
THE BALANCE

Volume 1, Issue 02-03 March-June 2015



BEYOND COAL SUPPLY

บก. ทักทาย

มาพบกับเราอีกครั้งแล้วนะค่ะใน THE BALANCE เล่มที่ 2
ก็ต้องขอล่าวสวัสดิชาว AGE ทุกท่านกันก่อน

ใน THE BALANCE ฉบับนี้
จะขอล่าวถึงการใช้ชีวิตแบบ Happy 8 Workplace

ว่าเป็นอย่างไร และมีอะไรบ้าง เราสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง
และนอกจากนี้ เราก็นำข้อมูลดีๆ เรื่องอาหารการกิน มาแบ่งปันเพื่อนๆ กันด้วยค่ะ
ทาว บก. เห็นว่า Clean Food กำลังเป็นกระแสนิยมที่มาแรง จึงนำมาเผยแพร่

ให้เพื่อนๆ ชาว AGE ไม่ทราบกัน

สุดท้ายนี้ ฤดูกาลเริ่มเปลี่ยน ใกล้เข้าสู่หน้าฝนกันแล้วนะค่ะ
เพื่อนๆ ได้เตรียมตัวรับมือหน้าฝนกันแล้วหรือยัง

ทาว บก. ก็อยากให้เพื่อนๆ อย่าลืมพกร่มกันก่อนออกจากบ้านด้วยนะค่ะ
และระวังโดนฝน จะเป็นหวัดกัน

แล้วพบกันใหม่ในฉบับต่อไปนะค่ะ

01 Happy 8 Workplace

02 กิจกรรม วันสงกรานต์

03 กิจกรรม วันวิสาขบูชา

04 กินเคี้ยว หรือ กินคลีนๆ
Clean Food

05 คุณเสี่ยวติด “ไวรัสเมอร์ส”
มากแค่ไหน

06 การขับรถในหน้าฝนอย่างปลอดภัย

07 นานาสาระ
เทคนิคการจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ

08 เกมสันทนาการลุ่นราววัล
ความเป็นที่สุดขอประเทศไทย

Happy 8 workplace

ความสุขของการใช้ชีวิต และการทำงาน

ประการ

Change >>>



Happy Body สุขภาพดี
มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งกายและจิตใจ
รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีความสุข



Happy Money ใช้เงินเป็น
มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้พอดี มีชีวิตที่เหมาะสม



Happy Soul คุณธรรม
มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการ
ดำเนินชีวิต มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อ
การกระทำของตน



Happy Relax ผ่อนคลาย
รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต
และการทำงาน



Happy Heart น้ำใจงาม
มีน้ำใจเอื้ออาทรกันและกัน



Happy Family ครอบครัวดี
มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง



Happy Brain ทหาความรู้
การศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลา
จากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นอาชีพ
และความมั่นคงก้าวหน้า ในการทำงาน



Happy Society สังคมดี
มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชน
ที่ตนทำงาน และพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี

ความสุข 8 ประการ

Change >>>



คำถามว่า ความสุขมีแค่ 8 ประการ?

ขอเริ่มต้นว่า จริงๆ แล้วความต้องการของมนุษย์เรามีอยู่ไม่ก็อย่าง ง่ายๆแรกคือ ปัจจัยสี่ สองคือความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต สามคือ การยอมรับในสังคมสี่ คือการมีชื่อเสียง อย่างสุดท้ายคือ ความสมหวังในชีวิต แต่ละชั้นในชีวิตของมนุษย์แต่ละคนมีความหลากหลายมาก เช่น ในวัยเด็กคุณต้องการความสุขรูปแบบหนึ่ง พอเป็นวัยรุ่นความสุขก็เปลี่ยนไป พอเป็นวัยผู้ใหญ่ คุณก็มีความสุขอีกเรื่องหนึ่ง พอคุณถึง วัยชราอีกอย่างหนึ่ง จึงเกิดคำถามอีกว่า

ความสุขจริงๆ มันมีอะไร ได้บ้าง?

ความสุขจริงๆ มันเกิดขึ้นได้เมื่อเราจัดสมดุลในชีวิตให้เหมาะสม สมดุลของชีวิตคืออะไร? เราต้องรู้ว่ามนุษย์เราต้องการอะไรในวัยไหน อยู่กลุ่มไหน เราเรียกว่า **กล่องความสุข** คุณจะเอาอะไรใส่เข้าไปในกล่องนั้น คุณก็มีความสุข เช่น ผมเป็นคนชอบดูหนัง ฟังเพลง เมื่อผมไปดูหนัง ผมก็มีความสุข นั่นคือทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ทำวันนี้ก็คือ กล่องที่เติมเต็มความสุขเมื่อมีคนถามว่า

ความสุขต้อง มีองค์ประกอบอะไรบ้าง?

