

魅力加特可

总第 26 期 2020年9/10月

加特可（广州）自动变速箱有限公司 主办

Jatco

加特可（广州）自动变速箱有限公司

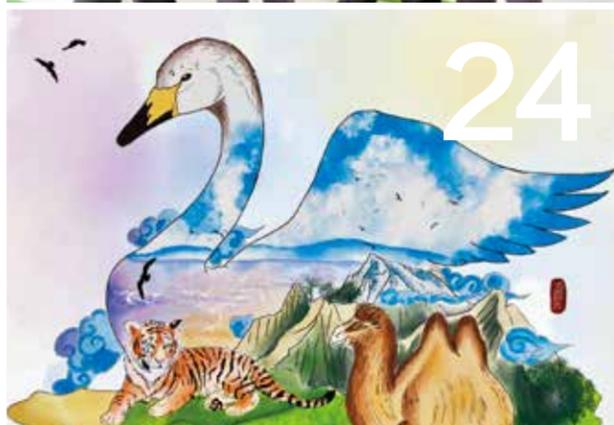
地址：广州高新技术产业开发区科学城荔红二路8号

邮编：510530

电话：020-82267338 传真：020-82267002

网址：www.jatcochina.com





04 封面故事 COVER

质竞未来

14 面孔 FACES

洪震：投身汽车行业，是我做过最重要的决定

ISO45001认证团队：相信T-E-A-M的力量

20 有料 STORY

环境活动月，我是行动者

28 会玩 LIFE

每天一个幸福小技巧

32 瞭望 NEWS

双月新闻

34 往来 COURSE

心理百科：是什么阻碍了我们的行动？

口碑时代, 大浪淘沙见真金

吃饭看电影先看评分、买车购物先看评价，口碑已然成为当下几乎所有“选择题”的“参考答案”。

电影行业尤为突出，近两年不少品质精良的电影，在排期劣势的情况下，通过网友、身边人等“自来水”推荐，一举反超荣获票房冠军。

类似购车等大额消费，口碑效应更甚。同样是近两年，不少人购车前通过汽车论坛、自媒体推介等方式选定产品，到店后直接提车，试乘试驾环节都可以省去。

这就是口碑带来的效益。

有句话说得好，你能看到多远的过去，就能看到多远的未来。

过去很长一段时间，人们因囊中羞涩，只能选择“将就”。当下，生活水平得到极大提升、需求层次不断升级，人们开始追求生活的品质，能把产品、服务做到极致的企业，便能在这个时代立足并有望长盛不衰。所有当你看到此，第一时间能想到的企业和产品，莫不如是。

“口碑时代”的实质，就是高品质带来的效率与价值。

尤其从党的十九大以来，中国再次聚焦先进制造业，提出要以创新实现提质增效，以品质促进消费升级，以品牌引领世界潮流。对于每一个对品质有追求的企业来说，既是鞭策，亦是机会。

加特可何尝不是这样的企业？每年举行品质月活动，营造企业品质氛围；长年在生产现场强调品质管理，不断给客户带来超越期待的高品质产品……熟稔品质重要性的加特可人，已经将品质打造成加特可最重要的IP，给市场和消费者留下良好的口碑。

口碑时代，已经赋予加特可良好的机遇。未来，面对全球汽车产业大变局，需要每一个加特可人时刻铭记品质使命，给消费者带来更好的产品、更高的效率与更大的价值。

因为，大浪淘沙，才见真金。

主办：加特可（广州）自动变速箱有限公司

编委会：王莎丹 / 李洁 / 杨国枝 / 罗慧 / 张瑞琼 / 万华飞
周西福 / 王媛媛 / 张馨萍

主编：黄光继
执行主编：魏芳

责任编辑：盘香霖 / 邓隽杰 / 胡璇 / 黄柳燕
联系电话：020-82267338-263
投稿邮箱：zhenggao@jactochina.com
承制：南都周刊

扫描二维码
查阅电子版杂志



Road to ZERO~迈向引以为傲的品质新征程~ FY20品质月活动重磅来袭

Quality 质竞 Competition Future 未来

品质是企业的生命线。虽然是一句老话，但时代在变、人在变，道理却不变。

在企业品质氛围营造中，在企业文化传承过程中，品质的重要性，始终位居前列。这也是加特可广州缘何持续举行品质月活动的初衷：为让更多员工意识到，当下乃至未来的竞争，依然是品质的较量；增强品质意识，不仅是品质部门的要求，更是全员的要求。

FY20品质月中，事务局团队通过创新性的方式，为广大加特可广州员工提供了更容易接触、更直观理解的品质信息。本期封面故事，便是对品质月活动的概述与总结，目的很简单，正如秋山总所言，希望每个人都思考：“为加强与客户信赖关系，我们应该做什么？”“与产品质量没有直接关系的同事，也请试着从自己对顾客的工作质量角度来换位考虑。”

工作中微小的失误会对变速器造成怎样的影响？万分之一的不良如何演变成车主眼中的百分之百不良？普通的工作岗位，如何为高品质献一份力量？年年做改善，目前的产品质量水平究竟如何？

在2020年11月举行的FY20加特可广州品质月活动中，以上问题皆有答案。活动分“启动仪式、品质展示会、品质知识学习&在线测试”3个环节，增强员工品质意识，提高员工品质知识水平，营造良好品质氛围。



一、品质月启动仪式 时间：2020年11月23日

项目	内容
品质月活动回顾	回顾过去8年的活动视频及照片
FY20品质月活动介绍	活动内容、日程介绍
客户Voc	· 客户声音传递(改善) · 联盟客户高层领导评价
领导寄语	秋山总、王道副总、三浦副总发言
品质展示会	与会人员参会

*标绿部分为FY20追加内容。

二、品质展示会 时间：2020年11月23日-11月27日

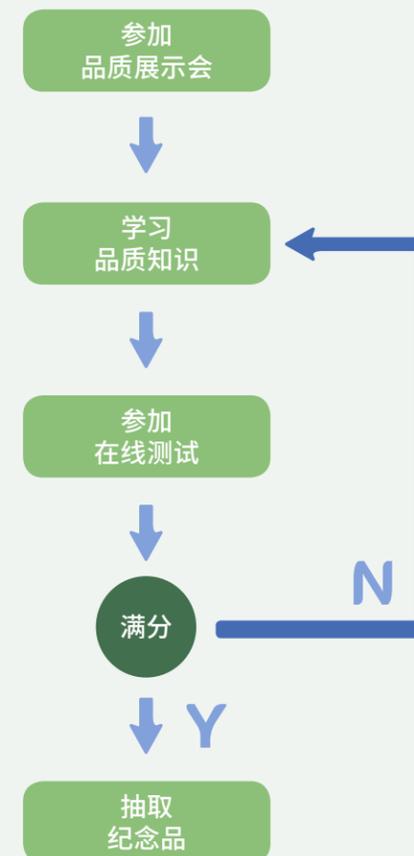
项目	内容	展示方法
品质状况	SSC介绍	展示板
	品质KPI达成情况	展示板
	品质月信息传递	视频
客户Voc	终端客户投诉	视频
	联盟客户上层领导评价	展示板
品质改善 (品质案例、自主改善案例)	· 开发 (3件) · 购入品 (2件) · 生产 (7件) · 生产技术 (2件) · 工务 (1件) · 市场 (2件)	展示板 实物 视频
新商品、新技术介绍	· 新项目介绍 · 电动化介绍	展示板 实物 视频
竞品信息展示	· 技术方面 · 品质方面	展示板 实物 视频

*标绿部分为FY20追加内容。

三、品质知识学习&在线测试

时间：2020年11月23日-11月27日

活动内容及流程：



*知识内容：产品知识、品质知识、客户要求等。

FY20品质月： 直面客户声音，创新营造氛围

“守住品质，才能锚定未来。”作为一家视“品质第一，客户至上”为重要经营理念的企业，加特可广州一直高度重视品质保证和改善工作，并通过各类活动持续提升员工品质意识，营造良好的品质氛围。

