

Jatco

加特可（广州）自动变速箱有限公司

地址：广州高新技术产业开发区科学城荔红二路8号

邮编：510530

电话：020-82267338 传真：020-82267002

网址：www.jatcochina.com

魅力 加特可

总第 39 期 2022年11/12月

加特可（广州）自动变速箱有限公司 主办





08 18



26 29



04 封面故事 COVER

品质悦生活

10 Purpose

新企业理念Purpose五连问

14 面孔 FACES

陈明华：沟通是门技术活，得练

技能竞赛：青年工匠，彰显榜样力量

18 有料 STORY

加特可广州环境活动月系列活动

技术开发合同的解除

数字化转型成功案例，看看他们怎么做

26 会玩LIFE

“疫”起加油！疫情教会我的那些事

关键时刻，当好疫情防控的“第一责任人”

阳性康复手册

33 瞭望NEWS

双月新闻

34 往来COURSE

心理百科：冬天来了，你emo了吗？

心理测试：测测你的生活关键词

以品质,敬生活

当你周末带着一家人自驾出游享受美食美景时，当你上下班不需要挤公交挤地铁忍受汗臭味时，当你的生活半径从10公里拓展到50公里时……你是否发现，一辆汽车已经深刻地改变了你的生活方式？

一辆搭载高品质变速器的汽车，更意味着生活品质的大幅提升——家中老人坐车时不再晕车，车友聊天更有面儿，油价8元时代也照加不误。

每一个被品质改变的小确幸，都是品质生活的印证。

尤其在这个科技日新月异、经济欣欣向荣的时代，品质生活不再是可望而不可即的需求，每个人都在追求幸福感。其背后所透露的真相，不正是对强产品力、高附加值、优质服务、高品质产品的追求？

产品始终是为服务的，品质正是产品的基石，高品质的产品，能做到与生活融为一体，让产品真正服务于人，让爱和归属感得以满足。

这也是加特可广州为何一直强调品质的重要原因。高品质的产品，带来的不仅是性价比，更是客户和市场的信赖，是物质与精神世界的归一。

尤其在每年的品质月活动上，加特可广州品质事务局会结合形势不断创新，让广大员工学习到最前沿的品质知识，了解到客户和市场对品质的严苛要求，通过潜移默化的传播，最终反哺日常工作，力争让每个材料严格甄选、每个环节严格把控、每个标准做到极致，从而确保加特可品质NO.1。

就在FY22年初，加特可发布了最新的企业理念Purpose——“用技术和热情让移动出行成为无限可能”。也只有高品质的产品，才能真正做到环保、安全、舒适、感动人心，才会真正拥有无限可能。

为实现这样的夙愿，每个加特可人都可以且应该为品质贡献一己之力。因为成人为己，亦是成己达人。

《魅力加特可》编辑部

主办：
加特可（广州）自动变速器有限公司
编委会：
王莎丹 李洁 杨国枝 罗慧
张瑞琼 周西福 王媛媛
主编：黄光继

执行主编：魏芳
责任编辑：胡璇 陈泽萍 邓隽杰 盘香霖
联系电话：020-82267338-263
投稿邮箱：jgz_chp@163.com
承制：南方都市报



扫描二维码
查阅电子版杂志

BETTER LIFE

品质悦生活

在加特可广州，品质是一个时刻抓牢、常提常新的话题，品质稳定和品质改善赢来的，是客户的信赖，更是企业的口碑。尤其每年品质月活动，都致力于通过多种方式帮助员工提高品质意识、拓宽品质视野。

本期封面故事《品质悦生活》，在回顾品质月相关内容的基础上，还采访了活动主担团队，请他们分享品质月是如何不断创新，以彰显加特可广州如何“在变革时代，用品质抓住机遇”。



总经理寄语

大家好。

又到品质月了，本次的活动主题是“在变革时代，用品质抓住机遇”，通过持续的品质CAPDo活动和供应商指导，加特可广州产品的品质有了显著的改善，纳入投诉、市场投诉实绩在加特可全球各据点都是第一阶梯。

但我们还有很多需要改善的地方。为了赢得客户的信赖，首先需要稳定的品质，使现行的CVT产品品质趋向完美，其次需要更加活用品质技巧，以帮助我们获得新事业的机会。

这次品质月中，有品质展示会、电动车试乘会和品质演讲等项目。请大家积极参加活动，感受一下现在加特可广州的品质和将来加特可广州也会投入生产的电动车部品的品质。

希望每个人再次感受到品质的重要性，为进一步的品质改善做出贡献。

海野刚弘

加特可(广州)自动变速箱有限公司总经理

FY22品质月活动集锦

活动主题

Road to ZERO ~在变革时代，用品质抓住机遇！~

活动时间：

2022年11月16日~23日&11月29日

活动场所：加特可广州

参加人数：约800人参与

活动效果

- 通过对品质改善代表事例的表彰，联系日常工作中的事例进一步改善意识。
- 品质展示会&品质知识学习&测试，全员品质知识强化，品质意识进一步提高。
- 电动车试乘试运行，体验电动产品的魅力，同时对竞品对标比较。
- 通过参加品质演讲，注意到品质不良及不合规性的严重性，深刻感受到品质经营的重要性。

活动内容

1 品质月启动会

- 过去品质月间活动的回顾
- 领导致辞
- 品质改善代表事例和特别案例的表彰



2 品质展示会

- 品质状况&改善事例
- 电动化零部件
- 品质月寄语(集团高层&海野总经理)&品质相关知识学习·线上测验

3 电动车试乘试驾

电动车试乘试驾

- 厂外试行



4 品质演讲会

品质演讲会

- 主题：论品质经营的重要性
- 讲师：中井良和(三菱电机株式会社品质改革推进本部长)
- 参加方法：Teams Live Event



FY22品质月： 变革时代的全方位品质意识强化

“在全世界各地的生产据点，都能稳定为客户提供高品质产品”，在该理念驱动下，加特可一直高度重视品质问题并持续进行品质改善，每年举行、年年创新的品质月就是最好的例证之一，其通过“品质展示、表彰先进、知识竞赛、品质演讲”等丰富多彩的形式，强化员工品质意识、增长员工品质知识、助力日常工作品质改善，实实在在地把品质生产、品质经营的理念扎根于每一位加特可员工心中。

FY22品质月主题为“Road to ZERO ~在变革时代，用品质抓住机遇！~”，在电动化、新能源的大背景下，活动有哪些与时代命题紧密相关的环节？又有哪些创新之处呢？编辑部采访了品质月发起部门的两位主导人员——市场品质部的何冬英和品质保证部的廉婷婷。



不断创新，让品质感受更直观

自11月16日起，FY22品质月活动在加特可广州陆续展开，今年共分四大项目——“启动会”“品质展示会”“电动车试乘试驾”“品质演讲会”。

谈及活动内容是如何确立时，活动推进部门解释道：“一般反响好的项目我们会保留下来，每年还会根据不同的主题新增项目，以便全员及时、准确地了解加特可集团最新的品质要求。”

今年的主题和新能源推进有关，事务局在8月进行前期策划时，就在不断问自己，如何在契合变革主题的要求下，让全员能更广泛地参与进来，深刻感受变革时代的产品品质？如何使全员意识到，在变革时代更要确保品质，戮力达成0不良的目标，以实现加特可存在意义？

于是便有了品质展示会上的“电动部品展示”项目和“电动车试乘试驾”项目。

电动部品的展示格外不易。因目前电动车用部品只在加特可泰国量产，其间经过双方多个部门的多次协

作，部品才成功运输至广州。可以说电动部品的到来，给加特可广州的员工带来了最直观的体验和感受。

“电动车试乘试驾”同样如此，租赁的两台电动车，都是市场上颇具竞争力的车辆。事务局认为，只有亲身体验过电动车，才能使员工提前觉察电动车的品质要求，在今后的工作中更能引发多样的思考，让思维不断发酵。这一项目，也是本次品质事务局的小伙伴为加特可广州的同事们献上的特别策划，更加印证了事务局对中国市场环境洞察力的。

传承的项目，每年亦有变化。

如启动会，上一年主要关注部门品质事例发表，今年则更侧重于对优秀品质改善事例进行表彰。新增的总经理视频演讲环节，也颇具新意——邀请海野总经理全程中文录制视频，后续还能在企业微信平台观看。相较于以往简短的现场致辞，今年高层的声音更容易且更持久地得到了传播。在录制准备的过程中，总经理一遍遍地调整自己的中文发音，在何冬英、廉婷婷来看就

