

FORTH EV CHARGER

อีกหนึ่งพลังในการรักษาโลก



ENGLISH CORNER

การขอ “Warp” กันบนสังคมออนไลน์

NUSA PENIDA

3 สถานที่ไม่ควรพลาดเมื่อไป นูซาเปอนีดา
ประเทศไทย



30 ปีความภูมิใจของพนักงานฟอร์ท

เมื่อโลกกำลัง หันไปใช้ OKR

OKR ร่างใหม่ของ KPI ที่ดีกว่า
(จริงหรือ?)

CSR ในแบบ ของ FORTH

ฟอร์ทเราทำ CSR มาเป็น 10 ปี
แต่กำกันมาอย่างไร?

ภาษี เข้าใจง่าย

ทุกคนมีหน้าที่จะต้องจ่ายภาษีให้รัฐ
แต่จะจ่ายอย่างไร ให้เป็นธรรมกับ
ประชาชน

OFFICE SYNDROME

อาการสุดอึดของหมุ่มสาวออฟฟิศ

ความสุข...สร้างได้ เราเป็นผู้กำหนดเอง

ความสุขสำหรับคุณคืออะไร?

บทสรุปงานการ

เนื่องในโอกาสที่บริษัท FORTH คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) ได้ก่อตั้งและดำเนินกิจกรรมมาครบ 30 ปี ในปี 2562 ที่กำลังจะมาถึงในไม่ช้านี้ ถือเป็นโอกาสอันดีที่เราจะได้เปิดตัวนิตยสาร FORTH MAG เพื่อใช้เป็นช่องทางหนึ่งในการเผยแพร่สื่อสารข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับเทคโนโลยีต่างๆ และข่าวสารเกี่ยวกับการดำเนินงานของบริษัทฯ ตลอดจนเป็นเวทีให้พนักงานของบริษัททุกระดับได้แสดงความสามารถในการเขียนเพื่อเผยแพร่ผลงานลิ่งที่ได้คิดค้นและการดำเนินงานต่างๆ

สำหรับเนื้อหาในฉบับปฐมฤกษ์นี้ประกอบด้วยเรื่องราวของรถยนต์ไฟฟ้า และอุปกรณ์ประจุไฟฟ้าของฟอร์ท ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งที่กำลังจะมีบทบาทสำคัญในอนาคต ซึ่งให้ผู้อ่านมีความเข้าใจในกระบวนการทำงานของเครื่องประจุไฟฟ้าได้เป็นอย่างดี ถือเป็นบทความด้านเทคโนโลยีที่น่าสนใจจากเรื่องของเทคโนโลยีแล้วภายในเล่มยังมีเรื่องราวที่พูดเรื่องความปลอดภัยของฟิล์มไม้ครามของข้าม นั่นก็คือ โรคออฟฟิล์มชินโรม แม้ว่าเราจะยังไม่มีอาการในตอนนี้ แต่ถ้าวันหนึ่งมีอาการขึ้นมาจะได้รักษาได้อย่างถูกต้องต่อไป

ผ่านจากเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพไป ก็จะเป็นเรื่องของการพัฒนาและผลงานด้วย OKR หรือ Objective Key Response ซึ่ง ณ ขณะนี้ บริษัทยกให้ใหญ่ที่สุดคือ KPI และหันมาใช้ OKR แทน ทำไม่จึงเป็นเช่นนั้น บทความนี้จะให้คำตอบเราได้ส่วนหนึ่ง อีกเรื่องหนึ่งที่ใกล้ตัวเรามากๆ ก็คือ เรื่องของภาษา เพราะมันเกี่ยวข้องกับเงินในกระเป๋าเราในเดือนมีนาคมของทุกปี ให้เราได้เงินภาษีคืน ก็ติดตามอ่านค่ะ เรียนรู้เรื่องของภาษีกันแล้ว ก็ต้องมารู้จักกิจกรรม CSR ในรูปแบบที่แตกต่างกันไปบ้าง เหมือนกันบ้าง แต่สำหรับฟอร์ท เราไม่รู้แบบการทำ CSR ในแบบของเราเอง จะเป็นอย่างไร ติดตามอ่านได้ในเล่มค่ะ และสุดท้ายจะเป็นเกร็ดภาษาอังกฤษในคอลัมน์ English Corner นำเสนอดำศัพท์ที่กำลังฮิตใช้กันมากในขณะนี้ แต่จะมีสักกี่คันที่รู้ความหมายจริงๆ ของคำศัพทนี้

คณะกรรมการหวังว่าในนิตยสาร FORTH MAG จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านอยู่บ้าง และหากมีสิ่งใดจะติดตามหรือเสนอแนะขอให้ส่งมาได้ที่คณผู้จัดทำ

กองบรรณาธิการ

OCTOBER 2018

เรื่อง	หน้า
FORTH วึกหนึ่งพลังในการรักษาโลก	01
เมื่อโลกกำลังหันไปใช้ OKR	03
Office syndrome อาการสุดวีตของหยุดสาวออฟฟิศ	05
CSR ในแบบของ FORTH	07
ความสุข... สร้างได้ เราเป็นผู้กำหนดเอง	08
ภาษีเข้าใจง่าย	09
3 สถานที่ไม่ควรพลาดเมื่อไป Nusa Penida	12
30 ปี ความภูมิใจของพวกรา พนักงาน FORTH	14
English Corner “WARP”	15



FORTH อุกหนึ่งพลังในการรักษาโลก

ปัจจุบันโลกกำลังอยู่ในสภาวะวิกฤตอันเกิดจากปัญหาโลกร้อน เกิดมลพิษขึ้นอย่างหนักและภาวะขาดแคลนพลังงานด้านน้ำมัน ซึ่งส่งผลกระทบมาก ต่อมนุษย์โดยตรง การใช้พลังงานสะอาดหรือพลังงานทดแทนจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่หลาย ๆ ประเทศกำลังผลักดันให้มีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประเทศไทยเป็นอีกหนึ่งประเทศที่มีความต้องการพลังงานทดแทนอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นพลังงานแสงอาทิตย์ ลม น้ำ ไอน้ำ หรือเชื้อเพลิงหมุนเวียน เช่น หินฟู หินภูเขาไฟ หินอ่อน ฯลฯ ที่สามารถนำมาผลิตไฟฟ้าได้ อย่างไรก็ตาม ประเทศไทยยังคงเผชิญกับปัญหาน้ำท่วมอย่างรุนแรงในหลายภาค ทำให้เกิดความเสียหายอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นบ้านเรือน ถนน สะพาน ฯลฯ ซึ่งส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและ民生อย่างมาก ดังนั้น ประเทศไทยจำเป็นต้องหันมาใช้เทคโนโลยีทางด้านพลังงานทดแทนอย่างจริงจัง เพื่อลดภาระต่อโลกและมนุษย์ ให้สามารถยั่งยืนไปได้ในระยะยาว

บริษัท ฟอร์ท คอปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) ได้ตระหนักถึงปัญหานี้เป็นอย่างยิ่ง จึงได้พยายามคิดค้นและวิจัย สร้างผลิตภัณฑ์ที่จะมีบทบาทในการช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของโลกในนี้ โดยพิจารณาว่า รถไฟฟ้ามีข้อดีหลายอย่าง คือ ให้ความสะดวกในการเติมพลังโดยแท่นที่จะต้องไปเติมน้ำมันที่ปั๊มฟ้ำมันเท่านั้น ก็สามารถจะชาร์จไฟฟ้าที่บ้านได้ในตอนกลางคืนเหมือนกับการชาร์จมือถือ ในขณะที่เครื่องยนต์ของรถยนต์น้ำมันประกอบด้วยชิ้นส่วนมากกว่า 200 ชิ้น ในขณะที่เครื่องยนต์ไฟฟ้ามีชิ้นส่วนไม่ถึง 10 ชิ้น อีกทั้งรถยนต์ไฟฟ้ายังไม่ต้องใช้น้ำมันเครื่อง ซึ่งทำให้การซ่อมบำรุงเกิดขึ้นน้อยครั้งกว่า

นอกจากนั้นการใช้รถไฟฟ้ายังช่วยให้ผู้ใช้สามารถประหยัดงบประมาณได้ เนื่องจากรถยนต์ไฟฟ้ามีอัตราการใช้พลังงานประมาณ 5 กม./หน่วย(kWh) ในขณะที่ค่าไฟฟ้าของประเทศไทยอยู่ที่ประมาณหน่วยละ 4 บาท เท่ากับว่า 1 กิโลเมตรใช้ไฟแค่ประมาณ 0.8 บาท ในขณะที่รถยนต์น้ำมันมีอัตราการบริโภคที่ประมาณ 14 กม./ลิตร ที่ค่าน้ำมันประมาณลิตรละ 28 บาท มีค่าใช้จ่ายประมาณ 2 บาทต่อกิโลเมตร โดยถ้าคิดว่ารถยนต์วิ่งเฉลี่ย 20,000 กม./ปี ว่าเราสามารถประหยัดได้ถึงปีละ 24,000 บาท นอกจากนี้ EV ยังไม่มีค่าใช้จ่ายในการซ่อมบำรุง และมีข้อส่วนที่น้อยกว่าซึ่งหมายถึงการซ่อมบำรุงที่ถูกกว่านั้นเอง

