

issue

18

12.2024

成功由 細節做起

page 06-07



目錄

01	主席的話
04	封面故事
08	穿梭各地
14	焦點透視
16	史偉莎
18	香港潔淨水有限公司
19	蟲蟲特攻
20	史偉莎人專欄
22	人材專訪
26	創善的循環
27	圓桌會通訊
28	由心出發
29	生活閒談
30	史偉莎人有話兒
36	身心成長
37	管理心法
38	易蘆醫話
39	治療自療
40	心中有富
41	滴水感悟

360 史偉莎

issue
18
12.2024

編輯

香港市場部助理經理
何廣聰 Kenny

香港市場部市場拓展助理
陳樂兒 Sandy

美術

THEDO

發行量 **3,310本**

簡體 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，
世界便會變得
更美好！

Quote

主席的話

Z 世代的溝通啟示

自2019年在深圳舉辦遊學營後，因疫情影響活動停辦了五年。今年11月，我們終於重啟了三天的遊學營。在活動中，我分享了「與技術員溝通的心法」，並希望為管理者提供一些啟發。平時工作中我採取較輕鬆的方式與技術員溝通，有時邀請4-5個技術員一起進行「歡樂時光」的聚會，讓他們暢所欲言，這樣的氛圍，我能用心聆聽他們的心聲，更在同事彼此間建立更深厚的信任。

在最近兩次與九七後的技術員聊天中，我發現他們並非如外界所標籤的缺乏動力、追求享樂的「Z世代」。事實上，他們充滿理想和抱負、有著自己獨特的見解、渴望在職場上發揮自己的才華。他們也不是得過且過的敷衍工作。關鍵在於，有時他們缺乏溝通渠道和方法，從而管理領導聽不到他們的意見。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員工，並給予有效的回饋，幫助他們在公司中成長，日後也可成為獨當一面的管理層。這裡，我很高興地見到大部份史偉莎的管理團隊一直堅持聆聽和接納所有同事的心聲，新老結合地愉快工作。

我還發現，史偉莎的「Z世代」年輕人非常重視工作與生活的平衡，並非僅僅為了高收入而工作，若一家有潛力的公司給予到他們歸屬感和晉升的機會，令他們在工作中獲得認可及實現自我價值，這絕對是他們滿意的生活方式和價值觀。所以作為管理者，聆聽員工的意見後，及時有效地回饋並跟進有利於新老員工的融洽相處，相互尊重與成就，令團隊的整體協作更上一層樓。

對於一家企業的長遠發展來說，管理層與員工之間建立一個真誠有效的溝通是至關重要！因為史偉莎經營的是「人」的生意，公司成敗關鍵也是「人」。未來有越來越多的「Z世代」年輕同事會加入公司。作為管理者，我們需要與時並進、靈活調整管理方式，做好準備、充滿信心地迎接下一波職場浪潮。只要邁出正確的一步，我相信公司定會更加健康地具有競爭力地長遠發展！

史偉莎集團副主席

林卓儀 Dorothy



感恩的力量

人生最重要的修行就是思維模式和情緒的練習，正能量的人在同頻共振下，也會吸引正面的人和事到自己的人生，相反，負能量的人便會面對負面的事情。所以人生的經歷可以說大部份都是自己創造。

感恩是能量之中最高的一種，也是向宇宙發出豐盛的能量訊息，同頻共振之下，宇宙將會為你準備同樣豐盛的人和事。

失去了感恩的心，可能就是人生不順利的原因。

不論是愛情碰壁、經濟困境、身體欠佳還是工作中遭遇難題，生活的種種不如意都源於長期缺乏一顆感恩的心。如果我們對生活賦予的一切不懂得感恩，我們就會認為享受這些恩福是理所當然的事。這種理所當然的態度使我們失去感恩豐盛的能量

身體健康情況良好時，你會感恩嗎？或者只有當身體生病或受傷時，你才感受到身體健康已是最大的恩賜和祝福。每天工作時你是否充滿了感恩？還是只有在工作遭遇挫折時才體會到它的價值？每當領取薪水時你是否會感恩？還是覺得這份工資來得天經地義？當一切都很順利時，你會對自己所愛的人表達感激之情嗎？或者只有在出現問題時，你才會明白親人的珍貴？駕駛汽車疾馳在路上的你是否會為此而心懷感恩？又或者只有在車拋錨時才意識到車子帶給你的便利？

每一天你是否心懷感恩地生活？還是認為幸福是理所當然？這種理所當然便會常常會引發牢騷、負面的思想和言語。如果你在抱怨，那麼根據吸引力法則，你就會將更多引發你抱怨的事物帶入生活！

留意自己每天所思所言，看看自己是否能心中或口中不說一句消極的話語，這對你來說或許是個挑戰，但試試你這一整天能否順利過關。這麼做的一個重要原因是，大多數人從未意識到自己曾說過多少消極的話語，但如果你留心觀察一天就會找到答案。

抱怨只會引來更多的負面事物，如果你能留意自己所說的話，就能學會克制，正是修行的開始。

每個人都是強大能量體，向宇宙發出什麼能量，就會吸引什麼能量。一個企業內的員工加起來的能量，便是這個企業的能量。企業如果是發出豐盛正面的能量，這個企業便能得到巨大發展。

史偉莎很不一樣的地方，就是積極推動員工一起「修心」的企業，啟動人生和企業發展的善的循環，深信這才是一切的「因」，好的成果自然回來。

史偉莎集團主席

林浩宏 Franco

我們已設立主席信箱，歡迎各史偉莎人透過電郵 (chairman@lbggroup.com.hk) 或微信直接反映情況，表達意見、提出建議，讓我們一起建造一個更好的史偉莎。



封面
——
故事



Cover
Story

成功由細節做起





24/7 FITNESS 成功由細節做起



24/7 FITNESS

隨著社會大眾對生活質素的提高，越來越多人開始重視健康生活。健身已不再是小眾的喜好，而是成為了多數人生活的一部分。24/7FITNESS作為香港首批引進外國流行24小時營業的健身中心，結合本土化，融入先進的科技及創新理念，無時間限制提供健身服務，成為行業佼佼者。很高興邀請到24/7 FITNESS的 Director and Chief Executive Officer Ingrid Wong、股東 Ella Yeung及分店經理 Jessy Lai接受我們的訪問，分享經營心得。



健身中心普及化

24/7 FITNESS的 Director and Chief Executive Officer Ingrid表示：「健身中心這個行業仍然是持續發展的階段，香港傳統健身中心都是有標準營業時間的，而且消費模式是一次性繳交費用，甚至會有一些硬性銷售的問題存在，因此24小時健身中心對整個行業都是一個大革新。」24/7 FITNESS把健身中心普及化，制定價格使大部分人都可以負擔，打破只有肌肉猛男才會去健身的觀念，女士及長輩們都可以體驗健身的好處，更讓健身中心成為年輕人相約聚會的地方，一起做運動。





開業至今，24/7 FITNESS本著未雨綢繆的理念，不斷思考如何在科技上可以配合發展，例如採用面容識別系統，在疫情前也已用光觸媒進行消毒。這是她們比同行走得更前更優勝之處。Ingrid補充說：「健身最重要的是當中的器材，我們對質素有一定的追求，由第一間分店到現在，都對器材的品牌及型號都只會擇優捨劣，以客人的感受及體驗作為公司的首要追求，以客人為先。」



環境衛生對健身中心的重要性

由於24/7 FITNESS是24小時營運，洗手間、浴室及衛生用品的使用量會比較大，因為她們都很重視店內的環境衛生狀況。除了店內會有工作人員恆常清潔外，也採用了我們史偉莎的洗手間衛生服務、浴室衛生服務及紙類產品，分店經理Jessy說：「之前自行採購紙類產品的時候，發現品質有參差，所以轉用了史偉莎所提供的紙類產品，使用後感受到品質有保證。另外，我們洗手間內都有使用史偉莎的空氣清新機，定期補充香味，香味也可選擇，讓我們放心不用兼顧洗手間內這些瑣事。」股東Ella也指出貨源穩定及送貨期準時對於24小時營運的店舖非常重要，因為如果衛生用品突然缺貨是一件很糟糕的事情。

Ella及Jessy均表示：「最深刻體會到史偉莎洗手間衛生服務與恆常清潔的分別，就是恆常清潔殘留的污漬與尿石經由史偉莎深層清潔後，潔具煥然一新，浴室水垢和淤塞出現的情況也減低了。」營業顧問經常與她們保持溝通、服務人員的快速跟進也是她們欣賞我們史偉莎之處。



未來發展 - 美容行業

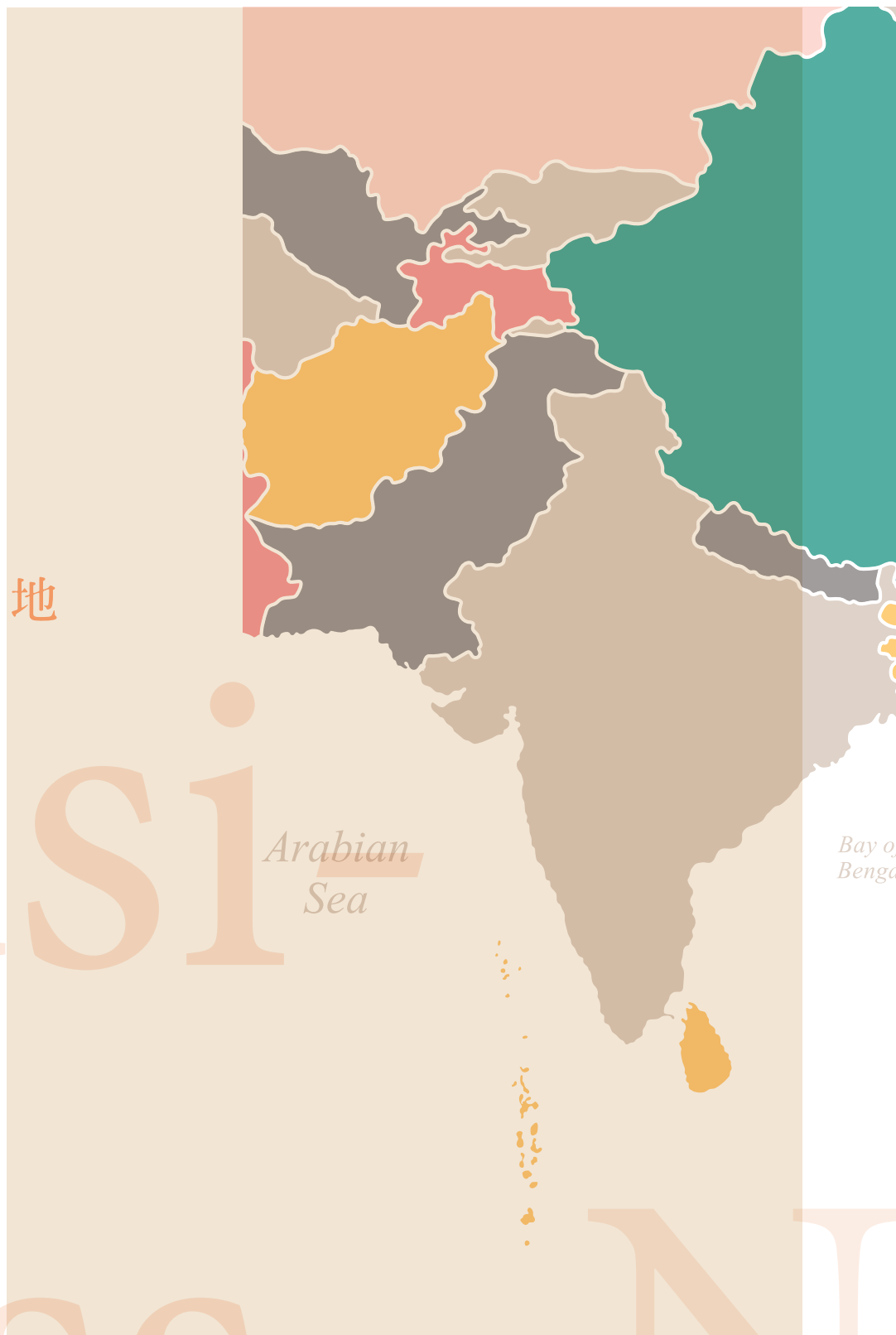
2024年24/7 FITNESS旗下的美容品牌「純JYUN」正式誕生。Ingrid由健身業涉足美容業的原因：「一來有相關學歷背景加持，二來觀及現今美容業質素良莠不齊，新聞時不時報導有關美容業事故。其實美容業與早年的健身業也是頗為相似，收費不透明以及硬銷，因此我們想再次顛覆一個有著這麼多隱形規矩的行業。」



