

AGE-BALANCE



Vol.21 May-June 2018



ทรงพระเจริญ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและพนักงาน
บริษัท เอเซีย กรีน เอนเนอจี จำกัด(มหาชน) และบริษัทในเครือ

บก. ทักทาย...

...หนทางไกลนับหมื่นลี้ ต้องเริ่มต้นที่ก้าวแรก...

คมความคิดจากท่าน “เล่าจื๊อ” ปฐมอาจารย์ของลัทธิเต๋า ซึ่งถือเป็น 1 ในแนวคิด แนวความเชื่อที่ทรงอิทธิพลกับโลกใบนี้ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

สำหรับวารสาร **AGE – BALANCE** ฉบับนี้ ถึงแม้จะเป็นฉบับที่ **21** ประจำปี **2561** แต่คงต้องบอกว่า เป็นฉบับแรกสำหรับตัว บก.เอง ดังนั้น รูปแบบของวารสารเล่มนี้ จึงอาจมีการปรับเปลี่ยนไปจากเดิมบ้าง แต่ในส่วนของเนื้อหาสาระยังคงอัดแน่นตามปกติ โดยฉบับนี้จะมีเนื้อหาเกี่ยวกับวันสำคัญทางพุทธศาสนา สุขภาพ การเงิน การท่องเที่ยว และ สารความรู้ต่างๆมากมาย ซึ่งคาดว่าจะเป็นที่ประโยชน์ต่อผู้อ่านไม่มากนักน้อย และหากเนื้อหาในฉบับนี้ขาดตกบกพร่องประการใด ทาง บก.ต้องขออภัยมา ณ โอกาสนี้

ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับวารสารฉบับนี้ครับ

AGE – BALANCE

สารบัญ	หน้า
เรื่องจากปก	1
ประมวลภาพกิจกรรม	2-5
ความรู้ทั่วไป	6-8
สุขภาพดี ชีวิตมีสุข	9
การเงินต้องวางแผน	10-13
ท่องเที่ยวสุขใจ ใกล้กรุงเทพ	14
ข่าวฝากประชาสัมพันธ์	15

เรื่องจากปก

ช่วง พฤษภาคม ต่อเนื่อง ถึงเดือนกรกฎาคม **2561** เป็นช่วงเวลาสำคัญของชาวไทยที่นับถือศาสนาพุทธทุกคน เนื่องจากเป็นเดือนที่มีวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ถึง **3** วัน ด้วยกัน ได้แก่

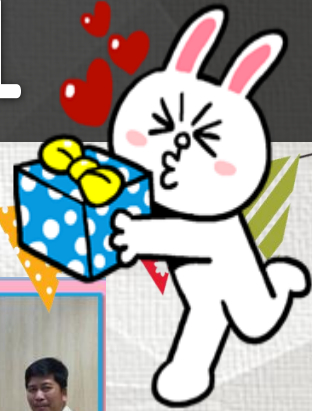
- วันวิสาขบูชา ตรงกันวันขึ้น **15** ค่ำ เดือน **7** (เดือนพฤษภาคม ตามปฏิทินสากล)
- วันอาสาฬหบูชา ตรงกันวันขึ้น **15** ค่ำ เดือน **8** (เดือนกรกฎาคม ตามปฏิทินสากล)
- วันวิสาขบูชา ตรงกันวันแรม **1** ค่ำ เดือน **8** (เดือนกรกฎาคม ตามปฏิทินสากล)

ชาวพุทธที่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา นอกเหนือจากการไปปฏิบัติธรรม เวียนเทียน หรือทำบุญตักบาตร เราควรมีความเข้าใจถึง แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา หรือที่เรียกว่า “หัวใจพุทธศาสนา” ได้แก่

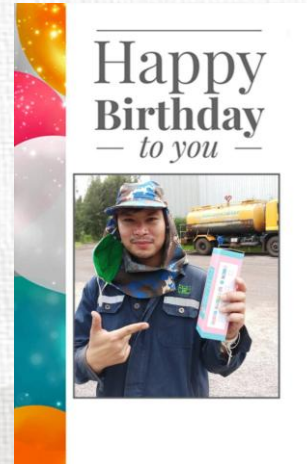
- 1.ทำความดี
- 2.ละเว้นความชั่ว
- 3.ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

