



PETRO-OFFSHORE EXPRESS



海油快讯

二零一零年一月 总第十七期

JAN 2010 ISSUE NO. **1**



海油 快讯

PETRO- OFFSHORE EXPRESS

Contents

目录

A Message from the Editors·····Andrew	1	编者的话
Project News·····Ady	2	项目花絮
Heart to Heart QQ·····Alice	5	心灵QQ
Works Hard, Plays Hard···Cherry	11	活动集锦
Knowledge Garden·····Anne	13	学习园地
Leisure Time ····· Anne	14	休闲广场
Windows of the World···Henry	15	世界之窗

期刊联系方式:

TEL: 022-6628-5230/31

FAX: 022-6628-5233

Email: info@petro-offshore.com

本期主编: 郑康峰

编委: 侯晓蕊 赵丰花 李娜 郑康峰

曹文冉 王帆 王鑫

为石油天然气工业提供高水平的技术服务, 尽可能地提供最可靠、最优化、最经济的技术方案

——天津海油

编者的话

A Message from the Editors

09有感

——王鑫

依依不舍, 我们送走了2009, 满怀希望迎来了2010!

在各界朋友的大力支持和关爱下, 我们经受住了金融危机的考验和磨练, 在过去的一年取得了一些收获。

在公司全体员工的共同努力和期盼下我们于6月份通过了由DNV认证的ISO 9001:2008质量管理体系和OHSAS18001:2007职业健康安全体系, 为公司的标准化运营和为客户提供更优质更有保障的技术支持奠定了基础。同时公司正在抓紧筹备高新技术企业的认证, 我们也即将迈入一个更为广阔的平台。

此外业务上由我公司负责加工设计的JZ25-1S CEP已于9月份顺利装船出海, 并顺利的完成了海上安装等各项工作, SZ36-1WHPK也于10月份顺利的装船出海, JX1-1 WHPB组块目前现场结构顺利封顶, 正在进行机管电仪的安装。由我司负责详细设计和结构部分加工设计的BZ19-4/

BZ34-1N生活楼目前已经建造完毕顺利出海。由我司负责的CITIC的澳大利亚海水淡化项目的详设和加设工作, 目前设计文件已经全部完成, 其中一些模块也已经顺利装船运抵澳大利亚开始安装。值得一提的是在这个项目中我们的PDMS团队顺利的完成多个模块从各专业的建模, 碰撞检查, 模型调整到管线的抽图等各项工作, 从能力和经验上都得到了很大提高, 为今后此类工程奠定了良好的基础。

安装设计方面我们公司多名工程师在过去的一年中在安装公司各位领导和同事的热心帮助下完成了多个组块、导管架及生活楼起吊分析, 稳性分析, 装船固定分析及拖拉调载等设计工作, 也从中汲取了许多知识积累了很多经验。

点点滴滴记录着POE全体同仁的努力付出的辛勤汗水和收获的喜悦, 漫漫长途载满了我们无限的希望和憧憬, 展望2010, 我们会播下更多美好

的种子, 用我们的勤劳和智慧来呵护它们茁壮成长, 相信我们POE的丰收就在不远的前方!