新手健身小貼士

- 先定下目標，例如需改善哪個部位
- 注意原有的傷患，循序漸進鍛鍊
- 把運動變成生活習慣
- 飲食應以健康為主
- 如需更有效達到目標，可接受專業教練的訓練計劃

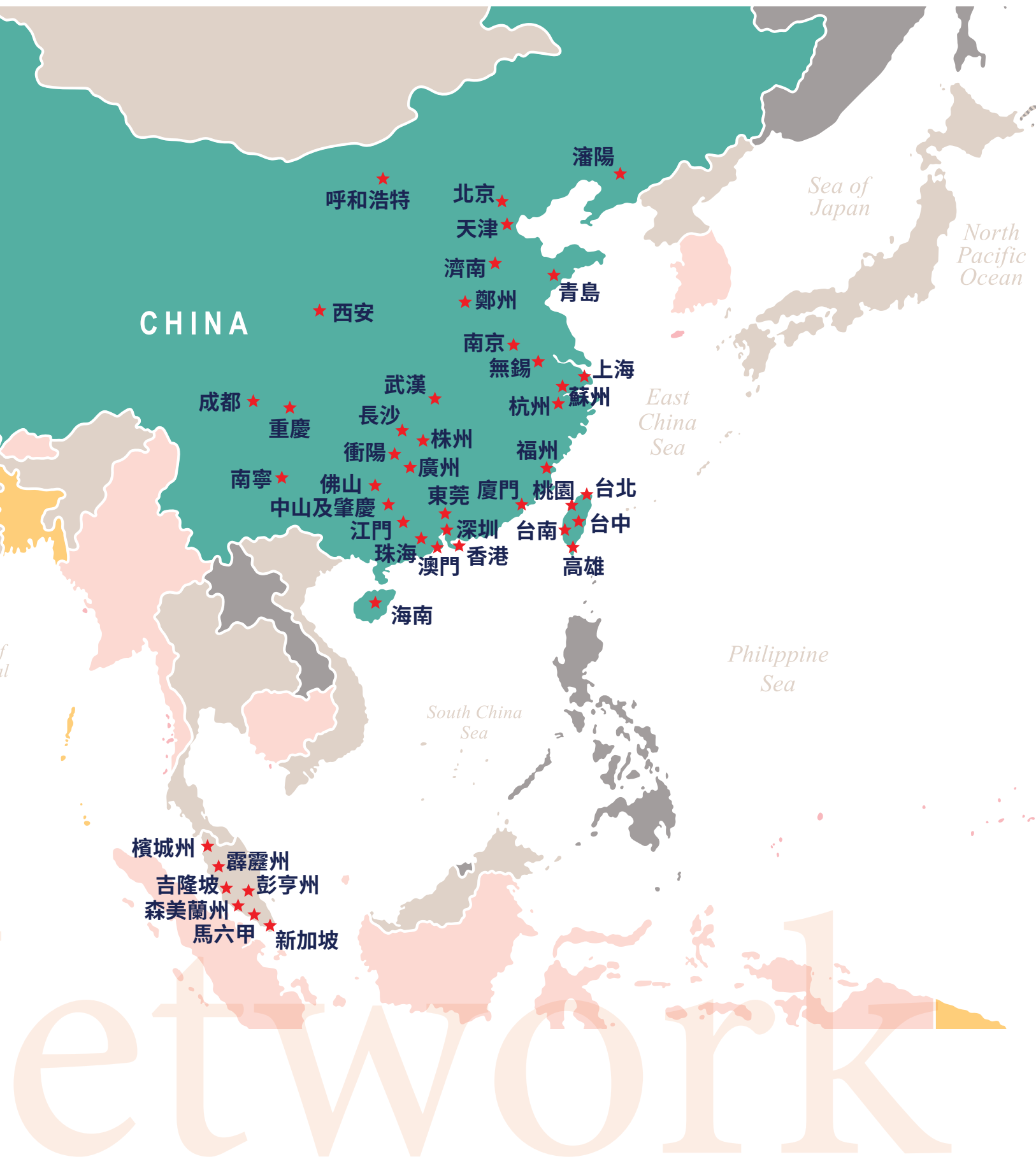
穿梭
|
各地



Busi

ness

IN



「追求卓越，成就自來」 史偉莎集團大陸地區2024年週年慶典記

撰稿 | 中央資源部內容行銷 劉瑤
中央資源部新媒體專員 於麗莎

又是一年好時節，史偉莎集團大陸各區紛紛舉行2024年周年慶典，共同見證史偉莎人的團結與奮進，分享著成功的喜悅與對未來的憧憬！

華東區年會：月圓人團圓，共鑄榮耀夜

滿月高懸、銀輝灑滿大地，恰逢中秋佳節，我們史偉莎大家庭不僅迎來了傳統的閨家團圓時刻，更攜手並肩在上海共同點燃了2024年度華東週年慶的璀璨煙火！9月20日晚，集團主席林浩宏先生、集團副主席林卓儀小姐攜手集團管理層、全國KA銷售精英、華東區銷售先鋒，與各界尊貴嘉賓歡聚一堂，共襄盛舉！

年會慶典開始，林先生號召全體起立，為那些默默奉獻的技術先鋒及一線英雄們致以最熱烈的掌聲。他激動地說，「沒有你們，就沒有史偉莎；沒有你們，就沒有史偉莎的今天；沒有你們，史偉莎也無法成為亞洲第一的衛生及蟲控公司！」林先生更對新成員的加入表示熱烈歡迎，對每一位同仁背後的家庭致以最深切的感激，同時對客戶及合作夥伴表達了誠摯的謝意，正是這份攜手同行的力量，推動著史偉莎不斷前行。

也正是這“我們>我”的團隊精神，讓我們在激情燃燒的2023年立下壯志，誓要成為亞洲第一衛生及蟲控公司。也是在這一年，我們和安宏資本合作，旨在更好地為更多客戶提供蟲害防治、衛生解決方案及優質服務。更是在這一年，我們披荊斬棘，成功將馬氏、敏捷、長沙史偉莎納入麾下，完成了從地域到心靈的全面融合，鑄就了史偉莎在全國乃至亞洲版圖上的新輝煌！這不僅是企業的勝利，更是每位史偉莎人堅定「追求卓越，成就自來」信念的勝利！我們始終堅信，企業強盛則員工富足，善行循環，利己利他，更利眾生！

秉持著「企業強、員工富、善循環」的理念，集團COO饒永康先生以獨到的戰略眼光，高瞻遠矚地從經營模式、團隊建設、人才搭建等多維度做了現狀的剖析，強調進步必須自我推動，並鼓勵大家採用「ABCD法則」自我推動，從認知到信念，從行為到結果，不斷實現自我超越。饒先生的話語如同溫暖的陽光，照亮了史偉莎人前進的道路，激發了大家追求卓越、共創輝煌的無限熱情。

此外，林小姐細緻介紹了史偉莎慈善基金會的宗旨、獎學金制度及申請流程，基金會透過獎學金、助學金等形式，將「善循環」的理念傳遞給下一代，讓「利他」與「感恩」成為史偉莎家族永恆的信仰。這項舉措，這不僅是史偉莎集團對員工及其子女未來的莊嚴承諾，更是企業文化的一次深刻昇華，展現了企業社會責任的擔當與溫度。



華南區年會：化整為零，共慶榮光

而華南區的年會慶典活動，則以靈活又貼近團隊的化整為零方式展開，將慶典融入各城市團隊的團建活動中。每個城市團隊都根據自己的特色和實際情況，策劃了豐富多彩的慶祝活動。這樣的慶祝方式不僅讓每位員工都能親身感受到公司的關懷和溫暖，也增強了團隊的凝聚力和向心力，使大家在輕鬆愉快的氛圍中分享到了公司的成功和喜悅。透過這樣的方式，華南區的員工們更加堅定了與公司共同成長的決心與信念。



廣州、佛山、珠海、江門團隊



中山團隊



深圳團隊



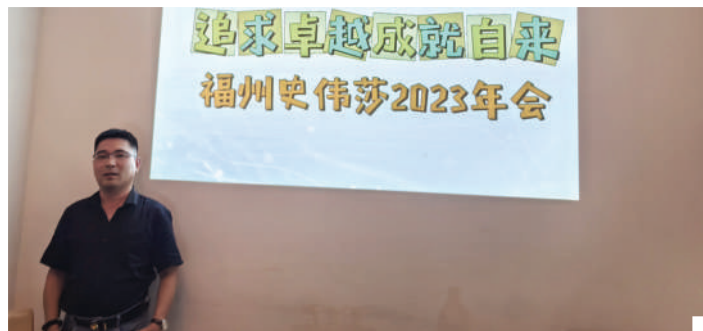
澳門團隊



東莞團隊



南寧團隊



福州團隊

華北、華西區年會：翹首以盼，共續輝煌

華北與華西區的年會計劃於10月26日在北京、11月1日在成都盛大舉行，讓我們滿懷期待，共同續寫屬於我們的璀璨輝煌篇章！

年會慶典，是慶祝的時刻，更是啟航的起點。我們在這裡分享成功的喜悅，交流寶貴的經驗，凝聚更強大的力量，向著更輝煌的明天進發。史偉莎人相信，只要我們心手相連，勇往直前，就沒有任何事物能夠阻擋我們前進的腳步。讓我們攜手並進，在追求卓越的道路上，共創史偉莎更加燦爛的明天！

精英會活動

撰稿 | 南京銷售副經理 顧方方

本金色的季節，金黃的落葉。在金秋十月，到處都洋溢著歡樂的氣氛。美麗的季節，我們成立了第四屆南京精英會！這是南京成立精英會的第四年，在這裏特別感謝公司給我們機會。

成立精英會初衷是通過我們精英會的活動增加同事間的凝聚力，通過活動也能讓同事放鬆一下工作帶來的疲憊，給同事們帶去一些快樂。通過一系列的活動，同事們都很開心，印象特別深刻的是我們今年5月舉辦的情侶園燒烤活動。

5月25日一早，辦公室的同事們就去採購了燒烤需要的食材，一群人興高采烈的去到情侶園，擡起袖子洗菜的，穿串的，烤串的，各個環節有條不紊，不過多久香噴噴的烤肉串就出爐了，一群人美滋滋的享受起美食來，自己動手的吃起來格外的香，同事們都有說有笑，情侶園戶外燒烤環境也非常舒服，吹著習習涼風，特別的開心。吃完我們還安排了棋牌類遊戲和傳遞呼啦圈的小遊戲，整個燒烤場都充滿了歡聲笑語。通過這次活動，同事們之間增進了感情，給同事們帶來了快樂，享受了美食，大家都特別滿意，也感謝公司給我們這次機會。



一年一度集體旅遊

撰稿 | 南寧高級文員 馮艷秋

時值盛夏8月，炎熱的天氣也抵擋不住一年一度集體旅遊的熱情，今年南寧史偉莎的同事們來到了地球腰帶上的綠寶石之稱的貴州小七孔景區。

景區的活動很豐富，有壯觀的68級跌水瀑布、獨一無二的水上森林、輕鬆漂遊等多種玩法。且很幸運的看到了本月景區新開展的常態化非遺演出，可以近距離感受非遺民俗文化。同事們相繼在各個景點打卡拍照放鬆身心，直至天色灰暗才離開景區。

每次旅遊，同事們不僅能夠收穫美好的回憶，還能在工作中以更加積極的態度和更高的熱情投入到工作中。公司旅遊不僅僅是一次簡單的出行，它更是員工福利和企業文化建設的重要組成部分。



精英會《老人院關愛老人》活動

撰稿 | 上海技術經理 吳炳艷

2024年3月24日非常有意義的一天，公司組織的精英會活動，閔行區江川敬老院關愛老人活動。

本次活動，公司參與人員共14人，活動進行了兩個半小時，在這段時間裏，我們帶給老人文藝表演“舞蹈及歌唱”以及健康零食分享，在文藝表演過程中，老人們也和我們一起互動，跟著我們一起唱歌和拍節拍，看著老人們開心的笑容和拿到小零食像小朋友一樣的滿足感，這一瞬間我們也很滿足，覺得這次活動非常的值得和有意義。

我們希望通過這次的活動，讓老人們感受到社會的溫暖和關懷，讓他們知道，即使在人生的夕陽階段，也有人在關心著他們，他們的生活同樣可以充滿色彩和活力，他們的今天也是我們的明天，所以希望社會有更多人士共同參與關愛老人活動，攜手營造一個更加和諧的社會環境。