ขอแนะนำ แนวคิดใหม่อีกแนวคิดหนึ่งที่กำลังจะเกิดและกำลังจะเผยแพร่ก็คือ

เรื่องความสุข 8 ประการ

ความสุข 8 ประการ ประกอบด้วย **หนึ่ง** กล่องความสุข เรื่องของตัวเอง **สอง** กล่องความสุข เรื่องเกี่ยวกับครอบครัว **สาม** กล่องความสุขของสังคม หมายความว่า ถ้าบุคคลมีความสุขย่อมทำให้ครอบครัวมีความสุข เมื่อครอบครัวมีความสุข ย่อมทำให้สังคมมีความสุข และเช่นเดียวกันเมื่อสังคมมีความสุข ก็ต้องทำให้คนในครอบครัวของสังคมนั้นมีความสุข เมื่อครอบครัวมีความสุขก็ทำให้คนที่อยู่ในครอบครัวนั้นมีความสุข

กล่องความสุขใบใหญ่ประกอบด้วยกล่องความสุข ความสุข อีก 8 ใบ อยู่ในกลุ่มคน 6 ใบ ประกอบด้วย

Happy Body, Happy Heart, Happy Relax, Happy Brain, Happy Soul, Happy Money กล่องความสุขของครอบครัว เราเรียกว่า **Happy Family** ส่วนกล่องความสุขของสังคม เรียกว่า **Happy Society**

Happy Body คืออะไร มนุษย์ทุกคนต้องการสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้ **หนึ่ง** คุณต้องรู้จักใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับเพศ อายุ สถานะ สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวคุณ เรียกว่า ใช้ชีวิตเป็น **สอง** คุณต้องรู้จักการกิน ความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคไตต่างๆ ส่วนใหญ่มาจากกรกิน **สาม** สำคัญที่สุด คุณต้องรู้จักนอน การนอนคือการสร้างพลังงานใช้ชีวิต สร้างพลังให้คุณไปต่อสู้ทำให้ร่างกายคุณแข็งแรง ฉะนั้นคนเราจะมีความสุขหรือมีสุขภาพดีได้ต้องมีองค์ประกอบดังนี้ **รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน** มันถึงจะเกิดคำว่า **“ชีวิตมีสุข”**

เมื่อมีความสุขจากการที่คุณมีร่างกายที่ดีแล้ว คุณต้องมีความสุขที่มีน้ำใจงามด้วย **Happy Heart** คำว่า **น้ำใจงาม** เป็นสิ่งที่คุณปรารถนา แต่น้ำใจงามไม่มีวันเกิดถ้าไม่รู้จักให้ ฉะนั้นคุณต้องให้ก่อนที่จะรับ เมื่อคุณปรารถนาสิ่งที่ดีจากคนอื่น คุณต้องให้สิ่งที่ดีๆ กับคนอื่นด้วย

กล่องความสุขอีกใบหนึ่งคือ **Happy Relax “ทางผ่อนคลาย”** มนุษย์เราต้องรู้จักผ่อนคลายสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในการดำเนินชีวิต อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าทางสายกลาง ทุกคนต้องมีสายกลางในการดำเนินชีวิต ต้องรู้จักการปล่อยวาง ไม่ตึงเกินไป หรือหย่อนเกินไป คุณจะพบสิ่งที่เรียกว่า ความสุขได้มากขึ้น

เมื่อคุณมีสุขภาพที่ดีแล้ว มีความปรารถนาที่ดี ต่อผู้อื่นแล้ว คุณรู้จักรักตัวเองโดยการที่รู้จักปล่อยวาง รู้จักทางสายกลาง คุณต้องพัฒนาสมอง ต้องมีอาหารให้สมอง คือ คุณต้องมี **Happy Brain** ต้องหมั่นศึกษาหาความรู้พัฒนาตัวเองอยู่ตลอดเวลา นำไปสู่การเป็นมืออาชีพ มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ตั้งคำพูดที่ว่า การศึกษาสร้างคน เพราะพลังของการศึกษาทำให้มนุษย์มีช่องทางมีอนาคตมากขึ้น

