

# 127

JAN/2014

www.lukka.com.hk



# 力嘉新天地

# Content

## 1

## 卷首语

❖ 腊月的风景

## 2

## 力嘉天下

❖ 深圳唯一省级包装印刷类工程研究中心落户我集团

❖ 力嘉中学林晓东校长与教师团队一行莅临我集团参观

❖ 2013 年度拔河比赛圆满落幕

❖ 反诈骗 识防范 防火患 警民携手 平安跨年

## 3

## 新视野

❖ “品质管理思维改革”活动有序推进

❖ 品质管理思维改革——我们在行动

## 4

## 力嘉百科

❖ 市总工会职工职业核心能力培训在我园会议中心举办

❖ “龙岗文学院”在横岗成立

❖ 优美舞姿舞出美丽人生

❖ 最美的遇见

❖ 征稿

❖ 谁是最可爱的人？

❖ 精品 B 部新年聚餐随记

❖ 春运旅途保健知识

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“剔号”，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，“剔号”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



## 腊月的风景

文/张文萍



腊月，是一个生趣盎然的季节，是一个被爆竹、春联和年火烤红了的月份。春的播种、夏的耕耘、秋的丰硕、冬的收藏一起酿成腊月浓酽的香甜和喜悦。

腊月是一首诗，一首韵在骨子里的哲理诗，风格简洁，情节生动。斗霜冷菊是你娴熟的笑靥，傲雪寒梅是你朴素的情影，挺拔冰松是你诚挚的问候。

腊月是一幅画，冷寂如阴冷的并将你包围，凄凉的铤刀刻进肌肤。尽管如此，中国农历最后的守望者，却风里雨里期盼着游子，跋涉着永恒。

腊月是一支歌，一支祝福赞美的歌，来自向往平安祥和的万户千家，飘向戍边守卫家园的将士，或许旋不出雪花的高度，但将以雪花的姿势，抗击所有的严寒。坚贞信念是你永不凋败的叶绿素，不渝意志是你富饶的底肥。

腊月更是一道风景，喜看农家屋檐下，挂满红熏熏的腊鱼腊肉，挂满黄橙橙的玉米棒，诱人的红辣椒……那是一道道朴实无华且色彩斑斓的风景，辉映着农家的腊月，亮丽着

腊月的农家。

腊月的乡村有一种特征：天空中显出新年的气象，空气中散满了幽微的火药香，屋顶的炊烟格外蜿蜒迤迳。腊月是一个香喷喷的月份，蒸糯米的香味儿，烙豆丝的香味儿，晒腊鱼腊肉的香味儿，炒花生的香味儿……把整个腊月熏醉了。

腊月的每一天，仿佛都是黄道吉日，火芯燎燃着这个月份，麦曲酒的气息染醉了这个月份。农家把一年四季的企盼和期待都浓缩在这个月份。看吧，家电安装的师傅们进村了，张家在调试“家庭影院”，李家更新了冰箱、空调，刚落成的“农家别墅”门前车水马龙，大理石铺进了宽敞的客厅。看吧，“珍珠大王”家里接来了养殖专家，“种田能手”家里迎进了大学教授……一时间，满村满路的欢笑声、鞭炮声，沸腾了整个村庄……

腊月最忙的，还是那主妇。一年里似乎总是低眉顺眼的女人却突然地伸直了腰身，大声吆喝着男人和孩子，告诉他们放在床下的布满了灰尘的盘子要清洗，准备蒸肉的柴禾要劈砍。惯于田间劳动的男人面对家务却手足无措，听了妇人的唠叨才停止从前门到后门，扔了披在身上的衣服，拿起墙角的斧头，走向后檐下那一块块大石头似的树茺。

腊月天最冷，腊月最有情；腊月北风紧，腊月最牵游子心。走进腊月，迎新纳福，把灯笼挂起来，把鞭炮放起来，把年酒斟起来，天南海北的儿女都在腊月里思亲归家，故乡的情是那般烫人，一年一度的“团圆饭”充满了温馨，吃一顿妈妈做的年夜饭，增了十倍精神；喝一杯爸爸斟的年酒，长了万丈豪情。