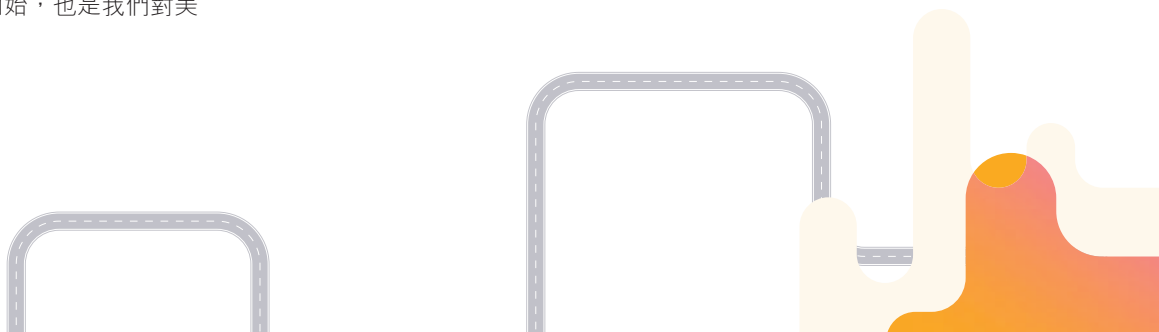
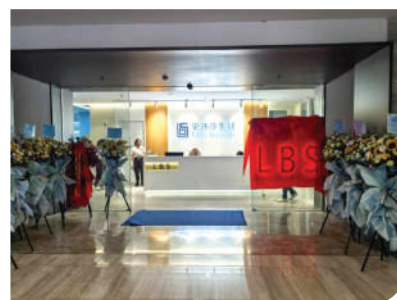


上海史偉莎喬遷

撰稿 | 無錫營運主管 葛昌燦

喬遷新址，啟航新程，築夢未來！

在這個充滿喜悅與希望的新篇章裏，我們共同見證了上海公司喬遷的輝煌時刻。新址新貌，預示著公司邁向更加輝煌的未來。寬敞明亮的辦公環境，不僅提升了工作舒適度，更激發了團隊的創新活力。感恩一路相伴的夥伴，是你們的支持讓我們更加堅定。展望未來，我們滿懷信心，將在新起點上繼續砥礪前行，共創更加燦爛的明天。上海公司喬遷，是新的開始，也是我們對美好未來的無限憧憬！



焦點

透視



LBS Hygiene
史偉莎

LBS Hygiene 史偉莎

提供全面衛生解決方案，包括洗手間衛生、商業及家居滅蟲、化糞池、沙井及污水處理服務，更提供紙類及垃圾袋、清潔劑及一眾手部清潔及消毒產品，成為您的衛生專家



LBS Hygiene
史偉莎

LBS Air Purification Services 史偉莎空氣淨化服務

採用納米空氣觸媒及等離子納米空氣淨化機，捕捉空氣中的污染物，包括甲醛、揮發性有機化合物、臭味、細菌、病毒等，迅速分解並轉化為二氧化碳及水分等無害物質，保障客戶健康



LBS Hygiene
史偉莎

LBS Refreshment Services 卓宏飲品服務

多元化飲用水機，齊備活性碳濾芯過濾、Firewall™紫外線除菌淨水及BioCote®抗菌銀離子保護層，更榮獲ISO9001、WRAS、NSF/ANSI 53、55A&B及P231等多項國際標準，讓客戶能時刻享用清純優質的飲用水



LBS Hygiene
史偉莎

LBS Commercial Kitchen Cleaning 史偉莎廚房清潔服務

使用專業的清潔劑，清潔抽油煙機系統內外、過濾網及抽油煙機與煮食爐之間的可見牆壁，既環保又安全，亦大大節省清潔時間，信心保證



Puriscent 飄盈香

運用不同種類的香氣配合傳遞系統，為客戶營造出獨有的品牌形象，增強消費者對品牌的聯想及有助提升品牌價值



BioCycle 生機源

全港首間蟲害管理公司獲得ISO14001和ISO9001國際認證，使用獨家擁有的保而剋®環保滅蟲產品；亦是心居康™白蟻族群滅治系統在香港首席授權營運商，為高端客戶提供安全、環保、專業和個人化的蟲害及白蟻管理服務

Ou

Bra



BioKill 保而剋

保而剋®的滅蟲產品採用瑞士配方生產，具有預防作用，對人類及溫血科動物安全，並且已獲得香港漁農自然護理署豁免“毒藥”標籤，是天然降解及環保的滅蟲產品



BioCycle Air Conditioner Energizing Service 生機源空調潔淨服務

採用由澳洲 HydroKleen 創新技術及設備，已獲得澳洲國家哮喘協會認可。提供空調系統的潔淨、消毒及保養等服務，經潔淨後，空調內的污垢及微生物幾乎可清除，同時減少害蟲滋生，讓您擁有清新健康的空氣



HKWS 香港潔淨水

香港最具規模專業濾水產品及水質管理服務公司之一，為多個美韓水質管理品牌中港澳地區獨家總代理，專門銷售及批發優質濾水產品，並提供潔淨水管服務，採用專利施工方法為香港住宅，商業及政府部門提供專業清洗水管服務



Renaud Air 蔚諾空氣

提供市場上最先進的空氣淨化產品，讓客戶免受室內污染物、雜質及過敏原的危害，更提供有限終身保修及最佳的客戶服務



LBS Smart Technology 史偉莎智能科技

致力於研究清潔衛生業務結合「物聯網」及「人工智能」等科技的可能性，讓衛生服務發展推向全面智能化，助您維持環境衛生，保障用家健康



Mars Brothers Technology 馬氏兄弟科技

國家級高新技術企業，專注於「城市有害生物防治服務」(PCO) 領域，同時具備《全國有害生物防治服務機構A級資質》及《北京市有害生物防治服務機構A級資質》、上海、廣州、重慶等多個地方性有害生物防治企業資質。馬氏兄弟是全國性且以技術為導向的城市有害生物治理企業，服務範圍涵蓋國內主要地區，對於各種類型環境、客戶及常見及偶發蟲害有很強的管理能力

史偉莎集團
LBS Group

保障健康 · 潔淨世界



管理一間新餐廳， 日常要做什麼？

疫情時，每個人都期待著疫情快點離去……但到了現在這「後疫情時代」，多個亞洲地區經濟下滑，最明顯是路上的店舖或者是一些連鎖店結業或減少店舖數目……有些人卻把握這次危機中的「機會」，在普遍租金下跌情況下，開拓自己的餐飲事業，根據香港著名飲食推介平台Openrice的9月統計，新開張的餐飲有275間，比結業的251間多。對新手創業者來說，開始初期很多事情都需要摸索及親力親為，這樣管理一間新餐廳，日常到底需要做什麼呢？

1. 資源管理

外賣配套等消耗品的使用量，早午晚餐烹調食材是否儲備足夠，對經營一間新餐廳來說是很重要的，因為東西不齊全，即代表可以賣的餐飲菜色受到限制，甚至要告知客人售罄，這會令抱著一嚐新餐廳的客戶產生負面印象。因此，應定期檢視這些資源存量，確保貨源充足。



2. 宣傳推廣

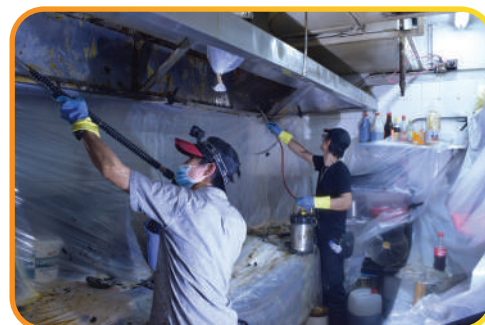
作為一間新餐廳，要吸引客戶光顧，除了餐廳的室內裝潢、擺設、菜色要有特色、「拍照位」及「記憶點」外，適當的宣傳推廣也是不可或缺的，如自行開設社交媒體賬號展示菜色及優惠、聯合一些自媒體介紹等，可促進新餐廳快速得到廣泛認知，成為各美食愛好者心中的美食清單。



3. 質量控制

這裡的「質量」除了在說食物的品質、員工的服務質素外，餐廳的「內」及「外」環境也應該要長期保持良好質素。內部環境是指廚房、食材儲存倉庫這些客人接觸的地方，外部環境則是用餐環境，以及洗手間等客人處身或使用的地方。那麼應如何長期保持良好的環境質素？可以找我們分擔一下，協助控制這些地方的衛生質量！

- 廚房及隔油箱清洗服務**—使用專業清潔劑潔淨抽油煙機系統內外、過濾網及抽油煙機與煮食爐之間的可見牆壁，有效減低餐廳的油煙氣味，以及避免油煙搶火，而導致生意損失及傷亡。定期清洗隔油箱內外表面，妥善處理喉管及水泵，減低出現淤塞情況，使隔油箱能發揮應有的功能
- 全面滅蟲管理**—食材儲存倉庫的氣味及陰暗密集的環境，很適合蟑螂及老鼠等蟲害匿藏和生存，利用針對性的藥餌以及裝置配套，對抗蟲害入侵及源頭處理蟲害



- 廳面清潔服務**—服務範圍包括用餐範圍的天花、出風口、牆身、玻璃窗、鏡面的柱子、地面、吊燈、裝飾以及招牌等都能處理，除塵去污，連不顯眼及微細的地方都能清理妥當



- 洗手間衛生服務**—每星期深層清潔，將座廁、尿缸、出水孔、排水管內的尿污、礦物、有機物清除，再用鏡子檢查潔具內的隱蔽地方，加以處理。利用專業清潔劑將洗手間內潔具的表面徹底清潔及除銹，包括螺絲釘、鉸位、廁所板及水箱，最後會於洗手間潔具上噴上一種強力除菌劑，以抑制細菌及病毒生長，減低感染機會

香港潔淨水為酒店業 提供多元化環保創新 解決方案

自2024年4月22日「世界地球日」起，香港政府開始實行首階段的「走塑」管制，禁止酒店免費提供即棄塑膠用品。這一舉措旨在減少塑膠廢棄物對環境的長期影響，因為塑膠製品在環境中可存留長達500年，對野生動物、生態系統甚至人類健康構成威脅。酒店業每年產生多達30萬噸廢棄物，這一新規定促使酒店業界尋求更環保的解決方案。

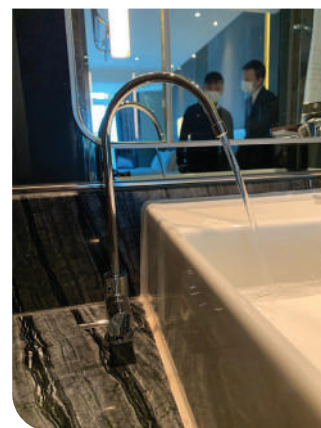
香港潔淨水有限公司（HKWS）積極響應政府的環保政策，為多家酒店提供了創新的飲水解決方案，幫助它們減少對一次性塑膠瓶裝水的依賴。HKWS現時提供的各種方案，已經能夠迎合不同酒店的需求，以下是一些成功案例：

本司為帝京酒店增設直飲及濾水系統，讓客人隨時享用高品質的飲用水，提升入住體驗。蘭桂坊酒店、香港夢卓恩酒店、十六浦酒店及上葡京酒店等，安裝了免安裝濾水系統即熱水機，方便客人隨時享用熱水，無需等待，適合各種需求。香港柏寧鉅爾曼酒店採用了廚下式飲水機，提升客房飲水便利性，讓客人可以隨時享用冷熱飲用水，增加舒適度。這些商用飲水設備不僅提升了客人的便利性和滿意度，還展示了酒店對永續發展的承諾。客人可以無限量享用乾淨已過濾的水，無需致電客房服務或購買額外的瓶裝水。這些設備還能即時提供冷水和熱水，讓客人隨時享用茶、咖啡或即食餐點。

此外，商用飲水機配備先進的過濾系統，確保水質安全，增強了客人的健康保障。從長遠來看，這些設備對酒店來說更具成本效益，因為它們減少了購買、儲存和處理瓶裝水的相關費用，並降低了廢棄物管理服務的需求。商用飲水機的簡約設計確保它們能無縫融入各種酒店環境，包括客房、會議中心、會議室和健身中心，為參加活動或運動的客人提供即時的飲用水，確保隨時補充水分。

總結來說，香港潔淨水有限公司的商用飲水設備不僅符合環保實踐，減少了對一次性塑膠瓶的依賴，還促進了酒店對環境管理的承諾，吸引了具有環保意識的客人，並降低了營運成本。HKWS提供的多樣化解決方案，能夠靈活應對不同酒店的需求，確保每間酒店都能找到最適合自己的飲水方案。

撰稿 | 香港潔淨水有限公司
電商及數碼營銷經理
Connie Liu



香港最具規模專業濾水產品及水質管理服務公司之一，為多個美韓水質管理品牌中港澳地區獨家總代理，專門銷售及批發優質濾水產品，並提供潔淨水管服務，採用專利施工方法為香港住宅，商業及政府部門提供專業清洗水管服務。