SZ36-1WHPK组块立柱



SZ36-1WHPK组块23.5米



SZ36-1WHPK组块二次牵引



SZ36-1WHPK组块顺利装船



SZ36-1WHPK组块栈桥



SZ36-1WHPK组块23.5米吊装



JZ25-1S 圆满竣工



JX1-1 吊机立柱



SZ36-1 顺利完工



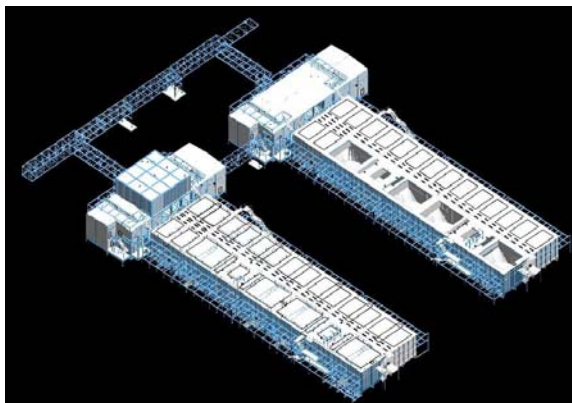
JX1-1 24.5米吊装



JX1-1 DSU



JX1-1 1#片吊装



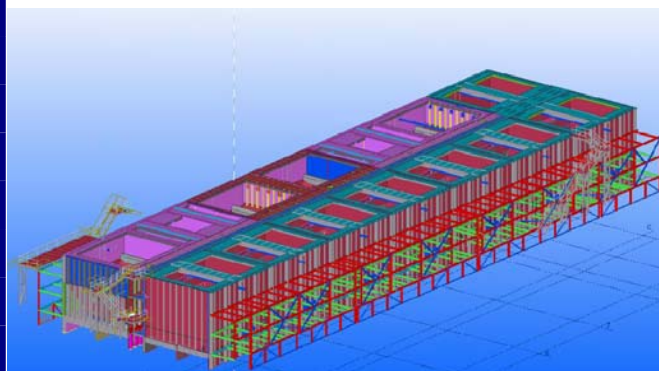
海水淡化Pre-Treatment PDMS模型



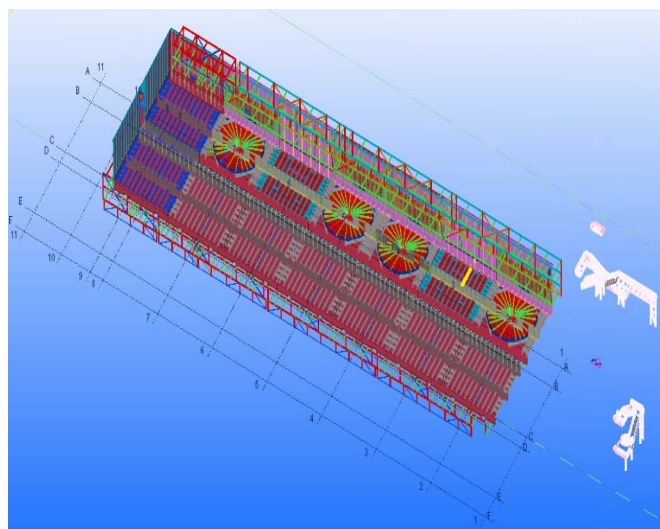
海水淡化 CAISSON装船



海水淡化 CAISSON场地建造完成



海水淡化PIPELINE XSTEEL模型



海水淡化 PIPELINE XSTEEL模型



海水淡化 首批装船

工作之后如何定位

——刘迪

有一种人，当告诉他去做某一件事的时候，他就会自觉地去。也许他们所得到的报酬与他们所完成的工作并不成正比。

另外一种人，他们直到被告知过两次后才去做事情，这样的人得不到荣誉也得不到金钱。

还有一种人只有当他们被贫穷压迫的没有出路时，才会去做事。这类人只会遭到漠视。

然而，还有比上述几种人更严重的。这类人即使别人走到他们面前向他们进行示范并且停下来督促他们做，他们也仍然不会认真的做事。他们总是失业，得到的也只是他们应得的藐视。

而我们属于哪一种人呢？

那么我们应该怎样去做呢？

我的感受主要有三个词语：个人、团队与责任。

事业成功人士的经验向我们揭示了这样一个真理：只有经历艰难困苦，才能获得世界上最大的幸福，才能取得最大的成就；只有经历过奋斗，才能取得成功。

工作所给我们的，要比我们为它付出的更多。如果我们将工作视为一种积极的学习经验，那么，每一项工作中都包含着许多个人成长的机会，在成长的过程中我们会获得更多更强的能力。能力比金钱重要得不只百倍、千倍，应该是万倍。因为它不会遗失，也不会被偷。如果我们研究那些成功人士，就会发现，他们事业之所以能成功，有一种东西永远伴随着他，那就是能力，是能力帮助他们达到事业的顶峰，俯瞰人生。

所以首先对待我们的工作要勤奋，因为机会来自于苦干，有了机会我们的能力自然而然就会在实践中得到提高。职业是人的使命所在，没有职业就没有使命，我们看到那些在大街上流浪的人，他们就没有使命。作为人也就失去了基本的生存意义。有了职业就要敬业，敬业表面上看起来是有益于公司，有益于老板，但最终的受益者却是自己。当我们把敬业当成一种习惯时，就能从中学到更多的知识，积累更多的经验，就能从全身心投入工作的过程中找到乐趣。在工作中我们要表现出自动自发的精神。老板不在身边却更加卖力工作的人，将会获得更多赏识。如果只有在别人注意的时候才有好的表现，那么我们可能永远无法达到成功的顶峰。

最严格的标准应该是自己设定的，而不是由别人要求的。如果我们对自已的期望比老板期许更高，那么我们就无需担心会不会失去工作。同样，如果我们能达到自己设定的最高标准，那么我们的机会就指日可待了。我们经常会发现，那些被认为已功成名就的人，其实在功成名就之前，早已默默无闻地努力工作很长一段时间。

实践证明：一个工作懒散，缺乏敬业精神的人，永远得不到尊重和提升。人们往往会尊重那些能力中等但尽职尽责的人，而不会尊重一个能力一等，却不负责任的人。

所以对待事业我们要敬业，对待工作我们要尽心尽力、尽善尽美。

忠诚是无价之宝，在这个世界上，并不缺少有能力的人，那种既有能力又忠诚的人才才是每一个企业追求的最理想的人才。那些忠诚于工作，忠诚于公司的员工，都是努力拼搏、不找任何借口的员工。让他们去做某一项工作，他们首先想到的是如何把工作做好，而不是先提出一大堆的借口和条件。他的忠诚会让他达到我们想象不到的高度。我们看到当今所有能做大做强企业，无不是以诚信为基础的。“诚信为本”不仅是我们对客户对社会的承诺，同样也是我们对工作的承诺。

