

153

AUG-SEP/2016

Content

1

我集团新标识  注解——
力嘉國際
LUKKA INTERNATIONAL

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、人才培养和员工的专业素质。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

“力嘉新天地”
微信公众号二维码



2

3

4

5

6

www.lukka.com.hk



力嘉新天地

卷首语

简单地生活是生平和地从事工作与生活

集团要闻

省市区联合检查我司，安全工作受肯定

共青团深圳市委员会主任展鹏飞一行到我司考察调研

实至名归——力嘉获评 2016 第十二届文博会优秀分会场

深圳市疾病预防控制中心宣传队来我司开展健康知识宣传活动

获颁 Q 唛产品品牌——力嘉国际集团再添新誉

“龙岗作协走进力嘉——本土作家创作交流会”在力嘉创意文化产业园举行

同照一轮皎洁月 欢聚力嘉大家庭

资讯共享

印刷业发展也需要女排精神

生产管理

这种员工，将来都是高管

文苑漫步

在工作中体会工匠精神

寻找属于自己的幸福感

老爸的味道

不忘初心，不畏将来

客户代表遗失手链，力嘉职工完璧归赵

最真实的爱是陪伴

力嘉百科

没有心灵健康，沉重的肉身终将以安放

员工摄影作品欣赏



简单地生活是心平气和地从事工作与生活



简单地生活，不是如佛家般脱离红尘，置身世外；也不是如庄子般主张“绝圣弃智，擢乱六律”，而是以一种澹然的心境宽待生活，在“风烟俱静，天山共色”的悠然襟怀中，体会“天凉好个秋”的情怀。

简单地生活，也不是凡事无争，敷衍生活，而是心平气和地从事你的工作与生活。独处斗室时，你思接千载神游万仞，在书林翰海中徜徉忘神；挚友相聚时，你舌粲莲花触处逢春坦荡磊落，在亲情与友情中怡然自乐；就是在平凡的家庭生活中，你也能因妻子动情的娇嗔而如沐春风，因孩子可爱的逗语而快慰不禁。甚至最单调的锅碗瓢盆交响曲，你也完全可以换个角度去欣赏去赞美：“呀，简单的劳动正在丰富和美化着我们的生活！”

总之，在纷繁的世界中抛去苛求，简单地生活能帮助你重新找到迷失了的自我，恢复为利欲蒙蔽的本性，使你多

一份诗意，多一份潇洒，多一份平和，多一份自我欣赏与肯定！

有位哲人说：“真正的财富，是健康的身体、简单的生活和心情上的海阔天空。”在诸多示顺与不平时，此话使人蓦然觉醒：

原来我们对生活牢骚满腹，首先是由于我们自己的生活太复杂；我们怀疑外部的事物是否合理，首先是由于我们对自己本身是否合理有怀疑！真正值得珍惜的不是其他，而是不为物累的睿智、平淡隽永的自得、真诚无欺的自爱，简言之，即简单地生活。

苛责生活，晴空满是阴霾，四顾尽成危道。宽待生活，恶澜可成清流，狂飚自成和风。简单地生活，潇洒就在自身，红尘便是福地！

来源：80后励志网



省市区联合检查我司，安全工作受肯定



9月7日，省安全生产检查组、市安监局副局长丁海成，区安监局局长唐建新、副大队长高健等一行到我司检查有限空间作业安全生产工作，现场检查了厂区内污水处理池及周边设备安全防护情况，详细询问了现场工作人员的日常工作情况，并对我司有限空间作业消防档案资料、相关文件制度等进行查阅。检查组对我司安全管理机构设置、制度建设、应急救援等方面总体表示满意，并对今后的工作提出了几点要求。

省安全生产检查组领导在会议上强调，安全工作一直在路上，没有止境。希望我司进一步加强安全防范工作，将工作做好、做实，确保企业安全、稳步发展。（安全办 供稿）

共青团深圳市委委员会主任展鹏飞一行到我司考察调研

8月19日下午，共青团深圳市委委员会副主任展鹏飞一行到我司考察调研企业青年工作的开展情况。我司马楚力副总、人力资源部贝宇部长和公司党支部刘俊威书记热情接待了考察调研组一行，并在公司四楼会议室就企业青年工作的开展进行了广泛的交流与探讨。

在交谈中，我司马楚力副总等相关领导，向调研组一行汇报了我司青年工作开展的基本情况，并表示在以后不但要做好企业青年工作，还将继续支持公司党建、工会、青工妇等方面的工作，支持上级团区委工作的开展。

同时，共青团深圳市委委员会展鹏飞副主任表示，青年是企业发展的希望，青年工作一直是企业精神文明建设的重点，在新形势下，只有充分发挥企业青年优势，实现青年工作的价值，才能为企业发展提供不竭动力。希望力嘉将这项



工作做好，做实，有效引领青年勇当责任，奋发有为，开创青工与企业同频共振、相互促进的良好局面。





实至名归——力嘉获评2016第十二届文博会优秀分会场



9月28日，深圳文博会优秀分会场名单出炉，力嘉创意文化产业园位居其中，获评2016第十二届文博会优秀分会场三等奖。

文博会是中国唯一一个国家级、国际化、综合性的文化产业博览交易会，以博览和交易为核心，全力打造中国文化产品与项目交易平台，促进和拉动中国文化产业发展，积极推动中国文化产品走向世界。

