

# 铭泰人

广东铭泰集团

志创高质生活,诚建美好未来

2013年12月28日 / 总第05期

## 广东建粤中标3亿元建设工程项目

(通讯员 夏小燕)公司于近期收到珠海市建设工程交易中心招投标管理办公室通知,公司中标珠海大横琴投资有限公司投资兴建的项目:横琴国际商务服务基地及配套项目一期工程(±0.00m以下)设计施工总承包工程,中标金额人民币3.03亿元,工期300个日历天,预计竣工日期2014年6月30日。

横琴国际商务服务基地作为珠海市横琴新区的重要建筑,该项目的实施对于改善当地商务条件、优化新区环境、提升城市品位、加快新区建设具有重要意义。

## 腾晖科技完成股改 借机“新三板”谋求大发展

(通讯员 苏腾永)经过两个月紧锣密鼓地运作,在集团领导和同事的大力支持下,腾晖科技于9月29日召开股份公司创立大会,完成股份制改造。并于9月30日获珠海市人民政府批准,公司名称正式变更为:广东腾晖信息科技开发有限公司。

通过股份制改造,促使公司股权结构更加清晰合理,进一步梳理了公司内部治理机制,逐步建立起现代化企业管理模式,有力地促进腾晖科技更加科学、规范的可持续性发展。同时,股改工作顺利地完成,也为申请国家“新三板”资本市场挂牌做好了充分准备,为腾晖科技下一步的市场化资本运作奠定坚实的基础。



## 广东建粤工程有限公司 广州分公司乔迁之喜

(通讯员 崔黎)2013年12月3日,广东建粤工程有限公司广州分公司乔迁之喜。总公司副总经理叶国华、贝文峰带领总公司各部门代表一行共同参加了分公司的乔迁庆典。

庆典活动上,叶总、贝总代表总公司,表达了对广州分公司的祝福与期许,并展望了分公司未来发展,事业蒸蒸日上;广州分公司负责人林镇华代表分公司全体员工郑重承诺:广州分公司将秉承总公司“企业精神”,精诚团结,奋力开拓,创造新的辉煌。



## “铭泰华府”项目全面启动

(通讯员 王桂和)继集团首个全资项目“铭泰锦山府”成功售罄外,集团正在全力打造的又一力作“铭泰华府”正式全面启动。

“铭泰华府”项目位于香洲红山楼区域,项目紧邻华发四季,周边盘踞着尚东领御、香山人家等高端楼盘,是今后珠海主城区发展的绝对中心位置。该项目占地面积8000多平米,建筑面积25000平米左右,设计共有百余套房子,我们希望借助于自己设计、自己施工一体化的管理优势,将该楼盘打造成又一精品高端楼盘。集团派出了常务副总叶艳青亲自挂帅管理该项目,足见对该项目的重视程度。

目前该项目的案名申报、前期勘探等工作已经完成,规划设计方案已上报住规建局审批。现场的施工准备工作已同步完成。预计2014年底可以达到预售条件。让我们静待它的美丽绽放!

## 铭泰物业成功通过ISO9001质量管理体系ISO4001环境管理体系认证

(通讯员 陈军)为了规范公司的内部管理、提高服务质量、满足客户日益增长的需求,根据公司的发展现状,在集团公司的领导下,物业公司积极为通过ISO9001质量管理体系及ISO环境管理体系认证做充分的准备工作,于2013年11月下旬圆满通过,并颁发证书。通过这次认证有效的对公司的组织框架和运作模式进行一次彻底的梳理和调整,同时也为物业公司今后的发展提供强有力的市场竞争力。

## 2013年9月达德设计主要专业设计人员对广西展开了一次为期五天的参观学习之旅

(通讯员 黄金峰)2012年以来,达德设计在集团的领导下相关设计业务在广西进一步拓展,并取得了越来越好的业绩。2013年9月12日,应甲方单位邀请及工作需要,公司主要专业设计人员一行出发广西,展开了一次为期五天的参观学习之旅。此次旅行,在甲方的引导下首先对中央城设计项目进行了实地考察,在对项目的实地的感受与学习中进一步提升了公司的设计能力。随后,在余下的旅程中,大家先后参观了广西境内德天瀑布、北海银滩等著名旅游景点,在游玩中圆满地结束了此次考察学习之旅。

