

# JMART GROUP

## NEWSLETTER

(FEBRUARY NO.23 | 2025)



### 01 Education

- ทำงานเป็นทีมยังไงให้ได้งาน!? ด้วยหลัก 'DISC' Page : 01
- สถานการณ์ PM 2.5 และการดูแลตนเอง Page : 02
- TOXIC People Page : 03

### 02 Sustainability

- ESG Summary Data Page : 04 – 05

### 03 Activity

- Jaymart Charity ปลั่งใจให้โลก Page : 06



## ทำงานเป็นทีมยังงៃให้ไ้งาน !? อ่านใจเพื่อนร่วมงานให้เป็นด้วย หลัก 'DISC'

“หลัก DISC คือการบ่งบอกบุคลิกภาพหรือนิสัยของคนแต่ละประเภท ว่ามีการแสดงออกและตอบสนองกับสถานการณ์ต่างๆ ในที่ทำงานหรือสภาพแวดล้อมนั้นอย่างไร ปัจจุบัน DISC ถูกหยิบมาใช้ในบริษัทต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงทักษะการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และความเป็นผู้นำให้กับคนในทีมด้วย”



### Dominance (D)

คนมั่นใจ ตรงไปตรงมาเมื่อทำงาน อะไรจะมุ่งมั่นในผลลัพธ์ที่สำเร็จ ชอบการแข่งขันที่มีแรงจูงใจ (สนุกกับความท้าทายใหม่ ๆ และการเป็นผู้ควบคุม)



### Influence (I)

คนที่เก่งในด้านการเชื่อมต่อกับผู้อื่น โดยใช้เสน่ห์และทักษะ เพื่อสร้างความกระตือรือร้น ชอบการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (สนุกกับการเป็นส่วนหนึ่งของเหตุการณ์และได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น)



### Steadiness (S)

คนที่ให้ความสำคัญกับเสถียรภาพ ความสามัคคีเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงหรือความขัดแย้ง (สนุกกับการทำงานหนักเบื้องหลัง และเป็นส่วนหนึ่งของทีม)



### Conscientiousness (C)

คนที่ใส่ใจกับรายละเอียด ความถูกต้อง มาตรฐานสูง ชอบทำงานที่มีคุณภาพและการได้รับคำชม (สนุกกับการทำงานโดยตั้งใจเพื่อแก้ไขปัญหาคือท้าทาย)

## วิธีการทำงานกับ DISC แต่ละประเภท

สามารถไปทำแบบทดสอบ  
บุคลิกภาพได้ที่



### Dominance (D) ความมั่นใจ คือผลงานของพวกเขา การสื่อสารของพวกเขาตรงไปตรงมาและไม่ได้มีเป้าหมายที่จะเป็นเพื่อนที่ดีสำหรับทุกคน

กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนเพื่อให้พวกเขามุ่งมั่นที่ผลลัพธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลีกเลี่ยงการควบคุมรายละเอียดปลีกย่อยเกินไปจนทำให้รู้สึกอึดอัด สื่อสารให้กระชับและตรงประเด็นก็เพียงพอให้บุคคลประเภท D รับผิดชอบงานต่อได้

ในการประชุม ควรเน้นที่แนวทางแก้ไขมากกว่าการอธิบายปัญหา เนื่องจากบุคคลประเภทนี้มีพลังและมุ่งมั่นสูง การสื่อสารที่ตรงไปตรงมาและเน้นผลลัพธ์ จะช่วยให้การทำงานราบรื่นและมีประสิทธิภาพ



### Influence (I) ชอบความสนุกสนานในการทำงานและเข้าสังคมกับผู้อื่น แต่เนื่องจากพวกเขาให้ความสำคัญกับการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น การถูกปฏิเสธจึงเป็นสิ่งที่พวกเขากลัวมากที่สุด

