

刚刚结束的曼谷一普吉-皮皮岛非常之旅,使我对于“幸福时光总是如此短暂”这句话有了深切的体会。平凡地过了上班下班的生活,这次的旅行让我重新对生活热情。我想说:亲爱的朋友们,如果你对 normal life 心生厌倦,去旅行吧,去你向往的度假地。大海,沙滩,蓝天会告诉你,生活是多么美好!美丽人生属于那些懂得享受生活的人!去旅行吧,去给平凡的生活点亮色彩,将美好的回忆留给自己。



泰回忆

曼谷篇

去泰国一定要去大皇宫,去大皇宫的那天,天气特别晴好,艳阳高照,我选择从湄公河坐船前往。在船上就可以看到很多尖顶的宫廷式或寺庙建筑。大皇宫里到处都是金碧辉煌的,镶着五彩的玻璃,据说以前镶的是宝石,由于丢失严重才全部改成玻璃了。大皇宫的面积不大,长廊里有精美的壁画,非常喜欢用金色装饰。相比较下来觉得中国皇室的装饰比较奢侈和大气。大皇宫整个亮晶晶的,奢华都显露在外面。进大殿需要脱鞋,人们可以坐在大厅的大理石地上瞻仰一座在高宝座上不大的佛像,门口还有一个很大水缸,里面放着荷花的花苞,很多人用它沾点水洒在自己头上,沐浴佛祖的恩宠,沾沾仙家的灵气。我也依样画葫芦了一下。

接着去了 Chatuchak 周末市场,从这个市场里走出来的每个人都是大包小包。市场非常大,我们在里面

逛了几个小时完全没有方向感,里面大致按所卖商品划了区,但是其实比较杂乱,卖的东西的重复率也比较高,需要耐心和体力慢慢淘。由于欧美面孔的人也喜欢去那里,所以还价并不容易,我们的经验都只能还下来 1/4 左右,而且装作要走的招在那里不怎么奏效,摊贩们好像不用担心东西卖不掉。最多的就是烛台,泰丝围巾,各种衣服,锡器,筷子,木雕的大象等等。不管怎么说,这里应该也算是曼谷买东西最便宜的地方了。讨价还价非常简单,用个计算器一打就解决了,要特别提醒一下大家,周末市场关门很早,晚上去就什么也逛不了了。看到喜欢的就果断的买下,不要指望回头还能找到这家店。相似的东西每家店开价都差不多,俨然是一个成熟的大市场了。

晚上我们安排的是 Thai massage。一小时 300B 几乎是泰国统一价。我非常喜欢做按摩时穿的衣服,质地应该是麻的,透气又舒服。一个小时的过程我感觉像做被动瑜伽,有

很多柔软动作,我们都是把硬碰硬的擦着我们的鼻梁与额头向后倒退,然后出现在我们面前的,居然是一片世外桃源!原来,这座小岛是中空的,现在我们处于岛的中空,四周仍然是悬崖峭壁,峭壁上长满了参天大树和奇

普吉篇

终于来到了美丽的普吉岛,一下飞机就是个好人,机场就在大海边,现在也叫 007 岛,我们抑制不住兴奋的心情。在普吉最有趣的是报了个当地团,参加攀牙湾一日游,攀牙湾由于 007 电影在此取景,名声大振,现在也叫 007 岛。这一天全程的交通工具是游船,船速很快,在船的前方,一幅犹如桂林山水一般的图画呈现在



我们面前--闻名已久的攀牙湾,我们来啦!游船在漂浮的岛屿之间穿行,很快在一座四周都是悬崖峭壁的小岛前停下来,船员们将仅容三人的橡皮艇放

艇放海,然后让我们乘客两个一组上船。船手划着船把我们带到悬崖之下,我们才清晰的看到悬崖之下的那些狭窄的洞口。前面的橡皮艇鱼贯而入,于是我们也跟着钻进了悬崖之内。岩洞实在太狭小了,最矮的地方我们不得不平躺在橡皮艇上,上边的岩石

花花草草,头顶是蓝天白云,身下是深蓝色的大海以及海面升起的淡淡薄雾。耳朵里只有海浪拍打岩壁的声音,一切宛若仙境。之后我们重新登岸,来到了如雷贯耳的 007 岛,岛上游人如织,远看

这个岛,就像一颗大白菜,孤零零的独立在的海域中。这个岛上有盘旋的石阶路,沿着这条路走可以看到两个海滩,尽管风景优美,但沙滩上的沙子比较粗,水也不是很清。最后一个项目是自由活动。船在靠近一个小岛的海域停下来,有的人游泳,有的人划橡皮艇。我们划着橡皮艇沿着峭壁前行,浪有些大,拍打着峭壁发出轰然巨响。我们真切地感觉到人在大自然面前的渺小、对大海的敬畏油然而生,任凭小艇在海面上漂荡晃荡,消磨一天行程最后时光。

皮皮岛篇

在皮皮岛我们租了条长尾船自由出海进行浮潜,一共到了三个地方,都是浮潜圣地。蚊子岛,风景怡人,有浅水也有深水,所以太阳照在水面上映出了不同的颜色,浅色的、深色的,把面洒洒在身上,成群的鱼儿会窜过来,亲吻你,竹子的沙子细的无法形容,真正的白沙滩。最漂亮的是珊瑚花园,这里下面有很多漂亮大珊瑚,而且鱼的种类众多,浅浅的海水就两三米深,你能感到自己是贴着晶莹的珊瑚和各种奇异的石头游过,五彩斑斓的热带鱼簇拥在你的身边,甚至在你的指尖飞舞。但无论怎么伸手去抓,都碰不到半片鳞片。奇异的褶皱中布满了各种贝类,每次从上方游过,它们会立刻齐齐闭上贝壳,非常可笑,徜徉其中,就感觉自己是在一个巨大的热带鱼缸里游泳。

最后我想引用一句话来总结,送给有计划自由行的朋友们:“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行!” (行政部 马晓婷)

生日祝福



1月
吴瑞芳
施春香
胥晓伟
陆旋
江年胜
王莉兰

2月
沈小弟
徐敏
许稳
俞龙海
方志礼
赵丽娜
赵晓莉
周鸣俊
汪海滨
周浩
邱天祥

3月
沈云
黄柳
沈洁敏
杨杰
朱剑
滕翔峰
杨扬
张志春
庄子文

4月
朱福荣
陈丛全
张文良
韩修宁

5月
王琼
俞燕
孙卓
蔡宏寅
范颖萍
张茹娥
陈明宇
聂传亮
洪建宇
刘坤学
王磊

建立新产业 实现新发展 为开创宏泉发展新局面而努力奋斗

——上海宏泉集团 2010 年经济工作会议隆重召开



2010年3月16日,宏泉集团2010年工作经济会议在宏泉丽笙酒店隆重召开,王岳祥董事长、吴桂玲总裁、集团副总裁及职工代表共计90余人参加此次会议。会议首先由吴桂玲总裁作2010年经济工作报告,报告总结了2009年的集团工作,并制定了



