

湖北省副省长许克振一行来咸宁公司调研指导

4月1日下午，湖北省副省长许克振一行在咸宁市市委副书记、市长丁小强等领导陪同下，来到咸宁华源视察调研。

调研中，许克振一行领导详细了解了咸宁华源企业生产、经营及发展状况，在听取了工作汇报后，对咸宁华源目前取得的成绩给予了充分肯定。期间，副省长许克振结合公司的近期发展状况，又对企业的未来规划进行了交流，并交待随行人员协助做好我咸宁华源的发展工作，进一步加大对咸宁华源的支持服务力度，鼓励华源立足当前，务实发展，为推进金属包装行业未来发展多做贡献。



(梁艳)

成都华源2014年年会欢乐进行



2015年1月31日，成都华源举办了“2014年公司年会”活动，全体员工济济一堂，总结2014年度的成绩，部署2015年度的目标和工作重点，展望前景。

成都公司陆杏坤总经理在会上发表了重要讲话，总结了14年公司的整体发展情况及15年的经营思路，肯定了14年经济大环境不景气的情况下，公司仍然保持增长势头。这一成绩，离不开全体员工的共同努力，并希望大家以一如既往的激情和态度，争取在15年再创辉煌。

年会对2014年胡环球、冯浩等9名优秀员工进行表彰，同时还为员工提供了一个展示自我和团队的舞台，各部门的同事们带来了形式多样、让人目不暇接的表演，如由陈道碧、曹霞等表演的舞蹈《最炫民族风》、游戏类节目《萝卜蹲》、歌曲类《感恩的心》、《父亲》等二十个表演节目，大家投入其中，呈现出成都华源大家庭的欢乐盛宴。随着三等奖、二等奖、一等奖和特等奖的抽取，不断掀起年会一轮又一轮的高潮。歌声、掌声、欢呼声一直在会场上荡漾……

让我们用执着和信心，昂首阔步，去书写华源一个更加灿烂的未来。

(游明仙)

简讯

◆一年一度的元旦佳节到了，广州华源领导层对职工送去了节日真挚祝福外，还为员工发放了油米的礼品，让大家度过了一个快乐而充实的节日，受到大家的一致好评。

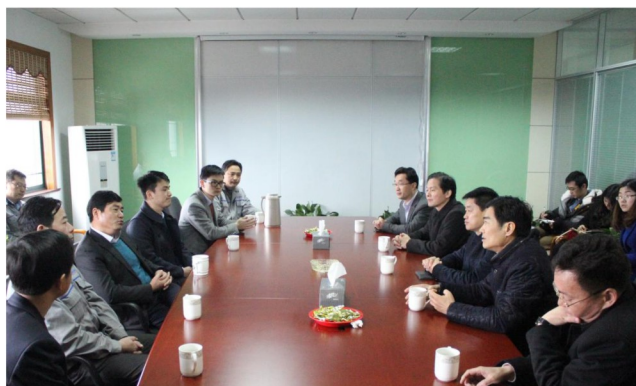
(吴洁玲)

◆在这暖意融融的阳春三月里，迎来了“三八妇女节”。广州华源领导层关心女职工生活，除了对女职工送上节日的真挚祝福，还对公司全体女职工发放了贴心礼品，受到大家的一致好评。

(吴洁玲)

吴江区区委领导来华源包装新春送祝福

2015年2月25日，吴江区委常委、区人武部政委卞如景、区人大副主任周学林、区政协副主席吴学明等区委领导在镇党委书记石荣、镇长陈朝林等领导的陪同下来华源包装走访慰问，并与董事长李炳兴及相关管理人员座谈交流。



座谈中，卞如景一行详细询问了企业的生产经营及发展状况，对华源包装良好的发展前景表示肯定，并送上新春的祝福与问候，鼓励公司积极适应新常态，继续加大对先进技术的创新与研发，力争实现新跨越，在新的一年里实现更大的发展，为吴江经济社会发展作出更大的贡献。