บุคคลประเภท I ชอบการเปิดเผยและการสื่อสาร จึงควรเปิดโอกาสให้พวกเขาแสดงความคิดเห็น รวมถึงแบ่งปันมุมมองและความรู้ร่วมกัน งานที่เหมาะสมคือ งานที่ใช้ทักษะการสื่อสารเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม ไม่ควรคาดหวังจากบุคคลประเภท I มากเกินไป ควรตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลหลังการประชุม หรือมอบหมายให้ผู้ช่วยจดบันทึกรายละเอียดเพิ่มเติม

นอกจากนี้ ควรส่งเสริมให้พวกเขามีกิจกรรมทางสังคมเพื่อเพิ่มพลังใจและสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานและการพัฒนาตนเอง



### Steadiness (S) เป็นคนที่ให้ความสำคัญและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พร้อมพยายามอย่างเต็มที่เพื่อแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น แต่นั่นก็เป็นเหตุผลที่ทำให้พวกเขายึดติดกับความปลอดภัยซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ต่อต้านการเปลี่ยนแปลง

เมื่อต้องพูดคุยหรือหารือกับบุคคลประเภท S ควรใช้จังหวะที่ช้าลงและใส่ใจในการสื่อสาร หากมอบหมายงาน ควรแจกแจงทางเลือกและความเป็นไปได้ อย่างละเอียด พร้อมให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่เมื่อพวกเขาต้องรับผิดชอบงานที่ไม่คุ้นเคย

อธิบายอย่างใจเย็นถึงเหตุผลที่ทีมต้องดำเนินงานนั้น และเปิดโอกาสให้พวกเขาได้ใช้เวลาไตร่ตรอง รวมถึงซักถามในประเด็นที่ยังไม่เข้าใจ เพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ



### Conscientiousness (C) มีความคิดที่เป็นระบบ มักศึกษาข้อมูลจำนวนมากเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่รอบคอบ เพราะเป็นคนมาตรฐานสูงที่ให้ความสำคัญกับความสมบูรณ์แบบ

งานที่เหมาะสมกับบุคคลประเภท C คืองานที่ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญสูง หรือสามารถค้นคว้าข้อมูลได้อย่างละเอียด ควรสื่อสารด้วยรายละเอียดที่ชัดเจน ตอบคำถามตรงประเด็น หลีกเลี่ยงความคลุมเครือ และให้เวลาในการตัดสินใจหรือดำเนินงานตามความเหมาะสม

แม้ว่าบุคคลประเภทนี้จะให้ความสำคัญกับสมาธิและความแม่นยำในการทำงาน แต่ยังคงต้องการคำแนะนำเพื่อช่วยในการตัดสินใจ รวมถึงการชี้ให้เห็นข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้สามารถปรับปรุงงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ





## สถานการณ์ PM 2.5 และการดูแลตนเอง

### คาดการณ์สถานการณ์ฝุ่นในพื้นที่กรุงเทพฯ

- สีเหลือง : ปานกลาง
- สีส้ม : เริ่มกระทบสุขภาพ
- สีแดง : กระทบสุขภาพ

เสาร์ที่ 1 มีนาคม 2568

- กรุงเทพฯ เหนือ : หลักสี่ จตุจักร
- กรุงเทพฯ ใต้ : คลองเตย พระโขนง บางนา
- กรุงเทพฯ กลาง : พญาไท ดินแดง ห้วยขวาง
- กรุงเทพฯ ตะวันออก : คลองสามวา มีนบุรี สะพานสูง
- กรุงเทพฯ เหนือ : ตลิ่งชัน บางกอกน้อย ทวีวัฒนา
- กรุงเทพฯ ใต้ : บางแค หนองแขม บางบอน

" อาทิตย์ที่ 2 มีนาคม 2568 "

พื้นที่เฝ้าระวัง

- กรุงเทพฯ ตะวันออก
- กรุงเทพฯ ใต้

" จันทร์ที่ 3 มีนาคม 2568 "

พื้นที่เฝ้าระวัง

- กรุงเทพฯ ตะวันออก
- กรุงเทพฯ ใต้

" อังคารที่ 4 มีนาคม 2568 "

