

热烈庆祝集团混凝土实验中心成立



本报讯 11月25日,盼望已久的集团中心试验室混凝土实验中心终于建成了。上午9点,现场举行了简单而有意义的揭牌仪式,集团常务副总裁傅融、副总裁邵建根、总裁助理梅德稳、中心试验室副总工程师高广天等领导参加揭牌仪式。

集团中心试验室混凝土实验中心主要通

过抽查监测,以数据为依据,对各砼公司的混凝土质量进行监督把关和技术指导,并将着力于新材料、新技术的开发。同时,该试验中心布局合理,分别设置了成型室、化学分析室、水泥压力室和标养室等多种功能区域,并配备了先进的硬件设备。据了解,该试验中心是金华预拌混凝土行业里设备仪器最齐全的



实验室。

该实验中心的成立,一方面对混凝土原材料的性能、混凝土配合比的设计等提供技术支持,为混凝土产品质量管理起到关键作用;另一方面,试验中心也是集团公司新型建材的研发基地,是集团公司从传统型制造向环保型、智能型制造转型升级的助推器。

凝心聚力 冲刺年关 江晨砼产量再创新高

本报讯 11月份,江晨砼公司总产量突破7万方,再次刷新江晨砼建站投产以来最高月产能的历史纪录,也为江晨砼奋战2020年“最后100天”写下光辉的一笔。

小突破、大贡献。江晨砼公司能够不断地进步、不断地取得优异的成绩,这离不开公司全体员工的一致努力,更离不开总经理、副总经理、生产部等各部门相关人员24小时处于待机状态,不分昼夜地辛苦付出。他们不定期召开协调沟通会议,确认原材料的供应情况、生产车辆的运行情况、场地的安全卫生情况等相关工作,所有的努力都是为了能够在第一时间解决和处理生产过程中的各项突发性状况,确保生产任务的顺利进行,确保江晨砼在高压下也能保质保量地完成生产任务。
(江晨砼公司 方施雯)

2台泵车,14个小时, 2100方混凝土!

本报讯 11月14日,衢州砼公司迎来近几年内单项目、单次供砼量最大的混凝土供应任务——由中建五局承建的衢州衢江区南孔文化产业创新园一期项目2000方混凝土底板浇筑。

为确保此次供砼任务的圆满完成,公司领导高度重视、精密布局,提前组织相关部门召开协调会,研究制定相应的应急方案,从而最大程度上克服设备少、车辆远距离绕行过磅、施工现场道路路况不佳等多重困难因素。最终通过各部门、各岗位人员的紧密配合,在全体员工的齐心协力之下,衢州砼公司利用2台泵车在不到14个小时之内,顺利完成了共2100方混凝土的供应任务。

此次供砼任务不但顺利且用时极短,得到了客户的高度认可和赞扬,从而进一步宣传了金厦优质的服务品质。同时,对衢州砼公司和员工都是一次极大的信心和鼓舞,为今后迎接更大的生产任务提升了信心。
(衢州砼公司 李斌云)

市经济技术开发区 管委会领导莅临银湖城 视察指导工作

本报讯 11月19日,市经济技术开发区党工委委员、党政办主任王燕伟(下图左二)莅临金厦银湖城开展视察指导工作,集团常务副总裁傅融、集团房产事业部总经理盛小军带领达丰置业相关人员进行工作接待。

视察工作过程中,盛总为王主任详细介绍了金厦银湖城(北区)的楼盘销售情况,并汇报了银湖城的建设进展和当前面临的问题。王主任首先对银湖城的开发建设给予了肯定,表示会积极帮助企业协调解决面临的问题和困难,并现场联系相关单位进行沟通协调。傅总对王主任的关心和帮助表达了感谢,并表示金厦银湖城在开发建设过程中,会不断提升质量和品质,从而为金华的城市建设贡献一份力量。
(达丰置业 阮云松)



集团组织物业员工开展技能提升培训课

本报讯 为进一步提升员工技能水平和职业素养,掌握专业技能、安全生产、疫情防控、行为规范等知识,10月30日,集团人力资源部联合金职院开展为期三天的技能提升培训活动,培训主要采取课堂讲授与操作应用的方式进行,主要从防疫与急救知识、办公软件应用、岗位操作流程标准、突发事件处理多个方面展开。

学习急救知识,给生命更多的机会。红十字会胡老师以理论讲授、现场演示、实践操作等方式进行授课,以近年来发生在身边的鲜活事例,通过播放幻灯片和视频、展示实物、现场演示等形式,向参训人员强调了急救知识“黄金四分钟”的重要性。随后,培训讲师逐一讲解胸外按压、打开气道、人工呼吸等急救理论与施救技巧,并且当场用假人进行心肺复苏模拟演示。学员们也积极上台体验学习,以便更好地掌握急救知识,希望能在突发情况下及时、科学、有效地开展自救互救,起到防患于未然的作用。

培训过程中,金职院计算机专任教师陈兴威就如何从多个表格中统计出正确信息、掌握多种方式下拉序号、各种图表的制作与运用、WORD排版制作工作证和三角牌等多方面让学员感受到EXCEL的各项强大功能。理论知识培训结束后,陈老师让学员们各自练习,针对遇到的问题,也给予一对一的指导和解决。理论和实践相结合,让学员们真正感受到学以致用、用之于所学,能够将学到的各种知识运用于工作中。

