lyondellbasell
Advancing Possible

งานอดิเรก

สุขภาพร่างกายที่ดีสร้างได้จากงานอดิเรกและกิจกรรมพักผ่อน

งานอดิเรกและกิจกรรมสันทนาการสามารถเป็นประโยชน์ได้ด้วยหลากหลายของวิธี:

- บำบัดความเครียด: งานอดิเรกช่วยให้คุณสามารถปลดปล่อยความเครียดได้เมื่อได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ
- ฟื้นฟูสุขภาพจิตใจ: งานอดิเรกของบางคนช่วยทำให้ผ่อนคลายความความตึงเครียด, ปรับปรุงอารมณ์และลดภาวะซึมเศร้าอีกด้วย
- เพิ่มการออกกำลังกายของคุณ: งานอดิเรกทางกายภาพเช่นการทำสวน การทำงานบ้าน การปลูกต้นไม้ถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งเลยทีเดียว
- ป้องกันสุขภาพของสมองในระยะยาว: งานอดิเรกบางอย่างสามารถปรับปรุงความสามารถทางปัญญาช่วยพัฒนาความจำ และเพิ่มทักษะในการให้เหตุผลอีกด้วย
- ทำให้คุณหลับสบายขึ้น: การได้ทำกิจกรรมหลาย ๆอย่างในระหว่างวันจนเหนื่อย จะทำให้คุณนอนหลับพักผ่อนได้อย่างสบายขึ้น

ในไสลด์ต่อไปนี้จะยกตัวอย่างกิจกรรมที่พนักงานของเราทำแล้วรู้สึกสนุกกับมัน

การร้องเพลง เฟอร์รารา-อิตาลี

การร้องเพลง – เรามักจะชอบร้องเพลงใช่หรือไม่? ไม่ว่าจะร้องในขณะอาบน้ำ, บนรถ ร้องได้แม้กระทั่งไม่มีใครฟังเรา

“ฉันเคยได้ร้องเพลงครั้งนึง เท่าที่จำได้ ในสมัยที่ร่วมร้องในวงคริสตจักร หรือทุก ๆที่ที่ผมได้ยินเสียงเพลง ฉันยังชอบประชันเสียงร้องกับนักร้องมืออาชีพ และยังชอบที่จะไปอวดเสียง เวลาที่เสียงร้องฉันพัฒนาขึ้น”

เพราะว่าเราต้องใช้เสียงของเราในทุกๆวัน จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่เราจะต้องถนอมเสียงของเรา.

- ร้องเพลงแค่บางจังหวะ
- พูดบางคำเพื่อเป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าและปากของคุณ
- ฝึกท่าบริหารคอบ้าง
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ทานน้ำเยอะๆต่อวัน

การได้ทำงานอดิเรกทำให้ฉันมีความสุข นอกจากนั้นยังทำให้ฉันได้สนุกกับเพื่อนๆอีกด้วย

การปั่นจักรยาน – ธีโอ ฮาเจ็ธ - โบเท็ก เนเธอร์แลนด์

งานอดิเรกที่ยิ่งใหญ่ของผม คือการปั่นจักรยาน ผมทำมันมานานกว่า 30 ปี ด้วยหัวใจและจิตวิญญาณที่รักที่จะทำ

ผมได้จัดทริปไปปั่นจักรยานร่วมกันกับเพื่อนที่ทำงานใน LyondellBasell เราปั่นไปหมุนเวียนไปทั่วยุโรป มานานมากกว่า 15 ปี ซึ่งผมได้จัดงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานของผมที่ชื่อ ริคเดอ วิงเกล

พวกเราเน้นในเรื่องของความปลอดภัยเป็นอย่างมาก มีการตรวจสอบสัญญาณก่อนเริ่มปั่นเพื่อให้มั่นใจว่าจะไม่มีอุบัติเหตุเกิดขึ้น อีกทั้งเรายังดูแลความปลอดภัยของผู้ร่วมทริปของเราอีกด้วย โดยการเตรียมการฝึกอบรมและประเมินผลการเส้นทางจักรยานที่ปลอดภัยที่สุด

จุดมุ่งหมาของเรา : การออกกำลังกายคือสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต

เราไม่เพียงแค่ปั่นเพื่อความสนุกเท่านั้น แต่เรายังร่วมปั่นในงานการกุศลของโรงพยาบาลเด็กโซเฟียอีกด้วย

ฉันหวังว่าฉันจะสามารถร่วมกับเพื่อนร่วมงานในการจัดทริปและมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ในอีกหลายปี!

