

# 136

NOV/2014

# Content

# 1

## 卷首语

找火灾隐患 保家庭平安

# 2

## 力嘉天下

习近平出席 APEC 工商领导人峰会首提“亚太梦想”

我园以新面貌亮相珠海耗材展

中华全国总工会调研组组长姜文良一行莅临我司调研指导

# 3

## 新视野

对话客户 对话工作

剖析深圳观澜一工厂“10.18”燃爆事故

征稿

2013 年度优秀员工风采

4 个小故事，4 个小启示

# 4

## 力嘉百科

书香种子之歌

“我们”渐行渐远

苦难的外婆

龙岗区第三人民医院党支部与我司开展党群共建关爱体检活动

冬季养生基本原则

经典语录

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

www.lukka.com.hk



# 力嘉新天地



# 找火灾隐患 保家庭平安

——写在2014年“119”消防日之际



据公安部消防局消息，确定今年消防日的主题为“找火灾隐患，保家庭平安”，作为迎接2014年的消防日到来的小小礼物。在此介绍有关“119”消防日的知识以及在生活中我们应该具备的消防知识。

从1992年起，我国便将每年的11月9日定为全国的“消防日”。从时间设置上来看，基本上从11月9日以后，我国大部分地区便开始进入火灾多发季节的冬季，确定这一天为消防日更具有实际意义。

今年消防日的主题为“找火灾隐患，保家庭平安”。“家”，是一个美好的字眼，一个温馨的港湾，是构建社会的最基本的单元。从今年消防日的主题中可以看到上层建筑把重点放到了“家”上，因为只有“家”平安了，社会才平安。家平安是家庭的幸福，是工作的快乐，是单位的效益，家庭成员才可以无后顾之忧的奉献社会。所以说让家庭远离火灾是我们的共同心声。家庭常见火灾隐患有哪些呢，我列举了一下，比如：

- 1、家庭电器线路由于装修和不断增加电器设备等原因造成混乱和不规范，形成潜在隐患。
- 2、开关安装不当，在导线引出处护管被擦伤，造成短路和开关断开时起火。
- 3、使用大功率电器，造成长期超载，温度过高而引发火灾。
- 4、插头损坏，不及时更换，用裸线头代替插头使用，

造成短路或打火花，引起可燃物起火。

5、家庭使用的煤气、天然气等可燃性气体，如有泄漏，当与空气混合达到爆炸极限时，打开电器开关时就会引起火灾或爆炸。

在生活中我们常犯些啥错呢？在日常生活中有很多火灾隐患。比如——你会使用灭火器吗？你会拨打报警电话吗？在装修时，你使用防火材料吗？还有诸如使用违章电器、燃气灶具没有定期检查、家中放有易燃易爆物品、用易燃材料私搭乱建、乱接电线等。

在遇到家里万一着火的情况下如何逃生就是一个重点了，其实在我们日常生活中多关注一些逃生知识，在遇到紧急情况下可以帮我们大忙，在此也总结了几点：

- 1、火灾袭来时要迅速逃生，不要贪恋财物。
- 2、家庭成员平时就要了解掌握火灾逃生的基本方法，熟悉几条逃生路线。
- 3、受到火势威胁时，要当机立断披上浸湿的衣物、被褥等向安全出口方向冲出去。
- 4、穿过浓烟逃生时，要尽量使身体贴近地面，并用湿毛巾捂住口鼻。
- 5、身上着火，千万不要奔跑，可就地打滚或用厚重衣物压灭火苗。
- 6、遇火灾不可乘坐电梯，要向安全出口方向逃生。
- 7、室外着火，门已发烫时，千万不要开门，以防大火进入室内。要用浸湿的被褥、衣物等堵塞门窗并泼水降温。
- 8、若所有逃生线路被大火封锁，要立即退回室内，用打手电筒、挥舞衣物、呼叫等方式向窗外发送求救信号，等待救援。
- 9、千万勿盲目跳楼，可利用疏散楼梯、阳台、排水管等逃生，或把床单、被套撕成条状连成绳索，拴在窗框、铁栏杆等固定物上，顺绳滑下或下到未着火的楼层脱离险境。

