

# วารสารบริษัท ฉบับที่ 31

ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2566



## สารบัญ

### ❖ บทบรรณาธิการ (Editor's Talk)

### ❖ ภาพรวมและกิจกรรมภายในบริษัท

- กิจกรรมทำบุญบริษัท
- 15th Driver's Contest
- กิจกรรมวันแห่งความสุข
- การอบรม BCP
- การฝึกซ้อมดับเพลิงและอพยพหนีไฟ ประจำปี 2565
- พิธีมอบโล่แก่ศิษย์คุณอายุพนักงาน
- แสดงความยินดีกับพนักงาน
- กิจกรรมดูแลความปลอดภัยในการทำงานของพพร.
- กิจกรรมแจกเครื่องดื่มในช่วงก่อนวันหยุดยาว
- ประกาศรางวัลกิจกรรมการ์ดวันพ่อ 2565

### ❖ ข่าวสารประชาสัมพันธ์/สาระน่ารู้

- COCE จรรยาบรรณและจริยธรรม (10 ประการ)
- เปลี่ยนสถานพยาบาลประกันสังคมประจำปี 2566
- รายการลดหย่อนภาษีประจำปี 2565
- 6 ท่า ยืดกล้ามเนื้อ พิชิตออฟฟิศซินโดรม
- 6 วิธี พิชิตเครียดในที่ทำงาน
- ไฟฉุกเฉินรถยนต์ เปิดใช้ตอนไหนถึงจะไม่ผิดกฎหมาย?
- เช็คความพร้อมของรถยนต์ก่อนเดินทาง
- แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว
- สมุนไพรเพิ่มภูมิคุ้มกัน ในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง

### ❖ ตอบคำถามท้ายเล่มวารสาร







## บทบรรณาธิการ (Editor's Talk)

สวัสดีค่ะทุกคน วารสารฉบับที่ 31 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ มาแล้วค่ะ...  
ก้าวเข้าสู่ศักราชใหม่ 2566 ก็กับการเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนเรื่อง  
การเงิน การงาน สุขภาพ หรือความรัก อย่าลืมมองหากิจกรรมที่จะสร้างขวัญกำลังใจ  
สำหรับการเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ ให้แก่ตนเอง และที่สำคัญอย่าลืมใส่ใจในการดูแลรักษา  
สุขภาพกันนะคะ

สุดท้ายนี้ที่ทีมงานวารสารหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุกท่านจะมีความสุขและเพลิดเพลิน  
ไปกับการอ่านวารสารฉบับนี้ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

♥ จากใจทีมงานวารสาร ♥

## กิจกรรมทำบุญบริษัท



วันที่ 4 มกราคม 2566 บริษัทได้จัดงานทำบุญประจำปีเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่พนักงานและ  
บริษัท นำโดยคณะผู้บริหาร และพนักงานร่วมกันทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้งในรูปแบบวิถีใหม่  
โดยรูปแบบการจัดงานอยู่ภายใต้มาตรการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โดยการตักบาตร  
ข้าวสารอาหารแห้งแบบเว้นระยะห่าง และจำกัดจำนวนพนักงานในการเข้าใช้พื้นที่ ซึ่งบริษัทคำนึงถึง  
ความปลอดภัยของพนักงานเป็นหลัก



หลังจากร่วมกันทำบุญตักบาตรและรับศีลรับพรเรียบร้อยแล้ว  
บริษัทฯได้เชิญ คุณเคนโซ มุราอิ กรรมการผู้จัดการใหญ่ กล่าวอวย  
พรปีใหม่ให้แก่พนักงาน และคุณกตติสินริ ยาสิทธิ์ ผู้ช่วยกรรมการ  
ผู้จัดการใหญ่ กล่าวทักทายและแนะนำตัว



สำหรับในช่วงกลางวันบริษัทยังคงจัดอาหารและเครื่องดื่มให้กับ  
พนักงานทุกพื้นที่ปฏิบัติงานให้ทานกันอย่างครบถ้วน โดยบริษัทมีความ  
ตั้งใจจัดงานให้เป็นการเปิดงานวันแรกที่มีสีสันแห่งความสุขและสร้างรอยยิ้ม  
ให้แก่พนักงานทุกคน

และสิ่งสำคัญของกิจกรรมในวันนี้ที่ขาดไม่ได้คือทีมงานจากทุกแผนก  
ที่ร่วมแรงร่วมใจกันสร้างสรรค์ให้งานนี้เกิดขึ้นมาอย่างสมบูรณ์แบบที่  
สุดทางบริษัทขอขอบคุณทุกคนจากใจค่ะ





# 15<sup>th</sup> Driver's Contest



สวัสดีค่ะ ฉบับนี้เป็นการแข่งขัน DRIVER CONTEST ครั้งที่ 15 จัดขึ้นเมื่อวันที่ 16 มกราคม 2566 ณ ศูนย์ฝึกอบรม บริษัท โตโยต้า ทราฟสปอร์ต (ประเทศไทย) จำกัด หลังจากที่เรานำงานเป็นระยะเวลาถึง 2 ปี อันเนื่องมาจาก สถานการณ์ โควิด-19

