

issue

18

12.2024

## 成功由 细节做起

page 06-07



## 目录

01	主席的话
04	封面故事
08	穿梭各地
14	焦点透视
16	史伟莎
18	香港洁净水有限公司
19	虫虫特攻
20	史伟莎人专栏
22	人材专访
26	创善的循环
27	圆桌会通讯
28	由心出发
29	生活闲谈
30	史伟莎人有话儿
36	身心成长
37	管理心法
38	易芦医话
39	治疗自疗
40	心中有富
41	滴水感悟

**360** 史伟莎

issue  
**18**  
12.2024

### 编辑

香港市场部助理经理  
**何广聪 Kenny**

香港市场部市场拓展助理  
**陈乐儿 Sandy**

### 美术

**THEDO**

发行量 **3,310本**

简体 香港印刷 **3,310本**

A group of hands of various skin tones are cupped together, holding a small, colorful globe of the Earth. The globe shows continents in green and yellow and oceans in blue. The background is a solid light blue color.

心存感恩，  
世界便会变得  
更美好！

Quote

# 主席的话

## Z 世代的沟通启示

自2019年在深圳举办游学营后，因疫情影响活动停办了五年。今年11月，我们终于重启了三天的游学营。在活动中，我分享了「与技术员沟通的心法」，并希望为管理者提供一些启发。平时工作中我采取较轻松的方式与技术员沟通，有时邀请4-5个技术员一起进行「欢乐时光」的聚会，让他们畅所欲言，这样的氛围，我能用心聆听他们的心声，更在同事彼此间建立更深厚的信任。

在最近两次与九七后的技术员聊天中，我发现他们并非如外界所标签的缺乏动力、追求享乐的「Z世代」。事实上，他们充满理想和抱负、有著自己独特的见解、渴望在职场上发挥自己的才华。他们也不是得过且过的敷衍工作。关键在于，有时他们缺乏沟通渠道和方法，从而管理领导听不到他们的意见。正如孔子所言：“知人者智，自知者明。所以管理者只有真正了解员工，并给予有效的回馈，帮助他们在公司中成长，日后也可成为独当一面的管理层。这里，我很高兴地见到大部份史伟莎的管理团队一直坚持聆听和接纳所有同事的心声，新老结合地愉快工作。

我还发现，史伟莎的「Z世代」年轻人非常重视工作与生活的平衡，并非仅仅为了高收入而工作，若一家有潜力的公司给予到他们归属感和晋升的机会，令他们在工作中获得认可及实现自我价值，这绝对是他们满意的生活方式和价值观。所以作为管理者，聆听员工的意见后，及时有效地回馈并跟进有利于新老员工的融洽相处，相互尊重与成就，令团队的整体协作更上一层楼。

对于一家企业的长远发展来说，管理层与员工之间建立一个真诚有效的沟通是至关重要！因为史伟莎经营的是「人」的生意，公司成败关键也是「人」。未来有越来越多的「Z世代」年轻同事会加入公司。作为管理者，我们需要与时俱进、灵活调整管理方式，做好准备、充满信心地迎接下一波职场浪潮。只要迈出正确的一步，我相信公司定会更加健康地具有竞争力地长远发展！

史伟莎集团副主席

林卓仪 Dorothy



## 感恩的力量

人生最重要的修行就是思维模式和情绪的练习，正能量的人在同频共振下，也会吸引正面的人和事到自己的人生，相反，负能量的人便会面对负面的事情。所以人生的经历可以说大部份都是自己创造。

感恩是能量之中最高的一种，也是向宇宙发出丰盛的能量讯息，同频共振之下，宇宙将会为你准备同样丰盛的人和事。

失去了感恩的心，可能就是人生不顺利的原因。

不论是爱情碰壁、经济困境、身体欠佳还是工作中遭遇难题，生活的种种不如意都源于长期缺乏一颗感恩的心。如果我们对生活赋予的一切不懂得感恩，我们就会认为享受这些恩福是理所当然的事。这种理所当然的态度使我们失去感恩丰盛的能量

身体健康情况良好时，你会感恩吗？或者只有当身体生病或受伤时，你才感受到身体健康已是最大的恩赐和祝福。每天工作时你是否充满了感恩？还是只有在工作遭遇挫折时才体会到它的价值？每当领取薪水时你是否会感恩？还是觉得这份工资来得天经地义？当一切都很顺利时，你会对自己所爱的人表达感激之情吗？或者只有在出现问题时，你才会明白亲人的珍贵？驾驶汽车疾驰在路上的你是否会为此而心怀感恩？又或者只有在车抛锚时才意识到车子带给你的便利？

每一天你是否心怀感恩地生活？还是认为幸福是理所当然？这种理所当然便会常常会引发牢骚、负面的思想和言语。如果你在抱怨，那么根据吸引力法则，你就会将更多引发你抱怨的事物带入生活！

留意自己每天所思所言，看看自己是否能心中或口中不说一句消极的话语，这对你来说或许是个挑战，但试试你一整天能否顺利过关。这么做的一个重要原因是，大多数人从未意识到自己曾说过多少消极的话语，但如果你留心观察一天就会找到答案。

抱怨只会引来更多的负面事物，如果你能留意自己所说的话，就能学会克制，正是修行的开始。

每个人都是强大能量体，向宇宙发出什么能量，就会吸引什么能量。一个企业内的员工加起来的能量，便是这个企业的能量。企业如果是发出丰盛正面的能量，这个企业便能得到巨大发展。

史伟莎很不一样的地方，就是积极推动员工一起「修心」的企业，启动人生和企业发展的善的循环，深信这才是一切的「因」，好的成果自然回来。

史伟莎集团主席

林浩宏 Franco

我们已设立主席信箱，欢迎各史伟莎人透过电邮 (chairman@lbsgroup.com.hk) 或微信直接反映情况，表达意见、提出建议，让我们一起建造一个更好的史伟莎。



封面  
——  
故事

Cover  
Story



成功由细节做起





# 24/7 FITNESS 成功由细节做起



24/7 FITNESS

随著社会大众对生活质素的提高，越来越多人开始重视健康生活。健身已不再是小众的喜好，而是成为了多数人生活的一部分。24/7FITNESS 作为香港首批引进外国流行24小时营业的健身中心，结合本土化，融入先进的科技及创新理念，无时间限制提供健身服务，成为行业佼佼者。很高兴邀请到24/7 FITNESS的 Director and Chief Executive Officer Ingrid Wong、股东Ella Yeung及分店经理Jessy Lai接受我们的访问，分享经营心得。



## 健身中心普及化

24/7 FITNESS的 Director and Chief Executive Officer Ingrid表示：「健身中心这个行业仍然是持续发展的阶段，香港传统健身中心都是有标准营业时间的，而且消费模式是一次性缴交费用，甚至会有一些硬性销售的问题存在，因此24小时健身中心对整个行业都是一个大革新。」24/7 FITNESS把健身中心普及化，制定价格使大部分人都可以负担，打破只有肌肉猛男才会去健身的观念，女士及长辈们都可以体验健身的好处，更让健身中心成为年轻人相约聚会的地方，一起做运动。





开业至今，24/7 FITNESS本著未雨绸缪的理念，不断思考如何在科技上可以配合发展，例如采用面容识别系统，在疫情前也已用光触媒进行消毒。这是她们比同行走得更前更优胜之处。Ingrid补充说：「健身最重要的是当中的器材，我们对质素有一定的追求，由第一间分店到现在，都对器材的品牌及型号都只会择优舍劣，以客人的感受及体验作为公司的首要追求，以客人为先。」



## 环境卫生对健身中心的重要性

由于24/7 FITNESS是24小时营运，洗手间、浴室及卫生用品的使用量会比较大，因为她们都很重视店内的环境卫生状况。除了店内会有工作人员恒常清洁外，也采用了我们史伟莎的洗手间卫生服务、浴室卫生服务及纸类产品，分店经理Jessy说：「之前自行采购纸类产品的时候，发现品质有参差，所以转用了史伟莎所提供的纸类产品，使用后感受到品质有保证。另外，我们洗手间内都有使用史伟莎的空气清新机，定期补充香味，香味也可选择，让我们放心不用兼顾洗手间内这些琐事。」股东Ella也指出货源稳定及送货准时对于24小时营运的店舖非常重要，因为如果卫生用品突然缺货是一件很糟糕的事情。

Ella及Jessy均表示：「最深刻体会到史伟莎洗手间卫生服务与恒常清洁的分别，就是恒常清洁残留的污渍与尿石经由史伟莎深层清洁后，洁具焕然一新，浴室水垢和淤塞出现的情况也减低了。」营业顾问经常与她们保持沟通、服务人员的快速跟进也是她们欣赏我们史伟莎之处。



## 未来发展 — 美容行业

2024年24/7 FITNESS旗下的美容品牌「纯JYUN」正式诞生。Ingrid由健身业涉足美容业的原因：「一来有相关学历背景加持，二来观及现今美容业质素良莠不齐，新闻时不时报导有关美容业事故。其实美容业与早年的健身业也是颇为相似，收费不透明以及硬销，因此我们想再次颠覆一个有著这么多隐形规矩的行业。」

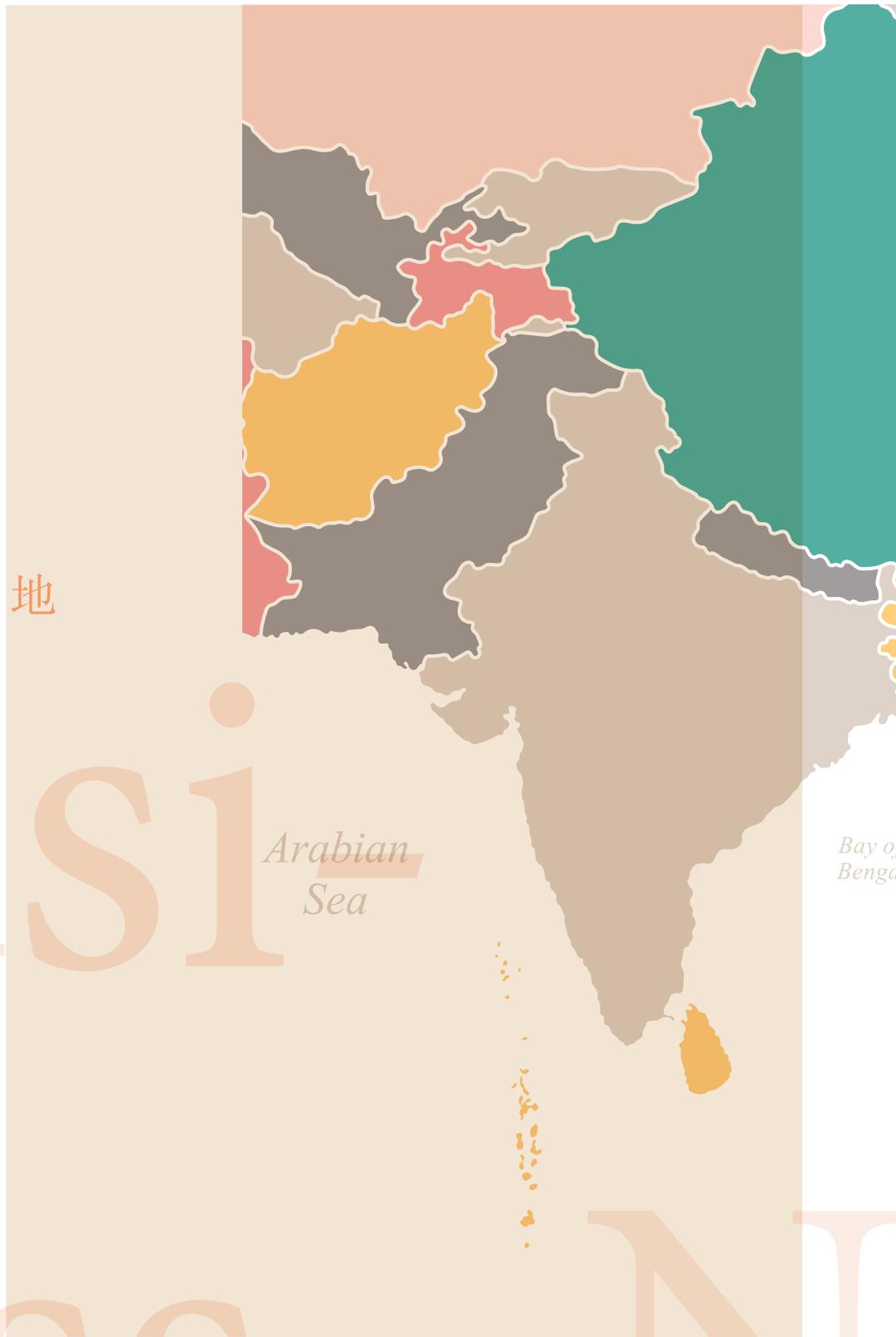


### 新手健身小贴士

- 先定下目标，例如需改善哪个部位
- 注意原有的伤患，循序渐进锻炼
- 把运动变成生活习惯
- 饮食应以健康为主
- 如需更有效达到目标，可接受专业教练的训练计划