短暂的培训,是我们每个学员的“加油站”,提升学员办公软件运用上的高效性与可使用性,在今后的工作中必将产生积极的影响。
(金厦物业 黄茜)

读经典悟管理

富贵与贫贱

子曰:“富与贵,是人之所欲也;不以其道得之,不处也。贫与贱,是人之所恶也;不以其道得之,不去也。君子去仁,恶乎成名?君子无终食之间违仁,造次必于是,颠沛必于是。”
——《论语·里仁第四》

【译】孔子说,富有与尊贵是每一个人都想要的,如果不依正当的途径加于君子身上,他是不会接受的。贫穷与卑微是每一个人都讨厌的,如果不依正当的途径加于君子身上,他是不会逃避的。君子如果离开了人生正途,凭什么成就他的名声?君子不会有片刻的时间脱离人生的正途,在匆忙、急迫的时候,坚持如此,在危险、困顿的时候,也坚持如此。

富贵跟贫贱这两者对人来说都有某种诱惑,如果给我富贵的话,我就很容易因为富贵而忘记了根本;反之当你贫贱的时候,外面没有任何依靠,你反而比较容易收敛自己,回归内心去思考清楚,人生应该何去何从。孔子这段话说出了一般人的心声,富与贵是人之所欲也,贫与贱是人之所恶也,但是对这两种态度不同正好显出儒家思想的最主要的特色。



广西砃公司积极开展客户回访工作

本报讯 11月23日下午,广西砃公司成立了由副总经理包括为组长,营销部、生产部、试验室等部门联合组成的客户回访小组,对宜州区碧桂园三期项目进行了回访,以了解客户需求,为客户提供更加优质的服务。

在客户回访之前,公司制定了客户回访制度,提出回访计划和提纲,建立良好的沟通与协调关系,希望能够真正地把蓝天砃公司的品牌效应延伸出去。回访中,包总首先对建筑工程公司的认可表示了感谢,同时提出了合规性的建议及意见;建筑工程公司唐经理对于蓝天砃公司合同履行能力、服务态度、供货及时性、砃质量控制以及技术指导交底等方面给予了充分的肯定。另外,唐经理提出要加强生产过程控制,浇筑过程控制,并给施工方提供专业的后期养护措施方案,确保产品质量和服务质量双优,保持双方沟通与协作的畅通无阻,构建起相互之间合作共赢的良好关系。



通过回访中的沟通交流,既了解客户的真实需求,又得到了客户的信任,提升了客户的满意度和品牌影响力。接下来,蓝天砃公司会加大质量跟踪力

度,定期对客户进行回访,坚定不移地以品牌建设为依托,以质量服务为依靠,为公司的长久发展奠定坚实基础。(广西砃公司 龙黄鑫)

做好生活垃圾分类 提升物业服务品质

本报讯 11月22日早上6点,溪西帝景小区正式实行生活垃圾分类“两定四分”模式,早上6:00-9:00,晚上5:00-8:00,定时定点投放生活垃圾,在东门岗和西门消防通道附近设置集中投放点,方便居民投放垃圾的同时也利于及时清运。

溪西帝景小区作为兰溪市丹溪社区的模范小区,物业的保洁部、客服部

等物业人员每天都会组织工作人员大力配合居委会分组行动,到各家各户上门宣传普及垃圾分类知识。通过各楼道出入口宣传栏、业主微信群、群发短信等载体,提高居民们对垃圾分类意义的认识及参与垃圾分类的积极性。

对于物业小区而言,垃圾强制分类时代的到来,将会是不小的挑战,但同时也会是一个机遇。做好垃圾分类工

作,既能促进小区和谐、改善小区环境,也能有效提升物业服务品质和物业形象,满足业主对于绿色舒适的生活方式与小区环境的要求。溪西帝景将多年沉淀的服务品质赋予更便捷、更周到、更有效的解决方案,与时俱进,让更多业主体验到物业服务之美好。

(金厦物业 马岚)

永康砃公司开展勇攀高峰团队活动



本报讯 近日,永康市创建文明城市验收,永康砃公司停产四天。为增进团队之间的沟通和交流,营造健康向上

的文化氛围,提高职工身体素质,11月25日,永康砃公司开展了为期一天的勇攀高峰爬山活动,以让大家在繁忙的工作中,放松心情,以更好地状态冲刺年终大关。

活动当天早上,在公司总经理吴丽香的带领下,全体员工向着永康小长城山顶进发。一路上,大家带着兴奋而轻松的心情,享受着山间秀丽的美景,呼吸着大自然最新鲜的空气,从长城山脚下到山

顶,整个爬山过程温馨而愉快,大家相互帮助,相互鼓励,充分发扬了团队拼搏、不畏艰险的优良作风。爬山过程中,总经理吴丽香更是以身作则,带领大家奋勇攀登、不言放弃。有的老职工说,登山不仅锻炼身体,还给攀登者带来了乐趣,愉悦了身心,又看到了大自然的美丽风景,心情真的是特别舒畅。而在欢声笑语中,工作中的紧张和压力也得到了尽情地释放。

