

ENERGY FOR BRIGHTER TOMORROWS

CLP.CONNECT

#008





改變人生，從運動開始



各位同事：

復活節假期，我跟妻子和兒子前往尼泊爾登山遠足，遊歷加德滿都北部風光如畫的藍塘（Langtang）地區，在那裏可以欣賞到喜馬拉雅山的壯麗景色，也可以體驗受西藏文化影響的風土人情。這個假期著實精彩，除了共聚天倫的美好時光外，也讓我有機會作健康、充滿活力的活動。

一年前，我度過了一個截然不同的復活節假期。當時我身在美國，就像其他假期一樣，我抱著吃完再減的心情享受美食，然後發誓要減肥。這種情況發生過很多次，我通常可以稍稍減磅，但之後又會打回原形。所以在去年，我決定要來一個轉變。

我希望逐步改變自己的生活方式，並且持之以恆，在往後的日子維持健康體魄。我發現，就像人生中其他



課題一樣，只要把一個大目標分拆成多個小目標，便不會令人覺得過於艱鉅。因此，我圍繞「六大健康支柱」這概念，逐一作出小改變。

六大健康支柱

1. **關節靈活:** 透過伸展運動提高身體的靈活性
2. **運動:** 跑步、步行、騎單車或游泳，以強化心臟
3. **睡眠:** 每晚七至八小時睡眠
4. **飲食:** 均衡飲食，控制卡路里攝取量
5. **呼吸:** 進行深度的腹式呼吸
6. **喝水:** 日間經常飲用大量開水

都市人生活繁忙，難以抽空鍛鍊身體。雖然我以前一直都有運動的習慣，但通常都是下班後才進行，所以總是匆匆忙忙，沒有足夠時間拉筋伸展。因此，我作出的第一個改變，是每天提早一小時起床做運動。這轉變不難應付，而且能夠提高我的自律性，在鍛鍊中加入增加關節靈活性至為重要的伸展運動。我又會使用跑步機，並且每星期抽空到健身室進行兩至三次力量訓練，這是一個全面健身計劃的重要一環。

從前，我只是透過跑步來燃燒卡路里，但當我更深入了解人體運作的科學原理後，我便開始明白，鍛鍊身體就像管理業務一樣，講求均衡和多元化！

勤做運動的好處，是大大改善了我的健康狀況。過去一年我沒有病倒過，連傷風感冒都能幸免，而且精力更充沛、睡眠質素有改善。運動能夠提升專注力，有助於作出更好的決策。



與此同時，我在飲食方面作出了一些簡單的調整，例如不吃 granola 而改吃糖份較低的 muesli，並以開水代替咖啡，讓身體保持充足的水分。我的下一個目標，是透過瑜伽練習深呼吸，這將有助於舒緩壓力。

透過這些簡單的改變，我得以建立更健康的生活方式（並減掉了 42 磅！）。現在，我對健康有更深入的體會和理解。雖然我用了一年時間去學習，但對我來說這是一生的投資。



我最近看過一篇文章，內容關於一位 90 歲單車運動員因未能通過藥物檢測，以致他創下的競賽世界紀錄被褫奪。有趣的是，監管人員發現，他違規的原因可能並非是服用了禁藥，而是進食了含禁用物質的肉類。這不只是個茶餘飯後的精彩故事，重點是有人在 90 多歲高齡仍然能夠應付對體能要求如此高的事情，實在令人鼓舞！

隨著年齡漸長，我們開始意識到保持身體健康的重要性，這樣才能繼續應付一些對體力要求較高的活動。在尼泊爾藍塘，我們曾經在一天內經歷如四季般的天氣變化。若我在過去一年沒有注意健康並鍛鍊身體，也許無法在如此極端的天氣下攀山越嶺。

保持健康，才能繼續與下一代一起經歷人生。我的孩子現在已經 20 多歲了。我人生的下一個階段希望是弄孫為樂。我當然希望自己能夠儘量保持身手靈活，與他們共度未來的歲月。

中電制定了一些家庭友善政策，你可以在今期的《CLP.CONNECT》中了解更多。我鼓勵大家提升生活質素，建立健康快樂的美滿人生。

「無論你有多健康或強壯，我相信總有些事情可以讓你繼續改善健康狀況。在這過程中，你只需作出輕微改變，千里之行始於足下，即使現在才開始也不怕遲。」

祝大家身體健康，閱讀愉快！



藍凌志

首席執行官



血濃於水

家人是我們最大的精神支柱，他們是我們的至愛，也與我們休戚與共。為了家人的幸福，我們每天營營役役、努力奮進。雖然有人把家庭生活與工作分開，但也有不少人與近親一起工作，並肩作戰。

在中電集團內有不少至親共事的例子，包括中電印度的兩對夫妻檔、EnergyAustralia 的一對孿生兄弟、中華電力的一支父子兵，以及中國內地的一對姊妹花。他們在此分享各自的故事，以及與摯愛親人一起生活和工作的感受。

電廠良緣 - 印度

這是一個為愛侶義無反顧的動人故事。Ekta Tripathi 從古加拉特邦 (Gujarat) 的 Paguthan 電廠，遷往位於一千多公里外哈里亞納邦 (Haryana) 的哈格爾 (Jhajjar) 電廠，為的是能與丈夫 Ajai Shukla 一起生活。