啊，腊月是多么美妙和温馨；腊月是一道醉人的风景。

摘自《人民网》



## 深圳唯一省级包装印刷类 工程研究中心落户我集团



2013年12月，我司被授牌为“广东省纸质包装（力嘉）工程技术研究中心”。据悉，这是2013年深圳市唯一一家获此殊荣的包装印刷类企业。

广东省工程技术研究中心是企业的一项重要研发资质，由省科技厅、省发展改革委、省经贸委三家省级政府部门联合认定，是政府行为，比行业协会认定的研发中心具有更高的权威性，其认定条件也非常严格，申请难度极大。据了解，组建省级工程中心工作得到了我司领导的高度重视，由研发中心牵头负责完成。研发中心深入了解省科技厅和市科委的相关政策要求，多次组织相关人员进行项目可行性论证；结合实际情况，不断完善申报材料，充分展现公司研发实力、技术优势和发展规划等亮点，并收集了大量支撑材料，使申请书更加充实。最终，我司凭借技术与研发团队优势，得到了科技厅领导及专家的认可，正式批准我司组建省级工程中心。

工程中心的主要任务是根据公司发展需要，针对行业或领域发展中的重大技术问题，以提高企业核心竞争力为目

标，加强产学研合作，强化创新与集成，加速科研成果工程化、产业化。近年来，我司抓住了行业转型升级的机遇，成立了专门的技术研发中心，正逐步组建一支创新能力强的高素质研发团队，全面承担企业的研究开发任务。得益于实施科技创新，力嘉公司技术水平始终处于行业领先地位，连续多年上榜全国印刷企业100强，并跻身于世界先进行列，在产学研合作、公共技术服务、标准制定等方面均取得了突破性发展。力嘉与北京印刷学院、深圳职业技术学院、中国印刷科学技术研究所等知名高等院校、科研机构建立了长期稳定的产学研合作关系；通过实施专利、人才和技术战略，依靠高新技术改造传统工艺，不断提高科研成果的工程化及产业化水平，逐渐建成了“产、学、研”一体化的人才培养、知识创新和高新技术孵化基地。

近三年来，我司已累计投入研发资金近2000万元，完成自主研发课题十余项，新增专利9项，并主持或参与多项行业标准的制定；在促进研发成果工程化、产业化的同时，不断提高公共技术服务水平，搭建了“深圳市高端印刷数字质控公共技术服务平台”，每年定期开展高水平的行业学术交流，在行业高新技术研发、环保事业带动和创意文化推广等方面做出了重大贡献，起到了积极的带动和示范作用。

广东省纸质包装（力嘉）工程技术研究中心的组建，是省级政府部门对我司重视科技创新、重视研发投入的一个权威认定。今后，力嘉公司将继续发扬行业带头示范作用，落实省级工程中心的责任，加快提高自主创新能力，密切产学研合作战略，开展行业重大技术难题的攻关，促进技术成果的应用转化，培养、聚集更多高层次的工程技术人才和管理人才，为我国包装印刷产业实现可持续发展提供强大的技术支撑和人才储备。





## 力嘉中学林晓东校长与教师团队一行莅临我集团参观



2014年1月4日，力嘉中学林晓东校长率教师团队莅临我司参观，马伟武董事长、马馥雄总经理热情接待了林校长一行，并在厂区嘉颐汇别墅准备欢迎午宴，迎接远道而来的客人。

在中午的欢迎宴会上，马伟武董事长及马馥雄总经理分别发表了热情洋溢的讲话，均对林校长一行的到来表示热烈地欢迎，并对力嘉中学师生近二年来的教学工作和教学成绩给予了充分肯定，同时也期望力嘉中学的全体师生继续努力，为家乡潮阳的教育事业做出新的更大的贡献。

