



บริษัท โตโยต้า ทรานสปอร์ต (ประเทศไทย) จำกัด

ฉบับที่ 29

มิถุนายน

Issue No. 29

June

TOYOTA TRANSPORT (THAILAND) CO., LTD.

สารบัญ

- Editor's Talk
- อบรมหลักสูตรการต่อต้านการทุจริตคอร์รัปชั่น และการติดตามในการทำงาน
- อบรมหลักสูตร BCP TRAINING
- การตรวจประเมินภายใน : Internal Audit
- อบรมการเก็บกู้ก๊าซรั่ว : CNG Training
- บรรยากาศการตรวจสุขภาพประจำปี
- สวัสดิการของขวัญครบรอบวันเกิดพนักงาน
- พิธีสงวนน้ำพระพุทธรูป เนื่องในประเพณีสงกรานต์
- กิจกรรมแจกเครื่องดื่มในช่วงก่อนวันหยุดยาว
- การแข่งขันภายใต้แนวคิด Zero Discharge
- กิจกรรมติดตามพนักงานขับรถ
- กิจกรรมแจกผ้าเย็นและเครื่องดื่มคลายร้อน
- โรคลมแดด หรือ Heatstroke
- ทำความรู้จักเพนกวินตัวแรก (1<sup>st</sup> Penguin)
- ข่าวสารจาก HR
- แนะนำพนักงานใหม่
- ตรวจสอบความพร้อมของรถเทรลเลอร์ช่วงฤดูฝน
- ขับรถเทรลเลอร์หน้าฝน อย่างไรให้ปลอดภัย
- รู้ทัน ป้องกันมลภาวะ
- วิธีประหยัดพลังงานในออฟฟิศ
- ทำความรู้จักโรคหลงโควิด
- สถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจในจังหวัดฉะเชิงเทรา
- ความเป็นกลางทางคาร์บอน
- ตอบคำถามท้ายเล่มวารสาร





สวัสดิ์ค่ะทุกคน วารสารฉบับที่ 29 ประจำเดือนมิถุนายนมาแล้วจ้า... ถือว่าเป็นเดือนที่ทุกคนรอดอยก็ว่าได้ เพราะว่าเดือนนี้ทุกคนจะได้รับเงินพิเศษโบนัส ><. อยากฝากให้ทุกคนวางแผนการใช้จ่าย รวมถึงจัดสรรให้คุ้มค่าที่สุดนะคะ

อย่างที่ทุกคนทราบกันดีว่า สถานการณ์โรคระบาดเริ่มคลี่คลาย ทำให้ชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เริ่มกลับเข้าสู่สภาวะปกติ แต่ก็อยากให้ทุกคนดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ

สุดท้ายนี้ทีมงานวารสารหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุกคนจะมีความสุขและเพลิดเพลินไปกับการอ่านวารสารฉบับนี้ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

♥ จากใจทีมงานวารสาร ♥

## อบรมหลักสูตรการต่อต้านการทุจริตคอร์รัปชันและการคุกคามในการทำงาน



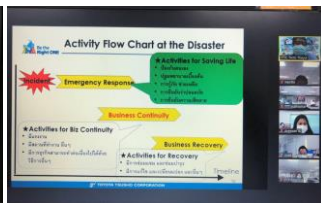
เมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2565 บริษัทได้มีการจัดการอบรมหลักสูตรการต่อต้านการทุจริตคอร์รัปชันและการคุกคามในการทำงาน ให้แก่พนักงานระดับผู้ช่วยผู้จัดการแผนกขึ้นไป โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตระหนักถึงการต่อต้านการทุจริตคอร์รัปชันทุกรูปแบบในองค์กร และปลูกฝังแนวความคิดและการปฏิบัติงานของพนักงานในการดำเนินธุรกิจด้วยการเป็นบริษัทธรรมาภิบาลที่ดีสำหรับเนื้อหาในการอบรมมุ่งเน้นไปในเรื่องความหมายของจรรยาบรรณทางธุรกิจ ความสำคัญในการต่อต้านการทุจริต คอร์รัปชัน การให้พนักงานมีส่วนร่วมในการต่อต้านการทุจริต คอร์รัปชัน กรณีศึกษาการทุจริตที่เกิดขึ้นจริงในองค์กร กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการทุจริต คอร์รัปชัน และโทษที่ได้รับ รวมไปถึงในเรื่องของการคุกคามในการทำงาน ตัวอย่างฎีกาที่เกี่ยวข้องกับ Power harassment และแนวทางการปฏิบัติ

ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันและสร้างจิตสำนึกที่ดีในการทำงานร่วมกัน ขอให้ท่านสื่อสารและเผยแพร่ข้อมูลนี้ให้กับสมาชิกในแผนกให้ทราบโดยทั่วกัน

## อบรมหลักสูตร BCP TRAINING

วันที่ 25 มีนาคม 2565 บริษัทได้จัดอบรมหลักสูตร BCP Training โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการ**ซักซ้อมแผนการปฏิบัติ**ในการแก้ไขสถานการณ์เพื่อให้สามารถใช้งานได้จริง ในภาวะที่ต้องประสบกับสถานการณ์ไม่ปกติ ไม่ว่าจะจากภายนอกหรือภายใน เพื่อให้ธุรกิจยังคงดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดชะงัก

### บรรยากาศการฝึกอบรม



แม้ว่าจะเป็นการฝึกอบรมออนไลน์ให้เป็นไปตามมาตรการการป้องกัน Covid แต่ทางวิทยากรก็มีการจัดกิจกรรม workshop เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมอบรมได้ฝึกคิดแนวทางในการที่ให้อุรกิจดำเนินต่อไปได้ในกรณีที่เกิดเหตุภัยพิบัติต่างๆขึ้น

โดยการอบรมในครั้งนี้ วิทยากรจาก บริษัท ไทโยต้า ทุโฮ ประเทศไทย จำกัด เป็นผู้ดำเนินการอบรมให้ขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วยนะคะ