雖然這對夫婦以前都住在古加拉特邦，但他們在不同公司工作，因此兩人共處的時間並不多。Ajai 加入中電印度而被派往哈里亞納邦發展後，任職於 Paguthan 電廠表現與效率部 (Performance and Efficiency Department) 的 Ekta 便決定申請調職。

中電印度明白到家人團聚的重要性，因此批准 Ekta 的申請。Ekta 說：「我們的工作時間不同，所以仍需努力騰出時間才能過二人世界。但相比以前，情況已經大大改善，至少我們現在能夠一起生活。有他在身旁，我感到很安心。」

由於毋須再分隔兩地，Ekta 和 Ajai 能夠享受在一起的美好生活。這對夫婦現在正準備迎接新生命的來臨。Ekta 笑道：「Ajai 不時打電話提醒我要服藥及定時進食。對於我的日常作息，他可以說比我更清楚。」



Ekta Tripathi 與 Ajai Shukla



Arpit Mishra 與 Priyanka Vashisht

哈格爾電廠撮合了不止一對佳偶。Priyanka Vashisht 及 Arpit Mishra 於 2017 年在電廠相識，今年共諧連理。來自德里的 Priyanka，於 2016 年開始在規劃部門工作，一年後認識了來自那格浦爾（Nagpur）、加入哈格爾電廠機械團隊工作的 Arpit。

Arpit 說：「當時我還是新人，對很多東西都不清楚，幸好入職初期 Priyanka 一直從旁協助。後來，我們開始在下班後約會。」

這對有情人亦後來終成眷屬，兩人表示一起工作令彼此的關係更加緊密。Priyanka 說：「在她不開心的時候，我會以摯友身份安慰她。」Arpit 補充說：「在我需要聽取別人的意見時，他就是我的導師。」

Priyanka 笑著說：「結婚前，我們對公開關係感到有點忐忑，但我記得同事當時告訴我們，結婚將會是我倆這一生其中一個最明智的抉擇。」

相生相助 – 澳洲

當同卵雙胞胎 Drew 及 Samuel Foster 來到 EnergyAustralia 工作後，同事們已習慣見到這對看起來好像同一個人的兄弟。

Drew 在人事及文化團隊（People and Culture team）工作，而 Samuel 則負責處理客戶投訴，這對兄弟的樣貌經常令同事混淆。

Samuel 於 2017 年加入 EnergyAustralia，而其孿生兄弟 Drew 則於一年後入職。有一天，Drew 的一位主管遇見 Samuel，卻把他錯認為本應在外工作的 Drew，因此查問他為何會在辦公室出現。

Samuel 對他說：「我不認識你。我是 Drew 的孿生兄弟。」那位主管頓時尷尬得面紅耳赤。

令人更容易混淆的，是這對兄弟連舉止及聲線也近乎一摸一樣。Drew 笑道：「有時我會致電主管商討人力資源事宜，而 Samuel 可能會聯絡同一位主管討論投訴個案，那時候主管便會問：『你到底是 Drew 還是 Samuel？』。」



Drew 與 Samuel Foster

對於這些情況，兩人通常都會一笑置之，他們都很感恩能夠一起工作。Samuel 說：「無論是在辦公室不期而遇、談笑或一起吃午餐，對我們來說都十分有趣。」

上陣不離父子兵 - 香港

馬安達是青山發電廠的高級技術員，他在中電工作已有 34 年。兩年前，他的兒子馬歷生（Eric）亦加入公司，擔任社區關係助理。兩人同在中電工作，令彼此間的關係更加緊密。



馬安達與馬歷生

Eric 患有罕見遺傳病黏多醣症（MPS），疾病使他視力模糊、發育遲緩及關節僵硬。在中電的穩定工作時間，讓安達可以定期陪伴 Eric 到醫院覆診。

Eric 從未因生理障礙而放棄追求夢想。2013 年，當時就讀大學的 Eric 獲頒中電百周年紀念獎學金，以表揚他在學術及課外活動方面的傑出表現。

Eric 說：「獎學金給我莫大的鼓舞。畢業後，我致函中電求職。在面試時，我了解到公司裏沒有歧視，亦沒有人會享有特權。」

Eric 感謝同事給予他的支持。他說：「他們知道我的行動較為緩慢，因此會為我安排較為講求準確性而不是速度的工作。他們還會提早一點向我分派工作，讓我有更多時間完成。」

中電亦為 Eric 提供合適的設備，包括與顯示屏連接的投影機，幫助他閱讀細小的文字。

安達表示，他希望兒子的成功經驗會鼓勵更多僱主聘用殘疾人士。自從他們開始在同一家公司工作以來，他感到自己與兒子更加親近。他笑道：「在家有人與我分享工作點滴，感覺實在很好。」

姊妹情深 - 中國內地

當林慶秋加入中電工作後，她告訴妹妹林智菊，中電可以讓她實現抱負及開創美滿事業。五年後，林智菊跟隨姊姊，成為中電大家庭的一份子。

林慶秋在 2007 年開始在中電廣西工作。她說：「能夠與至親在同一家公司工作，感覺真棒！」

她首先在運行部門工作，後來轉往商務部門；而林智菊於入職時擔任繪圖員，四年後成為運行化學化驗員。



時至今日，她們的工作地點相距 150 公里，姊姊在南寧工作，而妹妹則任職防城港電廠。林慶秋說：「我們仍然互相支持，互相鼓勵。姊妹在同一家公司工作，讓我們感到這裏更像一個家！」