2010年集团的发展目标,随后由集团副总裁凌卫民宣读表彰2009年度集团先进单位的决定并颁奖。随后由与会人员对集团的突出问题和未来发展进行分组讨论。最后由王岳祥董事长对集团未来发展策略提出

要求。报告指出,09年集团生产经营工作按董事会制定的目标总体良好,圆满地完成了生产经营任务。一年来,集团员工凝心聚力,在集团党委、集团董事会的领导下,坚持把企业的发展融入

到经济社会发展之中,坚持走适合企业自身实际的发展道路,集团品牌 and 资本实力大幅提高,经济建设和精神文明建设同结硕果。集团全年总产值达到11.6亿

元,上交国家税收9120万元。企业第三次获评全国优秀企业公民,连续五次被评为上海市文明单位,获得了全国就业与社会保障先进民营企业、上海市广务公开民主管理十年优秀成果奖、上海市规模以上非公企业团建优秀单位等荣誉,梅川路文化时尚休闲街蝉联上海市文明示范标志区域称号。

2010年,我们的任务是要围绕“巩固现有产业,调整营销策略,培育优秀人才,促进产业升级”的集团发展思路,积极培育优质产业和优质资产,努力构建优秀人才新高地和产业发展新高地,深入开展精神文明建设和责任宏泉建设,倾力打造地标性企业,不断提升集团发展品质。各部门、公司以全面推进集团的发展事业为中心,忠于企业、忠于自己所从事的工作,抓住企业产业结构调整有利时机,建立和完善内控工作,根据企业现有的经营管理特点,通过回顾、总结、检查原有的工作,非盲目地、科学地加以改进,达到从严治

理,集约经营,有效保障,切实保证企业经营管理的有序进行,不断提高企业的发展效率和经营效益,实现企业的资产保值增值和高水准发展。

新的产业、新的目标、新的任务。宏泉集团已经从产业方向转型升级步入产业发展转型阶段,我们面前的任务将更加艰巨,我们面临的问题将更加繁多,我们要适应新形势,转变工作思路,善于传承精华,大胆创新工作,始终不渝地坚持以发展为主线,让我们携手奋进,为开创宏泉发展新局面而努力奋斗!



2010年4月23日上午在宏泉大厦12楼会议室召开了中国共产党上海宏泉集团有限公司委员会换届选举大会。集团党委书记王岳祥同志、副书记吴桂玲同志及其他党员同志共34人参加会议。会议由集团党委副书记凌卫民同志主持。

会议伊始,全体与会党员积极为青海玉树地震灾区同胞捐款,共募得善款11650元。继由吴桂玲同志作党委工作报告,报告介绍了在王岳祥书记的带领下,集团党委的发展及取得的成绩:一、认真开展保持共产党员先进性教育活动和实践科学发展观活动。二、深化党员的管理,推进组织覆盖。三、建立党员教育的融入机制,激发党员的先进性意

识。四、紧紧围绕企业的新一轮发展,进一步提高党员和员工的综合素质。五、建立廉洁自律制度,强化监督功能。六、发挥群团组织的作用,加强凝聚力建设。七、巩固创建成果,推进精神文明建设。

随后采用差额选举方式,经有选举权的全体正式党员无记名投票,产生新一届中共上海宏泉集团有限公司委员会和纪律检查委员会。具体结果如下:

中共上海宏泉集团有限公司委员会:书记:吴桂玲,副书记:凌卫民,宣传委员:江年胜,组织委员:陆燕萍

中共上海宏泉集团有限公司纪律检查委员会:书记:凌卫民,宣传委员:杨伟中,组织委员:方志礼

充分发挥党员先锋模范作用
为集团新产业发展作出贡献

中国共产党上海宏泉集团有限公司委员会换届选举大会

选举结束,全体党员向新一届党委领导致以热烈的掌声,并向党委书记致敬。最后由原书记王岳祥同志讲话,他希望新一届的党委领导班子,能以一名优秀共产党员的标准严格要求自己,立足岗位,团结带领广大党员、群众,齐心协力,为集团的新产业新发展作出新的贡献。



我的本家俞敏洪先生,有这样一段精彩的演说词:当你是地平线上一棵草的时候,不要指望别人会在远处看到你,即使他们从你身边走过甚至从你身上踩过,也没有办法,因为你只是一棵草;而如果你变成了一棵树,即使在很远的地方,别人也会看到你,并且欣赏你,因为你是一棵树!如果你要引人注目,就要使自己成为一棵大树,矗立于大地之间;而不是做一棵草,你见过谁踩了一棵草,还抱歉地对草说:对不起?

84年父亲为支援郊区教育建设去了崇明,为了让我得到良好的教育,初中时,便让我到江苏省海门市中学借读。但中考时,鉴于政策,我只能回上海考。很荣耀的,我成了复旦附中的学生。

然而两地的教学方式终是有些不同。能进附中的都是原校的佼佼者,第一次班级摸底考,我便不再曾经引以为傲的优势,我被分到了差生班!

一直受传统教育,一直是乖因,然而被伤了自尊后,青春男孩子特有的叛逆,任性、自卑等消极情绪,都泛了上来。

我不再像初中时那样认真听老师的上课。有时上课,也随着自己的性子,看起了课外书。图书馆,阅览室,我成了常客,我在书中与人物们对话,寻找让自己满足的感觉。考试不再认真,只凭了小聪明,得过且过。和老师们较起了劲:反正我是你们眼中的差生!

