

旅游小记之四

——南澳岛潮汕之旅



工程项目部与 HR 合照

来到海边，怎能少的了海鲜大餐呢，这不，一到目的地的他们就吃上了。小酒配海鲜，别提多美味了，这不有句话常说：“世间万物，唯有美食与爱不可辜负”。正是如此了。

第二天早晨，他们便踩着沙滩，听着海浪声，享受着美好的风景。最有趣的就是他们坐游艇的时候啦，享受着游艇时快时慢的速度，其中又不缺乏刺激，别提多好玩了。据说正当他们拿着手机拍照录像的时候，海浪意外扑向了他们，结果，大家湿了一身，有的还喝了几口海水，以为结束的时候，又一阵海浪扑向了他们，又湿了一身，惹得大家哈哈大笑。



工程项目部与 HR 合照

这一站，他们来到了“南澳总兵府”。总兵府是明清时代的称呼，是南澳总兵的衙署，位于广东汕头市深澳镇大衙口。最初建于明朝万历四年（1576 年），是当时的南澳副总兵晏继芳建造的。逛一逛，瞧一瞧，享受历史文化的熏陶。

他们还来到了被著名桥梁专家茅以升誉为“世界上最早的启闭式桥梁”——广济桥。广济桥，即潮州广济桥，古称康济桥、丁侯桥、济川桥，俗称湘子桥，又称潮州湘子桥，位于广东省潮州市古城东门外，横跨韩江，联结东西两岸，为古代广东通向闽浙交通要津，是潮州八景之一，是潮汕地区著名文物旅游胜地，也是全国重点文物保护单位。



工程项目部与 HR 合照



2019 年 6 月 30 日

第 30 期

ENCO

主编：刘智玲 版面设计：刘智玲

投稿邮箱：

zhiling.liu@encotechnology.com

电话：83595668-351

企业网址：

<http://www.encotechnology.com>

成功路上并不拥挤

——坚持就是胜利

在你人生低谷期的时候，千万不要盲从，千万不要失去理智，如果你盲目地看到一些所谓成功者的办法而去尝试，那样结果是不可预计的。成功，在某种意义上是一种心理满足，成功并不难，关键看你如何理解成功？你是如何计划去实现成功的？站在金字塔顶端的两个物种——老鹰和蜗牛都明白，成功需要分析。

人生的迷茫不在艰难的小路上而在十字路口，老鹰和蜗牛都分析要想到达金字塔的顶端，就要认清形势。老鹰采用了先天的机能，利用螺旋飞行的方式飞到顶端，而蜗牛他分析是即使有翅膀的也不一定和老鹰一样能飞上去，比如小鸟，蝴蝶，蜻蜓。有脚的不一定都可以坚持下来，比如蜘蛛。所以能爬到金字塔顶端的生物并不多。所以它决定坚持不懈地往上爬，因为成功的路上并不拥挤，坚持的人并不多。

成功路上需要不断的学习。我们都知道，大成功者是终身学习者，大成功者是大磨难者，这种说法体现了学习的重要性，社会上多数人都是被动学习者，被逼无奈才会想到学习。我们还听说过这样的话，学校里学到的知识仅仅是整个人生知识的 5%还不到，更多的知识来自于进入社会后的学习。但是这样的人不多，紧跟时代步伐的人更是少之又少，知道为什么成功者是少数人的道理了吧。

成功路上需要正确的付出。我相信付出就有回报，但是懂得如何正确付出的人不多。授人以鱼，不如授人以渔。很多人热衷于给予或付出，但是这种给予没有能让需要帮助的人得到本质的帮助。穷人之所以穷，不是你给他们一笔钱可以解决的，您应该教会他，如何通过努力去改变他的现状。

成功路上并不拥挤，因为坚持的人不多。只有坚持了，我们才知道，这一路上有多少事情需要实干，有多少东西需要学习。随着时间的推移，任何一条通往成功路上，同行者会越来越少。把“胜者为王”一词改为“剩者为王”也许更能准确地表达成功与坚持的关系。成功路上需要坚持，坚持才会成功，最终能走到终点的人其实不多。

