





凌感分享

藍凌志 首席執行官



活出豐盛人生

各位同事：

相信大家都已得悉集團在 2017 年的業績表現理想。儘管能源行業挑戰重重，我們仍然能夠取得穩健增長，背後全賴你們所付出的努力和貢獻。我謹藉此機會，衷心感謝每一位同事。然而，生活並不僅是努力工作！

要持續取得良好表現，關鍵是能夠保持身心健康愉快。為此，我們致力促進員工的身心發展。「以人為本」是中電的核心價值觀之一，我們信賴和尊重員工，努力為大家締造有利的工作環境，讓員工在工作與生活間取得平衡。

為實現此目標，公司不僅推行一系列措施推廣身心健康，管理層也以身作則。對我而言，最好的充電方式就是和家人行山遠足，不論是在周末到香港的小徑郊遊，還是與家人在長假期到景色怡人的地方旅行遠足，也是賞心樂事。我對山有特別的喜好，行山運動、風光明媚的景色和清新的空氣讓我身心舒暢、頭腦清晰。



另一例子是我們印度業務的掌舵苗瑞榮 (Rajiv Mishra)，他在兼顧家庭和工作的同時，更是個長跑好手。今期集團通訊的專訪中，苗瑞榮分享了他在生活、事業，和個人興趣均兼顧得宜的心得，以及他對訂立個人目標的見解。

今期集團通訊的內容還包括多個喜愛運動及建造太陽能賽車的狂熱分子的故事。我們的年輕助理工程師黃文偉，曾三次參與在澳洲舉行的著名「世界太陽能車挑戰賽」。一度迷失的他，全憑堅韌不拔的毅力，把對電力的興趣發展成事業，開拓追夢之路。這些同事的勵志故事告訴我們，擁有堅毅的意志、積極的態度和創新的思維，總能走到成功終點。

遠足讓我深深體會什麼是「千里之行 始於足下」。一年之計在於春，是時候訂立新的計劃和項目。2018年，來打破常規，重整你的工作與生活吧！



藍凌志

首席執行官

CLP 中電

CLP.CONNECT



同心喜跑

集團內上上下下的員工，每天都參與形形色色的康體活動，無論是午飯時間跑步，下班後練習瑜伽、足球比賽，還是健步行。肯花時間做運動和運動流的汗水能讓人感覺更快樂，做事更有效率。運動不僅有利員工的個人健康，擁有健康快樂的團隊也為公司帶來益處。

中電深明此道，故已制定促進工作與生活平衡的政策和措施。從商業角度而言，健康的工作團隊還可降低醫療保險費用，減少員工缺勤率。此外，企業如果重視工作與生活的平衡，以及推動家庭友善政策，通常更能吸引和挽留人才。然而，在這方面，並沒有放諸四海而皆準的方案。不同業務部門會以不同的方式來支持員工，如舉辦和贊助活動，或提供靈活工作安排，以幫助員工追求自己在運動或其他方面的興趣。

集團內一群本著大無畏精神、跑遍五湖四海的跑手，身體力行展現這種推崇健康的生活態度。這群滿腔熱忱的跑手，與我們細訴他們的勵志故事。

蛻變人生



九年前，體重超過 100 公斤的中華電力資訊科技總監貝柏安，在健身房踏室內健身單車 10 分鐘已是他的極限。一次健康檢查，醫生勸喻他改變生活習慣。

因此，貝柏安換上跑鞋踏上征途，後來更愈跑愈起勁。他在世界各地的越野賽事中大顯身手，展示跑步為人生帶來的改變，讓人驚嘆。

「或許是中年危機提早來臨。我厭倦了夜生活，而且我喝得太多酒了，是時候發展其他興趣。」貝柏

安說。「踏入 40 歲前的一個月，我戒了酒，並改變了飲食習慣。數星期後已見成效，速度之快實在令我非常鼓舞，身體也更健康。」

2010 年，貝柏安參加人生第一場長跑。當年，他參加 65 公里環島賽。自此以後，他為自己訂下更高目標。他說：「我不可能連續 10 年跑馬拉松，因為這個目標無法再推高。我總是被那些成功機會渺茫的賽事所吸引，難以抗拒。」

在環島賽後僅僅六個月，貝柏安征服了他的第一個 100 公里，在新加坡的 North Face 100 國際越野跑獲得季軍。其後，貝柏安開始到美國和德國參加比賽。2013 年，他完成了全

球最艱巨的耐力挑戰賽之一的超級越野跑大滿貫，在 10 星期內，完成了美國四項 100 英里（160 公里）長跑比賽。

貝柏安於 2012 年創立「香港四大山徑超級挑戰」（簡稱 HK4TUC），賽事要求參加者逆走完成麥理浩徑、衛奕信徑、港島徑和鳳凰徑（總長 298 公里）。他是首屆唯一完成賽事的參加者。今年有 30 名選手參賽，有兩名選手在 60 小時內完成賽事，另外有五人在 75 小時內完成。

貝柏安說，他創辦這項挑戰，是因為他原以為他根本不可能完成。他說：「當我證明我做得到的時候，我確實有點失望。」

HK4TUC 不是商業或精英賽事。貝柏安說創辦的初衷是因為越野跑為他的人生和健康帶來巨大的影響。他希望以這種方式作回饋。

貝柏安說：「我喜歡跑步，不單是從健康的角度來看。在香港，生活壓力大、節奏急速，跑步對我來說非常重要。」他補充：「我的性格比較極端，很難保持平衡。以前，我拚命工作，盡情玩樂。現在，我拼命工作，盡情跑步。」

健康榜樣

2011 年，Bianca Graham 因緣際會參加了紐約市馬拉松比賽，成為有史以來首支完成該賽事的澳洲原住民隊伍。

Bianca 是澳洲 EnergyAustralia 社區與贊助團隊的一員，當年被原住民馬拉松項目（Indigenous Marathon Project）挑選，代



