



# **THE** Balance

**Vol.5 Issue No.28 ( Sep - Oct 2019 )**



# สารบัญ

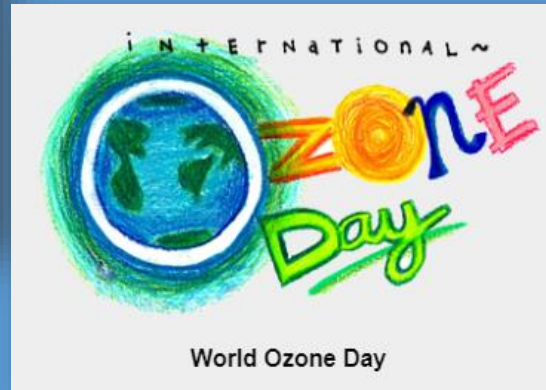
บ.ก.พักกาย ...	1
เรื่องจากปก : วันโอโซนโลก (World Ozone Day)	2-4
ความรู้ทั่วไป : วิธีแก้ปัญหาที่หัวหน้าควรทำ เพื่อให้การทำงานกลับมามี ประสิทธิภาพอีกครั้ง	5-7
สุขภาพดี ใจมีความสุข : 3เคล็ดลับปรับนิสัยพิถีพิถันความแตกต่างอ่อนเยาว์ ให้พิถีพิถันห่างไกลความแก่	8-11
ใช้หัวใจใหญ่ในชุด 4.0	12-17
เที่ยวสุขใจใกล้กรุงเทพฯ : “ทุ่งดอกบานชื่น” จุดถ่ายรูปแห่งใหม่ของกรุงเทพฯ	18-21
ประมวลภาพกิจกรรม	22
ข่าวประชาสัมพันธ์	23-24

## บ.ก.ท้าทาย...

สวัสดีผู้บริหารและพนักงานชาวAGE ทุกท่าน ในเดือนกันยายนนี้มีวันสำคัญของโลกที่น้อยคนนักจะรู้ เพราะยิ่งอุตสาหกรรมก้าวหน้าไปมากเท่าไร ชั้นบรรยากาศก็ยิ่งถูกปกคลุมไปด้วยก๊าซพิษมากขึ้นเท่านั้น ทำให้ชั้นบรรยากาศต่าง ๆ ถูกทำลายลงโดยเฉพาะโอโซน (OZONE) ที่ถือเป็นก๊าซที่พบมากในชั้นบรรยากาศของโลก ทำหน้าที่ช่วยกรองรังสีต่าง ๆ จากดวงอาทิตย์ไม่ให้เข้าสู่โลกของเรา จึงไม่เป็นอันตรายต่อมนุษย์และสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ แต่เมื่อ โอโซนถูกทำลาย ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อโลกของเรา มีผลทำให้โลกร้อนขึ้น และอาจส่งผลกระทบต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย ด้วยเหตุนี้หลากหลายประเทศจึงหันมาใส่ใจกับการพิทักษ์สิ่งแวดล้อมมากขึ้น และได้มีการกำหนดให้วันที่ 16 กันยายน เป็นวันโอโซนโลก (World Ozone Day) เพื่อเป็นการพิทักษ์บรรยากาศชั้นโอโซน

# เรื่องจากปก : World Ozone Day

วันที่ 16 กันยายนนี้ ถือเป็นวันสำคัญวันหนึ่ง โดยถือว่าเป็นวันโอโซนโลกหรือ (World Ozone Day) ซึ่งเป็นวันที่ให้เราตระหนักถึงชั้นบรรยากาศต่างๆของโลกที่คอยปกป้องเราจากรังสีต่างๆจากดวงอาทิตย์ไม่ให้เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตบนโลกนี้ ด้วยเหตุนี้จึงได้กำหนดให้มีวันโอโซนโลกเพื่อเป็นการพิทักษ์และดูแลชั้นบรรยากาศโอโซนโลกให้คงอยู่ต่อไป