# การตรวจประเมินภายใน : Internal Audit



## วัตถุประสงค์



1. เพื่อติดตาม และตรวจประเมินการปฏิบัติงานของแต่ละแผนกให้สอดคล้องกับข้อกำหนดมาตรฐาน ISO9001:2015, ISO14001:2015 ข้อกำหนดกฎหมาย และข้อกำหนดของลูกค้า
2. เพื่อให้ผู้บริหารได้ทบทวน เสนอแนะเพื่อการปรับปรุงการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ตอบสนองความพึงพอใจของลูกค้า และป้องกันผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม

ในวันที่ 21-23 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา มีการจัดกิจกรรมตรวจสอบภายในซึ่งเป็นกิจกรรมที่สำคัญของบริษัท มีเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับลูกค้า และเพิ่มคุณค่าในการดำเนินงานขององค์กรให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยครั้งนี้เป็นรอบที่ 1 ของปี 2565 และในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 ที่ยังมีความน่าเป็นห่วงทางหน่วยงาน OHS เอง ก็ได้จัดกิจกรรมภายใต้มาตรการการป้องกันโควิดโดยจัดในที่โล่งและให้มีการสวมหน้ากากตลอดเวลาการตรวจประเมิน

## ภาพบรรยากาศการตรวจประเมินภายใน



# อบรมการเก็บกู้ก๊าซรั่ว : CNG Training

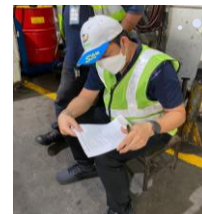
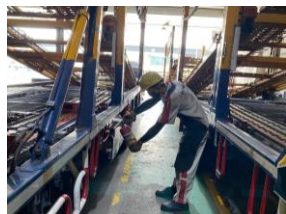
## วัตถุประสงค์

1. สามารถระงับ และตัดต่อเหตุฉุกเฉินเมื่อก๊าซรั่วได้ และสามารถบรรเทาความเสียหายที่เกิดขึ้นเมื่อก๊าซรั่ว
2. ทราบขั้นตอนการติดต่อสื่อสารเมื่อก๊าซรั่ว

## การฝึกอบรมและภาพบรรยากาศ

ในวันที่ 3 มีนาคม 2565 ที่ผ่านมาจากหน่วยงาน OHS มีการจัดอบรมการเก็บกู้ก๊าซรั่วให้กับทีมช่างและแผนก TFM บริเวณโรงซ่อมบำรุงซึ่งกิจกรรมดังกล่าวมีทั้งภาคทฤษฎีและการฝึกซ้อมระงับเหตุ ซึ่งมีเป้าหมายในการฝึกอบรมคือ เมื่อมีเหตุการณ์ก๊าซรั่วสามารถระงับเหตุการณ์ได้อย่างทันที่ ทั้งนี้หลังจากนี้หลังอบรมเสร็จเราก็มีการทดสอบความรู้ที่เราได้เรียนมาอีกด้วย

ข้อนี้ตอบอะไรนะ??



ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก OHS



## บรรยากาศการตรวจสุขภาพประจำปี

บริษัทจัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี เมื่อวันที่ 21 และ 28 มีนาคม 2565 ให้แก่พนักงาน เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของพนักงานและคัดกรองปัญหาสุขภาพของพนักงานเบื้องต้น เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรค หากตรวจพบในระยะเริ่มต้นจะได้รีบดูแลรักษาสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ห่างไกลโรคต่าง ๆ การตรวจสุขภาพประจำปีจึงมีประโยชน์และความจำเป็นต่อพนักงาน เพราะเรายังมีโอกาสป้องกันและรักษาก่อนที่จะลุกลามไปมากขึ้น



และสำหรับพนักงานที่มีผลตรวจผิดปกติหรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีโอกาสจะเป็นโรคต่าง ๆ ขอแนะนำให้พนักงานรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวิเคราะห์อย่างละเอียดและดำเนินการรักษาได้ทันทีท่วงที อย่างไรก็ตาม ขอให้พนักงานทุกคนหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์และแข็งแรง เพื่อการดำเนินชีวิตที่ราบรื่น

โดยในปีนี้นบริษัทฯ ใช้บริการจากโรงพยาบาลบีเอ็มซี พลัส อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ซึ่งรายละเอียดของการตรวจสุขภาพจะแตกต่างกันออกไป ในแต่ละช่วงอายุ และปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ โดยพิจารณาจากประวัติของการทำงาน (พื้นที่ปฏิบัติงาน) ที่อาจจะเป็นปัจจัยการเกิดโรคต่าง ๆ



## สวัสดิการของขวัญครบรอบวันเกิดพนักงาน New Collection

เนื่องด้วยบริษัทฯ ให้ความสำคัญกับพนักงาน และเพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงาน จึงได้กำหนดสวัสดิการของขวัญครบรอบวันเกิดพนักงาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจในการทำงาน เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพนักงานและบริษัทฯ เสริมสร้างความผูกพัน ตลอดจนสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีให้กับบุคลากรภายในบริษัทฯ



โดยในรอบปีงบประมาณ 2565 บริษัทฯ ได้มอบแก่น้ำเก็บอุณหภูมิจึง (ร้อน-เย็น) เพื่อให้พนักงานได้นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้สูงสุด

สำหรับของขวัญครบรอบวันเกิด บริษัทฯ ได้มอบหมายให้ผู้จัดการหรือผู้บังคับบัญชาสูงกว่าเป็นตัวแทนในการส่งมอบของขวัญและการดอวยพรเพื่อเป็นการส่งต่อความรู้สึกดี ๆ ที่บริษัทมอบให้แก่พนักงาน ในโอกาสนี้เราจึงได้รวบรวมบรรยากาศส่วนหนึ่งในการมอบของขวัญมาให้ทุกคนได้ชมกัน

ในโอกาสครบรอบวันเกิด ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ไต่โปรดดลบันดาลประทานพรให้พนักงานและครอบครัว จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีสุขภาพกายและใจที่สดใสแข็งแรง สมหวังดังใจปรารถนาทุกประการ

