

我的全美人生

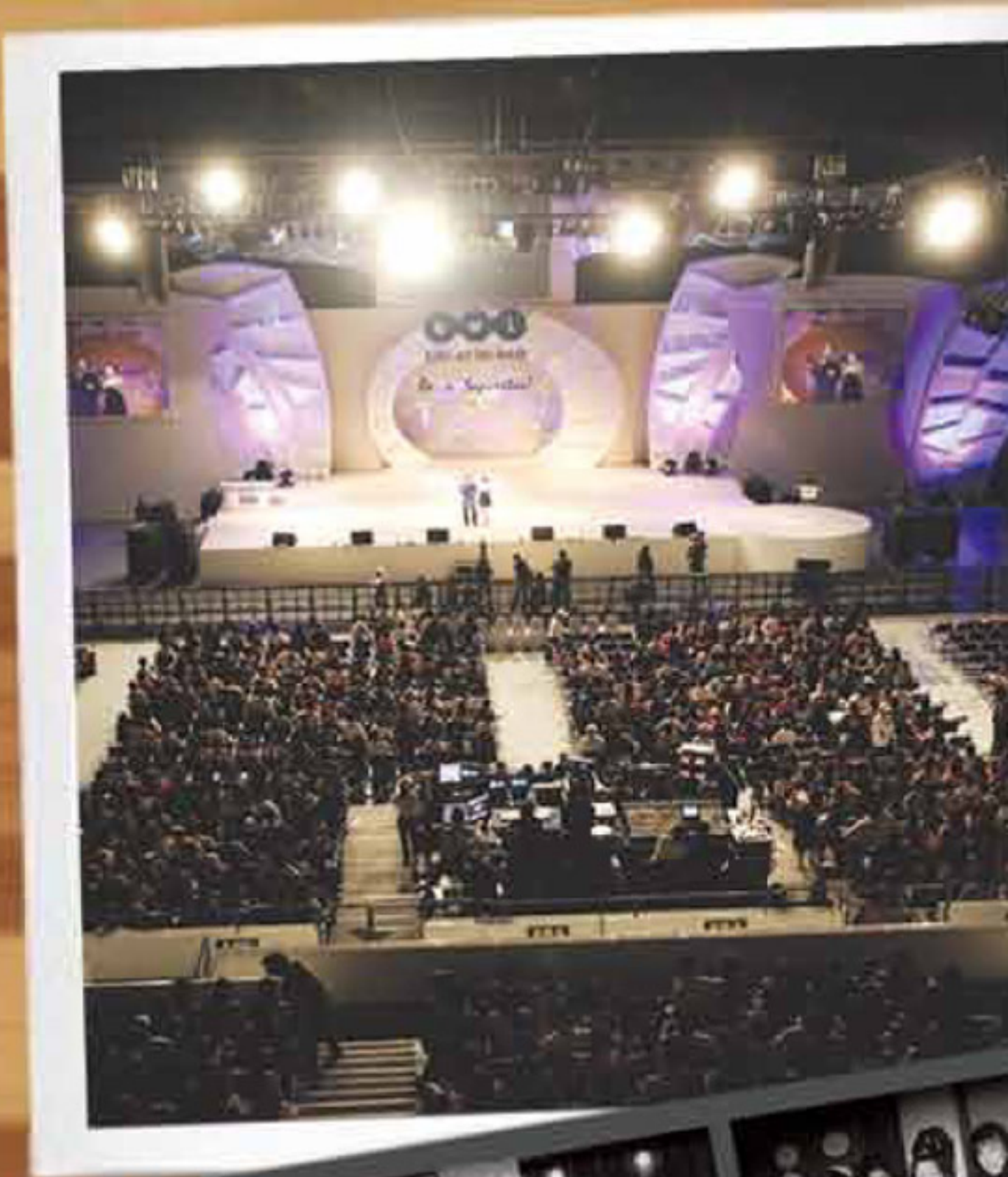
创办伙伴分享20年的全美人生！

We trace our company's roots to 1990, when our Founders Dr. Dora Hoan and Doreen Tan dared

to dream and made a fateful decision to pursue a life of happiness and began a mission to share it with as many people as we could possibly reach. We had this vision of what we believe a happy life ought to be: One must have physical wellness, be liberated from financial problems to be a vital contributor to society, be emotionally strong to cope with life's challenges, and be socially well-adjusted to nurture and sustain happy relationships.

今天我们所认识的全美世界是一家集合了最佳人才、产品、文化及商机的直销保健公司。藉着我们所具备的丰盈文化、革新产品及无限商机，正是我们在此领域中与众不同之处。

让我们回溯到公司创办初期的1990年，当年两位创办人范文珊博士与陈俐蓉博士敢于做梦，立下要成就快乐人生的愿景，并开始向见到的每一个人宣扬这个理念。我们所持守的这一愿景，也正是我们所相信的快乐人生所应具备的：拥有体魄健康、财务自由、心智成长及社交温暖。