การลงทุนในธุรกิจที่เกี่ยวกับรถไฟฟ้าจะเป็นสิ่งที่น่าสนใจ และจะมีแนวโน้มการเติบโตต่อไปได้อย่างดีในอนาคตเมื่อประชาชนหันมานิยมใช้รถไฟฟ้ามากขึ้น และรถไฟฟ้าราคาถูกลง ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมการใช้รถยนต์ไฟฟ้าในประเทศไทยให้เพิ่มมากขึ้น บริษัท พอร์ท คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) จึงได้พัฒนาออกแบบ และผลิตเครื่องประปาไฟฟ้าออกแบบมาเพื่อรองรับตลาดในอนาคต และร่วมเป็นส่วนหนึ่งของบริษัทคนไทยที่ใส่ใจในต่อสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังช่วยให้คนไทยมีโอกาสได้ใช้เทคโนโลยีคุณภาพในราคาต่ำกว่าของนำเข้าจากต่างประเทศที่ต้องเสียคุลการค้า



SMART & EASY

EV

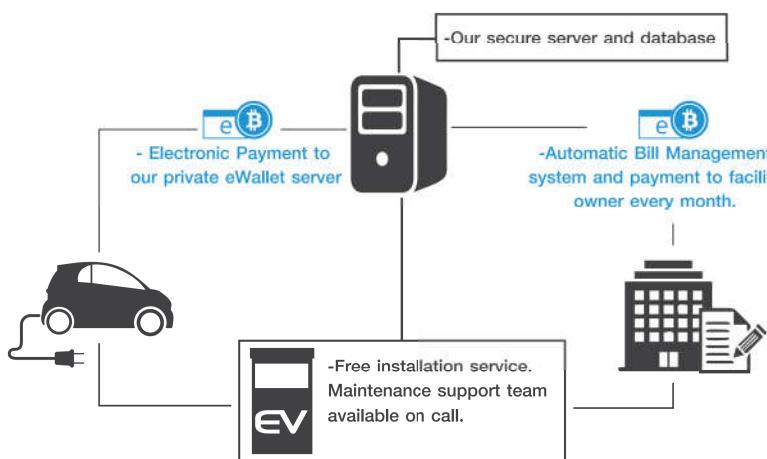
ELECTRIC VEHICLE CHARGER



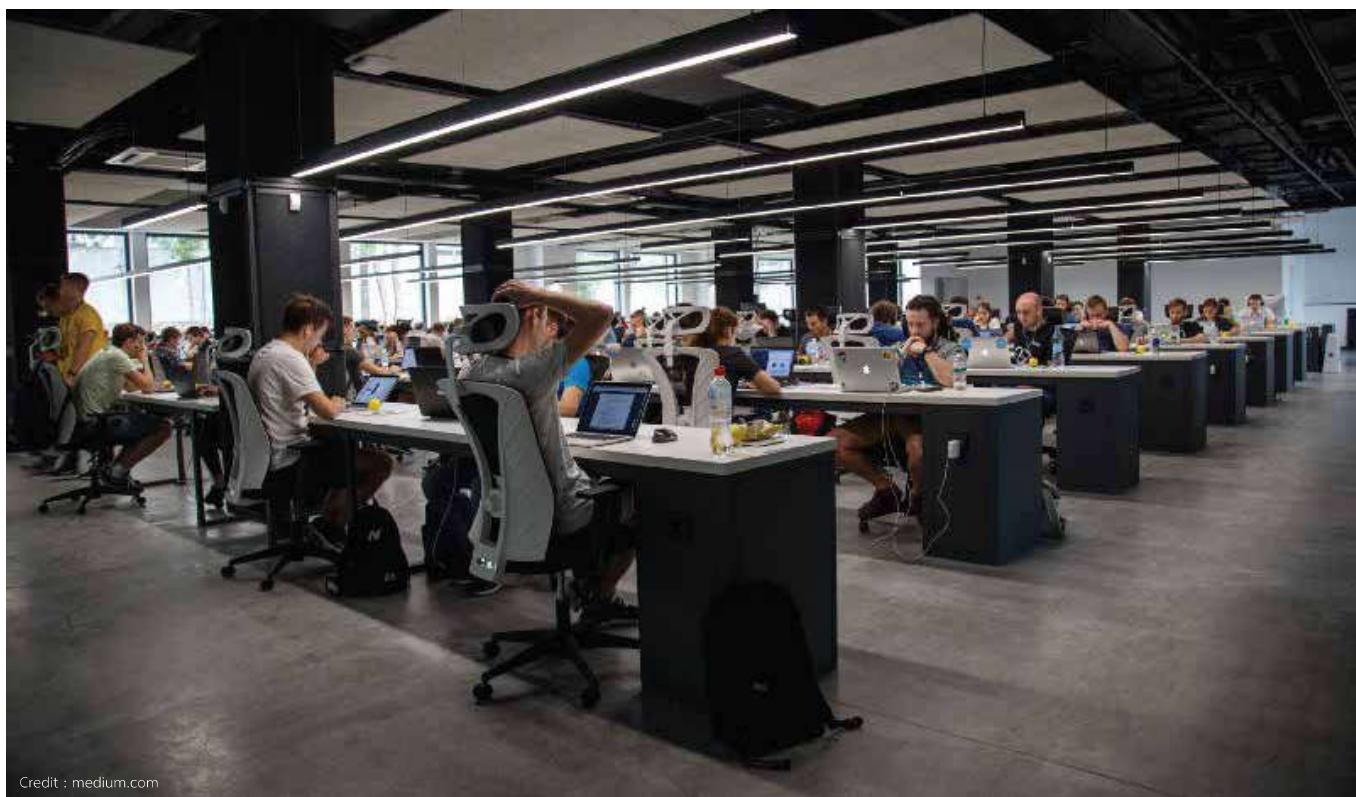
เครื่องประจุไฟฟ้าของฟอร์ท ได้ผลิตเครื่องประจุไฟฟ้าขึ้นเพื่อรองรับการส่งเสริมการใช้รถไฟฟ้า โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. SMARGER เครื่องประจุไฟฟ้าแบบพกพา ผู้ใช้สามารถนำติดรถไปชาร์จได้ทุกที่ โดยไม่ต้องห่วงเรื่องระบบกราวด์แต่อย่างใด ฟอร์ทได้ออกแบบให้เหมาะสมกับการใช้งานในประเทศไทย มีให้เลือกทั้งหัวแบบ 1 (Type 1) และแบบ 2 (Type 2) กระแสไฟฟ้ารัฐสูงสุดที่ 15A
2. EV Net เครื่องประจุไฟฟ้าแบบสถานี มีให้เลือกการติดตั้งได้ 2 รูปแบบ คือ
 - 2.1 Predestal type เป็นเครื่องประจุไฟ แบบตั้งพื้น เหมาะสำหรับติดตั้งเป็นสถานีชาร์จ มีให้เลือกทั้งแบบ 1 หัว หรือ 2 หัว ซึ่งสามารถชาร์จได้พร้อมกันทั้ง 2 หัว กระแสชาาร์จสูงสุด 32A / หัว
 - 2.2 Wall type แบบติดผนัง เหมาะสำหรับติดตั้งตามบ้านพักอาศัย หรือสถานจอดรถภายในอาคาร มีให้เลือกทั้งแบบ 1 หัว หรือ 2 หัว ซึ่งสามารถชาร์จได้พร้อมกันทั้ง 2 หัว กระแสชาาร์จสูงสุด 32A / หัว

วิธีการใช้งานเครื่องประจุไฟฟ้าของฟอร์ท



- ระบบชำระเงินอัตโนมัติ เจ้าของรถยนต์ไฟฟ้าสามารถชำระเงินสะดวกง่ายดายด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ และเจ้าของสถานีประจุไฟฟ้าสามารถดูรายได้ต่อเดือนได้อย่างสะดวกสบาย
- ไม่ต้องติดตั้งมิเตอร์แยก เพราะสถานีประจุไฟฟ้าของฟอร์ท มีมิเตอร์ในตัวซึ่งส่งข้อมูลกลับไปยังเซิร์ฟเวอร์เรียบร้อย
- มีบริการหลังการขายโดยดูแลระบบประจุไฟฟ้าอยู่เสมอ
- ใช้ระบบการชำระเงิน eWallet เพิ่มความสะดวกง่ายดาย และปลอดภัย
- สามารถดูและระบบจากระยะไกลได้ตลอดเวลา
- สามารถบันทึกและเรียกดูบันทึก ประวัติการชาร์จได้



Credit : medium.com

เมื่อโลกกำลังหันไปใช้ OKR

OKR ร่างใหม่ของ KPI กี่ดีกว่า (จริงหรือ?)