蟲蟲特攻

象鼻蟲



鍾錦華

生機源(香港)有限公司
客戶服務副經理
擁有多年的滅蟲實戰經驗

Youtube:
少蟲生活 Pest3Living



這一期將會為大家介紹另一種在家居出現的害蟲——象鼻蟲。

牠們有一個獨特的特徵，頭部有一個很長如象鼻一般的口器用來覓食。象鼻蟲的種類繁多，但我們在家中常遇到的，一般是米象(rice weevil) (俗稱穀牛) 或谷象 (granary weevil)。牠們對人畜、家具及衣服無害，不會叮咬和螫傷人，只會破壞所蛀食的穀物

生態：

牠們是完全變態害蟲，會經卵>幼蟲>蛹>成蟲四個變態過程。成蟲會在穀物嚙一深孔，並在孔內產卵。幼蟲孵化後，以整個穀物為食，繼而結蛹成蟲。成蟲一般可活4-8個月。

成蟲米象通常體長約3毫米，全身呈棕褐色，翅鞘上有2-4個淺黃或淺紅色斑點。牠們能飛行並且被燈光吸引。相對於米象，谷象體形稍大（體長約4毫米），全身呈棕褐色致黑色。翅鞘沒有斑點，而且牠們後翅已退化，不能飛行，也不會被燈光吸引。

牠們會侵害穀物或其製品，例如大麥、小麥、玉米、堅果、豆類、中藥材、通心粉、麵粉、寵物食品等。

如何控制：

檢查並找出源頭：

首先檢查家居內所有可能的食物來源。例如家中穀物、面粉，米等等的存放位置。查看相關包裝是否完整，包裝外或包裝內是否有象鼻蟲活動。如果範圍太大，也可使用有黏性的誘捕陷阱輔助找出牠們的活動密集點，逐步收窄檢查範圍，找出感染源頭。

源頭確認後，進行以下處理：

1. 物理方法：

- 直接把受感染的穀物或製品棄掉，並對存放位置進行徹底清潔。例如使用吸塵機把附近的象鼻蟲成蟲，幼蟲吸走。
- 對受感染的穀物或製品進行熱處理或冷處理。例如以攝氏50度加熱持續1小時或以攝氏0度冷藏1周左右，可以有效殺死牠們。

2. 化學方法：

- 棄掉受感染物後，在存放區域噴灑適量殺蟲水作控制及防治。由於存放區大多是食品存放區，因此應選擇安全環保的殺蟲水（例如BioKill全效殺蟲水）進行噴灑，以免影響我們的身體健康。
- 如果感染範圍廣泛，應尋找專業的滅蟲公司進行處理，以確保消除任何剩餘的象鼻蟲。

如何減少入侵：

1. 購買穀物類食品時，請確保沒有過期，包裝沒有破損，由其是真空包裝的食品是否完好。
2. 暴露於環境的穀物類食品會吸引害蟲，已開封的包裝食品每次使用後，應放存放在密封的堅固容器內，並置於陰涼乾爽的地方，減少象鼻蟲入侵的機會。
3. 保持食品儲存區域的清潔，減少害蟲躲藏空間。



參考：

1. <https://extension.umd.edu/resource/rice-and-granary-weevils/>
2. <https://edis.ifas.ufl.edu/publication/IG120>
3. 穀類及穀物中的昆蟲及昆蟲碎片 (cfs.gov.hk)



LBBS

史偉莎

Phi

哲學

losoophy

我們的願景

- 成為亞洲第一衛生及蟲控公司

我們的共同使命

- 保障健康，潔淨世界
- 幫助員工成材及發展
- 超越客人期望

我們 > 我

- 團隊利益 > 個人利益：
看清全局，找到最好出路，
看到別人的感受及需要
- 部門利益 > 個人利益：
團隊力量使個人的理想和
能力變大
- 公司利益 > 部門利益：
我們成功，我才更成功



願景與使命



團隊力量



“5”Rs 關顧人材理念

- 尊重公司最重要的資產 - 人材，必須珍惜及關注
- 認同人材之表現，時刻予以表揚及肯定
- 嘉獎人材之貢獻，以分享共同努力之成果
- 培訓令人材與公司一同進步，一同成長
- 前景使人材與公司團結一致，共創未來

“5”道

- 相處之道 - 坦誠
- 用人之道 - 信任
- 管理之道 - 溝通
- 業務之道 - 累積
- 生意之道 - 堅持

“5”核心價值

- 顧客第一，員工第二，股東第三
- 人無我有，人有我優
- 成就自己，必先成就別人
- 先捨而後得
- 種因忘果



人材專訪



佛山地區總經理

李觀發

在入職史偉莎之前，發哥從事過布草制服洗滌行業，清潔家政行業，有一定對接企業商業客戶的經驗，因此，在2013年廣州史偉莎準備開拓商業組時，他應聘上商業組銷售顧問，開展了在史偉莎發展的職員生涯。

發哥回想當年初入史偉莎時的情況：「商業組是當時新成立的開荒部門，難度自然比較大，但同時機會亦是無限。當時商業組有四、五個銷售，隨著時間推移因為業績沒辦法突破，大家漸漸堅持不住選擇離開，最後只剩下我一個銷售。」憑著過去有接觸商業客戶的經驗，知道需要時間累積，發哥堅持繼續下去，心信在史偉莎學懂的“5”道理念一樣，堅信種了因總會有結果的一天。吳楚堅先生（現任華南區區域總監）和馬貴琴小姐（時任廣州地區總經理）也經常鼓勵和支持他去嘗試接觸各種商業客戶，並逐漸掌握他們的思路，摸索出方法，終於從珠江婦幼醫院及奧園廣場的合作開始，打下了開發商業客戶的基礎。

「每一個商業客戶從初次拜訪到最後成交都需要耐性，短則一個月長則一年甚至幾年都有，很多人會覺得太耗時間和精力。」這是發哥的經驗所得。當然從0到1的過程肯定是艱難的，剛開始報價模板、方案書、合作模式都是摸石頭過河，也曾被客戶拒絕過、刁難過、笑話過，但越來越多成功合作的客戶就證明發哥沒有走錯路，包括曾經拒絕過的客戶也點頭與他合作。親力親為也是發哥達致成功的一個秘訣：「有一個培訓機構，80多個分點的，為了促成這個合作，我每個點都親自了解場地情況，為的是期望提供最適合的方案給客戶，也可以隨時配合客戶的需求，最終成功合作至今。」

不管是擔任銷售顧問時候還是銷售主管時候，發哥面對客戶都會有不同合作方法，而這些創新的方法都是靠自己摸索出來。所以當他成為地區總經理後，希望同事可以更自主的同時，也可以一起探討更多創新的想法。發哥說：「剛開始時有些同事們不太習慣，認為用以前一直沿用之前的做法就可以，不用花太多心思。但隨著時間推移同事們也漸漸明白，每個客戶都有不同需求，只有符合客戶需求的做法才會得到認可。特別在現在經濟大環境下，客戶的需求發生巨變，不論銷售，技術還是辦公室同事都需要明白，我們的服務需要跟著客戶的需求改變而更新，也只有不斷學習技術和知識來提升自己的能力，才可以更專業的服務客戶。」

史偉莎的企業發展理念是「永遠創業，不斷創新」，在這個日新月異的社會下，公司多了不同的服務模式，新產品也都逐步衍生出來。發哥認為各崗位的同事也應該要不斷創新，貫徹史偉莎的發展理念，為客戶帶來更好的服務，讓自己在工作中獲更多的成就感。

人材專訪



中央支援組營運經理

馬雯瑾 Ailee

自從Ailee在2013年4月加入上海史偉莎這個充滿活力的大家庭，她的職業生涯便開啟了一段非凡的旅程。作為人事及營運團隊的一員，她和團隊們肩負確保簽單後客戶服務無縫對接的重任，透過協調技術資源，盡可能滿足每位客戶需求。這段經歷不僅鍛鍊了部門之間的協調能力，更讓Ailee從中學會了在快節奏環境中尋找問題解決之道的藝術。



隨著史偉莎集團的業務版圖持續擴張，Ailee在2024年10月迎來了職涯的另一個重大挑戰 - 負責集團重點客戶營運的管理。業務範圍由熟悉的上海拓展到華南、華北、華中西乃至華東等地的廣大市場。在這個新角色中，Ailee感受到來自各區域營運同事團隊力量的無窮潛力。

Ailee表示：「這次跨越讓我既感激又略感忐忑，但更多的是對未知探索的無限渴望。液態化管理的理念在這次轉型中發揮了關鍵作用，讓我意識到需要更靈活地去安排工作，適應環境的變化。需要重點加強跨區域團隊的溝通與協作，目的是能建構一個即能快速回應市場變化，且能內部區域之間相互合作的工作方式，共同推動整個業務的發展。」

對於未來，Ailee充滿信心與期待。公司的願景是成為亞洲第一的衛生及蟲控公司。她十分相信，透過持續的學習與實踐，史偉莎不僅能夠鞏固現有的市場地位，更將開拓出更多的可能性。最後，Ailee想對她的同事說：「不畏改變，擁抱每一次成長的機會，每個人的進步都是團隊前進的動力，企業的3“5”理念為我們提供了堅實的成長土壤。讓我們攜手共進，一起尋找最佳解決路徑。」

創善的循環



史偉莎慈善基金由2013年成立後，啟發了史偉莎人的向善心，透過圓桌會和各地精英會的推廣，舉辦了多項愛心募捐和籌款活動，冀能幫助更多有需要的人。各地區同事們更自發組織和參與不同的公益活動，大家攜手行善，讓善的力量不斷壯大。在2020年更創立慈善分，啟動同事善的循環，只要努力工作就等於行善，工作越出色幫助的人就越多，行善便越多。



史偉莎慈善基金會獎學金及助學金計劃

撰稿 | 香港市場部拓展助理 陳樂兒 Sandy

在當今社會，教育是每個孩子成長過程中不可或缺的一部分。為了支持史偉莎社區的中小學生、大專及大學學生，史偉莎慈善基金會設立了獎學金及助學金計劃，旨在鼓勵學業表現及社區參與，並減輕家庭的經濟負擔。

獎學金計劃

史偉莎慈善基金會的獎學金計劃每年提供高達10,000港元的獎學金，名額為20位。這項計劃的宗旨在於鼓勵史偉莎人的中小學子女在學業和社區活動上有所表現，並提供額外的資源，讓他們能夠參與各種課外活動，獲得多元的熏陶和激勵，從而在成長過程中獲得更多的樂趣。

遴選準則包括受助人的學業成績、操行記錄、課外活動參與及校長的推薦報告等。管理委員會由基金會創辦人及專業人士組成，負責執行管理與監督。

助學金計劃

對於許多家庭而言，大學學費的負擔相當沉重。為了減輕史偉莎人家庭的財政壓力，基金會設立了助學金計劃，每年提供每位受助人高達50,000港元的助學金，或每年學費的一半（以較低者為準），名額為5位。這項計劃旨在讓史偉莎人的子女能夠專心學業，完成大學的理想。

史偉莎慈善基金會的獎學金及助學金計劃不僅是對學業的支持，更是對社區精神的傳承。透過這些計劃，基金會希望能夠培育出具備「利他」及「感恩」精神的下一代，讓他們在學業上有所成就的同時，也能夠回饋社會，延續「善的循環」。

這些計劃的實施，不僅能夠幫助學生克服經濟困難，還能激勵他們在學業和社區活動中發揮潛力，成為對社會有貢獻的人才。史偉莎慈善基金會期待著每一位受助人都能在未來的道路上，勇敢追求自己的夢想，並將這份愛心與支持傳遞下去。



圓桌會通訊

撰稿 | 第12屆圓桌會會長
李花美

史偉莎慈善基金會繼去年大力支持，今年再迎接力仁教育集團陳博士、肇慶市家庭和諧促進會及盛和塾香港有限公司的盛邀，贊助其籌辦《2024青少年領袖鍛煉營》。鍛煉營的主要招生群體為11-18歲青少年、以孔子提倡的君子品德為藍圖，開創不同活動借此培養青少年的性情及建立正面的思想。此次協會亦提供17個名額給予史偉莎人的子女們參加，名額有限，故最終通過抽籤而選出部分人員。有幸參加的史偉莎的子女們，跳出學校的固有教學環境，融入在這短短7天豐富又精采的趣味課堂，通過各優秀講師分享的精采課程，學習到了領袖的責任與擔當，其中課程中分享了稻盛和夫先生的傳奇故事，成功方程式的奧秘，也讓孩子們對未來充滿期待與憧憬。



而各類團隊協作如破冰遊戲和適當的運動，也讓他們深刻學會了作為領袖的真諦：自信源於行動、堅持與學習。此次有幸因是史偉莎人，為子女爭取到這個機會參加夏令營，對於集團給予的機會也是心存感恩。