通过这次的爬山活动,团队之间的感情更近了一步,也让职工们锻炼了身体,也反映出永康砃员工之间相互协助、共同努力的和谐氛围。相信此次轻松愉快的团队活动,能让员工们以更好的心态和身体,迎接接下来的年末冲刺任务,以更好地完成年初既定的目标任务。(永康砃公司 金加德)

广西砃召开周经营管理分析会议

本报讯 为充分调动员工的积极性及主动性,完善企业激励机制,11月9日,广西砃公司召开公司周经营管理分析会议,公司各部门负责人参加会议。

会上,各部门负责人对上周工作进行了具体回顾,同时规划下周重点工作。汇报内容包括营销部账款回收情况及方量汇报,生产部各岗位工作及车队运行情况,财务部总结公司运营和财务现状及成本消耗情况等,各部门也对总结过程中遇到的问题提出建议与意见,并给出解决方案。在听取各部门负责人的工作汇报后,广西砃公司副总经理包括作总结并提出相关的意见和建议,同时着重强调用责任心来管理工作的重要性。包总还通过举例子、讲事实、说困境,为公司制度化建设打开了思路,明确了方向。(广西砃公司 龙黄鑫)

小设备 新变化

本报讯 11月4日,创佳砂浆公司新增设备“机觉云/液体存量智能监测系统”正式安装完毕。据悉,该设备在设置好存量预警功能后,高于安全容量或低于库存容量便会及时报警提醒,生产管理人员可通过微信小程序和PC网页端后台进行数据查看,可有效地管控原材料。

随着创佳砂浆方量的逐渐上升,目前原材料的日消耗量是往年的2-3倍,若还是依靠报表数据体现或人员现场清点的方式查看原料余额,便会发生断料情况,从而给公司造成难于挽回的经济损失。为此砂浆总经办与生产部研究决定,购入一套检测系统,通过移动互联网技术、边缘计算技术、云计算等,实现智能液罐存量监测、数据分析和共享的功能。(创佳砂浆 谭井斌)

增强物业行业法规知识 提升物业服务品质

本报讯 11月14日,金华市婺城区物业协会组织举办《民法典》学习和物业管理知识培训的专题会议,建设部全国城建培训中心王成教授、清华大学客座教授李钊教授、唐晓林教授进行现场授课,金厦物业项目经理和各部门主管参与培训。

培训会上,各位讲师重点提到了2021年1月1日《民法典》出台,将给物业行业带来的影响。作为新中国的首部《民法典》,《民法典》重点明确了物业管理相关各方主体的权责问题,物业服务相关合同的各项规定,强调了物业服务相关侵权、损害及赔偿问题。李钊教授、唐晓林教授围绕《民法典》新规定在物业管理工作中的关键性问题,通过具体事例,新旧条款对比的方式,对其中变化、细化和新增部分逐一进行了详细讲解,并就物业服务在之后的工作中需要注意的法律问题做了指导,帮助物业服务企业有效预防物业管理法律纠纷,让物业服务企业在今后能更好地开展工作。

培训老师通俗易懂地讲解,让参会人员深刻了解《民法典》对物业服务带来的影响及变化,大家在课堂中也积极提问,互相探讨。对于物业服务人员而言,提升法律素养和规范化、法治化服务水平,才是推动物业行业持续健康稳定发展的基石。(金厦物业 唐梅)

金厦商学院 11月学习报

好好学习·天天向上

一、公司11月前六榜

- 第1名: 兰溪房产----- 200.85学分 ↑
- 第2名: 金厦物业----- 196.25学分 -
- 第3名: 诚骏砃----- 135.5学分 ↓
- 第4名: 金华砃----- 51.0学分 ↑
- 第5名: 帝壹城----- 41.25学分 -
- 第6名: 高恒外加剂----- 32.0学分 ↑

二、个人11月学习榜

- 1. 应雪娟----- 143.35
- 2. 楼艳萍----- 82.25
- 3. 刘倩----- 57.5
- 4. 杨浩----- 51
- 5. 盛巧玲----- 50.5
- 6. 周婷----- 41
- 7. 叶倩波----- 38
- 8. 陈雪----- 37.5
- 9. 金丽----- 36
- 10. 黄刚----- 32
- 11. 翁月琴----- 30.55
- 12. 钱靓雯----- 29
- 13. 黄璐----- 14
- 14. 祝水珍----- 12.5
- 15. 方施雯----- 11.5
- 16. 宁青----- 11.5
- 17. 夏晴----- 11
- 18. 王婕婷----- 10.7
- 19. 李斌云----- 10.5
- 20. 方新----- 9.5
- 21. 毛丽娟----- 8
- 22. 黄茜----- 7.25
- 23. 邱颖桂----- 7
- 24. 邢晨祺----- 6.5
- 25. 陈豪----- 6.5
- 26. 薛爱囡----- 6
- 27. 昌秀娟----- 6
- 28. 邢俞婷----- 6
- 29. 诸葛志兰----- 5.5
- 30. 王建妃----- 5.5
- 31. 胡祥宇----- 5.25
- 32. 姜灵敏----- 5.25
- 33. 唐梅----- 4
- 34. 郑斌----- 4
- 35. 金攀龙----- 4
- 36. 兰海----- 3.5
- 37. 项诗雯----- 3.5
- 38. 曹林敏----- 3
- 39. 卞南南----- 2.5
- 40. 金加德----- 2.25

月度学习任务: 必修≥3, 选修≥2

没有上榜的公司与学员要继续努力哦!