“我们拥有社交平台，以在公司孕育出一个温馨、积极及和谐的文化环境。”
Irene Ng,
Platinum Director

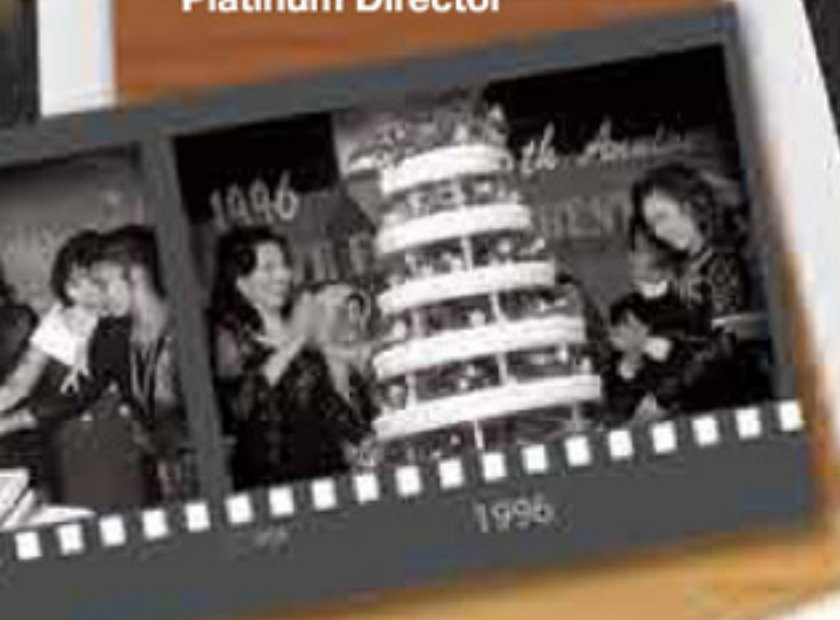
“This lever... offer... how... as th... custo... partn... Rita... Plati





“全美世界提供大家一个最理想的创业平台，开启一个让人们能轻易地开创本身事业的门户，并具备直销商业模式的成长威力。”
Elin Chung,
Platinum Director

“在全美世界，我们拥有全方位的培训，以装备人们在事业上成长的技能与思维，并在本身的生命中，拥有永久的快乐与健康的生活。”
Maggie Goh,
Platinum Director



is all about the power of age. That is what we and consequently, that is we grew Best World the best choice for farmers, distributors and ers.”
Ong,
Platinum Director



闪亮言语

20年前，我们开始播种…；而今，我们开始收成。



十年前，因为相信直销能帮助许多人改变命运，也相信自己有能力为顾客开发最佳的美容保健品，更相信自己可以为直销商创建一个最理想的创业平台，我们两人就凭着这一股信念与热忱，且不怕前路崎岖，联手创办了全美世界。

创业之路，挑战不断，而我们心中总充满理想与正义，不变的信念犹如黑暗中的明灯清楚照亮了前进的方向。我们一直坚持创业的初衷与经营使命，以踏实的脚步苦干，并以积极的精神去奋斗，最终创建了今天的全美世界。

回顾这二十年的创业历程，最让我们欣慰的是，这个平台激励、影响及引导许多人迈向“全美人生”。



全美世界今天的成就是每一位全美人的努力与心血付出，而“全美人生，环抱世界”的旅程更是每位全美人的心路历程，真值得我们大家共荣共庆，而未来的光辉正需要由每位全美人共同照亮！

我俩诚心地邀请您出席全美世界在6月12与13日的20周年庆，共享我们的荣耀与喜悦！612与613，让我们相约狮城、闪亮见面！

我们爱您！💕

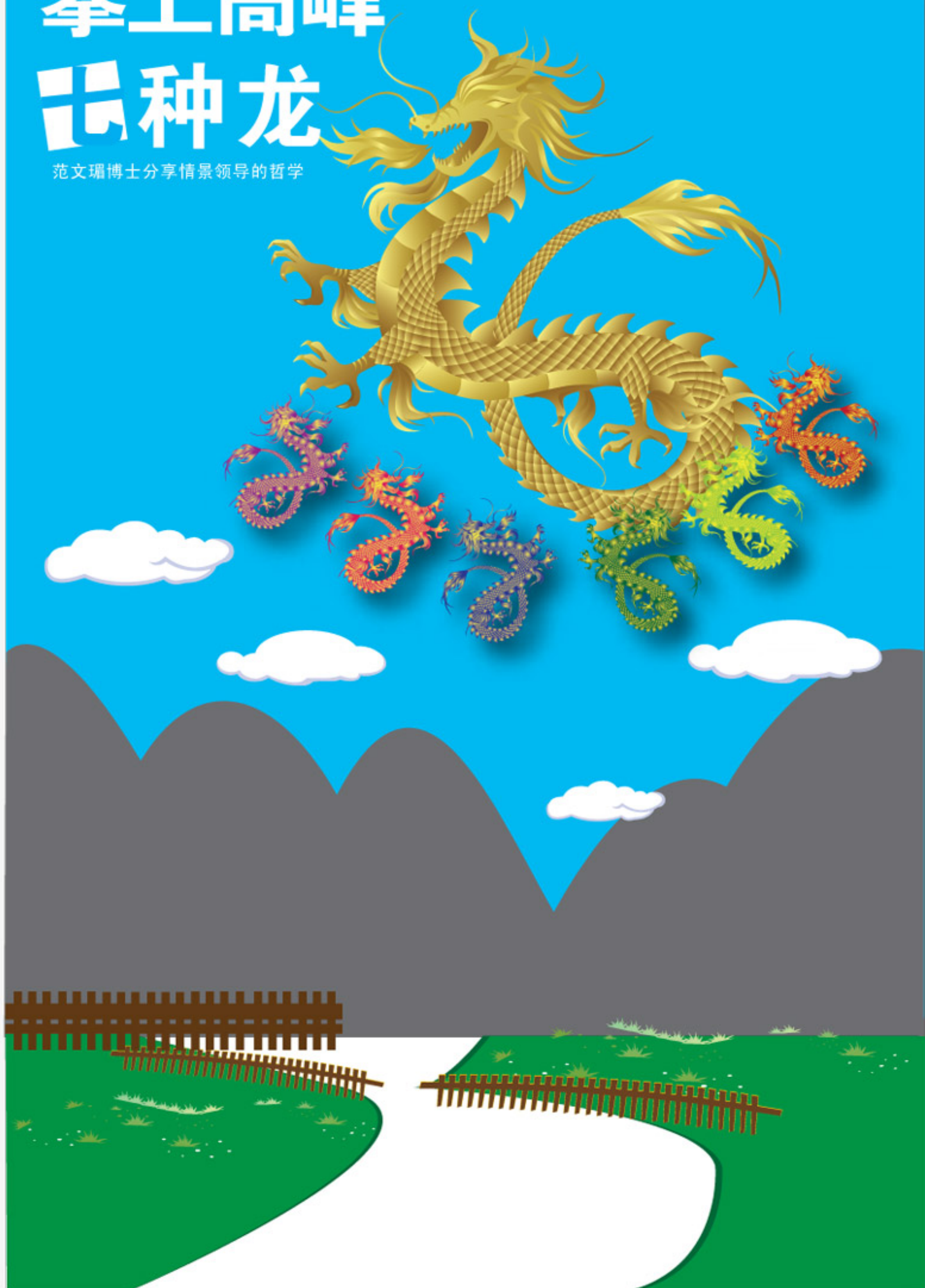
此外，如今的全美世界已经立足亚洲，正以亚洲为腹地“环抱世界”。20周年庆将是全美世界“深耕亚洲，迈向全球”的一个重要里程碑。