ทำความรู้จักกับ โอโซน ( What is Ozone? )

โอโซน (OZONE) คือชั้นบรรยากาศที่เกิดจากธรรมชาติ เป็นก๊าซที่มีสีน้ำเงิน ซึ่งมีอยู่มากในชั้นบรรยากาศของโลก ทำหน้าที่คอยเป็นเกราะป้องกัน กรองรังสีต่างๆ จากดวงอาทิตย์ที่เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตบนโลก รวมไปถึงพืชพันธุ์ไม้ต่างๆ อีกด้วย ซึ่งรังสีที่เป็นอันตรายหลักๆ ที่เราพบกันอยู่บ่อยๆคือ รังสียูวี เป็นรังสีที่สร้างความร้อนสะสมให้กับโลก อีกทั้งหากมนุษย์รับรังสีนี้เข้าไปมาก จะทำให้เกิดภาวะเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งผิวหนัง โรคตาต้อกระจก เป็นต้น

(โอโซนโลก)

ก๊าซโอโซน มีส่วนประกอบอยู่หลักๆ คือออกซิเจน 3 อะตอม โดยใช้สูตรเรียกกันว่า  $O_3$  เกิดจากการรวมตัวของก๊าซออกซิเจน 1 โมเลกุล ( $O_2$ ) กับอะตอมออกซิเจนอิสระ ( $O$ ) ซึ่งเกิดจากการแตกตัวของโมเลกุลออกซิเจนโดยรับการกระตุ้นจากรังสียูวีซี อะตอมออกซิเจนอิสระ ( $O$ ) ไปจับตัวกับโมเลกุลออกซิเจน ( $O_2$ ) ทำให้เกิดก๊าซโอโซน ( $O_3$ ) ขึ้นมา

# เรื่องจากปก : World Ozone Day

## ความเป็นมาของวันโอโซนโลก (Ozone World Day)

เนื่องจากในยุคสมัยที่ผ่านมา โรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ ได้ใช้สารเคมีซีเอฟซี หรือคลอโรฟลูออโรคาร์บอน (CFC : Chlorofluorocarbon) เป็นจำนวนมาก พบมากในโรงงานอุตสาหกรรมเครื่องทำความเย็น และอุตสาหกรรมผลิตโฟม ทำให้สารเคมี ซีเอฟซีระเหยขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศ และไปทำปฏิกิริยากับก๊าซโอโซน จนก๊าซโอโซนถูกทำลาย และลดปริมาณลงอย่างรวดเร็ว อีกทั้งสารเคมีซีเอฟซีเป็นสารที่สลายตัวเองได้ยาก จึงทำให้ตกค้างอยู่ในชั้นบรรยากาศเป็นเวลานาน ร่วมกับก๊าซโอโซนถูกทำลายลงไปมาก จึงทำให้รังสียูวีอัลตราไวโอเล็ตเข้าสู่พื้นโลกมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้สิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ทั้งสัตว์และ มนุษย์เกิดเป็นโรคมะเร็งผิวหนัง ด้วยเหตุนี้เองจึงได้มีการกำหนดให้วันที่ 16 กันยายนของทุกปี เป็นวันโอโซนโลก นับตั้งแต่ปี 2530 เป็นต้นมา โดยนานาประเทศได้ร่วมกันจัดทำอนุสัญญาการป้องกันชั้นบรรยากาศโอโซนขึ้นในปี พ.ศ. 2528 เรียกว่า อนุสัญญาเวียนนา และพิธีสารว่าด้วยการเลิกใช้สารทำลายชั้นโอโซน และจัดให้ลงนามใน พิธีสารมอนทรีออล ขึ้นในวันที่ 16 กันยายน ปี พ.ศ. 2530

สำหรับประเทศไทยได้ร่วมลงนามในพิธีสารนี้ เมื่อวันที่ 15 กันยายน 2531 และให้สัตยาบัน เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2532 มีผลบังคับใช้ต่อประเทศไทยเมื่อวันที่ 2 ตุลาคม 2532



