企业的人力资源服务帮手
个人的职业发展咨询顾问

天津市外国企业专家服务有限公司

FESCO-EAP服务通讯

TJ · FESCO

2012-11(总41期)

天津 FESCO-EAP 服务通讯

1. 衣食住行
2. 朝九晚五
3. 健康休闲
4. 亲子天地

天津 FESCO-EAP 服务通讯

导 读

衣食住行

【1】天津：中心城区新增六“堵点”交管部门发布绕行指南
【2】再曝当当网售卖假表 货源未获授权成隐患
【3】夏季行车注重低碳环保的几种方式（上）
【4】夏季行车注重低碳环保的几种方式（下）

朝九晚五

【1】不容忽视的四大应聘原则
【2】给长期熬夜的白领几点建议
【3】10个习惯减低效率（上）
【4】10个习惯减低效率（下）

健康休闲

【1】如何午睡才能达到最佳效果
【2】你的杯子真的洗干净了吗？
【3】夏日防晒全攻略
【4】AVIS×Red collection“租车总动员”，精美限量版汽车模型轻松得！

亲子天地

【1】FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（上）
【2】FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（下）
【3】孩子游泳的5大益处
【4】孩子游泳7不宜

衣食住行

返回首页

天津：中心城区新增六“堵点”交管部门发布绕行指南

“堵点”1:金纬路狮子林大街交口

交管提示,交通早晚高峰时段,从金纬路左转狮子林大街车辆应保持合理车距,切忌抢行影响其他车辆通行,遇交通拥阻可绕行胜利路、建国道、海河东路、台儿庄路等道路。

“堵点”2:吕纬路部分路段断交

交管提示,施工期间,过往车辆及行人可绕行五马路、六马路、八马路等道路。

“堵点”3:三潭路西湖道交口

交管提示,由万维花园去往天拖南居民区车辆可沿西湖道向东行驶右转白堤路再右转鞍山西道后,绕行安全岛左转红旗路即可;由三潭医院去往南开公园车辆可沿三潭路向北左转鞍山西道左转白堤路再右转长江道、左转南开六马路、右转西市大街即可。

“堵点”4:微山路泗水道交口

交管提示,购物车辆应有序提防,车辆行至交口周边按导向车道慢行,交通高峰时段往来津南或小海地与市中心车辆,可提前由浯水道或渌水道绕行洞庭路。

“堵点”5:八纬北路

交管提示,交通晚高峰时段车辆由八纬路去往大桥道地区可提前左转大直沽八号路或大直沽中路至津塘路右转即可。

“堵点”6"红旗路芥园道交口

交管提示,途经车辆可绕行咸阳路、光荣道、西站西大桥或西北半环快速路等道路。

（信息来源： http://www.tj.xinhuanet.com/2012-07/09/content_25481455.htm）

再曝当当网售卖假表 货源未获授权成隐患

网购奢侈品多来路不正

某电子商务网站内部人士对记者说，很多国际奢侈品，特别是欧洲品牌，他们对中国经销商的授权是相当谨慎的。考虑到直接授权会导致原有销售体系混乱，且容易引发其他代理商的不满，知名品牌多数不会授权网站直接销售，国内B2C网站的中高端商品也多是通过代理商拿货。

网购平台未获得授权证明和报关单

而对于线上渠道的授权，那就基本不可能。那么，在中国网站上，很多奢侈品比如服装，箱包和化妆品，它们看起来也是正品，价格便宜很多，为什么在网上大量出现呢?

他说，一方面，这些奢侈品其实都是国外过时清库存的商品，部分商品还会有细微瑕疵，因此大幅降价销售。国内一些网购平台则通过当地留学生或游客，购买后发货至香港等地，然后通过“蚂蚁搬家”手法雇人从香港带入内地，放在网上销售。

他说，由于这些商品都是趁国外降价清货时，从国外代购进来，网购平台没有获得授权证明和报关单，从这两点就可以判断商品来路不正，消费者购买会有很大风险，比如无法退货。

敢于售假欺负消费者难举证

以天梭表为例，按照“谁主张谁举证的原则”，消费者可以举证证明高朋网售假，高朋网同时要举证出售的是真货，比如进货渠道、产品编号等，由公正权威的第三方如钟表行业等权威部门鉴定，即使高朋网拒不提供“真货证明”，也要承担相应责任。但如果品牌商不提供“假货证明”，维权就比较困难，因为产品存在争议，缺乏相应证据。