(钱文韬)

“羊”帆起航——记华源包装2015年迎新团年饭



走过马年的欢畅，迎来羊年的辉煌。随着春节气氛日益浓厚，华源包装在全体员工的努力下度过了不平凡的2014年，迎来了充满希望的2015年。为感谢员工一年来的辛勤工作与努力付出，鼓励公司上下在羊年再创佳绩，公司于2015年1月9日、10日举办了答谢全体员工的团年饭活动！

为充分营造家的感觉，厂务中心在公司食堂张灯结彩，精心布置，晚宴现场洋溢着新春的喜悦。总经理致辞后，团年饭在一片欢呼中隆重开始了。各部门经理都端起酒杯来到每张桌前，代表公司向各位员工敬酒，感谢他们对公司一年来的辛勤付出，员工也一一站起了，举杯回敬。期间还穿插了小游戏及幸运大抽奖等活动，最后还有激动人心的红包大奖，抽到奖品的同事们脸上都洋溢着笑容，在相机中留下了自己幸福的身影。现场欢声笑语，掌声不断，全体员工欢聚一堂，其乐融融，共同度过了这美好而难忘的时光。

一年复始，万象更新，我们已跨入充满期待和魅力的2015年，让我们携手共进，再创辉煌！

(钱文韬)

辞旧迎新，展望未来——记广州华源2015年迎春团年饭

为感谢员工一年来的辛勤工作与努力，2015年1月24日，广州华源全体员工欢聚一堂，总结2014年的成绩与不足，展望2015年的方向和目标。

在总经理赵学红先生致辞后，大家共同举杯，团年饭在一片热闹声中隆重开始。此次年会充分展现了广州华源公司团结共进、企业与员工和谐发展的企业文化氛围，让员工切实感受到了团队的凝聚力。活动中，策划人员还安排了员工文艺演出、抽奖等环节，并准备了丰厚的奖金和各类礼品。歌声、笑声、掌声、欢呼声持续在会场上荡漾，气氛热烈高涨，将团年饭的气氛推向高潮！

新年新气象，在新的挑战和新的机遇下，华源集团的明天一定会更美好。

(吴洁玲)



“双百双千” 人才培训工程走进华源包装



2015年3月14日，吴江区总工会“双百双千”人才培训工程走进华源包装，举办了《有效沟通技巧》的专题培训。

本次培训针对沟通方式与沟通技巧两个主要内容，培训老师通过理论与实际相结合，透过大量的案例，形象生动的展开讲解，并在课堂开展了一系列的互动，学员们受益匪浅。

通过此次培训，大家在掌握沟通方式的基础上，对沟通技巧有了新的了解，也对萨提亚

的四种沟通方式和有效沟通的五大技巧有了一定的概念，领悟到沟通在团队建设中的重要意义。（钱文韬）

广州华源组织新入职员工岗前培训

为使新入职员工尽快地了解企业基本情况，掌握必备的安全生产操作技能知识，提高安全意识和意外风险防范意识，广州华源于2015年3月9日组织新入职的一批员工进行岗前培训。

培训学习中，广州华源人事吴洁玲，对公司企业文化、员工手册进行了充分的讲解，使员工认同、遵守、带有本企业特色的价值观念，也深入了解到员工手册的内容，使员工按照公司的规章制度更好的投入自己的岗位中；品质部李跃，对各种制罐产品讲解了相关的工艺流程和要求，使员工对产品有了初步认识和了解；安全主任江保民，依据企业《安全生产工作制度》、《消防安全工作制度》等内容进行了系统地讲解，着重讲解了工作中遇到突发安全事件应如何处理等相关知识及防范措施，强调了员工安全培训教育的目的、意义和培训要求；培训时，员工们认真听讲，积极思考提问，与主讲师互动交流。培训结束后，还结合培训内容进行了现场测试，以验证培训效果。