การวิ่ง– ลีโอนาโด โบรินี่ – เฟอร์รารา อิตาลี

การวิ่งถือว่าเป็นกิจกรรมที่ดีที่สุดในการออกกำลังกาย แต่คุณจะรู้สึกว่ามันเหนื่อยมาก เมื่อคุณเพิ่งเริ่มต้นวิ่ง

การวิ่งยังสร้างมิตรภาพใหม่ ๆ คุณสามารถเข้าร่วมกับกลุ่มในที่ทำงาน เพื่อให้คุณมีแรงผลักดันที่อยากจะวิ่ง การวิ่งจะทำให้คุณได้สัมผัสกับธรรมชาติอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะลม แสงแดด หรือในวันที่ฝนตก ซึ่งถือเป็นความสุขที่คาดไม่ถึงเลยทีเดียว

การวิ่งถือเป็นการออกกำลังกายที่ดีสำหรับสมองและทำให้คุณปลดปล่อยจิตใจ ความเครียดจะหายไป มีแต่ความสร้างสรรค์เกิดขึ้น ทำให้คุณรู้สึกปลอดโปร่ง

<u>เทคนิคเล็กที่ทำให้คุณวิ่งได้อย่างสนุก</u>:

- หารองเท้าวิ่งที่เหมาะกับคุณ – ลงทุนเพื่อการวิ่งที่สบายและทำให้คุณมีสุขภาพที่ดี
- ตรวจร่างกายเป็นประจำ – เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวคุณ
- เลือกเสื้อผ้าสวมใส่ที่เหมาะสม - การเลือกเสื้อผ้าสวมใส่ให้เหมาะสมจะช่วยให้คุณลดอันตรายจากการบาดเจ็บได้
- อบอุ่นร่างกายก่อนการวิ่งทุกครั้ง
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าร่างกายคุณรับน้ำเพียงพอหรือไม่ – มือไม่ถึงด้วยน้ำก่อนทานอาหารว่างก่อนวิ่งและหลังวิ่ง 1-2 ชม. เพราะจะช่วยทำให้คุณบรรเทาความล้าของกล้ามเนื้อได้

ช่างไม้ - ชาร์ลส์สจ๊วต - ฮูสตัน, เท็กซัส - สหรัฐฯ

ผมเป็นช่างไม้เพราะผมต้องการที่จะเห็นความคิดของผมกลายเป็นความจริง ผมต้องการที่จะนำการทำงานและศิลปะมารวมกัน พ่อของผมสอนเรื่องทักษะช่างไม้และบางครั้งเราทำงานร่วมกันในโครงการ มันเป็นสิ่งที่ดีที่ผมได้ใช้เวลาเรียนรู้ทักษะกับพ่อและครอบครัวของเรา

- กำหนดลักษณะของช่างไม้นั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องจำเป้าหมายอุบัติเหตุต้องเป็นศูนย์ ผมได้เรียนรู้จากพ่อของผม ดังนี้:
  - ต้องทำความรู้จักเครื่องมือที่จะใช้ก่อน
  - บำรุงรักษาอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ
  - รักษาความสะอาดบริเวณพื้นที่ทำงาน
  - สวมใสอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลให้เหมาะสม

สิ่งสำคัญที่สุดที่ฉันได้รับจากงานอดิเรกของฉันคือความรู้สึกของความสำเร็จจากงานที่ทำ!

