

SHANG CHENG ESTATE

上城物业 59期 2021

■ 深圳市上城物业管理有限公司主办





福田区南园街道总工会岗位练兵活动——上城物业机电岗位技能竞赛

主办单位：福田区南园街道总工会、福田区总工会、福田区物业管理行业协会
承办单位：深圳市福田区上城物业管理有限公司



2021

年度机电岗位技能竞赛



生命如花

生如夏花之绚丽，死如秋叶之静美。这是诗人语。多少人在赞美：姑娘好像花一样！又有多少人在咏歌：花儿与少年。

的确，人生如花。花一样的生命，理应自诞生之日起，就一瓣一瓣地绽放她的美丽与清香，使这个原本死寂荒凉的世界五彩缤纷，充满快乐。事实上，人类自诞生起，就一代一代地在做着这方面的努力，极尽智慧和勤奋地按照美的形象装扮世界，并塑造自己。

作为最富创造力和灵性的人，是生命之美中一切美的总汇和化身。儿童如初上枝头的花蕾，娇嫩的苞里储满了晨光与希望；少年如初绽的蓓蕾，在似放非放间羞涩地打着盹儿，春心里尽是梦想；青年如怒放的花朵，瓣瓣流香滴翠，极显青春的活力与诱惑，面临一切当仁不让；中年如盛开的花朵，瓣儿渐失娇艳却已熟稔，蕊中开始累累地坐果；老年如结了果的花，萼残瓣落，但迟暮地“梅开二度”，也更现其俏美和风流。

人的一生就是花的一生。然而，“有人尽心绽放，布施美丽与清香；有人半开半合，在智慧的黎明时分，似梦似醒；有人浑然未觉，不知开启内在的绝世之美，忍心让生命成为早夭的白莲”。禅家对人生阐释得可谓入木三分。那么，人生又为何应如白莲呢？

白莲乃花中最美丽最纯粹的，人也是生命中最高雅最完美的。以莲拟人，以人喻莲，本身就是一种美。莲，濯清流而不妖，出污泥而不染，真乃绝世之洁之美。惜乎！现实中并非人随天愿。有高洁者一生传播真理，创造文明，也有卑劣者生来就玷污生活，行罪作恶；有急公好义者升华为英雄，也有私欲熏心者沉沦为孽障；有人一贯将爱心奉献给社会，有人一味盘剥别人占尽便宜；有人知足常乐，有人贪得无厌；有人贞守操行，有人不葆晚节。每个人都有每个人的活法，但哪一种活法是不断地开启心中的妙法莲花呢？

答案不言自喻。生命的每一时刻都应像莲花徐徐开启，向世界播放美与清香。人生的每一阶段都应像莲花灼灼绽放，不悔错过的阳光，不惧即到的风霜，尽心尽力地直到最后。最后即便萼残瓣落，却有莲子如“舍利”一样，光华烨烨，流芳不凋。这才是无愧的人生！



总第 59 期

(企业内刊)

主 办：深圳市上城物业管理有限公司

总 编 辑：张林贤

副总编辑：梁荣健、林霏威、郑润培

责任编辑：梁荣健

执行编辑：王志祥

美 编：深圳市世纪龙广告有限公司

地 址：深圳市福田区南园路 68 号上步大厦 5 楼

《上城物业》编辑部

网 址：[Http://www.sz-scwy.com](http://www.sz-scwy.com)

邮 编：518031

出版日期：2021 年 12 月

卷首语

生命如花

01

时事传真

弘扬工匠精神 提升服务品质

——上城物业举办 2021 年度机电岗位技能竞赛

查源堵漏强化安全管理

——玉丰楼天面琉璃瓦隐患排查记

用好红色资源，赓续红色血脉

光华园小区被评为福田区四星“生活垃圾分类绿色小区”

上城物业举办服务礼仪培训

上城物业开展三合一体系认证工作

04

学习与思考

物业管理工作中的经典案例

07

上城文苑

初入上城

从事物业工作感悟

消防控制室工作体会

感恩有你们的陪伴

苦练业务技能争当合格标兵

母亲

家乡情

诗词四首

你知道，我永远都不会抛弃你

天人合一

17

党支部园地

习近平总书记在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上的讲话

21

我爱我家

健康生活小常识

目录 Contents



企业精神：

团结 责任 学习 创新

企业目标：

培养一流人才 创造优质服务

塑造知名品牌 争当行业先锋

服务口号：

尽心尽意 尽善尽美

质量、环境、职业健康安全方针：

以创新改进业绩；用质量铸造品牌；

遵循人与环境的协调发展；

追求员工与组织的持续健康成长。

弘扬工匠精神 提升服务品质

——上城物业举办 2021 年度机电岗位技能竞赛

王志祥



2021 年 10 月 13 日，根据《区总工会关于开展福田区职工岗位练兵活动通知》要求，由南园街道总工会主办，上城物业协办的“2021 年度上城物业机电岗位技能竞赛”在上步大厦多功能厅举行，这是公司连续第五年举办此项比赛。

本次竞赛旨在激发公司机电员工的劳动热情、创新潜能和创造活力，在员工队伍中掀起学习专业知识的新高潮，促进员工综合素质的不断提升，为小区设备设施安全运行提供有力的技术保障。

来自公司各管理处的机电工参加了此次比赛，经过激烈的理论考核和现场实操考核，最终决出了各项排名，活动得到了南园街道总工会的大力支持，取得了圆满成功。



光荣榜

第一名：赖永朋、汪容嘉；

第二名：梁福邦、陈镇华、刘晓锋、韦东林；

第三名：张伟兵、李一生、曹传汉、孙唯豪、吴金剛、刘浩

(作者单位：办公室)

查源堵漏强化安全管理

—— 玉丰楼天面琉璃瓦隐患排查记

黄浩光

玉丰楼为 1994 年竣工的老旧住宅, 至今已超过 27 年。A、B 座天面的屋檐的女儿墙为琉璃瓦结构。2011 年深圳举办大运会, 政府对上步南路沿街外墙进行整体提升, 当时采取吊篮式作业, 钢缆压在琉璃瓦上, 对瓦面的主体结构造成损伤, 出现瓦片松动的情况。2018 年 5 月在日常巡查中发现玉丰楼 A 座 1 单元北面的天面琉璃瓦大面积松动, 即将滑落。管理处立刻进行处理, 对受损的地方进行清理、加固, 共清理了 4 车瓦片。

2019 年市政优质饮用水工程, 对玉丰楼饮用水管道进行更换, 本次工程又是使用吊篮施工的方式, 使天面琉璃瓦受到二次损坏, 多个地方松动, 存在脱落的风险。为保障住户的人身安全, 玉福管理处决定对玉丰楼 A、B 座天面琉璃瓦进行全面检测。2021 年 11 月 24 日, 管理处组织人员在地面疏散车辆、行人, 做好警戒措施后, 专业高空人员登上天面琉璃瓦处逐一检查。通过仔细排查, 发现 A 座天面多处琉璃瓦有明显松动的, 当即将松动的琉璃瓦清理。

事后, 公司领导高度表扬管理处排查行动及时, 从而避免一场严重的高坠安全事故。



用好红色资源, 赓续红色血脉

王志祥

为认真落实习近平总书记关于用好红色资源、赓续红色血脉有关讲话重要精神。7 月 27 日上城党支部全体在职党员和发展对象在支部书记张林贤同志的带领下, 前往中共宝安县第一次代表会旧址素白陈公祠、乌石岩革命烈士纪念碑、广东人民抗日游击队演练地九围碉楼和宝安县第二区农民协会旧址绮云书室开展了参观学习活动, 并重温了入党誓词。

在参观过程中, 大家一致表示, 在今后的工作和学习当中, 要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导, 以先进为榜样, 铭记党的光辉历程, 讴歌党的丰功伟绩, 赓续党的红色血脉, 践行优秀共产党员坚定信念、对党忠诚、拼搏奉献、廉洁奉公的高尚品质和崇高精神, 不忘初心、牢记使命、接续奋斗, 克服工作和学习中的不足之处, 以一往无前的奋斗姿态、风雨无阻的精神状态, 坚定沿着习近平总书记指引的方向前行, 全面建设社会主义现代化典范城区, 为深圳建设好中国特色社会主义先行示范区, 创建社会主义现代化强国的城市范例作出新的更大贡献。

(作者单位: 办公室)



光华园小区被评为福田区四星 “生活垃圾分类绿色小区”

谭锦华

为增强小区居民对生活垃圾分类的认知,提高居民参与垃圾分类的主动性,光华园管理处全体员工积极配合政府主管部门,加强垃圾分类管理。在大家的共同努力下,近日小区被评为 2021 年度福田区四星“生活垃圾分类绿色小区”称号。

《深圳市生活垃圾分类管理条例》颁布以来,管理处投入大量的人力物力。首先,在垃圾桶“撤离”行动中,对部分有抵触心理不愿意配合的业主,管理处加班加点上门走访,不厌其烦地解说,最终得到了大家的理解和支持。其次,每周六联合工作站专员开展现场有奖问答活动,不定期上门发放宣传单,并在公告栏、服务群张贴推送宣传资料,加大宣传力度。每晚管理处还派专人站岗,现场告知业主用户垃圾分类的小常识,并且及时清运垃圾,保持投放点环境整洁,防止垃圾外溢。

光华园垃圾分类工作的有序开展,得到了广大业主和政府部门的充分肯定,管理处将持续抓好此项工作,营造更加优美舒适的生活环境。

(作者单位: 光华园管理处)



