

Tạp chí nội bộ

TÂM BÌNH

Quý II - 2023

Khám phá

Xứ sở

HÒA ANH

ĐÀO

Kỷ niệm

30 năm đáng nhớ
của Tổng Giám đốc

Sầm Sơn **2023**

BỨT PHÁ GIỚI HẠN

CHINH PHỤC THÀNH CÔNG



Thư ngỏ

Hạ lần nữa lại buông mình trên từng con phố, nắng đã trải dài qua những hàng cây. Chúng ta ngồi đây lắng nghe thanh âm của thời gian, quý II lướt qua... đọng lại nhiều cảm xúc...

Người Tâm Bình thân mến!

“Chút nắng gắt đầu làm nên mùa hạ/ Người Tâm Bình đầu hạ cũng thành quen”. Ở đâu đó mùa Hạ là mùa chia xa, nhưng tại Tâm Bình, đây lại là mùa gắn kết.

Với chủ đề “Vào Hạ”, Tạp chí nội bộ Tâm Bình số thứ 2 sẽ đưa chúng ta ngược dòng thời gian, đắm mình vào các sự kiện, hoạt động nổi bật, dõi theo từng hành trình, câu chuyện ẩn tượng của Người Tâm Bình trong 3 tháng vừa qua.

Quý II có thể nói là khoảng thời gian thực sự bùng nổ của Dược phẩm Tâm Bình nói chung và Người Tâm Bình nói riêng. Chúng ta đã cùng nhau trải qua những khoảnh khắc tuyệt vời với vô vàn cung bậc cảm xúc khác nhau. Đó là hành trình đến xứ sở Hoa Anh đào thơ mộng, là phút giây lắng đọng trong ngày Sinh nhật Nữ thuyền trưởng đáng kính, là sức trẻ của Mùa hè xanh, là Tết thiếu nhi vui nhộn, là nhiệt huyết bùng cháy trong chuyến du lịch hè tại Sầm Sơn... Tất cả sẽ được khắc họa đầy sinh động qua từng trang viết.

Sau sự thành công của số đầu tiên, Tạp chí nội bộ Tâm Bình số thứ 2 hy vọng sẽ tiếp tục được anh chị em đón nhận nhiệt tình, tạo động lực để Ban biên tập cho ra đời những ấn phẩm hấp dẫn, chất lượng hơn nữa. Mọi góp ý xin gửi về hòm thư truyenthongnoibo@tambinh.vn.

Xin trân trọng cảm ơn!

Ban biên tập

Mục lục

KHẼNG ĐỊNH THƯƠNG HIỆU

Điểm nhấn thương hiệu Tâm Bình Quý II 4

BẢN TIN TÂM BÌNH

Khám phá Xứ sở Hoa anh đào 6

Kỷ niệm 30 năm ngày cưới & sinh nhật Tổng Giám đốc 10

Roadshow Mỡ máu Tâm Bình - Mang tâm tình đi khắp chốn 12

Phát tờ rơi - Đưa sản phẩm đến muôn nơi 13

CBNV Tâm Bình sôi nổi cùng “Mùa hè xanh” tại Thanh Hóa 14

Thăm lại Cầu Tâm Bình - Nhận tâm tình Bản Chiêng gửi trao 15

Muôn vàn cảm xúc ở Tết thiếu nhi Tâm Bình 16

Sầm Sơn 2023 - Bút phá giới hạn, chinh phục thành công 18

Hành trình khám phá biển xanh Ninh Chữ 21

CHUYỆN NGƯỜI TÂM BÌNH

Tâm tình của anh chị em Trình dược 22

Gia đình Minh Ngọc - Vân Anh “đưa con đi khắp thế gian” 26

TIẾT LỘ BÍ KÍP

6 thói quen tốt nên làm hằng ngày 30

ĐỒ VUI CÓ THƯỞNG

Tìm 10 điểm khác nhau trong ảnh 31

Điểm nhấn thương hiệu Tâm Bình quý II

Bước sang quý II, Dược phẩm Tâm Bình tiếp tục gặt hái nhiều thành công trên con đường nâng tầm thương hiệu. Hãy cùng điểm lại những thành tích ấn tượng của Công ty nói chung và người Tâm Bình nói riêng trong 3 tháng vừa qua.

Tự hào đạt Top 100 “Sản phẩm, dịch vụ Tin dùng 2023”

Mở đầu cho những thành tựu của quý II là sự kiện Bỏ gan Tâm Bình và Hồi xuân Tâm Bình được vinh danh trong Top 100 “Sản phẩm, dịch vụ Tin dùng 2023” tại Lễ công bố Thương hiệu mạnh Quốc gia lần thứ 4 vào ngày 16/4. Đây là giải thưởng nhằm tôn vinh chất lượng, hiệu quả và uy tín của sản phẩm trong lòng người tiêu dùng Việt.

Để được góp mặt trong danh sách này, Bỏ gan Tâm Bình và Hồi xuân Tâm Bình đã vượt qua hàng nghìn sản phẩm cùng ngành với các tiêu chí khắt khe về độ phủ thị trường cao; sản phẩm được kiểm nghiệm, công bố nghiêm ngặt; nguồn gốc xuất xứ rõ ràng; an toàn cho người sử dụng. Nhận được sự tin tưởng của người dùng và đánh giá cao từ giới chuyên môn dù có mặt trên thị trường chưa lâu đã góp phần khẳng định chất lượng của hai sản phẩm này.



Anh Hoàng Ngọc Thuận - Phụ trách KD miền Nam (thứ 4 từ phải sang) đại diện Dược phẩm Tâm Bình nhận giải thưởng

TGD tham dự Hội nghị Thượng đỉnh Phụ nữ toàn cầu 2023

Trong những ngày đầu tháng 5, Tổng Giám đốc Lê Thị Bình đã tham dự Hội nghị Thượng đỉnh Phụ nữ toàn cầu 2023 tại Dubai - UAE. Đây là lần thứ 9 Tổng Giám đốc đại diện nữ doanh nhân Việt Nam tham dự Hội nghị này.



TGD Lê Thị Bình (thứ 3 từ phải sang) và các đại biểu nữ doanh nhân Việt Nam tại Hội nghị

Hội nghị năm nay quy tụ hơn 500 đại biểu là đại diện cấp cao các nước, các tổ chức phụ nữ trên toàn cầu cùng nữ lãnh đạo các tập đoàn, doanh nghiệp hàng đầu thế giới. Là một trong những đại diện của Việt Nam, Tổng Giám đốc đã tích cực tham gia vào các phiên thảo luận toàn thể và chuyên đề cũng như có cơ hội giao lưu, học hỏi kinh nghiệm, hợp tác trong sản xuất kinh doanh.

Việc tham dự Hội nghị có tầm ảnh hưởng toàn cầu này đã góp phần khẳng định danh tiếng, bản lĩnh, tài năng của vị “nữ thuyền trưởng” Dược phẩm Tâm Bình.

Đón nhận Bằng khen của UBND Thành phố Hà Nội

Vào trung tuần tháng 5, Dược phẩm Tâm Bình và Tổng Giám đốc Lê Thị Bình đã đón nhận Bằng khen của UBND thành phố Hà Nội tại Đại hội Đại biểu Hiệp hội Doanh nghiệp nhỏ và vừa thành phố Hà Nội khóa VI nhiệm kỳ 2023 - 2028. Phần thưởng này là sự ghi nhận xứng đáng cho những thành tích của Công ty cũng như cá nhân Tổng Giám đốc.