范文瑁博士

陈俐蓉博士

攀上高峰 出种龙

范文瑞博士分享情景领导的哲学



《易经》

乃中国古代的人类智慧结晶。

《易经》中乾卦的六个爻辞都以龙为比喻。

对西方世界来说，龙被喻为恶魔；相反的，对东方的古中国而言，龙却是象征君王的权威，所以把乾卦的六个爻分开来看，就是通过龙的七种境界来形容君王之道以及成功之道。

无论你是传统生意的老板，还是网络事业的领袖，你的成功与否，一半取决于你的心理状态，另一半取决于外在的环境。

在此以《易经》中所提及的龙的七种境界来和全美世界的直销商们，探讨大家在经营直销事业，在各种不同阶段与不同状态时，所应持有的心态与策略。



一、潜龙勿用

这条龙有实力，但是受到环境的限制，不能施展抱负，默默等待机会。

这条龙正是那些刚加入全美事业的新鲜人，满腔热血、满怀理想，但因为对产品、事业及运作的认识不够，如果让他贸然地去推销产品与事业，一旦挫折太

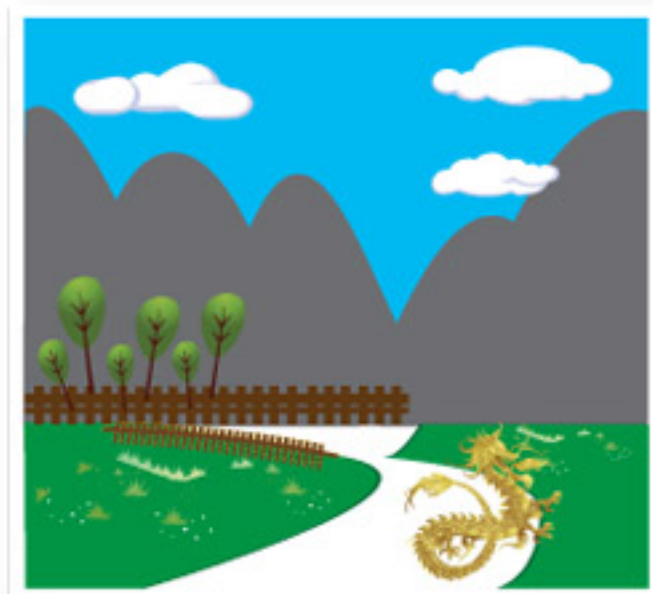
多必当气馁而放弃，最后成为永不见天日的“睡龙”。

因此，身为上线的你不要太着急，硬要把一个手中无子弹的新兵推上战场而战死。你一定要先让他学习，养精蓄锐、培养实力，或让他借助你的力，让他跟你一边学一边做，那么这条潜龙才有机会在未来发挥潜能。

二、见龙在田，利见大人

这条龙已经过了潜伏状态，出现在地上，崭露头角，并有机会得到贵人的赏识；一旦时机成熟，将能施展才华。这条龙指的是那些活跃的新经理，因为活跃而有业绩，开始被成功的上线注意到。在有实力的上线的耐心指引下，成绩斐然、信心大增。

在此提醒所有新人，如果你有心发展事业，你一定要多曝光、多参加课程与活动，而且要有显著的业绩，才能得到成功上线的注意与青睐。一旦获得赏识，就要抱住上线的大腿，吸干他的奶水，那你才会有跳跃式的成长。





三、惕龙：终日乾乾，夕惕若厉

这条惕龙已离开大地，上不着天，下不着地，正所谓不上不下，处境相当危险。

这条惕龙指的是两种直销商，一种是某些SBM，在奋斗成为SD的道路还很漫长，但却已经有一群或一串下线需要照顾，有时会觉得自已已经有个大组织，但是还没有名分，也还没赚到钱。这时的你如徘徊在十字路口，感到很茫然。其实所谓“若不见风雨，哪能见彩虹”

，这时的你要更积极，更多行动，才能尽早实现目标。

惕龙指的另一种直销商是那些钱还赚不够多，但企图心大，要飞出国外开拓新市场。这时的你可真辛苦，两头不到岸，口袋空荡荡。如果你把眼光看得远，只要捱得住，总会有回报。你必须做好心理准备，海外市场有如开拓一片荒芜空地，需要时间耕耘，所以你一定要做好时间管理，顾好现有市场以确保赚到基本开销，并要有绝好的策略去开拓新市场。

