

得邦照明捐赠20万支持横店慈善

在收到东阳市横店镇下发的文件《关于广泛开展慈善捐款的通知》后，为弘扬中华民族扶贫济困的传

统美德，加快推动横店慈善事业的持续健康发展；也为了支持横店慈善事业，募集慈善基金，横店集团

得邦照明股份有限公司积极响应，尽社会责任，向横店镇慈善协会捐赠20万元人民币。

(办公室)

横店出租车 7月初上路营运

千呼万唤始出来的横店出租车7月初上路了！

随着横店城市化进程的加快和旅游业的蓬勃发展，横店的外来人口及游客量在逐年增长。但是，横店镇区交通运输除公交车外，黄包车、三轮车、摩的，及无证出租车成为主要交通工具。这些车辆因占道抢道、乱停乱放的混乱现象，常常造成交通堵塞，严重影响交通秩序，而且存在着重大的安全隐患、乱收费、纠纷解决困难等一系列问题。同时，三轮车排放的尾气、噪声污染，严重影响着广大居民和游客正常的秩序。横店人民急需管理正规的出租车服务。

所幸的是，在各方努力之下，经过长达半年多的市场了解、调研、听证之后，东阳市人民政府于4月17日正式下发文件，决定投放横店镇客运出租汽车60辆，首批投放30辆试运行。目前这30辆出租车正在定制生产当中，预计于7月初交付使用，届时横店镇“打车难”的问题将得以有效解决。

据悉，即将投入使用的30辆出租车是英伦TX4出租车的横店特别定制款。英伦TX4出租车是一款经典的复古出租车，具有纯正英国血统的百年经典出租车，香槟黄的车身标有横店影视城Logo。值得一提的是，该款车属无障碍出租车，后排为5个座位，可对坐，内设可折叠式斜坡、阶梯式踏板装置，为的就是方便特殊人员乘坐轮椅上车。后排空间宽敞，可以简单、轻易放进一辆轮椅之后，还可以坐2名乘客。另外，该车还有一个独特的设计，就是前排副驾驶位上没有座椅，而是改为了行李箱。因为机动车的所有座位中副驾驶座是最不安全的座位，改为行李箱之后，可以最大限度地保证驾乘人员的安全，也方便行李提取，同时也更节约了空间。此款车曾作为伦敦奥运会、北京奥运会、上海世博会、第十六届亚运会和亚残会等众多国际大型活动的专用车，也是北京、广州、宁波等城市所用的专业出租车。

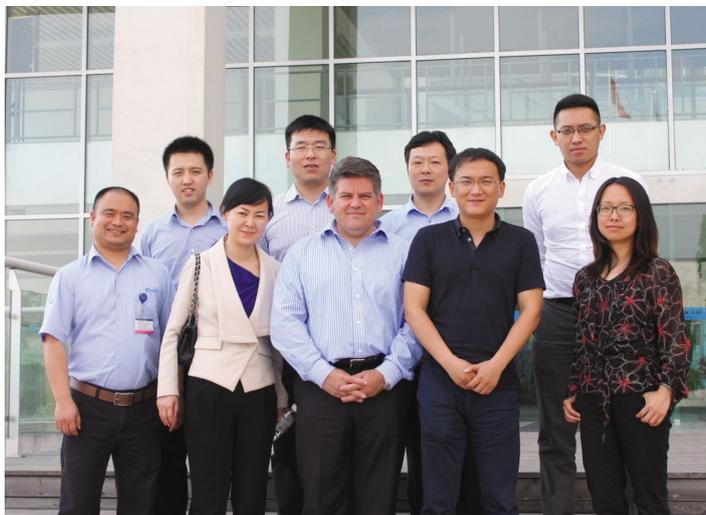
另外，每辆出租车上都安装了具备视频监控功能的车载电子信息管理系统和隐蔽报警装置，可实时了解出租车的位置以及车内情况，方便车辆调度以及遗失物的寻找。一旦发生紧急情况，驾驶员可以通过车内报警装置报警，保证车内安全。

横店出租车的营运管理由横店汽车运输公司负责，目前横店汽车运输公司已完成了35名驾驶员的招聘工作，以及出租车从业资格证和服务证的考核培训等工作。7月初，这35名驾驶员将与30辆英伦TX4出租车同时上路，成为横店公共运输的一道新的风景线。

(文/赵茜茜 徐夏升)



6月17日，飞利浦照明负责BFR的VP Gerardo Guadiana先生在飞利浦照明消费类光源采购总监周丽小姐，飞利浦照明节能灯采购经理王敏小姐的陪同下，参观了得邦照明。本次来访主要目的是了解合资公司的具体情况以及得邦照明LED等其他照明相关业务的发展情况，体现了飞利浦高层对合资公司的重视以及对得邦照明未来发展的关注。