在追求个人成功的过程中，我们离不开团队合作。因为，没有一个人是万能的，即使神通广大如孙悟空，也无法独自完成取经大任。然而，我们却能够通过建立人际互赖关系，通过别人的帮助，来弥补自身的不足，通过帮助别人，来实现共同的价值目标。对于团队而言，伙伴之间的友好相处和相互协作至关重要。孙悟空成长的故事，告诉我们这样一个道理，当我们学会了做人，自然就会懂得如何与人为善，懂得如何建立一种互相帮助的人际关系。所谓“心生则种种魔生，心灭则种种魔灭”，反观诸己，所有的困难都源于我们的性格和观念。战胜困难的过程，就是战胜自我的过程，就是融入团队的过程，也就是生命成长的过程。

无论是力量型的人，完美型的人，活泼型的人还是和平型的人，都可以凭借自己的人格魅力，来赢得团队伙伴的支持。这样一来，我们就能够最终实现个人与团队的成功。

所以，我们要抱团打天下。

要想成为一个成功人士，先做一名好的员工，对待工作尽心尽力、尽善尽美，同样对待自己也要充满自信，要做自己思想的主宰。热忱是工作的灵魂，成功与其说取决于人的才能，不如说取决于人的热忱。坚韧是生命的脊梁。许多人最终没有成功，不是因为他们能力不够、诚心不足或者没有对成功的渴望，而是缺乏足够的耐心。成功有两个最重要的条件：一是坚韧；二是忍耐。

超越平庸，选择完美。不要满足于尚可的工作表现，要做最好的，我们就能成为不可或缺的人物。



萧 一
萧 半
远 秋
树 山
流 带
林 夕
外 阳

刘迪

第一次工作有感

——黄明刚

2009年7月当我跨出了学校的大门，同时也就意味着我跨进了社会这所更大的学校，社会与学校的确有很大的不同，在学校里，或许我只要学习理论知识达到目标即可；在社会中，却没有现成的理论，一切都得在实践中摸索前进，或许这就叫成长。

09年毕业生在经济危机的浪潮冲击下显得太脆弱了，一次次的希望，一次次的绝望，最后我终于幸运的成为天津海油工程技术有限公司的一员。公司地处天津滨海新区，毗邻北京，交通便利，海陆通达，再加上国家对开发区加大了扶持力度，可谓天时、地利、至于人和，还得说说我们公司。我们公司主要从事海洋石油工程设计、咨询、技术开发、项目管理，钢结构制造等业务，公司人

数虽然不是很多，但分工明确，专业齐全，以结构为首的分别有配管、仪表、通风、机械、安全、舾装等专业，形成了一个团结合作的团队，承包海内外的各项业务，因此英语在我们公司是很受重视的，说不准哪天由于工作需要去国外，也能跟老外谈谈业务，及时沟通，避免不必要的麻烦。我们公司有经验丰富的老工程师，但大多以年轻人为主，由此可见领导的气魄和眼光。

初来乍到，当然有很多不懂的东西，有了问题而不去问那就是你自己的问题了，所以我打算让他成为别人的问题，第一反应就是宋工，宋工的敬业和谦虚都是有目共睹的，无论从年纪和资历来说都无人出其右，其次宋工的耐心和仔细也是我很佩服的，听宋工讲解，如微风拂面；来龙去脉，一清二楚。除了宋工，我的领导侯姐也是可以让你学到很多东西的，侯姐和我们都是年轻人，思路比较敏捷并且有丰富的设计经验，可以一语中的的给你想要的答案，虽然是领导，但一点没有领导的架子，跟同事们相处很融洽，一点没有隔阂，工作上却严格要求，公私分明，不得不让人从心里产出敬意。有时碰到原则性问题只有请教王总了，王总日理万机，国事家事公司事，事事要关心，所以我一般不愿拿鸡毛蒜皮小事去麻烦王总，除非是非常重要的而我们确实又决定不了的事，王总为人和蔼可亲，平易近人，至于技术，那更是不在话下，丰富的海外工作经历，不仅技术炉火纯青，英语也是达到了登峰造极的地步，甚至有时候我都觉得老总的英语比中文说得好。经过了几个月的工作和学习，我对公司的工作和文化有了初步的了解，并且开始慢慢的融入这个大环境中，以前在学校学的东西都是基本理论，但更重要的是学到了不断学习的道理和做人要踏踏实实，海洋工程中用得最多的设计软件就是SACS，以前听都没听说过，所以一切都得重新开始学习，过程是曲折的，但前途一定是光明的，通过一个多月的摸索和同事间的沟通我终于掌握了软件建模分析的基本方法，我的第一个主要负责的项目就是海水淡化的沉箱的建模和分析，第一次拿到这么个项目的确很激动，激动过后我得开始着手沉箱设计和分析了，虽然中间经历了不少错误，但不断地发现错误，不断的改正错误，在同事们的大力支持下，最后终于也发出去了。完成之余，静下心来，我觉得其实工作也没有那么复杂，只要我们掌握了方法，再加上自己的努力和毅力，没有