## 2013年 集团大事记

11日,集团在珠海度假村召开“2013年春茗会”,400余员工、嘉宾欢聚一堂。

1月

8日,腾晖科技研发的“数字化建筑工地综管系统”进驻湖南长沙市。

5月

1日,集团党支部开展了“议党史、学优秀、思发展”的一系列教育活动。

7月

月初,集团房产项目“铭泰华府”正式启动。

9月

里神前项目取得实质性进展。

11月

8日,60余女员工在集团安排的活动中度过了自己的节日。

3月

14日,国务院前副总经理吴桂贤视察广东建粤工程有限公司。

5月

15日,腾晖科技四川研发中心成立。

8月

30日,腾晖科技完成股份制改制工作,“广东腾晖信息科技开发有限公司”正式挂牌成立。

9月

## 2013年度评选

优秀作者	《老郭的一天》许明燕 《儿子,你是我的骄傲》鲍韶贞 《我在建粤成都分公司五年里》赵鲁川
积极投稿人	鲍韶贞、张华、彭莉

## 投稿排行榜

广东建粤	42篇
腾晖科技	36篇
铭泰集团	22篇
达德设计	22篇
铭泰物业	10篇

## 《铭泰人》周年寄语

光阴似箭，不知不觉《铭泰人》已经迎来了创刊一周年的生日。回顾刊物一年来的发展历程，从当初决定创刊时，刊物板块内容的设定，到每期刊物内容的撰写、采集、会审、整理与排版，再到出版发行，《铭泰人》编辑部既充满了艰辛，也充满了喜悦。

《铭泰人》编辑部是一支企业团队，所有成员均在铭泰集团或下属公司任职，有的还是在重要工作岗位上，他们的本职工作都很忙，但仍然在百忙之中挤出时间，利用节假日和休息时间认真完成稿件编辑工作，任劳任怨，精益求精，把一期期优秀的作品呈现出来。这里既有他们的兴趣爱好，更有他们对集团的热爱和责任感，实在难能可贵。

我们感到欣喜的是：虽然《铭泰人》在出版过程中，出现过稿源不足等各种困难，但在集团各公司的全力支持和编辑部的努力下，保证了出版质量，凭借一期期赏心悦目的版面、丰富多彩的内容、意味无穷的华章，在铭泰集团内外，得到交口称赞。这对我们编辑部不断的激励和肯定，也是《铭泰人》新刊物办好的动力源泉。

现在，《铭泰人》已站在两周年的起点，新着梦想，踏上新的征程。我们期待在成长过程中有您的陪伴和支持，我们也会竭尽全力保障员工的基本，进行相关内容调整，以期从视觉到内容设置，给大家带来一种全新的体验。

最后祝福《铭泰人》的明天更美好。

主编：童树奇

# 周年庆

## 寻找那片天空

走过一条大路  
喧嚣的汽笛声、人声  
烦躁  
走过一座高楼  
高入云霄的压抑感  
浮华  
走过一片工业区  
张牙舞爪的云儿  
可惜  
走到城市的尽头  
远处的山  
近处的水  
这里  
宁静致远  
蓝天依旧  
白云可亲  
是的  
这才是我想寻找的那片天空  
闭上眼  
气流循环阳光灿烂  
呵万欲皆抛  
回归自然

陈军



张冰梅

## 一路同行 与《铭泰人》共成长

当2013年的日历悄然翻到最后，我们的内刊《铭泰人》也迎来了它的一周年。

将业已出版的四期《铭泰人》合订成册后，从头到尾的认真翻阅了一遍，心中油然而生几分感慨、几分欣慰。感叹岁月如梭、逝者如斯，欣慰的是曾经的日子虽然渐行渐远了，但是一页页的图片或文字却犹如影集里的陈年旧照，把我们的铭泰人、铭泰事定格下来，再次回眸，显得倍加亲切。

从创刊初期的“小荷才露尖尖角”，经历了成长中的“上下求索”，在走过一年的蹉跎岁月后，在这一周岁生日纪念之际，作为《铭泰人》的责任编辑，首先感谢各位领导们对《铭泰人》的持续关注与支持，感谢所有的投稿员工，是你们的一路陪伴，才让《铭泰人》有了继续前行的勇气与动力！

最要感谢的是我们的《铭泰人》团队，这是一个80后居多的团队，他们的热情和激情时时感染着我、推动着我。整个团队中没有一位是专职人员，没有一位是报纸、新闻相关专业出身。没有加班费、没有任何额外的奖励与津贴，但大家都义无反顾、毫无怨言，每一期报纸从采、编、改、排、校，无不凝聚着大家的智慧与心血。每一期报纸的出版，无论在版式还是内容上，我们都在争取一步步地突破和创新……