表澳洲原住民和托雷斯海峽島民參賽，希望為原住民和島民樹立榜樣。

她說：「能夠成為首位澳洲原住民和托雷斯海峽島民女性參加紐約市馬拉松比賽，實在令我感到自豪。我永遠都不會忘記那時刻。」自此，**Bianca** 在法蘭克福（2013），東京（2015）、波士頓（2016）和柏林（2017）參與馬拉松比賽。她現正為十月舉行的芝加哥馬拉松加緊訓練。

Bianca 現於墨爾本工作，獲得許多志同道合的同事的支持。她說：「當我加入 **EnergyAustralia** 時，很高興看到這麼多活躍好動的同事，能夠於推崇健康生活的公司工作，真是太好了！」

永不言遲



杜業林（杜 sir）比別人更能體會人生不在乎短途衝刺，而是一場漫長的馬拉松。擁有十數年毅行者經驗的他走過高山低谷。在退休前的一年，醫生發現他心臟出了毛病，促成他在 2015 年 1 月第一次參加香港的半馬拉松。

退休前在香港的中電電力工程學院擔任

副總監的杜 sir 至今已參加了近 20 場馬拉松賽事，足跡遍佈香港、日本、韓國及澳洲。

他說，自己的經歷也啟發了他所指導的學徒：「我常常和學院的學徒說：『沒有能不能，只有做不做。』我 50 多歲才開始跑步，沒理由年輕人做不到。」

杜 sir 不但用雙腳感染身邊人，包括他的家人、舊同學和同事一起跑步，他更以雙手和陌生人分享跑步的樂趣，透過網絡將影響力發揮得更遠。他解釋：「自己最初也是上網找尋資料，所以每完成一場馬拉松賽事後，我也會在社交平台上與大家分享比賽後感。」

屬於自己的終點

不約而同，在中國內地防城港電廠生產管理部擔任操作員的韋景燦，也因為健康原因跑步。2016 年，踏入 30 歲的關口，景燦立下決心減肥，因而加入了防城港的悅跑會，與一群志同道合的朋友一起跑步。由剛開始時的 5 公里，逐步增加至 10 公里。

2016 年 12 月，景燦首次參加正規的半馬拉松比賽，但在途中看見一名女跑手力盡倒地，他毫不猶豫與幾位跑友伸出援手協助，直至醫療隊趕來

救援。此舉難免影響成績，最終景燦以 2 小時 15 分鐘完成半馬，但他毫不介懷，更引用村上春樹在《人生馬拉松》的佳句：「終點線只是一個記號而已，其實並沒有什麼意義，關鍵是這一路你是如何跑來的。人生也是如此。」





「運」籌帷幄

中電常務董事（印度）漫談
如何從跑步悟出管理哲學



凌晨 4 時的孟買，在中電常務董事（印度）苗瑞榮床邊的鬧鐘響起，喚醒他晨跑，一件他熱愛做的事。自從 2011 年健康出了一些問題後，苗瑞榮便開始一周六天凌晨 4 時起床，避開了上班的人潮，在寧靜的孟買街道鍛煉長跑，備戰馬拉松。訪問中，苗瑞榮說：

「早起的好處很多，你會有更多時間做你喜歡的事，即使只是讀報或是與親友聊天。若你晚了起床，你就處於追趕模式。」

堅毅意志

這種運籌帷幄的哲學是苗瑞榮從多年來接受馬拉松訓練領悟而來的。「你不能強迫自己凌晨 4 時起床，你首先要想做才樂意去做。人類天生並非擅長長跑，需要付出努力。我需要 16 周的時間來備戰一場全程馬拉松比賽。」苗瑞榮強調，在馬拉松訓練中保持良好的心態尤為重要。

苗瑞榮分享他的心得：「當我參加馬拉松比賽時，我在起點不會以全程 42 公里為目標，而是以 5 公里一小段去完成。我學會了如何將困難分而治之，拆成幾個任務，以拼搏精神應對這些挑戰，這種精神亦在中電印度團隊中發揚光大。」

對於苗瑞榮來說，這項運動是一個反省和自我發現的過程，每天都給予自己空間冥想。苗瑞榮解釋：「我們很少有時間退一步思考生活中的問題。跑步時便是一個良機，我可以和自己說話，聆聽自己，消煩解憂。跑步的時候我會沉思，希望這有助我在做商業決策時，更為周全。」

身體力行



自 2002 年加入中電集團並負責印度的業務後，苗瑞榮體會到自己對他人的影響。「你不知道有多少雙眼睛在看著你，你的一舉一動都成為標準。」他說：「跑步告訴我身體力行的重要性，連我 15 歲的女兒也開始和我一起跑步。如果你看見我在 Paguthan 電廠或哈格爾電廠的水缸附近跑步，不必感到驚訝，因為 Paguthan 那裡有一條很好的跑道，對膝蓋的衝擊較少。有些同事知道後，也開始跑步了。以身作則勝過千言萬語，不斷勸說跑步的好處，倒不如和他們談談新型號跑鞋的優點。」他認為這與中電以人為本的價值觀不謀而合。

苗瑞榮指出：「保持謙遜、尊重別人是領導層必備的美德。我的座右銘是——你可以持反對的意見，但不可對人有敵意。意見各異是理所當然的，關鍵在於領導層會否聽取團隊的意見。」

簡單就是美

除了以身作則和聽取同事意見作為榜樣外，這位從事電力行業超過 20 年的領導人，更從馬拉松中領悟到專心致志是工作和生活的不二法門。「對很多跑手來說，不論是以時間還是路程計算的跑步，都是大同小異。其實，你不應將兩者混為一談。如果你今天想跑 8

至 10 公里，就不要理會需要多少時間完成。當你一邊計算路程一邊看手錶時，只會為你帶來壓力。你只能二擇其一。」

言傳身教，苗瑞榮在跑步時不會用手機聽音樂，也不會把工作帶回家中。他只會專注手上的工作。苗瑞榮強調：「跑步過後頭腦清醒了，就不會再多想那煩憂的事。畢竟，我們不能一步登天。」