身為史偉莎人，方能享受基金會對於我們的全方位保護和為我們築就堅實的後盾，也因史偉莎慈善基金會不斷創造的善的迴圈中，我們的家人也能同樣享受不同於其他社會群體的關愛及關懷。相信善的迴圈不單造福這代史偉莎人，對於史偉莎人的下一代，這種正面積極的影響，也會得到傳承！！

由心出發

實踐「成長型思維」



王耀海 Chris

香港關顧人材及行政部經理

筆者與家人也很喜愛看電影。求學時期時經常租賃影帶一家人觀賞；步入社會工作後則愛上購買及儲存影碟；隨着科技一日千里，現時主要透過串流平台如Netflix觀賞線上電影及電視節目。

回顧Netflix公司的發展史，發現這間公司貫徹推動「成長型思維」，以創新，勇於挑戰、不停從失敗中學習，最終從一間多年虧損影碟租賃公司成功發展為全球最大的串流平台，為全球10億用戶提供娛樂資訊，傲視同群。

什麼是成長型思維？

成長型思維（Growth Mindset）是由心理學家卡羅·德威克（Carol Dweck）提出的概念，指的是一種相信自己能力可以通過努力和學習而不斷增長的心態。與此相對的是固定型思維（Fixed Mindset），認為能力和智力是固定不變的，無法改變。概括而言，成長型思維的人均具備以下五種特徵：

1. 樂於接受新挑戰，並視其為學習的機會。
2. 相信成功來自持續的努力與實踐。
3. 將失敗視為成長的契機，從中汲取教訓。
4. 對學習持開放態度，願意不斷提升自己。
5. 不嫉妒他人的成就，而是從中獲得靈感和動力。

其實，在我們日常工作和生活中有很多空間讓我們發揮成長型思維的方式，筆者藉此分享一些體驗給大家參考：

- A. 在工作中設定高於自己當前能力的挑戰性目標，鼓勵自己去挑戰和超越。
- B. 將注意力集中在學習的過程中，而不僅僅是最終成果。
- C. 定期檢視自己的工作和學習過程，思考哪些地方可以改進，哪些經驗可以在未來用得着。
- D. 主動尋求同事或上司的反饋，並將其視為改善和成長的機會。

- E. 在團隊中創造支持性文化，鼓勵成員分享失敗經驗和學習，從而促進集體成長。
- F. 投資於自我提升，參加培訓課程、工作坊或閱讀相關書籍，以增進技能和知識。
- G. 培養韌性，在面對困難和挑戰時保持積極態度，並相信自己有能力克服困難。

史偉莎成長型思維

史偉莎相信成長心態及思維模式能推動積極性和成就。只要大家願意跳出消息圈，儘管起初對新事物不精通不熟練，但能夠全心投入堅持下去，便很有機會達成更遠大的成就。個人亦會變得更聰明、更堅毅、更有信念、更能克服困難。

筆者在史偉莎多年工作的親身體會，認為史偉莎成長型思維具備以下六個特質：

- i. 腦袋是可塑造的而非定義不變。
- ii. 才能和能力是可培育出來。
- iii. 失敗也是一種體會，無需抗拒。
- iv. 成功來自努力及堅持。
- v. 回饋意見是成長的元素。
- vi. 讚美人言努力及辛勤工作，而非才能或技能。

培養團隊中的成長型思維需要時間和努力，但慶幸史偉莎多年來投放不同資源創建我們成長型思維文化。譬如學分制的推動、設立年度工作KPI、定期舉行不同交流/分享會、為員工提供全方位的培訓、以「永遠創業 不斷創新」實踐公司持續發展等，皆展示公司及各位史偉莎人積極求進，不辭勞苦、全程投入、重視團隊合作的態度及精神。這種積極正面的思維及心態也正是我們史偉莎要傳承下去的其中一個重要理念文化。

最後，期盼我們的團隊在未來更穩固及發展成長型思維模式。因為這不僅能提升團隊的整體表現，還能增強成員的滿意度和合作精神，成為公司願景持續發展的基石。



生活閒談



陳樂兒 Sandy

香港市場部拓展助理

甲醛：日常生活中的隱形危害

在我們的日常生活中，甲醛是一種常見的化學物質，卻往往被人們忽視。它是一種無色、具有刺激性氣味的氣體，廣泛存在於許多家庭用品和建材中，而且它更是已被世界衛生組織WHO公告列為一級致癌物！

甲醛主要用於製造合成樹脂、塑料、纖維和防腐劑等。它的應用範圍非常廣泛，尤其是甲醛在室內空氣中的濃度通常高於室外，尤其是在通風不良的環境中，因為它常見於建材、家具及家居用品等，室內甲醛的濃度可能會因為新裝修、新家具的購置而顯著上升，這使得甲醛成為家庭環境中的一個潛在危害。

而甲醛對人體的危害亦不容小覷。如果短期接觸高濃度的甲醛可能會因為刺激呼吸道而導致咳嗽、喉嚨痛、呼吸困難等症狀，更可能引起眼睛流淚、紅腫，甚至皮膚過敏反應，甚至頭痛、暈眩和疲勞感。

長期接觸甲醛則可能導致更嚴重的健康問題，長期接觸可能增加某些癌症的風險，特別是鼻咽癌和白血病。而且研究表明，甲醛可能對免疫系統造成損害，降低人體抵抗力。因此，保持室內空氣質量，減少甲醛的暴露至關重要。

去除甲醛的方法有很多，以下是一些有效的措施來保障自己的健康：

通風換氣：最簡單有效的方法是保持室內通風。定期打開窗戶，讓新鮮空氣進入，幫助稀釋和排出室內的甲醛。

使用空氣淨化機：選擇配備HEPA濾網和活性炭的空氣淨化機，可以有效過濾空氣中的甲醛和其他有害物質。

專業除甲醛服務：如果甲醛濃度較高，建議尋求專業的除甲醛服務，這些服務通常使用專業設備和化學劑來去除甲醛。

選擇低甲醛產品：在購買家具和建材時，選擇標示為“低甲醛”或“無甲醛”的產品，減少甲醛的釋放。

甲醛在我們的日常生活中無處不在，了解其來源和危害是保護自己和家人健康的重要一步。通過有效的通風、使用空氣淨化機、選擇低甲醛產品等措施，我們可以減少甲醛的暴露，創造一個更安全、健康的生活環境。保持警惕，關注室內空氣質量，讓我們共同抵禦這一隱形的危害。



史偉莎人有話兒

小隊長成長培訓第三期心得

撰稿 | 佛山
技術部小隊長
李水壹



不知不覺就已經來到了第三期培訓，也是這次培訓的最後一期。公司為了讓我們有更多的交流機會，便安排了和大區域學員一起學習。當然還是要再次感謝各位導師和領導對此培訓的籌備，讓我獲益良多。

唐經理與我們分享了工廠平面圖繪製，風險提醒及建議，器械使用要點等內容。隨著ka客戶還有大型客戶越來越多，我們要跳脫以往的服務流程和模式，按照更嚴格、更完善的操作方向去作業。向客戶展示到我們一直往更專業的方向前進。

薛總之後再接著和我們補充常用藥物藥品清單，藥品的分類方法，藥品安全及儲存，器械原理及維修要點等系統知識。全面強化我們的知識儲備，對藥品的使用和操作方法更游刃有餘。

蘇經理則回顧了往期團隊管理中的要點，突顯溝通協作的重要性。表達一個小隊長要有自己的工作計劃，才能更好地帶領小隊前

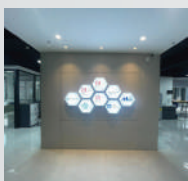
進，讓我們知道在帶領團隊的工作中需要加強自我管理，才能更有規劃的去帶領團隊。

馬小姐亦為我們展望職業規劃，要做一個勤勞的豬老大，嚴於律己，不怕辛苦，忍一時得失；因為在人生之中會吸收各種各樣的東西，有負能量的，有正能量的。要做的就是讓正能量慢慢的積累，把負能量一點一點的從自身排除出去。最後我們在充滿陽光的狀態下工作，積極帶領團隊。定能在三小豬之中脫穎而出獲得一座堅固安全的小屋。

小隊長成長培訓是一次非常有意義的經驗透過這次培訓，我不僅學到了團隊合作、溝通協作和個人發展等方面的重要知識和技能，也提升了自己的綜合素質和能力。我相信這些收穫將對我今後的生活產生正面的影響，亦使我在工作上更得心應手。

公司搬家感想

撰稿 | 南京
物流部倉務員
陳銘



7月中旬，來公司大半年的我有了第一次公司搬家的體驗，剛開始認為不過像家庭搬家一樣，只是把東西從一個地方搬到另一個地方，再打掃整理就萬事大吉。

現實卻很複雜，需要考慮多部門的工作內容，技術員的領貨，營運財務的辦公，倉庫的分批次運輸擺放，新公司空間的合理利用，充斥著各種時間人員的調節，需要根據臨時的情況做出合理的溝通和調整。

在這過程中，從開始搬家的興奮忐忑到中途的暈頭轉向，以及最後平穩的落地，從周圍同事領導身上學到了面對各種問題的方法和思考方向，考慮輕重緩急又照顧到方方面面的步驟實施，也感受到公司的蓬勃發展不僅給我們帶來更優越的環境，也幫助我們在各自的崗位和彼此間的合作帶來極大的成長，非常有幸在這個時間作為史偉莎的員工參與到這次搬家，觸感良多受益匪淺。

《小隊長培訓》之感想

撰稿 | 南寧
技術部小隊長
吳彩華



在沒有參加三期後小隊長培訓之前，我自己雖然作為小隊長。在某些方面也倍感壓力。

畢竟在之前，我只知道一個人每天上班幹活，該如何把活幹好，減少客訴並贏得客戶對我服務的認可就可以了，沒有什麼顧慮和壓力。但是當我做了小隊長後，在面對該如何把隊員帶好方面還是沒有足夠經驗的。

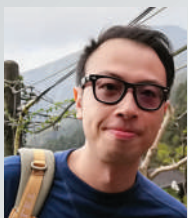
透過參加三期的小隊長訓練。使我腦子如茅塞頓開一樣有了方向感。三期的訓練內容有從蟲害理論知識，如何陪伴隊員和做好計劃，

保持良好的心態等幾個方面的內容。透過學習我知道了應該如何做好一名小隊長，帶領團隊把服務做得更好。

最後，我想對導師們說一聲，各位老師辛苦了！我也想對自己說一聲，身為小隊長雖然職位不高，但也有承上啟下的作用。就如機器裡的一顆『螺絲釘』一樣，少一顆那機器離散架也不遠了。所以身為小隊長，我知道自己身負的責任，因此在我的崗位上會做好眾多『螺絲釘』中的那一顆『螺絲釘』的！

哪有工作不委屈，不工作你會更委屈

撰稿 台南
技術部副經理
陳柏諺



我覺得這本書很適合在職場上的新手及老手各種不同角色的人閱讀，重新思考自己工作的意義，書中提到了許多的案例，很真實，確實沒有不委屈的工作，任何工作一定會遇到許多的波折與阻礙，但我相信永不放棄就能排除萬難度過危機。

我相信每一個人看過這本書一定會對書中內容產生共鳴，會有許多的看法及想法，每個挫折都有它的意義，有本事的人不覺得它是委屈，而是採取行動充滿自信的面對難關，去接受、去學習、去克服一切，讓自己變得更強大強壯。

現在許多年輕人都覺得低薪工作讓他們很委屈，經常想換工作，但又怕換了工作一樣委屈，時常掙扎不已，導致工作做不好又常常覺得自己受了委屈，其實你可以不必如此，因為勇敢去接受、去學習，我相信只要能力夠自然就不會再委屈。工作可能是夢想也可能只是飯碗，不

管你怎麼看待目前的工作，但它代表的都是現在的自己。工作是一個舞台表現的機會，不論你是小員工、小職員甚至是打雜的，但只要你準備好面對所有困難委屈，一步步往上爬，總有一天一定會成就自己。

不痛苦哪算職場、不憂鬱哪算工作，你經歷的也是多數人正在經歷的，不同的是，你的委屈可以用來強大自己！



放心去飛

撰稿 台南
高級技術員
葉在峰



作者站在小孩的角度慢慢地引導，慢慢地陪小孩學習國際文化、語言、宗教、教育，同時培育出孩子的包容性及文化世界觀認識不同的文化。

看到這本書的書名馬上引起我的注意，索性的閱讀起來，這本書說明了父母的作為是很關鍵的一環，良好的心態陪伴孩子一起學習及承擔，並分析了世界文化的差異及教育與本土的文化差異