一年一度的品质月活动便是例证，在品质月中，有现物、有案例、有科普，对品质向上的持续强化，大有裨益。但活动年年举行，如何做出新意、避免流于形式，对每一届事务局来说都是考验。FY20年度，由市场品质部潘和鹏、品质保证部廉婷婷、购入品品质保证科梁家瑜等小伙伴组成的事务局挑起大梁，用短视频、线上测试、弹幕签到等创新方式，让此次品质月活动有了新面貌。



不断创新形式，更直观、更全面

2020年11月，加特可全球各据点品质月活动即将如火如荼进行。

策划案拍定前，在加特可广州，事务局成员一一复盘FY19年度活动，反复打磨方案：往年现物少、改善事例少，导致员工理解不充分，不仅要追加，还要有新商品、新技术的展示；往年终端客户声音以音频的形式呈现，导致员工不能直观感受终端客户的品质要求，同时没有收集到主机厂客户的声音，导致员工不了解主机厂客户对加特可广州的期待及品质要求，同样要追加，且要用更直观的方法展现；往年互动方式主要为竞猜答题，导致员工层面知识覆盖面不够，需要改变方式，让更多人真正掌握品质知识。

“Road to ZERO~迈向引以为傲的品质新征程~”，主题和方向确定后，行动很快展开。在传承往期活动优秀做法的基础上，此次品质月分“启动仪式”“品质展示会”“在线品质知识答题和测试”三部分展开。

在“启动仪式”上，顺应时代趋势，采用了在线品质墙签到模式，并设置了专门的客户VOC环节，用以展示客户声音。在现场，所有与会人员聆听长安汽车渝北工厂副总经理曾令束的期待，了解客户真实需求；同时，观看3个终端客户投诉案例短视频，了解品质问题如何造成客户困惑；还收到了加特可（广州）自动变速箱有限公司总经理秋山佳信、副总经理王道、副总经理三浦宪大的寄语，了解公司如何继续攻坚品质向上。“流行的短视频形式，让大家更容易接受，也方便直观了解客户的品质要求和期望。”潘和鹏说，这就是客户VOC环节的初衷。

在“品质展示会”环节，FY20年度各部门的参与度大大提高。“以前都是事务局去选代表性的品质案例，未必合适，且现物较少；考虑到现场



也会有自己的需求，所以我们在强调品质、改善的基础上，发动了生产部门、开发部及事业推进部筹备了11个案例。”筹备的结果让廉婷婷大为惊喜，因主导权在他们自身，所以现物、案例的筹备格外精心，不仅涵盖了新商品、新技术、竞品展示等多个维度，更做到了现物一对一匹配，如员工通过现场观看变更前后的现物刀具，便能更直观地感受到变更点在哪里，为何要这样变更。

在“在线品质知识答题和测试”环节，更凸显品质知识学习与普及的重要性。从往期的竞猜改为答题，内容涵盖“产品”、“体系”（IATF 16949、加特可供应商管理基准等）、“不良案例”、“技术”四大板块，150道问答题（分10套，每套15道）尽可能贴近日常品质管理中的知识点，而非过于专业的技术问题，“真正做到全员参与，达成更广的覆盖面”，梁家瑜说。同时，允许重复答题，达成满分便有机会领取种类繁多的纪念品，更强调学习过程而非结果。

通过创新的方式，为期三周的活动，着实取得了不错的成效。参与人数超900人，达到历史新高；其中参与在线问答529人，96%的人清楚活动目的，对加特可产品充满信心，更了解到客户对产品的困惑、公司对品质的重视度。



联动效应，激发“主人翁意识”

谈及此次活动反馈良好的原因，潘和鹏复盘了三方面的经验：领导给予了大力支持，各部门联动配合非常积极，另外宣传做得也不错。

从前期活动策划、经费预算开始，领导就给予了大力支持，让事务局小伙伴们无后顾之忧。

在活动筹备过程中，由于是各部门联动，配合程度相当高。“尤其今年新增了电动化展示环节，事业推进部的同事前期反复跟我确认资料，为了让大伙对电动化有深刻的理解，更是专门从上海运输了3件上百斤的现物过来，展示会当天还一起到现场布置，帮助进行解说，让我特别感动。”

宣传方面，不仅通过企业微信、邮件、易拉宝等方式在线上线下同步宣传，还和各部门宣传窗口联动，真正让信息有效传达给了现场员工。

作为品质月活动的“亲密战友”，廉婷婷和梁家瑜提供了更多不为人知的幕后细节。

“短视频是潘san剪辑的，其实我们都是菜鸟，但考虑到外包又要支付一笔费用，留给在线问答的奖品就少了，于是她就自学。做过后期的人都知道，剪辑是件超麻烦的事情，潘san又特别追求完美，但她不仅剪好了视频，中间还顺便考过了一场考试，解决了人生婚姻大事。”廉婷婷特别钦佩潘和鹏的工作能力。



“流行的短视频形式，让大家更容易接受，也方便直观了解客户的品质要求和期望。”

“两位女同胞都很厉害，在处理好工作和家庭关系的基础上，能做到如此爱岗敬业、自学成才，我由衷佩服。而且品质月活动工作繁琐，需要占用大量个人时间，她们不计得失，我被她们的精神深深感染。”梁家瑜说，正是她们的无私付出，才换来了活动的有力执行。

“每年品质月活动都由不同的人组成事务局，我们也会复盘此次活动，整理好亮点、待改善点，希望把优秀的做法传承给下一届，并激发他们在前人的肩膀上看见更好的远方。”潘和鹏期待，每年品质月活动能不断创新，通过潜移默化的形式，营造加特可独有的品质文化氛围，丰富员工的工作生活，让加特可的品质保持领先地位。

她的期待，也正是所有视加特可广州为“大家”、视自身为公司“主人翁”的加特可人共同的期待。

关于品质 听听他们的声音

在FY20品质月活动启动仪式上，与会人员通过观看视频的形式，共同聆听客户声音，了解客户真实需求与期待。加特可广州高层也现场寄语，提出对品质的要求，传达对活动的期待。

【加特可广州领导寄语】

秋山佳信

加特可（广州）自动变速箱有限公司总经理

今年品质月活动的主题是“Road to ZERO ~迈向引以为傲的新征程~”。如松田VP在品质寄语中提出，“在新商品和新事业的开始之际，将加特可一直以来积累的品质打磨成更值得夸耀的东西”。

加特可广州在2020年9月顺利实现了面向长安汽车的LPB，后续还有其他的订单需求。为了实现这一目标，首先需要提高现有产品的品质。当前加特可广州的品质提升活动开展效果初见成效：3MIS实现了两位数，供货质量也达到了Global BM的水平。

同时，从客户的期待来看，我们还有很多进步的空间。“引以为傲”的品质不是自己决定的，而是客户决定的。

因此，要活用我们积累的品质，在如下三个方面贯彻落实：一、新商品不出现市场问题；二、早发现早纠正；三、控制成本，满足顾客的期待，迈向值得夸耀的品质新征程。

通过品质月活动，我希望每个人都能思考这个问题：“为加强与客户信赖关系，我们应该做什么？”另外，与产品质量没有直接关系的同事，也请试着从自己对顾客的工作质量角度来换位考虑。

谢谢大家。



王道

加特可（广州）自动变速箱有限公司副总经理



感谢大家在百忙中参加我们的品质月启动仪式，这已经是第8年的品质月活动了，在过往的努力中大家保持了品质一贯向好的趋势，感谢每一个人为品质的付出。

同时我们也面临着更高要求下的问题和课题，品质是企业的生命，希望我们通过内置及外置的活动，持续让产品品质提升，保证我们公司的优势竞争地位。

一起加油吧!!!