OKR ย่อมาจาก Objective Key Result ซึ่งหมายถึง ผลงานสำคัญ ได้จากการตั้งเป้าหมาย/วัตถุประสงค์ และทำงานให้บรรลุเป้าหมาย/วัตถุ ประสงค์นั้น OKR เป็นเทคนิคการกำหนดเป้าหมายและสื่อสารเป้าหมาย และผลลัพธ์ที่คาดหวังให้บรรลุกันทั่วถึงทั้งองค์กร เป็นการวัดผลงานและ ควบคุมการทำงานที่มีข้อดีคือ มีการกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน ช่วยให้ ทุกคนทำงานเพื่อจุดมุ่งหมายเดียวกัน ช่วยสร้างวินัยและมีการฝึกฝนใน งานที่ทำอยู่อย่างถูกจุด มีการจัดลำดับความสำคัญของงานและทบทวน งานอย่างสม่ำเสมอ ช่วยสร้างระบบการทำงานที่ชัดเจนและวัดผลได้ทุกคน รู้งานสำคัญขององค์กรของทีม และของทุกคนในองค์กร ตลอดจนช่วย สร้างความโปร่งใสของงานภายในองค์กรอีกด้วย

ขณะนี้องค์กรธุรกิจด้านเทคโนโลยีต่างๆ กำลังมีการเปลี่ยนแปลง วิธีการวัดประสิทธิภาพการทำงานขององค์กรไปจากเดิมที่เคยใช้ KPI มาเป็น OKR เช่น Google, LinkedIn, Twitter, Uber, Oracle, Dell, Dropbox, McKinsey, John Hancock, VMware, Adobe, Amazon, Anheuser-Busch, Baidu, CareerBuilder, Datto, Dropbox, Intel, Facebook, Google, GoPro, Microsoft, Schneider, Electric, Netflix, Panasonic, Siemen เป็นต้น ข้อมูลนี้เป็นสิ่งบ่งบอกว่า โลก กำลังหมุน KPI แล้วจริงๆ OKR มีดีอย่างไร ทำไม่องค์กรชั้นนำทั้งเก่า และที่เพิ่งเกิดและดังอย่าง Netflix จึงพากันมาใช้วิธีการนี้

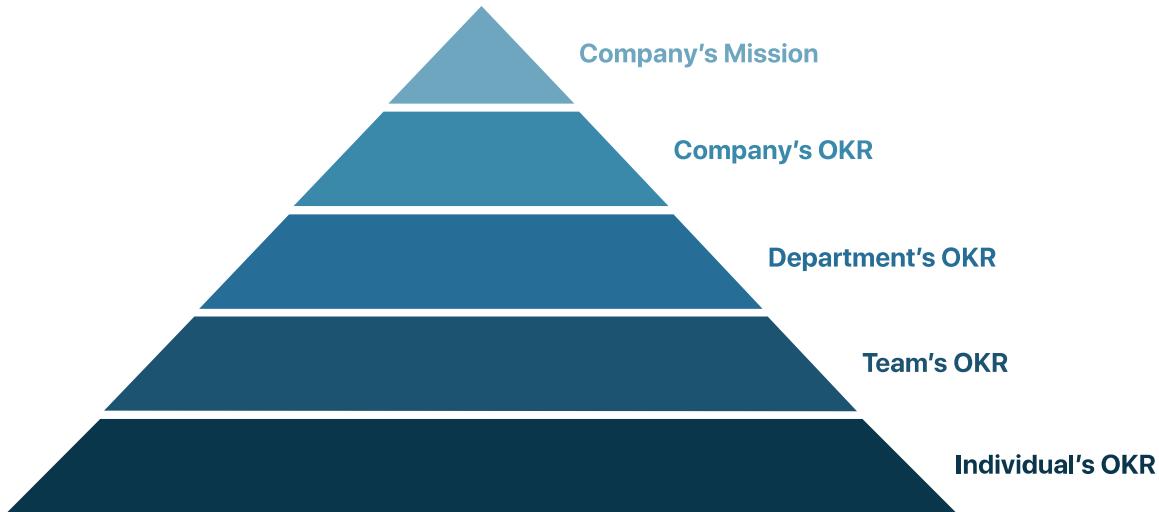


Credit : medium.com



Credit : medium.com

การวัดผลงานโดยใช้ OKR นั้นจะต้องมีการกำหนดเป้าหมายในระดับต่าง ๆ เป็นแบบピラมิด คือจากพันธกิจขององค์กรมาสู่เป้าหมายของบริษัท เป้าหมายของแผนก เป้าหมายของทีม และเป้าหมายรายบุคคล



การทำ OKR นั้นเริ่มจากการกำหนดวัตถุประสงค์หรือ Objectives ก่อน โดยการกำหนดวัตถุประสงค์จำนวนประมาณ 3-5 วัตถุประสงค์ต่อองค์กร หรือต่อกลุ่ม หรือต่อบุคคล วัตถุประสงค์ภายในตัว OKR นั้นจะต้องมีความท้าทาย อาจเป็นเชิงปริมาณ หรือเชิงคุณภาพ จากนั้นสำหรับแต่ละวัตถุประสงค์ ให้กำหนดผลลัพธ์ที่สำคัญหรือ Key Results โดยแต่ละวัตถุประสงค์มีผลลัพธ์สำคัญได้ไม่เกิน 3-4 ประดิ่น โดยผลลัพธ์สำคัญนั้นจะต้องวัดได้ บรรลุได้



การทำ OKR ที่ดีนั้นจะต้องมีด้วยองค์ประกอบดังนี้ คือ

- มีการตั้งเป้าหมาย/วัตถุประสงค์ที่ Actionable Goal ที่ทีมหรือระดับบุคคลสามารถทำได้จริง
- มีการกำหนดเป้าหมาย/วัตถุประสงค์ที่ท้าทายให้ทำ (Challenging) อาจจะยาก แต่สามารถทำได้สำเร็จ
- มีการตั้งเป้าหมายที่มีจุด Sweet Spot คือ อัตราความสำเร็จอยู่ที่ 70–80% (ถ้าทำได้บรรลุเต็ม 100% แปลว่าเราตั้งเป้าหมายง่ายไป)

สำหรับการกำหนด Key Result ที่ดีต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

- ต้องสามารถวัดได้ (Measurable) ต้องวัดผลได้ อยู่ที่ 0-100%
- ต้องสามารถบรรลุ (Achievable) สามารถทำได้ (ไม่ตั้งเป้าโดยเอ้อร์ จนเกินตัว)
- ต้องมีความสอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Relevant)
- ต้องมีกรอบเวลาที่ชัดเจน (Time-bound) สำหรับการกำหนดเป้าหมาย OKR จะสิ้นสุดทุกๆ ไตรมาส

การกำหนดเป้าหมาย/วัตถุประสงค์ของ OKR นั้นจะต้องนำพันธกิจขององค์กรไว้เคราะห์แยกออกจากเป้าหมายของแต่ละปี รายไตรมาส แล้วจึงกำหนด key result ของแต่ละเป้าหมายตามไป สิ้นสุดที่การกำหนดแนวทางการปฏิบัติงานในแต่ละสัปดาห์ หรือแต่ละวัน

ดังนั้นหากเราสังเกตดี ๆ แล้ว จะพบว่า OKR ก็คล้ายกับ KPI หรือในทางกลับกัน KPI ก็คล้ายกับ OKR ซึ่งก็มีความถูกต้องอยู่ เพราะจริงๆ แล้ว KPI ก็อยู่ใน OKR โดย KPI นั้นจะไปฝังอยู่ในตัว Key Results เนื่องจากผลลัพธ์ที่สำคัญจะต้องวัดได้ KPI จะเน้นไปที่ตัวชี้วัดมากกว่า แต่ OKR นั้น จะให้ความสำคัญกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการบรรลุในแต่ละระดับ และจากวัตถุประสงค์แต่ละข้อ อะไรคือผลลัพธ์ที่สำคัญของวัตถุประสงค์นั้น โดยที่การกำหนดวัตถุประสงค์ก่อน จะช่วยทำให้การทำงานของแต่ละลำดับขั้นในองค์กรเป็นไปด้วยความสอดคล้องกัน และผลลัพธ์ที่สำคัญ (หรืออีกนัยหนึ่งคือ KPI) นั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์นั้นเอง



"Office syndrome" อาการสุดอึดของหนุ่มสาวออฟฟิศ

เคยสงสัยกันบ้างไหมว่าเวลาลับจากที่ทำงานแล้วทำไม่เรียบร้อยสักป้าตไปตามร่างกาย และในบางครั้งอาการปวดอาจจะทำให้เราต้องเข้าโรงพยาบาล เลยทีเดียว หากคุณกำลังสงสัยอยู่คุณอาจจะเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) ก็เป็นไปได้ โรคนี้ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นกับผู้สูงวัยแต่หนุ่มสาวชาวออฟฟิศก็มักจะเป็นกันประจำได้แล้ว โรคนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร

โดยส่วนใหญ่แล้วผู้ป่วยจากโรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) จะเกิดขึ้นจากการ