多学一点消防知识，多一点安全保障！

安全办主任：丁世宇



# 习近平出席APEC工商领导人峰会 首提“亚太梦想”

[摘要] 习近平讲话中首次提出“亚太梦”：共同致力于亚太繁荣进步，让经济更有活力、贸易更自由、投资更便利；让人民生活更安宁富足；让孩子们成长得更好。



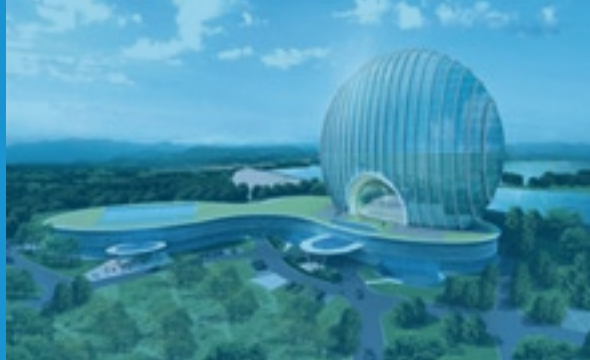
11月9日上午，APEC工商领导人峰会在北京开幕。中国国家主席习近平出席开幕式，发表题为“谋求持久发展，共筑亚太梦想”的主旨演讲。他首次提出了“亚太梦想”的中国主张，并描绘出具体路径。同时，面对外界有关“中国经济新常态”的种种疑惑，习近平也进一步阐释了坚定的中国信心，“欢迎亚太工商界的朋友们！去年我们在巴厘岛相约北京，今天同大家重聚，我感到十分高兴。”

演讲一开始，习近平的一句朴实问候令在场的工商界精英们感叹不已。事实上，吸引他们远道而来、相约北京的还有一个重要因素，那就是在当前亚太乃至世界经济缓慢复苏

的背景下，保持着经济稳定发展态势的中国对于亚太的未来有着怎样的看法，这是这些工商界精英们急于想要了解的。

众所周知，今天的亚太，面临方方面面的挑战——国际金融危机后续影响尚未完全消除，一些经济体的复苏仍然脆弱，亚太经济提高质量和效益任务艰巨……面对处在关键路口的亚太未来，习近平首次提出了“亚太梦想”的愿景，“亚太发展前景取决于今天的决断和行动。我们有责任为本地区人民创造和实现亚太梦想。这个梦想，就是坚持亚太大家庭精神和命运共同体意识，顺应和平、发展、合作、共赢的时代潮流，共同致力于亚太繁荣进步；就是继续引领世界发展大势，为人类福祉作出更大贡献；就是让（紧接下页）





（紧接上页）经济更有活力，贸易更加自由，投资更加便利，道路更加畅顺，人与人交往更加密切；就是让人民过上更加安宁富足的生活，让孩子们成长得更好、工作得更好、生活得更好。”

如何实现“亚太梦想”的美好景象？习近平给出了具体的“中国方案”——要共同建设互信、包容、合作、共赢的亚太伙伴关系；要携手打造开放型亚太经济格局；要不断发掘经济增长新动力；要精心勾画全方位互联互通蓝图。

中国经济的走势也受到与会工商界领袖的广泛关注——从高速增长步入中高速增长、经历经济结构转型升级的中国，能否继续创造出中国奇迹？中国经济还能为亚太乃至世界经济带来怎样的商机？习近平说，事实上，呈现出“新常态”的中国经济，带来的只会是新的发展机遇，“新常态将给中国带来新的发展机遇。第一，新常态下，中国经济增速虽然放缓，实际增量依然可观。第二，新常态下，中国经济增长更趋平稳，增长动力更为多元。第三，新常态下，中国经济结构优化升级，发展前景更加稳定。第四，新常态下，中国政府大力简政放权，市场活力进一步释放。”

毫无疑问，“新常态”自然也会伴随着新问题、新矛盾，一些潜在风险渐渐浮出水面。能不能适应“新常态”，关键在于全面深化改革的力度。中国共产党十八届三中全会就全面深化改革作出了总体部署，涉及15个领域、330多项

重大的改革举措。目前，这些改革举措正在逐项地落实。对此，习近平表示：“中国改革已经进入攻坚期和深水区，我们要敢于啃硬骨头，敢于涉险滩，敢于向积存多年的顽疾开刀。开弓没有回头箭，我们将坚定不移把改革事业推向深入。我们全面深化改革，就是要激发市场蕴藏的活力。就是要创新拓宽道路。就是要推进高水平的对外开放。就要增进人民福祉、促进社会公平正义。我们正在推行的全面深化改革，既是对社会生产力的解放，也是对社会活力的解放，必将成为推动中国经济发展的强大动力。”

来源：《中国网》

亚洲太平洋经济合作组织（Asia-Pacific Economic Cooperation, 缩写：APEC），简称亚太经合组织，成立于1989年，是亚洲—太平洋地区级别最高、影响最大的区域性经济组织。该组织为推动区域贸易投资自由化，加强成员间经济技术合作等方面发挥了不可替代的作用。是亚太区内各地区之间促进经济成长、合作、贸易、投资的论坛。1991年11月，中国以主权国家身份，中国台北和香港(1997年7月1日起改为“中国香港”)以地区经济名义正式加入亚太经合组织。2014年11月5日，APEC在北京怀柔雁栖湖举办，本届主题为共建面向未来的亚太伙伴关系。

