

COMING
SOON!

Outing 2017

22-23 December



ไอ้ทะเลแสนงาม

ฟ้าสีครามสดใส

มองเห็นเรือใบ

เล่นอยู่ในทะเล



THE BALANCE

Volume 6 Issue November-December 2017

บท. ทักทาย

สวัสดีครับเพื่อน ๆ ชาว AGE ทุกคน ในช่วงปลายปีนี้เข้าสู่ฤดูหนาวแล้ว ใครจะวางแผนที่จะท่องเที่ยวต่างจังหวัดก็ถือว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง แต่เพื่อนๆ ก็ต้องดูแลรักษาสุขภาพกันด้วยนะครับ

สำหรับวารสาร The Balance ฉบับนี้ ถือเป็นฉบับปลายปี เรายังมาพร้อมกับสาระความรู้หลากหลายที่ให้ทุกท่านได้ติดตามอ่านกันเช่นเคย อาทิ Merry Christmas 2017, กิจกรรม Outing 2017, 5 เคล็ดลับดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาวอย่างได้ผล, แนวทางปฏิบัติเพื่อประหยัดพลังงานในสำนักงาน, 4 วิธีการออมที่ดีเพื่ออนาคต, คมน์น้ำกันเถอะ คมน์เยอะได้ “ประโยชน์”, โรคสมองเสื่อมป้องกันได้, 5 วิธีสร้างบรรยากาศการทำงานที่สร้างสรรค์ในที่ทำงาน, โครงสร้างภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา ปี 2560, ประมวลภาพผู้ร่วมสนุกตอบคำถามชิงรางวัล

ถ้าหากท่านผู้อ่านสนใจหรือมีเรื่องราวหรือสาระความรู้ดี ๆ ที่อยากจะแบ่งปันให้เพื่อนๆ ชาว AGE Group ได้มีประสบการณ์รับรู้ร่วมกัน สามารถนำเสนอให้ทางผู้จัดทำนินการได้ สำหรับวารสารฉบับนี้หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รับสาระความรู้ดี ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ตัวท่านนะครับ สวัสดีครับ.....

CONTENTS

- ☺ Merry Christmas 2017
- ☺ กิจกรรม Outing 2017
- ☺ 5 เคล็ดลับดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาวอย่างได้ผล
- ☺ แนวทางปฏิบัติเพื่อประหยัดพลังงานในสำนักงาน
- ☺ 4 วิธีการออมที่ดีเพื่ออนาคต
- ☺ คมน์น้ำกันเถอะ คมน์เยอะได้ “ประโยชน์”
- ☺ โรคสมองเสื่อมป้องกันได้
- ☺ 5 วิธีสร้างบรรยากาศการทำงานที่สร้างสรรค์ในที่ทำงาน
- ☺ โครงสร้างภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา ปี 2560
- ☺ ประมวลภาพผู้ร่วมสนุกตอบคำถามชิงรางวัล

Merry Christmas 2017



เทศกาล Christmas หรือ X Mas ตรงกับวันที่ 25 ธันวาคมของทุกปี ซึ่งวันที่ 25 ธันวาคมนั้น เป็นวันประสูติของพระเยซู ศาสดาแห่งศาสนาคริสต์ โดยพระองค์ประสูติที่เมืองเบธเลเฮม และเดิบทอยู่ที่เมืองนาซาเรท ซึ่งปัจจุบันคือประเทศอิสราเอล ตามหลักฐานในพระคัมภีร์ได้บันทึกไว้ว่า พระเยซูเจ้าประสูติในสมัยที่จักรพรรดิซีซาร์ ออกุสตุส แห่งจักรวรรดิโรมัน ซึ่งทรงสั่งให้จดทะเบียนสำมะโนครัวทั่วทั้งแผ่นดิน โดยฝ่ายคีรีนิอัส เจ้าเมืองซีเรียก็รับนโยบายไปปฏิบัติให้มีการจดทะเบียนสำมะโนครัวทั่วทั้งอาณาเขต แต่ในพระคัมภีร์ ไม่ได้ระบุว่าพระเยซูประสูติวันหรือเดือนอะไร

