

Vol.6 Issue No.35 (Nov - Dec 2020)



THE Balance





สารบัญ

บ.ก.หักทนาย...	1
วิ่ง VS เดินเร็ว	2-3
6 เคล็ดลับฝึกทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	4-6
อัปเดตข่าวสารโควิด-19	7-10
10 จุดกางเต็นท์วิวสวยบรรยากาศดีใกล้กรุงเทพ	11-31
ข่าวประชาสัมพันธ์	32-33

บ.ก.ทักษาย

สวัสดิ์ผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน The Balance ฉบับสุดท้ายของปี 2563 เชื่อว่าทุกท่านทำงานมาอย่างเหน็ดเหนื่อยมาตลอดทั้งปี 2563 นี้ ถึงเวลาพักผ่อนกับ 10 สถานที่กางเต็นท์ที่จะให้ทุกท่านได้เลือกไปท่องเที่ยวในช่วงวันหยุดปีใหม่อีกกันอย่างจุใจ แต่อย่าลืมอัปเดตข่าวสารโควิด-19 ก้นก่อนที่จะไปเที่ยวเพื่อเป็นการป้องกันตัวเองให้ปลอดภัย รวมถึงผลกระทบของโควิด-19 ในต่างประเทศที่ยังคงรุนแรงมาจนถึงปัจจุบัน พร้อมกับ 6 ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพที่ทาง The Balance นำมาฝาก เพื่อให้การทำงานในปี 2564 ของทุกคนราบรื่นมากกว่าเดิมครับบบ

วิ่ง

VS

เดิน
เร็ว

แบบไหนเผาผลาญพลังงานได้มากกว่ากัน?



E2
RUN
BY YOSHI

เผาผลาญไขมันได้เยอะสุด



เดิน	จิ้งเหยาๆ	จิ้ง	จิ้งสปีด
<p>▲ แคลอรี่ที่เผาผลาญของพลังงาน</p> <p>★ ไขมัน 70-85%</p> <p>☺️ คาร์โบไฮ 30-15%</p> <p>เผาผลาญ 5 แคลอรี่ ต่อ นาที</p>	<p>▲ แคลอรี่ที่เผาผลาญของพลังงาน</p> <p>★ ไขมัน 70%</p> <p>☺️ คาร์โบไฮ 30%</p> <p>เผาผลาญ 9 แคลอรี่ ต่อ นาที</p>	<p>▲ แคลอรี่ที่เผาผลาญของพลังงาน</p> <p>★ ไขมัน 50%</p> <p>☺️ คาร์โบไฮ 50%</p> <p>เผาผลาญ 13 แคลอรี่ ต่อ นาที</p>	<p>▲ แคลอรี่ที่เผาผลาญของพลังงาน</p> <p>★ ไขมัน 10%</p> <p>☺️ คาร์โบไฮ 90%</p> <p>เผาผลาญ 20 แคลอรี่ ต่อ นาที</p>

ปัจจัยที่ทำให้การออกกำลังกายเผาผลาญพลังงานมาก
 หลายคนอาจคิดว่าการวิ่งเร็วๆ จะช่วยเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นได้
 มากๆ จริงๆ การวิ่งเร็วจะทำให้เราใช้เวลาน้อยกว่าเดิม เราจะมีเวลา
 ในการเผาผลาญพลังงานมากขึ้นมากกว่า แต่จริงๆ แล้วปัจจัยสำคัญ
 ที่ช่วยเผาผลาญพลังงานมากขึ้น อยู่ที่ปัจจัยอื่นมากกว่า นั่นคือ

- ระยะทาง ยิ่งวิ่ง/เดินเยอะ ยิ่งเผาผลาญพลังงานได้มาก
- น้ำหนักตัว ยิ่งน้ำหนักตัวมาก ก็ยิ่งเผาผลาญพลังงานได้มาก

ส่วนปัจจัยที่มีผลในการเผาผลาญพลังงานน้อยกว่าเพื่อน คือ เวลา
 และความเหนื่อยที่ใช้ในการวิ่ง หรือเดินมากกว่า

ดังนั้น จึงได้ข้อสรุปที่ว่า หากอยากออกกำลังกายเพื่อการเผาผลาญ
 พลังงานจริงๆ สามารถเดินเร็ว (เร็วขนาดที่เหนื่อยหอบเบาๆ พุด
 เป็นประโยคสั้นๆ ได้เท่านั้น) แทนการวิ่งเร็วๆ ได้ อาจจะใช้เวลา
 มากกว่าเพื่อให้ได้ระยะทางเท่ากัน แต่ก็เป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับใครที่
 ไม่ชอบวิ่ง หรือน้ำหนักมากเกินกว่าที่จะวิ่งไหว