横店集团将召开2013年企业战略企业管理研讨会

为深入学习贯彻党的十八大精神，把实现中国梦落实到具体工作中，遵循集团稳中求进的工作总基调，强化企业战略管理，提升经营管理水平，经研究，总部决定召开

2013年横店集团企业战略、企业管理研讨会。

会议时间：初定7月中下旬，会期2-3天

参会对象：集团董事、副总裁、

总裁助理，子公司董事长、总经理、主持工作的常务副总经理

会议主题：研讨企业战略定位、企业经营管理工作，规划企业发展中长期目标。

(集团网)

关于组织参加“劳动我最美” 全国职工微博大赛的通知

根据横店集团党群办公室的要求，在2013年3月20日至8月20日期间举办“劳动我最美”全国职工微博大赛。请各部门积极组织本部门员工参与该活动，于7月18日前汇总表发送到zhangxi@tospolighting.net。以下为浙江省总工会宣教部发出的通知。各市总工会、省各产业(局)工会：

为深入贯彻落实党的十八大精神，团结动员广大职工发挥主力军作用，为十八大提出的目标任务建功立业，全国总工会拟于2013年3月20日至8月20日期间举办“劳动我最美”全国职工微博大赛。现将相关事项通知如下，请各市总工会、省各产业(局)工会按要求积极组织职工和基层工会参与。

一、大赛宗旨

以微直播、随手拍等深受广大青

年职工、网民喜爱的方式，挖掘普通职工生活中的感人细节，突出“工人伟大、劳动光荣”基调，深入宣传“劳动创造美好生活”的理念，在全社会营造“尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造”良好氛围，弘扬中国工人阶级伟大品格，形成网上正面宣传声势，激励全国职工坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进，为全面建成小康社会做出更大贡献。同时，通过组织全国职工微博大赛活动，提升工会干部应用新媒体的意识、能力和整体水平。

二、大赛时间

2013年3月20日-8月20日。

三、协办单位

人民微博、新浪微博、腾讯微博。

四、项目设置

大赛设岗位直播篇、光荣历史

篇、绝技绝活篇三个项目。

1、岗位直播篇

以“我的一天”为题，图文直播某职工一天的工作，讲述职工“背后的故事”和心态，突出一线职工爱岗敬业、争创一流的时代风貌。内容既可以是职工对本人一天工作生活状态的直播，也可以是博主对身边人物的直播。该项目由腾讯微博独家协办。

2、光荣历史篇

以“晒奖章说故事”为题，发动网友将自己的奖章或家中父辈、祖辈所获得的老奖章、老奖状发图片上微博，并讲述与奖章、奖状有关的感人故事，突出一线工人和劳动模范艰苦奋斗、勇于奉献的光荣传统，同时以与老前辈一起回顾光辉历程的方式向他们致敬。该项目由新浪微博独家协办。(下转第2版)

经理人的工作职责

很多人都是因为业绩做得好才被晋升，一个惯性思维就是我要继续把业绩做好。但是你的业绩已经不取决于你个人了，而是取决于你的团队。如果认识不到这一点，那么你可能把自己累死了，下属也没有得到成长。一个优秀的经理人需要明白的一个道理是当你成为管理者之后，你的任务是让别人做你想做的事。

知道什么是正确的事

管理者首先要知道什么是正确的事。这就需要你明白公司战略，如果方向错了，做多都是无用功。比如说渣打银行的战略是要扩大市场占有率，多开分行和支行，你的主要工作就是争取支行和分行的机会，和监管机构搞好关系，拿到经营牌照。如果公司目标是提高盈利能力，那你的首要任务就是加强风险控制和资格审查，控制坏账率。

让合适的人做合适的事

换句话说，就是让每个人都能发

挥自己的优势。优势测评工具可以帮助你了解每一个下属的优势在哪里，但他们更适合做什么，更愿意做什么，依然需要你通过观察以及和员工交流去发现。我原来一个做社保缴纳的下属，经常被员工投诉，几乎就要被辞退了，跟她交谈之后发现，她不喜欢这种跟数字打交道的工作，更喜欢跟人打交道。调岗之后，她成了一名优秀员工。

员工沟通激励

成为管理者之后，你要解决的不再是高效率的问题，而是高效能的问题，也就是如何把团队力量发挥到极致。因为人的潜能的发挥，有的时候超出你的想象，就看被激发到什么程度。但关键是要“对症下药”你需要找到正确的激励员工的方法，如果一个人对金钱的刺激不是很care，而更看重精神上的满足，那你可能需要经常当众给予表扬。

评估下属业绩

管理者的一个重要职责是员工绩效评估，在很多公司，都有一些量化的指

标去操作。但管理者需要帮助下属做目标设定，在平时工作中给予辅导，周期性地对下属进行绩效面谈，帮助下属提升绩效。

培养接班人

在我看来，培养接班人是管理者最重要的一个工作。下面的人能够接替你的工作，你才能够再次获得晋升的机会。这其实是对下属的职业培养。比如说一个做了3年的个人银行客户经理，他更适合从普通客户到优先理财客户，再到更高端的私人银行专业化发展路径。还是适合从客户经理到支行销售经理再到区域经理的发展路径，或者是可以跳出 sales 的职能方向，做另外的尝试。