TGD Lê Thị Bình (thứ 3 từ phải sang) nhận Bằng khen của UBND thành phố Hà Nội

Giữ cương vị là Thường trực Ban Chấp hành Hiệp hội Doanh nghiệp nhỏ và vừa thành phố Hà Nội, Tổng Giám đốc Lê Thị Bình đã có nhiều đóng góp vào công tác điều hành, quản lý, phát động các phong trào thi đua của Hiệp hội. Nhận được sự tin nhiệm cao, tại Đại hội lần này, Tổng Giám đốc Lê Thị Bình tiếp tục được bầu vào Ban Chấp hành khóa VI.

3 cá nhân đạt danh hiệu Công nhân giỏi 2023

Dấu ấn thành tích cuối cùng không thể không nhắc tới là 3 cá nhân của Dược phẩm Tâm Bình đã được trao danh hiệu Công nhân giỏi năm 2023. Đó là anh Trần Văn Hòa - Công nhân dược liệu, anh Đỗ Hùng Cường - Công nhân đóng nang và anh Nguyễn Hữu Bình - Công nhân dược liệu. Đây đều là những công nhân có tay nghề cao, thành thạo kỹ năng nghiệp vụ, luôn phát huy tinh thần trách nhiệm trong công việc được giao, nhiệt tình tham gia các hoạt động tập thể và thiện nguyện của Công ty.

Để đạt được danh hiệu này, bên cạnh nỗ lực của các cá nhân là sự hỗ trợ lớn từ Công ty. Dược phẩm Tâm Bình đã áp dụng chính sách thu hút nhân tài, nâng cao đời sống vật chất, tinh thần, tạo điều kiện để người lao động bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ, tích lũy kinh nghiệm. Nhân viên Tâm Bình được làm việc trong môi trường thân thiện, chuyên nghiệp, được phát huy tối đa khả năng và được ghi nhận xứng đáng.

Những danh hiệu, phần thưởng trong 3 tháng vừa qua đã nối dài chuỗi thành tích của Dược phẩm Tâm Bình, khép lại nửa năm với nhiều ấn tượng, tạo tiền đề bứt phá trong giai đoạn tiếp theo.



3 cá nhân của Tâm Bình (đầu tiên từ trái sang) được vinh danh tại Hội nghị

Khám phá Xứ sở Hoa Anh Đào



Ladies and Gentlemen! Chào mừng quý anh chị em đã đến với hành trình đầu tiên trong quý II - Khám phá xứ sở Hoa Anh Đào rực rỡ sắc màu. Đây là chuyến bay mang nhãn hiệu “Tri ân Ban lãnh đạo và đội ngũ Quản lý” vì những đóng góp tích cực cho sự phát triển của Công ty.



Đất nước Nhật Bản với vô vàn danh lam thắng cảnh trải dài từ Tây sang Đông mà có đi cả tháng cũng không hết. Vì vậy, các đồng chí lãnh đạo và quản lý nhà Tâm Bình quyết định đi sương sương 6 ngày 5 đêm chiêm ngưỡng những điều tinh túy nhất tại xứ sở mặt trời mọc.

Đáp thẳng chuyến bay từ Hà Nội tới Osaka, điểm đến đầu tiên là Công viên Nara - nơi ngập tràn sắc hoa anh đào giăng kín lối đi.



A đây rồi! Chùa Todaiji - Công trình kiến trúc bằng gỗ lớn nhất thế giới.



Điểm dừng chân tiếp theo là Kyoto. Đến đây thì nhất định phải thăm quan Đền Fushimi - ngôi đền đứng đầu ba vạn đền thờ Inari-jinja trên toàn nước Nhật, và Chùa Thanh Thủy - nơi thờ Quan Âm nghìn tay, được Unesco công nhận là Di sản văn hóa thế giới.



Mang tâm hồn mộng mơ và yêu thích tốc độ, đội hình nam thanh nữ tú nhà Tâm Bình đã có dịp được trải nghiệm tàu điện siêu tốc Shinkansen. Với vận tốc trên 250km/h, di chuyển bằng phương tiện này mang lại cho hành khách một cảm giác “hơn cả yomost”.



Dừng chân tại ngôi làng cổ Oshino Hakkai, đoàn có dịp được ngắm nhìn vẻ đẹp hùng vĩ của núi Phú Sĩ - Quả không hổ danh là biểu tượng của Nhật Bản.



Dâu Nagoya căng mọng và ngọt hơn dâu Sapa nha.



Đi đến Tokyo, mình tắm khoáng Onsen, mặc áo Kimono.

Tháp truyền hình Tokyo Skytree cứ phải gọi là “đỉnh của chóp”.



Cuối cùng không thể thiếu màn thưởng thức những món ăn đặc trưng của xứ sở hoa anh đào. Cả đoàn cũng không quên mua quà cho người thân và các đồng nghiệp mến yêu đang ngóng đợi ở nhà.

Tạm biệt Tokyo, chuyến hành trình đến xứ sở Hoa Anh Đào xin được khép lại tại đây! Anh chị em chưa đến Nhật Bản còn chần chờ gì nữa mà không book ngay cho mình một vài chiếc vé ngắm hoa Anh Đào vào năm sau thôi nào.

KỶ NIỆM 30 NĂM

NGÀY CƯỚI VÀ SINH NHẬT TỔNG GIÁM ĐỐC

Xin mời quý đồng nghiệp cùng hòa mình vào không khí linh đình trong “Đám cưới Ngọc trai” của TGD Lê Thị Bình và PTGD Nguyễn Thế Hùng. Đồng thời nếm chút dư âm đọng lại hậu sinh nhật Nữ thuyền trưởng nhà chúng ta.

“Đám cưới Ngọc trai”

Cũng giống như viên ngọc trai trải qua bao khó khăn, gian khổ mới có được thành quả, tình yêu cũng phải vượt qua sóng gió của năm tháng mới đáng trân trọng.

Hai Sếp tôi quen nhau thời chưa có Facebook, Zalo, chuyện tình yêu của họ nhẹ nhàng “Từ những ngày trên chiếc xe đạp cũ/ Chở nhau qua khắp phố thị Hà Thành”. Trong 30 năm cùng nhau xây dựng gia đình và sự nghiệp, khó khăn có, thử thách lại càng nhiều, nhưng với hành trang là sự thấu hiểu, sẻ chia... hai Sếp đã hoàn thành xuất sắc 30 năm lần thứ nhất, tiến tới mục tiêu 50 năm, tầm nhìn 60 năm.



“Ngày, tháng, năm cứ thế chậm chậm trôi
Ta nhớ về biết bao kỷ niệm cũ
Đi New York, về Paris tháp cổ
Ghé London thăm hai đứa con mình...”

Ngày hôm nay Sinh nhật của Lê Bình
Anh Thế Hùng sẽ làm điều đặc biệt
Bước lên và cho thế gian này biết
Lê Bình à, anh mãi mãi yêu em!!!”

Sinh nhật ý nghĩa!

Mặc dù sinh nhật mình, nhưng Sếp lại chuẩn bị rất nhiều quà cho nhân viên. Để giành được những phần quà này, các thành viên Tâm Bình sẽ tham gia vào các trò chơi có phần “cân não” đòi hỏi phải vận dụng 100% trí lực và thể lực. Đúng là hiếm có, khó tìm được chỗ nào đi ăn sinh nhật lại còn được cả quà mang về như Tâm Bình nhà ta.