90年高考,多种消极因素集中爆发,我落榜了。父母没有怪我,又帮我在附中高复班报了名,让我复读。附中高复班的老师,帮我们在上海教育学院,解决了住宿问题。

然而枯燥的复习,一张张几乎与以前完全相同,让我能全做对的复习卷,实在让我找不到有意义感。这时,一位在复旦读书的同学,告诉我复旦开了个自费就能上的英语专



同学,你也在这里

修班,我翘了高复班的课去旁听,真是覆辙教授在上《精读》,课文 feel like spring. 顷刻间我就被迷住了。父母反对,但已鞭长莫及。我也识趣地自己打工赚学费。

二年后,专修班发了2张结业证明给我。递着结业证明和高中文凭,处处被拒。由于父亲的介绍,我得到了崇明岛花露水包装工的工作。家有藏书万卷,还有个满腹经纶的父亲,时常作着指点,简单的生活是我喜欢的,共



Jack London and the Editor
Once Jack London promised a New York magazine to write a story for it, but he was busy at time. So he was late in delivering the story.
The editor, after repeated efforts to get the story, at last called at Jack London's hotel and sent up the following note: "Dear Jack London, if I don't receive the story within twenty-four hours, I'll come up to your room and kick you downstairs, and I always keep my promises."
London replied: "Dear Dick - if I did all my work with my feet, I'd keep my promises, too."

技术人员的经历,几本硬 pass,我轻松得到了一份 IT 工程师的工作。有了更多时间陪伴儿子。

有天相,办法总比困难多!跳槽,买房!终于缩短了家、单位与学校的距离。生活很平淡,只是,孤独时弥漫心头,头忍不住想吐,是附中的好友。

高中三年,曾经是生活那么丰富的三年啊,原来,我在心里是这么爱附中的,爱附中影响那么深的!我的自卑任性,一念之差而形成的消极啊,便让我走了那么长的弯路。

但我还是一直被一种情绪困扰着,同事们有时会聊起他们的中学同学,而我总沉默。

奇迹每天都可能发生。去年,我组织了一次班级的同学聚会,因为想知道更多附中的消息,我便上附中网站注册了校友录,从收到的 email 中,了解到复旦附中基金会为联络校友感情而举办了第一届龙飞夏令营。

基于让儿子单调的夏日生活丰富些,并且也有让儿子了解一下我生活学习过五年的地方的思想,便带儿子报

了 2009 龙飞夏令营,三周结束儿子回家后极为自信快乐,让我刮目相看!便继续帮儿子报了上海戏剧学院儿童英语戏剧班,居然听到外教的评价:你儿子是个 Natural born actor!也许也是受到有效的激励,找到了自己的兴趣所在,儿子也一反以前懒散

的作派,为了准时上戏剧班,主动早起。但我得无所适事地等待三小时,于是我申请做了戏剧班的志愿者。为孩子们端茶送水,并且愿意自己给孩子们而言,相对丰富些的人生经历,协助孩子们克服自己身上阿基里斯脚

踝,忽然搂住我对我说,妈妈,谢谢你,让我开阔了眼界,我现在觉得特别特别开心幸福.....

于玫瑰,手有余香!而我也从孩子们身上,找到了童心,好奇心和想象力,我俨然是重返十多年前在复旦校园里,纯净美好的学生生涯,越来越找到原本迷失的本身,享受着志愿者的身份。

一天,儿子和我一起散步聊天时,忽然搂住我对我说,妈妈,谢谢你,让我开阔了眼界,我现在觉得特别特别开心幸福.....

杰克·伦敦曾答应为一家纽约杂志写一篇小说,但当时他很忙,因此没有及时送交文稿。编辑经过多次努力想得到那篇小说,最后到杰克·伦敦住的旅馆去拜访,送上下面这张便条:“亲爱的杰克,如果你在 24 小时之内收不到那篇小说,我要来到你的房间,把你踢下楼,我可是说话算数的。”

杰克·伦敦回信说:“亲爱的迪克--如果我的所有作品都是用脚写的,我也总是说话算数的。”

杰克·伦敦与编辑

杰克·伦敦回信说:“亲爱的迪克--如果我的所有作品都是用脚写的,我也总是说话算数的。”

词汇积累
deliver 递送,陈述
send up 发出,射出
editor 编辑,编者

主题活动 有声有色

4月16日,集团第四党支部举办了一次“重温党史,迎接世博”的主题活动,西大堂、宝祥、丽笙酒店的党员和积极分子共17人参观了中共一大会议纪念馆和新外滩。

中共一大会议址是中国共产党的发源地,在中国近代史发展上产生重要的影响。党员和积极分子在参观时,大家的思绪仿佛回到了那艰苦卓绝的年代。先烈们不畏艰险,不怕牺牲,追求真理的革命精神处处闪烁,共产党员的光辉形象再一次深深地激励着我们每一个参观者。大家深有感触地说,没有共产党就没有新中国,是中国共产党拯救了中华民族;今天中国的经济建设取得了翻天覆地的变化,综合国力大大增强,人民生活显著改善,也是中国共产党领导全国各族人民坚持改革开放的成果。

在重温了党史之后,党支部又带领大家前往综合改造后的新外滩参观。改建后的外滩滨水区整洁而又大气,四大广场连成



一片,不但与周围美丽的万国建筑融为一体,更是营造了开阔的观景视野,浦江两岸的美景一览无余。黄浦公园里的英雄纪念馆和巨型浮雕让大家肃然起敬,新外滩中心一面长达80米的“世博花墙”引人瞩目,各色的草木花卉描绘着2010年上海世博会中英文Logo“EXPO”。大家感到上海筹办世博会8年来,“城市,让生活更美好”这一宣传

口号已经深入人心,世博会的“魔杖”让上海的城市面貌变得色彩缤纷,上海申办世博会的誓言已经成真。

这次参观活动时间虽短,但给我们每个党员和积极分子都留下了深刻的印象。他将鞭策我们在促进发展方式转变上下功夫,搞好各项工作,为举办一届成功、精彩、难忘的世界博会做出更大贡献。(第四支部)

以勤奋工作和出色表现为世博提供坚强保证

最近,我们第二支部对全体党员进行了以世博为内容的专题培训。培训分二种形式展开:一是观看世博专题片,通过观看,使全体党员对世博会举办具有“三个展示”的重要理解和认识,并帮助全体党员多层次了解上海的世博行动,增强了服务世博的责任感和使命感。二是开展“迎世博,商务礼仪培训”,积极营造世博和谐美好的环境,展示

礼仪之邦的风采。通过活动,提高我们的文明素质和道德修养,形成讲礼仪的工作氛围,为迎接世博会营造良好的窗口人文环境。为了丰富此次世博培训活动的形式,使其开展的更有意义,我们还配合了一些主题实践活动:1、参加“世博工程”党员、积极分子义务劳动。梅川路景观道路改造是我集团向上海世博会的献礼工程,现已竣工。通过清洁梅川路,使绿色世博的理念深入到每