时间就是效益,细节铸就服务

——记金厦银湖城这道“隐藏的亮丽风景线”



10月31日,金厦银湖城三期又一波新房源上市开盘热销,又一次超出预期的销售数据向大家表明了“悦洋房”的品质魅力,而这也是运营理念、产品设计、工程建设、营销整合、内外勤服务、物业管理等多个部门,各个环节通力合作,共同努力的工作结晶。但其中有一支团队,虽然它不在销售最前线,却是一道隐藏着的美丽“风景线”,这就是整个项目的后勤团队。他们一方面,通过签约收费办理、数据收集整理、协议的拟订、资料收

集审核、证件办理、内部部门沟通、外联单位沟通等一道道程序,一件件实实在在的具体事项,为销售一线流畅、快速地闭环运作提供坚实支撑。另一方面,也在具体工作中,直面客户,全心全意为客户提供优质微笑服务,提升项目的品牌服务满意度。

在开盘活动过程中,项目后勤服务团队所在的地方,就是整个开盘现场人气最火热的地方,一批又一批的客户,要缴费、签协议、填资料、兑换各种券,任何一个环节,都不容许出现错误。“关键时刻就是要顶得住”,这是后勤团队一直高喊着的口号。在营销总监周燕的带领下,团队中的所有人员撸起袖子干起来,拼着一把劲儿,不但确保整个开盘签约顺利地运转,统一签约结束后还得加班加点整理各项资料、报表、数据汇总及入档。每天从早上八点一直忙到晚上八、九点,衣服湿了都顾不上,甚至还经常错过了饭点。开盘结束后,就是集中网签合同的高强

度工作。本次签约客户数量多,签约时间紧,任务非常繁重。为了能顺利完成签约任务,营销总监周燕与一线销售、银行、后勤保障及公司其他团队高效沟通,制订了按时签约任务、合理高效工作岗位、签约流程安排、现场银行按揭贷款安排等计划流程。无论是从疑难客户的处理、解答困惑,还是按揭资料的准备、签约的注意事项,再到证件的复印、银行帐号的展示,甚至是订书机、印泥、纸巾等小物件准备,每一个环节,每一处细节,都是落实到人到,确保整个签约服务体系高速运转,保质保量。

“时间就是效益,细节铸就服务”,这是周总对营销部工作人员的要求,部门每位员工也一直将这句话作为整个部门的工作理念,并付诸行动。正是得益于这一理念的积累与坚持,周密的工作计划,细节的精细把控,短短三天时间,本次集中签约活动取得圆满成功,并超额完成既定任务。“继开盘之后,又再次打赢了一场攻坚战”。在舒心的一笑后,所有人员又继续投入到了螺丝钉般精细、坚韧却又承上启下的日常工作当中了。

(达丰置业 楼樱)

记物业人冬季的一天



每一个整洁、舒适的小区,总是离不开那一群忙碌在各个角落的人,在溪西帝景物业的平凡岗位上,他们不怕脏、不怕累,当大家还沉睡在梦乡,他们早已迎着清晨第一缕阳光来到工作岗位,为千家万户即将开始的一天做准备。

让我们一起来看看我们可亲可爱的物业人每天在平凡的岗位上,在为广大业主提供优质服务的背后,是怎样度过忙碌的一天?

安全守护者(秩序维护员)

岗亭内站岗的保安师傅需要时刻维护小区大门口的交通秩序对来访车辆进行询问核实登记之后,为来访人员进行指引。他们还要定时巡逻地面、地下室、楼栋检查所有地方

保证园区安全。

环境美容师(保洁员)

为了更好地管理小区绿化及卫生,保洁员每天及时打扫、清理小区街道垃圾,同时对楼栋进行清理,保证小区环境整洁干净,让业主住的舒心。

设备维护师(工程维修员)

作为物业工程人员更是不容易,不但要有一定的专业知识,而且最好还是个多面手。既要懂得设备维修、管道疏通,还要懂得刷油漆等活儿,最关键的是要有一颗很强的责任心。因为小区内公共设施的正常运行关系到每一位业主、住户的日常生活起居。

贴心助理(楼栋管家)

业主无小事,楼栋管家全心全意为业主提供服务并解决问题,同时我们也将通过周检和培训等方式提高自身专业素养,更好地服务业主,用最优质的物业服务为业主的幸福家庭保驾护航。

付出总会有收获,金厦物业溪西帝景在项目经理楼艳萍的带领下,每个人都是兢兢业业、认真地工作并得到了业主的广泛认可,每一面沉甸甸的锦旗都代表着一份荣誉、一份实力,更代表着广大业主对溪西帝景物业服务中心的信任和希望,接下来,我们将载誉前行,不负众望。

