

# 巨龙荟

DRAGON ASSEMBLE



## 巨龙信息 DRAGON INFO

第26期 2022年7月

数字化转型服务提供商  
企业内刊 | 内部阅读

# 七一建党节

——热烈庆祝中国共产党成立101周年——

不忘初心 牢记使命

1921-2022

以梦为马  
不负韶华



# 目录

## CONTENTS

### 01 新闻纪实

- [喜报]中标公安部新警综平台项目 ..... 2
- 法度获山东省公安厅感谢信 ..... 3
- 法度入选新一批“专精特新”企业 ..... 4
- 法度助力广西鹿寨公安再获荣誉 ..... 5
- 厦门强戒所党建业务培训班成员莅临交流 ..... 6
- 厦门理工学院师生莅临参观交流 ..... 7



### 02 技术交流

- 配色不够协调，该如何解决？ ..... 10
- 法度推出“简案速办”系统 ..... 18
- 解决方案与规划部新人培训 ..... 22
- 项目经理特训营 ..... 24
- 让做事更有沉浸感 ..... 26



### 03 员工风采

- 庆祝建党101周年主题党日活动 ..... 28
- 工会开展为员工办理会员卡 ..... 30
- 北京抗击疫情所感 ..... 33
- 家乡小吃 ..... 34
- 四礮列岛游记 ..... 35
- 养生从今夏开始 ..... 37



### 04 行业资讯

- 关于加强数字政府建设的指导意见 ..... 40
- 乡村建设行动实施方案 ..... 42
- 数字赋能打造乡村“最强大脑” ..... 43
- 什么是数字化和数字化转型 ..... 45
- 第六届世界智能大会开幕 ..... 47





PART 1

---

新闻纪实

# 喜报 | 中标公安部新警综平台项目

近日，巨龙信息凭借行业丰富建设经验、完善服务体系及高质量产品，顺利中标**公安部新警综平台项目**。新警综平台作为公安信息化系统基础性支撑平台意义重大，此次中标是对公司深耕公安信息化建设二十多年的综合实力和服务能力的肯定。



新警综平台实现全国警综平台开展警种条线业务与基层综合业务“条块”融合的基础枢纽，是公安大数据平台精准赋能基层业务应用的重要渠道，是政法跨部门业务协同的信息枢纽，是推动**警情处置、执法办案、涉案财物管理、社区警务等基础业务办理以及基础信息采集、信息综合应用**进一步实战智能化的重要载体。新警综平台为服务百姓、促进一网通办提供有力支撑。



一直以来，我们沉稳笃定严谨务实，秉承着“以需求为导向，以业务价值输出”为核心，深刻理解公安业务需求，为全国客户提供优质的解决方案及产品，超过2000个公安业务系统项目建设，获得了广泛的用户肯定与行业认可。未来，巨龙信息将继续全力为公安实战应用提供高质量的产品和服务，提升公安机关智能化水平与核心战斗力，共同推进智慧公安建设进程。

供稿：GA+解决方案部 吴婷婷

# 法度获山东省公安厅感谢信

近期，山东省为深化全警实战大练兵，实现以考促学、以学促干，在全省范围内组织了一次法律法规在线测试，全省9万多名民警参加测试，取得了良好的效果。法度信息相关人员应急响应及时，措施保障得力，在高压工作下保障考试活动顺利完成，山东省公安厅法制总队为此发来感谢信。



法度“鲁警e法通”系统旨在打造“手掌上的APP、口袋里的电子书、大练兵的智能助手、执法监督的度量衡”，通过强化“事前准备、事中监督、事后考核、持续学习”，实现执法资料一站式服务，办案全过程智能化提醒，进一步为执法办案“减负、增效”，有效解决了一线执法民警执法能力弱和执法效率不高的问题。



自2020年9月30日法度信息承建的“鲁警e法通”系统上线以来，山东全省总共依托系统组织了在线考试120余场，参考民警达25万余人次，为提升山东全省民警的法律素养，助力山东省执法规范化建设提供了巨大的帮助。

供稿：法度信息 曹莉梅

# 法度入选新一批“专精特新”企业

近日，厦门市工业和信息化局官网公示了2022年厦门市“专精特新”中小企业认定名单，厦门市法度信息科技有限公司（下称法度公司）成功入选，这是继法度获得“2018-2020专精特新”荣誉称号之后再次获此殊荣。



“专精特新”是由厦门市工业和信息化局进行评审认定，入选的企业需具备有“专业化、精细化、特色化、新颖化”这四大特征的优势企业。

法度公司经过多年的沉淀和发展，先后被授予**国家级高新技术企业、厦门市重点软件和信息技术服务业企业、福建省科技小巨人企业**等荣誉。



此次，再次荣获“专精特新”企业认定，不仅是对法度公司的鼓励，也是对公司实力的肯定。未来，法度公司将继续发挥自身优势，谱写更多新的可能，努力成为智能执法领域的重要支持力量。

# 法度助力广西鹿寨公安再获荣誉

5月25日，在全国公安系统英雄模范立功集体表彰大会上，广西鹿寨县公安局被授予“全国优秀公安局”荣誉称号。这是继1996年、2017年后，该局第三次获此殊荣。



近日，《广西法治日报·公安周刊》头版刊登了一篇鹿寨县公安局几十年如一日，用实际行动践行执法为民的宗旨，得到了社会各界的好评的报道，其中有提到的广西鹿寨县公安局以服务民生为根基，落实公正执法的诸多创举。**当中提到的远程视频询问取证系统：“视证通”，正是由法度信息研发的远程智能执法产品之一。**

2020年，鹿寨县公安局与法度公司通力协作，以征集基层意见，党委提出要求，公司提供服务的方式，结合该局工作实际，率先研发出了一套鹿寨公安特有的远程提讯、示证系统。该系统实现民警远程提讯室线上预约、提讯室线上管理以免造成提讯室重复预约情况。提讯民警在两个独立的空间里，进行远程提审时，同步远程笔录制作、远程共享笔录内容、电子证据、文书材料远程示证、远程电子签名/指纹捺印。电子签名指纹捺印过程同步录音录像、并记录签字轨迹证据，保障电子签名的合法性、可靠性、不可篡改性，大幅提高工作效率。尤其是在疫情防控常态化形势下，该系统重点解决了远程电子签名和电子指纹捺印的难点，有效减免办案民警在办案单位与看守所之间来回跑的次数，减轻了办案民警负担，提高了办案民警的工作效率，实现了办案民警与被羁押人员的“面对面”“零接触”，确保了监管场所的真正安全。

2020年6月，该系统开始试运行，经过双方多次研讨，对系统不断优化，不断升级，使得系统得以不断完善。2020年9月，鹿寨县委副书记、县长杨毅，柳州市公安局党委委员、副局长郭义分别调研了远程审讯试运行系统，均对该系统给予高度评价。

2020年10月16日，鹿寨警方正式启用法度远程取证远程审讯系统，这不仅仅是鹿寨县公安局加大科技信息化建设，依托大数据、移动互联网、人工智能等技术手段，提高日常办公、服务、决策的智能化，推进公安工作现代化的一种全新警务运营模式的体现，也是该局执法规范化建设在创新道路上的又一新里程碑。

供稿：法度信息 曹莉梅



# 厦门强戒所党建成员莅临交流

6月9日，厦门司法强制隔离戒毒所副所长傅青山带领厦门强戒所党建业务培训班一行30余人莅临巨龙信息参观考察党建工作，公司党总支书记、副总裁张敏玲等陪同参观交流。



通过参观学习，大家对我司业务经营、党建工作等方面给予了充分肯定，并表示公司独具特色的党建品牌、长江支队历史精神传承等方面让人印象深刻、深受启发。特别是作为一家非公企业能在党建方面敢于先行先试、积极探索，在转变党建工作理念、拓展党建工作内容、规范建设党建阵地等方面学到了很多宝贵的经验，受益匪浅。



公司党总支书记、副总裁张敏玲表示：公司将以此次参观考察为契机，大力抓好党建示范基地建设，以观摩促提升，以提升促实效，持续发挥党建示范引领作用，积极创新党建品牌新模式，深入推进党建工作与公司业务工作深度融合，全面推动公司基层党建工作全面进步、全面过硬，创新思维、落实要求，努力开创党建工作新局面，以高质量党建引领公司高质量发展。

# 厦门理工学院师生参观交流

6月23日，厦门理工学院城市管理专业师生一行40余人莅临巨龙信息参观交流，巨龙信息副总裁兼法度子公司总经理张云生和巨龙软件副总经理王凌进行热情接待。



在参观巨龙体验展厅，讲解员详细向师生一行介绍公司的发展历程，分支机构，荣誉资质、尊贵客户，核心产品，以及在智慧公安、数字政府、智能执法、海外政企行业领域取得成果，为全国客户30余省2000余个项目提供技术服务，拥有全链路自主知识产权的产品等情况。



巨龙信息长期从事政府信息化建设，从数据治理为切入点，通过在数据管理、数据可视化、数据开放与共享、数据价值挖掘等方面的技术投入，具有全国性行业解决方案的规划、大规模复杂项目的组织交付、海外公共安全项目规划和建设、全国性行业标准规范的制定、大数据智能化技术领域设计和实现等核心能力。

