

# JAYMART NEWSLETTER

(NOVEMBER NO.08 2023)

## 01 Sustainability (Environmental)

- ลอยกระทงรักษ์โลก Page : 01
- Best Take Care Cleaning Service Page : 02
- ESG Summary Data Page : 03 - 04
- 6 Ways ประหยัดน้ำในพื้นที่สำนักงาน Page : 05

## 02 Education

- Tip & Trick ความรู้สุขภาพกรรมทางเทคโนโลยี Page : 06
- ออฟฟิศซินโดรม ปัญหาเรื้อรังของชาวออฟฟิศ Page : 07
- เล่าจากเพื่อนสู่เพื่อน  
“เส้นทางการสร้างธุรกิจของตัวเอง” Page : 08 - 09

## 03 Activity

- กิจกรรม E-Waste แลก Point Page : 10



# ลอยกระทง รักษ์โลก

## ขยะจากกระทง

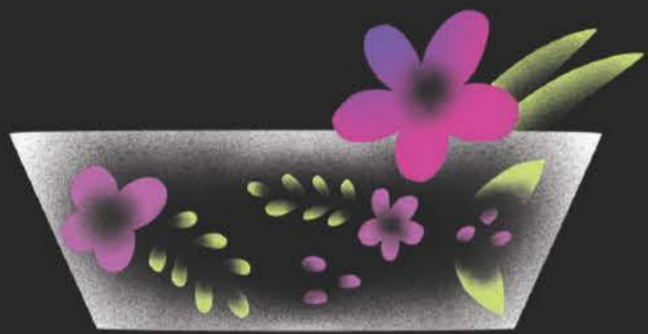
ลอยกระทงจัดเป็นประเพณีหนึ่งของไทย มีจุดประสงค์เพื่อลอยทุกข์โศกโรคภัยและสิ่งไม่ดี ให้ไหลออกไปจากชีวิตเช่นเดียวกับสายน้ำและเพื่อบวงสรวงแม่คงคาที่เราได้ทิ้งสิ่งปฏิกูลลงในน้ำอยู่บ่อยครั้งแต่รู้หรือไม่เพียงแค่ 1 คืบ เจ้ากระทงก็สร้างขยะให้กับแหล่งน้ำอย่างมหากาล ตรงข้ามกับจุดประสงค์ที่เราลอยกันอย่างสิ้นเชิง

## ส่งผลให้เกิดมลพิษทางน้ำ

- แหล่งน้ำเน่าเสีย ทั่วสมดุล
- ระบบระบายน้ำอุดตัน
- แหล่งน้ำปนเปื้อนสารเคมีจากวัสดุบางชนิด
- ทำลายระบบนิเวศและสัตว์น้ำ

แหล่งที่มา : เรื่องน้ำ น้ำ

### ระยะเวลาย่อยสลาย



กระทงน้ำแข็ง

ไม่กี่นาที



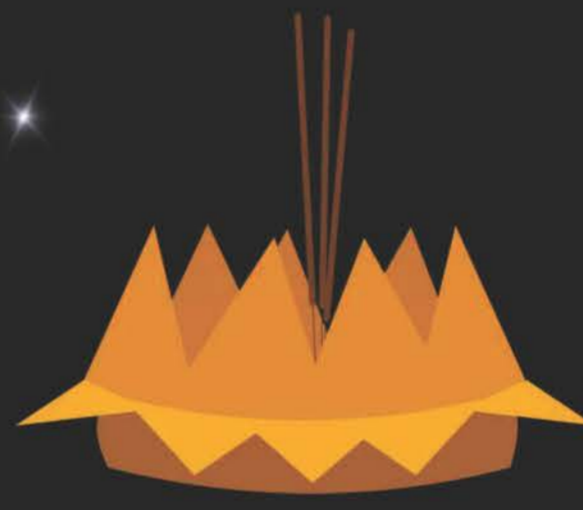
กระทงขนมปัง

3 วัน



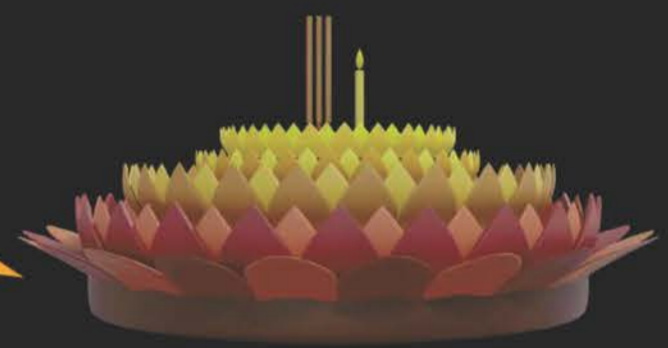
กระทงใบตอง

14 วัน



กระทงกระดาษ

2-5 เดือน



กระทงโฟม

มากกว่า 1,000 ปี

### วิธีรักษ์โลก ช่วยลดปริมาณขยะกระทง



เลือกใช้กระทงจากวัสดุธรรมชาติ



ลอยกระทงร่วมกัน 1 กระทง ต่อครอบครัว หรือ ต่อคู่



ไม่ลอยกระทงในแหล่งน้ำเปิด ซึ่งเป็นต้นเหตุของขยะไหลลงสู่แม่น้ำ ลำคลอง ทะเล



ลอยกระทงออนไลน์เพื่อลดปริมาณขยะ

เว็บไซต์ลอยกระทงออนไลน์ :

1.sanook.com

2.Theoldsiam

3.MThai

4.Readawrite

5.Longdo

6.ออนไลน์ ออเจ้า



ลอยกระทงออนไลน์อย่างไร ไม่ตกเป็นเหยื่อมิจฉาชีพ!!

- เลือกเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ
- หลีกเลี่ยงการกรอกข้อมูลส่วนตัว อาทิ ชื่อ-นามสกุล หมายเลขบัตรประชาชน หรือเบอร์โทรศัพท์
- หากพบเห็นเว็บไซต์ใดที่มีการขอข้อมูลส่วนตัวบุคคลเกินกว่าความจำเป็น สามารถแจ้งเบาะแสไปยัง

สายด่วน 1559 ตลอด 24 ชม.

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

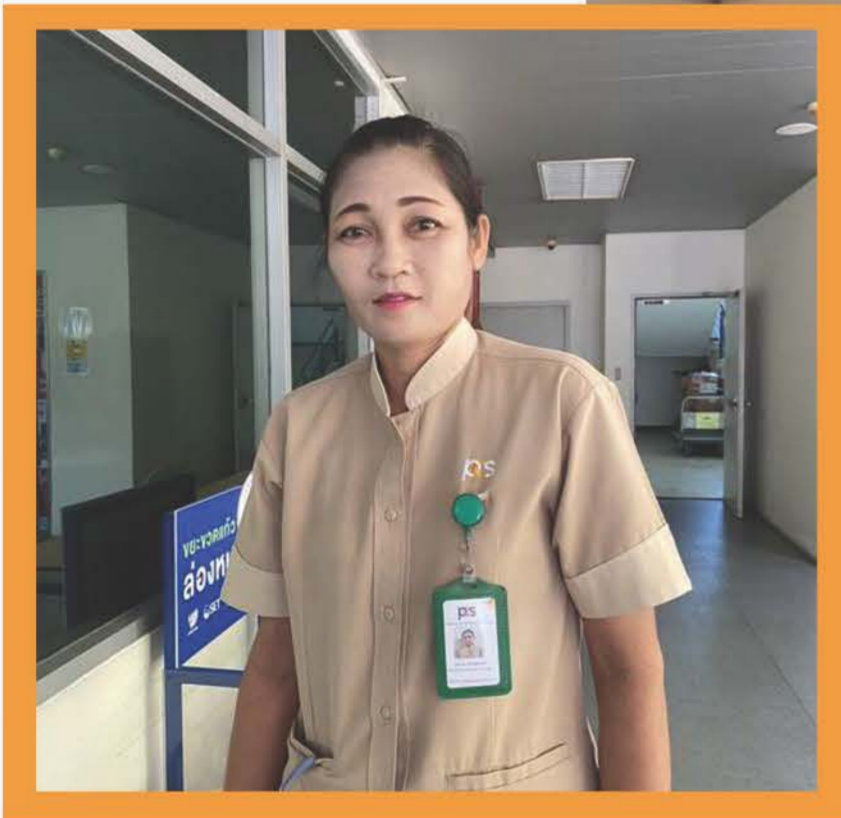
แหล่งที่มา : ศูนย์ต่อต้านความปลอมประเทศไทย



Best Take Care  
**Cleaning**  
service



พวกเราขอขอบคุณแม่บ้านที่ช่วยดูแลเรื่องความสะอาดให้แก่พวกเราชาวเจมาร์ท  
ขอให้แม่บ้านทุกท่านรับทราบว่าความพยายามและงานหนักของคุณนั้นได้รับความนับถืออย่างสูง