ความสุขต่อไปก็คือ **Happy Soul** มีจิตปัญญาจิตวิญญาณที่ดี **“ทางสงบ”** คุณต้องมีความศรัทธาในศาสนาที่คุณนับถืออยู่ และมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มนุษย์เราอยู่ในสังคมที่ซับซ้อนขึ้น ถ้าทุกคนมีแต่ความเห็นแก่ตัว สังคมพัง แต่ถ้าเมื่อไหร่มนุษย์มีคุณธรรม มีจริยธรรมนำศรัทธาหรือความเชื่อทางศาสนา

สิ่งหนึ่งที่จะทำให้เราเข้าถึงความสุขอย่างยั่งยืนเมื่อไหร่คุณรู้จักคำว่า “พอ” คุณจะรู้จักคำว่า “ความสุข” ผมเชื่อว่าสังคมที่คุณอยู่จะมีความสุขอย่างแท้จริง

กล่องความสุขสุดท้ายคือ **Happy Money “ปลอดหนี้”** ไม่ได้หมายถึงว่าเป็นหนี้แต่รู้จักกิน รู้จักใช้เงินไม่ใช่ว่าสุดท้ายความต้องการของเราได้ แต่ต้องมีตัวกำกับเงินเราเรียกว่าสติในการใช้เงิน มนุษย์เรามีหนี้อยู่ 2 แบบ คือ **หนึ่ง** หนี้ที่ควรเป็น **สอง** หนี้ที่ไม่ควรเป็น **หนี้ที่ควรเป็น** คือ หนี้ที่ทำให้เรามีชีวิตที่ดีขึ้น เช่น มีบ้าน มีรถยนต์ มีครอบครัวที่ดี มีการศึกษาที่ดี แต่ **หนี้ที่ไม่ควรเป็น** ทำให้เราตกต่ำลงเช่น ทำให้คุณภาพชีวิตของเราแย่ลง ทำให้ความคิด สติของเราลดลง หรือทำให้เราต้องฟุ้งเฟ้อโดยไม่จำเป็น เบียดเบียนโลก เบียดเบียนตัวเอง เบียดเบียนสังคม หมายความว่าหาความสุขด้วยเงินไม่มีวันพอ สิ่งหนึ่งที่รัฐบาล หรือหน่วยงานต่างๆ ได้น้อมนำมาใช้คือ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หรือเราเรียกว่า **ชีวิตพอเพียง** พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวท่านได้ตรัสให้ประชาชนชาวไทยนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต คือ สิ่งหนึ่งที่ทำให้เราเข้าถึงความสุขอย่างยั่งยืน เมื่อไหร่คุณรู้จักคำว่า **“พอ”** คุณจะรู้จักคำว่า **“ความสุข”** นี่คือสิ่งที่จะนำคุณให้ไปสู่ ความสุขได้

จากนั้นคุณต้องมีครอบครัวดีด้วยครับ คุณต้องสร้าง **Happy Family** คือ ครอบครัวที่อบอุ่น และมั่นคง คำถามคือว่า

ครอบครัวดีจะต้องประกอบด้วยอะไรบ้าง?

คำตอบก็คือ คนที่อยู่ในครอบครัว ต้องเป็นคนที่มีความสุข จึงจะเกิดครอบครัวที่มีความสุข อบอุ่น ตัวเราจะมีเพื่อนฝูง หรือว่าญาติมิตรที่เป็นตัวอย่าง ในเรื่องครอบครัวแห่งความสุขได้ ทุกคนมี Happy Family ได้หมด เมื่อตัวคุณเป็นคนที่มีความสุขแล้ว คุณมีครอบครัวที่มีความสุขแล้ว คุณต้องสร้าง **Happy Society** สังคมที่ดี สังคมที่มีความสุขด้วยครับ สังคมดี สังคมที่มีความสุขประกอบด้วย คุณต้องมีความรัก ความสามัคคี มีความรักเอื้อเฟื้อต่อที่ทำงานที่คุณพักอาศัย ให้เกิดสังคม และสภาพแวดล้อมที่ดีให้เกิดขึ้นในสังคมไทย