Charln and her father with a table they built from recycled lumber (2015)

ฮอกกี้ผู้รักษาประตู - เอิร์นส์ - ลอตเตอร์ดัมเนเธอร์แลนด์

ผู้รักษาประตูคืออะไร? ผมจะป้องกันฝ่ายตรงข้ามในการได้คะแนนโดย การตั้งรับลูก และผมจะควบคุมเกมส์ด้วยการตะโกน เมื่อผู้เล่นในทีมของผมไม่สามารถหยุดคู่ต่อสู้ทีมตรงข้ามได้ ผมก็ตั้งใจอย่างสุดฝีมือเพื่อที่จะรับลูกและป้องกันคะแนน ซึ่งการเล่นกีฬาฮอกกี้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องมีร่างกายที่แข็งอยู่เสมอ นอกจากจะทำให้สุขภาพดีแล้ว ผมยังรู้สึกสนุกสนานเมื่อได้เล่นกีฬานี้

ผมเล่นในการแข่งขันรุ่นเก๋า- ซึ่งอายุรวมกันของผู้เล่นในทีมน่าจะแก่กว่า 500 ปี โดยผู้เล่นทุกคนในทีม “ได้รับการตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ" ทำให้ช่วยลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บได้

อวัยวะที่สำคัญที่ควรต้องจะอบอุ่นร่างกายก่อนขึ้นเกมส์:

- สะโพก
- เอ็นร้อยหวาย
- อวัยวะตั้งแต่ไหล่ลงไป

แล้วยังทำให้เราได้มีสังคมมากขึ้นครึ่งหนึ่งของการแข่งขัน ได้คุยโวอวดเรื่องราวใหญ่โตเมื่อเราชนะ!

มือกีตาร์ – Derek Milburn - Lake Charles, LA – U.S.

ผมเริ่มหัดเล่นกีตาร์เมื่อครั้งผมยังเด็กอยู่ พี่ชายผมซื้อกีตาร์ตัวแรกให้ผม ผมเล่นมันจนถึงปัจจุบัน และรูปนั่นพ่อของผมซื้อให้ตอนผมวัยรุ่น ผมโตขึ้นมาพร้อม ๆกับที่ดูผู้คนที่ผมชื่นชอบเล่นมัน และผมอยากที่จะเล่นมันเหลือเกิน

ผมเสียนิ้วมือซ้ายบางส่วนจากอุบัติเหตุในงานด้วยวัย 20 ต้นๆ และผมคิดว่าผมจะไม่มีวันกลับมาเล่นมันได้อีก ผมผิดเอง…ผมน่าจะเล่นมันได้ดีขึ้นในตอนนี้ มันทำให้ผมได้บทเรียนที่สำคัญในชีวิตผม 3 ข้อ ก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุ!

- **ความตระหนัก** : ถ้าบางสิ่งยังไม่ดีพอ, อย่าให้มันเกิดขึ้น
- **หนักแน่น :** อย่าไปฟังคนที่บอกเราว่า “ทำไม่ได้หรอไม่แน่จริงหรอ หรือ ง่ายจะตาย”
- **จรรยาบรรณในการทำงานที่หนักแน่น:** ในทางปฏิบัติแล้วเราไม่มีชีวิตสำรอง

Derek with the guitar his father bought him as a teenager (2016)

เมื่อผมเล่น , มันพาผมเข้าใกล้กับสิ่งรอบๆตัวและความทรงจำดีๆ และดนตรี! บางทีผมก็อยากจะแบ่งปันอะไรที่ผมรู้และสอนให้ทุกคนได้รับรู้

