

# THE BALANCE

Vol.9 Issue no.59 (Nov - Dec 2024)





# ๕ ธันวาคม

วันคล้ายวันพระราชสมภพ

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร  
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร  
วันชาติและวันพ่อแห่งชาติ

น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน  
บริษัท เอเชีย กรีน เอนเนอจี จำกัด (มหาชน) และบริษัทในเครือ



# 10 ธันวาคม วันรัฐธรรมนูญ

วันรัฐธรรมนูญของประเทศไทย เป็นวันที่

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาประชาธิปก พระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว  
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ

พระราชทานรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรสยามพุทธศักราช 2475  
เป็นรัฐธรรมนูญฉบับแรกของประเทศไทยเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2475



[www.age.co.th](http://www.age.co.th)



AGE.Wecare



Asia Green Energy Public Company Limited

# สารบัญ

## ❑ วันสำคัญในเดือน ธันวาคม

5 ธันวาคม วันชาติ และ วันพ่อแห่งชาติ

10 ธันวาคม วันรัฐธรรมนูญ

## ❑ บก. ทักทาย

## ❑ ภาพบรรยากาศ งานทอดกฐินสามัคคี ประจำปี 2567

บมจ.เอเชีย กรีน เอนเนอจี และบริษัทในเครือ

## ❑ ข่าวแรงงานสัมพันธ์

## ❑ แนะนำ สถานที่เที่ยววันหยุดยาว ฉ่ำๆ

## ❑ สารน่ารู้

4 วิธีคลายเครียดในชีวิตประจำวัน

## บก.ทักษาย

สวัสดีผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน The Balance E-Magazine ฉบับประจำเดือน พ.ย. - ธ.ค. 2567 ฉบับส่งท้ายปลายปี 2567 บก. ขอแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวในวันหยุดยาวช่วงปีใหม่ มีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจมากมาย ค่ะ และในเดือน ธันวาคมนี้ มีวันสำคัญของประชาชนชาวไทยคือ วันที่ 5 ธันวาคม ตรงกับวันคล้ายวันพระราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร โดยถือเป็นวันชาติ และ วันพ่อแห่งชาติ และอีกหนึ่งวันสำคัญคือ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาประชาธิปก พระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรสยาม เป็นรัฐธรรมนูญฉบับแรกของประเทศไทย เมื่อวันที่ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2475

ท้ายเล่มมีสาระ..น่ารู้ 4 วิธีคลายเครียดในชีวิตประจำวัน ลองนำไปปรับใช้เพื่อผ่อนคลายความเครียด กันได้นะคะ แล้วพบกันในฉบับต่อไป

ขอบคุณค่ะ

# ภาพบรรยากาศงานกุฐินสามัคคี AGE และบริษัทในเครือ ประจำปี 2567 วันที่ 3 พ.ย. ณ วัด ปรีดาราณ จ.พระนครศรีอยุธยา






นินทาเพื่อนร่วมงานมีความผิด  
ชาวออฟฟิศพึงระวังปาก! อย่านินทาในไลน์!



- การหมิ่นประมาทเพื่อนร่วมงานนั้น เป็นได้ทั้งความผิดในทางอาญา และแพ่ง*
- ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา **326** “ ผู้ใดใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่สาม โดยทำให้ผู้อื่นเสียชื่อเสียง ถูกเกลียดชัง ระวังโทษจำคุกไม่เกิน **1** ปี ปรับไม่เกิน **20,000** บาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ ”
  - ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา **330** “ ในกรณีหมิ่นประมาท ถ้าผู้ถูกกล่าวหาว่ากระทำผิดพิสูจน์ได้ว่าข้อหาที่หมิ่นประมาทนั้นเป็นความจริง ผู้นั้นไม่ต้องรับโทษ ”

