



欢迎关注
“和美五里”抖音号



欢迎关注
“i五里”微信平台

热线: 63035050-8117

投稿邮箱: wlqsb@126.com

http: //wljd.luwan.sh.cn或http: //epaper.linker365.com

“情绪消暑”试试这两招 给坏心情“降温”

市卫健委介绍,高温酷暑天,不仅体感不适,情绪也容易“中暑”,通常表现为烦躁、乏力、抑郁等。“情绪消暑”试试这两招:

睡个好觉 给坏情绪“降温”

睡眠障碍可能加剧情绪波动、焦虑等问题。生活中,应减少或排除干扰睡眠的各种情况,养成良好的睡眠行为习惯。

比如,睡前4~6小时(一般下午4点以后)不服用含有咖啡因的食物或药物;不抽烟、不喝酒;睡前3小时内不做剧烈运动;睡

前可以喝一杯热牛奶;适当增加白天的活动量等。

采取一些干预措施,入睡效果更佳。比如,在有睡意或困倦时上床,不做与睡眠无关的活动;卧床20分钟仍不能入睡时,应起身至再次困倦后回到床上;无论夜间睡眠时间长短,每天起床时间要固定;日间可适当小睡,避免时间过长(以30分钟内最佳)。

正念减压 呼吸冥想抚平烦躁

天气炎热,在处理琐事时,更容易心烦意

乱。此时,不妨配合呼吸,尝试正念冥想小练习——“林中漫步”。

首先,选择舒服的姿势,找一个位置倚靠,缓慢闭上双眼,把双手放在腹部感受其随着呼吸而移动。深吸一口气,然后尽量呼气。重复一次,深吸一口气,再尽量完全呼气。

紧接着,根据自己的节奏做几个深呼吸。随着每一次呼吸,释放胸闷、紧张和压力。尝试让自己完全放松:你能注意到远处的夜莺正在收集木棍来筑巢,感到阳光照在身上所带来的温暖,听到小溪潺潺的水声。清澈的小溪蜿蜒而至,你坐在岸边光滑的石头上,把疲

惫的双脚放在清凉的溪水中。沿着这条小溪散步,你瞥见一只青蛙并没有因为你的出现而惊慌。

然后,把注意力转移到思想,让你所想之事温柔释放,使自己更多关注当下。继续缓慢地深呼吸,你的身体已经放松,开始走向一片青青草地,沉浸在早上的阳光中,并关注到纯净的空气和脚下的青草,感受清凉和舒适,体会心灵的平和。在任何时候,都可以再次回到这个和平的地方。当你做好准备,可以缓慢、温柔地睁开双眼,回到现实。

(上海发布)

招聘资讯

上海香港广场物业管理有限公司

丽新集团于1947年在香港成立,其国际化、多元化的业务主要包括:香港、海外及中国内地之物业发展及投资、酒店经营及管理、娱乐制作及运营、米其林餐厅投资与经营。旗下的丽丰控股有限公司于1997年11月在香港联合交易所上市(股票代码:1125),乃丽新集团在中国内地从事物业发展及投资之旗舰,并已成为中国香港及国内著名发展商之一。

岗位:人事专员

●工作内容

- 1.完成员工入职培训;
- 2.定期开展内部(物业礼仪、礼貌用语、英语口语等)培训,负责编写培训教材;
- 3.申请及安排政府单位对企事业单位的各项减免费用的培训;
- 4.负责外部培训、与合作培训机构协调完成全年度培训及规划;
- 5.物业及维修各类证照的管理(保安证、高低压电工证等);
- 6.完成年度上海区各项培训的预算、方案、策划、协调、组织、款项申请等;
- 7.完成各类关于培训及员工活动的表格表单的制作及汇总;
- 8.完成企业内训师计划实施和开展;
- 9.负责完成相关考勤事宜,包括周部门考勤、每月汇总表、加班统计、餐费、绩效奖金、高温费病事假等统计、员工季度及年度年假和病事假统计;
- 10.履行应尽的其他职责及完成上级交办的其他任务。

●任职要求

- 1.有1年以上培训工作经验;
- 2.责任心强,沟通能力良好。

●薪资待遇及其他

招聘人数:1人
学历及年龄:本科及以上学历/22-30岁
月薪:5000-7500元
工作地点:黄浦
福利:工作餐

岗位:前厅领班/副领班(酒店)

●工作内容

- 1.提供及介绍酒店设施给客人,处理客

人亲临柜台的当日订房;