อย่าลืมทำความเข้าใจ กับแก่นแท้ของพุทธศาสนา และนำไปปฏิบัติ เพื่อให้ชีวิตมีความสุขในทุก ๆ ลมหายใจนะคะ

ประมวลภาพกิจกรรม พ.ค.-มิ.ย.61



วันเกิดพนักงาน



ประมวลภาพกิจกรรม พ.ค.-มิ.ย.61

ประกวด IDEA 3 R



ประมวลภาพกิจกรรม พ.ค.-มิ.ย.61

บริจาคของเหลือใช้ ให้มูลนิธิหลวงพ่อท่าน้อย



ประมวลภาพกิจกรรม พ.ค.-มิ.ย.61

จำหน่ายสินค้าราคาประหยัด (ดอยคำ)



5 ส.ไม่พอ 7 ส. สนุกกว่า



หลายๆคนอาจจะคุ้นเคยกับคำว่า 5 ส.กันมาบ้างไม่มากก็น้อย ซึ่งเป็นกิจกรรมคุณภาพที่ดีและเหมาะสมต่อหลายๆองค์กร ช่วยให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น.....แต่ปัจจุบันนี้ 5 ส.ที่ว่าแน่ๆ อาจจะไม่พอ ดังนั้น เรามาทำความรู้จักกับ อีก 2 ส. ให้รวมเป็น 7 ส.ไปเลย....ลุย!!!

ส1 สะสาง (Organization)

Organization กำจัดสิ่งที่ไม่จำเป็นในระบบงานออกไป
วัตถุประสงค์ เพื่อป้องกันไม่ให้มีสิ่งที่ไม่จำเป็นในการใช้งานอยู่ที่ทำงาน/ลดความสูญเปล่า
ตัวชี้วัด จำนวนสิ่งของหรือระบบงานที่สูญเปล่าหรือซ้ำซ้อนถูกกำจัดออก

1. สำรวจ

สำรวจสิ่งของและระบบงาน

3. จัดสัดส่วนเกิน

- ของที่ไม่จำเป็นแต่ใช้ได้ให้หน่วยงานอื่น/บริจาค/จำหน่าย
- ของที่ไม่จำเป็นและใช้ไม่ได้ Recycle/จำหน่าย/ทิ้ง

2. แยก

แยกแยะสิ่งของและระบบงาน

- สิ่งจำเป็น
- สิ่งที่ไม่จำเป็น (ใช้ได้ ใช้ไม่ได้)

4. เพิ่มส่วนขาด

ของจำเป็นแต่ไม่มี ให้จัดหาให้พอเพียง

จำนวนสิ่งของระบบงานที่สูญเปล่า

ส2 สะดวก (Neatness)

Neatness จัดวัสดุอุปกรณ์และระบบงานให้สะดวกต่อการปฏิบัติงานและเป็นระเบียบเรียบร้อย
วัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานโดยลดเวลาที่สูญเปล่า/เพิ่มความเร็ว
ตัวชี้วัด 30 วินาที/ระยะเวลารอดคอย

1. ทำแผนผัง/ ทำขั้นตอนระบบงาน

กำหนดชื่อที่อยู่ที่เหมาะสมให้กับสิ่งของที่สำคัญที่อยู่ในพื้นที่ทั้งหมด

3. ทำป้ายชื่อ

จัดทำป้ายชื่อตามระบบที่ได้วางไว้

2. กำหนดที่วาง

กำหนดที่วางสิ่งของให้ชัดเจน ห้ามปะปนกัน

4. จัดวางตามแผนผัง

จัดวางโดยกำหนดให้สิ่งที่ใช้บ่อยอยู่ใกล้มือและไกลมือออกไปตามความถี่การใช้งาน

30 วินาที
ระยะเวลารอดคอย

5 ส.ไม่พอ 7 ส. สนุกกว่า

ส5 สร้างวินัย (Training/Discipline)