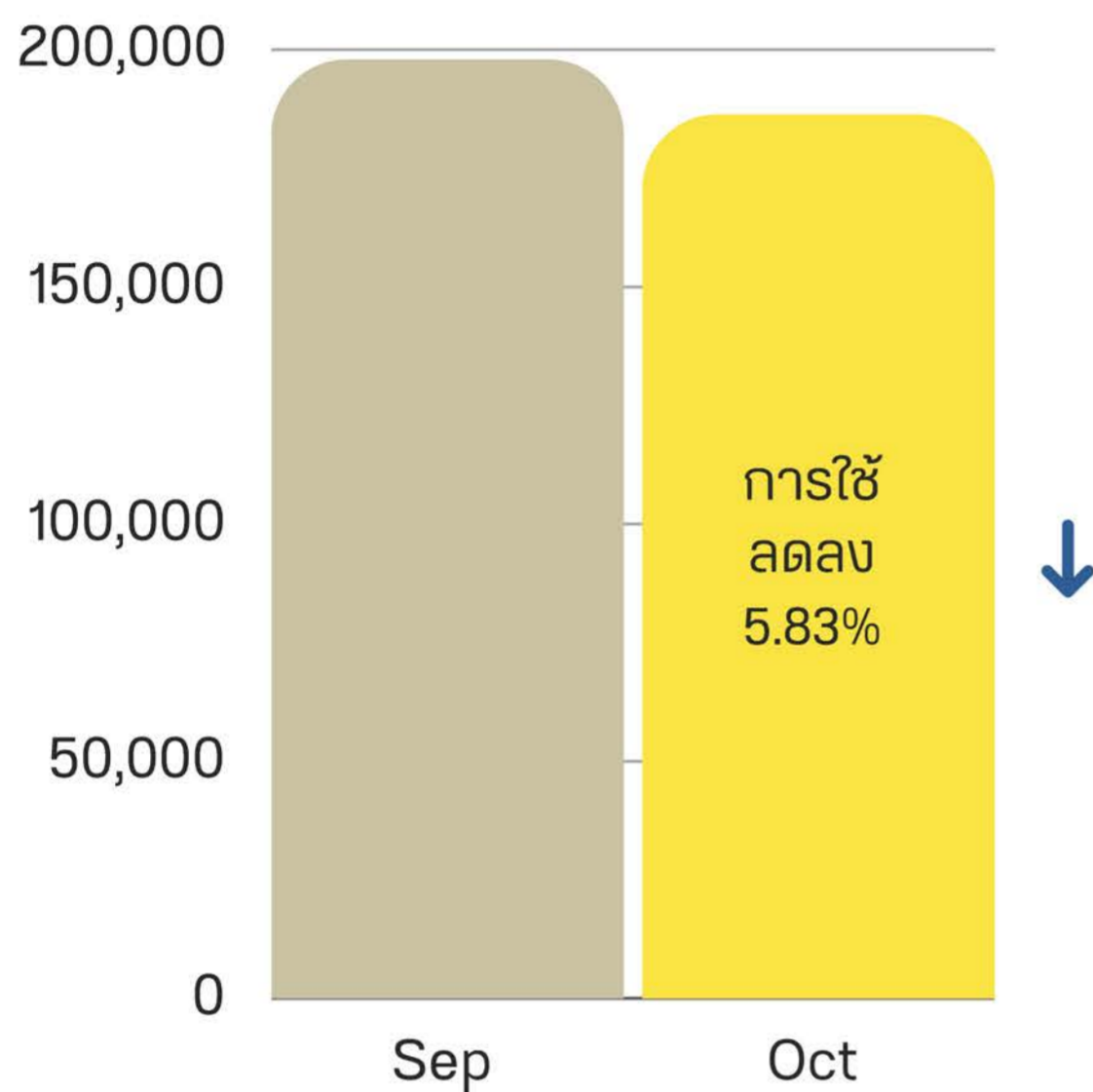
### สารจากแม่บ้านถึงพนักงาน >>

ฝากถึงพนักงานขอความร่วมมือช่วยกันคัดแยกขยะให้ถูกต้อง ทั้งขยะให้ถูกวิธี แยกประเภทขยะ เช่น ขยะทั่วไป,ขวดแก้ว, กระดาษ, พลาสติก, และขยะอินทรีย์ โดยเฉพาะการทิ้งขวดน้ำลงถังขยะ ให้เริ่มจากการเทน้ำในขวดทิ้งให้หมดก่อน จึงนำมาใส่ในถังขยะพลาสติก เพื่อให้ง่ายต่อการกำจัด หรือนำไปรีไซเคิล เป็นต้น นอกจากนี้ยังแนะนำเรื่องการใช้ห้องน้ำ ให้พนักงานตรวจเช็คครีppyลีนและความเรียบร้อยก่อนออกจากห้องน้ำ รวมไปถึงการไม่ทิ้งขยะหรือทิชชูลงในชักโครก ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่อน้ำอุดตันได้นั่นเอง