# เรื่องจากปก : World Ozone Day

วัตถุประสงค์ของการกำหนดวันโอโซนโลก

1. เพื่อกระตุ้นให้ประเทศปฏิบัติต่ออนุสัญญา ว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศโลก
  2. เพื่อช่วยกันลดใช้สารซี เอฟ ซี และสารฮาลอน ซึ่งเป็นตัวทำลายบรรยากาศโอโซนในชั้นบรรยากาศ
- วิธีง่าย ๆ ที่ช่วยโอโซนจากโลก

- เลือกซื้อ และใช้เครื่องปรับอากาศที่มีสัญลักษณ์ Non CFCs
- หมั่นตรวจเช็คระบบแอร์รถยนต์ในอู่ที่ได้มาตรฐาน รวมทั้งหมั่นล้างทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศบ้าน
- ตู้เย็นเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าอีกชนิดหนึ่งที่ปล่อยสาร CFC ที่จะออกมาทำลายชั้นโอโซนได้ ดังนั้นควรเปลี่ยนตู้เย็นที่ใช้มานานกว่า 10 ปี และไม่เปิดตู้เย็นบ่อย เพราะจะทำให้ระบบทำความเย็นทำงานหนัก
- เลิกใช้อุปกรณ์ที่เป็นลักษณะกระป๋องสเปรย์ รวมทั้งวัสดุที่ทำจากโฟมทั้งหลาย ซึ่งมีสาร CFC เป็นส่วนประกอบสำคัญในการผลิต และวัสดุเหล่านี้ยังย่อยสลายได้ยากอีกด้วย



# วิธีแก้ปัญหา ที่หัวหน้าควรทำ

เพื่อให้การทำงานกลับมามีประสิทธิภาพอีกครั้ง



## 1. รับฟังและหาวิธีแก้ไขอย่างใจเย็นและเป็นมืออาชีพ

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในที่ทำงาน สิ่งที่คุณเป็นหัวหน้าควรจะทำเป็นอย่างแรกก็คือ ต้องรู้ว่าปัญหานั้นคืออะไร และใครมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหานั้นบ้าง เมื่อรู้แล้วให้ใจเย็น ๆ ค่อย ๆ คิดแก้ปัญหาอย่างมืออาชีพ อาจจะทำได้ยากหากพนักงานของคุณทะเลาะกันหนักถึงขั้นมีการตะโกน ขึ้นเสียง หรือพาดพิงถึงเรื่องส่วนตัว แต่ถ้าคุณใช้อารมณ์อีกคน นอกจากจะไม่ช่วยให้ปัญหาคงตัวแล้ว ยังอาจทำให้สถานการณ์เลวร้ายมากขึ้นไปอีก



## 2. เรียกแต่ละฝ่ายมาคุยแบบส่วนตัว

ทุกครั้งที่เกิดปัญหาจะมีมุมมองที่แตกต่างกันจากแต่ละฝ่ายเสมอ หัวหน้าจึงควรจะเรียกแต่ละฝ่ายมาคุยเป็นการส่วนตัว การทำแบบนี้จะทำให้พวกเขาเปิดใจพูดอย่างจริงใจ ซึ่งจะช่วยให้คุณมองเห็นภาพรวมของปัญหาได้ดีขึ้น และขณะพูดคุย คุณจำเป็นต้องหาคำตอบไปด้วยว่าอะไรคือแรงผลักดันที่ทำให้เกิดปัญหานี้ขึ้น และพนักงานแต่ละฝ่ายนั้นต้องการอะไร



## 3. ปรึกษาฝ่ายบุคคล

การไปปรึกษาฝ่ายบุคคลเกี่ยวกับกฎระเบียบต่าง ๆ ของบริษัท จะทำให้มั่นใจมากขึ้นว่าแนวทางการจัดการปัญหาของคุณนั้นเป็นไปตามระเบียบของบริษัท และการที่คุณแก้ปัญหาโดยใช้ระเบียบข้อตกลงของบริษัทเป็นหลัก จะทำให้พนักงานไม่สามารถกล่าวหาว่าคุณไม่ยุติธรรมได้ในอนาคต