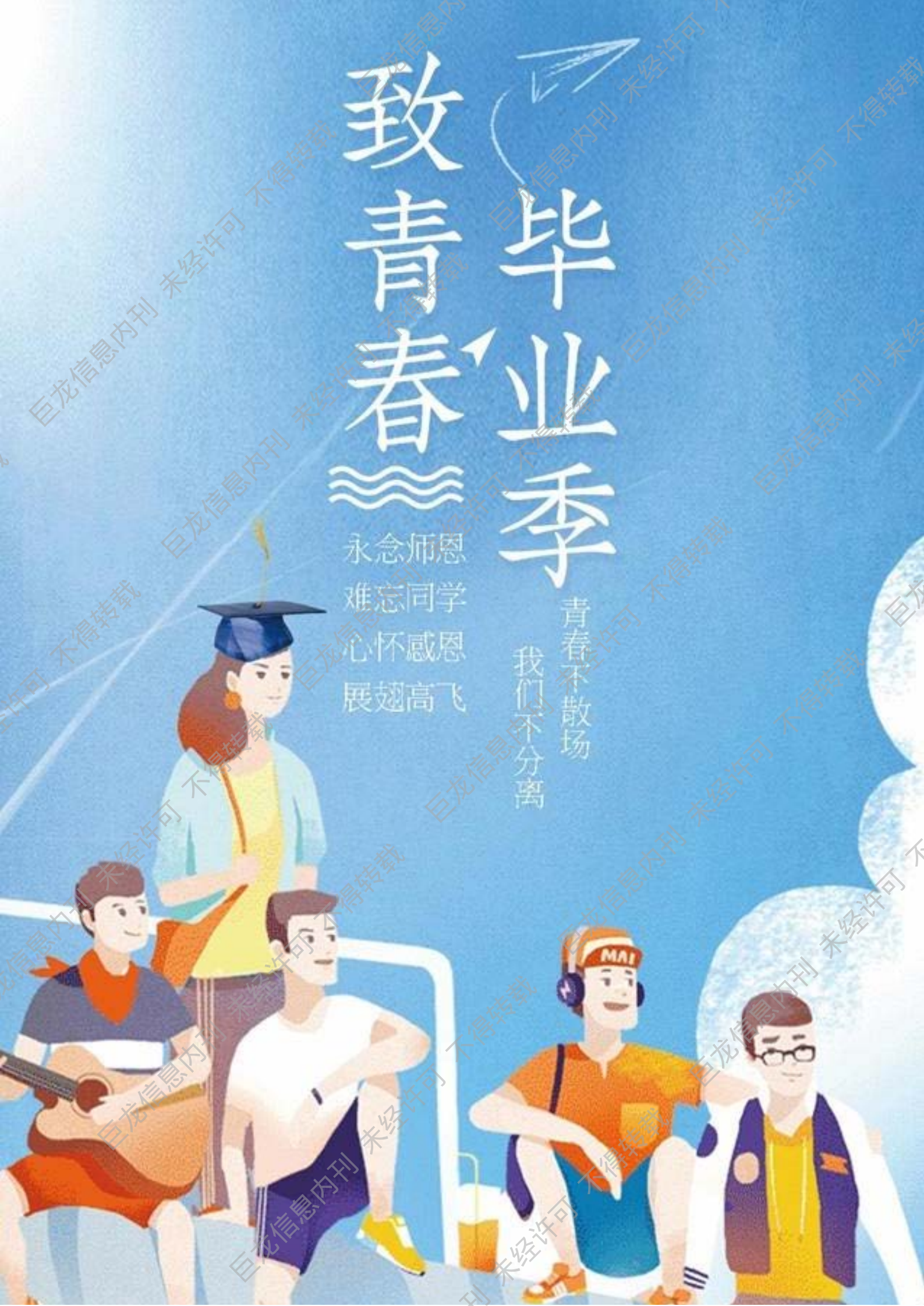
随后，师生一行来到公司座谈室与公司业务专家进行深入交流，包括智能执法和数字政府产品应用情况，就企业环境，学生实习，发展规划等方面进行了交流。

不负韶华，未来可期。巨龙信息期待能和优秀的同学们，以及更多志同道合的伙伴们，一起为城市智慧民生、智慧政务、智慧产业等领域贡献自己的青春力量！

# 致青春 毕业季

永念师恩  
难忘同学  
心怀感恩  
展翅高飞

青春不散场  
我们不分离





PART 2

---

技术交流

# 配色不够协调，该如何解决？

在人的视觉层次中，色彩占据着第一顺位，最先被人的视觉所感知，所以较图形、文字有着在短暂的时间中吸引观众视觉注意力的显著效果，而且有效距离也更远。所以设计作品的合理配色是作品成功的起点。

好的配色往往依靠设计师审美、感觉搭配出来，但合理的颜色搭配必定存在合理的配色规律和配色方法论的支撑。

## 一、主色调的选择

主色调恰似乐曲中的主旋律，决定着所要传达给受众的主要感受，是充满活力的，还是庄重宁静的，是热烈欢快的，还是含蓄深沉的。主色调在设计风格上起着举足轻重的作用，在主色调很清晰明确的情况下，可以快速地把画面气质表达出来。

那么该如何确定主色调呢？这里给大家提供四种方法。

### 1. 依据企业形象用色

在激烈的市场竞争中，为了突出企业形象，提升产品的附加价值和识别度，以企业形象的识别色为主色调进行设计，使设计的画面具有统一的色彩，是最直接的配色方式。

如腾讯智慧科技的“蓝色”、京东热情活力的“红色”向人们传达出强烈的品牌效应。统一的识别性使消费者很容易通过色彩形象识别出企业，企业的良好形象自然地让消费者产生了可信度和品质感。



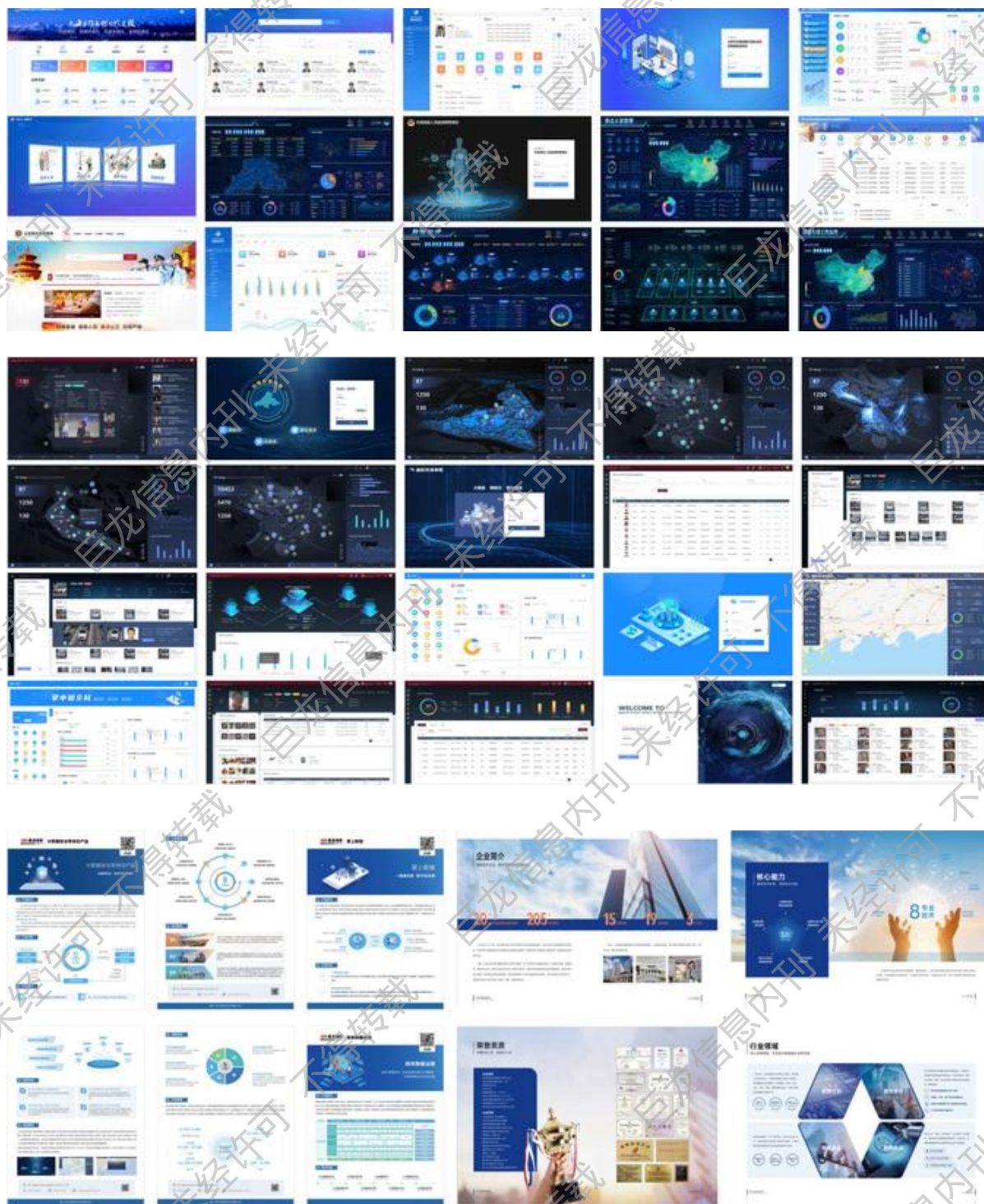
如果你不知道如何选择主色，那么以企业的识别色为主色调准没错，也是确定主色调最方便快捷的方法。

### 2. 依据行业、商品属性用色

每一类别的行业、商品在消费者的印象中都有着根深蒂固的“概念色”、“形象色”、“惯用色”，人们凭借色彩对行业、商品性质进行判断的视觉习惯。这一视觉特点是由于人们长期感情积累，并由感性上升为理性而形成的特定概念，它成为了人们判断行业、产品的一个视觉信号，因而它对色彩设计产生着重要的影响。

比如在花瓣网搜索“科技”，会发现大多作品都使用深蓝色为主色调。因为蓝色代表智慧和知识，很符合科技、互联网、数码等需要表达技术性的行业。使用饱和度和亮度较高的浅蓝色，与亮度较低的深蓝色的背景搭配，通过明暗的反差来制造光感，就能拥有科技风格的炫酷感。搜索“教育”，会发现大多作品都使用鲜明的橙色为主色调。因为明快的黄色或橙色具有年轻活力的属性，可以营造出童趣、梦幻、充满活力的氛围，适合用在体现活泼、热闹、趣味性较强的设计中。运用此方法需要对行业或商品有一定的了解，可以通过搜索同行业或同商品的优秀作品进行分析，从而了解他们的常用的配色方案。





巨龙公司品牌宣传设计示例

巨龙信息作为一家高新技术企业，不论是在产品中、企业官网或是宣传类产品多使用了大量的蓝色的元素和形象，蓝色不单能代表科技感、未来感，同时能够向用户传递巨龙信息是一家安全、可信和稳定感的企业。唤起用户对于企业的认同感，传达企业性格，塑造企业形象。