EnergyAustralia 員工動起來！



最近，逾 650 位 EnergyAustralia 員工參加了為期 50 天的 Stepathlon 運動競賽。這項有趣的活動旨在鼓勵大家每天做運動，從而舒展身心，促進健康。

參賽團隊來自 EnergyAustralia 眾多營運地點，包括雅洛恩、Mount Piper 及 Hallett 發電廠、吉隆客戶服務中心，以及墨爾本多項營運設施，有些隊伍更邀請到社區及贊助拍檔參加。這些團隊除了互相比拼外，亦與其他大型企業如 Citipower、Powercor & United Energy、City of Belmont、GreenCap 及 TasNetworks 等一較高下。

各參賽者透過 Stepathlon 手機應用程式、穿戴式裝置或計步器來記錄自己每天行走的步數。除步行外，他們亦可參加其他種類的活動，例如：健身、滑浪、騎馬、瑜伽等，應有盡有。參賽者的平均活動水平會被記錄於排行榜上。

EnergyAustralia 常務董事譚凱熙 (Catherine Tanna) 也有參加這個於 3 月 14 日展開、5 月初結束的比賽，並身體力行，盡量步行上班。



她表示：「活動量越大就越能提升身心健康和警覺性。這一項由員工發起的活動很有意義，我百分百支持。」

Stepathlon 是 EnergyAustralia 推廣工作環境身心健康的眾多措施之一。在雅洛恩，運動專家於午膳時間舉行無器械體能訓練，每星期一次，每次 30 分鐘，讓員工在一天中段稍作歇息，與其他同事一同輕鬆一下。該活動讓參加者知道，做運動不一定要去健身室，而是隨時隨地，任何人都可以動起來。



務單位獎」及「最團結團隊獎」等等。

Stepathlon 計劃的創辦人 Shane Bilsborough 指出，員工增加身體活動量有助提升反應能力和警覺性，從而帶來安全效益。

他表示：「加強運動帶來的好處不僅體現在工作上，同時亦能改善與家人及朋友的關係，以及促進溝通互動。」

無論是 EnergyAustralia 或其承辦商的員工，都可以獲得公司員工主導的健康計劃 Spark 贊助參加 Stepathlon 的報名費。一系列的獎項亦已名花有主，當中包括「最高行走步數獎」、「最大持續進步獎」、「團隊中涵蓋最多營運設施獎」、「團隊中最多業

參加者分享 – 裝上人工膝關節的 Peter Findlay

用人工膝關節走路雖然困難，但事在人為，世界上沒有什麼障礙是不能克服的。因此，與其擔心步行太多會損耗人工膝關節，倒不如想想身體完全不動對健康的影響。就像大多數事情一樣，最重要的是取得平衡。我知道跑步、走路或跳躍，當然會加速關節磨損、縮短關節的壽命，但是，如果我為了保護膝關節而完全不做運動，那我敢肯定我的健康一定會惡化，到頭來當我要離開這個世界，就算我的膝關節仍然可以運作，那又如何呢？



所以，當你因懶惰而不想運動，並為今天不運動找各種藉口時，我建議你思考一下運動的原因。正面的心態能激發運動的積極性，同時勤做運動能助你培養正面的心態，兩者互為因果。當你正苦苦找尋運動的動力時，何不想想那些因健康問題或嚴重身體殘障而無法運動的人，想想自己可以有健康的身體去選擇做或不做運動，是何等幸福呢！

我只有在說「永不放棄」的時候，才會用上「永不」這兩個字。我的座右銘是：「每天都要活得最精彩，因為你永遠都不知道何時會離開這個世界」。

Peter Findlay 是 Yallourn 發電廠的機組控制員，他和 Team Soles 的隊員一起參加 Stepathlon 挑戰賽。



快樂團隊全因中電好配偶

與家人分開生活絕不容易。對中電廣西防城港電廠不少員工來說，由於電廠所處地點相對偏遠，要離鄉背井，與家人分居兩地，已經習以為常。

不過，一位支持自己的賢內助及穩定的家庭，不但有助員工緩解分居之難，也能讓他們更安心地在電廠工作。

為此，防城港電廠舉辦「中電好配偶」評選活動，表彰配偶對員工的支持。由員工推薦自己另一半的感人故事，讓同事投票選出十位「中電好配偶」。以下是三位當選「好配偶」的溫馨故事：

一夜危書至 兒媳赴千里

冉升來自甘肅，到電廠工作後與廣西女孩鄧文會相識並結為夫婦。婚後妻子懷孕，對新生命到來的期待讓婚姻更添甜蜜。然而，不久後冉升父親突發重病，夫婦倆趕回老家照顧。時值電廠二期項目正處於關鍵調試期，公司的需要和父親的重病讓冉升左右為難。身懷六甲的妻子為支持冉升專心工作，獨自留下照顧丈夫的父親，直至他平安出院。其後，文會回到廣西並平安誕下寶寶，冉升由於工作需要不能時常在家，妻子常要母兼父職照顧孩子。文會對丈夫的支持，讓她獲選為其中一位「最佳好配偶」。



