

146

OCT/2015

www.lukka.com.hk



力嘉新天地

Content

1

卷首语

📦 品味秋天的收获

2

力嘉天下

📦 我园孵化企业—绿尚设计公司夺得 2015 德国红点奖

📦 中国包装工业发展规划（2016—2020）论证会在我区召开

📦 月圆中秋 雄心依旧

📦 中秋晚会精彩花絮

3

新视野

📦 2014 年度优秀员工风采

📦 印刷部化学品安全管理工作成效显著

4

力嘉百科

📦 我的实习之路

📦 学会乐于忘怀

📦 《飞屋环游记》观后感

📦 回家的感觉好幸福

📦 “秋燥”了怎么办？注意饮食起居

📦 拾金不昧好员工 传播社会正能量

📦 3000 工资与 8000 工次的差距这不仅仅是钱

我集团新标识  注解——

2010 年 11 月 3 日，即力嘉（香港）40 周年庆典之日，我集团正式启用新标识。

力嘉的英文名字为“LUK KA”，新标识取二字的英文首字母“L”与“K”组合而成，“L”设计成一个“别号”，代表力嘉永远是最佳的印刷伙伴，“K”组自中国文字“人”，喻意集团以人为本，重视人力资源、人才培育和员工的专业素质。色彩用上橙红、粉蓝和紫色，橙红色象征积极、年轻、活力，粉蓝色象征稳重、坚实、茁壮成长，紫色表现承传尊贵和荣誉。两个字母的厚重结构和叠印效果，呈现力嘉主要业务——纸品的保护机能和彩印成效；同时，“别号”横跨二字母，象征优质企业品牌和卓越品质的美誉跨代承传，赢得客户赞赏，成为业界翘楚。

新标识代表着我集团的经营理念、企业的文化特色、企业的规模、经营的内容和特点，因而是企业精神的具体象征。在此，将新标识介绍给大家，希望大家去理解并尊崇。

我们的愿景：

成为中国包装印刷界的领跑者，
让力嘉包装传遍全球

我们的使命：

坚持绿色经营，传承印刷文明，
持续为客户创造最大的价值

我们的价值观：

敬业忠诚 团结奉献
务实创新 互赢共进



品味秋天的收获

作者：恽鹏举

“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时”。春夏秋冬周而复始，大自然又把我们带入了天高气爽的季节。每一个季节都有它的个性，人们的心境总会随着季节的转换而迁移。秋季是迷人的，它既有无边落木萧萧下的凄美与惆怅，更有历经播种耕耘后收获的欣喜。

在秋风吹落树叶的同时，植物的种子也成熟了。种子意味着生命的延续，准备着生命的下一个轮回。在广袤的田野里，秋收的景象确实令人陶醉，人们在收获果实的时候，体验着劳动的意义，享受着付出的回报，心中涌动着来年的憧憬。

春华秋实。人生财富的积累也如同播种耕耘，只有付出劳动和艰辛，才可收获成果。获得成功的人，他们付出的汗水和艰辛饱含着生活的滋味，他们的奋斗历程不仅自己刻骨铭心，也能让更多的人获得启迪。他们每个人都有属于自己的春秋记忆。

一分耕耘，一分收获。对这样一个生活常理，有人却不以为然。在他们眼中，只有获取，没有奋斗。他们信奉投机取巧，不劳而获，凡事一心想走捷径。他们的急功近利往往

扰乱正常的秩序，并伤及他人。在他们的人生季节里没有春种秋收。

把聪明才智用于诚实劳动的人，他的人生财富就会在坚实的地基上层层累积，这种不断的累积，就是在一步步接近成功。而利用包装炒作“一夜成名”，也许瞬间在大众视野中消失；通过各种捷径“一夜暴富”，可能转眼一贫如洗。在收获的路途上没有捷径，没有投机的入口，也没有不劳而获的通行证。社会需要的是人的真实力和真本领。天资、志向、勤奋和机遇合为一体，才能迈上攀登理想高峰的阶梯。

秋天如期而至。有太多赞美秋天的诗文，有太多抒发秋日情怀的畅想。我们可以登山远眺，可以去郊外的谷场流连，可以到家乡的河畔领略田野的风光。这些只是大自然赋予秋天的衣装。我要说，当我们张开双臂迎接秋天时，可曾想过，我们从春天走来，经历过酷暑与风雨，我们的脸上不再有当时的稚嫩，心里已留下岁月的沧桑？如果是这样，美丽的秋天将给予你温情与赞赏，请尽情地品味眼前的收获，因为秋天的果实属于你！