ซึ่งในปีที่สถานการณ์เริ่มผ่อนคลายลงเราจึงได้มีการจัดการแข่งขัน ภายใต้คอนเซ็ปต์ คือ ยุติธรรม เปิดกว้าง และพอดีกับเวลา โดยคำนึงถึงความปลอดภัยมาเป็นอันดับแรกโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาทักษะการขับรถเทรลเลอร์ของพนักงานขับรถ และวันนี้เรามีภาพบรรยากาศในการแข่งขันมาฝากทุกท่านกัน >>>



## ผู้ได้รับรางวัล >>>



### อันดับที่ 1

นายจิระศักดิ์ อัมแสง  
บริษัท น นน (ประเทศไทย) จำกัด



### อันดับที่ 2

นายพิพัฒน์พล คัมบ้านชาด  
บริษัท วิฮีเดล จำกัด



### อันดับที่ 3

นายไพวัน การพักดี  
บริษัท กรุงเทพชลกิจ จำกัด





# กิจกรรมวันแห่งความสุข

วันที่ 28 มกราคม 2566 บริษัทได้จัดกิจกรรม งานวันแห่งความสุข Happiness day 2023 เพื่อให้พนักงานและผู้บริหารได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกันผ่านการเล่นกิจกรรม ที่สร้างบรรยากาศความสนุกสนาน อันจะเสริมสร้างความสามัคคีในองค์กร รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย



ซึ่งทุก ๆ ปีที่ผ่านมาก่อนที่จะมีสถานการณ์โควิด ทางบริษัทฯ ก็จะมีการจัดกิจกรรมกีฬาและงานเลี้ยงสังสรรค์ปีใหม่ถึงแม้ว่าตอนนี้สถานการณ์การติดเชื้อในบ้านเรายังไม่หายขาดแต่ทางบริษัทฯ ก็ยังคงเล็งเห็นและให้ความสำคัญในเรื่องของแรงงานสัมพันธ์ที่ดี ภายใต้รูปแบบที่ยังคงระมัดระวังในเรื่องของความเสี่ยงในการติดเชื้อโควิดอยู่ แต่ยังคงความสนุกสนานและความสุขเหมือนในทุกๆปีที่ผ่านมา





# การอบรม BCP

## วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการซักซ้อมแผนการปฏิบัติในการแก้ไขสถานการณ์เพื่อให้สามารถใช้งานได้จริง ใน  
ภาวะที่ต้องประสบกับสถานการณ์ไม่ปกติ ไม่ว่าจะเป็นภัยคุกคามจากภายนอกหรือภายใน เพื่อให้ธุรกิจ  
ยังคงดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดชะงัก

## ภาพกิจกรรม



เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2565 ที่ผ่านมา Mr.Masahiro Yamashita วิทยากรจากญี่ปุ่นเดินทางมาเป็น  
ผู้ดำเนินการอบรมแผน BCP แผนดำเนินธุรกิจอย่างต่อเนื่อง ให้กับทางทีมบริหารงานช่วงวิกฤตของ  
บริษัท ต้องขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วยนะคะ



# การฝึกซ้อมดับเพลิงและอพยพหนีไฟ ประจำปี 2565

การซ้อมหนีไฟหรือซ้อมอพยพเวลาเกิดเพลิงไหม้ ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากที่พนักงานทุกคน ต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ เพราะไม่มีใครคาดคิดได้ว่าการเกิดเหตุเพลิงไหม้จะเกิดที่ไหน เมื่อไหร่ ซึ่งการซ้อมจะทำให้พนักงานรู้วิธีหรือขั้นตอนการอพยพหนีไฟเมื่อเหตุการณ์นั้นมาถึงสามารถ เอาชีวิตรอดจากเหตุการณ์ไฟไหม้ได้ ทางบริษัทฯ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ จึงมีการจัดการฝึกซ้อม ดับเพลิงและอพยพหนีไฟประจำปีขึ้น ในวันที่ 29 พฤศจิกายน 2565 ที่ผ่านมา โดยได้หน่วยฝึกจาก บริษัท ไฟร์ เซอร์วิส โฟเทคชั่น เป็นผู้ดำเนินการฝึกซ้อม



## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมให้พนักงานทุกคนสามารถอพยพหนีไฟกรณีเกิดเหตุเพลิงไหม้ ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
2. เพื่อซักซ้อมความพร้อมของทีมตอบโต้ภาวะฉุกเฉินกรณีเกิดเหตุเพลิงไหม้
3. เพื่อให้สอดคล้องกับข้อกำหนดของกฎหมาย (กฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับการป้องกันและระงับอัคคีภัย พ.ศ. 2555)



ทีมตอบโต้ภาวะฉุกเฉินและผู้ที่เกี่ยวข้องของเข้าฟังการซักซ้อมแผน



เกิดเหตุเพลิงไหม้ที่ห้องครัวโรงอาหาร



ทีมฉุกเฉินเข้าระงับเหตุเบื้องต้น



ประสานงานกับรถดับเพลิงจากเทศบาล ต.แสนภูดาบเข้าช่วยเหลือ



ทุกคนอพยพมารวมกันที่จุดรวมพลและเช็คพนักงานเพื่อค้นหาคนสูญหาย



พอบดับเพลิงกล่าวขอบคุณและสรุปผลการฝึกซ้อมอพยพหนีไฟประจำปี 2565



# พิธีมอบโล่เกียจณอายุพนักงาน

วันที่ 12 ธันวาคม 2565 บริษัทฯ จัดพิธีมอบโล่เกียจณอายุให้แก่พนักงาน ประจำปี 2565 โดยจัดขึ้นเพื่อแสดงความขอบคุณพนักงานที่ปฏิบัติงานจนครบวาระเกียจณอายุ ด้วยความทุ่มเทแรงกายแรงใจให้กับบริษัทมาเป็นอย่างดี