## 5. ตั้งกฎหรือข้อตกลงเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำรอยเดิม

เมื่อแก้ไขปัญหาเรียบร้อยแล้วคุณควรที่จะตั้งกฎระเบียบหรือข้อตกลงขึ้นมา เพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่เกิดปัญหาแบบนี้ขึ้นอีก รวมถึงหมั่นพูดคุยกับพนักงานบ่อย ๆ เพื่อให้เขาได้บอกเล่า หรือแจ้งถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะได้ป้องกันและแก้ไขได้อย่างทัน่วงทีก่อนที่จะปัญหานั้นจะขยายวงกว้างจนยากต่อการแก้ไข



## 4. หาวิธีแก้ปัญหาก็จะส่งผลดีที่สุดต่อบริษัท


ไม่ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะเป็นอะไรก็ตาม สิ่งที่คุณต้องไม่ลืมก็คือธุรกิจยังคงต้องดำเนินต่อไป คุณจึงจำเป็นต้องรีบหาวิธีแก้ปัญหาก็จะส่งผลดีต่อทั้งบริษัทและพนักงานให้เร็วที่สุด เมื่อคิดวิธีแก้ปัญหาก็ต้องคิดว่าวิธีแก้ปัญหาก็หรือการตัดสินใจของคุณนั้นจะส่งผลกระทบต่ออะไรบ้าง การพิจารณาถึงความต้องการของพนักงานนั้นอาจสำคัญแต่คุณก็ต้องระวังด้วย เพราะเมื่อการตัดสินใจของคุณทำให้คนอื่น ๆ เห็นว่าคุณอยู่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด ก็อาจทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับอีกฝ่ายแยกลง





3

เคล็ดลับปรนนิบัติผิว  
เพิ่มความเต่งตึงอ่อนเยาว์ให้ผิวสาว  
ห่างไกลความแก่



1. ใช้โลชั่น กระชับ ผิว เป็นตัวช่วย  
เนื่องจากโลชั่นจะมีส่วนผสมของสารอาหารสำคัญ  
ที่ช่วยชะลอการเสื่อมโทรมของผิวที่มีความหย่อน  
คล้อยให้เต่งตึงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวิตามินอี  
วิตามินซี ซึ่งจะเข้าไปกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการ  
สร้างคอลลาเจนและอีลาสตินที่ชั้นใต้ผิวหนัง ผิวที่  
เสื่อมสภาพยังไม่มากนักควรรีบใช้ เพราะจะลด  
ปัญหาความหย่อนคล้อยได้ผลมากกว่าการใช้  
ในช่วงวัยที่อายุมากแล้ว



2. ทาครีมกันแดดทุกครั้งที่ต้องออกกลางแจ้ง  
สำคัญมากๆ กับปัญหาเรื่องแสงแดด ความร้อน  
และรังสียูวี ตัวการทำลายเซลล์ผิวให้เสื่อมสภาพ  
และเกิดริ้วรอยก่อนวัยเร็ว ยิ่งต้องออกกลางแจ้งใน  
เวลากลางวันอยู่บ่อยๆ ด้วยแล้ว ยิ่งต้องเลือกใช้ครีม  
กันแดดที่มีค่า SPF 30 ขึ้นไป เพื่อให้การป้องกันทำ  
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนที่เหลือคือ การทาครีม  
กันแดดทุก 1 ชั่วโมง ถ้าจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้ง  
เป็นเวลานาน แม้จะดูยุ่งยาก แต่เพื่อการดูแลผิวใน  
อนาคต ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่คุ้มค่า