除了培养接班人之外，任何时候都不能随便抛弃你的员工。既然把他招进来，你就应该对他负责到底。

(作者系渣打银行(中国)有限公司人力资源营运总监)

正确引导员工的“偶尔坏脾气”

两个月前，部门招聘了一个很有潜力的设计师小吴。因为刚毕业没多久，小吴一直在做公司首席设计师卢强的助理，自己没有独立作品。

卢强是一位对自己的作品要求特别严格的设计师，小吴在工作中稍有失误，便会被卢强痛骂一顿。慢慢地，小吴便生出离职的想法。

当公司的设计总监在得知此事后，当着小吴的面，把卢强叫到办公室，对他进行了严厉的批评。之后，他又劝小吴说：“其实，这两个月来，你的进步特别大。你之所以没察觉，是因为你没有养成每天作记录的习惯。如果一个人没有记录，别说别人，就是自己也很难发现自己细微的进步，这样就很难每天找到成功的快乐。”

经过总监细致的思想工作，小吴放弃了辞职的打算。作为中层经理，不但在工作业绩上要对优秀新员工降低要求，也要原谅他们经常出现的负面情绪。中层经理要明白这样一个道理：负面情绪是每个职场人士都有的东西，只是程度不同而已。许多人要花一生的时间和精力与这种不良情绪抗争，不断地改善自己的形象、修养、气质、谈吐，这样才能慢慢“得道成仙”。所以对优秀新员工偶尔的坏脾气，要进行正确的引导。(摘自《易友》)

(上接第1版)

3、绝技绝活篇

以“绝技绝活我来秀”为题，通过微博展示工人绝技绝活、巧思创造等，突出一线职工开拓创新、自强不息的进取精神，体现一线职工在劳动中掌握和练习绝技绝活所获得的快乐。该项目由人民微博独家协办。

3月20日，全总同时在人民网、新浪网、腾讯网开通昵称为“劳动我最美”的微博，作为大赛官方微博。大赛期间，以官方微博为主平台，择优转发推广参赛优秀微博，并随时通报大赛相关信息。

五、参赛办法

1、参赛者按照大赛安排，选择自己感兴趣的项目，在相应网站开通微博并关注“劳动我最美”大赛官方微博后即可参赛。参赛账号既可以是个人微博，也可以是机构微博。

2、发送参赛内容时，请务必根据所参赛项目加注关键词。在人民微博参加绝技绝活赛的关键词为“#绝技绝活我来秀#”；在新浪微博参加光辉历程赛的关键词为“#晒奖章说故事#”；在腾讯微博参加岗位直播赛的关键词为“#我的一天#”。

3、每位参赛者可选择多个项目，同一个项目可以发表多个作品。岗位直播篇，24小时内针对一个职工或固定群体(如班组)的系列微博视为一个作品；光荣历史篇和绝技绝活篇，同一作品既可以是单条微博，也可以发表多条系列微博来展现所要表达的内容。

六、评选及表彰奖励

1、大赛组委会根据参赛作品质量和在微博上的影响力进行评选。鼓励参赛者多采用图片、视频文件，增强作品感染力，同时鼓励参赛者自行采取措施提高参赛作品的评论和转发数量，扩大影响力。图片、视频的运用及评论、转发数量将作为评奖的重要参考指标。

2、组织奖的评选，主要参考指标包括组织、发动和宣传情况、本地区本行业参赛职工数量、获奖情况等。

3、每个单项评出“十佳微博”和优胜奖100名。由全国总工会和协作网站联合颁发获奖证书和奖品。整体评选组织奖10个，由全国总工会颁发证书和奖品。人民网、新浪网、腾讯网三家合作单位还将根据参赛情况另行奖励。

七、相关要求

1、各市总工会(市本级)、省各产业(局)工会，各县(市、区)总工会务必至少组织100个微博用户参赛(含职工个人微博、企业官方微博、各级工会官方微博)，并于7月30日前将参赛信息收集报送省总工会宣教部(填报附件中的汇总表)。省总工会宣教部将根据上报的参赛信息对各单位参赛情况进行抽检。

2、各级工会官方微博平台请做好大赛宣传推广工作。

浙江省总工会宣教部

你看不见的细节

在职场中，大事是可遇而不可求的，小事却每天都在发生。顺利、圆满而又快乐地去处理一件小事是很容易的，但把它看作一种生活态度坚持下去却是很困难的。如果一个人一辈子都愉快地处理每件小事，大概要比他做一件还要难。大人物都从细节做起，而小人物却对细节不屑一顾。这是因为后者忘了，只有做好琐碎的细节，才能获得做大事的机遇。

