



Content

1

卷首语

心情快乐花自香

2

力嘉天下

“印刷业跨界发展论坛”在我产业园成功举办

深港设计双年展开幕 力嘉亮相“设计 × 制造业”配对会

电梯驾驶员培训圆满结束

皎皎中秋月 浓浓力嘉情

3

新视野

时间就是效率

2013 年度优秀员工风采

浅谈包装印刷企业生产管理团队建设

4

力嘉百科

走进留守儿童的生活世界

明月千里寄相思

我心中的快乐

上班族必知的 6 个秋季养生常识

女子被骗要汇款 保安察觉急劝阻

多种方式 喜迎中秋

征稿

我集团新标识——解读——



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



心情快乐—— 花自香

每天，走进我的办公室时，总能闻到那种莫名的花香，可是我竟然闻不出那幽雅醉人的花香出自窗台上那众多中的哪一盆，也许是我虽然养了这几盆花草，可是对它们的属性还是不太熟悉吧。

清早，开车去上班沿着小区的道路行驶，降下车窗玻璃想呼吸几口清新的空气，虽然是初冬但还是寒气逼人，北方那特有的瑟瑟寒风还是一股脑的灌进车内，身体不由得打了一个冷战，只好乖乖地将车窗玻璃升起，打开暖风，也打开了CD听着那熟悉的歌曲。

还有一段距离就要驶出小区大门了，路中央却有一个学生模样的人骑着一辆红色的山地车，在路中央慢悠悠的骑着，我轻轻的鸣笛提示他，可是他竟然没有一丝让路的意思，相反骑的更慢了，在这么宽的道路上，显然是故意的，我立刻无名火起，又鸣笛，他依然无动于衷，我立刻降下玻璃大声斥责他，他只是回头笑了笑，又夸张地在山地车上左右摇摆了几下身体，然后一个加速，红色山地车便快速冲出了小区大门，消失在大街上。望着这个恶作剧的孩子，一下子激起了我的愤怒和无奈。

到了单位，带着一丝的不快进了办公室。咦，今天怎么没有闻到花香呢？我走到窗台前，凑到花盆前逐个闻了闻，还是没有。

今天，我的心情让那个小鬼弄得不愉快，难道连花草也都吝嗇它的香气了吗？

忙完一上午的活，接近中午时分，办公室轻轻传来了敲门声，只见办公室的小梁推门进来，将一个红色的获奖证书放在我的办公桌上，兴奋的说：“祝贺、祝贺，你的论文获奖了！”打开一看果不其然，我撰写的一篇有关纪检监察方面的论文，被市纪检委评为三等奖。看到了这个获奖证书，那份突来的喜悦，已然将清早的那一份不快抛在了脑后，甚至在此时都不觉得那是一件让人气恼的事情了。

这时，我突然又闻到了办公室那股特有的花香，我望着窗台上的花草，每盆花草仿佛都散发着那袭人的香气。

也许花草本无香，每天工作的那份乐趣，就是醉人的香气，快乐会使人心旷神怡，使人遐想联翩……

我终于明白，花香原来是可以由自己支配着，心情快乐花自香。

(来源：青年文摘)



“印刷业跨界发展论坛” 在我产业园成功举办



8月22日，深圳市印刷学会第二届第七次理事会暨印刷业跨界发展论坛在力嘉创意文化产业园会议中心举行。深圳市印刷学会会长、我集团董事长马伟武；深圳市印刷学会常务副会长、华南理工大学博士生导师陈广学；北京市炜衡（深圳）律师事务所叶剑荣主任；珠海市印刷行业协会秘书长张清女士；以及深圳市印刷学会会员单位代表等出席了会议。

会议在进行了“深圳市印刷学会第二届第七次理事会”相关议程之后，举行了“印刷业跨界发展论坛”。论坛由深圳市印刷学会副会长丁旭光主持。论坛首先由深圳市印刷学会会长、我集团董事长马伟武致辞，接着由力嘉创意文化产业园总经理马松绵、柯达（中国）投资有限公司技术支持部经理黄大成、商印网CEO李江、深圳市印刷学会副会长兼秘书长黄秋平，分别作了《印刷业定位与创意发展思路》、《

混合印刷：传统与数字的跨界》、《印刷业转型与思考》、《印刷专业技术资格评审工作介绍》的演讲。

主题演讲结束，业内专业人士还以《印刷业跨界路径》为主题，与参加论坛的嘉宾进行互动探讨。马伟武会长还代表学会与北京市炜衡（深圳）律师事务所叶剑荣主任代表签署“科技维权在线”APP战略合作协议；最后，学会副会长兼秘书长黄秋平作了《深港印刷产业现状及产业发展趋势研究》软课题发布。

