



Content

1

卷首语

你不是已经努力了吗？

2

力嘉天下

力嘉转型升级再突破 现代化包装工业园项目筹建获批

我司参展 2014 华南国际印刷 / 标签展会

本年度拓展、PMC 部联合培训在产业园举行

我司组织义工参加龙岗首个“助残 U 站”揭牌仪式

横岗街道“好声音”再次启动

3

新视野

“品质管理思维改革”活动有序推进

2013 年度优秀员工风采

如何做好企业基层管理者

4

力嘉百科

致力嘉的春天

时间都去哪儿了

用热血浇灌生命之花

静悟

深圳 4 月 1 日起乱扔垃圾将面临最高 1 千元罚款

春季午睡的好处和方法

外来工养老保险转回老家买保险不满 10 年可转回

三八节发红包

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



你不是已经努力了吗？

作者:尤今

在电视剧《阿信》中，有一个片段深深地触动了我。在日本传统发型渐不流行的当儿，阿信在师傅的鼓励下学做西洋发型。一日，店里来了一位时髦的客人，指定要做西洋发型，师傅大胆地让当时还是学徒的阿信出来接待。客人表示要做“遮耳发型”，而且，声明不要烫得太卷。阿信仔细观察了她的脸型，觉得微卷的遮耳发型不适合她。于是，在客人打瞌睡的当儿，阿信擅作主张，为她烫了一个波浪形的新发型。发型做好后，客人睁开了惺忪的双眼，只朝镜里一看，便像被人戳了一刀似的，气势汹汹地喊了起来：“哎呀，你怎么做成这个样子！”阿信诚惶诚恐地应道：“我觉得遮耳发型不适合您，这个新发型完全是依照您的脸型设计的！”客人对着师傅大喊大叫：“你怎么搞的，居然请这种人为客人做头发！”师傅沉着地应对：“对不起。如果您不

满意，我们就不收钱好了。”客人分文未付，扬长而去。阿信泪流满脸，几近崩溃。师傅不顾店里其他人的冷言冷语，温和地对阿信说道：“你不是已经努力去做了吗？不要放在心上。”

简简单单的两句话，给了阿信继续拼搏的勇气。没过多久，那位大发雷霆的客人上门来道歉，指名要阿信再为她做头发，因为上次的新发型得到了她朋友的一致赞赏。

如果说阿信是千里马，她的师傅无疑便是伯乐。当伯乐，除了慧眼之外，慧心亦同等重要。慧心指的是包容的心、宽厚的心。一旦肯定了千里马的才干，便放手让它恣意驰骋，切莫因一次的失误而否定它日行千里的能力。

摘自《读者》2013第16期





力嘉转型升级再突破 现代化包装工业园项目筹建获批



3月20日下午三点，东莞市2014年全市“三重”建设工作会议在东莞市行政中心举行。中共东莞市委书记徐建华，东莞市人民政府市长袁宝成，东莞市人民政府常务副市长梁国英，以及我集团等一批“三重”建设投资企业代表、媒体记者参加了会议。

据东莞市委书记徐建华介绍，本次“三重”建设工作会议，主要任务是总结部署“三重”建设情况，推动“三重”建设进展。为此，东莞市人民政府市长袁宝成，为我集团等一批投资企业，颁发了“2014年东莞市第一批新开工重大项目开工许可证”，并动员全市上下，真抓实干，为全面深化改革、加快转型升级、实现高水平崛起。

本次获颁“2014年东莞市第一批新开工重大项目开工许可证”的我集团，近年来置身行业前沿，积极探索传统印刷企业转型升级道路，为推动我国印刷产业转型跨越发挥了示范和引领作用，并得到业界的一致认可，集团董事长马伟

武也因此获得了我国印刷界最高奖“——毕昇印刷杰出成就奖”、“深商风云人物”等荣誉。去年，我集团也获得“深圳知名品牌”、“广东省工程技术研究开发中心”等荣誉称号。

我集团投资建设的东莞桥头嘉颐实业有限公司项目，是继力嘉创意文化产业园后，传统印刷企业转型升级探索的又一重大突破。据介绍，嘉颐实业有限公司项目总投资6.8亿元人民币，占地面积约160亩，建筑面积16.4867万平方米，项目将建成一个集产品研发、设计、生产、销售和专业化服务为一体的大型现代化综合生产基地，并着力向绿色、低碳、环保方向发展，打造一个以包装为主体，全新的现代化综合包装工业园。项目预计产值10亿元人民币，创意包装、绿色包装将作为重点发展方向，为传统印刷包装产业的转型升级提供导向，从而带动桥头镇乃至东莞市整个包装行业的发展。