- นั่งด้วยท่าเดิมหน้าคอมพิวเตอร์หรือทำงานช้าๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานานมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน
- ลักษณะการนั่งที่ไม่เหมาะสม เช่น การนั่งเก้าอี้ที่ไม่มีที่ Support หลัง การนั่งหลังค้อมเป็นเวลานานๆ ท่าก้มหรือเงยกอที่ทำมากเกินไป
- ในบางครั้งอาจจะอยู่ในสภาพแวดล้อมและใช้อุปกรณ์ในการทำงานที่ไม่เหมาะสม



อาการของออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) สามารถสังเกตได้ดังนี้

ระดับของอาการ	การสังเกตอาการ	แนวทางการแก้ไข
ระดับที่ 1	อาการเกิดขึ้น เมื่อทำงานไประยะหนึ่ง พักแล้วดีขึ้นทันที	<ul style="list-style-type: none"> พักลับทำงานเป็นระยะๆ ยืดกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลาย นวดผ่อนคลาย ออกกำลังกาย
ระดับที่ 2	อาการเกิดขึ้น พักนอนหลับแล้ว แต่ยังคงมีอาการอยู่	<ul style="list-style-type: none"> ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน รับการรักษาที่ถูกต้อง
ระดับที่ 3	อาการปวดมากแม้ทำงานเพียงเบาๆ พักแล้วอาการก็ยังไม่ทุเลาลง	<ul style="list-style-type: none"> พักร� / ปรับเปลี่ยนงาน รับการรักษาที่ถูกต้อง

10 โรคยอดฮิต

ที่ติดมากับการไม่ยอมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์อوفฟิศ

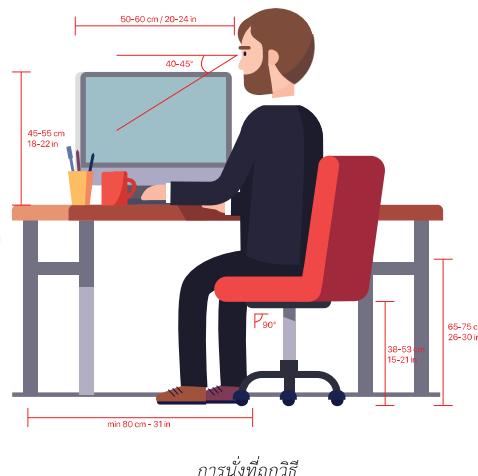
- นิ่วในถุงน้ำดี : เกิดจากการรับประทานอาหารไขมันสูงเป็นประจำ มักพบในหญิงที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป
- กระเพาะปัสสาวะอักเสบ : เกิดจากการอันปัสสาวะเป็นเวลานานๆ ซึ่งมักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย
- โรคเครียด : โรคชิตรสำหรับวัยทำงานที่ไม่รู้จักการผ่อนคลาย และ หมกมุ่นกับการทำงานจนเสียสุขภาพจิต
- ความดันโลหิตสูง : เกิดจากความเครียดสะสม รวมถึงการรับประทานอาหารสเน็คเจ๊ด เช่นเดียวกับผู้ที่ดื่มน้ำร้อนและสูบบุหรี่เป็นประจำ คือ กลุ่มคนที่มีความเสี่ยง โดยเฉพาะคนที่อายุ 40 ปีขึ้นไป
- ต้อหิน ตาพร่ามัว : ผู้ที่ใช้สายตานานๆ เช่น การจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ ตลอดทั้งวัน โดย 1 ใน 10 ของคนอายุ 40 ปีขึ้นไป มีความเสี่ยงในการเป็นโรคต้อหินสูง
- ปวดหลังเรื้อรัง : มักพบในผู้นั่งติดหน้าจอคอมพิวเตอร์วันละ 8 ชั่วโมง และนั่งทำงานในท่าที่ไม่ถูกต้อง
- ปวดศีรษะเรื้อรัง หรือไมเกรน : มักเกิดกับผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือ เกิดจากความเครียดสะสม
- โรคอ้วน : คนทำงานที่มีอัจฉริยะบอร์ด ปากเคี้ยวอาหาร ทำงานไป กินไป และไม่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีโอกาสเป็นโรคนี้สูง
- กรดไหลย้อน : มักพบในผู้ที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา เคี้ยวอาหารไม่ละเอียดแล้วกลืนลงอย่างรวดเร็ว รวมถึงเครียดจัดจนอาหารไม่ย่อย และแน่นอนผู้ที่ดื่มน้ำร้อนและสูบบุหรี่จะดักเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้เช่นกัน
- มือชา อึ้ง อักเสบ นิ้วล็อก : เกิดจากการจับแมสในท่าเดิมนาน ๆ ซึ่ง อาจทำให้กล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาทและเส้นเอ็นอักเสบ

อาการของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome)

- ปวดหัวเรื้อรัง ส่วนใหญ่เกิดจากความเครียดในการทำงาน หรือการใช้สายตาเป็นเวลานาน เช่น การอ่านเอกสารเป็นเวลานาน จ้องหน้าจอเป็นเวลา นาน แสงบริเวณเต็มไม่เพียงพอ
- ปวดบริเวณคอ บ่า และไหล่ หากคุณนั่งทำงานเป็นเวลานานกว่า 8 ชั่วโมง แล้วรู้สึกมีอาการปวดตึงที่คอ บ่า ไหล่ นั่นคือ สัญญาณว่าคุณกำลังเป็น โรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome)
- ปวดหลัง อาการปวดหลังนั้น ถือว่าเป็นอาการที่ยอดฮิตของออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) โดยมีสาเหตุเกิดจากการนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ ติดต่อกันหลายวัน หรืออาจจะเป็นการยืนนานๆ
- ปวดแขน มือชา นิ้วล็อก เกิดขึ้นจากการอักเสบของปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ เส้นเอ็นนิ้วนิ้วมือ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ การจับ เมาส์ในลักษณะที่ผิด พิมพ์เอกสารท่าเดิมๆ เป็นเวลานานๆ สิ่งเหล่านี้อาจจะทำให้เกิดกล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาทจนเกิดเป็นพังผืดจับบริเวณนั้นเป็น จำนวนมาก จนทำให้ปวดปลายประสาทและอาจจะเกิดอาการนิ้วล็อกเก็ปเป็นไปได้
- ปวดที่ขาหรือเหน็บชา หากคุณรู้สึกชาที่ขาปอยหรืออยู่ดีๆ ขาเกิดไม่มีแรงนั่นคือหนึ่งในอาการของออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) โดยที่อาการนี้ เกิดขึ้นจากการนั่งทำงานนานๆ แล้วทำให้เส้นเลือดดำถูกกดทับ และส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดผิดปกติเล็กน้อยจนเกิดเป็นอาการเหน็บชา อาการของเหน็บอาจจะมีตั้งแต่ชาๆ เมื่อปล่อยไว้อาจจะชาจนไม่สามารถเดินได้

วิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานเพื่อลดความเสี่ยงของโรคออฟฟิศซินโดรม

- ปรับระดับความสูงของเก้าอี้และโต๊ะทำงานให้เหมาะสมกับสรีระร่างกาย เพื่อรับรับท่าที่ ทำงานที่สบายที่สุด
- นั่งทำงานหลังตรงพิงพนักเก้าอี้ ไม่เออตัวเพื่อจัดจ้องไปที่หน้าจอคอมพิวเตอร์
- ควรปรับระดับหน้าคอมพิวเตอร์ให้ขอบหน้าจออยู่ในระดับสายตา
- กระพริบตาบ่อยๆ และควรพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุกๆ 10 นาที
- วางคีย์บอร์ดอยู่ในระดับข้อศอกและข้อมือ
- เปลี่ยนอิริยาบถการทำงานทุกๆ 20 นาที และควรยืดตัวหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อของมือ และแขนอย่างน้อยๆ ทุก 1 ชั่วโมงครึ่ง
- นั่งทำงานในที่ปลอดโปร่งหรืออากาศถ่ายเทอย่างน้อยๆ ในช่วงเวลาเช้าและกลางวัน
- ปลูกต้นไม้ในร่มเพื่อช่วยสร้างออกซิเจนและดูดซับสารพิษ รวมถึงเป็นจุดพักสายตาจาก จอคอมพิวเตอร์
- รับประทานอาหารให้ตรงเวลาและครบ 5 หมู่
- ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี



การนั่งที่ถูกวิธี



CSR ໃນແບບຂອງ FORTH

เมื่อหลายปีก่อนเคยได้ยินมาว่า มีคนบอกว่าทางฟอร์มไม่เห็นทำกิจกรรม CSR อะไรเลย! แต่จริงๆ แล้วเรามีการทำบ้านเป็นสีบุญ ปีแล้วนั่นครับ เพียงแต่อาจจะไม่เหมือนรูปแบบที่คุณอื่นเขาทำกัน ย้อนไปเมื่อประมาณสิบกว่าปีก่อน ผู้ชายตามคุณพงษ์ชัยไปประชุมประจำปีกับทาง Mitel Telecom ที่สิงคโปร์ ระหว่างทางจากโรงแรมห่างจากออฟฟิตของ Mitel ไม่ไกลมากจึงเดินไปกัน ระหว่างทางที่เดินไปหยุดรอข้ามถนนที่แยกไฟแดง ซึ่งเป็นแยกใหญ่ที่มองใกล้ๆ ก็จะเห็นไฟแดงในแยกตัดๆ ไปอย่างชัดเจน คุณพงษ์ชัยได้ชี้ให้ดูคอมไฟจราจรถือว่า “ไม่มีบ้านสว่างชัดเจนมากเท่านั้น เดียวผมจะทำแบบนี้ที่บ้านเราบ้าง”