ด้านนักประวัติศาสตร์ก็มีความเห็นที่ต่างออกไปโดยได้วิเคราะห์ว่า เดิมทีวันที่ 25 ธันวาคม เป็นวันที่จักรพรรดิเอารเลี่ยนแห่งโรมัน กำหนดให้เป็นวันฉลองวันเกิดของสุริยเทพ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 274 ชาวโรมันซึ่งส่วนใหญ่นับถือเทพเจ้าฉลองวันนี้เสมือนว่า เป็นวันฉลองของพระจักรพรรดิไปในตัวด้วย เพราะจักรพรรดิก็คือเปรียบเสมือนดวงอาทิตย์ ที่ให้ความสว่างแก่ชีวิตมนุษย์ แต่ชาวคริสต์ที่อยู่ในจักรวรรดิโรมัน รวมถึงชาวโรมันที่เปลี่ยนไปนับถือคริสต์อึดอัดใจที่จะฉลองวันเกิดของสุริยเทพ จึงหันมาฉลองการบังเกิดของพระเยซูซึ่งเปรียบเสมือนความสว่างของโลก และเหมือนดวงจันทร์เป็นความสว่างในตอนกลางคืนแทน หลังจากที่ชาวคริสต์ถูกควบคุมเสรีภาพทางศาสนาตั้งแต่ปี ค.ศ. 64-313 จนถึงวันที่ 25 ธันวาคม ปี ค.ศ. 330 ชาวคริสต์จึงเริ่มฉลองคริสต์มาสอย่างเป็นทางการและเปิดเผย

กิจกรรม Outing 2017

22-23 December @ สวนหงษ์

กิจกรรมมีดังนี้

ร่วมปลูกปะการัง ฟันฟูโลกใต้ท้องทะเล

22 December 2017

กิจการการท่องเที่ยวหน่วยบัญชาการ นาวิกโยธิน

ณ หาดเตยงาม อำเภอสัตหีบ

จังหวัดชลบุรี



เรียนน่าย่อยด้วยข้อคิดดีๆ "ธรรมะกับการทำงาน"

พระมหาสมปอง คาลปุตโต



การทำงานให้สำเร็จ มีข้ออยู่ที่แรงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ ความตั้งใจ แน่วแน่ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่สายตาไปจากเป้าหมาย

1. ชีวิตเหมือนบันได ที่ยิ่งไต่สูงขึ้น ก็ยิ่งเห็น ทิวทัศน์กว้างขึ้น
2. อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด อยู่ร่วมมิตร ให้ระวังวาจา
3. เตือนตัวเอง แต่อย่าอดคนอื่นลง



ความสามารถ ทำใ้โยนไปดังจุดสุดยอด ...แต่... ความอ่อนน้อม ทำใ้โยนอยู่จุดงั้นในบันไดที่สุด

พระมหาสมปอง คาลปุตโต

4. คำถามที่โง่ที่สุด คือคำถามที่ไม่ได้ถาม
5. ฆ่าเวลา เป็นการมาดกรรมโอกาสดีๆ
6. ครูเป็นผู้ที่เปิดประตู แต่นักเรียนต้องเดิน เข้าไปเอง

Let's go to the party "Fancy Mask"

ประกวดการแต่งกาย (งดการแต่ง)

รางวัลที่ 1	6,000 บาท	(จำนวน 1 รางวัล)
รางวัลที่ 2	4,000 บาท	(จำนวน 1 รางวัล)
รางวัลที่ 3	2,000 บาท	(จำนวน 1 รางวัล)
รางวัลที่ 4	1,000 บาท	(จำนวน 4 รางวัล)



ณ หาดเตยงาม

นั่งรถรางชมบรรยากาศรอบหาดเตยงาม (อ่าววนาวิกโยธิน)