**3. นวดกระตุ้นผิวให้กระชับอย่างสม่ำเสมอ**  
การนวดผิวคือ การกระตุ้นผิวหนึ่งชั้นในอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้ไม่ยาก แคมจะทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายไปกับการยืดเส้นยืดสาย ลดความเครียดที่เป็นตัวการทำให้หน้าแก่เร็วได้อีกด้วย โดยหลักในการนวดผิวเพื่อกระตุ้นให้เกิดความกระชับนั้น จะใช้วิธีนวดแบบเบาๆ อย่างการนวดสปาหรือนวดน้ำมัน ไม่เน้นลงน้ำหนักแรง ซึ่งวิธีนี้จะดีต่อสุขภาพผิว ทำให้ผิวเต่งตึงกระชับ และเหมือนออกกำลังกายผิวไปในตัวด้วย

# โรคไข้หวัดใหญ่ในยุค 4.0



# ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)



ไข้หวัดใหญ่ (Influenza Virus) คือ โรคระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจในส่วนของจมูก ลำคอ และปอด อาการเบื้องต้นคล้ายไข้หวัดธรรมดา มีไข้ ตัวร้อน น้ำมูกไหล ไอหรือจาม แต่มีความรุนแรงและมีโอกาสพัฒนาสู่ภาวะแทรกซ้อนได้ เป็นโรคที่สามารถพบได้ตลอดปี และระบาดในช่วงเปลี่ยนผ่านฤดูที่มีสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงฉับพลัน โดยเฉพาะในฤดูฝนและฤดูหนาวที่เอื้อต่อการแพร่ระบาดของเชื้อโรคได้เป็นอย่างดี



## 7 กลุ่มเสี่ยง!! ไข้หวัดใหญ่ ควรฉีดวัคซีน

<p>หญิงตั้งครรภ์</p>	<p>เด็กอายุ 6 เดือน - 2 ปี</p>	<p>ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด และเบาหวาน</p>	<p>บุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป</p>
<p>ผู้พิการทางสมอง ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้</p>	<p>ผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมีย และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง รวมผู้ติดเชื้อ HIV</p>	<p>ผู้ที่มีโรคอ้วน น้ำหนักมากกว่า 100 กิโลกรัม</p>	

# ความแตกต่างระหว่าง ไข้หวัด VS ไข้หวัดใหญ่

การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะอาการคัดจมูก มีน้ำมูก และไอ แต่จะทราบได้อย่างไรว่า อาการที่เด็กเป็นนี้ เกิดจากโรคไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ ลองมาดูความแตกต่างเพื่อการดูแลและป้องกันที่ถูกต้อง



## ไข้หวัด

เกิดจากเชื้อไวรัสทางเดินหายใจ อาการมักไม่รุนแรงมาก เช่น



มีไข้ ไอ มีเสมหะ



มีน้ำมูก จาม คัดจมูก อ่อนเพลีย

## ไข้หวัดใหญ่

เกิดจากเชื้อไวรัส Influenza โดยที่ระบาดในคนมักเกิดจากสายพันธุ์ A และ B สำหรับอาการแสดง จะรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา



มีไข้สูง ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก อ่อนเพลีย



ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ คลื่นไส้ อาเจียน บางรายอาจมีอาการเวียนศีรษะ บางรายอาจหนาวสั่น

## สาเหตุของไข้หวัดใหญ่

สาเหตุของโรคไข้หวัดใหญ่เกิดจากร่างกายได้รับเชื้อไวรัสกลุ่ม Influenza Virus ผ่านทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่นเชื้อไวรัสที่แพร่กระจายอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกายผ่านการหายใจ การรับของเหลวที่มีเชื้อไวรัสปะปนอยู่ผ่านการกิน การดื่ม หรือการสัมผัสเชื้อเข้าสู่เนื้อเยื่อร่างกายโดยตรงทางเลือด น้ำเหลือง น้ำหล่อลื่นที่ดวงตา