上城物业举办服务礼仪培训

王志祥

物业服务的特点是直接面向业主提供服务,业主对物业员工的“第一印象”是至关重要的,而“第一印象”的产生首先来

自于一个人的礼仪礼貌,因此,注重服务礼仪是物业员工的一项基本素质,也是我们做好物业服务的重要前提。

为规范员工服务礼仪,提升公司服务品质。2021 年 10 月 20 日下午 3 点,深圳市总工会上城物业职工素质培训系列课程——《服务礼仪》,在总公司培训室开展,本次培训邀请了市总工会服务礼仪方面的专业老师前来授课,近 70 名来自各管理处的同事积极参加。

受训后,同事们受益非浅,大家纷纷表示,在今后的工作当中,要将服务礼仪贯穿于整个服务过程,树立上城物业“尽心尽意,尽善尽美”的服务理念,用自己的真诚和热情,更好的为广大业主用户服务。

(作者单位: 办公室)



上城物业开展三合一体系认证工作

罗威

睽违 7 年,为持续提升我司的管理质量,应对新时代的变化和机遇,公司决定对质量、环境和职业健康安全管理体系开展重新认证工作。

此次审核认证分为两阶段。2021 年 9 月 1 日,公司迎来深圳市环通认证中心第一阶段的审核。此阶段审核我们本着精益求精的探索精神,积极配合认证老师寻找问题,并加以完善修正。9 月 23 日、24 日,第二阶段审核如期而至,我们以向上、谨慎的心态迎接审核。审查文件、走访现场、专家交流,经过两天的不懈的努力,审核结果得到了认证老师的充分肯定,为认证工作画上了完美句号。

在这次认证过程中,我们获得了许多宝贵的经验,为公司服务品质的提升打下了良好的基础。同时感谢环通认证审核老师提供的宝贵意见,公司将继续秉承“以创新改进业绩,用质量铸造品牌,遵循人与环境的协调发展,追求员工与组织的持续健康成长”的质量方针大踏步前进。

(作者单位: 品质部)



学习与思考

物业管理工作中的 经典案例

护卫员为业主开道闸反被业主投诉!

【案例】 叶先生是小区的常住户，护卫员都很熟悉，李先生是一个月才来住四、五天的，有的护卫员对他不熟悉，但都是某别墅小区的业主，很巧的是有一天下午回家下着雨，且雨下的比较大，叶先生的车在前面，李先生的车在后面，大门口值班的护卫员一看是叶先生开车回来了，又下着雨就把道闸杠开上去了（业主应该是要凭业主住户卡刷卡出入），车刚一过又把道闸杠放下来了，刚好拦住李先生的车。当时正下着雨，李先生打开车窗刷卡就进去了，什么也没说，一到家就打电话到管理处投诉：别的业主进小区有卡也不用刷，护卫员一看到人就把大门开了，我也是你们小区的业主，同样花几百万买的别墅，没有天天回来就低人一等了吗？

【处理】 首先承诺遇到类似的天气，值班护卫员就站在卡机旁替业主刷卡出入 李先生今天发生这样的事情我代表管理处全体员工向阁下道歉。是因为值班员对小区的全体业主不是都很熟悉，而导致今天的事情发生，并不是阁下没有天天回来就低人一等了，而是我护卫队长对队员培训不到的不可推卸责任，平常我们都是凭业主住户卡业主自行刷卡出入小区的，因为今天的天气比较特殊下着大雨，护卫员也是本着方便业主的心意出发的，希望业主阁下能给予理解。我向阁下承诺，凡以后遇到类似的天气，值班护卫员就站在卡机旁替业主刷卡出入。其次，多从自身找缺点和不足 从今天这件事可以看出主要是一是我们护卫员对小区全体业主的熟悉程度还不够，这是平常对护卫员的培训不到位，要求护卫员对小区业主的熟悉程度不严而导致；二是我自身作为护卫队的队长对下雨天业主出入小区刷卡没有考虑到细节，对岗位实际操作的引导不够。在这方面管理处会加强护卫员对小区业熟悉度的培训和岗位实际操作的引导。其三是感谢 李先生感谢您的这次投诉，再一次给了我们为阁下服务表现的机会。

滴水结冰，职工在小区内摔伤，物业公司是否应该承担责任？

【案情】 上海市某工厂职工李某早晨去工厂上班，因连续的天气寒冷二楼台阶出现结冰，李某走上台阶时滑倒摔伤。李某认为物业公司未尽到维修保养责任，没有及时处理台阶结冰问题，应该对其滑倒摔伤负有赔偿责任，物业管理公司认为李某自己走路不小心而摔倒，责任应该由自己承担，不同意赔偿。李某向法院提起诉讼。

【分析】 李某对自己的滑倒受伤主观上有过错，应负有一定责任。李某在白天行走，应当发现台阶上有接冰，并应当预见到有滑倒的危险，在走路时因自己不小心而摔倒，主观上显然有过错。而被告物业公司负有对物业进行养护、保障物业使用方便、安全的义务，在出现结冰天气时应当及时清理小区范围内的结冰。《物业管理条例》第三十六条规定了物业管理公司未履行合同约定义务时应当承担赔偿责任。物业管理公司和李某对伤害的发生都有过错，构成民法理论上的“混合过失”《民法通则》第 131 条规定：“受害人对于损害的发生也有过错的，可以减轻侵害人的民事责任。”

【法院判决】 上海市人民法院作出一审判决：物业管理公司对李某滑倒摔伤应承担相应的赔偿责任，需支付李某由于滴水结冰摔倒受伤医疗费中的 60% 即 800 元人民币。

【启示】 物业管理日常工作当中的每一个细节都不容忽视，很明显该案例是由于物业管理公司对滴水结冰可能造成损害事故情况的忽略而造成的，因此物业公司在对小区的日常管理当中应该制定严格的环境卫生管理规程，（比如，清洁制度建设、清洁员岗位职责制、清洁卫生检查制度、清洁卫生操作规程等），此外，清洁卫生管理是一项日常性的长期工作，所以还应加强对清洁员工素质、环保意识的培训。以尽量避免此类事故的发生。

护卫员打不还手

【案情】国优检评小组亲临某小区检评工作。17:20 分,某某号业主家的客人(车牌为:XXXXX),做完客离去经过大门口,值班护卫员小李同志以标准的军礼,向该车主敬了个礼,以正规的工作程序及标准,向该车主收取临时停车费五元(时间为 15:40 分---17:20 分),该车主另有一个朋友携带行李在大门口等此车,该车主因为酗酒过度的原因,下车不分青红皂白,对准小李同志的左眼就是一拳,当场导致该同志的眼睛严重红肿。鉴于此严重侵犯他人人身权利的行为,小李同志为避免事态严重影响国优检查工作,以工作岗位制度严格要求自己,忍声吞气,以大局为重,没有采取任何还击行为,让其车主扬长而去。

【处理】针对小李同志这种顾全大局、舍己为公的敬业精神,公司总经理出面与业主交涉,赔偿医药费。并给予通报表扬和奖励,召集全体员工向该同志学习!

小区内被打伤物业有责任吗?

【案情】卢先生夜间回家时,在高层电梯里被歹徒用砖头砸伤。李先生遂向人民法院起诉,状告物业管理公司违约,未尽到安全保护的义务,要求物业公司赔偿其损失。但是,人民法院却判决驳回卢先生的诉请。卢先生由此产生疑问:物业公司与业主签订了《物业管理服务合同》,向业主收取了物业保安费的情况下,物业公司对业主人身、财产受到的伤害是否应承担民事赔偿责任?

【点评】安全是每位公民自由存在于社会的保障。每一位业主在购楼置业、选择物业的时候,首先考虑的就是安全问题。安全包括人身安全和财产安全。上述案例反映的就是人身安全问题。对于业主而言,对其提供人身安全和财产安全保障的是小区的物业管理公司。业主与物业管理公司之间成立的是一种合同关系,保障业主的人身安全和财产安全是物业管理公司应当履行的一项重要合同义务。但是,物业管理公司提供的安全保障并不是绝对的,而是在一个合理的“度”之内。那么,如何来界定这个“度”呢?法院在审理卢先生人身受到伤害案件时,一审人民法院认为,卢先生与物业管理公司签订了《物业管理服务合同》,双方形成的是合同法律关系,物业管理公司应当按照《物业管理服务合同》中约定的保安服务事项履行合同义务。虽然物业管理公司在合同中承诺了保安服务,但这种保安服务应限于防范性安全保卫活动,并不能达到完全根除治安案件。二审人民法院认为,由于双方在合同中对保安服务的内容未作特别约定,“保安”系确保物业使用的方便安全,以及小区公共

秩序的良好与稳定,而不是广义上的社会安全。物业管理公司不承担业主的人身保险责任。担负业主的人身、财产安全已经超出了《物业管理服务合同》约定的一般保安服务事项。对于业主的人身、财产损害赔偿,可由物业管理公司与业主在物业管理合同中作出特别约定,没有特别约定的,物业管理公司不承担业主的人身、财产损害赔偿。由于卢先生与物业管理公司在《物业管理服务合同》中没有上述特别约定,因此法院判决物业管理公司不承担卢先生的损害赔偿责任。

车辆丢失案件的法律责任的思考与分析

【案情】西安市某小区业主郭先生将一价值 23.5 万元新买的小轿车停放在本小区物业管理公司指定的露天停车位上,并按物业公司的要求交了 8 元临时停车费,10 月 12 日上午当郭先生欲开车出去办牌照,发现此车已不翼而飞,随即向物业公司及派出所报案。经公安干警多方追查,至今该车尚未找到。2005 年 9 月郭先生以该车已向物业管理公司缴纳了临时停车费,物业管理公司有责任保管车辆,要求物业公司赔偿丢失损失共计 183000 元。西安市汉阳区法院一审判决,认定双方之间构成保管合同关系,物业管理公司应赔偿业主 183000 元。该物业管理公司不服提起上诉,无证据证明物管疏于管理,原审判决缺乏事实及法律依据,依法改判撤销原审判决,驳回郭先生的诉讼请求,两审诉讼费均由郭负担。