三浦究大

加特可（广州）自动变速箱有限公司副总经理

首先，感谢各位在品质提升上的不懈努力！

当前，我们正在推进各种生产和开发项目，我相信，这些项目的推进，将有力促成“Road to ZERO”的最终实现。

一方面，我们要清楚地认识到，过去投入市场的部分产品，出现了测试范围外的品质情况，给客户带来了欠佳的使用体验。对于我们在日常测试时未发生的情况，在实际投入使用中发生了，更应该引起我们的重视。

如何预测这种“不稳定和意料之外”的情况，并采取预防措施（防患于未然）是非常重要的。我们通常对于“常规和普遍”存在的状态习以为常，一般来说不会引起我们的注意和思考。等到“不稳定或意外”越来越频繁的时候再去注意，其实已经迟了。

另一方面，我们也不能理所当然地认为，客户都是按照我们的设想来操作和使用的。例如，道路环境得到改善，移动速度提高；起始点相同但行驶的距离不同；现在的行驶路线可以去到以前无法去的地方……驾驶环境一直在变化。

为了捕捉这些变化的预兆，我们有必要进一步了解中国市场和客户，了解中国的变化，了解中国的要求，

根据现状去布局相应的对策。只有这样，才能使品质的力量成为企业发展的有力支柱。

让我们团结一致，共同努力吧！



【客户声音】

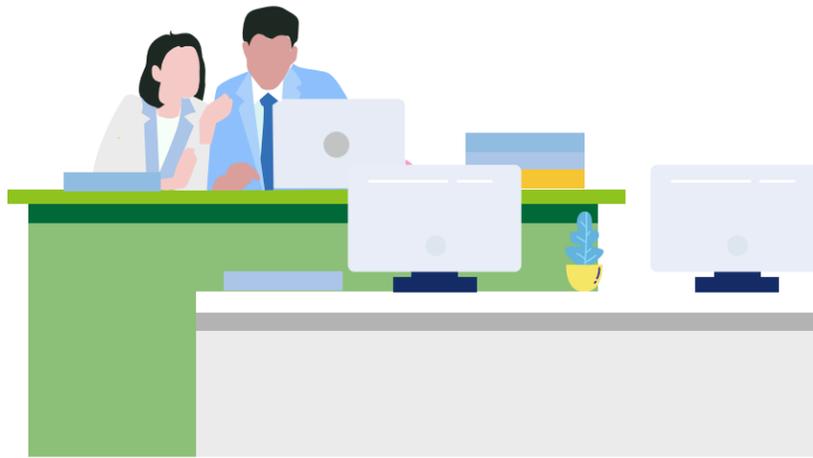
曾令柬

长安汽车渝北工厂副总经理



长安汽车始终坚持“以客户为中心”，致力为客户提供极致体验和满意的服务，截至2020年11月，长安汽车累计销量已突破1900万辆，成为自主品牌的领军者。加特可作为全球三大变速器生产厂商之一，生产的CVT无级变速器在全球细分市场占有率先排名，此次长安汽车与加特可合作，推出搭载加特可CVT无级变速器的逸动PLUS和CS35 PLUS百万款车型。在此，谨希望加特可秉持质量初心，加强过程质量管控，严守质量红线，坚持以用户为导向，持续稳定地提供高质量产品。愿双方齐心协力，共续逸动PLUS、CS35 PLUS辉煌，携手并进，打造世界一流汽车企业！长安行天下，明天更美好！





品质月知识问答 你能拿满分吗?

此次品质月活动，加入了150道问答题，以科普品质知识，供大伙快速了解加特可品质情况。编辑部特意挑选了12道题目，看看你是否能拿到满分呢?

【测试题目】

调动你的知识库, 尝试一下吧~

一、判断题 (共4题, 总计20分)

(一) Jatco品质月为每年的10月。(5分)

A. √ B. ×

(二) 作业途中不得离开生产线。(5分)

A. √ B. ×

(三) 异常处理三原则: 停止、呼叫、等待。(10分)

A. √ B. ×

(四) 不合格品要贴附红票。(10分)

A. √ B. ×

二、单选题 (每题10分, 总计50分)

(一) 雷诺/日产公司共同制定的从项目策划阶段到量产为止的, 对供应商要求事项的汇总程序文件是_____。(5分)

A. APQP B. ANPQP
C. QSB D. CSR

(二) 通常讲的4M变更不包括_____。(5分)

A. 机 B. 环
C. 法 D. 人

(三) 在故障分析中, FTA的含义是_____。(5分)

A. 最终测试分析 B. 故障树分析
C. 自由贸易协定 D. 生产履历调查

(四) PDCA循环管理方法中D的含义是_____。(5分)

A. 计划 B. 执行
C. 检查 D. 处理

(五) 3MIS是指_____。(5分)

A. CVT销售后3个月以内的故障率
B. 车辆销售后3个月以内的故障率
C. CVT生产后3个月以内的故障率
D. 车辆生产后3个月以内的故障率

三、多选题 (每题10分, 总计20分)

(一) 三现主义包括_____。(10分)

A. 现场 B. 现在
C. 现成 D. 现物

(二) 以下属于TS五大工具的是_____。(10分)

A. SPC B. MSA C. ANPQP
D. APQP E. FMEA

【参考答案】

你答对了吗? 要好好get√品质知识哟~

一、判断题

(一) B

【解析】 Jatco品质月为每年的11月。

(二) A

【解析】 作业途中不得离开生产线。

(三) A

【解析】 异常处理三原则: 停止、呼叫、等待。

(四) B

【解析】 不合格品要贴附红白票。

二、单选题

(一) B

【解析】 雷诺/日产公司共同制定的从项目策划阶段到量产为止的, 对供应商要求事项的汇总程序文件是ANPQP。

(二) B

【解析】 4M变更指的是: 人 (Man), 机 (Machine), 料 (Material), 法 (Method)。

(三) B

【解析】 在故障分析中, FTA的含义是故障树分析Fault Tree Analysis的缩写。

(四) B

【解析】 PDCA是Plan Do Check Action的缩写, D为Do, 是执行的意思。

(五) B

【解析】 3MIS是指车辆销售后3个月以内的故障率。

三、多选题

(一) AD

【解析】 三现主义包括: 现场、现物、现实。

(二) ABDE

【解析】 属于TS五大工具的是: SPC、MSA、APQP、FMEA、PPAP。





本期嘉宾：洪震

加特可（广州）自动变速箱有限公司
开发部部长

洪震： 投身汽车行业， 是我做过最重要的决定

从中国到日本再回中国，从车身设计到底盘设计再到变速器开发，15年职场生涯，洪震的每一次转身，都和时代前行的节奏步调一致。

投身汽车行业，是洪震一生中做过最重要的决定之一；赶上中国汽车行业发展的黄金列车，也是他职场生涯里最幸运的事情之一。敏锐的判断、行业的热潮，加之骨子里作为一名技术人对挑战的渴望、对工作的严谨，成就了现在的他。

1 Q：您的职场生涯分为几个阶段？

A：2005年从日本山形大学研究生毕业后，我在日本H-one公司从事车身模具设计；2007年8月回国后，先后在两家主机厂从事底盘设计工作；2011年8月正式来到加特可，因为变速器是汽车核心零部件，涉足机械、控制等多领域知识，专业性强，所以想挑战下自己。

2011年品质技术中心开发团队刚组建时，团队才5-6个人。当时变速器基本是从国外引进，国内自主开发极少，专业人才更少。部门早期从人员培养、技术提升、组织扩大、功能加强四方面推进工作，在技术、语言、工作方式等多方面，整个团队快速获得了成长。

2011-2018年间，我主要负责项目推进工作，2018年至今负责开发部门整体工作。其中项目推进涉及设计、采购、财务、制造等多个部门，还会和日本总部、客户进行沟通，其间对流程管控更为熟练，人脉也得到极大提升，并且充分认识到，许多课题不是单个部门可以解决的，需要各部门推进。