โดยได้รับเกียรติจากผู้บริหาร นำโดย คุณเคนไซ มุราอิ กรรมการผู้จัดการใหญ่ และคุณฮิเดอาคิระ ยามาโมโตะเป็นตัวแทนมอบโล่เกียจณอายุและของที่ระลึก พร้อมทั้งกล่าวแสดงความขอบคุณ และอวยพรให้แก่พนักงาน



ซึ่งในปีนี้มีพนักงานเกียจณอายุทั้งสิ้น 9 ท่าน ได้แก่ คุณชัยธนาภรณ์ สุขประเสริฐ, คุณยุทธชัย ศุภโภคสกุล, คุณสถาพร โรดะยัง, คุณกิตติภณ ชุมสงฆ์, คุณนพฤทธิ์ พิภูลาทอง, คุณสมศักดิ์ อินทร์ตา, คุณหวล ลีเกดี, คุณไพเราะ คุมมาตย และคุณวันัย สุขลั่น

## แสดงความยินดีกับพนักงาน

ขอแสดงความยินดีกับพนักงานที่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง ประจำปี 2566



นายวิสุทธีชัย วัฒนหอดมสุข  
ผู้ช่วยผู้จัดการ



น.ส.บรรณรัตน์ พยัคเกษม  
ผู้ช่วยผู้จัดการ



น.ส.กัญญา กระสาย  
ผู้ช่วยผู้จัดการ



น.ส.สิทธิดี ขอวิจิตรไพศาล  
ผู้ช่วยผู้จัดการ



น.ส.บรรณรัตน์ สุธรรมวิทยา  
หัวหน้าแผนก



น.ส.อันุชญา ดวงดาว  
หัวหน้าแผนก



นายศุภวิวัฒน์ บุญยงค์  
หัวหน้าแผนก



นายเมธี เดชพิทักษ์  
หัวหน้าแผนก



น.ส.ตทยา ศรีวิง  
หัวหน้าแผนก



น.ส.สรุจิประภา เศวตทัต  
หัวหน้าแผนก



นายวิธิต ตันติธรรมภูษิต  
หัวหน้าแผนก



นายสีลา เสมาเพชร  
ครูฝึก



นายธงพงศ์ กล้าแจ้ง  
ครูฝึก



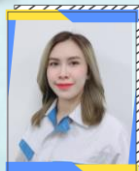
นายไพโรจน์ บุญกลิ้ง  
ครูฝึก



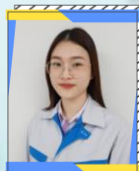
น.ส.ชนิษฐา เกียงไธสง  
เจ้าหน้าที่อาวุโส



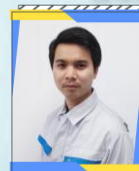
นายพัฒนพล แก้วแดง  
เจ้าหน้าที่อาวุโส



น.ส.กรายทอง คะเหนอก  
เจ้าหน้าที่อาวุโส



น.ส.รวีวรรณ เหลืองเจริญพัฒนา  
เจ้าหน้าที่อาวุโส



นายพลวัต ชมกฤษ  
เจ้าหน้าที่อาวุโส



# แสดงความยินดีกับพนักงาน

## แสดงความยินดีพนักงานมีบุตร



น้องดาริน

เกิดวันที่ 30 ตุลาคม 2565  
บุตรคุณวิสุทธิ์ชัย วิฒนอุดมสุข  
แผนกความปลอดภัยและคุณภาพ



น้องโตโน่

เกิดวันที่ 6 พฤศจิกายน 2565  
บุตรคุณเกียรติจักร วงษ์โต  
แผนกบริหารพนักงานขับรถ



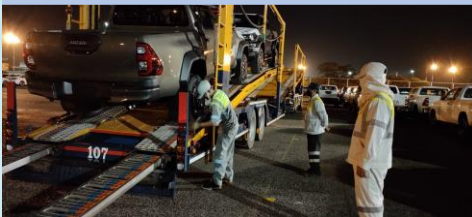
น้องแอนฟิลด์

เกิดวันที่ 7 พฤศจิกายน 2565  
บุตรคุณสนธยา แสงศรี  
แผนกบริหารงานทั่วไป

## กิจกรรมดูแลความปลอดภัยในการทำงานของพชร.

แผนกบริหารพนักงานขับรถได้เริ่มดำเนินกิจกรรมดูแลความปลอดภัยในการทำงานของพนักงานขับรถ โดยดำเนินกิจกรรมเดือนละ 1 ครั้งเพื่อรับฟังปัญหาในการทำงานของพนักงานขับรถ และมอบของขวัญให้เป็นขวัญและกำลังใจในการทำงาน

ประมวลภาพ :  
บรรยากาศในวันจัดกิจกรรม



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีกับพนักงานขับรถ
2. ตรวจสอบการทำงานของพนักงานขับรถตามมาตรฐาน
3. ตรวจสอบสภาพแวดล้อมในการทำงานเพื่อหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาให้พนักงานขับรถปฏิบัติได้ปลอดภัย