### 3. 根据主体色用色

根据主体本身的颜色，选取同类或相邻色相做为主色，使画面更统一协调。这个方法能很好的与主体色相呼应，视觉上产生相关联。

当画面有主体时，最直接的方法就是根据主体的颜色使用相似的色彩做为主色，文案颜色可以使用无色系的黑白灰，这样能使画面配色形成统一协调的基调。



主体色：

主色：

文案色：



主体色：

主色：

文案色：

## 二、色彩之间的搭配组合

色彩单体在设计中的影响力很大，而多种色彩的搭配能够展现出更加丰富多彩的印象，将合适的色彩进行有效的搭配，设计作品的质量会有很大的提升。

在色相环中，我们把色彩划分为12种基本色相，选取其中某一种色相做为基准色相，这样就会产生包括同一色相、邻近色相、类似色相、中差色相、对比色相、互补色相在内的六种色相之间的关系，了解这些关系之后，配色实践就变得简单多了。





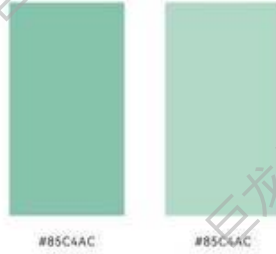
色彩之间的搭配大体上可以分为两种：协调配色和强调配色。协调配色是某一种色相或者在色相环上相邻的类似色构成，统一画面的配色，可体现整体统一性，强烈展现色相的印象，这种配色展现自然与和谐的印象；而强调设计的配色则是通过不同色相之间的相互碰撞，强调色相差异，从而形成某种色彩的印象。

## 协调配色

### 1. 同色系配色

同一个色系里面的两个或多个不同颜色。一般同色系的颜色搭配在一起不容易出差，如殷红+山茶红、品蓝+群青、土黄+杏黄这类同色系之间的搭配，使得明度、纯度、色相协调，能够体现同色系色彩层次感，也不会显得单调乏味，使得色彩更具协调性从而提升画面整体质感。





## 2. 邻近色配色

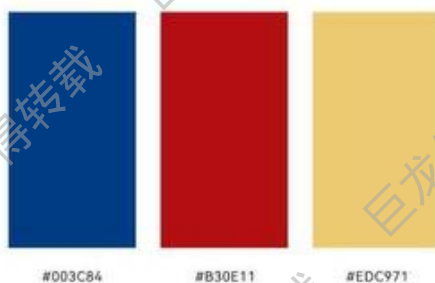
邻近色，就是在色带上相邻近的颜色。色相环中在60度范围之内的颜色都属邻近色的范围。或者相隔三个数位的两色，为邻近色关系。色相彼此近似，冷暖性质一致，色调统一和谐、感情特性一致。如：红色与橙色、橙色与黄色等。邻近色一般有两个范围，绿蓝紫的邻近色大多数都是在冷色范围里的，红黄橙在暖色范围里的。



## 强调配色

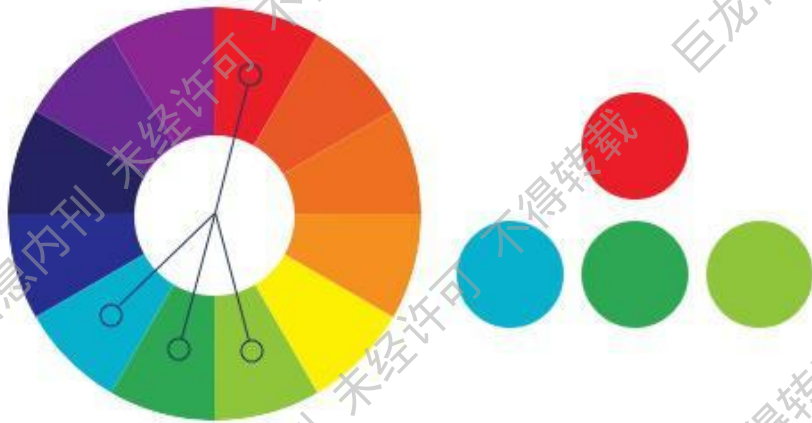
### 1. 对比色配色

通常把色相环上，相距120~180度之间的颜色，称之为对比色。由于对比色在色环上的相距比较远，色彩的差异较大，在设计中利用对比色的强烈反差性，和鲜明的对比效果能给设计带来不一样的视觉层次和强烈的视觉冲击力。但对比色的色彩搭配较难把控，很容易就会出现不协调、杂乱刺眼的感觉。我们可以通过这些方法来进行色彩的调和：可以控制画面的色彩比例；或是降低低饱和度、明度，来调和其对抗性；或是加入黑白灰配色来缓冲强对抗性。



## 2. 互补色配色

色盘上最遥远的距离关系，比三原色对比关系更加分明，是色相中最强的对比关系。最常见的三对互补色：红色与绿色互补，蓝色与橙色互补，黄色与紫色互补。互补色之间相互增进，颜色更艳丽，虽然对比强烈，但是自身也有难以替代的调和作用。



## 三、使用配色网站

目前有大量的配色网站可以用来辅助配色，对于配色基础薄弱的新人会有很大的帮助。这里推荐一款极为高效的在线配色工具：Palettable。

网址：<http://www.palettable.io/38251>

它会随机推荐给你一个颜色，你可以选择喜欢（like）或不喜欢（dislike），不喜欢的话，就会再推荐一个新的。如果一个颜色你很喜欢，只是单纯觉得它和你的配色不搭，可以单独点进去进一步调整。当然如果这些都不能满足你的要求，还可以直接输入色号，添加你的制定颜色，实现真正的定制化。这样一来，你就得到了一个完美符合你喜好的配色了。如此进行下去，就可以得到一个配色色卡了，而且里面的颜色都是你喜欢的。

# 法度推出“简案速办”系统

加强和改善市场监管是新时期我国政府职能转变的重要方向，是国家治理体系和治理能力现代化的重要任务。当前市场监管机构改革后，市场监管执法面临法规不完整、实体规定落后交叉竞合并存；行政处罚裁量标准不一致、程序规定不一致，行政处罚裁量在执法时难以把握；基层监管事多人少、基层执法队伍一人多岗导致专业能力不足，执法效能大打折扣等系列待完善问题。

针对上述突出矛盾，法度信息推出“简案速办”系统，助力市场监管智慧执法。



法度简案速办系统应用“互联网+办案”的创新思维重塑传统办案流程，将人工智能技术深度融入案件办理环节，通过违法行为智能分析、行政处罚智能裁量、执法法条智能引用、法律文书智能填充等方式实现市场监管执法领域频发的100多类违法行为案件的高效办理。

系统将原本需要十几天的案件办理缩短至半天完成，有效解决基层事多人少、一人多岗、执法不规范的突出矛盾，提高了市场监管执法质效。

## 法律依据

法度简案速办系统有别于简易程序，是普通程序的简化，包括立案、现场检查取证、询问笔录、案件审核、告知、处罚、回执等案件办理流程，系统设计符合法律法规的相关规定和要求：

案件办理流程符合《市场监督管理行政处罚程序规定》的要求；

文书制作符合《市场监督管理行政处罚文书格式范本（2021年修订版）》规范要求；

系统建设理念符合《法治市场监管建设事实纲要（2021-2025年）》要求；

电子证据遵循《中华人民共和国行政处罚法》（2021.7.15）为根据进行采集、存证及使用。

### 如何实现“简案速办”

#### 人工智能深度融合，智慧监管“轻而易举”

系统通过证照OCR识别技术及数据复用实现案件基本信息的快速录入；通过执法办案知识结构化技术开展违法行为分析、法条引用、智能处罚裁量、文书快速填充和文书规范性校验；基于电子签章、电子存证等实现案件全流程电子化办理以及文书电子送达，法度简案速办系统让智慧监管“轻而易举”。



#### 立案审批自动流转，办案无需等待

办案现场快速立案登记，系统自动审批即可进入调查取证环节；系统对接案管系统、商事主体库可快速复用当事人基本信息；OCR识别证照信息实现当事人信息快速录入，无需执法人员手动录入。违法事实清楚、证据确凿、情节简单、处罚轻微等频发案件的办理快至半天内完成。



### 电子存证固定现场证据、执法全程留痕

基于区块链技术的电子存证，系统支持现场拍摄、上传的证据材料在线固定。利用时间戳技术，防止证据被篡改或伪造并全程留痕，保证电子证据的法律效力。



### 法度智能笔录取证、现场询问仅需200秒

针对违法事实清楚、证据确凿，且情节简单、处罚轻微的常见违法事项预设100+常见案件笔录问答模板。现场调查阶段可通过预设模板快速生成笔录，解决问话要点错漏、重复等问题，节省工作量又保障笔录证据内容完整规范。



### 文书自动生成，减少人为因素干扰

在现场办理中，系统会自动批量生成对应的法律文书，包括文书内容智能填充，法条智能引用、处罚裁量智能建议和规范性智能校验。减少办案人员补录文书的工作量，文书自动生成现场打印，不同办案人员达到同样办案的效果，有效提高执法质效。



### 电子送达执法高效便民、当事人“零次跑”

依照市场监督管理行政处罚程序规定的要求，简案速办系统突破传统文书送达模式的限制，通过手机短信、电子邮件等方式，及时、规范达电子文书。受送达人在手机端或电脑端签收电子文书，可随时查阅、下载保存。实现案件当事人“零次跑”，为基层减负增效，为老百姓省时省力。



### 应用成效

#### 特定类型案件快办，实现案件的繁简分流

面对市场监督管理案件流程长、复杂化、多元化等问题，简案速办系统以特定高发、微小案件切口，强化该类案件的快速治理，实现了案件的繁简分流。

#### 全程执法数字化，简化普通程序案件办理流程

系统运用“互联网+办案”的创新举措，以执法知识库为支撑赋能智慧执法，将普通程序的案件办理流程简化，减少人为因素干扰又提高执法水平，切实为基层减负，助力实现行政资源节约与便民利民的双赢局面。