【评析】在这起丢车诉讼案件的审理过程中,二审主要依据的是《中华人民共和国合同法》中关于保管合同的有关条款。

一、第三百六十五条“保管合同是保管人保管寄存人交付的保管物,并返还该物的合同。”

二、第三百七十四条“保管期内,因保管人保管不善造成保管物毁损、丢失的,保管人应当承担损害赔偿责任,但保管是无偿的,保管人证明自己没有重大过失的,不承担损害赔偿责任。”

三、第三百六十七条“保管合同自保管物交付时成立,但当事人双方另有约定的除外。”

从上述条款看,保管物的交付实际就是将保管物的实际控制权排他性占有权交付给保管人。上述案件中双方当事人就车辆保管的意思表示并不一致。郭先生停车时并未将车钥匙或车辆行驶证交给物管公司,而物管公司也从未对郭先生出具停车凭证,所以不具备保管合同中保管物交付的法律内涵。另外根据西安物价部门核准该物业公司的收费项目和收费标准,及物业管理公司与小区业主委员会签订的委托合同中,关于露天停车场地经营收入,物管与业主委员会双方分成约定

情况分析,可以得出该物管公司对其露天停车场与车辆停放人之间仅构成场地租赁关系,物管公司只对交通及车辆秩序进行管理,而不构成车辆保管关系。

对小区内业主车辆的管理属于特约管理服务,如果双方在物管委托合同中约定了车辆保管费,那么车辆丢失的,物业应承担赔偿责任;如果没有约定但有证据证明物管公司疏于管理,未尽起码的安全防范义务或未配备应有的安全防范设备,对车辆丢失有重大过失的,物管公司也应承担赔偿责任;物业社区微信:如果物管公司履行了正常的安全防范义务,没有重大过失的,物管公司可以不承担赔偿责任。假如物管公司对停放车辆收取保管费,并接受了车辆的实际控制权的移交,就应按保管合同的规定承担赔偿责任。

安保部人员在物业管理区域发现嫌疑人,正确的处理方法是?

凌晨四点,某高层办公楼监控中心的物业服务人员在监控屏幕上了发现一人打开二楼窗户进入本大厦。

问题 1、值班监控人员应采取的最佳顺序是什么?

问题 2、物业管理人员在寻查中发现某办公室内有异常响动,但门窗紧闭,此时可以采取哪些措施?

问题 3、如果发现嫌疑人,正确的处理方法是?

问题 4、在控制嫌疑人后,物业服务企业应当采取哪些措施?

分析

问题 1、调集企业保安人员,封闭大厦,报告派出所,逐层寻查可疑人员踪迹,报告企业领导。

问题 2、敲门询问里面是否有人,立即与该办公室的使用人联系。

问题 3、立即对嫌疑人进行询问并等待公安机关人员到来。

问题 4、保护现场,通知办公室使用人到场,由当日值班物业服务人员对事件进行记录(包括影像和笔记),保存监控录像资料。

某住宅大厦大堂进来一陌生人,保安人员恰当的处理措施是什么?

物业社区微信:某日下午,某住宅大厦大堂进来一陌生人,值班保安即上前询问其来访事由和访问对象,并要求登记、查验和押存身份证,该人回答:有事,你不用管。径入电梯,值班保安阻拦未果,通知监控观察,该人到 22 层出电梯后,被巡

层保安截住,再次追问并要求其出示身份证件,该人置之不理并用钥匙打开 22A 房门进入,保安员紧盯尾随至门口等候稍后,该人搬出一台电脑,该人将出大厦时在大堂被阻止,值班保安要求出示物业服务单位出具的物品放行条或证明其业主身份的证件,该人无法提供,但称是受 22A 业主所托搬取电脑。

问题 1、该人进入大堂时,值班保安哪些做法是较为妥当的?

问题 2、该人进入大厦楼层后,保安人员合情合理的做法是什么?

问题 3、该人搬电脑至大堂,保安人员恰当的处理措施是什么?

分析

问题 1、礼貌询问,要求登记。

问题 2、通过监控设备注意观察,礼貌询问是否需要帮助,巡楼保安在该楼层守望。

问题 3、要求出示能证明其业主身份的证件,要求出示物品放行条,若无法出示放行条或身份证明,及时打电话与 22A 业主联系核实。

物业管理发现嫌疑人,正确的处理方法是?

凌晨四点,某高层办公楼监控中心的物业服务人员在监控屏幕上了发现一人打开二楼窗户进入本大厦。

问题 1、值班监控人员应采取的最佳顺序是什么?

问题 2、物业管理人员在寻查中发现某办公室内有异常响动,但门窗紧闭,此时可以采取哪些措施?

问题 3、如果发现嫌疑人,正确的处理方法是?

问题 4、在控制嫌疑人后,物业服务企业应当采取哪些措施?

分析

问题 1、调集企业保安人员,封闭大厦,报告派出所,逐层寻查可疑人员踪迹,报告企业领导。

问题 2、敲门询问里面是否有人,立即与该办公室的使用人联系。

问题 3、立即对嫌疑人进行询问并等待公安机关人员到来。

问题 4、保护现场,通知办公室使用人到场,由当日值班物业服务人员对事件进行记录(包括影像和笔记),保存监控录像资料。



上城文苑

初入上城

林宝君

2021 年对我来说是一个非常具有纪念意义的年份，它不仅标志着我即将步入社会，而且象征着我长达 16 年读书生涯的告一段落。在这个时期不单单意味着身份的转变，而且还有更多的挑战需要去面对。

还记得上班的第一天，当我踏入公司大门时，我还是会感到有些忐忑不安。一方面是由于刚毕业初次步入社会，我相当于一张“白纸”，对于工作上的任何事都没什么眉目，再加上面对陌生的工作环境和同事，让我感到有些不知所措、坐立不安。另一方面是由于先前完全没有工作经验，不清楚自己能否胜任这份工作。带着这两方面的顾虑，我开始尝试在工作中寻找答案。

在主任的带领下，我先是参观了公司总部的几个主要部门，对公司各个部门的职能有了大致的认知。然后是去熟悉了公司五个管理处，各个管理处的位置也是相对分散，且每个管理处内部的职能划分也十分清晰明确。上至公司总部，下至管理处分管部门，每个部门和层级之间都分工明确、井然有序。

转眼间一个多月过去，经过一个多月的学习我也差不多习惯了上班生活。在各位领导和同事的带领下我逐渐熟悉公司的日常事务，同事之间关系也变得熟络，相处得十分融洽，工作之余还有说有笑，一改我往日对于职场人际关系的偏见。

今年也很快接近尾声，回想起今年一整年，我经历了人生中的一次重大的转变。在这短暂的几个月里，我通过上班学习了不少有用的知识和技能，加深了对工作流程的理解，同时也了解了自己在工作方面有哪些不足。最后我希望在未来的日子里能够不断改进不足，完善自身能力素养。

我深知在人生的道路上没有绝对的一帆风顺，但是在任何困难面前都需要积极面对。

(作者单位：办公室)

從事物業工作感悟

李存生

从事物业管理工作十六年来，物业人的酸甜苦辣、五味杂陈，只有物业人自己知道。都说“上辈子造的孽，这辈子做物业”，这句话道出了物业从业人员的心声，物业服务想让服务对象都满意很难，跟五湖四海的业主打交道的工作更加难做，都是处理大堆烦琐小事，处理不当就是大事。

物业管理工作什么事都要管，房屋漏水了、装修扰民了、邻里因为琐事争吵了、小区遛狗吓着老人孩子了、外面马路上货车声音太大了、电梯故障了、水压小了、违规装修了、乱扔垃圾了、猫猫狗狗不见了等等。都要物业给解决，要不然就拒交物业管理费。

网络媒体上也经常出现关于物业公司与业主法律纠纷的报导，标题经常是“某某物业公司保安打业主”等。现在的人们维权意识比过去都强了可并不是每位业主的法律意识都提高了。很多时候都是一些业主自认为有理，认为只要交了管理费，什么事情都要物业公司负责。

物业管理本来是一个微利行业，是劳动密集型行业。很多人都认为物业什么样的人都可以做，只要有手有脚就行，根本没有什么技术性。其实物业管理专业技术含量很高，只是从业人员的素质参差不齐，造成外界对物业管理的成见太深。这样就需要我们物业员工不断地加强培训提高综合素质，提高服务质量。同时多与业主沟通、宣传物业管理条例及物权法。如果整个行业做到规范化标准化，社会各界对物业管理的偏见也会小一点，物业从业人员的社会地位也会提高。

作为从业人员我们也要换位思考一下，如果我们是业主，咱们家有问题，想到的一定是物业，只有我们是离他们最近的人。如果我们所做的一切，换来了信任，一切都值。我们每天面对的是形形色色的业主，每个人的性格各不相同。虽然众口难调，可当我们经过不懈努力帮业主解决一个个问题后，业主碰到我们都会露出最真挚的微笑。在上门回访时的嘘寒问暖，像朋友一样邀请你“来家坐坐，请你喝茶”，心里面哪种压抑瞬间就抛到九霄云外了。

也许我们还有些地方没有做到位，还不能让每一位业主满意，但是我们会始终秉承公司“尽心尽责、尽善尽美”的服务理念，给业主创造一个更加舒适和谐的生活环境！

(作者单位：御景华城管理处)



消防控制室工作体会

韩维奎



我是御景华城管理处的一名安管员，2012年2月入职，原本只想着干个两三年，将家中的欠帐还清后就回老家，一干就近十年。回想入职当初，从刚开始工作中的“蒙叉叉”变成在消防控制室岗位上工作熟练的一名老员工，也从中年大叔变成了快退休的“小老头”了。

刚进公司入职御景华城时，记得车库巡逻，经常失去方向感，没有办法，只能从新开始。工作一点一点的学，领导的讲解和同事的帮带，逐步学到一些工作经验，并通过公司的培训和学习，逐步融入到上城公司这个和谐团结大家庭里。