การใส่ความหมายถึง การยืนยันข้อเท็จจริงซึ่งอาจเป็นความจริงหรือเท็จก็ได้ รวมถึงการเล่าเรื่องที่ได้ยินมาให้กับบุคคลอื่นฟัง อาจเป็นการคำพูด การเขียนส่งทางไลน์ โซเชียลมีเดียต่าง ๆ หรือการแสดงกิริยาอาการอย่างหนึ่งอย่างใดกล่าวหาผู้อื่น ย่อมเป็นความผิดฐานหมิ่นประมาทได้ แต่หากการใส่ความนั้นเป็นเพียง “คำหยาบ” “คลุ้มเครือ” “ไม่ชัดเจน” ยังไม่ถือเป็นความผิดฐานหมิ่นประมาท



# แนะนำ สถานที่เที่ยววันหยุดยาว ฉ่ำๆ

พลุ เคาท์ดาวน์ ไอคอนสยาม กรุงเทพฯ ฯ



**เคาท์ดาวน์ สงท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่** มีความสุข สนุกสนานๆ ที่ **ไอคอนสยาม** กับ การแสดงพลุสวยๆ แนวยาวตลอดกับ วิวโค้งน้ำเจ้าพระยาที่สวยงาม รับรองว่าตื่นตาตื่นใจกันอย่างแน่นอน อีกทั้ง บริเวณ ริเวอร์ พาร์ค ริมน้ำเจ้าพระยา จะมีการจัดงาน **ICONSIAM Bangkok Illumination** ให้ทุกคนได้ไปเช็คอิน ถ่ายรูปปังๆ อีกด้วยค่ะ

# แนะนำ สถานที่เที่ยววันหยุดยาว จำๆ

ปั่นจักรยาน สูดอากาศดีๆ วันเดียวชิล เที่ยวบางกระเจ้า



**บางกระเจ้า** พื้นที่สีเขียวรูปกระเพาะหมูใน อำเภอพระประแดง **สมุทรปราการ** ปอดกลางกรุงซึ่งมีอากาศบริสุทธิ์ให้สูดได้เต็มปอด ด้วยเสน่ห์ของธรรมชาติ อีกทั้งยังตั้งอยู่ใกล้กรุงเทพฯ ทำให้บางกระเจ้าเป็นที่เที่ยวยอดนิยม เหมาะกับการมาพักผ่อนหย่อนใจในวันหยุด แม้จะมีวันหยุดเพียงวันเดียว ก็เที่ยวได้สบายค่ะ ปีใหม่นี้ ใครอยากหาที่เที่ยวง่ายๆ ใช้เวลาไม่เยอะ และได้สูดอากาศดีๆ ก็แวะมาบางกระเจ้ากันได้น้า

# แนะนำ สถานที่เที่ยววันหยุดยาว จำๆ

ทุ่งทานตะวัน เขาจีนแล ลพบุรี



หนาวนี้ ออกไปกอดอากาศดีๆ เดินเล่นในทุ่งทานตะวัน เขาจีนแล ที่ **ลพบุรี** กันค่ะ ที่นี่เป็นทุ่งทานตะวันที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ด้านหลังติดภูเขาที่มีชื่อเรียกว่า **เขาจีนแล** ทำให้ทัศนียภาพของทุ่งทานตะวันที่นี่สวยงามมากๆ เรียกได้ว่า สวยที่สุดในประเทศไทย เลยก็ว่าได้ค่ะ ถ่ายรูปสวยๆ รับปีใหม่กับดอกทานตะวันบานสดใส

# แนะนำ สถานที่เที่ยววันหยุดยาว จำๆ

กางเต็นท์ สระบุรี แคมป์ปิ้ง



ลมหนาวพัดมาแล้ว พร้อมกับความอยากออกไปสัมผัสธรรมชาติสดชื่นในช่วงหน้าหนาว ใครที่กำลังวางแผน **เที่ยวปีใหม่ 2568** นี้อยู่แล้วละก็ ชวนไปชิลสไตล์คนรักธรรมชาติด้วยการไป **กางเต็นท์ แคมป์ปิ้ง** กันที่ **สระบุรี** ค่ะ แน่แน่นอนว่า มีที่เที่ยว ร้านอาหารดีๆ ที่สระบุรี เยอะแยะอีกด้วย

สาระ.. น่ารู้

## 4 วิธีคลายเครียดในชีวิตประจำวัน



คุณมีอาการเหล่านี้บ้างหรือไม่! สำรวจตัวเองว่าเครียดหรือยัง...

ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หายใจไม่ค่อยอึด หงุดหงิด สับสน คิดอะไรไม่ออก เบื่อหน่าย โหม่งง่าย บางครั้งพาด  
ทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด ซึมเศร้า ไม่อยากพูดจกกับใคร...หากพบว่าตัวเองหรือคนใกล้ชิดมีอาการดังกล่าวควรปฏิบัติตัวตามคำแนะนำต่อไปนี้

## สาระ.. นำรู้

### 4 วิถีคลายเครียดในชีวิตประจำวัน

- ✓ **คิดอย่างไรไม่ให้เครียด** ยอมรับว่ามีปัญหาและปัญหาเกิดได้กับทุกคน ไม่ว่าจะมีความหวังหรือจนฝีกกำลังใจ ถือว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นการท้าทายความมั่นคงของจิตใจคิดว่าไม่มีความทุกข์ใดที่มนุษย์ทนไม่ได้ คิดถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิตที่มีอยู่ เช่น คุณค่า และความสามารถของตนเอง ครอบครัวที่อบอุ่นลูกหลานที่น่ารัก เป็นต้น มีความหวังว่า เมื่อได้พยายามแก้ปัญหอย่างสุดความสามารถแล้ว ย่อมนำพาชีวิตให้พบความสุขได้อีกครั้งหนึ่ง
- ✓ **เผชิญกับความเป็นจริงและคิดหาทางออก** โดยครอบครัวต้องมีเวลาให้กัน รับฟังทุกข์สุขของกันและกัน ร่วมกันแก้ปัญหที่เกิดขึ้น และสร้างความสุขด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในทุกโอกาสที่ทำได้ ในที่ทำงานผู้ร่วมงานต้องหันหน้าปรึกษาหารือกันช่วยเหลือกัน และเป็นกำลังใจให้กัน พึงระลึกว่าปัญหาทุกปัญหามีทางออกเสมอ ถ้าใจสู้และร่วมมือร่วมแรงกัน ย่อมเอาชนะปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างแน่นอน
- ✓ **อย่าเก็บความทุกข์ไว้ในใจ** ควรระบายความทุกข์ และขอความช่วยเหลือ โดยการปรับทุกข์กับคนใกล้ชิด เช่น คู่สมรส เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน ญาติ

## สาระ.. น่ารู้

### 4 วิธีคลายเครียดในชีวิตประจำวัน

- ✓ **ผ่อนคลายความเครียดทุกวัน** ความเครียดในการทำงานเกิดขึ้นทุกวัน ดังนั้น การผ่อนคลายความเครียดจะต้องทำเป็นประจำทุกวันเช่นกัน
  - การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬากับเพื่อน ๆ หลังเลิกงาน
  - ไปเสริมสวย หรือไปช้อปปิ้ง
  - ไปพบปะสังสรรค์ รับประทานอาหารกับเพื่อนฝูง ครอบครัวหรือคนสนิท
  - ดูละคร โทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง เล่นกับลูก ๆ หรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง
  - เล่นกับลูก ๆ หรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง
  - รดน้ำต้นไม้ ดูแลไม้ดอกไม้ประดับทำงานฝีมือ เย็บปัก ถัก ร้อย
  - ซ่อมแซมของใช้ในบ้าน จัดตกแต่งบ้าน ทำความสะอาด
  - อ่านหนังสือการ์ตูน หนังสือธรรมะ ฯลฯ
  - สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิโดยการทำให้สงบ หายใจเข้าออกเป็นจังหวะช้า ๆ และนับลมหายใจไปเรื่อย ๆ