

## เมื่อหลอดไฟ เป็นมากกว่าหลอดไฟ Smart Lighting มีประโยชน์อย่างไร?

### อิคิไก (IKIGAI)

กับการใช้ชีวิตแบบคนญี่ปุ่น



30 ปีความภูมิใจ  
ของพนักงานฟอร์ท



### โครงการ “ตู้ขึ้นใจ”

“ทุกการซื้อ สร้างรายได้  
เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นของคนพิการ”

### ตรวจสอบภายใน

ก้าวไปเพื่อองค์กร ตอนที่ 1

### Life is Beautiful

ยิ้มไว้ โลกนี้ไม่สิ้นหวัง

### เกาะหลีเป๊ะ

เกาะสวรรค์แห่งการดำน้ำ

### ช่วยแก้ไขและปรับปรุง บริษัทด้วย ERP

FORTH กับ S:UU Enterprise Resource Planning

### ENGLISH CORNER

AR กับ VR เทคโนโลยีโลกเสมือน  
ก้าวสู่โลกความเป็นจริง

### ฝากครรภ์ คลอดบุตร ลดหย่อนภาษีได้

ค่าฝากครรภ์ ค่าคลอดบุตร  
ลดหย่อนภาษีได้ถึง 60,000 บาท

### ดูแลสุขภาพ “มารู้จักโยคะกันเถอะ”

วิถีแห่งโยคะ มีผลต่อสุขภาพและ  
ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง



# บทบรรณาธิการ

สำหรับ FORTH MAG ฉบับที่ 2 นี้ ถือเป็นฉบับพิเศษใน 2 โอกาสคือ เป็นฉบับเฉลิมฉลองที่บริษัทฟอร์ทฯ ของเราเปิดดำเนินการมาครบ 30 ปี และเป็นฉบับเฉลิมฉลองโอกาสขึ้นปีใหม่ 2562 ด้วย ก็อย่างที่หลายท่านได้ทราบกันแล้วว่า บริษัท ฟอร์ท คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) ได้ถือกำเนิดขึ้นในปี 2532 ในนามของบริษัท จีเนียสคอมมูนิเคชั่น จำกัด ดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ในช่วงแรก และได้เติบโตผ่านร้อนผ่านหนาวมามากมาย ความสำเร็จในเส้นทางที่ผ่านมาคือรางวัลอันมีค่า และอุปสรรคที่ผ่านพบในอดีตก็ได้กลายเป็นบทเรียนสำคัญสำหรับเรา ทั้งรอยยิ้มและหยาดเหงื่อเป็นแรงผลักดันให้เราก้าวต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง เราจะเหนื่อยไปด้วยกัน และเราจะสำเร็จไปด้วยกัน FORTH MAG ขอเป็นกำลังใจให้ผู้บริหารและพนักงานทุกท่านในการทำงานต่อไปเพื่ออนาคตของทุกคน

คณะผู้จัดทำ นิตยสาร FORTH MAG ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้กรุณาช่วยสละเวลาส่งข้อเขียนของท่านมาร่วมในนิตยสาร FORTH MAG ฉบับที่ 1 และฉบับที่ 2 นี้ รวมทั้งขอเชิญชวนท่านอื่นๆ ที่มีความสนใจจะส่งข้อเขียนเผยแพร่ใน FORTH MAG ฉบับต่อไป สามารถส่งมายังคณะผู้จัดทำได้ทาง อีเมล jarutdej@forth.co.th ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสุขภาพอนามัย อาหาร กีฬา การท่องเที่ยว เทคโนโลยี ไอที จิตวิทยา การเงิน CSR รวมทั้งงานอดิเรกต่างๆ ดนตรี หรือภาพยนตร์ก็เสาสู้กันอ่านได้เช่นกัน กองบรรณาธิการกำลังรอข้อเขียนจากท่านอยู่

และสุดท้ายเนื่องในโอกาสปีใหม่ 2562 นี้ ในนามของคณะผู้จัดทำนิตยสาร FORTH MAG ขออำนวยการประเสริฐแต่ผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน จงประสบความสำเร็จทั้งในด้านการงานและชีวิตครอบครัว รวมทั้งมีสุขภาพที่แข็งแรงตลอดไป

คณะผู้จัดทำ

นิตยสาร FORTH MAG



# สารจากประธานกรรมการบริหาร

ฟอร์ทถือได้ว่าเป็นบริษัทที่อยู่คู่คนไทยมายาวนานกว่า 30 ปี ที่ก่อตั้งโดยคนไทย บริษัทฟอร์ทมีทีมวิจัยและพัฒนาเป็นของตนเอง เพื่อตอบสนองความต้องการของคนไทยและสนับสนุนความเป็นไทย อย่างแท้จริง ด้วยประสบการณ์กว่า 30 ปีถือว่าเป็นเครื่องพิสูจน์ได้ว่า คุณภาพของฟอร์ทเป็นที่ยอมรับของคนไทย ในปีหน้าฟอร์ทก็จะมีอายุครบ 30 ปี ก็อยากจะขอให้ฟอร์ทอยู่คู่คนไทยตลอดไปและฟอร์ทเองก็จะพัฒนาไทยให้ก้าวไกลถึงระดับสากล พนักงานชาวฟอร์ทที่อยู่เก่าและเข้าใหม่ก็ถือได้ว่าเป็นแรงขับเคลื่อนบริษัทให้พัฒนายิ่งขึ้น ดังนั้นบุคลากรของฟอร์ทก็ถือได้ว่าเป็นกุญแจสำคัญของบริษัท

“ ในโอกาสนี้อยากจะขอให้พี่น้องชาวฟอร์ท  
รักใคร่กัน สามัคคีร่วมใจ  
พัฒนาองค์กรให้ก้าวไกลยิ่งขึ้น  
เพื่ออนาคตของพวกเราชาวฟอร์ท ”



พงษ์ชัย อมตานนท์  
ประธานกรรมการบริหาร



# JANUARY 2019

เรื่อง	หน้า
เมื่อหลอดไฟเป็นมากกว่าหลอดไฟ	01
ช่วยแก้ไขและปรับปรุงบริษัทด้วย ERP	02
VR & AR เทคโนโลยีโลกเสมือนก้าวสู่โลกความเป็นจริง	03
ค่าฝากครรภ์ลดหย่อนภาษีได้ 60,000 บาท	04
ตรวจสอบภายใน ก้าวไปเพื่อองค์กร	06
30 ปี ความภูมิใจของพวกเรา พนักงาน FORTH (โรงงาน)	08
ตุ๋นขึ้นใจ	11
มารู้จักโยคะกันเถอะ	12
IKIGAI (อิคิไก) การดำเนินชีวิตแบบญี่ปุ่น	14
เกาะหลีเป๊ะ	16
Life is Beautiful ยิ้มไว้ โลกนี้ไม่สิ้นหวัง	18



# เมื่อหลอดไฟเป็นมากกว่าหลอดไฟ

เชื่อว่าผู้อ่านทุกคนคงรู้จักหลอดไฟ LED กันดีอยู่แล้วว่าเป็นหลอดไฟที่มีประสิทธิภาพสูง ประหยัดพลังงาน และมีอายุการใช้งานยาวนาน แล้วเคยรู้กันหรือไม่ว่านอกจากข้อดีเหล่านี้แล้ว เราสามารถเพิ่มความฉลาดให้กับหลอดไฟ LED หรือโคมไฟ LED ได้โดยการใส่ความฉลาดเข้าไป เราเรียกเทคโนโลยีนี้ว่า Smart Lighting



Smart Lighting คือระบบที่เราสามารถตรวจสอบสถานะการทำงาน สั่งปิด/เปิด หรือหรี่ (Dim) หลอดไฟหรือโคมไฟผ่านโปรแกรมบนคอมพิวเตอร์หรือแอป (Apps) บนมือถือได้ โดยหลอดไฟแต่ละหลอดจะมีโมดูลสื่อสารไร้สายซึ่งอาจจะเป็นระบบ Lora Bluetooth Zigbee หรือ Wifi ต่อกันเป็น Mesh network และมีอุปกรณ์ Gateway ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางที่ทำให้โปรแกรมหรือแอปสามารถพูดคุยกับหลอดไฟใน Network ได้

การที่เราสามารถเพิ่มความฉลาดให้กับระบบ Smart Lighting นี้ มีประโยชน์หลายประการด้วยกัน คือ

- ควบคุมตั้งเวลาการเปิดปิดไฟในบ้านเพื่อใช้ไฟเฉพาะในเวลาที่ต้องการ
- ใส่เซนเซอร์ตรวจจับการเคลื่อนไหว (Motion sensor) ไว้ในหลอดไฟหรือโคมไฟเพื่อเปิดไฟอัตโนมัติเมื่อมีคนเข้ามาในห้อง และเมื่อคนออกไปจากห้องก็สั่งปิดไฟโดยอัตโนมัติ
- นอกจากนี้ในกรณีที่มีผู้บุกรุก เซนเซอร์ตรวจจับการเคลื่อนไหวยังสามารถส่งสัญญาณแจ้งไปยังโปรแกรมหรือแอปเพื่อแจ้งเตือน (Alert) เจ้าของบ้านได้
- ในกรณีของโคมไฟถนน ถ้าโคมไฟถนนเสียแล้วไม่ได้รับการแก้ไขอย่างทันท่วงที อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ ซึ่งระบบ Smart Lighting นี้จะคอยตรวจสอบสถานะการทำงานของโคมไฟอยู่ตลอดเวลาโดยอัตโนมัติ เมื่อโคมไฟดวงใดดวงหนึ่งเสียก็จะแจ้งเตือนมายังศูนย์ควบคุม เจ้าหน้าที่ที่ดูแลก็จะสามารถทำการแก้ไขปัญหาได้อย่างทันท่วงที
- หรือถ้าต้องการประหยัดพลังงานให้มากขึ้น เราก็สามารถใช้ระบบ Smart Lighting ปรับระดับความสว่างของโคมไฟให้เหมาะสมกับจำนวนรถในเวลา นั้นๆ เช่นในช่วงหัวค่ำและเข้ามิดมีปริมาณรถมากเราจะปรับให้โคมไฟมีความสว่างสูงสุด และในช่วงตีปริมาณรถน้อยลงเราก็สามารถลดความสว่างของโคมไฟลงได้



นอกเหนือจากประโยชน์ที่กล่าวถึงในตัวอย่างข้างต้นแล้ว ระบบ Smart Lighting ยังก่อให้เกิดประโยชน์อีกมากมายขึ้นอยู่กับการประยุกต์พัฒนาโปรแกรมหรือแอปของผู้พัฒนาระบบ