摘自《中国女性》





我园孵化企业——绿尚设计公司 夺得2015德国红点奖

9月25日堪称设计界“奥斯卡”奖的2015德国“红点奖”颁奖典礼在新加坡 Red Dot Design Museum 举行。我园成功孵化的绿尚设计公司也应邀出席此次颁奖典礼并正式宣布获得国际设计行业的顶级奖项——红点奖。这一奖项充分见证了我国创客平台的成功搭建。

据悉，绿尚设计公司是我园继上善设计公司又一成功孵化案例，本次孵化值得一提的是真正实现了理念转换成实体的创客模式。

走进绿尚设计公司那一抹清新绿色能够带来很多灵感的想象，迎面而来的荣誉挂满整面墙壁——望去满满的都是实力，各种各样的瓦楞纸设计映入眼帘，使用方便的笔记本、带有日历的笔筒、充满魔幻的魔盒，别看它们现在如此的安静，只要你开发想象力，动动手指，它们就能够变出很多创意与惊喜。绿尚设计艺术总监于光先生表示，他曾经也是怀揣梦想创业大军中的一员，脑袋里有无限的创意产品无从开展，正因为有了力嘉这样的创客平台，让我放心去追逐自己的梦想，红点奖只是个开始，接下来绿尚设计会更加努力去获得更多的荣誉，将创意融入生活，让生活更加快乐。



图为绿尚设计艺术总监于光先生（左）与马楚力副总在颁奖现场

“德国红点奖”注解：

1955年，欧洲最富声望的著名设计协会(Design Zentrum Nordrhein Westfalen)在德国城市埃森(Essen)设立的红点奖，54年中为无数企业颁发了享有盛誉的设计大奖。以“促进环境和人类和谐的设计”为理念的红点奖，致力于将获奖的设计概念转化为商品，为获奖创意和商业化合作搭桥牵线。该奖项涵盖了多种产品和传播设计，包括设计论坛，设计出版、设计贸易洽谈会，设计展示、设计推广和顾问服务等内容。而其竞赛项目则由产品设计、传播设计和概念设计三个部分组成。红点奖评选的标准极为苛刻，评选会

严格按照“通过筛选和展示认定资格”的标准进行，只有上市不到两年的产品才具备参选资格。同时，形成参选产品于同类产品的区别，为设计者提出了更高的要求。

红点奖被公认为国际性创意和设计的认可标志，获得该奖意味着产品外观及质感获得了最具权威的“品质保证”，同时，获奖作品还将得到最大范围的推广和认知。所以，赢得红点奖成为每位设计师引以为豪的殊荣。

红点奖的发展几经演变，由最初的为商业、政治、文化和公众的设计论坛转变为设计行业的商业推广机构，并由发起人彼得·赛克教授（Peter Zec）于1992年正式定名为“红点奖”。





中国包装工业发展规划（2016—2020） 论证会在我园区召开



为全面推进包装产业结构优化升级和现代包装强国建设进程，充分发挥包装工业对稳增长、促改革、调结构、惠民生、放风险的重要作用，根据《国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》、《国家中长期科学和技术发展规划纲要（2016-2020年）》、《中国制造2025》和工业和信息化部《关于加快我国包装产业转型升级发展的指导意见》等，特制定中国包装工业发展规划，规划期为2016-2020年，并在我园区召开论证会。此次论证会主要是汇报包装工业发展规划的编制情况。出席本次论证会的领导有：力嘉国际集团董事长马伟武先生、湖南工业大学党委书记唐未兵先生、湖南工业大学副校长张昌凡先生、湖南工业大学高等教育研究所副所长彭建平先生等诸多领导出席。

此次活动由中国包装联合会副秘书长吴红军先生主持，

首先吴红军副秘书长依次介绍了出席本次活动的嘉宾领导，并简单介绍了本次活动的流程，以及安排此次活动的意义。随后由我集团董事长马伟武先生和中国包装联合会副会长、湖南工业大学党委书记唐未兵先生依次致辞。

在论证会上，湖南工业大学副校长张昌凡还介绍了包装工业发展规划编制情况。张副校长主要分为四个部分介绍：第一部分是任务安排，第二部分是工作进度，第三部分是规划内容，第四部分是存在的问题。其中张副校长主要介绍了规划内容，从中主要分为四方面，一、包装产业现状与发展环境；二、总体思路与发展目标；三、主要任务与发展重点；四、主要政策与包装措施。根据这四个部分，张副校长做了详细的汇报。论证会进行到最后由暨南大学教授王志伟先生组织进行专家论坛，大家集思广益、畅所欲言。