หลังจากนั้นไม่กี่ปีก็เกิดบริษัทในเครือขึ้นมาบริษัทหนึ่ง คือ บริษัท จีเนียส ทรัฟฟิก จำกัด ซึ่งได้ผลิตคอมไฟเจ้าแรกแบบแอลอีดี และมีการติดตั้งทั่วทั้งในกรุงเทพและต่างจังหวัด แต่ไม่ใช่แค่คอมไฟแอลอีดีเพียงอย่างเดียว ยังมีชุดไฟ Countdown เพิ่มเข้ามาด้วย และอันนี้แหล่ที่ผู้มาคือการตอบแทนคืนต่อสังคมในแบบของเรา ทุกคนที่เคยขับรถคงจะเห็นเหตุการณ์นั้นกันมาแล้ว คือเมื่อเราขับรถด้วยความเร็วเมื่อก่อนนั่นว่าง แล้วแยกที่เรากำลังจะไปถึงก็เปลี่ยนจากไฟเขียวมาเป็นไฟเหลือง วินาทีนั้นเรามีสองทางเลือก คือ เพิ่มความเร็วให้เร็วขึ้นไปอีกเพื่อจะให้ผ่านไฟแดงในแยกนั้นไป กับอีกทางหนึ่งคือเบรคตัวกริ่งกันเลยเพื่อไม่ให้รถฝ่าไฟแดง ซึ่งอ้วว่าเราทุกๆ คนเคยเลือกวิธีแรกในการเพิ่มความเร็วให้ไฟแดงนั้นมาแล้วกันทั้งนั้น แต่เมื่อมีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุกับผู้ร่วมใช้ถนนคนอื่นๆ ห้องรถยนต์ มอเตอร์ไซด์ จักรยาน และคนทัวร์ไปที่เดินข้ามถนน การมีชุดไฟ Countdown ติดตั้งไว้ ทำให้เราสามารถประเมิน และช่วยลดอุบัติเหตุได้ล่วงหน้านี้เมื่อใกล้จะไฟแดงในทางของเราระบบที่ดี การสร้างความปลอดภัยให้กับสังคมของเรา ลดอุบัติเหตุ และความสูญเสียต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

ในขณะที่หน่วยงานต่างๆ อาจจะมีการจัดกิจกรรมตอบแทนคืนกลับสังคมในรูปแบบต่างๆ กัน เช่น ปลูกป่า บริจาคสิ่งของ โดยอาจจัดทำกัน ปีละ 1-2 ครั้ง แต่สำหรับเราราได้ตอบแทนคืนกลับสังคมในรูปแบบความปลอดภัย ผ่านการทำางของผลิตภัณฑ์ที่เราสร้างขึ้นมาใช้ ในทุกๆ วินาที



ความสุข... สร้างได้ เราเป็นผู้กำหนดเอง

ความสุขสำหรับคุณคืออะไรคะ? คือการมีครอบครัวที่อบอุ่น สามี/ภรรยาดี ลูกน่ารัก มีหน้าที่การทำงานที่ประสบความสำเร็จมั่นคง ความสุขของแต่ละคนไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับเงื่อนไขหรือข้อกำหนดของเราเอง ดูเหมือนเป็นสิ่งที่ทุกคนไขว่คว้าหา บางคนหมายหั้งชีวิต และคิดว่าถ้าฉันได้สิ่งเหล่านี้มานั้นจะมีความสุขอย่างแน่นอน ถ้าไม่ได้ตามนั้นฉันก็ไม่สุข คุณเป็นแบบนั้นหรือ...

แต่นี่คือคุณยังไม่มีประสบการณ์กับมัน เราสามารถเปลี่ยน Blueprint ใหม่ได้มั้ย สร้างเงื่อนไขใหม่ๆ ให้กับชีวิต เช่น แต่งงานแล้วต้องการมีลูกrog กันมา หลายปีเสียเงินไปให้หมอยาวยังไงก็ไม่ได้สักที ทำใจดี ถ้าเรา�ึดตามนี้เราจะไม่มีความสุขไปตลอดชีวิต เราสามารถทำด้วยการยอมรับความจริง เปเลี่ยนความคิดใหม่ สร้าง Blueprint ชีวิตใหม่ สร้างความรักให้กับสิ่งใหม่ๆ แล้วเราจะพบว่า “ความสุข” ที่แท้จริงของชีวิตหายไป远 ไม่ยากเลย เราสามารถที่จะทำให้ชีวิตได้อย่างคุ้มค่าและเพิ่มเติมความสุขให้กับโลกใบในนี้กันได้กว่า

คุณเคยได้ยินไหมคะว่า หลายคนที่มีชีวิตที่คุณอื่นต้องอิจฉา แต่พวกเขากลับตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกงดงาม กับชีวิต หลายคนไม่อยากลุกออกจากเตียง ไม่มีพลัง ใจเหตุๆ ไม่มีความสุข อะไรที่ทำให้พวกเขาระเบ็นแบบนั้น... ศาสตราจารย์มาติน ชาลิกมัน ผู้คิดค้นทฤษฎีความสุขที่เรียกว่า “PERMA Model” ได้ให้คำนิยามของคำว่า “PERMA” ผ่านอักษรแต่ละตัวซึ่งมีความหมายน่าคิดถึงนี้

P : Positive Emotion (อารมณ์ดี มีความสุข สนุก เพลิดเพลิน สนับสนุน)

E : Engagement (ภาวะลื้นไหล หมายถึง การได้พักกับความสุขจากการทำกิจกรรมที่ท้าทาย)

R : Relationships (ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว ในสังคมนั้นๆ)

M : Meaning (การรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย รู้สึกว่าสิ่งที่ทำอยู่มีคุณค่า)

A : Accomplishments (ประสบความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม)

สำหรับเราแน่นอนว่าทุกท่านมีความสำเร็จ และต้องเดินไปต่อวันกันเพื่อให้เรามีความสุขในการทำงานอยู่ด้วยการให้รู้ว่า “ชีวิตมีความหมาย” เราได้ทำสิ่งที่มีคุณค่าให้กับผู้คน ให้กับโลกใบในนี้โดยเชื่อมโยงกับอาชีพหน้าที่การงานของเรา ค้นหาว่าตัวเราได้ให้คุณค่าอะไรกับองค์กรที่เราสังกัดอยู่บ้างก่อน... เมื่อเราหาเจอก็จะพบกับความสุขได้เช่นกัน

ภาษี เข้าใจง่าย

คนส่วนใหญ่จะคิดว่าเงินรายได้ที่เราได้มาทุกเดือน ทุกวันนั้น หากหักค่าใช้จ่ายที่เป็นค่ากิน ค่าเช่าบ้าน ค่าผ่อนบ้าน ค่าเดินทางออก รวมทั้งค่าจับจ่ายซื้อของออกไป ที่เหลือก็เป็นรายได้ของเราแล้ว แต่เรามักจะลืมไปว่า ยังมีรายจ่ายอีกตัวหนึ่งที่เราอาจจะต้องจ่ายนั่นก็คือ ภาษี นั่นเอง



Credit : freepik.com



ภาษี หมายถึง เงินที่รัฐเก็บจากประชาชน เพื่อนำไปพัฒนาประเทศ ซึ่งมี 2 ประเภท คือ

1. ภาษีทางตรง คือ ภาษีที่เก็บจากประชาชนที่มีรายได้จากการประกอบอาชีพ และภาษีที่ได้จากการประกอบกิจการค้า บริการ และอุตสาหกรรม เช่น ภาษีป้าย ภาษีโรงเรือน ภาษีบำรุงท้องที่ เป็นต้น
2. ภาษีทางอ้อม คือ ภาษีที่เก็บจากประชาชนเมื่อซื้อสินค้า และบริการต่างๆ ที่เรียกว่าภาษีมูลค่าเพิ่ม ภาษีการค้า อากรแสตมป์ อากรมหรสพ อากรสรุรา เบียร์และเครื่องดื่ม ค่าใบอนุญาตการให้มีอาชีวะปืน ภาษีสินค้า นำเข้าสินค้าส่งออก ค่าภาคหลวงแร่ ค่าภาคหลวงป่าไม้ เป็นต้น ประชาชนจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเสียภาษีตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง

ในเมื่อเราทุกคนมีหน้าที่จะต้องจ่ายภาษีให้รัฐ แต่จะจ่ายอย่างไรให้เป็นธรรมกับประชาชน กว้างมากจึงได้กำหนดให้มีการหักลดภาษีให้ประชาชน 2 ทาง คือ