Training/Discipline สร้างพฤติกรรมในการทำงาน วิธีคิด วิธีทำงาน วิธีตัดสินใจตาม ส1 – ส4
วัตถุประสงค์ รักษามาตรฐานและระบบ 5ส
ตัวชี้วัด ทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา จนเป็นวัฒนธรรมขององค์กร

1. สร้างแรงจูงใจ (Motivation)

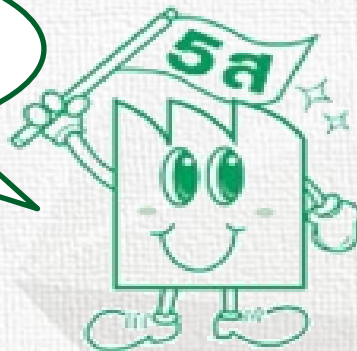
- ผู้นำเป็นแบบอย่างที่ดี
- เข้าใจถึงประโยชน์ต่อผู้รับบริการ ตนเอง และองค์กรในการทำ 5ส
- สร้างสภาวะแวดล้อม บรรยากาศ และระบบงานที่ดี

2. ติดตามประเมินผล (Monitoring)

- มีการตรวจติดตาม 4 ระดับ
- ระดับตนเอง
 - ระดับกรรมการกลาง
 - ระดับผู้บริหาร
 - ระดับองค์กรภายนอก

ทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา

เหลือ อีก 2 ส. ไปดูกันเลยครับ



ส3 สะอาด (Cleaning)

Cleaning ทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน/สัปดาห์/เดือน
วัตถุประสงค์ ตรวจสอบสิ่งผิดปกติ/บำรุงรักษาเชิงป้องกัน/ป้องกันความเสี่ยง
ตัวชี้วัด จำนวนสิ่งผิดปกติ/อุบัติเหตุการณ/ข้อร้องเรียน

1. กำหนดผู้รับผิดชอบ

กำหนดผู้รับผิดชอบพื้นที่ตามที่ได้ออกแบบผังรวมเครื่องจักรอุปกรณ์และกระบวนการปฏิบัติงาน

3. กำหนดแผน

การทำความสะอาด/ทบทวนกระบวนการปฏิบัติงาน

2. ศึกษารายละเอียดวิธีทำความสะอาด

ระดับความสะอาดของพื้นที่ เครื่องจักร อุปกรณ์ และศึกษาระบวนการปฏิบัติงานเพื่อไม่ให้เกิดความเสียหาย

4. ตรวจสอบสิ่งผิดปกติ

ขณะทำความสะอาดจะต้องตรวจสอบสิ่งผิดปกติ หากพบให้ตัดป้ายและดำเนินการแก้ไข หรือแจ้งผู้เกี่ยวข้อง

สิ่งผิดปกติ/อุบัติเหตุการณ
ข้อร้องเรียน

ส4 สร้างมาตรฐาน (Standardization)

Standardization สร้างมาตรฐาน
วัตถุประสงค์ ประกันคุณภาพ/ลดความผันแปร
ตัวชี้วัด ทุกคนทำงานได้ตามมาตรฐาน

1. กำหนดเป็นลายลักษณ์อักษร (Documented)

จัดทำมาตรฐานในรูปแบบที่สามารถสื่อให้เข้าใจตรงกัน ปัจจุบันใช้มีลติมีเดีย ภาพถ่าย ภาพเคลื่อนไหว ทำให้ง่ายเรียนรู้ได้เร็ว

3. ติดตามประเมินผล (Monitoring)

สังเกตการณ์การปฏิบัติตามมาตรฐานของบุคลากร

2. ฝึกอบรมบุคลากร (Training)

ให้ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติได้ตามมาตรฐาน

4. การจูงใจ (Motivation)

ทบทวน ปรับปรุงมาตรฐานให้ง่ายและสร้างความเข้าใจกับบุคลากรให้เห็นประโยชน์ที่จะได้รับ