Inside cubicles

心灵QQ

什么是不可能的。除了工作和学习，就是日常生活了，公司的业余活动也挺丰富，时不时组织同事们一起看看电影啥的，天气好的话还可以去海边游泳、打排球什么的，或者在大地回暖的时候去公园拔河、寻宝藏也是挺有意思的。前不久全体员工还一起参加了浪漫温馨的圣诞晚会，不仅有员工们自己的娱乐节目，还有激动人心的抽奖环节，虽然最后只是拿了个杯子，但我也已经很满足了，贵在参与嘛。

合理的专业团队，良好的工作氛围，和谐的同事相处，这些都是激发我不断努力、不断进步的重要因素，虽然工作的时间不是很长，但我相信在未来的日子了一切都会越来越好的，我们的事业会更加灿烂，POE的明天会更加辉煌。



黄明刚

受到大家庭的温馨，虽在他乡，亦似故乡！

转眼间，已在公司工作半年有余，从刚走出校门的青涩到现在的渐渐成熟，是公司给了我更多的成长机会。从平台组块的吊装方案到新型平台的科研论证项目；从海洋工程场地滑道规划到国外的海水淡化工程，虽每一个项目更多的是在探索中前进，但是在与同事配合共同完成任何一项任务的同时，都深刻感受到自己的进步，在积累了更多工程经验的同时也更增强了团队精神的理念。

尤其是出差在蓬莱巨涛海洋工程重工有限公司期间，第一次见到了平台组块的层层垒起牵引上船；第一次见到了巨大的导管架组装滑移下海；第一见到了钢铁怪物般的大吨位浮吊繁忙的作业……。我想这些现场经验对于我一个新人来讲必将会一生受用。另外，三个月期间，也与蓬莱巨涛重工的同事们建立了深厚的友谊，大家每天一起工作，一起交流经验，互相学习，可以说对于我们每个人来讲，这都是一段美好的记忆。

明天就是新的一年，明天也是一个新的起点，岁月抹去了年轮，可是增添了精彩。在这个岁末年初的日子里，可能多少会有几分09年留下的遗憾，当然，这一年的收获和快乐也许才是生活中的永恒吧！新的一年即将到来，我想无论是公司这个大家庭还是我们每一个成员，都将是继往开来的一年，让我们共同乘风破浪去创建POE更加美好的明天！

工作之惑

——马天亮

时间流逝，在不经意间2009年即将与我们挥手告别。回首一年，感慨万千，从年初即将毕业的憧憬与忙碌，到接下来金融风暴给船舶业带来崩溃性打击的失落和沮丧，对于我这个刚刚走进社会的年轻人来说，似乎感到了前所未有的茫然和不知所措。然而，我是幸运的，带着这种复杂的心情我来到了美丽的天津，来到了闻名遐迩的滨海，来到了正在海洋工程领域高歌猛进的年轻企业——天津海油工程技术有限公司。

四月的津城，春风拂面，带着对美好新生活的向往踏上了滨海新区这片热土。初到公司，便立刻体会到了公司领导 and 所有员工的热情，无论是工作上还是生活上，作为新员工的我，都备受关怀。这种互爱互助、和谐共存的氛围时时



马天亮

工作感想

——黄兴格



寒冷的冬天，一切都变得沉静起来。就在人们随着天气的寒冷也变得有些慵懒的时候，圣诞和元旦也悄悄来临。转眼到了年末，公司开始了一年的总结，这也不禁让我开始审视自己，回想来到公司10个月里的点点滴滴，感触颇深。

2009年3月3日我告别了多年的学校生活，充满着期待来到了天津海油工程技术有限公司。进入公司工作之前我就知道自己要做的是仪表设计，也为此做了一些准备，查看了一些资料，复习了一下大学课本关于本专业的知识，但同时我也明白大学时虽然学习过很多专业课程，但那只是纸上谈兵，真正运用在工作中，需要学习的东西还很多，必须一切从零开始。幸运的是，进入公司后，我得到了同事们热情的帮助，在前辈李运霞、杨建义以及主管聂工的悉心指导下，系统地学习了在整个项目中仪表的工作内容，工作方法，工作程序，对自己将要从事的工作有了全面的了解，感受到了天津海油工程这个大家庭的温暖。

2009年5、6月份，我有幸参与了公司的ISO9001认证工作，通过整理公司的文件，我知道了各种文件发送、存档的整个流程，也加深了我对公司文件管理体系的认识。转成正式员工以后，公司领导为了让我尽快熟悉整个项目的运作过程，安排我做海水淡化加设的项目控制工作。这项工作让我学到了很多：为了做项目计划我向项目秘书汤湃和主管候工学习了P3软件；为了完成周报和日报我需要向各专业负责人经常联系交流，这锻炼了我与人沟通的能力，而且这些资料大多需要翻译成英文，这又促使我提高自己的英语水平。

整个工作的过程让我深深的体会到了合作和理解的重要性。各专业工作的进行都需要其它专业的一些信息，这就需要其它专业的配合，有时候一个专业工作的改变会使其他专业的工作发生很大的改变，这就需要各个专业之间相互理解，只有这样才能更好的完成工作。