ทั้งนี้ การติดเชื้อและการแพร่กระจายของเชื้อขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ไวรัสด้วย บางสายพันธุ์สามารถติดต่อจากสัตว์เลือดอุ่นที่เป็นพาหะสู่คนได้ โดยเฉพาะปศุสัตว์ชนิดต่าง ๆ ที่มีความใกล้ชิดกับคน ไข้หวัดใหญ่บางสายพันธุ์จึงมีความเสี่ยงในการแพร่ระบาดในหมู่ปศุสัตว์และเกษตรกรค่อนข้างสูง



# สัมพัทธ์สารคัดหลั่งของผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่



## อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่มักมีอาการของไข้สูง ตัวร้อน รู้สึกหนาว มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เบื่ออาหาร ขมในคอ มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้ง คัดจมูก ซึ่งอาการต่างๆ จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และอยู่นาน 6 - 10 วัน อาการจะค่อยๆ ทุเลาลง อาจไม่จำเป็นต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล แต่ในบางรายอาจพบการติดเชื้อที่ปอดอย่างรุนแรง หายใจลำบาก หอบเหนื่อย และอาจเสียชีวิตได้ สำหรับอาการของเด็กจะคล้ายคลึงกับผู้ใหญ่ เพียงแต่ในเด็กมักจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และถ่ายเหลวมากกว่า ในเด็กเล็กจะสังเกตได้จากอาการร้องไห้แง อยู่ไม่นิ่ง บางรายอาจมีอาการคัดแน่นจมูก ในเด็กทารกมักมีอาการง่วงซึมและไม่ค่อยดีมีนม และอาจมีอาการหายใจลำบากได้



## การรักษาไข้หวัดใหญ่

การให้ยาต้านไวรัส amantadine hydrochloride หรือยา rimantidine hydrochloride ภายใน 48 ชั่วโมง นาน 3-5 วัน จะช่วยลดอาการและจำนวนเชื้อไวรัสชนิด A ในสารคัดหลั่งที่ทางเดินหายใจได้ ขนาดยาที่ใช้ในเด็กอายุ 1-9 ปี ให้ขนาด 5 มก./กก./วัน แบ่งให้ 2 ครั้ง สำหรับผู้ป่วยอายุ 9 ปีขึ้นไปให้ขนาด 100 มก. วันละ 2 ครั้ง (แต่ถ้าผู้ป่วยน้ำหนักน้อยกว่า 45 กก. ให้ใช้ขนาดเดียวกับเด็กอายุ 1-9 ปี) นาน 2-5 วัน สำหรับผู้ป่วยอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่การทำงานของตับและไตผิดปกติ ต้องลดขนาดยาลงในช่วงหลังๆ ของการรักษาด้วยยาต้านไวรัส อาจพบการดื้อยาตามด้วยการแพร่โรคไปยังคนอื่นได้ กรณีนี้อาจต้องให้ยาต้านไวรัสแก่ผู้เสี่ยงโรคสูงที่อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ถ้ามีอาการแทรกซ้อนจากเชื้อแบคทีเรียต้องให้ยาปฏิชีวนะด้วย และควรหลีกเลี่ยงยาลดไข้พวก salicylates เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค Reye's syndrome

## ไข้หวัดใหญ่

**ภัยร้ายใกล้ตัวที่ต้องเฝ้าระวัง !**



# ป้องกัน ไข้หวัดใหญ่ทุกสายพันธุ์



ปิด

ล้าง

เลี่ยง

หยุด



**ปิด** คือ ปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอ จาม

**เลี่ยง** คือ หลีกเลี่ยงคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย

**ล้าง** คือ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

**หยุด** คือ เมื่อป่วย ควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดกิจกรรมในสถานที่แออัด

# • ไปมากันยัง! • ทุ่งดอกบานชื่น

จุดถ่ายรูปแห่งใหม่ของกรุงเทพ ที่สวนรถไฟใกล้แค่นี้เอง






สำนักงานสวนสาธารณะ สำนักสิ่งแวดล้อม (สสอ.) เนรมิตพื้นที่กว่า 4 ไร่ ภายในสวนวชิรเบญจทัศ หรือสวนรถไฟ ให้กลายเป็นสวนดอกไม้แสนสวยหลากหลายชนิด อย่าง ดอกบานชื่น (แคระ) จำนวน 72,000 ต้น ที่นำมาปลูก ตอนนี้ได้ผลิดอกสีขาว สีเหลือง สีชมพู และสีแดง อวดโฉมสะพรั่งไปทั่วบริเวณ โดยคาดว่าจะบานไปจนถึงเดือนตุลาคม