个党员的心中。2、组织支部全体党员和积极分子参与世博知识竞赛。通过竞赛,让大家了解世博历史以及中国与世博的渊源,使上海世博会知识和世博理念得到广泛而深入的普及。通过这次世博专题培训,党员们表示要把“了解世博,参与世博,奉献世博”作为第二支部全体党员的光荣使命,在工作中发挥党员的先进性,更好的服务世博。(第二支部)



了解集团产业 推动集团发展

5月12日下午,我们第一支部全体党员参观了集团位于松江的“佘山新天地”产业项目。大家首先来到街区休闲广场,这里已经汇集了中外特色餐饮、生活超市,精品服饰百货,大型

海鲜餐厅,将来还将入驻国际知名连锁餐饮、星级影院、健身会所、教育培训中心等生活社区配套服务。随后参观了精装景观公馆样板房,房间精美的装修和品牌家电,多元化的功能布局,令我们不禁询问起了价格,当得知万元左右一平方时,大家都纷纷感慨,和附近千万级佘山别墅比起来实在太便宜了,有机会的话一定要投资一套。

随后党员们参观了刚改造完毕的新外滩,去感受世博带给上海的变化。大家都感受到外滩的环境变得更有秩序整洁了,

各项措施更科学更人性化了,参观游客的整体素质也有了明显的提高。

通过这次活动,党员们觉得上海的发展太快了,自己一定要从自身出发,立足本职工作,跟上快速发展的节奏,为企业、为上海更快更好的发展贡献自己的力量。(第一支部)



为迎接举世瞩目的世博会,由亿创公司负责管理的梅川路文化时尚休闲街在历时近10个月的改造后,于4月28日正式开街,为世博会开幕献上了一份厚礼。

开街后的梅川路文化时尚街的确时尚了,漂亮了,但亿创公司的管理任务重了,责任大了。开街前夕,根据计划安排,梅川路文化时尚休闲街自4月20日禁止一切机动车辆和非机动车辆通行,摆在亿创公司面前的任务十分艰巨,一旦过往车辆及附近居民对禁止通行起纷争,将不利于今后的有序管理。为此,亿创公司第三

开始在梅川路真光路口和万镇路口忙碌起来,他们在路口竖起了醒目的通告牌,禁止机动车和非机动车通行,提醒广大市民绕行通过。6点刚过,就迎来了上班高峰,上班的人潮拥向了真光路和万镇路口,他们边解释边疏通,有些市民不理解,对他们进行谩骂,还有市民直接开动车辆向设置在路面的栏杆和花坛,企图搞破坏发泄不满情绪,但他们均做到骂不还口,打不还手,仍以笑脸相迎,热情为市民指引绕行的道路,积极帮助路过的老人和小孩安全通过休闲街。正是他们这种

科学管理梅川路 服务世博落实处

支部召开了党员动员大会,会上党员同志们围绕禁止机动车和非机动车通行纷纷献计献策,大家一致认为,支部党员同志要带头宣传梅川路文化时尚休闲街是为世博而改造,是为世博服务的工程,要带头宣传休闲街变为步行街是全面提升梅川路文化、休闲档次及在整个中环商务区地位的利好举措。为此,支部党员同志亲自向梅川路管理处保安队伍传授宣传、劝说、解释工作的方法和技巧,以身作则,以最快的速度、最优的方案强化保安队伍管理制度,强化执勤操作规范,强化保安队员形象标准,尽最大努力地避免与广大市民产生通行纠纷。

4月20日早上6点,第三支部党员和梅川路管理处保安人员

不怕艰难、敬业爱岗的精神赢得了市民的理解和支持。自4月20日至27日这段期间,他们共处理和化解多起各类纠纷矛盾,在支部党员的带领下,经过一个星期的共同努力,梅川路文化时尚休闲街一改往日的非机动车在路面横冲直撞、险象环生的局面,呈现出一派和谐、安祥的景象,为4月28日的成功开街创造了有利条件。

开街后,支部党员和保安队员们却并不轻松,他们又将向新的目标发起挑战。下一步,第三支部将紧紧围绕如何科学有效地管理好梅川路文化时尚休闲街,如何打造一支打硬仗、服务精良的保安队伍,如何为公司创造更好的经济和社会效益等一系列问题进行深入地探讨和实践。(第三支部)

职业魅力赢天下 要靠平日来养成

3月3日,宏泉集团组织的商务礼仪培训,取得了很好的效果,通过培训使我们了解了商务礼仪的基本内容,对我们提升我们员工职业形象和职业素质起到了很大的作用。

对商务礼仪的员工是相当重视,有的员工则认为只是一种仪表,根本没有认识到商务礼仪是商务交往中必不可少的重要组成部分。商务礼仪说小则代表了个人的修养、品位与层次,说大则代表了一个企业或公司的形象,在国际商务场合,甚至是代表了国家的形象。

商务礼仪内容丰富,涉及到方方面面,要做好就要注意在平日养成习惯。良好的习惯形成,都有个持续努力、逐步积累的过程,常常是每天进步1%的总和,不可能是一蹴而就。合抱之木,生于毫末;九层之台,起于垒土。循序渐进,日积月累,才符合成才成功的客观规律。每天1%的进步看起来微不足道,但天天都有目标,时时都能努力,人人都可为之,仅此而言,已弥足珍贵。

人与人之间在商务礼仪

的差别最初也许只有一点,随着时间的推移,便产生天壤之别,原因就在于平时进步积累的多寡。因此,我们应该珍惜每天的进步,争取每天有进步。

做到每天进步1%并不容易,因为任何一丝毫的进步都不会从天而降,都不能随手可得,都必须经过一番艰苦的努力。贵在每天,难在每天。人的行为要达到预期的目标离不开意志的支撑。志无休者,虽难必易,行不止者,虽远必臻。(西大堂 潘晓璐)



关注自身礼仪形象

近日,我有幸参加了人力资源部组织的现代礼仪培训课程,让我对礼仪和公共方面的知识有了进一步的了解。更深刻懂得礼仪在工作中重要性。

社交商务礼仪是人们在社会交往中的行为规范,是人类文明、进步的表现,礼仪仅包含本人的仪容仪表、待人接物、礼节等各方面,它贯穿于日常生活的点滴之中,穿衣、打招呼、递名片、入座、握手等司空见惯的行为也有很多的学问与规矩。生活、工作中我们不经意间举手投足,往往能反映出一个人的文化与修养,良好的行为举止可以帮助你个人对外形象的提升。