穿梭

各地



Busi

ness

IN



# 「追求卓越，成就自来」 史伟莎集团大陆地区2024年周年庆典记

撰稿 | 中央资源部内容营销 刘瑶  
中央资源部新媒体专员 于丽莎

又是一年好时节，史伟莎集团大陆各区纷纷举行2024年周年庆典，共同见证史伟莎人的团结与奋进，分享著成功的喜悦与对未来的憧憬！

## 华东区年会：月圆人团圆，共铸荣耀

满月高悬、银辉洒满大地，恰逢中秋佳节，我们史伟莎大家庭不仅迎来了传统的阖家团圆时刻，更携手并肩在上海共同点燃了2024年度华东周年庆的璀璨烟火！9月20日晚，集团主席林浩宏先生、集团副主席林卓仪小姐携手集团管理层、全国KA销售精英、华东区销售先锋，与各界尊贵嘉宾欢聚一堂，共襄盛举！

年会庆典开始，林先生号召全体起立，为那些默默奉献的技术先锋及一线英雄们致以最热烈的掌声。他激动地说，「没有你们，就没有史伟莎；没有你们，就没有史伟莎的今天；没有你们，史伟莎也无法成为亚洲第一的卫生及虫控公司！」林先生更对新成员的加入表示热烈欢迎，对每一位同仁背后的家庭致以最深切的感激，同时对客户及合作夥伴表达了诚挚的谢意，正是这份携手同行的力量，推动著史伟莎不断前行。

也正是这“我们>我”的团队精神，让我们在激情燃烧的2023年立下壮志，誓要成为亚洲第一卫生及虫控公司。也是在这一年，我们和安宏资本合作，旨在更好地为更多客户提供虫害防治、卫生解决方案及优质服务。更是在这一年，我们披荆斩棘，成功将马氏、敏捷、长沙史伟莎纳入麾下，完成了从地域到心灵的全面融合，铸就了史伟莎在全国乃至亚洲版图上的新辉煌！这不仅是企业的胜利，更是每位史伟莎人坚定「追求卓越，成就自来」信念的胜利！我们始终坚信，企业强盛则员工富足，善行循环，利己利他，更利众生！

秉持著「企业强、员工富、善循环」的理念，集团COO饶永康先生以独到的战略眼光，高瞻远瞩地从经营模式、团队建设、人才搭建等多维度做了现状的剖析，强调进步必须自我推动，并鼓励大家采用「ABCD法则」自我推动，从认知到信念，从行为到结果，不断实现自我超越。饶先生的话语如同温暖的阳光，照亮了史伟莎人前进的道路，激发了大家追求卓越、共创辉煌的无限热情。

此外，林小姐细致介绍了史伟莎慈善基金会的宗旨、奖学金制度及申请流程，基金会透过奖学金、助学金等形式，将「善循环」的理念传递给下一代，让「利他」与「感恩」成为史伟莎家族永恒的信仰。这项举措，这不仅是史伟莎集团对员工及其子女未来的庄严承诺，更是企业文化的一次深刻升华，展现了企业社会责任的担当与温度。



## 华南区年会：化整为零，共庆荣

而华南区的年会庆典活动，则以灵活又贴近团队的化整为零方式展开，将庆典融入各城市团队的团建活动中。每个城市团队都根据自己的特色和实际情况，策划了丰富多彩的庆祝活动。这样的庆祝方式不仅让每位员工都能亲身感受到公司的关怀和温暖，也增强了团队的凝聚力和向心力，使大家在轻松愉快的氛围中分享到了公司的成功和喜悦。透过这样的方式，华南区的员工们更加坚定了与公司共同成长的决心与信念。



中山团队



广州、佛山、珠海、江门团队



深圳团队



澳门团队



东莞团队



南宁团队



福州团队

## 华北、华西区年会：翘首以盼，共续辉煌

华北与华西区的年计划于10月26日在北京、11月1日在成都盛大举行，让我们满怀期待，共同续写属于我们的璀璨辉煌篇章！

年会庆典，是庆祝的时刻，更是启航的起点。我们在这里分享成功的喜悦，交流宝贵的经验，凝聚更强大的力量，向著更辉煌的明天进发。史伟莎人相信，只要我们心手相连，勇往直前，就没有任何事物能够阻挡我们前进的脚步。让我们携手并进，在追求卓越的路上，共创史伟莎更加灿烂的明天！

## 精英会活动

撰稿 | 南京销售副经理 顾方方

本金色的季节，金黄的落叶。在金秋十月，到处都洋溢着欢乐的气氛。美丽的季节，我们成立了第四届南京精英会！这是南京成立精英会的第四年，在这裹特别感谢公司给我们机会。

成立精英会初衷是通过我们精英会的活动增加同事间的凝聚力，通过活动也能让同事放松一下工作带来的疲惫，给同事们带去一些快乐。通过一系列的活动，同事们都很开心，印象特别深刻的是我们今年5月举办的情侣园烧烤活动。

5月25日一早，办公室的同事们就去采购了烧烤需要的食材，一群人兴高采烈的去到情侣园，撸起袖子洗菜的，穿串的，烤串的，各个环节有条不紊，不过多久香喷喷的烤肉串就出炉了，一群人美滋滋的享受起美食来，自己动手的吃起来格外的香，同事们都有说有笑，情侣园户外烧烤环境也非常舒服，吹著习习凉风，特别的开心。吃完我们还安排了棋牌类游戏和传递呼啦圈的小游戏，整个烧烤场都充满了欢声笑语。通过这次活动，同事们之间增进了感情，给同事们带来了快乐，享受了美食，大家都特别满意，也感谢公司给我们这次机会。



## 一年一度集体旅游

撰稿 | 南宁高级文员 冯艳秋

时值盛夏8月，炎热的天气也抵挡不住一年一度集体旅游的热情，今年南宁史伟莎的同事们来到了地球腰带上的绿宝石之称的贵州小七孔景区。

景区的活动很丰富，有壮观的68级跌水瀑布、独一无二的水上森林、轻松漂游等多种玩法。且很幸运的看到了本月景区新开展的常态化非遗演出，可以近距离感受非遗民俗文化。同事们相继在各个景点打卡拍照放松身心，直至天色灰暗才离开景区。

每次旅游，同事们不仅能够收获美好的回忆，还能在工作中以更加积极的态度和更高的热情投入到工作中。公司旅游不仅仅是一次简单的出行，它更是员工福利和企业文化建设的重要组成部分。



## 精英会《老人院关爱老人》活动

撰稿 | 上海技术经理 吴炳艳

2024年3月24日非常有意义的一天，公司组织的精英会活动，闵行区江川敬老院关爱老人活动。

本次活动，公司参与人员共14人，活动进行了两个半小时，在这段时间裏，我们带给老人文艺表演“舞蹈及歌唱”以及健康零食分享，在文艺表演过程中，老人们也和我们一起互动，跟著我们一起唱歌和拍节拍，看著老人们开心的笑容和拿到小零食像小朋友一样的满足感，这一瞬间我们也很满足，觉得这次活动非常的值得和有意义。

我们希望通过这次的活动，让老人们感受到社会的温暖和关怀，让他们知道，即使在人生的夕阳阶段，也有人在关心著他们，他们的生活同样可以充满色彩和活力，他们的今天也是我们的明天，所以希望社会有更多人士共同参与关爱老人活动，携手营造一个更加和谐的社会环境。

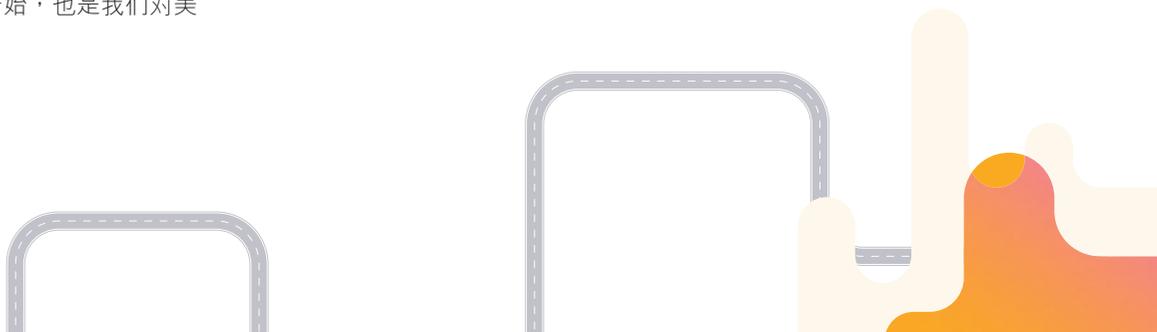


## 上海史伟莎乔迁

撰稿 | 无锡营运主管 葛昌燊

乔迁新址，启航新程，筑梦未来！

在这个充满喜悦与希望的新篇章裏，我们共同见证了上海公司乔迁的辉煌时刻。新址新貌，预示著公司迈向更加辉煌的未来。宽敞明亮的办公环境，不仅提升了工作舒适度，更激发了团队的创新活力。感恩一路相伴的夥伴，是你们的支持让我们更加坚定。展望未来，我们满怀信心，将在新起点上继续砥砺前行，共创更加灿烂的明天。上海公司乔迁，是新的开始，也是我们对美好未来的无限憧憬！



# 焦点

# 透视



LBS Hygiene  
史伟莎

## LBS Hygiene 史伟莎

提供全面卫生解决方案，包括洗手间卫生、商业及家居灭虫、化粪池、沙井及污水处理服务，更提供纸类及垃圾袋、清洁剂及一众手部清洁及消毒产品，成为您的卫生专家



LBS Hygiene  
史伟莎

## LBS Air Purification Services

### 史伟莎空气净化服务

采用纳米空气触媒及等离子纳米空气净化机，捕捉空气中的污染物，包括甲醛、挥发性有机化合物、臭味、细菌、病毒等，迅速分解并转化为二氧化碳及水分等无害物质，保障客户健康



LBS Hygiene  
史伟莎

## LBS Refreshment Services

### 卓宏饮品服务

多元化饮用水机，齐备活性碳滤芯过滤、Firewall™紫外线除菌净水及BioCote®抗菌银离子保护层，更荣获ISO9001、WRAS、NSF/ANSI 53、55A&B及P231等多项国际标准，让客户能时刻享用清纯优质的饮用水