有个印象极深的案例，当时负责一个北美项目，客户希望取消水箱内油冷器以达到VA目标，但会使油冷器入口油温提高1℃，但这入口油温超过我们JEM基准并因此可能导致品质风险。为了证明和说服客户，我和设计部门反复探讨，通过理论分析以及试验验证，并得到开发VP和项目

总监支持，用时半年才成功取得客户的理解和合意，以此最大程度确保了开发质量。虽然和美国有时差，同时工作语言是英语和日语，在此也感谢设计和试验部门的大力支持和协助。

2 Q：开发部工作职能分为几个方面？对加特可广州而言，有哪些重要的战略意义？

A：工作职能发生了较大的变化，成立初期基本都是做单个委托业务为主；近两年开始，由于中国已经成为世界第一大汽车市场，加特可广州开发团队能力也逐步提升，大部分核心开发工作放到广州进行，从客户目标设定及合意，开发日程企划到实施，主要的项目推进，控制和实验等机能都在现地主导、现地判断，现地化已成为常态。

中国市场瞬息万变，需要加特可更快了解中国客户的需求，做出快速响应。举个例子，一个新项目开发过程中，客户要求百公里弹射起步高于设定目标值10%。按以前做法，需要先在韩国、日本等据点做完设计、方案、测试等，时间跨度非常久；现在，通过现地控制设计检讨和现地试验验证等多种方案的讨论和反复验证，在现地开发团队努力实施下，只用一周就圆满完成任务并得到车辆总监的肯定，真正做到了以中国客户需求为主导，实现开发机能现地化。

3 Q：团队情况如何？作为一名技术高管，您在管理上有哪些独特的做法？

A：开发团队年轻有活力，责任心很强，他们在加特可广州基本是平均加班时间最长、但也最愿意做事的团队。比如长安项目，一般标准作业是24个月，去年遇上疫情，其他据点无法支援，但我们现地团队在条件受阻的情况下，只用9个月就高质量完成了项目。上市数月，没有发生一件

市场不良。

做技术的人思维比较活跃，只有调动他们的积极性和创造力，团队才高效。我的角色是在过程中进行支持和管理，尊重他们自我价值的实现，并提供各项资源及支持。

4 Q：中国消费者对变速器的需求，和海外市场大相径庭，您认为对于加特可广州的开发工作而言，有哪些挑战与机遇？

A：确实是这样，中国汽车产业起步晚于国外，驾驶习惯并未形成，市场中AT、DCT、CVT产品皆存在，竞争非常激烈。另一方面来看，机会也很多，比如中国新能源政策的引导，根据路线图规划，到2035年低油耗汽车销售占比达到100%，因此对产品重新提出了更高的要求，市场竞争会更加剧烈。

传统燃油车在今后较长时间依然存在，因此对于加特可广州而言，持续提供高品质、有竞争力的产品仍然是首要任务；同时，积极开展新能源相关技能的储备和提升、必要设备的导入、竞争对手的调查，还有市场接受度等，开发出符合中国市场需求的的产品。

5 Q：有哪些宝贵的经验可以分享给年轻人？

A：一、推荐掌握V-up工具，非常实用！尤其在跨部门合作项目中，每个人的考虑方式不一样，可以通过V-up统一流程、汇聚团队，高效解决问题。

二、明确每项工作达成的必要条件，并根据目标确定课题内容，针对每个课题的解决进行各种实施方案的检讨，最后是具有必达的信心和责任。

三、积极和上司沟通，使用上司资源，可以做到事半功倍。



ISO45001认证团队： 相信T-E-A-M的力量

为了在当今竞争激烈的全球市场中生存，组织必须积极地管理所有类型的风险，企业的职业健康和安全问题也不例外。国际标准化组织（ISO）2018年3月发布的ISO45001，标志着在全球范围内完善职业健康和安全管理标准方面迈出了重要的一步。作为加特可全球首个获得ISO45001认证的据点，让我们走近加特可广州ISO45001认证团队，了解成功获得认证背后的酸甜苦辣。

全新挑战，迎难而上

从成立以来，加特可广州一直秉承“安全绝对”的理念，安全管理工作优于一切作业。无论是领导层还是每一位员工，都将“安全绝对”的理念谨记心中。为了提升加特可广州企业综合实力与企业竞争力，2019年12月5日，申请ISO45001认证项目启动会正式进行。

“从项目立项，到顺利取得ISO45001认证证书，我们只花费了大约半年的时间。”安全健康管理科主管蓝明回忆道。作为加特可全球首个获得认

证的据点，开展本次项目前没有其他据点的经验可以参考，对整个团队来说都是很大的挑战。

为了顺利进行这项国际认证工作，加特可广州全员上下齐心，共同努力。在迎接机构外审之前，率先在公司内部进行内审。“我们成立了由公司领导组成的ISO45001认证项目委员会、由10位安健科同事组成的项目事务局以及由35名来自各部门骨干同事组成的内审组，培养内审人财，分工明确。”在蓝明看来，委员会是本次项目的“带领机构”，事务局则是“推动动力”，而成员多达35人

的内审组，是加特可广州内部的“家庭医生”。

来自生产技术部的曾文峰便是内审组成员之一。“非常感谢安健科团队对我们内审组成员的培训，在短时间内大幅提高了自己的能力与内审意识，取得了内审证书，胜任这份工作。内审组组长是来自第二生产部的黄敏部长，副组长是JEPS推进部的侯元芳科长和工务科的李泽雄科长，他们有着丰富的经验，认真考量每一个可能存在的问题。在组长和副组长的带领下，内审工作进行得非常顺利。”

2020年5月底到6月初，加特可广州进行了3次内审。从第一次内审时，由于不符合国际认证标准，需要修改、改善的地方很多，困难多，内容复杂，但只用了1个月的时间，就改善完毕，可以顺利通过内审，体现了全员的T-E-A-M精神和必胜信念。

内审过程中最令蓝明和曾文峰难忘的事都与副组长侯元芳有关。“侯老师的经验非常丰富，审核出了许多通过公司内部无法发现的问题，这些问题在改善和执行上需要花费非常大的精力与时间。当时的我，由于急于通过ISO45001认证并获得证书，便询问侯老师能否不再指摘上述问题，侯老师告诉我，我们做这个项目并不是为了取得证书，而是真正地去发现问题和解决问题，是为了公司整个安全管理的标准化、系统化。”蓝明当时就立刻想起了整个团队申请ISO45001认证项目的初心。加特可广州并不是为了导入ISO45001认证、为了取得这个证书而立项努力的，整个项目的本质是为了让优秀标准更好地运用于日常工作中，让整个团队的工作更顺畅。后续的内审中，无论指摘什么问题，团队成员都能认真地对待、改善。

“万事开头难”，不去尝试的话，遇到新的挑战始终没有实力去面对。曾文峰表示，当时自己被任命为所在内审组的小组组长。“因为和侯老师一组，我就想着让经验丰富的她来担任组长。侯老师跟我讲，如果你不亲自担任组长，不亲力亲为做一些事情，就不会得到成长。”在前辈的帮助下，成为了组长的曾文峰顺利带领组员完成了内部审核的工作。

见证T-E-A-M的力量

经过全体同事的不懈努力，2020年7月，ISO45001认证项目迎来机构外审。作为职场新兵，95后的安健科金祥麟在本次外审中收获许多。“在跟进外审工作时，我发现外审老师不仅是查操作，还会找一些员工现场提问，是否了解自己岗位的安全风险，如果发生火灾，哪里有灭火器和逃生路径等等。”这对他启发很大。

“我们平时更加关注生产现场的风险点，但外审老师则同时强化人员意识方面的调查。大部分事故是由于人的不安全行为导致的，对员工进行培训教育，确保让员工了解自己的风险，以及遇到紧急风险怎样处理，才能更加贯彻安全绝对的理念。”