近年来，随着互联网的快速发展，印刷产业不可避免地发生了翻天覆地的变化。如何更好地整合各方资源，促进印刷业的发展，成为印刷界人士共同关注的话题。本次“印刷业跨界发展论坛”，汇聚了各界精英，分享思想经验，探讨产业融合，为印刷业跨界合作发展带来了极大的帮助。





深港设计双年展开幕:

力嘉亮相“设计×制造业”配对会

9月6日下午，第一届深港设计双年展在深圳市龙华新区大浪时尚创意城隆重开幕，深港两地领导及250余位来自设计协会、机构及院校等业界人士出席了开幕式。“深港设计企业配对会”也在今天的开幕式正式启动，我集团等一批来自香港和深圳的设计公司和企业成立配对合作。

此次活动邀请来自香港和深圳的20位产品、工业设计师进行组队，分成十组，在双年展开幕当天与一家企业正式合作，通报项目课题。这10组需在接下来的两个月内共同合作，并在闭幕式上的“深港跨界设计作品展”中展出。

据介绍，为了更深层次的让“设计与设计”、“设计与制造”、“制造与制造”之间更多更好的渗透、融合与交流，本届深港设计双年展特别设置“深港设计企业配对会”，以“设计×制造业”的配对形式，开启一个前所未有的合作模式，把设计公司与制造业以项目合作的形式串联起来，一方面有助于香港企业把品牌推广到珠三角地区，同时也为深圳引入优秀的设计人才，满足两地发展的需求。

在本届“深港设计企业配对会”上，我集团成为首批参与配对的企业，我集团以生产优质纸制品、彩印产品为主，于1970年由马伟武董事长创办，四十年来于香港扎根，并以



中国为后盾，业务发展稳健及多元化，凭借着世界级水准的独特产品设计、高雅外观和严谨生产的企业特色，产品传遍全球多个国家及地区，深得海内外客户的信赖。

深港设计双年展每两年一届，深港两地交替举办。2014第一届深港设计双年展以“双城·创意Let's Create!”为主题，集结了深港两座城市的40多个设计协会、机构及院校共同参与，跨界工业、平面、艺术、建筑、室内、服装、时尚、新媒体与科技等多个设计行业，以八大展览+八大公众活动的多元化形式，于9月6日-11月1日期间，为深港两地市民带来一次综合、丰富的展示体验。

电梯驾驶员培训圆满结束



公司为了提高电梯驾驶员的操作技能，于8月6日开始，从相关部门共选派9名员工，分二批到龙岗龙诚职校进行为期5天的专业学习（包括最后一天的集中考试）。

此次培训主要是针对电梯的组成结构、工作原理、运行方式、用途和故障检查排除等几个部分的内容展开。通过培训，不仅让员工对电梯结构有了一个系统的了解和认识，而且使公司生产的正常运营及电梯驾驶员的操作安全，有了更可靠的保障。

（印刷部：杨海）





皎皎中秋月 浓浓力嘉情

——迎中秋暨马徐雄董事总经理生日联欢晚会浓情上演



秋风送爽，丹桂飘香。又是一年中秋佳节！9月6日晚，力嘉文化广场格外的热闹和喜庆——舞台上华灯四射，劲歌热舞；舞台下掌声雷动，群情激昂。上千名职工与领导、嘉宾欢聚一堂，齐贺董事总经理马徐雄先生65岁寿辰，共迎中华传统中秋佳节。

晚会在《花开盛世》的舞蹈节目中正式开始。舞蹈演员鲜艳的服饰，优美的舞姿，如朵朵花蕾绽放，散发出清新的气息，寓意着力嘉蓬勃的生机和美好的未来。

之后，马家慧总经理上台致辞。她在致辞中首先对各位领导、嘉宾的到来，表示热烈的欢迎和衷心的感谢！向坚守在各个岗位的力嘉同事们，致以节日的问候和诚挚的慰问！在致辞中，她还表示——

