



EVERSAFE ACADEMY®
Steps To Success

MANDARIN



EA JOURNAL

M A Y 2 0 2 6

44TH ISSUE



**SCAN THE QR CODE
TO READ OUR ALL
PREVIOUS JOURNALS**



www.eversafe.edu.sg



ISLAND WIDE: LITTLE INDIA | PIONEER | JOO KOON | WAN LEE

目录

	页码##
01 院长致辞	04
02 我们的成就	07
03 特征 & 亮点	08
04 行业新闻与趋势	09
05 科技新闻	13
06 励志故事	17
07 我们的培训师	19
08 感言	20
09 健康及健身计划	22



视野

教育、赋权与
变革



使命

质量、创新与
研究



价值观

卓越、终身学习与
技术进步

	页码##
10 健康提示和策略	23
11 有趣的谜题和游戏	24
12 社交媒体形象	26
13 企业社会责任 - 企业社会责任活动	27
14 永安绿色计划	28
15 最新课程和活动预告	29
16 关于永安学院	30
17 永安天空瑜伽	31
18 加入我们	32

我们会及时向您提供最新的事实和知识。
请继续支持我们。

扫描二维码
阅读我们的全部
期刊内容





院长致辞

尊敬的读者们：，

我很高兴欢迎您阅读第44期永安期刊。。

来自永安学院的问候！！

在永安学院，我们的成长始终以共同致力于全面发展为基石，将教育、身心健康与价值观融为一体，培养出既具备生活能力又具备职业素养的优秀人才。我们坚信，真正的学习不仅限于课堂，还应涵盖身体健康、心理福祉、对成就的珍视以及持续追求卓越的精神。。

秉承这一精神，我们很高兴分享三个体现我们文化与价值观的重要亮点：2026年国际瑜伽日的庆祝活动、即将举行的毕业日和教师节庆祝活动，以及我们的核心理念：“今日学习，明日引领”。这些举措共同彰显了我们致力于培养身心健康的人才，肯定成就与贡献，并为未来做好准备的专业人才。。

希望本期内容能激励您持续学习，珍视健康，庆祝成功，并为建设一个更安全、更智能、更具同理心的社会贡献力量。。



R. Murugesh

Managing Director
永安学院有限公司.

WWW.EVERSAFE.EDU.SG

LITTLE INDIA

PIONEER

JOO KOON

WAN LEE





院长致辞

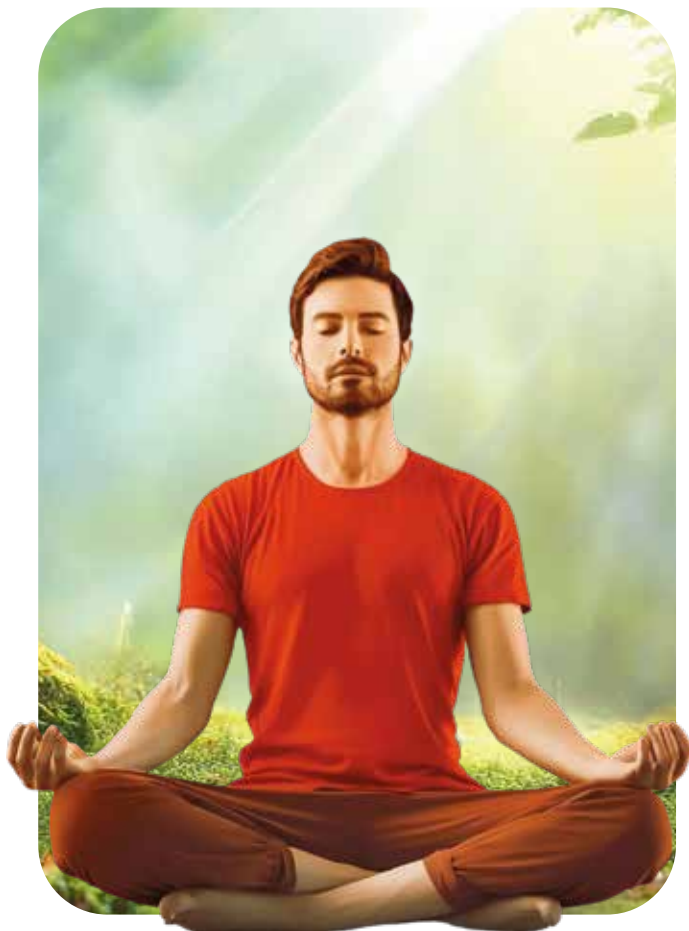
1. 永安学院庆祝2026年国际瑜伽日

为践行我们促进健康、福祉以及积极学习环境的承诺，永安学院将于2026年6月21日在全国各校区共同庆祝国际瑜伽日。

作为我们企业社会责任（CSR）计划的一部分，我们将为学员、培训师和员工开展指导式瑜伽课程。这些课程旨在促进身体健康、心理健康、压力管理和整体工作与生活平衡。参与完全自愿，活动纯粹作为健康促进项目进行，不涉及任何宗教信仰。