Phải nói Sếp Bình mà là thứ 2 thì không ai là Chủ nhật. Chính vì vậy, nhân dịp sinh nhật Sếp năm nay, CBNV Tâm Bình đã tung ra siêu phẩm “full HD 4k production” mang tên “Sếp em Number One”.

Làm gì còn câu từ nào có thể diễn tả hết được sự tuyệt vời trong tiệc sinh nhật hôm ấy. Thôi thì mời anh chị em ngắm ảnh, hồi tưởng lại và sẵn sàng năng lượng cho những bữa tiệc tiếp theo!



ROADSHOW MỠ MÁU TÂM BÌNH

Mang tâm tình đi khắp chốn

Nếu Roadshow 2022 làm khuyh đảo giới Tâm Bình văn phòng, thì Roadshow 2023 lại cực kỳ bùng nổ trên mặt trận nhà máy. Lần Roadshow này được thực hiện trong 2 ngày 16 và 17/05/2023 tại Hà Nội và Bắc Ninh.

Trong ngày ra quân đầu tiên, những “chiến binh” Mỡ máu Tâm Bình đã thực hiện hành trình tại Thủ đô. Đây cũng là dịp để anh chị em nhà máy thưởng ngoạn phố phường Hà Nội một cách rõ ràng nhất.



*Áo đỏ ta đi khắp phố đông
Đèn xanh như cũng ánh theo hồng
Ta đưa sản phẩm qua bao chốn
Tặng thêm nhận diện giúp truyền thông.*



Sang ngày thứ 2, đoàn xe bon bon, tiến thẳng về thành phố Bắc Ninh mộng mơ. Dù là ngày nắng nóng kỷ lục 39 độ C, cũng không thể thiêu đốt được tinh thần truyền thông, mang sản phẩm đến với cộng đồng của anh chị em nhà máy.

Ngày hôm ấy, trong Nắng Hạ chói chang, những “chiến binh” Mỡ máu Tâm Bình nhuộm đỏ cả sắc trời!

Sau thành công của hoạt động phát tờ rơi version 1 - Bồ gan Tâm Bình, Tâm Bình tiếp tục tung ra siêu phẩm phát tờ rơi phiên bản Promax triển khai cho các sản phẩm khác như Đại tràng Tâm Bình, Viên khớp Tâm Bình, Hôi Xuân Tâm Bình, Mỡ máu Tâm Bình... Hoạt động lần này được thực hiện bởi CBNV khối nhà máy.

Sau 4 ngày ra quân, đã có hơn 53.000 tờ rơi được phát đi, phủ sóng khắp các mặt trận từ nội đến ngoại thành Hà Nội. Hoạt động phát tờ rơi cũng mang lại cho CBNV khối nhà máy nhiều trải nghiệm thú vị, là cơ hội để mọi người hiểu hơn về thị trường, được lắng nghe ý kiến người tiêu dùng về các sản phẩm mình làm ra.

Trong tương lai, Phòng Truyền thông - Marketing sẽ tiếp tục tung ra nhiều siêu phẩm phát tờ rơi hấp dẫn, thu hút hàng trăm trái tim người Tâm Bình trên khắp 3 miền Việt Nam. Cùng đón chờ cả nhà nhé!



PHÁT TỜ RƠI

Đưa sản phẩm đến muôn nơi

CBNV TÂM BÌNH

sôi nổi cùng "Mùa hè xanh" tại Thanh Hóa

Từ nguồn kinh phí của Quỹ Từ thiện Tâm Bình do CBNV đóng góp, tháng 5 vừa qua, Dược phẩm Tâm Bình đã phối hợp với Đội Thanh niên Tình nguyện Trường Đại học Dược Hà Nội tổ chức chương trình "Mùa hè xanh 2023" tại xã Phú Lệ và Phú Thanh (huyện Quan Hóa, tỉnh Thanh Hóa). Đây là hai xã nghèo miền núi, khí hậu khắc nghiệt, thường xuyên xảy ra thiên tai nên đời sống của bà con còn nhiều khó khăn, thiếu thốn về mọi mặt, đặc biệt là y tế.

Trong 2 ngày 20/5 - 21/5/2023, đoàn CBNV Tâm Bình đã cùng các dược sĩ, bác sĩ tình nguyện thăm khám, cấp phát thuốc cho hơn 400 người dân. Nhiều bà con đã được phát hiện bệnh và được tư vấn các phương pháp chăm sóc sức khỏe phù hợp.

Công ty còn trao tặng tủ sách cho Trường Phổ thông Dân tộc bán trú THCS Phú Thanh và Trường mầm non Phú Thanh; trao 12 suất học bổng cho học sinh nghèo xã Phú Thanh và xã Phú Lệ; tặng 2 suất quà gồm gạo, sữa và tiền mặt cho 2 gia đình có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn ở xã Phú Lệ...

Bên cạnh các hoạt động từ thiện, đoàn CBNV đã có một buổi tối văn nghệ bùng cháy cùng các sinh viên tình nguyện. Ai nấy đều hào hứng hát hết sức, quẩy hết mình trong một không khí ngập tràn thanh xuân và sức trẻ, lưu lại những kỷ niệm đẹp khó quên!



Thăm lại cầu Tâm Bình - Nhận tâm tình bản Chiềng gửi trao

Nhân chuyến thiện nguyện tại Quan Hóa, đoàn CBNV công ty đã về thăm lại cầu vượt lũ Tâm Bình (bản Chiềng, xã Trung Sơn). Đây là cây cầu do Tâm Bình tài trợ 600 triệu đồng kinh phí xây dựng, khởi công cuối năm 2018 và đưa vào hoạt động đầu năm 2019.

Gặp lại đoàn CBNV Tâm Bình sau 4 năm có cây cầu mới, người dân bản Chiềng rất vui mừng. Bà con phấn khởi cho biết, khi chưa có cầu Tâm Bình, mỗi mùa mưa lũ là bản Chiềng lại bị cô lập với bên ngoài, trẻ con phải nghỉ học, người lớn chẳng thể đi làm ăn, đã nghèo lại càng thêm nghèo. Sau khi có cầu vượt lũ, việc đi lại đã không còn bị ngăn trở mỗi khi mưa lớn lũ to, giao thương phát triển nên kinh tế ngày càng khởi sắc, cuộc sống của bà con khấm khá, đủ đầy hơn. Những dịp lễ lạt, dân bản lại dòng điện thấp sáng cây cầu rồi cùng nhau đốt lửa, ngồi trò chuyện, ca hát nhảy múa rất vui. Cây cầu không chỉ kết nối giao thông mà còn kết nối bà con dân bản.

Sự đổi thay của bản Chiềng, tình cảm yêu quý mà bà con dành tặng là nguồn động viên rất lớn để người Tâm Bình tiếp tục in dấu chân của mình trên những hành trình thiện nguyện, đến với những vùng miền núi xa xôi của Tổ quốc.





Muôn vàn cảm xúc ở Tết thiếu nhi Tâm Bình



*Rộn ràng ngày Tết thiếu nhi
Bé theo chân mẹ cùng đi chơi nào
Đến Tâm Bình thích biết bao
Ảo thuật, nhảy múa ôi sao linh đình
Lúc về còn có quà xinh
Năm sau lại đến Tâm Bình mẹ ơi!*

Từ lâu, chương trình “Vui Tết thiếu nhi 1/6” đã trở thành hoạt động thường niên của Tâm Bình, là sự kiện mà các “măng non” Tâm Bình luôn háo hức mong chờ mỗi dịp hè về. Chính vì thế, cứ đến ngày 1/6, các con lại được xúng xính váy áo cùng mẹ hoặc bố ghé thăm địa điểm quen thuộc 349 Kim Mã - Ba Đình (Văn phòng làm việc Dược phẩm Tâm Bình).

