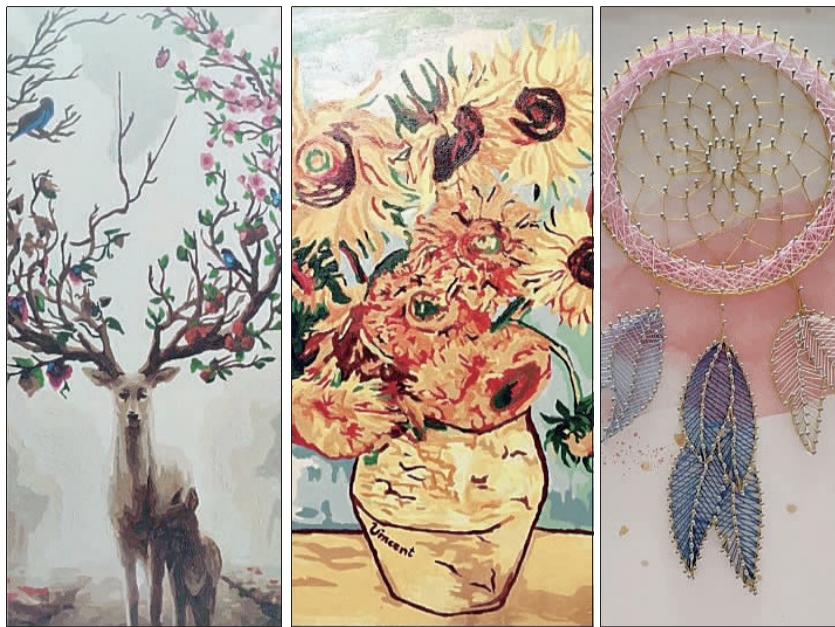


“宅”家中，玩一把数字油画



今年疫情中的“三八女神节”过得别有韵味，建通公司工会结合员工居家办公的实际情况，举办了一次“女神节”特别活动——在家里DIY数字油画和弦丝画，既舒缓了超长假期给员工带来的烦躁情绪，陶冶了员工高雅情操，亦为居家办公的女员工增添了一抹艺术亮色。

此外，公司十分关注疫情中员工的心理健康，组建了“建通大家庭”群，为员工搭建沟通平台，鼓励员工晒美食、晒萌宠、晒心情，分享

疫情期间的的生活百态，展现各自工作之余的另一面，增进相互间的交流。虽然疫情让大家暂时分开，但“建通大家庭”把我们聚在一起！

疫情防控期间，大多数员工居家远程办公，但是公司维护人员始终坚守岗位，因为他们守护着上海2009个住宅小区，83.9万户居民的通信网络，他们无私奉献，时刻奋战在“最后一公里”，用自己的行动践行着责任和担当。

(文/图 何玉丽) **女神节**

有坎坷，更有收获

来到电信科发公司已经14年了，从当年踏上社会不久的“小伙子”，到如今已成为熟知每一个工作细节的“老员工”，这其中离不开公司对我的培养和给予的锻炼机会。无数次加班的忙碌日子历历在目，一路走来，有坎坷、有心酸、更有喜悦和收获。印象较为深刻的是，我们从“备胎”转为正式供应商的“沪江网呼叫中心项目”。

2017年末，位于浦东软件园的沪江网自营呼叫中心正在寻找灾备呼叫系统切换解决方案，需要用最短时间内在浦东职场加急开通200个备

战“疫”之歌

黄鹤楼畔疫情狂
四万白衣过大江
虎踞雷神镇毒魔
稳操火神战疫忙

大地唱响白衣颂
南山兰娟我栋梁
人间为泪如雨皆
因感恩诉衷肠

全民携手送瘟神
狂飙落处凯歌响
长江百舸扬巨帆
中华崛起展曙光

(共联公司退休员工 胡卫立)



援坐席外呼功能。作为技术支持的我，敏锐地嗅到了商机，迅速带领技术运维部门，完成话机运输和安装部署，并用最短时间调试我们主机房端的语音系统。每天十几个小时扑在位于张江的客户职场，每晚匆匆赶去搭乘地铁2号线的末班车，由于路途较远，每次到家已是深夜。我和同事们仅用了五天便顺利完成了常规需要两周的任务，高效的执行力和完美的系统使用体验打动了客户的心，一年后，客户方正式切换使用我们的系统，我们从“备胎”成功“转正”，为打造公司业务品牌树立了标杆。