通过上岗前培训，使新入职员工了解企业基本工作情况和承担的主要任务，加强了安全生产意识，掌握了自我保护防护技能，为今后积极投入岗位工作，保障生产安全稳定打下了基础。（吴洁玲）

油菜花开

烟花三月，大地回暖，稻田里的油菜花竞相开放，大地铺上了一层金黄的波浪，一大片一大片的油菜花，随着地势起伏，形成一篇花的海洋，花海里金波翻滚，香气浓郁，吸引无数的蜂蝶翩翩起舞。漫山遍野的油菜花，在阳光下熠熠生辉，随着微风的吹拂不断荡漾，奏出金色的交响乐，谱写华丽的乐章。

任何一种单朵的花都比单朵的油菜花好看得多，单朵的油菜花细小而不起眼，平凡至极。它们纯净淳朴，奋进，卑微，但不孤独。它们傲雪迎春，执着，芳艳，但不妖冶。它们平实，而又狂野。它们纯洁，而又生机勃勃。

暮春时节，各色花朵都已凋零，山野只剩下一片纯粹的绿色。油菜花喜欢群聚，一簇簇，一畦畦，一片片……因为群聚，所以更显热烈。因为朴实，所以更见魅力。春风一起，油菜花便如潮水般涌了出来。其势铺天盖地，不可阻挡。其身花瓣有韵，风也含香，摇曳婀娜，一任天然。油菜花，朴素，简单，褪尽铅华，以一色金黄胜却万千姹紫嫣红，令所有高贵的名花都黯然失色。那是春天的特有的奢侈与浪漫，是自然在昭示我们平凡的力量。

那铺展大半个中国大手笔，柔情万种，款款盈盈，遍地金黄。油画般涂抹，泼彩般酣畅，云霞般潇洒，火焰般淋漓。飘逸而温润，磅礴而浑厚，奔放而豪爽，热烈而张扬。朵朵密集，簇簇相拥，层层叠叠，连成片，汇成海，无边无际。构成一股时代潮流——蓬蓬勃勃，浩浩荡荡，恣肆横流，吞噬天地。渐渐蔓延成几百万平方公里的金黄，爆发着，喷射着，汹涌着，仿佛溶化的太阳。

常言道：常在花间走，能活九十九。当人步入花的世界，花迎花送，伴君千里。花香沁人心脾，观之闻之似能解人苦乐，仿佛在轻轻诉说，犹如在欢愉地歌唱，恰似在唤起美好的回忆，又好像在安抚烦乱的思绪。踏青赏花，能领略到大自然的美，确属快事一桩！（沈佳瑜）

天津公司组织召开年度专项工作会

2015年3月天津公司综合管理部、品管部、生产技术部分别组织召开了安全环境、产品质量、生产管理与设备工作专项会议。会议中各部门对上



一年度各项工作的实际完成情况进行了总结，对2014年各项工作中存在的问题进行了细致的分析，制定措施性工作实施对策表，并滚动跟踪进度与实施效果。会上，天津公司陈总对天津公司2015年相关工作开展提出了具体要求，并强调各部门要加强对重点工作和相关对策措施实施情况的监督和检查，保证相关工作落实到位并取得预期效果。（韩雪冬）

携手并进，再创辉煌 ——天津公司2015年年会纪实

天津公司于2015年2月5日召开新春年会，年会对公司评选出的2014年度优秀员工进行表彰和奖励，天津公司陈总回顾了2014年公司取得的成绩，并对2015年公司的发展进行了展望。

此次年会公司为员工提供了一个展示自我的舞台，鼓励员工勇敢展示自身的表演才能，精彩的歌声、优美的舞蹈、激动人心的抽奖活动，这些节目都充分展现了天津公司的蓬勃向上的企业文化。