LBS Hygiene  
史伟莎

## LBS Commercial Kitchen Cleaning

### 史伟莎厨房清洁服务

使用专业的清洁剂，清洁抽油烟机系统内外、过滤网及抽油烟机与煮食炉之间的可见墙壁，既环保又安全，亦大大节省清洁时间，信心保证



## Puriscent 飘逸香

运用不同种类的香气配合传递系统，为客户营造出独有的品牌形象，增强消费者对品牌的联想及有助提升品牌价值



## BioCycle 生机源

全港首间虫害管理公司获得ISO14001和ISO9001国际认证，使用独家拥有的保而克®环保灭虫产品；亦是心居康™白蚁族群灭治系统在香港首席授权营运商，为高端客户提供安全、环保、专业和个人化的虫害及白蚁管理服务

# Ou

# Bra



### BioKill 保而克

保而克®的灭虫产品采用瑞士配方生产，具有预防作用，对人类及温血科动物安全，并且已获得香港渔农自然护理署豁免“毒药”标签，是天然降解及环保的灭虫产品



### BioCycle Air Conditioner Energizing Service 生机源空调洁净服务

采用由澳洲 HydroKleen 创新技术及设备，已获得澳洲国家哮喘协会认可。提供空调系统的洁净、消毒及保养等服务，经洁净后，空调内的污垢及微生物几乎可清除，同时减少害虫滋生，让您拥有清新健康的空气



### HKWS 香港洁净水

香港最具规模专业滤水产品 & 水质管理服务公司之一，为多个美韩水质管理品牌中港澳地区独家总代理，专门销售及批发优质滤水产品，并提供洁净水管服务，采用专利施工方法为香港住宅，商业及政府部门提供专业清洗水管服务



### Renaud Air 蔚诺空气

提供市场上最先进的空气净化产品，让客户免受室内污染物、杂质及过敏原的危害，更提供有限终身保修及最佳的客户服务



### LBS Smart Technology 史伟莎智能科技

致力于研究清洁卫生业务结合「物联网」及「人工智能」等科技的可能性，让卫生服务发展推向全面智能化，助您维持环境卫生，保障用家健康



### Mars Brothers Technology 马氏兄弟科技

国家级高新技术企业，专注于「城市有害生物防治服务」(PCO) 领域，同时具备《全国有害生物防治服务机构A级资质》及《北京市有害生物防治 服务机构A级资质》、上海、广州、重庆等多个地方性有害生物防治企业资质。马氏兄弟是全国性且以技术为导向的城市有害生物治理企业，服务范围涵盖国内主要地区，对于各种类型环境、客户及常见及偶发虫害有很强的管理能力



保障健康 · 洁淨世界



# 管理一间新餐厅， 日常要做什么？

疫情时，每个人都期待著疫情快点离去……但到了现在这「后疫情时代」，多个亚洲地区经济下滑，最明显是路上的店舖或者是一些连锁店结业或减少店舖数目……有些人却把握这次危机中的「机会」，在普遍租金下跌情况下，开拓自己的餐饮事业，根据香港著名饮食推介平台Openrice的9月统计，新开张的餐饮有275间，比结业的251间多。对新手创业者来说，开始初期很多事情都需要摸索及亲力亲为，这样管理一间新餐厅，日常到底需要做什么呢？

## 1. 资源管理

外卖配套等消耗品的使用量，早午晚餐烹调食材是否储备足够，对经营一间新餐厅来说是很重要的，因为东西不齐全，即代表可以卖的餐饮菜色受到限制，甚至要告知客人售罄，这会令抱著一尝新餐厅的客户产生负面印象。因此，应定期检视这些资源存量，确保货源充足。



## 2. 宣传推广

作为一间新餐厅，要吸引客户光顾，除了餐厅的室内装潢、摆设、菜色要有特色、「拍照位」及「记忆点」外，适当的宣传推广也是不可或缺的，如自行开设社交媒体账号展示菜色及优惠、联合一些自媒体介绍等，可促进新餐厅快速得到广泛认知，成为各美食爱好者心中的美食清单。



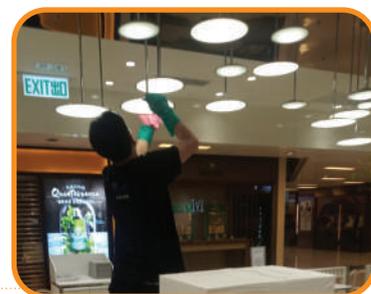
## 3. 质量控制

这里的「质量」除了在说食物的品质、员工的服务素质外，餐厅的「内」及「外」环境也应该要长期保持良好素质。内部环境是指厨房、食材储存仓库这些客人接触的地方，外部环境则是用餐环境，以及洗手间等客人处身或使用的地方。那么应如何长期保持良好的环境素质？可以找我们分担一下，协助控制这些地方的卫生质量！

- **厨房及隔油箱清洗服务**—使用专业清洁剂洁净抽油烟机系统内外、过滤网及抽油烟机与煮食炉之间的可见墙壁，有效减低餐厅的油烟气味，以及避免油烟抢火，而导致生意损失及伤亡。定期清洗隔油箱内外表面，妥善处理喉管及水泵，减低出现淤塞情况，使隔油箱能发挥应有的功能
- **全面灭虫管理**—食材储存仓库的气味及阴暗密集的环境，很适合蟑螂及老鼠等虫害匿藏和生存，利用针对性的药饵以及装置配套，对抗虫害入侵及源头处理虫害



- **厅面清洁服务**—服务范围包括用餐范围的天花、出风口、墙身、玻璃窗、镜面的柱子、地面、吊灯、装饰以及招牌等都能处理，除尘去污，连不显眼及微细的地方都能清理妥当



- **洗手间卫生服务**—每星期深层清洁，将座厕、尿缸、出水孔、排水管内尿污、矿物、有机物清除，再用镜子检查洁具内的隐蔽地方，加以处理。利用专业清洁剂将洗手间内洁具的表面彻底清洁及除锈，包括螺丝钉、铰位、厕所板及水箱，最后会于洗手间洁具上喷上一种强力除菌剂，以抑制细菌及病毒生长，减低感染机会

# 香港洁净水为酒店业提供多元化环保创新解决方案

撰稿 | 香港洁净水有限公司  
电商及数码营销经理  
Connie Liu

自2024年4月22日「世界地球日」起，香港政府开始实行首阶段的「走塑」管制，禁止酒店免费提供即弃塑胶用品。这一举措旨在减少塑胶废弃物对环境的长期影响，因为塑胶制品在环境中可存留长达500年，对野生动物、生态系统甚至人类健康构成威胁。酒店业每年产生多达30万吨废弃物，这一新规定促使酒店业界寻求更环保的解决方案。

香港洁净水有限公司（HKWS）积极响应政府的环保政策，为多家酒店提供了创新的饮水解决方案，帮助它们减少对一次性塑胶瓶装水的依赖。HKWS现时提供的各种方案，已经能够迎合不同酒店的需求，以下是一些成功案例：

本司为帝京酒店增设直饮及滤水系统，让客人随时享用高品质的饮用水，提升入住体验。兰桂坊酒店、香港梦卓恩酒店、十六浦酒店及上葡京酒店等，安装了免安装滤水系统即热水机，方便客人随时享用热水，无需等待，适合各种需求。香港柏宁铂尔曼酒店采用了厨下式饮水机，提升客房饮水便利性，让客人可以随时享用冷热饮用水，增加舒适度。这些商用饮水设备不仅提升了客人的便利性和满意度，还展示了酒店对永续发展的承诺。客人可以无限量享用乾淨已过滤的水，无需致电客房服务或购买额外的瓶装水。这些设备还能即时提供冷水和热水，让客人随时享用茶、咖啡或即食餐点。

此外，商用饮水机配备先进的过滤系统，确保水质安全，增强了客人的健康保障。从长远来看，这些设备对酒店来说更具成本效益，因为它们减少了购买、储存和处理瓶装水的相关费用，并降低了废弃物管理服务的需求。商用饮水机的简约设计确保它们能无缝融入各种酒店环境，包括客房、会议中心、会议室和健身中心，为参加活动或运动的客人提供即时的饮用水，确保随时补充水分。

总结来说，香港洁净水有限公司的商用饮水设备不仅符合环保实践，减少了对一次性塑胶瓶的依赖，还促进了酒店对环境管理的承诺，吸引了具有环保意识的客人，并降低了运营成本。HKWS提供的多样化解决方案，能够灵活应对不同酒店的需求，确保每间酒店都能找到最适合自己的饮水方案。



香港最具规模专业滤水产品 & 水质管理服务公司之一，为多个美韩水质管理品牌中港澳地区独家总代理，专门销售及批发优质滤水产品，并提供洁净水管服务，采用专利施工方法为香港住宅、商业及政府部门提供专业清洗水管服务。

## 虫虫特攻

# 象鼻虫



### 鍾锦华

生机源(香港)有限公司  
客户服务副经理  
拥有多年的灭虫实战经验

Youtube:  
少虫生活 Pest3Living



这一期将会为大家介绍另一种在家居出现的害虫——象鼻虫。

它们有一个独特的特徵，头部有一个很长如象鼻一般的口器用来觅食。象鼻虫的种类繁多，但在家中常遇到的，一般是米象(rice weevil) (俗称谷牛) 或谷象 (granary weevil)。它们对人畜、家具及衣服无害，不会叮咬和螫伤人，只会破坏所蛀食的谷物

#### 生态：

它们是完全变态害虫，会经卵>幼虫>蛹>成虫四个变态过程。成虫会在谷物啮一深孔，并在孔内产卵。幼虫孵化后，以整个谷物为食，继而结蛹成虫。成虫一般可活4-8个月。

成虫米象通常体长约3毫米，全身呈棕褐色，翅鞘上有2-4个浅黄或浅红色斑点。它们能飞行并且被灯光吸引。相对于米象，谷象体形稍大（体长约4毫米），全身呈棕褐色致黑色。翅鞘没有斑点，而且它们后翅已退化，不能飞行，也不会被灯光吸引。

它们会侵害谷物或其制品，例如大麦、小麦、玉米、坚果、豆类、中药材、通心粉、面粉、宠物食品等。

#### 如何控制：

##### 检查并找出源头：

首先检查家居内所有可能的食物来源。例如家中谷物、面粉，米等等的存放位置。查看相关包装是否完整，包装外或包装内是否有象鼻虫活动。如果范围太大，也可使用有黏性的诱捕陷阱辅助找出它们的活动密集点，逐步收窄检查范围，找出感染源头。

#### 源头确认后，进行以下处理：

##### 1. 物理方法：

- 直接把受感染的谷物或制品弃掉，并对存放位置进行彻底清洁。例如使用吸尘器把附近的象鼻虫成虫、幼虫吸走。
- 对受感染的谷物或制品进行热处理或冷处理。例如以摄氏50度加热持续1小时或以摄氏0度冷藏1周左右，可以有效杀死它们。

##### 2. 化学方法：

- 弃掉受感染物后，在存放区域喷洒适量杀虫水作控制及防治。由于存放区大多是食品存放区，因此应选择安全环保的杀虫水（例如BioKill全效杀虫水）进行喷洒，以免影响我们的身体健康。
- 如果感染范围广泛，应寻找专业的灭虫公司进行处理，以确保消除任何剩余的象鼻虫。

#### 如何减少入侵：

1. 购买谷物类食品时，请确保没有过期，包装没有破损，尤其是真空包装的食品是否完好。
2. 暴露于环境的谷物类食品会吸引害虫，已开封的包装食品每次使用后，应放存放在密封的坚固容器内，并置于阴凉乾爽的地方，减少象鼻虫入侵的机会。
3. 保持食品储存区域的清洁，减少害虫躲藏空间。



#### 参考：

1. <https://extension.umd.edu/resource/rice-and-granary-weevils/>
2. <https://edis.ifas.ufl.edu/publication/IG120>
3. 谷类及谷物中的昆虫及昆虫碎片 (cfs.gov.hk)