青梅竹馬人生路 奔走南北為隨夫

被評選為「最高人氣好配偶」的冀雅梅為追隨青梅竹馬的丈夫索懷朝、支持丈夫的事業發展，兩次放棄自己的工作。雅梅在家鄉原本有一份穩定的教師工作，為支援丈夫事業發展，她毅然放棄穩定和安逸的工作，追隨丈夫從北方來到防城港。雅梅能力出眾，通過考核進入防城港市教育局工作。正當她事業步入軌道，懷朝卻需要調到中電廣西南寧辦公室工作。雅梅因此再次放棄自己的事業，隨丈夫搬家到南寧，成為一名全職太太。從事教育工作多年的她熱心公益，現不僅是中電義工隊的成員，還加入了南寧市義工組織，定期前往偏遠的鄉村傳播文化知識。



不羨天上比翼鳥 只因身邊孝賢妻

防城港電廠員工王世榮離婚後獨自撫養一名八歲大的兒子，要兼顧工作和作為單身父親的責任並不簡單。後來，世榮再婚娶了阮海燕。海燕是稱職的繼母，在丈夫離家工作時，她獨自承擔輔導孩子讀書、照顧日常生活起居的責任。另外，海燕在丈夫父母重病住院期間，無微不至地照顧他們，連主治醫生都稱讚她是個好媳婦。海燕用自己的真心和關愛讓這個家充滿幸福，贏得了丈夫和繼子的愛與尊重，也為她自己贏得「最佳好配偶」的稱號。





智能方案應對香港人口老化



未來 20 年，香港 65 歲及以上的長者數目預計將增加一倍以上。當安老業界面對服務需求急升及資源和人手緊絀的挑戰，智能科技是有助解決部分問題的良方。

全港目前約有 116 萬名長者，樂齡科技以造福長者為目標。中華電力深明市場對這些技術的迫切需要，因此積極聯繫安老院舍與初創企業，引進智能創新科技以改善長者的生活質素。

中華電力企業客戶服務總監盧志華博士表示：「我們可以善用樂齡科技，協助安老院舍應付人手短缺等問題及提高營運效率，最終幫助它們降低營運成本。」

中華電力最近舉辦「耆樂智活開放日」，展示一系列創新的智能科技及節能方案，為安老院舍和智能產品及服務供應商提供交流及配對平台。中華電力現供電予約 600 家安老院舍。



該活動為安老院舍與初創科技公司建立起溝通橋樑，讓安老業界透過接觸初創企業，了解複雜的智能科技，同時讓有技術專長的初創企業深入認識安老服務。

當日，雙方了解到安老業界可善用科技的六大範疇，包括：能源管理、煮食、健康監察、安全、環境及娛樂。在活動期間進行的一項調查發現，安老院舍最感興趣的是健康監察和能源管理。

中華電力找出針對上述六大範疇的智能方案及產品，為安老院舍打造「一站式套餐」。基本套餐包括電粥爐、能源監控系統、防跌偵測及溫度監控系統，加上虛擬導賞團短片，以助紓緩安老院舍前線員工的工作量。進階套餐則包括面部識別系統、糖尿病檢測等運用人工智能的高端科技。

除了為安老業界的棘手問題提供解決方案外，中華電力還透過「中電綠適樓宇基金」及「中電節能設備升級計劃」為安老院舍提供財政援助。

盧博士表示：「作為能源供應商，我們希望透過推廣使用節能服務及產品，致力為長者提供一個安全舒適的安老環境。」





聯繫在職爸媽



生孩子當然是樂事，但對很多在職父母來說，要在分娩假或侍產假結束後重返工作崗位，往往帶來焦慮不安。為了令員工順利過渡，EnergyAustralia 特設「保持聯繫」（Keeping You Connected）計劃，幫助新爸媽重新適應工作。

EnergyAustralia 於 2016 年推出該計劃，希望讓員工在分娩假期間也能知道公司的動態，讓復工變得輕鬆一點。

計劃為員工及其主管提供資料包，當中包括分娩假/侍產假的政策、申請程序和各樣福利，更有一件特別為家庭新成員而設的嬰兒連身衣。

此外，員工希望的話，還可以在網上緊貼公司的最新動向，令日後復工時不至於感到太過脫節。

為進一步緩解復工的適應問題，如果員工是子女的主要照顧者，而又在超過六個月的分娩假/侍產假後回到工作崗位，他們將有四星期時間作調節，以逐漸回復全職工作。在這四個星期內，符合條件的父母可獲得一天額外的有薪假期。

EnergyAustralia 多元共融委員會 (Diversity and Inclusion Council) 致力推廣彈性工作安排，而在職父母只是其中一群受益人士。彈性工作可讓員工因應本身的情況，作出最合適的工作安排，讓他們在工作或家庭崗位上，都能夠發揮最佳狀態，免除後顧之憂。



EnergyAustralia 的品牌負責人 Taryn Wishart 說：「我們希望在公司建立接受彈性工作的文化，並允許及支持員工在發展工作和事業之餘，做他們喜歡、關心和需要做的事，並在兩者之間取得平衡。」