1. การหักค่าใช้จ่าย ซึ่งกฎหมายจะกำหนดมาให้หักตามประเภทของเงินได้ เราทุกคนมีสิทธิ์หักค่าใช้จ่ายได้ตามอัตราที่รัฐกำหนด โดยเราต้องรู้ว่าเรามีรายได้ประเภทไหน และรายได้ประเภทนั้นหักค่าใช้จ่ายได้เท่าไร ซึ่งการหักค่าใช้จ่ายนั้นจะมีทั้งหักได้แบบเหมาตามที่กฎหมายกำหนด และตามที่จ่ายจริง ค่าใช้จ่ายนั้นทุกคนที่ประกอบอาชีพมีสิทธิ์ที่จะหักเงินส่วนนี้ออกไป และการหักค่าใช้จ่ายนั้นจะหักได้สองแบบคือ การหักแบบเหมา หรือหักตามที่จ่ายจริง
2. การหักลดหย่อน หรือ ค่าลดหย่อนภาษี คือ รายการที่กฎหมายกำหนดไว้ให้นำไปหักออกจากเงินได้หลังจากที่หักค่าใช้จ่ายแล้ว ซึ่งมาจากการคำนวณภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา
(รายได้ - ค่าใช้จ่าย - ค่าลดหย่อน) x อัตราราคา



ค่าลดหย่อนเป็นสิทธิประโยชน์ทางภาษีอย่างหนึ่งที่ช่วยทำให้เราเสียภาษีน้อยลง หรืออาจช่วยให้ได้เงินคืนภาษีเพิ่มขึ้น กฎหมายเบ็ดซ่องให้เราสามารถหักลดหย่อนภาษี ซึ่งมักจะขึ้นอยู่กับสถานะโดยรวมของเราแต่จะไม่เกี่ยวข้องกับเงินได้ที่เราหามาได้ ค่าลดหย่อนต่างๆ ไม่ได้อยู่แค่ในประมาณการรัฐภารตเท่านั้น แต่จะกระจายอยู่ในกฎหมายลูกอื่นๆ ด้วย เช่น รัฐบาลได้เห็นชอบมาตรการทางภาษีให้เงินที่ใช้ในการลงทุนธุรกิจ Startup นั้นให้สามารถนำมาใช้เป็นค่าลดหย่อนได้ ตามที่จ่ายจริง สูงสุดปีละ 100,000 บาท สำหรับคนที่ลงทุนหรือลงทุนในธุรกิจ Startup ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2561 ถึงวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2562*¹ รายการค่าลดหย่อนปีภาษี 2561

รายการที่ลดหย่อนได้	อัตราค่าลดหย่อน
1. ค่าลดหย่อนส่วนตัว	60,000 บาท
2. ค่าลดหย่อนคู่สมรส	คนละ 60,000 บาท และกู้ภัยอนุญาตให้มีเดือนสูงสุด 1 คน
3. ค่าลดหย่อนบุตร	คนละ 30,000 บาท
4. ค่าลดหย่อนบิดามารดา	คนละ 30,000 บาท
5. ค่าลดหย่อนผู้พิการหรือทุพพลภาพ	คนละ 60,000 บาท
6. ค่าฝากครรภ์และทำคลอด NEW	ตามที่จ่ายจริงแต่เมื่อร่วมกันแล้วต้องไม่เกินทั้งละ 60,000 บาท
7. เปี้ยประกันชีวิตทั่วไป/เงินฝากแบบมีประกันชีวิต	ตามที่จ่ายจริงแต่เมื่อร่วมกันแล้วต้องไม่เกิน 100,000 บาท
8. เปี้ยประกันสุขภาพบิดามารดา	ตามที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 15,000 บาท
9. เปี้ยประกันสุขภาพตนเอง	ตามที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 15,000 บาท และเมื่อร่วมกับเปี้ยประกันชีวิตทั่วไปแล้วต้องไม่เกิน 100,000 บาท
10. ค่าซื้อกองทุนรวมหุ้นระยะยา (LTF)	ตามที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 15% ของเงินได้ที่ต้องเสียภาษีและไม่เกิน 500,000 บาท
11. ค่าซื้อกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ(RMF)/กบข./กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ/ กองทุนสงเคราะห์ครูโรงเรียนเอกชน	ตามที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 15% ของเงินได้ที่ต้องเสียภาษี และเมื่อร่วมกันทั้งหมดแล้วไม่เกิน 500,000 บาท
12. เปี้ยประกันชีวิตแบบบำนาญ	ตามที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 15% ของเงินได้ที่ต้องเสียภาษีและไม่เกิน 200,000 บาท และเมื่อร่วมกับข้อ 11. แล้วต้องไม่เกิน 500,000 บาท
13. เงินประกันสังคม	ตามที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 9,000 บาท
14. โครงการบ้านหลังแรก 2558-2559	สูงสุดปีละ 120,000 บาท เป็นเวลาไม่เกิน 5 ปี (เฉพาะคนที่ซื้อบ้านหลังแรกระหว่าง 13.ต.ค. 2558 - 31 ธ.ค. 2559)
15. กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)	ตามที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 13,200 บาท และเมื่อร่วมกับ ข้อ 11. และเปี้ยประกันชีวิตแบบบำนาญแล้วต้องไม่เกิน 500,000 บาท
16. ดอกเบี้ยซื้อที่อยู่อาศัย	ตามที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 100,000 บาท
17. ค่าลดหย่อนเที่ยวเมืองรอง NEW	ตามที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 15,000 บาท
18. เงินลงทุนธุรกิจ Startup NEW	ตามที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 100,000 บาท
19. ค่าธรรมเนียมจากการรับชำระเงินด้วยบัตรเดบิต	2 เท่าของที่จ่ายจริง เมื่อมีเงินได้จากค่าเช่า ค่าวิชาชีพอิสระค่ารับเหมาทั้งค่าแรงและค่าของ หรือ เงินได้จากการประกอบธุรกิจอื่นๆ
20. เงินบริจาคเพื่อการศึกษา การกีฬา การพัฒนาสังคม	2 เท่าของเงินบริจาคตามที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 10% ของเงินได้หลังหักค่าลดหย่อน
21. เงินบริจาคทั่วไป	ตามที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 10% ของเงินได้หลังหักค่าลดหย่อน



Credit : freepik.com

บางคนเข้าใจผิดว่า สิทธิประโยชน์ภาษีจำนวน 190,000 บาท ของผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไปหรือผู้พิการนั้นเป็น "ค่าลดหย่อน" แต่ความจริงแล้ว กฎหมายระบุว่าสิทธิประโยชน์ดังกล่าวเป็นการยกเว้นรายได้ให้ผู้มีเงินได้ อายุ 65 ปี หรือผู้พิการสำหรับรายได้ 190,000 บาทแรก ดังนั้นสิทธิ ประโยชน์นี้จึงควรเรียกว่า "เงินได้ที่ได้รับยกเว้นภาษี" มากกว่า นอกจากนั้นยังมีหลายคนเข้าใจผิดว่า ค่าลดหย่อนเมื่อจ่ายไปแล้วจะเสียภาษีน้อยลง ตามจำนวนที่จ่ายไป เช่น ใช้สิทธิลดหย่อน 1,000 บาทแล้วจะได้เสียภาษีถูกลง 1,000 บาทเลย ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง เพราะการที่เรา จะเสียภาษีน้อยลง หรือได้เงินคืนภาษีเพิ่มมากขึ้นนั้นอยู่กับจำนวนเงินได้ และอัตราภาษี

หลายคนมักเข้าใจผิดว่าจำนวนค่าลดหย่อนภาษี คือ เงินคืนภาษีที่จะได้รับเลยซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง เพราะแม้ค่าลดหย่อนภาษีจะช่วยประหยัดภาษีได้จริง แต่จะได้เงินคืนภาษีมากหรือน้อยเท่าไหร่นั้นจะขึ้นอยู่กับจำนวนรายได้และอัตราภาษีของแต่ละคนด้วย เช่น ถ้ามีเงินได้สุทธิ เกิน 4 ล้านบาทต่อปี จะเสียภาษีในอัตรา 35% แสดงว่าถ้าได้รับค่าลดหย่อน 1,000 บาท จะประหยัดภาษีเพิ่มได้ 350 บาท แต่ถ้ามีเงินได้สุทธิ ไม่เกิน 150,000 บาท จะได้รับยกเว้นไม่ต้องเสียภาษี แบบนี้ต่อให้ได้รับค่าลดหย่อน 1,000 บาท ก็ไม่ช่วยให้ประหยัดภาษีเพิ่มแต่อย่างใด เพราะไม่ได้เสียภาษีแต่แรกอยู่แล้ว

ขอบคุณภาพและบทความจาก : www.thairath.co.th/content/1074807, www.itax.in.th/pedia/ค่าลดหย่อน, aommoney.com/stories/taxbugnoms, www.freepik.com