# กิจกรรมแจกเครื่องดื่มในช่วงก่อนวันหยุดยาว

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อรณรงค์ให้พนักงานดับจี้้อย่างปลอดภัย
2. เพื่อเน้นย้ำให้พนักงานปฏิบัติงานตามขั้นตอน ไม่เร่งรีบ และระวังไม่พิน

## การดำเนินการ

มีการแจกกาแฟทั้งหมด 3 ยาร์ด มีทั้ง SR, BP, GW  
วันที่ 19 - 22 ธันวาคม 2565 ทั้งกลางวันและกลางคืน



## ผลของกิจกรรม

บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ อุบัติเหตุไม่เกิดขึ้นในเดือนธันวาคม

SR



BP



GW



อุบัติเหตุก่อนวันหยุดยาวต้องเป็นศูนย์



ANZEN : FIRST 24 Hrs.  
ปลอดภัยไว้ก่อน 24 ชม.





# ประกาศรางวัลกิจกรรมการ์ดวันพ่อ 2565

Officer

Driver (อายุ < 13 ปี)

Driver (อายุ > 13 ปี)

**1** **ทุนการศึกษา 5,000 บาท**

**2** **ทุนการศึกษา 3,000 บาท**

**3** **ทุนการศึกษา 2,000 บาท**

กิจกรรมการ์ดวันพ่อ เพื่อส่งความรัก ความห่วงใย

"ทำงานด้วยความสุข ภายใต้ความปลอดภัย"

ข้อความที่อยากบอก

.....

กิจกรรมการ์ดวันพ่อ เพื่อส่งความรัก ความห่วงใย

"ทำงานด้วยความสุข ภายใต้ความปลอดภัย"

ข้อความที่อยากบอก

.....

กิจกรรมการ์ดวันพ่อ เพื่อส่งความรัก ความห่วงใย

"ทำงานด้วยความสุข ภายใต้ความปลอดภัย"

ข้อความที่อยากบอก

.....

กิจกรรมการ์ดวันพ่อ เพื่อส่งความรัก ความห่วงใย

"ทำงานด้วยความสุข ภายใต้ความปลอดภัย"

ข้อความที่อยากบอก

.....

กิจกรรมการ์ดวันพ่อ เพื่อส่งความรัก ความห่วงใย

"ทำงานด้วยความสุข ภายใต้ความปลอดภัย"

ข้อความที่อยากบอก

.....

กิจกรรมการ์ดวันพ่อ เพื่อส่งความรัก ความห่วงใย

"ทำงานด้วยความสุข ภายใต้ความปลอดภัย"

ข้อความที่อยากบอก

.....

กิจกรรมการ์ดวันพ่อ เพื่อส่งความรัก ความห่วงใย

"ทำงานด้วยความสุข ภายใต้ความปลอดภัย"

ข้อความที่อยากบอก

.....

กิจกรรมการ์ดวันพ่อ เพื่อส่งความรัก ความห่วงใย

"ทำงานด้วยความสุข ภายใต้ความปลอดภัย"

ข้อความที่อยากบอก

.....

กิจกรรมการ์ดวันพ่อ เพื่อส่งความรัก ความห่วงใย

"ทำงานด้วยความสุข ภายใต้ความปลอดภัย"

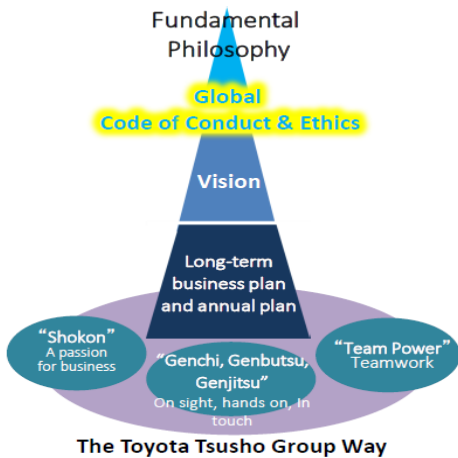
ข้อความที่อยากบอก

.....



# COCE จรรยาบรรณและจริยธรรม (10 ประการ)

ปรัชญาของบริษัท : เจริญรุ่งเรืองไปพร้อมกับ พลเมือง สังคม และ โลก บริษัทมีความตั้งใจที่จะเป็นบริษัทที่สร้างคุณค่าเพื่อสนับสนุนการสร้างสังคมให้เจริญรุ่งเรือง



## แนวปฏิบัติทางพฤติกรรมในการเป็นพนักงานที่ดีของบริษัท

- มีการปฏิบัติงานที่โปร่งใสและเป็นธรรม
- มีความรับผิดชอบต่อสังคมและรักษาสิ่งแวดล้อม
- มีการสร้างสรรค์และสร้างมูลค่าเพิ่ม และ
- เคารพในตัวของบุคคล และสร้างสถานที่ทำงานให้น่าอยู่