经过公司组织的消防知识学习和培训，我初步掌握了一些消防知识。也因我平时工作认真，管理处选派我去消防技能学校进行消防控制室上岗专业培训。因我年纪较大，文化不高，深怕无法取得上岗证，于是我就利用休息时间多刷题、多看书，通过努力，终于通过了消防考核，取得了“消防职业证书”，真正进入到消防控制室岗位上工作。

消防控制室是管理处非常重要的一个岗位，有人喜欢这个岗位是因为夏天有空调、冷天很保暖，可大家没有想到，天天看监控、天天听设备指令时的压力感以及控制室内沉闷的空气，长时间身体还是很“吃力”的。

消防控制室每天上下班面对的是消防设备、监控设备，每天检查后都要做好交接工作，熟悉设备操作规程和不间断检查设备的运行情况，对火警误报、故障做好记录。消防控制室要熟练掌握本单位消防应急处理预案和治安应急处理预案，通知、接收和传达并协助领导作好防火、灭火和治安事情的工作，配合做好本单位小区消防和治安训练及演习工作，配合接受上级领导和公安消防机关的检查。

在消防控制室接到火警信息和小区住户反映的燃气味、烟气味、烧焦味等突发事件时，中控人员必须沉着冷静，按相关流程及时通知人员现场查看情况，及时反馈信息。管理处除8小时上班外，所有电话都在消防控制室接听，小区住户多、商铺多、发生事情也很多，接到投诉和求助电话，及时通知人员到现场了解、处理和帮助，做好回访解释工作，不能处理的事情反映给领导，并作好记录。

确保设备正常运行是工作重点，工作包括各岗位内线电话保持畅通，接收好各岗位信息并传达和处理，检查好监控设备等。每次看监控久了必须转移下视线，但利用好监控就好比多巡逻几次一样，我不能像巡逻队员亲手抓小偷，但成功利用监控发现偷单车、发单、损坏小区设施、电梯困人等情况。

我深感消防控制中心岗位的重要性，特别是突发事件时处置情况，关系到整个事件的结果。只要有一份责任，不断学习，按公司流程处置，就能把这份工作干好。

(作者单位：御景华城管理处)

感恩有你

感谢你们的一直陪伴，感恩

进公司已经有 16 年多了，我深信我是幸运的，很庆幸能够加入到一个团结和睦的团队里，庆幸能够遇到对我们关怀备至的领导，庆幸拥有这么多亲切热情的同事。

2018 年我在训练时，突然手脚抽筋走不动了，当时也不知道是怎么回事，领导只能让我在一旁休息。过了半小时后我全身僵硬动弹不了，脸色苍白。同事黎波看了有点不对劲二话不说背着我，叫了出租车把我及时送中医院。到了医院检查才知道是心梗，医生说要是晚点我可能没命了。当时我家人也不在深圳，队长张爱民帮我办了住院手续，垫付了押金。医生说要马上动手术，要不然就有生命危险，手术要家属同意后才可以。队长立马给我家人电话，经同意后马上进行了手术。在我家人没有到来之前，公司领导安排每天一个队员轮流值班在医院陪护我。等我家人到来后，又让我一定要好好养病，其他的不用担心。

那段日子我真的很感动，也很庆幸我能进上城公司这么温暖的大家庭里工作，衷心感谢公司领导在住院期间前来医院探望我。我住院给同事们添麻烦了，我会永远记住，都说患难见真情，感谢公司同事们陪我闯过生死难关，在我最无助的时候有你们鼓励，感恩一路上有你们的护航。往后我一定会在工作中尽职尽责，把工作做好，衷心感谢上城全体同事们给了我一个重生的机会。

(作者单位：鹏丽大厦管理处)

感恩有你们的陪伴

杨大红



苦练业务技能 争当合格标兵

庞建文



上城物业公司，一直以人为本，做好公司品牌，响应社会所需，为员工培训各种技能，特别是全体员工练习心肺复苏。

心肺复苏是一种专门针对心脏骤停和呼吸停止而采取的救命技术，目的是为了恢复患者正常的心脏跳动，血液循环和自主呼吸。

我们日常生活中，引起心脏搏动骤停的原因有很多，例如因食物药物中毒，心脏病，高血压，触电，气体中毒，异物堵塞呼吸道等原因，都可能会引起心脏骤停。在心脏骤停患者倒地一分钟内，实施心肺复苏急救，抢救成功率可达 90%，在心脏骤停患者倒地的四分钟之内，实施心肺复苏，成功率降至 50%，而在心脏骤停患者倒地十分钟以上，再开始心肺复苏急救，患者的死亡率几乎是 100%。也就是每延误一分钟，成功率下降 10%，可见，时间就是生命。

广泛深入的普及心肺复苏急救操作方法，既是为了他人，更是为了我们自己。在此感谢公司开展的学习培训，让我们学会了自救，也为挽救他人的生命争取了时间和机会。

(作者单位：御景华城管理处)



秋日的一天，突然想给母亲打个电话，于是拨通了那个通话记录都停留在逢年过节的号码。我脑海里想象着母亲的老人机在茶几上亮起，响起热烈的音乐声，她会迈着步子，摇摇晃晃地从家里的某个地方走过来，拿起手机：“喂，哪位啊？”

“妈，我是阿五呀。”

“噢，是阿五啊，你回家了吗？”

我顿时油然而生一种无言以对的伤感，也许在母亲心里，我是一个只有在回家的时候才会联络她的孩子吧。

想想这两年，因为工作和疫情，回家的计划迟迟提不上日程，一眨眼两年多就过去了，而我只能从大哥和大姐那里得知母亲每况愈下的近况，她又生病了，受伤了，难受了，我却只能远远地担忧着。

这不由得让我想到我多病的幼年，母亲总是陪伴在我身旁。那时候她在一个单位的食堂里工作，负责照看鱼塘和各种牲畜，一个月大概有几十块工资。而我们家兄妹多，我排行第五，是家里最小的，也是体质最差的。为了给我看病，母亲总是自己省吃俭用，攒着钱，给我更好的生活。在我苦受病痛折磨的时候，我想母亲也一定和我一样遭受着煎熬。那时候我经常跑到邻居家玩，因为他们家里有电视可以看，母亲知道我喜欢，便和父亲商量着给我们也置办一台，于是我家便拥有了一台进口的彩色电视机，那是我记忆中童年里最高兴的一件事，

母亲心灵手巧。我儿时生病遭了不少罪，母亲心疼我，知道我喜欢吃她包的粽子，就到田埂里割一种带刺的植物，又称“嘞鼓”，长长的叶子两边长刺，一不小心都被刺到流血，它的果实与菠萝麻子相似，可以入药，但不能当作水果食用。把叶子两边的刺销掉，放进锅里煮软后晾干。粽子的馅料也是采用一种植物的叶子，裹着腌制好的五花肉，放在糯米中间，再把糯米挤得紧紧实实。等到蒸汽沸腾时，飘出一阵阵的植物香味，掺杂着五花肉的香气。哇！好馋呀！但这种味道现在再也没有了，只能回味和怀念。

母亲深明大义，在是非面前从不含糊，当年有农转非的条件，父亲把我们一家人的户口迁到他的单位里，从此我们一家

都是城镇户口，村里左邻右舍非常的羡慕。后来父亲单位有指标，可以安排一位家属就业。那时候大哥刚当完兵退伍回家，大姐在海南岛落户了，而我和四姐还小，家里的农田都是三姐一人耕种，母亲说三姐是对这个家功劳最大的孩子，还为了家庭早早就辍学，这份工作必须安排给三姐，没人敢有异议，都称赞她的决定。

母亲乐善好施，乐于助人。记得小时候邻居家的小孩生病了，上吐下泻，精神不好，当母亲知道后，顾不上午饭就到山上和田埂里寻找草药。烈日当空太阳晒得母亲满脸通红，衣服都湿透了。为配齐药方，母亲一直寻找到晌午才回来。小孩服用母亲的药方后，竟慢慢好起来了，从此母亲就成了邻居们常找的“神医”……

母亲在我的记忆里，总是一个坚强又勇敢的人，是我坚实的后盾和依靠。但时间一晃就过去了三十多年，母亲如今成了八十多岁的老太太，也是一个苦受孤独折磨的老人。十几年前我的父亲因意外离世，母亲自此独守着空房。我想我们做儿女的给她的关爱一定是太少了，忙于工作和新家庭的我们常常忘了多去关心她的生活，只有过年的时候才带着孩子去看望她，平时能给她的帮助也只有伙食费、生活费。慢慢地母亲的脾气变得很糟糕，得知她与邻里闹不愉快、与大哥大姐争吵的消息越来越频繁。

母亲是一个很喜欢热闹的人，又怎么能忍受清冷的家？于是她喜欢到菜市场和其他老人打牌，沉迷其中，花销越来越大，常常找我们要钱去打牌。我们见她好像逐渐陷入其中，开始苦口婆心地劝她，但母亲也常常因此感到不快，逐渐发展成与我们的争吵。说到这里，唯有无奈，毕竟母亲除了能跟我们要钱，还能从我们这里要什么呢？

古话有言：父母在，人生尚有来处，父母去，人生只剩归途。父母是我们来到这个世界最亲近的人，做子女怎能让他们余下的日子里留有遗憾，“你陪我长大，我陪你到老”，我们真该尽我们所能给予他们最好的陪伴。

（作者单位：御景华城管理处）

家乡情

温水金

家乡是每个人的根，不管阳光普照，还是狂风暴雨，它都我们心中的定海神针，我们被它呵护，也对它充满着依恋

.....