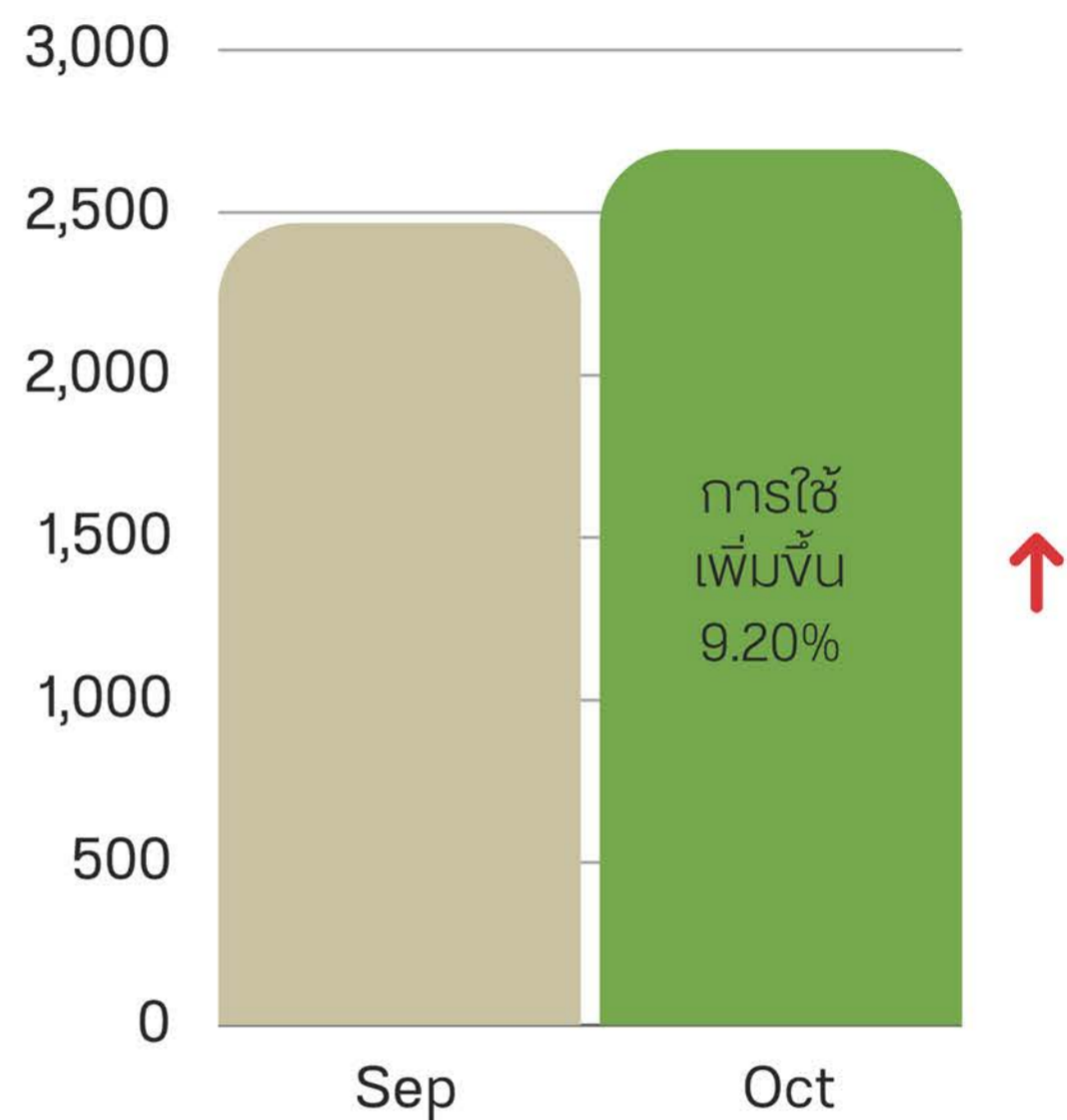


## ESG Summary Data

ข้อมูลเปรียบเทียบการใช้ไฟฟ้า



ข้อมูลเปรียบเทียบการใช้น้ำประปา



\*\*\* ปริมาณการใช้ไฟฟ้าและน้ำประปาของบริษัท เจมาร์ท ณ อาคาร A , B และ C

## สรุปข้อมูล

- สถิติการใช้ไฟฟ้า  
ปริมาณการใช้ไฟฟ้าของเดือน ต.ค. **ลดลง** กว่าเดือน ก.ย. ถึง 5.83%
- สถิติการใช้น้ำประปา  
ปริมาณการใช้น้ำประปาของเดือน ต.ค. **เพิ่มขึ้น** กว่าเดือน ก.ย. 9.20%

ซึ่งปริมาณการใช้ไฟฟ้าและใช้น้ำประปาสามารถเกิดผลลัพธ์ขึ้นได้ทั้งในปริมาณเชิงบวกและลบ แต่ปริมาณการใช้ที่เพิ่มสูงขึ้นเป็นผลลัพธ์ที่สวนทางกันกับเป้าหมายขององค์กรที่ตั้งไว้คือ

**" ลดการใช้พลังงานไฟฟ้าและน้ำประปาอย่างต่อเนื่องปีละ 10% "**

นั้นหมายความว่าเราทุกคนต้องพยายามกันให้มากขึ้นกว่าเดิม เพื่อให้ 1 เดือนสุดท้ายก่อนจะสิ้นสุดปี 2566 มีปริมาณการใช้ไฟฟ้าและน้ำประปาที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้การนอกจากการย้ำเตือนตัวเองให้ใช้ทรัพยากรไฟฟ้าและน้ำอย่างคุ้มค่ามากที่สุดแล้วนั้น อยากให้เพื่อนๆพนักงานทุกคนช่วยกันสอดส่องดูแลบริเวณพื้นที่การทำงานของตนเอง หากมีเพื่อนพนักงานเปิดไฟ เปิดแอร์ หรือเปิดน้ำทิ้งไว้ขอให้ช่วยกันปิดเมื่อไม่ได้ใช้งานแล้วหรือปิดระหว่างพักรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อช่วยลดการใช้ทรัพยากรได้อีกทางหนึ่ง

เป้าหมายลดการใช้พลังงานไฟฟ้าและน้ำประปาที่องค์กรตั้งไว้ ไม่ใช่เป้าหมายยากเกินความเป็นจริงเลย แต่การจะบรรลุเป้าหมายนี้ได้จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของพนักงานชาวเจมาร์ททุกคน

## ESG Summary Data

	ประเภทของขยะ	Sep 2023	Oct 2023
1	กระดาษ	น้ำหนัก 273 กก.	น้ำหนัก 263 กก.
2	ขวดพลาสติก หรือ ขวด PET	น้ำหนัก 160 กก.	น้ำหนัก 112 กก.
3	ขยะทั่วไป	น้ำหนัก 5,830 กก.	น้ำหนัก 6,057 กก.

\*\*\* ปริมาณขยะจากบริษัท เจมาร์ท ณ อาคาร A , B และ C

## สรุปข้อมูล

จากข้อมูลในตารางจะเห็นได้ว่าปริมาณขยะเดือน ต.ค. น้อยลงกว่าเดือน ก.ย. 2 ประเภท ได้แก่ กระดาษ และขวดพลาสติก หรือ ขวด PET ที่มีปริมาณการ **ลดลง** ซึ่งถือเป็นผลลัพธ์ประจำเดือนที่ดี โดยผลลัพธ์ก็ได้เกิดมาจากการร่วมมือกันของพนักงานเราทุกคน แต่ยังไม่ใช้ผลลัพธ์ที่ดีสำหรับขยะประเภททั่วไป เนื่องจากหากพิจารณาจากภาพรวมแล้วนั้น ปริมาณขยะประเภททั่วไปมีปริมาณรวมสูงกว่าขยะประเภทอื่นๆ นับ 1,000 กก. ในทุกเดือน ตรงนี้คือประเด็นที่สามารถตั้งสมมุติฐานได้ว่า ขยะประเภทกระดาษ ขวดพลาสติก และกล่องข้าวพลาสติกอาจเกิดจากการทิ้งขยะไม่ถูกประเภท หรือเกิดจากความไม่แน่ใจว่าขยะประเภทต่างๆควรทิ้งอย่างไร

อย่างไรแล้วหากเพื่อนๆพนักงานสงสัยว่าขยะแต่ละประเภทควรทิ้งขยะถังไหน ก่อนทิ้งขยะในมือให้หยุดอ่านประเภทถังขยะและอ่านป้ายให้ความรู้เรื่องประเภทขยะตามจุดทิ้งขยะ เพื่อช่วยคลายความสงสัยว่าขยะนั้นๆควรทิ้งอย่างไร