日本某公司有一位订票员的故事，生动地诠释了把细节做到极致的内涵。日本某公司和德国某公司有生意往来，德国的经理经常往返于东京和大阪之间，火车票都由固定的订票员订。德国经理每次旅程都很愉快，他发现一个规律：每次东京到大阪，他的座位都在车的右侧；从大阪到东京，座位都在车的左侧。一次，他见到了订票员，问这是否是巧合。订票员说：“你从德国来，旅途难免寂寞，富士山是日本的象征，我这样安排是为了让你的座位始终朝着富士山一侧。”德国经理听了大为感动，他认为这家公司连订票员的素质都这么高，与他们打交道肯定没问题。订票员提升了企业的形象，有效地促进了公司业务。

海尔总裁张瑞敏说：“把每一件简单的事情做好就不简单，把每一件平凡的工作做好就不平凡。”很多人都渴望证明自己，但却总停留在梦想阶段，而不从现在开始，从身边的每件小事做起。

如今人们再也不用像过去那样，在开始一份工作前，前行得从与工作毫无关系的打杂做起，比如扫地、擦桌子，目的是为了磨平身上那些棱角，培养自律精神。而现在，每个企业的组织结构都非常完善，分工也越来越细，可以直接进入工作角色，但这并不代表你被重视了，你仍需经过或长或短做小事的阶段。这时你与其看不起自己的工作，还不如充分利用公司为你提供的环境磨炼意志、提高能力，为未来做准备。

西方有句名言：“罗马不是一天建成的。”无论是做人还是做事，都要做细节做起，只有细节才能体现出



一个人的工作态度。细节虽小，但也不能忽视。

成功往往就在一瞬间，需要的只是对细节的关注。下面50个职场细节，只要你照此去做，就会有大有收获。

- 一、经常赞美别人。
- 二、每天早晨向周围的人问好。
- 三、连续加班后，仍要精神饱满。
- 四、过去的事不要全让人知道。
- 五、说话时尽量用“我们”。
- 六、该问与不该问的事，自己要清楚。
- 七、有人在在你面前说别人坏话时，你不要插嘴。
- 八、人多的场合少说话。
- 九、与人握手时，要多握一会儿。
- 十、不是你的功劳，千万不要占有它。
- 十一、尽量不要借同事的钱。
- 十二、不要轻易承诺。
- 十三、老板做错的时候，要懂得应对。
- 十四、随便对别人的话是一种陋习。
- 十五、不要比老板穿得更好。
- 十六、主动去汇报自己的工作情况。
- 十七、要懂得感恩。
- 十八、不要把谈论别人的缺点当做乐趣。
- 十九、遇事多考虑3分钟。
- 二十、应酬时要注意分寸。
- 二十一、上下班保持一致。
- 二十二、要想办法让老板知道你做了什么。
- 二十三、随时为自己鼓掌。
- 二十四、搜集信息，还要消化信息。
- 二十五、经常自我批评。
- 二十六、不要为自己的错误做辩解。
- 二十七、不要自以为是为是，要多倾听。

- 二十八、不要负面回应批评。
 - 二十九、对自己不知道的事，坦率承认。
 - 三十、对事无情，对人要有情。
 - 三十一、与客户谈话时，关掉手机。
 - 三十二、与客户通电话，不要先挂。
 - 三十三、拒绝时要尽量委婉。
 - 三十四、遇到老板要主动上前打招呼。
 - 三十五、给老板的报告里应预备一份概要。
 - 三十六、不要占用公司的一纸一笔。
 - 三十七、在工作中使用“日常备忘录”。
 - 三十八、不要在同事面前炫耀自己。
 - 三十九、保持办公桌的整洁、有序。
 - 四十、尽量不要请假。
 - 四十一、做事前，先想像一个好的结果。
 - 四十二、要学会欣赏竞争对手。
 - 四十三、接到额外工作时不要抱怨。
 - 四十四、昨晚多几分钟的准备，今天少几小时的麻烦。
 - 四十五、在公共场合保持整洁。
 - 四十六、向上司请教前，先想好问题的解决方法。
 - 四十七、做错事要马上道歉。
 - 四十八、学会说善意的谎言。
 - 四十九、约会前要提前几分钟到。
 - 五十、时刻保持微笑。
- (摘自《像蚂蚁一样工作，像蝴蝶一样生活》)

2013 年端午节活动总结

猜 谜 语

为了丰富员工业余生活,增进员工之间的了解与友谊,公司于2013年6月8日至6月9日开展了为期两天的主题为“弘扬传统文化、共度端午佳节”的端午节庆祝活动。旨在弘扬民俗文化,继承传统习俗,享受动手快乐,彰显传统文化魅力。

本次活动分为四大项目:

包粽子团体比赛活动中,共有来自光源生产部、节能灯生产部、LED生产部、LE生产部等15支队伍(每对小组成员为5人)参加。经过半个小时激烈的比拼,对本次比赛成果进行验收,其中光源队以103个的好成绩获得团队比赛第一名,LED2队以83个的成

绩获得团队赛第二名,节能灯生产TP2队以80个的成绩获得团队赛第三名。

团队比赛结束后,每个小组推选1-2名选手参加包粽子个人比赛活动。包粽子个人比赛共计20人参加,比赛时间为60分钟,在比赛中选出个人优胜奖三名。其中袁小华以63个的成绩获得个人比赛第一名,董桂姣以55个的成绩获得个人比赛第二名,赵君兰以54个的成绩获得个人比赛第三名。