整场年会掌声、欢呼声不断，最后伴随着生产一线员工的集体合唱，整个年会在欢乐的气氛中圆满结束。（王芸）



成都公司荣获“安全生产标准化三级企业”称号

经过龙泉驿区安全生产监督管理局综合评审，我司顺利通过了安全生产标准化三级企业审核，被授予“安全生产标准化三级企业”称号，并颁发了证书和铭牌。

此次安全生产标准化达标三级评审的顺利通过，也是对我司多年来安全生产管理工作的认可，成绩固然可喜，但安全生产无期限。我司将运用安全生产标准化管理手段不断丰富安全生产管理经验，不断提高安全生产管理水平，完善了公司安全管理体系，推动安全工作上新台阶。（游明仙）



吴江的进士

在封建时代，地方上通过科举考中进士的多寡反映了当地的文化水准。

科举制度始于隋，形成于唐，而极盛于明清。层层选拔过程大抵如此：学童在塾师的启蒙训育下，经童生试进入正规的县、州、府学学习，成为生员，即一般所称的秀才。成绩优异者可选送国子监（全国最高学府）深造。秀才参加在省城举行的乡试，取得名次者即为举人，乡试第一名习惯称解元。按唐代制度，举人赴京考进士都由地方解送入京，后世相沿成习，故有此名。

举人进京首先要参加礼部主持的会试，明清两代每三年举行一次会试。清制每逢辰、戌、丑、未年举行会试。考期初在二月，乾隆时改为三月，分三场进行。会试考取名次者为贡士，意即地方向朝廷进贡的人才，第一名称会元，贡士参加殿试合格后称进士。进士名次分三甲，一甲只取三名，赐进士及第，第一名称状元，某某年某某榜的榜名即状元的名字，第二名为榜眼，第三名为探花。二甲赐进士出身，第一名称传胪，三甲赐同进士出身。从进士中遴选文字功底好的进入翰林院继续深造，称庶吉士。三年后甄别考试分派工作，

称散馆。称职的原二甲进士授翰林院编修，原三甲进士授翰林院检讨。其余的进入各部任主事(属一般工作人员)，凡考中进士的都授官。

相当于进士出身的还有博学鸿词科，明通榜，贤良方正科，孝廉方正科以及恩科等。

据史料记载，吴江宋代进士44名，元代3名，明代157名。清代120名。吴江的324名进士中没有出过真正的状元。宋淳佑4年甲辰科(1244年)魏汝贤是特奏状元，实是第二名即榜眼，这是吴江历史上的一大遗憾。榜眼还有清乾隆58年(1793年)陈云，探花是宋绍兴12年(1142年)杨邦弼，淳佑4年王

南，清康熙51年潘葆光，传胪是道光20年殷寿彭。这些进士中明万历26年的周道登仕至太子太保、文渊阁大学士，47年的金之俊位达中和殿大学士兼吏部尚书，清道光27年的沈桂芬位至兵部尚书协办大学士，都是前朝所称的宰相。

在这些进士中，以家族多人考中或几代人才辈出的当属谢、吴两家以及松陵沈姓二家和北库叶家，谢家居今七都长渠港村，自宋断拱元年戊子科(988年)考取进士的谢炎开始，祖孙三代进士共6人。吴家居松陵镇今红旗影剧院左侧，自明成化11年(1475年)考取进士的吴洪开始，到清光绪年

间，中进士者至少20人。其中吴洪，吴山父子都官至尚书。史称明朝父子尚书17家，只有吴氏父子都以明正公允为后人所称道，松陵镇柳胥村的沈家，自明正德16年(1521年)考取进士的沈汉开始，明清两朝共有9位进士；其中明万历二年进士沈璟，寄情词曲，音律造诣极高，被拥戴为戏曲“吴江派”鼻祖，与汤显祖“临川派”齐名。居松陵镇北门的沈家，自明嘉靖17年进士沈往下一门也有6位进士。北库叶周村叶家，自明成化23年(1487年)丁未科叶绅起也是一门九进士；其中天启进士叶绍袁以自编妻女合著的《午梦堂全集》传世。

