


THE BALANCE

Volume 1, Issue 06 November - December 2015



- 
- 1 สารอวยพรจากคุณพนม ควรสถาพร
 - 2 คำทักทายของประเทศสมาชิก AEC
 - 3 เรื่องเด็ด เกิร์ตอาเซียน
 - 4 Positive Thinking (4 วิธีคิดต้อนรับปีใหม่)
 - 5 ทำอย่างไรให้แฮปปี้กับงาน ?
 - 6 ประมวลกิจกรรมเดือน ธันวาคม 2558
 - ลงนามถวายพระพรเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ 5 ธันวาคม 2558
 - AGE&ABM Team Building & New Year Party 2016
 - ทำบุญเลี้ยงพระประจำปี 2558

บก.ทักทาย

สวัสดิ์ส่งท้ายปีเก่า สำหรับ THE BALANCE ฉบับเดือน พฤศจิกายน-ธันวาคม 2558 เป็นฉบับส่งท้ายปี และขอต้อนรับเข้าสู่ปี 2559

ปี 2559 เป็นต้นไปเราจะก้าวเข้าสู่การเป็นสมาชิกของ ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (Asean Economic Community) อย่างเต็มตัว THE BALANCE ฉบับนี้จึงขอแนะนำคำทักทายของสมาชิก AEC รวมทั้งเกร็ดความรู้ของสมาชิกแต่ละประเทศในกลุ่มของ AEC รวมถึงแนวคิดดี ๆ Positive Thinking เกี่ยวกับแนวคิดต้อนรับปีใหม่ และการทำงานอย่างไรให้แฮปปี้ ตลอดจนประมวลภาพกิจกรรมสรุปส่งท้ายปี ประจำเดือน ธ.ค.2558

ขอให้ทุกท่านมีความสุขในช่วงปีใหม่นี้ครับ



AGE
GROUP

2016
Happy New Year

สารจากคุณพนม ควรสถาพร



เนื่องในศุภวารดิถีขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๕๙ ซึ่งตรงกับปีวอก
ผมขอแสดงความชื่นชมและยินดีกับผู้บริหารและพนักงานทุก ๆ ท่าน
ที่มีความมุ่งมั่น ทุ่มเทและตั้งใจในการปฏิบัติงาน รวมถึงการร่วมมือกัน
ทำงานจนสำเร็จลุล่วงเป็นไปตามเป้าหมายและแผนงานที่วางไว้ตลอด
ปีที่ผ่านมา

ผมในนามคณะผู้บริหาร AGE และบริษัทในเครือ ขอส่งความสุข
ความปรารถนาดี และขออวยพรให้ทุกท่าน จงมีความสุขความเจริญ
มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ผ่านพ้น
อุปสรรคต่าง ๆ และประสบความสำเร็จในทุกด้านตลอดปี ๒๕๕๙

นายพนม ควรสถาพร
กรรมการผู้จัดการบริษัท AGE
และบริษัทในเครือ



ธงชาติ

ตราแผ่นดิน

การแต่งกาย
ประจำชาติ

ประเทศ

คำกล่าวทักทาย



บรูไน “ซาลามัต ดาตัง”



กัมพูชา “ซัวซาเด”



อินโดนีเซีย “ซาลามัตเซียง”



ลาว “สบายดี”



มาเลเซีย “ซาลามัต ดาตัง”



เมียนมาร์
(พม่า) “มิงกาลาบา”



ฟิลิปปินส์ “อุมุस्ता”



สิงคโปร์ “หนีท่าว”



ไทย “สวัสดี”



เวียดนาม “ซินจ่าว”



เรื่องเด็ด...เกร็ดอาเซียน



ลาว



1. ติดต่อราชการต้อง**นั่งขึ้น**
2. ถ้าเพื่อนคนลาวเชิญไปพักที่บ้าน**ห้ามให้เงิน**
3. เข้าบ้านต้อง**ถอดรองเท้า**และถ้าเขาเสิร์ฟน้ำต้อง**ดื่ม**
4. เดินผ่านผู้ใหญ่ ต้อง**ก้มหัว**
5. อย่าซื้อ**น้ำหอม**ให้กัน

ฟิลิปปินส์



1. เท้าสะเอว = **ทำหาย**
2. ใช้ปากช้อน
3. เลิกคิว = **หักหาย**
4. กินข้าวบ้านเพื่อน**หอกลับ**ได้ แต่**ควรมีของฝาก**ให้เขาด้วย
5. ตกแต่งบ้าน **2 เดือน** ต้อนรับคริสต์มาส