# พิธีสงฆ์พระพุทธรูป เนื่องในประเพณีสงกรานต์

วันที่ 7 - 9 เมษายน 2565 บริษัทร่วมสืบสานประเพณีไทยเนื่องในประเพณีสงกรานต์ซึ่งถือว่าเป็นวันขึ้นปีใหม่ของไทย โดยมีการจัดพื้นที่สำหรับสงฆ์พระพุทธรูปเพื่อความ เป็นสิริมงคล และได้เรียนเชิญคุณเคนโซ มุราอิ กรรมการผู้จัดการใหญ่ คณะผู้บริหาร ประธานสหภาพแรงงานขนส่ง โดยตัว ประเทศไทย และประธานสหภาพแรงงานโตโยต้า ยานยนต์ ประเทศไทย ร่วมสงฆ์พระพุทธรูปด้วย



ทั้งนี้ ด้วยความห่วงใยจากผู้บริหาร แผนกบริหารงานบุคคลได้เตรียมชุดป้องกันโควิด ประกอบไปด้วยหน้ากากอนามัย และสเปรย์แอลกอฮอล์มามอบให้กับพนักงานทุกท่าน โดยเชิญประธานสหภาพซึ่งเป็นตัวแทนของพนักงานมารับมอบชุดป้องกันโควิดเพื่อส่งต่อความห่วงใยนี้ไปยังพนักงานทุกท่านค่ะ



## กิจกรรมแจกเครื่องดื่มในช่วงก่อนวันหยุดยาว (Safety campaign)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อรณรงค์ให้พนักงานขับซื้ออย่างปลอดภัย
2. เพื่อเน้นย้ำให้พนักงานปฏิบัติงานตามขั้นตอน ไม่เร่งรีบการทำงาน และว่องไว

### การดำเนินการ

การแจกกาแฟทั้งหมด 4 ยาร์ด มีทั้ง SR, BP, GW, LCB  
วันที่ 4 - 9 เมษายน 2565 ทั้งกลางวันและกลางคืน

### ผลของกิจกรรม

บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้คือ พนักงานมีความเข้าใจในสิ่งที่เราเน้นย้ำ และปฏิบัติงานตามขั้นตอน ทำให้อุบัติเหตุไม่เกิดขึ้นในเดือน เมษายน



อุบัติเหตุก่อนวันหยุดยาวต้องเป็นศูนย์

### ลำโพง



### เกตุเวย์



### บ้านโพธิ์



### แหลมฉบัง



ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก SQ



## การแข่งขันภายใต้แนวคิด Zero Discharge

เนื่องด้วยแผนกความปลอดภัยและไอเซ็นของ TTTC ได้ประกาศแคมเปญ “ZERO DISCHARGE CONTEST 2021” ตามนโยบายสิ่งแวดล้อมเพื่อลดการปล่อย CO2 และส่งเสริมกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมของกลุ่มบริษัท TTTC โดยมีการแข่งขันภายใต้แนวคิด Zero Discharge “ของเสียทั้งหมดจะไม่ถูกทิ้งนอกโรงงาน”

### วัตถุประสงค์และเป้าหมาย

1. ส่งเสริมกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อม
2. เพื่อลดของเสียจากการปล่อยของเสีย น้ำ , พลาสติก , กระดาษ , การปล่อย Co2 ฯลฯ
3. ส่งเสริมความตระหนักด้านสิ่งแวดล้อม และต้นทางการแก้ปัญหาของเสีย
4. เพิ่มมูลค่าของเสียให้กับธุรกิจ
5. ส่งเสริมการนำกลับมาใช้ใหม่



แน่นอนค่ะว่าบริษัทเราก็ได้ส่งกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสิ่งแวดล้อมเหมือนกัน คือเรื่อง **Reduce Plastic Bags** ก็คือการลดใช้ถุงพลาสติกภายในบริษัทนั่นเองค่ะ



และใช้ตะ เราทำดีก็ย่อมมีรางวัลอื้อ ชอบคุณค่า

ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก OHS

## กิจกรรมติดตามพนักงานขับรถ

ในช่วงเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา แผนกบริหารพนักงานขับรถได้เริ่มดำเนินกิจกรรมดูแลความปลอดภัยในการทำงานของพนักงานขับรถ โดยมีผู้บริหารเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เพื่อรับฟังปัญหาในการทำงานของพนักงานขับรถ และมอบของขวัญให้เป็นขวัญและกำลังใจในการทำงาน

### ภาพบรรยากาศ



### วัตถุประสงค์

1. การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับพนักงานขับรถ
2. ตรวจสอบสภาพแวดล้อมในการทำงานเพื่อหาแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาให้พนักงานขับรถปฏิบัติงานได้อย่างปลอดภัย
3. มุ่งเน้นการติดตามพนักงานใหม่ที่อายุงานไม่ถึง 1 ปี ให้ปฏิบัติงานตามมาตรฐาน

ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก DVM

# กิจกรรมแจกผ้าเย็นและเครื่องดื่มคลายร้อน

ด้วยสภาพอากาศในช่วงเดือนเมษายนของทุกปีที่อุณหภูมิค่อนข้างสูงกว่าปกติ บริษัทจึงจัดกิจกรรมแจกผ้าเย็นและเครื่องดื่มคลายร้อน ให้แก่พนักงานที่ต้องปฏิบัติงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคลมแดด หรือที่รู้จักกันว่าโรคลมแดด รวมถึงเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการบรรเทาความร้อนให้แก่พนักงานอีกด้วย

## เครื่องดื่มและผ้าเย็น

ผ้าเย็น



เกลือแร่



น้ำดื่ม



แช่น้ำแข็ง  
เพิ่มความเย็น



ดับกระหาย  
คลายร้อน



## โรคลมแดด หรือ Heatstroke

### อาการ

อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น มากกว่าปกติ เนื่องจากมีความร้อนสะสม

### สัญญาณสำคัญ

ไม่มีเหงื่อออก แม้อากาศร้อน, ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ, รู้สึกกระหายน้ำมาก, วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง, คลื่นไส้, หายใจเร็ว อาเจียน

### กลุ่มเสี่ยง

ผู้สูงอายุ, เด็ก, ผู้ที่อดนอน, ผู้ที่ดื่มเหล้าจัด, ผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศร้อนชื้น, ผู้ที่มีโรคประจำตัว

### การปฐมพยาบาล



- พาผู้ป่วยเข้าที่ร่มให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าสูง คลายเสื้อผ้าให้หลวม
- นำผ้าชุบน้ำเช็ดตัวและศีรษะ และพัดลมเป่าระบายความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิให้ต่ำลง
- หากยังไม่ฟื้นหรือยังไม่ดีขึ้น ให้พาส่งโรงพยาบาล