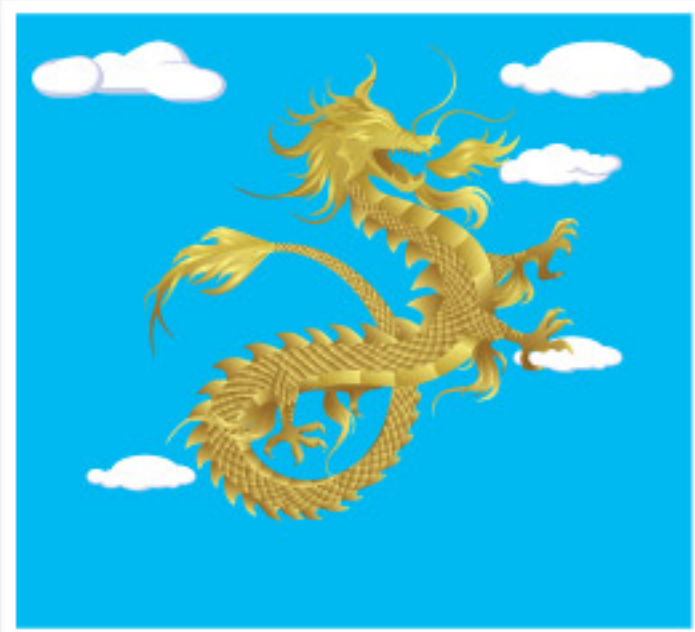
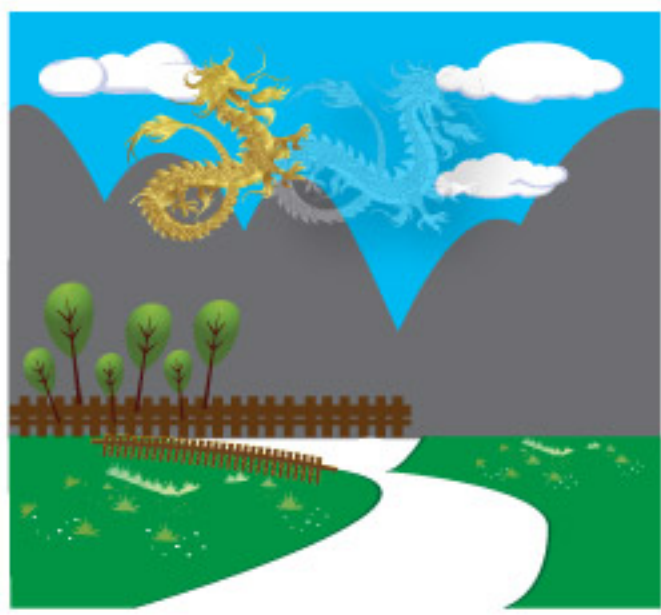
四、跃龙：或跃在渊

跃龙从深渊跳出，如“鲤跃龙门，身价百倍”。跃龙指的是那些想要晋阶的直销商，一旦成功晋阶，身份自然不同，利益也增加了。

看看跃龙如何跃过龙门，使用的是冲力与意志力，一鼓作气。这意味着如果你想设立目标晋阶，你就要

冲到底、拼到底，千万不要放慢脚步。只有勇往直前的冲力才可能跃过龙门，身价不凡。

在此提醒所有想晋阶的直销商，一旦设立想要晋阶的目标，就要秉持强烈成功的渴望与毅力来完成，最终才能成功。



五、飞龙在天，利见大人

你已经成功了，如天之骄子，人人钦羨，呼风唤雨。

这条飞龙指的是体系中的大领袖或PD。这时的你要建立团队精神与系统，更要学习谦虚。要懂得用人、育人及留人。记得爬得越高的人，越受人瞩目，因此你的言行需要符合领袖的行为。

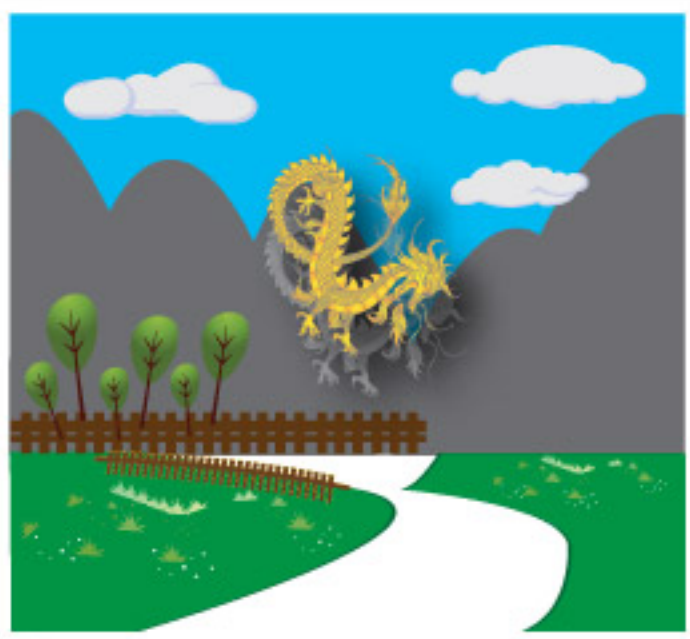
这时的你要记得“小成功靠自己，大成功靠团体”，所以你要多多给予下线成长的机会。当你不断成就别人的同时，回报也自然不会间断，站在高峰上的你才能大展鸿图、一飞冲天。

六、亢龙有悔

这条龙处于最高位置，若腾飞过高，可能会引来灾祸，导致无法收拾的地步。

人最大的缺点就是得意忘形，成功时以为自己已经是神了，身体弯不下来，面子也放不下，什么话也听不进去，开始嚣张且不可一世。当你拥有了这种心态时，无形中你将开始得罪别人。原本赞赏你的人开始批评你，原本支持你的人开始成为你的阻力。这时的你，只要一发生任何变故，讨厌你的人都会来踩你一脚，令你从此一蹶不振。

