





欢迎关注

"情绪消暑"试试这两招 给坏心情"降温"

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

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)。

正念波压 呼吸冥想抚平烦躁

天气炎热,在处理琐事时,更容易心烦意

一"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

备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(股票代号: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

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/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, 预备贵宾人住登记表及房 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 备丁作:(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、督促和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

23、确保所有客人的人住资料和住宿登 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 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

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. 丁作认直, 较强的丁作责任心。

●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协调

沟通租户相关事宜及二次装修审图等专项事 官:

12. 和赁部其他相关工作:

13、履行分配的其他职责及完成上级交 代的其他任务。

●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/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 hrshanghai@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



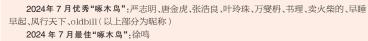
友情提示

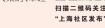
岗位信息转载自"黄浦就业"官方微信 岗位有效期至 2024 年 8 月 31 日

纠错有奖

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 于后台直接留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文

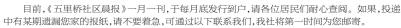
"啄木鸟"章名称、差错细节,本期截止日期为2024年9月1日)。本月纠错质量最高 的一位读者,将成为最佳"啄木鸟",并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位 读者,则将成为优秀"啄木鸟",并各获得纪今品一份,





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。



联系人: 王老师 021-61155929 邮箱:Wangjiajun@sqcbmedia.com