### วิธีการป้องกัน



- หลีกเลี่ยงทำกิจกรรมกลางแจ้งที่มีอากาศร้อนมาก ๆ นาน ๆ
- ดื่มน้ำบ่อย ๆ ถึงแม้จะไม่กระหายน้ำก็ตาม
- เลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี
- งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้อุณหภูมิร่างกายสูง
- เลือกพักในที่อากาศถ่ายเทสะดวก

## 6 วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น



ที่มา : สำนักบรรณกิจศูนย์บริการส่งเสริมสุขภาพ

### Be Glocal

Global + Local

- Promoting Localization Management
- Promoting Global Diversity and Inclusion

### Be Professional

- Changing New Working Styles
- Learning Continuously
- Respecting Diverse Values

### Be a leading circular economy provider

Promoting Carbon Neutral

### Be Partner and Pioneer

- Creating innovations
- Evolving the future that customers want

### BE THE FIRST PENGUIN

Light the Fire by Yourself

## ทำความรู้จัก เพนกวินตัวแรก (1<sup>st</sup> Penguin)

เพนกวินตัวแรก (1<sup>st</sup> Penguin) เป็นมาสดอตของบริษัท โตโยต้า ทุโซ (ไทยแลนด์) จำกัด ซึ่งบางคนอาจจะสงสัยว่าคืออะไร วันนี้เราจะพาทุกคนมาทำความรู้จักกัน เพื่อให้ทุกคนเข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องโดยเราได้นำมูลมาจากคลิปวิดีโอที่ถ่ายทอดโดยคุณ Shigeki Maeda กรรมการผู้จัดการใหญ่ของ TTTC ดังนี้

เพนกวินเป็นนกที่ไม่เหมือนนกชนิดอื่นเพราะมันบินไม่ได้ แต่สามารถว่ายน้ำได้เร็วและดำน้ำได้ลึกมากเพื่อหาอาหารและหลบหนีจากผู้ล่า พวกมันเลือกที่จะอาศัยอยู่ในมหาสมุทร โดยไม่มีนกชนิดไหนเคยทำได้มาก่อน ดังนั้นพวกมันจึงถือเป็นผู้บุกเบิกและก้าวเข้าสู่ตลาดใหม่ จึงทำให้ได้รับผลสำเร็จที่ยิ่งใหญ่

### เพนกวินตัวแรก (1<sup>st</sup> Penguin) คืออะไร?

เนื่องจากอาหารในแต่ละพื้นที่มีจำกัด ฝูงนกเพนกวินจำเป็นต้องมีผู้นำที่กล้าหาญพอที่จะกระโดดลงไปมหาสมุทรใหม่เพื่อหาอาหาร ทั้งที่รู้ว่ามีความเสี่ยงและอันตรายต่างๆ เราเรียกผู้นำฝูงนกเพนกวินตัวนั้นว่า **“the 1<sup>st</sup> Penguin”**

### แต่ทำไมเพนกวินตัวแรกถึงกล้ากระโดดลงไปมหาสมุทร?

แน่นอนว่า นกเพนกวินทั้งหลายต่างกลัวอันตรายที่มองไม่เห็น ดังนั้นก่อนจะโดดลงมหาสมุทรใหม่ “เพนกวินตัวแรก” (the 1<sup>st</sup> Penguin) มักจะสังเกต ตรวจสอบอย่างละเอียด ว่ามีเหล่าบรรดานักล่าอย่างฉลามตัวใหญ่ วาฬเพชรฆาต หรือสิงโตทะเลหรือไม่ และเมื่อไหร่คือเวลาที่ดีที่สุดในการกระโดด สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ “เพนกวินตัวแรก” (the 1<sup>st</sup> Penguin) มีความกล้าที่จะท้าทาย การกระโดดครั้งแรกไม่เพียงแต่เพื่อประโยชน์ของตัวเองเท่านั้น แต่ยังเพื่อความอยู่รอดของฝูงเพนกวินทั้งหมดด้วย

### เราจะเป็น “เพนกวินตัวแรก” ได้อย่างไร?

ย้อนกลับมาในปัจจุบัน ธุรกิจของเรามีความมั่นคง เนื่องจากเราเป็นสมาชิกหลักของกลุ่มบริษัทโตโยต้า และทำหน้าที่เป็นบริษัทเทรดดิ้งเพียงแห่งเดียวในกลุ่ม ไม่ต้องสงสัยเลยว่านี่เป็นข้อได้เปรียบที่ยิ่งใหญ่ของเรามาดังทุกวันนี้ อย่างไรก็ตาม สิ่งนี้อาจอยู่ได้ไม่นานเพราะทุกวันนี้ตลาดโลกกำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

ในระยะยาวเราจึงต้องกล้าที่จะเป็นผู้นำในการนำเสนอแนวคิดใหม่ เพื่อยกระดับการทำงานประจำวัน และแสวงหาโอกาสทางธุรกิจใหม่ๆ ดังเช่น “เพนกวินตัวแรก”

ถึงตอนนี้ผมหวังว่าทุกคนจะเข้าใจว่าทำไมผมถึงต้องการให้คุณเป็นเหมือน “เพนกวินตัวแรก” (the 1<sup>st</sup> Penguin) สำหรับผมแล้วทุกคนสามารถเป็น “เพนกวินตัวแรก” ได้ ไม่ว่าคุณจะมีตำแหน่งหรือไม่ หรือทำงานในหน่วยงานใดก็ตาม ขอให้ทุกคนปฏิบัติตามนี้ หมั่นสังเกตการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ต่างๆ พัฒนาทักษะของตนเอง เป็นผู้นำและทำสิ่งใหม่ๆ เพื่อตัวเองและชุมชน ซึ่งผมเชื่อมั่นอย่างยิ่งว่าบริษัทของเราจะเติบโตอย่างยั่งยืน และเป็น “Be the Right ONE” สำหรับทุกคน





# ข่าวสาร HR



เสียงแกรรรร!!!

ตอนนี้บริษัทเรามีสวัสดิการช่วยเหลือพนักงาน และการบริหารจัดการ สำหรับการฉีดวัคซีนป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิดด้วยนะ



ๆ ?