在永安学院，我们相信身心健康对于个人成长、职场安全以及终身学习至关重要。通过这一庆祝活动，我们希望激励学习社区采纳有益健康的日常生活方式，从而提升工作效率、增强韧性并促进整体福祉。

我们衷心感谢所有分支机构、教练、工作人员和学员对这一有意义倡议的支持。让我们共同秉持国际瑜伽日的精神，持续建设一个更健康、更安全、更充满活力的社区。



2. 毕业典礼 & Teacher' s Day Celebration

永安学院欣然宣布即将举行的毕业日暨教师节庆祝活动，这两个重要时刻旨在表彰成就、表达感恩之情，并弘扬学习精神。

毕业日将于7月4日举行，以庆祝即将毕业的学生们所付出的辛勤努力、坚定奉献与取得的成功。这一重要里程碑体现了他们对学习的承诺，以及他们自信迈入职场的准备。

为延续庆祝活动，教师节将于7月6日举行，向我们敬业的培训师和教育工作者致敬。他们的指导、热情与奉献在塑造学生未来的发展中发挥着至关重要的作用。





院长致辞

这些庆祝活动体现了永安学院在教育卓越、尊重贡献以及持续追求知识与成长方面的核心价值观。我们诚挚邀请所有学生、培训师和教职员工共同参与，让这些活动成为难忘而有意义的时刻。

让我们共同庆祝成就，致敬奉献，并加强推动我们学习共同体前进的纽带。



3. 今日学习，明日引领

在永安学院，我们相信学习是领导力的基石。每一项新掌握的技能、每一个迎接的挑战以及今天学到的每一课，都在为明天自信、胜任且有目标地领导做好准备。学习不仅仅是获取知识，更是培养适应变化、不断创新并推动积极变革的能力，以应对不断发展的世界。

随着技术进步和劳动力需求的变化，各行业持续变革，我们的承诺始终坚定不移。我们致力于提供优质的教育，营造强大的职场安全文化，并为个人提供成功所需的知识、技能和价值观，使其在职业发展中取得成就，同时为社会作出有意义的贡献。

我们自豪地不仅是培训服务提供商，更是每位学习者成长道路上的伙伴。通过创新、协作与持续改进，我们为学员、培训师及员工创造支持个人成长、专业发展和职业成功的机遇。





院长致辞



展望未来

当我们回顾这些举措时，不禁意识到教育不仅仅局限于学业成绩，而是一段终身的成长、自律、感恩与蜕变之旅。从通过国际瑜伽日促进身心健康，到庆祝毕业生的成就以及培训师们的奉献精神，每一项努力都在强化定义永安学院的核心价值观。

展望未来，让我们继续在做的一切中坚定对学习、健康与卓越的承诺。我们共同塑造的不仅是职业，更是品格、韧性与人生意义。凭借团结与决心，我们将持续为所有人创造一个更安全、更智慧、更有意义的未来。

今日学习，明日引领。





我们的成就

自2008年以来

我们自豪地宣布，截至2026年3月
我们已经顺利培训并毕业了

985, 985+
学生。





特征 & 亮点

1. 永安学院安全委员会举措：永安学院安全委员会由永安学院管理团队成员以及一群经验丰富、资历深厚的工伤安全培训师组成。



委员会负责监督：



每日安全监控



定期安全审查



四个培训分支的合规保障



2026年5月25日
在裕群举行的月度会议



会议由院长Murugesh先生及其他委员会成员共同主持。
委员会将继续致力于加强安全治理，提升运营安全绩效。





特征 & 亮点

2.



2026年5月30日，永安学院举办了一场题为“团队合作与协作”的课外活动工作坊。本次工作坊共有70名参与者参加，通过有效的协作方式，学习如何建设更强大的团队。

3.



免费英语口语课程：2026年5月期间，永安学院举办了英语口语课程，共有7名学生通过该课程获得了自信表达和清晰沟通的能力。

4.



开斋节与佛诞节：永安学院在开斋节和佛诞节期间自豪地举办了特别的假期课程，活动取得了圆满成功。许多学生受益匪浅，课程内容充实且富有成效。

5.



2026年5月17日，永安学院将在SBS国际移民板球节举办一项企业社会责任活动，通过体育和休闲项目支持并参与移民工人社区。

6.



2026年5月25日星期一，永安学院将在惹兰巴班宿舍楼举行企业社会责任消防演练活动，以提高居民的消防安全意识和应急准备能力。

7.