我们生活在一个社会群体中,每个人在都不能避免的要与他人进行交流与沟通。课程

中介绍,在与人交流中,首先被人关注的就是我们的个人形象,这就要求我们注意自己的仪表礼仪。而仪表礼仪是一门艺术,首先它讲究仪表的协调;其次要注意色彩的搭配,最后讲究仪表和所在场合的搭配。这就是说我们穿的衣服要和我们的年龄、职业相吻合,表现出一种和谐,最后在喜庆、庄重、悲伤等场合应遵循不同的规范与风俗选择不同的服装。

仪容礼仪我们也不能忽视,仪容的基本含义是人的容貌。只有掌握正确的仪容礼仪,才能在商务交流谈判中给对方留下良好的第一印象,使对方愿意接近,为进一步深入沟通奠定基础。仪容的规则:1.干净,要做到洗脸、洗头、洗澡、洗手、刷牙。2.整洁,包括理发、剃须、修毛。

之后我们还学习了见面礼仪,电话礼仪,宴请礼仪,乘车礼仪等一系列的日常交际礼仪,也让我们了解了东西方之间,国与国之间以及不同民族之间文化的重大差别,使交际礼仪也存在许多的差异。在涉外交往过程中,注重本国优秀的文化礼仪,遵守国际间通行的礼仪规范并尊重其他国家的礼仪,不仅有助于增加友谊,促进合作,还有助于维护自身的形象和国家的尊严。

通过学习,我已深深感受到社交礼仪对我生活工作的重要性,也真正体会到当今社会生活中,社交礼仪在人际交往中具有不可忽视的重要作用,有时甚至会决定事情的最终结果,所以,任何人都不能轻视礼仪,都应当积极主动去学习礼仪、讲究礼仪,让我们的社会更加文明,更加和谐,人们的生活更加健康。(行政部 李莹)



在当今竞争日益激烈的社会中,越来越多的企业对自身的形象以及员工的形象越来越重视。专业的形象和气质以及在商务场合中的商务礼仪已成为在当今职场取得成功的重要手段,同时也成为企业形象的重要表现。

为了提升我集团员工职业形象和职业素养,了解和掌握在商务活动中的礼仪规范,并且树立良好的个人形象和组织形象,2010年3月3日由集团人力资源部在新落成的普陀区民营企业总部大厦组织了一场商务礼仪培训,此次培训有幸邀请到经澳大利亚国家培训师认证的国际高级培训师刘巍老师,刘老师通过一些实例和图片向我们展示了商务礼仪中各种礼仪的要点,以及什么是职业化的妆容、着装礼仪、仪态礼仪,邀请学员到讲台上分别就各种礼仪为大家做现场演示,并给出更好的改进方法,以及示范正确的礼仪要点。刘老师优雅、端庄的气质,生动、灵活的授

细节决定成败

课形式,实用、通俗的课程内容,丰富的专业培训理念,赢得了参加培训人员的一致好评。

礼仪主要体现在个人的仪表、仪容、仪态和语言上。每个细节都能反映个人的文明素养。在人们之间的交往中,良好的形象能够非常真实地体现个人教养和品位,可以客观地反映人的精神风貌与生活态度。有人认礼仪虚伪,我们不要学;有人说礼仪麻烦,我们不要做。而正是你所表现的良好礼仪成为陌生人了解你的美好的第一印象。通过培训,使我们懂得具备良好的形象礼仪修养对我们职业生涯具有深远的影响。让自己的举手投足更具魅力,从容应对各种社交场合;学会着装庄重,举止优雅,言谈得体,彰显个人品味与魅力;掌握商务礼仪的规范与标准,知晓如何帮助到下属改进与提高。

商务礼仪是企业文化、企业精神的重要内容,是企业形象的主要附着点。我们身为宏泉集团的员工,是否懂得和运用现代商务活动中的基本礼仪,不仅反映出我们自身的素质,而且折射出我们集团的企业文化水平和经营方针。“细节决定成败”,我们的行为举止都时时刻刻代表着公司,是流动的公司形象,关系到公司商务活动的成功与失败。所以,做为宏泉集团的员工,一定要保持自己良好的修养和礼仪,尊重他人,使企业赢得良好的社会形象和声誉。(房产开发部 胡建平)

如:公司员工的形象就是企业的品牌,是一张名片;在社交场合交谈时,不能问对方的收入、年龄等;在谈话中要摆正位置,端正态度,不要打断对方、纠正对方、质疑对方;请客时,首先要以客人为中心,要了解对方的需求和禁忌,要吃到特色、吃出文化、吃出环境;在出席正式场合时,发部、面部修饰及服饰搭配的重要性;男士的腰上不要挂任何东西,不要穿白袜子,服饰不能超过三种颜色;女士在重要场合中,着装要端庄大方,发型要时尚得体,化妆要清新自然。如果不懂礼仪、忽略细节,在商务交往中不仅会给人及公司形象造成巨大的负面影响,甚至会攸关事情的成败。

一天的培训是短暂的,不可能面面俱到,但至少让我们明白了商务礼仪的重要性,或多或少地找到了自身的差距,激发我们不断改正在过去商务礼仪交往中的不良习惯,努力朝好的方向前行。记得那天刘老师跟我们说过一句话“一个人要改掉一个坏习惯和养成一个好习惯只要二十一天”,看似简单,二十一天对你我来说都不难,难的是始终如一地坚持下去,我想真正能坚持做到的人可谓是凤毛麟角。为此,公司应多组织此类培训活动,培训多了,自然而然地被潜移默化了,也就真正地学以致用了。作为宏泉的一员,我将以此次培训所学到的商务礼仪知识为准绳,找出自身的缺点和坏习惯,坚持用二十一天的时间来改掉,提高自身素质,为维护企业形象贡献微薄之力。(亿创公司 汪海滨)



《完美计划无限发展》作者:(英)博赞 著,姚翠蓉 等译
出版社:外语教学与研究出版社

思维导图使你不但能生存下去,还能在工作中积极进取,成功地发展——通过日常琐事的迷雾看到你和你事业的光明远景。只要把这一点铭记在心,你就能冷静地谋划你的人生之路,相信自己有能力实现目标。思维

导图曾帮助过各种各样的个人和企业发挥出他们的潜能,使企业成为理想的工作场所。思维导图还帮助世界上几百万人实现了自己的梦想和抱负。在本书中你会读到其中一些成功的故事。当你开始在工作中使用思维导图的时候,你会惊讶于工作竟会变得那么简单,那么容易。