修身齊家

領導一家外資企業，需要擁有國際視野。苗瑞榮不僅在工作上，在他的私人生活上也如是；和家人一起參加世界各地的馬拉松比賽是苗瑞榮擴闊眼界的方法。

「最精彩的經歷是在斯洛文尼亞首都盧比安納那一次。整場比賽只有兩名印度人，就是我和我的太太。比賽結束時，我聽到大會的公布，雖然我聽不懂斯洛文尼亞語，但我聽到『印度』和『孟買』。然後，群眾開始在我四周歡呼拍掌，印象深刻。他們很好奇，為什麼這兩個印度人千里迢迢來到這裡參加馬拉松比賽？更重要的是，我們的參與促進了文化交流，因為那裡不是印度人的旅遊熱點，也很少斯洛文尼亞人前往印度。」

現年 51 歲的苗瑞榮和他的妻子選擇在從未踏足的城市參加馬拉松比賽。他們曾經在曼谷、阿姆斯特丹、香港及其他城市留下足跡。

「隨著孩子長大，要顧及的事情更多。」苗瑞榮說道：「我們的兒子在年半前赴美留學，現在我們要配合大家的時間，重新規劃度假的地點。當孩子長大的時候，就會發生這種事情。」

對高瞻遠矚的商界領袖來說，世界是無邊無際的；對苗瑞榮而言，他對家庭的愛也是無窮無盡。



全人發展 才能盡顯

要活得更健康，方法各適其適，包括均衡飲食、適量運動，或簡單如不乘電梯走樓梯等。然而，企業為員工安排活動時，必須考慮員工的興趣和需要，更要顧及時間、資源，甚至文化習慣等限制。

「健康的好處人盡皆知，但並非人人也有時間或條件實踐健康生活。」中電印度人力資源總監 **Gopinath Govindan** 表示。「中電印度深知這些牽制，因此推出了一些容易入門的活動。成效令人鼓舞，我們定必繼往開來，加強推行相關計劃。在印度，很少企業會制定健康和福利政策，我們是其中之一。因為我們深信企業必須肩負責任，為員工提供途徑，照顧自己的健康。」



中電印度財務總裁 **Samir Ashta** 就是印證這些政策成效的最佳例子。瑜伽對 **Samir** 來說，可以說是改變一生的轉捩點。他與其他中電印度高級管理人員帶領公司不斷發展業務，拓展可再生能源業務，這時候，瑜伽便能幫助他紓緩隨之而來的壓力，保持頭腦清醒。因此，過去兩年，即使他的日程表排得密密麻麻，會議一個接一個，他總會抽出時間參

加 Vipul Ijari 大師教授的瑜珈班。

Samir 說：「經常做瑜珈，為我的生活帶來意想不到的轉變，現在我能更從容處理壓力。」

家庭友善政策推動多元共融



除了提倡身心健康，集團積極為員工提供更完善的家庭友善措施及相關的彈性工作安排，以推動多元共融。舉例，今年集團將香港員工的產假增至 16 周，婚假增至 5 天，更新增 10 天領養假。此外，公司亦為參與輔助服務的員工提供 5 天培訓假，方便他們參與年度培訓。

「自 2003 年起，我們已在香港實施彈性工作時間政策。」人力資源總裁馬思齊說：「我們現正制訂兼職工作政策，以吸引那些希望兼顧家庭與事業的專業人士。」

馬思齊補充說：「儘管靈活工作安排具有潛在的好處，但也受到一定限制，故應兼顧各方面的因素。一些知名企業考慮到健康和 safety 風險、與員工失去聯繫、生產力以至需要面對面交流以推動創新等原因，已撤消或修改有關在家工作的政策。」

與此同時，EnergyAustralia 的多元共融委員會 (Diversity & Inclusion Council) 於去年 8 月展開一項試驗計劃，探討最佳的彈性工作方案。EnergyAustralia 的人才團隊 (People team) 的才能和企業人力資源主管 Simone McDonald 說：「現時我們仍沿用非常傳統的運作模式，如要改變這種常態，主管需要與個別員工商討，看看如何提供更靈活的安排。參與試驗計劃的四組員工並沒有把彈性工作安排視為『附加措施』；相反，他們參加工作坊，由零開始為各自的團隊和每位成員設計彈性工作模式。」

強身強心

集團健康、安全及環境高級總監方麗詩在接受集團通訊訪問時表示，培養堅毅精神對健康尤為重要，因為性格堅毅的人即使遇到挑戰或危機時，也能讓自己重新振作起來。方麗詩指出：「生活中面對的壓力，因人而異，我們的壓力可能來自經濟負擔、結婚、搬遷，或照顧家中長者。但無論是哪種壓力，有時或會影響我們的工作。」方麗詩指出：「提高個人的抗逆力可以幫助我們面對困境，保持冷靜並訂立應對策略。」

如身處這種情況，方麗詩指要訣是照顧自己的身體，如均衡飲食、適量運動、睡眠充足等來促進精神健康。此外，在工餘時參與義工服務，亦有助拓闊視野。

為更全面關懷員工，方麗詩正研究公司如何能為身體或精神受困擾的員工提供最佳的支援，她認為其中一項最佳實務是制定靈活的員工重返工作崗位政策，配合員工和業務需要。

企業無論為員工提供哪些改善健康的途徑或誘因，如何活得更健康、更充實始終是大家的個人選擇。你是否已經準備就緒，為健康踏出一步？



簡歷

方麗詩於2018年1月加入中電集團，擔任健康、安全及環境高級總監。她擁有超過17年的企業、規管和顧問工作經驗。她的事業旅程由結構工程工作開始，在一家離岸石油和天然氣公司工作多年。其後為一宗造成兩人死亡的事務擔任專家證人後，便轉投安全範疇工作。在2013至16年期間，方麗詩於香港工作，在一家國際商業及服務集團負責亞太區的健康、安全及環境（安健環）事務。其後在倫敦工作接近兩年，掌管公司的環球事務。她的目標是將最優質的安健環實務引入中電，改善全體中電員工的職業健康和 safety。她亦協助人力資源部推行促進員工身心健康的措施。