เพราะนอกจากขยะในมือเราจะได้รับการนำไปจัดการต่ออย่างถูกวิธีแล้วนั้น การทิ้งขยะลงถังที่ถูกประเภทยังสามารถช่วยลดกระบวนการจัดการขยะที่เกิดมาจากการทิ้งที่ไม่ถูกวิธีได้อีกด้วย





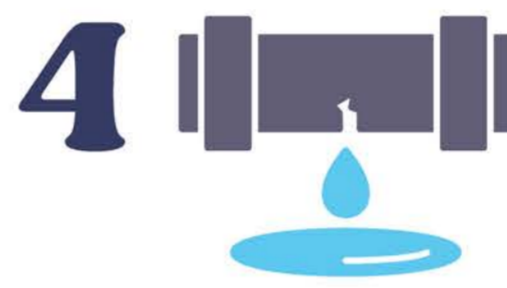
# 6 WAYS ประหยัดน้ำในพื้นที่สำนักงาน

### 1. ไม่ควรเปิดก๊อกน้ำที่ระดับความแรงสูง



การเปิดน้ำด้วยความแรงสูงอาจทำให้เกิดการสาหร่ายปนโทคน้ำหรือท่อน้ำที่เสียหายได้ การเปิดก๊อกน้ำในความแรงที่เหมาะสมช่วยลดความแรงของน้ำที่ไหลออกมา, ลดการสูญเสีย, และลดความเสียหายในระบบท่อน้ำ

### 4. ตรวจสอบการรั่วไหลของอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอ



ทดสอบโดยการปิดก๊อกน้ำและตรวจสอบว่ามีน้ำไหลหรือไม่ การตรวจสอบการรั่วไหลอย่างสม่ำเสมอช่วยให้เราพบปัญหาทันทีและป้องกันการสูญเสียน้ำที่ไม่จำเป็น

### 2. ปิดก๊อกน้ำให้สนิททุกครั้งหลังใช้งาน

# 2

การปิดก๊อกน้ำหลังใช้งานช่วยลดการสูญเสียน้ำที่ไม่จำเป็น น้ำที่รั่วหรือไหลต่อเนื่องอาจเป็นสาเหตุของการสูญเสียน้ำมากมาย



### 5. หากต้องการล้างมือหรือล้างภาชนะ ไม่ควรเปิดน้ำทิ้งไว้เป็นเวลานาน

# 5

หากเปิดน้ำทิ้งไว้ระหว่างทำธุระส่วนตัว เช่น ระหว่างการล้างมือ จะทำให้สูญเสียน้ำมากถึง 1.5 - 2 ลิตร ต่อ 20 วินาที หรือหากต้องการล้างภาชนะให้ล้างพร้อมกันในอ่างน้ำ สามารถเซฟได้ทั้งเวลาและน้ำที่ใช้เพราะถ้าเปิดน้ำจากก๊อกโดยตรงจะสูญเสียน้ำถึง 9 ลิตร/นาที



### 3. ติดป้ายประชาสัมพันธ์เรื่องการใช้น้ำตามจุดที่ใช้น้ำต่างๆ

# 3

การติดป้ายประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการใช้น้ำที่จุดที่ใช้น้ำต่างๆ ในสถานที่ต่างๆ สามารถช่วยเพิ่มความตระหนักรู้และกระตุ้นให้พนักงานหรือผู้ใช้บริการร่วมประหยัดน้ำ



### 6. การทำความสะอาดพื้น

# 6

ใช้สายยางฉีดล้างทำความสะอาดพื้น โดยตรงเป็นการสิ้นเปลืองน้ำโดยใช้เหตุหากต้องการทำความสะอาดพื้น ควรหาภาชนะมารองน้ำไว้ แล้วชักล้างอุปกรณ์ในภาชนะนั้นก่อนจะนำไปเช็ดถูทำความสะอาดจะใช้น้ำน้อยกว่า



แหล่งข้อมูลจาก : สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร



# TIP & TRICK

## ความรู้อาชญากรรมทางเทคโนโลยี

ในปัจจุบันการหลอกลวงผ่านโทรศัพท์ หรือช่องทางอิเล็กทรอนิกส์มีผลกระทบที่รุนแรง และสามารถทำให้เราสูญเสียทรัพย์สินได้ ทำให้การป้องกันและปราบปรามอาชญากรรมทางดิจิทัลที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อผู้สุจริตเป็นเรื่องที่ด่วนและสำคัญมากในปัจจุบัน

### วิธีการรับมือกับมิจฉาชีพ

1. ตั้งสติ สอบถามรายละเอียดและขอเบอร์ติดต่อกลับ
2. ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวเด็ดขาด เพราะมิจฉาชีพอาจนำไปใช้สร้างหรือหลอกลวง
3. สอบถามกับหน่วยงานที่มีการแอบอ้างชื่อ สถานที่ และบุคคล
4. หากถูกบล็อกแชทให้คิดได้เลยว่า “ถูกหลอก”

\*\*ในกรณีที่ถูกหลอก และให้ข้อมูลกับมิจฉาชีพเรียบร้อยแล้ว ต้องรีบ Capture หน้าจอแชทและข้อมูลทั้งหมดเพื่อแจ้งความกับตำรวจทันที

แหล่งข้อมูลจาก : ธนาคารแห่งประเทศไทย



## สแกน QR code อย่างไร ให้ปลอดภัยจากมิจฉาชีพ



### Warning!

- cmnb9.cc • bwdt9.cc
- algapi1.cc • kbap.cc
- abci9.cc • tatap1.cc
- vba1.cc • aecf5.cc