同时，林校长也对马伟武董事长、马馥雄总经理长期以来不忘家乡、情系桑梓、为家乡铺桥修路、支持家乡教育事业的善举予以高度的赞誉。林校长在讲话中谈到：“力嘉出资4600万（捐建金额后期又有追加）捐建的环境优美、设备

齐全的力嘉中学，极大地改善了潮阳当地的办学条件，作为潮阳南侨中学高中部的力嘉中学（力嘉中学为潮阳南侨中学分校），目前已有高中学生2100多人，并在2013年的高考中，取得了南侨中学办学以来的最好成绩。在未来的教育工作中，我们力嘉中学的全体教职工将再接再厉，不负马伟武董事长及马馥雄总经理的一片期望。”

下午，林校长一行在公司领导的陪同下，参观了力嘉工业城内的生活区、生产车间及力嘉创意文化产业园。通过参观，他们饶有兴趣地了解了纸品的工艺生产流程，亲身体验了数码创印服务和创意文化，更对我集团通过创建印刷文化博物馆来弘扬我国印刷文化，通过产业园区这一平台来服务行业，所体现出来的行业及社会责任感，深表钦佩。





## 2013年度拔河比赛圆满落幕



经过一场场紧张激烈的角逐，为期近一个月的2013年度拔河比赛于2013年12月27日终于落下了帷幕。马泽勇专员在2014年元月份员工生日晚会上给获奖部门颁发了奖金和荣誉证书。

本次比赛以友谊循环赛方式进行，共17支队伍参赛（其中男子组10支，女子组7支），共经过66场激烈比赛。在比赛中，各代表队发扬“友谊第一、比赛第二”的精神，团结协作，奋力拼搏，赛出了成绩，更赛出了水平和风格，使本次拔河比赛成为一次喜庆热烈、团结和谐的盛会，一次凝聚人心、增进友谊的盛会。

在颁奖仪式上，公司领导希望大家继续发扬比赛精神，继往开来，团结协作，再接再厉，在新的一年里，取得更好的成绩。

现将本次活动比赛结果通报如下：

男子队：

- 第一名：印刷部（奖金1800元）
- 第二名：人力资源部（奖金1500元）
- 第三名：加工二部（奖金1200元）
- 第四名：加工精品机械部（奖金800元）

女子队：

- 第一名：精品B部1队（五楼）（奖金1800元）
- 第二名：精品B部2队（四楼）（奖金1500元）
- 第三名：加工精品手工部（奖金1200元）
- 第四名：PMC部（奖金800元）

获组织奖的部门：坑箱部、平板部、储运部、加工精品手工部、工程部、精品B部、人力资源部、拓展部、研发部（每个部门奖金400元）





## 反诈骗 识防范 防火患 警民携手 平安跨年



为了深入推进“平安鹏城14”行动，提升市民对“反诈骗、安全防范、消防安全”的认知、理解和支持，发动群众关心和参与“反诈骗、安全防范、消防安全”建设，构建更加安全的生活生产环境，更和谐的警民关系。龙岗区公安分局横岗派出所“反诈骗、识防范、防火患、警民携手、平安跨年”宣传活动，于2013年12月31日上午在我司文化广场隆重举行。

文化广场数百名群众簇拥一起，饶有兴致地观看了由龙岗公安分局组建的街头宣传队的精彩演出。随即，由民警和巡防员扮演的“受骗群众”和“骗子”形象而生动地演绎了一场街头诈骗与反诈骗剧目。原来，这是龙岗公安分局开展“反诈骗、识防范、防火患，警民携手、平安跨年”为主题的系列宣传活动中的—次进街道集中宣传。