CLP 中電
CLP.CONNECT



跨越挑戰

面對能源轉型，中電是否已經作好準備，迎接挑戰？我們的速度能否趕上轉變的步伐？我們能否應對創新科技洪流的衝擊？創新路上，我們到底跑得多前？

上述種種疑問，是1月中華電力於香港舉行的員工溝通會上，800多名出席員工的部分問題。是次員工溝通會的主題為「推動大數據與創新」，集團的高級管理人員在會上分享對能源業前景的展望，以及對未來業務發展的想法。

擁抱創新



溝通會由首席執行官藍凌志揭開序幕，他回顧集團於2017年的業務表現，當中包括與政府簽訂新管制計劃協議、於香港龍鼓灘電廠增建燃氣發電機組的進度，以及印度首個太陽能光伏發電項目即將竣工等多個重要里程碑。他表示《氣候願景2050》的檢討工作已順利完成，詳情即將公布。

藍凌志接著概述集團年多前展開的創新歷程以及部分重點計劃。中電致力成為以數據及創新科技推動的公用事業，故此，集團透過員工招聘及人力資源調配，以提升集團的數據分析能力。

藍凌志表示靈活應變向來是中電的優勢之一，他深信這優勢將會繼續引領中電再創高峰。他指出，最重要的是，我們必須持開放態度迎接各種轉變，與集團的優勢相輔而行。

藍凌志說：「我們採取的方法是努力學習、吸納人才、聆聽意見，並反思自己的處事方式，但不一定要摒棄從前一切有利集團發展的事物.....我們需要與時並進，反應更為迅速，勇於創新，樂於接納新事物，同心協力做好我們的工作。」

抓緊機遇

展望將來，藍凌志表示為客戶提供可靠供電仍然是中電的核心業務。然而，隨著社會大眾的期望不斷轉變，我們也需要不斷改進，提升效率。他預期踏入數碼年代，市場上將出現更多技術，協助公用事業為客戶帶來多元化的新產品和服務。



他以太陽能和儲電池為例，講解創新科技對能源公司的影響。他認為儲電池快將成為「生活必需品」，加上太陽能發電成本下降，傳統的中央供電模式將不能再滿足客戶的用電需求，取而代之會是分佈式發電。為此，中電需要採用新技術，而毋須一定更換現有系統。例如，我們可以在現有控制系統加設更先進的系統，提升表現。

「各種先進的系統，從工程角度來看，刺激有趣，叫人期待。」藍凌志補充：「然而，從營運角度而言，還有賴我們克盡己職，盡心服務每位客戶。只要我們辦得到，集團定能把過去的成就代代承傳下去。」

藍凌志也提醒大家，我們能否走得更快，是否敢於承受更多風險，也是成功的關鍵。

「百多年來，我們行業的營運模式如出一轍。現在這個行業要邁入新階段了，我們也需要汲收新技能和採取新營運模式，我們要比以前走得更快。行動迅速而有效，處事謹慎而適時。」

滿足期望

緊接出場的中華電力總裁蔣東強以日本豐田車廠作例子，闡述世界各地企業為配合市場發展，致力迎變求新。

他強調「創新」不一定是驚天動地的意念或發明，簡單實際的想法同樣可以有創新思維。他鼓勵同事檢討日常工作流程，找尋提升效率和改善表現的空間，成為一支靈活高效的團隊。



中華電力營運總裁陳志誠的分享則以安全表現為主題。他認為中電的安全表現多年來一直十分優秀，但我們仍然需要竭力消除所有可能導致嚴重傷亡的事故。簡化工作流程，並改進公司的安全文化可達致此目標。更重要的是，在處理安全問題上，每位同事均應抱持「發現問題、主動跟進、修正錯誤」的態度。

中華電力企業發展總裁莊偉茵在會上強調品牌信譽及公眾信任的問題。她引用國際調查，指出公眾對政府、商界及媒體的信任程度普遍下跌。然而，過去一年，公眾對中電的信任程度則穩步上升。因此，她特別提醒同事：每個品牌都代表著一個承諾，我們必須時刻警剔，實踐中電的品牌承諾，維護集團的誠信。





小想法大意義

發揮創意為客戶帶來更安全、更環保的電力

試想一下：悶熱潮濕的初夏晚上，你和家人在家裡準備享用晚餐。此時，你在手機上收到一條短信，告訴你空調溫度已自動調高兩度，若你在未來兩小時內將空調保持此溫度，下一期電費便可獲得優惠。接下來的兩小時如何用電全由你決定！

歡迎來到智能家居的時代。生活節奏急促，加上客戶期望日益提高，公用事業不斷力臻完善。在這方面，中電一直走在時代尖端，將智能科技融入家居生活。

客戶一切盡掌握

締造綠色未來的關鍵是讓客戶自己掌控用電量，這也是 EnergyAustralia 最近推出為期三年的用電需求管理試行計劃的目標。此計劃旨在鼓勵客戶改變用電習慣，並在高峰時段減少能源消耗。



透過這個創新的項目，客戶可以授權 EnergyAustralia 遙距連接他們的家庭電器以節省能源。監控系統根據耗電數據分析調整設備設置，客戶可以透過接收短信通知並採取小步驟，例如在當日較夜時間洗衣服，在高峰期有效地用電。