LBBS

史伟莎

Phi

哲学

losofhy

## 我们的愿景

- 成为亚洲第一卫生及虫控公司

## 我们的共同使命

- 保障健康，洁净世界
- 帮助员工成材及发展
- 超越客人期望

## 我们 > 我

- 团队利益 > 个人利益：  
看清全局，找到最好出路，  
看到别人的感受及需要
- 部门利益 > 个人利益：  
团队力量使个人的理想  
和能力变大
- 公司利益 > 部门利益：  
我们成功，我才更成功



愿景与使命



团队力量



## “5”Rs 关顾人材理念

- 尊重公司最重要的资产 - 人材，必须珍惜及关注
- 认同人材之表现，时刻予以表扬及肯定
- 嘉奖人材之贡献，以分享共同努力之成果
- 培训令人材与公司一同进步，一同成长
- 前景使人材与公司团结一致，共创未来

## “5”道

- 相处之道 - 坦诚
- 用人之道 - 信任
- 管理之道 - 沟通
- 业务之道 - 累积
- 生意之道 - 坚持

## “5”核心价值

- 顾客第一，员工第二，股东第三
- 人无我有，人有我优
- 成就自己，必先成就别人
- 先舍而后得
- 种因果果



## 人材专访

---



佛山地区总经理

## 李观发

在入职史伟莎之前，发哥从事过布草制服洗涤行业，清洁家政行业，有一定对接企业商业客户的经验，因此，在2013年广州史伟莎准备开拓商业组时，他应聘上商业组销售顾问，开展了在史伟莎发展的职员生涯。

发哥回想当年初入史伟莎时的情况：「商业组是当时新成立的开荒部门，难度自然比较大，但同时机会亦是无限。当时商业组有四、五个销售，随著时间推移因为业绩没办法突破，大家渐渐坚持不住选择离开，最后只剩下我一个销售。」凭著过去有接触商业客户的经验，知道需要时间累积，发哥坚持继续下去，心信在史伟莎学懂的“5”道理念一样，坚信种了因总会有结果的一天。吴楚坚先生（现任华南区区域总监）和马贵琴小姐（时任广州地区总经理）也经常鼓励和支持他去尝试接触各种商业客户，并逐渐掌握他们的思路，摸索出方法，终于从珠江妇幼医院及奥园广场的合作开始，打下了开发商业客户的基础。

「每一个商业客户从初次拜访到最后成交都需要耐性，短则一个月长则一年甚至几年都有，很多人会觉得太耗时间和精力。」这是发哥的经验所得。当然从0到1的过程肯定是艰难的，刚开始报价模板、方案书、合作模式都是摸石头过河，也曾被客户拒绝过、刁难过、笑话过，但越来越多成功合作的客户就证明发哥没有走错路，包括曾经拒绝过的客户也点头与他合作。亲力亲为也是发哥达致成功的一个秘诀：「有一个培训机构，80多个分点的，为了促成这个合作，我每个点都亲自了解场地情况，为的是期望提供最适合的方案给客户，也可以随时配合客户的需求，最终成功合作至今。」

不管是担任销售顾问时候还是销售主管时候，发哥面对客户都会有不同合作方法，而这些创新的方法都是靠自己摸索出来。所以当他成为地区总经理后，希望同事可以更自主的同时，也可以一起探讨更多创新的想法。发哥说：「刚开始时有些同事们不太习惯，认为用以前一直沿用之前的做法就可以，不用花太多心思。但随著时间推移同事们也渐渐明白，每个客户都有不同需求，只有符合客户需求的做法才会得到认可。特别在现在经济大环境下，客户的需求发生巨变，不论销售，技术还是办公室同事都需要明白，我们的服务需要跟著客户的需求改变而更新，也只有不断学习技术和知识来提升自己的能力，才可以更专业的服务客户。」

史伟莎的企业发展理念是「永远创业，不断创新」，在这个日新月异的社会下，公司多了不同的服务模式，新产品也都逐步衍生出来。发哥认为各岗位的同事也应该要不断创新，贯彻史伟莎的发展理念，为客户带来更好的服务，让自己在工作获得更多的成就感。

## 人材专访



中央支援组营运经理

## 马雯瑾 Ailee

自从Ailee在2013年4月加入上海史伟莎这个充满活力的大家庭，她的职业生涯便开启了一段非凡的旅程。作为人事及营运团队的一员，她和团队们肩负确保签单后客户服务无缝对接的重任，透过协调技术资源，尽可能满足每位客户需求。这段经历不仅锻炼了部门之间的协调能力，更让Ailee从中学会了在快节奏环境中寻找问题解决之道的艺术。



随著史伟莎集团的业务版图持续扩张，Ailee在2024年10月迎来了生涯的另一个重大挑战 - 负责集团重点客户营运的管理。业务范围由熟悉的上海拓展到华南、华北、华中西乃至华东等地的广大市场。在这个新角色中，Ailee感受到来自各区域营运同事团队力量的无穷潜力。

Ailee表示：「这次跨越让我既感激又略感忐忑，但更多的是对未知探索的无限渴望。液态化管理的理念在这次转型中发挥了关键作用，让我意识到需要更灵活地去安排工作，适应环境的变化。需要重点加强跨区域团队的沟通与协作，目的是能建构一个即能快速回应市场变化，且能内部区域之间相互合作的工作方式，共同推动整个业务的发展。」

对于未来，Ailee充满信心与期待。公司的愿景是成为亚洲第一的卫生及虫控公司。她十分相信，透过持续的学习与实践，史伟莎不仅能够巩固现有的市场地位，更将开拓出更多的可能性。最后，Ailee想对她的同事说：「不畏改变，拥抱每一次成长的机会，每个人的进步都是团队前进的动力，企业的3“5”理念为我们提供了坚实的成长土壤。让我们携手共进，一起寻找最佳解决路径。」

## 创善的循环



史伟莎慈善基金由2013年成立后，启发了史伟莎人的向善心，透过圆桌会和各地精英会的推广，举办了多项爱心募捐和筹款活动，冀能帮助更多有需要的人。各地区同事们更自发组织和参与不同的公益活动，大家携手行善，让善的力量不断壮大。在2020年更创立慈善分，启动同事善的循环，只要努力工作就等于行善，工作越出色帮助的人就越多，行善便越多。



# 史伟莎慈善基金会奖学金及助学金计划

撰稿 | 香港市场部拓展助理 陈乐儿 Sandy

在当今社会，教育是每个孩子成长过程中不可或缺的一部分。为了支持史伟莎社区的中小學生、大专及大学学生，史伟莎慈善基金会设立了奖学金及助学金计划，旨在鼓励学业表现及社区参与，并减轻家庭的经济负担。

### 奖学金计划

史伟莎慈善基金会的奖学金计划每年提供高达10,000港元的奖学金，名额为20位。这项计划的宗旨在于鼓励史伟莎人的中小學子女在学业和社区活动上有所表现，并提供额外的资源，让他们能够参与各种课外活动，获得多元的熏陶和激励，从而在成长过程中获得更多的乐趣。

遴选准则包括受助人的学业成绩、操行记录、课外活动参与及校长的推荐报告等。管理委员会由基金会创办人及专业人士组成，负责执行管理与监督。

### 助学金计划

对于许多家庭而言，大学学费的负担相当沉重。为了减轻史伟莎人家庭的财政压力，基金会设立了助学金计划，每年提供每位受助人高达50,000港元的助学金，或每年学费的一半（以较低者为准），名额为5位。这项计划旨在让史伟莎人的子女能够专心学业，完成大学的理想。

史伟莎慈善基金会的奖学金及助学金计划不仅是对学业的支持，更是对社区精神的传承。透过这些计划，基金会希望能够培育出具备「利他」及「感恩」精神的下一代，让他们在学业上有所成就的同时，也能够回馈社会，延续「善的循环」。

这些计划的实施，不仅能够帮助学生克服经济困难，还能激励他们在学业和社区活动中发挥潜力，成为对社会有贡献的人才。史伟莎慈善基金会期待著每一位受助人都能在未来的道路上，勇敢追求自己的梦想，并将这份爱心与支持传递下去。



# 圆桌会通讯

撰稿 | 第12届圆桌会长  
李花美

史伟莎慈善基金会继去年大力支持，今年再迎接力仁教育集团陈博士、肇庆市家庭和谐促进会及盛和塾香港有限公司的盛邀，赞助其筹办《2024青少年领袖训练营》。训练营的主要招生群体为11-18岁青少年、以孔子提倡的君子品德为蓝图，开创不同活动借此培养青少年的性情及建立正面的思想。此次协会亦提供17个名额给予史伟莎人的子女们参加，名额有限，故最终通过抽签而选出部分人员。有幸参加的史伟莎的子女们，跳出学校的固有教学环境，融入在这短短7天丰富又精采的趣味课堂，通过各优秀讲师分享的精采课程，学习到了领袖的责任与担当，其中课程中分享了稻盛和夫先生的传奇故事，成功方程式的奥秘，也让孩子们对未来充满期待与憧憬。

而各类团队协作如破冰游戏和适当的运动，也让他们深刻学会了作为领袖的真谛：自信源于行动、坚持与学习。此次有幸因是史伟莎人，为子女争取到这个机会参加夏令营，对于集团给予的机会也是心存感恩。



身为史伟莎人，方能享受基金会对于我们的全方位保护和为我们筑就坚实的后盾，也因史伟莎慈善基金会不断创造的善的回圈中，我们的家人也能同样享受不同于其他社会群体的关爱及关怀。相信善的回圈不单造福这代史伟莎人，对于史伟莎人的下一代，这种正面积积极的影响，也会得到传承！！

## 由心出发

# 实践「成长型思维」



王耀海 Chris

香港关顾人材及行政部经理

笔者与家人也很喜爱看电影。求学时期时经常租赁影带一家人观赏；步入社会工作后则爱上购买及储存影碟；随着科技一日千里，现时主要透过串流平台如Netflix观赏线上电影及电视节目。

回顾Netflix公司的发展史，发现这间公司贯彻推动「成长型思维」，以创新，勇于挑战、不停从失败中学习，最终从一间多年亏损影碟租赁公司成功发展为全球最大的串流平台，为全球10亿用户提供娱乐资讯，傲视同群。

### 什么是成长型思维？

成长型思维（Growth Mindset）是由心理学家卡罗·德威克（Carol Dweck）提出的概念，指的是一种相信自己能力可以通过努力和学习而不断增长的心态。与此相对的是固定型思维（Fixed Mindset），认为能力和智力是固定不变的，无法改变。概括而言，成长型思维的人均具备以下五种特徵：

1. 乐于接受新挑战，并视其为学习的机会。
2. 相信成功来自持续的努力与实践。
3. 将失败视为成长的契机，从中汲取教训。
4. 对学习持开放态度，愿意不断提升自己。
5. 不嫉妒他人的成就，而是从中获得灵感和动力。

其实，在我们日常工作和生活中有很多空间让我们发挥成长型思维的方式，笔者藉此分享一些体验给大家参考：

- A. 在工作中设定高于自己当前能力的挑战性目标，鼓励自己去挑战和超越。
- B. 将注意力集中在学习的过程中，而不仅仅是最终成果。
- C. 定期检视自己的工作和学习过程，思考哪些地方可以改进，哪些经验可以在未来用得着。
- D. 主动寻求同事或上司的反馈，并将其视为改善和成长的机会。

- E. 在团队中创造支持性文化，鼓励成员分享失败经验和学习，从而促进集体成长。
- F. 投资于自我提升，参加培训课程、工作坊或阅读相关书籍，以增进技能和知识。
- G. 培养韧性，在面对困难和挑战时保持积极态度，并相信自己有能力克服困难。

### 史伟莎成长型思维

史伟莎相信成长心态及思维模式能推动积极性和成就。只要大家愿意跳出消息圈，尽管起初对新事物不精通不熟练，但能够全心投入坚持下去，便很有机会达成更远大的成就。个人亦会变得更聪明、更坚毅、更有信念、更能克服困难。