2016年是力嘉第五次入选文博会分会场，本次力嘉分会场更是以“创艺凝聚力”为主题，融汇艺术、创意、文化、科技元素，打造多项精彩活动。

这个荣誉既是大众对力嘉的支持与认可，同样也是一个动力。它将激励力嘉人不断前行，做出更好的成绩。

(左图为今年文博会力嘉创意文化产业园分会场中国塔吉克人文专题摄影展)

深圳市疾病预防控制中心宣传队来我司开展健康知识宣传活动

9月20日下午，由深圳市疾病预防控制中心组建的专业医务人员和志愿者参加的艾滋病知识宣传队伍，在我司生活区为职工开展性病、丙肝、艾滋病健康知识宣传讲座、免费健康咨询和检测等活动。

此次活动，是为了遏制艾滋病性病丙肝的传播，提高各工厂务工人员防病意识，普及性病和艾滋病丙肝预防知识，扩大监测和综合干预的覆盖面。

在活动现场，有不少员工主动前往咨询、检测和领取宣传资料，体现了我司职工良好的预防意识和健康意识。





获颁Q唛产品品牌—— 力嘉国际集团再添新誉



9月28日，Q唛成立38周年暨准用证颁发典礼于香港会议中心圆满举行。力嘉国际集团出席庆典并荣获Q唛产品品牌。

香港优质标志局于1978年由香港工业总会成立，迄今已38年。藉着推行香港Q唛优质标志计划，积极鼓励企业向优质、高增值和自建品牌的方向发展。同时，亦令顾客于消费时，对领有Q唛认证企业的产品、服务及环保系统更有信心。

力嘉国际集团以生产优质纸制产品、彩印产品为主要业

务，由力嘉国际集团董事长马伟武先生于1970年在香港创办，至今已走过46年的风雨征程。此次力嘉获颁Q唛产品品牌，是对力嘉多年坚持严格把关产品质量、精确服务客户需求态度的肯定。

参与香港优质标志计划，有利于力嘉改善内部程序及系统，提升产品、服务及环保方面的素质，增强企业竞争力。力嘉将以此荣誉，时时刻刻提醒、鞭策自己，为客户创造更好的产品，提供更好的服务。





“龙岗作协走进力嘉——本土作家创作交流会”在力嘉创意文化产业园举行



8月24日下午，由龙岗区文联主办，龙岗区作协、横岗街道文学创作协会承办的“龙岗作协走进力嘉——本土作家创作交流会”在力嘉创意文化产业园举行。活动吸引了力嘉企业员工、辖区社区居民、芳心文学社文学骨干、大学生、中小学生以及盐田、坪山等地的百余名文学爱好者前来参与。

在创作交流会上，四位作家首先通过多年的创作经验，表达了自己对写作、阅读的理解与看法。他们在交流中提倡纸质化阅读，指出坚持阅读与写作的重要性等，让在场听众受益匪浅。

随后的互动环节，更是将活动推向高潮——听众抓住时机，将有关在写作中遇到的困难一一倾述；作家们则以自身为例，为大家释疑解惑，让在场的文学爱好者们进一步树

立起写作的信心。我司彭惠英、唐琳等文学爱好者提出的问题都很具有代表性，道出了诸多文学爱好者在写作过程中遇到的困惑等问题，作家们精辟的回答也赢得了听众的阵阵掌声。

最后的签名赠书环节，场面一度十分火热，作家带来的作品集在短短数分钟就被一抢而空。

举办这样的活动，对于企业来说，不仅拉近了作家与企业员工的距离，而且对提升企业内部员工、特别是广大文学爱好者的阅读兴趣、写作水平和文学素养都有很大的帮助，对我司的企业文化建设也将起着积极的推动作用。

我司不少文学爱好者在活动后表示，希望以后多举办类似的活动，给广大员工和文学爱好者们提供更为丰盛的文学大餐，创造更好、更多的精神福利。





同照一轮皎洁月 欢聚力嘉大家庭

——董事总经理马徐雄先生生日暨2016中秋联欢晚会隆重举行



9月10日，董事总经理马徐雄先生生日暨2016中秋联欢晚会在力嘉生活区隆重举行。

当日下午，众多宾客、亲友以及力嘉同仁陆续来到嘉颐汇别墅，为董事总经理马徐雄先生庆祝67岁寿辰，给他送上生日的祝福，一起度过和见证这一美好时刻。

晚上7时，晚会在文体广场正式拉开帷幕。职工廖宝驹登台献唱的《爱你一万年》，点燃了员工期待已久的晚会的激情，唱出了员工热爱力嘉的心声。

然后马家慧总经理在晚会上作了激情洋溢的致辞。她在致辞中首先代表董事会向马徐雄总经理的67岁生日表示衷心的祝贺，向各位领导、嘉宾的到来表示热烈的欢迎，向广大员工表示节日的慰问。

马家慧总经理对横岗力嘉建厂30周年来，广大力嘉职工的敬业精神和做出的成绩，给予了充分的肯定。同时也要求大家在新的起点，和转型升级的关键时期，更要胸怀危机意识，以精神昂扬的姿态，坚定不移的信念，和严谨扎实的作风，精诚团结，勇迎挑战，持续创新，不断推进公司各项工作再上新台阶，再创新佳绩。在场观众深受鼓舞，以热烈的掌声回应着马家慧总经理的讲话。

接下来，董事总经理马徐雄夫人细马太太上台演唱了歌曲——《时间都去哪儿了》，她深情并茂、近乎专业的演唱，赢得了观众如潮般的掌声和呐喊声。亲情在时间里凝结，时间在亲情中流淌，这首歌告诫大家要珍惜亲情、友情，珍惜时间和当下，不要虚度年华，不要碌碌无为，珍惜了时间，也就珍惜了生命。这首歌，让晚会活动更具内涵，更加精彩；同时，也增添了大家对家乡和亲人的想念之情。