我司参展2014华南国际印刷/标签展会



2014年华南地区规模最大的印刷、标签及包装大展——第21届华南国际印刷工业展览会，3月3-5日在广州中国进出口商品交易会展馆隆重举办。

展会吸引了包括我司在内的惠普、理想、浩友夫、鸿铭、紫鸿等国内外数百家印刷包装企业的参展。此外主办方与多家行业协会及业界主流媒体举办多个特色展区、活动及专题研讨会，在展会现场开设“3D打印展区”，为观众提供“人像打印”技术等现场体验活动。同时有50多个国内

外行业协会，印刷百强知名终端企业应邀组织买家团到场参观，本次展出总面积达90000平方米，云集1200家参展商、超千台设备同台竞技，汇聚60000余名专业观众。

我司作为参展企业之一，也身为此次展会上的印刷、快印、印刷信息服务互联网方案的提供商，其中展出的微产品微信打印机，让观众免费体验即时打印微信照片服务，引起不少人士前来关注，深受大家欢迎。

产业园：曾萍





本年度拓展、PMC部 联合培训在产业园举行



3月17日晚，我司在产业园会议中心举行了“2014年度拓展部、PMC部联合培训”活动。此次培训旨在规范公司内部开单作业流程，提高工作效率。

培训内容为三大项：成品编码及BOM制作、彩盒开单和坑箱纸板开单流程，依次由各项工作的主要负责人栗桂雄、谢云芳和陈美兰为大家作了详细而全面的讲解。培训现场采用讲解和问答的方式，重在让大家熟知并领会其规范流程。培训后由马家慧总经理总结培训大纲，现场抽查提问，大家

互动参与，气氛紧张而活跃。

通过此次培训，使大家对日常工作有了更深入的认识和理解，扫除了许多之前工作中存在的盲区，学到了更多的理论概念知识，并且进一步认识到本职工作的重要性。学员们在交流中表示，在今后的工作中，会将这些理论和操作流程更好的应用于实践中去，努力提高工作效率，更好的服务生产和客户。

拓展B组：唐琳





我司组织义工参加龙岗 首个“助残U站”揭牌仪式



3月10日，“U爱康行”深圳青年志愿助残阳光行动在龙岗区横岗街道文体广场正式启动。龙岗区相关领导与义工代

表、爱心企业代表、残疾人代表等千余人参加活动。我司组织部分义工参加了这次启动仪式。

在活动现场，义工引导市民感受视力、肢体残疾人在日常生活中的不便，倡导市民礼让、帮助残疾人，并且还观看了相关文艺节目。

活动中，龙岗区首个“助残U站”正式揭牌。今年，该U站将组织义工与龙岗区各街道职康中心开展合作，专项服务残疾人朋友，在帮扶社会弱势群体方面发挥更多的作用。

我司现有义工100多名，届时将组织义工朋友们开展上述系列活动。

（党支部 供稿）

横岗街道“好声音”再次启动

——我司坑箱部殷群敬获大康、西坑和安良站第一名

3月份，由横岗街道总工会举办、被誉为横岗“好声音”的横岗街道总工会卡拉OK比赛再次开唱。我司组织员工参加了“乐动横岗，唱响梦想”企业职工卡拉OK系列比赛。

在3月21日大康、西坑和安良站举办的这项比赛中，我司坑箱部员工殷群敬取得了第一名的好成绩，为公司争得了荣誉。

在3月2日举办的保安、横岗社区站赛事中，虽然我司员工没有夺得前三名，但我司产业园的周磊、加工精品手工部的何正友有幸进入了决赛环节。加工精品手工部职工范美国也以一曲《怒放的生命》，唱出了当下企业职工追逐梦想、敢于挑战、勇于超越自我的心声，给在场观众留下了深刻的