2026年6月21日，为庆祝国际瑜伽日，永安学院为学生们举办了一场瑜伽课程。许多学生积极参与并从中受益，课程有助于促进身体健康、缓解心理压力，并培养健康的生活方式。





行业新闻与趋势



采取措施保障员工安全与健康

简介和背景

工作场所安全仍是可持续工业增长的基石。在新加坡，职业安全与健康委员会一直强调保持警惕，尤其是在七月，建筑、制造以及运输和仓储行业历来在此期间工伤率上升。

本建议呼吁企业加强对五类常见危险源的防范措施：滑倒、绊倒和跌倒（STF）、高处坠落（FFH）、结构及设备故障、机械事故和车辆事故。

紧迫性不仅在于保护工人，更在于确保业务连续性、公众信任以及遵守《职业安全与健康法》。本文对上述建议进行了深入分析，详细探讨了相关风险、利益相关方的责任、预防策略以及系统性改进措施。

常见工作场所危害分析

滑倒、绊倒和跌倒（STF）

- STF事件看似简单，却占了大量伤害事故的比例。

根本原因：

地面潮湿、清洁不善、穿着磨损的鞋子。

预防措施：

防滑地板、检查鞋具以及严格的清洁制度。

关键反思：

STF预防需要行为规范。员工常常忽视轻微的泄漏或杂乱，因此必须加强监督执行。

从高处坠落（FFH）

- 跌倒仍然是工作场所死亡的主要原因。





行业新闻与趋势



控制措施：防坠落计划（FPP）、作业许可、防护栏和防坠落系统。

培训：员工必须完成经认证的课程，例如WSQ高空作业操作课程。

关键反思：FFH预防不仅涉及技术层面，更需要行为上的遵守。即使配备了设备，若在系紧安全带的纪律上存在疏漏，也可能导致致命后果。

车辆事故

- 工业车辆在拥挤的工作场所中存在安全隐患。

控制措施：

交通管理计划、驾驶员培训、车辆维护以及车辆安全技术。

关键反思：诸如碰撞预警系统和疲劳监测等技术可以补充人类的警觉性，但前提是必须融入日常运营之中。

利益相关方的责任

根据《工作安全与健康法》，利益相关方负有法律和道德责任：

雇主和用人单位：开展风险评估，实施管控措施，并对员工进行培训。

项目经理和工程师：确保设计、安装和维护的安全。

董事及高级管理人员：负责推动安全文化并预防事故。

工人：应遵守安全作业规程，并报告安全隐患。





行业新闻与趋势



法律后果

企业犯罪者：最高罚款50万新元。

个人：最高罚款20万新元和/或最高监禁2年。

关键反思：

问责必须从董事会延伸到车间。安全不能被推诿，它需要可见的领导承诺、资源分配以及持续的监督。

预防策略与系统性改进

- 一般措施
- 风险评估与自我检查制度。
- 监控设备（视频监控、传感器、数据记录仪）。
- 发现不安全状况时立即采取纠正措施。

行为准则与资源

WSH 从业者应遵循国家标准：

- 健康安全风险管理
- 高处作业安全
- 工作场所清洁管理
- SS 679:2021 – 建筑工地健康安全管理体系

反思与未来方向

该建议强调，安全并非可选事项，而是法律和道德上的责任。预防策略必须从合规发展为积极主动的文化建设。





行业新闻与趋势

领导力承诺：董事必须将安全作为核心业务价值来倡导。.

员工参与：工具箱会议和危害沟通有助于增强归属感。.

技术集成：传感器、疲劳监测和限速装置可有效补充人工的警觉性。.

持续学习：事故审查应用于培训和系统重构。.

结论:

WSH委员会的建议提醒我们，工作场所安全需要警觉、纪律和创新。通过建立完善的系统、强化相关方的责任以及推动文化变革，可以预防STF、FFH、机械和车辆事故。将安全融入日常工作中，并辅以领导层的承诺和技术支持，对于构建一个具有韧性的安全文化至关重要。.

资源与参考标准

工作场所安全与健康委员会。WSH咨询：加强措施以保障员工安全与健康。新加坡。.



Thanikachalam
Rameshkumar先生

学术部-主任
永安学院有限公司.





科技新闻

人工智能在心肺复苏与急救中的应用：最新创新、安全应用及未来发展方向, SAFETY 端LICATIONS, AND 未来发展方向

摘要

人工智能（AI）正在快速改变医疗领域，包括应急响应、心肺复苏（● 心肺复苏（CPR））和急救。近期的发展表明，AI能够在紧急情况下提供实时指导，提升心肺复苏训练效果，优化决策过程，并支持急救人员。本文探讨了AI辅助心肺复苏与急救技术的最新进展，重点介绍了近期研究成果，分析了相关安全问题，并展望了未来的发展机遇与挑战。将人工智能与虚拟现实（VR）、增强现实（XR）、智能传感器以及应急通信系统相结合，有望提高医疗紧急情况下的生存率，并增强公众的应对能力。.