在接下来的节目中，不但有员工参与的互动游戏《呼拉圈》、《猜数字》等节目，还有丰富的抽奖活动。这些节目，在给人以自娱自乐的同时，也强调了团队的协调性和团队精神，更让员工体会到了集体的荣誉感。

海上生明月，天涯共此时。今晚，原本有些乌云的天空，慢慢变得明净起来，月亮也探出了半边脸，象是被我们充满欢乐和热情的晚会吸引出来了，所有的一切，在力嘉这个大家庭里，在这个大团圆的日子里，显得分外温馨、和谐与美好！

最后，晚会在《力嘉之歌》的歌声中缓缓落下帷幕。歌声中那慷慨激昂的歌词，催人奋进的旋律，给人以无限的力量与美好的遐想！





我国由印刷大国
向印刷强国转变
发展的关键是什么

印刷业发展也需要女排精神



女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也竭尽全力。是你一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。——郎平

[解读与思考]

印刷业发展也需要女排精神

女排姑娘在刚闭幕的巴西里约奥运会上时隔12年再次夺冠，她们赢得了掌声，更赢得了国人的尊敬。

什么是值得国人学习并加以发扬光大的女排精神？

有人说是顽强拼搏的精神，有人说是“理想不死的精神”，因为女排姑娘们在里约夺冠的征途一路走得磕磕绊绊，是精神的力量支撑着她们去为胜利拼搏。

作为女排主帅的郎平对女排精神也有着自己的诠释，她认为：“女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也竭尽全力。是你一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。”

换句话说，冠军是奋斗的结果，即便得不到这枚金牌，

但只要努力了，竭尽全力了，同样应该肯定，褒奖。在我国由现在的印刷大国向印刷强国迈进的过程中同样需要“依旧眼中坚定”的不屈精神吗？

活字印刷是中国的发明，但直到改革开放前，我国的印刷业还是落后的，一流的产品、三流的包装，出书周期长，学生开学时还拿不到课本，精品图书要拿到广东甚至是香港印刷是当年经常发生在我们身边的事。

改革开放后这一切发生了变化，但在产能大于市场需求以后，特别是在以数字技术为代表的第三次工业革命到来以后，印刷业面临着转型升级的需要，这个行业开始走得“摇摇晃晃”起来，在这个时分印刷需要的是学习女排精神，通过探索继续前进。其实这也符合事物发展的规律，总会经过成长、成熟、衰退乃至消亡的过程，而印刷并非已到衰退、消亡的阶段，继续前进需要的是改造。

中国的印刷业需要通过顺势改造继续进步，当然需要学习女排精神，因为这同样需要坚定的信念，不屈不挠的精神，学人所长的态度，需要正视前进道路上已经遭遇与可能遭遇的各种困难与问题，需要通过探索，甚至是付出痛苦的代价去换取我们需要的经验与教训。这里不需要怜悯，也不需要人为的粉饰去营造天下太平的假象。

眼下的印刷业，面临数字技术发展、互联网发展、向智能化生产方向发展、个性化需求日渐增多、相关行业融合发展等一连串变化，为此，印刷业的市场定位要变，产品要变，生产工艺要变，员工队伍要变，可能还会有许许多多的已经意识到与还完全没有意识到的各式各样的变化，这就要求我们发扬女排精神，不惧困难，正视困难，敢于拼搏，勇往直前。

前进肯定得付出代价，但女排精神激励着我们，因为中国印刷业前进的目标是清晰的，或许我们一路还会“走得摇摇晃晃”，路上还多荆棘，但我们应该“站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。”

来源：科印网 作者：潘晓东





这种员工，将来都是高管



职业素养的高低，品格的优劣，对人一生的成就有重大的影响。如果我們都能以它为准绳，那么达成个人的理想绝不是空谈，集体的目标也将指日可待！

一、忠诚——忠心者不被解雇

单位可能开除有能力的员工，但对一个忠心耿耿的人，不会有领导愿意让他走，他会成为单位这个铁打营盘中最长久的战士，而且是最有发展前景的员工。

- 1、站在老板的立场上思考问题；
- 2、与上级分享你的想法；
- 3、时刻维护公司的利益；
- 4、琢磨为公司赚钱。

二、敬业——每天比老板多做一小时

随着社会进步，人们的知识背景越来越趋同。学历、文凭已不再是公司挑选员工的首要条件。很多公司考察员工的第一条件就是敬业，其次才是专业水平。

- 1、工作的目的不仅仅在于报酬；
- 2、提供超出报酬的服务与努力；
- 3、乐意为工作作出个人牺牲；
- 4、模糊上下班概念，完成工作再谈休息；
- 5、重视工作中的每一个细节。

三、自动自发——不要事事等人交代

不要事事等人交代，一个人只要能自动自发地做好一切，哪怕起点比别人低，也会有很大的发展，自发的人永远受老板欢迎。

- 1、从“要我作”到“我要作”；
- 2、主动分担一些“分外”事；
- 3、先做后说，给上司惊喜；
- 4、学会毛遂自荐；
- 5、高标准要求：要求一步，做到三步；
- 6、拿捏好主动的尺度，不要急于表现、出风头甚至抢

四、负责——绝对没有借口，保证完成任务
勇于承担责任的人，对企业有着重要的意义。一个人工作能力可以比别人差，但是一定不能缺乏责任感，凡事推三阻四、找客观原因，而不反思自己，一定会失去上级的信任。