今天的《铭泰人》我更愿意理解为一个鲜活的、充满感情的个体，它可以是任何一位领导、任何一位员工，任何一种精神，任何一种梦想……，而它的每一期都是铭泰人文化的延展。

感谢《铭泰人》，带给我的责任与信念，感动与收获，一年来仿佛跟随着集团跨越的脚步自己也在不断厚重。而在这剥落青涩的过程中，希望始终有你有我，一路同行！简单地希望这份报纸越办越好！



崔洁

## 与《铭泰人》有关 的一点收获

2013年元月6号，我们《铭泰人》第一期发行了，时光飞逝，转眼一年又快过去了。一年以来，自己努力了很多，也进步了不少。

刚加入《铭泰人》编委会的日子，和大家一起搜索公司新闻，号召同事们投稿、约稿，到讨论文稿，研究版面，刚开始的艰难都是和编委会的成员一起在摸索中度过。和刚加入的日子比起来，现在的工作起来明显会感觉较之以往顺手，效率自然就高了。其实所谓事半功倍，天长日久下来也是一笔极大助力工作的财富，我想这不仅是工作，更重要的是自我人生中的提升阶段。

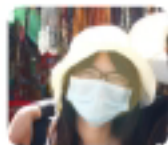
在过去的一年中，由于文字工作经验的欠缺，我在实践中暴露出了一些问题：首先文字功底不够扎实，学习不够深入，所谓厚积薄发，如果每天多抽出时间看书，相信日积月累，专业人员与非专业人员之间的距离也就缩小很多。其次在整理文稿的时候不够细心，一份报刊的发行大到文字内容，小到标点符号都是经过不断打磨，锤炼出来的。遗漏的错别字，标错的符号等等都可能成为整篇内刊的败笔，在以后的工作中要更加仔细认真。

最后定下一个目标。把明年的工作做到尽善尽美，把《铭泰人》提升到一个新的高度。

其他  
编辑



王镇和



陈林梅



夏小燕

## 《铭泰人》编辑工作 回顾与总结

在2013年即将过去之际，回顾我在《铭泰人》编委会的工作，感慨良多。这一年来，由于没有经验，我和编委会的同仁们一直在摸索中艰难前行，有困扰、有辛酸、有遗憾，但更多的是欣慰、是收获、是成长。

伴随着铭泰集团的发展壮大，我们的企业报《铭泰人》也在不断成长。《铭泰人》自2013年创刊以来，目前共出版四期，从最开始的稚嫩到现在已初步形成《铭泰人》独有的办刊风格。这期间，我作为编委会的一员付出了努力，同时更拓展了视野，学习到企业文化和精神。

这一年来我在《铭泰人》编辑工作上，主要做了以下几点：

一、积极收集关于公司新闻方面的图文资料，收集时注重时效性、真实性、全面性；

二、创刊初期，由于公司员工对《铭泰人》报不太熟悉，参与度不够，组稿相当困难，我想各种办法找公司同事、四川分公司约稿，尽量保证版面丰富、稿件质量；

三、在报纸排版稿件不足时，自写一些稿件以补缺。

在接下来的一年里，我将弥补不足，进一步提高自己的编辑能力，和编委会的同仁们共同努力，将《铭泰人》办成公司员工喜闻乐见的报纸，丰富员工的文化生活，提升铭泰集团的品牌形象，并使《铭泰人》成为集团员工之间、公司领导及员工间沟通的一扇窗口，公司员工心与心连接的一条纽带。



黄金峰

## 身边人、身边事

一年有四季，春、夏、秋、冬，转眼间，《铭泰人》已经一岁了，在四季的交替中，大家也同其一道见证了她的每一次的成长。

回望来路，2011年5月，很荣幸地随着公司一起加入了铭泰集团这个大集体，光荣地成为了广东铭泰集团的一份子，作为一名铭泰人并随着集团一同成长。2012年10月，随着集团的发展壮大，为宣传铭泰集团的企业文化，传播企业内外部信息，丰富员工的工作与生活，集团创办了《铭泰人》报刊。

时光荏苒，从创刊到如今第五期，有幸作为编委的一份子感触良多，不知不觉中更加地懂得了去感受那些身边人、身边事，还有我们的《铭泰人》。

身边人、身边事，我们大家身边的故事，一点感动，一点感触，又或是一个个鲜活的人物，那么亲切，那么真实。“一叶落而知秋至，窥一斑而知全豹”。从一篇短讯里得知了集团的欣欣动态，通过一则新闻报道认识了一个项目一个集体，透过一篇人物采访得以了解一名铭泰人的精神世界，亦或通过一篇人物描写得以知晓些幕后故事得以感知些暖暖感动，同时或从一篇内心独白小短文中分享一个鲜活丰富的内心世界。