同样来自安健科的陆建军也分享了在外审过程中让自己收获颇深的经历。“外审老师来到现场，检查出我们一个临时用电的问题没有按照国家要求去落实。既然公司内部都会有巡检，为什么我们自己就无法发现这个问题？究其原因，我们对于法律法规理解的专业度还需提升，不仅要遵守社内的规范，更要对标国家标准。发现这一薄弱环节后，在日后的工作中就会多多加强，给整个团队指明了进步方向。”

在加特可广州全员的不懈努力下，ISO45001职业健康安全管理体系认证顺利通过，该项目也获得了FY20年度加特可广州总经理奖。荣誉的背后，并不是某个人或者某个部门的努力而是整个加特可广州全员的力量。

成功的道路并非一帆风顺，“摸着石头过河”的挑战中更遇到了许多困难与迷惘，跨部门沟通中也有争论与不理解，但为了共同的目标，加特可广州全员做到了，提振了全员的气势。

安全是一切工作的前提。ISO45001职业健康安全管理体系体系的导入把繁琐的多余的检查省去，让整个公司的运转效率提升，安全管理系统更加扁平化、简明化，更加“守法合规”。作为安全领域的“尖刀部队”，未来，安健科仍将与加特可广州全员共同努力，育成安健领域的更多人财，取得更多国际标准认证，为提升公司的综合竞争力不懈努力。

ISO45001认证背后知多点



蓝明
 年龄:80后
 家乡:浙江杭州
 入职时间:2014年5月
 部门:安全健康管理科
 爱好:读书
 座右铭:逆水行舟,不进则退。



陆建军
 年龄:80后
 家乡:广州从化
 入职时间:2015年6月
 部门:安全健康管理科
 爱好:运动
 座右铭:关注当下,完成好每一份工作,尽到每一份责任。



金祥麟
 年龄:95后
 家乡:河南南阳
 入职时间:2020年4月
 部门:安全健康管理科
 爱好:打游戏
 座右铭:安全是一种关爱,以实际行动展示对生命的尊重。从员工角度去思考,才能做好安全工作。

ISO45001 认证团队 全员名单

部门	姓名	部门	姓名
总务部	张雪春	安全健康管理科	宋友荣
安全健康管理科	蓝明	工务科	林齐
安全健康管理科	陈美伶	第一生产部	黄桂涛
安全健康管理科	陆建军	第二生产部	谭宏
安全健康管理科	何金路	第三生产部	舒忠钦
安全健康管理科	金祥麟	生产技术部	曾文峰
安全健康管理科	韩霄鹭	市场品质调查科	袁东亮



曾文峰
 年龄:85后
 家乡:广东梅州
 入职时间:2009年7月
 部门:生产技术部
 爱好:跑步、踢球
 座右铭:团结就是力量。



韩霄鹭
 年龄:85后
 家乡:山东威海
 入职时间:2020年5月
 部门:安全健康管理科
 爱好:画画
 座右铭:后悔过去不如奋斗将来。



宋友荣
 年龄:70后
 家乡:湖南吉首
 入职时间:2008年11月
 部门:安全健康管理科
 爱好:读书、音乐、运动
 座右铭:笑着人生。



ISO45001 认证团队 部分成员 小档案



林齐
 年龄:85后
 家乡:广东湛江
 入职时间:2008年1月
 部门:工务部
 爱好:运动
 座右铭:不求做得最好,但求做得更好。



黄桂涛
 年龄:79后
 家乡:广东清远
 入职时间:2008年1月
 部门:第一生产部
 爱好:运动
 座右铭:天道酬勤。



舒忠钦
 年龄:80后
 家乡:贵州兴义
 入职时间:2008年1月
 部门:第三生产部
 爱好:打游戏
 座右铭:有容乃大。

幕后知多点



1 什么是ISO45001认证?

ISO45001是定义职业健康安全管理体系要求的国际标准,致力于使组织实现预防伤害和疾病、提升职业健康安全绩效。ISO标准全球认可,极具权威性。

2 ISO45001认证对于加特可广州来说 有哪些重要意义?

加特可广州是加特可全球首个获得ISO45001认证的据点,该项认证的取得给加特可广州全员带来了很大的信心。即使面对全新的工作、巨大的挑战,在T-E-A-M精神引领下,在团队成员的共同协作下,顺利完成挑战,提振了团队士气。

3 对于企业发展与提高企业竞争力有哪些重要意义?

取得ISO45001认证可以规范、改进企业职业健康安全管理,最大限度减少各种伤亡事故和职业疾病隐患,保障企业的财产安全,提高工作效率;优化企业形象,打破贸易壁垒,在国内外竞争中处于有利地位,进而提高市场份额;持续满足法律法规要求的机制,降低企业风险,预防事故发生;增进企业和员工的公共关系;提升企业凝聚力,提高企业综合竞争力;提升企业金融信贷信用等级,降低保险成本。取得ISO45001认证提升了加特可广州的企业综合实力与竞争力。

环境活动月，我是行动者

作为负责的优秀企业市民，加特可广州持续开展植树、清扫、捐物等环保活动，并号召所有员工参与到环保活动中去，为地区环保做贡献，成为良好生态环境的创造者之一。2020年10月1日至10月31日，加特可广州再次迎来了“环境活动月”，通过丰富多彩的环保活动，提升员工环保意识，提升企业环保魅力形象。全员共同参与，为环保贡献力量！



1.活动主题和目的

目的：提升加特可广州的环保魅力形象，提高员工环保意识。

环境方针：实现汽车与环境和谐共存的社会。

2.活动概要

在“环境活动月”期间，加特可广州开展了形式多样的环保活动。

① 环保摄影+手绘作品征集

活动方式：

向全员征集环境摄影作品和手绘作品，评选出10件优秀环保作品，将作品登载在社内报进行展示。对优秀作品提案者进行奖励，以示鼓励。

参加对象：全员

活动日程及安排：



② 垃圾分类体验活动——游戏型

目的：响应政府号召，符合法规政策的要求，提高分类能力。

对象：全员

活动方式：将垃圾分类游戏小玩具分发给各部门，在各部门早会时，自行实施分类练习。

活动时间：2020年10月8日-2020年10月31日



③ 垃圾分类体验活动——练习型

目的：响应政府号召，符合法规政策的要求，提高分类能力。

对象：全员

活动方式：设置练习体验垃圾分类的场所，全员自由参与，练习垃圾分类正确率。

活动时间：2020年10月14日-2020年10月21日

④ 环保歌曲播放

目的：提升员工环保意识。

活动方式：每日早班、晚班的广播操前，播放一首环保歌曲，每周更新一曲。

活动时间：2020年10月8日-2020年10月31日

⑤ 环境法律法规学习

活动方式：对加特可广州所涉及的法律法规知识宣传。使用企业微信，推送法律法规学习资料。

对象：全员

活动时间：2020年10月1日-2020年10月31日

⑥ 环境巡检

活动方式：在全公司范围，实施环境巡检

参加者：相关部门科长及以上

活动时间：2020年10月21日

⑦ 海洋环保志愿活动

目的：提升企业环保魅力形象，提高员工环保意识。

活动地点：海边（番禺区观龙岛）

交通方式：大巴

对象：报名参加者

活动时间：2020年10月17日



环境活动月, 精彩回顾!