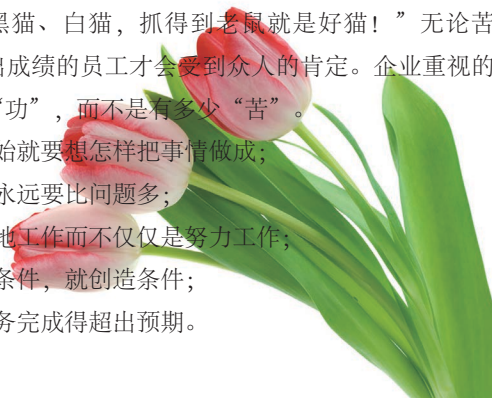
- 1、责任的核心在于责任心；
- 2、把每一件小事都做好；
- 3、言必信，行必果；
- 4、错就是错，绝对不要找借口；
- 5、让问题的皮球掷于你；
- 6、不因一点疏忽而铸成大错。

五、注重效率——算算你的使用成本
高效的工作习惯是每个渴望成功的人所必备的，也是每个单位都非常看重的。

- 1、跟穷忙、瞎忙说“再见”；
- 2、心无旁骛，专心致志；
- 3、量化、细化每天的工作；
- 4、拖延是最狠毒的职业杀手；
- 5、牢记优先，要事第一；
- 6、防止完美主义成为效率的大敌。

六、结果导向——咬定功能，不看苦劳
“无论黑猫、白猫，抓得到老鼠就是好猫！”无论苦干、巧干，出成绩的员工才会受到众人的肯定。企业重视的是你有多少“功”，而不是有多少“苦”。

- 1、一开始就要想怎样把事情做成；
- 2、办法永远要比问题多；
- 3、聪明地工作而不仅仅是努力工作；
- 4、没有条件，就创造条件；
- 5、把任务完成得超出预期。





七、善于沟通——当面开口，当场解决
不好沟通者，即便自己再有才，也只是一个人的才干，既不能传承，又无法进步；好沟通者，哪怕很平庸，也可以边干边学，最终实现自己的价值。

- 1、沟通和八卦是两回事；
- 2、不说和说得过多都是一种错；
- 3、带着方案去提问题，当面沟通，当场解决；
- 4、培养接受批评的情商；
- 5、胸怀大局，既报喜也报忧；
- 6、内部可以有矛盾，对外一定要一致。

八、合作——团队提前，自我退后

团队提前，自我退后。不管个人能力多强，只要伤害到团队，公司决不会让你久留——不要认为缺了你一个，团队就无法运转！

- 1、滴水融入大海，个人融入团队；
- 2、服从总体安排；
- 3、遵守纪律才能保证战斗力；
- 4、不做团队的“短板”，如果现在是，就要给自己“增高”；
- 5、多为别人、为团队考虑。

九、积极进取——永远跟上企业的步伐

个人永远要跟上企业的步伐，企业永远要跟上市场的步伐；无论是职场还是市场，无论是个人还是企业，参与者都不希望被淘汰。为此就一定要前进，停就意味着放弃，意味着出局！

- 1、以空杯心态去学习、去汲取；
- 2、不要总生气，而要争气；
- 3、不要一年经验重复用十年；
- 4、挤时间给自己“增高”、“充电”；
- 5、发展自己的“比较优势”；
- 6、挑战自我，未雨绸缪。

十、低调——才高不必自傲

才高不必自傲，不要以为自己不说、不宣扬，别人就看不到你的功劳。所以，别在同事面前炫耀。

- 1、不要邀功请赏；
- 2、克服“大材小用”的心理；

- 3、不要摆架子耍资格；
- 4、凡是人，皆须敬；
- 5、努力做到名实相符，要配得上自己的位置；
- 6、成绩只是开始，荣誉当作动力。

十一、节约——别把老板的钱不当钱

节约不是抠门，而是美德。不要把公司的钱不当钱，公司“锅”里有，员工“碗”里才有；同样，“锅”里多，“碗”里也自然就多。而掌勺的，恰恰就是你自己。

- 1、报销账目，一定要诚信；
- 2、不要小聪明，不贪小便宜；
- 3、不浪费公司的资源，哪怕是一张纸；
- 4、珍惜工作的每一分钟时间；
- 5、每付出成本，都要力争最大收益；
- 6、记住：省下的，就是利润！

十二、感恩——想想是谁成就了今天的你

为什么我们能允许自己的过失，却对他人、对公司有这么多的抱怨？再有才华的人，也需要别人给你做事的机会，也需要他人对你或大或小的帮助。你现在的幸福不是你一个人就能成就的。

- 1、老板给了你饭碗；
- 2、工作给你的不仅是报酬，还有学习、成长的机会；
- 3、同事给了你工作中的配合；
- 4、客户帮你创造了业绩；
- 5、对手让你看到距离和发展空间；
- 6、批评者让你不断完善自我。

最后送诸位一句名言：“能力决定你所在的位置，品格决定你能在这个位置坐多久！”

摘自《人民日报》



创新引领大国质造，重塑工匠精神

Innovation to lead the country to create, to reshape the spirit of the craftsman



照片为本文作者

在工作中 体会工匠精神

来到力嘉已经有半年了，这几个月来让我受益匪浅。记得刚来力嘉上班的第一天，培训专员对我们说过，力嘉国际集团是非常注重品质和人才培养的企业，这让我对力嘉充满着敬仰与期待。