月圆中秋 雄心依旧

——董事总经理马徐雄先生生日晚会暨迎中秋联欢晚会侧记



9月25日晚，力嘉文体广场秋风送爽，明月高挂，热闹非凡，马徐雄董事总经理生日晚会暨迎中秋联欢晚会在这里隆重举行。我司上千员工与领导欢聚一堂，赏明月，看节目，送祝福，一起度过了一个难忘的夜晚。

在晚会上，作为当日寿星的我集团董事总经理马徐雄先生为晚会致辞，并邀请家人、朋友、嘉宾及9月份生日的员工代表上台切蛋糕，共享美好时刻。同时，力嘉总经理马家慧小姐代表力嘉董事会为晚会致辞，祝福马徐雄先生生日快乐，祝愿力嘉所有员工中秋快乐。

马家慧总经理在致辞中表示，虽然我们来自五湖四海，但我们为了一个共同的目标和梦想相聚在力嘉，团聚在观音山下，与公司同成长、共发展。在这个想念故乡、思念亲人的时刻，虽然大家会有独在它乡、远离亲人的思念，但我们更为融入公司这样一个团结、奋进、和谐的大家庭而感到温暖与自豪！现在还处在生产旺季，大家辛苦了！希望我们全

体力嘉人齐心协力，重树雄心，再立壮志，团结拼搏，以更加敬业的态度、扎实的作风和十足的干劲，争取在2015年再创新佳绩，再上新台阶。

领导致辞后，晚会各类节目陆续登场。外籍乐队一曲《月亮代表我的心》唱出了大家对亲人的思念和美好的祝愿；“活力街舞”舞出了年轻人活力四射的青春和如花般绽放的梦想；脚踩钢刀、鼻孔吹轮胎等高超特技开阔了大家的艺术视野；二胡特色肢体演奏《赛马》更是将大家带到了一个策马驰骋、雄心万丈的壮阔意境……当然，晚会少不了的抽奖环节，更是将员工们推向快乐的巅峰。

丰盛文艺大餐，富庶精神生活。今晚，力嘉人在丰富多彩的文艺晚会中，进一步拉近了彼此的距离，增进了相互的感情，体验到了一种大家庭的归宿感，为今后更好地工作增添了精神动力。希望在来年的中秋，天上的月亮更圆，我们的生活更美，公司发展得更好！





中秋晚会精彩花絮



董事总经理马徐雄先生及夫人与9月份生日的员工一起切生日蛋糕



中奖员工与马伟武董事长合影留念



马家慧总经理在晚会上致辞



中奖员工与马楚邦副总合影留念



员工与特技表演者互动



充满青春动感的舞蹈表演



晚会现场



2014年度优秀员工风采



易红云，2013年7月加入力嘉，现为储运部文员

在工作中，自觉加强学习，虚心向同事请教，不断理清工作思路，总结工作方法，通过自己的努力，能胜任本职工作。严格遵守公司的各项制度，不迟到，不早退，不旷工，做事谨慎认真，不做与工作内容无关的事情，思想积极向上，总能以严格标准要求自己。



邱史敬，2004年7月加入力嘉，现为印刷部印刷机长

工作勤快，积极主动地配合公司完成下达的生产任务。对印刷机的操作方法安全、规范，给新员工起了良好的模范作用，避免了因机台人员操作不规范带来的安全隐患，也能更好地保养机器，提高印刷效率，是一位尽职尽责的好员工。



贺里春，2005年2月加入力嘉，现为精品B部机长

工作表现一直很出色，听从领导安排，服从管理，遵守公司的规章制度。态度诚恳，做事踏实，能够及时地完成工作，具备较强的付出精神。平时工作中，能主动做好机器的维护保养，技术上也力求精益求精，注重生产效率和产品品质，是一名称职的技术人员。



王阳，2013年10月加入力嘉，现为加工精品机械部文员

工作尽职尽责，喜欢学习新的知识，能按时完成上级派发的各项工作任务。在工作中注重细节，做事严谨，富有工作激情。有较强的团队精神和工作协调能力，并且敢于担当责任，有问题不逃避，有自制力，能力所能及地为员工解决一些实际问题。



刘方，2013年3月加入力嘉，现为加工精品手工部员工

做事细致认真，有耐心，能及时发现和处理工作中存在的问题，责任感强，在个人得失与公司利益之间，能以大局为重。在工作方面，配合度好，有积极向上的工作心态，能按时完成上级领导安排的相关工作，并且能主动协助其他同事。



袁元，2014年3月加入力嘉，现为产业园博物馆主管

工作一直兢兢业业，各项工作能落实到位。文博会、创意十二月等大型活动期间更是不辞辛劳，加班加点确保项目进度的顺利完成。去年下半年承担起产业园申请国家3A旅游景区整改申报的任务，使得申报工作顺利通过，和产业园的社会推广得到进一步的提升。