印象，赢得了热烈的掌声。

横岗街道总工会举办的企业职工卡拉OK系列比赛活动，目的是希望通过比赛，来丰富广大企业职工的业余文化生活，给他们搭建一个展示自我风采的舞台。（工会 供稿）





“品质管理思维改革”活动有序推进

自2月18日新春第一次会议后，各部门根据总体部署，制定出了围绕“素养”这一主题思想的计划，并在2月底及3月份进行了具体实施。

品质管理思维改革的全体成员，分别于2月27日、3月11日、3月20日举行了三次会议，并根据各阶段的工作安排，进行了讨论与汇报。

第一次活动周期（2月18日-2月27日）：主要是要求各部门，针对制定的“素养”计划进行进一步的完善，及将成熟的计划具体实施到日常的工作中。

第二次活动周期（2月28日-3月11日）：主要是以PDCA循环中的“D+C”进行开展，部门围绕在具体实际过程中感受到的亮点及遇见的困难进行总结，然后再对自己的计划进行优化、完善，带动小组成员去具体实施，将最终的实施过程及成果进行汇报。

第三次活动周期（3月12日-3月20日）：主要是部门之间进行交叉检查，针对被检查部门前期的汇报情况，由检查部门汇总被检查部门的优缺点，整理资料，进行汇报，同时

提出改善建议，以达到互相学习与监督的作用。

在本月的活动中，我们针对出现的问题，也做出了及时调整。例如：刚开始规定每月4次活动，由于太过频繁，各部反馈周期太短，不利于一个活动的完整开展，所以目前更改成了每月3次活动；同时也有部门反馈在制作幻灯片上面，会花费大量时间，针对这点，品质思维改革委员会也制定出了有关幻灯片的制作要求，以简单突出重点为主，避免花费大量的人力去制作，要实事求是，不主张形式主义。

通过一个月的“素养”实施，目前各部在依规做事方面，虽不能说是完全遵守，但相比较以前，还是有了很大的改善。此项工作，是一个需长期坚持的事情，希望每一位成员，都能参与其中，按规做好自己的本职工作。

2014年1、2月份的改革活动，通过累计评分，获得前三名的部门分别是：第一名：精品B部（部长吕亚妮）；第二名：加工精品机械部（部长喻圻鹿）；第三名：加工精品手工部（部长马彦君）。

质检部：田虎



精品B部部长：吕亚妮

活动经过4个月的持续培训、宣传及推行，我部门取得了可喜的成效，这些离不开相关领导的支持、指导及精品B部全体员工的群策群力。以后，我们将再接再厉，进一步把工作做细、做精、做好。



加工精品机械部部长：喻圻鹿

现在，我部门通过活动，工场作业环境有了较大的改善，员工素质有了较大的提升。今后我们将持续秉承“不断学习，不断改善”的方针，坚持把相关工作落实到位。



加工精品手工部部长：马彦君

通过活动，我部门员工的品质改善意识有了较大的提高，并对PDCA循环管理模式有了更深的认识和理解。以后的工作中，我们将继续向做得好的兄弟部门学习，努力做得更好。





2013年度优秀员工风采



杨婷婷 2012
年9月进厂，质检部
质检员

籍贯甘肃的你，既有大西北女性的朴质与勤劳，又有南方人的细腻与聪慧。在加工二部啤机车间从事质检工作的你，总是严格按照木样、工作单和盒稿的程序进行对单，做到多核对、勤检查，发现问题，及时反映和预防，为车间产品质量的保证、生产损耗的控制及生产进度，做了许多实质性的工作。

踏实、努力永远是你的风向标，希望你再接再厉，做好自己的本职工作，为公司“质量强企”的发展目标，增添新的更大的力量。



黄国华 2009
年加入力嘉，工程
部电修组电工

你朴实敦厚、乐观开朗的性格总给人留下较深的印象。

你在力嘉四年多的时间里，在公司生产设备的不断引进和升级更新的情形下，能与时俱进、主动虚心地向厂家派来的师傅请教，并以自己娴熟过硬的工作技能，分秒必争的工作效率，为公司100多台机器的正常运转和生产的正常运作，提供了有力保障。

“每当看到维修好的机器再一次欢快运转时，心里便会觉得特别的开心和有成就感。”这是你最真实贴切的工作感受，更是你人生价值中的闪耀亮点。



吴本腾 1994年
进厂，精品B部粘箱组
组长

你是一个尊重别人、心态平和的人，更是一个充满阳光、乐观向上的人，在力嘉已工作整整二十年的你，以力嘉为家，视工作为事业，兢兢业业工作在车间基层。

作为组长，你所在的车间虽然比其它车间的生产任务重，压力大，但你总是毫无怨言，以主人翁的心态和责任感，带领全组员工，认真细致地做好手中的每一份工作。在同事的印象中，多年来你一直是那个上班最早、下班最迟的人。