简介

心脏骤停仍是全球导致猝死的主要原因之一。立即进行心肺复苏（● 心肺复苏（CPR））和急救干预能显著提高生存率。然而，许多旁观者缺乏信心或培训，无法有效实施● 心肺复苏（CPR）。近年来人工智能的发展为应对这一挑战提供了新可能，可通过实时指导、自动性能评估以及个性化训练体验来实现。（Dove Medical Press）

人工智能技术正越来越多地融入应急响应系统、培训平台、可穿戴设备以及自动体外除颤器（AED）生态系统中。这些创新旨在缩短响应时间，提升心肺复苏（● 心肺复苏（CPR））质量，并增强急救干预的有效性。（Dove Medical Press）





科技新闻

心肺复苏与急救领域的最新AI创新

1. AI驱动的●心肺复苏（CPR）教练系统

2026年最重要的进展之一是Chat●心肺复苏（CPR）的诞生，这是一款由加州大学圣地亚哥分校、约翰斯·霍普金斯大学及其他机构研究人员合作开发的基于人工智能的●心肺复苏（CPR）教练系统。

2026年发表的一项研究显示，在模拟和真实呼叫的●心肺复苏（CPR）指导场景中，Chat●心肺复苏（CPR）的表现优于人工911调度员。该系统在遵循指南的●心肺复苏（CPR）操作方面几乎实现了完美合规，并在胸外按压频率、深度以及患者评估方面提供了更一致的指导。研究人员强调，这类系统旨在辅助而非取代紧急调度人员。（加州大学圣地亚哥今日）

主要优势:

- ➔ 为无训练的旁观者提供即时心肺复苏指导
- ➔ 严格遵循心肺复苏指南
- ➔ 紧急情况下的反应更迅速
- ➔ 可与应急呼叫中心实现整合

2. AI增强型心肺复苏培训

现代心肺复苏培训正从传统的课堂授课向智能化学习环境发展。

研究人员最近开发出集成人工智能的XR（增强现实）心肺复苏（●心肺复苏（CPR））训练系统，该系统结合了以下技术：

- 运动追踪
- 配备传感器的人体模型
- 语音识别
- 大型语言模型（LLMs）



这些系统可评估胸外按压质量、身体姿势、通气技术以及紧急通信程序，并提供即时反馈。该技术能够以高精度评估口头应急操作流程，并为改进提供个性化建议。（MDPI）





科技新闻

优势：
个性化学习体验
实时纠正错误
客观的绩效评估
提升远程学习者的可及性

3. 智能心肺复苏模拟人及实时反馈

配备人工智能驱动传感器的训练假人正成为现代心肺复苏（● 心肺复苏（CPR））培训中的标准工具。这些设备可监测以下内容：

- ▶ 按压深度
- ▶ 按压频率
- ▶ 手部放置位置
- ▶ 胸部回弹质量

即时反馈使学员能够立即纠正错误，从而在真实紧急情况下建立肌肉记忆。如今，越来越多的培训中心将智能假人与人工智能分析技术相结合，以提升认证效果。



4. AI辅助AED部署

研究人员正在探索利用人工智能的系统，以提高自动体外除颤器（AED）的可及性和部署效率。AI算法能够分析地理数据、紧急呼叫信息以及历史事件模式，从而优化AED的放置位置。

