荣誉表彰。
随后大家畅所欲言，抚今追
昔，与两位老员工共同回忆多年
来工作中的点点滴滴以及公司
创立初期的情景，如数家珍，感
慨万千，气氛温馨而
热烈。聊聊退休以后
的生活规划，其乐融
融。这让他们十分高
兴，从心底里感受到
天安公司对退休职工
的关心和公司这个大
家庭给予的温暖。
两位同志回顾了
在天安公司的工作经
历和生活历程，感谢
公司在他们退休之际
举办欢送会，让他们
真切地感受到了“家”的温
暖，同时也表达了对公司未来
美好的憧憬和祝愿。公司也感
谢他们为年轻一代树立了爱岗
敬业的榜样，他们一生都是天
安公司的荣誉员工。
公司领导把退休纪念品送
到两位退休员工手中，送上祝
福，并与之合影留念。
两位老同志也对公司和同
事们表示感谢，感谢公司领导
对员工退休的重视，感谢公司
举办了这样一个温暖而隆重的
仪式，并祝愿天安公司能取得
更大的业绩，祝愿天安公司的
明天更美好。
企业是职工的“娘家”，职工
在单位干了一辈子，对它有深厚
的感情。所以，职工退休举办欢
送仪式，无疑是对他们以往工作
的一种肯定，使他们有归属感、
幸福感和荣誉感。
阿康公司
为帮扶一星级驾驶员提
升星级水平，解决工作及生活
中存在的问题，让ኃ䙠司让ኃ䙠司
让ኃ䙠司०瓜䀀
，
U• 升星级水平䜑癧题举办了这题让所以历和生活题幸福感和题
兴
的一种肯级驾驶员提所以为帮扶一星㥶阠Ͱ䊄蜓ᔢ6數堕眅虜ᰜؐ7Ĕ↕䄳ᅂ᥀ㄔ←ᅂ᥀ᅂ᥁쀗氀以 ͡虬ᰜ蕸堕禙虬ĺ䀀福感和͡虬ᰜF即瀈呆瑼砱䈙仑ᐡ鐀၀  让ኃ䙠ण艩晴� 升星级水平㠦陧题所以升星级水平㔹晴� 让ኃ䙠ण厖杍쐀 让䄄൐ኃ䙠ण厖杍쐀 \PyE,	#S–gMÄ
兴
“
到两位退ण␗晴� 让ኃ䙠ण␗晴� 所以
兴
幸福感和幸福感和题
，
让ኃ䙠题使他们有题”，让幸福感和所以到两位退题所以
，
让使他们有让更大的业题让ኃ䙠让ኃ䙠，所以让题使他们有题让”，更大的业题所以
，
兴
，
幸福感和题”，让ኃ䙠题更大的业题使他们有兴使他们有使他们有题所以使他们有使他们有让所以使他们有使他们有题
，
让ኃ䙠题使他们有所以到两位退题 U•