ขอให้เพื่อนๆทุกท่านเตรียมความพร้อมอย่างเต็มที่และมาร่วมกิจกรรมดีๆที่บริษัทฯได้จัดเตรียมไว้อย่างมากมาย

5 เคล็ดลับดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาวอย่างได้ผล

ฤดูหนาวเป็นช่วงเวลาที่เราจะต้องดูแลใส่ใจสุขภาพกันเป็นพิเศษ เพราะฉะนั้น อย่าปล่อยให้ช่วงเวลาที่ห่างวันผ่านไปท่ามกลางการทนกับสภาพอากาศหนาวเย็นกันดีกว่า สำหรับใครที่เป็นคนขี้หนาวและมักป่วยบ่อยๆ ยิ่งต้องหันมาเตรียมตัวดูแลตัวเองให้ดียิ่งทีเดียวนะ และวันนี้เราก็มี 5 เคล็ดลับดูแลสุขภาพในช่วงหน้าหนาวมาฝากกันดังนี้

1. สวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ และมีดชีวิต หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าบางๆ สั้นๆ ของเทรนด์หน้าร้อนไปก่อนนะละ หนาวนี้ให้จัดเอาเสื้อคลุมแขนยาวและกางเกงขายาวเนื้อผ้าหนาๆ มาใส่ดีกว่า
2. กินอาหารที่มีประโยชน์ วิธีการป้องกันหวัดที่ไม่ควรมองข้ามก็คือ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้ร่างกายแข็งแรงจากอาหาร เพื่อจะได้ต่อต้านโรคหวัดในช่วงหน้าหนาว สำหรับอาหารการกินนั้นควรหันมานั้นกินผักผลไม้ให้มากๆ เพราะผักผลไม้จะอุดมด้วยวิตามินหลากหลายชนิด
3. ดื่มน้ำอุ่นหรือเครื่องดื่มอุ่นๆ แนะนำให้ดื่มน้ำอุ่น โดยหมั่นจิบน้ำอุ่นตลอดวันและก่อนนอนก็อาจจะดื่มนมอุ่นๆ สักแก้ว จะได้ช่วยให้คุณนอนหลับสบายตลอดเช้า และเมื่อเรานอนพักผ่อนเพียงพอร่างกายจะได้แข็งแรงด้วยนั่นเอง
4. ออกกำลังกายอยู่เสมอ อาจจะตื่นมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งหรือเดินรับไอแดดช่วงเช้าเพื่อกระตุ้นร่างกายให้สร้างความอบอุ่นภายใน หรือหากไม่มีเวลาจะหาเวลาออกกำลังกายให้ได้เหงื่อในตอนเย็นแทนก็ได้ค่ะ นอกจากร่างกายอบอุ่น บรรเทาความหนาวได้แล้ว ยังส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นด้วย
5. อาบน้ำอุ่นจะดีกว่า เพราะหน้าหนาวร่างกายของเราจะต้องอบอุ่นอยู่ตลอดเวลาจึงจะห่างไกลจากการเจ็บป่วย ดังนั้น เราจึงควรเลือกอาบน้ำอุ่นมากกว่าน้ำเย็น เพื่อช่วยผ่อนคลายอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ปกติและยังช่วยบรรเทาความหนาวเย็นได้ดีอีกด้วย

แนวทางปฏิบัติเพื่อ ประหยัดพลังงานในสำนักงาน

จุดมุ่งหมาย จุดมุ่งหมายของโครงการประหยัดพลังงานของหน่วยงานราชการจะเป็นประโยชน์
 กับการทำงานในสำนักงานต่างๆ เช่น คอมพิวเตอร์ เครื่องพิมพ์เลเซอร์ เครื่องถ่ายเอกสาร
 และเครื่องโทรสาร เป็นต้น