1. “碧海拾蓝行动力”, 加特可广州海洋环保志愿活动

2020年10月17日, 以保护海洋为主题的“碧海拾蓝行动力”海洋环保活动在广州番禺区观龙岛海边圆满举行。作为加特可广州环境活动月的重要活动之一, 本次活动由加特可广州与NGO公益机构“绿世自然”携手合作。

活动当天, 在有些许寒意的秋日清晨, 以MC成员为首, 78名加特可广州员工志愿者以及60余名员工家属齐聚番禺观龙

岛海边, 开始了拾捡垃圾、垃圾称重分类等一系列环保活动。同时, 本次活动还向参与者介绍了海洋垃圾污染的危害以及爱护海洋的重要性。

活动结束后, 志愿者们纷纷表示本次活动非常有意义, 更深一步地理解加特可“实现环境与汽车和谐共存”的环境方针。



2.环保摄影+手绘作品大赛 获奖作品新鲜出炉

让我们一起欣赏环保摄影+手绘作品大赛获奖作品吧。

(*票数相同则并列获奖)



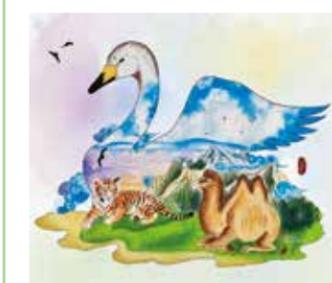
第一名：《环保随手拍》
人事一科 梁伟



第二名：
《从小做起，垃圾分类新风尚》
第四生产部 区文韬



第二名：《COEXIST》
采购部 朱葆



第四名：《休戚与共》
采购部 方艳



第五名：《让垃圾入桶回家！》
采购部 李东霞



第六名：《每分每秒，绿色环保》
原低推进科 谢俊



第七名：《雨中跌落的雏鸟》
控制开发科 闫忠良



第七名：《JATCO本社社会贡献活动写真》
市场品质保证科 姚铭典



第九名：《绿水青山就是金山银山》
培训宣传部 胡璇



第九名：《环境保护与城市建设和谐发展》
市场品质调查科 袁东亮



3.垃圾分类活动，你我共参与

当全国各地相继发布最新垃圾分类标准，上海人蒙了，广东人也蒙了……还在惧怕来自环卫阿姨的灵魂质问：你是什么垃圾？加特可广州一点也不蒙，对于来自政府的垃圾分类宣传做出了积极响应。横跨整个10月，加特可广州在全公司范围内进行了垃圾分类练习，员工积极参与。

垃圾分一分，地球美一分。举手之劳，对地球带来的污染会减少很多。各部门内纷纷组织垃圾分类小游戏，展开练习。与此同时，加特可广州还举行了垃圾分类有奖大赛，活动现场火爆，现场甚至排起了长队。经过上述寓教于乐的环保活动，提高了加特可广州全员的环保意识。



环保小贴士： 节约能源，从身边小事做起

践行环保理念，不仅仅是在环境活动月，而是在每天每时，在生活中的点点滴滴。国务院总理李克强在政府工作报告中提出，加强污染防治和生态建设，持续改善环境质量。深入实施可持续发展战略，巩固蓝天、碧水、净土保卫战成果，促进生产生活方式绿色转型。让我们从身边小事做起，节约能源，开启绿色生活方式，为实现汽车与环境和谐共存的社会不懈努力。



PART1

两会观点: 推动绿色发展, 促进人与自然和谐共生

继续加大生态环境治理力度。强化大气污染综合治理和联防联控，加强细颗粒物和臭氧协同控制，北方地区清洁取暖率达到70%。整治入河入海排污口和城市黑臭水体，提高城镇生活污水收集和园区工业废水处置能力，严格土壤污染源头防控，加强农业面源污染治理。继续严禁洋垃圾入境。有序推进城镇生活垃圾分类。推动快递包装绿色转型。加强危险废物医疗废物收集处理。研究制定生态保护补偿条例。落实长江十年禁渔，实施生物多样性保护重大工程，持续开展大规模国土绿化行动，推进生态系统保护和修复，让我们生活的家园拥有更多碧水蓝天。

扎实做好碳达峰、碳中和各项工作。制定2030年前碳排放达峰行动方案。优化产业结构和能源结构。推动煤炭清洁高效利用，大力发展新能源，在确保安全的前提下积极有序发展核电。

扩大环境保护、节能节水等企业所得税优惠目录范围，促进新型节能环保技术、装备和产品研发应用，培育壮大节能环保产业。加快建设全国用能权、碳排放权交易市场，完善能源消费双控制度。实施金融支持绿色低碳发展专项政策，设立碳减排支持工具。中国作为地球村的一员，将以实际行动为全球应对气候变化作出应有贡献。

坚持绿水青山就是金山银山理念，加强山水林田湖草系统治理，加快推进重要生态屏障建设，构建以国家公园为主体的自然保护地体系，森林覆盖率达到24.1%。持续改善环境质量，基本消除重污染天气和城市黑臭水体。落实2030年应对气候变化国家自主贡献目标。加快发展方式绿色转型，协同推进经济高质量发展和生态环境高水平保护，单位国内生产总值能耗和二氧化碳排放分别降低13.5%、18%。

PART2

这些节电小技巧, 你知道吗?

夏季空调调高1°C就可以节约用电，例如1.5匹空调每天开10小时，可节电0.5千瓦时。

电冰箱四周应有适当通风空间，远离热源，避免阳光直射；同时，食物存放量以容积的80%为宜，及时清除电冰箱结霜，可节约耗能。

淘洗后的米浸泡10分钟后再煮，可以节省电饭煲耗电。

电脑在“睡眠”模式下电耗降低到一半以下，若关闭电脑却不拔掉插头，仍会产生耗能。

当不使用家用电器时，应当拔掉电源，待机或插头未拔仍会产生耗能。

将家中的白炽灯改为节能灯，同样亮度下节能灯的用电量是普通白炽灯的五分之一，使用寿命却是白炽灯的6倍以上。

PART3

节水经验谈

刷牙、洗手、洗脸以及沐浴过程中，如果需要擦香皂、洗面奶、沐浴露等，及时关闭水龙头。

与盆浴相比，淋浴更加节水、卫生，节约资源的同时也有益于健康。

可以用洗菜水、淘米水浇花，能促进花木生长。

用洗澡或其他家务产生的废水冲厕所。

不要一直开着水龙头用长流水洗碗、洗衣服，这种家务方式不仅不会比用盆洗衣更干净，也浪费了许多水资源。

每次用完水后，留意一下水龙头是否真正关闭再离开。

及早维修滴漏的水龙头，如不能及时维修，可在水龙头下放一个容器储水。



每天一个幸福小技巧

“快乐工作，幸福生活”。一直以来，加特可广州都十分重视提升员工EM/QM，通过EAP心理健康沙龙、一对一咨询、线上分享会、心理测试等专业活动，以及形式多样的主题关爱活动，提高员工的情绪生产力，提升员工的幸福感和满意度。2020年，加特可广州品质技术中心举办了QTC连携会活动，在欢声笑语中让同事们彼此更加了解，消除部门之间的隔阂，将“快乐工作，幸福生活”进行到底。

本期嘉宾



采购MZK支援科 陈进



零件采购科 张雨晨



控制开发科 林海城



市场品质保证科 梁景辉

Q1 为什么会想到举办QTC连携会？初衷是什么呢？



陈进：2020年，在三浦副总的倡议下，品质技术中心成立了QTC ZASSO小组，旨在通过两周一次的“杂谈+商谈”活动，发掘日常工作和生活中所存在的问题和改善点。小组成员由各科室自荐，我也很荣幸地成为了小组组长。品质技术中心有三大部门，分别是开发、市场品质和采购。在日常工作中，三大部门之间经常需要跨部门协作。但是，ZASSO小组第一次碰头时，我们发现很多同事之间并不熟悉，甚至还不认识。在这样的背景下，举办“QTC连携强化会”的种子埋在了大家的心中。

张雨晨：说到举办初衷的话，一个是想让品质技术中心的小伙伴们互相能熟悉起来，熟悉各自的工作内容、相互了解，打破部门之间的壁垒。同时也想为大家提供一个畅所欲言的平台。通过这个平台，分享各个部门的特色活动、改善活动，互相学习、博采众长。

林海城：对于QTC连携会举办的背景，组长陈进已经做了详细说明。至于我为什么会参加ZASSO小组呢？我的初衷还是希望能够跟三浦中心长直接对话，让领导可以听到大家真实的一些不满，以便讨论出切实的对策来提高大家的QoL。