书香门第



《方法总比问题多》作者:吴甘霖 著
出版社:机械工业出版社

对于职场人士来说,当遇到问题和困难时,能否主动去找方法解决,而不是找借口回避责任,这一点,对他在职场中能否成功和发展具有决定性作用。本书是一流人才工作方法的专著。作者是享誉海内外的方法学家、国际职业培训师,他一步步教你怎样克服对于问题的恐惧,在遇到问题时怎样运用一些思维技巧,比如找准“靶靶”,类比思考,巧妙转移问题等,不仅从心理上藐视问题,以方法克制敌手,而且还能最终将问题和挑战转变为机遇。这些不但对于员工,而且对于任何遭遇挑战,寻找人生发展突破的人都有很好的指导作用。

精彩世博一日游



4月26日,在公司的组织下我们参观了世博园区。在未来参观之前,我已在网上浏览了大量的关于参观世博园区的攻略、指南等,以免进入园区不知所措,但进入园区站在世博轴上,我还是显得无从下手,到底先从哪开始参观感觉有点茫然,好在刚进入园区时,志愿者向每位参观的游客发了世博园区地图,经与同事一起商议,决定先前往中国馆预约,可向志愿者一咨询预约券早已发完,最后大家求其次决定就近参观城市生活馆,轻松进入城市生活主题馆,映入眼帘的是几排卧在铁轨上的不同时期的火车头,它们都见证了我国城市工业文明发展的历史,四周的墙面布满了曲折折的城市管道,天花板上是一面硕大的电子屏幕,时而播出繁星点点,将人带入浩瀚的宇宙,时而呈现俯瞰地球的美景,使人身临其境。

从城市馆出来,我们前往亚洲场馆。去了太平洋联合馆,该馆主要为太平洋地区的几个岛屿国家设置的。大家见萨摩亚场馆口立着一位扎着辫子的萨摩亚男人,于是纷纷上前与其合影留念。

出了联合馆,咱们决定去欧洲片区,按照园区地图

的指引很快就步行到欧洲片区的场馆,大多数场馆仍然紧闭,只有波兰、土耳其、卢森堡、意大利等少数场馆开放,且排着长长的队伍,我们只好边走边观赏欧洲国家的场馆造型,每一个都各具特色,别有一番风味,时不时还拍上几张场馆的外景。欣赏完整个欧洲场馆外景,并观察了几个场馆的排队情况,我们选择了参观土耳其馆,经过五十分种的雨中等候,终于进入了土耳其馆。首先映入眼帘的是古典时期展区,哇,好大的一块石碑呀,正面是密密麻麻的土耳其文字,绕至背面,见石碑上刻着竖排的繁体汉字。仔细瞧瞧,原来是为了纪念古代突厥帝国著名的将军威特勒所立的,威特勒曾不遗余力地开发并执行一系列政策来强化突厥部落的政治、经济及国际关系。再往前走就是著名的哥贝克力山丘,该山丘位于土耳其东南部,被誉为是迄今为止世上最古老的人造崇拜之地。经层层挖掘,遗址逐渐显现出来,其中蕴含着始于中石器时代数千年的历史。圆形巨石建筑是由干燥的石灰岩及高达三米的巨大T型石灰石柱构成。其中有些雕刻成手状,被认为是按人的形象雕刻而成的,有些甚至代表拟人化的众神形象,其他石柱则以人类的手为装饰图案,可以看作是当时人们祷告的手势。“现代”展区中的电影院将通过一个360度的环幕电影,把伊斯坦布尔和上海两个大城市联系起来,通过伊斯坦布尔的街头场景反映出这个城市作为欧洲文化之都的骄傲和荣耀。

出了土耳其馆,我们又兴致勃勃地参观了澳大利亚馆和日本馆,澳大利亚馆内设置“旅行”、“发现”和“畅享”三个活动区,讲述这片神奇大陆上奇异的物种、丰富的文化和宜居的城市。其中“发现”展区是展馆的中心区域,这里有一个可容纳1000人的环形剧场,通过一个10至15分钟的短片,以3个城市儿童为主线,融入了跳跃的袋鼠、繁茂的植物、澳大利亚的城市以及居住在其中的人们的生活,上演了一顿视觉与听觉的饕餮盛宴,让游客深深感受澳大利亚这片充满想象力的热土。日本馆排队的最长,苦苦等候了近3个小时总算进入了场馆,馆内通过实景再现和影像技术,以抢救和保护濒临灭绝的鸟类——朱鹮为主题,展现2020年的未来

城市生活,介绍中日两国的文化渊源,与自然共生的日本人的生活,充满活力和时尚的日本,当代城市,为解决水资源和地球环境问题而开发的先进技术,以及守护自然的市民活动。

参观完日本馆已是夜幕降临,各具特色的场馆造型与流光溢彩的灯光效果交相辉映,使夜色下的世博园美轮美奂,让人流连忘返。(亿创公司 汪海滨)



祥和星宇花园 5#、7# 区首批房源 交房快报

2010年5月15日,祥和星宇花园西块5#、7#区首批房源顺利交房,再次向广大业主和社会展示了自己“肩负责任,值得信赖”的地产品牌形象。



“用心交房”是此次祥和星宇花园交房工作的重心,以业主利益至上是一切出发点,5月15日-5月16日是为期2天的集中交房,此次采用窗口流程式及物业一对一交房方式,目的是为收房当日的业主提供进户收费、房款结算、工程质量检验、物业交接等各方面更宽松更便捷贴心的服务。从5月15日早上8点多起售楼部门口已排起了一百多人的长队,可以看出业主们热切盼望交房的情绪十分高涨,像如此集中的交房任务是也史无前例的,每位工作人员都尽心尽职,有条不紊的办理着交房各环节的手续,不间断的持续作战7小时,连午饭都来不及吃,而大家的努力也换来了当天顺利办理215户交房手续的优异成绩。整个过程中,对于业主提出的质疑,在场的工作人员都会细心解答。在两天的集中交房工作中没有出现任何业主的投诉,如此顺利的交房现场离不开财务部、工程部、物业公司等各部门的大力配合。业主对贴心的服务也给予了我们高度的评价与肯定。



祥和星宇 “墅” 质生活

浦西中环已成为名副其实的“黄金腰带”,串起来天山、虹桥、梅川路、真如、五角场等一系列商圈。日前,地处中环古浪路的祥和星宇花园三期开盘,受到新老客户热捧。

在社区景观大造上,结合利落简洁的建筑立面,处处可见的绿植与精心设计的公共空间,营造出溪谷花园般自然亲切的类别墅社区生活质感。

祥和星宇花园临近中环古浪路出入口,驾车即可抵达真如、天山虹桥、五角场等成熟商业区域,结合轨道交通11号线构筑起立体的出行网络。更与古浪路商业旗舰项目隔街相望,对自驾车客户来说,这种优势更加显而易见。