笔者在史伟莎多年工作的亲身体会，认为史伟莎成长型思维具备以下六个特质：

- i. 脑袋是可塑造的而非定义不变。
- ii. 才能和能力是可培育出来。
- iii. 失败也是一种体会，无需抗拒。
- iv. 成功来自努力及坚持。
- v. 回馈意见是成长的元素。
- vi. 赞美人言努力及辛勤工作，而非才能或技能。

培养团队中的成长型思维需要时间和精力，但庆幸史伟莎多年来投放不同资源创建我们成长型思维文化。譬如学分制的推动、设立年度工作KPI、定期举行不同交流/分享会、为员工提供全方位的培训、以「永远创业 不断创新」实践公司持续发展等，皆展示公司及各位史伟莎人积极求进，不辞劳苦、全程投入、重视团队合作的态度及精神。这种积极正面的思维及心态也正是我们史伟莎要传承下去的其中一个重要理念文化。

最后，期盼我们的团队在未来更稳固及发展成成长型思维模式。因为这不仅能提升团队的整体表现，还能增强成员的满意度和合作精神，成为公司愿景持续发展的基石。



## 生活闲谈



陈乐儿 Sandy

香港市场部拓展助理

# 甲醛：日常生活中的隐形危害

在我们的日常生活中，甲醛是一种常见的化学物质，却往往被人们忽视。它是一种无色、具有刺激性气味的气体，广泛存在于许多家庭用品和建材中，而且它更是已被世界卫生组织WHO公告列为一级致癌物！

甲醛主要用于制造合成树脂、塑料、纤维和防腐剂等。它的应用范围非常广泛，尤其是甲醛在室内空气中的浓度通常高于室外，尤其是在通风不良的环境中，因为它常见于建材、家具及家居用品等，室内甲醛的浓度可能会因为新装修、新家具的购置而显著上升，这使得甲醛成为家庭环境中的一个潜在危害。

而甲醛对人体的危害亦不容小觑。如果短期接触高浓度的甲醛可能会因为刺激呼吸道而导致咳嗽、喉咙痛、呼吸困难等症状，更可能引起眼睛流泪、红肿，甚至皮肤过敏反应，甚至头痛、晕眩和疲劳感。

长期接触甲醛则可能导致更严重的健康问题，长期接触可能增加某些癌症的风险，特别是鼻咽癌和白血病。而且研究表明，甲醛可能对免疫系统造成损害，降低人体抵抗力。因此，保持室内空气质量，减少甲醛的暴露至关重要。

去除甲醛的方法有很多，以下是一些有效的措施来保障自己的健康：

**通风换气：**最简单有效的方法是保持室内通风。定期打开窗户，让新鲜空气进入，帮助稀释和排出室内的甲醛。

**使用空气净化器：**选择配备HEPA滤网和活性炭的空气净化器，可以有效过滤空气中的甲醛和其他有害物质。

**专业除甲醛服务：**如果甲醛浓度较高，建议寻求专业的除甲醛服务，这些服务通常使用专业设备和化学剂来去除甲醛。

**选择低甲醛产品：**在购买家具和建材时，选择标示为“低甲醛”或“无甲醛”的产品，减少甲醛的释放。

甲醛在我们的日常生活中无处不在，了解其来源和危害是保护自己和家人健康的重要一步。通过有效的通风、使用空气净化器、选择低甲醛产品等措施，我们可以减少甲醛的暴露，创造一个更安全、健康的生活环境。保持警惕，关注室内空气质量，让我们共同抵御这一隐形的危害。



## 小队长成长培训第三期心得

撰稿 | 佛山  
技术部小队长  
李水壹



不知不觉就已经来到了第三期培训，也是这次培训的最后一期。公司为了让我们有更多的交流机会，便安排了和大区域学员一起学习。当然还是要再次感谢各位导师和领导对此培训的筹备，让我获益良多。

唐经理与我们分享了工厂平面图绘制，风险提醒及建议，器械使用要点等内容。随著ka客户还有大型客户越来越多，我们要跳脱以往的服务流程和模式，按照更严格、更完善的操作方向去作业。向客户展示到我们一直往更专业的方向前进。

薛总之后再接著和我们补充常用药物药品清单，药品的分类方法，药品安全及储存，器械原理及维修要点等系统知识。全面强化我们的知识储备，对药品的使用和操作方法更游刃有余。

苏经理则回顾了往期团队管理中的要点，突显沟通协作的重要性。表达一个小队长要有自己的工作计划，才能更好地带领小队前

进，让我们知道在带领团队的工作中需要加强自我管理，才能更有规划的去带领团队。

马小姐亦为我们展望职业规划，要做一个勤劳的猪老大，严于律己，不怕辛苦，忍一时得失；因为在人生之中会吸收各种各样的东西，有负能量的，有正能量的。要做的就是让正能量慢慢的积累，把负能量一点一点的从自身排除出去。最后我们在充满阳光的状态下工作，积极带领团队。定能在三小猪之中脱颖而出获得一座坚固安全的小屋。

小队长成长培训是一次非常有意义的经验透过这次培训，我不仅学到了团队合作、沟通协作和个人发展等方面的重要知识和技能，也提升了自己的综合素质和能力。我相信这些收获将对我今后的生活产生正面的影响，亦使我在工作上更得心应手。

## 公司搬家感想

撰稿 | 南京  
物流部仓务员  
陈铭



7月中旬，来公司大半年的我有了第一次公司搬家的体验，刚开始认为不过像家庭搬家一样，只是把东西从一个地方挪到另一个地方，再打扫整理就万事大吉。

现实却很复杂，需要考虑多部门的工作内容，技术员的领货，营运财务的办公，仓库的分批次运输摆放，新公司空间的合理利用，充斥著各种时间人员的调节，需要根据临时的情况做出合理的沟通和调整。

在这过程中，从开始搬家的兴奋忐忑到中途的晕头转向，以及最后平稳的落地，从周围同事领导身上学到了面对各种问题的方法和思考方向，考虑轻重缓急又照顾到方方面面的步骤实施，也感受到公司的蓬勃发展不仅给我们带来更优越的环境，也帮助我们在各自的岗位和彼此间的合作带来极大的成长，非常有幸在这个时间作为史伟莎的员工参与到这次搬家，感触良多受益匪浅。

## 《小队长培训》之感想

撰稿 | 南宁  
技术部小队长  
吴彩华



在没有参加三期后小队长培训之前，我自己虽然作为小队长。在某些方面也倍感压力。

毕竟在之前，我只知道一个人每天上班干活，该如何把活干好，减少客诉并赢得客户对我服务的认可就可以了，没有什么顾虑和压力。但是当我做了小队长后，在面对该如何把队员带好方面还是没有足够经验的。

透过参加三期的小队长训练。使我脑子如茅塞顿开一样有了方向感。三期的训练内容有从虫害理论知识，如何陪伴队员和做好计划，

保持良好的心态等几个方面的内容。透过学习我知道了应该如何做好一名小队长，带领团队把服务做得更好。

最后，我想对导师们说一声，各位老师辛苦了！我也想对自己说一声，身为小队长虽然职位不高，但也有承上启下的作用。就如机器里的一颗『螺丝钉』一样，少一颗那机器离散架也不远了。所以身为小队长，我知道自己身负的责任，因此在我的岗位上会做好众多『螺丝钉』中的那一颗『螺丝钉』的！

## 哪有工作不委屈，不工作你会更委屈

撰稿 台南  
技术部副经理  
陈柏谚



我觉得这本书很适合在职场上的新手及老手各种不同角色的人阅读，重新思考自己工作的意义，书中提到了许多的案例，很真实，确实没有不委屈的工作，任何工作一定会遇到许多的波折与阻碍，但我相信永不放弃就能排除万难度过危机。

我相信每一个人看过这本书一定会对书中内容产生共鸣，会有许多的看法及想法，每个挫折都有它的意义，有本事的人不觉得它是委屈，而是采取行动充满自信的面对难关，去接受、去学习、去克服一切，让自己变得更强壮大。

现在许多年轻人都觉得低薪工作让他们很委屈，经常想换工作，但又怕换了工作一样委屈，时常挣扎不已，导致工作做不好又常常觉得自己受了委屈，其实你可以不必如此，因为勇敢去接受、去学习，我相信只要能力够自然就不会再委屈。工作可能是梦想也可能只是饭碗，不

管你怎么看待目前的工作，但它代表的都是现在的自己。工作是一个舞台表现的机会，不论你是小员工、小职员甚至是打杂的，但只要你准备好面对所有困难委屈，一步步往上爬，总有一天一定会成就自己。

不痛苦哪算职场、不忧郁哪算工作，你经历的也是多数人正在经历的，不同的是，你的委屈可以用来强大自己！



## 放心去飞

撰稿 台南  
高级技术员  
叶在峰



作者站在小孩的角度慢慢地引导，慢慢地陪小孩学习国际文化、语言、宗教、教育，同时培育出孩子的包容性及文化世界观认识不同的文化。

看到这本书的书名马上引起我的注意，索性的阅读起来，这本书说明了父母的作为是很关键的一环，良好的心态陪伴孩子一起学习及承担，并分析了世界文化的差异及教育与本土的文化差异冲击，作者不是要打造孩子为(哈佛女孩)，而是希望小孩本身可以多看看多学习多元的国际思维，并认识不同的文化差异及增加自己的语言能力来提身本身的基础能力。

学习各国的文化差异，并尊重文化的不同，去融入各国的文化及学习，增加更多个国的知识文化及差异性。

有机会就要多去尝试并勇敢改变自己，有平台机会就要勇于去尝试

增加自身能力基础，并创造出自己的价值。

现今社会就是太过保护自己小孩而造就所谓的妈宝、靠爸族，与其这样保护小孩不如多让小孩去尝试，如书本上写的勇于去尝试多看看文化的差异性，学习多种语言及多看世界文化差异增加自身价值，而不是过度保护担心孩子受伤害，爱她就需要让她独力，让她有成就感，父母要学习放开手，使小孩放心去飞，而不是担心而不放手。



## 《晚熟的人》读后感

撰稿 广州  
营运文员  
庄楚洁



因为想著莫言写的书会不会很晦涩难懂，所以这本书躺著床头柜很久我都没有去翻它。结果在我下定决心打开阅读的第一个晚上，我就放不下了，它是由一个个短篇组成的故事构成的，语句很接地气，直白的描述把我带入到当时的环境之中感受著他们的感受。

有自以为怀才不遇的表弟宁赛叶，有在红唇与绿嘴的远方表妹覃桂英，有天下太平篇的小奥被一只老鳖咬住手指的故事，还有最后一章是怀著很沉重的心情看下去，很想知道女主角在最后会怎么样，又害怕本来就悲惨的一家人又要经历艰难的意外。

在一个个故事中看到了人的平凡中有伟大，莫言说他这哪裹是写书，这就是把自己的看到的记录下来，就是生活的流水账而已。但于我们今天而言，我们已经生活得很幸福了，在物质匮乏的年代精神世界尚可如此丰富，那生活于现今时代的我们更应该去寻找到自己在精神上的所在。



## 《因为这是你的人生》读后感

撰稿 广州  
营运经理  
陈梓婷



读这本书很大的原因是来自于蔡康永这个人。一开始是因为他的节目吸引了我，他说话的方式很特别，很有深意，然后到追他的书。这本书的故事开头的第一句话就是“因为这是你的人生”，好常用的一句话，同时也是很深沉的一句话。这本书还是说了蔡康永一贯对于情绪智商的独到见解。在他看来，情绪智商是最重要的因为维护一切人际关系的重点，情绪智商的意义，在于能够愉快地做自己同时能够处理好身边的事情。这不就是打工人最理想

的状态吗？希望开心的工作，在我岗位上沟通是很重要的事，说话的方式以及倾听的能力都必须强，上传下达和不要做传声筒事至关重要，希望让同事能够以比较舒适的方式来应付工作上的困难，这样大家就能够生活工作并存，只要开心我相信好运都会自然来。