บริษัท ฟอर्थ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) และกลุ่มบริษัทในเครือ ได้วิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์หลอดไฟ LED และโคมไฟ LED ที่รองรับการใช้งานระบบ Smart Lighting ไม่ว่าจะเป็นโคมไฟถนน LED (ECO-S, ECO-ONE, ECO-TWO) หรือโคมไฟ LED Flood Light (ECO-STAR) ซึ่งโคมไฟถนน LED รุ่น ECO-TWO ได้มีการติดตั้งและใช้งานระบบ Smart Lighting แล้วที่จังหวัดสมุทรปราการ

# ช่วยแก้ไขและปรับปรุงบริษัทด้วย ERP

## Enterprise Resource Planning คืออะไร ช่วยแก้ไขและปรับปรุงบริษัทได้อย่างไร

ERP คือ การวางแผนทรัพยากร การบูรณาการข้อมูลทางธุรกิจขององค์กรโดยรวม เป็นการเชื่อมโยงระบบงานต่างๆ ขององค์กรเข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์ได้อย่างสูงสุด เช่น หากเป็น ERP ของบริษัทจะหมายรวมถึงระบบงานทางด้านบัญชี และการเงิน ระบบบริหารวางแผนการผลิต ระบบการขาย ระบบสินค้าคงคลังรวมถึงระบบการกระจายสินค้า เพื่อช่วยให้การวางแผนและบริหารทรัพยากรของบริษัทนั้นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพช่วยลดเวลาและขั้นตอนการทำงานได้



ตัวอย่าง เหตุผลที่บริษัทจะต้องอาศัย Enterprise Resource Planning (ERP) เข้ามาช่วย

1. รวบรวมข้อมูลทางการเงินของบริษัท เพื่อให้ผู้บริหารเข้าใจถึงภาพรวมของฐานะทางการเงินและการดำเนินงานของบริษัท ซึ่งจะช่วยให้การตัดสินใจของผู้บริหารได้เป็นอย่างดี
2. รวบรวมข้อมูลการขายสินค้าไปยังลูกค้า ตั้งแต่การสั่งซื้อของลูกค้าผ่านช่องทางการขายต่างๆ จนกระทั่งถึงขั้นตอนของการส่งสินค้าและเก็บเงินรวมถึงการรับประกัน ซึ่งกระบวนการทั้งหมดสามารถตรวจสอบได้ง่ายขึ้นในทุกขั้นตอน
3. สร้างมาตรฐานและเพิ่มความรวดเร็วในกระบวนการผลิต การคำนวณที่ถูกต้องแม่นยำ ทำให้สามารถทราบถึงต้นทุนการผลิตของสินค้านั้นๆ และยังช่วยให้องค์กรสามารถประหยัดเวลา เพิ่มคุณภาพการผลิตและลดต้นทุนต่อหน่วยได้
4. ลดภาระด้านสินค้าคงคลัง ERP ด้วยยอดการสั่งซื้อที่เป็นจริง ทำให้ช่วยลดสินค้าคงคลังได้
5. ด้วยระบบที่เป็นมาตรฐาน ทำให้บริษัทได้รับความน่าเชื่อถือ เชื่อมั่นในระบบทุกขั้นตอนสามารถตรวจสอบได้

## FORTH กับ ระบบ Enterprise Resource Planning (ERP)

FORTH ได้เลือกใช้โปรแกรม SAP (Systems, Applications and Products) ซึ่งถือเป็นระบบงาน ERP ชั้นนำระดับโลกที่บริษัทต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศเลือกใช้ ทั้งนี้เพราะ มีความสามารถในการบูรณาการทั้งด้านระบบคอมพิวเตอร์ ด้านฐานข้อมูล และด้านกระบวนการทำงานให้มีความเป็นมาตรฐานสากล พร้อมรองรับการขยายตัวของธุรกิจที่จะเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ดังนั้น FORTH จึงได้เลือกระบบ SAP ECC 6.0 เพื่อช่วยสนับสนุนและปรับปรุงกระบวนการทำงานภายในองค์กรให้เป็นมาตรฐานและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นมาตั้งแต่ปี 2010 จนถึงปัจจุบัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ในการเลือกใช้งาน SAP ของ FORTH จึงได้มีการเลือกใช้ทั้งโมดูลมาตรฐานของระบบ ERP ซึ่งประกอบด้วย



- SAP Financial Accounting (FI) ระบบบริหารจัดการและควบคุมการเงินขององค์กร สำหรับใช้ในการจัดการธุรกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในธุรกิจ
- SAP Controlling (CO) ระบบบริหารจัดการการวางแผน การออกรายงาน และการติดตามกระบวนการต่างๆ ในธุรกิจ ที่รองรับทั้งการตรวจสอบ และจัดการงบประมาณค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่เกิดขึ้น
- SAP Materials Management (MM) ระบบบริหารจัดการวัตถุดิบในการผลิต ทั้งการวางแผนการผลิต การจัดซื้อวัตถุดิบ การจัดการใบสั่งซื้อสินค้าและอื่นๆ
- SAP Sales and Distribution (SD) ระบบสำหรับบริหารจัดการการขายและการกระจายสินค้า ครอบคลุมตั้งแต่การออกไปเสนอราคา การกำหนดราคาสินค้า การออกเอกสารต่างๆ ไปจนถึงการบริหารจัดการคลังสินค้าและการขนส่ง

และ ในปัจจุบัน เพื่อรองรับการขยายตัวของธุรกิจรับจ้างประกอบแผงวงจรอิเล็กทรอนิกส์ (Consignment) และรูปแบบการรับเหมาก่อสร้าง (Turnkey) ทางบริษัทได้เพิ่มการใช้งานโมดูล SAP Production Planning (PP) ระบบสำหรับการบริหารจัดการการผลิตโดยเฉพาะซึ่งผสมรวมทั้งข้อมูลการผลิต ข้อมูลคลังสินค้า ข้อมูลคำสั่งซื้อขาย และอื่นๆ เพื่อให้สามารถวางแผนการผลิตได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งฟอร์ทมีแผนที่จะเริ่มใช้งานจริงในต้นปีหน้า

ขอคุณภาพและบทความจาก : [businessjargons.com/enterprise-resource-planning-erp.html](http://businessjargons.com/enterprise-resource-planning-erp.html),



ประกาศใช้แล้ว

# ฝากครรภ์ คลอดบุตร ลดหย่อนภาษี ได้ถึง 60,000 บาท



## รู้หรือไม่ ค่าฝากครรภ์ ค่าคลอดบุตร ลดหย่อนภาษีได้ 60,000 บาท

วันที่ 27 มิถุนายน 2561 เว็บไซต์ราชกิจจานุเบกษา ได้ประกาศประมวลรัษฎากรว่าด้วยการยกเว้นรัษฎากร โดยมีสาระสำคัญ คือ กำหนดให้ผู้ที่มิเงินได้หรือคู่สมรส สามารถนำค่าใช้จ่ายฝากครรภ์และค่าคลอดบุตร มาหักลดหย่อนภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา ได้สูงสุดไม่เกินปีละ 60,000 บาท ตามจำนวนที่จ่ายจริงสำหรับการตั้งครรภ์ในแต่ละครั้ง

## หักลดหย่อนภาษีรายปี



ค่าใช้จ่ายจาก  
การฝากครรภ์  
และ คลอดบุตร

สามารถลดหย่อนภาษี  
ได้สูงสุดถึง

**60,000**  
บาท

โดยดูจากจำนวนเงิน  
ที่จ่ายจริงต่อครั้ง

ซึ่งสูงสุดนั้นไม่เกิน  
ปีละ 60,000 บาท

### ค่าใช้จ่ายที่นำไปลดหย่อนได้

ค่าใช้จ่ายที่คุณสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้ ได้แก่ ค่าตรวจและรับฝากครรภ์ ค่าบำบัดทางการแพทย์ ค่ายาและค่าเวชภัณฑ์ ค่าทำคลอด และค่ากินอยู่ในสถานพยาบาล ทั้งนี้ ค่าใช้จ่ายข้างต้นจะจ่ายให้สถานพยาบาลของรัฐหรือเอกชนก็ได้ และแม้ว่าการตั้งครรภ์นั้นสุดท้ายจะแท้งไปก็ยังสามารถใช้ลดหย่อนภาษีได้อยู่ดี

### หลักฐานที่ต้องใช้

- ใบเสร็จที่คุณหรือคู่สมรสจ่ายค่าฝากครรภ์และค่าทำคลอดให้สถานพยาบาล
- ใบรับรองแพทย์จากแพทย์ที่ได้ตรวจและแสดงความเห็นว่ามีภาวะตั้งครรภ์

เหตุผลในการประกาศใช้กฎกระทรวงฉบับนี้ เนื่องจากประเทศไทยมีอัตราการเกิดของประชากรลดลง ทำให้มีประชากรวัยแรงงานลดลงและอัตราส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น เพื่อเป็นการจูงใจให้ผู้มีเงินได้มีบุตรเพิ่มมากขึ้น อันจะส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศมีความเหมาะสมกับการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต



# ข้อกำหนดการใช้สิทธิ



ใช้ได้ตั้งแต่ 1 มกราคม 2561 เป็นต้นไป

เป็นการฝากครรภ์ และคลอดบุตรคนที่เท่าไรก็ได้



2561  
2562

กรณีท้องปีนี้ คลอดปีหน้า  
(ค่าฝากครรภ์และคลอดบุตรไม่ได้เกิดในปีเดียวกัน)  
ลดหย่อนได้ตามปีที่ใช้จ่ายจริง

รับสิทธิใน  
จำนวนที่จ่ายจริง



เมื่อนำค่าใช้จ่ายทั้งสองส่วนมารวมกันแล้ว  
จะต้องไม่เกิน 60,000 บาท  
(ลดหย่อนสูงสุด)

## สิทธิประโยชน์ที่ได้รับ

- คุณพ่อคุณแม่ที่กำลังมีลูกสามารถนำค่าฝากครรภ์และค่าคลอดบุตรของตนไปใช้เป็นค่าลดหย่อนได้ตามที่จ่ายจริง รวมไม่เกินทั้งสิ้น 60,000 บาท ทั้งนี้ คุณอาจจะมีลูกมากกว่า 1 ท้องต่อปีก็ได้ แต่การตั้งครรถ์ลูกแฝดจะยังนับว่าเป็นท้องเดียวอยู่ดี
- ถ้าค่าฝากครรภ์และค่าคลอดบุตรเกิดขึ้นคนละปีกัน ก็ยังสามารถใช้สิทธิ์ลดหย่อนได้ตามค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละปีภาษี แต่ท้องนั้นจะลดหย่อนรวมกันได้สูงสุดไม่เกิน 60,000 บาท