#### 现场掌上执法，大大提高办案周期与效率

把办理轻微违法案件从线下程序转移到掌上终端，办理全程电子化，实现案件现场高效处置，大大缩短办案周期与办理流程，减轻案多人少的压力，提升执法效率。



# 解决方案与规划部新人培训

新人培训是快速提高业务能力的手段之一，能让新人融入解决方案与规划部这个大家庭，提升凝聚力一起冲锋前线，为项目而战斗。

每一位新人，不管是否有工作经验，进入公司都会进行系统性业务介绍，同时也会给其他同事继续学习的机会。每次新人培训都得到部门领导的重视，培训分为三部分：一是讲师给新人赋能培训；二是小测答疑交流；三是新人自选主题分享，以及培训时间外为视频学习。



## 一、公司介绍、日常工作的普及

指导新人在用户现场如何对我司进行整体的介绍，怎么在适当的时间内有效地介绍公司的发展历程、公司成就以及未来发展的前景；另一种方式则是采用展厅接待的方式向客户、合作伙伴等介绍公司的整体概况。日常工作的普及则是向新人传递公司和部门的管理制度、规范的工作流程，包括了OA流程规范、出差规范、报销规范、日常考勤、绩效考核等日常管理制度，着重介绍了售前生产评估过程、售前标前工作、招投标管理规范、售前交底工作等售前全流程工作规范重点关注工作内容，同时也跟新人传递贯彻营销中心铁三角作用，要求售前加强与研发、交付部门拉通工作。

## 二、对三大业务的培训

**大数据业务**，先是对GA信息化进程的总体介绍，根据信息化整个历程的时间轴介绍我司参与建设的成果；进而对整个信息化中业务内容解读，包括GAB标准警务云架构、三层架构（IAAS、PAAS、DAAS）、数据接入、数据处理、数据治理、数据组织、数据服务等内容解读；为了实现对数据全生命周期的一个治理，我司推出了以下三类产品来满足数据服务层中的治理需求，分别是服务集成平台、数据治理平台以及数据治理引擎；我司产品的核心亮点为以下几个方面：完整性、扩展性、专业性、开放性、稳定性、安全性以及我司产品的所有核心部件都具有自主知识产权和著作权，拥有一支专业的数据治理团队可以帮助用户快速实现数据上云和数据知识化服务；最后分享我司落地的项目案例。



**情指业务**，首先情指业务发展历程进行总体介绍，展示我司在整个发展历程阶段承建的业务，对规划任务书进行解读。重点介绍情指勤舆一体化为日常指挥、应急指挥和专项指挥提供新的警务运行模式，有效提升指挥部门受理警情、重大突发事件应急处置业务场景，以及专题业务场景等，提升了情指勤舆的运行质效和实战能力。最后对我司业务案例分享，项目案例包含了云控、大指挥合成作战、情指融合平台、安保维稳平台，详细介绍了情指勤舆一体化平台操作界面、页面展示、应用场景、指挥业务、背审和猎踪工具应用、对接服务等。

**警综业务**，主要是对警综的工作思路进行介绍，回顾警综建设历程以及平台总体规划历程、我司参与建设的情况；再对新一代警综平台的定位、总体设计、工作思路介绍、标准规范体系、联动协同体系、微服务生态体系；最后总结当前正在开展的工作。

### 三、招投标流程培训

从标书挂网、人员时间安排、编写的流程规范以及最后的评审规范这四方面进行介绍。主要是对投标文件编制进行详细的介绍，包括了标书的构成、每一部分构成的编写要求及注意事项、经典错误案例分析、评审的重点及要求等。



### 四、小测答疑交流

小测是针对讲师培训的内容进行小结出题，三大业务各5道选择题，日常管理5道选择、5道判断题，总共25道小题对新人的吸收理解能力进行小测。并且安排了某一时段所有讲师为新人答疑解惑，最后晓峰对三大业务进行较为深入的总结答疑。

### 五、新人分享

会中新人选择分享的主题是“企业数据资产化”，主要从企业数据资产面临的问题现状、企业数据资产化中台规划、洞察决策数据化等方面进行介绍。后续将阶段性组织新人模拟用户现场进行公司产品介绍。

整个培训过程中，保持新人与讲师沉浸式地交流学习，对于新人是一个吸收消化的过程，对于讲师则是对自己的认知进行深化提高的过程，双方既是赋能者也是学习者，都表示非常感谢部门精心策划了一个这么好的学习机会。

供稿：解决方案与规划部 吴云玲

# 项目经理特训营

5月，GA+业务线工程中心与人力资源部共同组织开展项目经理特训营培训。当前公司项目经理的能力痛点主要集中在以下方面：

- 1、从实施岗升任项目经理岗，较缺乏项目管理知识基础；
- 2、对公司项目管理工作方式不熟悉，项目管理较不规范；
- 3、缺乏项目管理方法、技巧。



面对岗位责任大，人员紧张与人员能力差距的现状，结合问题点，本次培训拟通过“2+1+1”的培养模式，达成扎实项目经理理论知识，规范项目管理过程，在项目中进行实战运用，锻炼一批初级项目经理，缩短工作要求和人员能力差距，为中高级输送后备人才的目的。

本次培训对象主要针对工程中心初级项目经理岗、有学习项目管理意向及潜质的实施人员等。但考虑培训资源的充分利用，本次培训增加了其他部门有意向参与学习项目管理知识的人员。本次特训营项目参与人数共计100人。

特训营安排分为4个阶段，即启蒙理论、起航实操、扬帆实战和归来总结。启蒙理论以外部培训为主，分为线上学习阶段（课时大概在17h左右）和外部聘请老师直播授课阶段（课时大概在13h）。起航实操是巨龙项目管理知识内部开发课程，邀请了工程中心13位讲师针对内部问题设计开发相关课程，分享项目现场常见问题及应用案例，为规范化实战做铺垫，也旨在结合公司现状解决项目经理工作的规范性问题。扬帆实战是实操阶段，目的是让学员将理论知识运用到实际工作中，部门指定一个固定项目，让学员依据项目经理工作手册要求进行规范化项目管理，通过实践使学员学有所思、思有所悟、悟有所行。最后一个阶段是归来总结，每人需要对自己在项目实战期间的主要情况依据项目案例模板做分享，旨在验收学员特训期间学习情况。

截止6月底，特训营活动已进展完成启蒙理论和起航实操两个阶段，总计参训100+人次，参训课时50小时，培训考核通过率88.6%。通过5-6月的学习，参训人员学习掌握了项目管理理论知识，为后续更好的完成项目管理工作奠定了基础。下一阶段培训正在持续组织中。

附：培训课程安排



**第一阶段：慕课网线上课程**

- 第1章 课程介绍
- 第2章 项目的历史与派系
- 第3章 项目的基础
- 第4章 项目启动过程及操作流程
- 第5章 如何做好项目干系人的管理
- 第6章 项目需求分析与设计阶段
- 第7章 项目管理之成本管理

- 第8章 项目管理之采购管理
- 第9章 项目管理之项目进度把控
- 第10章 项目管理之团队与资源管理
- 第11章 实施项目测试与上线
- 第12章 项目管理之风险管理
- 第13章 项目管理之沟通管理
- 第14章 项目收尾
- 第15章 疫情下的风险管理
- 第16章 企业高效的会议
- 第17章 敏捷开发之Scrum框架
- 第18章 情商和情绪管理
- 第19章 简历和面试
- 第20章 课程总结

**第二阶段：外聘老师线上直播课**

- 第一章：项目管理思想和体系导入
- 第二章：真实案例项目管理实战演练
- 第三章：总结，  
通过本课程学习，您的收获和您的行动？



**第三阶段：内部开发课程**

- 商务礼仪-胡健
- 工作量评估-黄露贵
- 项目现场员工管理-周甜
- 员工执行力培训-程军
- 等保测评-周舟
- 性能测试-林志强
- 国M检测-董庆元
- 小型集成项目案例分享-柳丽
- 项目需求分析-王志平
- 系统集成项目管理概述与案例分享-孙铁君
- 项目交付管理工作全流程指导手册-李明喜
- 公司项目管理及PP系统使用-廖景华
- 沟通技巧-张锋



# 让做事更有沉浸感

让做事更有沉浸感，概而言之，就是要**在工作和学习等当中更加专注而投入**。能否以专注而投入的态度面对工作和学习，这不仅决定了我们能否将事情保质保量地完成，而且决定了我们最终所能成长到的高度。

**让做事更有沉浸感，离不开真实的志趣**。业务的精进来源于绝对的专注，绝对的专注来源于明确的目标，明确的目标来源于真实的志趣。志趣永远是最好的老师，缺乏真实的志趣则遑论宁静致远与自我实现。更进一步来看，志趣来源于自己赋予工作和学习以意义感和成就感。

以我自己为例：参与到法律与科技的交叉领域，所承载的志趣其实无外乎两个方面。**一是，能够从产品开发的视角，近距离感受中国法律的实践**，尤其是感受执法活动的一线需求，

这给我带来了感受国家法治建设的脉搏跳动的契机。**二是，实现了科技与法律的结合，科技之于法律IT企业的意义**，主要还是在于模式的创新：对于执法部门而言，科技能够催化出批量化处理事务的模式，从而实现执法部门的组织效率优化，同时也有助于提升执法活动乃至其他政府部门活动的合规性；对于法律IT企业而言，我们要做的，就是提供这样一种高效而实用模式，成为执法部门优先考量的合作伙伴，从而在市场竞争中取得优势。对我而言，上述工作能给我带来相当的意义感和成就感，乃至油然而出一种“我辈义不容辞”的使命感，由此使得我在工作中更加专注而投入。

**让做事更有沉浸感，离不开良好的方法**。采用良好的方法，事情进展才会更为顺利，我们才能在做事的过程中不断收获正向激励，进而不断强化信心和决心。当然，在很多情况下，工作和学习不会总是一帆风顺的，而是伴随着困难和挫折，此时我一般从两个方面想办法。一是，聚焦于事情本身，回顾自己之前做事情的全过程，其中有哪些可以改进的地方，通过自我反思寻找到解决问题的途径。二是，尝试将自己所熟悉和喜好的事物与工作和学习结合起来，例如我自己喜欢阅读和写作，那么我就会去想，我在阅读和写作中积累的一些经验，有哪些是可以和目前所做的事情触类旁通的，这样一个与自己交互的过程，有助于发扬个性和专长，在做事中形成专属于自己的风格和特色。三是，必要时寻求前辈和同仁的帮助，群策群力，在沟通及合作中促进事情的推进。