## นโยบายจรรยาบรรณและจริยธรรม (10 ประการ)

- 1) เรายึดมั่นใน "ความปลอดภัย" เพื่อสร้างความสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัย และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- 2) เราจะปฏิบัติตามกฎหมายและกฎระเบียบต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงกฎหมายต่อต้านการทุจริต, กฎหมายต่อต้านการค้าผูกขาดและกฎหมายการแข่งขันทางการค้า, และกฎหมายรวมถึงระเบียบต่างๆ ที่เกี่ยวกับการค้า
- 3) เรายึดมั่นในการทารายงานทางการเงินให้ถูกต้องและแม่นยำ
- 4) เรามีการปฏิบัติตามกฎระเบียบทั้งหลายของบริษัท
- 5) เราจะปฏิบัติงานอย่างซื่อสัตย์สุจริต และมีความโปร่งใส รวมทั้งรักษาและสร้างความเชื่อถือในระหว่างผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
- 6) เราจะให้ความช่วยเหลือสนับสนุนในการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน
- 7) เราจะปฏิบัติตามและส่งเสริมการปฏิบัติงานของบริษัท ให้เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
- 8) เราจะเพิ่มมูลค่าโดยนวัตกรรม และมี "ไคเซ็น" (การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง)
- 9) เราจะเคารพต่อสิทธิมนุษยชน
- 10) เราจะยอมรับความหลากหลายของบุคคลต่างๆที่อยู่ร่วมกันภายในบริษัทและ ภายในสังคม





# ได้เวลา เปลี่ยน!



## สถานพยาบาล ประจำปี 2566

สำนักงานประกันสังคมเปิดโอกาสให้ผู้ประกันตน  
สามารถขอเปลี่ยนสถานพยาบาลใหม่ได้ทุกปี ปีละ 1 ครั้ง

ได้ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2566 เท่านั้น

# 4

ผู้ประกันตนสามารถ  
แจ้งเปลี่ยน สถานพยาบาลได้  
ช่องทาง ดังนี้



สำนักงานประกันสังคม  
ทุกแห่งทั่วประเทศ



[www.sso.go.th](http://www.sso.go.th)



App SSO Connect



Line Official SSO

ผู้ประกันตนใช้บัตรประชาชนเพียงใบเดียวติดต่อยื่นขอรับสิทธิการรักษา  
สามารถตรวจสอบรายชื่อสถานพยาบาลได้ด้วยตนเองที่ [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th)



สอบถาม  
รายละเอียดเพิ่มเติม



สายด่วน  
24 ชั่วโมง

**1506**



ศูนย์สารนิเทศ ฝ่ายข่าว  
[www.sso.go.th](http://www.sso.go.th)



@ssothai



# ลดหย่อนภาษี ปี 2565

ทุกเรื่องที่ต้องรู้ รวบรวมมาให้แล้ว!



## ค่าลดหย่อนภาษีส่วนตัวและครอบครัว

	ส่วนตัว	60,000 บาท
	คู่สมรส	60,000 บาท
	ค่าฝากครรภ์และคลอดบุตร	ไม่เกิน 60,000 บาท
	บุตร	คนละ 30,000 บาท
	บุตรคนที่ 2 เป็นต้นไปที่เกิดตั้งแต่วันที่ 1 พ.ค. 2561	คนละ 60,000 บาท
	ค่าเลี้ยงดูบิดามารดา	คนละ 30,000 บาท
	ค่าอุปการะผู้พิการ-ทุพพลภาพ	คนละ 60,000 บาท

## ค่าลดหย่อนกลุ่มกระตุ้นเศรษฐกิจของรัฐ

	โครงการซื้อที่ดิน 2565	ไม่เกิน 30,000 บาท
	สินค้าและบริการที่เสียภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT)	
	สินค้า OTOP	
	สินค้าหมวดหนังสือ (รวมถึง E-Book)	
	ดอกเบี้ยกู้ยืมเพื่อซื้อที่อยู่อาศัย	ไม่เกิน 100,000 บาท



## ค่าลดหย่อนภาษีกลุ่มประกัน และการลงทุน

รวมกันไม่เกิน 100,000 บาท

	ประกันชีวิตและประกันสะสมทรัพย์	ไม่เกิน 100,000 บาท
	ประกันสุขภาพ	ไม่เกิน 25,000 บาท
	ประกันสังคม	ไม่เกิน 6,300 บาท
	ประกันสุขภาพพวงบิดามารดา	ไม่เกิน 15,000 บาท
	เงินลงทุนธุรกิจ Social Enterprise	ไม่เกิน 100,000 บาท



## ค่าลดหย่อนภาษีกลุ่มเงินบริจาค

	ทั่วไป	ตามที่จ่ายจริงไม่เกิน 10% ของเงินได้หลังหักค่าลดหย่อน
	การศึกษา กีฬา พัฒนาสังคม ประโยชน์สาธารณะ และรพ.รัฐ	2 เท่าของที่จ่ายจริงไม่เกิน 10% ของเงินได้หลังหักค่าลดหย่อน
	พรรคการเมือง	ไม่เกิน 10,000 บาท

## ค่าลดหย่อนภาษีกลุ่มประกัน และการลงทุน

รวมกันไม่เกิน 500,000 บาท

	กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF)	30% ของเงินได้ ไม่เกิน 500,000 บาท
	กองทุนรวมเพื่อการออม (SSF)	30% ของเงินได้ ไม่เกิน 200,000 บาท
	กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (PVD) / กองทุนบำเหน็จบำนาญราชการ (กบข.) / กองทุนสงเคราะห์ครูโรงเรียนเอกชน	15% ของเงินได้ ไม่เกิน 500,000 บาท
	กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)	ไม่เกิน 13,200 บาท
	ประกันชีวิตแบบบำนาญ	15% ของเงินได้ ไม่เกิน 200,000 บาท