梁景辉：在我看来，我们主要是想通过这一类的活动传递温暖的感觉给到品质技术中心入职的新人，让他们了解QTC各机能的运作。等他们遇到困难时知道找谁帮助，让他们知道自己并非孤军作战的。

Q2 为了举办QTC连携会，各位都做了哪些准备？



陈进：ZASSO小组进行了三次碰头会后，决定共同推进“QTC连携强化会”活动。活动启动前，我们先进行了问卷调查，其次，召集组员将活动内容和组织架构敲定下来，明确分工，并设定了活动日程。最后，根据日程表，小组成员正式开始了活动的策划及实施。

张雨晨：除了进哥说到的，我再补充两点。一是前期的活动宣传，因为是首次在QTC举办此类活动，为了让大家更多、更好地参与，我们在活动前做了很多动员。比如，在QTC早上对活动背景、计划进行说明；通过三浦副总在QTC职联会上进行宣传等等。二是活动的内容策划。QTC三个部门的工作差异很大，如果仅仅是干货输出，恐怕大家接受程度不高。所以我们有针对性地选择一些共通的，大家感兴趣的内容，比如加特可全球工作方式等。同时，在分享讲解中穿插互动游戏和奖品。



林海城：本次活动的顺利举行，得力于各位领导的支持以及高效率的小组体制。在协商初期，我们就推选了各个部门的责任人构建了小组体制，同时也决定了活动的推进方式和实施计划。针对活动中出现的问题反馈，我们每次都会进行回顾复盘，力求在每一次活动策划时进行改善。这里以开发部主导的第三次活动来说，活动的主题是“离世界更近一点——开发部带你走近全球JATCO”。为什么定这样的主题呢？是考虑到JATCO作为一个全球性公司，不同据点的企业文化、工作方式都存在很大的差别，而这些差别可能成为工作顺利推行的绊脚石。我们希望通过分享中方出向者的自身经验，来更好认识这些差别，减少跨部门/据点连携过程中的冲突。原预定分享美国、韩国、日本、泰国四个国家的内容，实际因为人员突出差的原因，美国篇遗憾的没有实施，心痛中……开发部内部ZASSO小组成员就活动的主题，课件内容制作，破冰活动的设定，零食的准备等经过几次讨论才完全定下来，这也为本次活动的顺利实施定下了基调。

梁景辉：为了顺利地推进活动、吸引参加者，在分工、宣传推广、内容趣味性、会场气氛、互动形式、零食提供等方面，每回都用头脑风暴的形式进行讨论，并召开事后总结会来完善活动。各种创意碰撞，最后有了很好的呈现~





Q3 本次活动收获了什么效果，得到了怎样的评价？



陈进：目前为止，我们共推进了3次“QTC连携强化会”活动。第一次活动中，我们介绍了QTC各科室业务概括，约有70位同事到场参加。现场互动热烈，充满了欢声笑语，加深了彼此的理解。活动之后，我们收集了参与者对本次活动的评价，大家对第一次活动还是很满意的。

张雨晨：可以骄傲地说，不管是大家的反馈还是ZASSO小组人员的自评，都觉得超出预期（笑）

林海城：这里还是以开发部主导的第三次活动来说。本次活动总参加人数73人，共收到55人问卷反馈。参与者对活动的整体氛围以及内容的满意度达到96%，100%的人都表示希望能够继续参加下回的活动。无论是当时活动现场大家的表现，还是问卷数据反馈的结果，该活动还是很深得人心的。（*^_^*）在比较轻松愉快的氛围里面，大家互相讨论提问，吃着小零食，不断互相了解，这就是消除隔阂的过程。从活动的照片上就知道小伙伴们有多积极了~~

梁景辉：参加活动的人员一次比一次多，就知道我们活动的效果啦。

Q4 本次活动对于提高员工的EM/QM感有哪些意义呢？



陈进：在开心快乐的心态下工作和在忧郁苦闷的心态下工作，前者的效率要远远高于后者。我们自行企划并实施的“QTC连携强化会”活动，能让彼此在欢声笑语中认识其他部门的小伙伴，在吐槽逗乐中深入理解其他部门、其他科室的业务内容，拉近彼此的距离，消除各部门、各科室以及小伙伴之间的隔阂，增强团队凝聚力，为QTC跨部门协作和EM/QM持续向上做出贡献。

张雨晨：我觉得本次活动是在繁忙紧张的工作中，给大家提供一个可以交流、互动的场所，可以释放一些压力。同时，我们也了解到其他部门工作的难处，相互理解。



林海城：有些人可能会说工作就是工作，当你选择这份工作的时就意味着你很难说NO，只能埋头苦干，只能“996”，我觉得那是悲观主义。如何



让枯燥的工作变成舒适的工作生活，在干巴巴的业务过程中注入积极的情感，这是我们EM/QM的目标之一。QTC连携会活动我觉得是提高EM/QM的一个小小催化剂。在短短两小时的欢声笑语中，大家可以暂时放下手头的工作；在与其他部门的同事交流过程中，消除了部门之间的一些隔阂，让后续的工作能够更加顺利地推行。

梁景辉：本次活动让员工对公司有更深厚的归属感、能更积极、主动地去推进工作，从而提高工作效率，让公司运营更顺畅。

Q5 在你的部门内，还有哪些提升员工幸福感的小活动吗？



陈进：采购MZK支援科作为加特可广州内部出差最多的科室之一，平日里大家要么是在出差中，要么就是在准备出差中，笑：）但是我们依然会选择大家都在公司的时间，下班后去小聚一下，或网吧开黑（其实都很菜，经常被小学生吊打），或KTV唱唱歌（鬼哭狼嚎，惊天动地）。此外，我们还成立了科室“基金”，在各位小伙伴生日那天，由“基金”出资购买生日礼物。

张雨晨：零件采购科FY19年度的EM/QM较之FY18年度有大幅提高。为了继续保持、再接再厉，我们今年策划了科内的EM/QM向上活动。通过问卷调查、“吐槽大会”的形式收集大家工作生活上的困惑、心声，有针对性地进行反馈改善。

林海城：吃饭“宰”科长我觉得是我们控制开发科幸福感满满的小活动。哈哈，说笑的~不过我们的科长经常会带各种各样好吃的零食给大家，也经常在项目节点完成后，召集大家一起庆祝。活动虽然不多但是一切都在食物上面了，吃就得了，幸福感满满。

梁景辉：如我们市场品质保证科，就有定期的生日聚会。不只是简单的吃饭喝酒，我们会精心为当月生日的同事挑选工作所需又实用的小礼品。这样做会让大家实实在在地感受到组织的关怀，从而提高大家的QoL促进团队建设。

ONE

感念师恩, 纸短情长

恰逢FY2020年度教师节, 加特可广州为T教练与社内讲师准备了教师节“特殊礼物”——来自学员对于讲师的感谢语录, 为加特可广州的社内讲师以及工作中总是给予我们帮助与指导的前辈们, 送上真挚的祝福。

截至2020年8月, 加特可广州共有13名T教练, 164名社内讲师。他们在优秀地完成本岗位工作的同时, 也兼任了加特可人财育成工作, 培养了一代又一代加特可人。截至2020年8月, 加特可广州讲师团队共授课1683回, 培训学员累计达22165人次。

年度优秀讲师奖
(排名不分先后)

 品质保证部 刘庆权	●	第一生产部 黄坚涛
 信息管理科 孙竞	●	第四生产部 刘勤发
 工务部 马志辉	●	生产技术部 黎应春

年度贡献进步讲师奖
(排名不分先后)

 工务部 周恒	●	生产技术部 杨栋梁
--	---	--------------



TWO

第四生产部物流小组荣获黄埔区第十二届叉车比赛多项奖项

2020年9月26日, 加特可广州第四生产部物流小组一行6人参加了广州市黄埔区第十二届技术能手大赛叉车竞赛项目, 经过激烈角逐, 小组成员李辉荣获一等奖, 丁海洋、陈能、陈振威3人荣获三等奖, 并获得人才入户广州资格。