Tết thiếu nhi thì chắc chắn phải có quà rồi. Nhưng ở Tâm Bình, không chỉ có quà mà còn có một sân chơi bổ ích để các bé được phát huy tài năng của mình. Nhảy, hát, đọc thơ, múa... dù tuổi nhỏ nhưng sự tự tin và tài năng của các con thật đáng ngưỡng mộ.

Và một điều đặc biệt nữa là các thiên thần nhỏ còn được tham quan nơi làm việc của bố mẹ. Thường ngày chắc các bạn sẽ thắc mắc không biết ba mẹ mình ngồi làm việc ở văn phòng sẽ như thế nào? Đồng nghiệp của ba mẹ là ai? Ti ti những câu hỏi được đặt ra, thì hôm nay các con đã được tận mắt mình khám phá.

“Vui Tết thiếu nhi” ở Tâm Bình năm nào cũng vậy, luôn để lại vô vàn cảm xúc vui vẻ, ấn tượng, khó quên trong các bạn nhỏ.



Bé Nguyễn Lê Thủy Tiên (con chị Lê Thị Giang - Nhân viên đăng ký thuốc) - **Tết thiếu nhi là cơ hội để con thể hiện tài năng:** “Tết thiếu nhi ở Tâm Bình rất vui, con được nhận quà, được vui chơi thỏa thích cùng với chú Đường Tăng, Tôn Ngộ Không, được ăn bao nhiêu là pizza - món mà con cực kỳ yêu thích. Và đặc biệt, con được thể hiện đam mê nhảy múa của mình. Con ước con được nhảy thêm 1-2 tiết mục nữa cho các cô, chú, các bác xem nhưng mẹ nói mỗi bạn chỉ được 1 tiết mục nên con hơi buồn. Con hi vọng năm sau các cô chú cho con nhảy 2-3 tiết mục ạ”.



Bé Nguyễn Đức Hiếu (Con chị Phạm Thị Tâm) - **Vinh dự và tự hào mỗi khi kể về Tết thiếu nhi Tâm Bình cho bạn bè nghe:** “Cảm nhận của con về Tâm Bình là vui vẻ, thân thiện và cực kỳ hài hước. Mỗi năm con lại được trải nghiệm những hoạt động khác nhau, khi thì đi dã ngoại, khi được nhảy... Con cảm thấy thật vinh dự vì mình được đóng góp một chút công sức để làm nên những tiết mục đặc sắc cho chương trình. Và cũng thật tự hào, khi kể với bạn bè ngày Tết thiếu nhi hoành tráng ở cơ quan mẹ con.

Bé Đinh Phan Anh (con chị Phan Thị Thông - Tổ đóng gói Nhà máy) - **Văn phòng Tâm Bình không có cây ăn quả như nhà máy:** “Mấy lần sang chơi nhà máy Tâm Bình - nơi mẹ làm việc có biết bao nhiêu cây ăn quả, xoài, mít, nho, bưởi... đủ thứ. Con nghĩ sang chơi văn phòng Tâm Bình cũng nhiều hoa quả mà đến đây chỉ thấy nhà cao tầng. Năm nay, 1/6 vào đúng dịp nghỉ hè, con có cơ hội tham gia vui Tết thiếu nhi Tâm Bình. Con được thể hiện bài hát yêu thích của mình cho mọi người lắng nghe, được chơi đủ các trò cùng chú hề, được xem ảo thuật từ Tôn Ngộ Không, được ăn pizza, xúc xích và được nhận quà. Con rất thích và mong năm nào cũng được mẹ cho đi chơi Tết thiếu nhi Tâm Bình.”



“Vui Tết thiếu nhi cùng măng non Tâm Bình 2023” đã khép lại nhưng dư âm, kỷ niệm trong các bạn nhỏ chắc chắn sẽ còn mãi. Tâm Bình xin chúc các con có thật nhiều sức khỏe, chăm ngoan, học giỏi, nghe lời ông bà cha mẹ và khám phá ra nhiều tài lẻ bản thân để thể hiện trong Tết thiếu nhi 2024.



Sầm Sơn 2023

BỨT PHÁ GIỚI HẠN

CHINH PHỤC THÀNH CÔNG

(From "Bắc Tâm Bình" with love...)

Một format hoàn toàn mới, một sân chơi chưa từng có. Nơi cảm xúc thăng hoa... Bùng nổ, tạo nên nhiều bất ngờ. Đoàn kết, sức mạnh, ý chí... Tất cả hội tụ trong Du lịch hè 2023 - Bứt phá giới hạn, chinh phục thành công!

Chơi hết sức...

Năm nay ngoại trừ đội hình BTC hùng hậu, được tuyển chọn kỹ càng, các TamBinher được chia thành 8 đội, mỗi đội 13 thành viên theo hình thức bốc thăm - May mắn lắm mới được làm đồng đội của nhau.



Bỡ ngỡ trong lần đầu gặp gỡ, không ít các đội chơi đã phải loay hoay, lạc lối để tìm đồng đội của mình. Mỗi đội đều có cho mình những sách lược, chiến thuật riêng cùng quyết tâm cao độ giành chiến thắng.

Buổi mai hôm ấy, một buổi mai rộn ràng tiếng nhạc, mới 5h sáng, đội quân Tâm Bình đã hùng hục khí thế, làm dậy sóng biển Sầm Sơn.



Cuộc đua chính thức bắt đầu với màn khởi động sương sương chạy 5km - Chinh phục Hòn Trống Mái từ Hoàng Thái Hotel. Trước khí thế ngút trời, "rực rỡ tuổi xuân" - Hôi Xuân là đội "lên đỉnh đầu tiên". Tuy nhiên, bằng sự bền bỉ, dạn dày kinh nghiệm, Viganam đã giương cao ngọn cờ tiến về đích với khẩu hiệu "Chúng tôi là số 2, thì không ai là số 1".

Đỉnh vinh quang đầy gian nan thử thách. Để giành được chiến thắng chung cuộc, 8 đội sẽ tiếp tục thi đấu với 3 nội dung: Đua thuyền cạn, Vượt bẫy chuột, Đấm ván gỗ.

Đường dài mới biết ngựa hay, Viên Gout Tâm Bình đã làm nên lịch sử khi chiến thắng liên tiếp trong 2 phần thi Đua thuyền và Vượt bẫy. Top 3 một lần nữa gọi tên Bồ Gan, Hôi Xuân.

Với hào quang của người chiến thắng, Viganam đã bỏ xa đối thủ khi từ hạng nhất xuống hạng 5 sau 3 phần thi. Luôn giữ vững phong độ là Khớp AKA, một lòng chung thủy với con số 6. Mặc dù thét ra lửa, nhưng những chú Đại bàng (Đại tràng) lại rất bình tĩnh đứng thứ 8 quan sát các đội. Chơi với giữa đường đua là Viên Khớp và Mỡ Máu - 2 người anh em thiện lành khiến cuộc thi thêm bùng nổ, tràn ngập tiếng cười.

Vượt qua nỗi sợ hãi - phần thi Đấm ván gỗ đã khiến các đội chơi và BTC vỡ òa trong nhiều cung bậc cảm xúc: từ lo lắng, sợ hãi, phấn khích, vui mừng, cho đến xúc động, hạnh phúc. Quan trọng nhất "Chiến thắng chung cuộc thuộc về đội Bồ Gan". Một kết quả hoàn toàn xứng đáng.