陈丽珊 2001年
11月进厂，精品B部
粘箱组主管

该职工工作责任心强，对生产线影响产品质量的主要工序能进行有效监督、控制，并及时处理生产过程中出现的各种问题。能主动管理好本组的日常工作，从不计较个人得失，总以公司大局为重，服从上级安排及调配，积极完成各项生产任务。

其在与员工的相处中，擅于沟通，能做到以情感人，以情留人，具有很强的亲和力和团队凝聚力，是一名出色的基层管理人员。



如何做好企业基层管理者？



首先，基层管理者要掌握正确的管理方法。

我们经常听到管理人员抱怨：现在的员工不那么好管了，工作不那么容易开展了，棘手的问题也越来越多，有时为了安排好工作，真是要费尽心机，想起来就头痛和恼火。面对这种情况，管理者一定要多检讨一下自己的工作方法，多开动脑筋，运用工作技巧，如果遇到工作中的难题或工作进行得不顺利就发脾气和抱怨，不仅不利于问题的解决，只会让员工认为你工作无能、从而产生反感甚至工作消极的情绪。所以在日常的工作中就必须清楚地了解属下每一位员工的工作能力，采取因材施教的方法，不要总以自己的工作水平和能力来衡量和要求你的员工，更不要刻意地去挑员工的毛病，要找出解决问题的突破口，从各个方面启发他们的工作热情，注重动之以情，晓之以理，对待他们工作中出现的问题和所犯的过错，应当给予耐心诚恳的帮助，多给他们以

鼓励，使他们从中得到锻炼和提高。只要方法运用得当了，管理起来才能得心应手。

其次，基层管理者对待员工要有真爱。

爱心管理是企业对员工实行人性化管理的必然要求，在对待员工时不要总是摆出一付高高在上的姿态，让他们感觉到上级和下级之间有一条不可逾越的鸿沟。在平时的工作和生活中要尽可能地多给员工以体贴、关爱，对他们出现的困难要及时伸出援助之手，决不可袖手旁观，人都是有感情的，哪怕你的一点点关心和爱护，都会让员工感受到无穷的温暖，这样无疑会加大他们与你之间的亲和力和凝聚力。如果员工感受到工作在一个充满宽容和爱的集体里，才会有被重视、被鼓舞的感觉，工作起来才会真正发自内心、才愿意为这个集体全力以赴。

再者，基层管理者要以身作则。

作为管理者，你的工作态度将直接影响到属下员工的工作表现和潜能的发挥，在工作当中，管理人员要在其位谋其政，在困难面前要勇挑重担，对任何事情都必须严于律己，公私分明，具有高度的责任心、使命感，要不断地提升自身素质，给员工树立一个优良的工作行为典范，这样才能带动员工努力工作、共同进步、共同提高。

总之，要成为一名优秀的基层管理者，就要时刻清楚你的一言一行、一举一动不仅仅只是代表着你个人的行为，而是代表着整个公司的形象，只有当你把自身的管理潜能挖掘和发挥出来，才能为企业的发展真真正正地起到促进和推动的作用。





那些
握在手里的时间



致力嘉的春天

悄悄地，悄悄地
春姑娘来了
带上了姹紫嫣红的花朵
装扮了整座工业园区
竞相争艳的花儿们
映衬着工友们青春焕发的面孔
焕发出工友们奋发有为的斗志

悄悄地，悄悄地
春姑娘来了
带上了绿油油的小草
给观音山脚铺上了软绵绵的地毯
欣欣向荣、生机勃勃的园区景象
是公司生命张力的美丽呈现
是员工斑斓人生的真实写照

悄悄地，悄悄地
春姑娘来了
带上了载歌载舞的小鸟
唱响了整个工业园
那婉转动听的歌声
如《力嘉之歌》挂满观音山的每一个枝头
似《无悔青春》响彻工业区的每一个角落

财务部：徐倩娴



时间都去哪儿了？



时间匆匆走过，带走了母亲美丽的容颜，却带不走她平凡却伟大的母爱；岁月缓缓流走，带走了父亲矫健的身影，却带不走他曾给我们的坚实安全的依靠。他们十年如一日的的生活，毫无抱怨，没好好感受年轻就老了，没好好享受生活就眼花发白了。他们一生的辛苦只为换回我们这些孩子的笑容、成长。如今，我们长大了，他们却不复往日了。