力嘉的发展，离不开大家的共同努力。

如今，在全球经济复苏的过程中，

我们迎来了新的机遇与挑战。

为此，我们将不断优化工作流程、

引进科学管理方法和提升我们的管理水平。

我相信在董事会的领导和同仁们的努力下，

力嘉集团定能再创新佳绩。

每年的中秋我们都会在此相聚，
这里见证了我们共同走过的岁月。
我们同是力嘉人，
让我们共同庆祝这喜庆的日子，
同时祝愿大家中秋快乐！阖家幸福！
谢谢大家！

马家慧总经理激情洋溢、饱含情感的致辞，让我们倍添信心和力量。

接下来，歌曲《月亮女儿》、杂技表演《小登人》、反串《新贵妃醉酒》、舞蹈《桑巴舞》以及二人转等节目精彩纷呈，让观众目不暇接，过了一把瘾。我司坑箱部员工殷群敬演唱的《天涯望月》更是唱出了大家的思乡、思亲之情，赢得了台下观众热烈的掌声。当然，每年让人心动的现金抽奖，也少不了穿插于节目当中，让晚会气氛热烈，高潮迭起。

皎皎中秋月，浓浓力嘉情！此次晚会不仅让全体员工和嘉宾朋友共同度过了一个难忘的狂欢之夜，更体现了这个大家庭的温暖，同时也赋予力嘉全体员工更明确的工作使命，和更强劲的力量！





时间就是效率

——浅析储运部成品B仓盘点绩效



时间对战士而言就是胜利，时间对医生而言就是生命，时间对这次B仓盘点而言就是效率。

事实胜于雄辩，时间是检验一切事物的真理。

7月25日，在公司高层马楚邦副总为总统筹、ERP组刘雪如为副统筹的组织领导下，由储运部陈丽娜部长与财务部赵国容小姐任主要负责人，带领各个小组成员，于上午8点整对成品B仓正式盘点。通过参与人员的共同努力，他们克服炎热高温困难，于当日下午15:45分顺利完成了盘点。此

次盘点共用时间6小时，是一次非常成功的盘点，是一次打破历史用时最短，是一次对时间效率的完美诠释，也是一次组织周密、计划完美的盘点成功案例。

正如兵家所云——“知己知彼，百战不殆”。为了能够顺利完成这次对B仓的盘点，储运部陈丽娜部长、赵学文副部长到仓库实地了解货物存放情况：正货、呆货、余货存放位置，统计得出铁架共有1165个，卡板350个，然后综合信息汇总，并提前对B仓货物进行了合理的摆放，对货物的数量是否与标识卡一致进行了自检自查。

为了在8:00时能准时盘点，储运部安排相关人员提前做了很多准备工作，例如到B仓把分配给各小组的铁架提前铲下来摆好，从而大大地节约了不少时间，改变了以往的人等车或人等铲货的现象。

为了提高工作效率，合理利用空间和节约时间，对整个B仓进行分而盘之，根据B仓平面图，把B仓分为6个区域，然后把参与的人员分为6组，1个小组对应其中1个区域，按照明确的目标和任务区盘点，从而改变了过去人多而无事可做的现象。下面是2014年3月份与7月份盘点对照表：

日期	仓名	盘点人数	盘点所需时间	盘点准确率
3-15	B仓	50	19小时	85%
7-25	B仓	43	6小时	95%

通过上表各项数据的对比，不难发现这是一次非常成功的盘点，当然这一切都离不开公司高层的运筹帷幄和周密科学的计划，离不开参与人员的通力协作。同时，在此次盘点中，还存在一些不足之处，如个别组数据错误、重复盘点和漏扫描等。希望在今后的盘点工作上，克服困难，发扬优点，百尺竿头，更进一步！

储运部：罗永进





2013年度优秀员工风采



陈桂萍，2013年
6月入职，现为平板部
文员

你性格开朗，对工作负责，和领导同事相处融洽，能得到同事们的信任和支持。在工作上做事有条理，能分清重点，服从部门领导安排，工作效率高，对部门生产副料领用严格管控，为公司节约成本，工作认真细心并保证了ERP数据的准确性。对于新的工作内容，能够虚心向前辈请教，并快速理解掌握。在你看来，做好自己的本职工作，才能发挥自己的最大价值，才能对自己无愧于心。



曾淑军，2007年3
月入职，现为精品B部
粘箱组员工

该员工性格乐观，乐于助人，为人忠厚热情，与同事相处和谐，为公司利益不计较个人得失；对待工作踏实认真，吃苦耐劳。在平时工作中，能严格遵守公司各项规章制度，服从管理人员的安排，和保质保量完成车间安排的生产任务。在平时工作中，对烂边、印刷不良及脱坑等不良产品，总能及时发现，同时在最快的时间内向上级反映，有效地把好了产品质量关，和保证了车间的生产进度。