端午节吃粽子,这是中国人民的传统习俗。我们将比赛包好的粽子,在公司三个食堂进行烹饪。于6月9日中午发给前来就餐的员工,让员工感觉到端午佳节浓浓的节气味。

端午节佩香囊,传说有避



邪驱瘟之意。为了让更多人感受到节日的温馨,我们精心设计了中国传统知识竞赛,对猜对谜底的员工给予香囊奖励。在整个活动中共发出香囊500多个,充分显示了广大员工对传统习俗关注和热爱。

通过端午节公司组织的活动,一方面丰富了员工的业余文化生活,使员工对端午佳节这个传统的节日有了进一步的认识,另外一方面也弘扬了传统文化,起到了传承传统文化的作用。(石鑫)

快乐“六一” 亲子活动

“六一”儿童节即将来临,公司为了让孩子和员工能和自己的孩子度过一个快乐而又有意义的节日,我公司将举办第二届“六一”亲子活动。

6月1日早上8:30,亲子活动准时开始。此时,家长都已带着孩子来到活动现场,准备参加开幕式。开幕式上钟老师与家长和孩子们亲热互动;有让孩子们对爸爸妈妈说我爱你;还有给爸爸妈妈献吻等……。开幕式上,钟老师还提到有一所幼儿园的亲子运动会上的搞笑一幕:入场式上小一班的学生手举一牌子,上面写着:小小一,永争第一!小二班的牌子上写着:小二小二,独一无二。而小三班的牌子上则写着:小三小三,爸爸喜欢。话语刚落,就引起现场一片笑声,现场的气氛也顿时变得高昂。随后,由本次活动的总调度曾鹏宣布活动正式开始。

在各个项目负责人的安排下,游戏也在有序的进行着。就在节目进行到一半的时候,仿佛是老天爷跟我们开了个玩笑,天空开始下起雨来;也仿佛是老天爷感觉到我们快乐的气氛,也想加入到我们的游戏中,所以用雨水来滋润着活动现场,把炎热的暑气一扫而空。下雨过后,经过下雨期间短暂的休息,原本略显疲惫的小伙伴们个个都生龙活虎的活蹦乱跳。大家都回到活动现场,继续着我们未完成的游戏!

看看这边少儿组的夹球运球这可是个体力活,3分钟的来回奔跑,对小伙伴们来说无疑是个耐力的挑战。尽管如此,他们都坚持下来了,看着他们累得气喘吁吁的样子,脸上还依旧带着天真的笑容,尽显童真。

再看看另一边少年组的夹乒乓球,小伙伴们还在不断的尝试将乒乓球夹住,不让它掉下,因为一但掉下就等于徒劳了,得重新再来。他们小心翼翼的,可是手还是有些颤抖,不像成年人那样稳定。家长也在一旁加油打气,不断灌输他们成功的秘诀。终于,小家伙也找到了一些诀窍,一个接一个成功放在矿泉水瓶上。

此时,太阳已拨开云雾见青天,气温也开始慢慢上升。而一直在玩耍的小伙伴们有的已经汗流浃背,早已准备的西瓜也派上用场,工作人员把切好的西瓜和蛋糕分给每个小朋友和家长们,让他们在这里也能感受到家的温暖。

最后,各个游戏都结束了,孩子们也拿到了满意的奖品,即使没有获奖的小朋友也能拿到一份不错的纪念品。(李剑胜)

第七届运动会

2013年7月-9月

团体

友谊第一
比赛第二

篮球赛/足球赛/排球赛

羽毛球赛/乒乓球赛/趣味比赛

马拉松(男女)/集体跳绳

个人

桌球/马拉松/乒乓球/羽毛球

CFL 研发部—普陀山 2 日游

普陀,观音居住的地方,世界级原生渔港。普陀,一座积淀深厚的海洋文化名城,一处静心静养的身心休憩场所。随着端午节假期的来临,夏的气息越来越浓, CFL 研发部每年的自驾游活动拉开了帷幕。今年选择普陀山2日游,就是为了让抛下平日繁忙的工作放松心情,看海踏浪。

6月10日早晨6点30分所有人员在公司门口集合,给车辆统一贴上标识,出发宁波。天公作美,天气凉爽清新,庆幸预报的小雨还没有到来。由于出发的有些早,有些人早饭还没吃,早早肚子就饿的

咕咕叫了,所以午饭就选择在宁波解决,吃了地道的海鲜,味道不错,大家吃饱喝足继续出发。下午3点钟到达了宁波北仑轮渡口,选择轮渡到舟山定海,第一次看到轮渡载着汽车在海面上行驶着,爬上轮船的顶层,舟山的天气也是阴天,气温23°左右,吹着海风,感觉到丝丝寒意,但还是不舍得走进舱里,想多看几眼大海,虽然海水和想象的不一样的,印象中的大海应该是蓝色的,舟山的海感觉更加像黄河,我一个在黄河边长大的孩子,此刻就突然想家了。轮渡时间为45分钟,到达舟山定海,开车驶出码头。(下转第4版)