## 关于《老人与海》的读后感

撰稿 广州  
营运部文员  
叶美喜



很多人应该看过或听过这本书，说的是一个老渔夫在海上捕鱼的故事。老渔夫出海捕鱼了80多天却一无所获后，便决定冒险到他从未去过的海域捕鱼。虽然最后捕捉了一条大鱼，但在回来的路上，遭遇鲨鱼的袭击，回到港口时只剩下了鱼骨架子。

看完这本书，我从这个老人身上读出了人真正的价值以及自强不息和永不放弃的精神。人最重要的东西不光是时间，还有生命中真正的价

值。如果我们能像老人一样坚持不懈的追求我们的目标，积极乐观的面对困难和挑战，就能克服任何的困难，实现我们的目标。我很认可这位作者海明威说过的一句话，人可以毁灭，但不可以被打败。



## 2024年四城联办旅游年会

撰稿 广州  
营运高级文员  
劳惠姗



睽违多年，公司又组织了大家一起去旅游了。菁英会的同事安排了公司旅游和年会一起举行，实在是惊喜满满。

今年我们选择了去清远漂流，第一天到达后进行了野外CS枪战活动，十分刺激好玩。晚上举行了公司年会，今年广州、佛山、珠海、江门四城一起联办年会和旅游，算是一次华南区同事的小聚会了，现场活动气氛非常热烈，大家品尝了当地美食还有丰富的奖品抽奖，大家都超开心。

第二及第三天我们去了爬山和漂流，虽然天公不作美下起了雨，但是也无阻大家的热情。笔架山的瀑布风景优美，漂流期间大家也打起了水

仗，消除了疲劳释放了压力，玩得非常开心。感谢公司也感谢各位同事举办了一次这么完美的活动，大家又能补充满满的活力重新投入工作中。



## 华东区线上销售交流会有感

撰稿

杭州  
销售顾问  
张心悦

初进公司半个月，有幸听到前辈们的分享销售心得，给我这个行业内的小白很大的启发。销售交流会是提升我们销售技能和素质的重要途径，苏州同事的分享让我认识到销售不仅要善于沟通，还要具备耐心与毅力，因为销售过程可能需要很长时间，我们要有耐心和毅力，不断跟进客户，处理客户疑虑，最终促成交易。

在这次销售训练中，我认识到自己需要改进的地方，我需要加强自己的心理素质和自信心，以便更好的面对客户的疑虑和拒绝，保持销售的积极性和稳定性。在未来的工作中，我将积极运用所学知识和技能，不断提升自己的销售水准和素质，为公司的销售表现做出更大的贡献。夥伴们一起加油！

注：交流会结束后的致谢



## 《平凡的世界》读后感

撰稿

东莞  
营运文员  
吕佩仪

《平凡的世界》是路遥的代表作之一，书中着重讲述了孙少安、孙少平两兄弟在生活中不屈不挠、努力进步的一系列事情。

看完这本书，我很受触动。尽管他们的父亲孙玉厚一直朴实勤奋，但也只能让少平和妹妹兰香去读书。大哥少安很年轻就当上了生产队队长，与润叶的感情也因为家中贫困和父母的不同意而告终。他与外乡人秀莲结婚后，存钱办了个砖厂，朴实的他却又被烧

砖师傅给骗了，他有悔恨，却不曾想著放弃。他身上这种艰苦奋斗、不屈不挠的精神正是现在的我们所缺少的，也是值得我们好好学习的。

书中有这样一段话让我印象深刻。「生活不能等待别人来安排，要自己去争取和奋斗，而不论其结果是喜是悲，但可以慰藉的是，你总不枉在

这世界上活了一场。」是啊，生活正是这样。有了这样的认识，你就会珍重生活，而不会玩世不恭；同时也会有一种强大的内在力量支撑著你去努力生活，好好生活。

现实很残酷，想要改变命运就要改变自己，要改掉懒散的习惯毛病，归根究底最大的对手是自己。学在苦中求，尽管学习困难也要永不言弃，要让自己最后所得到的结果对得起自己经受的苦难。其实我们每个人的生活都是一个世界，即使最平凡的人也要为他所生活的那个世界而奋斗。



## 读《每天演好一个情绪稳定的成年人》有感

撰稿

东莞  
财务部文员  
丁文昭

这样的场景你是否熟悉？终于结束了一天的工作，拖著疲惫的身体回到家里，又开始围著孩子的“吃喝拉撒学”转，等深夜孩子入睡后，终于迎来了一天中唯一属于自己的时间，读书充电，刷刷放松，珍惜地使用每一滴时间，即使已经很困也不想睡觉，因为再一睁眼将迎来新的忙碌的一天。

成年人的世界是没有容易二字可言的，就像书名一样，我们要《每天演好一个情绪稳定的成年人》。

### 01 藏好自己

小的时候我们遇到困难，遇到不开心的事情，是要哇哇一哭一切都不是问题，会有很多人围上来嘘寒问暖；成年后的我们遇到困难，只能默默地承受，心中的酸甜苦辣只有自己知道。

### 02 戴好面具

作为一名成年人，每天的工作都很忙碌，心里也一直在承受著很大压力，有来自工作上的，有来自家庭中的，有对未来的。一次因为

同事的无端责问，脾气爆发了，发了很大一股火。当火发出去后回想之前的经历觉得没必要，而且随之而来的问题就是，为了今后的工作能够继续开展，要如何修复同事关系。

### 03 把嘴闭上

成年人有时就是这么无奈，你不仅要隐藏好自己的情绪，还要压制自己的糟糕情绪，把自己的阳光展现出来。管好自己的嘴，别让自己的嘴给我们惹麻烦。

对于我们来说，对生活的最好心态就是不钻牛角尖、不攀比、不恋战，悄悄努力，悄悄变厉害。

成年人的世界并不简单，但是也不复杂，只要收好自己浮躁的心情，把心情摆正，把事情看淡，没有什么过不去的坎。就像“我很难过”这句话来说，成年人的翻译就是“I am fine.”



## 《不抱怨的世界》读后感

撰稿 | 东莞  
财务部会计  
林舒欣



在翻开《不抱怨的世界》的那一刻，我并未预料到这本书会对我产生如此深远的影响。连山用简洁而深刻的文字，描绘了一个关于抱怨、感恩和改变的世界。

这本书以主角的成长故事为线索，展示了从抱怨到感恩，再到积极行动的转变过程。在这个过程中，我看到了抱怨的无力和负面影响，如何阻碍我们的人际关系、事业发展，甚至影响我们的婚姻生活。更重要的是，我看到了感恩的力量如何转变我们的视角，让我们看到生活中的美好与可能。

书中最令我印象深刻的是作者对抱怨心态的深入剖析。连山不仅指出了抱怨的危害，也提供了从抱怨到感恩的转变路径。这条路径不是一蹴而就的，而是需要我们在人生的点滴中，不断地实践和体会。

《不抱怨的世界》不只是一本书，它更像是一面镜子，反映出我们每个人内心深处的状态。当我阅读这本书时，我常常停下来，反思自己的生活态度和行为模式。这本书让我体认到，改变不一定需要巨大的

外在动力，有时候，改变只是一个微小的内在决定。

连山的文字简洁而有力，每一个章节都充满了深刻的启示。这不仅是一本关于个人成长的书，更是一本关于如何面对生活的书。在这个充满挑战的时代，我们每个人都需要学习如何从抱怨中解脱，如何用感恩的心态去面对生活中的每一个挑战。

总的来说，《不抱怨的世界》是一本值得推荐的好书。它不仅提供了关于生活的深刻洞察，更重要的是，它提供了一种可能的生活方式。在这个快速变化的世界里，让我们学会放下抱怨，拥抱感恩，活出更积极、更充实的生活。



## 《参加深圳市室内环境监测治理产业协会年会有感》

撰稿 | 深圳  
技术部副经理  
杨尚均



前段时间我跟著周瑶，李杨到龙华参加了深圳市室内环境监测治理产业协会的年会，深感荣幸。本次大会以「启航朝阳新征程，聚力高品质发展」为主题。这次年会让我对室内环境产业的现状和未来发展有了更深入的了解，我们公司也有除甲醛，空间消毒业务，也让我对我们公司的使命有了更明确的认识。

在年会上，我听了来自业界专家和优秀企业代表的精彩演讲。他们分享了室内环境监测治理领域的最新技术和研究成果，让我对产业的前沿动态有了更清晰的认知。同时，他们也强调了产业的社会责任和永续发展的重要性。

加强行业自律、提升服务质量、注重培养人才和科技创新，这些所有服务行业通用的理念对我们史伟莎同样适用。我们史伟莎环保科技（深圳）有限公司获得了协会十佳品牌，我代表公司上台接受牌匾。

我们的目标是建立亚洲第一的卫生及虫控公司，这条路任重道远，我们必须丢弃过去的封闭式思维，改变观念，改变格局，增加更多的社会产业接触，拓宽资源，拓宽人脉，增加知名度。提升影响力，为公司的快速壮大。做好方方面面的准备。

感谢这次协会之行让我拓展了视野，见识了优秀的同行，聆听成功人士的心得分享。也祝福我们公司在开放，接纳，创新，全面快速发展中茁壮成长！

## 《普通女孩》读后感

撰稿 | 深圳  
营运排班部主管  
洪晓歌



“没有哪一个女孩的人生，可以被定义”。

没有惊艳众人的美貌，没有满腹珠玑的才学，没有家世显赫的出身……像大多数人一样，我只是一个平凡的普通人，淹没在人群之中。但是，我也怀抱著爱，拥有充实的生命，用双手书写华丽的人生。就像《普通女孩》所说：我们大多数人，都是普普通通地出生、成长，经历凡尘俗世里自卑、绝望的瞬间，也练就了一身打不散的勇气、输不掉的底气。

“我不介意普通，这是我的生命。”

作者苏辛也是个平凡的人：她经历过爱情的酸甜苦辣，事业上的艰难，性别上的障碍，她也曾挣扎过、崩溃过、哭泣过，但她始

终坚持著自己的理想，跨过重重障碍，成为生活中的强者。她以对亲情、友谊、爱情、事业的感悟，用温暖细腻如热可可般的文字去抚平自卑女孩内心的伤痛。

这本书里的句子实在是太美了，句句戳中人的心，句句给人一种勇往直前的力量。看完这本书，我也接受了平凡的自己，拥有了几面对平凡自己的勇气与自信。普通，也没什么大不了的，我们都很普通，又都不普通！



## 《长安的荔枝》读后感

撰稿  
无锡  
营运文员  
刘辰婷



《长安的荔枝》以其独特的视角，将我带入了那个遥远而辉煌的唐代，让我亲历了一场关于勇气、智慧与坚持的旅程。这部小说以荔枝这一细微之物引出了主角李善德在逆境中展现出的坚韧不拔与智慧光芒。

李善德，一个名不见经传的小官吏，因命运的捉弄被赋予了一项几乎不可能完成的任务——将岭南的鲜荔枝在极短的时间内运送到长安。这项任务不仅考验著技术，更是对人性的深度挖掘。面对如此艰巨的挑战，李善德没有选择退缩或抱怨，而是以一种超乎常人的勇气和智慧，踏上了这条充满未知与危险的征途。

在阅读过程中，我被李善德那种不屈不挠、勇于探索的精神深深打动。他没有被困难吓倒，也没有被失败击垮，反而以一种近乎偏执的执著，不断尝试、不断改进。他深入岭南，实地考察荔枝的生长环境和保鲜条件；他咨询专家，汲取前人的智慧和经验；他反复试验，寻找最佳的运输方案。每一次的尝试都充满了未知与风险，但李善德从未放弃，他坚信只要努力，就一定能够找到解决问题的方法。

正是这种坚韧不拔的精神和智慧运用，让李善德在逆境中不断成长，最终成功地将荔枝运送到长安。他的成功不仅是因为技术的突破或运气的眷顾，更是因为他在面对困难时所展现出的积极态度和坚定信念。他用自己的行动证明了：只要心中有光，就能照亮前进的道路；只要勇于探索，就能找到解决问题的方法。

