

THE BALANCE

Vol.10 Issue no. 63 (JUL-AUG 2025)



สารบัญ

1. วันสำคัญใน เดือนกรกฎาคมและ สิงหาคม 2568

- 28 กรกฎาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
- 12 สิงหาคม วันแม่แห่งชาติ

2. บก. ทักทาย

3. เชิญชวนแต่งกายโทนสีฟ้า และ กิจกรรมคิดคำขวัญวันแม่

4. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี 2568

5. สารความรู้

- วิธีดูแลตนเองในสภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burn Out)
- แบบประเมินสุขภาพใจ

บท. ทักทาย

สวัสดีผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน The Balance E-Magazine ฉบับนี้เป็นฉบับประจำเดือน กรกฎาคม - สิงหาคม 2568

ในช่วงที่ผ่านมาฝนตกบ่อยอาจส่งผลกับสุขภาพขอให้พนักงานดูแลสุขภาพร่างกายและหากพนักงานมีอาการเจ็บป่วยในขณะที่ทำงานหรือต้องการขอยาเพื่อบรรเทาอาการเบื้องต้นสามารถขอรับได้ที่ฝ่ายบุคคลหรือหากต้องการความช่วยเหลือด้านอื่น ๆ สามารถติดต่อฝ่ายบุคคลได้ตลอดเวลา

ปัจจุบันปัญหาด้านความเครียดในการทำงาน หรือภาวะหมดไฟมีมากขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยและมีการแสดงออกหลายรูปแบบหากพนักงานท่านใดมีความกังวล หรือไม่สบายใจ สามารถตรวจสอบเบื้องต้นได้ที่หัวข้อ การประเมินสุขภาพใจท้ายเล่มหรือหากต้องการติดต่อพูดคุยปรึกษากับฝ่ายบุคคลก็สามารถทำได้เช่นกัน

สุดท้ายนี้ขอให้ท่านดูแล สุขภาพกาย สุขภาพใจ อย่างเต็มที่ แล้วพบกันใหม่ในเล่มถัดไป

ทรงพระเจริญ

๒๘ กรกฎาคม

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน

บริษัท เอเชีย กรีน เอนเนอจี จำกัด (มหาชน) และ บริษัทในเครือ



ทรงพระเจริญ

๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๘

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน

บริษัท เอเชีย กรีน เอนเนอจี จำกัด (มหาชน) และ บริษัทในเครือ



ขอเชิญชวน ผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน ร่วมแต่งกายด้วยเสื้อฟ้าโทนสีฟ้า

ทุกวันศุกร์ ตลอดเดือนสิงหาคม 2568



www.age.co.th



AGE.Wecare



Asia Green Energy Public Company Limited

THINK FOR
MOM

คิด เพื่อ แม่

เชิญชวนเพื่อนๆ AGE GROUP ร่วมคิดคำขวัญวันแม่

เปิดกว้างทางความคิด “ไม่มีถูกหรือผิด”

คำขวัญที่โดนใจคณะกรรมการ
รับไปเลย! หมอนพ้าห่ม “น้องถ่านสุดคิ้วท์”
ของพรีเมียมลิขสิทธิ์เฉพาะ AGE จำนวน 10 รางวัลเท่านั้น!

ร่วมสนุกได้ตั้งแต่วันที่ 1-8 สิงหาคม 2568
ประกาศรายชื่อพร้อมรับของรางวัล
วันที่ 11 สิงหาคม 2568

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
คุณกัญญาพัชรน์ (เล็ก)
088-809-4631



บริษัท เอเซีย กรุ๊ป เอนเนอจี้ จำกัด





ตรวจสุขภาพประจำปี 2568

กำหนดการตรวจสุขภาพประจำปี 2568

วันศุกร์ที่ 8 สิงหาคม 2568

เวลา 08:30 - 12.00 น.

ณ ห้องประชุม AGE Seminar Room

(Black Box) ชั้น 2



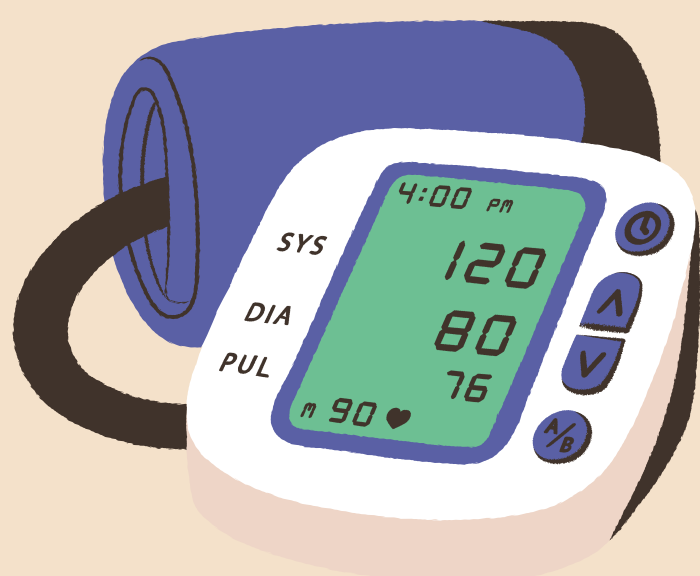
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร 142
แผนกเงินเดือนและสวัสดิการ