จริงหรอ!! มีอะไรใหม่ ๆ ที่ฉันยังไม่รู้บ้างเนี่ย

เราสามารถให้สิทธิ์เบิกค่าใช้จ่ายในการฉีดวัคซีนป้องกันโควิดได้ โดยใช้วงเงินเดียวกับสวัสดิการเงินช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลครอบครัวนะ



ว้าว!! ต้องทำอย่างไรบ้างละ ?



ได้เลย  
ฉันจะอธิบายให้เธอฟังนะ

เราต้องกรอกแบบฟอร์มขอเบิกตามที่บริษัทกำหนด พร้อมทั้งแสดงหลักฐานหลังจากการฉีดวัคซีน และแนบใบเสร็จรับเงินเป็นหลักฐานทุกครั้ง



จัดไป !!   
ฉันต้องรีบเตรียมตัวไปฉีดแล้วละ ^^

อย่าลืมว่า   
สามารถเบิกได้ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2565 เท่านั้นนะ !!

ถ้ามีข้อสงสัยสามารถปรึกษาเจ้าหน้าที่แผนกบริหารงานบุคคลได้เลยนะ เจ้าหน้าที่เขาพร้อมให้คำแนะนำตลอดนะจ๊ะ



## แนะนำสถานที่สำหรับฉีดวัคซีน ฟรี !!

1. ศูนย์การค้าโรบินสัน ไลฟ์สไตล์ ฉะเชิงเทรา ตั้งแต่วันนี้ - วันที่ 31 กรกฎาคม 2565 เวลา 10.00 - 20.30 น.
2. ศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ กรุงเทพฯ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป เวลา 09.00 - 16.00 น.

เปิดให้บริการฉีดวัคซีนทุกวันนะคะ  
**เอกสารที่ต้องเตรียม**  
**\*\*บัตรประชาชนตัวจริง\*\***

# แนะนำพนักงานใหม่

 CSP Officer

นางสาวธัญญา ทาญสิทธิ์  
วันเริ่มงาน: 1 เมษายน 2565  
คติในการทำงาน : ทุกความสำเร็จ  
ต้องใช้เวลาและความพยายาม

 Driver

นายกิตติ พูนเปี่ยม  
วันเริ่มงาน: 18 เมษายน 2565  
คติในการทำงาน : ขับขี่ปลอดภัย  
ห่วงใยเพื่อนร่วมทาง

 Driver

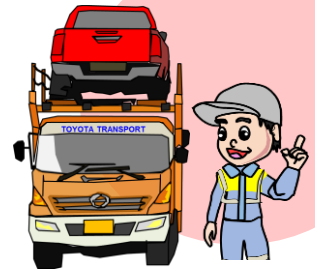
นายณพคุณ ดีสร้อย  
วันเริ่มงาน: 18 เมษายน 2565  
คติในการทำงาน : ทำงานปลอดภัย  
ตลอด 24 ชั่วโมง อุบัติเหตุเป็นศูนย์  
ทำงานตามขั้นตอน ตรวจสอบยืนยัน

 Driver

นายสุทธิชัย ห่องบุหง่า  
วันเริ่มงาน: 18 เมษายน 2565  
คติในการทำงาน : ผู้นำที่ยิ่งใหญ่  
ในวันนี้ ล้วนเป็นผู้ตามที่ดีมาก่อน  
จงตั้งใจทำหน้าที่ของเราให้ดี แล้ว  
ความสำเร็จจะมาเอง

 Driver

นายอัศวิน จิมเชื้อ  
แผนกบริหารพนักงานขับรถ  
คติในการทำงาน : ไม่ใช่ความเร็ว  
เกินกำหนด คาดการณ์อันตราย  
ล่วงหน้าเสมอ เพื่ออุบัติเหตุจะได้  
เป็นศูนย์



## ตรวจสอบความพร้อมของรถเทรลเลอร์ช่วงฤดูฝน

เนื่องจากเข้าสู่ช่วงหน้าฝน แผนกบริหารรถเทรลเลอร์ได้มีการเน้นย้ำในเรื่องของการตรวจสอบความพร้อม  
ของรถเทรลเลอร์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ฉีดน้ำมันป้องกันสนิม



2. ทดแผ่นกันลื่น ทุกจุด



3. เปลี่ยนยางปิดน้ำฝน



4. ระบบไฟต้องติดครบทุกจุด



5. ตรวจสอบระบบเบรก



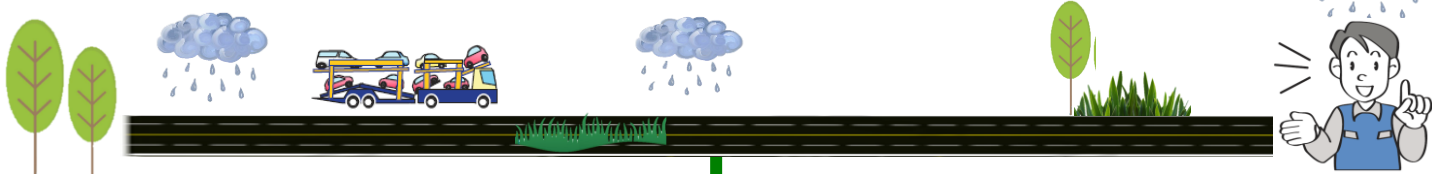
6. ดอกยางต้องไม่น้อยกว่า 3 มม.