* ข้อมูลพลังงานที่ใช้เป็นเพียงตัวอย่างค่าเฉลี่ย เพื่อ Guide Line เท่านั้น
 เพราะ แต่ละคนใช้พลังงานไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับ เพศ ความฟิต อายุ น้ำหนัก ฯลฯ



6

เคล็ดลับฝึกทักษะการสื่อสาร
อย่างมีประสิทธิภาพ

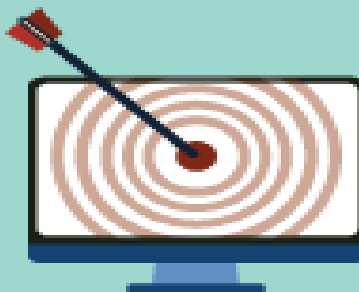
1

จำไม่ได้ต้องจด
จดบันทึกกับลิ้ม



2

จับประเด็นสำคัญ
สรุปให้ได้ใจความ



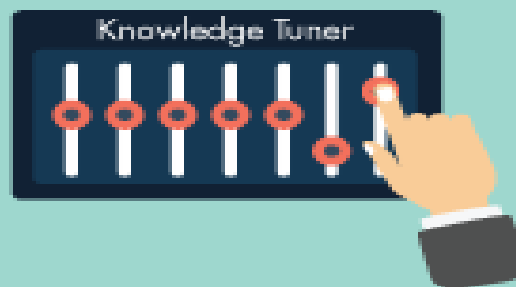
3

สื่อสารให้ตรงจุด
ไม่อ้อมค้อมวาทวน



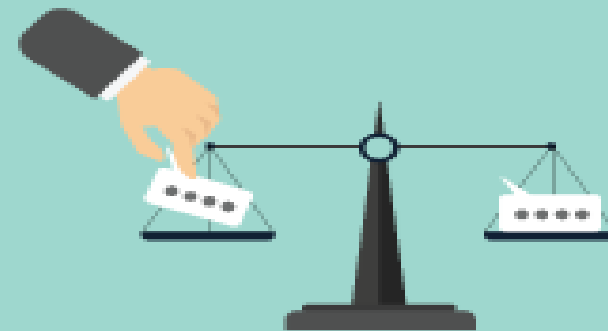
4

วิเคราะห์ผู้ฟัง
เพื่อสื่อสารอย่างเหมาะสม



5

ปูพื้นฐานให้เข้าใจตรงกัน
ผู้ส่งสาร-ผู้รับสารเข้าใจ



6

สื่อสารอย่างเป็นกลาง
ป้องกันความขัดแย้ง

1. ถ้าจำไม่ได้ต้องจด

บ่อยครั้งที่เราอยู่ในการประชุมอันยาวนาน และมีข้อถกเถียง ข้อสรุปเกิดขึ้นมากมาย ที่เราต้องห่อหุ้มไปปฏิบัติต่อ หรือต้องนำไปถ่ายทอดให้คนอยู่นอกห้องประชุมฟัง เพื่อนำไปปฏิบัติติดตามงาน โดยส่วนใหญ่แล้วมักมีมากมายหลายข้อ หลายเงื่อนไข เพื่อกันพลาด จด หรือบันทึก สักนิดจะดีม๊ยะ เพื่อไม่ให้ลืม อุปกรณ์การจดแล้วแต่ความถนัด บางคนถนัดวาดเป็นรูปภาพ ก็สามารถทำได้ หรือสมัยนี้ทันสมัยกว่า แค่ว่าสมาร์ตโฟนมาถ่ายภาพ เก็บเอาไว้ก็ได้เช่นกัน เอาที่ตัวเองอ่านเข้าใจ และนำไปถ่ายทอดได้อย่างมีประสิทธิภาพจะดีที่สุด

2. จับประเด็นสำคัญ

ในหนึ่งเรื่องราว หนึ่งในสิ่งที่เราได้ยินมา มันอาจจะเป็นเรื่องอารมณ์บทต่าง ๆ นานา หรืออาจจะเป็นทฤษฎียุทธศาสตร์อะไรที่ยาวเหยียดมาก ๆ ก็ได้ ถ้ารับได้รับการมอบหมายให้เป็นผู้ส่งต่อสาร ก่อนจะไปบอกไปสั่งงานใคร กรุณาเรียบเรียงใจความสำคัญในสมองตัวเองสักนิด ว่าเราจะไปเล่าต่ออย่างไรดี ให้กระชับ และเหมาะสมกับบริบทของเนื้อหามากที่สุด การสื่อสารที่ดีไม่ใช่ว่าต้องไปพูดในทุกสิ่งที่คุณได้ยินมา ให้ผู้ฟังรับทราบ ถ้ามันไม่ได้เกี่ยวอะไรเลยกับเนื้อหา ก็ไม่จำเป็นต้องพูด