衝擊，作者不是要打造孩子為(哈佛女孩)，而是希望小孩本身可以多看看多學習多元的國際思維，並認識不同的文化差異及增加自己的語言能力來提身本身的基礎能力。

學習各國的文化差異，並尊重文化的不同，去融入各國的文化及學習，增加更多個國的知識文化及差異性。

有機會就要多去嘗試並勇敢改變自己，有平台機會就要勇於去嘗試

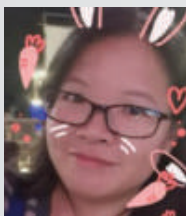
增加自身能力基礎，並創造出自己的價值。

現今社會就是太過保護自己小孩而造就所謂的媽寶、靠爸族，與其這樣保護小孩不如多讓小孩去嘗試，如書本上寫的勇於去嘗試多看看文化的差異性，學習多種語言及多看世界文化差異增加自身價值，而不是過度保護擔心孩子受傷害，愛她就需要讓她獨力，讓她有成就感，父母要學習放開手，使小孩放心去飛，而不是擔心而不放手。



《晚熟的人》讀後感

撰稿 廣州
營運文員
莊楚潔



因為想著莫言寫的書會不會很晦澀難懂，所以這本書躺著床頭櫃很久我都沒有去翻它。結果在我下定決心打開閱讀的第一個晚上，我就放不下了，它是由一個個短篇組成的故事構成的，語句很接地氣，直白的描述把我帶入到當時的環境之中感受著他們的感受。

有自以為懷才不遇的表弟寧賽葉，有在紅唇與綠嘴的遠方表妹覃桂英，有天下太平篇的小奧被一隻老鯊咬住手指的故事，還有最後一章是懷著很沉重的心情看下去，很想知道女主角在最後會怎麼樣，又害怕本來就悲慘的一家人又要經歷堪難的意外。

在一個個故事中看到了人的平凡中有偉大，莫言說他這哪裏是寫書，這就是把自己的看到的記錄下來，就是生活的流水賬而已。但於我們今天而言，我們已經生活得很幸福了，在物質匱乏的年代精神世界尚可如此豐富，那生活於現今時代的我們更應該去尋找到自己在精神上的所在。



《因為這是你的人生》讀後感

撰稿 廣州
營運經理
陳梓婷



讀這本書很大的原因是來自於蔡康永這個人。一開始是因為他的節目吸引了我，他說話的方式很特別，很有深意，然後到追他的書。這本書的故事開頭的第一句話就是“因為這是你的人生”，好常用的一句話，同時也是很深沉的一句話。這本書還是說了蔡康永一貫對於情緒智商的獨到見解。在他看來，情緒智商是最重要的因為是維護一切人際關係的重點，情緒智商的意義，在於能夠愉快地做自己同時能夠處理好身邊的事情。這不就是打工人最理想

的狀態嗎？希望開心的工作，在我崗位上溝通是很重要的事，說話的方式以及傾聽的能力都必須強，上傳下達和不要做傳聲筒事至關重要，希望讓同事能夠以比較舒適的方式來應付工作上的困難，這樣大家就能夠生活工作並存，只要開心我相信好運都會自然來。



關於《老人與海》的讀後感

撰稿 廣州
營運部文員
葉美喜



很多人應該看過或聽過這本書，說的是一個老漁夫在海上捕魚的故事。老漁夫出海捕魚了80多天卻一無所獲後，便決定冒險到他從未去過的海域捕魚。雖然最後捕捉了一條大魚，但在回來的路上，遭遇鯊魚的襲擊，回到港口時只剩下了魚骨架子。

看完這本書，我從這個老人身上讀出了人真正的價值以及自強不息和永不放棄的精神。人最重要的東西不光是時間，還有生命中真正的價

值。如果我們能像老人一樣堅持不懈的追求我們的目標，積極樂觀的面對困難和挑戰，就能克服任何的困難，實現我們的目標。我很認可這位作者海明威說過的一句話，人可以毀滅，但不可以被打敗。



2024年四城聯辦旅遊年會

撰稿 廣州
營運高級文員
勞惠嫻



睽違多年，公司又組織了大家一起去旅遊了。菁英會的同事安排了公司旅遊和年會一起舉行，實在是驚喜滿滿。

今年我們選擇了去清遠漂流，第一天到達後進行了野外CS槍戰活動，十分刺激好玩。晚上舉行了公司年會，今年廣州、佛山、珠海、江門四城一起聯辦年會和旅遊，算是一次華南區同事的小聚會了，現場活動氣氛非常熱烈，大家品嚐了當地美食還有豐富的獎品抽獎，大家都超開心。

第二及第三天我們去了爬山和漂流，雖然天公不作美下起了雨，但是也無阻大家的熱情。筆架山的瀑布風景優美，漂流期間大家也打起了水

仗，消除了疲勞釋放了壓力，玩得非常開心。感謝公司也感謝各位同事舉辦了一次這麼完美的活動，大家又能補充滿滿的活力重新投入工作中。



華東區線上銷售交流會有感

撰稿

杭州
銷售顧問
張心悅

初進公司半個月，有幸聽到前輩們的分享銷售心得，給我這個行業內的小白很大的啟發。銷售交流會是提升我們銷售技能和素質的重要途徑，蘇州同事的分享讓我認識到銷售不僅要善於溝通，還要具備耐心與毅力，因為銷售過程可能需要很長時間，我們要有耐心和毅力，不斷跟進客戶，處理客戶疑慮，最終促成交易。

在這次銷售訓練中，我認識到自己需要改進的地方，我需要加強自己的心理素質和自信心，以便更好的面對客戶的疑慮和拒絕，保持銷售的積極性和穩定性。在未來的工作中，我將積極運用所學的知識和技能，不斷提升自己的銷售水準和素質，為公司的銷售表現做出更大的貢獻。夥伴們一起加油！

注：交流會結束後的致謝



《平凡的世界》讀後感

撰稿

東莞
營運文員
呂佩儀

《平凡的世界》是路遙的代表作之一，書中著重講述了孫少安、孫少平兩兄弟在生活中不屈不撓、努力進步的一系列事情。

看完這本書，我很受觸動。儘管他們的父親孫玉厚一直樸實勤奮，但也只能讓少平和妹妹蘭香去讀書。大哥少安很年輕就當了生產隊隊長，與潤葉的感情也因為家中貧困和父母的不同意而告終。他與外鄉人秀蓮結婚後，存錢辦了個磚廠，樸實的他卻又被燒

磚師傅給騙了，他有悔恨，卻不曾想著放棄。他身上這種艱苦奮鬥、不屈不撓的精神正是現在的我們所缺少的，也是值得我們好好學習的。

書中有這樣一段話讓我印象深刻。「生活不能等待別人來安排，要自己去爭取和奮鬥，而不論其結果是喜是悲，但可以慰藉的是，你總不枉在

這世界上活了一場。」是啊，生活正是這樣。有了這樣的認識，你就會珍重生活，而不會玩世不恭；同時也會有一種強大的內在力量支撐著你去努力生活，好好生活。

現實很殘酷，想要改變命運就要改變自我，要改掉懶散的壞毛病，歸根究底最大的對手是自己。學在苦中求，儘管學習困難也要永不言棄，要讓自己最後所得到的結果對得起自己經受的苦難。其實我們每個人的生活都是一個世界，即使最平凡的人也要為他所生活的那個世界而奮鬥。



讀《每天演好一個情緒穩定的成年人》有感

撰稿

東莞
財務部文員
丁文昭

這樣的場景你是否熟悉？終於結束了一天的工作，拖著疲憊的身體回到家裡，又開始圍著孩子的「吃喝拉撒學」轉，等深夜孩子入睡後，終於迎來了一天中唯一屬於自己的時間，讀書充電，刷劇放鬆，珍惜地使用每一滴時間，即使已經很困也不想睡覺，因為再一睜眼將迎來新的忙碌的一天。

成年人的世界是沒有容易二字可言的，就像書名一樣，我們要《每天演好一個情緒穩定的成年人》。

01 藏好自己

小的時候我們遇到困難，遇到不開心的事情，是要哇哇一哭一切都不是問題，會有很多人圍上來噓寒問暖；成年後的我們遇到困難，只能默默地承受，心中的酸酸苦辣只有自己知道。

02 戴好面具

作為一名成年人，每天的工作都很忙碌，心裡也一直在承受著很大壓力，有來自工作上的，有來自家庭中的，有對未來的。一次因為

同事的無端責問，脾氣爆發了，發了很大一股火。當火發出去後回想之前的經歷覺得沒必要，而且隨之而來的問題就是，為了今後的工作能夠繼續開展，要如何修復同事關係。

03 把嘴閉上

成年人有時就是這麼無奈，你不僅要隱藏好自己的情緒，還要壓制自己的糟糕情緒，把自己的陽光展現出來。管好自己的嘴，別讓自己的嘴給我們惹麻煩。

對於我們來說，對生活的最好心態就是不鑽牛角尖、不攀比、不戀戰，悄悄努力，悄悄變厲害。

成年人的世界並不簡單，但是也不複雜，只要收好自己浮躁的心情，把心情擺正，把事情看淡，沒有什麼過不去的坎。就像「我很難過」這句話來說，成年人的翻譯就是「I am fine.」



《不抱怨的世界》讀後感

撰稿 東莞
財務部會計
林舒欣



在翻開《不抱怨的世界》的那一刻，我並未預料到這本書會對我產生如此深遠的影響。連山用簡潔而深刻的文字，描繪了一個關於抱怨、感恩和改變的世界。

這本書以主角的成長故事為線索，展示了從抱怨到感恩，再到積極行動的轉變過程。在這個過程中，我看到了抱怨的無力和負面影響，如何阻礙我們的人際關係、事業發展，甚至影響我們的婚姻生活。更重要的是，我看到了感恩的力量如何轉變我們的視角，讓我們看到生活中的美好與可能。

書中最令我印象深刻的是作者對抱怨心態的深入剖析。連山不僅指出了抱怨的危害，也提供了從抱怨到感恩的轉變路徑。這條路徑不是一蹴可幾的，而是需要我們在人生的點滴中，不斷地實踐和體會。

《不抱怨的世界》不只是一本書，它更像是一面鏡子，反映出我們每個人內心深處的狀態。當我閱讀這本書時，我常常會停下來，反思自己的生活態度和行為模式。這本書讓我體認到，改變不一定需要巨大的

外在動力，有時候，改變只是一個微小的內在決定。

連山的文字簡潔而有力，每一個章節都充滿了深刻的啟示。這不僅是一本關於個人成長的書，更是一本關於如何面對生活的書。在這個充滿挑戰的時代，我們每個人都需要學習如何從抱怨中解脫，如何用感恩的心態去面對生活中的每一個挑戰。

總的來說，《不抱怨的世界》是一本值得推薦的好書。它不僅提供了關於生活的深刻洞察，更重要的是，它提供了一種可能的生活方式。在這個快速變化的世界裡，讓我們學會放下抱怨，擁抱感恩，活出更積極、更充實的生活。



《參加深圳市室內環境監測治理產業協會年會有感》

撰稿 深圳
技術部副經理
楊尚均



前段時間我跟著周瑤，李楊到龍華參加了深圳市室內環境監測治理產業協會的年會，深感榮幸。本次大會以「啟航朝陽新征程，聚力高品質發展」為主題。這次年會讓我對室內環境產業的現狀和未來發展有了更深入的了解，我們公司也有除甲醛，空間消毒業務，也讓我對我們公司的使命有了更明確的認識。

在年會上，我聽了來自業界專家和優秀企業代表的精彩演講。他們分享了室內環境監測治理領域的最新技術和研究成果，讓我對產業的前沿動態有了更清晰的認知。同時，他們也強調了產業的社會責任和永續發展的重要性。

加強行業自律、提升服務質量、注重培養人才和科技創新，這些所有服務行業通用的理念對我們史偉莎同樣適用。我們史偉莎環保科技（深圳）有限公司獲得了協會十佳品牌，我代表公司上台接受牌匾。

我們的目標是建立亞洲第一的衛生及蟲控公司，這條路任重道遠，我們必須丟棄過去的封閉式思維，改變觀念，改變格局，增加更多的社會產業接觸，拓寬資源，拓寬人脈，增加知名度。提升影響力，為公司的快速壯大。做好方方面面的準備。

感謝這次協會之行讓我拓展了視野，見識了優秀的同行，聆聽成功人士的心得分享。也祝福我們公司在開放，接納，創新，全面快速發展中茁壯成長！

《普通女孩》讀後感

撰稿 深圳
營運排班部主管
洪曉歌



“沒有哪一個女孩的人生，可以被定義”。

沒有驚艷眾人的美貌，沒有滿腹珠璣的才學，沒有家世顯赫的出身……像大多數人一樣，我只是一个平凡的普通人，淹沒在人群之中。但是，我也懷抱著愛，擁有充實的生命，用雙手書寫華麗的人生。就像《普通女孩》所說：我們大多數人，都是普普通通地出生、成長，經歷凡塵俗世裡自卑、絕望的瞬間，也練就了一身打不散的勇氣、輸不掉的底氣。