Running/Basketball – Bob Patel, CEO

ผมเป็นนักวิ่งตัวยง วันหยุดสุดสัปดาห์ผมชอบที่จะเริ่มต้นวันด้วยการตื่นขึ้นมาตอนเช้าและออกไปวิ่ง ผมได้พบว่าการวิ่งเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่งสำหรับการออกกำลังกาย เพราะนอกจากจะได้ออกกำลังกายแล้ว ยังได้เพลิดเพลินไปกับสภาพอากาศและสภาพแวดล้อมที่สดชื่นขณะวิ่งอีกด้วย แต่ถ้าวันไหนที่อากาศร้อนเกินไปหรือมีฝนตกผมก็จะเปลี่ยนเป็นวิ่งในลู่วิ่งที่บ้านแทน ซึ่งในวันหยุดสุดสัปดาห์ผมยังหากิจกรรมอื่น ๆทำอย่างเช่น เล่นบาสเกตบอลกับลูกชายของผม ผมมีความสุขเสมอทุกครั้งที่เล่นบาสเกตบอลทำให้ผมอดนึกถึงสมัยในวัยเด็กที่ผมไปแข่งขันบาสเกตบอล ปัจจุบันผมก็ยังเล่นกับเด็กวัยรุ่นซึ่งแต่ละคนตัวสูงมาก ทำให้ผมเอาชนะได้ยากมาก ๆ สิ่งที่ผมได้รับจากการเล่นบาสเกตบอลกับลูก ๆแล้ว นอกจากจะได้ความสนุกแล้วยังทำให้ผมได้ทำกิจกรรมร่วมกันกับลูก เป็นการออกกำลังกายบริหารหัวใจที่ดีวิธีหนึ่งเลยทีเดียว

ไม่ว่าจะขณะวิ่งหรือชู้ตลูกบอลเข้าแป๊น , ผมก็ยังคงตระหนักถึง GoalZERO อยู่เสมอ

- **วอร์มร่างกายก่อนการเล่นหรือวิ่ง**
- **ดื่มน้ำให้เพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ (ทั้งก่อนและหลัง)**
- **ผูกเชือกรองเท้าให้แน่น**
- **ทาครีมกันแดดก่อนทุกครั้ง**
- **มีสติอยู่เสมอในขณะที่วิ่งหรือเล่นไม่ว่าจะเป็น ทางต่างระดับ เศษไม้ เศษตะปู ที่สามารถเป็นอันตรายได้**

การวิ่งและเล่นบาสกับลูกๆถือเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่งที่ทำให้ผมได้การผ่อนคลายความเครียด และช่วยให้ผมและครอบครัวมีสุขภาพที่ดีได้อีกด้วย

ล่องเรือใบ – Michele Roversi - Ferrara Italy

เราอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและตลอดเวลา น้ำมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเยียวยาความเครียดมานานหลายศตวรรษ . ทั้งเสียงและคลื่นของน้ำได้รับการค้นพบว่ามีส่วนช่วยบรรเทาความเครียด. ผมรักการผจญภัยและบ่อยครั้งมาก ๆ ที่ผมสนุกไปกับการล่องเรือใบในฤดูร้อน มันช่วยให้ผมเชื่อมต่อกับทะเล สิ่งหนึ่งที่ทำให้ผมมั่นใจว่า เท่าที่รู้ เมื่อคุณสลัดเชือกออกมากเท่าไหร่ มันก็เหมือนคุณสลัดทิ้งความเครียดออกไปมากเท่านั้น ผมที่ปะทะหน้าของคุณและเสียงธรรมชาติของน้ำตรงหัวเรือกอดรัดประสาทสัมผัสของคุณอย่างเบา ๆ

ตรวจสอบสัญญาณบ่งชี้อันตรายก่อนการล่องเรือเสมอ

- ตรวจสอบสภาพอากาศทุกครั้ง
- หลักๆแล้ว ตรวจสอบและซ่อมบำรุงอุปกรณ์ยังชีพบนเรือ
- แนะนำเน้นย้ำให้ลูกเรือของคุณ ใช้อุปกรณ์ความปลอดภัยอย่างไรและต้องทำอย่างไรเมื่อต้องเผชิญสภาพอากาศที่เลวร้าย
- ใส่เสื้อชูชีพเสมอเมื่อต้องควบคุมเรือท่ามกลางพายุ
- มีแผนสำรองเสมอ เมื่อเกิดอะไรที่ไม่คาดฝัน

การโต้คลื่นและน้ำที่ซัดเข้ามา จังหวะของการเคลื่อนที่ของเรือและเสียงของลมที่พัดผ่านเข้ามาในเรือมันส่งผลถึงทุกประสาทสัมผัส มันผ่อนคลายและบรรเทาจิตใจที่ว้าวุ่นออกไป