一处风景，一份心情，一张照片，一处感动，一场聚会，一个活动，一次游玩，一则趣闻，一桌美食，那么简单，那么丰富，一个人一个鲜活独特的灵魂，一个集体一个温暖的大家庭，鲜活、温暖，那些生活、工作、学习里的小事，那些起起伏伏、涨涨落落的小情小感触，春、夏、秋、冬，集体大家的春夏秋冬，《铭泰人》的春夏秋冬，在春夏秋冬里，我们大家一起工作、学习、生活、感受着这冷暖寒凉的天气，一起成长，一起感受着身边人、身边事。

身边人、身边事，你我大家的身边人、身边事！

## 用文字来抒发 自己的内心世界

文字更能表达一个人的内心世界。写文章的人用文字表达思想感情，读者看到的却远远超越了平面的文字，他们靠想象，把文字变成立体的画面。

我们生活在一个彩色的世界，写出来的文章就不再会是黑白的了。

我们可以把诗写成故事，把故事写成诗。每一个文字，就像是我们的孩子，都是我们孕育的，我们赋予它生命，赋予它情感，甚至赋予它一切人类的东西。

好的文字在唯美的背后往往饱含着一份感情。文字是写给懂得的人看的，真正懂得的人是能体会每一个文字所表达的情感。

但凡喜欢文字的人都或多或少的借着这种方式来抒发自己的内心世界，在日益喧嚣的都市里，在竞争激烈的行业里，人们的内心始终是会有空虚与匮乏的时候。只是每个人都有各自释放自己的方式：每天我们用微笑来迎接每一个太阳，用欢声来欢送每一个日落，其实背后无不透着内心的种种寂寞；偶尔以文字的形式抒发一下自己的情怀也未尝不可，毕竟人总是在七情六欲中挣扎着，奋斗着，彷徨着；现实里我们不可能把自己赤裸裸的展现在每个人面前，而文字其实是一种很好的捷径，徜徉在文字的海洋里，游弋书写着自己内心深处的阵颤，其实也算舒缓压力的一种方式。

倦了，找一个避风的港湾，累了，寻一处宁静的栖息之地，进来抖抖身上的灰尘之后，还是要面对生活的。



欧阳莲

## 别让工作闹情绪

众所周知，工作肯定不会闹情绪，闹情绪的往往是执行工作的我们。

我们都知道不应该把情绪带到工作当中，显而易见的道理，却往往知易行难。带着情绪来工作，时而兴高采烈、积极乐观，时而灰心丧气、消极悲观，这么起伏不定的情绪状态，难免也会影响到周围同事的工作。这个时候，把握住生活中的一些小细节，就能让我们成功告别情绪的奴隶，做一回情绪的主人。

在工作之前如何杜绝负面情绪潜入工作状态，我觉得这是每个上班族每个早晨的必修课。在上班前，先给自己预留一段时间和空间，认真审视自己的情绪，不论是兴奋还是悲愤，我们都要把它给过滤成一种比较淡定的状态，然后再全身心投入到工作中。有这样的一件趣事，一位上班的同事，每早上班前总会摸摸公司门口的大树，再进去上班。时间久了其他同事就好奇地问她怎么每天都要摸摸门口的大树，他解释说，上班前摸摸门口的树，可以把工作以外的坏情绪挂在这棵树上，不带到工作中来。希望，我们也找到属于自己那棵大树，把坏情绪都挂在树上，再投入工作的怀抱。

工作中，多带微笑，少抱怨。人都是有情绪的动物，只有自己的内心强大，才不会受到周围事物的影响。多带微笑进行工作，不仅能够使自己的心情愉悦，也能提高工作效率。微笑效应也能带

动周围的同事，让工作的氛围变得轻松积极。少抱怨工作，与其抱怨，不如思变。抱怨喋喋不休，只会让工作更加乏味枯燥，陷入无尽死循环。

把控局面，莫让情绪失控。工作中总会有摩擦误会，偶尔的小吵小闹很难避免。但是我们应善于掌控整个局面，控制好自己情绪，别让坏情绪成为脱缰之马，无法把控。选择更好的表达方式，用更智慧的方法来替换争吵。

物洗则洁，心洗则清，洗却内心的怨气，常常洗涤心

灵，清洗心中的负能量，有利于我们做情绪的主人，进一步掌控自己的情绪。奥古斯特·罗丹说：“工作就是人生的价值、人生的欢乐，也是幸福之所在。”希望大家都能找到挂住坏情绪的那棵大树，带着满满的正能量大声地对工作SAY YES!