“我不介意普通，這是我的生命。”

作者蘇辛也是個平凡的人：她經歷過愛情的酸甜苦辣，事業上的艱難，性別上的障礙，她也曾掙扎過、崩潰過、哭泣過，但她始

終堅持著自己的理想，跨過重重障礙，成為生活中的強者。她以她對親情、友誼、愛情、事業的感悟，用溫暖細膩如熱可可般的文字去撫平自卑女孩內心的傷痛。

這本書裡的句子實在是太美了，句句戳中人的心，句句給人一種勇往直前的力量。看完這本書，我也接受了平凡的自己，擁有了幾分面對平凡自己的勇氣與自信。普通，也沒什麼大不了的，我們都很普通，又都不普通！



《長安的荔枝》讀後感

撰稿
無錫
營運文員
劉辰婷



《長安的荔枝》以其獨特的視角，將我帶入了那個遙遠而輝煌的唐代，讓我親歷了一場關於勇氣、智慧與堅持的旅程。這部小說以荔枝這一細微之物引出了主角李善德在逆境中展現出的堅韌不拔與智慧光芒。

李善德，一個名不見經傳的小官吏，因命運的捉弄被賦予了一項幾乎不可能完成的任務——將嶺南的鮮荔枝在極短的時間內運送到長安。這項任務不僅考驗著技術，更是對人性的深度挖掘。面對如此艱鉅的挑戰，李善德沒有選擇退縮或抱怨，而是以一種超乎常人的勇氣和智慧，踏上了這條充滿未知與危險的征途。

在閱讀過程中，我被李善德那種不屈不撓、勇於探索的精神深深打動。他沒有被困難嚇倒，也沒有被失敗擊垮，反而以一種近乎偏執的執著，不斷嘗試、不斷改進。他深入嶺南，實地考察荔枝的生長環境和保鮮條件；他諮詢專家，汲取前人的智慧和經驗；他反覆試驗，尋找最佳的運輸方案。每一次的嘗試都充滿了未知與風險，但李善德從未放棄，他堅信只要努力，就一定能夠找到解決問題的方法。

正是這種堅韌不拔的精神和智慧的運用，讓李善德在逆境中不斷成長，最終成功地將荔枝運送到長安。他的成功不僅是因為技術的突破或運氣的眷顧，更是因為他在面對困難時所展現出的積極態度和堅定信念。他用自己的行動證明了：只要心中有光，就能照亮前進的道路；只要勇於探索，就能找到解決問題的方法。

《長安的荔枝》不僅是一部講述歷史的小說，更是一部關於人生哲理的啟示錄。它告訴我們，在面對生活中的困難和挑戰時，我們不應該選擇逃避或放棄，而應該像李善德一樣，保持冷靜、積極應對、勇於探索、不斷嘗試。這樣，我們才能在逆境中不斷成長，實現自我超越，綻放出屬於自己的光芒。



為技術部同事用力按讚

撰稿
福州
總經理
梁淑芬



有人讚美救死扶傷的醫護人員、有人讚美偉大的科學家……而我卻要讚美我們公司的技術同事。最近，有客戶要求我們技術部同事去做服務，需要拍照記錄，給客戶做日報。看到同事們每天發照片的，深有感觸。在40多度高溫下工作服濕了又乾，乾了又濕，還有無論刮風下雨，都風雨無阻地去做洗手間潔具的深度清潔。一般人到有異味的洗手間都會說好臭啊，而我們的技術同事卻常聞著異味，為了創造更好的洗手



間衛生環境而認真工作。他們的工作是平凡的，但卻為我們帶來了更好的洗手間環境，必須要為技術同事們用力地點讚。



《三個月感受》

撰稿
華南
高級總經理
薛冬冬



就像每棵樹都有自己的年輪一樣，每段歲月都有屬於自己的痕跡，三個月前，我踏入了史偉莎的大門，開始了我的史偉莎之旅。

在這段時間，看見過總監滿滿的工作行程之餘在休息就餐時間還在討論怎樣讓集團和員工更好；看見過辦公室裡，營運部電話不斷，焦頭爛額地與客戶溝通安排；客訴組面對客戶的無敵忍者神功；排班組長時間專心致志盯著電腦的視覺疲勞；財務部對數據精確度的百分百態度。

當然，更多的時候是每個史偉莎人堅守崗位，一起解決疑難雜症。休息時間一起娛樂，聊聊生活，不時聚會，偶爾出遊。

當然，我也面臨不少挑戰，如何更好地賦予團隊權力，如何提升團隊的凝聚力與執行力，如何因應市場變化與競爭的壓力，這些都是我需要不斷思考與解決的問題。幸運的是，在這個過程中，我得到了集團領導的關心與支持，也得到了團隊成員的信任與幫助。“功成理定何神速？速在推心置人腹。”我為能夠成為史偉莎的一員而感到自豪，也為能夠與這樣一群優秀的同事共事而感到幸運。

Growth

身心

管理心法	37
易蘆醫話	38
治療自療	39
心中有富	40
滴水感悟	41

成長

管理心法



鄭柏禮 Paul Sir

企理—企業管理顧問有限公司創辦人兼首席顧問，擅長研究及培訓企業壯大，近年專注撰寫企業傳記，包括稻香集團的《得稻多助》、太興飲食集團的《方圓興大》、陽光洗衣集團的《洗出美麗人生》。

代筆：香港市場部
拓展助理
陳樂兒 Sandy

人生有常自有償

今天的談論的是人生是否無常，雖是老生常談，但總被掛在嘴邊。然而對一個視障人士來說，我對這句話有些不同的理解。若真是「人生無常」，每天的事都變化不定，對於盲人而言，這未免過於嚴苛。事實上，我們每天行走的路固然有些變化，但總體上仍然熟悉：建築物的位置、轉彎的地方都是固定的；遇到一些障礙如地上有水、雜物等，這些小插曲並不會帶來大的影響。所以，我認為人生主要是有「常」的，而無常只是些微的變奏，無須大驚小怪，或覺得人生不堪。

舉例來說，在企業管理中，常態其實是多於反常的。若遵循合理的信念，工作和生意自然會持續向好。例如，堅信「先付出後回報」，這就是一種不變的信念。懂得計算而不斤斤計較，這亦是成功的要訣。只要願意付出，別人會看見我們的努力並加以賞識，最終也會得到回報。同時，我們要計算成本、開支和收入，但不要太過計較，做事大方得體，讓人覺得我們易於合作，這樣前途就自然寬廣，人生也較順利。

因此，企業信念和做人信念都至關重要，因為是恆常不變的準則。從小父母就教我們不要撒謊，所謂「小時偷針，大時偷金」。誠實的重要性在於，若讓人覺得我們不可靠，威信與信譽就會毀於一旦，人生也會失去前途。雖然有些人以為欺騙一兩次並無大礙，但如果心存這種想法，人生就會變得起伏不定，朋友來來去去，失去了穩定的人際關係。因此，若想長久發展，有忠實客戶和摯友，必須堅守信念，保持不變。

談到「人生無常」，其實是指人生中難免有崎嶇坎坷；然而「人生有常」才是我們日常生活的規律。勤勉是常態，勤奮的人自然容易有所收穫，這是每位成功人士都遵循的準則。這些便是「常態」，不僅僅是常見的「常」，也包含長久穩定的意義。所以題目可改為「人生有常，自有償」，意指一個穩定的常態與長久的成效。

中國有句古語「以不變應萬變」，即是用不變的信念和原則應對變化的世事。乍聽之下或許覺得不可能，但細思則發現其道理深遠。史偉莎的信念就是「種因忘果」，當你種下善因時，不是計較得失，而是專注於種善之心，最終會得到善果。這也是多年來的經驗，你越不計較，別人越是欣賞你的好處，雙方的關係越加緊密。反之，你越是計較，別人也會相應而計較。這便是中國的智慧，待人以善，人必善待；反之亦然。因此，用「有常」的態度應對人生無常，這是值得參考的真理。



易蘆醫話



施啟榮

香港註冊中醫師，任職中醫臨床及科研工作，致力透過文字道出中醫真諦及分享行醫點滴。

柚葉桑葉淡竹葉

柚葉，又稱柚子葉，碌柚葉。每逢農曆新年的時候，不少人也會買些柚葉泡水用來打掃家居或沐浴清潔身體。《本草求原》中形容：「柚葉，味辛、性溫，消風腫、辟穢。」柚葉的辛溫性味，煎湯入藥可有效治療因風寒濕邪引起的頭痛和關節痛。現代科學研究認為其含豐富類黃酮，具抗氧化功效，且能遏制細菌，擴張微絲血管，通經活絡。

市場上售賣的柚葉也有分不同等級，比較優質的柚葉葉片較大、葉身較長，而且梗上帶有尖刺、聞着有柚子的淡淡清香味。筆者亦曾對不同等級的柚子葉分別試用來沐浴和泡茶喝，優質的柚葉和次級的相比，其清爽體驗感相差三倍以上，所以購買時要仔細分辨。

桑葉，為桑科落葉喬木桑樹的葉，性微寒、味甘苦。歸肺、肝經，具有疏散風熱、清肺潤燥、清肝明目作用。



淡竹葉，為禾木多年生植物淡竹葉的干燥莖葉，性淡寒、味甘。歸心、胃、小腸經，具有清熱除煩、清心利尿作用。

都市人生活節奏急促、精神壓力大、入睡時間較遲，加上長期使用電腦手機等科技產品，久而久之，陰血耗傷，從而形成心肝火熱偏盛體質。筆者臨床上常用桑葉和淡竹葉入藥，對火熱症狀的病人作治療，其療效頗佳。

桑葉適用於風熱引起的目睛流淚、目紅澀痛、舌色偏紅、咽喉腫痛；淡竹葉適用於口舌生瘡、舌色偏紅、舌尖痛、小便黃赤、煩心多夢。

坊間亦有桑葉和淡竹葉的茶包出售，如出現以上症狀，可適量沖泡服用。要注意，桑葉和淡竹葉性寒，辨症使用要點是「舌色偏紅」，如身體虛弱、脾胃虛寒、腎功能障礙者、孕婦或月經期間婦女，應避免服用。

柚葉通經活絡，祛風提神；桑葉明目潤肺；淡竹葉清心除煩。綜合對症運用，對是調節身體和心靈的妙品。

治療自療

腕管綜合症



葉靈峰

註冊物理治療師

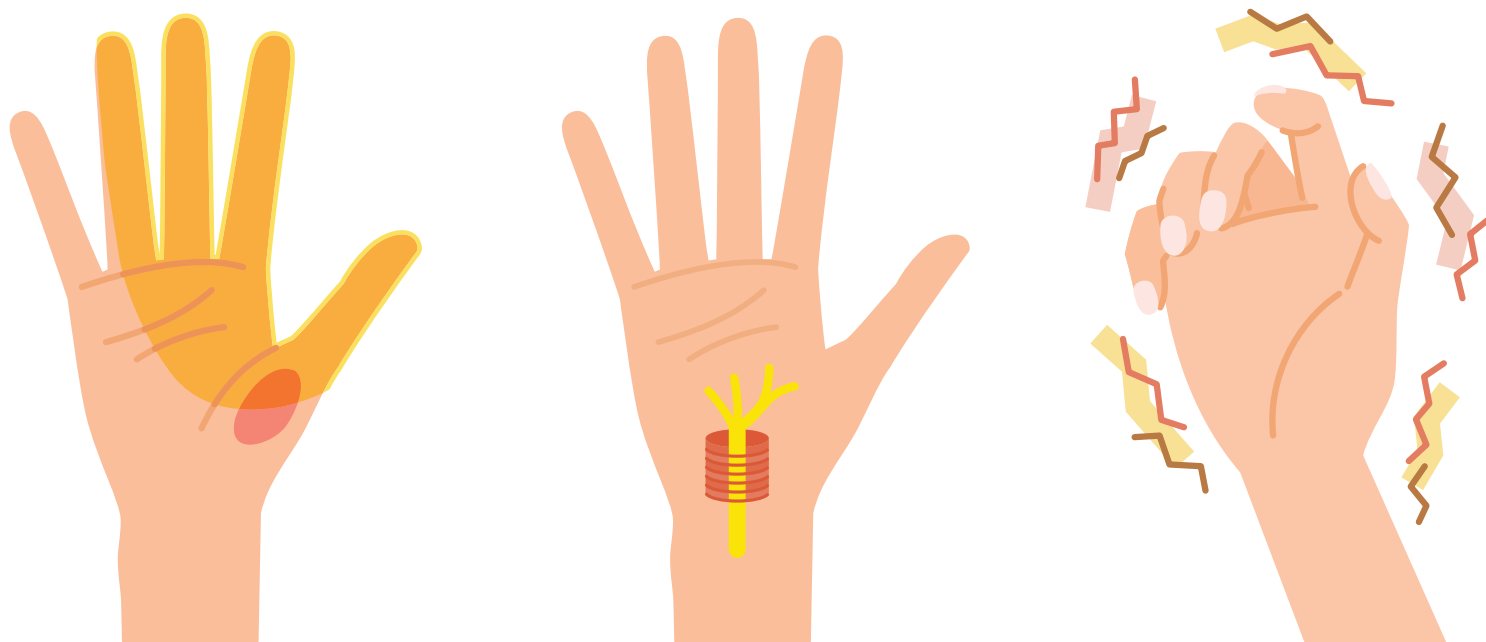
www.bethesda.com.hk

Peter是一個文職人員，平日工作主要使用電腦進行資料輸入和文書工作。大約兩個月前，Peter開始發現右手的手指公、食指、中指以及無名指橈側開始出現麻痺。一開始情況並不嚴重，麻痺僅在長時間工作後出現，而當他停止工作後不久，麻痺通常會慢慢消失。