ต้องยื่นภาษีภายในวันที่ 1 ม.ค. - 31 มี.ค. 2566

- ยื่นแบบออนไลน์ ในเว็บไซต์ของกรมสรรพากร <https://efiling.rd.go.th/>
- ยื่นภาษีแบบเอกสาร ที่สำนักงานสรรพากรทุกพื้นที่

ข้อมูล ณ วันที่ 2 พฤศจิกายน 2565

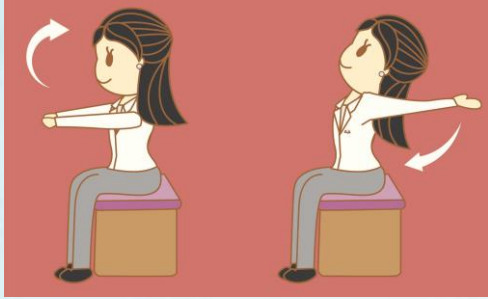


TOYOTA TRANSPORT (THAILAND) CO., LTD.  
บริษัท โตโยต้า ทราฟสปอร์ต (ประเทศไทย) จำกัด



# 6 ทำ ยืดกล้ามเนื้อ พืชออปพิศชินโดรม

สวัสดีค่ะ พี่ น้อง ชาว TTT ก่อนนี้เรามีการตรวจเช็คร่างกายว่าเรามีความเสี่ยง หรืออาจจะเป็น ออฟพิศชินโดรมอยู่ หรือเปล่า?...วันนี้เราเลยมาแนะนำท่ายืดกล้ามเนื้อง่ายๆให้พี่ๆ ทราบกัน หากเริ่มมีอาการ แล้วจัดการตัวเองเบื้องต้นได้ จะทำให้ปัญหาไม่บานปลายนะคะ ❤️



ท่าที่ 1

มือประสานกัน เหยียดแขนสุดขึ้นเหนือศีรษะ กระจกข้อมือ วาดแขนเหยียดตรงไปด้านหลัง พร้อมยืดอกเหลือบหน้ามองบน แขนว่ท่องค่อย ๆ วาดลงช้า ๆ



ท่าที่ 2

มือคว่ำจับยางยืดพอดีๆ เหยียดแขนขึ้นบนศีรษะ ดึงยางยืดแยกออกจากกันพร้อมงอศอกตั้งฉาก ผลักแขน-ไหล่ไปด้านหลังแล้วค่อย ๆ ดึงลงล่าง ดึงสะบักเข้าหากัน ดำไว้ 5 วิ



ท่าที่ 3

กางแขน งอศอก 90 องศา หันหน้าไปด้านตรงกันข้ามพร้อมหมุนไหล่กว้าง ๆ ดันไปด้านหลัง (เหมือนใช้ตอก วาดเป็นวงกลมกว้าง ๆ) เป็นจังหวะพร้อม ๆ กัน



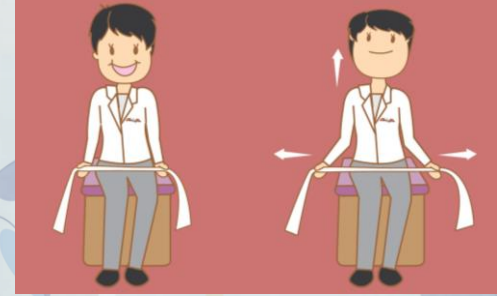
ท่าที่ 4

กางแขน งอศอก 90 องศา หันหน้าไปด้านตรงกันข้ามพร้อมผลักหัวไหล่ - หมุนไปด้านหลังดึงสะบักแน่น ๆ ดำไว้ 3 วิ แล้วผ่อนกลับท่าเริ่มต้น



ท่าที่ 5

มือประสานกันด้านหลัง เหยียดศอกให้ตึงดึงสะบักเข้าหากันดันมือไปด้านหลัง ยืดอกเงยหน้าเหลือบมองบน ดำไว้ 3 วิ แล้วผ่อนกลับท่าเดิม



ท่าที่ 6

จับยางยืดดึงพอประมาณทงายมือ งอศอกไว้ระดับสะตือ ดึงยางยืดแยกออกจากกัน ดึงสะบัก ผลักไหล่ไปด้านหลังแล้วยืดอก แขนว่ท่อง ดำไว้ 3 วิ แล้วกลับท่าเริ่มต้น





# 6 วิธีพิชิต เครียดในที่ทำงาน!



**เลิกทำงานเกินเวลาเสียที**  
มีงานวิจัยระบุว่าคนที่ทำงานล่วงเวลา 3 ชม./วัน เสี่ยงเป็นโรคหัวใจมากกว่า คนทั่วไปถึง 1.6 เท่า ดังนั้น ลองลด O.T. ลง แล้วมีความสุขกับชีวิตส่วนตัวบ้าง



## สงบนิ่งสัก 1 นาที

การอยู่นิ่งๆ หายใจช้าๆ ลึกๆ 5-10 ครั้ง จนเกิดสมาธิ จะช่วยให้เราจัดระบบความคิดได้ดีขึ้น รวมถึงดึงอารมณ์โกรธ และสติที่แตกกระเจิงให้กลับมาอยู่กับร่องกับรอยอีกครั้ง



## ออกไปกินข้าวข้างนอกบ้าง

การเปลี่ยนบรรยากาศแค่ 20 นาที จะช่วยให้จิตใจที่เหนื่อยล้าได้หยุดพักแล้วยังทำให้อารมณ์ดีขึ้นด้วย