印刷部化学品安全管理工作成效明显



图为印刷部经理谢金涛在车间组织召开部门化学品安全管理会议

随着2015年8月12日天津港国际物流中心区域内瑞海公司所属危险品仓库发生的爆炸事件的震撼，各个行业都加强对危险品尤其是危险化学品的管控，政府各相关部门也加大了对使用危险化学品行业的检查力度。同月，国家发改委环境保护部也印发了《挥发性有机物排污收费试点办法》的通知，这个试点于2015年10月1日起开始实施，政府意在通过经济手段促使企业减少含VoCs物料的危险化学品的使用，尽量利用环保产品代替这类化学品。我司高层高度重视，对各个部门使用的化学品进行了严格的控制和规范化使用，确保在使用中的安全。

印刷部以谢经理牵头的管理层就上级领导的指示，对本部门使用的危险化学品制定了详细的计划，并进行了重点的管理：

一、先清理出哪些是含VoCs物料的危险化学品，本部门目前使用的含VoCs物料的危险化学品主要有天那水、异丙醇、洗胶布水和洗车水等。

二、在部门早会上进行重点传达，要求广大员工积极支持和配合，并将内容以通告的形式贴在公告栏上，方便大家

深入了解，加深记忆，在思想意识上要重视起来。

三、要求辅料房对化学品的发放进行改革，将原来的整桶发放全部改为用小壶分装发放，异丙醇利用中央配水进行统一调制后分装给机台，目的是减少机台在使用中的浪费。

四、机台在使用中要加强注意节约，使用后的碎布不要直接扔到垃圾桶中，要将碎布中的化学品溶液挤出来后，再将碎布放到垃圾桶，挤出来的化学品溶液可以循环使用，对于特殊用途需增加用量的，必须由主管把关后报技术专员或经理审批。

五、针对这几类化学品制定一个动态表格，根据以前各机台产品的产量和化学品的用量比的平均值，再结合目前机台的实际情况设定目标值，实时监控各机台的使用情况，促使每个机台在正常使用中要控制在目标值以内。

六、将各机台的化学品使用情况和绩效考核挂钩，按月统计量计算，如果一台机每省10KG化学品，那么该机台每人绩效奖励1分，各主管所管辖的机台平均使用量比目标用量每省10KG化学品，绩效奖励1分。如果使用量超过目标用量5%及以上的机台或组别，机长、主管需作出说明，解释不通的，需要书面检讨，连续两个月使用量超标的，给予书面警告处理。通过奖惩手段提高大家的积极性，并约束浪费行为。

通过以上细节的实施，本月截止到现在，化学量的用量有了明显的下降，员工在生产中也渐渐养成节约使用的习惯，印刷车间的空气质量也得到了进一步的改善，政府部门检查时也给予了很高的评价。

印刷部： 杨海



我的实习之路



8月31日，是我们来到力嘉实习的日子。拖着行李箱，当我们走下大巴车的那一刻，我明白我们的实习生活已经拉开了序幕。我们所了解的力嘉，隶属于力嘉国际集团，以生产包装、印刷、纸制精品为主要业务，拥有20多台先进的印刷机器，一千多台各类纸制品生产机械，是国内外知名包装印刷企业。这一次，我们五个同学将在这里度过为期两个月的实习生活。

我记得我们是在31号下午六点左右到公司，当时大家都下班了，接待我们的人，我们后来叫他曾哥。曾哥给我的感觉是稳重，他讲话比较幽默，爱笑，一路上，他带着我们五个录指纹，办厂牌，安排住宿，最后都办完时，他已经满头大汗。心想，这就是力嘉的“永不言倦”的工作精神吧，这是值得我们学习的地方。

其实我算是一个比较内向的人，对于不熟悉的人和工作环境可能会有些不习惯，比较拘束，但上班后，我的那份忐忑与不安并没有出现，我工作的地方在印刷部辅料房，在这里，我开始接触到新的知识，新的朋友。辅料房的班长，大家都叫他小宝，小宝喜欢开玩笑，在他的口中，时不时的会

蹦出几个玩笑，逗乐大家，小宝的性格很好，很幽默，也很有耐心，每次我有不懂的地方时，他总能耐心的教我。别看他爱开玩笑，他工作的时候很认真，每当我输完出仓表时，他都要坐在电脑前输入其他的表格，一坐就是很久。整个辅料房的工作氛围都很和谐，大家都会很认真的教我录表，有时小宝也会教我一些其他的电脑知识。对我来说，他既是一个大哥，也是一位老师。