1. ตรวจสอบรายชื่อผู้รับโอนและยอดเงินทุกครั้ง
2. ถ้าหากต้องการจ่ายหรือโอนเงินให้หน่วยงาน เช่น มูลนิธิ ราชการ ชื่อผู้รับควรเป็นชื่อหน่วยงานนั้นโดยตรง
3. หากสแกนเพื่อจุดประสงค์อื่น เช่น เพื่ออ่านข้อมูลเพิ่มเติมหรือรับสิทธิ์พิเศษต่างๆ ต้องสังเกตลิงก์ URL ว่าถูกต้องและปลอดภัยหรือไม่
4. ถ้าไม่แน่ใจว่าปลอดภัยหรือไม่อย่าคลิกต่อ

แหล่งข้อมูลจาก : ธนาคารแห่งประเทศไทย

## ระวัง! ถูกหลอกให้กดเงินจากบัญชีม้า

เตือนภัยประชาชนที่ไปทำธุรกรรมการเงินต่าง ๆ ที่ธนาคาร หรือตู้ ATM ทั้งหลาย หากเจอคนแปลกหน้าขอความช่วยเหลือให้กดเงินให้ โปรดระวังไว้ให้ดีเพราะนั่นอาจเป็นมิจฉาชีพผู้ครอบครองบัญชีม้า โดยหวังให้มีแพะมาช่วยเขากดเงินจากบัญชีม้าที่เขาได้และกลายเป็นผู้รับผิดชอบ โดยขั้นตอนการหลอกลวง มีดังนี้

1. แก๊งบัญชีม้าจะยืนอยู่แถวตู้ ATM
2. มิจฉาชีพจะยื่นบัตร ATM ให้เหยื่อช่วยกดเงินให้ โดยอ้างว่า กดไม่เป็น
3. เมื่อเหยื่อเข้าไปกด กล้องจะจับหน้าเหยื่อว่ากดเงินจากบัญชีม้า
4. เมื่อมิจฉาชีพได้เงินก็เดินจากไป
5. เวลาผ่านไปไม่ถึงสัปดาห์เหยื่อถูกออกหมายเรียกในฐาน “คนกดเงินบัญชีม้า”

แหล่งข้อมูลจาก : สืบคนสบา IDMB



ช่องทางการติดตามข่าวสาร แจ้งเบาะแสหรือแจ้งความออนไลน์ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

เตือนภัยออนไลน์ CyberCopTH

www.เตือนภัยออนไลน์.com

แจ้งความออนไลน์ : www.thaipoliceonline.com

ปรีกษาโทร  
**1441**

081-866-3000



ฐานข้อมูลสื่อความรู้

## “ออฟฟิศซินโดรม ปัญหาเรื้อรังของชาวออฟฟิศ”

“ **ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)** ” คือกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด (Myofascial Pain Syndrome) เนื่องมาจากรูปแบบการทำงานที่ใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำๆ เป็นเวลานานต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบและปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะบริเวณ คอ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ ซึ่งอาการปวดดังกล่าวอาจลุกลามจนกลายเป็นอาการปวดเรื้อรัง



### อาการออฟฟิศซินโดรมที่พบได้บ่อย

- **ปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด** : อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ สะบัก ส่วนหลัง และสะโพก และมักจะเป็นเรื้อรังไม่หายขาด
- **เส้นประสาทที่ข้อมือถูกกดทับ** : เกิดขึ้นจากมีพังผืดบริเวณข้อมือ (ด้านฝ่ามือ) ทำให้เส้นประสาทบริเวณนั้นถูกกดทับเกิดอาการปวดและชาที่นิ้วมือ ฝ่ามือ หรือแขน
- **เอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ**: เกิดการบวมหรือเจ็บที่บริเวณเอ็นกล้ามเนื้อ มักเป็นบริเวณหัวไหล่ ข้อศอก ข้อเท้า เข่า และข้อมือซึ่งมักเกิดจากการใช้งานที่บ่อยครั้งเกินไป ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกปวดบริเวณที่มีอาการ
- **อาการตาแห้ง**: เกิดจากต่อน้ำตาทำงานผิดปกติ โดยสาเหตุมาจากการจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือมือถือนานเกินไป
- **อาการปวดหัว**: อาการปวดหัวจากออฟฟิศซินโดรม มักเกิดจากการลุกลามของปัญหากล้ามเนื้อบริเวณบ่าที่ตึง ทำให้เลือดไม่สามารถไหลไปเลี้ยงส่วนหัวได้สะดวก แล้วร้าวไปถึงหัวได้บางคนอาจรุนแรงเป็นอาการปวดหัวไมเกรน
- **อาการปวดหลัง**: เป็นอาการปวดหลังที่เกิดจากท่ายืนหรือท่านั่งไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน หรือมีการใช้กล้ามเนื้อหลังที่รุนแรงเกินไปจนเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

### ท่านั่งทำงานที่เหมาะสม

- ✓ **ท่านั่ง** : นั่งหลังตรงหรือเอนไปด้านหลังเล็กน้อย
- ✓ **ศรีษะ** : ตั้งตรง หรือ ก้มเล็กน้อย
- ✓ **สายตา** : อยู่ในแนวราบระดับเดียวกับหน้าจอ
- ✓ **มือและแขน** : ก่อนล่างอยู่ในแนวเส้นตรงตั้งฉากประมาณ 90 องศา กับแขนก่อนบน
- ✓ **เข่า** : ทำมุม 90 องศา การพื่นและวางราบไปกับพื่นหรือที่พักเท้า