อีกทั้งยังมีสะพานไม้ ความยาวกว่า 400 เมตร  
ทอดยาวกลางแปลงนาสาธิต ให้เดินถ่ายรูปลักษณ์ชีวๆ  
และอุทยานบัว ที่รวบรวมบัวสายพันธุ์ต่างๆ  
มากกว่า 50 สายพันธุ์ อาทิ ลินจง บัวผัน นางกวัก  
โบลาย ฯลฯ ให้นักท่องเที่ยวได้ชื่นชม



สวนรถไฟ เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00 – 21.00 น. ฟรี! ไม่เสียค่าเข้า  
สำคัญที่สุดคือ ไม่เหยียบย่ำ หรือเด็ดดอกไม้ นะครับ เพื่อให้กรุงเทพฯ  
มีดอกไม้ที่สวยงาม แบบนี้ไปนาน ๆ

# ประมวลภาพกิจกรรม

กิจกรรมลงนามถวายพระพร 12 สิงหาคม 2562



# ข่าวประชาสัมพันธ์



# ข่าวประชาสัมพันธ์

กำหนดอบรมสัมมนาประจำปี 2562

อบรมสัมมนาประจำปี 2019

## Team Collaboration

การทำงานร่วมกันเป็นทีม

ก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีเพื่อนร่วมงานและองค์กร ซึ่งเป็นประโยชน์ในการทำงาน

การประสานงานและการปฏิบัติงานโดยใช้หลักจิตวิทยาในการทำงานเป็นทีม

ขจัดความขัดแย้งในการทำงานร่วมกันให้ลดลง

ได้แนวทางในการพัฒนาการทำงานอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ

วันเสาร์ที่ 5 ตุลาคม 2562

เวลา 8.30 - 16.30 น.



อบรมสัมมนาประจำปี 2019

## The Pine Resort ปทุมธานี

วันเสาร์ที่ 5 ตุลาคม 2562

เวลา 8.30 - 16.30 น.



รายละเอียดหลักสูตร อยู่ตรงนี้จ้า



ดูแผนที่แสดงเลย !!!!



# ข่าวประชาสัมพันธ์

ทอดกฐินประจำปี 2562



ขอเรียนเชิญผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน ร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี ประจำปี 2562  
เพื่อก่อสร้างอุโบสถ **ณ วัดจันทร์** ตำบลบางพระครู อำเภอนครหลวง  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ในวันอาทิตย์ที่ 3 พฤศจิกายน 2562

เวลา 06.30 น.	ออกเดินทางจาก สำนักงานใหญ่ (โดยรถที่ทางบริษัทจัดเตรียมไว้ให้)
เวลา 09.00 น.	ตั้งองค์กฐินสามัคคี
เวลา 10.00 น.	ประกอบพิธีถวายผ้ากฐิน
เวลา 11.00 น.	ถวายภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุสงฆ์
เวลา 12.00 น.	ถวายผ้ากฐิน ถวายจุดปัจจัย รับประทานอาหารร่วมกัน
เวลา 13.00 น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

## การแต่งกาย

สำหรับพนักงานที่ผ่านทดลองงานแล้ว  
สำหรับพนักงานที่ยังไม่ผ่านทดลองงาน

ให้ใส่เสื้อยูนิฟอร์มพนักงาน  
ให้แต่งกายสุภาพ

แล้วพบกันใหม่  
ในฉบับต่อไปนะคะ