在此，提醒所有成功的领袖，千万要记得，你目标的达成是因为有一大群人的努力，千万要记得感恩，因为下线给你助力，上线没给你阻力，你的努力才会不费力。成功时，可以忘掉自己，但不能忘掉别人的努力与支持。唯有时时刻刻居安思危，不断学习与成长，不断成就别人的领袖，才是永恒的领袖。



七、群龙无首

群龙无首是指人人皆龙，但都不以首领自居。每个人各司其职，做好自己的本分与角色，真正发挥团队的力量。

每个人都不一样，而每个人的专长与优势也是不一样的。当一个团队中的每一个人做不一样的事，这些不一样的大小事却是为了要完成同一个目标与方向，那这个团队中的每一个人都能成龙。虽然看起来群龙无首，可当整合起来时却是一支龙的队伍。

当你的组织已经发展到一定的规模，组织中人才济济，这将是授权更多人成为领导人的时候了。

当大家一起分担责任，并共同领导，团队的力量必然倍增。

在此提醒直销领袖，当你的组织没人才时，你一定要肩负责任，挺身而出负责领导。当你的组织有很多领导人才时，你要授权与下放权力。当别人发光时，你才会发亮。

很多人都知道，成功需要“天时、地利、人和”的配合，而要坚持与永久的成功，就需要靠你和你的团队的实力，以及你的领导格局与才能。

一个成功的领袖必须要有清晰的方向与目标、坚定的信念与原则；更重要的是，要拥有弹性的变通及应对能力，以及自强不息与奋斗到底的精神，你才能是永远的领袖。☞

耕耘与收获点滴

我们走过了许多里程，我们也克服了许多挑战，并以微笑与信心扎稳我们的根基…



在

在过去20年中，我们莫立了以下两个十年的完美里程碑：首个十年，即1990至2000年

乃我们奠立基础的时期。我们从基础开始建立这家公司，扎稳我们的根基，并吸纳许多人才以搭建我们的商业基础模式。

第二个十年乃是我们的发展时期，即2001至2010年，正是这段期间我

们获得公认为亚洲级公司。我们在亚太区域的9个国家拥有子公司，并在21个国家拓展了我们的网络。

最近，我们在南韩开始建设我们最新的子公司，而接下来的目标，将会是印度与菲律宾。进入中国这个庞大市场，是许多亚洲国家梦寐以求的，而我们在2007年便开始进军中国，并且已获得蓬勃的发展。

现在，我们正处于2010至2020年的开端，而这也是我们公司发展的第

三个十年。今天的全美世界已从一家新加坡的本土公司，成长为一家亚洲级的企业，并且已蓄势待发，准备在未来的十年更进一步，走出亚洲，并在2020年成为全球品牌。

我们的目标依然不变，并且持续我们在本区域的运作及进一步拓展全球版图。我们继续运用我们所具备的优势，以使直销成为全球的主流事业，而这也正是我们过去二十年来一直在进行的，并且为未来更辉煌的成就做好准备！



循序渐进成就最佳企业

在1990年，范文瑁博士与陈俐蓉博士创办了全美世界，秉持着为市场提供来自世界各地的最优质产品，正如其名“全美世界”。从一家小型且只拥有新币20万资金的本土公司，全美世界逐渐发展成一家在2004年拥有新币3300万的大型企业，并在同年于新加坡股票交易所挂牌上市。在2008年，全美世界的资本已增加三倍成近新币1亿！今天的全美世界已在9个国家设立了子公司，并创立了150间销售处，包括区域中心、生活馆及经销商中

心，而我们的直销网络也已扩展至亚太区域的20个国家。

开发优势产品

我们拥有超过100种产品，这些产品都是根据我们的“生命和谐”的哲学为主轴，以三大层面来改善人们的健康与生活素质：内在和谐，以营养辅助品增进人们的健康，其品牌包括维格尔、窃轻悦及食尚哲学；外在和谐包含了护肤与个人护理系列，如：皙之密、唯美工坊及奇丽纤；生态和谐的产品乃促进健康的生活方式，其品牌包括U宝及PureFlo。

在亚太区域，全美世界拥有超过200名员工，以及逾20万名经销商分布在世界各地。

迈向全球品牌

对全美世界而言，能成为《新加坡金字品牌奖》的成名品牌及CitiBusiness区域品牌组别的双奖得主乃一项崇高的荣誉。这是对我们大家一直以来，面对这竞争日愈激烈的国际市场中，在品牌塑造所付出努力的肯定。这也是我们致力将我们的品牌，推向全球化，让世界各地都能认识我们的一项振奋人心的认证。一些人对直销业存有负面的印象，而此奖项无疑提升了我们在此领域的定位。这项肯定也激励了我们的直销商与员工的士气，并吸引了顾客对我们品牌的关注，

并认识了我们的生活活出姿采的顶尖品牌。

这是全美世界里程内的另一成果：全美世界在过去两年连续两次名列《福布斯亚洲》亚太区域最佳中小型企业200强；在2008年，全美世界也在东盟最具魅力企业奖的成长项目中得奖。

吸引顶尖人才

我们要让我们的顾客在提起全美世界这名称时，即能联想到卓越品质产品，这些产品皆来自世界各地且是让我们的生命活出姿采；而我们的直销商，在提起全美世界即等同能发展全球事业的商业平台；至于公司伙伴，我们要让他们看到，全美世界是全世界最佳的工作场所。

总括而言，当人们想起全美世界，我们便要让他们联想到最优质产品、理想的扩展全球事业的平台，以及一个充满学习文化与个人成长的场所，这些都反映了我们品牌的承诺——“活出生命的姿采”。