(徐小明)

关注健康合理膳食

“养生之道，莫先于食。”饮食是生命体保持个体生存的本能，是转化成水谷精微和气血、维持生命活动的最基本条件。合理的饮食，可使人身体强壮，益寿延年。但是，饮食失宜，又是导致疾病和早衰的重要原因之一，所以饮食对于养生具有重要意义。

饮食养生并非无限度地补充营养，而应遵循一定的原则。食物也有偏性，必须根据食物的特点而灵活取舍，选用相应食物合理搭配，因时因地因人的制宜以符合人体健康的需要。

最近，台湾的“塑化剂”风波成为大家最关心的食品安全问题。这场风波，不仅涉及到运动饮料、

水果饮料、茶饮料，就连水果糖浆、儿童钙片等都统统卷入其中，对人体危害相当大。下面就塑化剂危害给广大员工介绍一下：

1、塑化剂危害伤害人类基因

“塑化剂”与“激素”的分子结构对比图塑化剂被证实会干扰人体内分泌，影响生殖系统，台师大研究团队更发现，塑化剂会造成基因毒性，会伤害人类基因，长期食用对心血管疾病危害风险最大，对肝脏和泌尿系统也有很大伤害，而且被毒害之后，还会透过基因遗传给下一代。

2、降低人生殖能力

DEHP塑化剂多用于塑料材质，属环境荷尔蒙，会危害男性生殖能

力，促使女性早熟，台湾已将其列为第四类毒性化学物质，不得添加在食品里。喝一瓶问题饮料，塑化剂含量即超过容许值。

3、增大心血管疾病风险

台师大生命科学系助理教授沈林琥和高雄医学大学环境医学研究中心教授李水龙研究团队，经过一年时间，分析出这些塑化剂暴露产生的基因交互作用会造成心脏、肝脏和肾脏毒性，对人类疾病风险最大是心血管疾病。

4、长期大量摄取导致肝癌

塑化剂DEHP即邻苯二甲酸酯，为人工合成的化学物质，据资料显示，塑化剂DEHP将会对人体的生殖系统、免疫系统、消化系统带来危

害，如损害男性生殖能力，促使女性早熟，可能造成儿童性别错乱，长期大量摄取还会导致肝癌。

我们日常生活中许多食品和饮料中或多或少的都含了“塑化剂”这种物质，专家建议：DEHP含有类似女性激素，小朋友应尽量少喝含糖果汁、饮料，多喝开水；成人如果平常一两天就有喝一瓶塑料装的果汁、饮料的习惯，建议打算要孩子的时候，一定要去检查身体。

适当饮食，从积极面来说是要促进身心灵的平衡，从消极面来看，则是一种练习不伤害身体的方式。一般人嘴巴会说要爱惜身体、要保护身体，别人要来伤害我们时，也会奋力抵抗，可是，自己却

常常有意无意地做出一些伤害身体的行为，尤其是在饮食方面，例如抽烟喝酒、熬夜、吃炸鸡薯条、喝瓶装饮料等，都是在慢性伤害身心健康。当人们用不当饮食伤害身体时，身体会采取必要措施来抵抗，就是生病，所以生病的积极意义就是在提醒我们，要学习选择、摄取对健康有帮助的食物，不要再继续伤害下去，否则身体可就要罢工了。所以请广大员工要注意合理饮食，远离垃圾食品更不要过多的奢侈瓶装饮料和零食。

(沈小兰)

华源 新生代

Hi~大家都认识我爸爸吧，厂务中心的焦大厨，爸爸做的菜还不错吧。我是他的宝贝女儿焦宇馨，大家可以叫我馨馨，很温馨、很可爱吧，我喜欢跑来跑去、嘻嘻哈哈，叔叔阿姨来追我啊~~