(金厦物业 叶倩波)

金厦“职”通车专栏

为适应2020年发展需求,金厦集团特面向社会招募以下职位,同时也鼓励各同事内部推荐优秀人才,欢迎广大有志之士加入金厦。详情可登录金华人才网,搜索“浙江金厦集团控股有限公司”,了解更多招聘岗位。联系电话:0579-89101580,邮箱:chenhao@zjjst.com,集团人力资源部。



金华人才网
二维码

序号	职位名称	需求数量	工作地点	任职要求
1	审计专员	1	金华	1、本科及以上学历,财务相关专业,持审计师或注册会计师,有房产、建材板块工作经验者优先,考虑优秀应届生;2、谙熟公司财务会计、审计、税务等业务的全套流程,包括正确运用内部审计程序、方法和专业知识的能力;3、较强调查研究、综合分析、专业判断、沟通能力及文字表达的能力,原则性强;
2	法务助理	1	金华	1、大专以上学历,法律专业,具有1-2年法务工作经验优先;2、熟悉合同法、公司法、劳动法等相关法律法规;3、文笔流畅,具有良好的沟通能力和谈判技巧,诚信正直;4、具有较强的学习能力,良好的团队合作精神;
3	技术工程师	1	金华	1、五年以上商品混凝土试验室工作经验。2、大专以上学历,工程师以上职称。3、具有良好的职业操守,责任心强,良好的沟通能力和团队协作能力;
4	检测工程师	1	金华	1、五年以上商品混凝土试验室工作经验。2、大专以上学历,工程师以上职称。3、具有良好的职业操守,责任心强,良好的沟通能力和团队协作能力;
5	质检	2	金华地区	1、熟悉质量管理基础知识,掌握混凝土生产、质量控制的国家和地方标准规范;2、熟练使用办公软件,了解混凝土各类实验仪器设备的使用方法;3、工作细致严谨,责任心强,具备良好的沟通协调能力;4、土木工程等相关专业,有混凝土质检工作经验者优先;
6	业务员(建材公司)	若干名	金华地区	大专以上学历,同类相关工作经历优先,40周岁以内,愿意服从公司调配的优先;
7	搅拌车驾驶员	若干名	金华地区	1、持有B2以上驾驶证,有货运资格的货车司机 2、有工作经验者优先;
8	原材料检测员(兰溪)	1	金华地区	1、三年以上工作经验,化验等相关专业毕业,具有高中以上学历;2、具有上岗证,掌握混凝土试验;3、具有良好的监控能力,为人诚实正直,做事积极主动,认真细致,较好的沟通表达能力;
9	生产部经理(义乌)	1	金华地区	1、大专及以上学历,具有混凝土搅拌站2年以上同岗位管理经验;2、具备很强的生产管理、流程优化、统筹协调和沟通能力,有很好的分析问题和解决问题的能力;3、有较好的领导和组织协调能力、沟通能力、执行能力等;
10	试验室主任(义乌)	1	金华地区	1、五年以上商品混凝土试验室工作经验。2、大专以上学历,工程师以上职称。3、具有良好的职业操守,责任心强,良好的沟通能力和团队协作能力;
11	调度(义乌)	1	金华地区	1、大专以上学历;2、熟练使用办公软件,具有良好的沟通协调能力;3、有建材行业从业经验者优先,主要负责建材原材料的调度工作;
12	营销部经理(江晨)	1	金华地区	1、大专及以上学历,丰富工作经验者可放宽要求。2、性格活泼外向,具有较强的沟通及交际能力,勤奋好学。3、能承受工作压力,要具有团队精神,敢于挑战自己,突破自己;
13	铲车工(衢州)	1	衢州	1、有铲车上岗证的优先 2、熟悉砂石料等骨料上料 卸料 堆料流程 3、吃苦耐劳,服从公司安排;
14	实习生	若干名	金华地区	1、大专及以上学历,财务类、综合管理类、土木工程类、营销类、人资行政类等相关专业毕业;2、熟练运用办公软件; 3、具有良好的沟通协调能力、系统思考力,工作严谨细致、积极主动且责任心强;

福利待遇:五险、定期体检、公寓、食堂、团队拓展、免费培训、法定节假日、节日福利、生日礼金、广阔晋升、工龄工资、高温补贴、爱心基金

社会责任:提升品牌形象,打造百年金厦,致力社会公益,助推经济发展。

【文摘精选】

吃粗粮的好处很多,但有网友为了更快地减肥,只吃粗粮,一个月后出现腹胀、食欲不振的情况,这是为什么?应该如何科学食用粗粮?