《长安的荔枝》不仅是一部讲述历史的小说，更是一部关于人生哲理的启示录。它告诉我们，在面对生活中的困难和挑战时，我们不应该选择逃避或放弃，而应该像李善德一样，保持冷静、积极应对、勇于探索、不断尝试。这样，我们才能在逆境中不断成长，实现自我超越，绽放出属于自己的光芒。



## 为技术部同事用力按赞

撰稿  
福州  
总经理  
梁淑芬



有人赞美救死扶伤的医护人员、有人赞美伟大的科学家……而我却要赞美我们公司的技术同事。最近，有客户要求我们技术部同事去做服务，需要拍照记录，给客户做日报。看到同事们每天发照片的，深有感触。在40多度高温下工作服湿了又乾，乾了又湿，还有无论刮风下雨，都风雨无阻地去做洗手间洁具的深度清洁。一般人到有异味的洗手间都会说好臭啊，而我们的技术同事却常闻著异味，为了创造更好的洗手

间卫生环境而认真工作。他们的工作是平凡的，但却为我们带来了更好的洗手间环境，必须要为技术同事们用力地点赞。



## 《三个月感受》

撰稿  
华南  
高级总经理  
薛冬冬



就像每棵树都有自己的年轮一样，每段岁月都有属于自己的痕迹，三个月前，我踏入了史伟莎的大门，开始了我的史伟莎之旅。

在这段时间，看见过总监满满的工作行程之余在休息就餐时间还在讨论怎样让集团和员工更好；看见过办公室里，营运部电话不断，焦头烂额地与客户沟通安排；客诉组面对客户的无敌忍者神功；排班组长时间专心致志盯著电脑的视觉疲劳；财务部对数据精确度的百分百态度。

当然，更多的时候是每个史伟莎人坚守岗位，一起解决疑难杂症。休息时间一起娱乐，聊聊生活，不时聚会，偶尔出游。

当然，我也面临不少挑战，如何更好地赋予团队权力，如何提升团队的凝聚力与执行力，如何因应市场变化与竞争的压力，这些都是我需要不断思考与解决的问题。幸运的是，在这个过程中，我得到了集团领导的关心与支持，也得到了团队成员的信任与帮助。“功成理定何神速？速在推心置人腹。”我为能够成为史伟莎的一员而感到自豪，也为能够与这样一群优秀的同事共事而感到幸运。

# Growth

身心

管理心法	37
易芦医话	38
治疗自疗	39
心中有富	40
滴水感悟	41

成长

## 管理心法

# 人生有常自有偿



郑柏礼 Paul Sir

企理—企业管理顾问有限公司创办人兼首席顾问，擅长研究及培训企业壮大，近年专注撰写企业传记，包括稻香集团的《得稻多助》、太兴饮食集团的《方圆兴大》、阳光洗衣集团的《洗出美丽人生》。

代笔：香港市场部  
拓展助理  
陈乐儿 Sandy

今天的谈论的是人生是否无常，虽是老生常谈，但总被挂在嘴边。然而对一个视障人士来说，我对这句话有些不同的理解。若真是「人生无常」，每天的事都变化不定，对于盲人而言，这未免过于严苛。事实上，我们每天行走的路固然有些变化，但总体上仍然熟悉：建筑物的位置、转弯的地方都是固定的；遇到一些障碍如地上有水、杂物等，这些小插曲并不会带来大的影响。所以，我认为人生主要是有「常」的，而无常只是些微的变奏，无须大惊小怪，或觉得人生不堪。

举例来说，在企业管理中，常态其实是多于反常的。若遵循合理的信念，工作和生意自然会持续向好。例如，坚信「先付出后回报」，这就是一种不变的信念。懂得计算而不斤斤计较，这亦是成功的要诀。只要愿意付出，别人会看见我们的努力并加以赏识，最终也会得到回报。同时，我们要计算成本、开支和收入，但不要太过计较，做事大方得体，让人觉得我们易于合作，这样前途就自然宽广，人生也较顺利。

因此，企业信念和做人信念都至关重要，因为是恒常不变的准则。从小父母就教我们不要撒谎，所谓「小时偷针，大时偷金」。诚实的重要性在于，若让人觉得我们不可靠，威信与信誉就会毁于一旦，人生也会失去前途。虽然有些人以为欺骗一两次并无大碍，但如果心存这种想法，人生就会变得起伏不定，朋友来来去去，失去了稳定的人际关系。因此，若想长久发展，有忠实客户和挚友，必须坚守信念，保持不变。

谈到「人生无常」，其实是指人生中难免有崎岖坎坷；然而「人生有常」才是我们日常生活的规律。勤勉是常态，勤奋的人自然容易有所收获，这是每位成功人士都遵循的准则。这些便是「常态」，不仅仅是常见的「常」，也包含长久稳定的意义。所以题目可改为「人生有常，自有偿」，意指一个稳定的常态与长久的成效。

中国有句古语「以不变应万变」，即是用不变的信念和原则应对变化的世事。乍听之下或许觉得不可能，但细思则发现其道理深远。史伟莎的信念就是「种因忘果」，当你种下善因时，不是计较得失，而是专注于种善之心，最终会得到善果。这也是多年来的经验，你越不计较，别人越是欣赏你的好处，双方的关系越加紧密。反之，你越是计较，别人也会相应而计较。这便是中国的智慧，待人以善，人必善待；反之亦然。因此，用「有常」的态度应对人生无常，这是值得参考的真理。



## 易芦医话



### 施启荣

香港注册中医师，任职中医临床及科研工作，致力透过文字道出中医真谛及分享行医点滴。

# 柚叶桑叶淡竹叶

柚叶，又称柚子叶，碌柚叶。每逢农历新年的时候，不少人也会买些柚叶泡水用来打扫家居或沐浴清洁身体。《本草求原》中形容：「柚叶，味辛、性温，消风肿、辟秽。」柚叶的辛温性味，煎汤入药可有效治疗因风寒湿邪引起的头痛和关节痛。现代科学研究认为其含丰富类黄酮，具抗氧化功效，且能遏制细菌，扩张微丝血管，通经活络。

市场上售卖的柚叶也有分不同等级，比较优质的柚叶叶片较大、叶身较长，而且梗上带有尖刺、闻着有柚子的淡淡清香味。笔者亦曾对不同等级的柚子叶分别试用来沐浴和泡茶喝，优质的柚叶和次级的相比，其清爽体验感相差三倍以上，所以购买时要仔细分辨。

桑叶，为桑科落叶乔木桑树的叶，性微寒、味甘苦。归肺、肝经，具有疏散风热、清肺润燥、清肝明目作用。



淡竹叶，为禾木多年生植物淡竹叶的干燥茎叶，性淡寒、味甘。归心、胃、小肠经，具有清热除烦、清心利尿作用。

都市人生活节奏急促、精神压力大、入睡时间较迟，加上长期使用电脑手机等科技产品，久而久之，阴血耗伤，从而形成心肝火热偏盛体质。笔者临床上常用桑叶和淡竹叶入药，对火热症状的病人作治疗，其疗效颇佳。

桑叶适用于风热引起的目睛流泪、目红涩痛、舌色偏红、咽喉肿痛；淡竹叶适用于口舌生疮、舌色偏红、舌尖痛、小便黄赤、烦心多梦。

坊间亦有桑叶和淡竹叶的茶包出售，如出现以上症状，可适量冲泡服用。要注意，桑叶和淡竹叶性寒，辨症使用要点是「舌色偏红」，如身体虚弱、脾胃虚寒、肾功能障碍者、孕妇或月经期间妇女，应避免服用。

柚叶通经活络，祛风提神；桑叶明目润肺；淡竹叶清心除烦。综合对症运用，对是调节身体和心灵的妙品。

## 治疗自疗

# 腕管综合症



叶霆峰

注册物理治疗师

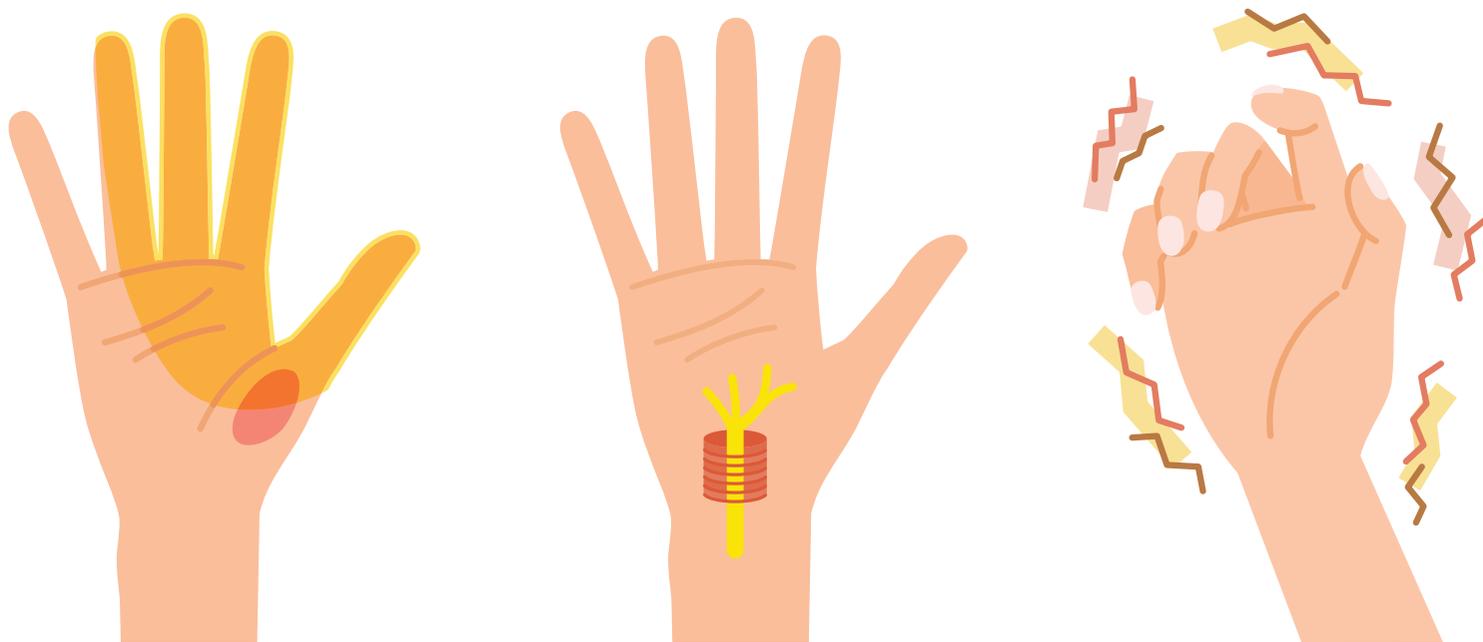
www.bethesda.com.hk

Peter是一个文职人员，平日工作主要使用电脑进行资料输入和文书工作。大约两个月前，Peter开始发现右手的手指公、食指、中指以及无名指桡侧开始出现麻痹。一开始情况并不严重，麻痹仅在长时间工作后出现，而当他停止工作后不久，麻痹通常会慢慢消失。

但最近一个月，Peter发现手指麻痹的情况开始加剧。以往数小时的文书工作才会引发的麻痹，最近开始越发频密，而且麻痹的程度越发严重，有时甚至只使用电脑工作10-15分钟便已经感到右手掌指麻痹难当；而且麻痹的情况在夜间也会出现，令Peter夜不成寐，精神也大受影响。

Peter其实患上了「腕管综合症」(carpal tunnel syndrome)，是指正中神经通过手腕的腕管通道而受压，因而出现掌指疼痛，麻木和刺痛等情况。徵状主要包括大拇指、食指、中指以及无名指靠拇指侧，严重更可能延伸到手臂。症状通常会逐渐加重，患者可能会出现握力不足的情况，长久大拇指的肌肉可能会逐渐萎缩。