ทั้งนี้ ขอความร่วมมือพนักงานส่งมอบรถใหม่หรือผู้ที่เกี่ยวข้องช่วยหมั่นสังเกต หากพบสิ่งผิดปกติให้รีบแจ้ง  
หน่วยงานเพื่อดำเนินการแก้ไขทันที ^^

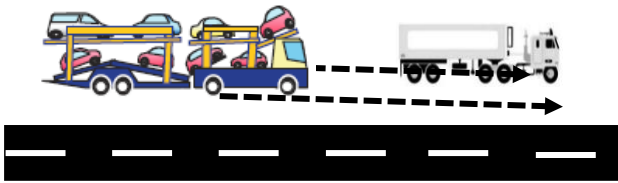
# ขับรถเทรลเลอร์หน้าฝน อย่างไรให้ปลอดภัย

สวัสดิ์ค่ะ ! ฉบับนี้พบกันอีกแล้วนะคะ ช่วงนี้หน้าฝนแล้ว ทางศูนย์ฝึกอบรมมีเทคนิคในการ “**ขับรถหน้าฝน อย่างไรให้ปลอดภัย**” มาฝากกันค่ะ



❶ ขณะรถวิ่งต้องเว้นระยะห่างระหว่างรถคันหน้า

ขณะวิ่งที่ความเร็ว 60 Km/h  
ให้เว้นระยะห่าง 50 m

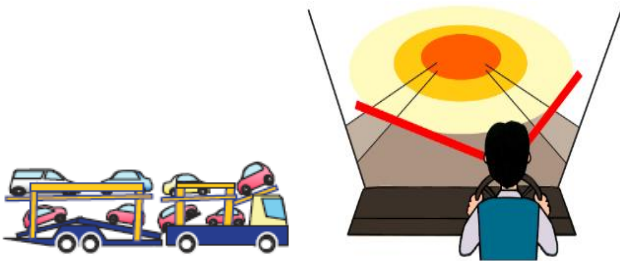


❷ ประเมินสถานการณ์ที่ผิดปกติโดยใช้สติ เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุ โดยการคาดคะเน เช่น รถคันหน้าอาจจะเบรคกะทันหัน (ห้ามองไกล) , รถออกจากซอย (ห้ามองกว้าง)

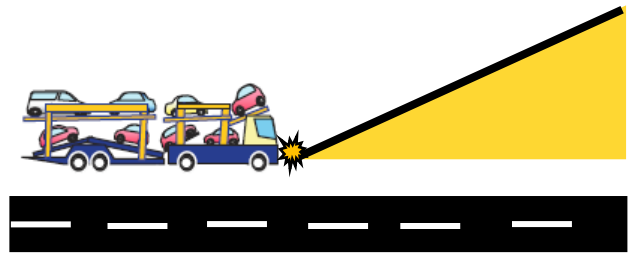


❸ ในเวลากลางคืน สภาพโดยรอบที่มีดงจะทำให้เราเห็นวัตถุอยู่ไกล (ความจริงอยู่ใกล้)

“ต้องตรวจสอบรถด้านหน้าตลอดเวลา ไม่ละสายตา”

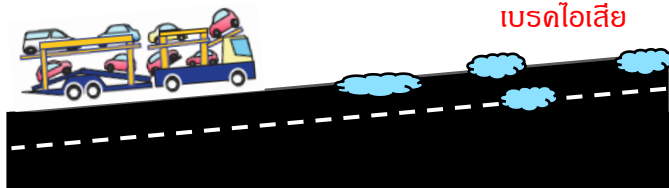


❹ ในกรณีที่ขับในที่ที่ไม่มีไฟสว่างทางให้เปิดไฟสูง เพื่อตรวจสอบ สถานการณ์ข้างหน้า



❺ ขับรถลงเขา ขณะฝนตก หรือ น้ำท่วมขังต้องใช้ความเร็วต่ำ และเกียร์ต่ำ พร้อมกับใช้เอ็นจินเบรค ร่วมกับเบรคไอเสีย(ซีโอเปเรค)

ใช้ความเร็วต่ำ ใช้เกียร์ต่ำ เอ็นจินเบรค + เบรคไอเสีย



❻ เมื่อฝนตกหนัก และใบปัดน้ำฝน อยู่ระดับ 3 ให้หาจุดจอดที่ปลอดภัย หยุด-เรียก-รอ

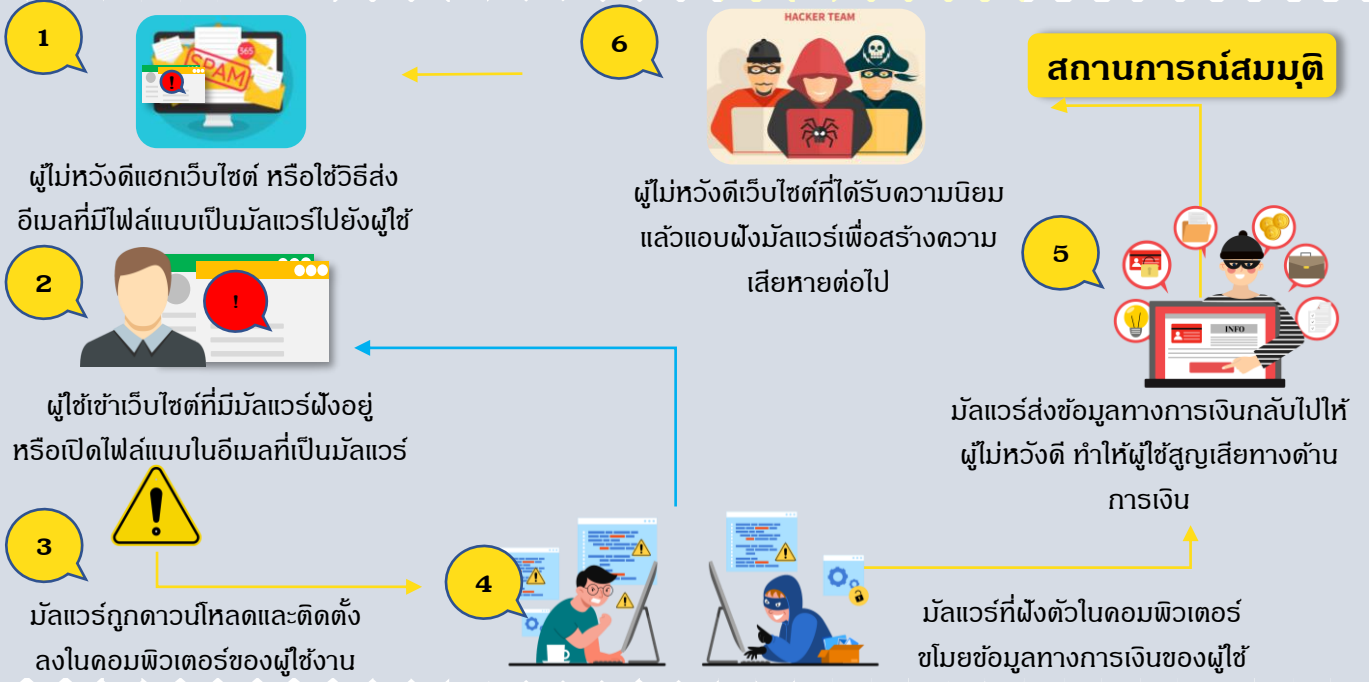




# รู้ทัน ป้องกันมัลแวร์

**มัลแวร์** เป็นโปรแกรมที่ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อส่งให้เกิดผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์กับผู้ใช้งานหรือระบบ เช่น การขโมยข้อมูล การสอดแนมดูพฤติกรรมการใช้งาน และใช้เป็นฐานโจมตีระบบอื่น