俗话说“左手事业，右手家庭”。我的女儿3岁了，从她呱呱坠地的那一刻起，作为一个父亲的使命感油然而生，亦开始真正体会到世上父母的爱有多么无私和深沉。时光一晃而过，娃始终是全家的中心，许多片段历历在目，从她第一次学步、第一次学语、多次抱着她通宵在医院排队看病，到如今每天幼儿园回家，她都会与我们互动做表演，展示在幼儿园画图手工的杰作。一路走来，我们见证着女儿健康快乐、开朗活泼地成长。我呢，也会踏实努力地工作，做她的坚强后盾。(电信科发公司 刘俊 36岁) **本命年**



200510



201108



201308

基层员工闪光点催我笔耕十六年

我有两个孩子，一个是女儿，另一个也是女儿。忆比较乖巧懂事，亦还算自觉刻苦，从小学到读研，我常常是“被通知”，不用太操心的。而另一位则不然，让我念兹在兹，她便是《上海通服》报了。有人说，女孩子是要“富养”的。回眸十六年又八个月独行于办报艰辛路，我始终以“富养”高标准来衡量，让她既要有企业媒体必备素质、申城魔都地域气质，也要有格调高雅脱俗品质、独具韵味不凡特质，还要有清新简约悦目丽质。

2003年初，中国通服上海公司(当时是上海电信实业(集团)公司)党委书记、总经理让我独自担纲上海通服报(原名《上海电信实业》报)责任编辑和美术设计，挑起集采写、组稿、编辑、排版乃至发行于一身的重担，这对工科出身的我而言，不啻是“隔行如隔山”的挑战，却亦让业余爱好写作和绘画设计的我思忖，从事的职业与兴趣爱好相一致乃是人生幸事，当尽力而为之。虽说“为伊消得人憔悴”，但详尽忠实记录上海通服重大工程和项目、重要活动和人物，为企业文化建设“见人见物见精神”尽心尽力，值！每半月一期，印数一万多份、发往公司本部各部门和所属各单位、中国通服总部和各地通服、上海电信总部和各区局的上海通服报按时付梓后我总在想，除了动态报道之外，是否能办得更出彩些呢？一番紧扣主题酝

酿和自身能力掂量，创意构思次第付诸践行。

2007-2010年，“企业形象推介工程”以“企业风采”插页样式，图文并茂将所属14家单位品牌业务和特色服务，以及总经理深度访谈精心编撰，靓丽推出。2017年，以体验式采访的“三走”系列报道模式，走近员工、走向班组、走遍基层，相继推出20篇详尽记载各单位员工故事和主要业务的长篇通讯。2018年，以主题为“厉害了，我的通服”新闻策划，先后撰写4篇长篇通讯，从“党员攻坚，啃硬骨头，传承精神，综合服务”等角度深度记叙基层一线亮点和经验。2019年，开设“新时代，新发展”栏目，推出4篇公司“三基地一中心”集客业务拓展长篇通讯，并贯穿全年采写2位中国电信劳模和8位上海通服工匠感人故事，以及全方位记录上海通信服务业70年改革发展轨迹近万字的大特写《东风浩荡大路宽》。

十六年办报经历让我深切感到，从一定角度看，企业报就是上海通服对外“脸面”，她以高质量文稿图片和版面设计，给读者留下美好的第一印象。然而这就像“无形的压力”，始终鞭策我不敢有丝毫懈怠，期期相扣，周而复始，即便是春节和国庆长假依然按时出版，因而不允许自己有任何小毛病(十六年中，我唯一休长假的是十二指肠溃疡穿孔修补手术住院半个月)；每期报纸我

必赴印刷厂排版中心两次(一次是排样稿，一次是去定稿)；仔细校对2-3次，力求零差错。如今回眸往事，着实感谢领导，赐予我磨炼淬炼、成长成熟、追梦圆梦舞台，让我如愿实现为公司撰写文章约100万字、编撰8本书、编印420期上海通服报“小目标”。