(腾晖科技 卢海珊)



## 牢笼里的阳光

最近的我被工作和生活压得透不过气，看着天空中自由飞翔的小鸟，我除了羡慕还是羡慕。于是，憋不住的我向天空中的小鸟大喊：“如果我能和你们一样自由就好了！”这时路过的一位老爷爷却对我说：“你怎么知道这片天空不是禁锢它们的牢笼呢？”

老爷爷的话似乎点醒了我，是呀，说不定这片天空就是禁锢小鸟们的牢笼，可是它们依旧快乐。

闲来无事的我喜欢坐在电脑旁边，我总是喜欢看着电脑待机时显示的变幻小球，在黑色的底幕上，一个变化无常、五颜六色的小球总是不停地在电脑上运动着，它明明知道冲不出那块永远禁锢着它的屏幕，却依旧欢快地变换着、跳跃着，甚至充满活力地欢快跳跃，从不呆滞无望地等待别人的救援，它用它跳跃的音符告诉我，身在牢笼，也能自寻快乐！

为什么一个小球能安逸舒服的生活，为什么被天空禁锢的小鸟也能快乐地歌唱，那是因为它们能自己欢乐，在牢笼它们也能寻找到阳光！我突然明白，生活其实很简单，它可以很复杂，很快乐，也可以很难过。而选择的权利却在你的手上。牢笼无论大小它都能找到阳光，生活无论再黑暗我们也可以找到阳光，我们可以从中找到家庭的温暖，爱情的甜蜜，朋友的情谊，让这一切把我们的生活照耀的更加美好！

让我们像变幻的小球一样生活，无论环境如何，我们依然快乐！  
(铭泰物业 苏云)

## 就谈梦想

谈梦想，遥不可及，却是使人努力向前的动力，量化心中的梦想，用时间轴一刻一刻细分出小梦想。一步一步往前走，脚踏实地去努力，终究相信付出会有收获。

生活不是一种形式而是一个决定，决定你过上什么样的生活不是你的能力，而是你的选择。放飞心中的梦想，从选择好的工作开始。从面试客服到助理工程师，意外的收获，领略不同的风景。偶然的机遇，深入学习新的知识。隔行如隔山，岗位不同，学习到新行业领域也不同，面对新机遇，仿佛如同置身知识海洋，去感受新的一切。在新知识中却沉淀自己，学习一切你不曾熟悉的东西。从沉淀中升华，去充实梦想中的你。梦想，从知识沉淀中升华。

工作不是一成不变，灵活变通方能水到渠成。在工作中，遇到许多你未曾遇到的难题，告别青涩哭鼻子的自己，淡定从容的去面对。从工作中学习到的新技能，跨部门沟通，个人协调能力，让你以崭新的姿态去翱翔梦想天空。梦想，从经验中练就独特自己。

我不曾谈自己的梦想是什么，但我知道要实现自己的梦想离不开生活的选择，工作的努力。就谈梦想，从现在起，用行动去丰富内心的羽翼，在梦想天空去振翅高飞！

(腾晖科技 生活在别处)

## 成长

成长，是自然万物走向成熟的过程；简而言之，就是自身不断变得更好更强更成熟的一个变化过程。每个人都有成长的经历，包括你，包括我。

小时候是生长在一个被保护的环境，这时的我们不会感觉到压力和孤独。有家人的疼爱、有一群天真无邪的小伙伴，无论去到哪里，就算是课间上个厕所，都总有人陪伴。那时候的我们不懂得议论家事国事天下事，可以在家里任性地看着妈妈煮自己最爱吃的菜式，也可以在放学的路上与小伙伴们嬉闹追逐。

成长是处于一个竞争的社会，这时的我们不会感觉到轻松和充实。长大后的我们有太多太多的追求和目标，一旦不能实现所追求的、所定下的目标，压力就开始出现了，但又必须坚持下去。就像参加了一场马拉松大赛，虽然途中可以休息，但是未能到达终点的时候，总不能给自己有喘气的机会。成长后的我们，已经不再对家里人有太多的依赖，能够独立自主，同时也发现，与儿时的小伙伴在一起的时候，已经不复嬉闹的模样，或者更多时候我们交谈的内容就是家事国事天下事。

钱雪漫说过：当你感觉人生没那么如意，当你对自己的表现没那么满意，当你觉得自己再也坚持不下去的时候，请记得对自己说：没关系，我们都是这样长大的。显然，成长的道路是曲折的，但也是值得的。