บรูไน



1. **ใช้มือขวา**ในการส่งของหรือรับของเท่านั้น
2. วันหยุด : วันศุกร์และวันอาทิตย์
3. วันศุกร์ 12.00-14.00 น. ทุกร้านปิด
4. จัดงานเย็นต้อง**หลัง 2 ทุ่ม**
5. **ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างขวา** แทนนิ้วชี้ในทุกกรณี **ไม่ว่าจะชี้บุคคลหรือสิ่งของ**

เวียดนาม



1. **ตีกลอง**แทนออกเช้าเรียน
2. **ชุดนักเรียนหญิง**เป็น**ชุดอ่าว**หลาย
3. **คนภาคเหนือ**ไม่กิน**น้ำแข็ง**
4. **ไม่ถ่ายรูป 3 คน**เด็ดขาดเพราะอาจจะทำให้**ต้องแยกกัน** เบื่อกันหรือคนใดคนนึง**เสียชีวิต**
5. **ต้องเชิญผู้ใหญ่**ก่อน**กินข้าว**

เมียนมาร์



1. **เข้าวัดต้องถอดรองเท้า** **ถุงเท้า**
2. **ห้ามเหยียบ**เงา**พระสงฆ์**
3. **ให้นามบัตร**ต้องให้ **2 มือ**
4. **ไม่ควรใส่กระโปรงสั้น** **กางเกงขาสั้น** ในสถานที่สาธารณะ และสถานที่ทางศาสนา
5. **ผู้หญิงชอบทาหน้าขาว** **ผู้ชายชอบทาหน้าดำ**

สิงคโปร์



1. **ห้ามนำบุหรี่และหมากฝรั่ง**เข้าประเทศ
2. **ขึ้นบันไดเลื่อนให้ชิดซ้าย**
3. **ห้ามทิ้งขยะ**เรี่ยราด
4. **ห้ามเก็บผลไม้**ในที่สาธารณะ
5. **ผู้สูงอายุทำงาน** ถือเป็น**เรื่องปกติ**

กัมพูชา



1. เพื่อนผู้ชาย**จับมือ**กันเป็นเรื่องปกติ
2. ผู้หญิง**ห้ามแต่งตัวเซ็กซี่**
3. ผู้ชาย**ผมยาว** = **นักเลง**
4. **ห้ามจับหัวหรือสัมผัสศีรษะ** คนกัมพูชาถือว่า**ศีรษะเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด**ของร่างกาย
5. **สบต้ามาก** = **ไม่ให้เกียรติ**

อินโดนีเซีย



1. **ไม่จับศีรษะ**คนอินโดนีเซีย รวมทั้งการ**ลูบศีรษะเด็ก**
2. **มอเตอร์ไซค์รับจ้าง**มี**มิเตอร์**
3. **ไม่ควรใช้มือซ้าย**ในการรับ-ส่งของ และ**ไม่ควรชี้ด้วยนิ้วชี้** แต่ใช้นิ้วโป้งแทน
4. **ไปงานศพ**ใส่**ชุดสีอะไรก็ได้**
5. **นิยมใช้มือ**กินข้าว

มาเลเซีย



1. **ใช้มือขวา** เพียงข้างเดียวในการรับประทานอาหาร และรับ-ส่งของ
2. **ผู้หญิง**ไม่ควรแต่งตัว**โชว์เนื้อหนัง**
3. **เสียงอาซาน**ครั้งแรก **ดังตอนตี 5**
4. **เครื่องดื่มแอลกอฮอล์**เป็นเรื่อง**ต้องห้าม**
5. **ผู้ที่มียาเสพติด หรืออาวุธ** ไว้ในครอบครอง **มีโทษประหารชีวิต**สถานเดียว**ไม่มีการลดหย่อน**

4 วิธีคิด ...ต้อนรับปีใหม่

Positive Thinking

Positive Thinking...ใครที่รู้สึกว่ในปีที่ผ่านมา ชีวิตของคุณช่างน่าเบื่อ ทำงานไปวัน ๆ ไม่อะไรพิเศษสำคัญที่น่าจดจำ อย่าปล่อยให้ ปีใหม่เป็นเพียงการเริ่มต้น พ.ศ.ใหม่ มาทำชีวิตให้มีความสุข ทำงานด้วยความสนุก ผูกมิตรไว้ให้มาก ๆ แล้วงานที่น่าเบื่อก็จะไม่น่าเบื่ออีกต่อไป งานไหนที่ว่ายากคุณก็จะผ่านมันไปได้อย่างสวยงามด้วย 4 วิธีคิดต่อไปนี้