「我們相信，彈性工作讓員工可以在一定程度上控制自己的工作時間、地點和方式。這樣對提升員工的投入感、生產力、工作效率和質素都有很大好處。」

彈性工作安排的對象並不限於在職爸媽，但他們肯定是受惠的一群。

員工能夠在家工作或根據接送子女上、下課需要來調整自己的工作時間，對在職爸媽來說確是莫大喜訊。



家庭友善機構

一個家庭友善的工作環境，能夠吸引及挽留各種人才，以建立多元、共融及可持續的團隊。

根據集團政策，中電致力幫助員工達致工作與生活的平衡，包括合理的合約工時和假期福利、監控加班情況以避免過度超時工作，同時在可行情況下推行彈性工作時間。

由於集團的業務分佈於多個地區，各地文化有異，公司的家庭友善政策需要顧及各地截然不同的法律規定、市場慣例和文化因素等，同時亦須符合相關的國際標準。



在香港，公司顧及同事的全人發展，確保家庭友善政策能夠全面照顧員工在人生不同階段的需要，包括首次置業、建立家庭、罹患疾病、退休安排等等。

對許多人來說，在香港置業並不容易。有見及此，公司今年推出一項創新的家庭友善措施「房屋貸款計劃」，幫助員工首次置業。計劃推出後反應熱烈，看到基層員工能夠受惠於這個措施而改善生活，實在令人鼓舞。

合理的合約工時是家庭友善政策的基石。公司最近已把香港僱員的最高合約工時由每周 45 小時調減至 42.5 小時。

中電員工的標準年假福利亦甚具競爭力，對維持作息平衡很有幫助。公司還提供一系列其他福利，讓同事在組織家庭時可短暫休假。近年來，公司提升了多項福利，包括增加有薪分娩假、侍產假和婚假，還推出了領養假。

彈性工作安排也有助同事平衡對工作和對家庭的承擔。然而，我們的業務全年無休，為滿足客戶的需要，我們在靈活安排工作之餘，亦須配合公司的營運模式，務求兩全其美。

公司推行彈性工時政策，讓同事可因應照顧家人的需要，例如接送子女上學、放學等，調整自己的上下班時間。如有同事因突發的重大事故而必須請假，但卻已用盡年假，就可以根據公司的無薪假政策，申請不多於 3 個月的額外假期。



公司最近還為同事增設半職工作的選擇，薪酬和福利以全職固定員工的基礎按比例計算。這是一項重要的創新措施，因為一般半職員工的薪酬和福利都較差。在香港，普遍的半職員工以女性為主，令兩性收入不平等的現象更加明顯。公司政策允許各級員工半職工作，在發展個人事業之餘，亦可兼顧對家人的責任。

彈性工作安排必須長遠，經得起時間的考驗。以在家工作為例，社會上有不同看法，莫衷一是。一些大機構，包括科技公司，已經撤銷或修改在家工作的政策。這些企業考慮到在家工作對生產力的負面影響，而且不利於同事間因業務加速創新而需要的緊密合作。在家工作也會引起安全及保險問題，而且並不是一個照顧子女的好辦法。

一人患病，足以令全家備受壓力。公司的綜合醫療福利計劃，讓員工在患病期間可以安枕無憂，而且為合資格的家庭成員提供醫療保障。此外，公司優厚的有薪病假政策也能讓患病同事安心養病，無須為經濟問題操心。

公司的家庭友善福利亦高度重視提供長遠的經濟保障，為同事及家人謀福祉。近年來，我們在退休金安排方面作出重大改變，大幅提高公司和員工的供款比例，以確保員工有足夠儲蓄安享舒適的退休生活。



綠色駕駛新里程



相片由 Craft-Bamboo Racing 提供

在 2019 香港電動方程式大賽當日，歐陽若曦駕駛著 Smart Charge 贊助的賽車，在主場觀眾一片喝采聲中，安靜地衝過終點。他的名字自此載入本港賽車運動歷史。

在 Smart Charge 的全力支持下，歐陽若曦成為首位香港車手出戰在本港舉辦的國際賽車比賽，於香港電動方程式大賽的副賽 Jaguar I-PACE eTROPHY 首屆香港站賽事中，以第六名完成每圈 1.86 公里的街道賽。

這場緊張刺激的賽事於 3 月舉行。三年前，國際汽車聯合會（國際汽聯）有見電動車在香港迅速普及，於是決定為電動方程式大賽加設香港站賽事。



相片由 Craft-Bamboo Racing 提供

作為香港其中一家領先的電動車充電服務供應商，由中電控股與香港電訊合資成立的 Smart Charge 自始便一直支持香港電動方程式大賽。

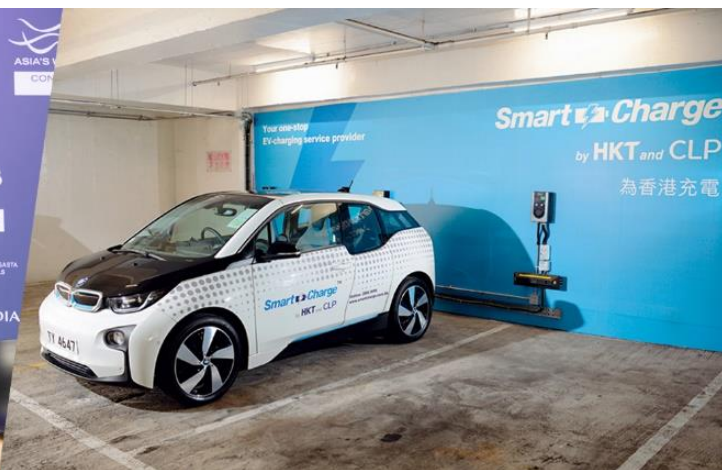
過去數年，電動方程式大賽在香港愈來愈受歡迎，Smart Charge 同時也陸續擴展電動車充電基礎設施，將其網絡延伸至港九新界的主要住宅及商業大廈。