据了解，在开展“平安鹏城14”行动中，龙岗公安分

局以民生为着力点，在全面部署严打各类多发性侵财违法犯罪的同时，大力开展“反诈骗、识防范、防火患，警民携手、平安跨年”为主题的系列宣传活动，每个节点选定一个街道派出所为主会场，开展—次集中宣传，而其他派出所所在公园、广场等人群聚集处举办宣传。并组建起—支专门的宣传队，编排含防诈骗、识防范、防火患等内容的小品、相声等节目，广泛宣传常见诈骗案例、手法、市局反诈骗热线8123456，市局犯罪线索有奖举报热线：22222110，让市民懂得识别诈骗、防范诈骗，并辐射身边的亲友进行传播，—同识诈骗、反诈骗；通报辖区常见警情，指导市民如何防范和及时防止受到犯罪行为的侵害；宣传日常家居、生产火灾隐患的发现和防范，宣传日常消防常识，示范教学包括灭火、逃生等基本技能。





## “品质管理思维改革”活动有序推进



加工二部车间品质管理学习现场



精品B部开展动员学习活动

由马楚邦副总亲自组织与实施的“品质管理思维改革”活动，自2013年12月5日启动以来，经过一个月的具体实施，各部门改善活动的开展，从最初的“茫然无措”到现在的“淡定从容”，不仅是自身管理心态与思维在改变，更可喜的是我们看到了各个部门生产现场的变化。

本活动以PDCA循环为基础，在12月份共开展了三次活动：

第一次：自主改善（由部门自己查找本部门存在的缺点，带领小组成员，采取对应的改善措施。）

第二次：识别管理（规定了明确的主题，各部门围绕识

别管理开展工作，将货品放置区域、工作台面、机台、生产现场等统一标识清楚。）

第三次：交叉检查（针对前面两次改善，由各部门相互交叉检查，以便达到说到必须做到的目标，避免出现光说不做的情况。）

三次活动相互关联，各部门必须围绕当周主题，结合部门的实际情况，在本部组织开展一系列的改善活动，各部也是积极响应，开动脑筋，将自己的想法转化为行动，给生产现场带来了很大的改变。

当然，由于是一个全新的改革活动，所以并无一个固定的模式可以参照，在实施过程中，也出现了很多的问题，我们针对出现的问题，也做出了及时的调整。例如：刚开始由于参与部门较多，以致召开会议的时间较长，前面两次会议，从开始到结束，差不多花了4个小时，使大家都感觉到有些疲惫，针对此情况，在第三次的会议中，采取了计时发言的措施，使得会议在2个小时内全部结束。又例如：在各部门汇报改善成果时，我们发现各部门都有一些很好的措施，怎么将各个部门体现出的闪光点在全公司进行推广，又是摆在我们面前的难题。此时，马楚邦副总果断提出，将各部门体现出的闪光点，每月进行一次汇总，做成标准化文件，然后在全公司进行推广，做到资源共享，这样一来，使得大家每月的努力，有一个延续性，变得更有价值。

当然，现在只是一个开始，后面还有很长的路要走，如何将此种热情与大家的参与度一直保持下去，是一个至关重要的问题。希望在接下来的一个月，各部员工都能参与其中，做到全员参与改善，我们有理由相信，我司的品质管理一定会上一个新的台阶。

12月的改革活动，通过累计评分，获得前三名的部门分别是：第一名：加工精品机械部；第二名：加工二部；第三名：加工精品手工部。

质检部：田虎





# 品质管理思维改革—— 我们在行动



12月初，公司由9个部门成立了品质管理思维改革活动组，马楚邦副总亲自挂帅担任总组长一职。此项活动，得到了广大员工的积极响应，也得到了公司客户的高度评价。

活动已经实施进展了一个多月，9个部门都在积极推进实施，每个部门部长担任小组组长，带领部门人员一起参与行动。一个月下来，每个部门都付出了很大的努力，并且有了很大的改善和进步。在12月27号总结会议上，马楚邦副总说：“品质管理思维改革活动所取得的成果，目前比他预期的要好得多……”