还记得吗？还记得夏天农田里他们劳作的背影吗？还记得炙热的阳光晒得他们发红发黑的脸庞吗？还记得颤抖却有力抱着你时的双手吗？还记得看着你吃的香喷喷时，他们满足的笑脸吗？还记得你生病顽皮时，他们焦急的神情吗？你还记得这些吗？岁月带不走的是那些内心最深处的记忆，你想起了吗？想起了这些至今怀念却回不去的那些美好片段了吗？想起了出门时他们殷切的嘱咐了吗？想起电话里不再清脆的声音了吗？时间走了，我们也慢慢的走上了他们曾经走过的路，说他们说过的话。

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。匆匆流走的岁月去哪儿了？梧桐树依旧在门口，他们依旧日出而作，日落而息。日落时，却只能看到孤独的他们仍旧依靠在门口，痴痴地望着孩子出门远走的方向。可是我们这些倦鸟，却迟迟不归！时间啊，你去了哪儿？父母还没好好的感受幸福，却以我们想不到的速度在老了。

时间都去哪儿了？还没好好感受年轻就老了。
生儿养女一辈子，满脑子都是孩子哭了笑了。
时间都去哪儿了？还没好好看你眼睛就花了。
柴米油盐，半辈子，就转眼只剩下满脸的皱纹了

精品B部：罗阿丽





用热血浇灌生命之花

——我司王小伟荣获国家无偿献血最高奖

深圳市第十届无偿献血表彰会于3月23日下午在深圳血液中心三楼会议室召开。我司人力资源部王小伟应邀参加了表彰大会，并领回了国家无偿献血最高奖——无偿献血奉献奖金奖；广东省无偿献血奉献奖金奖；深圳市无偿献血50次功勋奖。

王小伟2007年开始无偿献血，到现在已合格无偿献血84次，累计33000mL，为了挽救更多人因缺血而失去生命，他坚持健康的生活方式，努力到年底争取无偿献血100次。

有人说他们为了回报，也有人说他们傻，正是有大家如此多的看法，他们才更加坚持自己无偿、自愿、公益、有组织的志愿服务原则，依旧在自己平凡的志愿工作岗位上无私奉献、无怨无悔！
(党支部 供稿)



左三为王小伟

静 悟

每天清晨，我总喜欢绕观音山脚跑那么几圈，然后登上观音山顶信步一刻再去上班。因为这样除了身体能得到锻炼之外，山上那满眼的翠绿，总能让我心静气爽，给我带来一天的好心情。

静是人与人之间心灵默契下的和谐与安详，是不为坎坷所击倒的坚强与豁达。静，能让人不为世俗所惑，使自己保持清醒的头脑，明确正确的方向；静，能让人心态平和，达观睿智，益寿延年。

在当今物欲横流、环境喧嚣的社会生活中，能保持一颗淡定宁静的心，是一种难得的境界。许多人为了生活和梦想，整天忙忙碌碌疲急于上班下班，应付着各种琐事杂务，

承受着职场上的种种压力，周旋于世间的人情世故……以至忘了静。

在这纷繁的尘世和繁华的闹市中，能有观音山这么一处环境优美的地方，让我们静心养性，是福分。

加工精品手工部：杨国彬





深圳4月1日起乱扔垃圾 将面临最高1千元罚款

- 随地吐痰和乱吐、乱扔废弃物罚50元，情节恶劣罚200元；
- 扔垃圾没有进入容器罚50元，情节恶劣罚200元；
- 商铺从临街门店向街道外扫垃圾罚1000元。

习惯随手乱扔垃圾的市民注意了，4月1日开始，深圳将全面推行“垃圾不落地”。深圳市城管局昨日公布实施方案，将在全市开展“环卫专项执法月”活动，重点对随地吐痰和乱吐、乱扔废弃物，从临街门店向街道外扫垃圾以及从车辆上向外抛撒物品等三种行为予以处罚。其中，针对门店外扫垃圾的行为处罚最高达1000元，市民个人违规将最高罚200元。

“乱扔垃圾要被罚款”在深圳早就有法可依，由于取证难、处罚难，执法部门此前一直未动真格。市城管局这次之所以下定决心对乱扔垃圾行为开罚，主要因为过去一年东门推行的“垃圾不落地”模式成效显著。

根据方案，地铁、公共交通工具和门店、商铺等必须配置垃圾收集容器，街道和公共广场要设置分类标识清晰准确、颜色与类型相应的垃圾分类收集容器，同时对现有收集容器加贴规范的分类型标识，方便市民投放垃圾。城管部门将