从小学到高中，我都不曾感到害怕和孤单，因为那时候有家人，也不缺乏朋友，一路走来都是一帆风顺的；唯独到了大学直至出来工作后，各种压力接踵而来。记得距离大学毕业还有一个月的时间，看着同班同学都开始找到工作了，我的心就开始慌张，焦虑万分，海投简历成为了例行公事；好不容易收到面试通知，等到真正面试的时候，说话已经不能保持在平稳状态。屡次失败的面试给了我好大的压力，负面情绪总是不由自主就浮现出来；之后总结了自己的面试技巧，终于找到一份工作，却又面临着巨大的工作压力：无规律的加班、不公平的待遇以及压抑的工作环境；后来因为追求自己梦想的生活，远离了熟悉的城市，来到一个没有亲朋好友、凡事都要从头开始的陌生城市，内心更倍觉孤单寂寞。虽然一开始在新的环境是很孤单，没有朋友。但是，事实证明我的选择是正确的。直至现在，我来到这个新的城市已经有半年了，做着自己喜欢的工作，也建立起了固定的社交圈子。

成长的路上，虽然给我带来很多挑战和羁绊，但我仍要感谢它：感谢它，让我遇到压力的时候能够勇敢面对，不会选择逃避；感谢它，让我在为人处事方面变得更加成熟；感谢它，使我自身变得越来越强，越来越好。

(腾晖科技 叶红桃)

## 入职感想

金秋十月，我有幸成为广东建粤工程有限公司的一员。通过入职培训，我系统的学习了公司的《员工手册》、《部门职能》、《网上办公流程》等相关业务知识。通过学习，使我深深感受到铭泰集团是一个严谨、规范、高效、务实的知名企业。在这里，我感受到了领导的关怀、同事的热情；在这里，我看到了不断发展，充满希望的集团公司。

在培训期间，我看到了《铭泰人》刊物，使我感到眼前一亮。这里既有铭泰集团的工作情况，也有铭泰人的学习、生活情况；既有优秀员工的风采，也有普通员工的心灵感悟。不同题材，图文并茂，内容丰富。真像是铭泰人的家。愿《铭泰人》越办越好！

我的工作岗位是总公司外派分公司职员。负责总公司印章、证件的管理和使用，工程项目的跟踪等工作。我深感责任重大，因为印章和证件是公司经营管理活动中行使职权的重要凭证和工具，印章和重要证件的管理，关系到公司正常的经营管理活动的开展，甚至影响到公司的生存和发展。从某种意义上看，企业的印章和证件比现金还要重要。

我一定不辜负公司领导的信任，做到责任与服务并举，学习与工作并重。要不断加强自身的学习，提高自身修养和业务能力，以自身形象维护企业的形象。要以饱满的工作热情、积极的工作态度、扎实的工作作风投入到工作中。秉承广东建粤工程有限公司：“精诚团结，奋力开拓，信守合同，优质服务，求实创新，讲求实效。”的企业精神。

(广东建粤清远分公司 邓卫国)

## 草莓豆腐奶

干燥的秋冬季节到来了，吃多了牛羊肉，吃腻了汤水，那就尝试一下这个草莓豆腐奶吧，润润我们肠胃，润润我们的肺，甜而不腻，又滑又爽口，还可以根据个人不同的喜好添加不同水果口味哦，既简单又方便。

下面和大家分享一下我的做法：

先来准备材料吧：嫩豆腐1块草莓450克 蛋白2个 鲜奶1/4杯 奇异果1个 炼奶少许，调味料：盐半茶匙 生粉半汤匙草莓香油数滴（可不加）

准备好材料后，就开始动手啦：将草莓（225克）、豆腐、蛋白、鲜奶全放入搅拌机内拌匀，取出后混和，调味料，放入碟内，上层饰以草莓及奇异果，然后放进微波炉内，大火煮约3分钟即成，取出后倒去水分，淋上少许炼奶。

（达德设计 杜林玉）



## 向日葵

向日葵的花语一沉默的爱，亦或是一辈子不变的守候。

翻阅资料才知道，向日葵的花语来自于一段神话传说。相传古希腊神话中的水泽仙女-克丽泰，爱上了太阳神阿波罗，但是高傲的太阳神却连看都不看她一眼，伤心欲绝的克丽泰只能每天在她的水塘边仰望着天空，凝视着阿波罗驾着他金碧辉煌的日车从天空掠过，众神可怜她，就把她变成了一株向日葵，她的脸儿变成了金色花盘，永远向着太阳，时刻追随着骄傲的阿波罗。因为向日葵永远承接了太阳的热度和光芒，至死方休，一直在向太阳神无言地诉说着恒久不变的爱慕，因此，向日葵的花语是沉默的爱。虽然从理性的角度来讲，其向阳是有科学依据的，但毫无疑问我们更衷情于这个凄美的神话故事，喜欢其所象征的爱的沉默，无可诉说却又无可奈何。