工作有时候会很辛苦，公司为了减轻员工的压力，每个月会组织一次活动，通过参加活动，放松心情，从而可以更好的去工作，在活动中同事间的了解和友情也在不断的加深。我相信通过大家的努力，天津海油这个充满活力的公司一定会越来越好！

工作体会

——刘志凤

转眼间，我来公司已经五个多月了。五个月的时间虽然不长，但我也是有工作经验的人了，哈哈。这五个月里，在公司各位领导、同事的关怀和帮助下，我逐渐适应了公司的环境和工作的节奏。刚刚参加工作，我既欣喜又茫然，有时还会不知所措。感谢你们，让我从茫然中走出来，融入了天津海油这个大家庭。

上班的第一天，我就深刻的感觉到工作和上学相比有很大的不同，作息时间不一样了，接触的人不一样了，要学的东西不一样了……所以我必须严格要求自己，认真完成每项工作。

公司给新人提供了很多锻炼的机会，刚上班不久，我就接到一项任务，到蓬莱出差。那时我的心里既向往，又忐忑，想去外面看看，接触一些新东西，又怕自己没有经验，干不好，给公司丢脸，总之心里很矛盾，很挣扎。就是怀着这样的心情，我踏上了去蓬莱的路。这对我来说，是一个机会，也是一个挑战，感谢公司的各为领导对我的信任，我告诉自己，要好好干。到了蓬莱，我开始做的是PT的建造方案，然后做吊装方案设计。这些对于我来说，都是全新的东西，需要从头学起。感谢公司的各位领导，是你们耐心的讲解，让我很快的成长起来，顺利的完成了自己的工作；感谢身边的同事，是你们朴实、勤奋的精神引导着我，陪我解决一个又一个难题。在蓬莱的日子里我们一起奋斗，看到我们负责的模块在场地上一片片的建起来，我们都感到无比的欣慰。

公司的业余生活也很丰富，因为大多数同事都是同龄人，所以经常一起出去聚餐、唱歌，大家畅所欲言，



谈体会，交流经验，这使大家的身心得到良好的放松，关系也很融洽，同时也让我们感受到POE蓬勃的朝气和团结的力量，让我们身为POE的一员而感到自豪。

来到公司的这几个月，我慢慢找到了自己的定位，找到了自己努力的方向。刚刚走出校门，我需要学习的东西还很多，感谢天津海油给我提供的这个平台，这里有很多有经验的老工程师，有开放的理念，有团结进取的精神和动力，我相信在这里我们会茁壮成长，POE的明天会更好！

梦想从这里起飞

——李宁

人生总会有着无数个起点，从第一次学会站立到第一次开口说话，从第一次进入校园到第一次领到薪水。而现在，这个起点，是事业的开始，也是我人生转折的来临。转眼之间，五个月就要过去了，这段充实的工作经历，给了我许多的收获和颇多的感慨。

2009年7月我怀着对未来工作生活的美好憧憬来到了天津海油工程技术有限公司。这标志着我已经由学校的学生成为了公司员工的一个重大转变，能加入到POE这个温暖的集体，我感到十分荣幸和自豪。

在这个朝气蓬勃的公司里，我从刚进入的时候就感受到了团结一致，精诚合作的良好工作氛围。同事之间，并没有明显的年龄、资格之分；领导和员工之间也没有想象中的那种森严的上下级之隔。大家彼此相互合作和关心，工作上精

益求精，会议中热情商讨，闲暇时戏谑调侃，所有的一切无不让我感到振奋和亲切，初到公司时心中的那份忐忑不安也被一扫而空，很快地就融入了这个让人激动的集体之中。虽然我们在学校里学到了一些知识，但是对于如何将所学的只是更好地用于工作实践，如何尽快融入全新的工作环境，我们所知甚少，需要不断学习、成长、提高，而POE无疑为我们创造了一个很好的平台。在我过去的印象中，刚毕业的学生进入任何一家企业，都不得不经很长一段时间的适应期，因为通常的企业都不会很放心的使用新员工，但是POE给了我们充分的信任。自入职以来，我主要负责海水淡化项目Chemical Dosing模块的底座详细设计，这项工作使我接触到详细设计所涉及的各项内容。虽然这个是海水淡化项目中最小的一个模块，结构也相对简单，但是对于我这样一个完全的新手来说还是遇到了一些困难，不过有困难，才能有克服困难的机会，也才能有机会进步。这要感谢王总的指导，每次去问问题他都是从最根本的理论上解释，使我获益良多。现在项目已接近尾声，我也在样设的道路上磕磕绊绊地走了过来，以后还要加强对专业知识的学习，争取成为公司的技术骨干，为公司创造更大的价值。

校园里的生活总是那么的丰富多彩，惹人回味，但工作后的生活更让我感到充实。在POE的这些日子里，每天都会遇到很多新问题，新困难，初来乍到的我，身处这样一个活力满溢的集体当中自然也不甘落人之后，很快地投入到自己的工作中来。我记得曾听人说过，勤奋工作的人是最光荣最幸福的。对于幸福，我虽然不曾强烈的感受到，但忙碌之后内心的充实却是无与伦比的。几个月的时光里，我认真的过好每一天，这足以让我感到自豪，对未来充满希望。