是对品质的追求。

品质展示会的“在线测试”环节，也新增了很多和电动部品、品质案例相关的测试题。每年答题后的抽奖环节，总是最受欢迎，今年事务局特地改变了奖品内容，

“过往都是提前采购，采购了什么就发什么，今年一改形式，针对1-4等奖，征集了员工需求后再采购。”何冬英说，这样的调整也进一步提升了员工满意度。

截至11月29日活动结束，共有近800人参与其中，在后期调查问卷中，整体满意度高达98%。通过多形式、多环节的传播和体验，品质月真正让全员品质意识得以强化，更进一步推动了员工在后续工作中进行品质改善。

跨部门协作，合力才能做成事

曾参与过多次品质月策划的廉婷婷，再次感受到了部门合作的重要性。

启动会上的品质活动回顾视频，原本并不在计划内，领导层提出需求后，时间紧急，只能依靠内部员工完成。“同事牺牲周末休息时间，剪辑了大量照片，并编排

了许多字幕和特效，第二天一早就发出了成品，虽然视频只有一分多钟，但工作量并不小，非常尽职。”主推部门伙伴说，总经理演讲视频亦然，由宣传科协助，拍摄、剪辑一条龙完成，非常给力。

第一次主担活动的何冬英感触极深。得知有电动部品展示后，新事业推进部的同事主动提出，可以安排人员讲解，该部门领导也积极与事务局沟通，说人员已经安排到位，随时可以支援，“虽然我们没有主动邀约，但他们主动性极高，给了我们很大的惊喜。”何冬英回忆道，与日方确认相关事宜时同样如此，虽然彼此并不熟悉，但对方的响应速度之快，让她大为赞叹。

“品质月的很多工作都是各个部门一起完成，有时候分得并不那么细，但大家也没有很在意，都是尽最大可能配合。”廉婷婷感慨，T-E-A-M意识已经深入到每个加特可人的心中，也正是因为如此，品质月活动才能维持高质量，常办常新。“我们也会及时总结经验，因为更具创意、更好的内容输出，才能让大家更期待每年活动的举办，也才能让大家的品质意识得以更持续提升。”

新企业理念Purpose*五连问

众所周知，FY22年初加特可发布了新企业理念Purpose，为更好地进行理念渗透，让员工了解新企业理念Purpose的重要性，新设《新企业理念Purpose五连问》栏目，希望通过每位加特可人的解读，让新企业理念Purpose得以更彻底地渗透。（*Purpose: 存在意义）



【访谈嘉宾】

王道

职位: 副总经理

部门: 生产部门

爱好: 乒乓球和历史

王道:用通俗易懂的方式渗透Purpose

- 1 Q: 您认为企业理念Purpose对企业的发展起到怎样的作用?
A: 企业作为人的共和组织, 需要有理念的文化渗透, 从而使目标清晰、方向一致。
A: 展现自我价值, 从而被他人和社会需要。上善若水, 水利万物而不争。
- 2 Q: 结合自身工作浅谈一下对加特可新企业理念Purpose的理解?
A: 加特可作为制造业的强者, 几十年来不仅引领着业界先进技术, 还保持了优良的制造品质。面对新的变化, 继续发扬技术等领域的优势, 用热情和干劲面对接下来的变局, “为社会提供移动的便利”是我们的追求。
- 3 Q: 您个人的Purpose是什么?
A: 我会更加深入理解理念, 并用更容易理解的表达方式和具体示例, 把内容传达给更多员工, 做到知行合一。
- 4 Q: 您认为企业理念Purpose与个人之间是怎样的关系?
A: 个人的价值实现需要通过企业这个平台, 同时也需要加深对理念的理解, 并最终落实到个人行动中, 为企业的经营提供活力。
- 5 Q: 如果要实现企业理念Purpose的渗透, 您认为最好的方法(或建议)是?
A: 我会更加深入理解理念, 并用更容易理解的表达方式和具体示例, 把内容传达给更多员工, 做到知行合一。

黎应春:为社会创造价值,被相关方所信赖

- 1 Q: 您认为企业理念Purpose对企业的发展起到怎样的作用?
A: 企业理念能使员工清晰地理解公司的发展方向, 指引员工朝着同一个方向努力。
- 2 Q: 结合自身工作浅谈一下对加特可新企业理念Purpose的理解?
A: 新的企业理念拓宽了我们的业务范围, 只要我们深耕技术、充满热情, 创造出让客户感动的产品和服务, 就能在移动出行这个领域为社会创造价值, 同时也会被相关方(客户、股东、合作伙伴、员工及家属等)所信赖。
- 3 Q: 您个人的Purpose是什么?
A: 通过公司给予的平台实现个人价值, 为公司也为家庭贡献自己的力量。
- 4 Q: 您认为企业理念Purpose与个人之间是怎样的关系?
A: 相辅相成。如果把企业当作一颗子弹, 那个体就好像一粒一粒的火药, 火药在弹壳(Purpose)的引导下朝着同一个方向发光发热的时候, 子弹就能朝着目标快速地前进。
- 5 Q: 如果要实现企业理念Purpose的渗透, 您认为最好的方法(或建议)是?
A: 通过公司的宣传案例加深对Purpose的理解, 并在部门内分享自己的见解。

【访谈嘉宾】

黎应春

职位: 科长

部门: 加工技术科

爱好: 篮球



黄智林:以身作则践行Purpose

- 1 Q: 您认为企业理念Purpose对企业的发展起到怎样的作用?
A: 企业理念指明了企业的发展方向,也是企业的行动指南。其规范的行事准则,需要全员共同遵循。
- 2 Q: 结合自身工作浅谈一下对加特可新企业理念Purpose的理解?
A: 在当下激变的环境下,企业在自身擅长的领域更能发挥力量,找到成长机会。作为个人要踏实做好自己当下的事,找到自己的价值,贡献自己的力量。
- 3 Q: 您个人的Purpose是什么?
A: 积极、进步,踏实走好每一步。
- 4 Q: 您认为企业理念Purpose与个人之间是怎样的关系?
A: 互利共赢关系,遵循企业理念行事,可以使个人的工作更顺利,不仅有利于个人的成长,更有利于企业的发展。
- 5 Q: 如果要实现企业理念Purpose的渗透,您认为最好的方法(或建议)是?
A: 持续深入理解,以身作则地跟身边人一起践行。



【访谈嘉宾】

黄智林

职位: 副科长
部门: 第三生产部

【访谈嘉宾】

魏芳

职位: 部长
部门: 企划部
爱好: 跟家人在一起



魏芳:营造丰富多彩、充满活力的Purpose氛围

- 1 Q: 您认为企业理念Purpose对企业的发展起到怎样的作用?
A: 首先, Purpose作为企业的愿景,为企业未来发展指明方向。
其次, Purpose作为企业所有工作以及活动价值判断的最基本准则。利而趋之,害而避之。
第三, Purpose作为企业内部的一种凝聚、一种精神力量,会在每个人心中生根发芽。
未来无限可能。
- 2 Q: 结合自身工作浅谈一下对加特可新企业理念Purpose的理解?
A: 随着渗透活动的逐步深入,我们从最初的学习、思考、讨论,到以自己的理解展示Purpose,再到践行Purpose改革和创新,当成果逐步显现时,我们倍感欢欣和鼓舞。整个公司都在前所未有地对Purpose进行讨论和热议,在汽车行业百年一遇的变革时期,在后疫情时代VUCA世界的特殊背景下,活动就显得更具价值和前瞻性。让我们一起共克时艰,勇往直前,用技术和热情创造
- 3 Q: 您个人的Purpose是什么?
A: 好好赡养养我的人,认真培养我养的娃。
- 4 Q: 您认为企业理念Purpose与个人之间是怎样的关系?
A: 二者相辅相成,彼此成就。企业理念需要每一位员工用自己的行动去践行,个人理想需要依托于企业理念去实现,二者缺一不可,共融共赢。
- 5 Q: 如果要实现企业理念Purpose的渗透,您认为最好的方法(或建议)是?
A: 作为Purpose渗透活动的主要部门,我们会总结前期认知、理解、共感活动的宝贵经验,继续强化、完善活动细节和后续创新;同时我们也将把实践活动作为重点,选拔出优秀的事例活用各种宣传平台,营造丰富多彩、充满活力的氛围,鼓励更多的人共同参与,为企业未来发展创造新的价值,开启新的篇章。

陈明华： 沟通是门技术活，得练

本期高管专访栏目迎来了一位凡尔赛选手，号称考试基本没失过手，天赋就是擅长考试，他就是陈明华。从零基础到托业500分，用时半年，从500分到600分，仅用时两个月；考日语亦然，从零基础到二级证书到手，同样仅用时半年。“如果时间能倒流，我肯定要回到学校，感觉自己浪费了这个天赋。”

可惜，他感慨道，自己的天赋值全点在了做题上，听力和口语却不尽如人意，或许这就是“上帝打开了一扇窗，一定会关闭一扇门”吧。如果你在听说方面有好的办法，快快分享给他呀~!