但凡，每个成功的人都是有着坚定的信仰，勇往直前的勇气，敢于付出而不怕失败，在距离成功的日子每天计算着，规划着，分析着。坚持着数不清的日日夜夜，努力地让生命充实地去实现自己的计划。他们会学习，而不是人云亦云，安安静静地等待机会，不羡慕他人既得的成就，对自己抱有信心。

成功，或许还很遥远，但这样的一种生活方式足以让自己过得精彩了。



端午节



农历五月初五是中国传统节日**端午节**，又称端阳节、重午节、龙舟节、龙日节、正阳节、浴兰节、天中节等等，是中国民间传统节日。端午节源自天象崇拜，由上古时代龙图腾祭祀演变而来。端午节起源涵盖了古老星象文化、人文哲学等方面内容，蕴含着深邃丰厚的文化内涵。端午节在传承发展中杂揉了多种民俗为一体，节俗内容丰富，扒龙舟与食粽是端午节的两大礼俗，这两大传统礼俗在中国自古传承，至今不辍。

端午节，起源于中国，原本是上古先民择“龙升天”吉日祭祀龙祖的节日。因传说战国时期的楚国诗人屈原在端午抱石跳汨罗江自尽，后来人们亦将端午节作为纪念屈原的节日；也有纪念伍子胥、曹娥及介子推等说法。总的来说，端午节起源于南方沿海一带先民的龙图腾祭祀，注入夏季时令“祛病防疫”风尚，把端午视为“恶月恶日”起于北方，附会纪念屈原等历史人物纪念内容，最后形成如今端午节文化内涵。

夏季防暑小妙招



- 1、室内空调温度不要调的过低，否则室内室外温度过大，会使体内的调节功能出现紊乱，也很容易出现感冒等不适症状。
- 2、合理睡眠。要合理的安排作息时间，保证有充足的睡眠休息，但是中午不宜休息太长时间，否则会加深抑制大脑的中枢神经，减慢人体的代谢，在醒来后会更加疲惫。
- 3、避免过度运动。特别是室外不宜运动过多，以免发生中暑。
- 4、调节饮食。饮食要清淡，多吃新鲜的水果和蔬菜，少吃辛辣、煎炒、刺激性食物。
- 5、多补充水分。夏天一定要及时喝水，保持体内有足够的水分可以消耗，少喝饮料，以免对肠胃产生不良影响。
- 6、白天，不要长时间停留在户外，可以选择傍晚的时候出去散步，如果要外出，可以使用遮阳伞、戴太阳镜、涂防晒等方式预防中暑。



旅游小记之一

——中山公园之旅



清洁组合照

趁着五月劳动节的小假期，我们的“**清洁组**”来到了“中山公园”游玩。中山公园已有七十多年的历史，一九二五年，曾任宝安县县长的香港绅士胡钰先生为纪念孙中山先生而筹建的，当时公园面积只有二十亩，园中建有各式木凉亭；养有猴子、鸟雀；种有成片的樟树、秋枫、石栗、红棉、凤凰木和南洋杉供游人观赏。

这里告别了城市中的喧闹，享受着大自然的美丽风景。爬爬山，聊聊天，呼吸下大自然的新鲜空气，这样的生活无疑是让人最轻松舒适的了。整个园区以热带园林风光为主，景色与名人雕像相互映衬，鲜花飘香、草地如茵、古木参天。

我们从他们合照就能看出，这次他们游玩的多开心了呢。5月劳动节假期之后就慢慢开始，正是步入“夏季”了，炎热的夏季总是容易让人心烦意乱，在周末或者节假日，避过太阳光最强烈的时间，带上自己的朋友，或者家人，来这里爬爬山，走一走，逛一逛，你会发现，其实中山公园也是一处用来“避暑”的好去处呢。