焦宇馨



叔叔阿姨们好！我叫成宇璇，真的姓成哟！我是姐姐，这位小小可爱的美女是我妹妹成子扬，肉嘟嘟、白嫩嫩的是不是很想亲一口呢！我会唱歌，还会跳拉丁舞呢！我妈妈是咸宁子公司的张玉，也是个美女哟！

成宇璇
成子扬



钦念杰

嗨~大家好！我叫钦念杰，今年4岁半了，平时我喜欢爸爸妈妈带我去游乐场玩，特别喜欢妈妈带我坐船和坐木马，爸爸妈妈说：“会把所有的幸福，所有的快乐，所有的温馨，所有的幸运，永远围绕在念杰身边，陪伴着念杰一起成长。我爸爸妈妈都在咸宁华源工作，爸爸是品管部钦华，妈妈是仓储部曾珊妹，还请大家多关照哦。

谁这么坏，在我脸上涂了这么多蛋糕，不过蛋糕的味道好好，我是小听睿，三岁啦。我爸爸沈俊杰这些年老是在外面出差，可想他了。他每次回来，总给我带好吃的、好玩的，爸爸真好。爸爸也很喜欢我，我是他的小心肝，小宝贝。爸爸，你可以回来看看我了吧？

沈听睿



◆ 职业人生



个人简介：

戴先祥，2001年加入华源，从事过司机、老厂基建、质量管理、物流运输等工作，经过14年辛苦努力与汗水，逐渐积累了丰富的物流链管理经验，现就任苏州华源包装储运部经理。

戴经理，您好，感谢您抽时间接受我的采访。首先，请您谈一谈加入华源以来的一些个人感受和想法？

自从2001年加入华源包装以来，已历经14个春秋。华源包装以瓶盖公司为起点，逐步扩大生产规模，客户群体不断拓展，经过十多年的努力拼搏，各子、分公司已遍布全国，成长为颇具规模的行业领先企业。

我刚进入华源时，华源还只有一个瓶盖公司，并不起眼。李董高瞻远瞩，分析了金属包装行业的未来形势，定下了华源的宏伟规划，带领我们走出了华源发展之路。公司的发展都是华源人一步一步踏踏实实走出来的，这离不开公司领导

的英明决策，也离不开全体员工的辛勤付出，所以华源取得今天的成就就是大家共同努力的结果。

我从事过不同的岗位，深刻了解到物流运输的重要性。传统的物流对制造企业的生产是一种支持作用，被视为辅助的功能部门。但是，现代企业的生产方式的转变，即从大批量生产转向精细的准时化生产，这时的物流，包括采购与供应，都需要跟着转变运作方式，实行准时供应和准时采购等。另一方面，客户需求的瞬时化，要求企业能以最快的速度把产品送到用户的手中，以提高企业的快速响应市场的能力。所有的这一切，都要求企业的物流系统具有和制造系统协调运作的的能力，以提高供应链的敏捷

性和适应性，物流管理不再是传统的保证生产过程连续性的问题，而是要在供应链管理中发挥重要作用。目前，公司已整合仓储部与运输部，形成集团物流中心化，提高物流系统的应变能力；公司按照紧邻客户建厂的原则，建设分、子公司，提高产能，同时减少物流成本。

戴经理，请您就目前工作还存在哪些需要改进的地方？

华源目前已通过SAP系统完成生产管理模式转变，公司原有的计划模式属于转手计划，即拿到订单，不管出产期就往下排；采购、仓库也就按计划采购、发料，这势必造成库存资金积压，生产资源配置不合理。公司通过建立计划流和物流信息化管理系统能够将销售订单、生产计划、进度、物资采购、仓库信息及财务信息等信息孤岛集成在一起，对产品的制造流程进行统一的管理，实现以财务核算管理要求为基准，整合财务核算、业务及合同管理、生产管理等三个层面的内容，实现应用整合与信息互通，监控合同执行过程的任务进度、物料消耗、成本归集等信息。目前，公司本部所有业务流程都在ERP系统上运行，包括销售、计划、采购、仓库、运输、制造、质量以及财务、研发等模块。通过三年的运行，公司的整个业务流已经发生了很大转变。