- 2.保持准确的每日到步及离店房间资料及每天的房间状态;
- 3.确保住房率及房间收入达到酒店要求限度;
- 4.控制当天可以出租房间数目、种类及当天预到客人的房间安排,确保所有预先分配给贵宾的房间,预备贵宾入住登记表及房间礼品等,在贵宾到达之前已预先安排妥当;
- 5.确保预先准备好所有有关团体入住准备工作;(如分配房间和房匙)
- 6.记录下所有不寻常的事情在前厅部备忘录上,并提交上级领导;
- 7.根据当天到店的人数和团体数量及到店时间,合理地安排好员工的工作及用餐时间;
- 8.检查团体的离店日期,并做好跟催工作,保证团体按时顺利离店;
- 9.根据客人要求安排适当的房间;
- 10.保证下属员工提供高效率的入住与退房服务;
- 11.保证下属员工力尽所能地根据客人的要求而提供服务;
- 12.处理客人之投诉;
- 13.把工作中的难题及客人的投诉反映给上级领导;
- 14.中肯地搜集员工及客人有关改善服务工作的意见,并反映给上级领导;
- 15.熟悉并执行酒店的政策与制度;
- 16.熟悉整个前厅部的运作,并督促及指导下属执行;
- 17.检查并确保员工的仪容、仪表达到酒店的要求,并以礼貌的仪态去接待客人;
- 18.督促并确保属下员工按酒店的要求快捷及有礼貌地去接待客人;
- 19.若有房间状态上的差异,应作检查并作出正确的处理措施之决策;
- 20.确保客人的预订房间;
- 21.当属下有疑问时,应协助他们完成工作,兼顾员工的日常工作及与员工保持良好的工作关系;
- 22.培训属下员工及评估他们的工作表现;
- 23.确保所有客人的入住资料和住宿登记表的填写均为正确;
- 24.确保所有的档案有条理地进行存放;
- 25.确保与管家部、工程部、市场销售部、财务部等其他部门的密切联系及合作;
- 26.上级领导不在位时,按要求参加前厅部有关会议,并将会议内容传达有效的传达

至下属;

- 27.参加前厅部每日交班例会,传达上级指示,总结一天的工作,指出存在的问题,提供新的资料等;
- 28.参加定期召开的前厅部会议,对部门工作中及员工存在的问题提出指正及改进,安排下一步工作;
- 29.确保有充足的报表及文具储存,并及时安排领货;
- 30.每天检查夜间报表,有问题应立即指出及更正;
- 31.确保酒店内部的沟通渠道,做到上传下达,下情上报;
- 32.确保服务台的清洁及用具的有序摆放;
- 33.在上级领导不在时,代行其对本部的管理职责;
- 34.确保房间每日动向图表的正确记录;
- 35.协助上级领导对新员工进行培训;
- 36.与市场销售部和管家部合作处理客人的特别礼物;
- 37.做好房间锁匙记录及处理客人询问;
- 38.保持当值期间内,下属员工之纪律及行为操守合乎酒店规定;
- 39.为客人提供优质的服务,并以优质的服务提高酒店在各平台的评分;
- 40.员工上班必须按规定着装,并保持服装清洁整齐;
- 41.员工必须遵守诚信、公平和廉洁的优质价值,确保工作上不会进行涉及任何欺诈行为;
- 42.履行应尽的其他职责及完成上级交办的其他任务。

●任职要求

- 1.身体健康;
- 2.至少2年以上同级酒店工作经验;
- 3.工作认真、较强的工作责任心。

●薪资待遇及其他

招聘人数:2人
学历及年龄:中专及以上/22-50岁
月薪:5000-7500元
工作地点:静安
福利:工作餐

岗位:市场助理

●工作内容

- 1.负责丽丰天际会客厅日常运营工作;

- 2.负责丽丰天际会客厅前台客户登记,接待来访客户;
- 3.协助完成行政事务工作及部门内部日常事务工作;
- 4.协助进行场地带看和对外出租;
- 5.配合协调活动现场的执行工作;
- 6.负责日常微信公众号、小程序等公众平台的更新维护;
- 7.商场导视系统、终端广告位的更新;
- 8.负责审核商家促销广告画面信息的合规性;
- 9.根据促销内容绘制各类宣传物品及各类印刷品;
- 10.负责商场日常宣传及促销活动策划及执行;
- 11.积极配合商场营运与商场租户沟通协调租户相关事宜及二次装修审图等专项事宜;
- 12.租赁部其他相关工作;
- 13.履行分配的其他职责及完成上级交办的其他任务。

●任职要求

- 1.有较强的沟通、协调能力和开阔意识,思路清晰,反应敏捷;
- 2.有广告公司或商业地产一年以上工作经验优先,如条件优越,可考虑应届毕业生。

●薪资待遇及其他

招聘人数:1人
学历及年龄:本科及以上学历/22-30岁
月薪:5000-7500元
工作地点:黄浦
福利:工作餐

应聘方式

●方法一:

直接将您的简历发送至 hrshang-hai@laifung.com
邮件主题注明:经“黄浦就业”微信公众号应聘+岗位名称

●方法二:

长按识别右方小程序(黄浦就业),选择应聘岗位,上传简历截图



友情提示

岗位信息转载自“黄浦就业”官方微信
岗位有效期至2024年8月31日



纠错有奖
欢迎大家来做
“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2024年9月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2024年7月优秀“啄木鸟”:严志明、唐金虎、张浩良、叶玲珠、万燮彬、书理、卖火柴的、早睡早起、风行天下、oldbill(以上部分为昵称)

2024年7月最佳“啄木鸟”:徐鸣



扫描二维码关注
“上海社区发布”

没收到社区报? 别急,联系我们!

作为居民家门口的一份报纸,社区报不仅仅是社区与居民之间宣传沟通的桥梁,更能让大家及时了解社区的动态,为居民搭建起一个范围更广、效率更高的信息交流传播平台。

目前,《五里桥社区晨报》一月一刊,于每月底发行到户,请各位居民们耐心查阅。如果,投递中有某期遗漏您家的报纸,请不要着急,可通过以下联系我们,我社将第一时间为您邮寄。

联系人:王老师 021-61155929

邮箱:Wangjiajun@sqcbmedia.com