Smart Charge 結合專業的電力工程技術和客戶服務專長，成功拓展業務，其一站式方案涵蓋整個電動車充電服務價值鏈，由聯繫地產發展商、大廈管理處及業主立案法團，以在住宅和辦公室停車場預先裝設電力基礎設備，到安裝充電器、維修保養及提供全面的客戶支援。於過去 30 個月，Smart Charge 已建設接近 30 個私人及公共電動車充電站，同時還有許多正在籌建中。

Smart Charge 除了致力擴展電動車充電網絡外，亦協助推動電動車普及化，以配合香港發展成為智慧城市。Smart Charge 工程及技術總監鍾嘉倫（Ron）最近在國際汽聯智慧城市論壇上，講解顛覆性科技將如何改造城市交通的面貌。



相片由香港汽車會提供



相片由 Smart Charge (HK) Limited 提供

Ron 說：「要重塑城市交通，我們需要構建一個包括政府、業界、用家、社區等不同持份者在內的生態系統，以孕育新的運輸模式、基建及商業方案。」

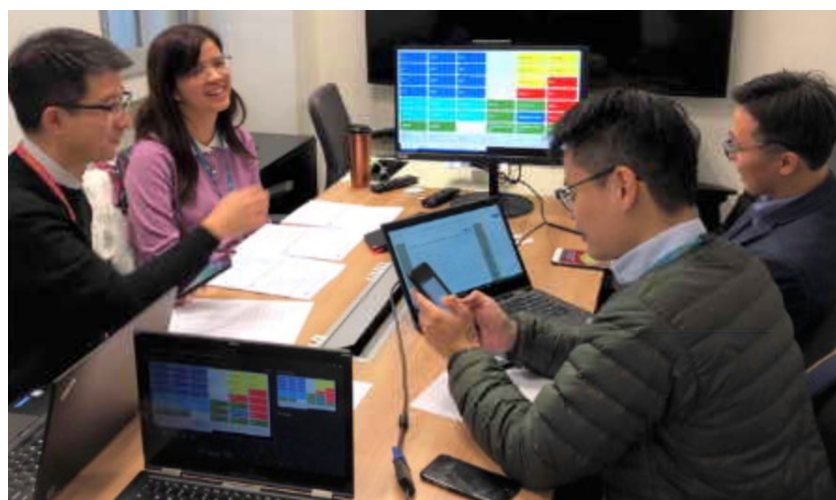
「我們期望政府能為業界創造有利條件，向私營機構發出正確訊息。只有明確和貫徹始終的政策，才能推動私營機構積極參與。我們亦會盡好本份，以家用充電方案為重點，為電動車駕駛者提供便捷無憂的服務。」



設計思維 推廣以人為本文化

在科技發展迅速、客戶需求瞬息萬變的時代，最成功的企業都建基於以人為本、創新、靈活決策的文化，並且貫徹於企業內部以及對外的運作。

為達到這個目標，中電推出了「設計思維」培訓課程。這是一套廣受跨國公司採納、用以優化產品和服務的方法。



中電客戶及業務拓展部高級總監劉麗娜 (Lena) 負責策劃這個培訓課程，她表示：「『設計思維』是以人為本的解決問題方法，重視用家的需要，能夠幫助機構提供更優質的產品和服務及改善工作流程。『設計思維』適用於各行各業，包括如中電等公用事業機構，尤其當創新對我們的業務愈來愈重要。」

中電採用的「設計思維」過程分為四個步驟：定義、同理、構想及測試。在「定義」階段，團隊首先要認清問題，定立清晰準則，從而集中處理企業及用家所面對的挑戰。然後進入「同理」階段，項目團隊須用心聆聽以了解用家的想法，並找出問題癥結所在。到「構想」階段，團隊成員集思廣益，共同找出能滿足用家需要的解決方案。最後是製作原型的步驟，由用家測試方案是否能夠真正解決問題，並反覆改良，以達至最終目的。



發電業務部高級維修經理陳燦沾 (Jimmy) 參加了為期六周的深造課程，深受啟發，並對課程讚不絕口。

他說：「『設計思維』能幫助我們在項目中取得更好的成果，我一定會向自己的團隊和其他同事推介這個培訓計劃。」

培訓期間，Jimmy 與五位來自發電業務部、輸電及供電業務部及財務部的同事合作，創建了一個進階版電廠數碼工具，以改善設施運作及加強監察。在六天的密集式課程和六周的會議中，Jimmy 的小組經過多番討論、用家研究、構思方案及測試後，完成項目。

在培訓尾聲，Jimmy 的小組完成了一個使用航拍機和導航軟件的原型，當發現潛在危險時可通知系統使用者，並協助應變團隊找出潛在問題和事故發生的位置。



Jimmy 說：「培訓的內容非常實用，還能即時學以致用。」而他印象最深刻的經歷源自「構想」階段，各個組員需向另外兩位組員講解自己的意見，大家互相交流，帶來新觀點和評價，有助構思更好的方案，從而解決問題。