### แนวทางการรักษา

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทำงานและชีวิตประจำวัน
- ทำกายภาพบำบัด
- การรักษาด้วยวิธีทางเลือกอื่นๆ เช่น การฝังเข็ม การนวดแผนไทย เป็นต้น
- การออกกำลังกายเป็นประจำ





## เล่าจากเพื่อนสู่เพื่อน

### “เส้นทางการสร้างธุรกิจของตัวเอง”



คุณพิชญากานต์ พุฒผลอำนวย (พัฒน์)

พนักงาน บริษัท เจมาร์ก โฮลดิ้งส์ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)  
เจ้าของธุรกิจ “ชาผลไม้”

“คุณพัฒน์ พนักงานเจมาร์ก โฮลดิ้งส์ เดิมทีจะรับหน้าที่เป็นผู้ช่วยเพื่อนพนักงานในการออก  
ร้านจำหน่ายสินค้าภายในงาน “ตลาดใจ” ที่มีทั้งสินค้าที่รับมาจำหน่ายและสินค้าที่ผลิตสดใหม่  
โดยฝีมือของคุณแม่ตั้งแต่ครั้งแรกที่เริ่มจัดกิจกรรมนี้ขึ้น จึงทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนแนวคิด  
ในการคิดสรรสินค้าเพื่อนำมาจำหน่าย การแลกเปลี่ยนวิธีการค้าขายจากเพื่อนพนักงานคน  
อื่นๆ จนเกิดเป็นแรงบันดาลใจและมีทักษะการค้าขายจากตลาดใจในการริเริ่มสร้างสินค้าเป็น  
ของตนเองตั้งแต่เริ่มต้นจนสามารถผลิตออกจำหน่ายในงานตลาดใจอย่างภาคภูมิใจ”



→ อะไรคือแรงบันดาลใจในการผลิตชาผลไม้ และทำไมต้องเป็นเครื่องดื่มประเภทนี้

“แรงบันดาลใจมาจากการร่วมกิจกรรมตลาดใจทั้งในฐานะผู้จำหน่ายและผู้บริโภค จนเกิดเป็นความสนใจในค้าขายและได้  
เริ่มมองหาสินค้าเพื่อนำมาจำหน่ายในงานตลาดใจ จนออกมาเป็น “ชาผลไม้” ที่ผลิตด้วยฝีมือตนเอง ที่เกิดมาจากความ  
ชอบดื่มชาผลไม้เป็นทุนเดิมและคิดว่าถ้าเราอยากลองทำธุรกิจอะไรสักอย่างก็ควรต้องมาจากสิ่งที่เราชอบ เพราะน่าจะทำ  
มันออกมาได้ดีและหากผลิตออกมาแล้วขายไม่ได้จริงๆเราก็ยังสามารถเก็บไว้ดื่มเองได้”

→ นอกจากชาผลไม้ที่ผลิตเองแล้ว โลโก้สินค้าก็ออกแบบเองด้วยใช่หรือไม่

“โลโก้สินค้าออกแบบเองทั้งหมดด้วยการลองวาดและออกแบบมาเพื่อสินค้าของตนเองโดยเฉพาะ มีคอนเซ็ปต์ของโลโก้  
เป็นการขายสินค้าเพื่อหาเงินซื้อข้าวให้น้องแมวที่บ้าน Hungry Cat & Homemade ซึ่งน้องแมวก็เป็นสิ่งที่เรารักมากๆ  
เช่นกัน”



### เล่าจากเพื่อนสู่เพื่อน

## “เส้นทางการสร้างธุรกิจของตัวเอง”



ระยะเวลาในการเริ่มวางแผนจนผลิตสินค้าขายใช้เวลาโดยประมาณเท่าไร

“ใช้เวลา 1 เดือนโดยประมาณในขั้นตอนต่างๆ ตั้งแต่การคิดค้นสูตร สรรหาวัตถุดิบและออกแบบโลโก้ ”



ตอนนี้ “ชาผลไม้” มีจำหน่ายที่จำหน่ายที่ไหนบ้าง

“ณ ปัจจุบันชาผลไม้มีวางจำหน่ายเฉพาะที่งานตลาดใจซึ่งเป็นตลาดพนักงานเท่านั้น ซึ่งได้รับผลตอบรับดีจากการวางจำหน่ายทุกครั้ง



ผลตอบรับที่ได้จากการขายชาผลไม้เป็นอย่างไรบ้าง

“ผลตอบรับเป็นไปในทางที่ดี มีทั้งลูกค้าชมและให้คำแนะนำเพื่อนำไปปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป”



อยากฝากอะไรถึงเพื่อนๆ ที่สนใจทำมีธุรกิจแต่ยังไม่มั่นใจหรือยังไม่กล้าลงมือทำ

“ให้ลองทำจากสิ่งใกล้ๆ ตัวที่ชอบหรือมีความสนใจก่อน หากยังไม่รู้ควรเริ่มจากตรงไหนให้ลองปรึกษาขอคำแนะนำจากบุคคลใกล้ชิดผู้ที่มีประสบการณ์อาจจะทำให้เรามั่นใจและกล้าลงมือทำยิ่งขึ้น เพราะบางครั้งเราอาจแค่ต้องการแรงผลักดันเล็กๆ เพื่อจับเคลื่อนความมั่นใจให้กล้าลงมือทำในสิ่งใหม่”

“หวังว่าเรื่องราวของคุณพัฒน์ ผู้ที่พัฒนาตนเองจากพนักงานออฟฟิศจนมีทักษะของ Entrepreneurship Skill หรือทักษะความเป็นผู้ประกอบการ ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์หลักที่บริษัทได้จัดกิจกรรมตลาดใจขึ้นในแก่พนักงานในทุกๆ เดือน เพื่อส่งเสริมช่องทางการสร้างรายได้ให้แก่พนักงานและยังสร้างแรงบันดาลใจในการต่อยอดความสามารถในการประกอบอาชีพ จะช่วยสร้างทักษะในด้านนี้ในแก่พนักงานอีกหลายๆ คนต่อไป 🍋”

