

益阳市残疾人湘绣职业技能培训班

一、活动指南

2021 年益阳市残疾人湘绣职业技能培训班

活

动

指

南

主办： 益阳市残疾人联合会

承办： 湖南工艺美术职业学院

2021.7

夏季防暑小常识

一、及时补充水分但应少喝饮料。果汁、可乐、雪碧、汽水等饮料中,含有较多的糖精和电解质,喝多了会对胃肠产生不良刺激,影响消化和食欲。因此夏季应多喝白开水或淡盐(糖)开水。

二、口渴后不宜狂饮。劳动和运动大量出汗后,不宜大量饮用白水,应适当补充些淡盐(糖)水,因为大量出汗后使人体内盐分丢失过多,约占汗液的0.5%左右,不及时补充盐分,则使体内水、盐比例严重失调,导致代谢紊乱。

三、太阳短波辐射最强烈的时间是10时-15时左右,应尽量避免这段时间外出,非出去不可,应在皮肤上涂些防晒护肤品,夏季衣着以浅色为好。

四、不宜过量饮酒。人体在夏季受气温影响极易积蕴湿热,而湿热过盛又是诱发皮肤发生疮痍肿毒的病因,若大量饮白酒,更会助热生湿,无异于火上浇油。

五、饮食不宜过于清淡。夏天人的活动时间长,出汗多,消耗大,应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品,以满足人体的代谢需要。

六、午睡时间不宜过长。午睡时间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流量相对减少会减慢代谢过程,导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

七、忌受热后“快速冷却”。炎夏,人们外出或劳动归来,喜欢不是开足电扇,就是立即去洗冷水澡,这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足,使人头晕目眩。

八、空调室内外温差不宜太大。使用空调室内外温差不超过5度为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜到24度以下。

九、不宜佩戴金属首饰。金属装饰品中的某些金属沾上汗水,佩戴时,所接触到的皮肤可能会出现微红或瘙痒等症状,容易引发接触性皮炎

十、要预防中暑的发生,除了尽量避免在日照最强烈的上午10时至下午2时外出,还应该采取必要的防护措施:①保持室内通风,降低室温,室内起码要有电扇通风、降温;②高温下工作时间不宜过久,每天尽量不要超过8小时;③降低劳动强度,备好防暑降温饮料,尽量多补充淡盐开水或含盐饮料;④保证充足睡眠,多吃些营养丰富的水果和蔬菜。⑤尽量穿透气、散热的棉质衣服。