写文章清苦，写好文章辛苦，写有意境的好文章艰苦，但苦中有乐。多年来的伏案编辑和创作实践，让我自感观察分析、归纳提炼、谋篇描述能力有所提升，亦收获心得一二。

不重责任，怎会始终如一。既然选择了通服企业，就应以强烈责任感忠诚于企业、服务于企业，持之以恒激发自身潜能，把自己的能力充分发挥在最有价值之处，为企业直接或间接创造财富。以精品意识，着力于上海通服报每篇文章修改润色，每幅图片筛选增色，每个版面设计着色，让每期报纸上都有读者爱看、耐看的精品力作。

不入园林，怎知春色如许。记者唯有勤走基层，深入班组火热生活，方能获取第一手素材，获知新闻事实真相，获得与被采访者之间的心灵火花，让通讯报道以实实在在的“干货”和真切情愫直击员工读者心底“最柔软之处”而使之感动、感悟、感奋。



筱霖自画像

不谙积累，怎能提质如愿。聚沙成塔，集腋成裘，量积累到一定程度可能会引发质的飞跃。多年办报过程中，我为自己设定每年必须撰写一篇有价值的思研论文，几乎每期报纸应有作品“露脸”，各种文章体裁、各个艺术门类均有所涉猎、勇于尝试。年终盘点时，自感这一年不曾虚度，蹄疾步稳，小有斩获。

正值“十六岁花季”的上海通服报犹如亭亭玉立的少女，虽有些许不舍，然“长江后浪推前浪”乃是大自然规律。“独木不成林，独放不是春”，细细想来，似乎我的名字隐含了对后起之秀的期许。愿在公司领导和众多“笔杆子”以及热心人士悉心呵护中，上海通服报，越办越精彩。

(筱霖) **记者手记**

春捂的好处

1、春捂可以调节人体的恒定温度。一般来说，人体的体温应该维持在37℃才是最健康的，如果在春季过早的脱掉厚衣物就容易感受到外界的风邪，导致体温的下降，从而诱发疾病，而春捂可以很好的帮助我们维持体温。

2、春捂能抵御风寒抗疾病。春季是一个疾病的高发季节，这是因为春季气温回升，很多朋友会脱下厚外套等御寒衣服，这个时候风邪就容易入侵身体引起疾病，而春捂可以帮助人们抵抗风寒预防疾病，所以春季需要适当春捂。

3、春捂能让你更快适应季节变化。在春季，当我们遇到寒流以及冷空气的时候，回升的气温就会骤降，在这种情况下，如果我们没有春捂的话就难适应气温的变化，甚至会感染上疾病。

春季穿衣要注意勤于换洗。除了因为受到外界寒气的侵袭而导致患上各种疾病外，人体本身也是疾病的一个源头。在每个人的皮肤表面都分布都大量的汗腺，研究表明，每平方厘米就有大约一千多个汗腺，这些汗腺分布于人的全身，是身体排汗的重要通道。

但是当人们排汗的时候，汗液会和灰尘、皮脂分泌物以及表皮脱屑等混合在一起附着在衣物的纤维之中，如果不及时清除，那么衣物中就会积累大量对人体有害的细菌。而且春天是细菌繁殖的高峰期，这些细菌很有可能对人们的身体健康产生威胁。

小幽默

狗跑掉了

“我的好邻居，我的狗跑掉了，为这事我简直伤心死了。”

“请原谅，要知道你的妻子出走时，你并没大惊小怪，为什么你现在这样激动呢？”

“那是因为我妻子脖子上并没有3枚国际展览会的奖牌啊。”

西北风

老师：夏天刮东南风，冬天刮西北风，请记住。

学生：不对，我妈说跟我爸结了婚，一年四季都喝西北风。

脑筋急转弯

(1)世界上最不善交际的是谁？

(2)一辆车子飞速前进，可这辆车的轮子却一点都没有动，怎么回事？

(答案下期找)

上期答案：
(1)电池。
(2)老师问的全是他出生以前的事。