因为之前没有接触过印刷这个行业，所以刚接触这份工作时，内心很是忐忑不安，害怕自己做不好这份工作，同时也希望尽快适应这个大环境。好在有师傅的耐心教导和同事们的鼓励，让我有勇气继续做下去。我做的是印前部文员，要和各部门沟通。就本人性格来说，头脑不灵光，也不是口齿伶俐的人，为人处世方面也还不够老练，工作上遇到压力是在所难免的。

接手工作后，心情是焦躁、忧虑、惶恐的，越希望把工作做好，追求效率，出错率越高。记得有一次，晚上主管半夜12点打电话，告诉我少领了绘图纸，导致他们晚上没办法开展工作时，我整个人蒙了，为自己粗心、耽误生产而深深自责，久久不能入眠。

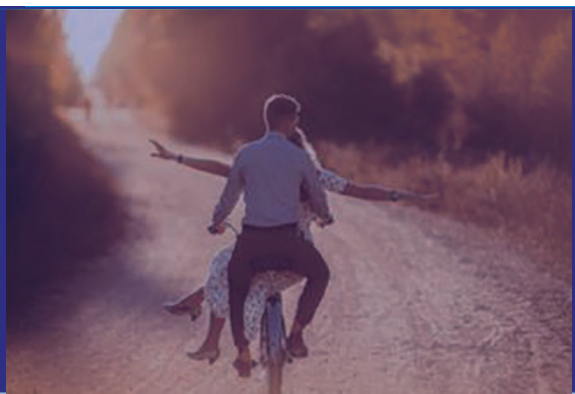
于是，我静下心来问自己是否真的适合做这份工作，喜

欢这份工作。这让我想到工匠精神，匠人们把自己的一生奉献给一门职业，埋头苦干，孜孜不倦，精益求精，视工作为修行，视品质如生命，这样的人最有魅力，也最能打动自己与别人的心弦，感动自己的灵魂。所谓“慢就是快”“不走捷径就是最快的捷径”。其实，工作的状态不可怕，工作的心态很可怕。敬畏自己的工作，因为你所做的工作就是你生命价值的体现，敬畏工作就是敬畏自己的生命。想到这些，我写了一份检讨书，检讨自己的过错，我下定决心，这是人生当中第一份检讨书，也是最后一份。一定要把这份工作做好，工作时不急不躁，尽量做到少出错，就算遇到工作上和为人处世的困难，我也能自己解决和排解。心想自己又不是人民币，不需要每个人都喜欢。做最好的自己，证明给他们看就行，不需要纠结别人怎么看待自己。

文员工作本身是枯燥的，但也要有工匠精神，在工作当中寻找乐趣，做到一丝不苟，将工作中的任务当做工艺品去雕琢，相信工作、生活会因此而变得更加充实和快乐。

印前部：陈淑华





寻找属于自己的幸福感



上班路上，听到公交车上的电台主持人说到：“幸福感又用完了，累觉不爱（意思就是觉得自己已经累了，没有力气再爱下去了），又得花点时间，再去找找幸福感，可是在深圳我还能找到幸福感吗？中国城市竞争力研究会发布了《2015中国最具幸福感城市排行榜》，根据《GN中国幸福感城市评价指标体系》得出的城市评分显示，青岛、杭州和惠州位居排行榜前三位，而北京、上海和广州等一线城市均未进入前30名……”

我也在想，什么是幸福感？为什么幸福感会变化？怎样才能保持常有幸福感？我有属于自己的幸福感吗？

也许大家对于幸福感都有不同的见解，高大尚的幸福感可能就是城市幸福感，职业幸福感等等。可是我想了这么多，我理解的幸福也许只是买了一件心仪已久的衣服而高兴不已；或是得到上司的鼓励和升职加薪而默默感恩；或是跟好朋友老同学周末出去小聚一会，聊聊天，吃个饭，而瞬间找回学校的单纯与美好；或是听到父母唠叨的声音而又正能量满满；或是偶尔爬爬梧桐山顶峰，累得趴下却满脸微笑；

再不济，回家自己下厨，煮一桌自己喜欢的菜式那也是幸福的……

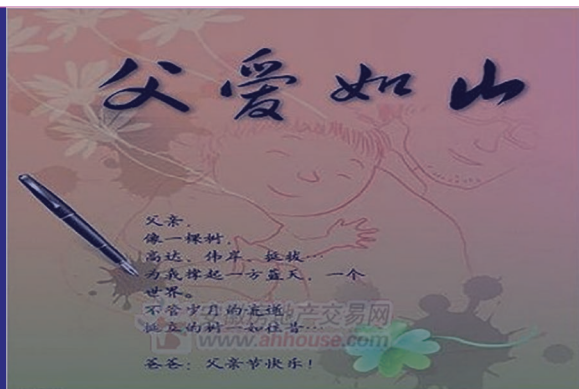
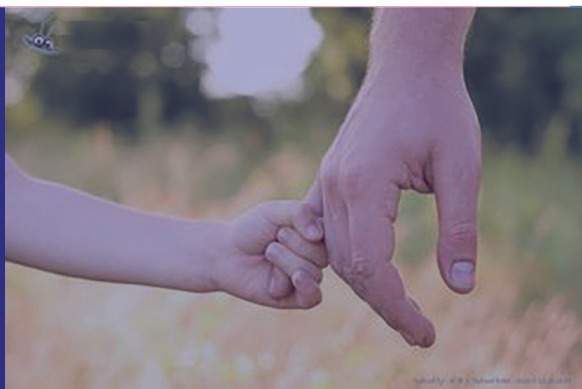
可是这些幸福感往往很短暂，或是在周一上班坐公交时就被挤没了，而是在感叹为什么就不能多来几趟车；或是去社区办个事却因为要请假给请没了，而是在感叹为什么为人民服务的社区却让人请假来办事；或是工作中出现了差错，被上司批评说教给说没了等等。