在另一項嶄新舉措中，EnergyAustralia 預期透過雲端系統協調獨立發電機和儲電池，將個別客戶儲存的剩餘電力匯集一起，成為一個虛擬電廠。EnergyAustralia 在維多利亞省、南澳省、新南威爾斯省擁有170萬個客戶，只要透過雲端系統從每個地點收集少量電力，便可以積少成多，儲備電力供高峰期使用，這是維持系統安全可靠的重要發展。

EnergyAustralia 常務董事譚凱熙 (Catherine Tanna) 表示，減低電力系統在高峰時段的壓力，對澳洲推動先進能源系統的發展尤為重要。她補充：「這種方法讓客戶可以自主控制用電並可節省成本，因為最便宜的發電方式是無需新建電廠而可以發電。」

香港能源匱乏，也開始推行類似計劃。自 2013 年起，中華電力為主要工商客戶推出電能回購計劃。客戶可以透過在高峰時段減少用電量，如自行關閉、提前或推遲部分設備的運作，或由中電遙控減少設備所供應的電量，以獲得電費回贈。

住宅客戶方面，中華電力於去年推出智醒用電計劃，邀請 26,000 個住宅客戶參與為期一年的用電需求管理試驗計劃。計劃鼓勵參與的客戶減少高峰時段用電，轉為在非高峰時段用電以節省電費，及使用智能手機應用程式取得節能貼士和最新的用電資料。中華電力期望透過試驗計劃，在計劃全面推行前評估其成效。

超級天眼

在不同範疇善用科技可提升營運效率。除推出智能電錶外，中電在香港還透過航拍機以提高發電的可靠度、營運效率、降低成本並改善工作流程。



中華電力工程師羅俊展 (Joe) 正操控航拍機，在電廠 300 呎上空盤旋，俯瞰電廠。航拍機拍攝管道吊架及其他裝置的短片和照片。短短數分鐘，航拍機便返回地面，讓 Joe 的工程師團隊利用當天餘下的時間分析結構的高清圖片，查看有否任何腐蝕跡象。Joe 是中華電力四位獲認可在電廠範圍操作航拍機的工程師之一，他說：「以往為期數日的工作，航拍機只需短短數小時便能完成。與傳統人手

檢測相比，所需時間大幅減少。此外，電廠在整個過程中可保持營運。我們也無需高空工作，減低工作安全風險。」

航拍機的應用足證非常成功，中電將會進一步擴大航拍機的應用範圍，如研究航拍機拍攝的照片和短片能否改善煤炭庫存流程，或檢查其他員工難以抵達的地點。

聞風色變

創新不一定需要新科技，而是關係到人、程序和效率。以下便是一個以新角度去檢視我們慣常做法的好例子。在中國內地，中電招募了王永君和李賀等牧民，為風能發電出一分力。兩人不但在中國東北地區照顧他們的牲畜，更密切監測乾安風場的巨型風力渦輪機的運作。

王永君說：「我是個牧民，每天的工作就是照顧牲畜。牠們要是有何不妥，我立即就能察覺，並及時處理。同樣，我每天都經過風力渦輪機，如有任何不尋常，我一定會知道。」

王李二人曾自發向風場匯報風力渦輪機的異常情況，使風力渦輪機保持安全而有效運作。在乾安風場首個開放日，他們便分享了發現渦輪機異常情況的過程。風場更向二人致送紀念品，表揚他們的貢獻。

乾安縣縣委辦公室副主任于天航在開放日發言時說：「我們感謝中電透過風場對當地社會經濟發展做出的貢獻，希望中電能通過此類活動進一步加強與當地社區的關係，為中電和整個乾安社區達至雙贏。」

在兩人的啟發下，乾安風場主動向附近社區推廣風電行業知識，教育民眾電廠安全和營運監管等知識。中電中國此舉不但改善地方關係，更招募了一批志願者協助匯報安全問題，防範隱患。





精神健康 同心同行

受精神健康問題困擾的人與一般人別無二致。

據估計，每四個人就會有一個出現精神健康問題，或會影響工作表現。一些企業會為受精神困擾的同事提供支援，讓他們儘快走出情緒低谷。

抑鬱及焦慮是最常見的精神健康問題。據估計，在同一時間內，便有十分之一人口受到抑鬱症困擾。



良好的精神狀態除了指擁有健康的身心，積極自信外，更會給人帶來正面樂觀的精神、能與別人建立、發展和維持雙互滿意的人際關係，並有能力適應轉變和應付逆境。

科學研究顯示，對大部分人來說，工作對我們的身心都有莫大裨益。因此，如能及早識別有精神健康問題的員工，對機構、管理人員和僱員均有好處。為受情緒困擾的員工提供支援，並引導他們使用資源解決困難和儘快康復也同樣重要。

主動積極的態度能幫助員工妥善處理精神困擾，成功機會亦較大。如有員工開始出現精神問題，當事人或未能及早察覺或向別人求助，因此提高管理人員和僱員對精神健康的

認知，對任何一方皆有好處。去年，中電便為香港的管理人員舉辦活動，提升他們對精神健康的認知。

壓力並不單是來自工作，但無論箇中原因是什麼，壓力過大或會使人工作表現下降；管理人員和同事亦會明顯察覺到當事人的情緒和行為出現變化。

一般的壓力和精神緊張與精神健康問題的主要區別在於徵狀的嚴重程度和持續時間，以及對日常生活的影響程度。長期或過度受壓會增加出現精神健康問題的風險；換句話說，正常的精神狀態也有不同的程度，當壓力超出我們能承受的極限時，便可能演變成精神健康問題。

常見徵狀包括：

1. 行為、心情或與同事的互動出現變化
2. 工作表現、動力和專注力有所轉變
3. 在作出決定、組織整合和尋求解決方法時出現困難
4. 顯得疲倦、焦慮或沉默寡言，並對以往喜歡的活動或工作失去興趣
5. 飲食習慣改變及 / 或依賴煙酒