此外，一些研究还探讨了由人工智能引导的无人机配送系统，该系统可比传统急救服务更快地将AED运送到偏远地区。这类技术可能显著缩短院外心脏骤停的响应时间。





科技新闻

急救中的人工智能应用

除了心肺复苏（●心肺复苏（CPR））之外，人工智能技术正越来越多地支持急救干预。



基于人工智能的症状评估

现代人工智能系统可以：

- 分析伤情描述
- 建议适当的急救措施
- 优先确定应急响应需求
- 提供分步指导

此类系统有助于个人在专业医疗人员到达前有效应对。



语音紧急援助

这些工具可在危急时刻 提供即时的 救命信息。

AI语音助手和对话系统可提供以下口头指令

- 心肺复苏（CPR）
- 出血控制
- 呼吸窒息紧急情况
- 基础创伤护理





科技新闻

人工智能与安全考量

尽管人工智能带来了诸多益处，但安全仍是关键问题。

潜在优势

- 更快的应急响应
- 标准化操作指南
- 提高心肺复苏质量
- 增强公众信心
- 提升培训的可及性

潜在风险

- 因系统错误导致的不当建议
- 依赖网络连接
- 法律和监管方面的挑战
- 需要临床验证
- 用户对AI指令的理解不足

研究人员强调，人工智能应作为辅助工具发挥作用，而非取代医疗专业人员或急救调度员。在大规模投入使用之前，必须进行充分的测试和监管审查。

新兴AI安全技术的视觉示例





科技新闻

未来发展方向

人工智能辅助心肺复苏和急救的未来预计将包括：

可穿戴紧急监测

智能手表和健康监测设备可检测心脏骤停的征兆，并自动触发紧急响应程序。

增强现实引导

AR眼镜可将视觉化的●心肺复苏（CPR）操作指导直接叠加在患者身上，帮助救援人员保持正确的操作技术。

AI支持的应急调度

未来的应急呼叫中心可能会集成人工智能助手，用于监控对话、识别关键信息，并向调度人员提供实时建议。

个性化急救教育

机器学习系统可根据个人表现、学习风格和知识盲区来调整培训内容。

人工智能正通过智能辅导系统、个性化培训平台、智能医疗设备以及先进的应急响应技术，重塑心肺复苏（●心肺复苏（CPR））和急救。近期研究表明，基于人工智能的工具能够提升培训效果，增强对指南的遵守程度，并在危及生命的紧急情况下为旁观者提供支持。然而，确保安全、准确性和适当的监管监督仍然至关重要。随着人工智能技术的不断发展，它们有望成为提升全球应急准备水平和挽救生命的重要合作伙伴。

参考文献

1. UC San Diego. AI-Powered ●心肺复苏（CPR） Coach Outperforms 911 Dispatchers in Guiding Bystander Resuscitation (2026). (UC San Diego Today)
2. Kwon, J., & Kim, W.-T. An AI-Driven Trainee Performance Evaluation in XR-Based ●心肺复苏（CPR） Training System for Enhancing Personalized Proficiency (2026). (MDPI)
3. Parizad, R., et al. Artificial Intelligence in ●心肺复苏（CPR） : Revolutionizing Resuscitation Practices (2025). (Dove Medical Press)
4. Medical Xpress. AI-Powered ●心肺复苏（CPR） Coach Outperforms 911 Dispatchers (2026). (Medical Xpress)
5. MedCity News. Chat●心肺复苏（CPR） Might Actually Save Your Life (2026). (MedCity News)
6. Heart Starters Inc. How Advanced ●心肺复苏（CPR） Training Tools Are Changing Education in 2025. (heartstarters)
7. ●心肺复苏（CPR） Certification Now. The Role of Artificial Intelligence in ●心肺复苏（CPR） Training. (My●心肺复苏（CPR） NOW)





励志故事

农夫、桥梁与时间...

在一个小村庄里，住着一位农夫。每年雨季来临时，村子附近的河流都会泛滥，孩子们难以上学，病人也难以前往医院。

农夫梦想着在河上修建一座小桥。他并不富有、没有影响力，也不受过高等教育。当向村民们提出这个想法时，人们总是嘲笑他：“一个普通的农民怎么可能修桥？”
“第一个障碍是资金。他存的钱非常少。”

第二个障碍是支持。大多数村民认为这根本不可能实现。

第三个障碍是许可。政府审批需要时间。

尽管如此，农夫的初衷却十分纯粹。他并不追求名声或利益，而是真心想帮助自己的村庄。

他没有放弃，而是从微小的事情做起。每周他都存下一点钱，挨个和村民交谈，给当地官员写信。许多次，他的提议被忽视，一些承诺也被违背了。年复一年，时光流逝。有一天，一名政府官员来到村里，看到了农夫的努力。被他的坚持以及桥梁将带来的好处所打动，官员协助推动了这项计划。很快，当地商家纷纷出资支持。曾经嘲笑他的村民开始主动参与志愿工作。一年之内，这座桥就建成了。

在落成典礼上，一名年轻学生走过桥上说道：“现在即使下雨，我也能去上学了。”

农夫微笑着，他意识到了一件重要的事：



“这座桥并非一年之内建成的
而是经过多年的耐心、
信念和善意共同打造而成。”

”



寓意

当你追求的目的是自私时，障碍常常会阻挡你前进。
当你追求的目的是善良时，障碍或许会延缓你，但很少能将你击倒。

时间总能将合适的人、机会和境遇汇聚在一起。今天看似不可能的事，也许只是在等待合适的时机。如果目标崇高，就继续前行吧。无论有多少障碍挡在面前，时间终将让一切顺理成章。”

By – Rambhadracharya G
Senior Manager – Human Resources





我们的培训师

我们的院长MURUGESH先生颁发了2026年4月模范培训师的

月度培训师卓越路径 (TEP)
赞赏证书

FULL TIME TRAINERS



MR. AFFANDY
WESTLAKE



MR. DEVENTHIRAN
KRISHNAN



MR. MD RAKIBUL
ISLAM

ASSOCIATE TRAINERS



MR. AMENG
DIDIT



MR. ARUMUGAM
SUBRAMANI



MR. CHEONG
CHAK WAH





感言（客户）



 公司名称 - 继承者私人有限公司
 公司负责人 - Xiping (女士)
 课程负责人 - Priyadarshini女士

虽然在过程中我并没有需要太多帮助，但我觉得沟通清晰，整体安排顺畅。感谢您的支持与协调。



 公司名称 - 天宝工程建设有限公司
 公司负责人 - Hazel Tan(女士)
 课程负责人 - Florence Divia女士

"Florence女士展现了良好的客户服务，迅速回应了课程时间不可用的情况，并及时提供了其他可选的日期。她还通过电话跟进我们，确认课程详情和付款到账情况，确保沟通清晰，体验顺畅。"