เนื่องจากปัจจุบันการโจมตีทางไซเบอร์มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เช่น อีเมลหลอกลวง การแฮ็คเข้าสู่ระบบเครือข่าย เพื่อเป็นการป้องกันความเสี่ยงอันเนื่องมาจากการเกิดภัยคุกคามทางไซเบอร์ ที่อาจส่งผลกระทบต่อธุรกิจ และผู้ใช้งาน ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยต่อข้อมูลของท่าน จึงมีวิธีป้องกันตนเองจากมัลแวร์มาแนะนำดังนี้



- 4 เทคนิค**  
วัคซีน  
ป้องกัน  
มัลแวร์

1. **ไม่คลิกลิงก์** หรือ เปิดไฟล์ในอีเมลที่น่าสงสัยก่อนทำการตรวจสอบและยืนยันแหล่งที่มากับผู้ส่งโดยตรง
2. **ติดตั้ง/อัปเดต Antivirus** และหมั่นอัปเดตระบบปฏิบัติการ
3. **ห้ามนำ ID และรหัสผ่านที่ใช้ภายในบริษัทไปใช้ภายนอก** หรือ ตั้งใช้งานส่วนตัว
4. **Backup** ข้อมูลอยู่เสมอ



ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก GA

## วิธีประหยัดพลังงานในออฟฟิศ

**คอมพิวเตอร์**  
ปิดจอคอมช่วงพักเที่ยง  
ปิดเครื่องทุกครั้งหลังใช้งานเสร็จ  
เปลี่ยนการส่งข้อมูลผ่านคอมพิวเตอร์ แทนการใช้กระดาษ

**ถอดปลั๊ก**  
ถอดปลั๊กทุกครั้งหลังใช้งาน  
เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกประเภท

### ปิดสวิทช์

ปิดสวิทช์ไฟ หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าทุกครั้ง หลังใช้งาน

### ปรับแอร์

ปรับแอร์ที่อุณหภูมิ 25 องศา เพื่อประหยัดพลังงาน

### เครื่องถ่ายเอกสาร

ปิดเครื่องทุกครั้งหลังเลิกใช้งาน ใช้กระดาษรีไซเคิล ปริ้นท์ขาวดำ สำหรับข้อมูลที่ไม่สำคัญ

ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก VLP

# ทำความรู้จักโรคโควิด

## 9 อาการ Long COVID



- 1 อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
- 2 ปวดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ
- 3 หายใจถี่ หอบเหนื่อย
- 4 มีไข้ ไอ เจ็บคอ
- 5 ใจสั่น รู้สึกรีดอก แน่นหน้าอก
- 6 รับประทานได้ก็น้อยลง
- 7 ปวดหัว สมาธิสั้น เวียนหัว สมองล้า
- 8 นอนไม่หลับ หลับยาก
- 9 มีภาวะซึมเศร้าหรือวิตกกังวล



บทความสุขภาพ Long COVID อาการหลงเหลือหลังติดโควิด19

รู้จัก **Long COVID (Long COVID)**  
อาการที่ตามมาหลังหายป่วยจาก COVID-19

### Long COVID คืออะไร?

ลองโควิด (Long COVID) หรือ Post Covid-19 Syndrome คือ ภาวะของคนที่ยังคงมีอาการ COVID-19 แล้วแต่ยังคงต้องเผชิญกับอาการที่หลงเหลืออยู่ เชื้อโควิดหายจากร่างกายไปแล้ว แต่บางอาการกลับไม่หายไปด้วย

อาการลองโควิดจะมีอาการแตกต่างกันไปในแต่ละคน เป็นอาการที่ไม่มีลักษณะตายตัว สามารถเกิดขึ้นได้ทั่วร่างกาย ตั้งแต่ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบทางเดินอาหาร หัวใจและหลอดเลือด ทำให้ผู้ที่หายป่วยบางรายยังไม่สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้ปกติเหมือนเดิม ซึ่งอาการลองโควิดมีโอกาสเกิดขึ้นได้ 30-50% จากจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่รักษาหายแล้ว โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการป่วยรุนแรง

การตรวจเช็คแต่เนิ่น ๆ หากพบความผิดปกติที่สามารถแก้ไขหรือรักษาได้ ก็จะช่วยให้ระยะเวลาที่มีความผิดปกตินั้นสั้นลง หรือโอกาสที่จะฟื้นฟูกลับมาเป็นปกติได้มีสูงขึ้น

ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก ACC

## สถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจในจังหวัดฉะเชิงเทรา

**น้ำตกบ่อทราย** อยู่ที่ตำบลคลองตะเกรา อำเภอท่าตะเียบ ฉะเชิงเทรา ถือเป็นอีกสถานที่ท่องเที่ยวยอดฮิตที่ชาวฉะเชิงเทราและจังหวัดใกล้เคียงเข้ามาพักผ่อน ทนร้อนกัน โดยส่วนที่เป็นสถานที่เล่นน้ำคือส่วนที่เป็นธารน้ำไหลบริเวณเขื่อนสิียด ท่ามกลางป่าโล่งเขียวชอุ่ม น้ำไหลไม่แรงและไม่ลึก และที่นี่ยังจัดให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว ทำให้มีแม่ค้าพ่อค้ามาทำแพต้อนรับนักท่องเที่ยวกันอย่างคึกคัก

