

“读一本好书，做一个好人”已经是东城区总工会一项品牌文化活动，每年都有大量职工踊跃参加。职工在读书后有何感悟？为了让大家彼此交流感受，东城区总工会专门举办了读后感展示活动，下面就让我们听听关于读书，职工代表们是怎么说的。

一篇《目送》写出了亲情的可贵

李平：“我慢慢地、慢慢地了解到、所谓父女母子一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生永世不断地在目送他的背影渐行渐远。你站立在小路的这一端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影默默告诉你：不必追。”这是龙大侠《目送》的卷首语。我想到的是我可爱的父亲母亲。

冬天天短了，下午六点多正是下班的时候，天已经全黑了，公车到站，拖着疲惫的身体，下意识的抬头望向我家六楼的窗户，灯又亮起，两扇窗户，可以清晰的看到两个人的身影，左边站的是父亲、右边站的是母亲，此时我心中暗喜，看来今天家里的晚饭很丰盛，他们已经迫不及待的等着我回家。也许这就是孩子与父母之间的默契。

魏淑艳：读《我创新 我超越》让我感触颇多，我们工作在不同的岗位上，绝大部分人都干着最平凡、最普通的工作。在自己本职工作上的创新，不单单是对自己能力的肯定，同时也是自我提升的过程。创新，就是从最简单的事中寻找出的新点子。当代青年要沉淀下来，在思维、理念上追求创新，不断发现、探索，通过自己的双手创造美好生活。

通过阅读悟出要乐观面对生活

孙立娜：“你一笑，旁边的人也跟着笑了。”这的确是一句经典的话，不过它出自一位平凡的阿嬷之口。她就是《佐贺的超级阿嬷》中的那位超级阿嬷。这



李平：东城区环卫中心渣土所职工
魏淑艳：东城区“农民工大学生助推计划”受助在读大学生
孙立娜：国子监中学职工
刘杰：东城区法院信访办职工

职工从读书中收获了什么？

□本报首席记者 边磊/文 记者 万玉藻/摄

本书是由日本艺人岛田洋七，根据自己童年时期与外婆相依为命的经历而写成的畅销小说。二战后的日本，物资匮乏、生活艰难，少年德永昭广的母亲在无奈之下将他送回乡下交由外婆抚养。

在那些物质匮乏的日子里，虽然生活极度艰苦，乐观的外婆却总有神奇的办法，让苦的生活快乐地过去，家里也始终洋溢着温暖与笑声。

那些带给无数困境中的人温暖和信心的语句和画面，清晰地浮现在我的脑海——“穷有两种：穷得消沉和穷得开朗，我们穷得开朗”，“人到死以前都要有梦想！没实现也没关系，毕竟只是梦想嘛”——看了上面阿嬷的快乐生活语录，你一定明白为什么称她为超级阿嬷。

人生的路上会有许多坎坷，会一次又一次地倒下，但是，我们要记住这句话：在哪里倒

下就在哪里站起来。我们要像阿嬷学习，学习她的开朗、乐观，学习她的菩萨心肠、霹雳手段、如来智慧，最可贵的就是她的乐观精神，笑着面对生活！

从抗癌妈妈的身上学会了坚强

刘杰：我要跟大家分享的一本书是《此生未完成》。书里写了一个平凡的女子，她是复旦大学的讲师，也会为房子、孩子、职称奔波劳苦。而就在被查出患有乳腺癌时，一切发生了变化。她没有像一般的女子那样一蹶不振，而是越发坚强。带着对生的渴望，她履行着一个母亲、妻子、女儿最后的责任。她在书里曾这样说：“虽然生病让生命变得很痛苦，但是有更多真情让我们不能放弃，虽然生病让生命变得很惨淡，但是有更多的美好让我们不忍放

手。”她就是于娟，一个意志越来越坚强，心灵越来越柔软的女子。

被查出癌症的时候，孩子只有几个月大。像所有母亲一样，宁愿舍掉身上的所有，甚至生命，来陪孩子走完此生。可现在她连这样的机会都没有了，能牵着儿子的手，送他去幼儿园成了最大的奢侈。她可以顶住癌变钻心的痛，可以扛过化疗的痛，甚至不喊疼，不掉泪，不用止痛药。可面对儿子、亲人，她无法抑制泪水。她想活着，平凡的活着，只为平凡而无法替代的亲情。

看完书后，我感觉她是个用心说话的女子，如若比作花朵，惘然了她的执着和刚毅，我想她更像是阳光吧，犹如秋后的一抹阳光，有着恰到好处温暖的温暖。人生如若做成这样，还有什么未完成？