粗粮有益健康,但并不是吃得越多越好

首先,我们要认识粗粮,并了解粗粮能够带来的益处。所谓粗粮,是相对精米、白面等细粮而言,主要包括玉米、小米、燕麦、荞麦等多种谷类和黄豆、红豆、绿豆等豆类。与细粮相比,粗粮的维生素B1和膳食纤维含量更加丰富,维生素B1具有促消化、增食欲,维持神经系统正常功能的作用,膳食纤维能够吸收大量水分,促进肠蠕动,有利于排便,并能吸附肠腔内的某些有害物质,排出体外。另外,粗粮的碳水化合物含量相对较低,食用后更容易产生饱腹感,可减少热量摄取。所以说,粗粮有益健康。其次,粗粮虽好,也不可过度食用,否则将造成危害。粗粮食用过多会使胃排空延迟,造成腹胀、早饱、消化不良等。过多的膳食纤维在阻碍有害物质吸收的同时,也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收,造成基本营养元素的缺乏。

食用粗粮注意三点

在了解了粗粮带来的利弊之后,我们应该怎样合理食用粗粮呢?首先,控制食用量,每人每天摄入粗粮50克比较合适,对于特殊人群,如儿童、青少年、老年人等,要在此基础上适当减量。其次,吃粗粮要循序渐进,及时补水,以保障膳食纤维的正常消化。最后,烹饪方法上建议粗粮和细粮混合搭配,粗粮细作,保证营养均衡。

小贴士:吃杂粮多喝水

“吃杂粮缓解便秘”的说法深入人心,然而,很多人亲身实践后却发现便秘更严重了,原因之一可能是水摄入不足。杂粮富含膳食纤维,可以促进肠道蠕动,但需要靠水分的帮助。膳食纤维有很强的吸水性,可明显增加肠道中粪团的体积,减轻粪便过硬的情况,同时加快其在肠道中的转运速度,减少其中有害物质接触肠壁的时间。所以如果吃很多杂粮,但喝水不够,膳食纤维就膨胀不起来,粪便体积小又密实、干硬,在肠道中运送反而更慢。因此,吃杂粮的同时一定要多喝水。对于老年人、儿童及胃肠道功能弱的人,可以选择小米、大黄米等容易消化的杂粮,也可以通过改变烹调方法提高消化吸收率,如把杂粮杂豆粥煮得软烂黏糊,把粗粮磨成粉,用豆浆机制作五谷豆浆或全谷物米糊等。另外,烹调杂粮之前,最好提前浸泡,这样处理后,做熟的杂粮口感更好,更容易消化吸收,同时也缩短了烹调时间。

(文章转载自离退休干部工作公众号)

食用粗粮的注意事项,必知!



总裁办朱磊:一分耕耘一份收获



2020年注定是意义非凡的一年,年初的一场疫情,打破了所有人的生活节奏,而我的生活也随着进入金厦集团发生了一丝丝的改变。虽然在以往的工作中积累了一定的工作经验,但第一次进入像金厦这样的大集团公司,也会让我稍有紧张。

为了让自己尽快地适应新环境,尽早进入工作状态,每当我遇到问题都会及时与同事进行交流,积极学习工作相关的各项知识和技能,了解和摸清金厦的信息系统和结构,希望能够独立和快速地为同事们解决和处理信息相关的各种问题。同时,我也通过集团为员工提供的学习平台——金厦商学院,学习和收获更多专业相关的知识,从而提高个人技能。在商学院中,我们可以根据自身需求,选择各个领域不同专业的知识来丰富自己,身边同事的学习热情也深深地感染了我,总裁办也很荣幸被评为第三季度的优秀学习型组织。

进入公司的第一个月,我就有幸参与了由集团高管带队开展的“一线员工送清凉”活动,让我深深感受到集团以人为本的管理理念与对一线员工浓浓的人情味。之后又参加了公司组织的团建活动,前往武汉参观博物馆、俞源古村,与同事们感受了惊险刺激的钱江源漂流,让我了解了集团的企业氛围,增进了与同事之间的感情和交流,也让我更好地融入这个大家庭。

短短的几个月时间,我能深刻地感受到自己就是这个集团的一份子,感受到自己每天都在工作当中的成长和进步,忙碌的工作让自己觉得特别踏实和安心。在以后的工作中,我也会用实际行动证明一份耕耘、一份收获的道理,与同事们一起奋进,一起努力,去感受成功后的自豪,让我们齐心协力,为金厦集团更辉煌的明天而奋斗。

(集团总裁办 朱磊)

广西砣公司龙黄鑫:从反思中完善自我

进入广西砣公司已有一个多月的时间,作为一名进入全新工作环境的新员工,非常感谢公司提供给我一个成长的平台,让我能在工作中不断学习,不断进步,慢慢地提升自身的素质和才能。在过去的一个月,我学习到了很多让我受益匪浅的东西,在此我向公司的领导以及同事表示衷心的感谢。

在公司综合部的日常工作中,我的重点工作就是负责公司文件的编号、登记、存档整理,各部门行文的报批,公司员工考勤记录等工作;做好公司的会议记录,起草项目会议纪要,负责有关文件、资料的打印、校对、分发工作;协调沟通公司内部各部门的请示、报告、通知等文件,准确地向各部门传达相关信息,积极、稳妥地做好与其他部门的联系工作。

12月初,我被安排至集团总部参加培训,这对我来说是幸运的。初到集团,给我的印象是:严谨、仔细、一丝不苟。工作时,身边的同事总是保持着严谨的工作态度和认真、高效的工作作风,集团的每位同事都非常地热