你说高兴，满足，失落，不满，来了又走，走了又来，这个过程，是否觉得幸福，只有自己知道。自己周围可能就有很多或者我们本身就老爱比较，有时会缺乏信念，有时会过于狂妄自大，有时也会妄自菲薄等等，这些外在的因素都会让原本的幸福感发生变化。所以当有这种情绪出现的时候，就稍微让脚步停留一下吧。就这样，就停一下，再思考吧。

幸福感没有绝对的答案，关键在于你对生活与工作的态度，跟着自己的节奏来，就很舒服。

PMC：黄如妮





老爸的味道



突然想念我的老爸了,想写点什么。

去年至今，回过几次家，但每次时间都是很短暂，两三天便要折返上班，没能和他们过多的相处，心中多有不舍与无奈。

在我看来，“父亲”这个称谓太严肃，很庄严，承载着责任，使命。我不喜欢那样的感觉，所以我叫他老爸，我希望和老爸可以像是朋友，或是兄长。我不希望他对我这个女儿有过多的压力。事实上，我和老爸的关系确实如此。

老爸是个性格脾气都很古怪的人，我也多半遗传了一些。妈妈常在我们耳边念叨，我和老爸的古怪让她充满无奈。我和老爸便会相视哈哈大笑。我想，这就是我和老爸能相处融洽的缘故吧，用老妈的话说就是臭味相投。

据妈妈说，其实当年生下我的时候，老爸并没有过多的喜悦，后来妈妈没有再为家里添弟弟妹妹，老爸更是耿耿于怀，对我也置之淡然，几乎都没抱过幼儿的我。后来，我有了记忆以后，却没有明显感觉到老爸如此待我。或许，随着岁月的沉淀，老爸已慢慢褪去了小伙时期的年少轻狂，肩负起了家庭的责任，对我也百般疼爱。

小时候，我喜欢骑在老爸的肩膀上，去翻家里的柜子，因为总是能找到一些宝贝，吃的或是一些小玩偶，这些总能让我兴奋不已，固然更依赖老爸的肩膀。现在回想起来，觉得老爸真是爱逗。虽然挺平凡的举动，却给儿时的我增添了好多的乐趣。

90年代，傍晚的乡村是很热闹的。忙碌了一天的人们总会出门，或者走家窜巷，或是聚在一空地上谈天说地。老爸爱把我架在肩上，每每都要等到月亮高高挂起，我才依依不舍的给老爸架回去。老爸会在回家的路上带我数星星，带我在星空下找各种乐趣，好不开心。数着数着，便在老爸的怀里睡着了。后来长大后，我还向老爸撒过娇，责怪老爸在我儿时的时候给了我太多太多的乐趣，以至于现在的我总是喜欢浪漫的情怀。

上了初中，开始了寄宿的生活。节假日和寒暑假才能回家。那时很想念老妈煮的饭菜，亦想念老爸。课后总是愿意排长长的队伍，给家里打电话，和老爸老妈说上几句，哪怕是随便闲聊几句，都好。一回到家里，放下行李，首先扑在老爸的背上撒撒娇，老爸会让我给他拔白头发。就这样，也是我童年的乐趣。

后来读初三了，回家的次数更少，有一天，妈妈给我捎来口信，说我老爸一咬牙买了一辆摩托车。没几天，保安突然在教室门口唤我出去，说有人找，我心里纳闷。走到学校大门口，看到那个熟悉的身影，是老爸！心里又惊又喜。原来老爸买摩托车居然是为了来看我。我向老爸狂奔。我突然想哭，天气寒冷，老爸骑了两个多小时的崎岖山路，那是多么劳累，就为了能常来看我。我鼻子一阵阵的酸，但还是忍住了。老爸从后备箱拿出了一袋东西放在我手上，我打开一看，火腿肠！我惊愕了，我说，这太夸张了，这少说也有四五十根吧。老爸却淡定的说，你不是喜欢吃吗？慢慢吃嘛！望着他，我已说不出话。尽管如此，可心里还是很感动。过了一會兒，他就走了。望着老爸的背影，让我想起了朱自清写的《背影》，此刻，泪水再也忍不住了。

走入社会后，和老爸的接触更少了，前不久，妈妈打来电话，说老爸身体不好，小腿酸软无力，连上楼梯都困难。他不愿意去医院，让我赶紧回家一趟，带他去看病。挂了电话，我的心像打翻了五味瓶，眼泪又禁不住的流了。

看来，老爸真的老了！

精品手工部：十八妹





一个人刚走上一个工作岗位，都有一个适应和过渡期。所以当你在一开始就受到挫折或碰到困难时，就不要气馁，不要失去信心，而是应该记得自己定下的目标，一步步朝着它慢慢靠近。

工作，是人生价值的体现，同时也是最起码的生活需求，更是一种对家庭对自己的责任。如果不能接受最糟糕的自己，又如何去迎接明天更完美的你。如果你是一个乐观的人，外面的世界就呈现积极的一面；如果你是一个悲观的人，生活的天空也就会是一片灰色。学会享受生活带给你的压力。只有走过弯路，才更确信当初最想要的是什么，也不要因为走得太远，而忘记初心。记得生活时时处处发生着变化，面对现状，我们可以学会接受它，喜欢它，继续努力才有冲出低谷、攀上人生巅峰的机会。