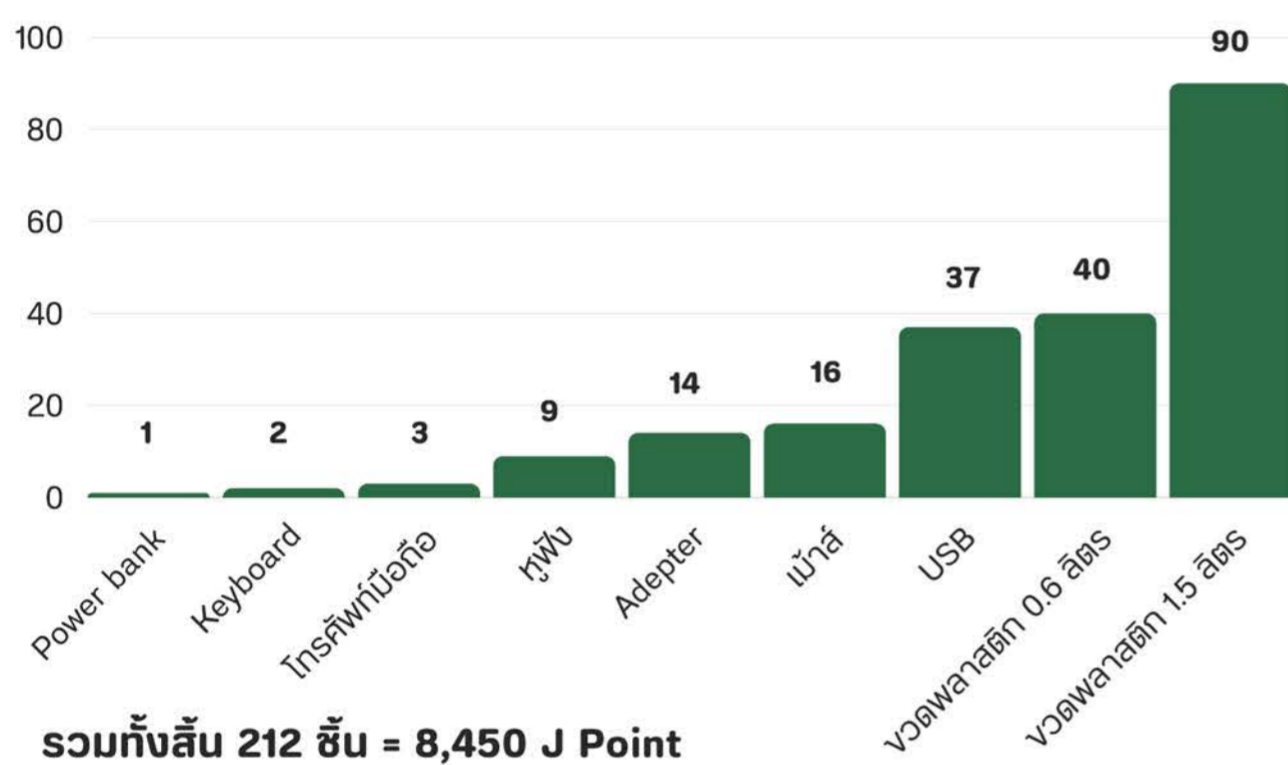




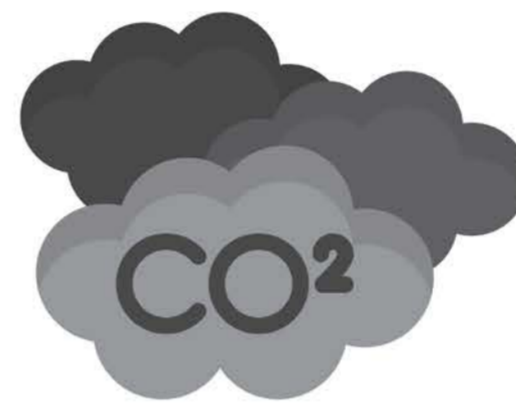
# เจมาร์ท Go Green กับกิจกรรม E-Waste แลก Point



ในเดือนพฤศจิกายน 2566 บริษัทเจมาร์ท กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ ได้มีการจัดกิจกรรม E-Waste แลก Point นำขยะอิเล็กทรอนิกส์และขยะพลาสติกไม่ว่าจะเป็น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก อุปกรณ์เสริมมือถือ ชิ้นส่วนคอมพิวเตอร์ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ขนาดเล็ก หลอดพลาสติก ขวดพลาสติก และกระป๋องอลูมิเนียมมา Point ที่อาคารเจมาร์ท สำนักงานใหญ่ เพื่อเป็นการเชิญชวนและกระตุ้นให้พนักงานได้มีส่วนร่วมในการทิ้งขยะอย่างถูกวิธี ดูแลสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน ด้วยวิธีการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



ซึ่งสามารถช่วยโลกของเราลด CO<sub>2</sub> ได้ถึง เทียบเท่ากับปริมาณต้นไม้ได้มากถึง



825.25 กิโลกรัมคาร์บอน

หรือ



102 ต้น





# JAYMART NEWSLETTER

(NOVEMBER NO.08 2023)

สแกนเพื่อทำแบบสอบถามความคิดเห็น



**THANK YOU**

---

[jaymartgroup\\_esg@jaymart.co.th](mailto:jaymartgroup_esg@jaymart.co.th)