在辅料房的一个多月，虽说不累，但学到的东西，我觉得是课本上所无法概括的。这一个月里，我们也会去车间转转，看看印刷的流程与操作，我们的知识不再局限于书本理论，开始有了实际的接触，这是我觉得有意义的一部分。每次一进车间，工作人员都很认真、严谨的工作着，有时也会见到新员工，但大家都在认真地学习，正如大家所知：学无止境。

国庆之后，我调到印刷部办公室上班。在这里，大家都很忙，不停地在电脑里输入数据、校对，一丝不苟，我换在办公室工作也是杨主管的提议，换换工作，可以更好地学到新知识，更多的去了解其他职位的日常工作流程。记得在辅料房的时候，我也接触过杨主管，他说话很温柔，像是一个长辈，循循善诱。他的工作经验很丰富，能力也很好，他告诉我们很多工作经验，每天我都会跟着主管去车间发报表，闲暇时也会坐在其他文员旁边学录表，不同的工作环境所学到的知识也有所不同，虽然时间有限，但足以给我的实习生活添上丰富的一笔。

求知可以改进人性，而经验又可以改进知识本身，学问虽然指引方向，但往往流于浅泛，必须依靠经验才能扎下根基。旅人没有常识，如同飞鸟没有羽翼；理论没有实践，如同树林没有果实。就像我们老师说的，这一次生产实习是一个丰富经验的好机会，要好好把握。在力嘉公司实习的这两个月，见证了我们五姐妹的情谊，大家都互帮互助，互相关心。在生活与工作中，我们也常常会碰到一些困难或问题，也感谢曾哥一次又一次不厌其烦地帮忙与照顾，还有小宝和杨主管的无私教导。这一场实习，我更愿意看成是一段旅行，一路上碰到了这么多友好地朋友与长辈，教会了我如此多的知识，这对于未来的我来说，将添上一份力量和更强的自信，大胆地走向更好地未来！

湖南工业大学实习生：周琰





阳光心态

学会乐于忘怀



在人生中，总有不如意、遭受挫败的时候，有时候也会埋怨起生活、工作、环境或某些人……然后也会后悔于当初，纠结于过去。人生需要的是能拿得起也能放得下的勇气，而想让自己放得下就得学会乐于忘怀，这何尝不是一种快乐呢？

人的一生就像一次长途跋涉，不停地行走，路途中也会看到各种各样的风景和形形色色的人，历经过许许多多的坎坷和风雨，但是你如果总惦记着一些得失，就会给自己心理上增加很大的负担，压力就会越大，还不如一路走来一路忘记，除了吸取经验教训以外，其它的大可不必耿耿于怀。就像别人所说的，过去的已经过去，时光不可能倒流，明天的太阳照样升起，世界照样转动，明天又是新的一天，干嘛

让自己整天闷闷不乐呢？

其实乐于忘怀也有利心理平衡，需要的是你坦然、真诚地面对生活。有些人总会拿当年年轻那会来说事，说得得意忘形，让自己陷入虚妄之中，以致不思进取。而有些人能够忘记失败时的挫败，冷静理智地面对别人的嘲笑，继续过好自己的生活。之前在一本书上有看过一句话：如果你为失去太阳而哭泣，你也将失去星星。

乐于忘怀也是一门学问。老话说得好：生气就是拿别人的错误来惩罚自己。如果你总是为鸡毛蒜皮的事情斤斤计较，为芝麻绿豆的小事耿耿于怀，老是念念不忘别人的坏处，实际上深受其害的是自己，也让痛苦的过去牵制住未来，生活成这样，还如何谈论快乐人生？

有的时候只需要记住某些事某些人就好，也要能忘记某些事某些人，记住该记住的，忘记该忘记的，让自己保持着愉快的心情，你便会觉得你的人生是如此的洒脱，生活是如此的美好！

开发部：吴丽君



《飞屋环游记》观后感

在周末的时光里，我总会在网上刷来刷去，找动画片看，因为从动画片中总能让人找到莫名的感动，或曾经的梦被唤醒。《飞屋环游记》这部动漫电影让我重新有了感触——有梦就去追，即使曾经的梦想被生活所搁浅。

影片开头短短4分半钟被誉为“电影历史上最最甜蜜，最最让人伤感”。讲述了一个曾经希望能成为伟大的探险家的男孩——卡尔。当他还是一个孩子时，遇到了有着同样梦想的女孩——艾丽。他们一块长大并结婚。卡尔与妻子有着