Cảm ơn 8 đội chơi đã nỗ lực hết mình, tất cả chúng ta đều là người chiến thắng - Chiến thắng chính mình!



Học hết mình...

Một chương trình đào tạo ấn tượng dưới sự dẫn dắt của Phó tổng đa tài Nguyễn Minh Hoàng, giáo trình bài bản do cô giáo Nguyễn Thị Nền biên soạn, cùng ban cố vấn là những lãnh đạo tài ba, không thể không nhắc đến Tổng Giám đốc Lê Thị Bình.



Tại buổi đào tạo, Người Tâm Bình được thấm nhuần “Triết lý gieo gặt”. Biết cách đạt mục tiêu bằng việc tạo dựng 6 thói quen tích cực, đồng thời đẩy lùi 5 đám mây tiêu cực khiến bản thân trở nên trì trệ. Nâng tầm hiểu biết với trọn bộ kiến thức về Mô hình quản trị doanh nghiệp, nguyên tắc làm việc 5W2H... Thông qua chương trình, người Tâm Bình cũng hiểu rõ hơn về sức mạnh của lời khen ngợi đúng lúc, đúng cách cũng như cách để vượt qua nỗi sợ hãi của bản thân.



Xin dành lời cảm ơn sâu sắc đến các anh chị em trong Ban tổ chức, đội ngũ Supporter chuyên nghiệp, đã làm việc hết mình để tạo nên một chương trình đào tạo kết hợp vui chơi thành công tốt đẹp, thu về hàng triệu đồng cho Quỹ từ thiện Tâm Bình.



Hành trình Khám phá biển xanh Ninh Chữ

(From Nam Tâm Bình's heart...)

Song song với chuyến du lịch Sầm Sơn của Bắc Tâm Bình, là hành trình khám phá Ninh Chữ (Ninh Thuận) của đội quân Nam Tâm Bình hùng hậu.



Sau một ngày vi vu, say đắm với vẻ đẹp của biển xanh, cát trắng, nắng vàng, các nam thanh nữ tú Tâm Bình được tham gia vào nhiều hoạt động vui chơi, team building, học tập bài bản. Cũng như Bắc Tâm Bình, chương trình đào tạo đã mang tới những thông tin bổ ích, kiến thức quý giá để từng thành viên tự khai phá tiềm năng, nâng tầm giá trị bản thân trong công việc cũng như trong cuộc sống.

Cháy hết mình với đủ mọi cảm xúc trong từng trò chơi. Những trái tim ấm nóng và nhiệt huyết hơn cả sự gặt gao của mùa hạ. Tưng bừng bữa tiệc Gala dinner đầy ắp tiếng cười. Sự gắn kết đã tạo nên một tập thể Nam Tâm Bình vững mạnh.



Tạm biệt Ninh Chữ, chúng ta quay về với bề bộn cuộc sống, hoàn thành nốt những công việc, mục tiêu còn dở dang. Nhưng chắc chắn dư âm, không khí hào hứng, nhiệt huyết sôi nổi vẫn còn nguyên trong mỗi người. Những bài học về cuộc sống, về tình đồng đội, tính nhân văn, một văn hóa Tâm Bình đầy bản sắc... là những giá trị còn mãi với thời gian.

Tâm tình của anh chị em trình dược

Cùng với mạng lưới phân phối sản phẩm rộng khắp cả nước gồm 350 đại lý và hàng chục nghìn nhà thuốc, Dược phẩm Tâm Bình xây dựng được đội ngũ trình dược viên dày dặn kinh nghiệm “phủ sóng” ở nhiều tỉnh thành. Anh chị em trình dược là những mắt xích quan trọng đưa sản phẩm của công ty tới nhà thuốc và nắm bắt nhu cầu thị trường. Đây là công việc năng động, thú vị nhưng cũng đối mặt không ít khó khăn, nhất là trong bối cảnh kinh tế đi xuống, sức mua của người dân suy giảm như hiện nay.

“Bóng hồng” trên các cung đường

Một ngày tháng 9/2022, Huỳnh Thị Mỹ Dung (trình dược viên Sài Gòn) rời khỏi một nhà thuốc trên đường Lê Văn Quới, quận Bình Tân, tâm trạng khá vui vẻ vì vừa chốt thành công một đơn hàng. Để chiếc ba lô lên chỗ để chân của xe máy, Dung vận ga phóng xe đi. Vừa đi được một đoạn thì có một chiếc xe máy khác vọt lên bên cạnh, gã thanh niên cầm lái nhanh như chớp giật lấy chiếc ba lô của Dung kèm theo một cú đẩy. “Rầm”, Dung và chiếc xe máy ngã xuống đường. Vừa bất ngờ, vừa đau điếng, Dung hoảng hồn mất mấy giây, không kịp la lên là có cướp. Một số người dân chứng kiến cảnh tượng đó đã đuổi theo tên cướp nhưng không kịp, còn một vài người khác dìu Dung và đưa xe tập vào lề đường.



“May mà mình chỉ bị thương nhẹ, chiếc ba lô lúc ấy cũng không có quá nhiều tiền. Tuy nhiên, trong ba lô lại chứa rất nhiều giấy tờ tùy thân quan trọng nên mình đã phải mất rất nhiều thời gian để về quê làm lại giấy tờ. Sau lần đó mình “sợ tới già”, cẩn thận, cảnh giác hơn, luôn đeo ba lô lên người chứ không dám để trên xe máy nữa”, Dung tâm sự.

Vụ cướp “nhớ đời” trên chỉ là một trong những tình huống mà những trình dược viên như Dung phải đối mặt. Dung vào làm việc tại Tâm Bình đến nay đã được 8 năm. Dung bảo môi trường tại Tâm Bình rất chuyên nghiệp, sản phẩm uy tín chất lượng, sếp có tâm, chú trọng đào tạo cho nhân viên kiến thức về sản phẩm, kỹ năng trình bày, thuyết phục... Điều này giúp các trình dược viên thuận lợi trong quá trình làm việc với nhà thuốc. Tuy nhiên, nghề trình dược phải di chuyển nhiều trên đường nên vất vả là không thể tránh khỏi.



“Trung bình mỗi ngày mình phải di chuyển 40 - 50km. Thời tiết thì mưa nắng thất thường. Những lúc trời mưa, vào nhà thuốc rất bất tiện, họ ngại tiếp trình dược viên do mình vừa đi mưa nên sẽ làm dơ nền nhà, có nhà thuốc thể hiện luôn ra mặt. Bởi vậy những ngày trời mưa bán hàng cũng không được tốt lắm, nhiều lúc còn tủi thân”, Dung chia sẻ.

Nếu như Sài Gòn có nữ trình dược viên Huỳnh Thị Mỹ Dung thì khu vực Hà Nội lại có “bóng hồng” Dương Thị Thanh. Trở thành người Tâm Bình từ năm 2014, gần 9 năm nay, chị Thanh luôn có một lịch trình cố định: Có mặt tại công ty lúc 8h sáng, 9h bắt đầu tới các nhà thuốc, 12h nghỉ trưa, 14h tiếp tục công việc và kết thúc một ngày làm việc lúc 17h. Trung bình mỗi ngày, chị tiếp xúc với khoảng 20 nhà thuốc. Đặc thù công việc thường xuyên di chuyển nên trang phục ưu tiên của chị luôn là quần bò, áo phông đồng phục, giày thể thao.