 公司名称 - SETSCO服务私人有限公司
 公司负责人 - Perumalswamy Murugesan
 课程负责人 - Florence Divia女士

我很高兴分享我对Florence所提供出色服务的反馈。他们始终专业、支持性强且反应迅速，确保整个过程顺畅愉快。感谢您的奉献精神 and 出色的客户服务



 公司名称 - 盛曼解决方案工程私人有限公司
 公司负责人 - ADIM
 课程负责人 - Madhumitha女士

"我想借此机会表达我对你们出色服务的感激之情。团队展现了高度的专业素养，以快速高效的方式交付成果，同时毫不牺牲质量。"

整个过程中，服务可靠、响应迅速且执行到位，让整个体验顺畅无忧。我对最终结果非常满意，也毫不犹豫地与他人推荐你们的服务。





感言（学生）



“学生姓名 - Mohamed Jakkiria Jagabar Ali”
课程名称 - WSHMCI
课程负责人 - Nabila 女士

“我想表扬工作人员提供的出色服务。在整个访问期间，她态度热情、专业且体贴周到。她的友好态度和乐于助人让整个体验变得顺畅而愉快。非常感谢你们的优质客户服务，这真的让我十分感激。谢谢！”



“学生姓名 - SOONG JOON NGO”
课程名称 - DQS
课程负责人 - Delfin女士

我是Soong Joon Ngo女士，刚刚注册了QS课程的文凭课程。我写这封邮件是为了反馈一下Delfin提供的服务非常出色，她是一位乐于助人的工作人员，一旦我有疑问，她都会及时回复。



学生姓名 - YEA WADI LIN HTET
课程名称 - DA
课程负责人 - Revathi女士

我写这封信是为了向Revathi女士反馈她提供的行政协助。Throughout my time here, she has been incredibly helpful, polite, and efficient in handling student queries. Whenever I needed guidance.



学生姓名 - KAMSANI BIN OSMAN
课程名称 - MWSHCS
课程负责人 - Shenbagam女士

“感谢您在MWSHCS课程注册期间给予的支持与协调。在整个课程期间，我非常感激您提供的指导。您将成为贵公司宝贵的财富。
您的职责承诺值得被认可。再次衷心感谢，您的付出将受到高度赞赏。”





健康& 健身计划

****永安学院健康挑战赛结果——2026年5月****

嘿，永安学院的家人们！！

五月鼓励我们保持专注、积极，并坚定地走在健康之旅上。这个月的每一步都体现了决心、自律以及健康竞争的积极精神。我们的参与者不断证明，日常的小行动随着时间推移也能带来有意义的进步。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ TOP PERFORMERS ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



Ms. Shenbagam



(532,117)
Steps



Leading the way with
outstanding energy and
consistency!



Ms. Ezhil



(424,269)
Steps



A remarkable effort filled with
dedication and
focus.)



Mr. Sabari



(378422)
Steps



Stepping forward with
commitment and a strong
mindset!

热烈祝贺我们的优秀参与者，衷心感谢每一位参与者的付出。每一步都体现了个人对健康改善的承诺，以及对更强大职场健康文化的积极贡献。

不断前行，持续奋斗，永远激励！！





健康提示和策略

避免懒惰的健康小贴士 遵循“5分钟运动法则”。

每当感到懒惰时，不要强迫自己完成全部任务。相反，只需坚持进行5分钟的活动——比如短暂散步、拉伸、整理书桌或开始工作即可。

它为何有效：



打败懒惰

懒惰往往源于精力不足、心理抗拒或缺乏动力，而非能力欠缺。



提升身体与精神警觉性

身体活动能促进血液循环和大脑供氧，有助于让你感觉更加清醒。



构建瞬间

一旦开始，你的大脑会自然地想要继续，而这5分钟常常会变成30分钟的高效工作。

减少懒惰的其他习惯

- ✓ 保证7到8小时的优质睡眠。
- ✓ 全天多喝水。
- ✓ 工作时间避免吃太饱。
- ✓ 如果你是办公室上班族，每小时走2到3分钟。
- ✓ 早晨晒太阳，有助于调节身体的能量水平。





有趣的谜题和游戏



1. 酒店厨房滑倒和跌倒的常见原因是什么?

- A. 高温
- B. 噪音过大
- C. 地面潮湿或油腻
- D. 餐厅过于拥挤

6. 哪份文件概述了酒店任务的具体风险和安全程序?