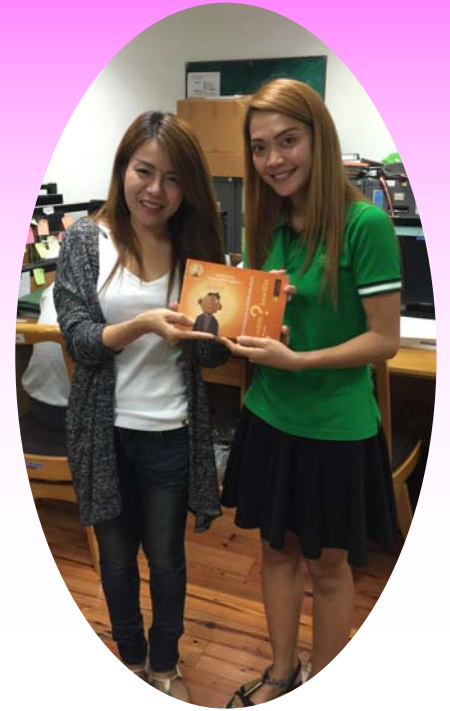
ความสุขที่หมกกล่าวมาทั้งหมด เราเรียกว่ากล่องความสุขแปดใบ หรือความสุขที่มนุษย์ทุกคน น่าจะนำไปเป็นแนวทางหรือว่าเข็มทิศชี้หน้ในการปฏิบัติ เป็นสิ่งที่ไม่ยากครับ ทุกคนมีอยู่แล้ว เพียงแต่ววันนี้ผมมาเสนอแนะวิธีการจัดการเอาความสุขนี้มา แยกแยะเป็นประเด็นๆ วันนี้บทความนี้ขอเป็นเพียงแค่ผู้จุดประกายความคิดในเรื่องความสุขซึ่งจริงๆ แล้ว ความสุขมีเยอะแยะเต็มไปหมดในโลกนี้ แต่ขอแนะนำวิธีการจัดการความสุขง่ายๆ เบื้องต้น ที่ไม่ใช่เฉพาะคนนะครับที่จะนำไปใช้องค์กร หน่วยงานก็สามารถนำไปใช้ได้ เพราะทั้งหมดที่เราทำลงทำ เราทำความสุขทั้งหมดที่เรียกว่า **“คน” ครับ คนซึ่งอยู่ในสังคมในครอบครัว อยู่ในองค์กร ถ้าทุกคนมีความสุข 8 ประการ ก็สามารถนำไปสู่ กล่องความสุข 8 ใบของระดับสังคม ระดับองค์กร และระดับประเทศชาติได้**

พ.ญ.ชานุกาญจน์ วสันต์ธนารัตน์
ผู้จัดการแผนงานสุขภาวะ-องค์กรภาคเอกชน
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.)

ประเพณีภาพกิจกรรม วันสงกรานต์



กิจกรรม วันวิชาบูชา



ทางแผนกแรงงานสัมพันธ์และธุรการได้เล็งเห็นถึงความสำคัญ ทางพระพุทธศาสนา จึงได้ทำการแจกหนังสือ "ธรรมะ ธรรมทาน" ให้กับพนักงานทุกท่าน

อาหารคลีน Clean Food คืออะไร

คือ อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งดัดแปลงน้อยที่สุด
เน้นความเป็นธรรมชาติให้ได้มากที่สุด
และได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน



อาหารคลีน มีอะไรบ้าง?

อาหารคลีน ได้แก่ ผัก ผลไม้สดๆ ธัญพืช
อาหารที่ไม่ผ่านการขัดสี อาหารที่ไม่ปรุงรสจัด



มาเริ่มต้นทานอาหารคลีนเพื่อสุขภาพกัน

ปรับตัวให้เข้ากับการทานอาหารคลีน
ไม่ยึดติดรสชาติอาหารแบบเดิมๆ
ลดปริมาณให้น้อยลงไปเรื่อยๆ

เลือกอาหารที่
สดใหม่อยู่เสมอ



เวลาเลือกซื้อสินค้า
เดินให้ทั่วร้าน



ลดปริมาณ
น้ำตาลลง

เน้นการดื่มน้ำเปล่า
ให้เพียงพอ



ลองชวนเพื่อนๆ มานั่ง
ทานอาหารคลีนด้วยกัน
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

จัดอาหารที่ทานให้มีความสมดุล
แบ่งมื้ออาหารทานเป็นมื้อย่อยๆ
4 หรือ 6 มื้อ/วัน และไม่ควรพลาดอาหารเช้า



เลือกทานแป้งได้ตามเหมาะสม
หันมาใช้ แป้งข้าวกล้อง
แป้งข้าวโอ๊ต



รู้จักสังเกตส่วนพสมให้มากขึ้น
ควรอ่านว่าฉลากมีส่วนพสมอะไรบ้าง

อย่าเน้นไปที่การคำนวณแคลอรี
ควรเลือกทานอาหารให้ครบตามที่
ร่างกายต้องการ อย่าไปใส่ใจตัวเลข

กินเคี้ยวๆ หรือ กินคลีนๆ

มาเช็คตัวเองกัน !