POE梦开始的地方

——赵红

没来天津开发区前，无数次想象滨海新区的样子，热闹、繁华？

非常有幸能来开发区工作。当我真正踏上这片热土的时候才真正感受到了他的宏伟、壮观、大气

他没有深圳繁华-却更显端庄、有序

他没有浦东娇媚-却更加壮观、大气

十几条大街横穿整个市区，所有建筑错落有致

正如这座城市一样POE以他的和睦、热情

接纳了我这个新人

POE是一家跨国外企公司，主要致力于开发海洋石油管道的工程及设计

POE以他非凡的企业实力。仅以三年的时间就在竞争激烈的同行业中、脱颖而出

在整体工程、设计、研发的领域中占有一席之地

同时也得到了同行业的认同和专家的好评

POE现代化的人文管理理念，让这个年轻的团队更加朝气蓬勃。无论是每月一次组织的团队活动

还是员工过生日时、总经理亲手奉送礼品

在全体员工的祝福声中

大家一起切蛋糕

这是怎样的一种情愫啊

今天的POE正以他独有的魅力走向壮大

就像这座城市一样、日新月异、蓬勃前进

我相信POE将是我们实现美丽梦想的地方



活动集锦……



从左往右：匡跃 赵华 蔡建军 王胜



从左往右(上)：胡永明、李兵、葛利忠、邓海龙、李可、于文太、王衍鑫、梁学先

从左往右(下)：孙伟英、汪莉、韦英、江锦、何敏



从左往右：毛建斌 Kobus

活动集锦……

09圣诞party



王总圣诞致辞
Christmas Greeting from Manager



Sara



Helen

员工生日 Birthday Party



幸运获奖者 Lucky winners



晚会主持人 Party host Sara Mark



舞蹈串烧
Dance Mix



活动集锦.....

青岛北九水



Jack, Reagan,, Susan, Cherry, Lawrence, Arthur, Adam



Arthur, Cherry, Susan, Lawrence

冒
出
个
小
强



羽扇纶巾
Wiseman

Adam

和狮子合影 Andrew



乐得跟朵花似的 Wonderful Time



侯哥，你这是真功夫
Kung Fu!

Jack

瞧，咱的包可是仿耐克的
Look my NIKE!

Lawrence



Study Garden

学习园地

EXCEL使用技巧

EXCEL是我们在日常工作中常用的办公软件，虽然常用，但大家对它的使用一般只是用来做个简单的表格，其实EXCEL有很多的功能有待于我们发现。下面介绍一些使用技巧，大家可以尝试一下，很有用的哟！

1、选择一个含有超链接的单元格

在Excel中选择含有超链接单元格是一件比较麻烦的事情。如果直接点击该单元格，就会跳转到超链接目标去了。若要在选择含有超链接单元格时不跳转到超链接目标上，你只要在单击单元格的同时按住鼠标按键直到光标变为空心十字形状，然后放开鼠标按钮就可选择这个含有超链接的单元格。此外，你也可以先选择含有超链接单元格旁边的单元格，然后利用方向键键盘上方向键将活动单元格移动到含有超链接的单元格中，也能达到同样效果。

2、快速输入公式

如果你需要在B3至B20单元格区域录入格式相同的公式，这时你可先将B3至B20单元格区域选定，然后按F2键再键入公式。公式录入后按Ctrl+Enter，这样就可以在所选择区域内所有单元格中输入同一公式。在这里你还可以选择多个不相邻的单元格区域来进行此项操作。

3、隐藏单元格中的所有值

有时候，我们需要将单元格中所有值隐藏起来，这时你可以选择包含要隐藏值的单元格。选择“格式”菜单中“单元格”命令，单击“数字”选项卡，在“分类”列表中选择“自定义”，然后将“类型”框中已有的代码删除，键入“;;;”（三个分号）即可。

4、进行行列转置

当我们设计好一份Excel表格后，如果发现行和列的位置不太符合自己的要求，希望将行与列的位置进行调换。这时你可先将需要转换行列位置的单元格选定，单击工具栏上“复制”按钮，然后在复制区域之外选定粘贴区域的左上角单元格。选择“编辑”菜单下的“选择性粘贴”命令，选中“转置”选项，点击“确定”按钮，这样就可完成表格行列转置。

5、批量修改数据

在EXCEL表格数据都被填好的情况下，如何方便地对任一列（行）的数据进行修改呢？

比如我们做好一个EXCEL表格，填好了数据，现在想修改其中的一列（行），例如：想在A列原来的数据的基础上加8，有没有这样的公式？是不是非得手工的一个一个数据地往上加？对于这个问题我们自然想到了利用公式，当你利用工式输入A1=A1+8时，你会得到EXCEL的一个警告：