若發現同事出現任何精神健康問題的徵狀，請伸出援手，讓他們在保密的情況下傾訴他們所面對的問題。

公司亦設有保密的員工支援計劃，為有需要的同事提供協助。較嚴重的個案或需要轉介專業的醫療服務，建議大家與上司或人力資源經理商討。

自助錦囊

職場壓力，若置之不理，時間久了或會演變成焦慮或抑鬱等情緒病。精神科專科醫生歐陽國樑醫生與我們分享減輕工作壓力的實用錦囊。



- 1. 重定工作優次：**盡量作好規劃，為工作訂定緩急優次，先處理重要或難度高的工作，次要的放後。適當時候找人幫忙，並在必要時向不合理的工作說不。
- 2. 善用餘暇：**放工便盡量別再想工作，即使要把工作帶回家，也要設定時限，別無止境做下去。此外，要有適當的娛樂、嗜好，在工作與生活間取得平衡。
- 3. 營造舒適工作間：**在工作間擺放自己喜歡的物件；又或適當地移動或放置辦公室用品，令自己工作時更舒適。
- 4. 別投放太多情緒：**要明白：「部分同事永不能成為朋友」，工作上盡量只講道理，別投放太多情緒。
- 5. 轉換角度：**每個人理解事物的角度也不一樣，若能從同事的角度出發，即使不同意其處事方式，但至少能多了一份理解，甚或學習一些自己忽略了的原因和觀點。

CLP 中電
CLP.CONNECT

陽光路上



去年十月，一個滂沱大雨的早上，中電助理工程師黃文偉（Zachary）坐在他有份參與研製的太陽能電動車 SOPHIE VI 中，橫越澳洲內陸。

今天是賽事的第三天，所有參賽者必須使用僅由太陽能驅動的車輛，共同挑戰長達 3,000 公里崎嶇不平的賽道。雖然 Zachary 不是坐在駕駛座上，車速卻控制在他手中。



SOPHIE VI 是由香港專業教育學院 (IVE) 自行研製的第六代太陽能電動車。去年是IVE 第三次參加這場兩年一度的「世界太陽能車挑戰賽」，參賽者都是來自世界各地的大專生。

除老師外，25 歲的 Zachary 是唯一連續三屆參賽的隊員，負責指揮車隊的車速、電力系統和能源管理，是幕後靈魂人物之一。

Zachary 解釋：「傳統賽車較著重車手技術及賽車性能，而世界太陽能車挑戰賽則計算能源效益，用電量足以影響排名。故此，策略和經驗尤為重要。天氣、路程和路況等等數據，也要精密計算，才能指示車手每段路的車速。」

比賽過程中，Zachary 會坐在車手旁或太陽能車後的指揮車中，為車手提供意見和策略。沿途不但要面對暴雨和氣候溫差，在荒郊紮營更是家常便飯。每天黃昏，Zachary 還要在營地爭分奪秒分析數據，往往熬至凌晨才能睡覺。

比賽為期六日，期間天氣極不穩定，第三日更刮起狂風暴雨，情景歷歷在目。「車隊如未能於指定時間前抵達檢查站，便會出局。在其中一段車道，我們被另一隊伍擋著去路，勝敗關鍵在於能否超越他們。」 Zachary 憶述：「萬一計算出錯，車隊無法到達檢查站，全隊 50 多人兩年來的心血，便會功虧一簣。」



一個決定，背負著整個團隊的成敗，壓力幾乎讓他窒息。那刻，坐在他身旁的隊友拍拍他肩膀說：「我們相信你！」這份團隊精神，讓 Zachary 放膽一博，建議車手加速。車手踏盡油門，順利把 SOPHIE VI 的成績推前，最後更在「載人級別」(Cruiser Class) 中歷史性取得第四名，成績超乎預期。

路直路彎

比賽場外，Zachary 也抱著這份拼搏精神。讀書成績一般的 Zachary，對前路感到迷茫，直至中四那年遇上風趣幽默的物理老師，燃起他對電力的興趣，自此與電力結下不解緣。



「中學畢業後，我決定報讀 IVE 的電機工程高級文憑，當年幸運地獲老師及太陽能車隊領隊賞識，挑選加入車隊。因為研發太陽能車，我花了很多時間參考課外書，成績亦越來越好。」

Zachary 其後加入中電成為輸電及供電業務部見習技術員，並得到中電電力工程學院推薦參加

「資歷架構 2017 年學習體驗獎勵計劃」，獲得三萬元獎金用作這次比賽的旅費。

Zachary 對電力的興趣愈來愈濃厚，一邊工作一邊進修，今年更打算攻讀碩士，以考取工程師牌為目標。除了為自己而奮鬥，他更透過不同渠道，以自身經歷勉勵中學生迎難而上，向自己的夢想進發。

「讀書和研發太陽能車一樣，前路漫長，不要因為看見眼前此路不通而放棄，只要努力一定可以。」 Zachary 亦以這句說話來勉勵自己，無論在賽車場上、學習上和工作上，路直路彎也全力拼搏，無負青春。



同賀新年

煙花、派對、良朋共聚、文化習俗、喜慶活動以至對新一年的希望：無論何時何地，沒有其他時節像新年一樣，能將身處各地的中電同事連繫一起

「新年快樂！」不論在驕陽似火的悉尼還是冬意洋溢的北京，來自五湖四海的中電員工紛紛在除夕與良朋好友共聚，迎接新年。有些在家裡慶祝，有些則繼續緊守崗位，確保在節日期間繼續不分晝夜地為客戶帶來安全可靠的電力供應。即使大家慶祝的時間和形式不盡相同，無論是在家中還是在工作中度過，這個節日，將各地的同事連繫一起，回顧去年的點滴，分享來年的祈願。

希望晨光



澳洲向以熱情好客著稱，也是全球首批率先為新年慶祝活動揭開序幕的國家之一。

「除夕正值澳洲的盛夏，進行戶外活動就最適合不過。」在 EnergyAustralia 任職傳訊顧問的 Britt Hodgson 說。「慶祝方式各適其適，無論是遠離煩囂露營、在家中庭院與良朋共聚，甚至到鬧市倒數慶祝也好，活動包羅萬有。」