接下来我们要打一个长期的持久战了，做好一个项目是容易的，但是要长期维持下去就很难，这就是我们管理上的

一种通病。但是此次的实施方法我相信会有有效的解决这个困难，因为总组长都是以P（计划）D（实施）C（检查）A（总结与改进）这个方法去循环管理的，每个礼拜五要汇报一周的结果，进行分组评分，月底要总结月结果，公布分组名次，并把本月存在的问题总结后找出问题的根源，就是下个月实施的目标。

所以我们的压力是蛮大的，因为我们加工二部本月份自主改善有做一个项目，手啤机上去除吊牌的小孔纸碎，目前来说还是成功的，从测试的几单货来看，后工序手工做那款货，产量已提高25%，为公司省了不少成本，但是项目做出来了，后面就要继续维持，要靠全员参与实施。

加工二部：刘勇





## 市总工会职工职业核心能力 培训在我园会议中心举办



2013年12月23日和2014年1月4日，市总工会职工职业核心能力培训在我园会议中心举办，我司100余名管理人员参加了这两天的培训。陈鹏教授为此次受邀培训的主讲老师，他以幽默、愉悦的方式，系统的介绍了职工如何培养、提升职业核心能力。

这两天的职工职业核心能力培训，是深圳市总工会给予我们企业职工的一次素质再提升方面的福利，旨在希望通过培训，提升职工的素质及职业核心能力，并能学以致用的掌握职业通用能力和职业特定能力，适应职场需要，满足广大职工职业生涯规划的需要。（工会 供稿）

## “龙岗文学院”在横岗成立

——文学爱好者终于有了自己的“娘家”

12月31日上午，“龙岗文学院成立仪式暨文学爱好者座谈会”在横岗街道红棉路六约综合服务中心二楼举行（即龙岗文学院地址）。参会人员有省作协、市作协、区文联及横岗街道等相关领导，有横岗群文协会各协会的协会代表，我司应邀派代表前往参加，并代表企业界讲话。

“龙岗文学院”是在区文联、区作协的大力支持和指导下，经过多方调研和长期酝酿成立的一个基层民间文学组织，旨在团结广大基层文学爱好者，并配合龙岗区文联和龙岗区作协开展一系列的文学创作活动，以此促进龙岗本土文学爱好者与国内文学名家的沟通与交流，多出精品力作，发掘文学新人，为深圳建设“文学之城”贡献一份力量。

龙岗文学院成立后，将接连开展一系列的文学创作活动，如创办文学刊物、组织本土作家举办“文学讲座进企业、进学校”、出版本土作家文学丛书、组织作家采风、举办“新龙岗、新文学”青年文学创作大赛、举办“我是小小作家”校园文学创作大赛等。



目前，在我司活跃着一批爱好文学的职员工，有的还在街道、区、市级征文比赛中获奖或在国内刊物发表过作品。“龙岗文学院”的成立，将会对他们在文学写作上的引导、培养以及写作新秀的发掘，创造了有利条件，让辖区内的文学爱好者们终于有了自己的“娘家”。





## 优美舞姿舞出美丽人生

### ——力嘉舞蹈队访谈



今年，鹏城的冬天虽然有点冷，却怎么也阻挡不了力嘉女职工们热爱舞蹈的热情——几乎每天晚上七点，舞蹈音乐准时在公司文体广场响起，热爱舞蹈的女职工们相约而至，开始在充满活力与激情的音乐旋律中，迈开优美的步子，沉浸在她们舞蹈的世界里，成了力嘉文化广场一道灵动而亮丽的风景。

公历2013年12月底，由精品B部五楼粘盒组刘凤鸣自发组织的舞蹈队悄然成立，队伍最初约三十人，开始只是在公司宿舍区3栋与4栋之间的平台排练。舞蹈队的成立，得到了精品B部部长吕亚妮、副部长方相云的大力支持，并且副部长方相云还被队员们推荐为教练。后来，公司工会及人力资源部相关领导得知后，建议将排练场地转至公司文化广场，并提供了相关配套设施。

