



為什麼都說上海好

疫情防控，上海做得好。筆者非住在上海體驗不到，使我切身感受到的是劇場演出，2021年上海的演出次居全國之冠，幾乎沒有過因疫情退票，這讓我驚奇，僅僅是在北京演出的戲目，就有過兩次退票。

近來，又知道一件新鮮好事，又是上海，這可是一件人人家家關心的大事，好到我不敢相信。

上海老西門，張爺爺與老伴愜意地坐在躺椅上曬太陽。此時，「家床」一號護理員在屋裏忙活。她每天上午到張爺爺家服務兩個小時，收拾好房間，用帶來的新鮮肉菜，做好幾樣上海口味家常菜，看着兩位老人吃上熱飯，她離開了。

兩位老人吃好午飯，小睡一會。「家床」護理員二號上門了。張爺爺和老伴的身體都不太好，行動不方便。護理二號會為兩位老人推拿按摩、紓緩經絡、緩解疼痛。做好理療，洗好中午飯的鍋碗，做好晚飯，之後離開。

晚飯之後，「家床」護理員三號上門了。一邊收拾碗筷，一邊與老人聊天，了解哪道菜喜歡吃、哪道菜不合胃口。由於長期少人陪伴，張爺爺的老伴患上了輕度抑鬱，三號會一邊圍在張爺爺的老伴身邊做家務，一邊陪她聊天。收

過好春節

中國人一年最大的節日就是春節，以往遠在外地的兒女即使遠隔千里之遙也會趕回家過春節，享受一家團聚的那份溫馨。今年的春節與往年最大的不同是全世界都被新冠疫情困擾，尤其是Omicron傳染性強，可以通過空氣傳染，這樣即使在病者的附近沒有肢體接觸也可以被傳染。

香港的居住環境擠迫，交通雖然便利，但上下班的繁忙時間公共交通工具，包括港鐵、巴士都是擠滿了人，萬一被傳染就很麻煩。有些大廈因為污水渠的問題上下層住客哪怕安坐家中也被傳染。所以有些大廈整棟實施強制檢查或者隔離，特別是上班一族不能上班，食肆6點後不能堂食，今年的團年飯和開年飯都要在家中解決。這是政府無辦法之中的辦法。雖然帶來諸多不便，但相信香港市民會理解與遵守。

今年的春節期間氣溫預料降到12度左右，相對比較寒冷，香港的大部分家庭室內沒有暖氣，比內地的北方或歐美下雪的國家還冷。老人家和小朋友要注意保暖，千萬不要着涼而發燒，當發燒時醫院分不清你究竟是新冠感染還是其他原因的時候，放你在

祝大家虎年身體健康！龍精虎猛！



行內最強對手是自己

我升職了！2020年3月加入保險業，現在2022年1月，連續22個月內升了兩級。本身加入時已經受老闆厚待成為資深營業經理的我，很快就已經成為了區域經理。行外人不明白，但一個連兩年經驗都沒有的人，就成立了自己的區域，管理幾十人，算是很厲害的了。

我不是要分析什麼關於行業的事情，只是想分享創業的心路歷程——台上兩分鐘，台下十年功。

過去22個月，我是高度集中地去發展我的事業的。首先，要專注自己的生意。自己要去見客，甚至是學習見客，這本身就是很辛苦的。我堅信一步一腳印，從來都是自己親自見客，大小客戶都見，港九新界都去。結果，是每天都沒有什麼私人時間，每天拖着疲累的身軀回家，倒下床就睡着。

好了，對於新人來說，這麼做，人生已經夠刺激了，但是對我來說，這只是我生命中的三分之一。另外的一半時間，就是招募和訓練新人、培育新人、陪伴新人。我的團隊和其他很多團隊不一樣的地方，要麼讓人羨慕、要麼讓人恥笑，就是基本上全部人都是我直屬的，很少數不是。那麼我手上同時有幾十個新人，我相信極少數經理會有這樣的經

現在的我的事業發展階段，我會說，可以引用邱吉爾在二次世界大戰時的名言：

這不是最終，這也不是最終的開始。這可能只是開始的結尾。

2022年，放馬過來。

何冀平

拾完，三號會幫兩位老人洗漱，再讓他們舒舒服服地坐到沙發上看電視，一邊給他們捏腳。兩位老人入睡後，三號會在老人家中住下，提供夜間陪伴服務。晚上，總會起來兩三次看看，有時候老人要上廁所也要幫下忙。第二天早上，三號會為老人準備好早飯，在老人起床後，幫助他們洗漱；為他們做好晨間照護，看到老人吃好早餐後，離開。過一個多小時，一號又會上門，開始新一天的服務。