3. สื่อสารให้ตรงประเด็น

เมื่อเรียบเรียงจับประเด็นสำคัญได้แล้ว เวลาต้องถ่ายทอดต่อก็อย่าอ้อมค้อม พูดวนให้เกิดความสับสนไปอีก สาร เมื่อได้รับการสื่อต่อหลาย ๆ ทอด ก็ย่อมเกิดความบิดเบือนได้มากอยู่แล้ว อย่าไปพยายามจัดสรร บั้้นคำพูดให้ดูสวยงามแต่น้ำท่วมทุ่ง จนทำให้ผู้ฟังต้องไปจับประเด็นอีกรอบหนึ่ง พูดให้ตรงประเด็น จะย่นระยะเวลาได้อีกเยอะ เอาเวลาไปทำงานดีกว่ามาถอดรหัสคำพูด

4. รู้ว่าต้องพูดอะไร กับใคร

ต้องวิเคราะห์ผู้รับสาร ว่าเขาจำเป็นต้องรู้เรื่องไหน แล้วไม่ควรรู้เรื่องไหนบ้าง ต้องพูดอย่างไรเพื่อประสานประโยชน์ของหลาย ๆ ฝ่ายให้ลงตัว ในเรื่องเดียวกัน ถ้าเราให้ผู้บังคับบัญชาฟัง ก็ควรหยิบเอาประเด็นที่ผู้บังคับบัญชาสงสัยมาเล่าให้ฟัง เพราะอาจมีผลต่อนโยบายบริหาร แต่ถ้าเราให้ผู้ใต้บังคับบัญชาฟัง อาจจะต้องเล่าอีกมุมหนึ่ง เป็นต้น

5. พยายามทำความเข้าใจกับทั้ง 2 ฝ่าย

ยากที่สุดของการสื่อสาร คือ การเป็นตัวกลางในการเชื่อมต่อระหว่างหลาย ๆ ฝ่าย ในเบื้องต้นเราต้องเข้าใจคนทั้ง 2 ฝ่าย ว่าแต่ละฝั่งมีความต้องการแบบไหน ในเรื่องใด และเค้าเหล่านั้นมี background ความรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ มาดีไม่น้อยแค่ไหน จะเห็นได้บ่อยครั้งว่า บางคนไม่ได้ทำการบ้านมาก่อนทำการสื่อสาร แล้วหลุดพูดอะไรที่อีกฝ่ายไม่ควรรู้ออกมา หรือพูดในสิ่งที่อีกฝ่ายตามไม่ทัน เพราะไม่มีการปูพื้นฐานเล่าย้อนเรื่องราวที่น่าจะเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจก่อนเลย ทำให้ผู้ฟังอาจจะต้องหาจุดเชื่อมเรื่องราวเอาเองจนอาจเกิดเป็นความเข้าใจผิด หรือแต่งเกินเรื่องเดิมไปมาก ออกแนวมโนแจ่ม มโนไปไกล ดังนั้นจึงควรใส่ใจ และทำการบ้านก่อนให้มากกว่าก่อน จะเชื่อมประสานประโยชน์ระหว่างหมู่คณะ มิใช่ทุกคนจะรู้ทุกเรื่องแบบที่เราคิดว่าเค้าน่าจะรู้ และไม่ใช่ว่าทุกคนจะเข้าใจในมุมมองแบบเรานะจ๊ะ โปรดระวัง และเมคชัวร์

6. อย่าใส่อารมณ์ตัวเอง

เรียกง่าย ๆ ว่าอย่าดราม่า เมื่อเราเป็นคนตรงกลาง จะพูดจะคุยอะไรต้องระมัดระวัง อย่าใส่อารมณ์ เหตุผล และทัศนคติตนเองลงไปปรุงแต่งในสาร เพราะอาจจะทำให้เกิดความขัดแย้งรุนแรงยิ่งกว่าเดิมได้ อย่าได้ออกความเห็นจนกว่าจะโดนขอร้องให้แสดงความคิดเห็น ได้รับสารมาอย่างไร หยิบประเด็นสำคัญมาสื่อสารไปก่อน เซฟดีเฟนส์ยังใช้ได้เสมอ



C**VID-19**



ไวรัสโคโรนา CORONAVIRUS COVID-19

พฤศจิกายน
11

10 ประเทศติดเชื่อสูงสุดทั่วโลก

● ผู้ติดเชื้อรวม ● ผู้ติดเชื้อรายใหม่ ● ผู้เสียชีวิตรวม ● รักษาหายแล้วรวม

	สหรัฐ	10,559,184	135,574	245,799	6,601,331
	อินเดีย	8,635,754	44,679	127,615	8,011,844
	บราซิล	5,701,283	25,517	162,842	5,064,344
	ฝรั่งเศส	1,829,659	22,180	42,207	131,920
	รัสเซีย	1,817,109	20,977	31,161	1,350,741
	สเปน	1,443,997	17,395	39,756	N/A
	อาร์เจนตินา	1,262,476	11,977	34,183	1,081,897
	สหราชอาณาจักร	1,233,775	20,412	49,770	N/A
	โคลอมเบีย	1,156,675	7,612	33,148	1,059,237
	เม็กซิโก	978,531	5,746	95,842	725,846