问及组织人刘凤鸣当初组织舞蹈队的初衷时，她说自己一直喜欢舞蹈，特别是广场舞，现在正值公司生产淡季，看到不少工友晚上闲着无事，自己也好久没练了，于是就有了这个想法。谈到兴致处，刘凤鸣还表示，虽然这里有不少队员以前是从来没学过舞蹈的，教得有些吃力，但只要大家学会了，看到她们开心，自己也就开心，不觉得辛苦。“她们

学起来很努力，有的在舞台上排练完了，还回宿舍练步伐。希望这些女人们越跳越年轻，越跳越漂亮！”刘凤鸣笑着补充着说。

同样被队友们视为教练的精品B部副部长的方相云，因舞跳得好且有组织能力，跟刘凤鸣一样，担当起培训舞蹈的责任。方相云坦言说，自己从小就喜欢唱歌跳舞，现在公司有了这样一支舞蹈队，自己感觉是如鱼得水，只要不加班，每天都会乐此不疲地跟这些舞友们打成一片，看到她们学会了，自己也感到小有成就感，日子过得既快乐又充实。方相云告诉笔者，至元月4号止，在不到十天的时间里，她们就基本上教学员们学会了《南泥湾》、《思密达》、《火苗》、《卓玛》和《绿旋风》五种广场舞，舞蹈队的队员们都觉得收获多多。方相云还告诉笔者，目前舞蹈队才三十人左右，绝大多数只是精品B部的女职工，只有极少数其它部门的女职工加入，她希望其它部门的员工，能主动跨越部门间的局限，不论性别，都能积极加入舞蹈队，让我们的队伍不断壮大，我们随时欢迎更多工友们的加入。在采访即将结束时，方相云还表示，公司为舞蹈队提供了不少便利的条件，队员们很感激，也让她有信心将这支舞蹈队带好。

在舞蹈队中，作为人力资源部的女保安孙圣英就是其中的一员。孙圣英说：“我以前对广场舞几乎没接触过，因为横岗虽然有这样的场地，但太远，个人出去也不安全。现在公司有了舞蹈队，学跳舞就方便多了，比起外面来，这里既方便，又安全，而且还不用收费，我们自己的教练又有耐心，亲同姐妹。以前我时有失眠，自学跳舞以来，晚上一直睡到天亮，精神也好多了，心情也格外地舒畅。另外，通过跳广场舞，还能拉近同事间的关系，多了一个生活圈子，每天过得很开心，希望我们力嘉的舞蹈队能长期办下去。”

在这个腊月，透过这些舞蹈队员们优美的舞姿，我们却看不到一点寒冬的影子，感觉到的只是缕缕扑面而来的春风，和她们于春风中如花绽放般的美丽人生！

（吕旭辉 刘俊威）





## 最美的遇见



图中右二为本文作者

生命中的每一次遇见，都是最美的时光，我们就这样遇见了！

第一天上班，给我的感觉是办公室并没有想象的那么阴沉，这里的办公格局很好，同事们之间也很融洽，我跟她们用了最短的时间成了朋友。

不知道是不是办公室的电视剧看多了，总觉得办公室的规则特别多，所以做事都是小心翼翼的，就怕自己说错话，做错事，后来想想才觉得自己当时的想法那么可笑。

刚进公司时，我下班后看见她们在一起说笑打闹，也只是站在一旁笑着，傻傻的，然而，她们会主动跟你说话，把你拉进她们的话题一起聊，就这样，我走进了这个小团体。

女孩子最好最快成为朋友的方式就是一起逛街，一次两次之后，大家就混熟了，然后呢就有了我们的故事——一起去好吃的东西，去没去过的地方，就有了我们好多的第一次，值得纪念的第一次，这些都成了我们满满的回忆。