“Nhiều khi thấy các chị em văn phòng xúng xính váy vóc đẹp, mình cũng “thèm” lắm đấy. Nhưng mà có mua về thì cũng chỉ mặc mấy dịp liên hoan, du lịch thôi, chứ đi làm thì không được, vướng víu bất tiện lắm”, chị cười nói.

Theo chị Thanh, trình dược viên nữ có lợi thế tỉ mỉ, chăm chỉ, khéo léo hơn khi giao tiếp với nhà thuốc. Điểm bất lợi là sức khỏe yếu hơn, xử lý kém trước các tình huống bất ngờ trên đường: “Có lần mình đi xuống dốc đường Hoàng Hoa Thám thì một chiếc xe trong ngõ đi ra. Giật mình, mình bóp phanh thế là bị xòe, thủng quần và xây xước ở đầu gối, các ngón chân bị trầy hết, hôm sau tập tễnh đi làm”.

Nỗi buồn “hàng bán chậm không tiếp trình dược viên”

Ở địa bàn Hà Nội, TP.HCM, quãng đường di chuyển của các trình dược viên thường trong khoảng trên dưới 50km/ngày. Tuy nhiên, với địa bàn các tỉnh, quãng đường này có thể lên tới 100 - 200km.



Anh Nguyễn Hữu Hà (trình dược viên Thái Bình) cho biết, bình quân mỗi ngày anh di chuyển từ 120 - 130km. Do công việc chủ yếu ở ngoài trời nên chịu ảnh hưởng rất nhiều của thời tiết.

“Những ngày mưa phùn gió bắc, lái xe mà tay tê tái, lạnh cóng. Trời nắng nóng thì lại có nỗi khổ khác. Những hôm nhiệt độ trong nhà khoảng 38°C - 40°C thì ngoài trời phải lên đến 45°C, thời điểm cuối giờ trưa 11h - 12h và đầu giờ chiều 14h - 15h là cảm nhận rõ nắng nóng rất người. Ngại nhất là đang di chuyển ngoài

trời nắng rồi vào nhà thuốc nào cũng bật điều hòa, xong việc lại từ phòng điều hòa ra ngoài nắng, nhiều khi bị sốc nhiệt, rất mệt, tối về không muốn ăn cơm nữa”, anh chia sẻ.

Hơn 1 năm nay, kinh tế đi xuống, sức mua của người dân giảm khiến công việc của anh Hà cũng bị ảnh hưởng. Anh kể: “Nhà thuốc không bán được nên hạn chế nhập hàng, không muốn tiếp trình dược viên. Nhìn thấy trình dược viên đến, có nhà thuốc liền đi vào trong ngôi rồi nói vọng ra “đang bận rồi”. Thậm chí, có nhiều nhà thuốc còn viết luôn dòng chữ “hàng bán chậm không tiếp trình dược viên” dán ngay ở trước cửa.

Bình thường thời điểm cuối mỗi tháng, mỗi quý là lúc phải tăng cường chạy sao cho đủ doanh số, đủ KPI, bán vội hàng để đại lý còn nhập hàng mới. Bây giờ kinh tế khó khăn chung, áp lực lại càng tăng lên. Chưa kể còn phải thuyết phục đại lý chuyển tiền để nhập hàng. Cuối tháng các đại lý thường phải chuyển tiền cho nhiều công ty nên đôi khi không đúng hẹn, trình dược viên lại phải đến thuyết phục họ ưu tiên chuyển cho mình”.

Cùng chung nỗi tâm tư là anh Phan Phong Phú (trình dược viên Long An). Anh cho biết, đi tới các nhà thuốc mới thấy tình hình buôn bán thời gian này rất đìu hiu. Người dân chi tiêu dè xẻn, trước mua sản phẩm theo vỉ, theo hộp thì giờ có khi chỉ mua đủ dùng 1 ngày, 3 ngày. Không chỉ Tâm Bình mà công ty dược nào cũng ra hàng chậm.

“Những năm trước nhà thuốc còn buôn bán được, tôi đến là họ hỏi han, nói chuyện rất nhanh vì phải tập trung bán hàng. Bây giờ ế ẩm, nhà thuốc lại thành ra rất rảnh, thấy trình dược đến là “buôn chuyện” tới bến luôn, từ chuyện nhà ra chuyện ngõ”, anh Phú hài hước nói.



Những niềm vui truyền động lực yêu nghề

Bên cạnh khó khăn vất vả, anh chị em trình dược viên Tâm Bình cũng đón nhận không ít niềm vui từ công việc của mình.

Anh Phú bảo, làm trình dược viên là công việc khá tự do, không bị gò bó như ngồi văn phòng, được đi, được tiếp xúc với nhiều chủ nhà thuốc, học hỏi kinh nghiệm kinh doanh và cách sống của họ. Vui nhất là khi được nhà thuốc yêu quý, trân trọng.

“Ở khu vực tôi phụ trách có nhiều chủ nhà thuốc rất thân thiện. Chuyện tôi vô nhà họ “xin bữa cơm”, thậm chí “xin bữa tiệc” không phải chuyện hiếm. Đặc biệt, có một nhà thuốc lớn, anh chủ rất nguyên tắc khi làm việc, đòi hỏi chứng từ hóa đơn rõ ràng, hẹn là phải đúng giờ... khiến trình dược viên nhiều hãng phải “rén”. Tuy nhiên, tôi cũng là người làm việc rất nguyên tắc nên lại hợp với anh ấy. Một hôm anh ấy mời tôi đến nhà ăn cơm rồi bảo: “Trình dược của cả cái tỉnh Long An này, chỉ có mày là được anh mời ăn cơm đấy, khiến tôi rất vui”, anh kể.

Mỹ Dung cũng có một trải nghiệm đáng nhớ: “Một lần chị khách quen gọi mình tới gấp. Mình nghĩ chị đặt hàng, liền chạy tới nhà thuốc luôn. Đến nơi thì chị bắt mình ăn tô bún nhà chị vừa nấu rồi bảo “ngon lắm”. Mình nhìn khắp nhà thì chỉ thấy có gia đình chị thôi. Mình đã ngồi xuống ăn tô bún ngon lành và rất vui vì được nhà thuốc yêu quý, coi như người thân trong gia đình”.

Niềm vui của trình dược viên không phải chỉ đến từ khách hàng, mà còn đến từ nơi mình làm việc. Anh Hà chia sẻ, trước khi gắn bó với Tâm Bình, anh đã làm ở một vài công ty khác. Có nơi chậm lương, chậm thưởng, còn Tâm Bình thì lương thưởng đều và đúng ngày, các chế độ phúc lợi cũng được đảm bảo. Đặc biệt, các sếp quan tâm sát sao, có những hỗ trợ kịp thời cho nhân viên cả về kỹ năng chuyên môn lẫn cuộc sống. “Đây là những yếu tố nền tảng mà có lẽ bất kỳ trình dược viên nào cũng mong muốn để yên tâm làm nghề”, anh cười nói.

Chị Thanh tâm sự, do địa bàn bị “tấn công” bởi những chuỗi nhà thuốc lớn, kinh tế khó khăn chung nên công việc của chị năm nay bị ảnh hưởng rất nhiều. Thậm chí tháng vừa rồi, dù đã rất nỗ lực nhưng chị vẫn không đạt đủ doanh số.

“May mắn là sếp Bình hiểu tình hình thị trường và thương anh em nên tháng vừa rồi đã hỗ trợ một phần, giúp cho thu nhập của mình được đảm bảo hơn. Mình cảm thấy xúc động lắm. Tuy nhiên, mình cũng hiểu là nếu khó khăn kéo dài, sếp sẽ không thể hỗ trợ mãi được. Giờ chỉ mong mọi thứ sớm về quỹ đạo như trước kia, người dân tăng sức mua, nhà thuốc bán được hàng để anh em trình dược bớt đi những lo toan”, chị nói.