ทุกคนทำงานได้ตามมาตรฐาน

5 ส.ไม่พอ 7 ส. สนุกกว่า

ส6 สร้างสรรค์/นวัตกรรม (Innovation)

Innovation การสร้างสรรค์/นวัตกรรมงานใหม่ หรือปรับปรุงงานตามกระบวนการ PDCA/PDSA

วัตถุประสงค์ เพื่อลดคน ค่าใช้จ่าย ขั้นตอน เวลา หรือวิธีการดำเนินงานที่เพิ่มคุณค่า (Value Added)

ตัวชี้วัด จำนวนนวัตกรรม ข้อร้องเรียน

1. กำหนดคนนวัตกรรม

- เรื่องใหม่
- เรื่องเก่ามาปรับปรุงใหม่ ที่มีประโยชน์ต่อผู้รับบริการ หน่วยงาน องค์กร

2. กำหนดตัวชี้วัดและวิธีปฏิบัติ

- กำหนดตัวชี้วัด ให้สะท้อนการลดการใช้ทรัพยากร (คน เวลา เงิน วัสดุ ขั้นตอน)
- ดำเนินการตามวงจร PDCA/PDSA

จำนวนนวัตกรรม

ส7 การเสนอแนะ (Suggestion)

Suggestion การเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงและพัฒนางาน

วัตถุประสงค์ เพื่อรวบรวมความคิดที่หลากหลายมาใช้ในการพัฒนาองค์กร

ตัวชี้วัด จำนวนข้อเสนอนแนะที่ได้รับการปฏิบัติ และเกิดประโยชน์ต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

1. การเสนอแนะ

- งานบริหารคณะ
- งานบริหารโรงพยาบาล
- สิ่งแวดล้อมและสถานที่
- การพัฒนาบุคลากร
- พจน. พชท. นศพ.
- อื่น ๆ

2. วิธีการเสนอ

- สายตรงคนบดี
- กระดานข่าว

3. กระบวนการกลั่นกรอง

- คนบดี
- ทีมบริหาร

4. กำหนดผู้รับผิดชอบ

ในการแก้ไขปัญหาและรายงานผล

จำนวนข้อเสนอนแนะ

เป็นอย่างไรกันบ้างครับ สำหรับ 7 ส.ที่นำเสนอให้กับทุกท่านในครั้งนี หวังว่าจะเป็นประโยชน์กับทุกท่านไม่มากก็น้อย

ที่สำคัญ ต้องนำไปปฏิบัติจริงด้วยนะครับ แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า ขอขอบคุณครับ

สุขภาพดี ชีวิตมีความสุข

กลิ่นปาก หรือที่เรียกสั้นกว่านี้คือ “ปากเหม็น” เป็นปัญหาอดฮิตของใครหลายคน ซึ่งนอกจากจะสร้างความน่ารังเกียจแต่ผู้อื่นแล้ว ยังมีผลต่อความมั่นใจและบุคลิกภาพอีกด้วย...

สาเหตุของกลิ่นปาก

1. การไม่รักษาสุขภาพในช่องปาก แปรงฟันไม่สะอาด
2. การมีฟันผุ
3. โรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์
4. มีแผลในช่องปาก
5. ลิ้นที่เป็นฝ้า
6. น้ำลายน้อย

สาระน่ารู้ 

~ กลิ่นปาก ~ ดูแลง่ายๆ ด้วย 5 วิธี



- 1 แปรงฟัน**
อย่างน้อย
วันละ 2 ครั้ง
ตื่นนอน
และก่อนนอน 
- 2 บ้วนปาก**
และกลั้วปากด้วย
น้ำยาทำความสะอาด 
- 3 แปรงลิ้น**
ทุกครั้งที่แปรงฟัน 
- 4 ดื่มน้ำ**
อย่างน้อยวันละ
8- 10 แก้ว 
- 5 กินอาหาร**
ที่มีใยอาหารเยอะๆ
เช่น ผัก และผลไม้ 