“MICROSOFT EXCEL不能计算该公式……”只有我们自己想办法了，这里介绍一种简单的方法：

第一步：

在想要修改的列（假设为A列）的旁边，插入一个临时的新列（为B列），并在B列的第一个单元格（B1）里输入8。

第二步：

把鼠标放在B1的或下角，待其变成十字形后往下拉直到所需的数据长度，此时B列所有的数据都为8。

第三步：

在B列上单击鼠标右键，“复制” B列。

第四步：

在A列单击鼠标的右键，在弹出的对话框中单击“选择性粘贴”，在弹出的对话框中选择“运算”中的你所需的运算符，在此我们选择“加”，这是本方法的关键所在。

第五步：将B列删除。

怎么样？A列中的每个数据是不是都加上了8呢？同样的办法可以实现对一列（行）的乘，除，减等其它的运算操作。原表格的格式也没有改变。

此时整个工作结束，使用熟练后，将花费不到十秒钟。

6、直接打开工作簿

如果用户希望每次在启动Excel2000时，自动打开某一个工作簿，以便完成还没完成的工作，用户可以把该工作簿所对应的文件放在文件夹“\MicrosoftOffice\Office“\XLStart”中，这样在启动Excel2000时，程序会自动



打开该文件夹中工作簿文件，用户可以继续上次的工作，而省去一些步骤。

圣诞大餐怎样吃才健康

圣诞大餐大多有前菜、汤品、开胃菜、主菜、点心与饮料，前菜和开胃菜部分，份量较少，大多以冷盘的方式供应如生鲑鱼、鱼子酱饼等，但是高血压、糖尿病及高血脂的您应该少选动物的内脏类如鹅肝、鱼卵及腌制品等，可以选用蒸、烤等方式制作的菜式，记得酱料要少使用喔！

汤品的选择

汤品的选择，以清汤、蔬菜汤最好，痛风的您不宜选择浓汤、牛肉汤等浓厚口味的汤品，糖尿病的您不宜选择勾欠的汤品。

主菜的选择

在主菜方面，因为份量较多，所以要用心选择，且针对不同需求的人有不同的建议：

1. 高血脂患者考虑烤牛小排、羊小排等油脂较少的部位，烤、鱼熏鱼及鸡肉冻都是不错的选择，记得酱料要少量使用。

2. 怕胖者可以考虑烤、熏、蒸、炖等菜式，如烤鸡腿排、碳烤小排、蒸螃蟹、炖牛肉、熏鱼等，记得动物皮要去掉再吃，这样油脂摄取量会少很多喔！

3. 高血压患者可考虑蒜蓉蒸虾、香橙蒸鱼、烤鲑鱼等较不使用酱料的菜式。

4. 糖尿病患者要吃大餐之前要注意份量的计算，若份量所剩不多，可以舍弃前菜

及开胃菜的部分，享受完整的主菜。您可以选择熏、烤、蒸、炖品等菜式。

5. 痛风患者最忌暴饮暴食及喝浓汤，所以大餐的份量要注意，尽可能选择轻淡的菜色，不要选择炖品，因为长时间的炖煮，汤之中含有大量的普林，会使痛风的您病情加重。

6. 骨质疏松症患者可以争取摄取钙的机会，您可以选择奶油菜卷、芝麻鸡腿排、烤味噌鱼等含钙量较高的菜式。

甜点的选择

别忘了甜点，尽可能选用果冻类而少选用蛋糕类。饮料以热饮料最佳，因为热饮料可以自行调味。糖尿病的您不要选择果汁，因为含糖量过多。

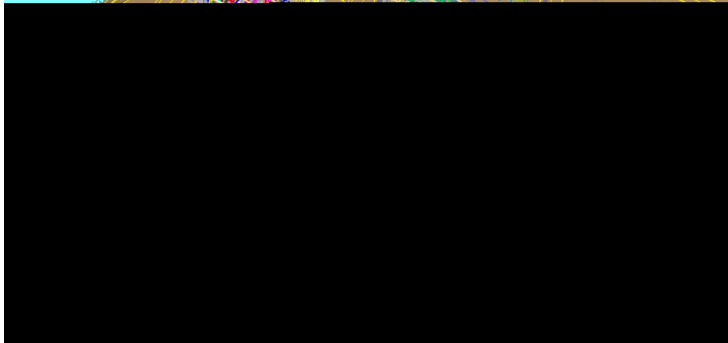
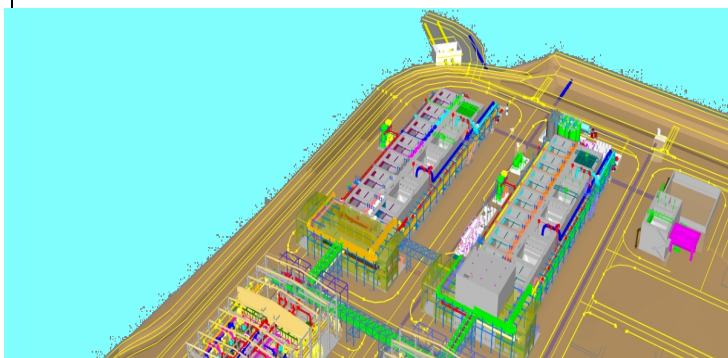
好好慰劳自己的辛劳吧！只要稍加注意一下所选择的菜式，您也可以过个快乐的圣诞节，祝您圣诞节快乐！