Có lẽ mong muốn của chị Thanh cũng là tiếng lòng chung của các trình dược viên Tâm Bình khác. Hy vọng kinh tế sớm có những triển vọng tươi sáng để Tâm Bình tiếp tục cất cánh, để các trình dược viên lại được nhà thuốc vui vẻ đón chào và tận hưởng những niềm vui nho nhỏ của nghề, giống như những vần thơ mà anh Phú viết:

*Trình dược khó lắm ai ơi!
Đối mặt nhiều chuyện trên đời lắm nha
Trình dược đây đó gần xa
Phải yêu, phải quý, thiết tha với nghề
Suốt ngày rong ruổi bộn bề
Doanh số đạt vượt, đường về rất vui
Nhưng đôi lúc cũng bị xui
Deadline bị chậm, số vùi nơi đâu
Sức mua ảm đạm, âu sầu
Trình dược ảnh hưởng hàng đầu, buồn lo
Mong rằng kinh tế ấm no
Niềm vui trở lại cho anh em trình.*



Minh Ngọc - Vân Anh "đưa con đi khắp thế gian"

Mang trong mình niềm đam mê xe dịch, anh Vũ Minh Ngọc đã truyền cảm hứng yêu "phượt", thích khám phá cho vợ và cô con gái nhỏ của mình. Chính vì thế mà mấy năm nay, tài sản lớn nhất của gia đình anh là những kỷ niệm, trải nghiệm thú vị trên hành trình chinh phục khắp mọi miền Tổ quốc.

Nhân Ngày Gia đình Việt Nam, chuyên mục "Người Tâm Bình" đã có cuộc phỏng vấn đặc biệt với gia đình đam mê "xe dịch" anh Minh Ngọc - chị Vân Anh (Khối nhà máy). Hi vọng câu chuyện yêu phượt của gia đình anh sẽ giúp CBCNV có thêm kinh nghiệm, kiến thức và cảm hứng bất tận để khám phá đất nước chữ S thân yêu. Và đặc biệt là được lắng nghe câu chuyện thú vị về hành trình "đưa con đi khắp thế gian" của gia đình anh.

ĐẤT NƯỚC ĐẸP VÔ CÙNG

PV: Xin bắt đầu câu chuyện với anh Minh Ngọc. Có thể thấy, tràn ngập trên trang facebook cá nhân anh bây giờ là những bức ảnh về di tích lịch sử, danh lam thắng cảnh mà gia đình anh ghé qua. Không biết, từ khi nào anh và gia đình lại có niềm đam mê "xe dịch" như vậy?

Anh Minh Ngọc: Tôi đam mê và yêu thích du lịch từ khi còn trẻ, nhưng do điều kiện về kinh tế nên chưa thể đi nhiều. Mặc dù vậy nhưng mong muốn, khát khao chinh phục 63 tỉnh thành vẫn ấp ủ không bao giờ nguội. Đến khi lấy vợ, có lẽ bằng sức mạnh của tình yêu, cũng có thể do bà xã chiều nên sau nhiều lần thuyết phục, động viên thì cô ấy đã đồng ý đi phượt cùng.

Có đi mới thấy phong cảnh Việt Nam đẹp vô cùng, đứng trước sự tươi đẹp ấy, chúng ta có thể quên hết mọi muộn phiền, bộn bề trong cuộc sống. Vì thế mà vợ tôi từ một người bị thuyết phục trở thành "con nghiện" du lịch từ bao giờ.



Sau này có con, cả hai vợ chồng lại truyền cảm hứng khám phá, yêu du lịch cho cô con gái nhỏ Minh Châu. Và mong muốn của hai vợ chồng là định hướng con đi nhiều, trải nghiệm, khám phá để trưởng thành.



PV: Tôi có nghe thiên hạ "kháo nhau" là gia đình anh đã hoàn thành mục tiêu chinh phục 63 tỉnh thành Việt Nam. Không biết lời đồn này có đúng không ạ? Anh có thể chia sẻ về những địa điểm gia đình mình đã từng đi được không?

Anh Minh Ngọc: (Cười) Hoàn thành mục tiêu chinh phục 63 tỉnh thành Việt Nam. Không, không... Hiện tại gia đình tôi mới chỉ dừng lại ở con số thứ 58. Vẫn còn 5 tỉnh Tây Nguyên là Kon Tum, Gia Lai, Đắk Lắk, Đắk Nông và Lâm Đồng là chưa ghé qua. Và trong kế hoạch của gia đình thì thời gian tới chúng tôi sẽ lên đường và chinh phục tiếp.

PV: 58 tỉnh thành là con số thật đáng ngưỡng mộ. Được đi nhiều, khám phá nhiều, không biết nơi nào làm gia đình anh ấn tượng và muốn tiếp tục quay lại?

Anh Minh Ngọc: Việt Nam, đi đến đâu thương nhớ đến đó. Nếu như Tây Bắc hùng vĩ, hoang sơ, trữ tình thì Duyên hải Nam Trung Bộ lại có biển xanh, cát trắng, nắng vàng, còn miền Tây sông nước lại thân thương, mộc mạc giống với tính cách con người nơi đây, phóng khoáng, chân thật.

Nơi nào cũng để lại những ấn tượng, kỷ niệm khó quên trong gia đình tôi nhưng bằng điều kỳ diệu nào đó mà cả 3 thành viên đều "ưng bụng" và muốn quay lại khám phá các tỉnh Đồng bằng sông Cửu Long (ĐBSCL). Mặc dù gia đình tôi đã dành 2 chuyến đi, mỗi chuyến đi kéo dài 7 - 8 ngày để thỏa đam mê khám phá miền tây sông nước. Và trong số 13 tỉnh ĐBSCL có lẽ Trà Vinh và An Giang là 2 địa phương mà chúng tôi cực kỳ mê mẩn. Vùng đất với cảnh quan thiên nhiên tươi đẹp, sông nước mênh mông, núi non kỳ vĩ, có rừng tràm xanh ngắt, đồng ruộng bát ngát... Chính cái phong cảnh bình dị, mộc mạc này đã khiến cho gia đình tôi say đắm.

Và không chỉ mê cảnh quan mà còn mê cả con người và ẩm thực ở đây, nhất là món lẩu mắm. Nên cứ vào miền Tây là nhà tôi tạt ngay vào quán lẩu mắm chén no rồi đi đâu thì đi (cười).

HÀNH TRÌNH NGÀN DẶM TRÊN CHIẾC XE MÁY

PV: Trong các chuyến du lịch, gia đình anh chọn đi theo tour hay tự túc?

Anh Minh Ngọc: Gia đình tôi kết hợp cả đi tour và đi tự túc. Khi con gái còn bé xíu, chừng hơn 1 tuổi tôi đã cho con đi du lịch. Lúc đó, tôi chọn đi tour để 2 vợ chồng đỡ vất vả. Cái chính là tạo được không khí khám phá cho con.

Sau này, khi con lớn chừng 3 tuổi, có thể tự ăn uống và đi vệ sinh được thì chúng tôi chọn du lịch bụi, tự túc, sống và hưởng thụ những ngày tự do.



PV: Anh có thể chia sẻ kế hoạch, kinh nghiệm đi du lịch tự túc của gia đình để mọi người tham khảo?