Brainy
www.brainymagazine.com
facebook.com/BrainyMagazine
Brainy FreeMagazineTV

การเงินต้องวางแผน



วางแผนใช้เงินก้อนแรกให้คุ้มค่าที่สุด



คุณเคยเจอเหตุการณ์เหล่านี้ในชีวิตมั๊ย เงินไหลออกจากกระเป๋าหมด ภายในไม่กี่วัน? หรือบางคนมีปัญหาตั้งแต่เดือนแรกของการเริ่มต้นทำงาน นอกจากเงินไม่พอใช้แล้วยังต้องแบมือขอเงินจากพ่อแม่ใช้อยู่ร่ำไป

เป็นเรื่องจริงไม่อิงนิยายและสามารถเกิดขึ้นได้กับมนุษย์เงินเดือนที่ไม่สามารถบริหารจัดการรายได้กับรายจ่ายให้มีความสมดุล นั่นคือ มีรายจ่ายมากกว่ารายได้ที่หามาได้ในแต่ละเดือน

ปัญหาจะหมดไปได้ง่ายๆ เหมือนปอกกล้วยเข้าปาก ด้วย “3 เคล็ดลับวางแผนใช้เงินเดือนก้อนแรก” ดังนี้

การเงินต้องวางแผน



1. จัดทำงบการเงินส่วนบุคคล

เป็นการตรวจสอบสุขภาพทางการเงินของตัวเองว่ามีความแข็งแรงมากน้อยแค่ไหน ด้วยการดูว่ารายได้มากกว่าหรือน้อยกว่ารายจ่ายแค่ไหน มีเงินออม และเงินลงทุนพอที่จะนำไปสร้างความมั่งคั่งได้หรือไม่ ระหว่างสินทรัพย์กับหนี้สิน อย่งไหนเยอะกว่ากัน เพราะความสำคัญในการจัดทำงบการเงินส่วนบุคคล อยู่ที่การรวบรวมรายการสินทรัพย์และหนี้สินทั้งหมด จากนั้นนำมาคำนวณหาความมั่งคั่งสุทธิ ก่อนเริ่มจัดทำแผนการเงินเพื่อสร้าง ความมั่งคั่งระยะยาวด้วยการเพิ่มสินทรัพย์ประเภทต่าง ๆ นั้นเอง





การเงินต้องวางแผน

2. จัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย

เพื่อให้เห็นพฤติกรรมการใช้เงินของตนเองอย่างชัดเจน พอได้เห็นตัวเลขแล้ว จะรู้ทันทีว่ารายจ่ายส่วนไหนที่สูงเกินไป ถ้าไม่จำเป็นก็ตัดออกไป เช่น ค่ากาแฟปั่นรอบเช้าหรือชานมไข่มุกรอบบ่าย เพียงแค่นี้ก็จะสามารถอุดรูรั่ว ของกระเป๋าตังค์ได้แล้ว แถมยังมีเงินออมเพิ่มขึ้นอีกด้วย