作为中环板块稀缺的大型社区,该项目自开盘以来受到客户的追捧,不少二期业主都对社区的绿化以及产品表示了肯定。本次推出的一百余套房源大部分均面向中央水景花园,在促使低密度社区通透自然的优越本色的同时,开阔视野带来了宽广视野,在目前国家宏观调控政策的收紧,对于首次购房的客户来说,低总价、低首付的小户型仍是人们关注的焦点,此次开盘401#402#楼,共计188套房源,以中小户型为主,其中包括91.97平米的二室二厅和127平米的三室两厅,均价在23000元/平方米左右。设计上注重合理的采光和科学的功能分区以及适度的开间进深,打造明亮、通透、明厨、明餐厅、明卫的居住格局,借此实现符合祥和品质生活,符合现代生活方式的全新人居理念。

新品上市

祥和星宇 ③ CELESTIAL GARDEN

浦西中环·下一个珍宝

中环线潜力无限的晶钻地段 快意生活越早占位越有利

祥和星宇三期新房源 晶彩登场

中环-古浪路-祥和星宇花园 2010年晶彩生活即将全面启航

五角场城市副中心
真如城市副中心
大桥桥交通枢纽

购房大礼买就送: 户式中央空调 家庭容积式热水器 | 90m²精致二房·97m²舒适二房·128m²合美三房

接待中心/古浪路55号 (近真北路) 星宇热线/ 51038888

开发商/上海祥和和古浪房地产有限公司 规划设计/澳大利亚TMG建筑设计集团&海南元正 物业管理/上实物业 广告企划/ Smarky 传媒

我们在行动

——清洁城市志愿服务授旗仪式活动



4月15日上午，由普陀区建设和交通委员会、普陀区绿化和市容管理局、长征镇共同主办的“我们在行动——清洁城市志愿服务”授旗仪式在梅川路文化时尚休闲街隆重举行。上海市文明办副主任朱响应、市爱卫办主任李志阳、区委常委、宣传部长祝学军、长征镇党委书记张月生、镇长蒋志民等领导出席了活动。活动由普陀区绿化市容局党委书记刘会勇同志主持。

仪式上，金晶等明星服务队带着宣誓，并带领来自建设系统35支清洁城市志愿服务队进行集体宣誓：“尽我所能、不讲条件、不计得失、为世博、为城市环境尽心尽力”。与会领导为清洁城市志愿服务代表金晶、徐虎、陈扣娣等人授旗。

我管理的梅川路文化时尚休闲街20家商家、代表沿街单位参与了“我的门前我清洁、我的家园我维护”门前责任承诺签约，老凤祥银楼作为签约代表在发言上发言，向区委区政府、向全区市民表达了为世博会的精彩、成功、难忘而创造文明、和谐、优美城市环境的豪情壮志，并认真贯彻落实市容环境卫生门前责任区制度，保证做到门店招牌

牌不杂乱，无违法违章广告，无条幅横幅，无违法建筑，无乱张贴、乱刻画、乱涂写。社区居民代表倡议全区市积极行动起来，发扬上海的城市精神，增强责任感和自豪感，积极参与世博会清洁城市志愿者行动。长征镇副镇长徐建华同志总结了长征镇在迎世博工作开展以来所取得的成效，并号召社区居民再接再厉，为世博会的顺利召开、平稳运行再作贡献。

随后，朱响应同志宣布清洁城市志愿服务活动开始，并与志愿者服务队一道清洁梅川路文化时尚休闲街两侧商铺和绿化带，向市民发放了清洁环境宣传袋，对沿街商家宣传世博清洁城市志愿服务行动。

我领导领导及员工对此次在梅川路举行的活动，不辞辛苦，积极协助。其中我司梅川路管理处保安人员作为志愿者服务队承担了活动现场秩序维持及安全保卫工作，充分展示了集团保安人员的良好形象。大家都纷纷表示，将积极参与世博会清洁城市志愿者行动，宣传、带动更多的人参与世博、奉献世博、共享世博，让上海城市更美丽、更清洁，为世博盛会增光添彩。(亿创公司)

印象西湖雨

南宋诗人范成大在《吴郡志》中写道：“谚曰：‘上天天堂，地下苏杭。’”而我们也是从小耳濡目染“上有天堂，下有苏杭，去了苏杭，易上天堂”，这样的话，因此，对苏杭的倾慕早已有之，就这样，这样的心动，蕴藏着一饱眼福的欲望，一直在心灵深处回荡。

2010年3月8日，公司组织员工游西湖。我第一次游西湖是在很多年前，因为《新白娘子传奇》，对那句“西湖美景三月天，春雨如酒柳如烟”很是向往。虽然那时不是三月天，但是西湖上的美丽景色还是十分迷人，让人怎么看也看不够，回味无穷，而匆匆的一天时间，让我那次游西湖也有了点遗憾。而这次再游西湖，在一步一景的天宫里，我把现在的西湖和印象中的西湖相对应，让我更加真切地领略了西湖它那赏心悦目和别具一格的美景。

苏东坡的名句写道：“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇。欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。”道尽了雨中西湖的细腻柔美和动人神韵。当我们漫步在西子湖畔，天空哗啦啦地下了雨，望着那些诱人的风景，我们忘记了雨的存在，看水中满池摇曳的绿翠红粉，听雨荷荷叶的沙沙声，在某一处小桥上，看见红鱼三三两两的悠游，浪漫而又诗意，这般美丽，天堂也不过如此吧！

环绕西湖赏景，山山水水之灵气，

人们常说：雾重庆，雨西湖，夜上海。说的是三个城市各自不同的景色。夜上海不用多提，想必大家早已领略过其迷人的夜色，如今又感受到了雨西湖的朦胧身影，别有一番滋味在心头。虽然回来时身上有点湿了，但我们都很高兴，因为西湖的景色美不胜收，且与之前游历西湖的印象对照后，真正的体会到了日西湖不如夜西湖，夜西湖不如雨西湖的独特风采！

(人力资源部 周燕萍)



请客吃饭及祝福

1. I'd like to invite you to dinner this Saturday. 我想邀请你这星期六吃饭。
2. Thank you, I'd love to come. 谢谢，我很乐意。
3. Would you like to come to our party tomorrow evening? 你愿意明晚参加我们的聚会吗?
4. Sorry, I can't. But thank you anyway. 抱歉，我没法来。但是谢谢你的好意。
5. How do you like Chinese food? 你认为中国菜怎么样?
6. It's very delicious. 很好吃。
7. Welcome, Mr. Miller. 欢迎，米勒先生。
8. Make yourself at home. 请别拘束。
9. Happy birthday! 生日快乐!
10. Happy New Year! 新年好!
11. Merry Christmas! 圣诞快乐!
12. The same to you. 我也如此祝福你!