Anh Minh Ngọc: Trước khi đi, gia đình sẽ lập kế hoạch chi tiết về tỉnh thành sẽ đi, địa điểm du lịch cần đến và kinh phí cần có.

Hiện nay, trên các trang mạng, hội nhóm Facebook có rất nhiều thông tin review về các địa điểm du lịch. Chúng ta có thể tham khảo, chắt lọc thông tin phù hợp với gia đình, sau đó lập ra kế hoạch cụ thể nhất.

Điểm du lịch thì chúng tôi thường hay chọn theo mùa, mùa hè xuống biển, mùa đông lên núi. Đồng thời, lắng nghe ý kiến, mong muốn của con gái, Minh Châu quyết định đi đâu chúng tôi sẽ đồng ý, đương nhiên là vẫn phải có sự tham vấn ý kiến của bố mẹ, chứ không là để ra biên giới lăm (cười).

Và đương nhiên rồi, lựa chọn đi tự túc, đi bụi thì nên chuẩn bị hành lý đơn giản thôi, như gia đình tôi mỗi người một cái balo. Và đi bụi thì phương tiện chỉ có thể là xe máy thôi. Đến địa phương nào chúng tôi lại chọn thuê con xe số ngon nhất, ngẫu nhất để đi. Xe máy giúp chúng tôi rong ruổi khắp mọi nẻo đường, từ làng quê đến thành phố. Và chỉ có xe máy mới giúp gia đình tôi cảm nhận hết cái vẻ đẹp hoang sơ, bình dị của thiên nhiên Việt Nam. Và từ phương tiện xe máy mà gia đình tôi đã chinh phục được hơn 6500km.

ĐƯA CON ĐI KHẮP THẾ GIỚI

PV: Đi du lịch bụi có rất nhiều hạn chế về đi lại, ăn uống, ngủ, nghỉ... Với trẻ em chắc chắn sẽ gặp không ít khó khăn. Vì sao anh lại cho con gái Minh Châu đi cùng hai vợ chồng?

Anh Minh Ngọc: Có lẽ vì được thừa hưởng gen đam mê “xê dịch” của bố nên Minh Châu dù tuổi còn nhỏ nhưng rất thích khám phá, trải nghiệm. Vì vậy, các vấn đề về ăn uống, ngủ nghỉ, khí hậu... mọi thứ con đều thích nghi khá tốt.

Tục ngữ có câu “Đi một ngày đàng học một sàng khôn”. Nhờ có chuyến đi phượt mà con được ngắm những thắng cảnh bên đường, thưởng thức đặc sản địa phương, khám phá văn hóa vùng miền, học cách vượt qua sự khắc nghiệt của thời tiết. Những trải nghiệm thú vị đó giúp con trưởng thành và tự lập hơn rất nhiều sau mỗi chuyến đi. Tôi cũng cảm nhận được ở Minh Châu bùng lên tinh thần học hỏi, khám phá. Điều mà nếu như chỉ nhìn qua tranh ảnh hay xem TV thì sẽ chẳng thể nào khơi gợi cảm xúc mãnh liệt trong trẻ. Chính điều này đã thôi thúc tôi muốn cho con được đi nhiều hơn, trải nghiệm nhiều hơn.

Và một điều đặc biệt nữa mà tôi cảm nhận được từ con gái sau mỗi chuyến đi là trình độ tiếng Anh của con được cải thiện đáng kể. Đây là điều mà gia đình tôi rất mong muốn trên chặng đường phát triển của con.

PV: Được biết là không chỉ khám phá 63 tỉnh thành, gia đình anh đang có dự định cho con đi nước ngoài. Anh có thể bật mí cho mọi người biết kế hoạch của mình?

Anh Minh Ngọc: Đi nhiều, được gặp nhiều bạn trẻ phương Tây, họ chỉ mới 18, 19 tuổi nhưng đã tự lập, khám phá hàng chục quốc gia. Họ nói đi để tìm hiểu, làm giàu kiến thức rồi mới về học đại học. Tôi cũng mong muốn định hướng con như vậy.

Chúng tôi sẽ đồng hành cùng con trên con đường chinh phục tiếng Anh và chờ đến năm 14 tuổi sẽ làm hộ chiếu cho con. Tương lai gần, chúng tôi sẽ cho con khám phá các nước Đông Nam Á như Thái Lan, Singapore... Đi nước ngoài, cháu sẽ được khám phá nhiều hơn, mở mang tầm mắt và vốn tiếng Anh của mình.

PV: Cám ơn anh về những chia sẻ thú vị. Chúc anh và gia đình thật nhiều sức khỏe để tiếp tục hành trình đưa con đi phượt khắp thế gian.



6 THÓI QUEN TỐT HÀNG NGÀY

Để có một cuộc sống ý nghĩa, chúng ta cần phải rèn luyện những thói quen tốt mỗi ngày. Quan tâm đến sức khỏe thể chất và tinh thần, bạn sẽ trở thành phiên bản tốt hơn của chính bản thân mình. Hãy cùng dành ra 1 tiếng mỗi ngày để rèn luyện lối sống lành mạnh bằng 6 thói quen tốt ngay dưới đây.



THÓI QUEN 1

Tĩnh lặng (10 phút)

Tĩnh lặng - Thiền, yoga,... để khỏe cả tâm trí và cơ thể sinh học.



THÓI QUEN 2

Nhắc lại mục tiêu (5 phút)

Nhắc lại mục tiêu mình đặt ra - Đọc to, rõ lại (Ví dụ: Tôi phải trở thành chuyên gia Quản trị Nhân lực, tôi phải đổi xe,...).



THÓI QUEN 3

Tưởng tượng kết quả đạt được (5 phút)

Tưởng tượng ra kết quả mình sẽ đạt được. Cả kết quả tốt và không tốt, đồng thời nghĩ luôn giải pháp cho từng tình huống, để khâu chuẩn bị được tốt nhất.



THÓI QUEN 4

Đọc sách (10 phút)

Cần duy trì đọc để đầu óc luôn được minh mẫn, nâng cao kiến thức, vốn từ, sự hiểu biết, kỹ năng giao tiếp, thuyết phục (Sách giấy, sách online, sách nói).



THÓI QUEN 5

Tập thể dục (30 phút)

Chọn lấy 1 môn phù hợp với sức khỏe, yêu thích nó và rèn luyện thường xuyên.



THÓI QUEN 6

Liệt kê công việc cần làm (5 phút)

Liệt kê công việc cần làm, làm xong đến đâu note lại kết quả đến đó.

Hãy bắt tay thực hiện những thói quen này từ hôm nay để trở thành một phiên bản tốt hơn trong tương lai bạn nhé!

*Gieo thói quen – Gặt tính cách
Gieo hành động – Gặt thành công*

TÌM 10 ĐIỂM KHÁC NHAU



THỂ LỆ THAM DỰ ĐỐ VUI CÓ THƯỞNG

1. Người chơi gửi đáp án đến: Trần Kim Nhật Hạ - Nhóm Truyền thông nội bộ - Zalo: 0971306277
2. Mẫu nội dung tin nhắn: - **Họ và tên:**
- **Phòng/ban công tác:**
- **Câu trả lời:**
3. Giải thưởng: 03 giải trị giá 300.000 đồng (giải dành cho người có đáp án chính xác và nhanh nhất).



TÂM BÌNH

Mang cả tâm tình trong từng sản phẩm

CÔNG TY DƯỢC PHẨM TÂM BÌNH

ĐC: 349 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội

ĐT: 0243.7245678 - Website: www.tambinh.vn

Tài liệu lưu hành nội bộ