การทำงานของอุปกรณ์สำนักงานเหล่านี้ เมื่อมีการใช้งานจะใช้เวลาในการอุ่นเครื่อง
 หรือบางครั้งอยู่ในสถานะรอทำงาน ซึ่งส่วนที่เป็นช่วงที่สูญเสียพลังงาน โดยไม่ได้ถูกนำมา
 ใช้ประโยชน์จากช่วงที่อุปกรณ์เหล่านี้ถูกเปิดใช้งาน จึงมีการขยายความรู้และออกสู่
 ภายนอก ทำให้ถูกนำไปห้องเป็นต้นเป็นผลให้เครื่องเป็นอากาศต้องทำงานหนักสิ้นเปลือง
 พลังงานมากขึ้นด้วย



...คอมพิวเตอร์... (Computer)

เราสามารถแบ่งเครื่องคอมพิวเตอร์ออกเป็น 2 ส่วน คือ **ตัวเครื่องคอมพิวเตอร์และจอภาพ**
 การใช้งานของคอมพิวเตอร์ขึ้นอยู่กับโดยยี่ห้อของตัวเครื่องคอมพิวเตอร์ ขนาด และความเร็วและยืด
 การแสดงผลของจอภาพเป็นสิ่งสำคัญ เครื่องคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ (Desktop) ที่มีจอภาพ 14 นิ้ว
 ซึ่งใช้พลังงานในสำนักงานทั่วไปจะใช้กำลังไฟฟ้า 100 วัตต์ ส่วนคอมพิวเตอร์ประเภทโน้ตบุ๊ก (Notebook)
 จะใช้กำลังไฟฟ้า 20 วัตต์ จอภาพสี (Colour) ใช้พลังงานสูงกว่าจอภาพขาวดำ (Monochrome)
 จอภาพที่ขนาดใหญ ใช้กำลังไฟฟ้ามากกว่าจอภาพที่ใช้ขนาดเล็ก เช่น จอภาพขนาด 17 นิ้ว
 ใช้กำลังไฟฟ้ามากกว่า จอภาพขนาด 14 นิ้ว

- ตั้งเครื่องคอมพิวเตอร์ในบริเวณที่มีการระบายความร้อนได้ดี
- ควรตั้ง Screen Saver เมื่อเลิกใช้งานของหน้าจอ
- ไปปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ที่โต๊ะงาน ๆ เพราะทำให้สิ้นเปลืองไฟฟ้า
- ตรวจสอบดูว่าระบบปฏิบัติการสำนักงานในเครื่องถูกสั่งให้ทำงานแล้วหรือไม่
- ทำอัปเดตของสิ่งให้ระบบนี้ทำงาน เพราะจะช่วยให้ระบบเสถียร
- เลือกเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีระบบประหยัดพลังงาน
- โดยสังเกตสัญลักษณ์ Energy Star
- ระบบนี้มีประสิทธิภาพสูงไม่แพ้คอมพิวเตอร์อื่น: 55%

ถ้าปิดจอคอมพิวเตอร์
 จะประหยัดพลังงานได้ 3 ชั่วโมง
 จะใช้ไฟ 8.4 หน่วยต่อเดือน
 ค่าไฟเดือนละประมาณ 21 บาท
 ถ้าปิดที่โต๊ะจะมี 1 ส่วนแรก
 จะสิ้นเปลืองค่าไฟเดือนละ 21 ส่วนมาก
 หรือ 252 ส่วนมากต่อปี



...เครื่องถ่ายเอกสาร... (Copying Machine)

- เครื่องถ่ายเอกสารเป็นอุปกรณ์สำนักงานที่ใช้พลังงานสูงที่สุดและสิ้นเปลืองพลังงานมากที่สุด
- การไหลเวียนของเครื่องถ่ายเอกสารขึ้นอยู่กับความเร็วของเครื่องถ่ายเอกสาร
- ปริมาณงาน และจำนวนเอกสารที่ถ่ายทำ กำลังไฟฟ้าของเครื่องถ่ายเอกสารโดยทั่วไป
- ขณะรอทำงานประมาณ 150-200 วัตต์
 - ระบบประหยัดพลังงานไม่ทำงาน
 - ปิดเครื่องถ่ายเอกสารหลังเลิกงาน และถอดปลั๊กออกด้วย
 - ใช้ระบบถ่าย 2 หน้า จะช่วยลดการใช้กระดาษ (ถ่ายได้ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง)



save energy

4 วิธีการออมที่ดีเพื่ออนาคต



ออม

เพื่อกรณีฉุกเฉิน

ควรมีจำนวนเท่ากับ
รายจ่ายประจำ 6 เดือน
เพื่อเก็บไว้ใช้ในกรณี
เจ็บป่วย หรือมีเหตุ
ให้ต้องใช้เงินก้อน
อย่างเร่งด่วน