从海水淡化到澳大利亚

曹文冉

2009年澳大利亚海水淡化项目见证了POE的巨大发展。下半年，POE应CPMM和PJ0E的要求先后承担了Pretreatment模块和Pump House模块的加设以及Caisson模块、Reverse Osmosis模块、Pump House模块、Control Building模块、Post Treatment模块和Outfall Pipe模块的详设。海水淡化项目总体布置图如下所示。



既然提到了澳大利亚海水淡化，我禁不住想介绍一下澳大利亚。Australia（澳大利亚）被誉为人间天堂，英文可分解为amazing（叹为观止）、unexpected（超乎想象）、stylish（时尚之巅）、tempting（诱人魅力）、relaxing（悠然一刻）、adventurous（体验极限）、liberating（自由自在）、inspiring（灵感无限）和attractive（梦萦魂牵）。澳大利亚的确是一个独特和多样化的国家，体现在地理、历史、气候和文化等各个方面。



澳大利亚国旗和国徽

地理

澳大利亚是一个海岛大陆，也是世界上第六大国（768.23万平方公里）。

它横卧在印度洋和太平洋之间，东西长约4000公里，南北长约3200公里，海岸线绵延36735公里。

澳大利亚及其首都堪培拉



堪培拉是澳大利亚的首都，位于澳大利亚首都地区，人口约32万。有趣的是，堪培拉距澳大利亚两大城市悉尼和墨尔本几乎相等，因为当初悉尼和墨尔本都积极争取成为首都，久久争执不下，于是澳大利亚政府不偏不倚的在两城中间建造了堪培拉。

澳大利亚有17处被列入世界遗产并且以其地标建筑物闻名全球，如悉尼歌剧院、悉尼海港大桥及其古地质学。下图为悉尼歌剧院和塔斯马尼亚亚瑟港。



Windows of the World

世界之窗

历史

人们深信澳大利亚的土著居民是在50000至60000年前的亚洲某些未知地区来到澳大利亚的。

众所周知，荷兰早在17世纪40年代就探索了澳大利亚沿岸地区，而葡萄牙船长詹姆斯库克则因为在1770年发现澳洲而永载欧洲史册。

1788年1月18日当第一舰队在队长亚瑟菲利普指挥下驶入植物湾，澳大利亚迎来了它的第一批欧洲定居者。8天后的1月26日，他们正式在澳大利亚杰克逊港（Port Jackson）建立起第一个英国殖民区，用于囚禁流放的犯人。19世纪30年代此地区人口不断增长并逐渐成为澳大利亚现在的第一大城市悉尼，这个名字是为了纪念当时的英国内政大臣悉尼（SYDNEY）。现在，每年的1月26日是澳大利亚的国庆日。

值得一提的是，澳大利亚沿袭了英国殖民地以来的西敏寺政府制度和法律体系。联邦议会主要由两大政党和其他一些小党派组成。每个州和地区同时也有自己的政府。

气候

澳大利亚大多数地区全年处于温带。

澳大利亚北部各州通常是全年温暖，而南部各州却要经历凉爽的冬季，但温度很少低于零度。高山地区在冬季也会下雪，这使得南部的新南威尔士州和维多利亚州成为了滑雪胜地，并澳大利亚的岛州塔斯马尼亚州成为了度假村。



多样性气候和与世隔绝的大陆造就了一大批神秘的生物。

下面介绍两种伟大的动物出场，它们堂而皇之的登上了澳大利亚的国徽。这就是袋鼠和鸸鹋。

大袋鼠只有澳洲才有，被澳大利亚人民视为国家的象征。我国动物园里的大赤袋鼠和大灰袋鼠就是直接来自澳大利亚的“贵客”。其实，在欧洲人踏上澳洲大陆之前，大袋鼠的足迹几乎遍及了整个澳洲大陆。然而，到了四五十年前，澳大利亚野生大袋鼠的数量却急剧减少，不少人甚至担心这种珍贵动物会走向绝灭，呼吁人们保护它们。由于得到了妥善保护，袋鼠的数量又逐渐增加。据估计，澳大利亚一共有1200万只各种种类的袋鼠，这是个很惊人的数字。

鸸鹋，又名澳洲鸵鸟，它能堂而皇之地走上国徽，得益于它是澳大利亚最大的鸟，是澳大利亚的象征性动物之一，同时也是世界最大的陆地鸟和世界上最古老的鸟种之一。鸸鹋很友善，若不激怒它，它从不啄人。当有汽车在公路边停下来时，鸸鹋毫无戒备，反而会大摇大摆地踱步而来，争抢着把头伸进车窗，希望你能给点好东西吃。

文化

澳洲文化如同它的景观一样广泛多样。澳大利亚人既有西方人的爽朗，又有东方人的矜持。他们兴趣广泛，喜欢体育运动，如冲浪、帆板、赛马、钓鱼、地滚球、澳式足球、橄榄球及游泳等都有众多的热衷者。

作为“骑在羊背上的国家”和“坐在矿车上的国家”，这就是名副其实的澳大利亚！