**让做事更有沉浸感，离不开自律的习惯**。习惯的重要性不言自明，却又是容易被忽视的。从物质生活上看，我们身边充满着各种各样的诱惑源，例如，手机固然已经是我们的必备之物，但同时也是一把双刃剑，手机上的聊天软件、视频软件、娱乐软件等，完全可能使得我们分散精力；我们应尽可能减少手机的使用，将注意力回归到工作和学习本身。从人生目标上看，世上有很多本不是我们应当追求的利益，使得我们对自己的目标产生怀疑和动摇，乃至渗透到工作和学习中，使得心态趋于急功近利；此时我们更应该做到坚持理想和信念，远离诱惑源头并排除干扰因素，保持自己的初心从而做到心无旁骛。





# PART 3

---

## 员工风采

# 庆祝建党101周年主题党日活动

为迎接党的二十大胜利召开，隆重庆祝中国共产党建党101周年。6月28日，我司党总支组织开展“喜迎二十大 永远跟党走 奋进新征程”主题党日活动。公司党总支书记、副总裁张敏玲，党总支委员，各党支部书记，全体党员、发展对象、入党积极分子等出席参加。



会议在党总支书记张敏玲同志带领举行重温入党誓词仪式开始。全体党员面对党旗，举起右手，握紧拳头，再一次许下铮铮誓言，再一次发出铿锵之声。

随后，张敏玲同志作了重要讲话。她回顾了公司党总支2021年在全体党员职工共同努力下，公司党组织取得了党支部升格为党总支、巨龙信息党建文化厅建成投入使用、入选福建省新时代党建品牌优秀案例等成绩，公司党建事业发展迈出了新台阶。她指出，这些成绩的取得，凝聚着公司全体党员职工的心血和汗水，闪现着无数默默坚守、无私奉献、担当作为、砥砺奋进的拼搏身影。2022年，我们将迎来党的二十大，公司党总支始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻习近平总书记对非公党建的一系列重要指示批示精神，弘扬伟大建党精神，自觉服务和融入新发展格局，推进技术创新和管理创新，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。



接着，张敏玲书记与党总支委员为全体党员颁发“党员政治生日纪念卡”，并合影留念，一张张精美特制的纪念卡，记载了对党员的生日寄语和美好祝福。



根据会议议程，张敏玲书记结合长江支队精神传承故事，为参会人员上了一堂以《长江支队历史由来与精神传承》为题的专题党课，组织大家观看第十六届全国党员教育电视片观摩交流活动优秀作品《长江支队》，开通线上会议，组织党员讨论观看心得，并将发言情况补录到厦门党建e家。



此次主题党日活动地开展，增强了全体党员的凝聚力和战斗力，特别是通过观看党员教育《长江支队》三集连播纪录片，使每名党员亲身感受到革命先辈们那种不怕苦、不怕累、不怕流血流汗、甘于奉献的精神，使大家很受教育和震撼。大家纷纷表示要时刻牢记党员使命宗旨，继承革命先辈艰苦奋斗的革命精神，立足岗位，牢记使命，敬业奉献，不忘初心，永远跟党走，为实现中华民族伟大复兴奉献自己的智慧和力量。

供稿：党工办 李联仲



# 工会开展为员工办理会员卡

近日，为扎实推进工会会员卡普惠服务，使广大职工早日享受到工会组织为职工群众提供的各项福利保障优惠，公司工会积极响应上级工会组织的号召，于近期开展工会会员卡服务专项行动，积极协调工商银行工作人员走进公司进行上门服务，用实际行动，打通服务职工的最后一公里。

会员卡办理现场，工作人员按照程序认真地为新办卡会员逐一办理激活，并耐心向他们介绍会员卡的功能与优惠活动，确保职工能享受工会开展的普惠活动。参加活动的职工朋友们纷纷表示：“工会会员卡的许多优惠活动，让我们职工真正感受到了工会的温暖，工作人员还上门为大家服务办理，我们都十分开心。”此次会员卡办理行动得到广大职工的一致好评。据统计，此次共为35名会员办理了工会会员卡。



据悉，工会卡是厦门市总工会2012年底推出的一项利民措施，是工会组织创新工作体制，切实为广大会员提供全方位普惠服务的一项基础性、开放性工作。它既是一张会员卡，也是一张银行卡，工会会员凭卡可以获得法律援助、困难帮扶、职业介绍、技能培训、心理咨询等免费服务。厦门市总工会希望通过这一张“多功能”卡，推动在厦职工加入工会组织，进而推动厦门市总工会的各项工作顺利开展。

供稿：党工办 李联仲

# 关于工会卡的各种疑问解答



## 1、如何办理工会卡？

答：由公司工会统一收集会员信息，按采集和办卡操作流程向上级工会和工行对接申办。个人不能直接向工行申办。

## 2、工会卡已申办许久，为何迟迟没消息，如何查进度？

答：工会卡采集和办卡操作流程分为两大部分，第一部分是工会流程，由基层工会经办人与上级工会对接，以上级工会提供的批量办卡清单为准，工会流程完成。第二部分是工行流程，由基层工会经办人与办卡支行对接，以对接支行提供的工会卡领取签收单为准，工行流程完成。

若已申办许久仍未出卡，请联系基层工会经办人，根据流程与相应上级工会或对接支行联系，查询进度、催促办卡。

## 3、已办理工会卡，换了单位如何更改信息？

答：会员现所在的单位工会经办人将所采集的包含有该会员的会员信息登记表上报给上级工会，上级工会的系统会提示该会员需要会籍转移并做相应操作。

## 4、之前办理的工会卡，换公司了还能用吗？

答：工会卡是由会员委托基层工会或职工服务站代为办理，发放到会员手上之后，归持卡人所有。会员辞职离开企业（单位）后，工会卡上所加载（与会员现所在基层工会有关联）的服务项目部分失效；优惠内容及银行卡功能均有效（前提条件是持卡人信息有在工会会员信息管理系统里）。

## 5、一定要开通启用工会卡吗？

答：工会卡承载了工会诸多服务和管理功能，且相关拨付资金也都通过工会卡发放，如返厦车费补助、职工医疗互助等。请会员务必取卡后尽快开通启用并妥善保管工会卡，不要随意销卡。

## 6、工会卡如何开通（激活）、设置密码？

答：本人携有效证件到任一工行柜台或银行大厅内智能柜员机开通启用工会卡及设置密码，不允许他人代理。工会卡无法通过工行业务热线95588开通启用。

## 7、工会卡丢了怎么办？

答：分两种情况：一、工会卡未开通（激活）遗失：先持身份证到工行任一柜台销户，然后回单位重走采集和办卡操作流程。二、工会卡已开通启用遗失：持本人身份证到任一工行柜台挂失并直接在柜台补办。通常，现场补办可当场拿到新卡。

## 8、工会卡卡号是哪个？

答：工会卡卡面上的借记卡号码就是工会卡卡号。



### 9、工会卡有什么用？

答：1.免费办卡免费使用。工会卡具备银行卡功能，免费办理，不收取工本费、年费、小额帐户管理费，让会员用卡无负担。

2.享受工会普惠服务。会员凭卡可以享有工会推出的各项普惠服务活动。主要有：

#### (1)平安返厦补贴车票活动

市总为鼓励外地职工返厦工作，继续在美丽厦门建设中建功立业，通过提供返厦路费补助的形式，实施的一项广受社会好评的职工普惠工作。补助对象为非厦门户籍的来厦务工人员。

#### (2)会员服务日活动、工会卡周年庆活动

每年度各举办一次，一般结合一定的主题，进行线上参与微信抽奖和线下现场开展活动的形式，主要内容包括文艺表演、微信抽奖、有奖问答、工会业务咨询服务、特约商家特惠活动等。

#### (3)每月抽奖活动

每月提供总价值10万元左右的购书券、电影票，通过市总工会微信服务号抽奖的形式，普惠全市职工。

#### 3.免费赠送高额保险。

工会会员卡开通后，于次月均可免费获赠高达20万元保额的一年期个人公共交通意外伤害保险和疾病住院医疗津贴。公共交通意外伤害保险的保障包含全球范围内飞机、列车（火车、轻轨、地铁等）、营运轮船（以上保额最高为20万元），营运汽车（保额最高为10万元）等。疾病住院医疗津贴标准为每天30元，最多可领90天(天数可以累计，住院需在二级以上公立医院)。

#### 4.享受商家的优惠待遇。

目前工会卡累计已有200多家签约特惠商户，涉及公园景点、医疗服务、消费购物、旅游家政、影视文化、餐饮酒店等领域，如全市主要公园景点门票打5折，特价洗车、买书、购药，到特约医院、诊所免挂号费，在社区便利连锁店享受特惠日常消费品，以及大型商户为职工专门举办的特惠活动等。

#### 5.享受便捷的工会服务。

平安返厦车票补助、职工医疗互助保障给付资金、困难职工帮扶资金、“金秋助学”受助资金等款项都通过工会卡发放，让会员安全快捷领取。

具体详情请关注厦门市总工会微信公众号。

## 北京抗击疫情所感



“京师者，四方之腹心，国家之根本”，北京作为首都，是国家的核心，亦是中国的窗口，全世界都在透过北京看中国。抗击疫情，北京应该做为全国的抗疫“风向标”，给全国抗疫做出很好的榜样。

5月份以来，北京各区相继出现了新冠疫情和无症状感染者。北京市各相关部门第一时间做出了响应，提升了应急响应等级，并做了各种防护措施和工作。

首先提出的措施就是减少接触。新型冠状病毒的传染率非常高，主要通过空气传播。在人群高密度、高聚集的情况下极易感染。除了呼吸道，还有可能通过消化道传染，因感染者接触或间接接触的物品传染给健康人群。如果接触过的物品没有消毒灭活，那么很可能造成间接传染。减少和杜绝门店堂食以及居家办公减少出行就是很有效的避免间接传染措施。

其次是全面核酸检测，在居民附近增加核酸检测点，保障步行15分钟内就有核酸检测点，方便了群众疫情核酸检测。同步疫情期间的个人行动轨迹，有效的阻挡了疫情的传播。

纵观世界新冠疫情，国外感染者动辄百万。而我们的首都北京，作为国际大都市千万级的人口，最多的感染者也不过百人上下。在疫情面前，是什么让我们如此迅速的抗疫成功，是什么让我们如此的顽强？是党和国家的优秀决策、是群众团结万众一心、是中华民族的凝聚力让我们变的如此强大。