เปิดรับความสุข

ความสุขอยู่ไม่ไกลเพียงคุณเปิดใจ รับมันเข้ามา มองโลกในแง่ดี ใฝ่เรียน ใฝ่รู้ ช่างสำรวจ ค้นหาประสบการณ์ และความคิดใหม่ ๆ จากผู้คนที่คุณพบปะ ทำความรู้จักและ ักทายเพื่อนใหม่ด้วยความกระตือรือร้น สะท้อนความเป็นคุณที่สนุกสนานและรื่นเริง มีความสุขกับชีวิตและสิ่งที่ทำ เพราะทุกวันคือการเรียนรู้ เดินหน้าค้นหาและทำตามความฝันอย่างไม่ย่อท้อ แต่ก็ไม่จริงจังกับชีวิต มากเกินไปจนหมดสนุก ขาดความสุขในการทำงาน



รู้จักการให้อภัย

เป็นเรื่องง่ายที่จะจดจำเรื่องไม่ดีและสะสมความขุ่นเคือง ดับช่องใจเอาไว้ เพราะความผิดพลาดอาจสอนคุณให้ระมัดระวังตัวและสร้างกำแพงขึ้นมา ซึ่งมันจะเป็นปราการกั้น ความสัมพันธ์ ระหว่างคุณกับคนอื่น ๆ อย่าพยายามตัดสิน หรือตำหนิผู้อื่น แต่จงยอมรับเขา และเขาก็ จะยอมรับเราเช่นกัน เลือกจดจำแต่เรื่องดี ๆ ส่วนเรื่องไม่ดีให้ทิ้งไปเสีย ในทางตรงกันข้ามการแสดงความรักโดยปราศจากเงื่อนไข จะช่วยให้คุณลดช่องว่างระหว่างคุณกับคนอื่น ๆ ได้



4 วิธีคิด ...ต้อนรับปีใหม่

Positive Thinking



มีแต่ความจริงใจ

- การที่เรามีความจริงใจให้ผู้อื่น เป็นการสร้างความสุขวิธีหนึ่ง เมื่อเรามีความจริงใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น เสแสร้ง หรืออีโก้ กลัวเสียฟอร์ม และไม่ลังเล ไร้รอที่จะผูกมิตรและเป็นเพื่อนที่ดีของทุกคน คุณก็จะได้รับความจริงใจตอบแทน เพื่อนของคุณต้องการคบคุณที่เป็นตัวคุณจริงๆ ไม่ใช่คนที่ใส่หน้ากากเข้าหากัน ประเภทต่อหน้าอย่างลับหลังอีกอย่างเช่นนี้ ย่อมไม่มีใครต้องการจะคบด้วย เมื่อคุณไม่จริงใจ สักวันหนึ่ง ความจริงก็จะถูกเปิดเผย ส่งผลให้พวกเขาสูญเสียความเชื่อถือ ความไว้วางใจ ความชื่นชม และความรู้สึกดี ๆ ที่เคยมีให้กับคุณตลอดมา



เอาใจใส่ผู้อื่น

- ลองถามตัวเองว่า คุณได้ทำอะไรให้เพื่อนร่วมงานของคุณบ้าง คุณมีส่วนร่วมในความทุกข์ ความสุขของพวกเขาแค่ไหน คุณเคยยิ้ม หัวเราะ หรือร้องไห้กับพวกเขาบ้างหรือไม่ คุณเคยทำอะไรให้เป็นที่น่าจดจำบ้างไหม คุณเป็นคนที่พวกเขาอยากเจอทุกวันหรือเปล่า คนที่คอยเอาใจใส่ผู้อื่น ให้ความสำคัญกับผู้อื่น จับอารมณ์ความรู้สึกของ พวกเขาได้ มีน้ำใจ แสดงความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และให้กำลังใจพวกเขาอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็จะมีแต่คนรัก ทำอะไรก็จะมีคนคอยช่วยเหลือ สนับสนุนให้ประสบความสำเร็จได้ ไม่ต้องกลัวเหงา หรือโดดเดี่ยว เพราะชีวิตที่มีความสุขไม่ได้วัดที่ตัวเงินเสมอไป เพียงคุณมีความรักในสิ่งที่你做 รู้จักการให้อภัย มีความจริงใจ และเอาใจใส่ผู้อื่นอยู่เสมอ คุณก็สามารถมีความสุขได้ง่าย ๆ เริ่มต้นปีด้วยความดีดี ๆ เพื่อชีวิตที่มีความสุข สนุกกับการทำงาน ไปตลอดทั้งปีใหม่

LOVE What You Do ?



ทำอย่างไรให้แฮปปี้กับงาน ?