向日葵四季皆绽，尤以夏、冬两季为主。虽说现在秋风萧瑟，但一点也不妨碍它蒸蒸日上，默默灿烂着一片土地，点缀着一方天空。田间，土埂，断垣边，那一片片的绿韵中托起的一个个金黄的花盘，随风而飘，随日而动，映入人们眼帘的是那一份淡然静默的美，温暖人心。或许这就是向日葵的魅力所在吧，不择地势，不惧风雨，相互簇拥着抵御狂风灾难的侵袭，用坚韧和不屈服的枝干，用那盛开的金色花盘，感受来自太阳的温度，向人们展示着旺盛的生命力。

它，我想称之为她更适合吧，盛开是为了对其所理想无尽地追求，亭亭净植、向上生长，是为了与之对接，正是因为她坚信太阳会在东方晨曦升起，素朴的她才会一脸幸福期盼着面向太阳，用一缕微笑、一丝沉默以及那坚韧温暖着这尘世。她也有忧伤，也有眼泪，只是在这阳光明媚之下，人们能够感受到的尽是那绚烂的阳光，其心中默默守候的幸福之余的那份艰辛早已被她深埋心中。

百万葵园，里面那一片蒸蒸日上的葵花田，一直想去看看，等年后冬季，正值旺盛之际，在慵懒的午后阳光照射之下，去感受向日葵散发出来的生命气息以及她那无可言说的对太阳唯一的守候。（广东建粤 贝晓杰）

## 一个妈妈给儿子的一封信

孩子，妈妈想对你说：

我能给予你生命，但不能替你生活。

我能抚养你长大成人，但保证不了你长大成才。

我能给你少年的快乐，但给不了你一生的幸福。

我能教你许多东西，但不能强迫你学习。

我能指导你如何做人，但不能为你的所有行为负责。

我能告诉你人生路应该怎样走，但很多时候改变不了你要走的人生轨迹。

我能给予你最美好的东西，但不能给予你前程和事业。

孩子，也许你有你的青春期，你觉得累了，烦了，但这只是你在人生中一个小过程而已，是青春期的自我意识，它不是你一生的决定因素，你要学会自我调整，而不能任其沉浮太久，因为那样你可能会赶不上人生这艘快艇。

孩子，一个人的成长过程是一个艰难的蜕变的过程，要想蜕变出美丽的人生，现在的你就要努力努力再努力。

孩子，请记住一知识改变命运！！

孩子，请记住一少壮不努力，老大徒伤悲！

话不多说，只希望你回首一生时，可以对自己说，

我对得起自己。这也是我一生的目标，与你共勉。

（达德设计 汪静）



## 心灵之旅

我的一位好朋友在08年的时候，放弃了城市的所有，回归了简单的田园生活。之后只是偶尔的匆匆一面，感情却并没有生分。想到朋友的田园生活，不禁让我想起海子的诗，“我有一所房子，面朝大海，春暖花开。从今天起，我只关心粮食和蔬菜。”

朋友的房子，没有面朝大海，依山伴水却也闲适。门前错落着些瓜果棚子，院子里一棵桂花，即使在南国的11月，依然芬芳扑鼻。小山洞在门前汇出一弯绿潭。依水设置着几列菜圃，萝卜，白菜，

辣椒，油麦，自然是不可少的。这不是我梦寐以求的山水田园吗？渺渺炊烟的温馨香甜，羊肠小道的崎岖蜿蜒，徐徐的微风抚脸，似水月华昭昭，疏星点点生辉。疲惫的心呵！这里就是你的憩园。

晚上与朋友们围坐在桂花树下，恣意的笑着闹着，上一壶酒李子酒，斟上一杯，悠悠小酌。桂花香渗透在空气里，就着远处的虫子的低吟。真是惬意呵！痛快淋漓的敞开心扉，把心事放飞，在这样的夜晚我们释放了自己，释放了心情……

不是说过吗？心灵和身体，总有一个，要在路上。我们才刚刚上路呢！（腾晖科技 伊琳）

## 丽江古城·千年之恋

别样的古朴也一样风韵撩人，落日的轻云，诠释着绽放和归隐，琴间的高山流水，品味的似是百年的留香余音。有的城市，只需一眼，你便能看懂她的袅袅婷婷，有的城市，只需一眼，你便能读懂她的前世今生。前世的牵挂，今生的眷恋，梦幻的画卷，传奇的故事，一首人与诗的城。期盼，千年弥香，约定，烙印今生。