她们会在你低沉的时候给你讲冷笑话，让你笑也不是，哭也不是；会在你炫耀得意时泼你冷水，从头凉到底，让人又爱又恨。最先道歉的人最勇敢，最先原谅的人最坚强，最先释怀的人最幸福，我们也有闹过不开心，但总会有人先开口，都不愿这份感情在这么不值得的事情上断掉，好朋友就

是闹过打过还能一起笑，不管是爱情还是友情，终极的目的不是归宿，而是理解。

有人说，朋友就像是一杯白开水，平淡而无味，可是当你口渴的时候，第一个想到的就是它，因为它最解渴。

青春是狂妄的，是放荡不羁的。如果没有人陪你一起走过青春，那就不算，你的青春会碰到不同的人，给你不同的故事，每个故事都值得你回忆，在我的青春故事里遇到你们，何其有幸！

不知不觉，在力嘉已经大半年了，时间就是这样，徜徉其中尚觉太慢，一旦回望，却似弹指之间。也许在不久以后，我们就会各奔东西，但是我们在一起的这些日子都是那么的美好。

我爱你们，我的漂亮姐妹们！

PMC: 刘馨

## 征 稿

2014年春节越来越近。在这即将到来的我国隆重而传统的节日里，一定会有许多令你难忘、让你感动的镜头或事情（如旅途的奇遇见闻、家乡的点滴变化、亲情的瞬间感动、同窗的欢聚畅聊等），你都可以用相机把这些拍下来或在某个安静的时候用笔或电脑写下来，定格或记下那些令你内心触动和难忘的东西，并希望你能将这些东西与我们共享。在此，特向广大员工征集稿件。

文学作品征稿：记叙文、散文、诗歌均可，作品要求不超过1200字，诗歌不超过20行。

摄影作品征稿：作品要求新鲜活泼、精美感人，主题能体现出浓郁的春节气氛。数码相机作品会考虑优先采用，高像素手机拍摄的作品也可。

来稿请注明作者真实姓名、所属部门及联系电话，欢迎大家踊跃投稿，一经采用，稿酬从优。

截稿日期：2014年2月20日（农历正月二十一）

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1月13日





## 谁是最可爱的人？



有一种使命，叫做‘同进退’；  
有一种精神，叫做‘团队力量’；  
有一种骄傲，叫做‘集体荣誉感’。

若有人问我，在力嘉这个大家庭中，谁是最可爱的人？  
我会坚定的回答他——坑箱部的拔河英雄们！

刚接到拔河比赛报名通知的那些天，部门的男同事“静若处子”，报名的寥寥无几，直到接近上报名单的最后关头，才勉强凑够了15个主力成员，5个替补人员。而余下的，都是些老兵瘦将，另外还有几个弱女子组成的拉拉队。

就在大家激烈讨论着拔河战略和打入决赛的兴奋时刻，一切都出人意料的发生了转变——比赛规则由最初的淘汰赛制，改为最终的循环赛制。听到这个消息，大家的兴奋劲儿锐减，有的甚至想放弃比赛。因为循环赛需要耗费更多的体力和时间，平日里的的工作已经非常辛苦，还要花费精力在这持久的拔河战场，确实是件让人头痛的事情。

尽管部门里的人议论纷纷，但在临近比赛的关头，他们还是为自己的部门挺身而出，一改之前的消极状态，都纷纷摩拳擦掌，表示要全力以赴，为集体的荣誉而战！

让我们感到有点意外和振奋的是，比赛的前三场，我们部门将团队精神发挥的淋漓尽致，一路过关斩将，顺利击败了其他三个部门。直到遇上全厂的劲敌——印刷部，才渐褪光芒。作为公司历年拔河比赛冠亚军的印刷部和坑箱部再次对决，大家都铆足了劲，志在必得，结果仍然是印刷部大获全胜。队员们心有不甘，但都已经全力以赴了，在这点看来，我们虽败犹荣。这一轮的比赛，我们元气大伤，好几个主力连手臂都拉伤了，可是我们没有人可以替补了。但接下来的比赛，伤员们并没有放弃，仍然与其他成员共同进退，顽强作战，比赛仍然在白热化的状态中进行着……遗憾的是，我们最终未能进入决赛，以2分之差，让加工二部略胜一筹。