培训课程安排表

序号	月份	星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		时间	1-6 节	1-6 节	1-6 节	1-6 节	1-6 节	1-6 节	1-6 节
1	7月	22-25日				内容：湘绣基本工序 指导：彭慧霞 吴晶慧 刘艳冰 地点：刺绣工艺三室	内容：掺针练习 指导：彭慧霞 吴晶慧 刘艳冰 地点：刺绣工艺三室	内容：掺针练习 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：齐边针练习 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室
		26-31日	内容：游针练习 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：柳针练习 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：游针练习 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：柳针练习 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：游针练习 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：柳针练习 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：柳针练习 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室
2	8月	1-8日	内容：正叶的刺绣 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：正叶的刺绣 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：正叶的刺绣 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：正叶的刺绣 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：正叶的刺绣 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：正叶的刺绣 指导：刘艳冰 地点：刺绣工艺三室	内容：正叶的刺绣 指导：吴晶慧 地点：刺绣工艺三室
		9-17日	内容：正叶的刺绣 指导：赵蓓瑛 地点：刺绣工艺三室	内容：正叶的刺绣 指导：赵蓓瑛 地点：刺绣工艺三室	内容：正叶的刺绣 指导：赵蓓瑛 地点：刺绣工艺三室	内容：正叶的刺绣 指导：赵蓓瑛 地点：刺绣工艺三室	内容：正叶的刺绣 指导：赵蓓瑛 地点：刺绣工艺三室	内容：正叶的刺绣 指导：赵蓓瑛 地点：刺绣工艺三室	内容：正叶的刺绣 指导：赵蓓瑛 地点：刺绣工艺三室
		18-26日	内容：反叶的刺绣 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：反叶的刺绣 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：反叶的刺绣 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：反叶的刺绣 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：反叶的刺绣 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：反叶的刺绣 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室	内容：反叶的刺绣 指导：彭慧霞 地点：刺绣工艺三室
3	9月	1-4日	内容：花茎、叶脉的刺绣 指导：周慧春 地点：刺绣工艺三室	内容：花茎、叶脉的刺绣 指导：周慧春 地点：刺绣工艺三室	内容：花茎、叶脉的刺绣 指导：周慧春 地点：刺绣工艺三室	内容：花茎、叶脉的刺绣 指导：周慧春 地点：刺绣工艺三室	内容：花茎、叶脉的刺绣 指导：周慧春 地点：刺绣工艺三室	内容：花茎、叶脉的刺绣 指导：周慧春 地点：刺绣工艺三室	内容：花茎、叶脉的刺绣 指导：周慧春 地点：刺绣工艺三室
		5-16日	内容：花瓣的刺绣 指导：吴晶慧 地点：刺绣工艺三室	内容：花瓣的刺绣 指导：吴晶慧 地点：刺绣工艺三室	内容：花瓣的刺绣 指导：吴晶慧 地点：刺绣工艺三室	内容：花瓣的刺绣 指导：吴晶慧 地点：刺绣工艺三室	内容：花瓣的刺绣 指导：吴晶慧 地点：刺绣工艺三室	内容：花瓣的刺绣 指导：吴晶慧 地点：刺绣工艺三室	内容：花瓣的刺绣 指导：吴晶慧 地点：刺绣工艺三室
		17-27日	内容：花瓣的刺绣 指导：刘艳冰 地点：刺绣工艺三室	内容：花瓣的刺绣 指导：刘艳冰 地点：刺绣工艺三室	内容：花瓣的刺绣 指导：刘艳冰 地点：刺绣工艺三室	内容：花瓣的刺绣 指导：刘艳冰 地点：刺绣工艺三室	内容：花瓣的刺绣 指导：刘艳冰 地点：刺绣工艺三室	内容：花瓣的刺绣 指导：刘艳冰 地点：刺绣工艺三室	内容：花瓣的刺绣 指导：刘艳冰 地点：刺绣工艺三室

注：培训总计三个月，每月最后四天为休息日，10月1日—7日为国庆节。

培训时间表

上课 1、2 节：…………… 8:00-9:30

上课 3、4 节：…………… 10:00-11:30

上课 5、6 节：…………… 14:30-16:30

学员管理守则

- 1、自觉遵守党和国家的政策法规，遵守学院的各项规章制度。
- 2、自觉服从残联、学院、班主任及班委会的安排，不向益阳市残联和学院提出不合理要求，有意见通过正常渠道反映。
- 3、尊重教师。树立谦逊、勤奋、严谨、务实、创新的优良学风。
- 4、严格按培训日程参加全部学习，除人力不可抗拒因素，一律不准请假，不准缺席。确因特殊情况需请假，须由学员向益阳市残疾人联合会提出，并出具相关证明（因病须有县级以上人民医院出具病例证明），经益阳市残联同意后，报培训班班主任方可离开。由此影响培训过程考核成绩的由学员自己负责。
- 5、严格遵守作息时间，按时上课，提前 10 分钟进入教室或实训室，不迟到、不早退、不缺席、不旷课。上课和实训间关闭通讯工具或定为无声状态。
- 6、明确学习目的，端正学习态度，珍惜此次培训机会，认真完成老师布置的作业，积极参加技能训练，按时提交作业或实训作品。
- 7、遵守住宿管理规定。不损坏住宿设施，不私自搭接电线电器，不留宿他人，不因娱乐影响自己和他人的正常学习和休息。
- 8、仪表端庄，待人礼貌，自尊自爱，不观看、传播反动淫秽书刊和音像制品，不赌博，不酗酒。
- 9、遵守和维护社会公德，不随地吐痰，不在学习场所抽烟、吃槟榔，不乱扔果皮纸屑，保持学习场所整齐清洁。
- 10、爱护公共财物和教学设施，损坏或丢失按学院有关规定赔偿。
- 11、在集体生活中，互相尊重、互相谅解、互相帮助。