## เงื่อนไขการรับสิทธิ

**กรณีทั่วไป** ถ้ากรณีสามีภริยายื่นภาษีรวมกัน ให้คนที่ยื่นภาษีหลักเป็นคนได้ใช้สิทธิ์นี้ แต่ถ้าสามีภริยาต่างฝ่ายต่างยื่นภาษี คนที่ใช้สิทธิ์ลดหย่อนนี้ได้มีเพียง ภริยา คนเดียวเท่านั้น เช่น ถ้าคุณจ่ายค่าฝากครรภ์และทำคลอดไป 50,000 บาท แต่ภริยาของคุณแยกยื่นภาษีกับคุณ จะมีเพียงภริยาของคุณเท่านั้นที่สามารถใช้สิทธิ์ลดหย่อนภาษี 50,000 บาท

**กรณีตั้งครรถ์หลายครั้งในปีเดียวกัน** ในกรณีที่ท้องสองครั้งในปีเดียวกัน แต่ละท้องจะได้สิทธิ์ลดหย่อนแยกกันท้องละไม่เกิน 60,000 บาท เช่น ถ้าคุณจ่ายค่าทำคลอดสำหรับท้องแรกไป 50,000 บาท และในปีเดียวกันคุณก็จ่ายค่าฝากครรภ์สำหรับท้องที่สองด้วยอีก 50,000 บาท คุณสามารถใช้สิทธิ์ลดหย่อนภาษี 50,000 บาท สำหรับท้องแรก และใช้สิทธิ์ลดหย่อนภาษีอีก 50,000 บาท สำหรับท้องที่สอง เพราะกฎหมายให้สิทธิ์แยกเป็นคราวตามการตั้งครรถ์

**กรณีตั้งครรถ์และทำคลอดคนละปี** ถ้าเป็นกรณีที่ท้องข้ามปี ค่าใช้จ่ายของท้องนั้นยังสามารถนำไปใช้สิทธิ์ลดหย่อนในปีถัดไปได้อยู่ถ้ารวมกับค่าใช้จ่ายของท้องนี้ในปีที่ผ่านมาแล้วยังไม่เกิน 60,000 บาท เช่น ถ้าปีนี้คุณจ่ายค่าฝากครรภ์สำหรับท้องนี้ไป 20,000 บาท แล้วปีถัดมาคุณได้จ่ายค่าทำคลอดสำหรับท้องเดิมอีก 40,000 บาท คุณสามารถใช้สิทธิ์ลดหย่อนภาษีปีนี้ได้ 20,000 บาท และปีถัดไปอีก 40,000 บาท สำหรับท้องนี้ เพราะกฎหมายให้เพดานสิทธิ์ 60,000 บาท นี้ให้กับการตั้งครรถ์แต่ละครั้ง

**กรณีเบิกสวัสดิการค่าทำคลอดได้** ถ้าคุณมีสิทธิ์สวัสดิการเบิกค่าฝากครรภ์หรือค่าคลอดบุตรได้ ไม่ว่าจะเบิกจากบัตรทอง (หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ), ประกันสังคม, สวัสดิการข้าราชการหรือหน่วยงานของรัฐ หรือสิทธิ์สวัสดิการของนายจ้าง ฯลฯ เพดานสิทธิ์ในการหักลดหย่อนของคุณจะต้องหักออกจากเงินค่าใช้จ่ายจากสิทธิ์สวัสดิการที่คุณเบิกมาได้ด้วย เช่น ถ้าคุณเบิกค่าคลอดบุตรจากประกันสังคมมาได้ 13,000 บาท เพดานสิทธิ์ลดหย่อนของคุณจะลดลงจาก 60,000 บาท เหลือ 47,000 บาท (เพดานสิทธิ์ 60,000 บาท หักสิทธิ์สวัสดิการที่เบิกได้ 13,000 บาท) หรือถ้าคุณเบิกค่าคลอดบุตรจากบริษัทมาได้ 70,000 บาท เพดานสิทธิ์ลดหย่อนของคุณจะลดลงเหลือ 0 บาท

ขอคุณภาพและบทความจาก : [www.iTAX.in.th](http://www.iTAX.in.th), [www.parentsone.com/reduce-tax-2018/](http://www.parentsone.com/reduce-tax-2018/),

# ตรวจสอบภายใน ก้าวไปเพื่อองค์กร ตอนที่ 1



## ตรวจสอบภายใน ก้าวไปเพื่อองค์กร ตอนที่ 1

ผมมีเรื่องเล่าของงานตรวจสอบภายในมาเล่าสู่ให้เพื่อนฟังครับ งานตรวจสอบภายในเป็นสาขาหนึ่งของงานตรวจสอบบัญชี ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นงานตรวจสอบภายนอก และงานตรวจสอบภายใน แต่มีจุดประสงค์หรือเป้าหมายของการตรวจสอบคนละอย่างกันครับ

งานตรวจสอบจากผู้ตรวจสอบภายนอก ศัพท์ภาษาอังกฤษสมัยใหม่เรียกว่า Assurance โดยหลักมุ่งเน้นการตรวจสอบเพื่อความถูกต้องของงบการเงินเป็นสำคัญ กล่าวคือ เป็นการตรวจสอบเพื่อให้ความเชื่อมั่นในงบการเงินของบริษัทฯ ที่เผยแพร่สู่สาธารณะนั้น มีความถูกต้องให้มากที่สุด เรื่องของการตรวจสอบภายนอกคงไม่ลงในรายละเอียดนะครับ คงเน้นไปเรื่องของงานตรวจสอบภายในเป็นสำคัญ



งานตรวจสอบภายใน Internal audit เป็นหน่วยงานภายในของแต่ละองค์กรที่จัดตั้งขึ้นเพื่อมีจุดประสงค์ในการจัดให้มีการตรวจสอบภายในของกิจการได้อย่างเพียงพอ ในอดีตการตรวจสอบภายในค่อนข้างจะเป็นภาพลักษณ์ที่ค่อนข้างจะแย่ และเป็นที่เป็นที่เบื่อหน่ายของคนที่ทำงานในแผนกอื่นๆ เนื่องด้วยการทำงานหลักของงานตรวจสอบภายในนั้นมุ่งเน้นในการตรวจหาการทุจริต และการหาข้อผิดพลาดในการทำงานของแต่ละแผนก หลายครั้งที่การดำเนินการคล้ายกับการไต่สวน จับผิด และตรวจหาความผิดพลาดให้มากที่สุด จนบางครั้งมีการกระทบกระทั่งกันระหว่างผู้ตรวจสอบภายในและผู้รับการตรวจ หลายครั้งทำให้การทำงานเต็มไปด้วยความยากลำบากและความไม่เข้าใจกัน ถึงกับมีคำพูดที่กล่าวว่า “ความผิดของท่านคือผลงานของเรา” การรายงานของผู้ตรวจสอบภายในสร้างความรู้สึกเสียหน้าให้กับผู้ที่รับตรวจ และไม่ให้การยอมรับของทั้งสองฝ่าย

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันการตรวจสอบภายในได้เปลี่ยนแปลงไป แนวทางการตรวจสอบภายในมีการพัฒนาและมีการปรับตัวเองให้สามารถเข้ากับองค์กรได้มากขึ้น การตรวจสอบภายในปัจจุบันมุ่งเน้นเรื่องของการตรวจสอบเพื่อปรับปรุงกระบวนการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เน้นที่การทำความเข้าใจในกระบวนการทำงาน และแสวงหาช่องโหว่ของการทำงาน และปรับปรุงกระบวนการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้ตรวจสอบภายในเองก็พัฒนาตนเองให้กลายเป็นผู้เสนอแนะ และให้คำแนะนำแก่ผู้รับตรวจ

บทบาทใหม่นี้เป็นไปอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้ตรวจสอบภายในและผู้รับการตรวจสอบสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างสร้างสรรค์มากขึ้น มากกว่าการที่จะทำงานและจ้องจับผิดระหว่างการทำงาน การรายงานของผู้ตรวจสอบภายในการมุ่งเน้นไปสู่กระบวนการทำงานมากกว่าการรายงานความผิดพลาดของผู้ปฏิบัติงาน แผนกตรวจสอบภายในมีภารกิจในการปรับปรุงกระบวนการทำงานที่ดำเนินการอยู่ ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีการประยุกต์แนวทางการตรวจสอบให้เข้ากับแนวทางการควบคุมภายในแบบ COSO เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้นอีก แนวทางการควบคุมภายใน COSO คืออะไร และมีประโยชน์อย่างไร และมีส่วนร่วมในการทำงานของผู้ตรวจสอบภายในอย่างไร เป็นสิ่งที่เราสามารถทำความเข้าใจร่วมกันได้



ในปี 2535 คณะกรรมการชุดหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า The Committee of Sponsoring Organizations of the Tread way Commission (COSO) ซึ่งเป็นคณะกรรมการของสถาบันวิชาชีพ 5 สถาบัน ในสหรัฐอเมริกาทั้ง 5 สถาบันนี้ได้ร่วมกันศึกษาวิจัย และพัฒนาแนวคิดของการควบคุมภายในและได้ให้ความหมายของการควบคุมภายในของ COSO ดังนี้

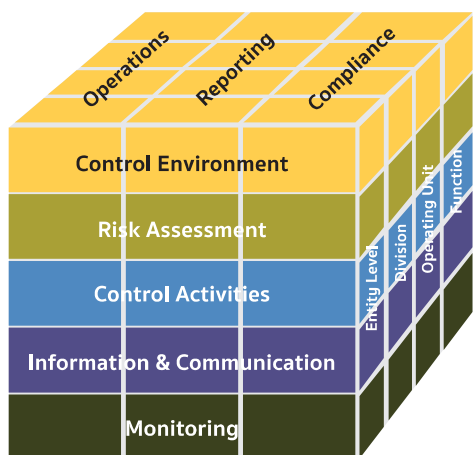
การควบคุมภายใน คือ กระบวนการปฏิบัติงานที่ถูกกำหนดร่วมกันโดย คณะกรรมการ ผู้บริหารตลอดจนพนักงานขององค์กรทุกระดับชั้น เพื่อให้เกิดความมั่นใจอย่างสมเหตุสมผลว่า วิธีการหรือการปฏิบัติงานตามที่กำหนดไว้จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการควบคุม

ระบบการควบคุมภายใน ประกอบด้วยนโยบายและวิธีปฏิบัติงานที่กำหนดขึ้นในองค์กร ในเรื่องต่อไปนี้