พื้นที่เฝ้าระวัง

- กรุงเทพฯ ตะวันออก
- กรุงเทพฯ ใต้

" พุธที่ 5 มีนาคม 2568 "

พื้นที่เฝ้าระวัง

- กรุงเทพฯ ตะวันออก
- กรุงเทพฯ เหนือ

### ดูแลสุขภาพหลังเผชิญมลภาวะ ด้วยการล้างจมูก

- เมื่อไหร่บ้างที่ควรล้างจมูก -

- เมื่อต้องเผชิญมลภาวะ สูดดมฝุ่น คับบ่อๆ
- เป็นภูมิแพ้ ไซนัสอักเสบ หอบหืด
- ผู้ที่ต้องพ่นยาเป็นประจำ
- เป็นหวัดคัดจมูก มีน้ำมูกหรือเสมหะจำนวนมาก จนรบกวนการหายใจ

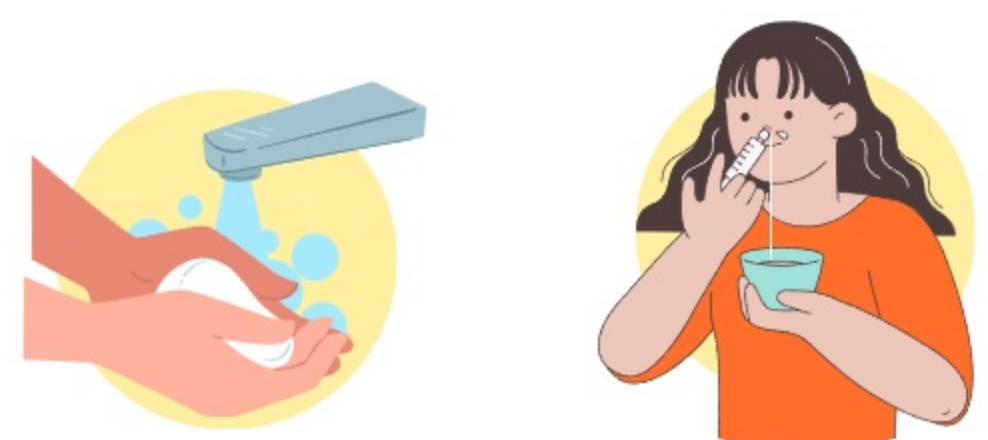


#### อุปกรณ์ที่ใช้

- น้ำเกลือปราศจากเชื้อ Sodium Chloride 0.9%
- ไซริงค์ (Syringe)  
ขนาด 5-10 cc (สำหรับเด็ก)  
ขนาด 10-20 cc (สำหรับผู้ใหญ่)

#### ขั้นตอนการล้างจมูก

- 01 ล้างมือและไซริงค์ให้สะอาด
- 02 เทน้ำเกลือใส่ภาชนะที่สะอาด
- 03 ใช้ไซริงค์ดูดน้ำเกลือและโน้มตัวเหนือภาชนะรองน้ำ
- 04 ดันไซริงค์ให้แนบชิดกับรูจมูก "กลืนหายใจ ก้มหน้า อ้าปาก"
- 05 ล้างจมูกที่ค้างอยู่ออกเบาๆ
- 06 ล้างจมูกอีกข้างด้วยขั้นตอนเดียวกัน





# TOXIC PEOPLE

## Toxic People (พฤติกรรมคนเป็นพิษ) :

สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทยได้อธิบายไว้ว่า....."Toxic People" เป็นคำที่ใช้เรียกคนที่มีนิสัยยั่วยุตัวเองเป็นศูนย์กลาง ชอบควบคุมบงการคนอื่น เจ้าอารมณ์และบ่อยครั้งที่คำพูดและการกระทำของของคนเหล่านี้จะทำให้คนรอบตัวารู้สึกแย่ เครียดหรือมีความทุกข์ การอยู่ใกล้คนเป็นพิษจึงทำร้ายเราทั้งทางร่างกายและจิตใจ

## จะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองเข้าข่าย Toxic People หรือไม่...มาลองเช็กกัน

- ✓ ขอโทษไม่เป็น แม้รู้ว่าตัวเองทำผิด
- ✓ ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์
- ✓ ชอบโยนความผิดให้ผู้อื่น
- ✓ ทำตัวเป็นศูนย์กลาง จอมบงการ คิดถึงแต่ผลประโยชน์ของตนเองเป็นหลัก
- ✓ ชอบทำให้ผู้อื่นขายหน้า โดยไม่สนใจความรู้สึกของผู้ถูกกระทำ
- ✓ ชอบตัดสินคนอื่นในทางลบเสมอ เพียงเพราะเขาทำอะไรที่ไม่ถูกใจตนเอง แม้เป็นเรื่องเล็กน้อย
- ✓ ยินดีกับผู้อื่นไม่เป็น

“

หากเช็กแล้วมีพฤติกรรมตั้งแต่ 3 ข้อ ขึ้นไป  
ลองพิจารณาการปรับปรุงตัวเองทีละน้อย ตั้งแต่  
วันนี้เป็นต้นไป เพื่อเป็นคุณในเวอร์ชันที่ดีขึ้น

”

## วิธีการรับมือ “Toxic People”

- ✓ ลองเปิดใจพูดอย่างตรงไปตรงมาว่า คุณไม่ชอบในพฤติกรรมแบบนั้น
- ✓ สอบถามถึงสาเหตุที่เขาทำพฤติกรรม Toxic People ต่อคุณ และอาจให้โอกาสแก่เขาได้ปรับปรุงตัว (ในกรณีที่เขพร้อมจะปรับปรุงตัว)
- ✓ ลองกำหนดขอบเขตพื้นที่ส่วนตัวออกจากกัน เพื่อหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์
- ✓ พยายามอย่าเก็บคำพูดหรือพฤติกรรมของ Toxic People มาใส่ใจเนื่องจากคนประเภทนี้ชอบพูดปั่นทอนความรู้สึกของผู้อื่น แม้คุณไม่ได้ทำอะไรผิดก็ตาม