คุณเสี่ยงติด

“ไวรัสเมอร์ส”

มากแค่ไหน

“ไวรัสเมอร์ส”

เป็นเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2012 ตระกูลเดียวกับโรคหวัดทั่วไป จนถึงโรคซาร์ส

กลุ่มเสี่ยง

ผู้สูงอายุ

ผู้ป่วยเบาหวาน
โรคปอด โรคไต
ภูมิคุ้มกันต่ำ

ผู้เดินทางไป
พื้นที่ที่ระบาด

ผู้ใกล้ชิดผู้ป่วย

อาการ



การรักษา

ยังไม่มีวัคซีน
ป้องกัน

ทำได้เพียงรักษาตามอาการ

วิธีป้องกัน

หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัส
ตา จมูก ปาก ใบหน้า

ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่

ใช้ผ้าปิดปาก เมื่อไอหรือจาม

สวมหน้ากากอนามัย หากอยู่ในที่แออัด

หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย
ที่มีอาการคล้ายไข้หวัด

ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ

หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ

ให้รีบพบแพทย์ทันที

พร้อมแจ้งประวัติเดินทาง

การขับรถในหน้าฝนอย่างปลอดภัย

การขับรถในหน้าฝนเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวังเป็นอย่างมาก ดังนั้นเราจึงต้องฝึกฝนและรู้เทคนิคการขับอย่างถูกต้อง เพื่อช่วยในการเดินทางไปถึงจุดหมาย และกลับบ้านได้อย่างปลอดภัย

ตรวจสอบสภาพรถอย่างละเอียดก่อนออกเดินทาง

เตรียมอุปกรณ์ช่วยเหลือฉุกเฉิน

ขับอย่างระมัดระวัง

ตรวจสอบที่ปิดน้ำฝน

เปิดไฟหน้ารถขณะฝนตก

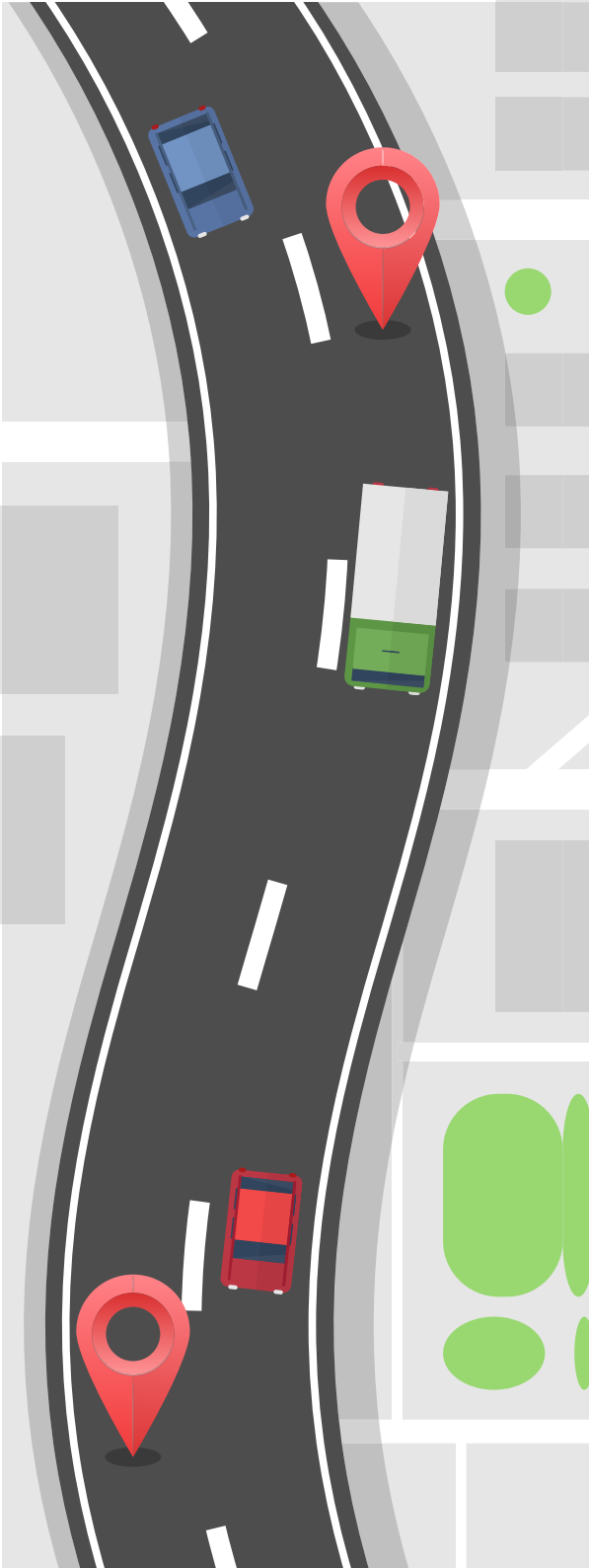
ขับรถอย่างมีสติ และเว้นระยะห่างที่ปลอดภัยจากรถข้างหน้า