向“甜蜜”宣战

陈俐蓉博士剖析应对糖尿病的方式



糖

糖尿病是一种普遍的慢性疾病，随着时间的增长，它会增加患上心血管疾病、肾脏疾病、视觉

障碍及精神病的风险，进而影响整个家庭。不管你是父母、兄弟姐妹或其他家庭成员，对此疾病多一些认识，将有助于你妥善处理此疾病的种种状况，并加强对患者本身的支持与疾病带来的痛苦的了解，这将有助于改善情况。

胰脏问题

胰脏位于胃部后方，它通过一条与肝脏与胆囊相连的导管，与十二指肠连接。胰脏可分为头部、中部及尾部。胰脏的头部分泌出胰腺液，能协助碳水化合物、脂

肪及蛋白质的消化。

胰脏的中部与尾部生产出酶素与荷尔蒙，包括胰岛素与胰高血糖素，以平衡血糖水平。

平衡受干扰

当血糖水平因饮食不均衡影响而出现波动时，它将影响胰脏的构造与功能，并带来严重的健康问题。在天然粗食的研究中，摄取过量的“阳性”食物，如牛肉、猪肉、鸡肉、蛋类、咸乳酪、虾肉、蟹肉及其它含有高脂肪与胆固醇的动物食品，将使胰脏硬化，这种情况将增加患上慢性低血糖疾病的可能。

至于摄取过量的“阴性”食物，如：精制白糖、巧克力及其它的浓缩甜剂、奶、冰淇淋、牛油、优格及其它乳制品、精制甜点及加上

水果香料的面粉食品、兴奋剂、酒精、毒品，都将使胰脏松软化或膨胀，进而提高患上糖尿病的几率。

复式胜于单式

我们通常都会摄取单式碳水化合物的饮食，如精制白糖。当消化进行时，这些单式碳水化合物将快速地代谢，促使血液的酸碱值呈酸性。为了中和这种过于阴性的状况，胰脏将分泌阳性的荷尔蒙与胰岛素，以将过量的血糖移除，并进入细胞作为能量来源。由于葡萄糖被氧化，而二氧化碳与水分将被排出，因此此过程也将产生突发的能量。

糖尿病的类型

I型糖尿病或称为胰岛素依赖型糖尿病、幼年型糖尿病，乃因体内匮乏胰岛素引起。治疗I型糖尿病的方式是以注射胰岛素，通常一天两次或更多，胥视个人的严重程度。

在天然粗食研究中，I型糖尿病的病况会受到饮食的影响，但与II型糖尿病相比，前者较难获得缓解，且较难治疗。无论如何，通过恰当且健康的饮食方式，加上全方位的生活习惯，注射胰岛素或许能逐渐地将原有的病况减轻30至40%；至于要完全治愈则较为困难，因为I型糖尿病的导因乃是孱弱的免疫系统与基因失衡导致的。

II型糖尿病或称非胰岛素依赖型糖尿病、稳定型糖尿病，乃因胰脏无法有效地分泌出胰岛素而造成的。每10位II型糖尿病患者当中，有9位都是超过40岁的人士。这种健康问题，往往也伴随着痴肥现象。

一般上，胰脏都会分泌出足够的胰岛素，以通过胰脏内的细胞中和过高的血糖。不过，天然粗食研究发现，在经过经年摄取精制白糖、水果、乳制品、化学物，以及其它高度阴性的食品（会造成体内过寒，或会导致体内过于潮湿的食物与饮品），将会造成细胞松弛并失去它们分泌胰岛素的功能。



接着，糖分将在尿液中出现，而身体也将因经常性的排尿而缺水，致使矿物质沉积，而患者便开始感到容易疲倦及肌肉酸痛。血液循环的不顺畅将会导致手指与脚趾出现酸麻感，这可能是由于血液中的酸碱值过于酸性，而血液因血糖水平过高而变得过于浓稠。紧接下来，视觉也将受到影响，如白内障、青光眼，甚至于失明。

如果没有妥善的护理与管理，人体的神经系统、肾脏系统及心血管系统将演变成糖尿病，而皮肤、尿道等经常性的感染也将持续发生。

II型糖尿病的治疗

对于II型糖尿病的治疗，在一年内不服用药物是可能的，而这也需要患者本身严格自律的饮食习惯与运动。药物治疗，包括注射胰岛素或口服药物，通常都在病患的血糖水平失去控制时采用，而这种情况的导因也源自病患本身并没有维持他应有的严格自律饮食与生活习惯。



与糖尿病抗战的 十大饮食与生活习惯贴士：

1. 摄取更阳性的食物，尤其是复式碳水化合物、低脂肪、高纤维，如全麦与粟米，都对胰脏非常有益。纤维协助将低血糖回调，特别是在中午时分。在大部分的II型糖尿病的案例当中，注射胰岛素或药物治疗的方式是可以减少75至100%的，而这即是通过摄取全麦、豆类、蔬菜与海藻类食物。

2. 限制精制食物的摄取量，如：白饭、面粉、白糖，其制成品如松饼、曲奇及饼干。这些食品都含有高糖分，将促使体内的血糖急剧上升。

3. 品尝蔬菜的天然甜美滋味，包括笋瓜、洋葱、南瓜及红萝卜。食用足够的蒜头与洋葱将可预防心血管疾病—其中一个因糖尿病可能导致的疾病。

4. 从蔬菜类食物摄取你所需的蛋白质，如：麦、豆荚及豆类，而非从动

物肉类摄取。应避免食用海鲜，如虾肉、蟹肉及龙虾，因为这些食物都含有过高的胆固醇。

5. 尝试每天分六次进餐，并定时摄取每次同等与恰当的分量。避免过量进食在就寝前进食，因为这将导致胰脏在晚间面对压力。

6. 避免或限制食用水果或果汁，直到病况改善。水果含有果糖，它将在消化时转化成葡萄糖。限制水果摄取量及只在室温摄取，而不要食用冷冻的水果。此外，也应避免或限制饮用任何酒精。