ไทเก็ก– Leo de Ruiter - Rotterdam The Netherlands

ผมหัดไทเก็กในตอนอายุเกือบจะ 25 ปัจจุบันผมก็ยังฝึกอยู่ ไทเก็กเป็นศาสตร์โบราณของจีน วันนี้มันคือการออกกำลังกายที่อ่อนช้อยงดงาม มันเป็นท่าชุดโจมตีเคลื่อนไหวอย่างเยือกเย็น มุ่งเน้นไปที่ท่าทางและพร้อมด้วยสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ

การฝึกไทเก็กให้ประโยชน์กับผมในการผ่อนคลายความเครียดและสุขภาพที่ดี

- นึกถึง GoalZERO เมื่อต้องฝึกไทเก็ก
  - ใช้วิธีการที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริง จังหวะช่วยในการดัดและยืดในไทเก็ก เพื่อผ่อนคลายร่างกายและที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อและจิตใจและความเครียด
  - ลดความดันโลหิตสูง; จึงยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจโรคหลอดเลือดสมองและไตล้มเหลว
  - ช่วยให้ผมไม่หวั่นไหวกับความเครียด
  - ช่วยรักษาสมดุลและส่วนควบต่างๆของร่างกาย
  - ทำให้ผมใจเย็นมากขึ้น

Position called Zuo Dan Bian Xia Shi

เดินหิมะ– Tiziano Dall’Occo - Ferrara Italy

การเดินในป่าใหญ่ช่วงฤดูหนาวซึ่งปกคลุมไปด้วยหิมะ เป็นอะไรที่วิเศษสุดแสนจะพรรณาเป็นอย่างยิ่ง

ความสงบและความเงียบสงบของการเดินผ่านดินแดนมหัศจรรย์ถูกคั่นด้วยเสียงของสัตว์ป่า ต้นไม้ละลานไปด้วยหิมะและความเงียบสงบทำให้ความพยายามของหิมะที่ "Ciaspe" มันช่างคุ้มค่า

พาเพื่อนบางคนไปด้วยเพื่อที่จะแบ่งปันฉากที่ประทับใจที่ยิ่งใหญ่กว่า

ตรวจสอบสัญญาณเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงจากอันตราย

- **วางแผนการเดินทางดี ๆ**
- **ประเมิณสภาพอากาศ**
- **รับรู้ถึงข่าวสารหิมะถล่ม**
- **เลือกใช้อุปกรณ์และชุดที่เหมาะสม**
- **ต้องมั่นใจว่าคุณอยู่ในสภาพร่างการที่สมบูรณ์**

ระหว่างการเดินทางต้องระมัดระวังอยู่เสมอเกี่ยวกับ

- ประเภทของหิมะ
- ทางลาดชัน
- สภาพอากาศที่เลวร้าย

เมื่อถึงที่หมายอย่างปลอดภัย ทุกอย่างมันคือดีที่สุด

องค์กรพิทักษ์เป็ดน้ำ – Sam Smolik - Houston, TX – U.S.

ผมรักธรรมชาติ และมีความสุขกับกิจกรรมนอกสถานที่ทุกๆประเภท หนึ่งในงานอดิเรกของผมก็คือ เป็นสมาชิกองค์กรที่เรียกตัวเองว่า “พิทักษ์เป็ด” มันเป็นผู้นำของโลกในเรื่องการอนุรักษ์พื้นที่ชุ่มชำและการอพยพย้ายถิ่นของนกน้ำ. มีสมาชิกเกือบๆหนึ่งล้านคน

องค์กรพิทักษ์เป็ดน้ำ มีนิติบุคคลแยก 3 ส่วนได้แก่ – แคนาดา , สหรัฐอเมริกา และแม็กซิโก ผมทำหน้าที่คณะกรรมการบริหารในการอนุรักษ์แห่งชาติ สหรัฐอเมริกา – เราอนุมัติทุกโครงการอนุรักษ์ ฉันยังทำหน้าที่คณะกรรมการองค์กรพิทักษ์เป็ดในเม็กซิโกด้วย