钟伟红，2010年
4月入职，现为精品B
部自动粘盒组机长

该职工具有强烈的责任感和主动性，做事认真严谨。在工作中，有很强的品质意识和防范意识，能够严格遵照产品的制作要求进行生产，并能认真做好抽检工作，做到生产低损耗、工作高效率、质量有保证。在生产技术方面，能学以致用，不断总结经验，坚持不断学习，通过自己的努力，现在能够独当一面地胜任本职工作。

作为机长，该职工关心同事，善于合作，起带头作用，具有良好的团队合作精神。



杨跃清，2002年6月
加入力嘉，现为平板部
货台技工

来自潇湘侗族山乡的你，黝黑的脸庞上总挂着一抹温和亲切的笑意。柔美的侗族山乡孕育了你结实的身躯，也滋养了你率性耿直的性格。如此率真的你待人真诚宽厚。

工作中的你积极主动，认真严谨。作为部门上下工序间的货物转运签收执行者，你每天不仅能将货物及时转送给下工序，而且还一丝不苟地将当天经手转送的货物信息记得清清楚楚，着实极大地方便了上下工序间货物签收的追溯可查，也保证了工场整体生产的顺畅进行。





浅谈包装印刷企业生产管理团队建设

【内容提要】 在包装印刷企业生产实践中，班组、车间、部门都是不同级别的团队。如何建设好团队，管理好团队，提高团队的凝聚力、向心力、执行力是生产管理的重中之重。管理者应当明确团队所处的阶段，采取不同的措施来加强团队建设。



在包装印刷企业，无论是瓦楞纸板生产线，还是印刷、模切等工序，每道工序的完成都有一个团队，企业通常根据工种和工序的需求来配置员工，这就决定了每个团队的性质和人数有所不同。要想组建一个合适的团队，首先要了解这个团队的现状，即“团队成熟度”，然后根据不同的成熟度，运用不同的对策。

在团队形成期，管理者要采取控制型的领导风格，不能放任，目标由管理者设立（但要合理），应清晰、直接地将管理者的想法与目的告知员工，不能让员工自己想像或猜测，否则容易“走样”；员工关系方面要强调互相支持、互相帮助，在员工之间的关系尚未稳定之时不能太过坦诚。

在团队凝聚期，管理者就要挑选核心员工，培养核心员工的能力，明确责权利，对于较为短期的目标与日常事务可授权其直接进行，管理者只需定期检查、维持必要的监督即可。在员工可接受的范围内，管理者提出善意的建议，如果有新进成员，必须尽快使其融入到团队中，部分优秀员工可以参与决策。但管理者在逐渐授权的过程中要同时维持控

制，否则回收权力时会导致士气受挫。

在团队激化期，管理者要建立开放的氛围，允许员工提出不同的意见与看法，甚至鼓励建设性的冲突，由管理者制定的目标转变为团队成员的共同愿景，团队成员之间的关系从保持距离、客客气气变成互相信赖、坦诚相见，规范由外在限制变成内在承诺，团队成员成为一体，自愿为团队奉献。

在团队收获期，当团队爆发出前所未有的潜能，创造出非凡的成果，并以合理的成本满足客户的需求时，为了保持团队成长的动力，管理者应与员工一起分享、共同品尝甜美的“果实”。例如，山东某包装印刷企业针对取得的成绩适时召开表彰大会，给予各项目组嘉奖，择日组织所有生产一线员工外出旅游，并鼓励员工坚持学习、不断创新、持续成长。

掌握了一个团队成熟度的四个阶段及其特征，抓住管理重点，找到各阶段的目标与对策，就不难建立适合企业自身生产管理的各级团队。

来源：科印网



走进留守儿童的生活世界

——走访我司留守儿童家庭纪实

编者按：留守儿童，是农村社会转型过程中，伴随农村劳动力转移而产生的一个群体。这些孩子的父母在城市中辛勤工作，因此当同龄的孩子还在父母的怀抱中撒娇时，留守在农村的孩子们则不得不与父母长期分离，在乡下缺失父母之爱，承受孤独之痛，有的还要在放学后帮助年迈的爷爷奶奶干些力所能及的农活，体验着别的同龄孩子没有过的亲情缺失和生活艰辛。本刊特撰此文，旨在引起大家对这个群体的更多关注，和希望给予他们更多的关爱。



8月17日（星期天）的下午，我如约来到了精品手工部员工农雪琼的租房，见到了她的来深圳度暑假的宝贝女儿、儿子以及外甥。

农雪琼租住的房子是三房一厅，共有三户租住，其中一户是她的二姑姐，还有一户是她以前的同事。走进农雪琼的租房时，她的儿女及外甥正在一间房子里玩耍，三个小孩听

说要对他们进行采访时，都惊喜而好奇地围了上来，我给他们派发了刚买的糖果，看到他们高兴的样子，我也被孩子们天真烂漫的笑容感染着……

很活泼、爱“臭美”的乖乖女

当我刚坐下来向农雪琼及她的二姑姐了解三个小孩在老家重庆的学习、生活及来深圳过暑假的情况时，农雪琼4岁的女儿兰心语一点也不认生地靠在我身边，时不时地摸一下我带的相机。“小美女，叔叔给你拍照好吗？”我轻拍了一下心语的头笑着说。“好啊！”她高兴地跳起来。在客厅里，我给他们拍了不少的照片，兰心语依偎在妈妈的怀里，满满的幸福写在她稚嫩的脸上，定格成了一抹抹难忘的童年记忆！在拍照的过程中，爱“臭美”的心语还提出要换一条裙子，她的举动，远没有我想象中的那份留守儿童的羞涩与胆怯，逗得大家直乐呵。

兰心语今年下期读幼儿园中班了，每天上学要走好几里路，得由70多岁的爷爷、奶奶接送。妈妈农雪琼说：“心语很坚强，也很听话，因为她还小，最担心的就是她！”

成绩好、早当家的好儿子

农雪琼的儿子兰达书今年14岁，以前是在深圳读小学，后因户籍不在深圳，考虑以后升学的问题，于2012年下学期将学籍转至老家重庆。今年下期读初中二年级的他，在全校





同年级500多名学生中排名第二。兰达书优异的学习成绩，一直是农雪琼夫妇的骄傲，也是他们常年在外务工辛劳付出所给予的最好回报。

坐在我面前的兰达书，给人的印象是聪颖和一般同龄人难以具有的坚毅秉性。他不但成绩优异，而且在老家重庆还担当起一个小男人的责任。兰达书平时在校读寄宿，每周五放学，要骑约一个小时的单车才到家。在每周二天的休息日里，兰达书不仅要帮年逾七、八十岁的爷爷奶奶干农活、做家务，还要帮四岁的妹妹洗头、洗衣服。这次从老家来深圳，因奶奶前不久摔了一跤，腿脚不便，他帮爷爷奶奶洗了被子才放心地来到深圳与爸妈团聚。

特勤快、懂孝道的小外甥

与农雪琼的两个小孩一起来深圳度暑假的还有她的小外甥谭鑫。谭鑫的爸妈也分别在我们力嘉的平板部和研发部上班。15岁的谭鑫今年下学期读初三，跟他的表弟兰达书一样，也是因为户籍不在深圳的缘故，于2012年下期将学籍转回老家重庆。谭鑫平时在校读寄宿，周末有时住在镇里前几年买的新房，在农忙时便回老家帮爷爷奶奶干些农活。谭鑫特勤快，有时干农活回来，还要帮着爷爷奶奶做饭菜，而且厨艺不错，常受到大人们的夸奖。

谭鑫的妈妈兰秀雨说：“谭鑫还是一个非常体贴父母、懂孝道的孩子，在即将回重庆的前二天，我和他爸给他买了一只酱板鸭让他在路上吃，儿子谭鑫硬是坚持要留一半给我们吃，说我和他爸平时很节俭，舍不得吃这些东西，如果不留一半，他就吃不下。”儿子的懂事和一片孝心，让兰秀雨感动得想哭。另外，兰秀雨还告诉我，原计划让小孩在9月1日开学前几天才回重庆，想尽量与孩子相处的时间多些，但考虑家里年迈的父母正在忙着收晚稻，所以就让孩子比原计划提前10来天回去，帮着他爷爷奶奶秋收。

爱，渗透在孩子的每一个生活细节

谈起与小孩的情感生活，农雪琼说：“由于儿子在学校寄宿，且学校不允许学生使用手机，所以要等到周末儿子回到家里时，才能与儿子通话，了解他的学习与生活情况。每周五晚，我和他爸会准时打电话回去，这成了我们生活中

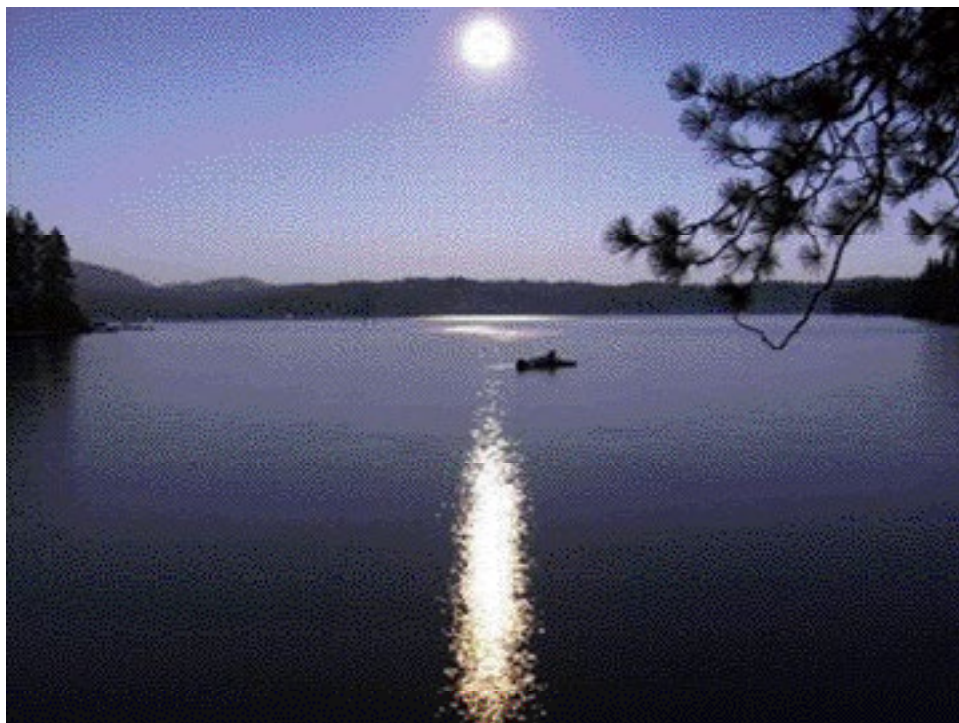
必不可少的一部分，也是每个星期中漫长的等待。”她还畅言：“在小孩们暑假来深圳团聚的这段时间里，正巧赶上生产比较忙，陪他们玩的时间也不多，加之一年中相处的时间少之又少，这样更觉亏欠小孩太多，感到很愧疚。不过，在工余时间，我们会尽可能地陪小孩们到街上逛逛，给小孩买些衣服和好吃的，陪他们到游乐场打游戏。”农雪琼还告诉我，老家家的火车票在8月3号就预订好了，8月19号就去广州坐火车回重庆，并坦言自从预订了火车票的那天起，心里总觉得酸酸的，每当看到可爱的孩子们一起吃饭、打闹时的情景，想起即将到来的离别，心酸和痛楚齐涌心头，让她不止一次地偷偷流泪。农雪琼的深情表白，流露出了她对孩子深深的不舍和浓浓的母爱。

结束语

是的，短暂的相聚是为了更好地活着；痛楚的离别是为了长久地相守。“可怜天下父母心”，爱，不分贫富，也没有等级。每个孩子都是家庭的主旋律，每个孩子都是父母的心头肉。虽然有不少在深务工者与儿女相隔千山万水，与孩子们相处的时间屈指可数，但他们对孩子的关心和牵挂，足以穿越时空，无时无处不在。远离家乡的父母们辛勤工作着，再苦再累也心甘情愿，无怨无悔！最大的愿望就是希望与孩子们过着幸福相守的日子；让孩子多读书明理，有个美好的未来。

本刊主编：吕旭辉





明月千里寄相思

夜色茫茫罩四周
 天边新月如钩
 回忆往事恍如梦
 重寻梦境何处求
 人隔千里路悠悠
 未曾遥问心已愁
 请明月代问候
 思念的人儿泪常流

不经意间听到这首歌，恍惚间如梦惊醒，歌词曲调像这秋意般轻袭我心。蓦然，这是我出来工作的第三个中秋了。说人生一世，恍若一梦，曾几何时，觉得这句话是如此的夸张，而如今，我竟然也生出同样感慨，遥想往昔岁月似乎历历在目，又似乎已然远逝。这种莫名的感觉让我甚是思念。

童年时，根本不知道中秋节是什么。只知道每年到了这天，就要跟着爸爸妈妈一块去外婆家，然后外婆家会有好多好吃的，还有好多表哥表姐表妹表弟们会来，就像一个快乐的派对，有好吃的好玩的就心满意足了。父母跟阿姨叔叔伯伯们聊家常，外婆会给我们编好看的草蚱蜢，外公会给我

们摘有趣的葫芦瓜，小孩子们有了这些新奇的玩意就笑开了花，笑眯了眼，吵吵闹闹，嘻嘻哈哈，没有烦恼，没有忧愁，那时候的我们是快乐的，那时候的父母是年轻的，那时候的时光是珍贵的。

上学后，渐渐知道了中秋节是什么。这时候我们是一个小大人了，懂礼节，知是非，不再跟着父母到处转悠了，不再和表亲们玩耍了。我们也不觉得外婆的草蚱蜢好玩，也不认为外公的葫芦瓜有趣了，我们渐渐的喜欢上了游戏，喜欢上了电视剧，喜欢上了QQ，中秋节对我们而言就是可以放一天假，可以让我们远离学习，这似乎是上学时的中秋记忆。

工作了，越来越体会到中秋节的含义了。只可惜，我们已经离开了家乡，在外漂泊，独上高楼望不尽，一年一度的中秋节，竟然不能够跟家人团圆了，孤独之情油然而生。在这天，可能会跟同事们一块聚餐，一块狂欢，但是吃不到家乡的味道，享受不了一家人围座在一起赏月吃月饼的幸福滋味。举头望明月，竟然又开始想念外婆编织的草蚱蜢了，竟然又开始想念父母的唠叨了，请明月代我把信传，一纸书信慰离情。

拓展营业B组：唐琳





我心中的快乐

因癌辞世的复旦大学教师于娟，在生前日记中写道：在生死临界点的时候，你会发现，任何的长期熬夜等于慢性自杀，给自己太多的压力，买车买房的需求，这些都是浮云。如果有时间，好好陪陪你的孩子，把买车的钱给父母买双鞋子，不要拼命去换什么大房子，换什么豪车，和相爱的人在一起，蜗居也温暖，自行车也快乐。

在这个物欲横流的时代，我听过太多类似“宁愿在宝马车里哭，也不愿在自行车上笑”的话。人人都希望过上好的生活，但是这并不代表是拜金，有好的希望是再自然不过的事，可是，人人心里都应该有一把尺子，衡量快乐与不快乐，这跟金钱没有必然的联系。可能父母有时会这样告诉你：感觉是最不靠谱的东西，找个有钱的，差不多的就嫁了吧，生活都是人过出来的。老一辈人的话不是没有道理，但是毕竟时代不一样，他们经历过的生活的艰辛，我们除了心疼，真的无法感同身受，在生理需求得到满足的前提下，更多的时候，我们考虑的是爱和归属感的需求。很简单的例子：一个人可以给你提供别墅豪车跟雍容华贵的生活，可是

每天不回家，对你不理不睬；而另外一个人只能给你提供简单的生活，但是会每天陪你去买菜，送你上下班，偶尔给你来点生活中不精致却很浪漫的小惊喜；我不得不说，如果是我，我会选择后者，生活不是要让别人觉得你光鲜亮丽，而是让自己快乐，如人饮水，冷暖自知。

生活中有很多微小但确实的幸福，我们称之为“小确幸”（意思是微小而确实的幸福），我有幸感受过很多这样的“小确幸”。学前班放学时天下大雨，等了很久不见爸爸来接，冒雨回家发现很久不见的妈妈回家了，她抱着我给我擦干雨水，叫我小宝贝；初二时有次物理考得很差，班主任在早自习的时候把我叫出去，给我把整张试卷从头到尾讲了一遍，让我觉得很温暖，感觉到正能量；高二受伤那段时间，P同学和Z同学每天给我打饭，对我嘘寒问暖，J先生用他独特的方式逗我欢笑，渡过内心的难关；从图书馆出来时下大雨，没带手机正苦恼时，那时还不认识的Y小姐将她的雨伞撑过我的头顶，说了句“送你回吧”；还有那个陪我一起经历过两年半异地恋的P先生，虽然现在我们同在深圳，再也不联系，可是，那两年多的时间，还是谢谢你的陪伴，感谢你带给我曾经的幸福，让我快乐，也感谢你带给的难过，让我成长。这些是我生活中经历的一小部分的“小确幸”，我觉得这就是快乐，你呢，生活中有哪些“小确幸”，让你快乐？

快乐是种内心的感受，是让你觉得没有压力，没有负担地大声地放肆地笑的正能量，无关金钱，有关情感。

印刷部：王桂艳



上班族必知的6个秋季 养生常识

不知不觉已至中秋了，天气也没有前段时间那么热了，上班族们也应该学习一些秋季养生常识，做好身体的保健，来更好的工作和生活。接下来，养生保健专家为大家做详细的介绍，希望会有所帮助。

秋季养生常识一：起居养生

秋季应做到早睡早起，注意添加衣物，防止因受凉而伤及肺部。

秋季养生常识二：精神养生

保持内心宁静，情绪乐观，舒畅胸怀，抛开一切烦恼，避免悲伤情绪，是秋季养肺的一个好方法。

秋季养生常识三：房事养生

在秋季应注意顺应自然界收藏的规律，节制房事，蓄养阴精。

秋季养生常识四：饮食养生

宜多吃酸性食物，如苹果、橘子、山楂、猕猴桃等，以收敛肺气；少吃辛辣食物，如葱、姜等，可避免发散泻肺。银耳、豆腐、百合、蜂蜜、糯米、粳米、豆芽等有润肺作用，



宜常吃。此外，可适当喝些鸡汤、骨汤等。

秋季养生常识五：运动养生

秋季是运动锻炼的大好时机，可根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼，如登山、打太极拳、游泳等，长期坚持可增强心肺功能。

秋季养生常识六：药物养生

秋季药补的基本原则应以滋润为主，忌耗散。常用的药物有西洋参、沙参、芡实、玉竹、天冬、麦冬、百合、女贞子、胡麻仁、干地黄等。

女子被骗要汇款 保安察觉急劝阻



本报讯（记者张鹏 特约记者周锋）“我是公安局的，你的银行卡因为涉案被冻结，请你前往附近的银行柜员机，我们会告诉你如何操作、解决问题。”9月2日17时许，在横岗街道打工的王女士接到一通号码归属地为东莞的电话。一听自己打工的

10万元血汗钱被冻结，王女士匆忙赶往附近一家工商银行，一边打着电话，一边按电话中“工作人员”的指示操作。

小田是该银行的保安员，正在值班的他看到上述情景，直觉告诉他这名妇女肯定是受骗了。于是，小田上前向王女

士了解了具体情况后，一边劝阻王女士不要汇款，一边致电附近巡逻民警。就在王女士半信半疑之时，民警迅速赶到，及时阻止了王某受骗转账。想到自己辛苦积攒下来的十万元差点落在骗子手中，事后心悸不已的王女士连连向小田和民警道谢。

为有效遏制诈骗违法犯罪行为，龙岗公安分局结合辖区诈骗案件的作案特点，找准突破口，组织社区民警深入走访辖区银行网点，加大反诈骗宣传力度；积极与银行网点负责人座谈，组织银行工作人员、安保人员开展防诈骗方面的宣传教育，灌输反诈骗知识，实现了“发动群众帮群众”的良性循环以及“警力投入最小化和打防效能最大化”的工作目标，对银行汇款诈骗筑起了一道反诈骗“防火墙”。

龙岗警方提醒市民，在接到类似电话时千万不要慌张，可拨打相关银行的客服电话进行询问，也可拨打反诈骗咨询热线81234567进行咨询。

来源：《深圳侨报》



多种方式 喜迎中秋

值此中秋佳节到来之际，公司不仅给员工派发了月饼、水果和饮料等礼品，发送了节日电子贺卡，还举办了盛大的中秋晚会，让员工在这个万家团圆的节日里，感受到公司的关爱，体会到这个大家庭的温暖。（工会 撰稿）



征 稿

国庆长假即将来临。在这个充满期待的假期里，或有坚守岗位感想，或有假日出游的快乐，或有回乡探亲的感动，或有同学亲朋聚会的欢乐，或有身边的点滴记录……独乐乐不如众乐乐，请你写下自己的真实感受，或将那些美好的瞬间拍摄下来，本刊将征集与此主题相关的作品或图片，让更多人一起分享您的快乐。

征稿注意事项：

- 1、若以照片形式投稿，则以数码相机拍摄与组图形式发表优先，并以JPG的格式发送至我编辑部；若以文字形式投稿，则将字数控制在1200字以内，要求情感真挚。
- 2、来稿请注明真实姓名、所属部门和联系方式；
- 3、截稿日期：2014年10月8日；
- 4、来稿请投 外部邮箱：luxuhui@szlukka.com 内部邮箱：xh.lv@lukka.com；内部联系电话：272（分机）。

本刊编辑部
2014年9月9日

www.lukka.com.hk
力嘉新天地



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 刘琛琛 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 李高敏

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

外部邮箱：luxuhui@szlukka.com

内部邮箱：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。