叉车竞赛项目是“广东技工”工程项目, 属于黄埔区一级竞赛, 选拔区级技术能手, 对操作水平要求很高。加特可广州第四生产部非常重视本次区政府组织的比赛, 在部门内进行初赛, 筛选优秀选手组成参赛小组, 工作之余抓紧时间认真准备比赛内容, 最终为加特可广州赢得了多项荣誉。

THREE

加特可广州第四回EAP大型关爱活动圆满举办

加特可广州第四回EAP大型关爱活动“心理运动会”于2020年10月如期举行。本次活动以“我的小确幸”为主题, 由人事部主办、工会协办。活动紧扣“快乐工作, 幸福生活”理念, 包括融合了心理辅导、压力缓解的EAP专业减压活动, 以及身心放松、简单有趣的各类趣味活动。现场还为员工准备了丰富的纪念品和贴心小零食, 让参与员工度过了轻松愉快的两个半小时, 得以释放压力, 放松心情, 认识自我。

本次活动约有300名员工参与, 其中62%是准·直接人员, 相比去年准·直接员的参与率提高了43%。活动整体评价4.8分, 得到了员工一致的好评。与往年活动相比, 本次活动帮助员工减压的主题更加明确。以全员练习正念减压开场, 上百名员工在正念老师的指导下, 慢慢感受四周, 感受呼吸, 感受自我, 在喧嚣中找回内心深处最真实的自己; 自由游戏时间, 员工可以体验心理减压类运动沙盘体验、正念练习、身心反馈减压测试; 趣味运动类游戏爱的呼啦圈、搭桥过河、手脚并用、踩气球; 以及趣味游戏类移形换位、趣味接力棒、趣味运球、EAP知多少、趣味拼图等。参与的员工都反馈游戏不仅有趣而且起到了很好的减压效果, 获得了很好的游戏体验。

活动还设计了感恩语录抽奖环节, 邀请到管理部门副总经理黄光继、工会主席刘勤发、人事部部长魏芳、总务部部长张雪春等嘉宾进行抽奖, 将活动气氛推向高潮。未来, 加特可广州仍将开展各类EAP活动, 让更多员工“快乐工作, 幸福生活”。



FOUR

加特可广州首次知识产权讲座成功举办

2020年11月3日, 为了增强员工的知识产权意识、提升公司知识产权管理水平, 加特可广州举办了首次知识产权讲座, 本次活动由人事部主办。

本次讲座邀请了广东固法律师事务所合伙人王律师进行主讲, 培训对象为加特可广州科长以上管理人员、知产委员会成员、重点部门业务担当及各部门指定参加人员。王律师以丰富的实务经验, 以案说法, 生动形象地讲解了商标权、商业秘密、专利权、著作权等方面的知识。现场培训人员积极提问、充分互动, 气氛十分活跃。

讲座结束后, 参与人员表示对此次活动十分满意。通过本次讲座, 参与员工能够系统地了解知识产权相关知识以及如何有效地规避风险, 在日常工作中将更加重视公司商业秘密的保护, 在业务中如遇需要使用照片、图片、字体等涉及著作权的情况也会更加慎重。



心理百科

是什么阻碍了我们的行动？



“一年之计在于春。”新的一年，相信很多人都给自己立下了新一年的“flag”，有许多新年心愿想要去完成。不过，我们的身边也不乏很多想要减肥的朋友，年复一年地表示想要减肥的决心，但每一年都似乎比上一年更胖了？有很多朋友想要通过读书不断学习来提升自己，但总是三天打鱼两天晒网，改变对于大多数人来说都是一个棘手的难题。

是什么阻碍着我们改变呢？其实，不论品尝美食还是玩游戏、刷刷抖音，都是一种消费型活动，让人轻而易举、不用付出努力就得到快乐，这种巨大的满足感是即时性且无需等待的。而管理身材、工作和学习以及自我提升，却是一种创造型活动，它们的过程是痛苦且需要意志力的，满足感以及反馈是延后的。



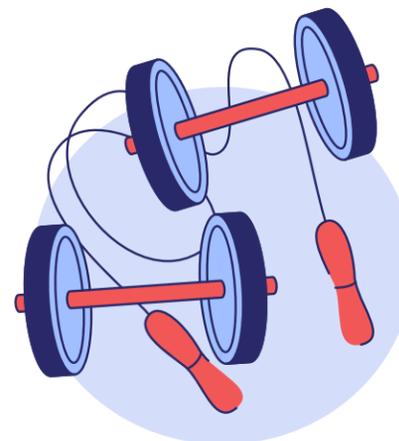
延迟性满足对于人类趋利避害的天性来说充满了不确定性，为了这个有风险的结果还要耗费更多精力、承受更多的痛苦。

比如减肥就需要坚持去健身，但健身又远不如躺在家里舒适，所以会被品尝美食获得的愉悦感和抗拒运动获得的舒适感所迷惑，进而无法坚持执行看上去充满痛苦的减肥计划。创造型活动的费力枯燥，与消费型活动的轻松舒适形成反差，这正是阻碍人们做出正确选择的罪魁祸首。

除此之外，转变之所以困难是因为没有获得足够的动力，或者有潜在的难以割舍的好处。未来的目标比不上眼前触手可及的快乐带给人们的强烈体验，当下的痛苦并没有达到不改变就不能忍受的地步。某种行为如果不去改变，就严重影响到了一个人的生活或发展，才会触发彻底转变的动力。

例如：一直玩手机、刷抖音，理智上我们知道看手机会影响视力，会知道不知不觉中时间就会流逝，但即便是感到疲惫，休息一会儿不看手机，没多久还是会继续玩，因为这件事在潜意识中给了我们立刻就可以获得的好处和愉悦感，无需等待，所以很难仅凭理智长期去约束行为，除非是看手机会造成不可逆的眼睛受损，才会永久戒掉这个习惯。当未来可能承受的损失远远大于目前不做改变的侥幸心理带来的快乐时，改变也就自然地发生了。

改变需要个体跳出自己的心理舒适区，人们一般会本能地对新环境和状态产生一些焦虑、恐惧的抗拒情绪。但只有在脱离心理舒适区时，遇到问



题我们才能去积极面对和解决，从好的结果中形成正反馈，加强良性循环进行持续性的改善。对于改变行为本身来说，能持续地从每次改变中获得及时性满足，是维持不断改变动力的根本原因。

有些人常常会因为目标定得过于宏大，就开始拖延或选择放弃。例如有的人给自己定的目标是一年要瘦20斤，20斤一下子瘦起来太困难，造成的压力会逐渐击溃信心，那么就需要去分散压力，将总目标细分为按月、按周再按日的小目标，把计划落实到每一天，待这一天按规定完成计划后，用一些可以获得及时满足的消费型活动奖励自己，及时性奖励也按日和按月的完成效果来分发，就会不断形成正反馈与激励，有动力完成下一阶段的小目标。所以难以忍受的痛苦是改变的原始动力，及时获得愉悦感是为坚持改变的动力续航。

仅通过管束自己的行为，没有进行认知改变和总结经验是很多人改变失败的原因。要意识到，改变的过程并非完全顺畅无阻，挫败感与成就感会交替出现。这时候对自己无法完全掌控的行动进度接纳也至关重要。从苛刻转换为一种宽容的心态去看待自己、接纳自己，允许自己逐步改善。而不是过于苛刻，虎头蛇尾，在几次没有达到目标后就轻易放弃。

无论生活还是工作，我们一定会遇到困难和挫折甚至迷茫，也会踟躇不前，不愿行动或改变。从尊敬自己开始，让自己拥有改变的力量、拥有行动的力量，就会遇见更好的自己。