旅游小记之二

——森波拉奇妙世界之旅

“波拉”翻译自梵文，意为“非常神奇、令人向往的地方”，所以“森波拉”解释为“森林里非常神奇、令人向往，并且诞生难忘经历的地方”。这么独特的地方，怎么能少的了我们“**清洗项目部**”的身影呢，6月的端午小假期，他们就来到了森波拉奇妙世界。

据说森波拉奇妙世界占地面积达 800 余亩，重现了海底森林远古景观，重塑了羊角山远古部落遗址。拥有目前广东省内最大、最集中的 3000 多株桫欏群，另外 28 个引人入胜的湿地岛屿和四大主题迷城。

玩了一天，当然需要好好放松一下啦，来个“温泉”泡泡当然是最好的了。很多人觉得泡温泉在冬天是件享受的事，一到夏天，泡温泉变成一种煎熬。其实不然，夏季泡温泉不管是对避暑还是保健都非常有利。因为夏天天气干燥，皮肤更容易老化，略高于人体的温度能令肌肤的毛孔在极短时间内迅速张开，排除体内多余的水分、脂肪，通过毛孔吸收温泉里的矿物质元素，更有益于皮肤的健康营养。



清洗项目部合照

旅游小记之三

——莲花山公园之旅



莲花山公园位于深圳市未来中心区北端。莲花山并不险峻雄伟，海拔只有 532 米。沿着蜿蜒逶迤的山中小径慢慢而行，既可享受登山的乐趣，又没有登高的疲惫不堪。6 月 22 日，我们 HGST-FM 部门，趁着周末的假期，来到了莲花山公园游玩，一路欢声笑语，一路欣赏公园美景，真是休闲娱乐聚会的好场所呢。据说莲花山公园有几个特别著名的景区，接下来让我一一为大家介绍一下吧。

风筝广场：天高气大之际，莲花山公园内广阔的草坪成为放飞风筝的理想场所，随着风筝腾空向上，游客们不但可以重温童年的乐趣，更可让心情像风筝一样，快乐、自由地飞舞。山脚下南侧是关山有美术馆，由总书记亲笔题写馆名。这里经常举办各种高水平的美术展览，给游客们提供了艺术欣赏的机会。

山顶广场：公园主峰建有 4000 m²的山顶广场，目前是深圳市内最高的室外广场。广场中央矗立着改革开放总设计师邓小平同志的塑像，塑像高 6 米，基座高 3.68 米，重 7 吨，为青铜铸造，塑像的造型为具有动感的、邓小平同志大步向前迈步的姿态。

雨林溪谷：位于莲花山东麓谷地之中，这里种植了许多藤蔓植物和气根植物，目前这些植物还在生长阶段，长成之后将形成藤蔓交错的热带雨林景观。

安全教育培训之

防台风暴雨防雷电安全知识



参加培训人员合照

6 月 21 日上午十点，TF303 全体办公室员工参加“防台风暴雨防雷电安全知识”的培训，通过这次培训，让大家增强防雷防暴雨的知识，提高自护自救能力，多了解防暴雨防雷的知识，突遇暴雨或雷电，应沉着应对，根据不同情况，采取科学方法，增强自我保护能力，避免发生各类安全事故。



台风蓝色预警信号：24 小时内可能受热带气旋影响，平均风力可达 6 级以上，或阵风 7 级以上；或者已经受热带气旋影响，平均风力为 6~7 级，或阵风 7~8 级并可能持续。



台风黄色预警信号：24 小时内可能受热带气旋影响，平均风力可达 8 级以上，或阵风 9 级以上；或者已经受热带气旋影响，平均风力为 8~9 级，或阵风 9~10 级并可能持续。



台风橙色预警信号：12 小时内可能受热带气旋影响，平均风力可达 10 级以上，或阵风 11 级以上；或者已经受热带气旋影响，平均风力为 10~11 级，或阵风 11~12 级并可能持续。



台风红色预警信号：12 小时内可能或者已经受台风影响，平均风力可达 12 级以上，或者已达 12 级以上并可能持续。