家乡似乎很远，远得没时间顾盼；

家乡其实很近，近得深藏在心底。

无论走到哪里，

总有一抹难舍的乡思在回味；

无论身在何处，

总有一种久违的乡俗在传承；

走一走家乡路，

即使是走过千山万水；

看一看家乡下，

即使是阅数千军万马；

听一听家乡音，无须千言万语，

叙一叙家乡情，无须千丝万缕。

(作者单位：光华园管理处)



诗词四首

冯雕

画梅

红梅开雪白，素袖绾丝青。

蘸墨勾浓淡，闲书趁日晴。

江堤行

行堤细雨漫青江，两岸秋风渐觉凉。

野渡舟横惟鸟越，飘蓬乱转去何方。

解连环

晚来空守

晚来空守，风斜天欲雨，但凭黄酒。念醉去，往日还来，少年已知愁，志肥人瘦。方涉情关，浮生幻，白云苍狗。别家山万里。辗转飞蓬，林原枯柳。

年年老歌伴久，唱光阴故事，何能看透？陌上花，天上流云，反复写春秋，与谁消受？世外桃源，尽如梦，红尘多谬。暂平心，说于夜雨，我心依旧。

(作者单位：上步大厦管理处)

环卫工

温水金

晨披清雾晚披星， 扫罢春秋扫夏冬。

饮露餐风些小事， 眼前一亮慰平生。

(作者单位：光华园管理处)

你知道，我永远都不会抛弃你

方丽

看完《速度与激情 9》后，这几天大脑里仍然非常的活跃。速度与激情中的视觉冲击永远是该系列片的亮点。那大家还记得速 8 中的那一个个视觉盛宴吗？

视觉盛宴 1

这部电影的拍摄地横跨区域大。

一开始，展现在我们面前的是一幅古巴风情图。

地处热带的古巴街头，身穿短裙背心的美女、香车、喧闹的人群，一下子就将观众的情绪调动起来了。

随着剧情的发展，镜头转向了纽约。

飞车家族为了追捕将他们的唐老大拉下水的美女电脑黑客塞弗，转战到了纽约。在人头攒动、车流如河的街头，上演了一场僵尸车大戏。

影片后半部分，镜头瞄向了俄罗斯白雪皑皑的荒原。

一眼望不到头的雪域，让人感到了阵阵凉意。眼睛也看饱了风景。

到底冷到什么程度呢？有台词为证：女孩们都知道我什么样。可我刚刚去上了个厕所，天啊！我快认不出自己了！（黑人同伴是这样说的。）

视觉盛宴 2

贯穿全片的男主——唐老大的儿子布莱恩托雷托。

才几个月大的小家伙，萌翻了整个影片。

唐老大就是为了营救小家伙及小家伙的妈妈（美女电脑黑客塞弗绑架了他的前女友及他们的儿子），逼着他背叛了他的团队，为她做事。

在幽灵飞机上，当塞弗带着他去见儿子时，隔着厚厚的玻璃，小家伙一回头看到多米尼克，咧着嘴儿笑了，那水灵

灵的眼睛真的能说话呀。

当多米尼克将手贴着玻璃时，小家伙伸出自己的小手，隔着玻璃印在爸爸的大手上，嘴里唧呀着，模模糊糊的喊着“爸爸...爸爸...”，唐老大双眼噙着眼泪，我也双眼模糊了。

当戴克肖在飞机上搭救这个小家伙时，他的萌态更是笑翻了全场。

戴克肖在飞机上提着婴儿篮与对手近身展开肉搏。为了baby不受枪声惊吓，戴克肖给孩子戴上了耳机。每次打斗完毕后，戴克肖都不忘逗一下孩子。一身腱子肉的硬汉在这一段也变得非常柔和，而小可爱直接回馈以美妙的孩童微笑。

这一段为整个影片增添了非常多的笑料，也让我们的视觉过足了瘾。

视觉盛宴 3

霸气的多米尼克

影片开头，他和莱蒂在古巴度蜜月。帮助别人时，却被当地“第一快”侮辱因而进行车速比赛。赌约是：如果多米尼克赢了，“第一快”的豪车就归他。最后，唐老大开着岛上第一慢车，凭着过硬的车技，赢了这场比赛。当对方将车钥匙递给他时，他没接过来。而是说了一句：“我不要你的车。只需要你的尊重。”

后来，当多米尼克有难处需要帮忙时，“第一快”伪装成送货的，帮他遮挡摄像头。成功躲过了赛弗的监控。为他向戴克肖的妈妈求助赢得了宝贵的时间。这就是友情，无论你在世界的哪个角落，我随叫随到。

幽灵飞机上，当赛弗的手下枪杀了多米尼克的前女友后，



不言放弃

面对儿子惊恐的眼神和小声的啜泣，他陷入了深深的悲痛。塞弗前来同他交流，他说了一句霸气的话：我要是你，我就会亲吻我儿子，这飞机上所有人现在还能活着都是因为他。

在雪原上，当多米尼克收到戴克肖的短信：货物已找到。一根儿毛都不少。他彻底轻松了。他的儿子获救了。回头通过车载监控，面对一脸疑惑的莱弗，他说：“从你在古巴打扰我的蜜月开始，你就输定了。”然后，掉头驰向他的团队，在危急时刻拯救了他的队友们。

当莱蒂开的车成功躲过了核潜艇的追杀，和多米尼克齐驱时，他侧过头对着莱蒂说了一句心动的话：不愧是我的女人！

所有的危险都解除后，多米尼克回归了他的队伍。这对璧人相拥在一起。他们的对话如下：

“你知道我不会抛弃你。”

“我知道。”

“你知道我永远都不会抛弃你。”

非常感动好不好？！霸气的语言下，是彼此深深的信任和浓浓的爱意！

影片最后，飞车家族大团圆。多米尼克说：“人，永远不能背叛家人，也感谢你们没抛弃我！”

视觉盛宴 3

剧中的僵尸车戏和跑车大战核潜艇部分，好看到眼睛怀孕。

赛弗，这个集残忍冷酷强悍于一身的女人，以疯狂的破坏力制造出一次又一次的惊天灾难。在纽约，她为了拿到秘密资料，用技术远程控制了城市里数百辆车：路边停的、4S店里待售的、多层停车场里放着的……这些车像僵尸一样朝一个方向冲去，多层停车场里的车则是从上往下栽的“汽车雨”，俯瞰的镜头让画面看起来实在是炸裂。

俄罗斯冰雪荒原的一场“跑车大战核潜艇”，则将整部影片推向高潮。在IMAX大屏上，军用核潜艇、装甲车、超级坦克等“大家伙”与众多造型华丽性能一流的超跑展开生死竞速，霍布斯“徒手扒鱼雷”仿佛近在咫尺，那叫一个爽！！

所有的视觉盛宴汇聚在一起，让我们领悟了亲情、友情的力量。

这里有最好的友情。“我没有朋友，我只有家人”，这是对友情最完美的诠释。

这里有最浓的亲情。为了救儿子，多米尼克只能假装背叛了团队。

明明心里有很多话，但没救回儿子前，他只能自己默默扛着。

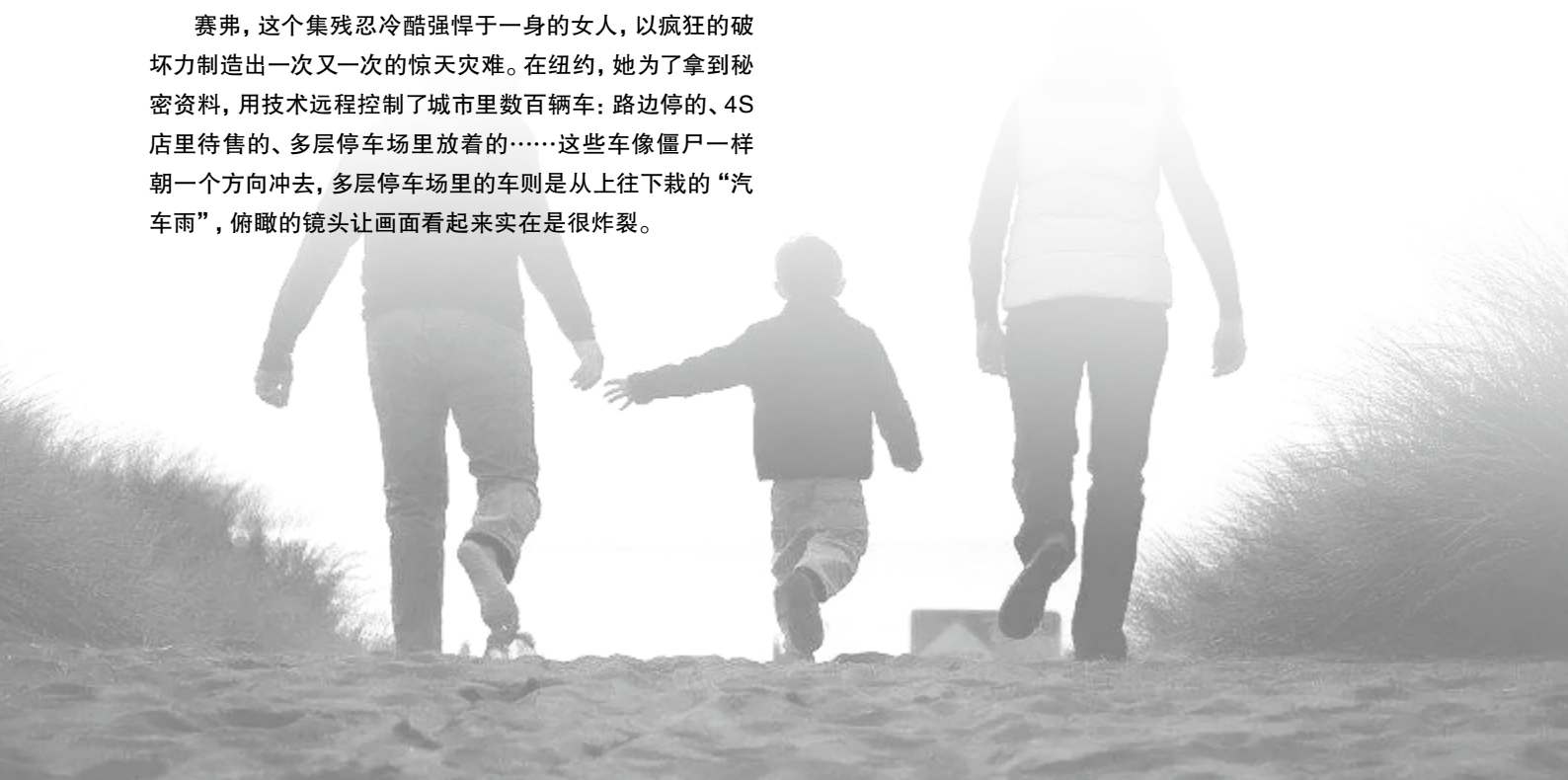
但他们对他的信任，让人感动。看看剧中的对话：“大家听好了，我们是把彼此当家人的，但是现在不一样了，多米尼克背叛我们了。我知道这看起来很糟糕，但是不要轻易放弃他，我们只有一次机会来重新团聚这个家。”

