



TAN SRI DR LIM WEE CHAI

100 PETIKAN TERBAIK

Keusahawan & Falsafah Hidup

*"Pemikiran positif adalah motivasi diri yang terbaik.
Ianya datang tanpa sebarang kos."*

KEARIFAN DI SEBALIK TOP GLOVE,
pengeluar sarung tangan terbesar di dunia.



Jamuan Makan Tengah Hari bersama Pelanggan, Julai 2022



Majlis Makan Malam Persatuan Hokkien, Ogos 2022



Majlis Makan Malam Presiden OCU, Mac 2023



Golf Amal KLSCCI, Mei 2023

TOP GLOVE TOWER



100 PETIKAN TERBAIK TAN SRI DR LIM WEE CHAI, DIKEMAS KINI SEHINGGA OGOS 2023



Courtyard by Marriott Setia Alam, Disember 2022

Hak Cipta © Mac 2026 oleh Tan Sri Dr Lim Wee Chai

Hak cipta terpelihara.

Tiada bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan dalam sistem pengambilan semula, atau dihantar dalam apa jua bentuk atau melalui apa jua cara, sama ada elektronik atau mekanikal, termasuk fotokopi, tanpa kebenaran bertulis daripada penulis, Tan Sri Dr Lim Wee Chai.

Buku ini pada asalnya diterbitkan dalam Bahasa Inggeris dan kemudiannya diterjemahkan ke dalam Bahasa Mandarin.

Penulis: Tan Sri Dr Lim Wee Chai

**Pasukan Penterjemah: Lim You Wei, Azeli Hamdan, Wan Anis Mariza Wan Ahmad,
Firoz Abdul Hamid**

DITERBITKAN oleh :

Top Value Books Sdn. Bhd.

201101011206 (933336-V)

Aras 21, Top Glove Tower,

16, Persiaran Setia Dagang,

Setia Alam, Seksyen U13,

40170 Shah Alam, Selangor

ISBN 978-629-98362-8-5

Tel: +603-3362 3098

KANDUNGAN

SEKSYEN

HALAMAN

- | | | |
|---------------|-------|-----|
| 1. KESIHATAN | _____ | 6 |
| 2. KEHIDUPAN | _____ | 28 |
| 3. PERNIAGAAN | _____ | 70 |
| 4. KERJA | _____ | 134 |

1. KESIHATAN



5 PRINSIP SIHAT SEJAHTERA TOP GLOVE



Bagaimana kita dapat hidup dan bekerja dengan bahagia serta sihat sehingga usia 120 tahun?



1. BERSIH DENGAN BAIK

Berus gigi dan bersihkan lidah 2 ke 3 kali sehari, mandi 1 ke 2 kali sehari.



2. MAKAN DENGAN BAIK

Amalkan pemakanan sihat yang berasaskan pelbagai jenis sayur-sayuran, seimbang dan sederhana, minum sekurang-kurangnya 8 gelas (2 liter) air sehari.



3. BEKERJA DENGAN BAIK

Bekerja dengan lebih bijak, pantas, dan tekun. Bersikap positif dan sentiasa berjaga-jaga. Miliki minda positif, jujur dan menjadi penyumbang positif.



4. BERSENAM DENGAN BAIK

Bersenam kira-kira 30 minit sehari, 4 hingga 5 kali seminggu; elakkan tekanan yang terlalu rendah atau terlalu tinggi.



5. TIDUR DENGAN BAIK

Tidur selama 7 hingga 8 jam setiap malam.

Petikan 8

PENGUNDURAN PENUAAN

Pengunduran penuaan bermaksud semakin **meningkat usia**, kita menjadi **lebih sihat dan lebih bertenaga**.

“Ketika berumur 30 hingga 40 tahun, saya kerap jatuh sakit, kira-kira sekali setiap dua bulan. Namun kini selepas melebihi 60 tahun, saya hampir tidak pernah sakit selama 20 tahun yang lalu.”

Kita perlu mempunyai **pengetahuan yang baik dalam kesihatan, berfikir secara positif, menjadi vegetarian dan mengamalkan “Top Glove’s 5 Healthy Wells”** yang menjadikan pengunduran penuaan satu realiti yang boleh dicapai.

Petikan 10

Otak adalah organ yang **paling penting**.
Disiplin mental mesti bermula daripada diri kita sendiri.

Untuk berjaya, kita perlu **bersikap positif**.
Ini bermaksud mengawal **emosi** dan **tindakan** supaya keputusan dibuat dalam keadaan **tenang** dan **rasional**.

Disiplin mental bermula dengan mengurus diri sendiri sebelum kita mampu memimpin orang lain.



Lawatan Tapak, Semenyih, 2023

Petikan 11

MAKANAN PALING BERKHASIAT DI DUNIA

1. Sebiji **telur** boleh membesar menjadi anak ayam lengkap dengan otak, jantung, mata, organ dalaman, kaki dan sayap. Telur mengandungi pelbagai nutrien penting seperti protein, vitamin D, zink, kalsium dan semua vitamin B.
2. Sebiji **benih** boleh tumbuh menjadi tumbuhan dengan akar, batang dan daun. Kacang dan biji benih kaya dengan protein, lemak sihat, serat, vitamin dan mineral.
3. **Susu** mengandungi protein, kalsium, vitamin D, magnesium, fosforus dan lain-lain. Ia membantu untuk mencegah penambahan berat badan dan meningkatkan kesihatan badan kita terutamanya tulang dan otak kita.

1

Telur

2

**Kacang, Kekacang
dan Biji Benih**

3

Susu

Kita mesti **berdisiplin** dan **berilmu** dalam pemilihan makanan dengan mengambil 2 hingga 3 biji telur serta pelbagai jenis kekacang dan biji benih setiap hari bagi **mengekalkan** dan **meningkatkan** kesihatan tubuh, khususnya **otak dan jantung**.

2. KEHIDUPAN



Petikan 12

Bagaimana **komunikasi berkesan** membantu membuat keputusan lebih baik?

Kita perlu lebih **banyak mendengar** dan **mendapatkan maklum balas** daripada pelbagai pihak.

Keputusan sepihak boleh **merosakkan** apabila tidak memahami gambaran sepenuhnya.

Kita perlukan **pengetahuan**, **kearifan** dan **kebijaksanaan** untuk membuat keputusan yang tepat.

Penyelidikan 4

PRINSIP KEHIDUPAN DAN KEUSAHAWAN BAPA TAN SRI LIM DR LIM WEE CHAI

1. Sayangi diri dan berdisiplin.
2. Sentiasa membuat pemantauan dan menyimpan rekod.
3. Ambil tanggungjawab.
4. Kumpulkan amalan kebaikan.
5. Bersikap bertanggungjawab dan boleh dipercayai.
6. Ingat asal-usul dan asas diri.
7. Jangan menyerang atau memprovokasi orang lain.

7

6

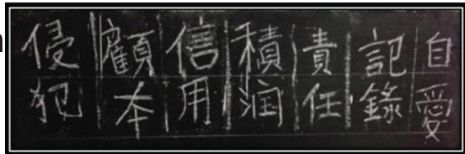
5

4

3

2

1



Petikan ini ditulis pada tahun 1981 di rumah lama Tan Sri Lim dan ayahandanya di Titi, Jelevu, Malaysia.



www.limweechai.com

www.topglove.com



Ikuti Tan Sri Dr Lim Wee Chai di:



Tan Sri Dr Lim Wee Chai

D.O.P : 15 Mac 2026

Versi 1

ISBN 978-629-98362-8-5