ข่าวโควิด-19 ในประเทศไทยเริ่มน้อยลงและไม่รุนแรงเหมือนในช่วงต้นปี-กลางปี 2563 แต่ในสำหรับต่างประเทศ ยังคงรุนแรงเช่นเดิม ในวันนี้เราจะมาอัปเดตยอดของ **10 ประเทศที่มีผู้ติดเชื้อสูงสุดของโลก** เพื่อแสดงให้เห็นความรุนแรงของโควิด-19 ในต่างประเทศ จากรูปเราจะเห็นว่า ประเทศที่ยังรุนแรงมากที่สุด คือ สหรัฐอเมริกา มีผู้ติดเชื้อรวม 10,559,184 คน รองลงมาคืออินเดีย 8,635,754 คน และบราซิล 5,701,283 คน ตามลำดับซึ่งถือว่ามีผู้ติดเชื้อจากโควิด-19 เป็นจำนวนมากและยังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ปล.อัปเดตยอดผู้ติดเชื้อจากวันที่ 11 พ.ย. 2563





ไวรัสโคโรนา CORONAVIRUS COVID-19

พฤศจิกายน

11

10 ประเทศติดเชื่อสูงสุดเอเชีย

● ผู้ติดเชื้อรวม ● ผู้ติดเชื้อรายใหม่ ● ผู้เสียชีวิตรวม ● รักษาหายแล้วรวม

	อินเดีย	8,635,754	44,679	127,615	8,011,844
	อิหร่าน	703,288	10,339	39,202	530,694
	อิรัก	505,310	3,577	11,432	434,665
	อินโดนีเซีย	444,348	3,779	14,761	375,741
	บังกลาเทศ	423,620	1,699	6,108	341,416
	ฟิลิปปินส์	399,749	1,347	7,661	361,919
	ตุรกี	399,360	2,529	11,059	342,501
	คาซัคสถาน	351,455	471	5,576	338,281
	ปากีสถาน	346,476	1,637	7,000	319,431
	อิสราเอล	320,661	773	2,684	309,840

โซนเอเชีย ที่อยู่ใกล้กับประเทศไทยของเรา ประเทศอินเดียมีความรุนแรงที่สุด รองลงมาเป็นอิหร่าน และอิรักตามลำดับ ซึ่งจากภาพที่ได้นำเสนอด้านข้าง ถือว่าประเทศไทยของเรามีการควบคุมเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้ในเกณฑ์ที่ดี

ปล.อัปเดตยอดผู้ติดเชื้อจากวันที่ 11 พ.ย. 2563

สถานการณ์ โควิด-19 ในประเทศไทย

11 พฤศจิกายน 2563

ติดเชื่อเพิ่ม

ยอดสะสม

รักษาหาย



อยู่ SW. 102 ราย



เสียชีวิต 60 ราย

กลุ่มผู้ติดเชื้อ

สนามมวย	-	ราย	อาชีพเสี่ยง	-	ราย
สถานบันเทิง	-	ราย	สถานที่ชุมชน	-	ราย
สัมผัสกับผู้ป่วย	-	ราย	การค้นหาเชิงรุก	-	ราย
ผู้ที่เดินทางมาจากต่างประเทศและคัดกรอง ณด่านควบคุมโรค	1	ราย	ผู้ป่วยที่เดินทางมาจากต่างประเทศและเข้า (State Quarantines)	2	ราย

สถานการณ์ โควิด-19 ในประเทศไทย ยอดสะสมอยู่ที่ 3,847 ราย รักษาหายแล้ว 3,685 ราย รักษาอยู่ 102 ราย เสียชีวิต 60 ราย และมีรายใหม่ 3 ราย 1 รายมาจากต่างประเทศพบเชื้อ ณ ด่านควบคุมโรค 2 รายเดินทางมาจากต่างประเทศและเข้า State Quarantines

ปล.อัปเดตยอดผู้ติดเชื้อจากวันที่ 11 พ.ย. 2563

10

จุดกางเต็นท์วิวสวยบรรยากาศดี ใกล้กรุงทพ



01

ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและท่องเที่ยวเชิงนิเวศเจ็ดคต-โป่งก้อนเส้า