（信息来源：http://fashion.enorth.com.cn/system/2012/07/10/009610228.shtml）

夏季行车注重低碳环保的几种方式（上）

看着加油站里油价牌上的数字噌噌往上跳，车友小王心里养车的算盘打得越来越有压力。“现在养车用车的成本越来越高，可平时生活又离不开车子，看来‘低碳’可不能空喊口号，看着加油站里油价牌上的数字噌噌往上跳，车友小王心里养车的算盘打得越来越有压力。

可话说回来，平时即使有这个觉悟，也不一定都能得章法。为此，广丰嘉利德斯维修车间主任薛明炜表示，要想“低碳”养车，每月、每周，甚至每天都要制定计划和习惯。

日计划——加油、开空调都有章可循

每到炎热的夏天，车载空调就成了车主们最离不开的伙伴，但也成了城市工况下最耗油的地方。“要说为了低碳不开空调，这不现实，但要让空调制冷快，少出毛病，倒是可以变相省点油!”薛明炜说道，“平时洗车的时候，要注意把水箱冷排冲干净，这样就可以从一定程度上让空调制冷正。”

另外，别以为一次加满箱的油就可以省去了到加油站排队的烦恼。要想低碳，加油也是一门学问，“不要都把汽油加得满当当的，定额加，一次加个100来块钱，就正好可以给车子减轻负担!”薛明炜说道。

周计划——胎压正常可省油

轮胎也要经常检查，发现轮胎有点扁，就要测一下胎压。因为胎压直接影响油耗，轮胎胎压过高，容易导致胎冠异常磨损;轮胎胎压过低，会导致胎肩异常磨损。有数据显示，胎压正常的话，可以省油3%，另外，检查胎压的时候也要注意备胎，备胎胎压保持3公斤左右就可以了。“平时周末，能少用车的就少用，也得让车子好好休息休息，这个是最低碳的。”薛明炜笑言。

（信息来源：http://www.epun.cn/ditan/shenghuo/57796.htm）

夏季行车注重低碳环保的几种方式（下）

月/季计划——多占4S店便宜当省则省

到了换季时，许多4S店都会推出保养优惠政策，例如优惠贴膜、免费底盘检测等。这个时候抓住机会，给爱车全面体检一回，既省事又省钱。如果不去4S店，那也要定时到汽车美容店去检查各种油路，还有刹车片、电瓶等。刹车油的油面低于下限时，要及时补加到上限。另外，刹车油在使用一段时间后会吸收空气里的水分而使沸点降低，这个时候容易引发事故，所以刹车油也要定期更换。

至于电瓶，夏季气温高，加之空调频繁使用，容易使电瓶温度升高，其中的化学物质发生反应。这样会损害电瓶，从而威胁到行车安全。所以，对于使用了一年以上的电瓶，车主要特别关注，超过一年半的就要更换了。

另外，还有贴膜的正确选择，也可以间接起到低碳的效果。车膜不管颜色深浅，关键是要透明度高，隔热性也要好。选择透光度在85%以上的比较适宜，这样不仅能防晒，更重要的是保证行车安全。一般来说质量好的车膜能反射一部分紫外线，这样就能降低车内的温度。

（信息来源：http://www.epun.cn/ditan/shenghuo/57796.htm）

不容忽视的四大应聘原则

微笑：“始终如一”原则

微笑应贯穿应聘全过程。应聘者进了公司，从跟前台打交道开始，就不妨以笑脸示人。见到面试官之后，不管对方是何种表情，都要微笑着与其握手、作自我介绍。在面试过程中，也要始终注意，不要让面部表情过于僵硬，要适时保持微笑。

倾听：“聚精会神”原则

面试时，应聘者的目光应正视对方，在考官讲话的过程中适时点头示意。因为这既是对对方的尊重，也可让对方感到你很有风度，诚恳、大气、不怯场。当面试官介绍公司和职位情况时，更要适时给予反馈，表明你很重视他所说的内容，并且记在心里了。

应答：“思考5秒钟”原则

当面试官问及一个重要问题，尤其是有关工作业绩方面的。在回答之前，应适当停顿5秒钟，留出一段思考的时间。这样做，除了可以组织一下要表达的内容，重要的是告诉对方你正在认真回忆过去的经历，并可以给对方留下真实性的感觉。

语言：“讲普通话”原则

可以说，普通话是求职时的语言通行证；不会讲普通话，就不能顺畅地与人交流，也就谈不上取得考官的信任与好感了。所以，如果您仍然乡音未改的话，赶快下功夫学普通话吧，否则，求职可能会寸步难行。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/395177.html）