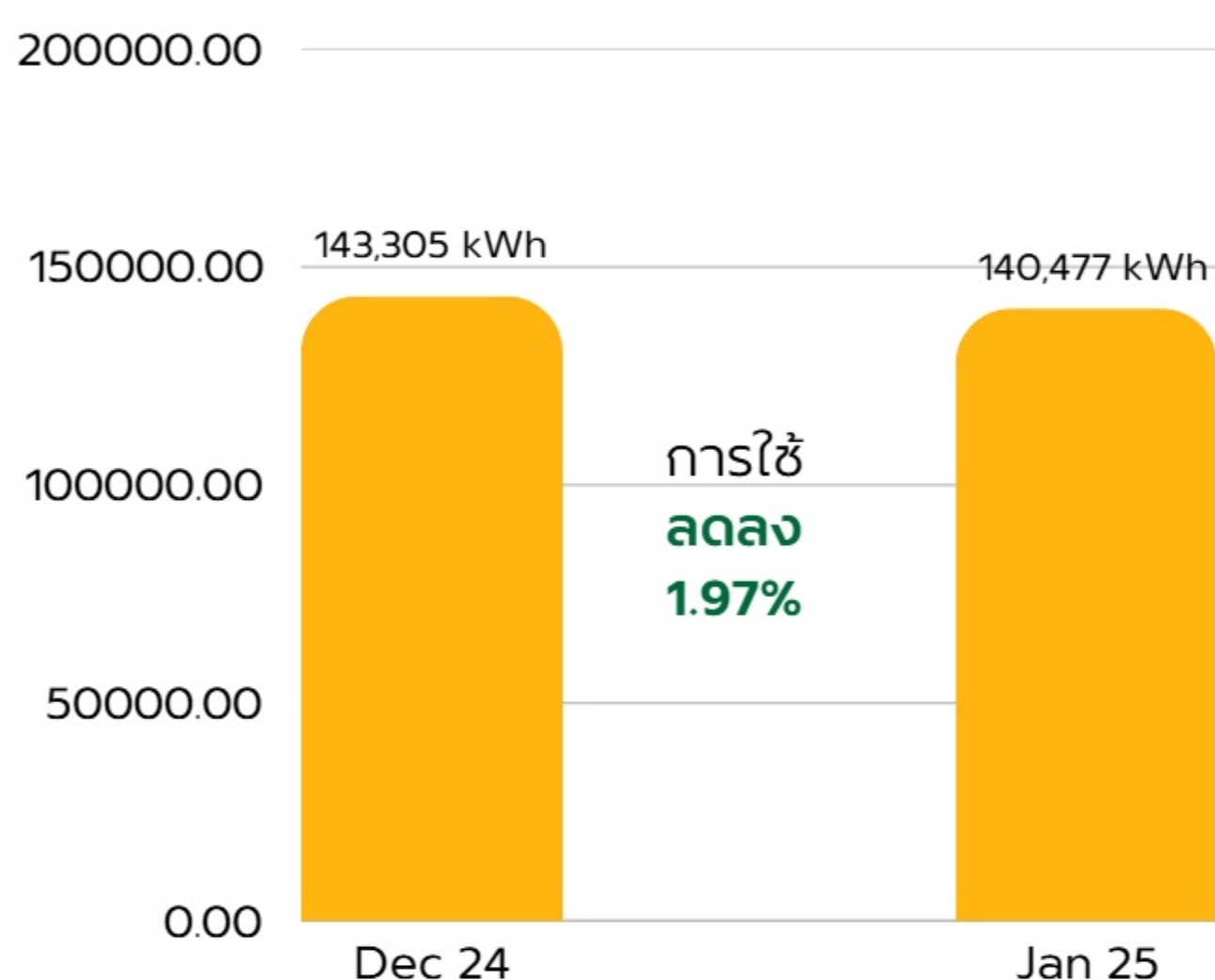




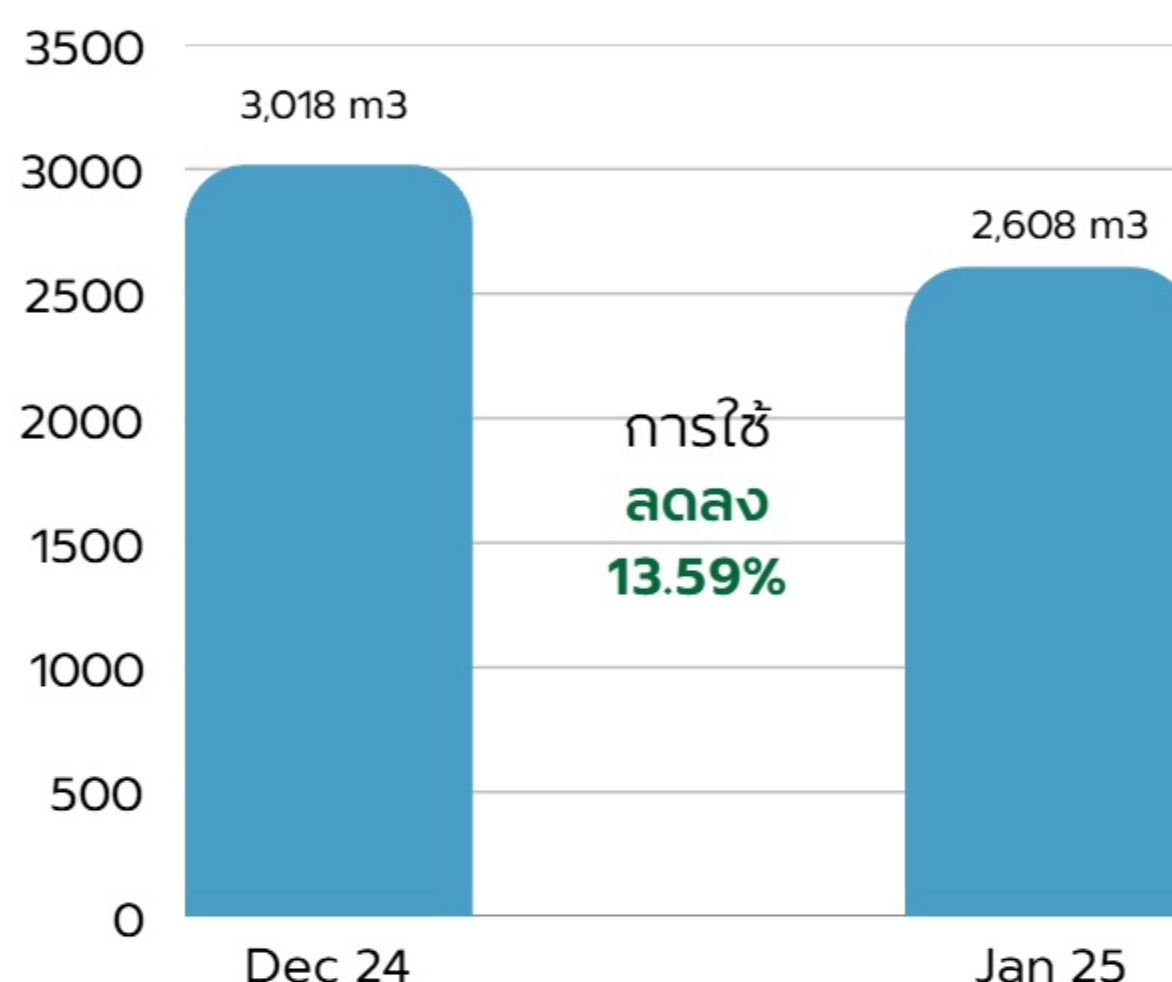


## ESG Summary Data

ข้อมูลเปรียบเทียบการใช้ไฟฟ้า



ข้อมูลเปรียบเทียบการใช้น้ำประปา



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

## สรุปข้อมูล

## • สถิติการใช้ไฟฟ้า

จากตารางปริมาณการใช้ไฟฟ้า พบว่าในเดือนมกราคม 2568 การใช้ไฟฟ้า **ลดลง 1.97%** เมื่อเทียบกับเดือนธันวาคม 2567 ซึ่งถือเป็นการเริ่มต้นปีที่ดี อย่างไรก็ตาม เราควรรักษาอัตราการใช้ไฟฟ้าให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม หรือพยายามลดลงอย่างต่อเนื่องในทุกๆ เดือน เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายด้านความยั่งยืนได้ในระยะยาว

โดยเป้าหมายของบริษัทในปี 2568 นี้ คือ **ลดปริมาณการใช้พลังงานไฟฟ้าที่ซื้อจากภายนอกลง ร้อยละ 3** เมื่อเทียบกับปีก่อนหน้า (ปี 2567)

## • สถิติการใช้น้ำประปา

จากตารางปริมาณการใช้น้ำประปาในเดือนมกราคม 2568 **ลดลง 13.59%** เมื่อเทียบกับเดือนธันวาคม 2567 ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในปี 2568 คือ **ลดปริมาณการใช้น้ำต่อจำนวนพนักงานลงร้อยละ 3** เมื่อเทียบกับปีก่อนหน้า (ปี 2567)

เพื่อให้มีปริมาณการใช้ไฟฟ้าและน้ำประปาที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง นอกจากการย้าเตือนตัวเองให้ใช้ทรัพยากรไฟฟ้าและน้ำอย่างคุ้มค่ามากที่สุดแล้วนั้น อยากให้เพื่อนๆพนักงานทุกคนช่วยกันสอดส่องดูแลบริเวณพื้นที่การทำงานของตนเอง หากมีเพื่อนพนักงานเปิดไฟฟ้า เปิดแอร์หรือเปิดน้ำทิ้งไว้ขอให้ช่วยกันปิดเมื่อไม่ได้ใช้งานแล้วหรือปิดระหว่างพักรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อช่วยลดการใช้ทรัพยากรได้อีกทางหนึ่ง