หลีกเลี่ยงแอ่งน้ำลึก

หลีกเลี่ยงการเหยียบเบรคแรงๆ หรือการเบรคกระทันหัน

ตื่นตัวกับสัญญาณเตือนให้หยุดรถหรืออุปสรรคที่ขวางบนถนน

ขับช้าๆ เมื่อต้องผ่านน้ำท่วม



เทคนิคการจำคำศัพท์ภาษาอังกฤษ

จัดศัพท์เป็นหมวดหมู่

เช่น คำที่มีความสัมพันธ์กัน หรือมีความหมายตรงข้ามกัน จะช่วยให้จำศัพท์ได้ง่ายขึ้น อาจจดบันทึกใส่สมุดที่พกพาได้ เพื่อความสะดวกเมื่อต้องหยิบมาท้อในเวลาว่า

นำศัพท์มาใช้บ่อยๆ

ทำให้เกิดความเคยชิน จะจำได้แม่นยำขึ้น จากนั้นลองแต่งประโยคจากคำเหล่านั้น เพื่อฝึกการเรียบเรียงประโยค

จำศัพท์จากการออกเสียง

อาทิ คำที่ออกเสียงคล้ายๆ กัน นอกจากจะช่วยให้นึกถึงความหมายได้ง่ายแล้ว ยังได้รู้หลักการออกเสียงที่ถูกต้อง

ฝึกฟัง - อ่านภาษาอังกฤษ จากข่าวหรือหนังสือต่างๆ

แล้วสังเกตหาศัพท์ที่เคยท้อ จะช่วยให้เข้าใจเรื่องราวโดยรวม ขวอเรื่องที่อ่านได้เร็วขึ้น



ท้อศัพท์ทุกวันอย่างน้อย วันละ 10 คำ

และหมั่นทบทวนบ่อยๆ ให้คุ้นเคย หากมีโอกาส สนทนากับคนพูดภาษาอังกฤษ ควรลองนำศัพท์ไปใช้ในสถานการณ์จริง

เกมส์ทายปัญหาลึกลับรางวัล



- 1 ยอดเขาที่สูงที่สุด**
คือยอดเขาอะไร ตั้งอยู่ในอำเภอ และจังหวัดอะไร
- 2 จังหวัดที่ตั้งขึ้นล่าสุด**
คือจังหวัดอะไร **NEW!**
- 3 จังหวัดที่มีประชากรมากที่สุด**

คือจังหวัดอะไร
- 4 จังหวัดที่มีประชากรน้อยที่สุด**
คือจังหวัดอะไร
- 5 อำเภอที่ตั้งอยู่เหนือสุด**
คืออำเภออะไร และตั้งอยู่ในจังหวัดใด
- 6 อำเภอที่ตั้งอยู่ใต้สุด**
คืออำเภออะไร และตั้งอยู่ในจังหวัดใด
- 7 อำเภอที่ตั้งอยู่ทางตะวันออกสุด**
คืออำเภออะไร และตั้งอยู่ในจังหวัดใด
- 8 อำเภอที่ตั้งอยู่ทางตะวันตกสุด**
คืออำเภออะไร และตั้งอยู่ในจังหวัดใด

ตอบคำถามถูก 8 ข้อ รับไปเลยรางวัลจากทางเรา

สามารถส่งคำตอบได้ทาง e-mail: pornthip_a@agecoal.com หรือฝ่ายทรัพยากรบุคคล
ส่งคำตอบได้ถึงวันอังคารที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ.2558
ประกาศผล และเฉลยคำตอบ วันศุกร์ที่ 10 กรกฎาคม พ.ศ.2558



Asia Green Energy Public Company Limited

เลขที่ 273/1 ถนนพระราม 2 แขวงสามตำบล เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150