给长期熬夜的白领几点建议

1、增加营养是关键

多吃一些营养丰富的食物诸如牛奶、蛋类、瘦肉、豆制品等，吃些清淡可口、细软的饭菜，补充含丰富维生素A的食品，如动物的肝脏、蛋黄、鱼子等；多吃一些水果或新鲜果汁。在医生的指导下适量服用一些复合维生素补充剂也是有好处的。

2、重点要补足睡眠

经常熬夜的人往往是白天补觉，特别是对那些不得不上夜班的人来说更是如此。但是白天的睡眠常常会受到日光、噪声等的影响，使人疲劳感加重，甚至出现食欲下降、焦虑、烦躁。

因此，熬夜后应抓紧休息，不要夜以继日地连轴转。即使精神再充沛，也应及时补充睡眠。建议午饭后安排午休，有利于恢复体力。

3、锻炼不可少

熬夜时如果感到精力不济或者犯困，最好适时休息，切勿勉强硬撑；如果因工作需要等原因不能休息，也不要靠咖啡、浓茶和香烟的刺激保持清醒，因为咖啡因可刺激大脑分泌兴奋性物质，容易导致失眠，还会使血脂浓度升高，危害心血管健康。

最好就地做些简单活动，如原地慢步走、打太极拳、揉捏太阳穴，或做些弯腰、踢腿、转脖等活动四肢和头颈的体操。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/06/15/15166899_2.html）

10个习惯减低效率（上）

生命有限，不能轻易等待，更不能肆意浪费。日前，美国“时间管理忍者”网创始人、效率专家克雷格·贾罗，提醒我们远离以下容易被忽视的“效率杀手”。

1、举棋不定。计划赶不上变化，着手去做，才能看清事情的发展方向。因此，当你举棋不定时，不如勇往直前。

2、在闲聊中浪费时间。很多人开始工作前，会把一大块时间浪费在聊八卦、侃大山上。事实上，互相问候之后，最好果断“隔离”自己。

3、随时接听电话。如果“来者不拒”，一些不必要的电话很容易打断思路。因此，当你全神贯注时，最好避免接电话，事后再打回去。

4、不停看邮箱。如果总是看邮箱，你会没完了地遇到新任务、新状况。最好每天定2—3个收发邮件的固定时间段，其它时间关闭邮箱。

5、老觉得没准备好。很多人做事之前，老觉得还差点什么没准备好。永远没有万事俱备的“完美时刻”，现在就开始行动吧。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/03/09/13967912.html）

10个习惯减低效率（下）

6、在开会时工作。一心二用的结果往往是顾此失彼。因此，开会时不要看手机、写计划等。

7、拖拖拉拉。遇到不想做的事情，最好马上提醒自己“干脆现在就把它做完吧”。把不喜欢的事情解决掉，你就可以“眼不见心不烦”了。

8、半途而废。一件任务还没完成，最好别开始新的。学会统筹安排，你会轻松很多。

9、接受不必要的任务。对于自己职责范围以外的任务，最好果断说“不”。毕竟，如果连自己的事都没做好，又怎么顾得上别的事呢?

10、不停参加会议。一般来说，会议可能占掉大块的时间段。面对一些不必要的会议，试着合理地拒绝，不要太为难自己。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/03/09/13967912.html）

如何午睡才能达到最佳效果

1.每天午睡，有益心脏。

2007年，哈佛公共健康学院对2.4万名成年人的研究发现，与不午睡的人相比，午睡的人死于心脏病的可能性会降低40%。美国阿勒格尼学院的一项研究发现：午睡45分钟还能降低血压。美国托马斯杰弗逊大学睡眠障碍研究中心主任卡尔·道格哈米基认为，其实并不需要长时间午睡，当有困意的时候低下头闭目养神效果也很好。

2.在12-13点间午睡，避免体重增加。

哥伦比亚大学早期进行的一项研究比较了睡眠模式和肥胖症之间的关系后发现，每晚睡眠5-7个小时的人比那些每晚睡眠7-9个小时的人肥胖可能性增加了50%；每晚只睡2-4个小时的人，肥胖可能性增加了73%。12-13点间，大部分人的体能都会出现衰退，最适合午睡。也不要太晚午睡，下午15点后午睡就会影响到晚上的睡眠质量。

3.午睡前来杯咖啡，提高警觉性。

缺乏睡眠会导致驾驶员、倒班工人等发生安全事故的可能性上升。发表在《睡眠期刊》上的一项研究结果显示，10分钟的有效午睡会大大增强人体的警觉性。研究发现，午睡前喝杯含咖啡因的饮料会让困倦的驾驶员提高警觉性，这种效果要比单独喝咖啡或单独睡觉更明显。这是因为咖啡因的有效成分需要30分钟才能进入大脑，所以在午睡之后，就会因为咖啡因在体内的浓度升高而充分提高警觉性。