疫情期间，我虽然因核酸检测次数过多导致嗓子不舒服，可内心中还是很开心的。因为作为北京生活工作的一份子，也相当于为北京抗疫出了一份力。每当我做完核酸，步行在老北京的巷子里，透过那槐树阴，望向那鼓楼老城墙的时候就会想到北京人民用实际行动证明了没有什么是不可战胜的。

北京加油！中国加油！世界加油！

供稿：解决方案与规划部 李海涛

# 家乡小吃

——周宁特色

## 一、光饼

小时候就听说，光饼的来历和戚继光有关。据福州府志记载：抗倭英雄戚继光率军入闽追歼倭寇，连日阴雨，军中不能开伙，戚继光便下令烤制一种最简单的小饼，用麻绳串起挂在将士身上充当干粮。所以，光饼的中间总是有个小洞，



就是为了方便挂在身上携带。后来，光饼更是因为养胃，受到大家的青睐，简单质朴的制作工艺使其流传至今，经过炉火的烤制，外皮香脆，内里劲道柔软，细细咀嚼，品味它独特的甜味，唇齿留香，偶尔想起来还会不自觉地咽口水。

## 二、乌蛋粿

乌蛋粿是福建周宁独有的特色小吃之一。周宁话管土豆叫“乌蛋”，所以，土豆即是制作乌蛋粿的主要原料，由于周宁的土豆比其它地方的土豆粘性好，它煮熟以后，可以像拍面团一样，用刀面把它拍成一块土豆饼，而其他地方的马铃薯一拍就散开了，这也成了周宁土豆的特色。搭配周宁另一特色酸菜干，可谓一绝，不论是归乡游子还是外地游客，看见了都忍不住要来上一大碗。



## 三、泥鳅面

泥鳅面大抵是和榴莲一样的存在，恨的人恨死，爱的人爱死。宵夜的首选菜品，家家户户办酒席必不可少的一道菜，做法也是十分接地气。锅中放油，生姜丝，放入泥鳅略煸，淋上料酒，加入适量水煮至沸腾，煮沸后改中小火，煮至汤汁浓白，加入适量盐，加入线面，最后再加入自家酿的酒糟就做好了。在冬天的夜里吃上一碗，暖心暖胃。



# 四礮列岛游记

## 位置介绍:

四礮列岛位于福建省宁德市霞浦县东南部，由北礮、南礮、东礮、西礮等18个岛屿及17个礁石组成，略呈方形。分布范围东西长8.5公里，南北宽9公里。岛礁总面积4平方公里。其中距离钓鱼岛最近的地方仅163海里。

## 交通方式:

厦门北站出发，乘坐动车到霞浦县，之后到“积石码头”乘船去往主岛北礮岛。



到达岛上之后会有预定民宿的老板来接客人到民宿放行李，然后安排午饭。午饭后稍作休息安排小船到其他岛屿观光。本次我去的是东礮岛以及鸟岛，接下来也会为大家介绍一下这两个岛屿的特色。

## 住宿选择:

建议提前预定民宿，预定好民宿后老板会全程安排你的出行以及食宿。岛上基本以民宿为主，岛虽不大，但建议提前和老板沟通好出行计划，合理预定。

## 景点&美食介绍:

### 1.霞浦县城

县城相对消费不高，可以到太康路文化广场附近找一家海鲜排挡。人均65，可以吃到很丰富很新鲜的海鲜。

### 2.北礮岛（主岛，住宿所在岛）

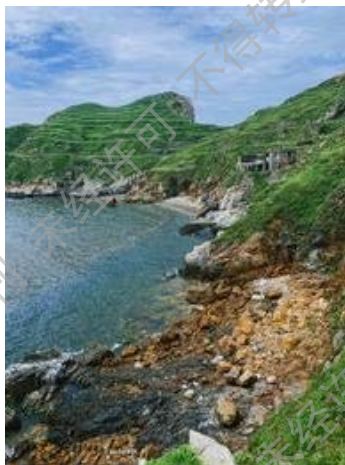
作为四礮列岛的主岛，岛上有很多常住居民。不热的时候可以在岛上走一走，可以看到阿姨们坐在一起处理当地特产贻贝；可以走在一路向海的路上，放空一下自己；也可以在民宿院子里泡泡茶，和旅客聊聊天。作为去其他岛屿的中转点，北礮岛本身人文气息浓厚，民风淳朴。民宿老板会安排在自家居住的住客一起用餐，有丰盛的海鲜，还有不易吃到的小海鲜笔架。进行补给之后，就要再次出发啦。

### 3.东礮岛

作为一个原生态且完全没有被开发过的小众岛屿，东礮岛海水清澈，岩石奇特，绿油油的草坪上零星散布着吃草的小羊。



如果说上岛就觉得惊艳，那还为时过早。顺着山坡慢慢向上爬，登到坡顶看到岛另一面的风景时，你一定会觉得这一路奔波都是为了这一刻。感叹于大自然的鬼斧神工，相机无法记录其魅力之万一。



#### 4. 鸟岛

不同于东礮岛，鸟岛上岛的位置是岩石，需要跟着船员一起爬上去。和东礮岛一样的是，在艰难得“翻山越岭”之后，同样是别有洞天。鸟岛之所以叫鸟岛，是因为其有无数海鸟栖息。攀至山顶，找一块草地席地而坐，看海鸟盘旋，悬停，俯冲……



祖国的大好河山，永远值得我们去探索、去体验、去珍惜。不必羡慕新西兰，也不必羡慕北欧，最美的风景就在我们身边。

#### 注意事项：

- 1.一定要做好防晒！岛上紫外线非常强，建议不要大面积暴露皮肤，容易晒伤。一定做好防晒工作，随身带一把伞。
- 2.建议可在霞浦县城住一晚，第二天一早去码头。进出岛船舶每天只有一班，早上10:00开船。无需提前购票，座位先到先得，建议大家九点半就到码头排队。船分两层，上层是露天小板凳，风景好但会更晒，如怕晒或者易晕船的朋友可以坐在一楼。
- 3.要穿舒适轻便的鞋子，上岛后全凭双脚，也会有许多湿滑路段，一定要着装舒适。

#### 费用预计：

- 1.交通费：动车往返（厦门出发）：276，船费往返：约350（根据船的满员程度略有浮动，土豪同事也可以包船出游哦，同样和民宿老板沟通即可）
- 2.住宿：县城住宿：约300/2人间，岛上住宿：约300/2人间  
住宿丰俭由人。但是岛上的民宿条件相对一般，大家可自行准备一些驱蚊设备。

供稿：海外政务业务部 徐佳琪

## 养生从今夏开始



夏至刚过，结束了漫长雨季的厦门，正式迎来了夏季的高温。早就该炎热的夏天因为大雨的推迟，反而让人突然间感到了不适应。扑面暑气袭来，连路边的早餐摊都卖起了冰过的冷饮，再配上降暑之神：空调，让人在不知不觉间为了避暑而忽视了这些东西其实都在悄悄影响着人的身体健康。

现代人或多或少都有些亚健康状态，有的人察觉到了，有的人察觉不到。察觉不到的人，只会偶尔感慨一下自己是不是上年纪了，不然无法解释为什么变得容易疲乏，逐渐在失去活力。这种亚健康状态就像角落里的灰尘，看不到就不去打扫，乍一看表面没有任何问题，可持续累积起来就会让人觉得说不出来自己有什么大毛病，但就是浑身不得劲。这种时候，就说明非常需要养生了。

对于现代人来说，养生其实离每个人都不遥远，越早开始养生，越是在趁早保护自己的身体。特别是夏季，许多人在大量的喝冷饮，殊不知饮料中，含有较多的糖精及电解质。这些物质会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲，在大量饮用的作用下，还会增加肾脏过滤负担，影响肾功能。而且过多摄入糖分会增加人体热量，使人肥胖；把空调温度调的过低，也容易令人祛暑过头，引起空调伤寒，严重者可能还会引起高烧，肠胃疾病等。许多年轻人会接收了网络上花里胡哨的宣传，买了如花茶一类的茶包来泡，认为这就是养生，这就是完全陷入了误区，而正经养生也不是纯指“万物泡枸杞”这么简单，养生也是有分等级的。



像比较容易开始的入门级养生，就是早睡早起了。坚持每天晚上11点前睡，能够让人体在11点的时候就开始排毒，晚睡的话身体的毒素不能很好的排出体外，经常熬夜还会使体重失控、内分泌失调，十分影响人的形象和心情。如果偶尔有感觉到自己变得比以前容易暴躁、易怒，大概率就是因为长期熬夜导致的，这也是身体在发出不要再熬夜的提醒信号。





中高级养生，除了早睡早起，还要保持锻炼，经常锻炼可以有利于改善血管弹性，避免发生三高等疾病，对于亚健康的上班人士，锻炼还能使身体处于良好状态，更好的应对工作。

锻炼的方式多种多样，跳绳、慢跑、快走、游泳等，通常只要能每次坚持锻炼超过30分钟，半个月就能看到成效。考虑到上班人士可能并没有太多的时间花在健身房里，在家锻炼也是时下流行的健身方式了。比如前段时间刷上热搜的“刘畊宏本草纲目健身操”，只要一块瑜伽垫，在家也能得到不错的锻炼。喜欢户外运动的，可以利用早起或晚上下班后的半小时去慢跑，或是在小区里和小朋友们一起花式跳绳半小时，都是完全没问题的。



饮食上也要做出调整，如戒掉冷饮、戒掉高糖高脂肪的食物，调整每一餐的分量，这样多管齐下，能够让自己的身体在减脂的同时还让器官减负。

从中医的角度来说，夏季养生还有一个好处，那就是指在夏季阳气最旺的时候，对于一些体内有寒邪、湿邪的患者，通过温补、散寒、活血通络等治疗方法，祛除体内阴寒之病邪，来达到增强机体抵抗病邪能力的效果，从而达到治疗或预防上个冬季遗留的寒邪。