ออม

เพื่อเติมฝัน

เป็นการออมระยะสั้น
ถึงปานกลาง 1-5 ปี
เพื่อนำไปใช้จ่ายใน
สิ่งที่ต้องการ เช่น
ท่องเที่ยว ซื้อของ
ที่อยากได้ หรือ
บริจาคเพื่อสังคม



ออม

เพื่อวัยเกษียณ

เป็นการออมระยะยาว
เพื่อใช้จ่ายเมื่อพ้นวัย
ทำงาน และมีเพียงพอ
สำหรับการดูแลสุขภาพ
ทำกิจกรรมเพื่อความสุข
ในชีวิตและลดภาระของ
ลูกหลาน



ออม

เพื่อการลงทุน

เป็นการนำเงินออม
ไปลงทุนให้เงินงอกเงย
เช่น ซื้อพันธบัตร
กองทุนรวม หุ้น ฯลฯ
ซึ่งควรเลือกการลงทุน
ที่เหมาะสมภายใต้
ความเสี่ยงที่ยอมรับได้

ถ้าเพื่อน ๆ ได้นำเคล็ดลับวิธีการออมที่ดีไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม เพื่อนๆจะได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

มีความสุขเป็นอยู่ที่ดีและมีอิสรภาพทางการเงินอย่างที่ฝันไว้แน่นอนครับ

ดื่ม "น้ำ" กินเกลือ ต้มเยื่อได้ "ประโยชน์"

ในแต่ละช่วงเวลาของวัน "น้ำ" นอกจากแก้กระหายและทำให้ร่างกายสดชื่นแล้ว ยังมีประโยชน์กับร่างกายมากมายอีกด้วยนะ

9 (ก่อนนอน 1 ชม.)
ล้างสิ่งตกค้างในลำไส้
และกระเพาะอาหาร
(น้ำอุ่นช่วยให้หลับสบายขึ้น)

8 (ก่อนอาบน้ำ)
ลดความดันโลหิต

7 (1 ทุ่ม-2 ทุ่ม)
เลือดไหลเวียนสะดวก
ผิวสวยสุขภาพดี

1 (หลังตื่นนอน) ขับพิษออก
จากร่างกาย ขับถ่ายสะดวก

2 (ก่อนมือเช้า 1 ชม.)
ช่วยให้ย่อยง่าย

3 (9-10 โมงเช้า)
ชำระของเสีย
สมองปลอดโปร่ง

4 (11 โมง) กระเพาะย่อย
เป็นระบบ ไม่เป็นกรด
ไหลย้อน

5 (บ่ายโมง-บ่ายสอง)
ลดความร้อนในร่างกาย

6 (ก่อนมือเย็น 1 ชม.)
ช่วยให้ย่อยง่าย



 น้ำหนักตัว (kg.) x 2.2 x 30
2
= ปริมาณน้ำที่ร่างกายต้องการ
( = 200 ml.)

ดื่มน้ำ
กับแก้วดี?