紧张而激烈的比赛结束了，我们部门虽然没有赢得前四的名次，但却赢得了另一份荣誉——我们的团队拥有敢于迎接挑战、团结拼搏和捍卫集体荣誉感的精神。在这份荣誉面前，虽然没有奖励，没有喝彩，但我们却感到无比的骄傲。

坑箱部的拔河英雄们，你们是我们心目中最可爱的人！

坑箱部:陈丹



## 精品B部新年聚餐随记



在2014年的第一个周末，我们精品B部100多名职工在公司多功能厅组织了一次聚餐，喜迎新年的到来。

这天一大早，我们在吕亚妮部长的带领下，大家同心协力，分工合作——买菜的，洗碗的，买水果的，摆桌椅的……聚餐准备工作在有条不紊地展开。这天，厂内生活区处处穿梭着我们忙碌的身影，处处可听到我们的欢声笑语。

在聚餐时，我们吃着热腾腾的火锅，喝着香醇的美酒，听着同事们即兴唱的好听的歌，心底泛起阵阵幸福的味道，甜蜜的笑容呈现在我们的脸上，笑声，歌声，欢呼声，声声都体现着这次聚会的快乐，洋溢的幸福笑脸向我们传达了此次聚会的成功。在这次聚会中，大家都聊着开心的事，这些点点滴滴在我们的歌声中，在我们的祝福里，更在我们精品

B部同事们的心里，大家相互传达着关爱，祝福，以及新年的美好愿望。

在我们的心目中，精品B部是一个吃苦耐劳的团队，是一个团结拼搏、和睦相处的团队，更是一个敢于面对挑战、永不服输的团队——在生产旺季，我们齐心协力，从不叫苦，从不拖公司后腿，为公司赢得了生产进度；在今年的拔河比赛中，我们表现不俗，特别是女子组，毫无悬念地夺得第一名、第二名……

我们相信，在新的2014年，我们将会以更加积极向上的心态，和更加昂扬的工作激情，为自己鼓劲加油！为部门添光加彩！

精品B部：罗阿丽



# 春运旅途保健知识

## 旅途选择哪些食物

饮食应以牛奶、鸡蛋、水果等易消化、营养价值高的食物为主。肉类是饮食中不可或缺的，但在旅途中，熟食不便携带，因此可用煮鸡蛋、牛肉干等来替代。同时搭配保质期较长的牛奶，帮助补充旅途中所需要的蛋白质、钙等矿物质。可携带一些“干海苔”等副食品，作为蔬菜补充，再带些苹果、香蕉、橘子等水果，以保证足够的纤维素和维生素的摄入，避免出现旅途便秘。

## 如何防晕车

长时间坐在封闭的车厢里，一些人会有晕车症状。预防晕车应该在出发前保证充足的睡眠和休息。症状较重者应提前半小时服用防晕车药，并在乘车时尽量减少头部活动，避免看窗外快速移动的景物。轻度晕车也可以试着用牙签点刺双手的劳宫穴。

## 少拿现金减轻压力

对于可能出现精神紧张、胸闷等“旅途精神综合征”症状的乘客，专家建议，乘车前应先做好“春运回家，辛苦劳累”的心理准备，随身不要携带太多的现金，以免增加出行压力。同周围的旅客进行交谈，彼此沟通感情，使旅途中多一些欢乐，少一些烦恼。或适当闭目养神以缓解疏解情绪。

## 旅途中不适如何缓解

在旅途中一旦出现头晕、恶心、乏力、呕吐等晕车症状，应闭目仰卧，用冷毛巾敷前额。另外，旅客还应重视饮食卫生，在车厢中用餐时应尽量使用餐具，避免用手直接接触食物。



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 刘琛琛

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。