腕管综合症，物理治疗师除了会使用超声波治疗和干扰电流治疗来达致消炎止痛的效果，也会透过针灸等疗法来放松紧绷的筋膜以及肌腱。此外，患者更应在治疗师的指导下进行筋腱活动和伸展的运动，以及改善工作姿势和工作空间的设置，避免问题加剧。



## 心中有富

# 生命的锚定



司徒永富

鸿福堂集团执行董事，身为企业家，但同时一人身兼多角，包括副教授、演讲员、写作人。著有《老板要的不是牛》、《唔紧要一心中有富的人生智慧》等。

当你走进一家商店，看到一件衬衫标价1000元，但现在降价到500元。1000元的原价成了你的「锚」，使500元看起来更具吸引力。即使衬衫的实际价值本来就接近500元，我们还是会觉得这是一个好交易。零售商精明地利用这种技巧，通过表面上的折扣来影响我们的购买决策。

心理学家称这种认知偏差为「锚定效应」(Anchoring Effect)。理论描述了我们在做决策时倾向于依赖最初接收到的资讯(即「锚」)。这个理论最早由心理学家阿莫斯·特沃斯基(Amos Tversky)和丹尼尔·卡尼曼(Daniel Kahneman)在1970年代提出。此理论同时也可以应用到我们人生的抉择上。有著

在崇尚名成利就的社会上，我们都不由自主地被赢在起跑点、权力、金钱等「锚」限制了我们人生所追逐的方向。圣经马可福音记载的关于富有年轻人的故事(10:17-27)，便是被「物欲的锚」占据了整个人生的好例子：

「耶稣刚上路，一个人跑来跪在他面前，问道：『良善的夫子，我当作什么事才可以承受永生？』耶稣提醒他遵守诫命，年轻人声称自己从小就遵守了这些诫命。耶稣对他说：『你还缺少一件，去变卖你所有的，分给穷人，就必有财宝在天上。你还要来跟从我。』那人听见这话，脸上变了色，忧忧愁愁地走了，因为他的产业很多。」

此人便是被他拥有的财富和地位便是他的「锚」，尽管他渴望得到永生，但他无法放下他金钱与地位。耶稣要求他把生活的「锚」从地上的财富转向天上的财宝，可惜他无法做到。

我们或许也会像这位年轻人一样，每天想著成名成利就，潜意识地把生活的「锚」放在世俗的财富、物欲和地位上，不自觉地阻碍著自己追求生活的意义与乐趣。且看圣经如何教导我们：

「不要为自己积攒财宝在地上；地上有虫子咬，能嗑坏，也有贼挖窟窿来偷。只要积攒财宝在天上；天上没有虫子咬，不能嗑坏，也没有贼挖窟窿来偷。因为你的财宝在那里，你的心也在那里。」(太6:19-21)

锚可以用以稳定船只，使其在风浪中不至漂移。同样，在我们的生活中，我们需要找到能够使我们在各种挑战和风暴中保持稳定的锚定点。希伯来书6:19：「我们有这指望如同灵魂的锚，又坚固又牢靠。」希望大家都能找到生活的意义，而非用权力、金钱等为自己的生命定位。



## 滴水感悟



### 月亮老师

连续十年从事上市集团公司人力资源、销售团队管理工作。精通企业内部管理，自2004年开始从事专业专业培训授课工作，擅长将心理学与团队建设、企业管理相结合，管理实例具体，直击企业绩效。

# 唯有专心致志，方能铸就非凡

“瓦伦达心态”是心理学上的一个著名论断，它源自一个真实事件。

世界著名的走钢丝艺术家卡尔·瓦伦达，以精彩而稳健的高超演技闻名，个人有著多项吉尼斯世界纪录。在1978年3月22日演技团有一次重大演出，表演的地点是他最为熟悉的家乡，且全程有电视转播。瓦伦达知道这一次表演不仅仅将奠定自己在演技界的地位，还会给演技团带来前所未有的支持和利益。因而从表演前几天开始，他就一直在仔细琢磨每一个动作及每一个细节。

许多年以来他都没有出过失误，他有100%的把握。演出开始时，他并没有用保险绳。但意想不到的事情发生了，当他刚刚走到钢索中间，仅仅做了两个难度并不大的动作之后，就从10米高的空中摔了下来，一命呜呼。

事后，瓦伦达的妻子回忆说，这次表演前，他反复提及“不能失败”，这种对结果的过度担忧，最终成为了他心中的阴影，影响了他的专注与平衡。相比之下，瓦伦达此前无数次成功的表演，无一不是基于对技巧的极致追求和表演过程的全身心投入，而非对结果的患得患失。

心理学家说，瓦伦达太想成功了，太患得患失了。如果他不去想那么多走钢索之外的事情，以他的经验和技能是绝不会出事的。

心理学家把这种为了达到一种目的总是患得患失的心态命名为“瓦伦达心态”。正如“瓦伦达心态”所揭示的真理，患得患失往往成为人前行的绊脚石，唯有专心致志，方能铸就非凡。

尤其是在当今这个充满易变性、不确定性、复杂性和模糊性的“乌卡时代”，“瓦伦达心态”提醒我们，真正的成功源自于对目标的坚定追求和全身心的投入，培养专注心态成为了一种不可或缺的能力。过度的担忧与得失心会分散我们的注意力，导致行动迟缓、判断失误，甚至丧失原有的能力水准。

当下，培养专注心态，不仅能够说明我们明确目标，更有效地利用时间，提高工作效率，还能在面对复杂问题时保持清晰的头脑，做出更加明智的决策。

培养专注心态，让我们尽量减少外界干扰，用更加平和、专注的状态去面对工作中的每一个挑战，让我们不忘初心，坚守那份对客户真诚与关怀。

唯有专心致志，我们才能在事业的道路上走得更远、更稳。



## 总部

### 香港

香港九龙新蒲岗爵禄街33号6楼  
(852) 2302 0991

## 台湾地区

### 高雄

高雄市前金区中正四路168号4楼402室  
(886) 7 271 0018

### 台北

台北市士林区延平北路六段475号7楼  
(886) 2 28106366

### 桃园

桃园市中坜区三民路一段489号2F  
(886) 3 4270023

### 台中

台中市北屯区文心路四段752之9号10楼  
(886) 4 2236 7125

### 台南

台南市永康区中山南路420号6楼右室  
(886) 6 302 7500

## 华东地区

### 上海

上海市闵行区万源路2163号A幢  
(21幢)1楼  
(86) 021 3466 3108

### 南京

南京市鼓楼区中央北路73号703室  
(86) 025 8969 1136

### 无锡

无锡市新区湘江路2号金源国际B座  
707-708室  
(86) 0510 8821 3822

### 杭州

杭州市滨江区江南大道380号威陵  
大厦1310-1311室  
(86) 0571 8538 3906

### 苏州

苏州市姑苏区里河新村183栋103室  
(86) 0510 8821 3822

## 华南地区

### 广州

广州市天河区东圃车陂路黄洲工业  
区大院内自编8号第一层西  
(86) 020 3426 3976

### 澳门

澳门慕拉士大马路185-191号澳门  
工业中心10楼B座  
(853) 2871 9588

### 珠海

珠海市香洲区翠前北路三街118  
号1栋  
(森宇国际大厦)2202室  
(86) 0756 322 3423

### 江门

江门市蓬江区兴华苑1号  
兴华商业大厦901  
(86) 0750 3388 139

### 中山及肇庆

中山市西区优格国际二期8栋105卡  
(86) 0760 8823 7369

### 佛山

佛山市南海区桂城街道夏南路61号  
创越时代文化创意园4座509-511  
(86) 0757 8622 3262

### 福州

福州市鼓楼区东街街道东街121号  
新亚大厦16楼03室  
(88) 0591 8750 5755

### 南宁

南宁市民族大道63-1号  
欧景城市广场T4栋1803号房  
(86) 0771 578 5760

### 深圳

深圳市福田区车公庙泰然九路1号  
盛唐商务大厦东座602室  
(86) 0755 2594 9913

### 东莞

东莞市莞城区八达路140号恒丰大厦  
13楼1304号  
(86) 0769 2303 4778

### 长沙

湖南省长沙市雨花区圭塘街道体院  
路合能枫丹丽舍小区公寓楼3栋27  
楼2713-2716房  
(86) 0731 8992 3466

### 海南

海南省海口市市振兴南路26号  
美舍苑3栋首层  
(86) 0898 6539 4489

### 厦门

厦门市思明区浦南一路37号楼  
第二层201单元  
(86) 0592 228 7530

### 株洲

株洲市天元区栗雨街道竹山小区  
6901门面  
(86) 0731 8489 8339

### 衡阳

衡阳市蒸湘区青峰北街7号  
(86) 0731 8992 3466

### 济南

济南市槐荫区鑫苑世家公馆文鼎苑  
20-1-404室  
(86) 010 5166 5582

## 华西地区

### 重庆

重庆市渝中区长江一路1号中华广  
场2楼  
(86) 023 6366 0630

### 成都

成都市青羊区北大街19号正成财富  
领地3栋301室  
(86) 028 8597 2082

### 西安

陕西省西安市未央区凤城一路12号  
中城大厦12楼06室  
(86) 029 8961 8848

## 华北地区

### 北京

北京市朝阳区朝阳路67号9号楼  
3层309  
(86) 010 5166 5582

### 天津

天津市红桥区光荣道宝能创业中心  
A座609室  
(86) 022 2755 5862

### 武汉

武汉市江岸区解放大道2044号  
江城商务大厦315室  
(86) 027 6230 0082

### 郑州

郑州市金水区南阳路324号大石桥  
SOHO广场BC座1722室  
(86) 027 6230 0082

## 东南亚地区

### 吉隆坡

LBS SERVICES (MALAYSIA) SDN.BHD.  
201601021510 (1192449-H)  
Unit D-5-8, Block D, Megan Avenue 1,  
No.189 Jalan Tun Razak, 50400  
Kuala Lumpur, Malaysia  
(60) 3 21610808

### 新加坡

LBS SERVICES (SINGAPORE) PTE. LTD.  
61 Ubi Ave 1#06-09 UB Point  
Singapore 408941  
(65) 6513 3668, (65) 6513 3289

## 史伟莎集团旗下

### 瀛峰有限公司

香港九龙新蒲岗大有街36号华兴工  
业大厦9楼C室  
(852) 3575 2555  
www.biokill.hk

### 香港洁净水有限公司

香港新界葵涌大排道35-41号  
金基工业大厦  
19楼C室  
(852) 3466 0000  
www.hk-water.com

### RENAUD AIR LIMITED

香港九龙新蒲岗爵禄街33号6楼  
(852) 5804 4760  
www.renaudchina.com

### 史伟莎智能科技公司

香港九龙新蒲岗爵禄街33号6楼  
(852) 3702 1901  
www.lbs-smarttech.com

### 瑞洛环境科技(上海)有限公司

上海市闵行区万源路2163号A幢  
(21幢)1楼  
(86) 400 920 3910  
www.renaudchina.com

### 马氏兄弟科技

山东省青岛市市北区鞍山一路88号  
黄金岁月1109

内蒙古呼和浩特市回民区庆凯街孔  
家营东区9号楼一单元一楼104

沈阳市和平区哈尔滨路58号房联大  
厦522室

(86) 010 6471 0095

www.marsbro.com

### 敏捷有害生物防治有限公司

江苏省苏州市昆山市千灯镇北申  
巷49号

(86) 177 1247 3639

www.minjiepco.com

### PERFECTION PEST MANAGEMENT SDN. BHD.

202001011430 (1367750-P)  
10, jalan TBC 9, Taman Bukit  
cheng, 75260 melaka  
(60) 0 633 40900  
www.ppsb.com.my