“我们亲如一家，彼此永远忠诚。”

“我不知道她抓到了他什么把柄，这绝对不是多米尼克的主意。”

无条件的信任，是这个团队无坚不摧的砝码。

(作者单位：上步大厦管理处)



天人合一

冯雕

相传在大禹时期，我国古代劳动人民观察鱼在水中用尾巴摇摆而游动、转弯，他们就在船尾架置木浆。通过反复的观察、模仿和实践，逐渐改成橹和舵，增加了船的动力，掌握了让船转弯的方法。鸟类可以用翅膀在天空飞翔，人类向往飞行已久。据《韩非子》记载，鲁班用竹木做鸟“成而飞之，三日不下”。通过仿制鸟类翅膀，人类设计和制造了扑翼机，这是世界上第一架人造飞行器。

人类文明的发展离不开对自然的观察。从观天火到钻木取火吃到熟食；从观日出日落、寒来暑往到圭表测影以定四时；从天地万物生灭轮转领悟生命的真理。直到今天，人类仍然不懈地探索着自然，而在自然界中，没有比天地更古老绵长的存在。

《易经》第一卦为乾卦，乾为天；第二卦为坤，坤为地。《易传·象传上》言：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”。《道经》第一篇言：“无为天地之始，有为万物之母”。《论语·颜渊》言：“上天有好生之德，大地有载物之厚，君子有成人之美”。

自中华文明诞生以来，人类岁岁年年观察着这片天地。这片神秘永恒的天地，孕育出了古代先贤的思想。《易经》作为群经之首，百家之源。自文王拘而演周易以来，直到现在仍然影响着中国人的思想。司马迁在《报任少卿书》里写道：“亦欲以究天人之际，通古今之变，成一家之言”。从而留下史家之绝唱——《史记》。学究天人，是古代先贤修习的终极目标。天人合一，是古代先贤对自己境界的要求。

四时轮回花开花谢是以人应视生老病死如常。春华秋实、种瓜得瓜，是以人应脚踏实地，一分耕耘一分收获。阴阳调和、风调雨顺，五谷丰登，是以人应心平气和，五行协调。

天行健，天道运行周而复始，永无止息，谁也不能阻挡，人应效法天道，自立自强，不停奋斗下去。

天地不仁，以万物为刍狗。天地没有私心，万物都像刍狗一样平等。《心经》言：“五蕴皆空，度一切苦厄”。一切烦恼，庸人自扰之。若无主观私心、私欲，客观遵循万事万物的发展规律，像天一样尊重万事万物，岂非无为无不为？

时来天地皆同力，运去英雄不自由。潜龙勿用，韬光养晦。人在低谷的时候要懂得积累，就像积贫积弱的新中国一样，不断发展自身经济、军事实力，才可以见龙在田，龙翔于野。

天和风雨顺，地和五谷丰，人和百业旺，家和万事兴。和谐是当代中国核心价值观之一，与人和谐结善缘，遇事平和寿命长。

天养万物，功成而弗居。天地滋养世间万物，而不自傲。人应对外务实，对内务虚。“满招损，谦受益”，在革命年代隐姓埋名奉献青春的先烈哪个不是虚幻若谷？

.....

天人合一的思想对中国人的影响是方方面面的，渗透在我们生活的方方面面。都说人与人最终的差距是基于素质、涵养。学习是为了增长智慧，余生漫漫，吾将上下而求索。

(作者单位：上步大厦管理处)





党支部园地

在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上的讲话

(2021 年 7 月 1 日)

习近平

同志们，朋友们：

今天，在中国共产党历史上，在中华民族历史上，都是一个十分重大而庄严的日子。我们在这里隆重集会，同全党全国各族人民一道，庆祝中国共产党成立一百周年，回顾中国共产党百年奋斗的光辉历程，展望中华民族伟大复兴的光明前景。

首先，我代表党中央，向全体中国共产党员致以节日的热烈祝贺！

在这里，我代表党和人民庄严宣告，经过全党全国各族人民持续奋斗，我们实现了第一个百年奋斗目标，在中华大地上全面建成了小康社会，历史性地解决了绝对贫困问题，正在意气风发向着全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标迈进。这是中华民族的伟大光荣！这是中国人民的伟大光荣！这是中国共产党的伟大光荣！

同志们、朋友们！

中华民族是世界上伟大的民族，有着 5000 多年源远流长的文明历史，为人类文明进步作出了不可磨灭的贡献。1840 年鸦片战争以后，中国逐步成为半殖民地半封建社会，国家蒙辱、人民蒙难、文明蒙尘，中华民族遭受了前所未有的劫难。从那时起，实现中华民族伟大复兴，就成为中国人民和中华民族最伟大的梦想。

为了拯救民族危亡，中国人民奋起反抗，仁人志士奔走呐喊，太平天国运动、戊戌变法、义和团运动、辛亥革命接连而起，各种救国方案轮番出台，但都以失败而告终。中国迫切需要新的思想引领救亡运动，迫切需要新的组织凝聚革命力量。

十月革命一声炮响，给中国送来了马克思列宁主义。在中国人民和中华民族的伟大觉醒中，在马克思列宁主义同中国工人运动的紧密结合中，中国共产党应运而生。中国产生了共产党，这是开天辟地的大事变，深刻改变了近代以后中华民族发展的方向和进程，深刻改变了中国人民和中华民族的前途和命运，深刻改变了世界发展的趋势和格局。

中国共产党一经诞生，就把为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴确立为自己的初心使命。一百年来，中国共产党团结带领中国人民进行的一切奋斗、一切牺牲、一切创造，归结起来就是一个主题：实现中华民族伟大复兴。

——为了实现中华民族伟大复兴，中国共产党团结带领中国人民，浴血奋战、百折不挠，创造了新民主主义革命的伟大成就。我们经过北伐战争、土地革命战争、抗日战争、解放战争，以武装的革命反对武装的反革命，推翻帝国主义、封建主义、官僚资本主义三座大山，建立了人民当家作主的中华人民共和国，实现了民族独立、人民解放。新民主主义革命的胜利，彻底结束了旧中国半殖民地半封建社会的历史，彻底结束了旧中国一盘散沙的局面，彻底废除了列强强加给中国的不平等条约和帝国主义在中国的一切特权，为实现中华民族伟大复兴创造了根本社会条件。中国共产党和中国人民以英勇顽强的奋斗向世界庄严宣告，中国人民站起来了，中华民族任人宰割、饱受欺凌的时代一去不复返了！

——为了实现中华民族伟大复兴，中国共产党团结带领中国人民，自力更生、发愤图强，创造了社会主义革命和建设的伟大成就。我们进行社会主义革命，消灭在中国延续几千年的封建剥削压迫制度，确立社会主义基本制度，推进社会主义建设，战胜帝国主义、霸权主义的颠覆破坏和武装挑衅，实现了中华民族有史以来最为广泛而深刻的社会变革，实现了一穷二白、人口众多的东方大国大步迈进社会主义社会的伟大飞跃，为实现中华民族伟大复兴奠定了根本政治前提和制度基础。中国共产党和中国人民以英勇顽强的奋斗向世界庄严宣告，中国人民不但善于破坏一个旧世界、也善于建设一个新世界，只有社会主义才能救中国，只有社会主义才能发展中国！

——为了实现中华民族伟大复兴，中国共产党团结带领中国人民，解放思想、锐意进取，创造了改革开放和社会主义现代化建设的伟大成就。我们实现新中国成立以来党的历史上具有深远意义的伟大转折，确立党在社会主义初级阶段的基本路线，坚定不移推进改革开放，战胜来自各方面的风险挑战，开创、坚持、捍卫、发展中国特色社会主义，实现了从高度集中的计划经济体制到充满活力的社会主义市场经济体制、从封闭半封闭到全方位开放的历史性转变，实现了

从生产力相对落后的状况到经济总量跃居世界第二的历史性突破,实现了人民生活从温饱不足到总体小康、奔向全面小康的历史性跨越,为实现中华民族伟大复兴提供了充满新的活力的体制保证和快速发展的物质条件。中国共产党和中国人民以英勇顽强的奋斗向世界庄严宣告,改革开放是决定当代中国前途命运的关键一招,中国大踏步赶上了时代!