谜语最早起源于春秋战国时期,它是一种富有讥讽、规戒、诙谐、笑谑的文艺游戏。谜语悬之于灯,供人猜射,开始于南宋。《武林旧事·灯品》记载:“以绢灯剪写诗词,时寓讥笑,及画人物,藏头隐语,及旧京谚语,戏弄行人。”

猜谜语在现代也非常流行,每年过春节、元宵节或其他节日,都会有很多中、小学或单位、社区等举办猜谜语活动。端午节将至,公司在三食堂外举办了猜谜活动。

6月9日中午11点,我一下班就和同事们一起到食堂吃饭。来到三食堂后发现树上挂着很多红纸条,而此时,很多员工正围着红纸条看。我一时好奇心起,也凑上去看了下,原来是谜语。

想到猜谜语,我不禁想到小时候的情景:依稀记得那一年我10岁,那是个周末的下午,爷爷一个人坐在树下乘凉,手里拿着把扇子轻轻地扇动着,扇子抚起的阵阵微风轻轻地吹动着已经泛白的头发。我走到爷爷身边像以往一样叫他给我讲故事,爷爷想了一会儿说:“今天不讲故事,我们来猜谜语吧!”我说:“谜语,这个好玩,有意思!在学校里有玩过。”于是爷爷就出了一个:人有它大,天无它大(猜一字)。我猜了半天,结果还是没猜出来。就问爷爷谜底是什么?爷爷说:“你猜不出来也正常,谜底就是一字!你想想,人字加一就成为大字,而天字没有一就是大字啦!”等谜底出来我才明白原来是这么简单的。

就在我正准备拆下纸条时,肚子开始咕咕咕地响,真是一餐不吃饿得慌呀!没办法,还是先填饱肚子再来猜吧!

酒足饭饱后来到活动现场时,所剩的谜语已经不多了一连看了好几张,感觉都挺有难度。没办法,谁叫我来得这么迟,于是就随手拿了一张,在一边慢慢猜吧!纸条上写着:头像绵羊颈似鹤,不是牛马不是骡,戈壁滩上万里行,能耐渴来能忍饿(打一动物)。由于之前在网上看那一则关于甘肃敦煌五一期间骆驼因工作量而被累死的消息,所以对骆驼印象比较深刻,我一看这描述的正是骆驼嘛!这么简单的怎么就没人猜啊?猜出谜底后我就拿去兑奖了,奖品是一份包装精美的香囊,这让我有点小失落。因为我是男孩嘛,从来都不玩这玩意儿的,可是随机一想,既然自己不用,拿来送人也不错。

其实在我看来,奖品并不重要,我只是在享受猜谜的那种乐趣,那种感觉很唯美!虽然有时候猜不出会有些失落,但只要猜中了,我甚至会乐上好几天。

第一个实在太简单了,没有挑战性,所以给我带来的快乐也不多。于是再去猜,相信总有一个可以把我难住。想到刚才有几个还有点难的,就过去拆下一个,接着猜!只见纸条上写着:“太”字与“仿”字的不同(打一成语)。这个真有点难,我猜了5分钟竟一点头绪都没有,想想自己虽然不算博学多才,但是学过的成语也不算少,竟然猜了这么久还没点头绪,真是越来越有意思了。大概又猜了5分钟,可是怎么猜也对不上号,真是奇了怪了!后来冷静的思考一会儿,“太”字与“仿”字的共同点就是都有一“一”,心想也许解决问题的关键就在这“一”、“上”。于是把“太”字拆分为“一”、“”,而“仿”字拆分为“人”、“万”,刚好可以得出“一人之下,万人之上”这个成语。谜底终于猜出来了,自己紧张的思绪也可以放松一下了,心情也变得快乐不少。想到刚才猜不出来的原因就是因太墨守成规了,总以为成语就四个字,却忘了还有多个字的了。于是又去兑了一个香囊,这回终于好事成双了,可是两个香囊又该送给谁呢?

看看时间还有一些,回去小息一会儿也好,养足精神好好干活吧!(李家明)

激情五月 英姿飒爽 相聚球场 酣畅淋漓

LED 生产部第一届篮球联赛 2013 年 5 月 28 日正式拉开帷幕，作为 LED 生产部全体成员都喜爱的经典赛事，此次篮球赛在 LED 内部拥有很高的人气，比赛过程中精彩纷呈，体育场内喝彩阵阵。为了让所有成员都参与到比赛中，享受篮球带来的快乐，部门按线体、科室分为 9 支比赛队伍，通过抓阄决定比赛场次。通过小组赛、淘汰赛、目前还剩下 3 支精英球队，进行冠军争夺战！球赛带给我们的并不只是输赢结果，更是团队拼搏过程中的感动。通过比赛，有效加强了 LED 内部各科室的交流，丰富了员工企业文化生活，展现了 LED 员工积极健康、拼搏向上的精神风貌，也进一步增强了企业内部凝聚力。