เริ่มจากสถานที่ใกล้ที่สุด ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและท่องเที่ยวเชิงนิเวศเจ็ดคต - ไปง่อนเล้า อำเภอกำแพงแสน จังหวัดสุพรรณบุรี ห่างจากกรุงเทพฯ 160 กิโลเมตรโดยประมาณ สามารถกางเต็นท์ริมน้ำในบรรยากาศสบายๆ วิวสวย มีบ้านพักและลานกางเต็นท์ให้บริการ พื้นที่นี้ติดกับอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่และจากที่ทำการมีเส้นทางสำหรับเดินป่าไปยังน้ำตกต่างๆ ได้ นักท่องเที่ยวนิยมไปน้ำตกเจ็ดคตและน้ำตกโกรกอีดก ในระหว่างทางกลับสามารถแวะเที่ยววัดป่าสว่างบุญ "พระมหาเจดีย์ 500 ยอด" ในอำเภอกำแพงแสน

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและท่องเที่ยวเชิงนิเวศเจ็ดคต-ไปง่อนเล้า
โทรศัพท์. 0-89237-8659, 08-5968-3520, 08-1809-9982

02

เขื่อนแก่งกระจาน อุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน



ซิลไปไหน



เขื่อนแก่งกระจาน อ.แก่งกระจาน จ.เพชรบุรี ห่างจากกรุงเทพฯ 180 กิโลเมตรโดยประมาณ เป็นอุทยานที่มีพื้นที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ บรรยากาศนั้นเย็นสบาย หอ่งน้ำสะอาด มีลานกางเต็นท์ริมเขื่อนแบบชิลๆ ใครที่มาแคมป์ปิ้งที่นี่ยังสามารถตกปลาได้อีกด้วย ส่วนใครที่อยากขึ้นไปยังพะเนินทุ่งก็ติดต่อลงทะเลเบียนกับทาง อช. ไร่ก่อน หากใครไม่มีรถ 4W ขึ้นไป สามารถเหมารถของอุทยานขึ้นไปได้ แก่งกระจานเที่ยวได้ทุกฤดู นักท่องเที่ยวนิยมมากกางเต็นท์กันเยอะช่วงฤดูหนาว และยังสามารถไปล่องแก่งแม่น้ำเพชร ,นอนแค้มป์บ้านกร่าง, ดูทะเลหมอกเขาพะเนินทุ่ง

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

อุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน

โทรศัพท์. 032-459-293 , 032-467-326 , 086-166-2991

03

ลำตะคอง อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่





ลำตะคอง อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา ห่างจากกรุงเทพฯ 200 กิโลเมตรโดยประมาณ เป็นสถานที่ยอดนิยมของนักท่องเที่ยวในช่วงเทศกาล คนจะมาเยอะมาก เพราะมีพื้นที่กางเต็นท์กว้างขวาง บรรยากาศดี และเป็นจุดกางเต็นท์ที่เป็นศูนย์กลางของเขาใหญ่ สะดวกในการเดินทางไปเที่ยวในแต่ละจุด หากโชคดีจะเห็นกวางเดินเล่นอยู่บริเวณลานกางเต็นท์ พร้อมบริการห้องน้ำสะอาดและมีอาหารขาย

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่

โทรศัพท์. 08-6092-6529, 08-6092-6531, 0-3735-6033, 0-4424-9305

04

อุทยานแห่งชาติเขาแหลมหญ้า - หมู่เกาะเสม็ด





มาต่อกันที่จุดกางเต็นท์ริมทะเลบ้าง อุทยานแห่งชาติเขาแหลมหญ้า - หมู่เกาะเสม็ด จ.ระยองห่างจากกรุงเทพฯ 200 กิโลเมตรโดยประมาณ การเดินทางที่นี้นั้นง่ายมากๆ นั่งรถตู้จากอนุสาวรีย์ชัยฯ สายกรุงเทพ-บ้านเพ มาได้เลย สามารถกางเต็นท์แคมป์ปิ้งริมทะเลแบบชิลๆ แต่ควรเตรียมอาหารเข้ามาให้เรียบร้อย หากลับอาจจะแวะซื้อของฝากที่บ้านเพ หรือข้ามไปเที่ยวเกาะเสม็ดได้