Credit : korinatour.co.id

INDONESIA

NUSA PENIDA

3 สถานที่ไม่ควรพลาดเมื่อไป นูชาเปอนีดา ประเทศอินโดนีเซีย



Credit : journeycera.com

จุดชมวิวที่สวยที่สุดในบาหลี เราต้องปฏิเสธไม่ได้เลยว่า Nusa Penida คงเป็นหนึ่งในจุดที่ผู้คนต่างพูดถึงมากที่สุด เพราะมีหลายจุดที่สวยงามกระฉับกระเฉยอยู่ตามเกาะ Nusa Penida และวันนี้เราขอแนะนำ 3 จุดที่ไม่ควรพลาดหากไปเที่ยวที่ Nusa Penida ประเทศอินโดนีเซีย

Nusa Penida ในประเทศไทยเป็นเกาะที่แยกตัวออกจากเกาะบาหลี โดยจะใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 30 นาที จากท่าเรือของเกาะบาหลีสามารถเดินทางโดยเรือข้ามฟากจะอยู่ที่ประมาณ 70-90 USD เมื่อเดินทางมาอยู่บนเกาะจะมีค่าพาเรานำเที่ยวตลอดจนสิ่งเราซื้อเรือกลับเกาะบาหลีเราจะใช้เวลาประมาณ 7 ชั่วโมง แล้ววิวที่สวยงามบนเกาะ Nusa Penida มีอะไรบ้างละ งั้นไม่รอช้าไปดูกันเลยดีกว่า

3 สถานที่ไม่ควรพลาด Nusa Penida ประเทศอินโดนีเซีย

1. Angel Billabong จุดชมวิวแห่งแรก เกิดขึ้นจากน้ำทะเลที่กัดกินจนเกิดขึ้นเป็นแอ่งน้ำ จุดน่าสนใจคือตรงนี้จะมีน้ำทะเลกระแทกหินทำให้เกิดคลื่นที่สวยงาม เดิมที่จุดนี้เคยอนุญาตให้นักท่องเที่ยวลงมาเล่นได้แต่เกิดเหตุการณ์นักท่องเที่ยวโคนคลื่นพัฒนากลางจากแอ่งน้ำและเสียชีวิตปัจจุบันนักท่องเที่ยวสามารถได้แค่ถูไว้ได้เท่านั้น หากจะเกิดอันตรายกับนักท่องเที่ยวทางเจ้าหน้าที่จะค่อยเป็นกหวีดเตือน



2. Broken Beach จุดชมวิวนี้อยู่ใกล้ๆ Angel Billabong สามารถเดินไปได้ ลักษณะของจุดนี้คือ เป็นชายหาดขนาดเล็กที่โคนล้อมด้วยผาสูง (แต่นักท่องเที่ยวจะอยู่ได้แค่บนผาสูงที่ล้อมรอบหาดเท่านั้น ไม่สามารถเดินลงไปบนหาดได้) โดยส่วนหนึ่งของผาจะมีส่วนที่คล้ายกับโอมิโน่ให้น้ำผ่านเข้าไปที่ชายหาด นักท่องเที่ยมักจะถ่ายรูปกัน จุดนี้เป็นจุดที่นักท่องเที่ยวสามารถลงมาจากริมทางเดินบนยอดเขา

3. Kelingking Beach จุดชมวิวสุดท้าย จุดนี้จะใช้เวลาโดยประมาณ 30-45 นาที ลักษณะเด่นคือ เป็นพา�อดตัวยาวลงไป สามารถเดินลงไปยังชายหาดได้เลย แต่ทางลงค่อนข้างลำบากและชันมาก จะใช้เวลาเดินลงประมาณ 30 นาที และอีก 45 นาทีในการเดินขึ้น แต่ก็ถือได้ว่าจุดนี้เป็นอีกจุด หากไม่ได้ไปจุดนี้ถือว่าไม่ได้ไป Nusa Penida ยังเป็นอีกจุดถ้าโชคดีจะเห็นเจ้ากระเบนราหูว่ายเล่นไปมาอีกด้วย

สุดท้ายขอฝากข้อมูลเล็กน้อยให้ทุกคนที่อยากไปเที่ยว Nusa Penida ถือได้ว่ายังเป็นเกาะที่ไม่ค่อยเรียบ ตั้งนั้นการนั่งรถระหว่างจุดชมวิวถือได้ว่าค่อนข้างลำบาก และแต่ละจุดก็ใช้เวลา酵อะ เช่นกัน ถ้ามีอาการเมารถเมารถเรือควรเตรียมยาอาเจ้าไว้ด้วย อาหารบนเกาะส่วนใหญ่จะเป็นอาหารพื้นเมือง หากไม่มีสูกปากควรเตรียมอาหารไปด้วยตัวเอง



ขอบคุณภาพและบทความจาก : www.korinatour.co.id/product/nusa-lembongan-best-package-tour/, www.groupon.com.au/deals/ga-bali-sun-tours-106,
www.journeyera.com/atuh-beach-nusa-penida/, guide.baligolive.com/details/angels-billabong/

30 ปี ความภูมิใจของพวกรา พนักงานฟอร์ท

คุณกตัญญู วิไลแก้ว : ตั้งแต่เรียนมา ก็คิดว่าอย่างทำงานที่เกี่ยวกับการออกแบบวิจัย เมื่อจบแล้วก็ได้มารับภาระที่ FORTH รู้สึกว่าอย่างทำงานที่นี่มากกว่าที่อื่น เพราะเป็นบริษัทเดียวที่มีผลิตภัณฑ์วิจัยเป็นของตัวเอง ซึ่งในขณะนั้นตอนที่จบมา ก็มีเพียงไม่กี่บริษัท หลังจากที่ได้เข้ามาทำงานที่ FORTH แล้วรู้สึกว่าตรงกับความตั้งใจสมัยที่เรียน ได้ทำงานที่ตรงกับสิ่งที่เรียนมา คือ ได้ใช้ความรู้ในการออกแบบ Product สามารถมีอิสระในการคิดอะไรใหม่ๆ ได้ด้วยตัวเอง เราได้ความรู้จากโจทย์ที่ได้มาจากการคิดซึ่งสำหรับ FORTH แล้วโจทย์งานที่ได้รับมาจะไม่ค่อยซ้ำกัน ทำให้เราได้ความรู้ใหม่ๆ จากการออกแบบ การค้นคว้าเพื่อทำผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ขึ้นมา และองค์กรนี้ได้ฝึกให้เราสามารถติดต่อกับผู้คนและบริหารคนได้ สิ่งที่ภาคภูมิใจในการทำงานที่นี่ก็คือ การได้คิดค้นออกแบบ PABX ที่รองรับองค์กรขนาดใหญ่อย่าง TOT และเป็นผลิตภัณฑ์ที่เทียบเคียงแข่งขันได้กับ Product ของต่างประเทศ นอกจากนั้นยังมีความประทับใจที่ผู้บริหารให้ความเป็นกันเองและมองหมายให้รับผิดชอบงาน รับฟังความคิดเห็นของเราร่วมทั้งให้โอกาสในการนำเสนอสิ่งใหม่ๆ ด้วยเช่นกัน ในโอกาสที่ FORTH ครบรอบ 30 ปีนี้ ทำให้รู้สึกว่าได้ทำงานนานามาก ผ่านมาตั้งแต่ FORTH เริ่มก่อตั้งได้ไม่กี่ปีก็ถือว่าเป็นเหมือนครอบครัวของเรา ครึ่งหนึ่งของชีวิตก็อยู่ที่บริษัท ก็ขอแสดงความยินดีในโอกาสันนี้ ด้วยครับ

คุณรุ่งนภา : บริษัทฟอร์ทเติบโตขึ้นตลอดเวลา โดยขึ้นอย่างก้าวกระโดด ประทับใจที่ผู้บริหารสามารถพ้องคิดให้ก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไป และประทับใจในเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งระบบการทำงานที่ราบรื่น ลิ่งที่เป็นแรงจูงใจให้มาทำงานที่ FORTH ก็คือเรื่องของสวัสดิการ และเงินเดือน และเมื่อทำงานไปนานๆ แล้ว มีการปรับขึ้นสวัสดิการและเงินเดือนตามการเจริญเติบโตของบริษัท ส่งผลให้จิตใจเราดีขึ้น รู้สึกว่าคิดไม่ผิดเลยที่เลือกทำงานที่นี่ เพราะ FORTH เป็นบริษัทที่มีการพัฒนาเติบโตตลอดเวลา เราในฐานะคนทำงานก็ต้องพัฒนาตนเองเพื่อให้สามารถทำงานเป็นส่วนหนึ่งของบริษัทด้วย

คุณพิชญาภา : ก็ได้ใจที่ฟอร์ทเติบโตมาถึง 30 ปี ก็คงจะตั้งใจทำงานที่การงานเหมือนเดิม ด้วยความภาคภูมิใจที่ได้ทำงานให้กับบริษัทของคนไทย เพราะฟอร์ทเป็นบริษัทที่มุ่งมั่นพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อคนไทยโดยตลอด เมื่อได้ทำงานที่นี่รู้สึกมีความสุขมาก เพราะมีบรรยากาศการทำงานที่อบอุ่น ทีมงานฝ่ายขายช่วยเหลือกันดี ทำงานกันเป็นทีม การทำงานที่นี่ช่วยให้มีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง จากการอบรมที่ฟอร์ทจัดให้ได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม การเป็นผู้ฟังที่ดี การคิดวิเคราะห์ แยกแยะ เพื่อพัฒนา Skill การทำงานต่อไป