“不忘初心，方得始终”被很多人当成座右铭，用在这里也很合适。我们每一个人都会有生活中的低谷期，但我们只要拥有初学者的心态，才能更好的工作与生活，做一个自己心中的强者。

其实低谷并不可怕，关键要学会如何去面对。不要抱怨，强者是不会抱怨，只会感恩生活给他的挫折。学会坚强，学会感恩，人们常说绝处逢生，意思就是无论什么时



不忘初心 不畏将来

候，都不要被挫折所打败，挺过去了，你就会获得别人没有的力量，困难需要一步一步解决，这是人生的必修课。

不管是人处在低谷还是巅峰，都要学会去生活，记住心中那最初的理想，试着去做，生活将会给你不一样的经历和精彩。所以我们要不忘初心，更不畏将来。

精品B部：贺妙乐

客户代表遗失手链 力嘉职工完璧归赵

10月6日下午，PMC部文员黄艳在印前部门口拾到金珠手链一条，当即交给了保安人员，并由保安人员交到人力资源部。后经联系核实，失主是我们公司驻厂客户代表谭燕。

作为驻厂客户代表谭燕，她对PMC部职工黄艳这种拾金不昧的行为，给予了高度的赞扬，同时也深表感谢。她说，黄艳的高尚品质，再一次体现了力嘉员工良好的思想素质，和树立了力嘉良好的企业形象，作为驻厂客户代表，她对力嘉的企业诚信度与良好的信誉，非常满意，这也是客户愿意与力嘉建立起长期合作伙伴关系的重要因素之一。

现在，在我们公司发生拾金不昧的好人好事已屡见不鲜，蔚然成风。希望大家将这种良好风气保持并发扬下去，



为建设诚信力嘉、和谐力嘉而尽一份心力。

(人力资源部：李金明)





他们，正在慢慢变老



最真实的爱是陪伴

我从小与父亲的关系就很紧张，因为一直觉得他重男轻女，只喜欢弟弟不喜欢我。并且我也认为他不爱我母亲，小时候他们总是吵架打架，我一度觉得或许他们分开会更好一些。

后来慢慢地长大，慢慢地发现其实父亲也是爱我的，只是我已不习惯与他亲近，读书的时候，只在每个月要生活费时才会打电话给他，要完钱就挂电话。后来工作后，基本都是打给母亲，偶尔他接了也是说不到两句就问“我妈呢？”

今年因为家里发生了很多变故，母亲一时之间难以接受，又没有人开解，突然精神就出现了很大问题，必须去医院。可她哪也不肯去，没有办法，父亲连哄带骗、连拉带拽把她送到了医院。

后来，我特意请了几天假去陪母亲。她见了我就不停的说胡话，我听了真是揪心的难受，却毫无办法。呆在医院的那几天，我想尽可能的开解她，陪她多说说话聊聊天，可她要么不理睬，整天的发呆，要么就是重复的说一些胡话，加之那里面的环境真是不好，我觉得自己整个人都快崩溃了，有一次没忍住还对她发了脾气，反而是父亲一直在照顾她，

他说，“谁也不想碰到这样的事，但是碰到了没办法，只能听医生的积极治疗。”他每天像哄小孩子一样哄着她吃饭，连哄带骗加恐吓的逼着她吃药。他把洗好的水果送到她手上硬让她吃下去，他为她脱了皮的脚擦药，一件一件小事让同病房的小女孩都总是称赞他，“叔叔您真是中国好男人。”

晚上和父亲一起去吃饭，我从后面看着他，他系着的皮带几乎绕了两圈，什么时候他的头发已经白了呢？突然之间就好难过。我一直觉得他不爱我不爱母亲，可到底怎样才算爱呢？甜言蜜语他从来不会说，但是他一直努力着让我们一家人衣食无忧。他从没有悉心教导我们学习，只是用实际行动告诉我们要孝敬长辈，团结兄弟，和睦邻里。他承担着一个男人一个父亲应该承担的所有责任，虽然他曾经总是和母亲吵吵闹闹，但是在她生病的时候，是他一直陪伴在身边，日日夜夜的照顾她。如果这都不算爱，那什么才是爱？！

我回来上班之后，父亲加了我的微信，时不时的发一些相片和视频给我，让我不用担心。四十多个日夜，他陪着母亲终于走出了魔境。我也终于相信最真实的爱是陪伴，陪伴可以感动上帝，也是最长情的告白！

采购部：刘芳香





没有心灵健康，沉重的肉身终将以无安放

摘自《深圳晚报》

如何做到与“压力”和“焦虑”和平共处，学会接纳、管理和排遣压力，学会承担、缓释和平复焦虑，是一个现代人自我教育、自我成长甚至自我救赎的过程。

10月10日是第24个“世界精神卫生日”，对于社会人的“精神健康”的体察和关切，将借助这样一个国际性的日子，而得到再一次的郑重重申。

世界卫生组织认为，精神卫生是指一种健康状态，在这种状态之下，每个人都能够认识到自身潜力，适应正常的生活压力，富有成效地工作，并为所寄身的社会做出贡献。按照专业的医学分类，精神疾病约有400种之多，常见精神障碍即人们通常所说的抑郁症、焦虑症、强迫症，以及酒精和药物依赖等。