- A. 工资单
- B. 服务等级协议
- C. 风险评估 (RA)
- D. 客户反馈表

2. 根据新加坡的《工作安全卫生法》(WSH Act), 谁负责确保工作场所的安全?

- A. 仅限人力资源经理
- B. 仅限清洁人员
- C. 用人单位和雇员双方
- D. 仅限职业安全卫生官员

7. 如果员工发现防火门被堵塞, 应该怎么做?

- A. 忽视
- B. 通知客人
- C. 立即向主管或安全人员报告
- D. 仍然使用

3. 如何最好地防止保洁人员在手动操作时发生受伤?

- A. 加快工作速度
- B. 只戴手套
- C. 使用正确的搬运技巧和设备
- D. 避免清洁工作

8. 为什么在酒店行业中定期培训对遵守WSH标准非常重要?

- A. 用于节省入住时的时间
- B. 降低员工薪资
- C. 确保员工了解危险并知道如何应对
- D. 改善食品呈现效果

4. 以下哪一项是酒店客房中的火灾隐患?

- A. 高温
- B. 噪音过大
- C. 地面潮湿或油腻
- D. 餐厅过于拥挤

9. 酒店维修工必须进入一个密闭空间。进入前需要什么条件?

- A. 咖啡休息时间
- B. 进入密闭空间许可和适当的安全措施
- C. 客人许可
- D. 服装检查

5. 使用强效清洁化学品时, 最合适的个人防护装备 (PPE) 是:

- A. 头盔
- B. 手套和护目镜
- C. 耳塞
- D. 仅限安全靴

10. 防止酒店厨房发生虫害的一种方法是什么?

- A. 不遮盖食物
- B. 定期进行害虫检查并妥善处理垃圾
- C. 夜间关闭灯光
- D. 允许宠物进入厨房





有趣的谜题和游戏



用合适的答案 (A、B、C、D)
填进表格)

问题编号	答案
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



扫描二维码提交
您已完成的
匹配安全拼图



请完成匹配测验题目，并通过我们的二维码拍摄照片上传，填写您的个人信息，即可有机会赢取奖品。



上个月的获奖者



RICHARD SIM
学术经理
永安学院



Gnanavel
Veeraji



Sundarabal
Sugithar



Kazi Mohammad
Tauhid





社交媒体形象

2026年4月的永安学院 影响和印象

社交媒体
浏览量

#1491

移动
端
浏览量

#31,412



YOUTUBE
印象 - 837



永安学院认为，通过社交媒体创造意识可以对公众和学习社区产生积极影响。永安学院一直在我们的YouTube频道“永安学院”上制作有用的信息视频。”
我们频道上最近发布的一些视频是



1.动画宣传视频

通过现代媒体赋能学习者，永安学院于2026年3月推出了一个生动且引人注目的安全意识宣传视频以及由教师主导的指导手册。该举措强调了重要的职场安全实践，并推动工具恢复到正确的位置。



2. 课程信息视频

我们新推出的课程信息视频结合了课堂层面的深入讲解与实际应用，以最大限度地提升学生的参与度。这种现代化的教学方式确保学员在报名前充分理解每个专业项目的益处和安全标准。



3.通用及安全视频:

新推出的“通用与安全视频”提供了对核心风险评估方法和关键安全标准的互动式展示。这一动态的视觉项目强化了“永安学院”以安全为先的培训承诺。

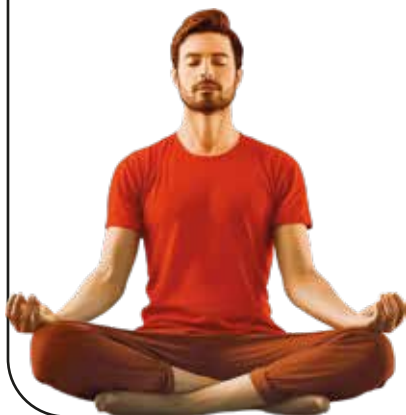




企业社会责任 - 企业社会责任活动

1. 为移民免费提供瑜伽课程

永安学院持续推进其企业社会责任（CSR）计划，通过一系列免费瑜伽课程促进移民的身体与心理健康。由于需求旺盛且参与者积极参与，学院已推出新一轮课程，时间安排在2026年5月至6月期间。这些课程旨在帮助学员提高柔韧性、缓解压力，并维持整体健康。



- 2026年7月5日
- 2026年7月12日
- 2026年7月19日
- 2026年7月26日
- 2026年8月2日
- 2026年8月9日
- 2026年8月16日
- 2026年8月23日
- 2026年8月30日
- 2026年9月6日
- 2026年9月13日

- 时间：下午6:30至8:30
- 地点：：2 Kampong Kapor Rd, Singapore
- 联系方式：：(+65) 6297 8417
- 邮箱地址：：training@eversafe.com.sg