- **ด้านการดำเนินงาน (Operation)** โดยมุ่งหมายให้การปฏิบัติงานเกิดประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และคุ้มค่า ด้วยการกำกับการใช้ทรัพยากรทุกประเภทให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุเป้าหมายที่ผู้บริหารกำหนดไว้ และให้ปลอดจากการกระทำทุจริตของพนักงาน หรือผู้บริหาร และหากมีความเสียหายเกิดขึ้นก็ช่วยให้ทราบถึงความเสียหายนั้นได้โดยเร็วที่สุด
- **ด้านการรายงานทางการเงิน (Financial Reporting)** รายงานทางการเงินหรืองบการเงินไม่ว่าจะเป็นรายงานที่ใช้ภายในหรือภายนอกองค์กรต่างต้องมีความเชื่อถือได้และทันเวลา มีคุณภาพเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณา ตัดสินใจทางธุรกิจของนักบริหารเจ้าหนี้ ผู้ถือหุ้นและผู้ลงทุนทั่วไป
- **ด้านการปฏิบัติให้เป็นไปตาม กฎ ระเบียบ และนโยบาย (Compliance with Application Laws and Regulations)** การปฏิบัติงานหรือดำเนินธุรกิจให้สอดคล้อง หรือเป็นไปตามบทบัญญัติ ข้อกำหนดของกฎหมาย นโยบาย ข้อบังคับ ระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน หรือการดำเนินธุรกิจนั้น เพื่อป้องกันมิให้เกิดผลเสียหายใดๆ จากการละเว้นการปฏิบัติให้เป็นไปตามกฎ ระเบียบเหล่านั้น



จากวัตถุประสงค์ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่าบางครั้งในการจัดการควบคุมภายในสามารถแยกแยะวัตถุประสงค์ได้ชัดเจน แต่บางกรณีก็มีวัตถุประสงค์ที่เกี่ยวข้องกัน ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของผู้บริหารที่จะต้องตัดสินใจว่า จะกำหนดมาตรการการควบคุมภายในเพื่อวัตถุประสงค์อะไรบ้างที่ต้องการเน้นชัดว่าเพื่อวัตถุประสงค์ใดวัตถุประสงค์หนึ่งเพียงอย่างเดียว หรือต้องการจัดให้มีระบบการควบคุมภายในเพื่อวัตถุประสงค์หลายประการที่สัมพันธ์กันในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดของ COSO จะต้องพิจารณาในเนื้อหาอย่างลึกซึ้ง โดยองค์ประกอบทั้ง 5 มีดังนี้



1. สภาพแวดล้อมการควบคุม (Control Environment)
2. การประเมินความเสี่ยง (Risk Assessment)
3. กิจกรรมการควบคุม (Control Activities)
4. ข้อมูลสารสนเทศ และการสื่อสารในองค์กร (Information and Communication)
5. การติดตามและประเมินผล (Monitoring)

ก็คิดว่าผู้อ่านคงจะได้ภาพที่ชัดเจนมากขึ้น สำหรับงานด้านการตรวจสอบภายใน ขอทิ้งท้ายบทความนี้ด้วยรูปภาพ cubic นี้ ส่วนรายละเอียดจะมาเล่าต่อในตอนหน้านะครับ





# 30 ปี ความภูมิใจของเรา พนักงานฟอร์ท

**คุณชาญศักดิ์ เลิศวงศ์เกษม ตำแหน่ง ผู้จัดการฝ่ายวางแผนการผลิต อายุงาน 22 ปี**



มาทำงานที่นี่จากการชักชวนของผู้จัดการโรงงานตอนที่เริ่มงานมีพนักงาน 50 คน รู้สึกว่าบริษัทนี้เป็นองค์กรที่เล็กมากด้วยความที่เคยอยู่บริษัทใหญ่ๆ ซึ่งมันต่างกันมาก เพราะตอนทำงานที่บริษัทใหญ่นั้น เขาป้อนให้หมดทุกอย่าง แต่ไม่เปิดโอกาสให้เราแสดงความคิดเห็น ไม่ให้เราแสดงศักยภาพ หรือแสดงความคิดสร้างสรรค์ แต่ที่นี่เปิดโอกาสให้เราแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ให้เราเริ่มนับ 1 จากตัวเราเอง พัฒนาคณะ

พัฒนาระบบงานให้เราได้เรียนรู้จากลูกค้า จนเรามีประสบการณ์ แล้วนำประสบการณ์นั้นมาทำงานและมาพัฒนาระบบของเราเองในอนาคต ที่นี้ทำให้เราทำงานอย่างมีความสุข สุขที่ได้เจอเพื่อนร่วมงานที่ดี เจอลูกค้าใหม่ๆ ได้พบปะผู้บริหารให้โอกาสในการทำงาน ให้โอกาสในการเติบโต ให้โอกาสในการเรียนรู้พัฒนา รวมทั้งให้โอกาสในการสร้างกระบวนการความคิด คืออยากทำอะไรที่เกิดประโยชน์กับองค์กรก็ทำเลยไม่ปิดกั้นความคิด งานก็ออกมาดี ทำงานก็มีความสุข สามารถสร้าง balance ใน work/life ได้ การทำงานที่นี้ทำให้ผมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ไม่ต้องเดินทางไกล ขับรถทีละ 4 ชั่วโมงอยู่บนท้องถนน มีเวลาให้ครอบครัว ได้ทำสิ่งต่างๆ ให้ชีวิตสมดุลมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น ผมชื่นชม MD ที่ท่านมีวิสัยทัศน์กว้างไกลจากอดีตจนถึงปัจจุบันที่ทำให้ฟอร์ทเติบโตมาได้ขนาดนี้ และสิ่งที่ประทับใจในการทำงานที่นี้ก็คือ เรื่อง “กระบวนการคิด” ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากๆ ถ้าองค์กรปิดกั้นความคิดจะทำให้เราไม่เกิดการพัฒนาระบบการเรียนรู้ เราไม่ได้ทำอะไรองค์กรก็ไม่ได้อะไร ถ้าองค์กรเปิดให้พนักงานกล้าแสดงความคิดเห็น ความคิดต่างแล้วเอาข้อสรุปตรงนั้นมาพัฒนา ก็จะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนในอนาคตต่อไป

**คุณจรัลรัตน์ ขำดี ตำแหน่ง หัวหน้าแผนกนำเข้าส่งออก อายุงาน 20 ปี**

ทำงานที่ฟอร์ทมาตั้งแต่ปี 2541 ตั้งแต่โรงงานยังอยู่ที่ Factory Land ได้ช่วยกันดูแลทำงานจนโรงงานผ่าน ISO ตอนนั้นผู้บริหารและผู้บริหารบัญชีของเราร่างท้อมะมาก ทุกคนตั้งใจมุ่งมั่นจนกระทั่งฟอร์ทสร้างโรงงานของตนเองขึ้นที่นี้ บนเนื้อที่ 10 ไร่ เวลาทำงานผู้บริหารก็ให้โอกาสออกไปพบปะพูดคุยกับลูกค้าโดยตรง ทำให้เราได้ประสบการณ์ แม้แต่การติดต่อกับ BOI และกรมศุลกากร สิ่งที่น่าประทับใจและจำได้ไม่รู้ลืม ก็คือสิ่งที่ MD พูดว่า โรงงานของเราเป็นโรงงานที่ไม่มีการจ้างแรงงานต่างด้าวทั้งที่จ้างถูกกว่า เพราะมีเจตนารมย์อยากให้คนไทยมีงานทำ เมื่อฟอร์ทครบรอบ 30 ปี เรายังรู้สึกว่าคุณเองยังต้องการพัฒนาในหลายเรื่อง เพราะเราต้องตามลูกค้าให้ทัน ณ ตอนนี้เรายังมีความสุข และมุ่งมั่นในการทำงานเสมอ และในโอกาสที่ฟอร์ทครบรอบ 30 ปี ก็ขอให้บริษัทฯ มีความมั่นคง ให้เติบโตไปเรื่อยๆ เชื่อมั่นว่า ผู้บริหารจะมีแนวคิดในการผลิตนวัตกรรมใหม่ๆ อันจะทำให้พนักงานมีงานทำตลอดไป







### คุณลำพูน เครื่องทอง ตำแหน่ง Lead Group แผนก Material Control อายุงาน 23 ปี

รู้จักบริษัทตั้งแต่อยู่ Factory Land ตอนนั้นยังเดินทางงานทำอยู่ ก็ไปสมัครงานตรงนั้นเลย เมื่อเข้ามาทำงานแล้วก็ชอบงานและผูกพันกับงานตรงนี้ ในการทำงานที่ฟอร์ทนี่เรารู้สึกว่าอบอุ่น เหมือนครอบครัว ชีวิตเราก็เติบโตขึ้นมาพร้อมๆ กับบริษัทฟอร์ท บริษัทจะมีเทคโนโลยีใหม่ๆ มาให้เราเรียนรู้ตลอดเวลา ทำให้เราต้องตื่นตัวอยู่เสมอ ตลอดเวลา 23 ปีที่ผ่านมา สิ่งทีภาคภูมิใจมากที่สุดก็คือ การได้มีส่วนร่วมในการประกอบชิ้นงานใหม่ๆ ด้วยเทคโนโลยีใหม่ ๆ รู้สึกดีใจที่บริษัทดำเนินกิจการได้อย่างมั่นคงมาถึง 30 ปี ในฐานะพนักงานคนหนึ่งขอยืนยันว่าจะทุ่มเท แรงกาย แรงใจมากขึ้นในการทำงานต่อไป ขอให้บริษัทอยู่กับเราไปนานๆ มีความเจริญก้าวหน้า รุ่งเรืองตลอดไป



### คุณมาโนช ขำดี ตำแหน่ง ผู้จัดการฝ่ายบริหาร แผนก Administration อายุงาน 22 ปี

ก่อนทำงานที่ฟอร์ทเคยทำงานที่บริษัทโคสตาต้ามา ต่อมาผู้จัดการโรงงานที่นี่ได้ชักชวนให้ย้ายมาทำงานงานด้วยกัน ตอนแรกบริษัทชื่อ จีเนียสคอมมูนิเคชั่น วันแรกที่มาทำงานยังไม่มีโต๊ะนั่ง ไม่มีคอมพิวเตอร์ ต้องไปหากันมา ทำงานกันไปจนเมื่อมีผู้จัดการโรงงาน คือคุณพงษ์ศักดิ์ (พี่ชายคนโตของ MD) งานก็ดีขึ้นมาก MD ก็เข้ามาคลุกคลีทำงานด้วยกันเหมือนพี่น้อง ทำงานดีๆ ดื่นๆ จนติดสอง บางครั้งต้องนอนที่โรงงาน งานก็เข้ามาเยอะมากๆ พวกตู้ PABX เป็นนวัตกรรมใหม่ในสมัยนั้น งานยังไม่ค่อยเป็นระบบ จนพี่เถลิง (พี่ชายคนรองของ MD) มาเขียนโปรแกรมระบบจัดการคลังสินค้าให้งานก็ดีขึ้น เราก็ได้ฝึกเขียนโปรแกรมกันเอง มีความสุขมาก จนปี 1989-1999 ก็ย้ายโรงงานมาอยู่ที่สาย 5 จนถึงปัจจุบัน บริษัทก็โตขึ้นมา มีพนักงานเพิ่มขึ้นจาก 100 กว่าคน เป็น 800 กว่าคน สิ่งทีตั้งใจให้ทำงานอยู่ที่นี้ได้มานานถึง 22 ปี ก็คือ ทัศนคติของผู้บริหาร ทีโปร่งใส ไม่เอาเปรียบพนักงาน ตอนบริษัทขาดทุน ก็ไม่เคยเอาเรื่องขาดทุนมาเกี่ยวข้องกับโบนัสของพนักงาน มีความเป็นธรรมเสมอ ถือว่า เราสามารถฝากฝังชีวิตไว้กับบริษัทนี้ได้ผู้บริหารค่อนข้างเป็นกันเองมาก ทำให้ไม่เคยคิดจะไปทำงานที่ไหนอีกเลย พร้อมทั้งจะต่อสู้กับอุปสรรคทีจะเกิดขึ้นข้างหน้า จากที่ทำงานที่นี้มาก็เห็นว่าฟอร์ทมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง กำไรทีได้มาก็เอามาลงทุนขยายกิจการสร้างโรงงาน ทำให้องค์กรเติบโตอย่างไม่หยุดยั้งพนักงานอยู่ได้อย่างมีความสุข ผมถือว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนองค์กร ไม่ว่าจะเป็นการลงเครื่องจักร การทำ ISO หลายๆ ครั้ง รู้สึกภูมิใจและดีใจทีบริษัทผ่านร้อนผ่านหนาวมาได้ การทีฟอร์ทอยู่ได้ถึง 30 ปี ก็แปลว่า ต้องแข็งแกร่ง และมั่นคงพอควร เชื่อกันว่า ฟอร์ทจะก้าวต่อไปอย่างมั่นคง