世博知识

1. 用以纪念哥伦布发现新大陆--美洲的世界博览会是_____年举办的。
A. 1980 B. 1985 C. 1990 D. 1992

2. 1992年西班牙塞维利亚世博会的主题是_____。
A. 发现的时代 B. 人类与自然 C. 人类与世界 D. 交流与运输

3. 1993年的韩国大田举办了世界博览会的主题是_____。
A. 新的起飞之路 B. 发现的时代 C. 人类与世界 D. 人类与自然

4. 中国政府第一次派代表，以国家身份参加的世博会是_____年的费城世博会。
A. 1856 B. 1866 C. 1876 D. 1886

5. 1999年中国云南国际园艺博览会的主题是_____。
A. 人类与自然 B. 人类与世界 C. 人与自然--迈向21世纪 D. 发现的时代

6. 世博会可分为综合类和_____类两种。
A. 专业类 B. 工业类 C. 农业类 D. 科技类

7. 于1988年5月31日修订的《国际展览会公约》规定：从1995年1月1日起，两个注册展览会(综合类)的举办间隔期至少为_____年。
A. 3 B. 5 C. 7 D. 9

8. 据《国际展览会公约》规定：综合类世博会的间隔期内，可举办_____展览会。
A. 专业类 B. 花卉类 C. 园艺类 D. 技术类

9. 各国申办的展览会属于哪一类，将由_____全体会议根据国际展览会公约的条款来确定。
A. 联合国教科文组织 B. 国际展览局 C. 成员国 D. 联合国

10. 电视机于1939年_____世博会上首次展出。
A. 法国巴黎 B. 美国纽约 C. 美国伦敦 D. 美国西雅图

11. 早在20世纪_____年代初，上海市人民政府就开始考虑申办世博会。
A. 60 B. 70 C. 80 D. 90

12. 《国际展览会公约》规定，对世界上不发达的国家的参展，主办国在参展费用方面给予免费或优惠，而且对有些不发达国家_____给予一定的资助。
A. 有权利 B. 必须 C. 根据具体情况 D. 有义务

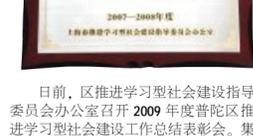
13. 获得世博会举办权的国家要对世博会进行注册，注册申请至少在开幕日前_____年提交给国际展览局。
A. 三 B. 四 C. 五 D. 六

14. 2000年在德国汉诺威举办的世博会上参观人数达_____人次。
A. 2000万 B. 3000万 C. 4000万 D. 5000万

15. 有意参加世博会的国家需要提出正式申请，申请书不包括_____。
A. 开幕和闭幕日期 B. 主题 C. 组委会的法律地位 D. 场馆规划

践行承诺 实现开门红

宏泉集团荣获2007-2008年度市推进学习型社会建设先进集体



日前，区推进学习型社会建设指导委员会办公室召开2009年度普陀区推进学习型社会建设工作总结表彰会。集团荣获“2007-2008年度市推进学习型社会建设先进集体”荣誉称号。区委常委、宣传部部长、区推进学习型社会建设指导委员会副主任祝学军出席会议并讲话。

我集团在创建学习型组织过程中，充分发挥自身优势，努力构筑持续学习

的理念和机制，在全公司营造出一种“终身学习、全员学习、全程学习、团体学习”的良好氛围，增强了职工自我的学习意识和企业的凝聚力、向心力，使学习知识、追求发展和自我完善成为职工内在的自觉要求，有力地推进了集团的三个文明建设。

集团与源翰数码举行战略合作签约仪式

2月4日下午，宏泉集团与上海源翰数码科技有限公司在普陀民营科技企业总部大厦举行战略合作签约仪式。宏泉集团董事长王岳祥表示，宏泉集团进驻普陀已有20余年，20年来宏泉发展成为一个以房地产为主的综合性集团公司，这次签约，是宏泉的一次转型，是向科技型的一次华丽转身，也表明了宏泉立足普陀的坚定信念，宏泉集团将会全力支持科技企业的发展，以科技促普陀区经济的更大发展。

区工商联副主席胡明勤应邀参加了签约仪式，并表示，这次宏泉集团与源翰数码的合作签约，标志着宏泉集团优化产业结构的一大新举措，是普陀区



调研后，研究决定和该企业进行战略合作，并投资2000万元人民币给予全面的帮助和支持。

CLUB SEVEN 七号会所

健康吃出来

2010年4月1日起，七号会所全面推出春季养生菜。大厨将各种健康食材细心调配，精心制作出一系列的营养与美味，在整个春季为您一一精彩呈现。运用药草、海鲜和各种菌菇制成的精致菜肴，不仅重视其点点滴滴的内在，在外在精致上也独树一帜，每一道都是值得回味的经典。饕餮之宴从这里开始……

本季新菜推荐

灌汤鲫鱼球

银鳕鱼与黑鱼、椰丝、鱼胶冻的完美融合，口感咸鲜，外脆里软。此菜高蛋白、低脂肪、低胆固醇。

本季新菜推荐

沙参玉竹房鳕鱼

沙参玉竹味甘、性微寒、养阴润肺，具有滋阴、除烦润之功效。

本季新菜推荐

黑椒脆果牛仔粒

采用进口牛肉、腰果、彩椒、黑椒、米皮，入口浓香、爽脆、微辣。更含有丰富的蛋白质，提高机体抗病能力，有补中益气、强健筋骨、化痰息风之功效。

本季新菜推荐

山泉映翠

蜜豆仁清甜爽口，更含有含有17种人体必须氨基酸和多种矿物质，能提高人体免疫力。

本季新菜推荐

阿拉斯加香脆银鱼盖

采用阿拉斯加银鱼，独特的烧汁，外脆里酥，更有润肺止咳、利尿之功效。

本季新菜推荐

莲蓬滋味竹笙翅

用上汤煨透的竹笙，配上大排翅，竹笙脆嫩，鲜美可口。