รู้หรือไม่: ประมาณ 90% ของการเกิดอุบัติเหตุจลน์เคลื่อนที่เกิดจากน้ำ 1-2 แก้ว
และสามารถลดลงได้กวดน้ำ 1-2 แก้ว

ต้องดื่มน้ำอย่างน้อย
8 แก้วต่อวันนะ



โรคสมองเสื่อม ป้องกันได้

สาเหตุ



อาการซึมเศร้า



ผลข้างเคียงในการใช้ยา



ดื่มแอลกอฮอล์เยอะ



ไทรอยด์ต่ำ



B12 วิตามินบี12ต่ำ



ติดเชื้ในสมอง

วิธีป้องกัน

ทำกิจกรรมทางปัญญา :

ท่องจำ,
ฝึกจำเส้นทางเมื่อเดินทาง



สนุกกับเกมกลยุทธ์
และเกมสปริศนา



อาหารเพื่อสุขภาพ :

- ทานอาหารทะเล
- หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกไขมันอิ่มตัว
- ทานขนมหวาน เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง และเนื้อสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสม



5 วิธีสร้างบรรยากาศทำงานที่สร้างสรรค์ในที่ทำงาน

การรักษาบรรยากาศในการทำงานถือว่าเป็นเรื่องที่ดี เพราะการทำงานในแต่ละวันก็ต้องมีช่วงเวลาที่เครียด และผ่อนคลาย สลับกันไป จึงต้องมีวิธีการเพื่อที่จะสร้างบรรยากาศทำงานที่ดี โดยบรรยากาศที่ดีในการทำงานที่จะช่วยให้พนักงานสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งก็มีวิธีการที่น่าสนใจ ดังนี้

- 1. สร้างสรรค์วิธีการทำงานแบบใหม่และให้พนักงานทุกคนช่วยกันทำ** พร้อมไปด้วยกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกตื่นเต้นมีความกระตือรือร้นในที่ทำงานอยู่เสมอ เพราะต้องคอยลุ้นและต้องการที่จะทดลองทำตาม เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่า วิธีการไหนที่ตัวพนักงานจะสามารถทำได้อย่างเหมาะสม ควรที่จะมีการกระตุ้นให้เหล่าพนักงานรู้จักคิด วางแผน และสามารถที่จะใช้ประโยชน์จากความคิดสร้างสรรค์นี้ได้ วิธีนี้จะเป็นการช่วยให้พนักงานสามารถที่จะพัฒนาตัวเองจากการได้ทำงานในรูปแบบใหม่ ๆ และงานที่ต้องทำร่วมกันยังสามารถที่จะช่วยให้พัฒนาในทักษะการสื่อสารไปด้วยนั่นเอง
- 2. สร้างที่ทำงานให้รู้สึกวุ่นวายมาทำงานทุกวัน** พร้อมไปด้วยการทำงานที่มีความสุข ด้วยการ จัดห้องทำงาน รวมไปถึงตัวอาคาร สำนักงานใหม่ให้น่าทำงานมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งก็อาจจะทาสีห้องหรืออาคารใหม่ที่เป็นสีสบายตา สบายใจ มองแล้วรู้สึกมีความสุขหรือการปลูกต้นไม้ให้ร่มรื่นขึ้นเพื่อที่จะสร้างบรรยากาศทำงานที่ดีให้กับพนักงาน



5 วิธี สร้างบรรยากาศทำงานที่สร้างสรรค์ในที่ทำงาน

3. จัดห้องใหม่ ก็ควรที่จะให้เหล่าพนักงานที่นั่งอยู่ในห้องร่วมกันออกไปเดินนอกห้องบ้าง และให้ช่วยกันจัดโต๊ะทำงาน และให้ช่วยซึ่งกันและกันด้วย ไม่ใช่แค่จัดเพียงโต๊ะตัวเองแค่นั้นเดียวและเมื่อจัดเสร็จแล้วก็ควรหาเวลาว่างๆมานั่งพูดคุย สร้างความเข้าใจในการทำงานกันใหม่ เพื่อที่จะสร้างบรรยากาศทำงานแบบใหม่ ๆ ให้กับพนักงานทุกคน และยังเป็นการพัฒนาทักษะการสื่อสารร่วมไปด้วย