但公司物流系统还不够完善，存在很多问题。一方面，公司多数是按计划进行生产、制造等活动，举一个简单的例子：公司的生产部

门上夜班时，生产转储时无法将产品数据及时更新，第二天上班后录入SAP系统，导致产成品无法即时流通，需要确认数据准确性，增加了产品的物流成本。公司配件、印铁、成品转储的准确率相对较高，数据不准确主要表现在生产到裁剪的中间流程上，这是我们公司需要提高的短板。另一方面公司的物流运输相对紧张，主要表现为厢式货车数量不够，夏季多雨水，产品如果被淋湿会影响产品质量，同时会降低客户满意度，有损公司品牌形象。目前中鲈公司已与外协商物流公司签订合约，由物流公司进行装卸，此举措可以有效提高物流流通速度、节省物流费用，同时公司也可以有更多的精力投入到核心业务上来，增强企业的核心竞争力。

戴经理，请您就现在工作下一步的发展谈一谈您的想法。

公司目前已进行转型，由单纯的仓储运输服务型向为企业客户提供基于信息化、专业化、网络化、个性化的供应链一体化解决方案、供应链管理的全面物流服务。在实际的操作和管理过程中，公司也要充分利用自身在专业领域的知识和经验优势，努力与客户建立战略合作伙伴关系，服务功能不仅局限于简单的执行客户的仓储和运输指令，还从多个层面上帮助客户构建从物流战略策划、管理体系建立、流程优化、计划管理等一体化的物流体系。

公司已初步整合运输部与仓储部，形成新的储运部门，一方面逐步改善整合现在物流系统中不合理

的方面，以统一的仓储物流管理与集成的SAP系统平台为客户提供更好、更快、更便捷的仓储物流服务；另一方面，积极配合各相关部门，根据不同的发货计划制定运输计划，财务库存盘点系统化，同时培养储备物流人才，增强企业核心竞争力。

公司未来也将推进外协商物流计划，现代商业战争不是企业与企业之间的竞争，而是供应链与供应链之间的竞争，这就是外协商物流的基本推动力。从发展核心竞争力的角度看，公司物流外包是一个相当紧迫的问题。物流外包有利于企业集中精力发展核心业务，分担风险，加速企业重组，实现规模效益。另外物流外包可以确定企业的核心竞争优势，并把企业内部的技能和资源集中在那些具有核心竞争优势的活动上，实现资源的优化配置，提高企业核心竞争力。

可以预见，未来仓储部将成为客户供应链中一个重要的参与者，与客户乃至整个供应链中上下游的相关企业，如客户的供应商和购买者，结成更加紧密的合作关系，切实地融入供应链的管理之中。

随着储运部的整合，华源将进一步提高产品及服务，提升企业品牌形象，同时提高客户满意度，增强企业核心竞争力，并推动华源目标业务的快速发展。天道酬勤，预祝华源在新的一年里不断进取，再创佳绩！



踏青旅游出行注意事项

阳春四月，春暖花开，春季适合养生，而出游则也是养生的一种，当柳树长出了嫩芽，当一切都从灰色变成了生机勃勃的绿色的时候，在这个四月很多游客会趁着闲暇时期，去国内或境外旅行一番。但是，游客要知道，四月旅游景色虽好，在出行前也不能忽视自身安全保障，相关事项也是需要牢记的。

出游前一定要保证家里的门窗、水龙头、电源开关都是关掉的。不能留下安全隐患，也防止盗贼进入；一定要到正规的旅行社去报名，了解自己的旅行行程，交适量的保险费，了解当前的最新的旅游政策，同时一定不要忘记签订旅游合同，好让您的旅途有法律的保障。当您在旅游的时候一定要听从导游的安排，不要擅自行动，以免造成不必要的麻烦，这个是谁也不愿意看见的，所以这个就要求每个游客在旅游的时候千万要注意。