近來，又知道一件新鮮好事，又是上海，這可是一件人人家家關心的大事，好到我不敢相信。

上海老西門，張爺爺與老伴愜意地坐在躺椅上曬太陽。此時，「家床」一號護理員在屋裏忙活。她每天上午到張爺爺家服務兩個小時，收拾好房間，用帶來的新鮮肉菜，做好幾樣上海口味家常菜，看着兩位老人吃上熱飯，她離開了。

這種服務好到不敢相信。根據

老人需求，提供個性化定製，是老西門街道快樂之家護理院，推出的「家床」養老服務中的一款3+1，還有6+1，服務項目更多。看到這兒，都要問價錢，價格最低的服務每月660元，這差不多是香港清潔工半天的價錢，最多的服務也就是6,000元。這種服務的特點是，老人不用離開自己的居所，原居安養。這對老人心理很重要，最近我的一位舅父，因為孩子為他換了一間養老院，鬧得天翻地覆，最後還得回到原來的月費上萬元養老院，才安下心來。

兩位老人吃好午飯，小睡一會。「家床」護理員二號上門了。張爺爺和老伴的身體都不太好，行動不方便。護理二號會為兩位老人推拿按摩、紓緩經絡、緩解疼痛。做好理療，洗好中午飯的鍋碗，做好晚飯，之後離開。

晚飯之後，「家床」護理員三號上門了。一邊收拾碗筷，一邊與老人聊天，了解哪道菜喜歡吃、哪道菜不合胃口。由於長期少人陪伴，張爺爺的老伴患上了輕度抑鬱，三號會一邊圍在張爺爺的老伴身邊做家務，一邊陪她聊天。收



隔離病房觀察就麻煩了。

春節老人都喜歡兒孫回家團年和拜年，但今年疫情的關係要很小心，因為老人家上了年紀抵抗力比較差，最好他們已經接受新冠疫苗接種有一定的抵抗力，而我們年輕一輩要小心做好預防措施，如果是幾十人的大家族，最好分開時段分開日子去拜年，不要同一時間聚集太多人，入屋之前最好換鞋、換口罩、用酒精洗手，又或者同老人家解釋清楚並幫他們安裝好網上拜年，以減少交叉傳染的機會。如果你附近有感染個案那麼應免則免在這個時候去探訪老人家。

幾天的公眾假期不能出街晚飯團年和開年，最常見的是吃火鍋打邊爐或者吃盆菜。因為熱鬧和有氣氛不知不覺就會比平時攝取更多分量的食物或酒類飲品，要適可而止。這些含高脂肪高蛋白質的食物和酒精對健康有一定影響，間中一次沒有問題，但如果連續一星期都是如此就太多了。用氣體爐打邊爐或者加熱盆菜時要注意空氣流通，打開窗戶，有小朋友的家庭千萬不要讓小朋友自行取食物以免燙傷。

祝大家虎年身體健康！龍精虎猛！



行內最強對手是自己

我升職了！2020年3月加入保險業，現在2022年1月，連續22個月內升了兩級。本身加入時已經受老闆厚待成為資深營業經理的我，很快就已經成為了區域經理。行外人不明白，但一個連兩年經驗都沒有的人，就成立了自己的區域，管理幾十人，算是很厲害的了。

我不是要分析什麼關於行業的事情，只是想分享創業的心路歷程——台上兩分鐘，台下十年功。

過去22個月，我是高度集中地去發展我的事業的。首先，要專注自己的生意。自己要去見客，甚至是學習見客，這本身就是很辛苦的。我堅信一步一腳印，從來都是自己親自見客，大小客戶都見，港九新界都去。結果，是每天都沒有什麼私人時間，每天拖着疲累的身軀回家，倒下床就睡着。

好了，對於新人來說，這麼做，人生已經夠刺激了，但是對我來說，這只是我生命中的三分之一。另外的一半時間，就是招募和訓練新人、培育新人、陪伴新人。我的團隊和其他很多團隊不一樣的地方，要麼讓人羨慕、要麼讓人恥笑，就是基本上全部人都是我直屬的，很少數不是。那麼我手上同時有幾十個新人，我相信極少數經理會有這樣的經

現在的我的事業發展階段，我會說，可以引用邱吉爾在二次世界大戰時的名言：

這不是最終，這也不是最終的開始。這可能只是開始的結尾。

2022年，放馬過來。

何冀平



何冀平

</