——为了实现中华民族伟大复兴,中国共产党团结带领中国人民,自信自强、守正创新,统揽伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想,创造了新时代中国特色社会主义的伟大成就。党的十八大以来,中国特色社会主义进入新时代,我们坚持和加强党的全面领导,统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局,坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化,坚持依规治党、形成比较完善的党内法规体系,战胜一系列重大风险挑战,实现第一个百年奋斗目标,明确实现第二个百年奋斗目标的战略安排,党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革,为实现中华民族伟大复兴提供了更为完善的制度保证、更为坚实的物质基础、更为主动的精神力量。中国共产党和中国人民以英勇顽强的奋斗向世界庄严宣告,中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃,实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程!

一百年来,中国共产党团结带领中国人民,以“为有牺牲多壮志,敢教日月换新天”的大无畏气概,书写了中华民族几千年历史上最恢宏的史诗。这一百年来开辟的伟大道路、创造的伟大事业、取得的伟大成就,必将载入中华民族发展史册、人类文明发展史册!

同志们、朋友们!

一百年前,中国共产党的先驱们创建了中国共产党,形成了坚持真理、坚守理想,践行初心、担当使命,不怕牺牲、英勇斗争,对党忠诚、不负人民的伟大建党精神,这是中国共产党的精神之源。

一百年来,中国共产党弘扬伟大建党精神,在长期奋斗中构建起中国共产党人的精神谱系,锤炼出鲜明的政治品格。历史川流不息,精神代代相传。我们要继续弘扬光荣传统、赓续红色血脉,永远把伟大建党精神继承下去、发扬光大!

同志们、朋友们!

一百年来,我们取得的一切成就,是中国共产党人、中国人民、中华民族团结奋斗的结果。以毛泽东同志、邓小平同志、江泽民同志、胡锦涛同志为主要代表的中国共产党人,为中华民族伟大复兴建立了彪炳史册的伟大功勋!我们向他

们表示崇高的敬意!

此时此刻,我们深切怀念为中国革命、建设、改革,为中国共产党建立、巩固、发展作出重大贡献的毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德、邓小平、陈云同志等老一辈革命家,深切怀念为建立、捍卫、建设新中国英勇牺牲的革命先烈,深切怀念为改革开放和社会主义现代化建设英勇献身的革命烈士,深切怀念近代以来为民族独立和人民解放顽强奋斗的所有仁人志士。他们为祖国和民族建立的丰功伟绩永载史册!他们的崇高精神永远铭记在人民心中!

人民是历史的创造者,是真正的英雄。我代表党中央,向全国广大工人、农民、知识分子,向各民主党派和无党派人士、各人民团体、各界爱国人士,向人民解放军指战员、武警部队官兵、公安干警和消防救援队伍指战员,向全体社会主义劳动者,向统一战线广大成员,致以崇高的敬意!向香港特别行政区同胞、澳门特别行政区同胞和台湾同胞以及广大侨胞,致以诚挚的问候!向一切同中国人民友好相处,关心和支持中国革命、建设、改革事业的各国人民和朋友,致以衷心的感谢!

同志们、朋友们!

初心易得,始终难守。以史为鉴,可以知兴替。我们要用历史映照现实、远观未来,从中国共产党的百年奋斗中看清楚过去我们为什么能够成功、弄明白未来我们怎样才能继续成功,从而在新的征程上更加坚定、更加自觉地牢记初心使命、开创美好未来。

——以史为鉴、开创未来,必须坚持中国共产党坚强领导。办好中国的事情,关键在党。中华民族近代以来 180 多年的历史、中国共产党成立以来 100 年的历史、中华人民共和国成立以来 70 多年的历史都充分证明,没有中国共产党,就没有新中国,就没有中华民族伟大复兴。历史和人民选择了中国共产党。中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征,是中国特色社会主义制度的最大优势,是党和国家的根本所在、命脉所在,是全国各族人民的利益所系、命运所系。

新的征程上,我们必须坚持党的全面领导,不断完善党的领导,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,牢记“国之大者”,不断提高党科学执政、民主执政、依法执政水平,充分发挥党总揽全局、协调各方的领导核心作用!

——以史为鉴、开创未来,必须团结带领中国人民不断为美好生活而奋斗。江山就是人民、人民就是江山,打江山、守江山,守的是人民的心。中国共产党根基在人民、血脉在人民、力量在人民。中国共产党始终代表最广大人民根本利

益,与人民休戚与共、生死相依,没有任何自己特殊的利益,从来不代表任何利益集团、任何权势团体、任何特权阶层的利益。任何想把中国共产党同中国人民分割开来、对立起来的企图,都是绝不会得逞的!9500多万中国共产党人不答应!14亿多中国人民也不答应!

新的征程上,我们必须紧紧依靠人民创造历史,坚持全心全意为人民服务的根本宗旨,站稳人民立场,贯彻党的群众路线,尊重人民首创精神,践行以人民为中心的发展思想,发展全过程人民民主,维护社会公平正义,着力解决发展不平衡不充分问题和人民群众急难愁盼问题,推动人的全面发展、全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展!

——以史为鉴、开创未来,必须继续推进马克思主义中国化。马克思主义是我们立党立国的根本指导思想,是我们党的灵魂和旗帜。中国共产党坚持马克思主义基本原理,坚持实事求是,从中国实际出发,洞察时代大势,把握历史主动,进行艰辛探索,不断推进马克思主义中国化时代化,指导中国人民不断推进伟大社会革命。中国共产党为什么能,中国特色社会主义为什么好,归根到底是因为马克思主义行!

新的征程上我们必须坚持马克思列宁主义毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观,全面贯彻新时代中国特色社会主义思想,坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合,用马克思主义观察时代、把握时代、引领时代,继续发展当代中国马克思主义、21世纪马克思主义!

——以史为鉴、开创未来,必须坚持和发展中国特色社会主义。走自己的路,是党的全部理论和实践立足点,更是党百年奋斗得出的历史结论。中国特色社会主义是党和人民历经千辛万苦、付出巨大代价取得的根本成就,是实现中华民族伟大复兴的正确道路。我们坚持和发展中国特色社会主义,推动物质文明、政治文明、精神文明、社会文明、生态文明协调发展,创造了中国式现代化新道路,创造了人类文明新形态。

新的征程上,我们必须坚持党的基本理论、基本路线、基本方略,统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局,全面深化改革开放,立足新发展阶段,完整、准确、全面贯彻新发展理念,构建新发展格局,推动高质量发展,推进科技自立自强,保证人民当家作主,坚持依法治国,坚持社会主义核心价值观体系,坚持在发展中保障和改善民生,坚持人与自然和谐共生,协同推进人民富裕、国家强盛、中国美丽。

中华民族拥有在5000多年历史演进中形成的灿烂文明,中国共产党拥有百年奋斗实践和70多年执政兴国经验,

我们积极学习借鉴人类文明的一切有益成果,欢迎一切有益的建议和善意的批评,但我们绝不接受“教师爷”般颐指气使的说教!中国共产党和中国人民将在自己选择的道路上昂首阔步走下去,把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中!

——以史为鉴、开创未来,必须加快国防和军队现代化。强国必须强军,军强才能国安。坚持党指挥枪、建设自己的人民军队,是党在血与火的斗争中得出的颠扑不破的真理。人民军队为党和人民建立了不朽功勋,是保卫红色江山、维护民族尊严的坚强柱石,也是维护地区和世界和平的强大力量。

新的征程上,我们必须全面贯彻新时代党的强军思想,贯彻新时代军事战略方针,坚持党对人民军队的绝对领导,坚持走中国特色强军之路,全面推进政治建军、改革强军、科技强军、人才强军、依法治军,把人民军队建设成为世界一流军队,以更强大的能力、更可靠的手段捍卫国家主权、安全、发展利益!

——以史为鉴、开创未来,必须不断推动构建人类命运共同体。和平、和睦、和谐是中华民族5000多年来一直追求和传承的理念,中华民族的血液中没有侵略他人、称王称霸的基因。中国共产党关注人类前途命运,同世界上一切进步力量携手前进,中国始终是世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者!

新的征程上,我们必须高举和平、发展、合作、共赢旗帜,奉行独立自主的和平外交政策,坚持走和平发展道路,推动建设新型国际关系,推动构建人类命运共同体,推动共建“一带一路”高质量发展,以中国的新发展为世界提供新机遇。中国共产党将继续同一切爱好和平的国家和人民一道,弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值,坚持合作、不搞对抗,坚持开放、不搞封闭,坚持互利共赢、不搞零和博弈,反对霸权主义和强权政治,推动历史车轮向着光明的目标前进!

中国人民是崇尚正义、不畏强暴的人民,中华民族是具有强烈民族自豪感和自信心的民族。中国人民从来没有欺负、压迫、奴役过其他国家人民,过去没有,现在没有,将来也不会有。同时,中国人民也绝不允许任何外来势力欺负、压迫、奴役我们,谁妄想这样干,必将在14亿多中国人民用血肉筑成的钢铁长城面前碰得头破血流!