**คุณพัฒน สกรานต์ (ป๋อง) ตำแหน่ง Messenger แผนก โลจิสติก อายุงาน 21 ปี**

แต่ก่อนทำงานลำบากมาก ขับรถลิสล้อ เพื่อนมาทำงานที่นี่ แล้วก็ชวนผมมาทำด้วย พอมาทำงานที่นี่ก็ชอบมาก เพราะได้ทำงานเป็นเวลา ชีวิตดีขึ้น ตอนนี้มีฐานะดีขึ้น มีบ้านมีรถ ลูกๆ ได้รับการศึกษาที่ดี มีงานทำ การทำงานที่นี่ได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ หลายอย่าง เช่น การรับเช็ค วางบิล การรับ-ส่งลูกค้า ต่างประเทศ ได้เรียนรู้ภาษาต่างประเทศบ้าง พอคุยกับลูกค้าได้ ภูมิใจที่ทำได้ทำงานที่นี่จนสร้างฐานะขึ้นมาได้ขนาดนี้ ขอแสดงความยินดีกับบริษัทฟอร์ทของเราที่เจริญเติบโตมาได้ขนาดนี้ และจะตั้งใจทำงานตลอดจนทุ่มเทเวลาให้กับบริษัทอย่างเต็มที่ครับ

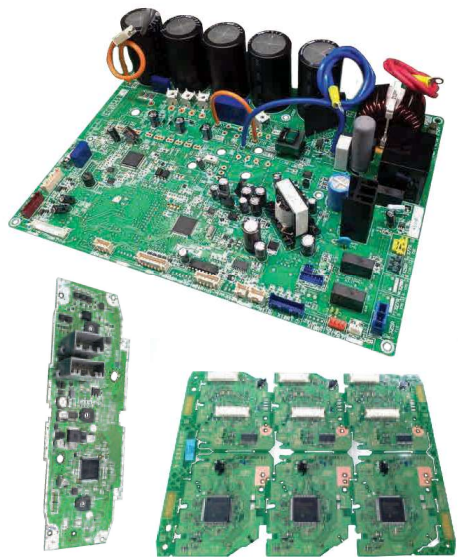


**คุณสุทัศน์ ม่วงสิริ ตำแหน่ง Project Engineer แผนก New Project Co อายุงาน 16 ปี**

ผมจบอิเล็กทรอนิกส์ เลือกสมัครงานที่นี่เพราะใกล้บ้าน และเป็นสายงานเดียวกัน ได้เรียนรู้ระบบงาน เราอยู่กันแบบพี่น้อง คุยกันแบบครอบครัวเดียวกัน ได้พบลูกค้าหลากหลาย มีการเติบโตตามสายงาน รู้สึกว่ามีความมั่นคงดี ตลอดชีวิตการทำงานและครอบครัว ก็เปลี่ยนแปลงไปมากอยู่ มีฐานะดีขึ้น มีการสร้างครอบครัว ทุกอย่างในชีวิตก็เกิดจากที่นี่ การทำงานที่นี่ก็ได้เรียนรู้สังคม ระบบในโรงงาน และวิธีการคิดต่างๆ เอามาปรับใช้ในเรื่องการทำงานและในส่วนของครอบครัวด้วย ก็ภูมิใจที่ฟอร์ทได้เข้าตลาดหลักทรัพย์ มีความมั่นคง รวมทั้งเรามีผลิตภัณฑ์ที่มีความโดดเด่นอย่างตู้บุญเติม ผมถือว่าการที่ฟอร์ทครบรอบ 30 ปีนี้ ถือว่า มาไกลมากเป็นการตอกย้ำว่า ฟอร์ทเป็นบริษัทที่มีความมั่นคง ถ้าไม่จริงจังคงไม่มาถึง 30 ปีได้ ส่วนตัวก็คงจะเพิ่มการทุ่มเทให้กับการทำงาน และ save cost เพื่อเพิ่มมูลค่าให้ตัว product ด้วย

**คุณมรกต แสงทรัพย์ ตำแหน่ง Manager ฝ่าย Production PD1 อายุงาน 14 ปี**

ตอนแรกก็แค่มาสมัครงานเพื่อเอาประสบการณ์แค่นั้น แต่พอมาทำงานแล้วพบว่า บริษัทฟอร์ทเป็นบริษัทของคนไทย แต่มีเทคโนโลยีที่ทันสมัย ตอนนั้นฟอร์ทมีโรงงานนี้และมีเครื่องจักรแล้ว จึงเป็นแรงจูงใจว่า บริษัทนี้น่าจะมีอนาคต และเราน่าจะก้าวหน้าได้ ก็เลยตัดสินใจทำงานที่นี่ บรรยากาศในการทำงานที่นี่ก็เป็นแบบครอบครัว รู้สึกอบอุ่น เวลามีปัญหาที่ปรึกษาผู้บริหาร หรือหัวหน้างานได้ เป็นการทำงานเป็นทีม ไม่อึดอัดในการทำงานสามารถทำงานได้อย่างสบายใจ ที่อยู่มาได้ถึง 14 ปีก็เพราะทำงานที่นี่แล้วมีความสุข และมีความเจริญก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ผมเริ่มทำงานในตำแหน่งวิศวกร จนเลื่อนระดับมาเป็นหัวหน้างาน หัวหน้าแผนก จนมาเป็น Manager ก็มีการพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ บริษัทขึ้นเงินเดือนให้ตลอด มีโบนัสให้ด้วย ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ครอบครัวมั่นคง ฐานะก็ดีขึ้น ก็ขอแสดงความยินดีด้วยที่ฟอร์ทอยู่มายาวนานจนถึง 30 ปี และเราก็เป็นส่วนหนึ่งในบริษัทนี้ ที่จะตั้งใจทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุดและทุ่มเทกับงานให้มากกว่าที่ผ่านมา เพื่อเราจะได้เห็นการเติบโตของบริษัทต่อไป





# ตู้ชื่นใจ “ทุกการซื้อ สร้างรายได้ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นของคนพิการ” ดีกว่ามั๊ย? หากทุกการซื้อเครื่องดื่มของคุณ สามารถช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคนพิการให้ดีขึ้นได้

โครงการ “ตู้ชื่นใจ” เกิดขึ้นจากการผนึกกำลังร่วมกันระหว่าง บริษัท ฟอर्थ เวนดิง จำกัดและมูลนิธินวัตกรรมทางสังคม ซึ่งใช้กลไกตู้จำหน่าย เครื่องดื่มอัตโนมัติ(Vending machine) สร้างเงินสนับสนุนให้คนพิการ โดยทุกๆ การซื้อเครื่องดื่มจาก “ตู้ชื่นใจ” รายได้ 5%ของยอดขาย จะถูกนำไปสนับสนุนภารกิจยกระดับคุณภาพชีวิตคนพิการที่ขาดแคลน



ในปี 2561 ที่ผ่านมา จากความร่วมมือของทุกภาคส่วน นำโดยกลุ่มบริษัทนำร่องโครงการ ได้แก่ กลุ่มบริษัทเซ็นทรัล กลุ่มบริษัทมิตรผลกลุ่มบริษัทเบทาโกร กลุ่มบริษัทพีเอ็มเอ กลุ่มบริษัทฟอर्थ คอร์ปอเรชั่น และกลุ่มบริษัท

เอเชียพีซีซีขึ้นรวมไปถึงสถานประกอบการอื่น ๆ กว่า 60 บริษัทที่เอื้อเพื่อสถานที่ติดตั้ง “ตู้ชื่นใจจำนวนรวมกว่า 152 ตู้ กลุ่มตัวแทนบริการที่ทำหน้าที่บริหารจัดการ ทั้งการดูแลซ่อมบำรุง “ตู้ชื่นใจ” ให้ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพและบริการเติมสินค้าไม่ให้สินค้าหมด เพื่อให้กลุ่มลูกค้าผู้ใช้บริการได้เลือกซื้อเครื่องดื่มจาก “ตู้ชื่นใจ” รวมกันมากกว่า 2,000,000 กระป๋องในปี 2561 นำไปสู่เงินสนับสนุนที่นำไปใช้ในภารกิจสนับสนุนการยกระดับคุณภาพชีวิตคนพิการที่ขาดแคลนรวมกว่า 1,400,000 บาท

จากเงินสนับสนุนดังกล่าว มูลนิธินวัตกรรมทางสังคมได้เริ่มขับเคลื่อนภารกิจช่วยเหลือคนพิการมีชีวิตที่ดีขึ้นผ่านโครงการปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยคนพิการเสร็จเรียบร้อยแล้วจำนวน 7 หลัง ไม่ว่าจะเป็นคนพิการรุนแรงที่นอนติดเตียงในจังหวัดชลบุรีหรือกลุ่มคนพิการขาดแคลนที่ต้องการความช่วยเหลือในจังหวัดสุรินทร์และจังหวัดลำปาง รายละเอียดของโครงการดีๆ แบบนี้ ติดตามได้ที่ [Facebook : ChuenJai Vending Machine](#)



โครงการดีๆ แบบนี้ นอกจากพนักงานจะได้ซื้อเครื่องดื่มเย็นๆ จาก “ตู้ชื่นใจ” แล้วยังตอบใจด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมหรือ CSR ให้กับบริษัทที่เอื้อเพื่อสถานที่ติดตั้ง “ตู้ชื่นใจ” บอกได้เลยว่า “ผู้รับก็ชื่นใจ ผู้ให้ก็อึ้งมบุญ”

ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการรุนแรงให้ดีขึ้นโดยผ่าน “ตู้ชื่นใจ”

5%

จากยอดขาย

# สุขภาพ

## “มารู้จักโยคะกันเถอะ...”

**โยคะ (Yoga)** หมายถึง การรวมกาย จิต และวิญญาณ ให้เป็นหนึ่งเดียว การฝึกโยคะเป็นกระบวนการสำหรับฝึกกาย ฝึกการหายใจ และฝึกจิต ให้มีความจดจ่อกับเรื่องลมหายใจเข้าออก อันจะนำไปสู่การมีสมาธิที่ดีขึ้น ในแง่ปฏิบัติต้องรวมสามอย่างเข้าด้วยกัน คือ การเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ การประสานลมหายใจเข้าออกกับการเคลื่อนไหว และมีจิตสงบนิ่งในขณะที่เคลื่อนไหว

**การฝึกโยคะมี 4 ประเภท** คือ กรรมโยคะ ภักติโยคะ ญาณโยคะ ราชโยคะ ประเภทหลังเป็นพื้นฐานของโยคะประเภทอื่น ๆ และเหมาะกับคนทุกจริตนิสัย

### วิถีแห่งโยคะ (มรรค 8 แห่งโยคะ) Eight Limbs of Yoga

1. ยามะหรือศีล 5 (มาตรฐานทางศีลธรรมแห่งธรรมชาติของสากลจักรวาล)
2. นียามะหรือวินัย 5 (ความอดทน สันโดษ ขำระกายใจให้บริสุทธิ์ หมั่นศึกษาตนเอง และมีศรัทธา) เป็นพฤติกรรมของส่วนบุคคล
3. อาสนะหรือการดูแลสุขภาพ จัดและปรับสมดุลให้ระบบต่าง ๆ ซึ่งมีขั้นตอนการเตรียมพร้อม ฝึกทำอาสนะ ปิดท้ายด้วยการผ่อนคลาย (การฝึกโยคะในท่าต่างๆ)
4. ปราณยามะหรือการฝึกลมหายใจ เริ่มด้วยเข้าใจระบบหายใจของตนเอง มีสติรู้ลมหายใจของตนเองตลอดเวลา ควบคุมลมหายใจ หายใจช้าลงและลมหายใจสงบ (การบังคับการหายใจ การบังคับลมปราณหรือการฝึกลมปราณ)
5. พรตยาหาระหรือสำรวมอินทรีย์ เป็นการควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 (การควบคุมความรู้สึก)
6. ธาณะหรือการเพ่งจ้อง เป็นการฝึกอบรมจิตให้นิ่ง จิตนิ่งเป็นจิตที่มีประสิทธิภาพ เป็นจิตที่สามารถทำงานได้สำเร็จลุล่วง (พลังแห่งความสนใจ)
7. ฌาน การฝึกอบรมจิตสมาธิเสมอทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้น ๆ จนถึงขั้นฌาน คือสามารถจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเพียงเรื่องเดียว เป็นจิตที่มึดำอยู่ในสิ่งที่กำลังทำ เป็นจิตที่รู้เห็นตามความเป็นจริง (ความสงบเงียบแห่งสมาธิ)
8. สมาธิเป็นผลสูงสุดที่ได้จากการฝึกโยคะ จิตสมาธิในแง่โยคะคือ จิตที่มีความเป็นหนึ่งเดียว (การอธิษฐานและการครุ่นคิด)



**โยคะ (Yoga)** มีรากศัพท์มาจากคำในภาษาสันสกฤตว่า "ยูจ (YUJ)" ที่มีความหมายว่า "การประกอบกันหรือการเชื่อมพนักกัน" นี้คือเนื้อแท้ของโยคะ ที่ทำให้ร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พร้อมกับมีพลังแห่งชีวิตไหลเวียนอยู่ภายใน เมื่อส่วนประกอบเหล่านี้เคลื่อนไหวอย่างใกล้ชิดพร้อมๆ กัน เราก็จะมีประสบการณ์ถึงความกลมกลืนและสมดุลแห่งร่างกายของเรา นำเอาความสงบเงียบแห่งชีวิตมาสู่เรา

**การฝึกโยคะ** มีผลต่อสุขภาพในทุกๆ ด้าน ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจที่แหลมคม และมีความสามารถในการลดผลกระทบอันเกิดจากความเครียด ในขณะที่คุณฝึกโยคะ ขอให้คุณสังเกตดูว่าความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันของคุณนั้นถูกทำให้สูญหายไปได้อย่างไร และชีวิตของคุณได้เริ่มต้นดำเนินไปอย่างเรียบง่ายเพียงใด





## ความเข้าใจจากผู้เขียนสู่ผู้อ่าน

สำหรับผู้เขียนเองตอนแรกก็ยังไม่ค่อยเข้าใจอะไรนัก แต่พอได้มาฝึกปฏิบัติเราเข้าใจโดยทันทีว่าโยคะคืออะไร และโยคะให้อะไร อยากจะกล่าวบอกทุกท่านผ่านบทความนี้เลยว่า โยคะให้อะไรมากกว่าที่คุณคิด เพราะถ้ามันว่แต่คิด คุณจะไม่ทราบเลยว่าโยคะดีขนาดไหน

ผู้เขียนเริ่มฝึกโยคะจากการถูกชักชวนจากพี่ร่วมงาน ว่าทางบริษัทของเรานั้น มีสอนโยคะช่วงหลังเลิกงาน ด้วยความที่อยากรู้ อยากลอง ว่าโยคะคืออะไร เป็นอย่างไร จึงตัดสินใจเข้าร่วม เริ่มต้นจากไม่รู้อะไรเลยเกี่ยวกับโยคะ แต่ ณ ขณะนี้ก็เป็นเวลาเกือบ 2 ปีได้แล้ว ที่ได้ฝึกโยคะมา เมื่อได้สัมผัสการฝึกโยคะแล้ว ทำให้เรารู้ได้ทันทีว่าโยคะให้อะไร ประกอบกับการทำตามคำแนะนำของครูผู้สอนไปด้วยแล้ว โยคะก็เริ่มแสดงคำตอบแก่เรา เริ่มแรกจากจิตใจจิตใจเรามีความอดทนมากขึ้น จากเป็นคนอารมณ์ร้อนก็เย็นขึ้น มีสมาธิและรับรู้ความต้องการภายในของตนเองมากขึ้น ว่าขณะนี้รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรอยู่ ทางด้านร่างกายนั้น อาการปวดเมื่อยลดน้อยลง โดยเฉพาะอาการปวดไหล่ขวา การเดินหลังค่อมของผู้เขียนก็ดีขึ้นด้วย สรีระท่าทางการนั่ง การเดิน ถูกต้องสมควรตามที่ร่างกายควรจะเป็น หากมองย้อนไปดูแล้วเมื่อได้ตัดสินใจที่จะก้าวข้ามความอยากรู้ อยากลองจนได้มาลงมือทำ คำตอบของคำถามว่า การฝึกโยคะคืออะไร เป็นอย่างไร สำหรับผู้เขียนนั้น คือ การได้อยู่กับตนเอง และรู้จักตัวเองมากขึ้น ว่าไม่ใช่เพียงแค่ร่างกายที่ต้องได้รับการฝึก แต่เป็นจิตใจของเราด้วยที่ต้องได้รับการฝึกอย่างดี เพื่อพยุงร่างกายต่อไป



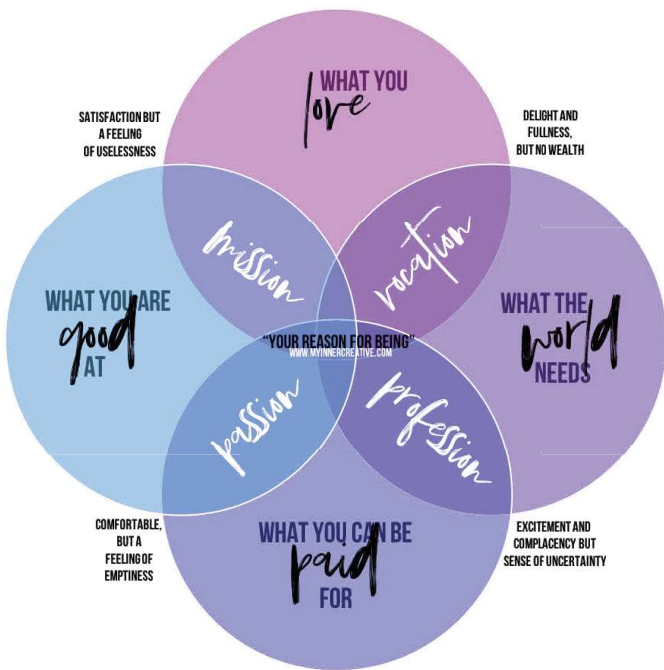
# อิคไก (Ikigai)

## กับการใช้ชีวิตแบบคนญี่ปุ่น



IKIGAI (อิคไก) คือเหตุผลในการตื่นขึ้นมาเพื่อใช้ชีวิตของเราในทุกๆ วันหรือความหมายก็คือ การมีชีวิตอยู่นั่นเอง ซึ่ง IKIGAI นี้เป็นสิ่งที่หนึ่งที่ชอบอยู่ภายในตัวของเรา เราต้องใช้ความพยายามและความอดทนในการค้นหามัน “IKIGAI” The Japanese secret to a long and happy life หลายคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนมากเขาจะรักในสิ่งที่เขาทำ เขาต้องการที่จะเรียนรู้ และต้องการทำให้ดีขึ้นในทุกวัน บางครั้งอาจจะมีคามเครียดบ้าง แต่ก็เพื่อความเครียดเพื่อหาวิธีการเดินไปข้างหน้า เดินไปยังเป้าหมายใหม่ๆ ที่สนุกยิ่งขึ้นและท้าทายยิ่งขึ้น

### กฎ 10 ข้อของ IKIGAI หรือ “ศิลปะในการใช้ชีวิต”



1) Stay active; don't retire จงกระตือรือร้นกับชีวิต แบบไม่มีวันเกษียณ จงเรียนรู้ และจงตื่นเต้นกับสิ่งใหม่ๆ กับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ จงรักในสิ่งที่ทำ จงทำในสิ่งที่สำคัญและมีคุณค่าต่อชีวิตของตนเอง จงทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดให้มีความก้าวหน้าในทุกๆ วันและจงชื่นชมกับสิ่งดีๆ รอบตัวเราอยู่เสมอ