7. 进行轻量的运动，如瑜伽、太极，或每天晨运半小时，都将对治疗糖尿病有益并促进血液循环。

8. 避免抽烟，因为这将造成血管氧化，并导致血液循环不畅，最终增加患上心血管疾病的风险。

9. 尝试保持足部的卫生与温暖，只穿上棉袜与适合尺寸的鞋子，以避免足部受到伤害及糖尿病导致的足疮。可以使用沐浴奇丽纤来擦拭身体，从足底开始轻柔地往上擦拭，而在心脏部位则以转圈方式来促进血液循环。您也可以使用浸泡在温姜水的毛巾擦拭身体，同样可以促进血液循环，而毛巾可置放在胰脏的部位10至15分钟。

10. 保持稳定与平和的心情与环境，因为焦躁与沮丧的情绪将影响胰脏，进而导致健康恶化。此外，也应养成早睡早起的习惯。

建议服用的营养辅助品

以改善糖尿病患者的健康



萝尼果
睡前2颗

健脑丸565
每天1颗

双衡
每天2颗

珊瑚钙
每隔一天1条，
放进2公升食水

AB有益菌
每两天一条

注：

- 以上的营养辅助品应在服药后的两小时后才服食，除非拥有另外的指示。
- 珊瑚钙食水可在服药时饮用。



1份 淀粉食品

糖尿病患者可摄取淀粉，以稳定血糖水平

谨记要点：

- 当淀粉的分量越大，即意味着血糖水平也会随着攀升。
- 一天只摄取3至5份淀粉食品，而每次进食只摄取一份。
- 中午或下午茶时段，只摄取一份淀粉食品。
- 在餐桌上只准备一份淀粉食品，你可选择在早餐食用1片面包，或 $\frac{3}{4}$ 杯谷粮，但并非同时食用两种食品。
- 谨记完整且缓慢地咀嚼所有的食物，以让身体能更好地吸收食物的营养及产生饱腹感。

1片面包



1/3杯白饭



1条香蕉、桃子、
苹果或橙，或者
1/3粒哈密瓜



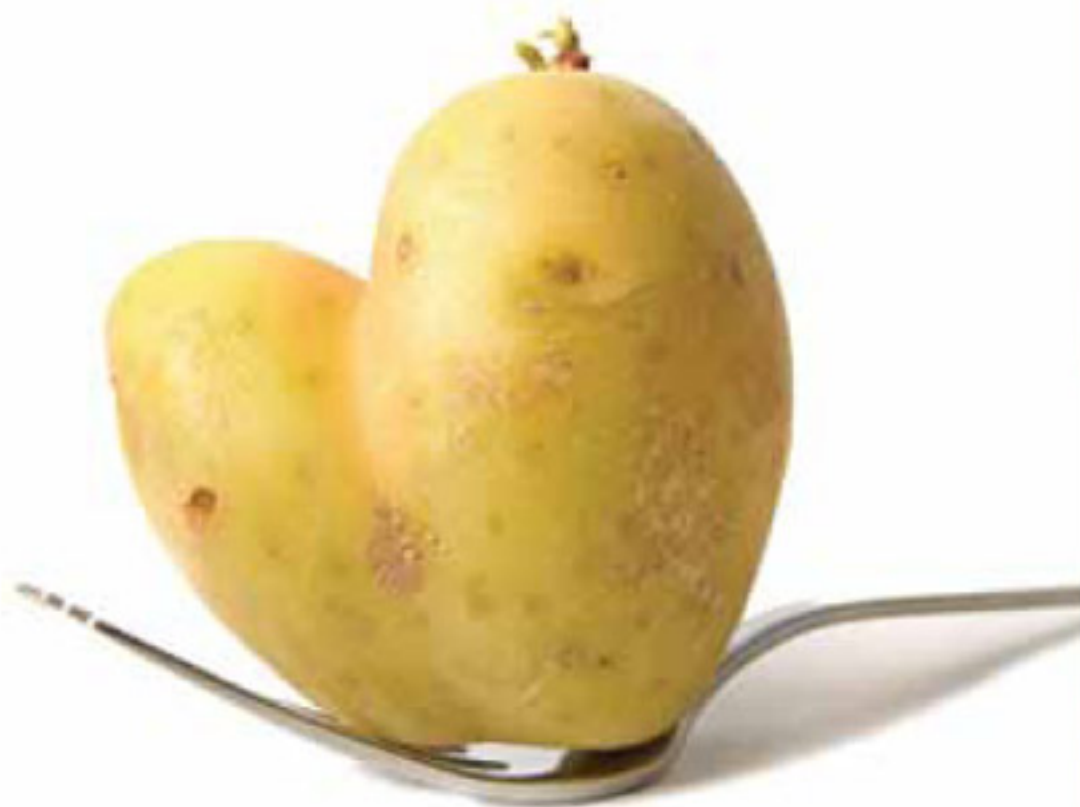
2片曲奇饼



1/2杯雪糕



1粒小马铃薯



1条麦燕秆



17颗小葡萄



3/4杯谷粮



1/2煮熟豆类或者1/2杯玉米、
豌豆或芋头



1/2杯煮熟的通心粉、
面食或米粉或者
1/2片贝果、威化饼
或蛋卷



欢庆巅峰

让我们以激昂心情，在两大世界级会场欢庆我们的20周年庆！



年是全美世界的20周年庆，今年的会场是具有世界级水准的会场，与此同时，两天的盛会

也注入了社会关怀的元素，更是每一位全美人不能错过的盛会！



首日：
世界童窗星光夜
2010年6月12日，
星期六
傍晚6点，
于新加坡
室内体育馆

重点节目：
•世界童窗
学生交流计划
推介礼
•台湾天团五月天
现场压轴演唱



这是一场将让大家毕生难忘的盛会，超过6,000名来自各个亚太区域国家的出席者，将齐聚新加坡室内体育馆与新加坡圣淘沙名胜世界。

对于前者，大家对它那先进与后现代设计的形象已耳熟能详；而圣淘沙名胜世界乃一座座落在圣淘沙岛的综合娱乐城，它拥有东南亚首间及唯一的环球影城主题公园、六家豪华酒店、海洋生物园、赌场及会展中心。这两个会场正切合我们欢庆20周年的主题！