4.睡10分钟，提高记忆力和创造性。

睡觉能将暂时性记忆转化为永久性记忆。美国加州大学伯克利分校研究发现，人每天会丧失部分吸收新知识的能力，午睡能逆转这种衰退。发表在《睡眠期刊》上的一项研究显示，10分钟的午睡是恢复认知功能的最佳时长。但对于具有创造力的思索过程和重要的记忆巩固来说，至少需要60-90分钟的长时间午睡。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/04/09/14342143_5.html）

健 康 休 闲

返回首页

你的杯子真的洗干净了吗？

杯子大家每天都要用，可你是否每天都清洗呢？清洗时的重点在哪里，用什么清洁剂最好？这些看似简单的问题却和健康密切相关。在对很多人进行的洗杯子的习惯调查中，以下的结果就会告诉你，到底多少人真正是会洗杯子的。

杯子每次用完如能即刻清洗最好，若觉得太麻烦，至少应每天清洗一次，可以在晚上临睡前洗干净，然后晾干。清洗杯子时，不仅要清洗杯口，杯底和杯壁也不应忽略，尤其是杯底，平时不常清洗，可能会沉淀很多细菌及杂垢。

特别提醒女性朋友，口红不但含有化学成分，而且极易吸附空气中的有害物质和病原体，喝水时会将有害物质带入体内，因此杯口残留的口红一定要清洗干净。清洗杯子时用水简单冲洗是不够的，最好用刷子刷。

另外，由于洗洁精的重要成分是化学合成剂，使用应慎重，要注意用清水冲洗干净。若要清洗沾有大量油腻、污垢或茶垢的杯子，可以在刷子上挤上牙膏，在杯子内来回擦刷。由于牙膏中既有去污剂，又有极细的摩擦剂，很容易将残留物质擦去而又不损伤杯体。

最后再提醒一下，杯子是每天喝水都要用到得器具，如果杯子不干净的话，发生肠道感染等病症的几率就会大大增加。因此，应该勤洗杯子，把好“病从口入”这个重要关卡。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/ysts/2012/04/09/14342213.html）

健 康 休 闲

返回首页

夏日防晒全攻略

防晒第1站：喝一杯番茄汁

凌晨6：30，这时起床最适宜。你已经足足睡了8小时以上，这就相当于皮肤没有主动吸收水分已经有8小时了，所以此时的皮肤一定会有干燥的感觉，而且一定要进入防晒充电第一站。

防晒第2站：涂抹防晒霜

除了脸和其他裸露的皮肤，记得还要给你的头发防晒，头发是很脆弱的，喷点防晒的专用喷雾，可以提防紫外线对头发的伤害!

防晒第3站：避免感光食物

感光食物有香菜、韭菜、酱油、白萝卜等，吃多了经紫外线照射易产生斑点，加重紫外线对夏日肌肤的伤害。鱼翅、鳗鱼、鲽鱼、冬瓜、花椰菜及筋肉等都含有“防晒营养素”，多吃这些美食可从中摄取保湿防晒成分，同时满足口腹之欲。此外，草莓富含人体所需的维他命、钙、磷、铁、膳食纤维，不仅有助消化、通便的功效，还可以美白肌肤。

防晒第4站：晒后修复

涂防晒霜当然是必不可少的，但是晒过后如何进行晒后修复却是更重要的事。

1、喷雾让你更水嫩

夏季在包包里每天带个小喷瓶，装上自己喜欢的植物纯露，无论是晒后还是在空调房间里都是可以经常对着脸做喷雾的，非常的舒服，而且就是喷到了眼睛里都没有关系，眼睛绝对不会有不适的感觉。

2、晒后修复乳

现在很多品牌都推出了各种质地的晒后修复产品，清凉的感觉，让晒后皮肤得到缓解，让防晒更彻底!