——以史为鉴、开创未来,必须进行具有许多新的历史特点的伟大斗争。敢于斗争、敢于胜利,是中国共产党不可战胜的强大精神力量。实现伟大梦想就要顽强拼搏、不懈奋斗。今天,我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实

现中华民族伟大复兴的目标，同时必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。

新的征程上，我们必须增强忧患意识、始终居安思危，贯彻总体国家安全观，统筹发展和安全，统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，深刻认识我国社会主要矛盾变化带来的新特征新要求，深刻认识错综复杂的国际环境带来的新矛盾新挑战，敢于斗争，善于斗争，逢山开道、遇水架桥，勇于战胜一切风险挑战！

——以史为鉴、开创未来，必须加强中华儿女大团结。在百年奋斗历程中，中国共产党始终把统一战线摆在重要位置，不断巩固和发展最广泛的统一战线，团结一切可以团结的力量、调动一切可以调动的积极因素，最大限度凝聚起共同奋斗的力量。爱国统一战线是中国共产党团结海内外全体中华儿女实现中华民族伟大复兴的重要法宝。

新的征程上，我们必须坚持大团结大联合，坚持一致性和多样性统一，加强思想政治引领，广泛凝聚共识，广聚天下英才，努力寻求最大公约数、画出最大同心圆，形成海内外全体中华儿女心往一处想、劲往一处使的生动局面，汇聚起实现民族复兴的磅礴力量！

——以史为鉴、开创未来，必须不断推进党的建设新的伟大工程。勇于自我革命是中国共产党区别于其他政党的显著标志。我们党历经千锤百炼而朝气蓬勃，一个很重要的原因就是我们始终坚持党要管党、全面从严治党，不断应对好自身在各个历史时期面临的风险考验，确保我们党在世界形势深刻变化的历史进程中始终走在时代前列，在应对国内外各种风险挑战的历史进程中始终成为全国人民的主心骨！

新的征程上，我们要牢记打铁必须自身硬的道理，增强全面从严治党永远在路上的政治自觉，以党的政治建设为统领，继续推进新时代党的建设新的伟大工程，不断严密党的组织体系，着力建设德才兼备的高素质干部队伍，坚定不移推进党风廉政建设和反腐败斗争，坚决清除一切损害党的先进性和纯洁性的因素，清除一切侵蚀党的健康肌体的病毒，确保党不变质、不变色、不变味，确保党在新时代坚持和发展中国特色社会主义的历史进程中始终成为坚强领导核心！

同志们、朋友们！

我们要全面准确贯彻“一国两制”、“港人治港”、“澳人治澳”、高度自治的方针，落实中央对香港、澳门特别行政区全面管治权，落实特别行政区维护国家安全的法律制度和执行机制，维护国家主权、安全、发展利益，维护特别行政区社会大局稳定，保持香港、澳门长期繁荣稳定。

解决台湾问题、实现祖国完全统一，是中国共产党矢志不渝的历史任务，是全体中华儿女的共同愿望。要坚持一个中国原则和“九二共识”，推进祖国和平统一进程。包括两岸同胞在内的所有中华儿女，要和衷共济、团结向前，坚决粉碎任何“台独”图谋，共创民族复兴美好未来。任何人都不要低估中国人民捍卫国家主权和领土完整的坚强决心、坚定意志、强大能力！

同志们、朋友们！

未来属于青年，希望寄予青年。一百年前，一群新青年高举马克思主义思想火炬，在风雨如晦的中国苦苦探寻民族复兴的前途。一百年来，在中国共产党的旗帜下，一代代中国青年把青春奋斗融入党和人民事业，成为实现中华民族伟大复兴的先锋力量。新时代的中国青年要以实现中华民族伟大复兴为己任，增强做中国人的志气、骨气、底气，不负时代，不负韶华，不负党和人民的殷切期望！

同志们、朋友们！

一百年前，中国共产党成立时只有 50 多名党员，今天已经成为拥有 9500 多万名党员、领导着 14 亿多人口大国、具有重大全球影响力的世界第一大执政党。

一百年前，中华民族呈现在世界面前的是一派衰败凋零的景象。今天，中华民族向世界展现的是一派欣欣向荣的气象，正以不可阻挡的步伐迈向伟大复兴。

过去一百年，中国共产党向人民、向历史交出了一份优异的答卷。现在，中国共产党团结带领中国人民又踏上了实现第二个百年奋斗目标新的赶考之路。

全体中国共产党员！党中央号召你们，牢记初心使命，坚定理想信念，践行党的宗旨，永远保持同人民群众的血肉联系，始终同人民想在一起、干在一起，风雨同舟、同甘共苦，继续为实现人民对美好生活的向往不懈努力，努力为党和人民争取更大光荣！

同志们、朋友们！

中国共产党立志于中华民族千秋伟业，百年恰是风华正茂！回首过去，展望未来，有中国共产党的坚强领导，有全国各族人民的紧密团结，全面建成社会主义现代化强国的目标一定能够实现，中华民族伟大复兴的中国梦一定能够实现！

伟大、光荣、正确的中国共产党万岁！

伟大、光荣、英雄的中国人民万岁！



我爱我家

健康生活小常識

1、【上班族必看】1. 绿茶减轻辐射影响；2. 绿豆能排泄身体有毒物质；3. 蘑菇是最强悍的抗辐射食物；4. 黑芝麻增细胞免疫抗辐射；5. 海带抑制免疫细胞凋亡；6. 大蒜增免疫减少辐射损伤；7. 西红柿减少皮肤辐射损伤；8. 辣椒保护细胞 DNA 不受辐射损伤。

2、【服装存放方法，你做对了吗？】棉麻类：须洗净、晒干后折平，白色和深色最好分开。丝绸类：须盖棉布或包好。白色服装不能放樟脑丸易泛黄。呢绒类：宜悬挂存放勿叠压。化纤类：人造纤维宜平放，不宜吊挂，合成纤维的服装不能放卫生球。换季啦，该整理衣服啦！

3、挑准时间吃水果：①早上最宜：苹果、梨、葡萄等。②餐前别吃：圣女果、橘子、山楂、香蕉等。③饭后应选：菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂等。富含大量有机酸，能增加消化酶活性，助消化。④夜宵安神吃桂圆。

4、你知道什么偷走你的健康吗：1、酒精“偷”走维生素 B1。2、香烟“偷”走维生素 C。3、高、低温“偷”走多种维生素。4、抗生素“偷”走正常菌群。6、电脑“偷”走维生素 A。7、运动“偷”走维生素 E，在大强度运动后需服用适量的维生素 E 补充剂。快快转给身边的人吧。

5、剩菜时间不宜过长，以不隔餐为宜。最好能五六个小时内吃掉。存放时间过长，食物中细菌就会释放出化学性毒素，通过加热也无法去除。

6、豆浆中打鸡蛋做法不科学。鸡蛋中黏液性蛋白易和豆浆中胰蛋白酶结合，产生一种不能被人体吸收的物质，大大降低人体对营养的吸收。

7、忌用保温瓶装豆浆：豆浆中有能除掉保温瓶水垢的物质，温度适宜条件以豆浆为养料，瓶内细菌大量繁殖，3~4 个小时就能使豆浆酸败变质。

8、打包食物必须回锅：冰箱温度只能抑制细菌繁殖，不能彻底杀灭它们。故冰箱中食物取出后必须回锅。否则会造成本不适，例如痢疾或腹泻。

9、桶装水，问题多，选择购买细斟酌；水要清，看色泽，浑浊沉淀要不得；密封好，无泄漏，生产日期莫太久；冷热嘴，交替用，免得细菌再残留。祝你健康！

10、蜂蜜可促进酒精分解排泄，保护肝脏。酒后喝些蜂蜜水可解除因大量饮酒导致的头痛。做下酒菜时也可用蜂蜜代替糖类，达到解酒作用。

11、十种健康生活方式：少食肉，晒太阳，雨中行，常唱歌，饭后息，挺起胸，静坐思，天伦乐，步当车，行善事。科学养生，身心健康！

12、春天养生贴士：万物复苏，应早睡早起以迎阳气；增加运动量，以微汗为宜，保持精神愉悦；新陈代谢始旺盛，饮食宜“省酸增甘，以养脾气”，食大枣、山药、莲子、荸荠、韭菜、菠菜等，气候变化大，切忌减衣过速，风寒之气乘虚而入，导致感冒、上呼吸道等的感染。祝你春天健康如意。

13、【秋季养生七种最佳食物】①第一水果：梨。每天坚持食用一定量的梨，能缓解秋燥，生津润肺。②第一坚果：花生。可以润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。③第一粥：百合粥。④第一补：山药。⑤第一饮：黄酒。⑥第一肉：墨鱼。⑦第一菜：莲藕。愿你健康！

14、【如何治疗颈椎病】最近学了 2 招，彻底治好颈椎病，核心是颈椎肌肉锻炼，早上坚持 2 项运动：1 两脚齐肩站立，头向上看，手高举，胳膊向后旋转 360 度，一共 50 次。2 背紧贴墙，两手平举贴墙向上举起，再回落，来回 30 下。只花 5-10 分钟，包好，妙极了。

15、【危害健康的 10 个坏习惯】1、饭后即睡；2、早餐午餐合二为一；3、饭后松裤带；4、起床先叠被；5、眯眼看东西、揉擦眼睛；6、强忍小便；7、用毛巾擦干锅、碗、盆、杯等餐具及水果；8、睡前不洗脸；9、空腹吃糖；10、生活过度紧张。愿健康！

16、秋日犯困，提神有方：多晒太阳，心情舒畅，少吃辛辣，多食蛋奶，疲倦不扰，新鲜果蔬，提神功效，勤眨双眼，护眼良方，半小时后，窗前远眺，常梳头发，轻松大脑，伸伸懒腰，舒服就好，有氧运动，快走慢跑，充足睡眠，至关重要，关怀送上，愿你安康！

17、【用电脑，3 个小时就要洗把脸】大多数人习惯了“上班电脑办公，回家上网放松”，但很少有人意识到，电脑其实是一把“温柔的刀”，让人偷偷变老。长期跟电脑接触后，会产生“静电吸尘”效应，建议大家使用电脑约 3 小时后洗把脸，用清水即可。记得分享给身边的朋友哦！

18、秋天吃蟹季，寒凉伤脾胃，生姜性温可化寒，烹制螃蟹放姜片，同蒸同炒味道鲜，吃完螃蟹喝姜水，嚼些姜片也驱寒，合理食蟹又暖胃，安享美食身体健！



党建活动



日常工作
防疫工作



慰问住院员工



社区文化
活动

<http://www.sz-scwy.com>



深圳市上城物业管理有限公司
SHENZHEN SHANGCHENG ESTATE MANAGEMENT CO.,LTD

公司地址：深圳市福田区南园西路68号上沙大厦5楼

电 话：0755-83998156

传 真：0755-88303098

邮政编码：518031