次日:

(a) 晶莹满冠颁奖礼

2010年6月13日,

星期日

上午11点半至下午4点

(b) 才华夜宴廿载情

2010年6月13日,

星期日

傍晚6点至晚间11点

Hard Rock 酒店
别树一帜的设计、
时尚的餐饮选择及
最佳的娱乐体验,
确保我们此次的庆
典将是最为难忘的。



罗盘宴会厅

名胜世界的会展中心
座落在Hard Rock酒店,
当中包括了亚洲最大且
可容纳7,300名客人的
宴会厅及26间会议室。



环球影城主题公园
亲身乘坐过山车并
体验将让您毕生难
忘的“飞跃电影”,
让您置身于电影世
界里,化身为电影
主角,体验其中的
新奇与乐趣。



区域动态

马来西亚全美世界直销领袖
传播希望与欢乐



在

今年农历新年的2月22日，马来西亚全美世界直销领袖组团前往银禧安老院拜访。他们携带的不只是礼物与红包，更重要的是，他们准备传播希望与欢乐给长者们。

原本沉静的安老院，在全美人的拜访下，顿时遍布了欢乐与笑声。全美人以装载满怀祝福的心意，一一为每一位长者献上礼物与红包。全美世界的其中一个核心价值观“共享”，在此时此刻明显地表现了出来。我们的马来西亚直销领袖要让所有的全美人都能体会共享的价值与意义，并伸出援手予社会上需要帮助的一群。☞



今年，马来西亚全美世界以特别的方式欢庆农历新年。马来西亚全体全美人在2月23至25日，于吉隆坡与新山的区域中心团聚，一起同欢共庆。

今年农历新年的压轴节目是“旗袍比赛”，所有出席的全美人都身穿不同设计与色彩的旗袍。当所有的入围者并排站在所有观众面前时，所有人都能清楚地看到她们身上所散发出的美丽姿采，亲眼见证皙之密的神奇功效与维格尔营养辅助品的效益。

虽然这场团聚只有短短的几小时，却已足以让所有参与的马来西亚全美人留下一个美好的难忘回忆。☞



精神食粮

一则反映和谐重要性的简单故事

从

从前，有一个脾气很坏的男孩，他的爸爸给了他一袋钉子，告诉他：每次发脾气

或者跟人吵架的时候，就在院子的篱笆上钉一根。第一天，男孩钉了37根钉子；之后的几天他开

始学会控制自己的脾气，而每天钉的钉子也逐渐减少了。他发现，控制自己的脾气，实际上比钉钉子还要容易得多。终于有一天，他一根钉子都没有钉，他高兴地把这件事告诉了爸爸。爸爸说：“从今以后，如果你一天都没有发脾气，就可以在这天拔掉一根钉子。”日子一天一天过去，

最后，钉子全被拔光了。爸爸带他来到篱笆边上，对他说：“儿子，你做得很好，可是看看篱笆上的钉子洞，这些洞永远也不可能恢复了。就象你和一个人吵架，说了些难听的话，你就在他心里留下了一个伤口，像这个钉子洞一样。”

启示：

如果每个人都能以宽阔的胸襟与平和的心态对待他人，多一份沟通少一些误解、多一份信任少一份猜疑，我们的社会就能更加温馨、更加和谐。





展望未来，我们继续深耕亚洲，
迈向全球！

范文瑁

本期 内容



21



23



38

23 **闪亮言语**
20周年庆创办人感言

25 **现代经典**
范文瑀博士分享情景领导的哲学

29 **耕耘与收获点滴**
我们的成功里程

31 **向“甜蜜”宣战**
陈俐蓉博士剖析应对糖尿病的方式

37 **欢庆巅峰**
• 新加坡室内体育馆
• 新加坡圣淘沙名胜世界

s39 **区域动态**
各个区域活动与讯息

40 **精神食粮**
一则关于和谐的父子故事

41 **领袖语录**

PUBLIC SEMINAR

Is It Really Just A Simple Runny Nose?

English

2/7/2010 (Friday, 7pm)

Venue: BWL Toa Payoh HQ
480, Lorong 6,
Toa Payoh #15-00,
HDB Hub East Wing,
Singapore 310480.

Ticket: \$10 (Free Avance Chewable
Vitamin C worth \$20)

Nasal drips can be simple and benign in the cases of mild flu or allergy. Left untreated, a runny nose may lead to more serious conditions that are seemingly unrelated, such as hearing loss, persistent cough, loss of concentration, unexplained tiredness, sleep disturbance and in children, inattentiveness in school.

Come join us as Dr Leong Jern-Lin, an Ear Nose and Throat (ENT) Specialist and an international expert in nasal allergy and sinus conditions, share with us insights to these problems and what we can do to prevent them.

Dr Leong Jern-Lin (FRCS (Glasg) MBBS (S'pore))

Dr Leong Jern-Lin is presently the Director of Sinus and Allergy Services in the Ascent Ear Nose Throat Specialist Group, Mt Elizabeth Hospital. He is well-known for his clinical expertise, research and academic accomplishments in the ENT specialty of Nasal conditions, and is a key figure in the review and authorship of medical journals, and a revered mentor and expert speaker.

Hotline: 6333 3663