Q: 用三个词花式介绍下自己。

A: 一、爱喝酒。喜欢喝，周周喝，虽然频次高，但一次喝得不多。严重怀疑这个爱好是喝出来的，以前不怎么喝，现在一两个月不喝就主动找人喝。

二、爱运动。不喝酒的日子基本都有运动，篮球、游泳都会一点。

三、很执着。一旦决定的事情，很少会放弃。之前在苏州出向时，决心要减肥，一个月真就减了15斤，没怎么控制饮食，纯靠增加运动量。

本期嘉宾: 陈明华

加特可(广州)自动变速箱有限公司
生产管理部部长兼第四生产部部长



2 Q: 苏州出向时有没有好玩的事?

A: 苏州那边刚毕业的年轻人多，上班比较有活力和朝气，下班活动也很丰富，聚餐、团建、周边游，搞得有声有色，待了一年还挺好玩的。

3 Q: 和人打交道快乐，还是和机器打交道快乐?

A: 之前一直都在制造部门，还是比较喜欢跟设备打交道，设备会按你的操作来做，但人有自己的想法，开个玩笑~

其实在加特可，还是跟人打交道更多一点。沟通本身是很有技术难度的事情，我多年前做现场管理时，就买了很多管理类方面的书籍，加上在实际工作中碰到很多不同的人，现在沟通技巧比较娴熟，更适应现在跟人打交道的方式。

现在带部下，我也会推荐他们看一些管理、沟通类的书籍或视频，比如《非暴力沟通》《可复制的领导力》《余世维：成功经理人》等。

4 Q: 如何优雅地吐槽领导?

A: 我本身是不怎么喜欢抱怨的性格，毕竟有闲情去吐槽，还不如想办法去解决问题。而且真的要吐槽，也不用优雅啊，当面说就好，顶多领导觉得你

说得不对，让你先回去冷静一下。领导也知道我性子比较直，如果今天优雅地吐槽了，领导肯定会觉得我哪里有毛病吧哈哈。

5 Q: 说一个人生中的高光时刻。

A: 高光的没有，但感动的有。之前在组装CVT7线做系长，公司举行拔河比赛前，我随口提了一句，说希望3个班能把3个冠军都拿了，结果我们真的做到了。大家个儿也不高，不是那种纯靠力气赢来的，真的是有一股精气神在。后来聚餐时，我去3个班敬酒，他们都聊到这个话题，说是系长希望看到的，所以不管怎么样，他们都会尽最大努力去做，当时真是把我感动到了。

6 Q: 养孩子过程中最崩溃的事情是什么?

A: 老大13岁，正值叛逆期，说啥他都不听，左耳进右耳出，很难沟通。我也纳闷得很，公司团队几百人我都能管，区区一个小孩管不了。

7 Q: 为老婆做过最浪漫的一件事是什么?

A: 我们1998年认识的，到现在25年，结婚也有21年，都老夫老妻了，好像真

没啥浪漫的事。

8 Q: 如何打造和睦的家庭关系?

A: 在家里基本不抱怨，彼此都知道抱怨也没用，这么多年了，都不会改。关键我俩对生活也没啥太高的要求，能过就挺好的。

9 Q: 最不能接受的食物有哪些?

A: 好像没有，基本啥都吃，不挑食。

(食堂有没有好吃的?) 没有好吃的，也没有难吃的，感觉吃饭就是为了填饱肚子，喝酒才是正经事。

10 Q: 如果要推荐您的家乡，您会怎么介绍?

A: 湖南衡阳，小县城，没了。

(这么耿直吗?) 加一个，离毛主席故乡韶山还算比较近。

11 Q: 为自己的2023年立3个flag。

A: 一、坚持学日语，希望做到能说、能听，现在任职的部门，经常要跟日方领导沟通、汇报，不会日语挺吃亏的。

二、再瘦个10斤!

三、还没想到，想到我再告诉你。

技能竞赛： 青年工匠，彰显榜样力量

在“工匠精神”逐渐成为企业共识的今天，如何将这一精神融入到企业的生产经营中，并成为企业淬炼匠心、培育人财的指南针，是一门常谈常新的学问。

FY22年加特可中国区竞技技能大赛于10月份在加特可苏州顺利举办，在决赛现场，青年工匠们用技艺和匠心赢得比赛，靠传承和革新解决难题。这些顶尖高手有着怎样的风采？青年成为工匠的路上有什么成长秘笈？让我们一起走近2022加特可中国区竞技技能大赛金奖得主的代表，探究他们的夺冠故事。

嘉宾小档案



尹林

第一生产部
2022加特可中国区竞技技能大赛
大赛组装项目冠军
兴趣爱好：爬山/骑单车/唱歌



王善江

第三生产部
2022加特可中国区竞技技能大赛
热处理项目冠军
兴趣爱好：篮球/游泳

全神贯注，硬核实力成就冠军

“组装拧螺栓比赛现在计时，预备，开始！”

推开技能大赛组装分赛场的大门，选手们个个神情专注、屏住呼吸，紧紧盯着眼前的螺栓，手部的动作快速又精准，以垂直的角度拧到完全贴紧，做到不倾斜、不倾倒、不掉落，一颗颗一步步无差错地紧固、施加标准力矩来完成。

“三种螺栓大小不同，一组10颗一共30颗，需要在最快的时间内完成，一旦产生失误，就会扣分。”尹林回忆道。这项看似简单的螺栓拧紧作业，实际上并不是一件容易的事，它需要扎实的技能、专注的状态和精益求精的态度。

专注做一件事，绝非坚持那么简单，还需要集中精力、全力以赴。要在保证最大程度降低不良率的基础上精准把控时间、争分夺秒，这对于选手们的

考验非常严峻。在尹林看来，一个“稳”字，就是他领先一步的诀窍之处。“首先是手要稳，其次眼睛要稳，最后心态要稳。”在赛场上面对排山倒海的压力，一旦紧张起来就很容易影响思路 and 手部动作，必须稳住心态高度集中，才能发挥出自己的最佳水准。

“很感谢我们的潘工长和易系长，在比赛前给我们做心理辅导，让我的心情平静下来，集中注意力完成手上的比赛。”得益于部门同事和领导的心理支持，尹林在赛场上披荆斩棘，顺利获得广州赛区的第一名。而代表加特可广州前往苏州参加中国区的比赛，这让他再次紧张了起来。“在苏州只有自己一个人，没有领导和同事的鼓励，确实有点紧张。”尹林谈道。站在苏州赛区的赛场上，尹林不断地回忆着在广州比赛时同事们鼓励的话语，紧张的心情也逐渐

Jatco



平复下来，成功夺得中国区的冠军。

参加本次技能大赛前，尹林刚刚完成生产线的调动，在全新的环境里也花了不少时间来熟悉和适应。“一调动过来就帮我报名了技能大赛，很感谢领导的信任，也很高兴能凭借自己的实力为班组团队增加一份荣誉。”从2011年加入至今，尹林在加特可广州已奋斗了11个年头，在他看来，自己最大的变化在于思考角度和行为模式变得越发成熟完善：“初入行时考虑问题很简单直接，经验不足；如今面对问题时不再慌张，而是能更为全面地考虑问题，同时也能独立处理生产线的基本问题。”在加特可广州，尹林一步步变得独立、自信、坚韧，在一线生产岗位上发光发热。

钻研研微，练就“火眼金睛”

“你看，通过这个小小的观察口去

观察炉内颜色分布状况，我们就能准确地判断炉温……”王善江耐心地讲解道。在热处理项目的比赛中，选手们共需要完成硬度测量、跳动测量和炉温目视三个项目，其中硬度测量和跳动测量均是热处理现场生产的基本必备技能，难度最大且最能拉开得分差距的是炉温目视项目。