加强对机场、码头、口岸等重点公共场所检查监管，协调和督促责任单位强化垃圾收集容器管理。

此外，对于市民从车辆上向外抛撒物品的，交由公安交警部门按照现有的深圳道路交通管理相关条例予以500元罚款。各级城管执法和数字化城管部门将通过摄像、拍照等手段收集和固定证据，并联合广播电台106.2交通频道，对市民举报的从车内向外抛撒物品的行为予以曝光。

摘自《南方都市报》



征 稿

五一是世界劳动人民的节日。在这个属于我们劳动者的节日里，请以工作在我们身边的同事为素材，写写他们爱岗敬业的真实事迹，以展现我司广大职工勤奋劳动、诚实劳动、创新劳动的理念，汇聚我司广大职工追梦圆梦的正能量。

来稿体裁：散文、诗歌皆可。

来稿请投：外部邮箱：luxuhui@szlukka.com 内部邮箱：xh.lv@lukka.com；内线：272（分机）。

截稿日期：2014年4月18号

本刊编辑部
2014年3月28日



春季午睡的好处和方法

春季午睡虽然可以帮助人们补充睡眠，使身体得到充分休息，增强体力、消除疲劳、提高午后的工作效率，但春季午睡也需要讲究科学的方法，否则可能会适得其反。

午饭后不可立即睡觉。刚吃完饭就午睡，可能引起食物反流，使胃液刺激食管，轻则会让人感到不舒服，严重的则可能产生反流性食管炎。因此，午饭后最好休息20分钟左右再睡。

午睡时间不宜过长。午睡时间有十几分钟就够了，习惯睡较长时间的，也不要超过一个小时。因为睡多了以后，人会进入深度睡眠状态，大脑中枢神经会加深抑制，体内代谢



过程逐渐减慢，醒来后会感到更加困倦。

午睡最好到床上休息，理想的午睡是平卧，平卧

能保证更多的血液流到消化器官和大脑，供应充足的氧气和养料，有利于大脑功能恢复和帮助消化吸收。不少人习惯坐着或趴在桌上午睡，这样会压迫身体，影响血液循环和神经传导，轻则不能使身体得到调剂、休息，严重的可能导致颈椎病和腰椎间盘突出。此外，午睡之后要慢慢起来，适当活动，可以用冷水洗个脸，唤醒身体，使其恢复到正常的生理状态。午睡之后要喝果汁，这是补充维生素的时候，可选择梨和苹果等量压榨而成的果汁。

外来工养老保险转回老家 买保险不满10年可转回



近日，国务院印发《关于建立统一的城乡居民基本养老保险制度的意见》，提出到“十二五”末，在全国基本实现新农保和城居保制度合并实施，并与职工基本养老保险制度相衔接，并于2020年前全面建成公平、统一、规范的城乡居

民养老保险制度。记者昨日从深圳社保局获悉，此举尤其惠及在深的外来务工人员，回老家后可将在深参加的职工养老保险与户籍所在地的居民养老保险进行衔接，享受相应退休待遇。

“国家这一新政，主要惠及劳务工群体和城镇非从业居民，尤其是在深务工人员，这让他们吃了定心丸。”黄险峰介绍，按照相关规定，参加城镇职工养老保险缴费满15年才能享受待遇。劳务工从农村到城市打工参加职工养老保险，回到老家参加居民养老保险，由于以前没有衔接办法，在本地没有对应的经办机构，不够15年很可能钱就白缴了，所以很多农民工和城镇非从业居民宁肯参加待遇较低的城乡居民养老保险。

而新政策出台后，外来务工人员有了更多选择。而对于在深圳打工的异地劳务工，如果参加职工养老保险累计满15年，并且其中有10年是在深圳参保缴费，则可在深圳退休领取养老金，享受职工养老保险待遇。他解释说，今后，在深圳购买养老保险不满10年的农村户籍人口，虽没有办法在深圳办理退休手续，但可以把参保关系转回老家城居保办理退休。

摘自 2014年3月4日《广州日报》



三八节发红包

三八妇女节当天，公司为每位职工发放了节日慰问金，以表达对广大职工的关爱和问候。（下图为公司员工领取红包后的开心场景）



龙岗区第三人民医院在我司开展义诊送药活动



3月14日，龙岗区第三人民医院（原横岗人民医院）党员志愿者服务分队在我司开展职工免费义诊活动，并为我司医务室赠送药品，为员工派发了多种健康知识宣传册。

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 胡一曼

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。