ชีวิตการทำงาน ถือเป็นช่วงหนึ่งของชีวิตที่ยามานานที่สุดของทุกคนเลยก็ว่าได้ ซึ่งมีหลาย ๆ คนทำงานเพื่อให้ผ่านพ้นไปวัน ๆ เมื่อทำไปสักพักก็มักรู้สึกเบื่อหน่าย จนทำให้ความสุขในชีวิตลดลง แล้วจะมีวิธีทำงานอย่างไรให้มีความสุขได้ทุกวัน

มีความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ

ในวันทำงานลองใส่ใจรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ระหว่างวัน เช่น การพยายามพัฒนาผลงานของตัวเองให้ดีขึ้น เมื่องานออกมาก็จะช่วยให้เรามีความสุขกับงานได้ หากใครไม่เชื่อต้องลองดู หรือมองเห็นการหยิบยื่นน้ำใจเล็ก ๆ น้อย ๆ จากเพื่อนร่วมงานเป็นสิ่งดี ๆ ที่เราไม่ควรมองข้าม ซึ่งสิ่งเล็ก ๆ เหล่านี้บางทีก็นับเป็นมุขดี ๆ ที่ช่วยให้เรามีความสุขระหว่างวันได้

เห็นคุณค่าของงาน

สิ่งแรกที่จะช่วยให้เรารู้สึกดีกับการทำงานได้ไม่ใช่เรื่องไกลตัว คงต้องเริ่มต้นที่การปรับทัศนคติปรับมุมมองของตัวเอง ให้มองเห็นถึงคุณค่าของงานที่ทำ ซึ่งนับเป็นเรื่องง่าย ๆ ที่ทุกคนทำได้ จงเชื่อว่างานสุจริตทุกงาน ช่วยสร้างคุณค่าให้กับทุกคน เพราะฉะนั้น จงอย่าลืมนึกถึงถึงความสำคัญหน้าที่ของตัวเอง ช่วยสร้างความรู้สึคดี ๆ กับการทำงาน ซึ่งนั่นจะเป็นพลังที่ช่วยเติมไฟให้กับการทำงานในทุก ๆ วัน

สร้างความแปลกใหม่

อย่าทำงานไปวัน ๆ เพียงเพราะรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ต้องทำ เพราะเป็นสิ่งที่แสดงว่าคุณกำลังรู้สึกเบื่องานนี้เต็มที หากรู้สึกเบื่อจนรู้สึกว่าไม่สามารถที่จะทำอะไรให้ดีขึ้นได้ จงเปลี่ยนงานใหม่ซะ แต่ถ้าไม่อยากเปลี่ยนงานใหม่ แนะนำวิธีง่าย ๆ อย่างการสร้างความตื่นเต้นแปลกใหม่ให้กับวันทาน เช่น จัดโต๊ะทำงานใหม่ด้วยสิ่งของที่ชอบ ซึ่งจะช่วยสร้างบรรยากาศให้คุณรู้สึกอยากทำงานยิ่งขึ้น

ให้รางวัลตัวเอง

สิ่งสุดท้าย เมื่อเต็มที่กับการทำงานแล้ว อย่าลืมนึกสร้างกำลังใจให้ตัวเองด้วยการพักผ่อน ผ่อนคลายตัวเองไปกับกิจกรรมที่ชื่นชอบนอกจากจะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายแล้ว ยังนับเป็นอีกวิธีที่ช่วยสร้างความสุขง่าย ๆ ได้ด้วยตัวเองช่วยเติมไฟในการทำงานและหลังจากได้ชาร์จพลังร่างกายจนเต็มอิมแล้ว ก็ทำให้เรารู้สึกพร้อมที่จะเริ่มต้นทำงานด้วยพลังอันเต็มเปี่ยมอีกครั้ง



ประมวลกิจกรรมเดือน ธันวาคม 2558

ลงนามถวายพระพรเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา

5 ธันวาคม 2558



AGE&ABM Team Building & New Year Party 2016 at Brookside Valley Resort 18-19 ธันวาคม 2558

กิจกรรม Team Building ช่วงกลางวัน



AGE&ABM Team Building & New Year Party 2016

at Brookside Valley Resort 18-19 ธันวาคม 2558

กิจกรรมประกวด “อินเต้อ อินเตอร์” ช่วงกลางคืน





ทำบุญเลี้ยงพระประจำปี 2558 ในวันที่ 25 ธันวาคม 2558

ผู้บริหารและพนักงานทำบุญตักบาตรร่วมกัน





ทำบุญเลี้ยงพระประจำปี 2558 ในวันที่ 25 ธันวาคม 2558

ร่วมกันถวายภัตตาหารแก่พระภิกษุสงฆ์





Asia Green Energy Public Company Limited

เลขที่ 273/1 ถนนพระราม 2 แขวงสามด้า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150