共同的愿望——去南美洲的失落的“天堂瀑布”探险。他们为了梦想而努力，两人开始往“天堂瀑布基金”里存钱，但现实的生活却让他们一次次打碎了盛装梦想的罐子。如此想要孩子的两人却无法体会作他人父母的幸福。好在还有彼此，好在还能一起看浮云变幻夕阳光斜下。年华就这样哗哗地在领带花纹、云朵形状和晚霞成色的日日更迭中流走。

终于妻子先离开了卡尔，从此，卡尔在充满幸福回忆的小屋里孤独地等候老去。

当四周的建筑物要吞噬掉这个小木屋时，卡尔捍卫的不只是这小屋，更是对妻子、以往幸福生活的怀念。后来卡尔做了个决定，去追寻和妻子共同的梦想——天堂瀑布。

刺激的旅程就要开始了。现在的卡尔精神抖擞，意气风发，充满了力量，一下子好像年轻了许多。在经过精心设置后，卡尔乘着用成千上万个气球吊起的小屋启程了……

此时电影并未结束，在我看来这是故事的高潮。我们在卡尔身上看到了爱、责任和对梦的执着。

梦想没有大小之分，也没有贫富之分。梦想是让人坚持的动力！梦想是让人行走的力量！

PMC：黄慧园





家，是温馨的港湾和游子心灵的靠岸。然而，一旦触碰到自己心灵深处的那个家，亦是人们心中不可言喻的“舍”与“伤逝”。舍弃与父母朝夕相处的幸福时光，只为在外有一片立足之地，以便来适应社会；伤逝父母的容颜老去，抵不过岁月的追赶，皱纹爬满眼角，两鬓白发。而我们，与父母却越来越远，无论是空间的距离还是心灵的距离。记得龙应台在《目送》中写道：“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世不断的目送他的背影渐行渐远。”渐行渐远，能够弥补这一遗憾的，只能多通电话，常回家看看。

我是一个恋家的女孩。假期，回家是我亘古不变的主题，也是我从小到大最开心的事。国庆节前的一晚，归心似箭，不顾身体的疲劳，不惧高速的堵塞，脱下工衣，挎上背包，零点零分，踏上回家的路。一路上，走走，停停，走走，时间，更多的是站在高速路上望着前方的长龙，吹夜风。也许大家的心情都一样，明知会堵车，明知会备受等待的煎熬，却依然义无反顾，只为能够早点回到家，回到自己那个魂牵梦萦的地方，即便路途再艰辛，也是幸福的。原本只需两三个小时的车程，却与黑夜奋战了一整晚，凌晨五点半才抵达家门口，天已亮。不远处，传来焦急又亲切的

声音，“路上很塞吧，回了这么久。”那是爸爸，是我的导师兼朋友的爸爸，那声音是如此的熟悉！一进门，香喷喷的味道从厨房扑鼻而来，“穿这么少，小心着凉了，家里可不比深圳热。”妈妈一见到我就唠叨起来。生怕自己的儿女饿着，早早起来做好吃的给我们，我们一夜没睡，他们也一夜没睡，生怕儿女在外面受苦，回到家里像公主王子那样宠着我们，这就是我们的父母。

时光倒退一年，那时我还是一个刚毕业的黄毛丫头，如同千千万万的毕业生一样，忐忑、迷茫、不安。走出象牙塔的我，眼前一片繁华，高楼林立，却不知该何去何从，抬头仰望着天空，泪水打湿了双眼。是父爱，如指路明灯，鼓励着我，为我指点迷津；是母爱，如春风细雨，滋润着我，教会我坚强。而如今，在力嘉将近一年的时间，从学生身份蜕变成社会人，学了不少，也成长了不少，慢慢地与社会接轨，其中的种种，离不开父母的支持与鼓励。很感谢力嘉，给了我一次社会历练的机会，让我踏进社会这个大熔炉；很感恩父母，把我养育成人，教会我乐观、坚强、包容，让我在工作中能够越挫越勇。我相信，明天的阳光会更加灿烂。

此刻，父亲在客厅泡着我们最爱喝的“铁观音”，母亲在厨房给我们张罗着饭菜，一种幸福的感觉浸润全身……

大陆会计 钟丽珍

回家的感觉 好幸福





“秋燥”了怎么办？ 注意饮食起居



连日来，不少市民发现口干、鼻干等恼人的症状开始“骚扰”自己，才饮下一杯水，喉咙又有了干燥之感。龙岗区中医院专家林艳称，口干舌燥、干咳少痰、喉咙肿痛、疲乏无力以及便干等现象都属于典型的“秋燥”表现。“秋燥”并不可怕，病情比较轻，治疗也比较容易。值得注意的是，家庭护理和饮食起居很重要，如不注意，有可能会久诊不愈。市民应该从哪些方面预防“秋燥”，专家给你支招。