益阳市残疾人湘绣职业技能培训

通讯录

姓名	性别	单位	联系电话
陈 灿	女	赫山区兰溪镇千家洲乡	158****9734
吴爱华	女	赫山区朝阳市场	134****4542
龚云南	女	资阳区大码头街道	138****1253
鲁白玉	女	资阳区杨林坳乡蓼园村	138****2041
郭小满	女	资阳区长春镇人	138****2703
鲁雪辉	女	资阳区杨林坳乡蓼园村	130****0498
秦伟贤	女	资阳区张家塞乡三星村	138****1890
张海燕	女	沅江市沿河路 28 号	158****3756
傅 灿	女	沅江市三眼塘镇荷花村	188****7306
刘 念	女	南县明山头镇大木村四组	133****8610
周建园	男	南县三仙湖镇小洲村	147****5481
夏 平	女	南县茅草街镇新尚村	180****5069
许 娟	女	南县厂窖镇全固村	152****8450
余剑光	男	南县武圣宫唐家村	137****4970
黄海燕	女	南县乌嘴乡上丰村六组	130****7679
王 娟	女	南县华阁镇增产村	135****5780
张 伟	男	南县麻河口蔡家铺村	158****5274
熊延康	男	南县乌嘴乡罗文村	189****7662
曹 露	女	南县浪拔湖乡浪拔村	130****5677
江 思	女	南县浪拔湖乡沙湾村	158****5712
成孟春	女	南县青树嘴镇益丰村	152****4507
周 平	女	南县南洲镇神童村	151****2748
汤立武	男	南县南洲镇朝阳村	139****4895
陈 慧	女	安化县田庄乡肖家坳村	153****5215
邓慢均	女	安化县马路镇洞山村	152****5475
李焱鑫	男	安化县大福镇柘木村	138****4688

二、培训图文资料

益阳市残疾人湘绣职业技能培训班在我院举行

7月22日，由益阳市残疾人联合会主办、我校承办的“益阳市残疾人湘绣职业技能培训班”开班仪式在致美楼206会议室举行。25位残疾人参加了此次为期3个月的湘绣职业技能培训。益阳市残疾人联合会副理事长周志雄，益阳市残疾人联合会就业服务中心主任王海燕，我校校长陈鸿俊、培训中心主任凤建煌、湘绣艺术学院院长唐利群等出席了会议。会议由益阳市残疾人联合会副理事长崔沛璋主持。

陈鸿俊首先致辞，他向与会领导及学员表示热烈欢迎，重点介绍了我校基本办学概况及社会服务情况，并对培训学员提出了殷切的希望。王海燕主任详细分析了当前残疾人就业状况，并介绍了本次培训班举办背景。随后，由唐利群介绍了培训班课程安排及课程设计理念。凤建煌向全体学员宣读《培训学员守则》，要求学员培训期间严于律己、认真学习，圆满完成各项培训任务。

来自南县的残疾人学员代表刘念念，代表全体学员向省残联和我院致以诚挚的感谢，并表示将以积极饱满的态度投入培训，努力提升湘绣职业技能。随后，原在我校参加过残疾人培训学员、南县南州亮丽服装设计中心总经理欧阳亮彩向全体学员分享自己成功创业经验，并鼓励大家自立自强。最后，周志雄理事长做了重要讲话，对全体学员提出要求的同时，希望学员们发扬“自尊、自信、自强、自立”精神，上好每一堂课，学到一技之长，改善自己的生活，实现自己的人生价值。



培训现场



部分学员培训作品



培训班合影留念