情、友好,对我这个新人也是格外的照顾。通过一个星期的接触和学习,我的感受颇深,也刷新了我对培训的认识。对于办公室文员的工作,他们将自己所理解的东西,对我进行了简单明了的讲解,让我更加清楚地认识到了身为办公室文员的职责,还有办公室文员应具有的工作态度 and 职业素养,也让我对文员的工作内容有了更加清晰的认识。

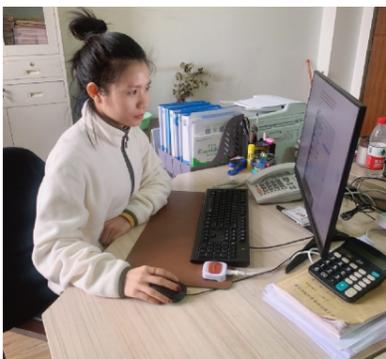
这次培训对我的职业生涯来说意义非凡,它能让我更加明确自身的一些不足之处,也让我意识到工作中需要学习的地方,从而更好地完善自己、丰富自己,也对以后的工作产生了一些计划和想法,使我对成为公司的优秀员工有了莫大的信心。

在接下来的工作中,我将不断努力,发挥自己的优势,借鉴他人的经验,完善自己的阅历,提高自身的素质,更好地实现自己在广西砣的价值,做好一名优秀的金厦人!

(广西砣公司 龙黄鑫)



人事部毛丽娟:用积极的行动换取丰硕的成果



时光荏苒,眨眼间在金厦已即将三个月,回想起面试那会,我怀着忐忑的心情来到公司大门外等待,抱着临时抱佛脚的心态紧张地百度着公司的相关资料,内心在想,金厦控股集团会是一个什么样的混凝土公司,我能否有幸加入其中?能否贡献出自己的一份力量?面试官会问些什么问题?我能否对答如流?和我对接面试的人是人事部邢晟祺,在约定时间前两分钟到达,很有时间观念,而且看起来非常有亲和力,于是我骑上小毛驴按照小邢(入职后发现比我小,所以这么称呼)的指引,呼呼就进入大门,找到停小毛驴的专用地点,居然还有给电动车免费充电的地方,人文关怀做得真好,瞬间好感度上升一个级别,停好后进入大门,噢!还有门禁,好高大上哦!一般陌生人无法进入,因为疫情期间,门卫处需要登记,然后

在三楼会议室等候面试,经历了三轮面试,可谓过关斩将,终于有幸进入了金厦大家庭。

入职第一天还是小邢来接的我,迎新工作让我作为新人的我感受到满满的温暖,我的岗位需求类别是编制新增,这是个好消息,说明我们要开始干大事情了。在后续的工作中慢慢了解到,我们部门逐步开始建设薪酬体系、绩效体系、人才梯队、制度与流程建设等等这些重要的事情,慢慢觉得自己来对了,可以学到很多东西,跟着我的领导逐渐接手工作,在后续的工作中发现同事相处很融洽,部门氛围很好,婷姐也对我们也很关怀。除了工作要求非常严苛之外,其他的没毛病,在文件周转拿给各部门领导签批文件的时候,发现其实各部门领导都很有亲和力,金厦并不是想象中的那种带着传统企业的粗狂,所以,能加入到金厦是我的荣幸,很高兴能和金厦一直走下去!

我来到金厦虽然只有三个月不到的时间,但在这短短的三个月里,却让我感到公司领导对工作的精益求精,不断创新,对员工的无微不至——让我感到加入金厦是幸运的。能成为公司的一员,我感到无比自豪,相信这种自豪感将使我更有激情的投入到工作中。

作为一名进入一个全新工作环境的新员工来说,尽管在过去的的工作中积累了一定的工作经验,但刚进入公司,难免还是有点压力。为了能让自己尽早进入工作状态和适应工作环境,有问题及时请教同事,积极学习工作所需要的各项专业知识,努力提高自己的业务水平。这段时间我学到了很多知识,自己的技术水平也得到了很大提高,过得非常充实和快

乐,再累也是值得的!在这里,我要特别感谢在这段时间帮助过我的领导和同事,正是因为有了他们无微不至的关怀和不厌其烦的帮助,才使我能够尽早从那种紧张情绪中解放出来,使我能够尽早从那种紧张情绪中解放出来,使我尽快地适应了环境,全情地投入工作。因为正如我了解的那样,金厦关心自己的每一个员工,也给每一个员工足够的空间展现自己!

在金厦,我喜欢劳动关系专员这个工作岗位,因为这个岗位具有很高的挑战性,能让我把以前学习到的知识学以致用,并能很好地发挥分析问题、处理问题等方面的能力,正因为对工作的喜欢,使我能全情投入到工作中去。我知道唯有积极地行动才能带来丰硕的成果。为了做好这项工作,我正用心地做着领导交给我的每一项任务。

对于我来说,金厦是一个区别于以往的新环境,所接触的人和事物一切都是新的。作为新员工,我会去主动了解、适应环境,同时也要将自己优越的方面展现给公司,在充分信任和合作的基础上建立良好的人际关系。除此之外,我还要时刻保持高昂的学习激情,不断地补充知识,提高技能,以适应公司发展。在工作中我可能会有迷惑和压力,但是我相信只要能端正心态、有十足的信心勇敢地走下去,就一定会取得成功。社会在发展,信息在增长,挑战也在加剧。我不仅要发挥自身的优势,更要通过学习他人的经验,来提高自身的素质。金厦公司的发展目标是宏伟而长远的,公司的发展就是我们每个人的发展,我相信我有能力把握机遇。