我和许许多多的人们一样，来到丽江古城，卸下所有的包袱，为了明天更好的生活。于是我流连在店铺间，穿行在小巷里，处处寻找着惊喜。踩在清清爽爽的红色角砾岩的石路上，仿佛梦回勐巴拉娜西故事中王子与孔雀公主的神话爱情里，疑似自己身临其境，是去寻找那星光童话的精灵。

翠色山峦下，商居掩古城，城外倚山，城内绕水。古城内熙攘，阳光明媚，阵阵的风儿吹拂在脸上，看着桥下流过的清清的清泉，所有的思绪都随着水波淡淡流淌，五彩的鱼儿轻摆云尾，飘游其中，我深深呼吸着，感受着丽江甜甜的空气。

信步在古城里，看到来来往往的游客，熙熙攘攘，络绎不绝，他们来自世界各地，在古城各个有

着特色的店铺前选购爱物，流连忘返，每个人的脸上洋溢着幸福的笑容，做着各种造型，摆着POSE摄影留念。

离开古城的前夜，忽然不舍起来，我坐在桥边，醉梦在古城里，真想留下来，继续流连在此，真想留下来，在这个感受不到时间的空间漫步……而我，只是个过客，当我再谈起，再想到“她”的时候，已身处异地了。

以后，等我的孩子长大了，我会讲给他听关于在遇缘客栈遇到的每一个可爱的人，关于勐巴拉娜西的传说，关于木府的兴衰，这里丰富内涵的东巴文化，还有为人类文明史留下了灿烂篇章的白沙壁画等等。我还会再踏上古城的石路，和我的爱人牵手，同听那首《滴答》……（广东建粤 胡愉康）



## 夏目友人帐

《夏目友人帐》这是一部让人感觉很温暖的心灵之作，心有暖暖的感动。这部片子是人性很真实的体现，孤独、寂寞、不安、害怕……都是现在的社会带给每个人的最深处的痛楚。但是这部片子，却用最纯粹的画面，让我们感受到了灵魂纯净之美。让我们在这污浊的城市、腐朽的道德环境中，发现人性本来的一面，真、善从而觉得美好。总之我觉得这是一部治愈系的片子，由心底深处，散发出的美好。

治愈系的动漫，没有那些美娇娘般的卖肉，没有萝莉们的卖萌，只是简简单单的一个人、一只猫、一个故事，却给人一种清新的感觉，小时候的夏目是孤单寂寞的，没有人能理解他的世界，就像没有人理解他的祖母一样，可是他渴望别人的关怀，不想铃子那样可以一个人生活下去，所以夏目有了朋友，一只招财猫……看这部动漫的时候总是给人一种淡淡地哀伤，也许是被夏目的孤独感染，只是希望这个忧郁少年能够有越来越多的朋友，能够得到更多的快乐……

看《夏目友人帐》，它不会让你感动地，不会让你哭的惊心动魄；它只有小小的温馨，暖暖的感动。但是它就是会拨动你心中的那根琴弦，在你平静的心中投下一粒小石子，让你久久不能忘怀，激荡起一层一层的涟漪。回过神来，才发现泪花湿了眼角。

其实一直很喜欢日本人把对妖怪和中国人不同的理解方式，不过这倒是一本很不错的作品。想想已经是成年人的我们，对于儿时的幻想和天真早已忘却了，那种单纯，那种安逸可能随着生活的压力而渐渐淡然而无存了，其实我们是不是应该去学会或者说重新去寻找那些美好的过去，也许我们忙碌而不单单只有时间，还有一些不可见的东西。周围的环境，事物，以一种我们赶不上的速度，悄无声息地改变着一切，待我们发现，却早已束手无策。

会看《夏目友人帐》是在某个瞬间发现剧中的招财猫，因为这只猫总给人一种奇感，一种快乐的感觉。可看了第一集后便欲罢不能了。平凡的人物平淡的小事中却弥漫着淡淡物一本欢笑、流泪。这的精髓给了我久违的最

看了《夏目友人帐》之后发现了个有意思的善良妖怪似乎都带着面具，可能这也是作者的外表的一种善意的解释吧，想想人有的时候而又善良的面具，但作者把他眼中的鬼怪所带的面具看做是种种埋藏内心善良的道具，这也许是代表作者对人性的保留的那份纯洁吧。

（腾晖科技 蔚安）