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2011/05/27/10941919_2.html）

健 康 休 闲

返回首页

AVIS×Red collection“租车总动员”，精美限量版汽车模型轻松得！

自2012年1月15日—2012年12月31日，凡参与AVIS安飞士租车“租车总动员”活动，即可获赠AVIS安飞士租车全国限量定制的“Red collection”汽车模型系列一款（共12款），每月分别送出一款，全年集齐整套，还可获赠年终神秘大礼！

心动不如行动，快快加入AVIS安飞士租车的租车队伍中来，“租车总动员”期待您的参与！

详情请关注我们的**官方活动页面**http://www.avischina.com/LatestOffers/PromotionInfo.aspx?ID=493

AVIS安飞士租车在2012年推出了“Red Collection” 限量版汽车模型系列，旨在答谢客户长期以来的信任和支持。12款车型外观均为红色，线条生动充满现代感；做工细腻逼真，细节一丝不苟，车厢内部部件一应俱全；车身由合金打造，原材料经过严格把关，整体手感厚重。无论是给小朋友玩，还是大人自行收藏，都具备纪念价值。

业务联系电话：24591738-0　66309832-0

FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（上）

育婴师主要从事 0-3 岁婴幼儿的照料、护理和教育，而目前本市从事这方面的人才严重缺乏，家长不惜重金聘请专业的育婴师照顾和教育孩子，很多幼儿园也急需这样的专业人才，形成了巨大的就业市场。

培训班型

班型	育婴师（中级）
特点	从零开始，理论和技能的全面学习
适合人群	无基础，热爱育婴事业，希望从事该职业的有志之士
周末班	周日 9:00-16:30　5 月 27 日开班　常年滚动招生　随到随学　推荐就业
日常班	周一至周五 9:00-16:30　常年滚动招生　随到随学　推荐就业
价格	1800 元
考试时间	天津市人力资源和社会保障局统一安排考试，
成绩公布时间	考试结束后 2 个月电话通知
证书发放时间	成绩公布后 3 个月

FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（下）

培训内容：

0—3 岁婴幼儿的生理、心理发育特点；日常生活照料，活动设计；玩具和读本的选择；婴幼儿动作训练，智力开发，交往能力的培育，婴幼儿异常行为的纠正；婴幼儿营养需求及营养餐的配置。

鉴定方式：

考试为天津市人力资源和社会保障局组织的统一考试，考试分为理论考试和技能考试，成绩均到达 60 分合格，可获得育婴师国家职业资格证书。

★考试未通过可免费重修

报名条件：

有耐心和责任感；口齿清楚、会说普通话、表达能力较强，并有一定的学习能力；报名时请携带：身份证复印件 1 张、学历证书复印件 1 张、1.5 寸黑白照片 1 张，一寸彩色照片 2 张、并填写《国家职业技能鉴定申请表》。

培训地点及咨询：

地址：开发区三大街 22 号，滨海职业技能培训鉴定中心

负责人：董老师　　**报名及咨询电话：66217333-8032**

孩子游泳的5大益处

游泳能对孩子的身心发展带来许多的益处，同时，游泳中也有不少的注意事项需要爸爸妈妈格外的关注。

孩子游泳的5大益处

1.游泳这一复杂动作是在大脑支配下完成的，这样在游泳的过程中也会提高大脑的功能，表现为大脑对外界环境的反应能力快，智力发育好。

2.孩子经常游泳可使心肌发达，新陈代谢旺盛，心跳比同龄幼儿慢且有力，这就为承担更大的体力负荷准备了条件。

3.孩子经常游泳，呼吸系统的功能也得到了提高，表现为肺活量大，憋气时间长。

4.经常游泳可消耗过多的脂肪，利用全身各部位的肌肉，使体形匀称健美。

5.经常游泳还可以提高孩子耐寒和抗病的能力。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/myjk/2012/06/05/15028297.html）

孩子游泳7不宜

1.当孩子身体有开放性伤口、皮肤病、眼疾时都不宜游泳，感冒、生病、身体不适或虚弱也不宜游泳。

2.游泳时孩子不宜与他人打闹，更不宜从高处跳水。

3.在户外游泳时，不宜在正午日照很强的时间下水游泳。在海边或户外游泳时要为孩子涂抹防晒品，防止孩子晒伤。

4.孩子游泳前切勿太饿、太饱，饭后一小时才能下水，以免抽筋。

5.气温太低、水太凉都不适合孩子游泳。室内游泳池的水温保持在26℃至29℃最适宜。

6.孩子不宜在氯超标的游泳场馆游泳。如果游泳场馆有刺激性的气体使你“留泪”不止，就说明水中的余氯已超标。

7.孩子每次游泳的时间不宜过长。孩子若出现脸色苍白，嘴唇发紫，身体发抖或手脚起皱纹，则表示游泳过久，应立即上岸休息。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/myjk/2012/06/05/15028297.html）

谢谢观看！

2012-11（总第41期）

联系人：信息管理部 范津
电　　话：022-83287616
邮　　箱：fanjin@feesco.com.cn