(LED 生产部 彭广)



(上接第 3 版) 因为定的酒店在定海市区，到达酒店已经是 4 点多，大家稍微收拾了下，决定出去逛逛，买点特产。定海是一座被海环绕的小城，一切都是那么美，海产业特别发达，到了这里不吃海鲜，就等于白来了，琳琅满目的各种海鲜，认识的真是没几种，砍了价选了菜，大家坐了满满 2 大桌，吃着海鲜，看着大海，心里别提有多惬意。酒足饭饱之后，步行回到酒店，因为第二天要早早起床，一天的车程感觉有些累了，早早睡了。

6 月 11 日早晨 5 点半，大家准时集合，吃了早餐，出发去朱家尖。在朱家尖乘坐快艇 15 分钟抵达这个坐落在东海之滨的小岛。刚下船，踏上普陀山首先给我的印象就是整洁且有特色的码头布置及宏伟的售票大厅，去取了在网上预订好的门票，进入景区，便感受到了普陀山那不同寻常的宜人气候与秀美风光。应当说，普陀山作为自然奇山、生态奇山，虽然有得天独厚的山与海相融合的优势，但其海拔高度仅为 291 米的主峰佛顶山，以其仅仅十几平方公里的弹丸之地，自然算不上险，更算不得奇。但山不在高，有仙则名。就是这样一个小山小岛，却坐落着普济寺、法雨寺、慧济寺等众多圣地。路上听导游说，到普陀山仅仅一看，不烧香、不叩

头、不拜佛、不许愿，去一回可以不再去了，没关系，而烧了香、叩了头、拜了佛、特别是许了愿的，要连去三年，三年后实现愿望的还要再去还愿。正因为如此，普陀山的回头香客特别多，普陀山地方较小，岛上公路加起来不过 33 公里，景区之间徒步道阡陌交通，选择低碳旅行、徒步慢行不仅有益于身体健康，而且感觉非常不错。独自徜徉在悠长的佛国古香道，或结伴徜徉于浓荫蔽日下的青石小路，感受着远离喧嚣的宁静，寻找回归心灵的原乡。我首先选择去了普济禅寺，因为赶上了节假日游客特别多，游客手提香火，踩着莲花地毡，寓意步步高升。普陀山里面的各个景区都是需要另收 3-6 元不等的香花卷，请了香，人还真多，连转身都怕香火碰到别人，整个禅寺里面烟雾缭绕，眼睛都被熏出了泪，但还是这一尊尊的拜完祈求父母平安健康。从普济寺

出来后，一路走到了白步沙，海水卷着浪花拍打着沙滩，脱掉鞋子，在沙滩上又闹又笑，嬉戏玩水，各个脸上洋溢着笑容。顺着沙滩走到尽头，过了林荫小路，穿过卖各种饰品的小店，到了不肯去观音庙，庙门口在免费发书

刊，送来这里诚心礼佛的游客。我的下一个目的地是海天佛国的象征——南海观音。观音的宝相台座三层，总高 33 米，其中观音身长 18 米。高高的耸立在海天之间。来之前就了解了一下相关资料，说观音菩萨是保佑的，所以要站在菩萨的右边留念，寓意保佑之意。和普济寺一样的是，人头攒动，烧香拜佛。普陀山不大，每走一段就是一个景点。我们的行程安排的很紧凑，午饭也是自备干粮边走边吃。下午 2 点钟在景区门口集合，坐轮渡返回朱家尖，回程的时候开车走了跨海大桥，这样陆路和水路都走了。回到横店就晚上 7 点了，玩了 2 天起早贪黑的，确实是有些疲惫，大家吃过晚饭陆续散去了。放松了两天，端午节的假期还留下一天用来调整精神，重新投入到工作当中，明年我们的自驾游会是个什么地方呢？充满期待！（CFL 研发 王晓星）



乖，有时间就常回家看看爸妈吧

近日起，《中华人民共和国老年人权益保障法》（以下简称新《老年法》）正式施行。新《老年法》最引人关注的，就是把“常回家看看父母”作为条款写进了法律。

“常回家看看”不仅是一句歌词，更是一种法律责任。新《老年法》第 17 条，对“常回家看看”是这么规定的：家庭成员应当关心老年人的精神需要，不得忽视、冷落老年人；与老年人分开居住的，应当经常看望或者问候老年人；用人单位应当按照有关规定保障赡养人探亲休假的权利。

这辈子还能和父母相处多长时间
前段时间，一个名叫《这辈子还能和父母相处多长时间》的帖子在网上流行。帖子中提到，从呱呱坠地到咿呀学语，和你相处时间最长的是谁？很多人都会回答是父母。如果你和父母分隔两地，每年你能回去几次，一次几天？中国人平均寿命是 72 岁，就算父母能活到 85 岁，算一算这辈子你还能和父母相处多久？帖子发布之后，不少好奇的网友纷纷计算起来并跟晒出了自己的计算结果。