每年除夕，除了吸引全球過百萬觀眾的著名悉尼港灣大橋煙花匯演外，各州首府均會舉行精采派對。大街小巷的人互道祝福、相擁歡騰的新年景象，這種獨特的慶祝方式為澳洲的炎夏添上璀璨的色彩。

豐富多姿的傳統

印度慶祝新年方式五花八門，各邦根據不同的習俗和傳統慶祝。「印度是一個多元化的國家。」在中電印度負責可再生能源業務的 **Ajay Pawle** 說。「印度人按不同的地區和宗教慶祝新年的來臨，大家擁有各自的歷史和起源。」

「大部分印度教的節日，如 **Ugadi**、**Vaisakhi** 和 **Gudhi Padva**，都是在印度教日曆之始的春季慶祝，因為這是豐收季節。」

Ajay 解釋說：「儘管許多印度人不再以務農為生，但我們依然保留傳統，融入不同的節慶活動中，包括敬拜諸神和製作傳統藝術品。其他節日如 **Assame** 人的新年 **Bohag Bihu**、**伊斯蘭**新年 **Hijiri** 等，你會看到不同的文化歌舞巡遊和表演。每個節慶都展示我們豐富多元的歷史傳統的獨特之處。」



中國內地的盛會



中國內地慶祝新年的方式也非常獨特，中國人會隨著農曆一、二月的來臨，舉行最大型的年度慶祝活動。像印度一樣，中國的新年也是個蘊含著不同文化和傳統的節日。

來自彝族的中電四川（江邊）發電有限公司工程師邱祝分享他們過年的習俗：「要是過年時不用值班，我一定會回鄉過節，因為我不想錯過彝族的傳統節慶。彝族的

新年一般在西曆 11 月開始，根據中國政府的政策，彝族族長可自擇吉日過年，是國家對少數民族傳統文化和長輩的尊重。」

守護節慶之光

在這萬家團圓的時節，電廠營運團隊依然日以繼夜堅守崗位，維持可靠的電力供應。「我也開始習慣了。」香港青山發電廠運行部輪值工程師甘曉華說。「電力是生活必需品，除了自己家人，我們也為千家萬戶送光送暖，捨小家為大家可以歡度新春，作為團隊的一分子，我深感自豪。」

他續說：「新春值班也有樂趣。上司和已婚同事會派發紅包，取其『開工大吉』之意。我們會三五成群到主管的辦公室互相祝賀。同事們濟濟一堂到酒家吃開年飯，這是我們在農曆新年最重要的聚餐。」

廣西防城港電廠的楊勛雖然在新年因要值班不能回家，但也藉著春節和電廠同事聯誼。他憶述：「我們班組的一群人有來自湖北的、雲南的，還有來自福建的我。大年初一，我們每人都親手弄一些家鄉的特色菜，將此團圓飯雅稱為『五湖四海』。大家訴說著家裡過年的滋味兒，一解思鄉之情。」



隨著科技發達，大家現在能透過網絡聯繫遠方的親人，聊解思念。同任職防城港電廠的王世榮說：「我家鄉平南號稱『狀元故里、詩詞之鄉』，可不是浪得虛名的！雖然我不能跟家人共度新春，但我們家人有一個聊天群組，他們會在手機上把祝福寫成機智鬼馬的打油詩發給我，讓我會心微笑，也切實感受到科技拉近人類距離的威力。」

無論身在何方、心繫何處，作為中電的一分子，我們不只為新年來臨而欣喜；我們更體現了在文化差異中尋求創意、希望、活力等共同價值，展現四海一家的精神。藉此借用中華電力總裁蔣東強給員工的新年賀辭，祝願大家在這一年萬事如意、身體健康！



企業動向

中電2017業績更勝舊年

中電控股有限公司於2月26日舉行了2017年全年業績簡報會。集團在2017年續創佳績，業績穩步增長，營運盈利較2016年增長7.9%，總盈利上升12.1%。出色的業績反映集團投資組合多元化和均衡的優勢，繼續邁步向前。



中電集團2017年報現已出版

中電集團2017年報已上載至集團網站。公眾亦可瀏覽網上版的2017年報速覽，為讀者提供年報全面而精簡的概覽。

年報內容臚列集團的業務表現，包括2017年財務業績、不同業務市場的發展策略、業務展望，以及企業管治工作等，讓持份者對中電集團以至電力行業有更深入的了解。

此外，《2017可持續發展報告》（中文版將於4月底推出）已上載至專設網站。《2017可持續發展報告》根據全球報告倡議組織GRI標準編撰，概述集團在2017年可持續發展方面的目標、工作及表現。而精要版則輯錄《可持續發展報告》中的重要議題。

中電印度開展太陽能業務

集團在印度的首個太陽能項目，位於印度南部泰倫加納邦（Telangana）Veltoor太陽能光伏電站已全面投產，標誌著中電印度的可再生能源業務發展邁出重要一步。該項目發電容量為100兆瓦，採用頂尖陽光追蹤技術，是集團首項獲得全球專業風險管理服務機構挪威Det Norske Veritas認證的項目。

此認證為全球公認的品質標誌，印證項目在品質和長線表現方面的質素，亦為印度的太陽能發電行業樹立新標準。



中電完成收購陽江核電17%股權

中電集團已於2017年12月完成向中廣核電力收購陽江核電有限公司17%股權，進一步增強集團的低碳投資，並鞏固集團與中廣核的長期合作夥伴關係。

位於廣東省的陽江核電站擁有六台各1,086兆瓦的核能發電機組，其中四台已投入商業運行，其餘兩台仍在施工中，計劃於未來兩年陸續投產。

啟德電纜隧道榮獲信息模擬技術大獎

香港啟德電纜隧道自2017年1月竣工以來，一直支持啟德發展區的基建發展，項目的卓越設計更獲國際BuildingSmart型建香港頒發「最佳BIM設施管理大獎」及香港Autodesk「2017年度香港建築訊息模擬設計大獎」，揚威本地及海外建築界。