2. 移民英语口语：

为帮助移民掌握必要的数字技能，永安学院将免费开展计算机课程。该计划旨在帮助学员掌握基础的计算机知识，提升其就业能力，并让他们能够自信地使用各类数字平台。



计划日期：

- 2026年6月28日
- 2026年7月5日
- 2026年7月12日
- 2026年7月19日
- 2026年7月26日
- 2026年8月2日

- Timing: 6:00 pm to 9.45 pm
- 地点：：Little India Branch
2 Kampong Kapor Rd, Singapore
- 联系方式：：(+65) 6297 8417
- 邮箱地址：：training@eversafe.com.sg

3. CSR 活动：

2026年6月27日，永安学院将在伍德兰兹的斯瓦米之家举办一项CSR活动，通过赞助食品，履行我们对社区关怀和社会责任的承诺。

4. 消防演习

2026年6月19日，永安学院将在裕群举行企业社会责任消防演习活动，以提高居民的消防安全意识，并增强应急准备能力。





永安绿色计划

电子发票、电子收据与电子账单

作为永安绿色计划的一部分，我们已实施电子发票、电子收据和电子账单，以减少纸张消耗并推动环保型商业实践。通过用安全的数字记录替代纸质文件，我们最大限度地减少了纸张使用，降低了打印成本，节约了自然资源，并提升了运营效率。永安绿色计划的目标是在2030年前全面取消纸张使用。

该举措支持新加坡2030年绿色计划，特别是其可持续生活支柱，旨在鼓励各组织减少浪费、节约资源并采用可持续实践。通过数字化文档管理，永安有助于实现无纸化办公环境，降低自身对环境的影响和碳足迹，同时支持新加坡建设更绿色、更高效利用资源的国家愿景。





最新课程和活动预告

永安学院正准备推出两个新专业项目，旨在加强行业能力并满足新兴的培训需求。



即将开课的课程：

1.

1. Safe Cargo Loading, Securing and Transport Compliance (SLSTC)

2.

2. Effective LOTO Implementation Techniques (ELIT)



安全委员会会议

- 日期：2026年6月29日
- 地点：先锋分部

Purpose:
Monthly review of safety operations and compliance across all EA training branches.



“自信提升与公众演讲”工作坊

- 日期：2026年6月27日
- 地点：Zoom平台



永安学院将于2026年6月22日举办新生节活动，以热情欢迎新入学的学生，并庆祝他们学术旅程的开始。



毕业典礼

Date: 04 July 2026

Venue: 60 Tessensohn Road,
Singapore 217664



Teachers Meet

Date: 06 July 2026

Venue: 60 Tessensohn Road,
Singapore 217664





关于永安学院

永安学院是一家
完善的培训机构，

提供创新的培训，以满足新加坡和地区的成人学习者和PMETs的需求。我们是WSH行业知名的培训机构之一，拥有一支经验丰富、敬业的安全专业团队，他们在实施工作场所安全、企业损失控制和遵守法律法规方面受过培训并拥有相关能力。我们拥有一批经验丰富的工程师，可以协助实施和建立各种管理制度。

我们培养工人、主管和经理的安全技能，以确保他们有足够的知识安全地进行工作。我们也为公司组织培训。

我们还获得了四年EduTrust认证质量标准标志的认可，这是对我们卓越的教学质量和学生体验的认可。



www.eversafe.edu.sg





永安天空瑜伽



扫描二维码
查看我们的
课程
详情。

详情请访问我们的网站：

www.eversafe.edu.sg/yoga-home

我们的特色课程：

1. 人类卓越瑜伽——基础课程
2. KAYAKALPA瑜伽
3. 自省课程(I, II & III级)
4. 儿童瑜伽
5. 人类卓越瑜伽证书课程(CYHE)
6. 人类卓越瑜伽毕业文凭课程(DYHE)



获取更多信息：

电话：：+65 6297-8417 | WhatsApp: +65 9381 3608





加入我们 与我们共同打造您的未来



1. 警戒员
2. 中心主管
3. 文凭培训师
4. WSH 培训师



把您的简历发邮件到
hr1@eversafe.com.sg

你的未来从这里开始.....

更多信息请联系：：

电话：：(+65) 9059 6339 | www.eversafe.edu.sg





Island wide 4 Locations

LITTLE INDIA



No. 2, Kampong Kapur Rd,
Singapore 208674

JOO KOON



No. 2, Joo Koon Road,
Singapore 628966

PIONEER JUNCTION



No.3, Soon Lee Street, #04-14,
16,17, Pioneer Junction,
Singapore 627606

WAN LEE



No. 2, Wan Lee Road,
Singapore 627934

WE ARE
ALWAYS WITH YOU
FOR YOUR
TRAINING NEEDS



+65 6297 8417



www.eversafe.edu.sg



+65 9381 3608



training@eversafe.com.sg



TALK TO _____
OUR EXPERT!

Scan to Visit
Our Website