据国家严重精神障碍管理信息系统统计，截至2014年底，中国登记在册的精神疾病患者为429.7万例，患者管理率达到73.2%，其中96.9%患者病情稳定或基本稳定。考虑到精神疾病的隐蔽性、不易察觉性以及隐私特质，有理由认为，我国实际的精神疾病患病人群或将远远大于登记在册的患者数量。

事实上，一个日益显著的社会现实是，精神疾病人群正呈现普遍化趋势。这并非危言耸听，在愈发高企的生活重压之下，社会人患上轻微精神疾病的概率成几何级数增加，焦虑、抑郁、酒精与药物依赖等精神性失范，呈弥漫性趋势，体现在不同的人身上，可能也只是程度的不同。

学会在压力之下生活和工作，已经成为现代人的一种必修课。在这样一个生活节奏高速运转的后现代社会，大部分人都摆脱不了“陀螺”的命运，如何做到与“压力”和“焦虑”和平共处，学会接纳、管理和平复压力，学会承担、缓释和排遣焦虑，是一个现代人自我教育、自我成长甚至自我救赎的过程。

精神疾患的形成，通常是外在压力对人的内心世界长期冲击所造成的结局。作为社会人，在复杂社会中休养生息，

不免受到各种外在因素的影响和形塑，每一个人的精神世界大抵都是其所生活的外在世界的某种投射或者反映。而在当下这个物欲横流、喧嚣迷离的社会情境中，人的精神世界的健康度，取决于人自身能在多大程度上摆脱一些毫无意义的世俗羁绊，真正心平气和地回归一种简单纯粹的生活。

少一些赤裸裸的欲望，多一些天真烂漫。秉持灵魂世界简素生活的原则，或许是重塑和保持精神健康的重要方式。当然，我们都不是生活在真空中，一个人真正的强大之处，恰恰在于无论在如何复杂阴郁的环境之下，他（她）仍有足够的力量保持精神世界的丰盈与健康。

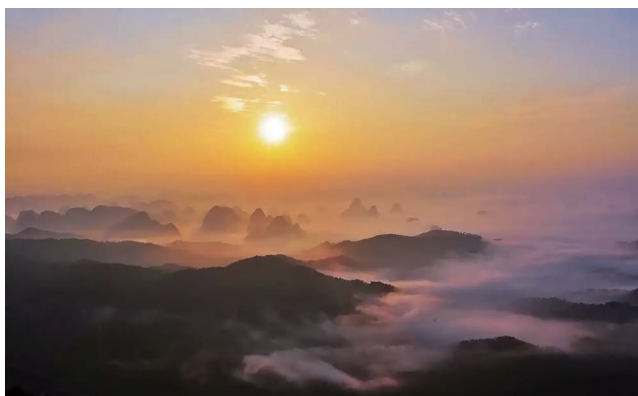
或许重要的从来不是压力或者焦虑，这些负情感或者负能量，几乎与人类如影随形；重要的是，我们自身是否具有对抗这些负面能量的武器。黑格尔在《精神现象学》里，将这种武器称之为“一种直面内心的哲学”，一种正直生活的梦想、信念和信仰。是的，在时代的浪涛中辗转，只有具备强大的信仰，才不至于让心灵无家可归或者不堪一击。

当然，必须指出的是，很多人的精神疾病都已经超脱出“心理亚健康”的范畴，而成为一种病理学意义上的疾病，譬如抑郁症、精神分裂症等等。对此，我们只能从疾病的角度去进行审视和管理，真正理解这些精神疾病患者的处境和痛楚，让他们远离冷漠和歧视，获得应有的尊严、权利和关怀。

沉重的肉身，因为欲望和疾病而多不自由。精神意义上的“病人”，因为更痛苦，更意味深长，而更值得获得社会以及人自身的深切关照。这是一个亘古悠长的人类学命题，解答这个问题，考验着人类的文明程度与慈悲心。



员工摄影作品欣赏

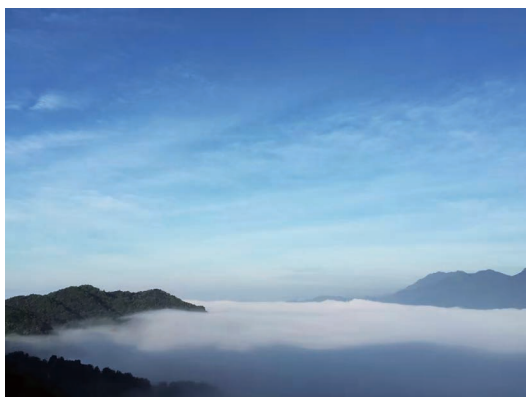


藤宝山的日出

地处广西北部山区的昭平县是我的家乡，其因产茶而闻名于世，昭平名茶以象棋茶和藤宝茶的历史较悠久，两茶分别产自县内的象棋山和藤宝山。其中县境内的藤宝茶，产自距五将镇政府驻地6.5公里的藤宝山上。此山巅云雾缭绕，山间林密藤茂，有多种亚热带植物，故尚有“万宝山”之称。山间所产藤宝茶，叶细长似竹针状，百姓称其为仙人茶。此茶色红味醇，素获茶客称道。2004年4月，昭平县茶叶生产基地被广西壮族自治区认定为无公害茶叶产地。

国庆放假其间，与几位好友前往观景，拍摄了一些图片，现与大家分享。希望在大家劳累的工作之余，这些图片能给大家带来清新、愉悦、轻松的心境。

加工精品手工部：李雨欢 文/摄影



云山雾海



摄影爱好者在拍摄昭平茶叶生产基地的美丽景观



茶农在山上采摘茶叶



娇嫩鲜绿的茶叶



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。

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 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。