在自动化程度日益提高的今天，炉温目视技能在生产现场极少用到，只有当热处理设备出现故障时才会派上用场。仅用肉眼判断真空炉的温度范围，偏差5摄氏度以内不扣分，偏差越大，得分越低，需要凭借丰富的经验和不断练习才能有所突破。“因为炉内的温度是随时变化着的，所以这个项目的难度很大，我在这个项目上花费的时间也是最多的。”

通往冠军的道路，往往布满荆棘，

唯信念坚定者，才能触达胜利的彼岸。脚踏实地的日常，让专注成为习惯。王善江相信，刻苦训练是备赛唯一的捷径。他争分夺秒，最早上班，最晚下班，利用班后的时间不断练习，精益求精，只为夯实每一个细节。

与此同时，王善江与广州赛区的其他选手通力合作，练习时互相帮助指出对方的错误，同时学习优秀之处，交流心得、取长补短。“每天早会时系长会督促练习进度，日常练习时工长也会过来确认状况、提示我们重点问题和细节。”王善江回忆道。长达一个月的备赛过程，即便占据了不少休息时间，他却乐此不疲，持久不息的学习热情和对岗位的热爱，是他坚持练习的重要支撑。

一次次的精益求精，一次次的自我超越，在钻研研微的学习下，王善江炼成了“火眼金睛”，在前两个项目稳定发挥的基础上，通过炉温目视项目领先于其他选手，成功夺得中国区热处理项目冠军。

赛场辉煌，源于点滴日常。回顾在加特可广州的职业生涯，王善江刻苦训练个人技能，不断钻研，从初出茅庐的社会新鲜人到技术娴熟的精英骨干，深耕技术一线的奋斗时光，这是王善江最美好的青春。

技能大赛，不仅拼技能，也是以赛代练的训练场。未来，加特可广州将继续完善人财建设，持续为每个岗位输送具备专业知识和能力的优秀人才，助推行业技术创新和高质量发展。

加特可广州环境活动月系列活动—— 多措并举，共同发力 实现环境与汽车和谐共存

与自然和谐共处，爱筑美好未来。作为负责任的企业市民，加特可广州贯彻绿色发展理念，于每年10月开展环境活动月系列活动，以提升员工的环保意识，提高企业的环保魅力形象。

活动整体概要如下：

1 环保视频和手工作品征集活动

在往年活动的基础上，引入了环保视频这一新元素，意在鼓励大家多多身体力行，用实际行动来为环保贡献一份力量。在大家踊跃的参与下，涌现出一批多才多艺的小伙伴。

4 环保歌曲播放

在每年10月的环境月，加特可广州环境事务局都会挑选与环保有关的歌曲，利用社内广播进行播放，今年选择了《垃圾分类歌》《一个干净的地球》《让中国更美丽》3首。轻松欢快的氛围，提高了上班前的精气神，也让加特可广州的每一位员工在环保之歌优美旋律中进一步理解环保。

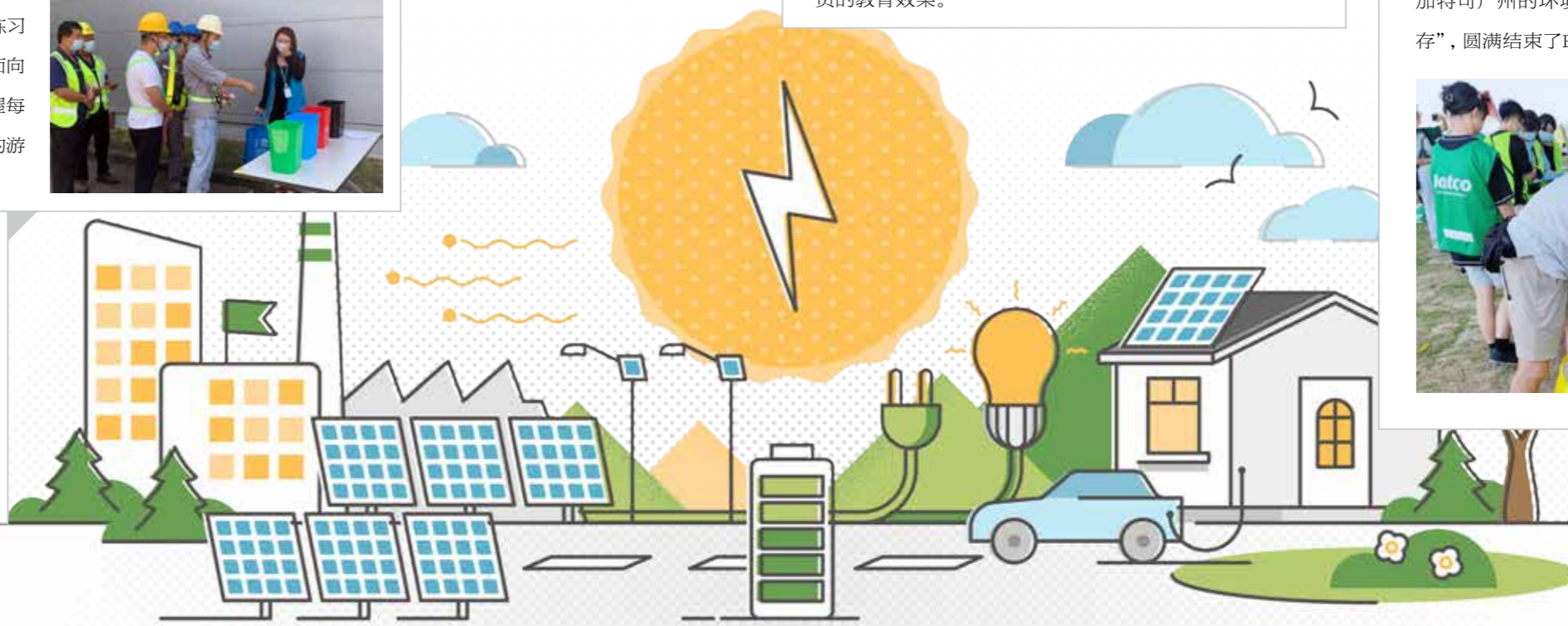
2 垃圾分类体验活动

在提升员工意识和企业形象宣传方面，环境事务局重点举办了垃圾分类的宣传活动。包括在公司内展开的“垃圾分类练习活动”和“垃圾分类庙会活动”。“垃圾分类练习活动”主要面向全体员工，使用垃圾分类道具进行练习，让大家能熟练地掌握每一种垃圾的正确分类情况。在使用道具练习的同时，在轻松的游戏加强员工之间的互动，缓和紧张严肃的工作氛围。



3 垃圾分类庙会活动

与街道社工站合作，在加特可广州工厂内举办了4场关于垃圾分类的游园活动。加特可广州员工以及驻厂人员在参与游园活动的同时，掌握了垃圾分类的知识，并且通过游戏的合作，加深了街道社工对加特可广州企业文化的理解，有助于提升企业形象。参加人员表示，游戏的体验非常开心，要把学到的正确分类方法带到工作和生活中去。



5 全社环境巡检

10月11日，加特可广州管理职和相关推进人员和推进人员一起参加了2022年环境月启动仪式。高层及各部门参与带来的仪式感，让大家更加切身地感受到环境月启动的氛围。仪式后，参加人员共同针对工场周边以及外围进行了环境巡检，对存在的环境隐患开展大排查活动，并且由各部门对发现的问题点逐一跟进解决，消除环境风险。在会议的最后，也邀请了管理职参加垃圾分类庙会活动，实实在在地体验了游园活动的气氛。



6 环境法律法规教育

此外，环境活动月还开展了一系列环保知识教育活动，包括环境法律法规教育和环保知识竞赛活动。环境法律法规教育针对监督者以上以及间接全员，对全员所必须了解的法律法规进行教育学习，同时附上测试问卷，保证参加人员的教育效果。

7 环保知识竞赛

在环境知识竞赛中，则设置了许多与环保相关的知识问题，由全体员工自由作答，按回答正确率和回答用时进行排名，对正确率高且用时少的前200名员工进行奖励。答题奖品与奖励机制进一步吸引员工的参与，同时还加深了对环保知识的理解。

8 环保清扫活动

是每年的瞩目活动之一，今年举办地点是南沙滨海公园。活动当天，以公司高层为首，共有员工89名以及家属79名到场，一同出发前往完成当天的沙滩环保任务。在海野总经理的呼吁下，按人数分成8组，向各自负责的区域出发，开始了净滩活动。沙滩边海风徐徐，阳光洒落，在NGO的领队和组长的带领下，大家努力地寻找着每一处角落的垃圾，不放过地上的每一个烟头、包装盒、矿泉水瓶盖、糖果包装等垃圾。捡拾之后将垃圾进行分类、称重，大家都在用心感受着自己为环保做的每一分努力。

最后在王副总的感谢词中，小伙伴们齐声喊着加特可广州的环境方针“实现环境与汽车的和谐共存”，圆满结束了FY22年的环保志愿活动。



技术开发合同的解除

《民法典》第八百五十七条规定：“作为技术开发合同标的的技术已经由他人公开，致使技术开发合同的履行没有意义的，当事人可以解除合同。”技术开发合同具有自身的特殊性，新技术的开发往往时效性较强，因一方迟延履行致使开发周期过长，可能会导致开发成果丧失新颖性，从而难以实现合同目的。各方因此产生争议后，都希望尽快从合同的桎梏中解脱出来，在诉讼中也大都会以对方违约为由要求解除合同并承担相应的法律后果。

在江苏省高级人民法院(2019)苏民终1190号案件中，2005年12月煤研所公司与中矿公司签订合同，约定由中矿为煤研所研发项目提供场地并配合进行产品加工调试，煤研所公司将政府拨款的160万元用于该项目研发。2012年，煤研所向中矿发送解除合

同的通知，认为中矿未通报过项目进展，也没汇报开支使用情况。中矿回函认为煤研所公司要求解除合同的理由不成立，并主张煤研所违反合同的有关条款（人员派遣不到位、未支付相关项目费用），双方因此发生纠纷。法院认为由于时隔多年，案涉合同约定研发的技术，目前在市场上已经存在，合同目的已无法实现，遂依法判决解除该技术开发合同，但考虑到技术开发合同的不可预知性，当事人在协议书中又没有针对风险责任进行约定，因此在扣除中矿公司实际支出的22.5万元后，应由双方当事人合理分担损失。

如上述案例，技术开发合同的解除将导致权利义务消灭，并对合同各方的利益产生实质性的影响，因此我们建议：

（1）无论是处于相对优势还是弱势地位的缔约方，在缔约过程中都应尽量详细、明确地约定解除合同的条件和合同解除的法律后果；

（2）由于技术研发往往伴随着较高的风险和不确定性，技术水平、资金实力、政策变化等多种因素都可能导致研发失败，所以各方在起草合同时应具备相应的风险意识，特别是对委托开发合同解除后的开发费用返还比例，以及合作开发合同解除后的已有技术成果的分割和归属作出明确约定。



站在云端高瞻远瞩： 数字化转型成功案例，看看他们怎么做

当前，新一轮科技革命进程不断深入，各领域数字化转型持续加速，驱动生产方式、生活方式和治理方式发生深刻变革，数字经济的发展可谓方兴未艾。2021年我国数字经济规模已达45.5万亿元，占GDP比重已经提升至39.8%，预计“十四五”末期，有望进一步提升至45%，数字经济正日益占据中国经济的半壁江山，成为引领中国经济增长和推动经济社会高质量发展的重要力量。

尽管企业数字化转型是大势所趋，然而，如何成功实现数字化转型却是一道现实难题，众多企业在数字化转型的门槛前望而却步，不知如何实现跨越。在这种情况下，成功进行数字化转型的企业或可以提供一些参考借鉴。

特斯拉： 技术变革体验

在电动汽车领域，特斯拉无疑是制造商中数字化转型最成功的案例之一。通过将技术融入驾驶体验的各个方面，特斯拉已经成为汽车行业的变革推动者。

特斯拉以无数种方式颠覆了传统的汽车世界，例如，通过无线方式进行软件更新，为客户体验设定高标准。特斯拉的成功主要在于在购车过程中淘汰任何中间商，且广泛使用数字技术重新定义汽车的制造和驾驶方式。

特斯拉的销售模式是直接面向消费者的，在该模式中，他们可以控制客户的购买体验，直接通过官方网站将汽车销售给消费者，而不是通过特许经营商。

此外，特斯拉的内部生产策略并没有遵循从第三方供应商那里采购组件的行业准则，这样一来，一方面提高了成本优势，另一方面帮助该公司快速创新。特斯拉不断创新的速度使其在传统汽车制造商方面拥有主要优势，例如特斯拉推出Gigafactory以支持其预计的汽车需求。现在，特斯拉的市值相当于3个丰田，在全球电动汽车销售中所占份额为18%。

软件测试和监视公司Eggplant的首席运营官Antony Edwards表示：“企业可从特斯拉学习的东西是，保持创新。那些认为数字与他们的市场或类别无关的人都应该再三考虑，然后潜心研究。”

中国航发： 数据集成贯通

中国航发全称为中国航空发动机集团有限公司，自组建以来，将信息化建设贯穿于产品论证、研发、智能制造、供应链、服务保障等全生命周期中，且取得了较好的成效。例如，以数字样机和虚拟仿真为代表的产品设计赋能平台，不仅大幅度提升了航空发动机产品的设计效率和准确率，还加快了产品设计迭代过程。

此外，在产品制造方面，随着制造执行系统(MES)生产线的全面铺开使用，企业资源计划(ERP)系统的落地生根，产品制造流程已经实现产品数据、制造数据的集成贯通，以数字孪生为代表的先进智能制造技术正在生产线上发挥着日益重要的作用。

海尔HR共享:**持续升级, 创造最佳场景体验和最优运作效率**

2008年, 海尔HR共享成立, 历经成长期、成熟期以及数字化转型三个发展阶段, 数字化发展不断上台阶。2020年, 随着时代的发展和科技的进步, 海尔HR共享决定进行数字化转型升级。利用数字化、智能化技术, 海尔HR共享要为用户创造最佳场景体验和创造最优运作效率。为此, 海尔HR共享将线下传统的物理大厅打造成HR云大厅, 将入职、离职、证明、公积金、合同等人力资源业务全部搬到了云端, 为客户提供了零跑腿、零签字、零延误的服务体验。

海尔一直思考HR共享思考如何以数字技术实现人力资源服务和流程的数字化转型, 绘画全新的HR运营模式 and 用户体验。总之, 经过海尔HR共享不懈努力, 通过模式、技术和场景创新, 实现了HR共享的数字化转型并持续升级。

李宁:**实现以消费者为中心的经营模式变革**

利用朋友圈、公号、小程序等工具构建自有的商品交易生态, 成为当前数字化经营的一种典型代表和有效实践。李宁公司通过近十年的不断试错和摸索, 正成为这种生态建设的一个标杆。

李宁公司2012年搭建PC官网, 2018年开始转型建立私域体系, 同时连通公号、门店会员等, 实现全方位的用户触达。截至2022年5月, 李宁官方旗舰店小程序的用户超过2000万, 客单价和复购率大幅增加, 交易额占到了线上直营电商的近10%。此外, 小程序为线下引流带来的销售额也已经接近亿元; 通过线上线下、公域私域等相结合的全域经营方式, 基于数据和算法实现供需的高效匹配, 最终实现以消费者为中心的经营模式变革。

波司登:**千店千面, 70%销量提前预测**

波司登与阿里云、奇点云合作建立数据中台, 打通全渠道数据, 以数据赋能消费者研究、商品企划、渠道匹配等业务创新, 这让波司登的一件羽绒服何时出现在何地, 都有了数字化的依据。商渠匹配智能应用综合消费者画像(性别比例、主题偏好、消费水平等)和商圈气候、历史销量等数十个维度, 匹配服饰主题风格、尺码、颜色等指标, 提供自动化、智能化的铺货。

波司登已在全国1300家门店实现了精细化的商渠匹配, 在系统建成的4个月时间内, 首铺准确率提高了79%, 逐步打造“千店千面”。在销量预测上, 波司登对产品导入期(上市)到成长期、成熟期, 及最后的退市期等全生命周期预测, 并进行动态库存调节。为了以更精准的库存覆盖更全面的需求, 减少库存积压、提升售罄率, 波司登综合了气温、节日、折扣、店态(大众店、旗舰店、奥莱店等)、渠道、历史销量等多个影响因子构建销售预测系统, 实时输出结果, 并以此为依据进行调补货、下单生产、营销促活等商品洞察和运营动作。

希音:**“线上”营销助力弯道超车**

作为一家跨境B2C企业, 希音(SHEIN)在最近一轮融资中的估值为1000亿美元(920亿欧元), 超过ZARA母公司西班牙盈迪德公司(620亿欧元)和瑞典H&M(185亿欧元)公司市值的总和。其借助了互联网与大数据在线上的快速反应能力, 以及我国纺织服装行业在线下完整的产业链优势, 实现了服装快时尚领域线上与线下融合基础上的“弯道超车”。通过小批量订单投放市场, 以此来测试市场的反应, 然后通过后台销售大数据分析判断商品有没有可能成为“爆款”。如果数据显示“爆款”的可能性很大, 那么希音就开始加大产量, 并实现快速销售, 由小订单开机产生的高成本就会被后期的接续订单“摊薄”, 从而获取更好的经营收益。

在这一过程中, 基于互联网平台的大数据系统保证了这一环节相较于传统销售模式的快速与高效。如今, 希音在全国各地已经建立了由2000多家供应商组成的庞大供应链系统。很多国外消费者不仅可以随时在手机上看到最新款的服装产品推送, 而且在下单一个星期后, 就能够收到来自大洋彼岸的快递。

“疫”起加油！ 疫情教会我的那些事

这场疫情，令我们再认识周遭与世界，一花一草一木，一缕烟火气，都格外珍贵；能看到日出日落的每一天，都格外幸福。是的，这场疫情教会了我们很多，我们开始珍惜与家人相聚，与爱人相拥，与朋友相见的每一次机会……本次“线上家访”，看看加特可人在这场疫情中收获了什么？



步步逼近的围墙。

谢俊

科室：财务部原低推进科

年龄：80后



作为广州本轮疫情中办公室第一批被封控的人员，接到封控通知时我的心情十分焦虑。因为处于高风险区，部分时间一直红码，新闻铺天盖地都是消极的消息，个人状态不变差是假的。我们只能不断转移注意力，例如封控期间正好是世界杯开始，每天网络上的热搜信息都是球赛相关，将注意力转移到球赛上，就能减低对疫情的关注度。

居家办公期间，最大的生活转变是，从长时间通勤变成长时间排队测核酸，公司日常免费就餐变成每天必须刷APP抢物资。PS：如果买菜APP送错菜了，处于高风险区菜是无须退回的，但找人工客服是可以退钱的。

疫情就是命令，防控就是责任，就是我在疫情中学到最深刻的道理。

施圣韬

科室：采购部采购管理科

年龄：90后



最大的变化是工作，2020年初我还在旅游行业工作，疫情发生后旅游行业首当其冲。刚开始还乐观地期待尽快消灭疫情，但情况久久未见好转，最后公司也难以维持……后来的故事就是，我成为了加特可广州的一员。

疫情三年，记忆深刻的封控居家经历是2020年的春节。当时政府倡导“春节不串门不聚会”，相较于往年，少了外出探访朋友亲戚的计划，多了与家人共处的时间。一起吐槽春晚，让本来匆忙的假期慢下来，这对于一年到头才相聚的家庭来说，也是难得的回忆。另一方面，我会关注官方渠道发布的疫情信息，减少社会信息混乱造成不必要的担忧，同时通过慢跑运动可以让自己放松下来，减少一些负面情绪。

疫情对各行各业的影响之深之大，令每个公民都无法置身事外，唯有重视个人健康，每个人都是自己健康的第一责任人，团结抗疫，共克困难。



疫情期间，邻居家的不知名植物野蛮生长。



孩子在家上网课。

侯元芳

科室：企划部经营企划科

年龄：80后（即将不惑，依然很惑）



疫情三年，工作本身没感觉有特别变化，生活上还是有很多影响。最大的影响是孩子，因为频繁上网课，孩子的学习习惯和生活习惯都发生了巨大的变化。电子产品不得不对孩子放开，以至于孩子对网络和电子产品产生了极大的依赖甚至有些上瘾，导致视力严重下降；网络小视频、手游比外出有吸引力多了，所以从一定程度上也更喜欢与网络和游戏“相处”。其次是父母，因为疫情“爆点”的不确定性、担心被隔离不能正常返岗，所以假期也往往不敢轻易返乡探亲，与父母亲人团聚的时间更加少了。

曾经喜提“足不出区、错峰取物”七天整，接到封控消息时的第一反应其实没有特别焦虑。整体来说没有特别不方便，每天早上八点准时下楼做核酸，小区内部网格化管理，可以走动的空间十分有限。因为我申请了居家办公，以此为正当理由，微信群买菜、取菜、做饭这样光荣的任务，全部交给队友。这时候，十分庆幸是两个人一起被封，不然就只能吃二十一顿方便面了。学会了让自己放平心态、更加坦然地去面对一切不确定性和“突如其来”。

李一怡

科室：人事部培训科

年龄：85后



隔离期满后看到的小区风景，2020年2月23日留影。

我有过两次居家的经历，两次是截然不同的感受，一次是天堂，一次却是地狱。

第一次是2020年春节，从老家回广州后，小区有阳被要求居家两周。小孩没有跟着我们从老家回来，因此我具备完美的居家条件。按照公司上班的时间点，严格要求自己，早八晚五，连中午吃饭休息的时间也严格控制在1小时内。那段时间，克服了不喜欢洗碗的毛病，好好吃饭、快乐洗碗，生活非常有规律，内心十分安定。连续呆在家半个月，隔离期满后，一个人下楼散步，看到久违的小区场景，觉得再美的风景也不过如此。至今回忆起来，仍觉得那是一段难得的“心灵自由”的时光。

第二次是发生在近期，犹如“地狱”般的体验。小孩停课居家，意味着我的工作节奏也会不定时遭受到打扰。眼看着时间一点点过去，原本计划好的工作却没能按照自己的心理预期完成，焦虑油然而生。为了弥补白天未完的工作，晚上需要加钟。有时一边埋头苦干，一边忍受孩子在旁边埋怨妈妈没给予陪伴。那种感觉甚是痛苦，却没有解药。只能不断地在其中求得平衡，苦中作乐。

疫情三年，教会我最多的是世事无常，珍惜眼前人，用感恩的心过好每一天。



隔离中的小馋猫。

吴兆霆

科室：营业部营业科

年龄：85后



在居家隔离之前，不能说疫情离自己很远，但总觉得还是有点距离的；然而11月的某个晚上，哄完刚满一周岁的孩子入睡后，社区突然来电告知本栋楼出现了1例确诊，于是乎我被转移到集中隔离了。幸运的是老婆和女儿得到社区许可在家隔离，不幸的是我开盲盒的运气并不太好，被转移到一所职中学校宿舍，与素不相识的另外三个人分配在一个房间。

隔离的生活是无聊的，吃饭、睡觉、看书，计算着下次送餐的时间，除此之外就是关注隔离群里的通知，或是仔细地听着外面的动静，盼望着大白来做核酸。毕竟身处风险区域，每天看到核酸结果为阴性才安心。此外就是通过断断续续的网络关注最新的疫情动态，很快一天就过去了。

身体很健康，精神却很折磨。如此枯燥的生活持续了五天，直到第六天晚上才接到通知说隔离结束可以回家了，房间里众人开始欢呼、收拾行李。毕竟女儿出生后还是第一次与家人分开这么多天，甚是想念！

一场疫情，让我明白了没有生活静好，只是有人为我们负重前行。面对疫情，积极乐观的情绪、健康向上的心态，对未来有所期盼，也是一种强大的免疫力。



灯下搬砖图。

刘蔚彬

科室：总务部总务科

年龄：18岁的80后



我在海珠大塘村旁边的片区封控了27天。“许进不许出，想好了，你进来就不能出去啦！”看门的大叔穿着防护服，隔着水马和大白，扯嗓子喊。我和家人在电话里商量一番，我这个家里唯一的自由身立刻、马上、赶紧去大抢购，抢粮、抢油、抢副食品！

这天晚上，我买的米面粮油蛋奶比之前人生30多18年的任何一次双十一都要多。白天，我上班搬砖；晚上，我下班搬粮。

封控的20多天，我努力做到了心平气和，但作息已经完全错乱。居家办公可以少些打扰，静心思考改善？不存在的，老大网课中间跑来问问题，老二啃着手指跑来说要尿尿，VPN连了三次才连上，家里充电器的配置和公司电脑不匹配……

居家办公可以多些休息时间？不存在的。得早起做早餐、把小孩撵起床，早读准备上网课，做午餐，洗早餐和午餐的碗碟，把小孩撵去午睡，半夜抢菜……十多年前的开心农场网上偷菜哪有今天的手机抢菜刺激啊~

大疫三年，我们的聊天常常以“等到疫情结束……”开头，而如今，我们终于等到了这天的到来。

洪漫娜

科室：总务部通关科

年龄：90后



还记得收到封控通知时，我还在公司开会，当时心里甚是恐慌。接着就接收到同事们暖暖的爱意，有的建议说赶紧囤货，有的教我如何囤货、在哪里囤货，大家的心情都很急切，让我马上行动起来。顿时我没那么恐慌了，很开心有加特可这个充满爱意的大家庭，很感谢同事们的关心与帮助。

居家办公虽然是一个人在家办公，但与同事的工作交流中也时不时收到同事们的关心，大家知道我被封控后都会多问上几句，让我感觉仿佛还是跟大家坐在一起工作，并不孤单。

运动是居家期间最有益也最能消磨时间的活动，我每天在家都会适当运动、增强体质。经历了这次疫情，让我越发深刻知道要建立健康的生活习惯，免疫力是一个人最大的竞争力，加强身体锻炼、有规律的生活，让自己变得强大起来，才能更好地抵抗病毒。

关键时刻，当好疫情防控的“第一责任人”

每个人都是自己健康的第一责任人。在疫情防控常态化阶段，个人应如何做好防护？家庭常备卫生应急包应如何囤货？以下这份囤货清单，希望能为大家带来一些参考。

家庭卫生应急清单

个人防护攻略



1 保持手部清洁，远离疾病

手脏了要洗，餐前便后要洗，护理前后要洗，摸口鼻眼睛前要洗；返家后、咳嗽或打喷嚏后、清洁后、便后、接触快递后、接触公共设施后，统统要洗手。



2 科学佩戴口罩

乘电梯、乘坐公共交通工具及进入人员密集的公共场所时，应佩戴口罩；出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状和就医时，建议佩戴医用外科口罩或以上级别口罩；及时更换口罩，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。



3 注意咳嗽礼仪

咳嗽打喷嚏时，用纸巾或手肘捂住口鼻，纸巾不乱丢。



4 少聚集

疫情期间，少聚餐聚会，少走亲

访友，少参加喜宴丧事，非必要不到人群密集的场所。



5 文明用餐

餐具不混用，公筷新时尚；提倡分餐制，餐具自己带。



6 遵守1米线

排队、付款、交谈、运动、参观、购物时，1米社交距离最礼貌。



7 常通风

每日至少开窗两三次，每次20~30分钟。温度适宜时，窗户常开更合适。



8 做好清洁消毒

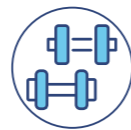
房间常保洁，远离传染病。处理冷冻食品的炊具和台面、病人及访客使用的物品和餐饮具，要及时清洁消毒。收取快递时，要用75%的酒精或含氯消毒剂等擦拭或喷洒快递外包

装，拆封后及时丢弃外包装，并做好手部卫生清洁。空调使用前，要对空调壁挂机过滤网、蒸发器表面、进出风口进行清洗和消毒。



9 保持厕所卫生

马桶冲水前盖盖，不忘开窗和排气，保持存水弯水封，定期清洁和消毒。



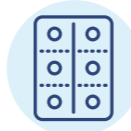
10 养成健康生活方式

加强身体锻炼，坚持作息规律，保证睡眠充足，保持心态健康；健康饮食，戒烟限酒；每日健康监测，有发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，及时就医。



11 疫苗接种

响应国家新冠病毒疫苗接种政策，3岁以上适龄无接种禁忌人群应接种疫苗，做到“应接尽接”，保护个人健康。



1、感冒治疗药

布洛芬缓释片/缓释胶囊：用于缓解轻至中度疼痛如关节痛、肌肉痛、神经痛、头痛、偏头痛、牙痛、痛经，也用于普通感冒或流行性感冒引起的发热，胃病者慎用

抗病毒口服液：

用于流行性感冒、风热感冒等症

小柴胡颗粒：用于普通感冒



2、清创包扎类

主要用于止血、伤口消毒及处理等作用。可以作为“家庭急救箱”

消毒棉签/棉花球：

蘸取/涂抹药物、擦拭皮肤

医用纱布块/纱布卷：压迫止血

创可贴(苯扎氯胺贴)：小伤口包扎止血

医用弹力绷带：受伤处包扎固定

三角巾绷带：

普通伤口止血、包扎、骨折固定

止血带/压脉带：止血、包扎

不锈钢剪刀、不锈钢镊子：

伤口处理，纱布/绷带剪裁

医用橡胶手套：手部保护

医用纸胶带：止血、包扎

医用酒精/医用酒精棉球/片，碘伏消毒液/碘伏棉球/片：

伤口消毒，备用少量、小瓶即可

安全别针：固定三角巾



3、外用药

云南白药气雾剂：止血化瘀，祛肿止痛

莫匹罗星软膏：用于治疗皮肤的细菌感染

湿润烫伤膏：用于各种烧、烫、灼伤



4、胃肠道药

铝碳酸镁片：用于治疗消化系统疾病

黄连素：用于治疗细菌性的胃肠炎，痢疾等消化道疾病

蒙脱石散：用于急、慢性腹泻

口服补液盐：用于治疗急性腹泻、慢性腹泻引起水电解质紊乱



5、抗过敏药

氯雷他定：用于治疗过敏症状



6、慢性病患者

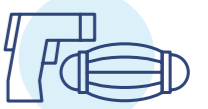
常规用药和应急用药

根据具体医生开具的处方购买，如：高血压降压药，糖尿病降糖药，哮喘药物等。



7、消杀药物

家庭日常储备消杀物品，可用于应急



8、其他常备用品

秋冬季是新冠肺炎、流感等呼吸道传染病高发季节，家庭还应准备适量的口罩，在人群密集地、密闭公共场所、医疗卫生机构“三种”场所，做好戴好口罩等个人防护措施，预防感染。

退热贴：小孩降温

体温计：测量体温

医用口罩：预防呼吸道传染病

手电筒：停电时使用

口哨：通讯故障时用

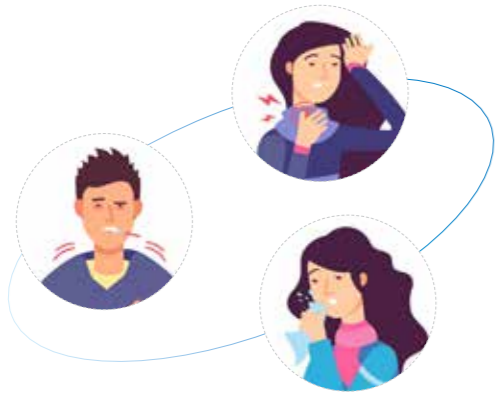
冰敷袋：降温、烫伤、肌肉拉伤、扭伤等

在准备上述药品和物品时，要注意：留意保质期。定期检查上述物资，过期的要及时丢弃换新。一次不要囤积太多。不管是药品还是医用物品，都有保质期，囤积太多保质期过了就没有用了，浪费了。

此外，平时要多学习一些急救以及简单伤口包扎等知识，在突发事件来临时，可以更加冷静、有效地应对。

阳性康复手册

疫情之下, 如果阳了怎么办? 怎样进行对症处理? 这份《阳性康复手册》请收好。



1、医学观察

每日进行2次医学观察, 包括:

- 1、新冠病毒感染相关症状, 有无发热、咽干、咽痛、流涕、鼻塞、咳嗽、喘憋、气短或呼吸困难、腹泻、嗅觉和味觉改变、食欲有无明显下降、大小便有无异常等。
- 2、原有基础疾病相关症状, 慢性肺部疾病、糖尿病、高血压、心血管疾病等。

居家康复人员隔离的第6、7天: 连续2次核酸检测Ct 值 ≥ 35 , 或连续2次抗原结果阴性, 则解除隔离。

出现发热、咳嗽等11类症状时, 可进行对症处置或口服药治疗。

出现严重的症状, 可通过自驾车、120救护车等转至相关医院治疗。

2、需要常备哪些药品

- 1、基础病用药:**
患有基础疾病的人日常一定要规律用药, 家中要储备一个月左右的基础病用药。
- 2、中成药:**
清肺排毒颗粒、化湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒、感冒清热颗粒、连花清瘟胶囊/颗粒、金花清感颗粒、疏风解毒胶囊、银翘解毒软胶囊、藿香正气水/胶囊等。
(注: 不要叠加, 只选一种。)
- 3、退烧药:**
布洛芬、对乙酰氨基酚等。
- 4、止咳药:**
复方鲜竹沥液、苏黄止咳胶囊、急支糖浆等。
- 5、止痰药:**
复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等。
- 6、流鼻涕:**
扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪、布地奈德喷鼻等。
- 7、咽痛咽干:**
华素片、六神丸、西瓜霜含片等。



特别提示:

可以备药, 但没有必要囤积药物。
居家治疗用药要按药品说明书服用或咨询医生, 切不可盲目服用。
不要多种药混在一起吃, 相互作用可能增加一些药物不良反应。

结语 同心战疫, 共克时艰。每个人都是自己健康的第一责任人, 坚持做好各项防控措施, 筑牢防疫大堤, 不给病毒传播有可乘之机! 加油!