总的来说，养生的目的还是在于保证自己身体的健康，毕竟只有拥有一个好的身体，才能随时保持良好的状态，这样无论是工作还是日常生活中，都能充满活力做好每件事情，有精力投入更多自己感兴趣的事情中，保持愉悦的身心状态，从而形成良性循环，无论对自己还是对他人都是有益的。养生养生，除了养好身体延长寿命，也是在养好自己的生活。希望大家都能从这个夏天开始，通过养生步入美好生活。



PART 4

行业资讯

# 国务院印发《关于加强数字政府建设的指导意见》



主义的引领作用,促进经济社会高质量发展,不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感,为推进国家治理体系和治理能力现代化提供有力支撑。



《指导意见》提出两阶段工作目标,到2025年,与政府治理能力现代化相适应的数字政府顶层设计更加完善、统筹协调机制更加健全,政府履职数字化、智能化水平显著提升,政府决策科学化、社会治理精准化、公共服务高效化取得重要进展,数字政府建设在服务党和国家重大战略、促进经济社会高质量发展、建设人民满意的服务型政府等方面发挥重要作用。到2035年,与国家治理体系和治理能力现代化相适应的数字政府体系框架更加成熟完备,整体协同、敏捷高效、智能精准、开放透明、公平普惠的数字政府基本建成,为基本实现社会主义现代化提供有力支撑。

《指导意见》明确了数字政府建设的七方面重点任务。**在构建协同高效的政府数字化履职能力体系方面**，通过全面推进政府履职和政务运行数字化转型，强化经济运行大数据监测分析，大力推行智慧监管，积极推动数字化治理模式创新，持续优化利企便民数字化服务，强化生态环境动态感知和立体防控，加快推进数字机关建设，推进政务公开平台智能集约发展，创新行政管理和服务方式，全面提升政府履职效能。**在构建数字政府全方位安全保障体系方面**，强化安全管理责任，落实安全制度要求，提升安全保障能力，提高自主可控水平，筑牢数字政府建设安全防线。**在构建科学规范的数字政府建设制度规则体系方面**，以数字化改革助力政府职能转变，创新数字政府建设管理机制，完善法律法规制度，健全标准规范，开展试点示范，保障数字政府建设和运行整体协同、智能高效、平稳有序。**在构建开放共享的数据资源体系方面**，创新数据管理机制，深化数据高效共享，促进数据有序开发利用，充分释放数据要素价值。**在构建智能集约的平台支撑体系方面**，整合构建结构合理、智能集约的平台支撑体系，强化政务云平台、网络平台及重点共性应用支撑能力，全面夯实数字政府建设根基。**在以数字政府建设全面引领驱动数字化发展方面**，通过持续增强数字政府效能，更好激发数字经济活力，优化数字社会环境，营造良好数字生态。**在加强党对数字政府建设工作的领导方面**，加强党中央对数字政府建设工作的集中统一领导，健全推进机制，提升数字素养，强化考核评估，把党的政治优势、组织优势转化为数字政府建设的强大动力和坚强保障，确保数字政府建设重大决策部署贯彻落实。



《指导意见》提出，成立由国务院领导同志任组长的数字政府建设工作领导小组，统筹指导协调数字政府建设，办公室设在国务院办公厅，具体负责组织推进落实。各地区各部门也要建立健全本地区本部门数字政府建设领导协调机制，保障数字政府建设有序推进。

# 中办、国办印发 《乡村建设行动实施方案》

近日，中办、国办印发的《乡村建设行动实施方案》对外公布，明确了乡村建设行动的路线图，确保到2025年乡村建设取得实质性进展，农村人居环境持续改善，农村公共基础设施往村覆盖、往户延伸取得积极进展，农村基本公共服务水平稳步提升，农村精神文明建设显著加强。

中央农办负责人表示，乡村建设是实施乡村振兴战略的重要任务，也是国家现代化建设的重要内容。党的十八大以来，农村人居环境整治三年行动如期完成，村庄基础设施显著改善，乡村面貌发生巨大变化。同时，我国农村基础设施和公共服务体系还不健全，往村覆盖、往户延伸还存在明显薄弱环节。制定出台方案，对扎实推进乡村建设行动、进一步提升乡村宜居宜业水平具有重要指导意义。

方案提出了12项重点任务，可概括为“183”行动——

**“1”就是制定一个规划，确保一张蓝图绘到底。**

**“8”就是实施八大工程。**道路方面，重点实施农村道路畅通工程；供水方面，重点强化农村防汛抗旱和供水保障；能源方面，重点实施乡村清洁能源建设工程，巩固提升农村电力保障水平；物流方面，重点实施农产品仓储保鲜冷链物流设施建设工程；**信息化方面，推进数字技术与农村生产生活深度融合；综合服务方面，重点实施村级综合服务设施提升工程；**农房方面，重点实施农房质量安全提升工程，加强历史文化名镇名村、传统村落、传统民居保护与利用；农村人居环境方面，重点实施农村人居环境整治提升五年行动，统筹农村改厕和生活污水、黑臭水体治理，健全农村生活垃圾收运处置体系。

**“3”就是健全三个体系。**实施农村基本公共服务提升行动，加强农村基层组织建设，深入推进农村精神文明建设。

**实施数字乡村建设发展工程。**推进数字技术与农村生产生活深度融合，持续开展数字乡村试点。加强农村信息基础设施建设，深化农村光纤网络、移动通信网络、数字电视和下一代互联网覆盖，进一步提升农村通信网络质量和覆盖水平。加快建设农业农村遥感卫星等天基设施。建立农业农村大数据体系，推进重要农产品全产业链大数据建设。发展智慧农业，深入实施“互联网+”农产品出村进城工程和“数商兴农”行动，构建智慧农业气象平台。推进乡村管理服务数字化，推进农村集体经济、集体资产、农村产权流转交易数字化管理。推动“互联网+”服务向农村延伸覆盖，推进涉农事项在线办理，加快城乡灾害监测预警信息共享。深入实施“雪亮工程”。深化乡村地名信息服务提升行动。

# 数字赋能打造乡村“最强大脑”

2022年，国家提出数字乡村建设的路径，包括推进智慧农业发展、加强农民数字素养与技能培训、以数字技术赋能乡村公共服务、拓展农业农村大数据应用场景，并提出推动数字乡村标准化建设，持续开展数字乡村试点等。

“数字乡村”成为实施乡村振兴战略过程中的高频词。对华城镇来说，数字乡村更是做好乡镇改革“后半篇”文章的重要举措和抓手。

**作为全省20大试点镇之一、梅州市唯一的试点镇，五华县先试先行，边试边改，坚持高位推动，成立了以县委书记为组长的华城数字乡村试点建设领导小组，在基层治理、惠民服务、法律服务、公共服务等方面开展数字乡村建设。**

何为“数字”？在华城镇党委书记曾映贤看来，“数字”是在“互联网+”上做文章，将网络信息化与乡村发展进行深度融合，不断提升数据汇集共享能力，提升社会治理、公共服务数字化、智能化水平，让大数据在乡村振兴中发挥重要作用。

规划先行，谋定后动。华城镇制定了《五华县华城镇数字乡村信息化平台建设方案》明确建设方向，即**重点打造“数字乡村三维治理模型”“基层治理一张图”“乡村旅游一张网”“应用整合一入口”等功能板块。**

领导小组提出，数字乡村建设根据实用性、可推广性、不重复建设的原则，整合公安、政法、政务、财政等现有的11个平台资源，提高资源利用率，降低建设成本，实现“花小钱办大事”。同时，通过整合接入当前各县直部门的平台数据，**华城镇打造集手机端和PC端于一体的华城数字乡村信息化平台。**

其中，PC端全力开发**“数字治理一张图”“数字惠民一张图”“数字商城一张图”“数字乡村一张图”“数字旅游一张图”“数字农业一张图”“数字消防一张图”“数字城建一张图”和“数字校园一张图”9张基层治理图。**以平台整合共享为牵引，聚集政府服务资源，打破政务服务条块壁垒、打破时间和空间的限制，将数据集中化，实现智慧赋能，成为基层推进社会治理、发展数字农业、推介乡村旅游、城乡建设管理、惠民信息发布等一体的数字化管理平台。

**手机端则开发“数字华城”微信小程序**，目前已完成了旅游服务、便民服务、就业服务、政务服务等功能开发，总体开发进度达90%以上。有效推动数字便民服务“掌上办、指尖办”，打通服务群众的“最后一公里”。

数字乡村，自然少不了村民的参与。为充分调动村民参与数字乡村的主动性和积极性，充分发挥主人翁意识，自去年12月起，华城镇工作人员和志愿者通过向村民们耐心讲解和指导使用**“数字华城”手机微信小程序，普及数字乡村建设。**

“现在大家看到的小程序，是经过多次改良后的版本，减少了一个下载App的环节，对于不怎么会使用智能手机的老年人来说更加友好。”张国礼说。

**数字化，不仅让基层服务居民更有温度，也让乡村治理更高效。**

华城镇辖34个村、3个居委会，总人口约15万人。近年来，随着华城镇经济社会加快发展，大量企业和外来人口涌入辖区，便民服务和基层治理面临新挑战。

为此，去年开始，华城镇着手探索基层社会治理新路径，以数字乡村试点为契机，创建全县首个数字科技展馆。



笔者走进数字科技展馆，互动感应门科技感十足。连日来，数字科技展馆迎来了一批又一批的客人——来自兄弟市县镇村的各级干部，纷纷感叹大数据带来的乡村治理新思路。

“结合数字乡村建设试点工作，我们打造了一个集全镇经济社会发展展示、公共法律服务、数字乡村展示等功能于一体的华城数字科技馆。”张国礼说，通过数字科技馆，可全面了解全镇数字乡村试点工作及镇域基本情况。

信步华城镇，整洁干净的街道上，每隔1至2个路口就能看见安装在路边的高清摄像头，极大地提升了群众的安全感。

据了解，华城镇除了现有视频监控资源，还在37个村（社区）安装了超400个视频监控摄像头。为了防范学生溺水事故发生，还在重点危险水域安装防溺水安防预警系统，接入数字乡村平台。镇村干部通过一个平台，就可查看镇村山塘水库、进山口、商超、医院、药店等各个区域的实时视频图像，为农村地区的防火防汛、疫情防控、治安防控等综合治理提供了安防保障。