2) Take it slow ทำอะไรให้ช้าลง  
เอ๊ะ!! อย่าเพิ่งงมงาย มั่นชดกับข้อแรกม๊าย ที่จริงแล้วก็คือการคิดใคร่ครวญในสิ่งต่างๆ ก่อนที่เราจะลงมือทำ จงมีวิสัยทัศน์และจงมีแผนงานที่ดี จงคิดไว้เสมอว่า หากเราทำสิ่งนั้นสิ่งนี้แล้วจะเกิดผลลัพธ์อะไรขึ้นกับเราบ้างไม่ใช่กระตือรือร้นจนลนลานแบบทำอะไรเร็วๆ โดยไม่ได้มองภาพใหญ่ๆ ในระยะยาว

3) Don't full your stomach จงอย่ากินให้อิ่มเกินไป  
หากเราอยากมีสุขภาพที่ดีอยากมีอายุยืน ต้องใช้กฎ 80 เปอร์เซนต์ คือให้หยุดกินทันทีเมื่อเริ่มรู้สึกอิ่มแล้ว

4) Surrounding yourself with good friends จงแวดล้อมไปด้วยเพื่อนๆ ที่ดีๆ  
เพื่อนคือยาที่ดีที่สุด การได้รับฟัง การได้พูดคุย การได้แบ่งปันทุกซอกทุกกับเพื่อนๆ ให้คำแนะนำกันบ้าง หัวเราะขำขันกันบ้าง ไปเที่ยวด้วยกันบ้างจะทำให้ชีวิตของเรามีชีวิตชีวาขึ้นทุกๆ วัน

5) Get in shape for your next birthday พิตร่างกายให้ดีต้อนรับวันเกิดปีหน้า  
ร่างกายก็ต้องการได้รับการดูแลบำรุงรักษา คล้ายเครื่องยนต์ที่หากใช้งานทุกวันก็ต้องเสื่อมไปบ้างเป็นธรรมดา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังผลิตฮอร์โมนเพื่อช่วยทำให้เรามีความสุขอีกด้วย





#### 6) Smile ยิ้มเข้าไว้

การยิ้มทำให้จิตใจผ่อนคลายแล้วยังช่วยให้เรามีเพื่อนเพิ่มขึ้นได้ง่ายๆ เพราะกลไกทางจิตใจเรามีระบบจดจำความรู้สึกอัตโนมัติ (Facial expression effect) ที่ทำให้เรารับรู้ว่าหากเรายิ้ม อารมณ์เราจะดีขึ้น

#### 7) Reconnect with nature เชื่อมต่อกับธรรมชาติ

เดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนตามแหล่งธรรมชาติต่างๆ เช่น ทะเล ภูเขา น้ำตก เพื่อชาร์ตแบตเตอรี่เพิ่มพลังงานให้ตัวเองอยู่เสมอๆ เพราะเราต่างเชื่อมโยงเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและโลกใบนี้ การได้รับออกซิเจนที่มากพอ ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ คือความสุขโดยธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน

#### 8) Give thanks ขอบคุณในสิ่งที่เรามี

ความรู้สึกขอบคุณและกตัญญูต่อบุคคลและสิ่งต่างๆ เริ่มตั้งแต่บรรพบุรุษ ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม อาหาร และสิ่งที่เรามี จะทำให้เรารู้สึกโชคดีที่ได้มีชีวิตอยู่และจะยิ่งเพิ่มพูนความสุขให้เราในทุกๆ วัน

#### 9) Live the moment อยู่กับปัจจุบันขณะ

หยุดเสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตและกลัวหรือกังวลสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต “วันนี้” และ “ขณะนี้” คือช่วงเวลาที่ดีที่สุดของคุณ!! ใช้มันให้ดีที่สุดให้เป็นช่วงเวลาที่ให้คุณค่าและน่าจดจำ เพราะว่าเวลาเป็นสิ่งที่ผ่านมาและผ่านไป เอาคืนไม่ได้และหาเพิ่มก็ไม่ได้เช่นกัน

#### 10) Follow your IKIGAI จงออกตามหา IKIGAI ของคุณ!

มนุษย์ทุกคนมีความรักความหลงใหลและพรสวรรค์บางอย่างอยู่ในตัวเรา ที่จะทำให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความหมายในทุกๆ วัน และขับเคลื่อนชีวิตเราไปข้างหน้าจนกว่าจะถึงวันสุดท้ายของชีวิต หากคุณยังหา IKIGAI ของคุณไม่เจอก็ไม่เป็นไร ภารกิจของคุณก็คือ “ออกตามหามันซะ!!”

ขอบคุณภาพและบทความจาก : [www.schoolofchangemakers.com/knowledge/9901](http://www.schoolofchangemakers.com/knowledge/9901), [www.smmagonline.com/2018/05/16/อิคิไก-กับการใช้ชีวิต/](http://www.smmagonline.com/2018/05/16/อิคิไก-กับการใช้ชีวิต/), [lifestyle.socialgiver.com/th/ikigai-japanese-secret-of-happiness/](http://lifestyle.socialgiver.com/th/ikigai-japanese-secret-of-happiness/), [myinnercreative.com/setting-personal-professional-goals-using-ikigai/](http://myinnercreative.com/setting-personal-professional-goals-using-ikigai/)





# เกาะหลีเป๊ะ

จ.สตูล



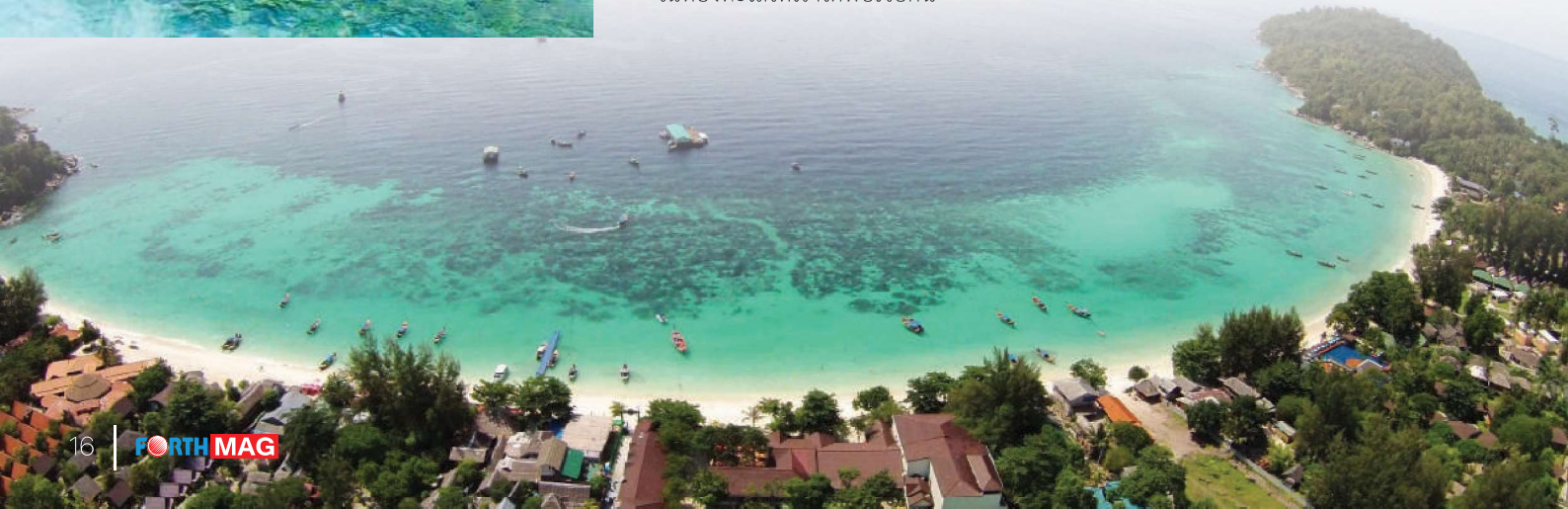
# KOH LIPE

## หลีเป๊ะ...เกาะสวรรค์แห่งการดำน้ำ

เชื่อว่าหลายคนคงจะเตรียมวางแผนจะไปเที่ยวในช่วงวันหยุดยาวกันแล้ว หนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวยอดเยี่ยมที่มักจะได้รับคำแนะนำก็คือ ทะเลนั่นเอง ด้วยความที่ประเทศไทยมีภูมิประเทศที่เป็นทะเลทางภาคตะวันออกและภาคใต้จึงทำให้เราสามารถเที่ยวทะเลได้ทั้งปี และในช่วงนี้ทะเลฝั่งอันดามันจะเป็นที่นิยมมากกว่าฝั่งอ่าวไทย ด้วยเหตุที่ว่าช่วงเวลานี้ฝั่งอ่าวไทยเป็นช่วงมรสุม ฝั่งอันดามันคลื่นลมสงบกว่า เรามาพูดถึงฝั่งอันดามันกันแล้ว ขอแนะนำเกาะที่ขึ้นชื่อว่าเป็นสวรรค์แห่งการดำน้ำ นั่นก็คือ ‘หลีเป๊ะ’ ที่เรารู้จักกันดีนั่นเอง



หลีเป๊ะเป็นเกาะที่ตั้งอยู่ในเขตอันดามันใต้ อยู่ในจังหวัดสตูล เกาะหลีเป๊ะถือว่าเป็นเกาะที่มีขนาดเล็ก โดยทั่วไปแล้วสามารถเดินข้ามไปอีกฝั่งได้โดยไม่ต้องนั่งรถโดยสาร มีประชากรอาศัยอยู่ในเกาะประมาณ 500 คน โดยจะประกอบอาชีพการประมง เพาะปลูกผักและข้าว ในปัจจุบันการท่องเที่ยวที่เกาะหลีเป๊ะถือได้ว่าสะดวกสบายเพราะมีทั้งที่พักหลายรูปแบบให้เลือก มีร้านค้ามากมายให้นักท่องเที่ยวได้ใช้จ่าย มีร้านอาหารมากมายให้ได้กินกัน นอกจากนี้หลีเป๊ะยังเป็นสถานที่ขึ้นชื่อของการดำน้ำ ไม่ว่าจะเป็นจะการดำแบบน้ำตื้นหรือน้ำลึก เพราะด้วยความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติทำให้มีสิ่งมีชีวิตมากมายในท้องทะเลให้เราได้พบเจอกัน





# หาดที่นักท่องเที่ยวมักนิยมเที่ยว

บนเกาะหลีเปะนั้นมีหาดที่นักท่องเที่ยวมักไปเที่ยวกัน คือ หาดพัทยาซึ่งเป็นหาดที่ถือได้ว่าเป็นที่นิยมอย่างมากของนักท่องเที่ยว เพราะมีที่พักมากมายตั้งอยู่ ณ ริมหาดนี้ จึงมีนักท่องเที่ยวคลาคล่ำอยู่ที่นี่ตามไปด้วย หากใครต้องการความเงียบสงบไปหาด sunrise หรือหาด sunset ซึ่งนักท่องเที่ยวจะได้เห็นภาพที่งดงามของพระอาทิตย์ขึ้น และตกเหนือพื้นน้ำทะเล นอกจากนี้ที่นี่ยังมีปะการังให้เราได้ดำน้ำดูได้ หากใครชอบความน่ารักของปลาการ์ตูนแล้ว มาดำน้ำที่นี่จะไม่ผิดหวังแน่นอน เรียกว่าดูจนเบื่อกันไปเลย บางคนอาจจะชอบการเดินทางสำรวจเกาะที่หลีเปะนั้นก็ถือได้ว่าอาจจะเป็นหนึ่งในทางเลือกที่ดี เพราะเกาะมีขนาดกว้างยาวแค่ประมาณ 2 กิโลเมตรเท่านั้น สามารถเดินเล่นได้เลยในตัวเกาะก็มี Walking Street ที่ขายทั้งอาหารและของที่ระลึกมากมายลานตา