如果您选择自助旅游，一定要把行程告诉自己的家人，让家人知道您所在的地方同时买上一份保险，防止意外发生。另外随身带一份紧急电话号码，可以的话，设置成单键拨号或者快速拨号，当发生事故的时候可以快速找到适当的人和机构。比如当地的110电话一定要知道，比如美国的紧急报警电话是911，中国香港是999。如果真的不知道，可以拨打112，它是全球通用的紧急求救号码。其实，就算你手机没有信号，紧急电话号码一样可以拨通的，因此，带个电话出游十分必要。

为了保证自己有一个快乐的四月旅游假期，当您在游玩之前一定要备上各种药品，避免在旅途中的突发事件，以下是应该必备的药品：白加黑或速效伤风胶囊、六神丸、黄连素、阿托品、胃舒平、藿香正气水、十滴水、创可贴、紫药

水、红花油、氧氟沙星、病毒唑滴眼液、息斯敏、乘晕宁、痛一粒丸、复方新诺明、头孢氨苄胶囊等等，如有哮喘或冠心病的患者应随身携带应急药物，如息喘灵、硝酸甘油等。另外，所有的药物应保持干燥并注明药名及用法。

四月气候多变，游客要提前了解四月旅游目的地的天气。要提前关注出游目的地的气候和温度。适当增减衣服，保持身体健康，在出行过程中很重要。此外，四月旅游季是购物的高峰期，在一些旅游人气旺的目的地，有不法分子特意在旅游餐馆和游客聚集的景区景点行窃。建议游客重要物品要随身携带，以免不必要的损失。

出游的时候，您一定要注意安全，小心“黑社”骗您出游。非法经营旅行社业务的“黑社”一般会在火车站广场及周边地区、机场出口处进行非法拉客的活动。一旦接到有旅游意向的人，他们便以“卖

猪仔”的形式卖给其他小旅行社，每拉一名游客就从中收取10—30元不等的费用。

俗话说：“入乡随俗”。我国的少数民族众多，少数民族的习惯也就不一样，这个就要求您在进入少数民族聚居区旅游时，要尊重他们的传统习俗和生活中的禁忌，切不可忽视礼俗或由于行动上的不慎而伤害他们的民族自尊心，以免造成不必要的麻烦。

要做好充分的准备，带上足够的钱，最好带上银行卡，一定要穿运动鞋。海拔比较高的地方尽量不要剧烈运动。要爱护景区，不随地乱扔垃圾，不随地大小便，景点一般都有垃圾桶和厕所的。

在游览的同时注意环保是很应该的。有任何问题可以找景区管理人员。不要轻信所谓的免费娱乐活动，夜晚出门参加娱乐活动一定要特别注意，防止敲诈。受各种环境和其他因素，可能有些景区的饮食

会让您不满意，别在意这些，重要的是游玩，而不是吃。没东西一定要到正规的地方买，以免上当受骗。切莫太招摇，以免惹人注意，发生麻烦事。强龙不压地头蛇，在外面还是收敛点好。

四月，游览在旅游胜地的时候，美食的诱惑和当地特有的物品都自然而然地映入您的眼睛，这个就要求您在旅游途中根据自己的需要，想好后在问价格，以免您与卖家发生不必要的争执，引起不必要的麻烦。切记：旅游购物时要小心，购物的时候切忌冲动从众。

综上，四月旅游过程中，游客需要对自身安全给予足够的重视。在出行前，了解自己的旅行行程，准备好相应的常见疾病药物。同时，在四月旅游计划开始时，文明购物、入乡随俗。当然，最重要的一点就是发挥旅游保险的保障作用，让远在家中的亲人吃下一颗“定心丸”。