此外，华城镇通过全实景三维航摄数据建模，对圩镇10平方公里范围内的地形、道路、建筑、环境条件等多种要素进行模拟还原，探索构建了“城乡建设一张图”，进一步为查处违法建筑、农村人居环境整治、交通管理等工作提供大数据支撑。

同时，使用无人机定期巡飞拍摄规划地块，对违章建筑进行监测识别，从而帮助镇规划建设办、综合行政执法大队等部门进行执法工作，有效打击并遏制违建行为，极大地减少了公共安全隐患。

在数字科技馆内，角落的一个机器人引人注目。原来，这个机器人叫做“法通小博士”，机器人如同一本法律百科全书，能够专业、高效、形象地回答村民们的法律问题。

“这个智能机器人拥有强大的数据支撑，其问题库收录4万多个诉讼程序问题以及6万多个常见的实体法律问题。”讲解员叶涓说，依托前沿人工智能技术，机器人能够为群众提供包括法规查询、诉讼引导以及实体问题解答在内的专业法律咨询服务。另外还具有费用计算器、文书模板等基础服务。

遇到机器人解决不了的难题，该怎么办？叶涓进一步介绍，村民还可以使用“法律村村通”平台，该平台具有智能咨询、远程调解、远程咨询、在线诉讼等功能，用手机扫码即可带走系统导出的智能法律分析报告，还能实时与律师进行视频通话。

华城镇通过搭建“互联网+公共法律服务平台”，以“智治”打通司法服务“最后一公里”，实现“服务不间断、调解不用跑、诉讼不出村”，进一步方便群众享受优质便捷的法律服务，在日常生活中营造全民学法、懂法、守法的氛围，进一步促进基层乡村法治建设。

# 什么是数字化和数字化转型

随着人工智能、大数据、云计算、互联网等新一代信息技术的快速发展，各行各业企业开始探索新的经营管理模式，进行新时代的改革，并将数字化、数字化转型提上了企业战略规划的进程。

## 什么是数字化

数字化指的是将现实存在的事物转化为可量化的数据，再以数据为基础建立数字化模型，将其转变为二进制代码，引入计算机内部，进行统一处理的过程。用通俗的话说就是，将信息转化为数据，再将数据转化为可用的信息，这就是数字化的简单过程。



其实数字化的定义看起来比较迷糊，但实际上数字化本身并不复杂，并且已经在数十年发展下成为了现代社会的基础元素，变为我们日常工作生活中离不开的应用，甚至有不少人认为，数字化应用已经成为了人类身体的延伸，促进了全世界人类某种程度上的“进化”。

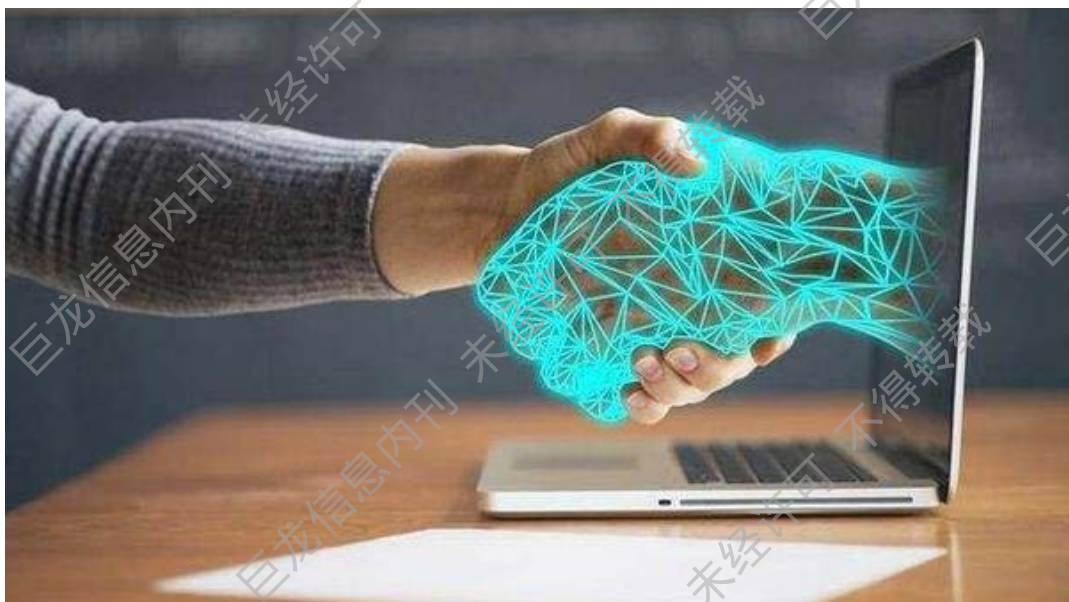
数字化在逐渐成熟的同时，社会上也对数字化的性质有了进一步认识。当下，数字化除了前边提到的将复杂的信息、知识转化为可以度量的数字、数据，在将其转化为二进制代码，引入计算机内部，建立数据模型，统一进行处理、分析、应用，还有了新的定义。

**当下数字化指的是通过人工智能、大数据、云计算、互联网、物联网等新一代信息技术，实现对个人、机构、企业等不同人员、群体的思想、战略、业务、技术、创新等各个层面的数字化改革，以此来完成系统性的、全面的、可持续的变革，实现可持续健康发展，用数字化降低人力、时间、精力等成本，并提高企业运转效率，提高企业的盈利、创新能力。**



## 什么是数字化转型

数字化转型指的是利用数字化相关的一切技术，对企业进行改造，调整企业原有的业务流程、经营管理模式、思想文化建设、人员组织架构和研发生产标准等，创建或重塑一种新的商业模式，实现商业上的创新。数字化转型是一个长期企业应该时时考虑的问题，数字化时代只有数字化转型能让企业在适当的时机转变为更高效、更能适应环境的形态，从而使企业在不同业态、不同阶段都能有良好的创新与发展。



企业通过战略规划、思想转型、明确数字化转型目的等一系列顶层设计，可以自上而下针对业务、技术和管理等企业所有的事物、流程，完成数字化转型的赋能加持。成功的数字化转型可以为企业带来全新的生机，在市场愈发激烈、用户需求日益变化、产品群体不断细化的今天，企业只有通过数字化转型才能够重新获得发展前进的动力，利用数字化转型的创新、以用户为中心等能力，提高企业竞争力，加快研发生产速度，提升企业盈利能力。

### 数字化转型的两大核心

#### 一、数字化技术的应用

#### 二、业务或商业模式重塑

其中业务重塑是根本目标，而数字化技术只是工具和手段。

数字化转型发展目前认为大致经历了三个阶段：

#### 一、数字化转换：信息数字化

#### 二、数字化升级：流程数字化

#### 三、数字化转型：业务数字化

大部分都将数字化转型作为企业战略的一部分，企业战略为数字化转型提供战略基础，数字化转型为企业战略注入力量，要将数字化转型要深入到企业战略的各个方面和各个阶段。

# 第六届世界智能大会开幕

第六届世界智能大会云开幕式暨创新发展高峰会，24日上午在国家会展中心（天津）举行。本届大会以“智能新时代：数字赋能、智赢未来”为主题。随着技术的不断积累、迭代，人工智能有望推动经济社会发展全要素智能化革新，释放发展红利，赋能美好未来。

近年来，我国人工智能发展取得积极成效，人工智能核心产业规模超过4000亿元，企业数量超过3000家，产业体系进一步完善、水平稳步提升。



“当数字经济植根于实体经济的厚重基座中，就能相互作用、深度融合，为国家经济增长持续注入动力，成为中国经济稳增长‘压舱石’。”联想集团董事长兼CEO杨元庆认为。中国工程院院士、阿里云创始人王坚也表示，放眼世界，能够改变人类，同时能改变人类生存、生活这三方面的技术，数字化是其中一个。在他看来，以智能科技等为代表的新一代数字技术具备赋能美好未来的力量。

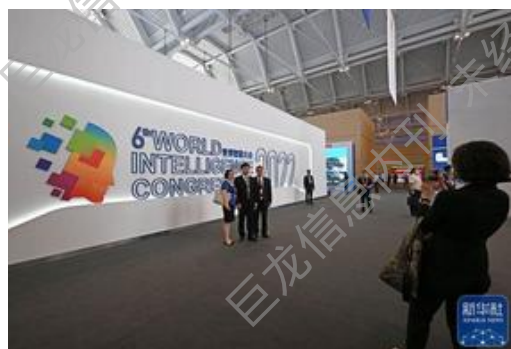
为充分展示人工智能最新成果，本届大会通过“云”展的方式，用6个展区将智慧城市、智能制造等内容呈现在“云端”。作为大会亮点之一，线下“现实会场”和线上“虚拟会场”结合，腾讯打造“元宇宙会场”，实现了上万人同屏在线，线上线下“同频”参会。世界智能大会组委会办公室常务副主任周胜昔说，大会还首次提供云洽谈、云直播，让“云端”交流更流畅。

展望未来，与会嘉宾认为，要深入把握新一代人工智能发展的特点和规律，抢抓人工智能发展机遇，积极培育人工智能创新生态，加快建设智能化信息基础设施，推进制造业智能化改造，继续深化开放合作，为制造强国、网络强国、数字中国建设提供有力支撑。

“共创美好智能未来，我们仍在路上。”中国工程院党组书记、院长李晓红表示，中国工程院将与各方一道，走创新策源之路，聚焦智能科技领域基础理论和发展战略、关键核心技术研发、应用场景落地等开展研究和攻关。



第六届世界智能大会“云开幕式”暨创新发展高峰会现场



第六届世界智能大会“云开幕式”现场外，参会者在拍照留念



参会嘉宾参观第六届世界智能大会制造业立市展



参会嘉宾参观第六届世界智能大会天津制造业立市展



参会嘉宾在参观第六届世界智能大会天津制造业立市展



参会者用手机观看大会“云开幕式”暨创新发展高峰会直播

内部资料 免费阅读

共 创 事 业 / 共 担 责 任 / 共 享 成 果



**厦门市巨龙信息科技有限公司**

地址：厦门市集美区软件园三期诚毅北大街55号9层

电话：0592-3592100

网址：[www.dragoninfo.com.cn](http://www.dragoninfo.com.cn)