但最近一個月，Peter發現手指麻痺的情況開始加劇。以往數小時的文書工作才會引發的麻痺，最近開始越發頻密，而且麻痺的程度越發嚴重，有時甚至只使用電腦工作10-15分鐘便已經感到右手掌指麻痺難當；而且麻痺的情況在夜間也會出現，令Peter夜不成寐，精神也大受影響。

Peter其實患上了「腕管綜合症」(carpal tunnel syndrome)，是指正中神經通過手腕的腕管通道而受壓，因而出現掌指疼痛，麻木和刺痛等情況。徵狀主要包括大拇指、食指、中指以及無名指靠拇指側，嚴重更可能延伸到手臂。症狀通常會逐漸加重，患者可能會出現握力不足的情況，長久大拇指的肌肉可能會逐漸萎縮。

腕管綜合症，物理治療師除了會使用超聲波治療和干擾電流治療來達致消炎止痛的效果，也會透過針灸等療法來放鬆緊繃的筋膜以及肌腱。此外，患者更應在治療師的指導下進行筋腱活動和伸展的運動，以及改善工作姿勢和工作空間的設置，避免問題加劇。



心中有富

生命的錨定



司徒永富

鴻福堂集團執行董事，身為企業家，但同時一人身兼多角，包括副教授、演講員、寫作人。著有《老闆要的不是牛》、《唔緊要一心中有富的人生智慧》等。

當你走進一家商店，看到一件襯衫標價1000元，但現在降價到500元。1000元的原價成了你的「錨」，使500元看起來更具吸引力。即使襯衫的實際價值本來就接近500元，我們還是會覺得這是一個好交易。零售商精明地利用這種技巧，通過表面上的折扣來影響我們的購買決策。

心理學家稱這種認知偏差為「錨定效應」(Anchoring Effect)。理論描述了我們在做決策時傾向於依賴最初接收到的資訊(即「錨」)。這個理論最早由心理學家阿莫斯·特沃斯基(Amos Tversky)和丹尼爾·卡尼曼(Daniel Kahneman)在1970年代提出。此理論同時也可以應用到我們人生的抉擇上。有著

在崇尚名成利就的社會上，我們都不由自主地被贏在起跑點、權力、金錢等「錨」限制了我們人生所追逐的方向。聖經馬可福音記載的關於富有年輕人的故事(10:17-27)，便是被「物欲的錨」佔據了整个人生的好例子：

「耶穌剛上路，一個人跑來跪在他面前，問道：『良善的夫子，我當作什麼事才可以承受永生？』耶穌提醒他遵守誡命，年輕人聲稱自己從小就遵守了這些誡命。耶穌對他說：『你還缺少一件，去變賣你所有的，分給窮人，就必有財寶在天上。你還要來跟從我。』那人聽見這話，臉上變了色，憂憂愁愁地走了，因為他的產業很多。」

此人便是被他擁有的財富和地位便是他的「錨」，儘管他渴望得到永生，但他無法放下他金錢與地位。耶穌要求他把生活的「錨」從地上的財富轉向天上的財寶，可惜他無法做到。

我們或許也會像這位年輕人一樣，每天想著名成利就，潛意識地把生活的「錨」放在世俗的財富、物欲和地位上，不自覺地阻礙著自己追求生活的意義與樂趣。且看聖經如何教導我們：

「不要為自己積攢財寶在地上；地上有蟲子咬，能嗙壞，也有賊挖窟窿來偷。只要積攢財寶在天上；天上沒有蟲子咬，不能嗙壞，也沒有賊挖窟窿來偷。因為你的財寶在那裡，你的心也在那裡。」(太6:19-21)

錨可以用以穩定船隻，使其在風浪中不至漂移。同樣，在我們的生活中，我們需要找到能夠使我們在各種挑戰和風暴中保持穩定的錨定點。希伯來書6:19：「我們有這指望如同靈魂的錨，又堅固又牢靠。」希望大家都能找到生活的意義，而非用權力、金錢等為自己的生命定位。



滴水感悟



月亮老師

連續十年從事上市集團公司人力資源、銷售團隊管理工作。精通企業內部管理，自2004年開始從事業專業培訓授課工作，擅長將心理學與團隊建設、企業管理相結合，管理實例具體，直擊企業績效。

唯有專心致志，方能鑄就非凡

“瓦倫達心態”是心理學上的一個著名論斷，它源自一個真實事件。

世界著名的走鋼絲藝術家卡爾·瓦倫達，以精彩而穩健的高超演技聞名，個人有著多項吉尼斯世界紀錄。在1978年3月22日演技團有一次重大演出，表演的地點是他最為熟悉的家鄉，且全程有電視轉播。瓦倫達知道這一次表演不僅僅將奠定自己在演技界的地位，還會給演技團帶來前所未有的支持和利益。因而從表演前幾天開始，他就一直在仔細琢磨每一個動作及每一個細節。

許多年以來他都沒有出過失誤，他有100%的把握。演出開始時，他並沒有用保險繩。但意想不到的事情發生了，當他剛剛走到鋼索中間，僅僅做了兩個難度並不大的動作之後，就從10米高的空中摔了下來，一命嗚呼。

事後，瓦倫達的妻子回憶說，這次表演前，他反復提及“不能失敗”，這種對結果的過度擔憂，最終成為了他心中的陰影，影響了他的專注與平衡。相比之下，瓦倫達此前無數次成功的表演，無一不是基於對技巧的極致追求和表演過程的全身心投入，而非對結果的患得患失。

心理學家說，瓦倫達太想成功了，太患得患失了。如果他不去想那麼多走鋼索之外的事情，以他的經驗和技能是絕不會出事的。

心理學家把這種為了達到一種目的總是患得患失的心態命名為“瓦倫達心態”。正如“瓦倫達心態”所揭示的真理，患得患失往往成為人前行的絆腳石，唯有專心致志，方能鑄就非凡。

尤其是在當今這個充滿易變性、不確定性、複雜性和模糊性的“烏卡時代”，“瓦倫達心態”提醒我們，真正的成功源自於對目標的堅定追求和全身心的投入，培養專注心態成為了一種不可或缺的能力。過度的擔憂與得失心會分散我們的注意力，導致行動遲緩、判斷失誤，甚至喪失原有的能力水準。

當下，培養專注心態，不僅能夠說明我們明確目標，更有效地利用時間，提高工作效率，還能在面對複雜問題時保持清晰的頭腦，做出更加明智的決策。

培養專注心態，讓我們儘量減少外界干擾，用更加平和、專注的狀態去面對工作中的每一個挑戰，讓我們不忘初心，堅守那份對客戶的真誠與關懷。

唯有專心致志，我們才能在事業的道路上走得更遠、更穩。



總部

香港

香港九龍新蒲崗爵祿街33號6樓
(852) 2302 0991

台灣地區

高雄

高雄市前金區中正四路168號4樓402室
(886) 7 271 0018

台北

台北市士林區延平北路六段475號7樓
(886) 2 28106366

桃園

桃園市中壢區三民路一段489號2F
(886) 3 4270023

台中

台中市北屯區文心路四段752之9號10樓
(886) 4 2236 7125

台南

台南市永康區中山南路420號6樓右室
(886) 6 302 7500

華東地區

上海

上海市閔行區萬源路2163號A幢
(21幢)1樓
(86) 021 3466 3108

南京

南京市鼓樓區中央北路73號703室
(86) 025 8969 1136

無錫

無錫市新區湘江路2號金源國際B座
707-708室
(86) 0510 8821 3822

杭州

杭州市濱江區江南大道380號威陵
大廈1310-1311室
(86) 0571 8538 3906

蘇州

蘇州市姑蘇區裡河新村183棟103室
(86) 0510 8821 3822

華南地區

廣州

廣州市天河區東圃車陂路黃洲工業
區大院內自編8號第一層西
(86) 020 3426 3976

澳門

澳門慕拉士大馬路185-191號澳門
工業中心10樓B座
(853) 2871 9588

珠海

珠海市香洲區翠前北路三街118
號1棟
(森宇國際大廈)2202室
(86) 0756 322 3423

江門

江門市蓬江區興華苑1號
興華商業大廈901
(86) 0750 3388 139

中山及肇慶

中山市西區優格國際二期8棟105卡
(86) 0760 8823 7369

佛山

佛山市南海區桂城街道夏南路61號
創越時代文化創意園4座509-511
(86) 0757 8622 3262

福州

福州市鼓樓區東街街道東街121號
新亞大廈16樓03室
(88) 0591 8750 5755

南寧

南寧市民族大道63-1號
歐景城市廣場T4棟1803號房
(86) 0771 578 5760

深圳

深圳市福田區車公廟泰然九路1號
盛唐商務大廈東座602室
(86) 0755 2594 9913

東莞

東莞市莞城區八達路140號恒豐大廈
13樓1304號
(86) 0769 2303 4778

長沙

湖南省長沙市雨花區圭塘街道體院
路合能楓丹麗舍小區公寓樓3棟27
樓2713-2716房
(86) 0731 8992 3466

海南

海南省海口市振興南路26號
美舍苑3棟首層
(86) 0898 6539 4489

廈門

廈門市思明區浦南一路37號樓
第二層201單元
(86) 0592 228 7530

株洲

株洲市天元區栗雨街道竹山小區
690門面
(86) 0731 8489 8339

衡陽

衡陽市蒸湘區青峰北街7號
(86) 0731 8992 3466

濟南

濟南市槐蔭區鑫苑世家公館文鼎苑
20-1-404室
(86) 010 5166 5582

華西地區

重慶

重慶市渝中區長江一路1號中華廣
場2樓
(86) 023 6366 0630

成都

成都市青羊區北大街19號正成財富
領地3棟301室
(86) 028 8597 2082

西安

陝西省西安市未央區鳳城一路12號
中城大廈12樓06室
(86) 029 8961 8848

華北地區

北京

北京市朝陽區朝陽路67號9號樓
3層309
(86) 010 5166 5582

天津

天津市紅橋區光榮道寶能創業中心
A座609室
(86) 022 2755 5862

武漢

武漢市江岸區解放大道2044號
江城商務大廈315室
(86) 027 6230 0082

鄭州

鄭州市金水區南陽路324號大石橋
SOHO廣場BC座1722室
(86) 027 6230 0082

東南亞地區

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

史偉莎集團旗下

瀛峰有限公司

香港九龍新蒲崗大有街36號華興工
業大廈9樓C室
(852) 3575 2555
www.biokill.hk

香港潔淨水有限公司

香港新界葵涌大連排道35-41號
金基工業大廈
19樓C室
(852) 3466 0000
www.hk-water.com

RENAUD AIR LIMITED

香港九龍新蒲崗爵祿街33號6樓
(852) 5804 4760
www.renaudchina.com

史偉莎智能科技公司

香港九龍新蒲崗爵祿街33號6樓
(852) 3702 1901
www.lbs-smarttech.com

瑞洛環境科技(上海)有限 公司

上海市閔行區萬源路2163號A幢
(21幢)1樓
(86) 400 920 3910
www.renaudchina.com

馬氏兄弟科技

山東省青島市市北區鞍山一路88號
黃金歲月1109
內蒙古呼和浩特市回民區慶凱街孔
家營東區9號樓一單元一樓104
瀋陽市和平區哈爾濱路58號房聯大
廈522室
(86) 010 6471 0095
www.marsbro.com

敏捷有害生物防治有限公司

江蘇省蘇州市昆山市千燈鎮北申
巷49號
(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