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

อุทยานแห่งชาติเขาแหลมหญ้า - หมู่เกาะเสม็ด

โทรศัพท์ : 0-3865-3034



05

น้ำตกห้วยแม่ขมิ้น อุทยานแห่งชาติเขื่อนศรีนครินทร์



น้ำตกห้วยแม่ขมิ้น อยู่ในอุทยานแห่งชาติเขื่อนศรีนครินทร์ อ.ศรีสวัสดิ์ จ.กาญจนบุรี ห่างจากกรุงเทพฯ 230 กิโลเมตรโดยประมาณ เป็นน้ำตกที่สวยงาม อันดับต้นๆ ของไทย ช่วงปลายฝนนี้นักท่องเที่ยวนิยมมากันมาก มีร้านอาหารและร้านสวัสดิ์พร้อมบริการ รวมถึงบ้านพักและลานกางเต็นท์ ห้องน้ำก็สะอาด เหมาะสำหรับพาครอบครัวมาแคมป์ปิ้งให้ช่วงวันหยุด ปัจจุบันสามารถมาที่น้ำตก 2 เส้นทาง ขับรถขึ้นมาจากทางน้ำตกเอราวัณ สามารถดูวิวเขื่อนศรีนครินทร์สองข้างทาง และทางแพรข้ามเขื่อนอำเภอศรีสวัสดิ์

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
อุทยานแห่งชาติเขื่อนศรีนครินทร์
โทรศัพท์. 034-574-222

06

อุทยานแห่งชาติพุเตย





อุทยานแห่งชาติพุเตย อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี ห่างจากกรุงเทพฯ 250 กิโลเมตรโดยประมาณ เป็นป่าใหญ่ในเมืองสุพรรณ เหมาะกับนักเดินทางที่ชื่นชอบธรรมชาติ ความสงบเงียบ ป่าเขา น้ำตก และวิถีชีวิตของชนชาวกระเหรี่ยง มีสถานที่กางเต็นท์จุดใหญ่ ๆ 3 ที่ แต่คนส่วนใหญ่จะมาเที่ยวและเดินตะลุยป่ากันแบบ 2 วัน 1 คืน เพื่อพิชิตยอดเขาเทวดายอดเขาที่สูงที่สุดในสุพรรณบุรี ผ่านเส้นทางจากน้ำตกตะเพินคี่ใหญ่ ไปตามลำธารสู่ น้ำตกตะเพินคี่น้อย ก่อนเข้าพักผ่อนที่จุดกางเต็นท์ เพื่อชมทะเลหมอกในตอนเช้าบนยอดเขาเทวดา

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

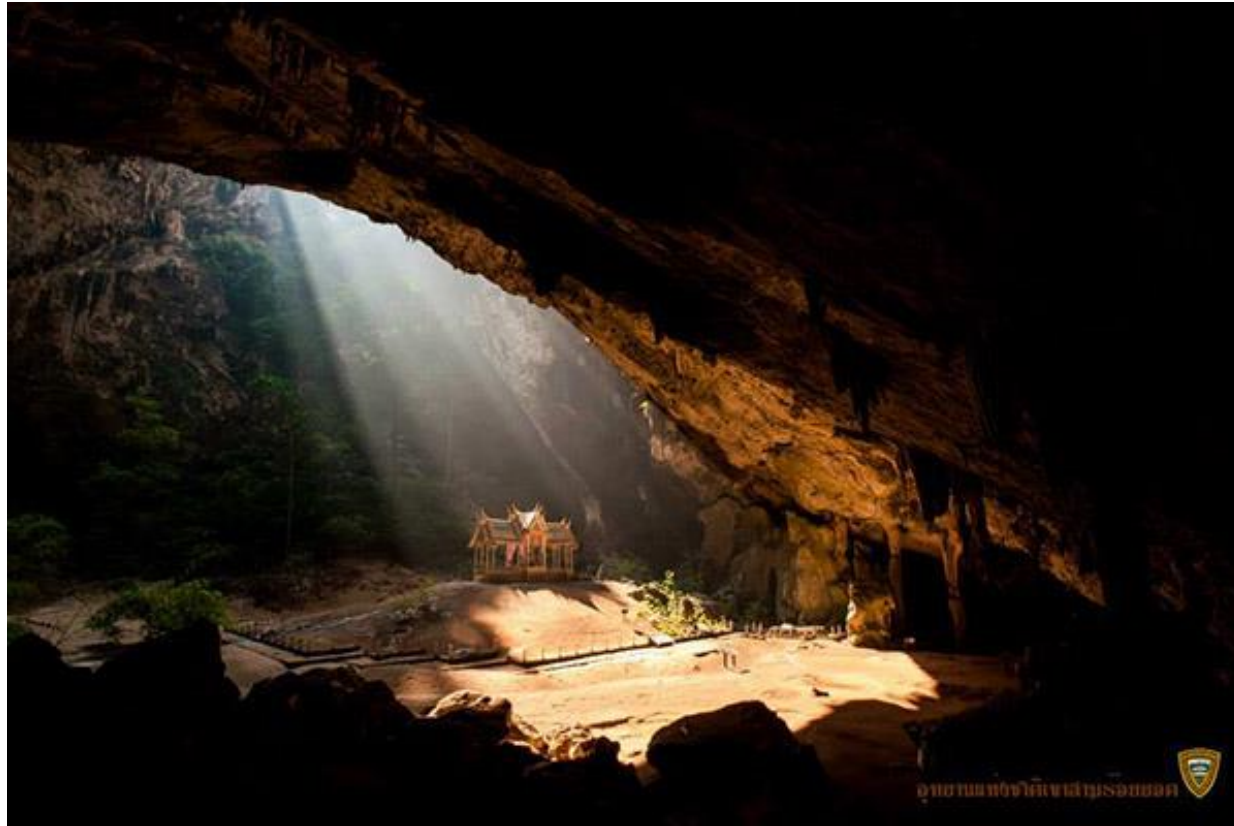
อุทยานแห่งชาติพุเตย

โทรศัพท์. 0-3544-6237 , 08-1934-2240



07

หาดสามพระยา อุทยานแห่งชาติเขาสามร้อยยอด



หาดสามพระยา อุทยานแห่งชาติเขาสามร้อยยอด ห่างจากกรุงเทพฯ 260 กิโลเมตรโดยประมาณ เป็นหาดทรายสงบเงียบ สวยงาม มีลานกางเต็นท์ริมทะเล ห้องน้ำสะอาด ริมหาดมีต้นสนทะเล ปลูกอย่างเป็นระเบียบ เหมาะสำหรับคนที่อยากมาชิลริมทะเลเงียบๆ มากที่สุด ภายในอุทยานยังสามารถไปเที่ยวสถานที่สำคัญอีกหลายๆ ที่อย่าง ถ้ำพระยานคร , หุ่นสามร้อยยอด , จุดชมวิวเขาแดง , เส้นทางศึกษาธรรมชาติป่าชายเลน , คลองเขาแดง

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

อุทยานแห่งชาติเขาสามร้อยยอด

โทรศัพท์ 0-3282-1568 , 0-3264-6293

08

อุทยานแห่งชาติหาดวนกร





หาดวนกร อุทยานแห่งชาติหาดวนกร จ.ประจวบคีรีขันธ์ ห่างจากกรุงเทพฯ 317 กิโลเมตรโดยประมาณ เป็นชายหาดที่มีความร่มรื่น เงียบสงบ และสะอาด มีหาดทรายที่ขาวละเอียด ตลอดแนวชายหาดจะมีแนวป่าสนทะเลขึ้นเรียงราย จึงเหมาะสำหรับครอบครัวและ คู่รักที่ต้องการจะมาเล่นน้ำและพักผ่อนแบบเงียบๆ