在 2019 及 2020 年，中電將有超過 3,600 位員工參加由中電專才學院與顧問公司埃森哲合辦的 80 個「設計思維」課程。

課程為中電員工度身訂做，因應員工需要制定為基本至進階的不同程度。基礎課程僅需三小時，並開放予大部分員工參加；而獲推薦參與創新項目的員工，則可參加三天的入門課程。帶領創新項目的員工，將有機會參加為期六周的深造課程，成為「設計思維」導師。

人力資源部將設計及推出考章制度，根據員工對「設計思維」的經驗和知識增長，提供逐步遞升的級別資格。

考章制度為完成指定課程及項目的員工，提供五個認可資格級別，分別為學員、執行師、副導師、導師及專家。考獲「專家」章的員工，有資格評核課程的參加者及頒受認證，幫助其他同事在日常運作上擴大「設計思維」的應用，以及協助公司將課程提升至更高水平。

顧問公司埃森哲數字化轉型總監司徒緯泰說，香港和大中華區愈來愈多企業採納「設計思維」，例如國泰航空、利豐和連卡佛等。

他說：「各大品牌和企業都明白到，如要有勝人一籌的優質產品和服務，必須從用戶體驗方面著手。企業開始捨棄以產品為中心的傳統做法，並以『設計思維』為工具，幫助他們採納以客為本的營商理念。」

對於同事完成試驗課程後反應良好，Lena 感到鼓舞，她表示，「設計思維」將有助中電提供以客為本的創新產品及服務、改善員工工作體驗，解決問題，並能簡化業務流程，從而提高效率和生產力。





企業動向

中華電力第三度獲選香港最具吸引力僱主

中華電力今年再次於國際人力資源機構 Randstad 舉辦的僱主品牌調查中，由本港 75 間大型企業脫穎而出，獲公眾評選為香港最具吸引力僱主，是此調查在香港舉辦六年以來，首間公司三度獲得此項殊榮。中華電力分別曾於 2018 及 2016 年獲此榮譽。



中電控股 2019 股東周年大會

中電控股是首家為股東周年大會進行網上直播的香港上市公司，約 1,900 名股東親臨會場或透過網上平台參與會議。主席米高嘉道理爵士在會上報告了集團 2018 年的強勁業績，以及中電如何發展業務以應對電力行業的急速轉變。嘉道理爵士在股東周年大會完結時更獲股東致送紀念品。

中電囊括多項 BDO 環境、社會及管治大獎

中電控股在 2019 年 BDO 環境、社會及管治 (ESG) 大獎中，囊括主板大市值類別中的年度公司大獎、ESG 最佳表現大獎及最佳 ESG 報告大獎，成為參賽企業中表現最佳的本港大市值公司。BDO 環境、社會及管治大獎為表揚在環境、社會及管治方面有正面影響的香港上市公司而設，今屆共有逾六十間公司參與競逐。比賽由 BDO 主辦，南華早報協辦，BDO 為全球五大會計網絡之一。



中電與 OSEG 攜手探索以色列能源投資機遇

由中電控股全資擁有的 CLP Innovation Ventures (Israel) Limited 與 Other Sources Energy Group Limited (「OSEG」) 成立合資公司，共同開拓在以色列的新興能源技術投資機遇。隨著全球減碳步伐加快，合資公司希望把以色列最優秀的創新公司與亞太區及其他地區的能源使用者聯繫起來，透過能源科技創新服務，迎合客戶不斷轉變的需求。

中電控股董事參觀陽江核電站

中電控股董事莫偉龍先生、聶雅倫先生及陳秀梅女士於三月到訪陽江核電站，並由中國區總裁陳紹雄先生、核電署理高級總監陳濤先生及副公司秘書凌顯猷先生陪同參觀，深入了解電站的運作及應急準備。代表團參觀了電站的多個主要設施，包括應急管理大樓、5 號機組控制室及 6 號機組的反應堆壓力殼。





中電集團積極參與大灣區電力合作發展

「服務粵港澳大灣區發展電力合作倡議暨南方電網公司服務粵港澳大灣區發展舉措發佈會」於三月在北京舉行。中電集團聯同其他 11 家獲邀參與戰略合作的電力企業，與南方電網簽署服務粵港澳大灣區發展戰略合作框架協議，共同協助大灣區構建低碳、安全及高效的能源體系。

中電將於 6 月舉辦 Free Electrons 香港站

中電聯同 9 家全球領先公用事業合辦 2019 Free Electrons，這是一個全球知名初創培育計劃，並已選出 15 家有潛力推動行業變革的初創企

業，在全球 4 個城市舉行會議。中電將在 6 月舉辦主題為「增長」的第二單元，屆時各公用事業與初創企業將討論概念證明結果，有望達成更多合作協議。



早前在都柏林舉行的啟動會議上，中電的專家團隊探討了將初創企業的創新解決方案應用於我們的業務的可能。在 5 月，這些團隊在俄亥俄州哥倫布市，簽署了第一份試點協定。

與初創企業合作有助中電推動創新，應用於我們的日常運作，或為公司的 250 萬客戶提供新服務。

我們期待他們來到香港！



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. 找個適合自己的健身計劃
- > 2. 美好的一天：親親大自然 歡度國際婦女節