## เวิร์กเอาท์ที่โต๊ะทำงานดูสิ

การนั่งจุ่มปูกออยู่ที่โต๊ะทั้งวัน จะทำให้สัดส่วนเราขยาย ย่ำร้อซำคะ ให้ลองประสานมือเข้าด้วยกัน หงายฝ่ามือ ขึ้น ยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ หลังตรง เอียงตัวไปทางซ้าย 2 วินาที สลับไปทางขวา 2 วินาที 2 รอบ แค่นี้ก็กระตุ้น การหมุนเวียนเลือด ทำให้สดชื่นขึ้นแล้วคะ



## จัดโต๊ะทำงานให้สะอาดปัง!

หากโต๊ะทำงานของคุณมีสภาพเหมือนเพิงโดน พายุทอร์นาโดถล่มมา คงทำให้เครียดเข้าไปใหญ่ สละเวลาสักนิดจัดโต๊ะทำงาน จะช่วยให้คุณจิตใจ คุณสงบขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ

## เติมพลังด้วยมินต์หอมๆ

นักวิจัยที่ม. Wheeling Jesuit พบว่ากลิ่นหอมของเปปเปอร์มินต์ จะเพิ่มแรงจูงใจให้อยากทำงานได้ ดังนั้นลองหา ชา หรือโลชั่นกลิ่นนี้มาใช้ที่โต๊ะทำงานดูสิคะ

“ ด้วยวิธีง่ายๆ เหล่านี้ เพื่อนๆ ก็สามารถบิบาย ความเครียดได้ไม่มากก็น้อยแล้วละคะ ”



# ไฟฉุกเฉินรถยนต์ เปิดใช้ตอนไหนถึงจะไม่ผิดกฎหมาย?

เชื่อว่าผู้ใช้รถใช้ถนนทุกคนพยายามทำตามกฎจราจรกันอย่างสุดความสามารถ แต่บางครั้งก็ต้องยอมรับว่าเผลอทำผิดกฎจราจรแบบไม่ตั้งใจ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือการใช้ไฟฉุกเฉินรถยนต์ ดังนั้นเพื่อไม่ต้องจับรถผิดกฎจราจร เรามาไขคำตอบเรื่อง "ไฟฉุกเฉินรถยนต์" กันเลย!

## ไฟฉุกเฉินควรใช้ตอนไหน ไม่ควรใช้ตอนไหน?

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	ใช้ได้หรือใช้ไม่ได้	เพราะ
เปิดไฟฉุกเฉินตอนฝนตก	ห้ามใช้ไฟฉุกเฉิน	ไฟฉุกเฉินจะกะพริบตำแหน่งเดียวกับไฟเลี้ยว ทำให้สับสนเพราะละอองฝนที่เกาะอยู่บนกระจกอาจเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้
เปิดไฟฉุกเฉินตอนข้ามแยก	ห้ามใช้ไฟฉุกเฉิน	ไฟฉุกเฉินอยู่ตำแหน่งเดียวกับไฟเลี้ยวทั้งสองข้างทำให้รถคันอื่นสับสนว่า รถของคุณจะเลี้ยวซ้ายหรือขวาเมื่อเดาทิศทางไม่ได้ จึงเกิดอุบัติเหตุขึ้น
เปิดไฟฉุกเฉินตอนรถเสีย	ใช้ไฟฉุกเฉินได้	ไฟฉุกเฉินมีไว้เวลาเกิดอุบัติเหตุฉุกเฉินเมื่อรถเสียสามารถเปิดไฟฉุกเฉินได้เลยเพื่อบอกให้รถคันอื่นรู้ว่ามียรถของคุณจอดอยู่

## ไม่เปิดไฟฉุกเฉินรถยนต์! ผิดกฎหมายข้อไหน ค่าปรับเท่าไร?

### ผิดกฎหมายข้อไหน ค่าปรับเท่าไร?

กฎหมายมาตราที่เท่าไร	ความผิดที่เกิดขึ้น	ค่าปรับที่ต้องจ่าย
มาตรา 11	จอดรถในที่มืดแต่ไม่เปิดไฟส่องสว่างให้คนอื่นเห็นในระยะ 150 เมตร	500 บาท
มาตรา 59	รถเสียกลางทางต้องนำรถเข้าข้างทางแต่ไม่เปิดไฟฉุกเฉิน	1,000 บาท



# เช็คความพร้อมของรถยนต์ก่อนเดินทาง



**แบตเตอรี่** เพราะเป็นตัวจ่ายไฟฟ้าให้รถยนต์ทั้งระบบ ลองตรวจเช็คดูว่า มีคราบเกลือที่ขั้วแบตเตอรี่หรือไม่ ถ้าพบว่ามี ให้ทำความสะอาด และตรวจเช็คระดับน้ำกลั่นต้องอยู่ในระดับที่กำหนด

**ดอกยาง** เนื่องจากรถจะต้องยึดเกาะถนนและทรงตัวได้ดี รวมถึงควรตรวจเช็คร่องยางด้วย ยางต้องไม่มีการสึกขาด และลมยางเราสามารถดูได้จากคู่มือรถว่า เราควรเติมลมยางล้อหน้า-หลังเท่าไร