加特可广州SDGs&碳中和研讨会顺利举行

加特可广州SDGs&碳中和研讨会于12月7日15:30~17:00顺利举行。由于疫情原因, 本次研讨会以线上teams会议的形式召开, 并首次挑战线上分组讨论, 共有21名来自各部门的推进员代表参加。

会上先由企划部广报科分享了本年度社会贡献活动的整体进度及重点活动的实施情况, 然后进入本次研讨会的主题, 首先对SDGs (Sustainable Development Goals) 的含义、17个可持续发展目标的具体内容、JGZ相关活动等进行了详细介绍, 之后针对碳中和、碳达峰一系列概念的含义、背景、国家政策、行业动向等进行说明, 由此引出最后的小组讨论: 主题一“生活与工作中哪些与SDGs相关? 我们应该如何做?”; 主题二“为了减少碳排放, 我们应该怎么做?”。

小组讨论时, 事务局在teams上将大家分成3个组, 各组成员进入各自的讨论间, 分别对两个主题进行了热烈讨论。最终通过大家的集思广益, 汇总出很多好建议。例如工作中随手关灯、节约用水; 用纸时双面利用、尽量电子化; 参与环保活动, 定期展开SDGs相关教育视频等等。生活中, 我们可以减少私家车出行、减少坐电梯; 购物不使用塑料袋, 注意垃圾分类、不浪费食物等等。

通过本次研讨会, 向各部门员工普及了SDGs&碳中和等概念与基础知识, 提升了大家对于可持续发展战略及碳中和活动重要性的理解, 并呼吁大家积极参与今后的社会贡献活动, 从日常小事中做起, 共同守护我们的地球。



可持续发展目标



注:

1) SDGs: 2015年联合国峰会通过的《2030年可持续发展议程》提出的17个可持续发展目标

2) 碳中和: 减少人类活动中产生的温室气体的活动, 以及通过在森林吸收已产生的温室气体或将其埋在地下来实现“正负抵消为零”, 从而实现无碳社会的活动。

加特可广州消防月活动

2022年11月是国家第31个消防宣传月, 加特可广州根据国家消防月主题【抓消防安全, 保高质量发展】, 组织消防应急演练并策划了一系列的消防活动。通过实施消防技能展示、应急演练等活动提升了员工应急处置能力, 锻炼了公司应急响应水平, 通过策划开展安全

庙会、消防知识竞赛等活动, 提升了员工安全意识, 强化了公司安全文化氛围; 本次消防月活动中的消防技能展示环节还邀请到公司高层领导进行展示, 也使员工充分感受到管理者对消防安全工作的重视和消防应急工作的重要性。



心理百科

冬天来了,你emo了吗?

你会不会一到冬天,就常常开心不起来?是否会莫名觉得“抑郁”,和别人交流时小心翼翼,看到动情的视频、剧情更容易伤心流泪,甚至放声大哭。像这样的情况,一般我们称它为“冬季emo”。

1 为什么冬季容易emo?

白天越来越短,黑夜越来越长,且冬季光照减少,导致控制情绪的“血清素”和调节睡眠的“褪黑素”分泌不稳定,最终呈现出生物钟紊乱、情绪低落等消极现象。常年在室内工作的人,尤其是体质较弱或很少运动的脑力劳动者,比一般人更容易产生冬季“抑郁”的症状。

2 “冬季emo”的症状有哪些?

① 心境低落

主要表现为显著而持久的低落、抑郁、悲观情绪。在情绪低落的基础上,会出现自我评价降低,且常伴有自责现象。

② 思维迟缓

主要表现为思维联想速度缓慢,反应迟钝、思路闭塞。生活中主动性降低,严重者甚至无法与他人交流。

③ 意志活动减退

主要表现为行为缓慢,生活被动、

懒散,不愿和周围的人接触、交往,严重时连吃、喝等生理需要和个人卫生都不顾。

④ 认知功能损害

主要表现为记忆力下降、注意力障碍、反应时间延长、工作效率降低。负面评价又会让情绪更差,如此恶性循环。

⑤ 躯体不适症状明显

主要表现为睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘等。

3 如何科学缓解“SAD”?

① 多晒太阳

晒太阳能够激发大脑里5-羟色胺的分泌,5-羟色胺有保持大脑兴奋性、保持良好心情的作用。

② 多做运动

运动可以产生传递快乐的“灵丹妙药”——多巴胺。选择一种你喜欢的运动,在运动中告别坏心情!

③ 进行饮食调节

多吃一些热量高的肉类和豆类食物,提高抗寒能力,更好地维持大脑功能和情绪运转。

④ 多进行社交活动

不妨多和朋友聊聊天,在逛街、吃饭中吐出己的不满与不快,释放内心的压力。

⑤ 多接触亮色

精心地化一个美美的妆容,穿颜色鲜艳的衣服,在冬日里给生活增添活力。



心理测试

测测你的生活关键词

1. 对你来说,生日是很重要的日子吗?

- A. 是的——转第2题
B. 不是——转第3题

2. 你喜欢独自去电影院看电影?

- A. 是的——转第3题
B. 不是——转第4题

3. 你很容易对人对事感到厌倦?

- A. 是的——转第5题
B. 不是——转第4题

4. 你喜欢看书吗?

- A. 是的——转第5题
B. 不是——转第6题

5. 到目前为止,你一直住在同一个地方?

- A. 是的——转第7题
B. 不是——转第6题

6. 你会跳舞吗?

- A. 是的——转第7题
B. 不是——转第8题

7. 你的身体素质很不错吗?

- A. 是的——转第8题
B. 不是——转第9题

8. 你读书时是一个三好学生吗?

- A. 是的——转第9题
B. 不是——转第10题

9. 你是一个外向的人?

- A. 是的——转第11题
B. 不是——转第10题

10. 你喜欢猫多过狗?

- A. 是的——转第11题
B. 不是——转第12题

11. 你觉得自己是个叛逆的人吗?

- A. 是的——结果C
B. 不是——转第12题

12. 你现在单身吗?

- A. 是的——转第13题
B. 不是——转第14题

13. 你和你的高中同学还有在联络?

- A. 是的——转第14题
B. 不是——结果A

14. 你是一个很好的倾听者?

- A. 是的——结果D
B. 不是——转第15题

15. 你喜欢新挑战吗?

- A. 是的——结果E
B. 不是——结果B



关键词:独立

有些人走着走着就散了,再美好的时光也回不去了。于是你学习着独立,学习着做一个不动声色的大人。现在的你朋友不多,但也因此更珍惜陪伴在你身边的人。

关键词:平静

不喜欢刺激和冒险的你,习惯随遇而安。也许在别人看来,你总是安居于自己的舒适区内。但在你看来,生活并不总是波澜壮阔,有时候简简单单也是一番景色。

关键词:焦虑

你渴望洒脱的生活,但现实中没有那么容易做到。所以

你会为理想与现实的落差而焦躁,也试过在自我与他人当中徘徊不安,思索自己到底该怎么做。

关键词:温暖

你是一个重感情的人,你会用你特有的善意去温暖身边的人,而你的朋友也会因此围绕在你身旁。内心充盈而柔软的你,把日子过得有温度,常常能发现生活的美好之处。

关键词:进取

你不甘于平凡,渴望成为不一样的人。在你看来,人生只此一次,你希望获得更多不一样的体验,拓展生命的宽度,所以你总是敢于挑战自我,不断“折腾”着自己和生活。