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

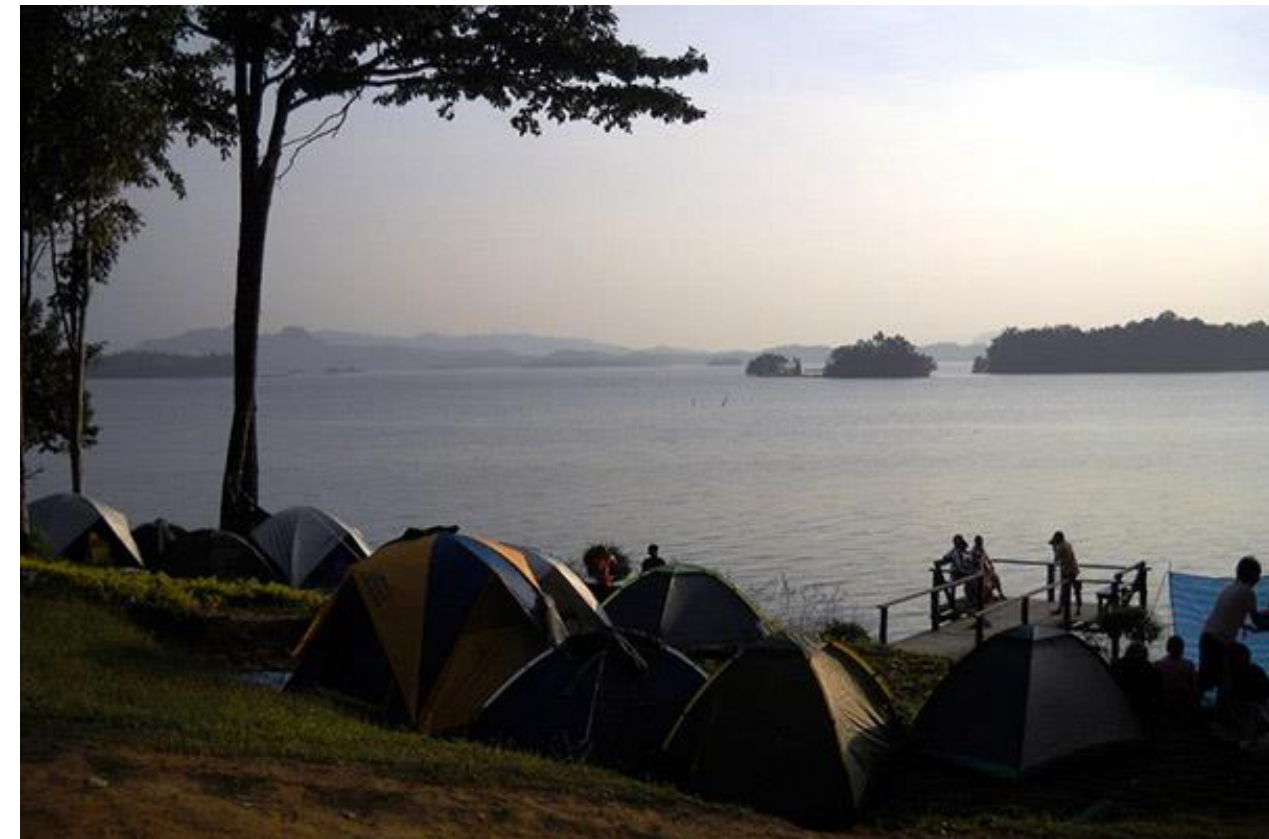
อุทยานแห่งชาติหาดวนกร

โทรศัพท์. 032-619-030

09

ป้อมปี่ อุทยานแห่งชาติเขาแหลม





บ่อมปี อุทยานแห่งชาติเขาแหลม อำเภอทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี ห่างจากกรุงเทพฯ 325 กิโลเมตรโดยประมาณ เป็นจุดชมวิวพระอาทิตย์ตกที่สวยงาม บรรยากาศดี มีลานกางเต็นท์สะดวก เหมาะแก่การพักผ่อนแบบชิลๆ สามารถมองเห็นท้องน้ำของอ่างเก็บน้ำในเขื่อนวชิราลงกรณ์ ทิวทัศน์ภูเขา ใครที่มาในหน้าหนาวจะได้เห็นไอหมอกละเลียดตามผิวน้ำ คล้ายปางอุ๋ง แม่ฮ่องสอนเลยทีเดียว จากบ่อมปีก็สามารถไปเที่ยวสะพานมอญที่สังขละบุรีได้ซึ่งอยู่ไม่ไกลกันมาก

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

อุทยานแห่งชาติเขาแหลม

โทรศัพท์. 034-532-099

10

อุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ





มาถึงที่สุดท้ายและอาจจะไกลไปสักหน่อย แต่ว่าบรรยากาศนั้นสุดยอดแน่นอน อุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี ห่างจากกรุงเทพฯ 350 กิโลเมตรโดยประมาณ เป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติและมีจุดชมวิวที่สวยงามให้นักท่องเที่ยวได้เข้าชมวิถีชีวิตของแนวเทือกเขาทางภาคตะวันตกส่วนที่ติดเขตแดนพม่า มีบ้านพักลานกางเต็นท์และห้องน้ำให้บริการ และส่วนใครที่อยากขึ้นไปพิชิตยอดเขาข้างเผือกซึ่งเป็นที่นิยมกันอย่างมากในหมู่นักเดินป่า ต้องจองคิวติดต่อล่วงหน้ากับทางอุทยานเท่านั้น

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

อุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ

โทรศัพท์. 034-532-114, 034-510-979, 08-1382-0359

AGE GREEN NEWS

ถูกขี้ด้ายเทรด SET

ในวันที่ 29 ตุลาคม 2563 ที่ผ่านมา AGE ได้เข้าสู่ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (SET) ในกลุ่มอุตสาหกรรมทรัพยากร หมวดธุรกิจพลังงานและสาธารณูปโภค เพื่อเป็นการลดข้อจำกัดในการเข้ามาลงทุนของนักลงทุนสถาบันที่สนใจเข้ามาถือหุ้นของ AGE

การเติบโตที่เพิ่มขึ้นทุกปีของ AGE จะช่วยเพิ่มความมั่นคงและความน่าเชื่อถือให้นักลงทุนสถาบันสนใจร่วมลงทุนกับ AGE มากขึ้น การเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้ทำให้พวกเรามั่นใจและภาคภูมิใจที่ได้เห็นการเติบโตที่ยิ่งใหญ่ของ AGE



ข่าวประชาสัมพันธ์



ขอเชิญร่วมทำบุญตักบาตร
ข้าวสาร อาหารแห้ง พระสงฆ์ 9 รูป

25 ธันวาคม 2563

07.50 น. ผู้บริหาร และ พนักงาน ร่วมกัน

ณ บริเวณลานจอดรถด้านหน้าบริษัท

08.00 น. ผู้บริหาร และ พนักงาน ร่วมกันตักบาตร

08.20 น. ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์ ๙ รูป

08.50 น. พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์

09.00 น. เสร็จพิธี