“中医讲究天人合一，早睡可顺应阴精的收藏，早起可舒达阳气，因此早睡早起收敛神气，使肺气不受‘秋燥’损害。”林艳说，良好的睡眠，可消除疲劳，保护大脑，增强免疫力，让人保持精神，减少“秋乏”、“秋燥”的出现。适当的午休，有利于保养精气，养精蓄锐，即使睡不着，闭

目养神对身体也有好处。

秋季的特点是由热转寒，阳消阴长。不少市民食欲增强，加上秋季食物品种丰富，市民应管住嘴，以免伤及肠胃。同时，“秋燥”易伤津液，秋季以肺脏当令，饮食上以滋阴润肺为原则。在饮食上，可多食芝麻、核桃、蜂蜜、莲子、百合、甘蔗等，可起到滋阴润肺养血的作用，多吃水果、绿色蔬菜及柑、山楂等酸味食品。老年胃弱的市民，可晨起喝粥以益胃生津。

“秋季秋高气爽，空气清新，坚持适当的体育运动，不仅可调养肺气，提高肺脏功能，还有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界刺激的防御功能。”林艳说，秋季早晚温差大，还要注意“三防”，“一防”受凉感冒；“二防”运动损伤；“三防”运动过度。

由于季节的变换，秋季还容易产生伤感情怀。古人认为秋季的精神养生应做到“使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养身之道也。”林艳建议市民，要以温顺的心态看待一切，在阳光明媚的天气里，多出去观赏风景，听一些轻松愉快的乐曲，可使忧愁顿消，心旷神怡，给生活增添无穷乐趣。

“在中医按摩中，捶背可补养肺气，畅顺中之气，通脊背经脉，同时健肺养肺。”林艳介绍，市民可端坐，腰背自然直立，双目微闭，放松，两手握成空拳，捶背中央及两侧，各捶30次。要点是捶背时要从下到上，再从下到上，先捶脊背中央，再左右两侧。 来源：《南方都市报》

拾金不昧好员工 传播社会正能量

9月30日下午，加工精品机械部（丝印组）员工周慧在西座二楼洗手间拾到一部手机，她立即把手机交到组别管理人员手上。后经人力资源部查实，失主为加工精品手工部员工周玉勤。

周慧用充满爱心的善举，传递着社会正能量。期望有越来越多像她这样有着高尚品质的优秀员工，那么我们的企业乃至社会的文明风气将越来越浓厚。

精品机械部：杨洲



图左为拾金不昧者周慧

3000工资与8000工资的差距

这不仅仅是钱

作者：澳洲星空下



曾有个月薪三千的女孩子，编的稿件漏洞百出，老板怒拍桌子，她却回了句：“一个月三千块工资，你还想怎么样！”琢磨她这话挺有意思，就像我们买了件便宜货，用不了两天就坏了，于是宽慰自己：就花那么点钱买的东西，你还想怎么样？当然，她的潜台词是，你给我八千，我自然就做得好好的。

但问题是，老板付薪水也是一分钱一分货，你必须在拿三千工资时，先体现出八千的价值，老板才愿意买单。

当年我刚入职时工资也是三千，但第二个月就涨到了八千。因为每次老板要的方案，我不仅写到位了，还会拿出两个以上的版本让他挑：一个是按他的要求写的，其它则是我建议的方案。

当时我没有去想其中的关窍，只是因为喜欢写作，就会琢磨怎样写会更好；又因为珍惜自己的文字，所以觉得出自自己的文字，都关系我个人的品牌，于是很用心。在我看来，这是理所当然的事，但带过二十多个中文研究生后，才发现这种态度很稀缺。那些比一般人多念七年语文的人，竟连自己写的东西都不愿多看一眼，文字、标点、语法的错误触目惊心，对相关的知识背景一无所知，更别说去关心版式好不好看，配图美不美了。

他们关心的是要不要加班，而想做好文字工作的人，

是不会去考虑这件事。因为打磨文字所下的功夫，是看不到底的——不然曹雪芹也不会“加班”十年，还写不完一部红楼。试问，要做好哪项工作不是如此？以“要不要加班”来评价一份工作好不好的人，绝不是企业需要的人才，因为他对工作的态度就是“做了”而不是“做好”。

举个例子，我公司附近的麦当劳门口，有个看自行车的大妈，夏天时她都会给所有的车，覆上自己带来的塑料布。顾客取车要走时，她还会笑着拧一把湿布，帮你擦擦坐垫，降降温。她从来没有开口，但很多人会主动多给她一块钱，还连声道谢。大妈和其他看车人的区别，就是“做好”和“做了”的差距——在金钱上，差距是一倍；在成就感上，差距无法估算。