找個適合自己的健身計劃

中電印度新能源經理 *Debmalya Sen*

「變得更加健康的感覺是，你穿不下自己最喜歡的那套西裝，已經快要放棄了，但現在你終於可以把它再次穿上。」

「健康」兩字對你有什麼意義呢？當然，大家對健康的看法都非常主觀。有人認為健康生活就是健康飲食，有人認為要練就六塊腹肌，也有人認為要每天早晨去跑步。而概括來說，健康其實是指我們要以尊重和感恩的心態，對待上天賜予我們的身體。

對我來說，健康生活的概念經常驅使我到健身室鍛鍊身體，但三分鐘熱度過後，卻往往半途而廢。你總能夠為不去鍛煉找到藉口，堅持下去才是最難的。每次我放棄鍛煉，並為了補償鍛煉期間不吃零食的「損失」而暴飲暴食，體重都會急升。

去年 9 月，我發現我最喜歡的一套西裝竟然不再合身，這讓我重拾健身的動力，而這次的情況與過去有點不同。

我參加了 CrossFit 課程，課程採用的小組訓練形式，讓人比較容易維持鍛煉的動力。在鍛煉的第一天，我們集中訓練腿部。由於太過用力，我在第二天雙腿酸痛得要命，幾乎連走路也走不動。因此，我在下一個星期便沒有去上 CrossFit 的訓練課。我彷彿看到自己又重蹈覆轍，但這次我克服了抗拒感，再次回去上課。我參加鍛煉至今已六個月，期間的缺課次數屈指可數。

當你竟然能夠再次穿上本以為不再合身的衣服，那種感覺真棒！你拍照時無須再忍住呼吸，挺胸收腹。你忽然變得自律，遵循健康飲食的習慣，甚至連最可口的糕點和朱古力也不再令你心動。

今天，我的體格當然還稱不上完美，但我對自己的體態更有信心。當我的身體越來越健康，我感到很自豪。我現在的紀錄是 300 下波比跳 (burpee) 和 500 下「登山者」動作 (Mountain Climber)，而三分鐘的波比跳次數更是全班之冠。這是相當大的轉變，也推動我更上層樓。我不再受到舊習慣的誘惑，而且對自己更有信心。我的生活變得更有規律，飲食習慣也更加健康。

我經常告訴朋友，連像我這樣貪吃的人也能堅持鍛煉，任何人都能做到。關鍵在於相信自己，以及循序漸進。過程中最重要是要有無比的耐心。在最初幾個星期，你必須勇敢堅強，持之以恆，這是很大的挑戰，而且很容易令人半途而廢。秘訣就是要堅持到底，這樣就永遠不怕再次打回原形。

這是我保持健康的心路歷程。你的健身故事又是怎樣的呢？



美好的一天：親親大自然 歡度國際婦女節

中電印度技術支援副經理 Priyanka Mishra



今年，哈格爾（Jhajjar）電廠以別出心裁的方式慶祝國際婦女節，管理層安排所有女員工在三月八日到普拉塔普加爾（Pratapgarh）農場一日遊，電廠當日由「全男班」坐鎮。

農場的民俗村風光如畫，一片翠綠原野、輕風拂面，實在令人心曠神怡。村內簡樸的泥屋、寧靜清澈的池塘、此起彼伏噴灑著水的灑水器，還有隨處可見的山羊、綿羊、乳牛、水牛、駱駝，和雞、鴨，讓我們完全融入大自然。聽著乳牛頸上的牛鈴叮噠作響、呼吸著清新空氣，織布鳥從鳥巢探頭望向我們，我們沉浸在濃厚的鄉村氣息之中。

這次郊遊讓我們身心煥發，重拾童年回憶。大家玩得不亦樂乎，不但加深了相互之間的了解，也令彼此的關係更加緊密。

這一天充滿喜悅，是屬於我們的一天，並將永遠在我們心中留下美好回憶！



這是充實愉快的一天

讓我們展現最美的一面

讓愛圍繞我們

用歡笑編織幸福

共度美好一天！

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。



踢波喇喂..... 同事們帶同子女參加總裁盃同樂日的足球訓練營，共享天倫之樂。球場上展現一張張燦爛的笑臉，大家都盡興而歸。



親子派對.....中電致力為員工提供開心的工作環境。早前我們在深水埗中心舉辦了一場親子派對，讓孩子們一睹父母的工作環境。大家樂在其中，盡情享受親子相聚時光。



妙筆生花..... 這是我兒子在六年級的傑作。他令我感到十分自豪，希望各位讀者能給予他鼓勵。



搜尋 Google..... 40 名來自不同部門的同事參加InnoTour舉辦的 Google 香港辦公室參觀活動，以了解更多關於香港數碼轉型的過程、機遇和挑戰。Google 特別的辦公室設計令大家留下深刻印象。



親親大自然..... 居住在香港這個石屎森林，偶爾遠離都市的繁囂，讓自己沉浸在大自然中，是一件舒暢身心的樂事。我們早前參加了公司舉辦的生態旅遊，前往大埔樹屋田莊，期間大家更體驗了一場「信任遊戲」。



奔跑吧兄弟.....我最近與同事 Ramendra Malthiyar 一起參加了 IDBI 聯邦新德里馬拉松比賽，這是印度其中一個最著名的馬拉松賽事，這一屆有超過 16,000 選手參加。我以少於四小時的時間完成了全馬拉松，Ramendra 則以接近兩小時的時間完成半馬拉松。能夠成為首數百名衝線的選手，我們都感到十分自豪。