ในรูปด้านขวามือนั้น, ผมติดแถบให้กับเป็ดอพยพหางแหลมเพศเมีย นี้จะทำให้นักชีววิทยาติดตามพฤติกรรมการอพยพย้ายถิ่นของนกและนำไปสู่การช่วยปรับปรุงที่อยู่อาศัย

ผมใช้สัญชาติญาณเมื่อออกสู่ข้างนอกเสมอ

- ระมัดระวังและเฝ้าสังเกตุงู
- สวมใส่แว่นกันแดด
- ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลอย่างเหมาะสม
- หลีกเลี่ยงอันตรายจากการสะดุดล้ม
- รักษาผิวให้ชุ่มชื้น
- สวมอุปกรณ์ป้องกันแมลง

ตั้งอยู่ในความปลอดภัย….GoalZERO!

โค้ชผู้ฝึกสอน – Roy Wilson - Clinton, IA – U.S.

ผมได้มีโอกาสเป็นโค๊ชครูฝึกรุ่นจูเนียร์ในทีมมวยปล้ำและทีมเบสบอลต่าง ๆในระดับวิทยาลัย การฝึกช่วยสอนให้ผู้เล่นมีทักษะที่ดีขึ้นและได้เรียนรู้คนจากบุคลิกที่แตกต่างกัน อีกทั้งการฝึกยังช่วยให้ผู้มีความอดทนมากขึ้น มีความรับผิดชอบ มีความเป็นผู้นำ รู้จักหาวิธีการแก้ปัญหา ได้รับความสนุกสนาน และมีความซื่อสัตย์เล่นเกมส์อย่างขาวสะอาด ซึ่งการที่ผมจะสอนให้ทุกคนมีทักษะขึ้นได้ ผมต้องเริ่มจากการเรียนรู้พฤติกรรมของแต่ละบุคคลก่อน และค้นหาวิธีสอนที่สุดซึ่งเหมาะสมกับแต่ละบุคคล

ความอดทน, การเล่นอย่างยุติธรรม, มีความรับผิดชอบ, ความสนุกสนาน, การเป็นผู้นำหรือการได้แก้ปัญหาในสถาณการณ์ต่าง ๆนี้เป็นเพียงบางส่วนเท่านั้นของบทเรียนที่เด็ก ๆจะได้รับจากการเรียนรู้ฝึกฝนร่วมกันเป็นทีม โค้ชทุกคนยังต้องปรับรูปแบบการเรียนการสอนเพื่อให้เหมาะสมกับบุคลิกของผู้เล่นแต่ละบุคคลด้วย ซึ่งถือเป็นการได้เรียนรู้บุคคลต่าง ๆของคนอื่น ๆได้อีกวิธีหนึ่ง

ในปี 2005, ผมได้บทเรียนราคาแพงบทหนึ่งจากการสวมใส่อุปกรณ์ ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล: มีผู้ฝึกเยาชนคนหนึ่งตีบอลไปกระทบต้นไม้และกระเด็นมาเข้าที่ตาด้านขวาของผม. เหตุการณ์นี้เองทำให้ตาของผมได้รับการบาดเจ็บและมองไม่เห็นไปสามอาทิตย์ แพทย์ใช้เวลาอยู่นานเพื่อรักษาให้ตาผมหายเป็นปกติ หลังจากเหตุนี้ผมก็สวมใส่แว่นตานิรภัยขณะฝึกสอนมาโดยตลอด

ปัจจุบันผมอายุ 64 แล้ว, ผมก็ยังเป็นโค้ชฝึกสอนให้กับโรงเรียนมัธยมต่างๆ ในเรื่องของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการมีความเชื่อมั่นในตนเองทำให้ที่พวกเขาได้นำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย ซึ่งมันทำให้ผมมีโอกาสได้แบ่งปันความรู้และการเรียนรู้ชีวิตของผมร่วมกับทีมเบสบอลและผู้อื่น