网友“龙霸天下”在白云街道一家企业工作，他说：“根据这个帖子的算法，这辈子我和爸妈相处只剩不到一个月的时间了。我在外地上班，每年只有春节才能回家，爸妈都是 50 多岁的人了，如果爸妈能活到 85 岁，在他们最需要照顾的 30 多年中，我在他们身边的时间只有 600 多个小时，这个结果太让人伤感了。”

在人员流动普遍较大的现实下，受时间、空间等方面的限制，人们回家看望、关心老年人的机会越来越少，这也是社会的尴尬和无奈。采访中，大多数网友赞成“常回家看看”入法，将其纳入法制管理是一项明智之举，是社会的一种进步，是对孝顺更高标准的要求。更有不少网友直言，通过法律约束年轻人经常回家看看，这对老年人和年轻人来说，都是件好事，但要法律规定落到实处，还需要让年假、探亲假等制度真正落地。

想尽办法找回那份“失落的亲情”
如果说，物理上的空巢是我们这个时代不可避免“社会悲剧”，那么尽量减轻父母心灵上的“空巢感”则是为

子女必须承担的义务。所谓父母，对孩子是没有欲求的，他们所期待的不过是“孩子们能健康快乐”。

“子欲养而亲不在”的遗憾时时提醒着我们，尽孝不要只装在心里，还要有行动，要让父母感觉到子女的孝心，不要让老人太过孤独寂寞。为此，记者通过各方了解，整理出以下几个办法，帮你找回那份“失落的亲情”。

办法一：和父母聊天。除了平日里的打电话外，如果有条件的话，给父母买台电脑，装个摄像头，没事时，视频聊聊天，这样即使两地相隔，也能天天见面了。此外，再给父母买部智能手机，装上微博、微信等应用程序，有事没事就通过微博、微信互动交流一下。

办法二：尽量把父母接到身边。如果你已经在城市站稳了脚跟，买了房，有了家，如果房子够大，尽量把父母接到身边。

办法三：带爸妈做足疗、唱歌，体验年轻人的生活。过节回家，别忙着见同学、会老友，也带着父母去做做足疗、看看电影、唱唱 KTV，让他们也能在快乐中享受一把。（金辉轩）

防溺水安全知识

炎炎夏日已经到来。游泳安全逐渐成为安全教育的热点话题。那么游泳应注意什么呢？我们汇集了有关知识。

一、游泳安全要点

- (1) 下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；
- (2) 下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；
- (3) 若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；
- (4) 下水前观察游泳处环境，若有危险警告，则不能在此游泳；
- (5) 不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深不一，而且凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全；
- (6) 跳水前一定要确保此处水深至少有 3 米，并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物。以脚先入水较为安全；
- (7) 在海中游泳，要沿着海岸线平行方向游，游泳技术不精良或体力不充沛者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。

二、如何预防游泳时下肢抽筋

游泳前一定要做好热身运动，下水前考虑自己的身体状况，如果太饱、太饿或过度疲劳时，不要游泳。游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸。腹部疼痛时，应上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持身体温暖。

三、夏季游泳溺水自救方略

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生？对水情不熟而贸然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，专家介绍，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救：

- (1) 对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止；
- (2) 若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直；
- (3) 要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

对于溺水者，除了积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

1. 若溺水者口鼻中有淤泥、杂草和呕吐物，首先应清除，保持上呼吸道的通畅；
2. 溺水者若已喝了大量的水，救护者可一腿跪着，另一腿屈膝，将溺水者腹部放在屈膝的大腿上，一手扶着溺水者的头，将他的嘴向下，另一手压在背部，使水排出；
3. 若是溺水者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理外，要进行人工呼吸。可使溺水者仰卧，救护者在身旁用一手捏住溺水者的鼻子，另一手托着他的下巴，吸一口气后，用嘴对着溺水者的嘴将气吹入。吹完一口气后，离开溺水者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺水者的胸部，帮助他呼气。如此有规律地反复进行，每分钟约做 14—20 次，开始时可稍慢，以后可适当加快。

四、急救方法

(1) 将伤员抬出水面后，应立即清除其口、鼻腔内的水、泥及污物，用纱布（手帕）裹着手指将伤员舌头拉出口外，解开衣扣、领口，以保持呼吸道通畅，然后抱起伤员的腰腹部，使其背朝上、头下垂进行倒水。或者抱起伤员双腿，将其腹部放在急救者肩上，快步奔跑使积水倒出。或急救者取半跪位，将伤员的腹部放在急救者腿上，使其头部下垂，并用平压背部进行倒水。

(2) 呼吸停止者应立即进行人工呼吸，一般以口对口吹气为最佳。急救者位于伤员一侧，托起伤员下颌，捏住伤员鼻孔，深吸一口气后，往伤员嘴里缓缓吹气，待其胸廓稍有抬起时，放松其鼻孔，并用一手压其胸部以助呼气。反复并有节律地（每分钟吹 16—20 次）进行，直至恢复呼吸为止。（摘自网络）