สำหรับใครที่ต้องการเดินทางมาหลีเปะต้องนั่งเครื่องบินมาลงที่หาดใหญ่ นั่งรถต่อจากหาดใหญ่ไปท่าเรืออีกประมาณ 1 ชั่วโมง และจากนั้นต้องต่อเรืออีกประมาณชั่วโมงครึ่ง โดยทั่วไปแล้วค่าเรือจะอยู่ที่ประมาณ 650 บาทต่อเที่ยว หากไป-กลับจะอยู่ที่ 1,200 บาท เวลาออกเรือจะอยู่ที่ประมาณ 9 โมงเช้าเป็นส่วนใหญ่เพราะฉะนั้นควรจัดการเวลาให้ดี

ก็จบกันไปแล้วนะครับสำหรับข้อมูลของเกาะหลีเปะ หากใครยังไม่มึที่เที่ยวสำหรับช่วงปีใหม่ลองไปเที่ยวที่นี้ดูนะครับถือได้ว่าเป็นการพักผ่อนหลังจากที่เราทำงานหนักมาทั้งปี รีบวางแผนกันได้เลยนะ มีแฟนชวนแฟน มีเพื่อนชวนเพื่อนไปนะครับ





# English Corner

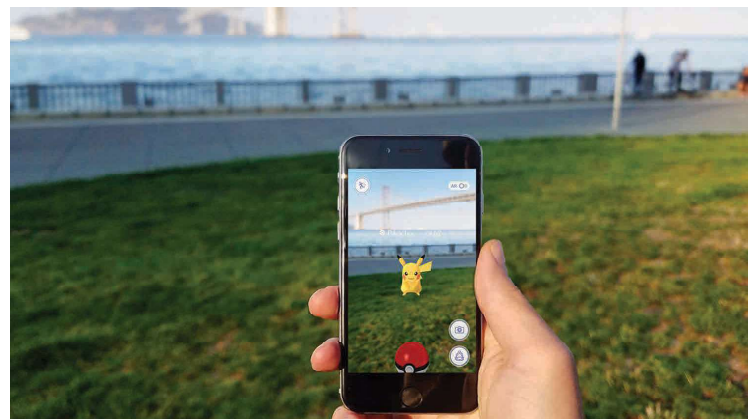
## Virtual Reality (VR) & Augmented Reality (AR) เทคโนโลยีโลกเสมือนก้าวสู่โลกความเป็นจริง

อักษรย่อ VR ย่อมาจาก Virtual reality คือการจำลองสภาพแวดล้อมจริงเข้าไปให้เสมือนจริง โดยผ่านการรับรู้จากการมองเห็น เสียง สัมผัส แม้กระทั่งกลิ่น โดยจะตัดขาดเราออกจากสภาพแวดล้อมปัจจุบันเพื่อเข้าไปสู่ภาพที่จำลองขึ้นมาตัวอย่างเช่น การจำลองสถานที่ google street view การจำลองการขับรถ การขับเครื่องบิน เป็นต้น



ส่วน AR ย่อมาจาก Augmented reality คือ การรวมสภาพแวดล้อมจริงกับวัตถุเสมือน เข้าด้วยกันในเวลาเดียวกัน โดยวัตถุเสมือนที่วางนั้นอาจจะ เป็น ภาพ, วิดีโอ, เสียง, ข้อมูลต่างๆที่ประมวลผลมาจากคอมพิวเตอร์, มือถือ, เทปเล็ต, หรืออุปกรณ์สวมใส่ขนาดเล็กต่างๆ และทำให้เราสามารถตอบสนอง กับสิ่งที่จำลองนั้นได้ด้วยตัวอย่างของการใช้งาน AR ก็คือ เกม Pokemon Go ถือเป็นปรากฏการณ์ครั้งสำคัญของนักเล่นเกมทั่วโลก หรือการเรียนการสอนอวัยวะ ส่วนต่างๆ ของมนุษย์ หรือโฆษณาออกแบบตกแต่งบ้าน หรืออาคาร หรือพื้นที่ต่างๆ

ความแตกต่างของ VR และ AR นั้นก็คือ VR นั้นจะตัดขาดเราออกจาก สภาพแวดล้อม ปัจจุบันเพื่อเข้าไปสู่สภาพแวดล้อมที่จำลองขึ้นมาใหม่ทั้งหมด แต่ AR จะพยายามรวบรวม หรือผสมผสานระหว่างสภาพแวดล้อมจริงๆ ณ ขณะ นั้นเข้ากับวัตถุที่จำลองขึ้นมาตัวเอง





## Life is Beautiful ยืมไว้ โลกนี้ไม่สิ้นหวัง (1997)

ยืมได้ในแม้ช่วงเวลาเลวร้ายคือคนเก่ง ทำให้คนอื่นยืมได้แม้ในช่วงเวลาเลวร้ายคือคนที่โลกต้องการ

บรรยากาศของหนังเป็นช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 กองทัพเยอรมันบุกเข้ากวาดล้างชาวยิวในยุโรปในปี 1939 ถ่ายทอดโดยผู้กำกับและนักแสดงนำชาวอิตาลีเชื้อสายยิว โรแบร์โต เบนนิญี่ (Roberto Benigni) ภาพยนตร์เรื่องนี้ได้รับการเสนอชื่อเข้าชิงรางวัลออสการ์ 7 สาขา และนำกลับมาตีไปได้ 3 รางวัล ได้แก่ รางวัลภาพยนตร์ต่างประเทศยอดเยี่ยม, รางวัลดนตรีประกอบยอดเยี่ยม และรางวัลนักแสดงนำชายยอดเยี่ยมโดย โรแบร์โต เบนนิญี่

กรุณาหาชมก่อนอ่านต่อไป เพราะเป็นการสปอยล์เนื้อหาส่วนนึง!!



เรื่องราวของชายชาวยิวในอิตาลีที่ชื่อ กุโยโด (Guido Orefice) ได้ตกหลุมรักกับคุณครูสาวแสนสวย ดอรา (Dora) ทั้งคู่แต่งงานกันและมีลูกชายน่ารักชื่อว่า โจชัว (Joshua) หลังจากแต่งงานกุโยโดก็สามารถมีร้านขายหนังสือเป็นของตัวเองตามที่เขาใฝ่ฝัน ครั้งแรกของหนังให้บรรยากาศความสุขและความรักอย่างอบอุ่นอารมณ์ขันของกุโยโด เช่น ร้านค้าต่างๆ ในเมืองขึ้นป้ายว่า ‘ไม่ต้อนรับชาวยิว’ แต่ร้านของกุโยโดขึ้นป้ายว่า ‘ร้านของชาวยิว’ อย่างภาคภูมิใจ

จนครั้งหลังของเรื่องเกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 มีการกวาดล้างเผ่าพันธุ์ยิวในอิตาลีโดยนาซีเยอรมัน ครอบครัวกุโยโดรวมทั้งโจชัวลูกชายซึ่งขณะนั้นอายุ 5 ขวบก็ถูกพาตัวไปเข้าค่ายกักกัน โดยที่ดอราผู้เป็นภรรยาไม่ได้เป็นยิวแต่ก็ขอติดตามสามีไปค่ายกักกันด้วย

กุโยโดถูกเกณฑ์ไปทำงานหนักในค่ายเหน็ดเหนื่อยสายตัวแทบขาดทุกวัน ในขณะที่เดียวกันอีกทางหนึ่งก็ต้องซ่อนลูกชายให้พ้นสายตาทหารนาซี กุโยโดจึงคิดหาวิธีโดยบอกลูกชายว่า เราถูกเกณฑ์มาเล่น ‘เกมซ่อนหา’ โดยมีคนแต่งตัวเป็นทหารคือ ‘ผู้คุมเกม’ ถ้าซ่อนตัวจนจบเกมได้ก็คือ ‘ผู้ชนะ’ จะได้รับรางวัลเป็น ‘รถถัง’ ของจริงที่ลูกชอบ!!

เด็กเปรียบเหมือนผ้าขาว แต่กลับต้องใช้ชีวิตอยู่ในค่ายกักกันเขลยศึกสงคราม มีสายเลือดที่กองทัพนาซีต้องการกำจัดให้สิ้นไป กุโยโดทำทุกอย่างเพื่อไม่ให้ผ้าขาวผืนนี้แปดเปื้อนสงคราม ลูกของเขาต้องปลอดภัยทั้งกายและใจ!!

พระเจ้าอาจประทานพรสวรรค์ให้ชาวยิวเพื่อการนี้ก็เป็นได้ กุโยโดใช้ความคิดสร้างสรรค์ของตนเอาตัวรอดในแต่ละวัน ด้วยอารมณ์และจินตนาการแบบเด็ก เพื่อมิให้ความฝันที่สวยงามแห่งวัยเด็กถูกความโหดร้ายของสงครามทำลายลงไป แต่กุโยโดจะทำสำเร็จหรือไม่ ต้องชมในหนังเรื่องนี้ครับ

หากคุณผู้อ่านเคยรับชม The Pianist หรือ The Boy In The Stripe Pajamas หรือ Schindler’s List ผู้เขียนขอบอกเลยว่า Life Is Beautiful นำเสนอได้แตกต่างหลายๆ ฉากเรียกเสียงหัวเราะ และหลายฉากเรียกน้ำตา แต่รวมเป็นความอึ้งอัมของ ความหวัง หนึ่งไม่จบแบบ Happy Ending แต่หนึ่งจบแบบ Beautiful...



**FORTH**  **MAG**



30 ปี ความภูมิใจของพวกเรา พนักงานฟอร์ท





**FORTH MAG**

ISSUE 2

JANUARY 2019

# IKIGAI

*The Japanese Secret  
to a Long and Happy Life*

## คณะผู้จัดทำ

- มาลี อมตานนท์
- นิติญา ทรงประไพ
- สิทธิโชค อมตานนท์
- จรัสเดช มาศปกรณ์
- อรินทร์ แจ่มนารี
- สุภัทรชัย จรจบโชค
- ผุสดี นุชนารล
- คีตะกานต์ มหาคีตะ

บริษัท ฟอर्थ 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](http://www.forth.co.th)