www.Age.co.th

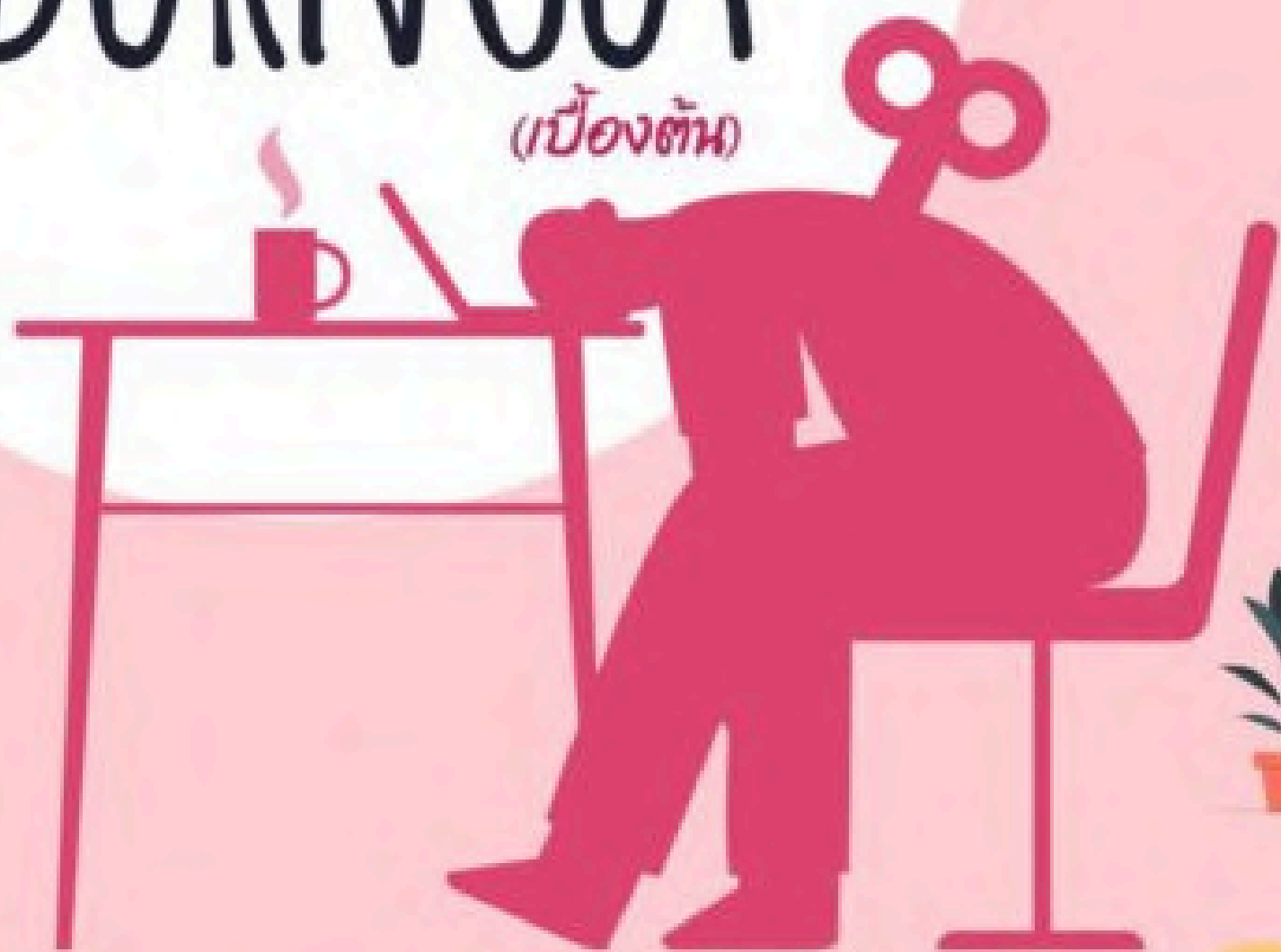


AGE WE Care



6 วิธีดูแลตนเองในภาวะ BURNOUT

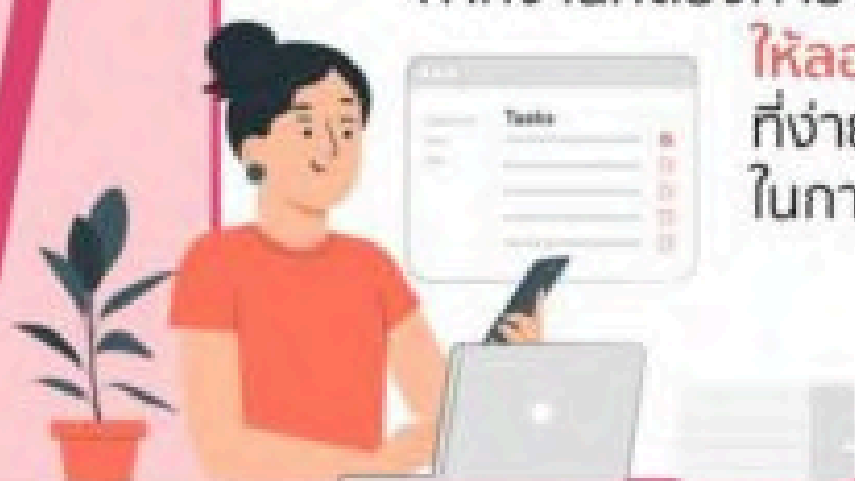
(เบื่องาน)



1

พยายามแบ่งย่อยงาน

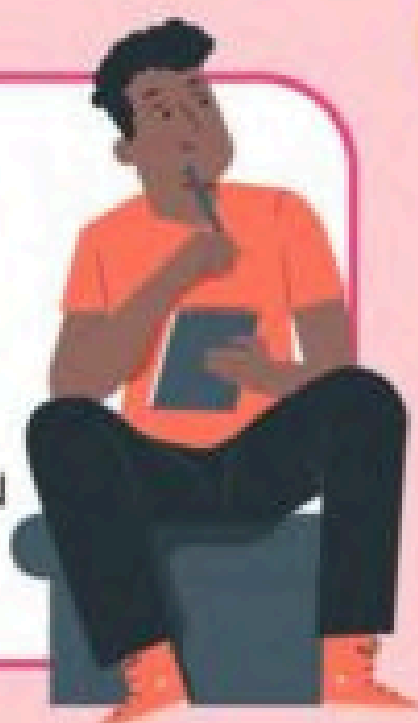
หากงานที่ต้องทำยากและลำบากที่จะเริ่มต้น ให้ลองแบ่งย่อยเป็นส่วนๆ ที่ง่ายกว่า และให้เครดิตตัวเอง ในการทำให้เสร็จ



2

ให้ตัวเองรู้สึกบวกบ้าง

ใช้เวลาว่างเพื่อคิดเรื่องดีๆ ในชีวิต ลองพิจารณาว่าสิ่งใดที่ผ่านไปด้วยดี และพยายามเขียนสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ อย่างน้อย 3 อย่างในแต่ละวัน



3

ท้าทายความคิดของคุณ

เพราะวิธีคิดนั้นมีผลต่อความรู้สึก และพฤติกรรม เริ่มโดยมีสติสำรวจ ความคิดทางลบที่เกิดขึ้นต่องานที่กำลังทำอยู่ ตรวจสอบความเป็นไปได้ของความคิดเชิงลบ **เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำได้** หรือทำได้เต็มที่แล้ว และปรับความคิด ให้เป็นบวกมากขึ้น