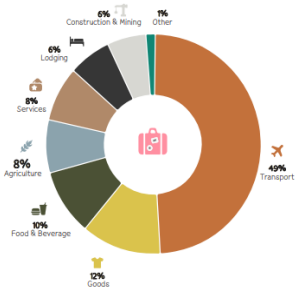


**รังนกแลนด์** อยู่ที่ตำบลดอนเกาะกา อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา ไฮไลท์ของที่นี่มีอยู่หลายจุด ตั้งแต่ร้านกาแฟที่เราสามารถเลือกโซนที่นั่งได้ตามต้องการ (นั่งภายในร้าน เพลตาชาย ศาลากลางทุ่งนา) จุดถ่ายรูปคู่กับหุ่นฟางยักษ์รูปสัตว์ต่าง ๆ ตัวใหญ่เบ้อเริ่มกลางทุ่งนา หรือจะเดินเล่นรับลมเย็น ๆ บนสะพานไม้ไผ่ ถ้ามาช่วงเย็นจะมีการประดับไฟด้วยนะ ได้บรรยากาศสวย ร่มรื่นไปอีกแบบจ้า



ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก CSP

# ความเป็นกลางทางคาร์บอน (Carbon Neutral)



เมื่อพูดถึงภาวะโลกร้อน ในความคิด ของใครหลาย ๆ คนคงไม่พ้นภาพของ โรงงาน อุตสาหกรรมขนาดใหญ่แท้จริงแล้วโลกร้อนนั้นเกิดจาก “คนทุกคน” เพราะทุก กิจกรรมในชีวิตประจำวันของมนุษย์ล้วนสร้าง “ก๊าซเรือนกระจก” (Greenhouse gas) แม้กระทั่งการหายใจ ก็สามารถสร้างคาร์บอนไดออกไซด์ได้แล้ว ซึ่ง ทุก ๆ กิจกรรม ส่งผลให้เกิดก๊าซเรือนกระจก ที่ทำให้พื้นผิวโลกมีอุณหภูมิสูงขึ้น เรียกให้เข้าใจ ง่าย ๆ ว่า การปล่อยก๊าซคาร์บอน (Carbon Emission)

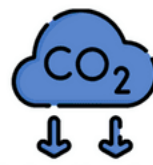
**Carbon Neutral** ก็คือ ความเป็นกลางทางคาร์บอน หมายถึง **การลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ หรือก๊าซเรือนกระจกสุทธิให้เป็นศูนย์** ซึ่งเป้าหมายของโลกกำหนดให้ทำได้ภายในปี 2050 สำหรับการวัดผลว่า แต่ละประเทศทำได้ตามยุทธศาสตร์ที่วางไว้ในแต่ละปีเพื่อไปสู่เป้าหมาย **Carbon Neutral** หรือไม่ ซึ่ง “ประเทศไทยอยู่ในขั้น **วิกฤต**” โดยประเทศไทย ได้ประกาศ บรรลุเป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอน ในปี **ค.ศ. 2050**



ปริมาณการปล่อยคาร์บอนเข้าสู่ชั้นบรรยากาศ เท่ากับปริมาณคาร์บอนที่ถูกดูดซับกลับคืนมา



การปล่อยคาร์บอน



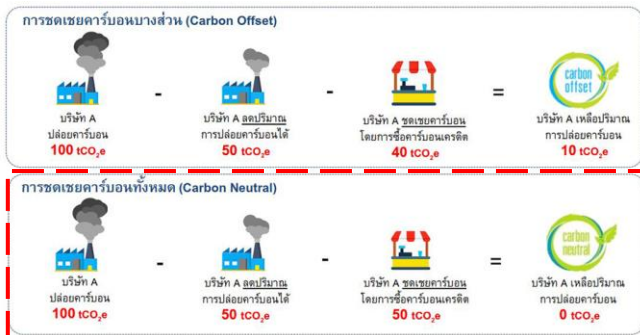
“ลด” การปล่อยคาร์บอน เช่น ลดการใช้เชื้อเพลิงฟอสซิล



“ชดเชย” การปล่อยคาร์บอนที่เหลือ ด้วยกิจกรรมอื่น เช่น การปลูกป่า หรือ การซื้อคาร์บอนเครดิต

## ขั้นตอนเตรียมความพร้อมสู่การเป็นธุรกิจคาร์บอนต่ำ

- ประเมินการปล่อยคาร์บอนด้วยการจัดทำ Carbon Footprint** : ผู้ประกอบการจำเป็นต้องรู้ว่าธุรกิจของตนมีการปล่อยคาร์บอนเป็นปริมาณเท่าไรหรือที่เรียกว่าการทำ Carbon Footprint
- ดำเนินการลดการปล่อยคาร์บอน** : ผู้ประกอบการจะต้องหาทางลดการปล่อยคาร์บอนภายในกระบวนการผลิตสินค้าหรือกระบวนการทำงานขององค์กร
- การชดเชยคาร์บอน** : สำหรับธุรกิจที่ไม่สามารถลดการปล่อยคาร์บอนได้ทั้งหมด โดยในกรณีที่ สามารถชดเชยคาร์บอนได้บางส่วนและยังคงเหลือปริมาณการปล่อยคาร์บอนอยู่ส่วนหนึ่ง เรียกว่า “Carbon Offset” ส่วนกรณีที่ สามารถชดเชยได้ทั้งหมด เรียกว่า “Carbon Neutral”



“เราไม่มี Privilege ด้านการใช้ชีวิตยาวนานขนาดนั้น ถ้าไม่สามารถเปลี่ยนคำว่า Carbon Neutral ได้อย่างจริงจัง อาจจะไม่ใช่ปี 2060 ให้เราทำความรู้จักก็ได้”

ดร.การดี เลียวไพโรจน์ ผู้อำนวยการบริหาร ศูนย์วิจัยอนาคตศึกษา ฟอร์ดเจอร์เทลส์แล็บ

ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก BR.LSI

## คำถามท้ายเล่มวารสาร ฉบับที่ 29

การชดเชยคาร์บอนในอุตสาหกรรมแฟชั่นได้อย่างไรบ้าง ?



สแกนคิวอาร์โค้ด เพื่อตอบคำถาม



ร่วมตอบคำถามได้ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2565 ประกาศรายชื่อผู้โชคดีวันที่ 1 กรกฎาคม 2565



ลุ้นรับร่มอัจฉริยะ พับได้อัตโนมัติ-ป้องกัน UV จำนวน 4 รางวัล