## 我园以新面貌亮相珠海耗材展

10月16-18日，第八届中国（珠海）国际打印耗材展、第二届亚洲3D打印展和首届数码印刷和包装设备展在横琴十字门珠海国际会展中心隆重举行。本次展会在“新”的突破上不仅在于新展馆，更在各参展商的创新上，让印刷业一改传统面貌，充分展现出了印刷的新趋势、新能量，我园以崭新的风貌、创新的展品参展。

展会上，我园微信打印机亮相，现场参展、观展人员通过微信轻松将手机照片即时打印出来，吸引了众人围观体验。此外，创意台历、瓦楞纸办公、居家用品等展品也颇受欢迎。

此外，我园数码中心为展商设计制作的创意纸品展厅以瓦楞纸为主题，设计大胆，形象简洁大方，在众展商中脱颖而出。





## 中华全国总工会调研组组长 姜文良一行莅临我司调研指导



10月30日，中华全国总工会调研组组长姜文良一行在区、街道等相关领导的陪同下，莅临我司指导调研工会工作。

调研组一行首先参观了力嘉创意文化产业园，了解了我司在转型升级过程中碰到的一些困难和取得的成果，并要求公司工会组织广大职工发挥工人阶级主力军的作用，坚守信心、齐心协力与企业共克时艰、共谋发展，同时也要求街道、区等各级工会要为企业转型升级做好服务工作。

之后，调研组一行参观了我司职工之家、党群活动室等相关配套设施，并在四楼写字楼大会议室与我司厂方代表、职工代表进行了会谈。公司高层马楚邦副总全程参与。

在会谈上，马楚邦副总首先对全总调研组一行莅临我司指导调研表示热烈地欢迎和衷心地感谢，并期望调研组对我司工会工作给予更全面、更深入的指导。同时，就公司工会工作也表达了自己的看法，他表示：工会是联系广大职工和公司之间的一座桥梁，对促进公司和谐稳定发展发挥着重要的作用，公司不管是过去、现在还是未来，都一直支持工会

工作的开展，这是一项以员工为本的工作，更是一项劳资双方双赢的工作。

随后，工会主席刘俊威就我司目前工会工作的开展情况，向调研组一行进行了汇报，并现场回答了调研组提出的问题。

在座谈会上，我司职工代表也踊跃发言，分别就工会工作发表了自己的看法和见解，同时就市总工会在全市企业推行免费培训再教育等问题提出了一些建议，这些发言赢得调研组的现场点赞并引起高度重视。之后，调研组还将现场的职工代表分成四组进行了谈话。

最后，全总调研组组长、副巡视员姜文良，副组长赖志凯、冯勇对我司工会工作的开展情况进行了总结，他们对我司转型所取得的成果、创新氛围、企业承担的社会责任、工会在处理企业劳资纠纷和企业文化建设中所发挥的作用等方面给予了充分肯定。同时对工会工作需改进的地方，也提出了一些宝贵的意见和建议。

（工会 供稿）





## 对话客户 对话工作

客户是我们的衣食父母，是我们的上帝！

我们能为客户做些什么？工作一天天进行，客户一天天下单，每天要面对的状况也都不在意料之内。我们能做的就是不断的学习，不断的充实自己，不断的思考或改进自己的工作方式和服务态度。唯有用心去服务客户，才能赢得客户最可贵的信赖，最长久的合作。



客户会选择某一家企业作为自己的合作伙伴，这已是给予这家企业最大的信任。而企业如何才能不负所望，将这份信任一直延续下去，这不是企业高层所能解决的，而是企业内部所有部门、所有员工齐心协力才能做到的事情。那么作为企业内部的一员，大家是否都有在每天工作之前询问一下：“我能为客户做些什么？”

作为一名业务跟单，每天我们都要忙着接电话，忙着开单，忙着跟催产品，忙着排期发货，忙着对账等等。我们的工作直接与客户挂钩，我们的工作态度以及工作能力直接就代表着企业的形象。因此，在考虑客户需求什么之前，首先，我们就需要对话我们的工作，让自己拥有“能”，这样才能够为客户去“做”。

对话工作，就是要让自己拥有能力，作为一名合格的业务跟单，应该具备的最基本的能力：掌握公司所生产产品的基本知识，了解产品价位，了解必要的工艺流程，了解各生产部门之间的内在联系，具备一定的沟通协调能力。对话

客户，想客户所想，急客户所急，是最重要的。对待客户，最重要的是要有真诚的态度，懂得倾听。人与人之间是相互的，只有我们设身处地的为客户着想，帮客户解决问题，才能够留得住客户，跟客户做朋友，和客户寒暄，增进了解，也是十分有必要的。

公司每年都会给客户发送“客户满意度”调查表，一般客户最在意的就是产品的质量、发货速度以及对客户的服务态度。面对客户的投诉，这是最让人紧张的，无论是对产品还是对服务的投诉，这在某种程度上就是对企业内部的一种提醒。

面对客户的急单或者漏单，这就会让我们的工作比较难做，客户要求的交货期我们需要尽量满足，但是公司的产品都是有一个生产周期的，又不能不按规律来做事，在如此两难的情况下，我们就需要竭尽所能的去帮助客户。想要缩短生产周期，那么就只能让员工加班加点赶进度，同时又得保证品质。客户订单下达开始就需要全程开绿灯，当生产急单处理，业务跟单需要与各部门排期人员沟通交流，每一个工序都需要步步跟进。同时需要跟客户汇报生产进度，让客户放心。通常这样一个过程下来，就如同在打一场紧张的战役，这其中考验的就是整个公司的内部之间的生产协作能力。

客户是我们的衣食父母，是我们的上帝！

我们能为客户做些什么？工作一天天进行，客户一天天下单，每天要面对的状况也都不在意料之内。我们能做的就是不断的学习，不断的充实自己，不断的思考或改进自己的工作方式和服务态度。唯有用心去服务客户，才能赢得客户最可贵的信赖，最长久的合作。





# 剖析深圳观澜一工厂“10.18”燃爆事故



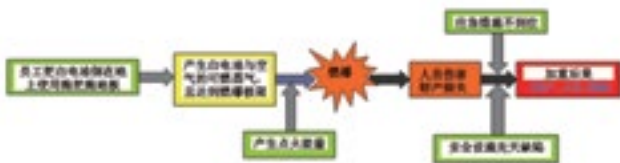
## 一、事故基本情况：

据南方都市报报道：深圳龙华观澜一工厂于今年10月18日下午爆燃起火，明火随后被扑灭。火灾目前已造成3人死亡，1人重伤。据现场初步调查，疑似该厂违规使用白电油清洗地板，从而引起事故发生。

以下就本次事故，安全办对其进行分析，看清事故的本质，从中吸取教训。

## 二、安全办针对此宗事故进行初步解读：

### 1. 事故发展过程分解：



### 2. 事故原因分析：根据火三角原理分析，如下：

#### (1) 违章作业（直接原因）：

在工作场所由于违章，产生固定的可燃气体蒸气和点火源，原因为：

- ①. 白电油一次使用过多；

- ②. 使用场地空间密闭，使可燃爆气体达到爆炸极限成为可能；

#### ③.产生点火源——原因不外乎为以下几点：

- 静电引燃：在拖地的过程中或员工的化纤衣物上产生静电。
- 电火花引燃：在拖地过程中打、接手机产生电火花；或者在拖地过程中，有人员按动用电器的电源开关产生电火花。
- 碰撞火花：现场工作人员在搬动铁制物品时，由于摩擦或碰撞产生火花。

#### (2) 产生违章作业的原因：

- ④. 员工不懂白电油的危险性和操作要求，未进行培训，事故报道中有提及。

#### (3) 引起三死一伤严重后果，原因为：

#### ⑤.厂房未按照要求配置消防设施：

此类厂房应安装自动灭火装置，应可及时扑灭，也不至于导致三死一重伤的严重后果。

## 三、拟分析相关责任人员：

- (1) 违章作业产生的直接原因为未进行培训，故主管安全的管理人员应对此宗事故负有一定的责任。

- (2) 针对以上第⑤项原因（厂房未按照要求配置消防设施），由于此宗事故按照事故分类标准为较大事故，应提交至由市级相关部门负责对事故进行调查处理。由于事故后果严重，不排除对相关监管人员进行追责的可能性。

- (3) 以及企业的主要负责人未尽到安全生产责任，应予以追责。

- (4) 企业车间的主管人员以及企业主管生产的负责人员应予以追责。（紧接下页）





(紧接上页)四、事故教训吸取:

不单为此宗事故中所涉及的危险化学品一白电油。在加工企业经常用到的类似化学品如:丙酮、天那水、苯、甲苯,二甲苯等易燃、易爆液体有机物均可发生以上燃爆事故,故在使用过程中一定要遵守操作规程进行。基本上应遵循以下原则:

1. 使用过程中要通风,使不易形成达到爆炸极限的蒸气。在固定使用和存放场所,可设置相应的可燃气体浓度报警器。
2. 严控着火源:如严禁携带火种、严禁在工作过程中拨打、接听手机、严禁穿戴化纤衣物等可能产生静电的衣物。有必要的情况下,在使用时应配备防静电设施设备等。
3. 对于接触化学品的人员在工作前应接受相关安全知识培训。
4. 应避免使用易燃易爆化学品进行大面积作业(即使是临时作业),若一定要操作,要有安管人员在现场监护。
5. 对于硬件设施(厂房)应按工作情况据实遵照相关要求要求进行配置。

安全办主任:丁世宇

## 征 稿

深圳读书月(每年的11月)已经走过了十五年的历程。十五年来,深圳人以读书为荣,以读书为乐。读书不但改变了深圳人的精神面貌,而且改变了城市的文化品位。作为深圳企业的一员,请您谈谈深圳读书月对您的影响(包括对您的人生观、价值观等方面),和您的读书心得以及您的有关与读书有关的故事,以营造我们企业“读书好、好读书和读好书”的浓郁氛围,传播正能量,助推我司企业文化建设。征稿注意事项:

- 1、来稿请注明真实姓名、所属部门和联系方式;
- 2、截稿日期:2014年11月30日;
- 3、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11月10日

## 2013年度 优秀员工风采



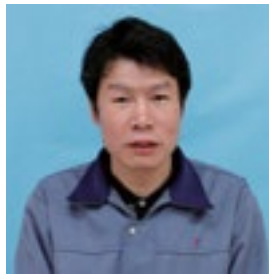
邓洪琼, 2008年10月入职, 现为加工精品手工部装配组员工

你做事心细认真,态度端正,工作效率高,能自觉遵守公司各项规章制度,积极完成部门交给的生产任务。在平时工作中,你能及时发现装配流程中出现的不良品,并严格做好产品的装配、检测和质控工作。



周国平, 2005年5月入职, 现为加工精品手工部员工

该员工为人诚实、本分,工作勤劳积极,从不计较个人得失,有很强的工作责任感。尽管他每天面对的是枯燥、繁杂而辛苦的工作,但他总能将手头的每一份工作做好,保障车间半成品、成品的顺畅流转,协助车间生产工作的顺利进行。



彭小周, 1996年5月入职, 现为印刷部分纸机长。

该员工性格开朗活泼,工作任劳任怨,服从领导安排,有较强的团队精神和大局意识。在工作中,能主动、认真、细心地做好本职工作,并且能严控损耗、保质保量地完成各项生产任务,在平时的“8S”工作中,亦表现突出,深受领导和同事的好评。





## 4个小故事，4个小启示

### 1. 停车位

瑞典沃尔沃总部有两千多个停车位，早到的人总是把车停在远离办公楼的地方，天天如此。问：“你们的泊位是固定的吗？”他们答：“我们到的比较早，有时间多走点路。晚到的同事或许会迟到，需要把车停在离办公楼近的地方。”



——多  
为别人着想  
时，路才会  
走得更远。

### 2. 借伞

孔子有天外出，天要下雨，可是他没有雨伞，有人建议说：子夏有，跟子夏借。孔子一听就说：不可以，子夏这个人比较吝啬，我借的话，他不给我，别人会觉得他不尊重师长；给我，他肯定要心疼。



——和人交往，  
要知道别人的短处和  
长处，不要用别人的  
短处来相处和考验，  
否则就会友谊不长  
久。

### 3. 取经

一头马、一头驴听说唐僧要去西天取经，驴觉得此行困难重重，便放弃了；而马却立刻追随而去，经历九九八十一难，取回真经。驴问：兄弟，是不是很辛苦啊？马说：其实在我去西天这段时间，您走的路一点不比我少，而且还被蒙

住眼睛，被人抽打。其实，我是怕混日子更累。



——真正的  
累，来自于内心  
的无知与迷茫。

### 4. 合作

一日，夜深人静，锁叫醒了钥匙并埋怨道：“我每天辛辛苦苦为主人看守家门，而主人喜欢的却是你，总把你带在身边，真羡慕你啊！”

而钥匙也不满地说：“你每天待在家里，舒舒服服的，多安逸啊！我每天跟着主人，日晒雨淋的，多辛苦啊！我更羡慕的是你！”

一次，钥匙也想过一过安逸的生活，于是把自己藏了起来。主人出门后回家，不见了钥匙，气急之下把锁给砸了，并顺手扔进了垃圾堆里。进屋后，主人找到了钥匙，气愤地说：“锁也砸了，现在留着你还有什么用呢？”说完，把钥匙也扔进了垃圾堆里。

在垃圾堆里相遇的锁和钥匙，不由感叹起来：“今天我们落得如此可悲的下场，都是因为过去，我们没有看到对方的价值与付出，而是这山望着那山高，彼此斤斤计较，相互妒忌和猜疑啊！”



——很多时候，人与人之间的  
关系都是相互的，互相扯皮、  
争斗，只能是两败俱伤，唯有互  
相配合、相互欣赏、相互团结、  
相互支持、相互信任、相互珍  
惜，方能合作共赢。





## 书香种子之歌

人力资源部：丁继龙

一抹书香浸染一种人生  
 书香，墨香，浓郁芬芳  
 改革春风让深圳青春飞扬  
 书香种子在土壤汲取能量  
 阅读典范城市让世界仰望  
 读书励志的梦想从此启航  
 在书香的世界里寻找方向  
 生命的征途从此不再迷茫  
 书香渲染的龙岗更加多样  
 文化龙岗，书香的力量  
 书香龙岗，传承的榜样

一缕晨曦掠过龙岗的上方  
 多少双眼睛期待新的希望  
 一滴朝露洒向这片土地上  
 书香种子在雨露下散清香  
 人生将会迎来新一轮朝阳  
 书香种子让这座城市辉煌

这是我们走向远方的光芒  
 书香种子遍布龙岗的四方  
 书香种子在不断茁壮成长  
 展望龙岗，人文的芳香  
 发展龙岗，创意的思想

传承文明推广阅读的风尚  
 走过每个工厂都带来希望  
 这是深圳特有的美好景象  
 我们拼搏在龙岗这热土上  
 有更多的书香伴随在身边  
 读书会是我们成长的臂膀  
 张开希望的翅膀飞向远方  
 带着书香寻找最初的梦想  
 这样的人生将永远有阳光  
 这是书香的展望  
 这是种子的力量  
 这是龙岗的书香  
 .....



2012年12月，龙岗区委宣传部（区文明办）、区总工会、区文体旅游局策划启动了“书香工业园”项目。至今，8个街道20多场活动面向工业园广大工友开展。通过一系列的努力，2013年9月，项目组决定培育一批书香种子作为该项目的代表，40多名“书香种子”从龙岗区300多万名青工中脱颖而出，肩负着“推广阅读，传播书香”的使命。目前有两个分会场，分别为力嘉书香种子分会场和龙岗宝龙兄弟书香种子分会场，希望更多爱好阅读的朋友加入（11月4日，龙岗启动第十五届深圳读书月活动）。龙岗书香种子交流QQ群：293134480



图为11月4日龙岗启动第十五届深圳读书月活动现场





## “我们”渐行渐远



车往，比起我的小镇却也显得格外冷清。

出来参加了工作，通常看到最多的就是人们一边赶路一边吃早餐，过路人都是行色匆匆一脸冷漠。冷漠已经成为当今人们普遍的表情，或许那人群跟我一样起先觉得不适应，慢慢的也就习惯，于是在匆忙独自前行的人群中多了个“我”或者“我们”。公交上、地铁上还有一些闲散的时间，你可以看到人们都是在玩手机，显然玩手机已经成为一种时尚，因为人们都很忙，忙得都懒得跟身边的人多说一句话，对身边的人也是不温不火不冷不

热，“不冷不热”在温度界是让人最舒服的温度，在感情界里却是让人最想死的温度。

记得上次在空间看到一个同学发表的状态，“百年前躺着吸鸦片和百年后躺着玩手机，姿态有着惊人的相似”。是的，因为人跟人之间的沟通少了互动少了，人与人之间没有了热情，也变得越来越孤僻、孤单，手机成了打发无聊的唯一工具，成了我们心灵的寄托。也有人说以前很喜欢同学聚会同事聚餐，现在都没有意思了，个个不怎么说话，各自玩自己的手机，感觉彼此之间越来越疏远，也有人说下次的聚会把手机统统收起来，谁玩手机罚酒一杯。原来我们也还是渴望能走进别人的生活，需要关心，需要朋友。当我们的世界形单影只只剩下自己的时候，是不是就是真的贫穷跟落寞？

这个世界之所以美好是因为它充满着爱和关心，有人与人之间最朴实的感情，当你也在感叹那些真挚纯朴的感情离我们越来越远，人与人都在冷漠相对的时候，是否也曾想过为这个不够和谐的世界增添几分温情呢？

开发部：陈敏

小时候是在乡下长大，那里有我的童年，我的亲人和小伙伴，还有人与人之间最朴实最真挚的感情。

还记得那个热闹的小乡镇，家家户户的房子都相隔不远，人们白天相约一起去干农活，田地里说有笑忘记了辛苦，更多的是快乐，个个都很默契。到了吃饭的时候总是喜欢端着饭菜坐到院子外面吃饭，为的就是能和邻里们说上几句话，闹上一闹笑上一笑。晚上会到外面乘凉聊天，大人们聊着他们所知道的新鲜事，小孩子就在一边玩耍，嘻笑声打闹声声入耳好不热闹。那时候的人们热衷于各种有组织的生活，闲暇时间都是在和邻居喝茶聊天中度过，互帮互助热心肠是他们相处的根本，虽然生活很简单很清贫，可是人们过得很快乐也很满足。

再后来搬家到了县城生活，给我的感觉妈妈不是看电视，就是站在阳台上看着外面车来车往地发呆。我知道她是无聊了，也会偶尔跟我说在城市生活没什么好，除了家连个落脚的地方都没有，因为在这里是没有人窜门的，楼上楼下的邻居经常好几天碰不到面，甚至住了大半年都不知道对方是什么样，家家都是“闭门锁户”。尽管外面高楼大厦车来





## 苦难的外婆



外婆是在她64岁那年离开我们的。在我的印象里，外婆是一个勤劳坚强、历经苦难、命运悲悯的女人。

外婆和她患有痴呆症的弟弟在很小的时候就父母双亡，只好由伯伯、伯母带着。因为她的伯伯、伯母都是盲人，且育有一子一女，其生活之艰辛可想而知，于是外婆很小就带着年幼的弟弟去做了童养媳。童养媳在旧社会是没有地位的，要做很多家务和粗活。

后来，外婆生育了我母亲、舅舅和小姨。全国1959年至1961年那三年的自然灾害，使得外婆一下子失去了包括外公在内的几个亲人，我母亲、舅舅和小姨是亲眼看见外公饿死在床上的。

外公走了，可孩子还要养，外婆就更艰难地照顾着三个孩子及患有痴呆症的弟弟。外婆白天挖野菜，晚上则到灾情稍轻一些的邻村找能吃的东西，带着一家子挣扎在饥饿生死线的边缘，生活举步维艰。

在那段难忘的饥饿岁月，外婆的弟弟因被村里安排到四、五十里外的地方修建水库（当时做工的管口饭吃），在被带往工地的路途中，随身带的一点干粮被人抢吃而推到在地，因身体虚弱再也没有起来……

不到三岁、瘦的只会蹒跚走路的小姨，被外婆送到自

己娘家所在村子的一户人家。小姨因为这事，一直在怪罪外婆，直到快要结婚时才回去认了外婆，因为后来小姨也明白了当时的处境，以当时的条件，外婆一个单身女人确实没有能力去养育三个太小的孩子，如果外婆不把她送给人家，说不定早就饿死了。

在极为困苦的岁月中，外婆用一个柔弱女人的肩膀撑起这个风雨飘摇的家，含辛茹苦地将母亲和舅舅养大，直至他们成家。由于经历的风雨和劳动太多，那时还算年轻的外婆，过早地落下一身的病痛，很早就戴上了旧时那种年迈的妇女才戴的黑色绒帽，一直到她去世，除了夏季，很少看到她脱下过。

外婆的一生从不沾肉食，逢年过节时，外婆给客人和舅舅他们做完饭后，把锅洗得干干净净才给自己做素菜，我也好奇地问过外婆为什么不吃肉，外婆只是笑着说：“不喜欢吃。”母亲说她自记事起，外婆从未吃过肉食，这也是我心中的一个谜。

60多岁的外婆每天延续着她勤劳的习惯，经历过饥荒困苦的她，在以后的日子里，更加勤劳和珍惜每一粒粮食，平时除了耕作自己家的那二亩田地，还到处去捡别人拉车时从车上掉下的不要的豆子或玉米棒等五谷杂物，因为看着那些被丢掉的粮食，她心痛万分。

1993年的一个乍暖还寒的初春，外婆突然去世了。听外婆的邻居说，当时独居的外婆只说头疼（后来诊断为急性脑炎）。当外婆的邻居赶到我们家报信，我们赶去时，外婆已经不行了。看着外婆静静地躺在那里，以及遗像前摆的供品，回想着外婆经历的苦难和对我们的好，我们悲痛不已，只能祝愿外婆一路走好，愿她去的地方再也没有饥饿，没有苦难……

埋葬了外婆，舅舅在外婆家清点出了近千斤的玉米和过千斤的小麦，那在九十年代初，足以抵消埋葬外婆的费用，也就是说外婆直至去世也未给舅舅和母亲留下一点负担。

这么多年过去了，我始终无法忘记我的外婆，和外婆所经历过的那些苦难，所以我一直想把外婆的一生用文字记录下来，以表达我对外婆深深的想念和无尽的爱。同时，她那勤劳节俭的优良品质和坚强面对生活的可贵精神，自小就深深地感染和教育着我，让我更懂得怎样做人，怎样面对和珍惜现在的生活！



# 龙岗区第三人民医院党支部 与我司开展党群共建关爱体检活动

10月15日，龙岗区第三人民医院(原横岗人民医院)党支部与我司开展群众路线实践之党群共建关爱体检活动，为我司党群工作人员及副部长级以上管理人员提供了免费体检服务，体检项目有检查肝胆、B超、采血、心电图、尿检、DR数字化等。此项党群结对服务工作至今已开展了四年。