คุณอริน แจ่มนารี : ถ้าเปรียบเทียบกับคนแล้ว การที่บริษัท FORTH มีอายุครบรอบ 30 ปี ก็เหมือนกับคนที่กำลังอยู่ในวัยทำงาน สร้างเนื้อสร้างตัวรู้สึกยินดีมากครับ ในส่วนของตัวเองรู้สึกว่าอย่างจะเจริญเติบโต และมีส่วนช่วยในการพัฒนาให้ FORTH เจริญเติบโตยิ่งๆ ขึ้นไป สิ่งที่ทำให้เลือกจะทำงานที่นี่อย่างยาวนานก็เพราะผู้บริหารเป็นผู้มีวิสัยทัศน์ กว้างไกล และสามารถนำพาให้บริษัทเติบโตได้ และทำให้เราเติบโตไปพร้อมกัน การได้มาทำงานที่ FORTH นั้นมีสิ่งที่น่าประทับใจคือ การได้รับการยอมรับและได้รับความไว้วางใจ มองหมายหน้าที่การทำงานจากผู้บริหาร ภูมิใจที่ได้มีส่วนช่วยให้บริษัทเติบโตจนเป็นบริษัทมหาชน บริษัท เปิดโอกาสให้เรียนรู้การทำงานในอีกด้านหนึ่งที่ยังไม่เคยทำมาก่อน ในโอกาสที่ FORTH ครบรอบ 30 ปี นี้ก็ขอให้บริษัทมีความเจริญเติบโต มีความมั่นคง มีผู้บริหารที่ใจดี เป็นที่รักของพนักงานทุกคน อยากให้เป็นองค์กรที่น่ารักตลอดไป

คุณดลยุณ พิชิตพรชัย : ในโอกาสที่ครบรอบ 30 ปี ก็อย่างขอให้บริษัทเติบโตก้าวหน้าต่อไปอีกนานๆ ரู้สึกว่าได้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาบริษัท แม้ว่าจะเป็นเพียงพนักงานคนหนึ่งเท่านั้นก็ตาม ในช่วงแรกที่มาทำงานที่นี่ เพราะเห็นว่า FORTH เป็นบริษัทที่มั่นคง และมีหน่วยงานต่างๆ ในสังกัดที่สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองต่อไปได้รู้สึกมีความสุขที่ได้ทำงานที่นี่ ประทับใจทั้งทีมงาน และเพื่อนร่วมงานทุกอย่างรวมทั้งองค์กรด้วยเช่นกัน

คุณสุรินทร์ อินแจ้ง : ผมเข้ามาทำงานที่ FORTH ในช่วง 10 ปีหลัง ที่เลือกเข้ามาทำงานที่บริษัทนี้ก็เพราะเห็นว่า เป็นบริษัทที่มีความก้าวหน้า เช่นมาทำงานก็ต้องเรียนรู้ และทำงานด้วยความเป็นตัวของตัวเอง เราทำงานแบบเป็นพื้นนัง มีอะไรก็ช่วยเหลือกัน การทำงานที่นี่ทำให้ชีวิต มีความเจริญก้าวหน้า มั่นคง ได้มีโอกาสพัฒนาบุคลิกต่างๆ ทั้งที่เป็นลูกค้า และเพื่อนร่วมงาน ในโอกาสที่ฟอร์ทครบรอบ 30 ปี ก็ขอให้ฟอร์ทเติบโตไปข้างหน้า ผมและน้องๆ ในทีมจะตั้งใจทำงานเพื่อบริษัทให้เจริญก้าวหน้า ต่อไป ผมภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของฟอร์ท ซึ่งเป็นบริษัทของคนไทย ผลิตสินค้าไทย เพื่อขายให้คนไทย ซึ่งเป็น product ที่ราคาภูมิใจ

English Corner

ช่วงนี้เรามักจะได้ยินหมู่วัยรุ่นมักใช้คำว่า “warp” กันบ่นสังคมออนไลน์บ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นเฟซบุ๊ก ยูทูบ หรืออินสตราแกรม เราคือจะคุ้นเคย กับลีนี้ เพราะเป็นวิธีที่ใช้ขอติก็พรไฟล์ หรือข้อมูล หรือชื่อบัญชีอินสตาแกรมจากบุคคลที่ตนเองสนใจ เพื่อจะได้ไปติดตามบุคคลนั้นได้ และการ “เปิดวาร์ป” ก็หมายถึง เปิดลิงค์ หรือ เปิดช่องทางที่พานาไปดูสิ่งที่เราสนใจนั่นเอง



Credit : gamemonday.com

แต่จริง คำว่า “วาร์ป” นั้นมีจุดเริ่มต้นจากเกมส์ ragnarok online ซึ่งวาร์ปคือ การย้ายตัวตนอีกที่หนึ่งไปยังอีกสถานที่หนึ่ง ซึ่งสมัยนั้นจึง มีตู้พุดกันในห้องคนเล่นเกมส์แล้ว และนำมาพูดติดปากกันบนโลกออนไลน์ ถ้าวาร์ปความหมายบนโลกออนไลน์จะหมายถึง การเคลื่อนย้ายไปยังสถานที่ ที่มีจุดหมาย และต้องการจะไปหาสิ่งที่ต้องการ แต่ถึงจะมาจากเกมส์ก็ตาม ตามนิยาย หรือเรื่องวิทยาศาสตร์ก็ยังมีความหมายวาร์ปเป็นเดียวกัน คือ การเดินทางในวิภาคด้วยความเร็วเหนือแสง ก็คือต้องการเดินทางไปยัง อีกที่หนึ่งนั่นเอง

คำว่า warp มีได้ออกเสียงว่า วาร์ป แต่ออกเสียงว่า วอร์ป เป็นได้ทั้งคำนามและคำกริยา ในภาษาอังกฤษดังเดิมมีความหมายถึง การบิดเบี้ยว โค้งงอ หรือวิปริตแปรปรวน ปกติใช้พูดถึงสิ่งของที่ควรจะตรง หรือเรียบแต่กลับบิดหรือโค้งงอขึ้นมา แต่ปัจจุบันสังคมเปลี่ยนไป คนรุ่นใหม่พากันใช้คำนี้ ในความหมายประมาณว่า เป็นสิ่งที่พานาเคลื่อนที่ไป หรือหายตัวไปจากจุดหนึ่ง และไปยังอีกจุดหนึ่ง ในช่วงยุค 1940 นักวิทยาศาสตร์ยึดคำนี้ไปใช้ อธิบายการบิดเบี้ยวของกาล-อว拉斯 (space-time warp) ซึ่งเข่าว่าทำให้วัตถุเช่นยานเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งด้วยความเร็วเหนือแสงได้ อย่างที่ปรากฏในหนังไซไฟต่างๆ เช่น ระบบวาร์ปไดรฟ์ในเรื่องสตาร์แทรค ทำให้คำว่า warp เริ่มมาเกี่ยวกับการเคลื่อนที่แบบพิเศษ



Credit : medium.com



Credit : holidayblue.com

นอกจากคำว่า warp ยังถูกเอาไปใช้ในนิยายวิทยาศาสตร์ ใช้เรียกว่างเวลาที่บิดเบี้ยว ที่ทำให้คนเดินทางข้ามเวลาไปในอดีตหรืออนาคตได้ เรียกว่า time warp เกิดเป็นสำนวน stuck in a time warp หมายถึง ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาเลย ยังคงความโบราณ ลักษณะเช่นเดิม

ต่อมาภายหลัง คำว่า warp เริ่มถูกนำไปใช้ในเกม หมายถึง บริเวณที่เคลื่อนย้ายผู้เล่น จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งอย่างรวดเร็วโดยไม่ต้องเดินทางตามเส้นทางปกติ เช่น พาข้ามโซน หรือ ข้ามด่าน ความหมายนี้จะเป็นที่มาของคำว่า “วาร์ป” แบบที่คนไทยใช้กันทุกวันนี้ หากเราไปใช้คำว่า warp กับเจ้าของภาษาอังกฤษต้องระวัง เพราะเขาไม่ได้เข้าใจความหมายของคำใน แบบเดียวกับเรา

ขอบคุณภาพและบทความจาก : www.gamemonday.com/game-news/พาส่อง-ragnarok-online-ในวันที่ไม่มีบท.html, www.holidayblue.com/ro/warp.jpg, www.yourtimemagazine.com.au/stories/lets-do-the-time-warp-again/, medium.com/@billy.carbon30/เปิดวาร์ป-คืออะไร-8207976d4fa7

คน-ผู้จัดทำ

- มาลี ออมตานนท์
- นิติญา ทรงประไฟ
- สิทธิโชค ออมตานนท์
- จรัสเดช นาศปกรณ์
- คีตะกานต์ มหาคีตະ

บริษัท พอร์ท คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)
1053/1 ถ.พหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท
กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ : 02 265 6700, 02 271 2888
โทรสาร : 02 265 6799, 02 279 4888

www.forth.co.th