การเงินต้องวางแผน



3. วางแผนการเงินในแต่ละเดือน

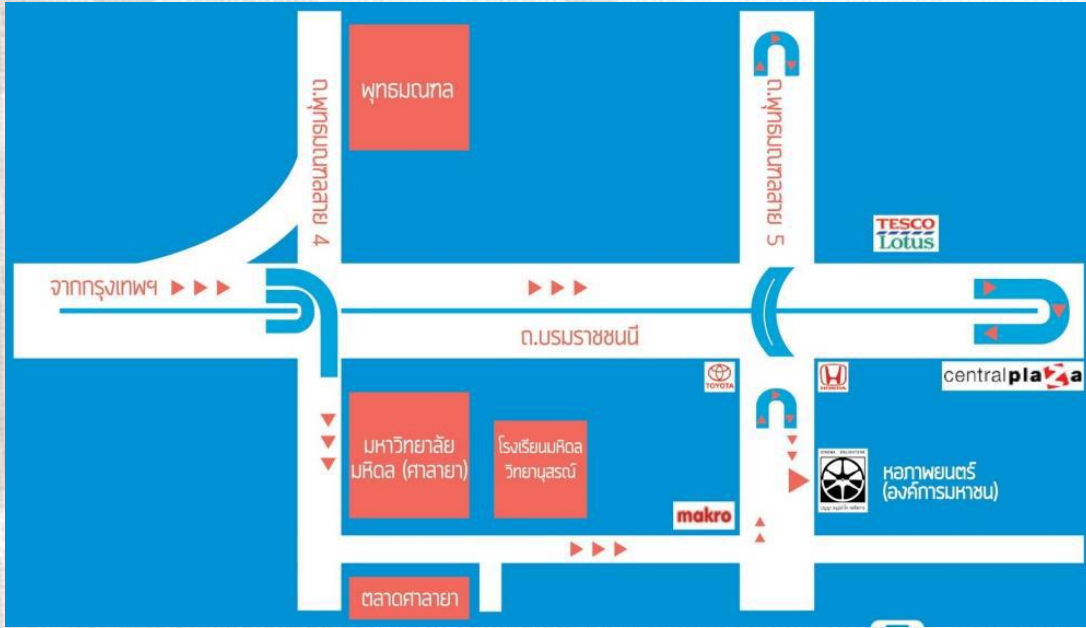
ด้วยการจัดสรรปันส่วนเงินออมและค่าใช้จ่ายให้เหมาะสม ทั้งที่เป็นค่าใช้จ่าย จำเป็นในชีวิตประจำวันและค่าใช้จ่ายคงที่ในแต่ละเดือน เช่น ค่าเช่าบ้าน ค่าผ่อนรถ รวมถึงวางแผนค่าใช้จ่ายที่เราสามารถเอาไปสร้างความสุขให้แก่ ตัวเองและครอบครัว เช่น

- เงินค่าเลี้ยงดูพ่อแม่ 10%
- เงินออมและเงินลงทุน 20%
- ค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน 50%
- ค่าใช้จ่ายเพื่อสร้างความสุขในชีวิต ซึ่งของที่ชอบได้และสังสรรค์ 20%

เพราะฉะนั้นหากรู้จักการบริหารเงินตั้งแต่เงินเดือนก้อนแรกให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งในเรื่องการวางแผน ออมเงิน การสร้างวินัยทางการเงินจากการทำบัญชีรายรับ รายจ่าย และการจัดสรรปันส่วนเงินมาเพื่อใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข รวมทั้งคอย ตรวจสอบสถานะทางการเงินและพฤติกรรมการใช้เงินอยู่เสมอ เพียงเท่านี้ก็จะไม่มี ปัญหาเรื่องการเงินและพร้อมจะลงทุนสานฝันในชีวิตได้เร็วกว่าคนอื่นแล้ว



เที่ยวสุขใจ ใกล้กรุงเทพ



พิพิธภัณฑ์ภาพยนตร์ไทย-หอภาพยนตร์(องค์การมหาชน)

เป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับภาพยนตร์ไทยแห่งเดียวในประเทศที่รวบรวมข้อมูลและข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ของวงการภาพยนตร์ไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพื่อให้ผู้เข้าชมได้ศึกษาและเพลิดเพลินไปกับเรื่องราวอันน่า ตื่นตาตื่นใจของประวัติศาสตร์ภาพยนตร์ในเมืองไทย



การเดินทาง รถประจำทาง : สาย 515, 547, 124, 125, 84ก.

ข่าวสารประชาสัมพันธ์

- วันที่ **6** กรกฎาคม **2561** บริษัทฯ จัดโครงการร้อยรักรวมใจเอจอีรักซ์ต้นไม้สู่ชุมชน ที่สาขานครหลวง
- วันที่ **7** กรกฎาคม **2561** บริษัทฯ จัดอบรมหลักสูตร **“Effective Communication Skills”** ที่ โรงแรม เซ็นทรัล เพลส มหาชัย จ.สมุทรสาคร
- วันที่ **12-13** กรกฎาคม **2561** บริษัทฯ จัดโครงการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ให้กับพนักงานทุกคนที่เข้าร่วมโครงการ

แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า สวัสดีครับ...