4. สร้างมิตรภาพต่อกันในที่ทำงาน เพราะการทำงานในออฟฟิศไม่สามารถที่จะทำงานเพียงแค่นั้นคนเดียวได้ เพราะยังมีเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ ด้วย จึงควรที่จะช่วยกันพัฒนาตัวเองและพัฒนาทักษะการสื่อสารของทุกคนที่ทำงานร่วมกัน ด้วยการสร้างมิตรภาพที่ดีในการทำงาน ซึ่งเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่จะเป็นต้องทำ เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศทำงานที่ดี โดยที่หัวหน้างานจะต้องเป็นที่คอยสนับสนุนให้พนักงานทุกคนเกิดความผูกพันช่วยเหลือซึ่งกันและกันและสามารถที่จะสร้างบรรยากาศทำงานในการพัฒนาตัวเองให้สามารถที่จะเกิดเป็นทักษะการสื่อสารที่ถูกต้องของพนักงานทุกคน

5. หัวหน้างานจะต้องสามารถที่จะสร้างทัศนคติในแง่บวกของพนักงานทั้งหมด ควรที่จะเสริมสร้างแนวคิดในการทำงานที่ไม่จำเป็นต้องเครียดเสมอไป และเน้นที่การพัฒนาตัวเองของพนักงาน และต้องมีเวลาที่ผ่อนคลายลงบ้าง ทำให้พนักงานสามารถที่จะยิ้มสู้ไปกับงาน และถ้าวันไหนที่ถือว่าเป็นวันที่แย่ที่สุด ก็ให้สร้างบรรยากาศทำงานให้คึกคัก สนุกสนานหรือให้กำลังใจอยู่ตลอดเวลา



โครงสร้างภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา ปี 2560

อัตรากำไรเงินได้บุคคลธรรมดา ปีภาษี 2560

รายได้ต่อปี (บาท)	อัตรากำไร (%)
1 - 300,000 บาท	5
300,001 - 500,000 บาท	10
500,001 - 750,000 บาท	15
750,001 - 1,000,000 บาท	20
1,000,001 - 2,000,000 บาท	25
2,000,001 - 5,000,000 บาท	30
ตั้งแต่ 5,000,001 บาท ขึ้นไป	35

ทำนี้ การทบทวนภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาสำหรับเงินได้สูงสุด 150,000 บาทต่อปี (เงินได้สุทธิ) สำหรับปีภาษี 2560 (ฉบับแก้ไข) พ.ศ. 2559

ประกาศ กรม.

กลับมาอีกครั้งสำหรับมาตรการ “ช้อปช่วยชาติ” โดยที่ประชุมคณะรัฐมนตรี (ครม.) ได้เห็นชอบมาตรการทางภาษีเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจช่วงปลายปี หรือ ช้อปช่วยชาติ ระหว่างวันที่ **11 พ.ย. ถึง 3 ธ.ค. 2560** ในการใช้จ่ายเพื่อซื้อสินค้าและบริการในประเทศ ซึ่งทางกระทรวงการคลังคาดว่าจะสามารถช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจได้มากกว่ารายได้ที่เสียไป ซึ่งช่วยกระตุ้นการขยายตัวของเศรษฐกิจไทย หรือ GDP ได้ร้อยละ 0.05

ประหยัดภาษีได้ที่บาท?

ซื้อสินค้า	ฐานภาษี	ประหยัด
15,000	5%	750
15,000	10%	1,500
15,000	15%	2,250
15,000	20%	3,000
15,000	25%	3,750
15,000	30%	4,500
15,000	35%	5,250

ช้อป
ช่วย
ชาติ

ประมวลภาพภาพผู้ร่วมสนุกตอบคำถามชิงรางวัล

THE BALANCE : Volume 5 Issue September-October 2017

คำถาม : 4 ปัจจัยที่ช่วยให้ทำงานดีและมีประสิทธิภาพ มีอะไรบ้าง?

คำตอบ....

1. การเป็นเพื่อนร่วมงานที่ดี
2. รักษาบรรยากาศในการทำงาน
3. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน
4. สร้างบรรยากาศในการทำงานที่ดี