4

กระฉับกระเฉงให้มากขึ้น

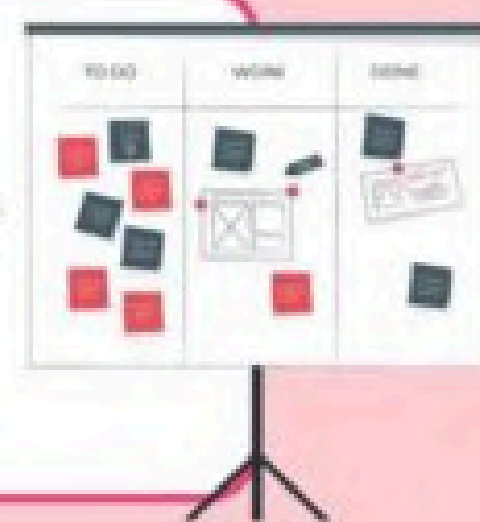
ความกระตือรือร้นสามารถช่วย เฝ้าผลาญพลังงานลบในสมองได้ แม้จะไม่ทำให้ความเครียดของคุณ หายไปในทันที แต่สามารถทำให้ ความเครียดน้อยลงได้



5

วางแผนล่วงหน้า

เพื่อจัดการกิจกรรมตั้งเครียดที่กำลัง จะเกิดขึ้น เช่น รายการสิ่งที่ต้องทำ การเดินทางที่คุณต้องไป สิ่งที่คุณ ต้องใช้งาน



6

คุยกับใครสักคน

เช่น เพื่อนที่ไว้ใจได้ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือ ติดต่อสายด่วน สุขภาพจิต 1323 ก็สามารถช่วยคุณได้ เช่นกัน



วันที่เป็นยังไงบ้าง เหนื่อยไหม
หมดไฟบ้างไหม ยังไหวอยู่หรือเปล่า



ลองประเมินสุขภาพใจ ของกรมสุขภาพจิตดูไหม
หรืออยากพูดคุยปรึกษา HR ก็ได้นะ

THANK YOU