四年来，龙岗区第三人民医院党支部每年还组织医务人员到我司为员工开展每年二次的免费义诊送医送药和健康知识宣传活动等。

(党支部 供稿)



## 冬季养生基本原则

冬天气候寒冷，人很容易感受外邪、风寒，引起感冒、鼻炎等上呼吸道感染疾病，因此有这么一句宜居俗语：冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。这句谚语其实也是在提醒人们冬季健身的重要性，千万别因为天气冷就懒得动弹，因为往往越懒得动弹，反而会越觉得冷。

那么冬天来了，咱们应该遵循哪些基本原则呢？营养师帮助大家梳理了一些知识，帮助大家抗寒防病，巩固健康。

**原则一：常喝白开水。**冬天气候干燥，人体容易缺失水分，常常喝白开水，就能保证我们人体的需要，还能起到利尿排毒、消除废物的功效。而且，这也是冬天防感冒或者对抗初期感冒症状的一种妙方哦。

**原则二：多吃豆类或者动物性食品。**按照中医的说法，冬天应该养肾，因此饮食上要注意肾的调养，多补充一些热

量，尤其是多吃一些动物性食品和豆类，补充维生素和无机盐。狗肉、羊肉、鹅肉、鸭肉、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜等均是冬季适宜食物，海带和紫菜含有的热量比较大，适合女性或者身体虚弱者食用。

**原则三：饮食应以温热为主。**冬天吃黏硬、生冷的食物容易损伤脾胃，食物过热，会损伤食道并引起体内积热，因此冬天应该控制吃火锅的次数。多吃一些温热松软的食品，有助于调理冬天本来就比较虚弱的肠胃。

**原则四：适宜室内锻炼。**尤其是老年人或者有慢性病的人，都应该在室内锻炼，或者可以在阳台上打打太极拳，练练气功。喜欢室外锻炼的，要注意自我保健，出门时间控制在太阳升起以后；不要在寒潮过境时的大风、雨雪、大雾中锻炼。锻炼前应做好准备活动，活动肢体，以防止肌肉、筋腱拉伤和关节扭伤。开始锻炼时不可脱衣服，待身上暖及时再脱去厚衣服，运动后要及时穿上，如内衣被出汗浸湿应更换衣服。外出活动时戴帽子、耳套和手套，以防皮肤冻伤。

**原则五：注意保暖。**冬天要做到三保：保护头部、脚部和背部。女性、老年人和儿童在冬天，尤其是有风的天气，戴上帽子，保护头部的温暖。冬季很多女性的手脚很不容易暖和，这和女性的体质有很大关系，因为血液循环不好，平时可以多泡泡脚，改善血液循环。最后就是背部要特别注意保暖。过敏气喘的人不妨围上围巾保护气管，有心血管疾病或中风过的人应戴顶帽子，以免脑部血管瞬间收缩引起危险。



# 经典语录

1、哈佛有一个著名的理论：人的差别在于业余时间，而一个人的命运决定于晚上8点到10点之间。每晚抽出2个小时的时间用来阅读、进修、思考或参加有意的演讲、讨论，你会发现，你的人生正在发生改变，坚持数年之后，成功会向你招手。

2、无论你的收入是多少，记得分成五份进行规划投资：增加对身体的投资，让身体始终好用；增加对社交的投资，扩大你的人脉；增加对学习的投资，加强你的自信，增加对旅游的投资，扩大你的见闻；增加对未来的投资，增加你的收益。好好规划落实，你会发现你的人生逐步会有大量盈余。

3、过去的一页，能不翻就不要翻，翻落了灰尘会迷了双眼。有些人说不出哪里好，但就是谁都替代不了！那些以前说着永不分离的人，早已经散落在天涯了。收拾起心情，继续走吧，错过花，你将收获雨，错过这一个，你才会遇到下一个。

4、被人误解的时候能微微一笑，这是一种素养；受委屈的时候能坦然一笑，这是一种大度；吃亏的时候能开心一笑，这是一种豁达；无奈的时候能达观一笑，这是一种境界；危难的时候能泰然一笑，这是一种大气；被轻蔑的时候能平静一笑，这是一种自信；失恋的时候能轻轻一笑，这是一种洒脱。

5、人生途中，有些是无法逃避的，比如命运；有些是无法更改的，比如情缘；有些是难以磨灭的，比如记忆；有些是难以搁置的，比如爱恋……与其被动地承受，不如勇敢地面对；与其鸟宿檐下，不如击翅风雨；与其在沉默中孤寂，不如在抗争中爆发……路越艰，阻越大，险越多，只要走过去了，人生就会更精彩。



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。