我完全了解有些新人的想法：又不想在你这久混，干嘛那么卖力气？其实，谁会在一家公司干一辈子？向更好的企业、更好的工作迈进，是我们每个人的征程。不同的是，优秀的人在哪里都会垫下坚固的基石，所以越走越高。

成为世界五百强的CEO，应该是每个职场人的向往吧，但对于新人而言，小公司也有小公司的好。大公司就像蔡京家的厨房，岗位细分到切葱花都要一个专职的厨娘，你可能老长时间连切肉的大活都没机会沾手，更遑论学会做一整个包子。而小公司人力资源紧张，同样三千工资不可能只让你切葱花，所以你必须很快学会做包子，还得会做很多种包子——当然，前提是你愿意学。

如果你第一份工作就进入大公司，庆贺之余也要提醒自己，公司看到的只是你光彩夺目的学生时代，在职场上你还只是一个零，有可能变成正数，也有可能变成负数。很多人错把所在机构的强大，当作自己能力的强大——这也是为什么有些离开央视的主持人，很快就被人淡忘。白岩松曾说，让一只狗天天上央视，就能变成名狗。但要知道，没了央视的舞台，不用多久它就会变回土狗。

“万般带不去，唯有业随身”。这个“业”不妨这样解：一是做得好的技能，一是想做好的态度。有这份“业”在，不愁找不到舞台。但这份“业”不是白来的——在你月薪三千的时候，就要像月薪八千那样做事，那没到手的五千，就是修炼这份“业”的学费。

摘自《职场网》



本刊稿费标准

新闻报道类：

500字以下，稿费为30元—50元；

500—1000字（或以上），稿费为50元—100元。

原创散文、小说类：

500字以下，稿费为30元—50元；

500—1000字（或以上），稿费为50元—100元。

诗词类：视文字行数或字数定，稿费30元—80元。

书画类：30元—50元/幅。

摄影图片类：15元/张。

注：新闻类与原创散文、小说及诗词类的稿费标准，除
以字数为参照依据外，还将作品质量纳入综合评定之中。

报料相关事宜

为了拓宽本刊采稿素材的渠道，丰富和平衡本刊各版块
内容，我编辑部希望大家积极及时报料（包括生产管理新举
措、控制损耗新途径、技术改进新成果、提高质量新方法、
服务客户新事迹、好学上进新典型以及爱岗敬业、团队精
神、部门活动、好人好事等方面的素材），以持续提高本刊
的办刊质量，希望大家踊跃报料（即报料者因写作水平有限
而不擅写稿者，只要将上述有价值的新闻线索告知我编辑部
即可，如果一经核实并采用报道，就可获得报料费）。如果
发现有新闻线索并亲自写稿者，则以付稿酬方式作为回报。

联系方式：663272（短号）；272（分机）

外部邮箱：luxuhui@szlukka.com

内部邮箱：xh.lv@lukka.com

报料规则：

- 1、报料须是新近发生的事件，且真实有效；
- 2、报料一经采用报道，将视报料价值付报料者20—50
元的报料费（本刊每月发行后的一周内即付报料费）。
- 3、报料时需说明本人真实姓名、所属部门和联系方
式。



编委会主任 马伟武

顾 问 马馥雄 马家慧 马楚邦 马楚力

编 委 马泽勇 戴忠平 龙秀云 陈镇南
郭民乐 贝 宇 吕旭辉

总 编 马伟武

主 编 吕旭辉

副主编 贝 宇

封面设计 设计组

版面设计 吕旭辉

责任校对 马泽勇 戴忠平 龙秀云 贝宇

发 行 李美花

主 办 力嘉国际集团有限公司
(公司内部刊物)

地 址 深圳市龙岗区横岗街道力嘉路98号

电 话 0755—28868161

传 真 0755—28863216

外部投稿邮箱：luxuhui@szlukka.com

内部投稿邮箱：xh.lv@lukka.com

本刊网址：http://www.lkccc.com

本刊QQ群：275930153（申请加入时请注明本人
的真实姓名和所属部门）

本刊声明

- 1、凡向本刊编辑部投稿，请作者务必自留底
稿。本刊收到的所有稿件不予退还。
- 2、稿件一经采用，本刊编辑部按稿件的内容、
质量付相应稿酬。
- 3、作者文责自负，对于侵犯他人版权或其他权
利的稿件（本刊反对抄袭），本刊不承担任何责任。
- 4、因本刊编辑部成员水平有限，错误之处难
免，敬请公司领导、各位管理员及广大员工读者提出
批评和意见。