【边聊边论】

肉鸽养殖业如何走出困境？

被访者 夏云清 / 记者 黄葵



近两年来，深受“H7N9公共卫生事件”的影响，肉鸽养殖生产严重受挫，不少养殖企业亏损严重。如何使本市肉鸽养殖业走出困境、恢复生产、重建信心？记者近日走访了野谷健康产业集团执行董事夏云清，下面让我们听听她怎么说。

记者：夏总，您旗下的北京优帝鸽业有限公司，有着七八年养鸽经验，鸽子究竟会不会传染H7N9？

夏云清：中央电视台农业频道“聚焦三农”栏目不久前播出了一条新闻，公布了由农业研究领域所做的科学试验，表明肉鸽不适宜感染H7N9，让肉鸽这种安全健康食品得到社会的广泛认同。我们基地的乳鸽是由亲鸽自然孵化和自然哺育长大的，乳鸽自出生一直到28日龄上市，一直都靠亲鸽（父母鸽）哺乳喂食，因此称为乳鸽。而亲鸽则是以玉米、小麦、豌豆、高粱等原粮风干后直接作为日粮，不经过任何加工、不添加任何防腐剂、药物及添加剂。因此，肉鸽产品可以说是肉类食品中最干净的绿色食品。

点评：乳鸽是不是健康食品？餐饮市场的口碑最有发言权。优帝鸽业现在年产120万只乳鸽，只能满足本市1/3的市场需求。眉州东坡、粗粮人家等连锁餐饮企业，需要提前订货，往年接近年底时，经常是供不应求。

记者：我们知道，鸽肉鲜甜细嫩、骨细而脆，美味可口，营养丰富，是老少皆宜的营养滋补品和绿色食品。除了去餐厅吃乳鸽，还有没有其他方式给人们补充营养？

夏云清：我们已经研发了乳鸽的快食产品和鸽子的深加工产品，比如，小包装的鸽肉产品，还有鸽子粉等等产品。这些产品在不久的将来就会推向市场。到那时，人们不用到餐馆，也能吃到美味的鸽肉。今后，我们也会继续努力，让更多人吃上放心、美味的鸽肉。

点评：百姓餐桌是否安全？是人们最为关心、也是最为敏感的问题。许多人感叹，能放心吃的东西越来越少了。近几年来，营养丰富的肉鸽慢慢走进了北方人的餐桌，并且受到越来越多人的喜爱。专家称，肉鸽产品是现今生产的肉类产品中最干净、最环保、最利于人体需要的肉类食品。优帝鸽业看准了市场需求，大力发展鸽业，为市民餐桌增添了新型优质的健康食品。

■有问必答

提问：本报读者 常越
回答：北京市常鸿律师事务所律师 陈剑峰

工亡职工能得多少赔偿？

□本报记者 王香阑

一、丧葬补助金：34758元（赔偿标准为6个月的北京市上一年度即2013年职工月平均工资，即5793元×6个月）；

二、一次性工亡补助金：539100元（赔偿标准为2013年度全国城镇居民人均可支配收入的20倍，即26955元×20倍）；以上两项合计为：573858元。

三、供养亲属抚恤金：按照职工本人工资的一定比例，发给

由因工死亡职工生前提供主要生活来源、无劳动能力的亲属。其计算标准为：配偶每月40%，其他亲属每人每月30%，孤寡老人或者孤儿每人每月在上述标准的基础上增加10%。核定的各供养亲属的抚恤金之和，不应高于因工死亡职工生前的工资。供养亲属的具体范围详见《因工死亡职工供养亲属范围规定》。

这里所说的“本人工资”，

是指工伤职工因工作遭受事故伤害或者患职业病前12个月平均月缴费工资。本人工资高于统筹地区职工平均工资300%的，按照统筹地区职工平均工资的300%计算；本人工资低于统筹地区职工平均工资60%的，按照统筹地区职工平均工资的60%计算。在实际工资与本人缴费工资有差额的情况下，单位应当补齐赔偿的差额。



提问者 常越

常越：去年12月26日你们刊登的《职工下班途中被撞身亡可享双赔》，我看了之后很受益，我亲戚也有类似情况。想请教：如果发生工伤死亡，家属可得多少赔偿？

陈剑峰：对于因工死亡的职工，主要可以得到三项赔偿：丧葬费、一次性工亡补助金、亲属抚恤金。2014年北京市职工因工死亡工伤赔偿标准为：



回答者 陈剑峰