## ESG Summary Data

|   | ประเภทของขยะ | Dec 2024          | Jan 2025             |
|---|--------------|-------------------|----------------------|
| 1 | ขยะทั่วไป    | น้ำหนัก 4,679 กก. | น้ำหนัก 4,988.50 กก. |
| 2 | กระดาษ       | น้ำหนัก 2,298 กก. | น้ำหนัก 1,876 กก.    |
| 3 | ขวดพลาสติก   | น้ำหนัก 57.50 กก. | น้ำหนัก 52.70 กก.    |

\*\*\* ปริมาณขยะจากบริษัท เจมาร์ท ณ อาคาร A , B และ C ปี 2567

## สรุปข้อมูล

จากข้อมูลในตารางจะเห็นได้ว่าปริมาณขยะเดือนมกราคม 2568 มีแนวโน้มลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับ เดือนธันวาคม 2567 โดยเฉพาะในประเภทขยะกระดาษ และขยะพลาสติก สาเหตุที่เป็นไปได้ อาจมาจากการดำเนินมาตรการคัดแยกขยะอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สะท้อนถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการคัดแยกขยะ การใช้ทรัพยากรในองค์กรให้คุ้มค่า ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีสำคัญที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดต้นทุน และนำไปสู่การสนับสนุนความยั่งยืนขององค์กรในระยะยาว

อย่างไรแล้วหากแนวโน้มนี้ยังคงดำเนินต่อไป อาจนำไปสู่การจัดการขยะอย่างยั่งยืนมากขึ้นในระยะยาว และลดภาระงานของระบบจัดเก็บและกำจัดขยะได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์ตามเป้าหมายในปี 2568 ที่บริษัทวางไว้ คือ

- ลดปริมาณของเสียที่เกิดจากการดำเนินงานภายในองค์กรลงร้อยละ 10 ต่อพนักงานภายในปี 2569 เมื่อเทียบกับปีฐาน 2566
- ปริมาณของเสียที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 จากปริมาณของเสียทั้งหมดในปี 2567

การ 'แยกขยะ' เริ่มต้นได้ตั้งแต่ตัวเราเอง ซึ่งหากเพื่อนๆพนักงานสงสัยว่าขยะแต่ละประเภทควรทิ้งขยะถังไหน ก่อนทิ้งขยะในมือให้หยุดอ่านประเภทถังขยะและอ่านป้ายให้ความรู้เรื่องประเภทขยะตามจุดทิ้งขยะ เพื่อช่วยคลายความสงสัยว่าขยะนั้นๆควรทิ้งอย่างไร





# Jaymart Charity

## พลังใจให้โลหิต



วันศุกร์ที่ 7 กุมภาพันธ์ 2568 เจมาร์ท ได้จัดจุดรับบริจาคโลหิต ณ อาคารเจมาร์ท สำนักงานใหญ่ ตึก B ชั้น 2 เพื่อรับบริจาคโลหิตจากทั้งพนักงานของบริษัท และประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนภายนอกได้รับทราบข่าวสารของการเปิดรับบริจาคโลหิต เพื่อตระหนักถึงการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม รวมถึงการส่งเสริมการรักษาสุขภาพของผู้บริจาค โดยจำนวนโลหิตที่ได้รับจากการบริจาคในครั้งนี้มากถึง 40,150 CC เจมาร์ท ขอขอบพระคุณผู้แบ่งปันที่เข้าร่วมกิจกรรม Jaymart Charity พลังใจให้โลหิต ทุกท่านอย่างสม่ำเสมอ





# JMART GROUP

## NEWSLETTER

(FEBRUARY NO.23 | 2025)



สแกนเพื่อทำแบบสอบถามความคิดเห็น



THANK YOU

---

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