(集团人事部 毛丽娟)

11月员工生日榜

曹旭忠	胡建伟	谢祖福	洪志日
范晓梅	刘立志	孙松霞	谢磊铭
包潇鹏	胡双泉	胡晓萍	阮云松
吴彩霞	陈建生	吴向东	楼 樱
姚旭明	金永峰	饶 洋	夏 晴
黄 璐	戴余贤	何旭花	叶红艳
吴常胜	朱胜云	刘称称	黄 茜
严华丽	陈海英	徐卫民	章凤珍
胡建明	兰 海	文华兵	徐伯生
吴春生	徐国焕	刘永华	叶小华
王君梅	范继明	任海港	舒利梅
储军民	吴志浩	雷永乾	张美仙
方旭光	李应胜	张 云	黎 林
吴建荣	何真桥	吴丽香	叶桂宁
高晓明	方铁锯	张开忠	楼艳萍
段新新	杜 科	李玉红	邵俊娜
朱春松	徐晓军	张国武	王婕婷
陈 兵	徐美琴	韩东华	章秀珍
盛慈兰	樊小瑜	吴广富	郭 涛
戴建立	胡林瑞	章星贵	姚土洪
胡晓明	柴利群	梁宽福	江光临
刘旭斌	俞建忠	韦顺怀	沈建斌
徐御有	盛祝中	周建兵	胡向荣

浙江金厦控股集团有限公司
地址:金华市金东区金源街99号
办公室电话:89101522
传真:89101550

浙江金厦商业管理有限公司
地址:金华市婺江东路188号御江帝景5号楼一楼
办公室电话:89003030
传真:82863356
招商部电话:
82866666

浙江千物洋堂超市有限公司
地址:金华市婺江东路188号帝壹城一楼
办公室电话:89003176
传真:89003176
团购电话:89003196

金华达丰置业有限公司
地址:金华市八达中路599号
办公室电话:89009661
营销部电话:
89009666/83733333

金华市江晨房地产有限公司
地址:金华市金东区金源街99号
办公室电话:89101511
营销电话:82059999

兰溪市金厦房地产有限公司
地址:兰溪市兰江街道西山路1111号溪西帝景会所
办公室电话:89011680
传真:89011676

浙江金厦物业服务服务有限公司
地址:金华市金东区金源街99号
办公室电话:83530711
御江帝景:83530711
溪西帝景:89011681
银湖城:89058215

金华市金厦商品混凝土有限公司
地址:金华市金东区东湄街118号
办公室电话:82160806
传真:82160970
营销部电话:82160677

金华市诚骏建材有限公司
地址:金华市金西开发区(汤溪镇)越溪街
办公室电话:84997361
传真:82660509

宣州市蓝天混凝土有限公司
地址:宣州市金宜大道三旺车辆检测站旁
电话:0778-3223499
传真:0778-3223888

金华市江晨商品混凝土有限公司
地址:金华市金东区傅村互通与甬金高速公路交叉口
办公室电话:82964308
传真:82964307
营销部电话:82964306

永康市永捷商品混凝土有限公司
地址:永康市花街镇九桂路108号
办公室电话:87588626
传真:87208145
营销部电话:87548666

编委主任:蒋顺江
执行主编:黄璐

(上接1、4版)
衢州金厦非凡建材有限公司
地址:衢州市东港工业园绿园中路8号
办公室电话:
0570-3832685
传真:0570-3832685
营销部电话:
0570-3688100

义乌市金厦商品混凝土有限公司
地址:义乌市廿三里街道钱塘产业聚集园
办公室电话:89972796
传真:85052615
营销部电话:85052555

浙江金厦控股集团兰溪混凝土有限公司
地址:兰溪市永昌街道永昌赵村红店头
办公室电话:88388902
传真:88388902
营销部电话:88388960

金华市高恒混凝土外加剂有限公司
地址:兰溪经济开发区轻工工业园区星光路5号
办公室电话:88766309
营销部电话:88766309

金华市江晨石料有限公司
地址:金华市婺城区雅畈镇南干村
营销部电话:82790109

金华市创佳湿拌砂浆有限公司
地址:金华市金东区金源街99号
办公室电话:89129456

金华远达商贸有限公司
地址:金华市金东区金源街99号
办公室电话:89128488
传真:82471539

衢州金厦管业有限公司
地址:衢州市柯城区市经济开发区东港工业园区
办公室电话(传真):
0570-3832685

浙江益勤建设有限公司
地址:金华市李渔路1118号创新大厦四楼
办公室电话:
82226396

浙江名珏装饰有限公司
地址:金华市金东区金源街266号
办公室电话:
0579-82226322

浙江丽泽网络科技有限公司
地址:金华市丹溪路1489号(鼎泰大厦)8楼
办公室电话:89009786
传真:89009796

金华市婺城区锋盛制砂场
地址:苏孟乡端头村旁边