眾言

中電是一個大家庭，我們的業務分佈在亞太區不同的國家和地區，員工來自不同的文化和種族背景。能夠聽取您的想法，了解您的夢想和願望對加強我們這個大家庭成員之間的關係至關重要。我們誠意邀請您在這平台上與我們分享您的想法和意見。

1. 改變一生的一堂太極課

2. 國藝文趣

改變一生的一堂太極課

企業發展總裁行政秘書周綺薇

曾經以為，我的人生舞台只會游走於辦公室的書桌和家中的飯桌，沒想到十多年前誤打誤撞參加了一個太極興趣班，從此與太極結下不解之緣，更把我帶到人生的另一個「武」台。當初一心只為強身健體，慶幸遇上了啟蒙老師關志翔師父，無論是太極，還是人生，都給我莫大的啟發。



每星期兩天，下班後拖著疲累的身軀，從紅磡跑到東涌，卸下上班服，換上太極裝束，一練就是三個小時，這段路從來都不容易，但當你將自己的潛能推至極限時，你便會認識自己更多，那份毅力與堅持，讓你走得更遠。連我自己也無法想像，一個長期待在辦公室的人，竟能夠考獲世界武術界「中國武術段位制」的六段殊榮，多年來出戰大大小小比賽。



今年，我更獲選代表香港參加第四屆東盟武術賽，與 13 個國家和地區的 79 支代表隊一較高下。人生總有一些畫面是你一輩子也不能忘懷的，而我的難忘時刻，就是在這次比賽中踏上頒獎台，領取傳統楊式太極劍金牌及傳統楊式太極拳銅牌那一刻。這兩個獎牌對我而言，是以汗水和時間一點一滴堆砌而成。

太極拳看似緩慢柔弱，實則運動量非常大。太極不僅能改善身體耐力，增強自信心，因為這個改變，從而不經意地改善了家庭生活及工作表現。太極更講究修身養性的武德教育，也堅定習武之人的信念—因為太極而學會堅持，因為堅持而成就夢想！不要為自己設限，你也可以和我一樣成就人生夢想！



國藝文趣

中電四川（江邊）發電有限公司行政管理師馬偉



生活本簡單，如何精彩，需要自己來填充！在平凡的工作之餘探索健康的生活方式，體味生活樂趣，會讓你的人生更多姿多彩。您的工餘生活是怎麼樣的呢？是讀書、品茗、運動、攝影，還是旅遊等的休閒活動？我自小就對傳統國畫懷有濃厚的興趣，因此工餘便寄情書畫、磨練畫技，用墨彩把生活中美好的事物記錄和保存下來。

國畫有何吸引之處？國畫是一種通過構思繪製技法，融匯傳統文化的藝術，當中有不同分類。我挑選了幾幅自己的作品，湊巧都是花卉作品。

雖然我的三幅作品主題相近，但畫風各有不同。

《花開富貴》和《荷塘雅趣》屬於工筆作品，崇尚形似寫實，講究技法工整細緻、巧密而精細。而和《花開富貴》同樣描繪牡丹花的《富貴花開》則屬於寫意畫，著重神似，以簡練的筆法描繪景物的神韻，墨彩飛揚。不論哪種畫風，都能展現自如、優雅、婉約的文化情感思想，讓觀者在這可觀可感之物感悟人生性情，融萬物造美，讓情感得到昇華！



繪畫並非單單講求天分；更重要的是培養對藝術的興趣。繪畫的困難在於對待事物的態度與堅持，只要在日常生活中有效的利用工餘時間，勤於練習，培養文化修養，提高審

美感受，便能豐富知識、陶冶情操，給工作及生活帶來快樂感悟，把真善美的情感自然地繪製在紙張上，描繪不同軌跡的多彩生活！



其實培養工餘興趣並不困難。有效分配工餘時間，不影響本職崗位、家庭，對工作也有好處。繪畫加強了我審美感受能力，使我對平面設計、根雕藝術和攝影等嗜好的興趣也提高，可以說對我在公司宣傳設計上有較大的幫助，也是釋放工作壓力的一種方式。

我的工餘生活就是這樣！您找到了您的健康工餘生活方式嗎？

CLP 中電
CLP.CONNECT

相說

分享你的精彩照片，讓中電每位同事感受屬於你的難忘一刻！我們熱切期待每幅珍貴回憶：無論是新作品還是舊照片，當中是淚水、歡笑，還是令你無比自豪和光榮的一刻。作品一經採用，將可獲贈精美紀念品一份。



璀璨光影！中電早前贊助的「光·影·香港夜」盛事，更在尖沙咀鐘樓攤位向公眾推廣節能知識，相得益彰！



坐言起「行」！我跟隨中電義工隊參加了義務工作發展局舉辦的「義跑義行『義』017」活動，在輕鬆愉快的下午完成整個義行，為慈善出一分腳力之餘也能強身健體，一舉兩得！



夕陽醉了！夕陽的餘暉灑落在印度哈格爾電廠，為今天的工作添上完美句號。



友誼第一！中電同事臥虎藏龍，在中電—中廣核第 27 屆運動日的乒乓球友誼賽中，大家在球桌上切磋球藝，增進友誼。



女中豪傑！在一連四日的集團女工程師交流活動中，我們與來自中國內地、澳洲及印度的女工程師分享個人職業發展經驗，並透過工作坊和參觀活動探討領導策略、創新思維及數碼轉型的新方向。



群策群力！中電同事放下繁重的工作，與子女一同參加 Happy@Work「海洋公園挑戰賽」，同心協力，完成各項趣味挑戰活動.....任務完成！