**ระบบเบรกและน้ำมันเบรก** ควรทดสอบระบบเบรกดูว่า มีการตอบสนองได้ดีอยู่หรือไม่ สามารถหยุดรถได้อย่างดี ไม่ไหลลื่น ถ้าเวลาเหยียบเบรกจนลึกและมีเสียงดังเวลาเบรก อากาศนี้เราควรเช็คผ้าเบรก

**ระบบไฟต่างๆ ของรถ** เช่น ไฟหน้า-ท้าย, ไฟเลี้ยว, ไฟฉุกเฉิน, ไฟตัดหมอก ต้องติดทุกดวง หากพบว่าไฟส่วนไหนไม่ติด ควรมีการเปลี่ยนทันที



**ชุดเครื่องมือประจำรถ** เพื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉินในขณะเดินทาง เช่น ล้ออะไหล่, สายพ่วงแบตเตอรี่, แม่แรง, ไฟฉาย, ที่เติมลม เป็นต้น แต่หากเราไม่มีอุปกรณ์ก็ยังมีส่วนช่วยช่างบริการ ก่อนเดินทางควรเตรียมเบอร์ติดต่อเอาไว้บ้างก็ดีนะ

**ยางปิดน้ำฝน** เพราะสภาพอากาศคาดเดาได้ยาก โดยเฉพาะเวลาออกต่างจังหวัด บางทีขับรถอยู่ดีๆ ฝนก็ตกหนักเราจึงควรเช็คดูว่า ยางปิดน้ำฝนเสื่อมสภาพหรือสามารถฉีดน้ำได้ดีหรือไม่



**เอกสารสำคัญต่างๆ ที่เกี่ยวกับรถ** ใบขับขี่ รวมถึงตัวเอกสารสำคัญของรถ เช่น ภาษี พรบ. ประกันรถ และอย่าลืมเช็คความพร้อมของตัวเองด้วย ควรพักผ่อนให้เพียงพอก่อนเดินทาง และที่สำคัญขับขี่โดยไม่ประมาท เพื่อความปลอดภัยกับทุกคนๆ ที่ร่วมเดินทาง



# แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว

## เที่ยวเมืองเพ็อง ลาว ไป Slow life กับธรรมชาติที่บริสุทธิ์

เมืองเพ็อง แขวงเวียงจันทน์ ประเทศลาว อยู่ห่างจากนครหลวงเวียงจันทน์ไปทางตะวันตกเฉียงเหนือประมาณ 100 กิโลเมตร มีแม่น้ำของไหลผ่านเมือง และมีอ่างเก็บน้ำขนาดใหญ่ ส่วนเรื่องธรรมชาติที่มีภูเขาน้อยใหญ่รายล้อม การเดินทางมาเที่ยวเมืองเพ็อง จึงถือได้ว่าเป็นจุดหมายที่เหมาะสมสำหรับคนที่ชื่นชอบการท่องเที่ยวแนววิถีชีวิต ธรรมชาติ และการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ และว่ากันว่า เมืองเพ็อง เป็นสวรรค์บนดินของประเทศลาว 🍷



การเดินทาง แนะนำให้เหมารถจากเวียงจันทน์ไป ในส่วนของรถโดยสารก็มีที่รถประจำทางสายเหนือ แต่เวลาเดินทางอาจจะไม่แน่นอน เพราะยังไม่ใช้เส้นทางหลักของชาวบ้าน อาจจะต้องสอบถามข้อมูลให้ดีก่อนเดินทาง หรือถ้าใครสายแวิ้นนะ ก็สามารถจะเช่ามอเตอร์ไซด์ขี่เที่ยวไปได้ จะได้ฟินกับวิวระหว่างทาง

วิถีเมืองเพ็อง เป็นเมืองที่ slow life เนิบตา ช้าๆ เหมาะแก่การมาพักผ่อน ธรรมชาติสวยงามตระการตา แนนอนมาเมืองเพ็อง ต้องได้มานอนเรือแพริมน้ำ สัมผัสบรรยากาศธรรมชาติ ล่องเรือสัมผัสบรรยากาศสองฟากฝั่งริมหน้า ตื่นเข้ามาใส่บาตรพระ หรือมารับบรรยากาศเย็นๆ กับหมอกเบาๆ





# สมุนไพรเพิ่มภูมิต้านทาน ในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง

ข่า



- ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ

ขิง



- แก้ไข้ แก้ไอ ขับเสมหะ

กระเทียม



- เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระแก่หัวใจ

หัวหอม



- แก้อาการคัดจมูก หายใจไม่สะดวก

ตะไคร้



- ช่วยลดไข้ แก้ปวดหัว  
ช่วยรักษาโรคหืด



ขอบคุณข้อมูลจากแฟน LTC

## คำถามท้ายเล่มวารสาร ฉบับที่ 31

การยื่นภาษีต้องยื่นภายในวันที่  
เท่าไร? และช่องทางใดได้บ้าง?

...



สแกนคิวอาร์โค้ด  
เพื่อตอบคำถาม



ลุ้นรับกระเป๋าเป้ Adidas

ร่วมตอบคำถามได้ถึงวันที่ 10 มีนาคม 2566  
ประกาศรายชื่อผู้โชคดีวันที่ 13 มีนาคม 2566

แผนกบริหารงานบุคคล ขอขอบคุณทุกแฟนที่ให้การสนับสนุนการจัดทำวารสาร  
และ ขอขอบคุณพนักงานทุกท่านที่ให้ความสนใจ ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัล