



# HAPPY WORKPLACE

ตัวช่วยการพัฒนาคุณภาพมนุษย์  
สู่การพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน  
ด้วยความสุข

โครงการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรจังหวัดปทุมธานี ระยะที่ 2  
โครงการความร่วมมือระหว่างสภาอุตสาหกรรมจังหวัดปทุมธานี  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)  
สถาบันพัฒนาทุนมนุษย์เพื่อสังคม (HCC) และภาคีเครือข่าย



# HAPPY WORKPLACE

## ตัวช่วยการพัฒนาทุนมนุษย์

### สู่การพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืนด้วยความสุข

ผู้เขียน

ภูชิสต์ ศรีเจริญ  
พลอากาศตรีหญิง ดร.จิราภรณ์ ศรีศิลป์  
สมนึก เพชรช่วย  
ชุติกานุจน์ ปาระมี  
ธัญญรัตน์ ชนะจน  
ชูตระกูล ดร.ณลิขิตวงษ์

ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ ณรงค์ฤทธิ์ พานิชชีวะ

บรรณาธิการอำนวยการ ภูชิสต์ ศรีเจริญ

บรรณาธิการบริหาร ชุติกานุจน์ ปาระมี ชาญชัย กิจเจริญ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ ธัญญรัตน์ ชนะจน วรวิมล ศรีเจริญ

นครินทร์ พงษ์พิทักษ์ ภูริชญา ศรีเจริญ

วสิน ศรีเจริญ พัชรดล กาละเมฆ

นภัส ศรีเจริญ

ออกแบบปก

บริษัท พัฒนาทุนมนุษย์เพื่อสังคม จำกัด

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

## คำนิยม

สภาอุตสาหกรรมจังหวัดปทุมธานี ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สถาบันพัฒนาทุนมนุษย์เพื่อสังคม(HCC)และภาคีเครือข่าย ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพะองค์กรจังหวัดปทุมธานี ระยะที่ 2 เพื่อใช้โครงการสร้างเสริมสุขภาพะองค์กร เป็นเครื่องมือในการสร้างขวัญกำลังใจให้กับพนักงาน ในการทำงานภายในองค์กรของตนอย่างมีความสุข ( Happy Workplace) และส่งเสริมโดยผ่านทางโครงการสร้างเสริมสุขภาพะองค์กร เพื่อให้เกิดระบบการแรงงานสัมพันธ์อันดี ระหว่างผู้ประกอบการ กับพนักงานอีกด้วย ซึ่งจะนำบรรยากาศในการทำงานให้ดีขึ้นและมีความสุข



โครงการสร้างเสริมสุขภาพะองค์กรจังหวัดปทุมธานี ระยะที่ 2 หวังว่าการดำเนินการโครงการฯ จะมีส่วนช่วยสร้างความสุข Happy Workplace ในสถานประกอบการ องค์กรภาครัฐและเอกชน ตามกรอบความสุข 8 ประการ

นายณรงค์ฤทธิ์ ฟานิชชีวะ  
ประธานสภาอุตสาหกรรมจังหวัดปทุมธานี

## คำนำ



จากแนวคิดของ  
นพ.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์  
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุข  
ภาวะองค์กรสำนักงานกองทุน  
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

(สสส) ที่เชิญชวนทุกภาคส่วนร่วมสร้างองค์กรแห่งความสุข ตาม  
กรอบความคิดการสร้างองค์กรแห่งความสุข Happy workplace  
นับเป็น มิติแห่งบริบทการเปลี่ยนแปลงเชิงสังคมที่นำพาสิ่งที่เป็น  
ประโยชน์ งดงามดีงามกับคิณสู่ประชาชน ครอบครัว สังคม องค์กร  
และประเทศชาติ โดยมุ่งเน้นการสร้างสังคมสันติสุขอย่างยั่งยืน  
เสริมสร้างพลังทางสังคมด้วย การสร้างเสริมสุขภาวะทั้งต่อตนเอง  
ครอบครัว องค์กร สังคม นับเป็นสิ่งที่ควรร่วมผลักดัน และถอด  
บทเรียนการพัฒนาและเสริมสร้างปัจจัยแห่งความสำเร็จ เพื่อเผยแพร่  
ความรู้ที่เป็นประโยชน์กลับคืนสู่สังคม Happy Workplace จึงนับเป็น  
สิ่งที่ต้องร่วมกันสร้างเสริม มุ่งเน้นการพัฒนาทุนมนุษย์เพื่อการพัฒนา  
องค์กรให้เกิดคุณภาพ สร้างสังคมสันติสุขอย่างยั่งยืน ด้วยความสุข  
จากกรอบความสุข Happy Workplace ทั้ง 8 ด้าน

อ.ภูชิสส์ ศรีเจริญ

ผู้อำนวยการบริหาร

โครงการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรจังหวัดปทุมธานีระยะที่ 2

ประธานสถาบันพัฒนาทุนมนุษย์เพื่อสังคม HCC

E-mail: puchiss99@hotmail.com , puchiss55@hotmail.com

## สารบัญ

	หน้า
Happy Workplace ตัวช่วยการพัฒนาทุนมนุษย์	6
สู่การพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืนด้วยความสุข	
องค์กรต้นแบบ Happy	15
● บริษัท สวนอุตสาหกรรมบางกะดี จำกัด	16
● บริษัท สยามกลาส อินดัสทรี จำกัด	29
● บริษัท ซินโก เทคโนโลยี จำกัด	39
● บริษัท เซ็นเจอร์ จำกัด	47
● บริษัท โฮมโปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน)	55
● บริษัท สยาม อินทิเกรชั่น ซิสเต็มส์ จำกัด	66
● บริษัท ไตชิน จำกัด	76
● บริษัท เอส.พี ซิ่งค์โลหะ จำกัด	89
บทความ สานสุข	97
● การฝึกสร้างสัมพันธ์แก่มิตรชิดใกล้ ขยายความสุขทั่วทุกองค์กร	98
● หลากหลายวิธีที่ทำให้คนยอมทำงานให้องค์กร.... ด้วยความเต็มใจ และมีแรงจูงใจที่ดี	105
● เรื่องเล่า...จากเครือข่าย	109

# Happy Workplace

## ตัวช่วยการพัฒนาทุนมนุษย์

### สู่การพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืนด้วยความสุข

กลยุทธ์ในการพัฒนาองค์กร และการพัฒนาทุนมนุษย์สมัยใหม่ในยุคแห่งการแข่งขันโลกไร้พรมแดน Happy workplace ถือเป็นกระบวนการ เป็นกรอบความคิดและเครื่องมือในการนำและสร้างเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีกระบวนการส่งเสริมการสร้างสุข การสร้าง แรงงานสัมพันธ์เชิงรุก สร้างพึงพอใจในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สามารถตรวจประเมินความพึงพอใจ ของบุคลากรให้เกิดความเหมาะสมและสร้างสมดุลในการทำงานและการดำเนินชีวิต ก่อเกิดการพัฒนางาน พัฒนาองค์กร เสริมสร้างสังคม ชุมชน สังคมระดับประเทศสร้างสุขอย่างยั่งยืน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการขับเคลื่อนองค์กรแห่งความสุข Happy workplace ก่อเกิดประโยชน์ต่อองค์กรทั้งด้านการเพิ่มผลผลิต เสริมสร้างประสิทธิภาพ ประสิทธิผล คุณภาพของงาน ลูกค้า คู่ค้า คู่แข่ง ผู้ถือหุ้น บุคลากรในองค์กร ชุมชน สังคม ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเกิดความประทับใจ ส่งมอบสินค้า หรือบริการที่มีคุณภาพสร้างความพึงพอใจสูงสุดต่อผู้ใช้บริการ และเป็นการเสริมสร้างองค์กรสุขภาวะ Healthy Organization ได้ใจคนทำงาน ที่ถือว่าทรัพยากรมนุษย์เป็นทรัพย์สินที่ประเมินค่ามิได้

เป็นทรัพยากรที่ทรงคุณค่า และมีมูลค่ายิ่งขององค์กร การสร้างองค์กรแห่งความสุข จะทำให้องค์กรมีชีวิต มีความสร้างสรรค์ มีนวัตกรรมทางการบริหารจัดการ เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ เป็นจุดเริ่มต้นที่สามารถสร้างวัฒนธรรมองค์กรด้วยการใช้เครื่องมือ กระบวนการกรอบคิดของ Happy workplace ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ประกอบกิจการ ผู้นำ ผู้บริหาร HR มืออาชีพ ท่านลองเหลียวหลัง แลหน้าว่าตอนนี้องค์กรของท่าน เป็นองค์กรแห่งความสุขหรือยัง เพราะองค์กรแห่งความสุขจะช่วยทำให้องค์กรของท่านประสบความสำเร็จทั้งคุณภาพงาน คุณภาพคน สร้างชุมชน และสังคมสันติสุขสมานฉันท์ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่หรือที่ผู้ประกอบกิจการ ผู้นำ ผู้บริหาร นักพัฒนาทุนมนุษย์ ผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลง HR มืออาชีพ เสาะแสวงหาเพื่อนำพาองค์กรทั้งภาครัฐ เอกชน องค์กรมหาชนให้อยู่รอดอย่างยั่งยืน Happy workplace เป็นตัวช่วยการพัฒนาทุนมนุษย์สู่การพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืนด้วยความสุขของในองค์กรของท่านอย่างแน่นอน เรามาร่วมสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะครับ



สภาอุตสาหกรรมจังหวัดปทุมธานี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สถาบันพัฒนาทุนมนุษย์เพื่อสังคม HCC และภาคีเครือข่าย

ได้เล็งเห็นความสำคัญการสร้างสมดุลแห่งการดำเนินชีวิต ด้วยกระบวนการ  
สร้างองค์กรแห่งความสุขตามกรอบความคิดและเครื่องมือของ

Happy workplace โดยมีความมุ่งหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะเป็นตัวจักรสำคัญ  
ในการขับเคลื่อน สร้างความสุขให้กับประชาชนหน่วยงาน องค์กร สถาน  
ประกอบกิจการในเขตพื้นที่จังหวัดปทุมธานี จังหวัดใกล้เคียง โดยเป็น  
จังหวัดนำร่องในการสร้างเสริมองค์กรแห่งความสุขในระดับต้นๆ ของ  
ประเทศไทย สภาอุตสาหกรรมจังหวัดปทุมธานี และภาคีเครือข่าย มุ่งเน้น  
ภารกิจเพื่อสังคม ส่งเสริมและการพัฒนาทุนมนุษย์ของไทยให้สามารถ  
แข่งขันในระดับสากล และเตรียมความพร้อมรองรับสู่การแข่งขันเพื่อก้าว  
เข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน(AEC) ในวันที่ 31 ธันวาคม 2558 และ  
พร้อมเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสังคมประเทศไทย เพื่อก้าวสู่จังหวัดแห่ง  
ความสุข ทั้งกาย ใจ จิต สติปัญญา ของทุนมนุษย์มนุษย์ของไทยในลำดับ  
ต้นๆ ของประเทศไทย ตามกรอบแนวคิดการเสริมสร้างองค์กรแห่ง  
ความสุข Happy Workplace ต่อไป

คณะผู้บริหารโครงการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรจังหวัดปทุมธานี  
และคณะผู้จัดทำ

สนใจติดต่อเข้าร่วมเป็นองค์กรต้นแบบคุณภาพแห่งความสุข และร่วมเป็นส่วนหนึ่ง  
ในการขับเคลื่อนสังคมความสุข ติดต่อมายังโครงการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรจังหวัด  
ปทุมธานี ระยะเวลาที่ 2 ได้ที่โทร .087-138-2995 , 080-623-1680 , 085-647-9490,  
โทรสาร 02-501-2284 E-mail:puchiss99@hotmail.com,puchiss55@hotmail.com

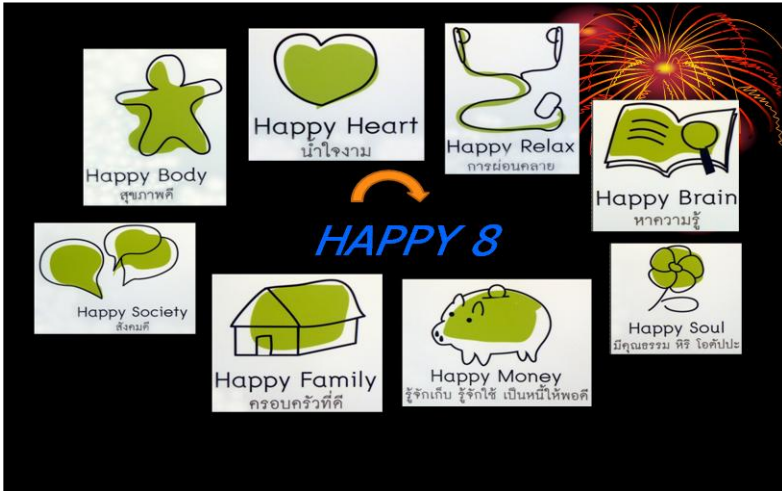


## *Happy workplace*

### **นำพาองค์กรสู่ความยั่งยืนด้วยความสุข**

การสร้าง และการนำพาองค์กรสู่ความยั่งยืน เป็นสุดยอดปรารถนาของผู้นำ ผู้ประกอบกิจการ นักลงทุน ผู้บริหาร และนักทรัพยากรมนุษย์ มืออาชีพ HR มืออาชีพ แต่ถ้าสามารถนำพาองค์กรสู่ความยั่งยืน และเสริมสร้างความสุขที่จะเกิดขึ้นต่อญาติใจของบุคลากรทั้งหมดในองค์กร และในชุมชน และสร้างให้สังคมเกิดความปรารถดีและมีความสุข นับเป็นเรื่องที่สุจริต และ เป็นสุดยอดปรารถนาของผู้นำ ผู้ประกอบกิจการ นักลงทุน ผู้บริหาร และนักทรัพยากรมนุษย์มืออาชีพ HR มืออาชีพ เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นการเสริมสร้างสังคมให้เกิดความรักต่อกันและกัน และหลายสถานประกอบการต่างให้ความสำคัญกับเรื่องการพัฒนาองค์กรสู่ความยั่งยืน ด้วยการมุ่งเน้นการตอบแทนกลับคืนสู่ผู้ลงทุนด้านผลกำไร ผู้ถือหุ้น คู่ค้า คู่แข่ง บุคลากร และเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อชุมชน สังคม ที่มีส่วนได้ส่วนเสียในการประกอบกิจการ นับเป็น TREND ในกระแสแห่งธุรกิจมุ่งเน้นการอยู่รอด และสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นกับองค์กรในระยะยาว การสร้างสมดุลแห่งการดำเนินชีวิต หรือการสร้างองค์กรแห่งความสุขที่เป็นการบูรณาการนำการดำเนินชีวิตของบุคลากร มาผสมผสานกับการทำงานมุ่งเน้นกิจกรรม และกรอบแนวคิด Happy workplace โดย นายแพทย์ชาญวิทย์ วัฒนรัตน์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ที่มุ่งเน้นความสำคัญสร้างความสัมพันธ์ทั้งระดับตัวบุคคล

ครอบครัว องค์กร ชุมชน ให้เกิดความสุขกับการทำงาน สร้างสมดุลแห่งการดำเนินชีวิต ด้วยกรอบกล่องความสุข 8 ประการ



- Happy Body สุขภาพกายมีความพร้อมต่อการทำงาน ปราศจากโรคภัยทั้งปวง
- Happy Heart จิตใจที่มีความเอื้ออาทรต่อกันและกัน มอบความรัก ใส่ใจการให้
- Happy Soul มีคุณธรรม จริยธรรม
- Happy Money ไม่เป็นหนี้ ใช้จ่ายเงินอย่างพอเพียงในการดำเนินชีวิต
- Happy Relax ผ่อนคลาย และมีกิจกรรมเสริมแรงให้เกิดขึ้นกับส่วนรวม
- Happy Brain เรียนรู้และพัฒนาตนเองตลอดชีวิต นำความรู้มาต่อยอดในงาน
- Happy Family ให้ความสำคัญกับครอบครัว ด้วยความรัก ความผูกพัน
- Happy Society ตอบแทนคุณงามความดีองค์กร สังคม ประเทศชาติ สร้างสังคมสันติสุข

กรอบแนวคิดการสร้างองค์กรแห่งความสุข Happy workplace ได้  
 สานความคิดลงสู่ภาคการปฏิบัติในทุกหน่วยงาน ทุกองค์กร ทั้งภาครัฐ  
 ภาคเอกชน ได้เห็นการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย บุรณาการทุกภาคสังคม  
 ทั้งสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย สภาอุตสาหกรรมจังหวัดน่ารังทั้ง  
 9 จังหวัด ได้แก่ ปทุมธานี ราชบุรี นครราชสีมา พระนครศรีอยุธยา ชลบุรี  
 เชียงราย สงขลา ตรัง ฉะเชิงเทรา พร้อมด้วยการขับเคลื่อนทั้งกองทัพ  
 ไทย ทหาร กระทรวงแรงงาน ตำรวจ มูลนิธิ สมาคม วัด มหาวิทยาลัย  
 โรงเรียน โรงพยาบาล และอีกหลากหลายกลุ่มแห่งการนำความรู้  
 ความคิด กิจกรรมเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ศึกษากรอบความคิด  
 การสร้างองค์กรต้นแบบทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ด้วยการผลึกกำลัง  
 ความรู้ ร่วมกันเสริมสร้างองค์ความรู้เป็นเชิงการทำจริง วิเคราะห์  
 สังเคราะห์เป็นแนวทางแห่งการวิจัย วิพากษ์ก่อเกิดความรู้ความคิดใหม่ ๆ  
 แนวทางใหม่ในการขับเคลื่อนการเกิดการเปลี่ยนแปลง สู่องค์กรแห่ง  
 สุขอย่างแท้จริง ทั้งความรู้ที่ได้รับจาก คณาจารย์ คณะทำงาน ที่  
 ปรีक्षा และจากมหาวิทยาลัยชั้นนำทั้งมหาวิทยาลัยมหิดล สถาบัน  
 บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์(นิด้า) มหาวิทยาลัยศรีปทุม และอีก  
 หลากหลายเครือข่ายภาคี ที่พร้อมขับเคลื่อนสังคมที่จะก่อเกิดกิจกรรม  
 แห่งความดีงาม งดงาม สร้างองค์กรแห่งความสุข ด้วย Happy  
 workplace จะเห็นได้ว่าการที่บุคลากรในสถานประกอบการ ล้วน  
 ต้องการรายได้ ต้องการการกินดีอยู่ดี ต้องการไม่เป็นหนี้ และมีชีวิตที่  
 สมดุล เต็มเต็มความรู้และพัฒนาตนเอง รักษาสถานภาพแห่งความครวั  
 สังคมที่งดงาม พร้อมด้วยจิตใจที่เปี่ยมความสุข ก็จะทำให้องค์กรเกิด

การพัฒนา เพราะบุคลากรมีความพร้อมที่จะสร้างมูลค่าเพิ่มต่อการทำงาน สองประสานย่อมเกิดสิ่งดีๆ ทั้งสองฝ่าย ดีทั้งต่อตัวพนักงาน ต่อองค์กร ต่อชุมชนสังคม ต่อประเทศชาติ เป็นการทำให้สิ่งที่ล้ำค่าในการพัฒนา องค์กรควบคู่กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรไปพร้อม ๆ กัน นี้

คือกรอบความคิดที่นำเอา **Happy workplace** มาช่วยผลักดัน และนำพาองค์กรสู่ความยั่งยืนด้วยความสุข เป็นสิ่งที่ไม่ควร มองข้ามเป็นอันขาด ได้ทั้งงาน ได้ทั้งใจคนทำงาน ไปพร้อม ๆ กัน และต้องขอขอบพระคุณภาคีเครือข่าย ที่มีความสำคัญและทำสิ่ง งดงามต่อสังคม ขอขอบพระคุณกรอบแนวคิดของ

นายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ ที่สร้างมูลค่าเพิ่มต่อ ทรัพยากรมนุษย์เพื่อสร้างสังคมแห่งความสุข และขอ ขอบพระคุณ สสส. ที่ได้มุ่งมั่นที่จะปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิดของคนไทย สู่สากล ด้วยการเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข **Happy workplace** เพื่อก่อ เกิดสังคมสันติสุขของไทยต่อไป

## กลยุทธ์การวางแผนการสร้างสมดุล แห่งการใช้ชีวิต กับการทำงาน

กาลเวลาในการใช้ชีวิต และการดำเนินชีวิตดูแล้วช่วง  
รวดเร็ว ว่องไวเป็นอย่างยิ่ง กรอบแห่งกาลเวลา เราไม่สามารถหยุด  
การเดินได้แม้แต่วินาทีเดียว ทางเดินตามแผนงานแห่งการใช้ชีวิต  
อย่างสมดุล จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับการวางรากฐานแห่ง  
การใช้ชีวิตของมนุษย์ กับภารกิจ เป้าหมาย แผนงานที่ตนเองเป็นผู้  
ที่กำหนด

# *Work Life Balance*

การปล่อยเวลา และการทิ้งเวลาโดยขาดการวางแผน ขาด  
ทิศทางการบริหารตนเองบนกรอบเวลาที่จำกัด เป็นสิ่งที่สัมพันธ์  
การที่จะทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จ เพราะเหตุการณ์แห่ง  
ความสำเร็จ เหตุการณ์แห่งความล้มเหลวบางเหตุการณ์ และหลาย  
ครั้งเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นเพียงเสี้ยววินาที การเตรียมความ  
พร้อมของตนเอง จึงเป็นเรื่องที่เป็น ความท้าทายสำหรับนักบริหาร  
ผู้นำ ผู้ประกอบการ นักบริหารทรัพยากรมนุษย์ยุคใหม่ที่ต้องสร้าง  
และเตรียมความพร้อมอย่างดีที่สุด เพราะเวลาผ่านแล้วผ่านเลย ไม่  
สามารถดึงกลับ หรือทวนเข็มนาฬิกาได้เลย ทุกเสี้ยววินาที จึงเป็น  
เรื่องที่ต้องบริหารอย่างสมดุล ให้ได้มีฉะนั้นหลายอย่างที่เราคาดหวัง

ก็จะผ่านไป โดยไม่มีวันได้ลิ้มรสชาติแห่งเวลาของความสำเร็จใดๆ เลย จึงต้องหาวิถีทางแห่งความพร้อมในการรองรับกับเวลา เป็นมาตรวัดแห่งการบริหารตนเอง เพื่อสร้างสมดุลแห่งการดำเนินชีวิต กับการทำงาน แบบฉบับง่ายๆ ในการบริหารเวลาอย่างล้ำค่า

- ถามตัวเราตลอดเวลาว่าวันนี้เรามีแผนงาน แผนชีวิตจะทำอะไร
- เขียน บันทึกความทรงจำในแผนงานทุกอย่างแต่ละวันที่กำหนด ในเวลาไม่เกิน 10 นาที
- จัดระดับความสำคัญในสิ่งที่ต้องการจะทำในแต่ละวันจากมากที่สุด ไปน้อยสุด
- ทบทวน ศึกษา วิเคราะห์และหาแนวทางแห่งประเด็น เตรียมพร้อมทรัพยากรที่คาดว่าจะทำให้สิ่งที่จะกระทำนั้นประสบผลสำเร็จ
- ลงมือกระทำทันที
- ทบทวนประเมินผลสิ่งที่ทำว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่อย่างไร
- ทุกขั้นตอนต้องคิดบวกเสมอเพื่อสร้างพลังแห่งการขับเคลื่อน และสร้างศรัทธาแห่งการตัดสินใจ

เห็นไหมว่าการบริหารเวลา เป็นเรื่องที่ย่างๆ ไม่น่าเบื่อ หากเราฝึกฝนตลอดเวลา มีแผนงานในการใช้ทรัพยากรเวลาอย่างคุ้มค่า เราจะมีความสุขกับการสร้างสมดุลแห่งการดำเนินชีวิต และการทำงาน สร้างกฎเกณฑ์การบริหารตนเอง สิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดได้ และสำเร็จจากตัวเราเองทั้งสิ้น

๑๑๑๑๑

๒๒๒๒๒

Happy



**BANGKADI INDUSTRIAL PARK CO., LTD.**  
**บริษัท สวนอุตสาหกรรมบางกะดี จำกัด**

---

159 Moo 5 Tiwanon Rd., Tambol Bangkadi, Amphur Muang,  
Pathumthani 12000

TEL.02 - 5011364 FAX. 02 - 5011367



ด้วยความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาอุตสาหกรรม  
ไทย ให้เป็นที่ยอมรับในระดับโลก และ สร้าง  
งานให้คนไทย เพื่อให้ได้รับการถ่ายทอด  
เทคโนโลยีทันสมัย ในปี พ.ศ. 2530  
สวนอุตสาหกรรมบางกะดี จึงถือกำเนิดขึ้นบน  
พื้นที่ 1,222 ไร่  
โดย ดร.กร ท่านผู้หญิงนิรมล สุริยสัจย์



สวนอุตสาหกรรมบางกะดี เป็นสวนอุตสาหกรรมแห่งแรกของ  
ประเทศไทย และได้รับคัดเลือกให้เป็นบริษัทดีเด่น ซึ่งเป็นตัวอย่าง  
ที่ดีของอุตสาหกรรมที่สมบูรณ์แบบของเมืองไทย ทั้งทางด้าน

เทคโนโลยี สังคม และสิ่งแวดล้อม ขณะนี้มีโรงงานที่มีคุณภาพในด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม และสวัสดิการแรงงานกว่า 40 โรงงาน

การจัดสรรพื้นที่โครงการ แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่

- เขตอุตสาหกรรมทั่วไป ร้อยละ 75
- เขตที่อยู่อาศัย-การพาณิชย์กรรม ร้อยละ 9.5
- ระบบสาธารณูปโภค ร้อยละ 15.5

นโยบายการดำเนินธุรกิจ

**อุดมการณ์**

มุ่งมั่นในความเป็นเลิศ เชิดชูความเป็นธรรม  
ส่งเสริมความสามารถ ช่วยชาติพัฒนาสังคม

**วิสัยทัศน์**

เสริมสร้างเศรษฐกิจที่มั่นคง ควบคู่ การอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน

นโยบายด้านชุมชนและสังคม

**คำขวัญ**

“สร้างสมดุล สู่ความยั่งยืน”

เนื่องด้วยสวนอุตสาหกรรมบางกะดีอยู่ใกล้กรุงเทพมหานครมากที่สุดและอยู่รายล้อมด้วยชุมชนหนาแน่น จึงเป็นที่มาของคำขวัญที่ว่า “สร้างสมดุล สู้ความยั่งยืน” จึงถือเป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสมดุลและก้าวเดินไปพร้อมกัน

ทั้งโรงงาน ชุมชน และที่สำคัญคือสิ่งแวดล้อม บริษัทฯ จึงต้องให้ความสำคัญกับชุมชนรอบ ๆ สวนอุตสาหกรรมบางกะดีเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการดำเนินกิจกรรม เนื่องจากเป็นกลุ่มที่จะได้รับผลกระทบ จากการประกอบกิจการโดยตรง ดังนั้นทุกโครงการที่บริษัทฯ ดำเนินการตลอดมา จึงเน้นให้ประชาชนในพื้นที่มีส่วนร่วม ตั้งแต่การรับทราบข้อมูลข่าวสารจากโรงงาน การมีช่องทางในการแสดงความคิดเห็นข้อเสนอแนะต่าง ๆ ตลอดจนสามารถตรวจสอบได้เมื่อเกิดความไม่มั่นใจในการจัดการด้านสิ่งแวดล้อม อันอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนซึ่งบริษัทฯ เชื่อว่าหากชุมชนเกิดความเชื่อมั่น ในการประกอบกิจการของบริษัทฯ แล้วจะนำมาซึ่งความเข้าใจและอยู่ร่วมกันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย สู้ภัยความยั่งยืนจะเกิดขึ้น โครงการหลัก ๆ ที่บริษัทฯ ได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องได้แก่

- Environmental Good Governance

โครงการธรรมาภิบาลสิ่งแวดล้อมต้นแบบ กระทรวง  
อุตสาหกรรม ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551

- CSR-DIW โครงการส่งเสริมศักยภาพโรงงานมุ่งสู่การ  
พัฒนาสิ่งแวดล้อมและความรับผิดชอบต่อสังคม  
อย่างยั่งยืน กรมโรงงานอุตสาหกรรม ตั้งแต่ปี พ.ศ.  
2553
  
- โครงการ “กองทุน CSR สถานประกอบการในตำบล  
บางกะดี” ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554
  
- โครงการบ้านนักวิทยาศาสตร์น้อย  
มูลนิธิสมเด็จพระเทพรัตนย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554
  
- หนึ่งบริษัทดูแลหนึ่งชุมชน  
หอการค้าไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2556
  
- Eco Industrial Complex  
การพัฒนาอุตสาหกรรมเชิงนิเวศน์เชิงพื้นที่  
กรมโรงงานอุตสาหกรรม ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557



การสร้างสมดุลภายในองค์กรหรือโรงงานหนึ่งๆมีองค์ประกอบมากมายหลายด้าน ในที่นี้ขอมุ่งเป้าในด้านพนักงานซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของโรงงานก็ว่าได้ เพราะโรงงานเปรียบเสมือนบ้านหลังที่สองของพนักงาน เนื่องจากใช้เวลามาทำงานมากพอ ๆ กับอยู่ที่บ้าน ดังนั้น การสร้างคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมแก่พนักงาน เพื่อเสริมสร้างความสุขภายในองค์กร และส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีทำงานเป็นทีมจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับ BIP ได้นำโครงการ Happy Workplace หรือ องค์กรแห่งความสุข ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มาใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างความสุขแก่พนักงานในองค์กร ผ่านกิจกรรมต่างๆ มากมาย

องค์กรแห่งความสุข คือ กระบวนการพัฒนาคนในองค์กรอย่างมีเป้าหมาย และยุทธศาสตร์ ให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์และวิธีการสร้างความสุขของแต่ละองค์กรที่แตกต่างกัน เพื่อให้องค์กรมีความสามารถและพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง นำพาองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืนในอนาคตได้

โดยมองความสุขเป็นสามส่วน คือ ความสุข  
ของตัวเอง ความสุขของครอบครัว  
ความสุขขององค์กรและสังคม

---

## Happy 8 คือ

เครื่องมือหนึ่งในการสร้างความสุขในชีวิตของ  
คนทำงาน โดยประกอบไปด้วย

**Happy Body** (สุขภาพดี)

มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ

**Happy Heart** (หัวใจงาม)

มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน

**Happy Soul** (ทางสงบ)

มีความศรัทธาในศาสนา

และมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

**Happy Relax**(ผ่อนคลาย)

รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ

ในการดำเนินชีวิต

**Happy Brain** (หาความรู้)

การศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเอง

ตลอดเวลา

**Happy Money** (ปลอดภัย)

มีเงินรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้

**Happy Family** (ครอบครัวดี)

มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง

**Happy Society** (สังคมดี)

มีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชน  
ที่ตนทำงาน และที่พักอาศัย



การนำโครงการ Happy Workplace มาใช้เราพบว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่บริษัทฯ ได้ดำเนินการอยู่เป็นประจำนั้น ทุกกิจกรรมสามารถนำมาจัดหมวดหมู่ให้เข้าหลักเกณฑ์ความสุขทั้ง 8 ประการได้ทั้งสิ้น นอกจากนี้ BIP ได้รังสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มขึ้นโดยผ่านทางคณะกรรมการ Happy Workplace ซึ่งทุกคนจะพยายามเสนอแนะความคิดเห็นต่าง ๆ มากมาย เพื่อทำให้องค์กรของเราเป็นองค์กรแห่งความสุขอย่างแท้จริง

## ประโยชน์

### การสร้างองค์กรแห่งความสุข

- ✓ เพิ่มค่าของทุนมนุษย์ในองค์กร  
(*Human capital*)
- ✓ ความสุขความเชื่อใจในการทำงานร่วมกัน  
(*High trust*)
- ✓ การทำงานด้วยระบบทีม  
(*Team work*)
- ✓ มีความคิดนวัตกรรมใหม่  
(*Innovation*)
- ✓ มีประสิทธิภาพการผลิตที่ดีขึ้น  
(*Productivity*)
- ✓ เป็นที่ยอมรับของสังคมมากขึ้น  
(*Social Responsibility*)
- ✓ ได้รับผลประโยชน์และกำไรตามเป้าหมาย  
(*Profit Requirement*)



# Happy Workplace BIP



มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ



กิจกรรมกีฬาประจำปี



กิจกรรม Morning speed  
ออกกำลัง กายก่อนเริ่มงาน



มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน



กิจกรรม Morning speed



แบ่งปันน้ำใจช่วยภัยน้ำท่วม



### การศึกษาหาความรู้ตลอดเวลา



มีการฝึกอบรมงานขยาย  
หาความรู้อยู่เสมอ

มีการแบ่งปันความรู้สาระ  
ที่มีประโยชน์ให้กับพนักงาน



### รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆในการดำเนินชีวิต



กิจกรรม Morning speed มีการผ่อนคลายก่อนเริ่มทำงาน

[27]



มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรม



กิจกรรมฟังธรรมเทศนาพระชยสาโร

กิจกรรมเวียนเทียนมาฆบูชา



มีเงินรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้

- กิจกรรมสหกรณ์ออมทรัพย์
- โครงการกู้ยืมเงินกองทุนสวัสดิการของบริษัทเพื่อช่วยเหลือพนักงาน  
เวลากู้ฉุกเฉินไม่มีดอกเบี้ย
- โครงการกู้สามัญ สหกรณ์ในอัตราดอกเบี้ยที่ถูกลงกว่าเพื่อไม่ให้พนักงาน  
เป็นหนี้ในระบบ
- โครงการกู้ฉุกเฉินในอัตราดอกเบี้ยที่ต่ำ



มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง



กิจกรรมเยี่ยม ใช้พนักงาน  
เปรียบเหมือนเขาเป็นสมาชิกครอบครัว

กิจกรรมมอบทุนการศึกษาให้กับ  
บุตรหลานของพนักงานที่เรียนดี



มีความรักสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชน  
ที่ตนทำงานและที่พักอาศัย



กิจกรรมปลูกหญ้าแฝก  
โครงการพระราชดำริ ที่ศูนย์ซ่อมสร้างฯ

กิจกรรมงานวันดีกร่วมกับชุมชน  
ที่อยู่ใกล้โรงงาน



## **บริษัท สยามทกลาส อินดัสทรี จำกัด**

สำนักงาน : 77, 79, 81 ซอยรามคำแหง 26/2 แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ  
กรุงเทพฯ 10240

โรงงาน : 7/1 หมู่ 7 ซอยเทศบาลลำโรงใต้ 21 ถ.ปู่เจ้าสมิงพราย ต.บางหัวเสือ  
อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ 10130

บริษัท สยามกลาส อินดัสทรี จำกัด บริษัทฯ ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2520 โดยความริเริ่ม ของกลุ่มนักธุรกิจไทยมี ทุนจดทะเบียนเริ่มแรกจำนวน 70 ล้านบาทดำเนินการผลิตขวด และจำหน่ายแก้วปากกว้างและขวดแก้วปากแคบทั้งสี ขาวและสีชา

บริษัทฯมีโรงงานตั้งอยู่ที่จังหวัดสมุทรปราการ มีกำลังผลิตทั้งสิ้น 600 ตันต่อวัน และได้รับความร่วมมือด้านเทคโนโลยีจากบริษัท นิฮอน ยามามูระ กลาส จำกัด ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้นำด้านการผลิตขวดแก้วในประเทศญี่ปุ่น ทำให้บริษัทมีความพร้อมในการสนองตอบความต้องการของลูกค้าเพื่อให้ได้รับความพึงพอใจ

บริษัทฯได้รับการรับรองมาตรฐาน ISO 9001 : 2000 ในเดือนมิถุนายน 2546 ISO 14001 : 2004 ในเดือน กันยายน 2555 , รางวัล CSR<sup>o</sup> DIW Continuous Award ตั้งแต่ปี 2554<sup>o</sup> 2556 และ CSR<sup>o</sup> DIW Network Award ในปี 2556 ทำให้เป็นที่ไว้วางใจของลูกค้า ในด้านการผลิตขวดแก้ว

### **มุมมองการทำกิจกรรม Happy Workplace ต่อองค์กร**

การทำงานในสภาพแวดล้อมปัจจุบัน ต้องประสบกับการแข่งขันและแรงกดดันหลายด้าน ทั้งจากคู่แข่ง, สภาวะตลาด, ต้นทุนการผลิต, สภาพเศรษฐกิจ, กฎหมาย, สิ่งแวดล้อมและชุมชนรอบข้าง สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้บริษัทฯ ต้องปรับตัวรับสภาพดังกล่าว ผมเห็นว่าบริษัทฯควรมีการเตรียมบริษัท, เตรียมบุคลากรให้พร้อมทั้งกายและใจ ที่จะไปต่อสู้กับ

สิ่งแวดล้อมภายนอกดังกล่าว ด้วยมาตรการทั้ง 8ด้านของ Happy Workplace เพื่อให้บริษัท/โรงงาน

**เป็นเสมือนบ้านที่สองของพนักงาน เป็นบ้านที่อยู่แล้วมีความสุขไม่น้อยไปกว่าบ้านจริง ๆ ของพนักงานที่บางคนใช้เวลาแต่ละวันที่ทำงานมากกว่าที่บ้านอีก**

---

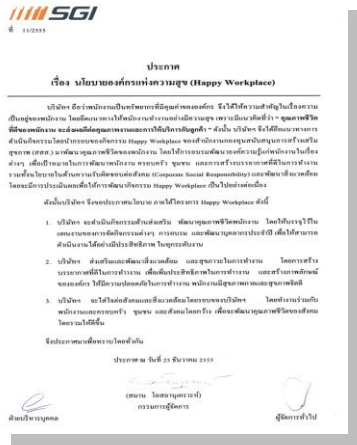
ผมเชื่อว่าหากพนักงาน มีความสุขกับชีวิตการทำงานแล้ว ผลที่ได้ตามมาจะคุ้มค่ากับสิ่งต่าง ๆ ที่บริษัทฯ ได้ใช้จ่ายไป จึงให้การสนับสนุนโครงการนี้ อย่างเต็มที่ ในทุกด้านอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้พวกเราอยู่กันฉันท์พี่น้องในบ้านหลังที่สอง ซึ่งพร้อมจะฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ไปด้วยกัน และไม่ทอดทิ้งกันในยามยาก โครงการนี้ยังเป็นการปลูกฝัง ความจงรักภักดีต่อบริษัท ทำให้พนักงานมีความผูกพันกับองค์กร, เพื่อนร่วมงาน, ผู้บังคับบัญชา และยังเป็นการค่อย ๆ สร้างวัฒนธรรมองค์กรไปในตัว ซึ่งวัฒนธรรมองค์กรที่ดีนี้ จะทำให้บริษัทฯ ได้รับความร่วมแรงร่วมใจจากพนักงาน ทำให้การทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

วิวัฒน์ ศุภธรรม  
ผู้จัดการทั่วไป

# นโยบายองค์กรแห่งความสุข

บริษัทฯ ถือว่าพนักงานเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าขององค์กร จึงได้ให้ความสำคัญในเรื่องความเป็นอยู่ของพนักงาน โดยยึดแนวทางให้พนักงานทำงานอย่างมีความสุขเพราะมีแนวคิดที่ว่า

“คุณภาพชีวิตที่ดีของพนักงาน จะส่งผลดีต่อคุณภาพงานและการให้บริการกับลูกค้า”



ประกาศ เป็นนโยบายของบริษัทฯ อย่างเป็นทางการ



ดังนั้นบริษัทฯ จึงได้ถือแนวทาง การดำเนินกิจกรรมโดยนำกรอบของ กิจกรรม Happy Workplace ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.) มาพัฒนาคุณภาพชีวิตของพนักงานโดยให้การอบรมพัฒนา องค์ความรู้แก่พนักงานในเรื่องต่างๆเพื่อเป้าหมายในการพัฒนาพนักงาน ครอบคลุม ชุมชนและการสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานรวมทั้งนโยบาย ในด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (Corporate Social Responsibility) และ พัฒนาสิ่งแวดล้อม โดยจะมีการประเมินผล เพื่อให้การพัฒนากิจกรรม Happy Workplace เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นบริษัทฯ จึงขอประกาศ นโยบาย ภายใต้โครงการ Happy Workplace ดังนี้

1. บริษัทฯ จะดำเนินกิจกรรมด้านส่งเสริม พัฒนาคุณภาพชีวิต พนักงาน โดยให้บรรจุไว้ในแผนงานของการจัดกิจกรรมต่างๆ การอบรม และพัฒนาบุคลากรประจำปีเพื่อให้สามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในทุกระดับงาน
2. บริษัทฯ ส่งเสริมและพัฒนาสิ่งแวดล้อมและสุขภาวะในการทำงาน โดยการสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานเพื่อเพิ่ม ประสิทธิภาพในการทำงาน และสร้างภาพลักษณ์ขององค์กรให้มีความปลอดภัยในการทำงานพนักงานมี สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี
3. บริษัทฯ จะใส่ใจต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมโดยรอบของบริษัทฯ โดยทำงานร่วมกับพนักงานและครอบครัว ชุมชนและสังคมโดยกว้าง เพื่อจะ พัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมโดยรวมให้ดีขึ้น

## Happy Body

ส่งเสริมสุขภาพของพนักงานให้แข็งแรงทั้งกายและจิตใจ เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี กิจกรรมบริจาคโลหิตทุกๆ 3 เดือน กิจกรรมอบรมให้ความรู้ในเรื่อง การป้องกันพิษภัยยาเสพติด จัดสถานที่สำหรับเล่นกีฬาฟุตบอลในช่วงพักเที่ยง กิจกรรมการแข่งขันฟุตบอลทั้งภายใน และนอกบริษัท กิจกรรมการแข่งขันกีฬาประจำปี กิจกรรมตรงจุด หยุดไขมัน



## Happy Heart

กระตุ้นให้เกิดความเอื้ออาทรต่อกันและกัน กิจกรรมบริจาคโลหิต  
ทุกๆ 3 เดือน กิจกรรมกล่องบริจาคอะลูมิเนียมเพื่อทำขาเทียม กิจกรรม  
ทำบุญตัดบาตร ร่วมทำบุญงานศพของเพื่อน/พ่อแม่พนักงาน กระเช้าเยี่ยม  
ผู้ป่วยหรือคลอดบุตร



## Happy Society

สนับสนุนให้เกิดความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่พนักงานทำงาน  
และพักอาศัย ให้มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี กิจกรรมแห่พระเจดีย์ทราย  
ณ วัดบางหญ้าแพรก กิจกรรมทอดผ้าป่ากิจกรรมปลูกป่าชายเลน สร้างฝาย  
ชะลอน้ำกิจกรรมมอบทุนการศึกษาให้กับโรงเรียน โครงการ ข ขวด สร้าง  
คุณค่าสู่ชุมชน การช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมแห่ผ้าป่าสามัคคีประจำปี  
กิจกรรมวันสงกรานต์ทั้งที่ร่วมกับชุมชนและวัด กิจกรรมการบริจาคโลหิต



## Happy Relax

ให้ความรู้ความเข้าใจ รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต การสร้างกิจกรรมบันเทิงพักผ่อนลดความเครียดในการทำงานกิจกรรมสัปดาห์ความปลอดภัย ประกวดร้องเพลงคาราโอเกะ โครงการโรงงานสีขาว กิจกรรมกีฬาและสันทนาการ ประเพณีสงกรานต์วันครอบครัวงานเลี้ยงปีใหม่



## Happy Brain

ส่งเสริมให้พนักงานรู้จักศึกษา หาความรู้ พัฒนาตนเองตลอดเวลา จากแหล่ง ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดทักษะความชำนาญ รอบรู้ เกิดความก้าวหน้าในการทำงาน ชีวิตเกิด ความมั่นคง กิจกรรม Got talent การฝึกอบรมความรู้ ต่างๆ ให้แก่พนักงานการประกวดคำขวัญ ประกวดการจัดบอร์ดนิทรรศการ การให้ทุนการศึกษาระดับปริญญาโทระดับผู้บริหาร การศึกษาดูงาน กิจกรรม เล่าข่าวประชาสัมพันธ์



## Happy Soul

ส่งเสริมกิจกรรมทางศาสนา กระตุ้นให้เกิดความศรัทธา มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต กิจกรรมแห่พระเจดีย์ทราย กิจกรรมทอดผ้าป่าสามัคคี กิจกรรมการทำบุญตักบาตร กิจกรรมค่ายคุณธรรม กิจกรรมทอดกฐินบริษัท



## Happy Money

สนับสนุนให้พนักงานรู้จักเก็บรู้จักใช้ไม่เป็นหนี้ บริหารการใช้จ่ายของตนเองและครอบครัวอย่างถูกวิธี มีการออมเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางการเงิน ไม่มีหนี้สินล้นพ้นตัว สหกรณ์ออมทรัพย์ กิจกรรมธนาคารขยะออมทรัพย์ กองทุนเงินทดแทน ของเยี่ยมพนักงานที่เจ็บป่วย ของขวัญเยี่ยมบุตร/ธิดา คนแรก เงินช่วยเหลืองานศพของครอบครัวพนักงาน เงินช่วยเหลือการศึกษาบุตร/ธิดา ของพนักงานกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกู้เงินกับทางธนาคารอาคารสงเคราะห์บุษราคัมค้ำลตราคมอบของที่ระลึกทำงานครบ 20 ปี



## Happy Family

ส่งเสริมให้พนักงานตระหนักในความสำคัญของครอบครัว การซื้อสัตย์ซึ่งกันและกัน การสร้างครอบครัวที่เข้มแข็งและอบอุ่น กิจกรรมวันครอบครัวของเยี่ยมพนักงานที่เจ็บป่วย ของขวัญเยี่ยมบุตร/ธิดา เงินช่วยเหลืองานศพของครอบครัวพนักงาน เงินช่วยเหลือการศึกษาบุตร/ธิดาของพนักงาน





SINCO TECHNOLOGY CO., LTD

**บริษัท ซินโก เทคโนโลยี จำกัด**

ที่ตั้ง : 76 หมู่ 3 ต. บึงบอน อ. หนองเสือ จ. ปทุมธานี 12170

โทรศัพท์: 02-905-6880-5 โทรสาร: 02 -905-4909-10

Website: [www.sinco.co.th](http://www.sinco.co.th)



**บริษัท ซินโกเทคโนโลยี จำกัด**  
**SINCO TECHNOLOGY CO.,LTD.**

### ผู้นำด้านการผลิตเครื่องเป่าพลาสติกสำหรับงานอุตสาหกรรม

เราคือผู้นำในการผลิตและสร้างสรรณ์เครื่องเป่า (ใบรูป) พลาสติก  
 ครอบคลุมการสนองความต้องการของลูกค้าตั้งแต่ถึง การเสนอเครื่องชนิด  
 มาตรฐานหรือ ใบรูปพิเศษเฉพาะ ลูกค้าของเรา กว่า 80 ประเทศทั่วโลก  
 สำหรับใช้ในงานพิมพ์ฉลาก อุตสาหกรรมบริการโรงแรม สิ่งทอจาก  
 วัสดุสังเคราะห์คุณภาพ ราคาที่เหมาะสม และความปลอดภัยในการใช้งาน



76 หมู่ 3 อ. เมือง อ. พะนาเมือง อ. ป่าตม 12170 Tel. 0-2905-6880-5 Fax. 0-2905-4909-10  
 Hotline Service 087-3689-953 , 087-3689-966  
[www.sinco.co.th](http://www.sinco.co.th)

ประเภทการผลิต : ผลิตเครื่องจักร เช่น เครื่องเป่าขวดพลาสติก  
 เครื่องฉีดพลาสติก เครื่องผสมสีและเครื่องซิลสกรีน



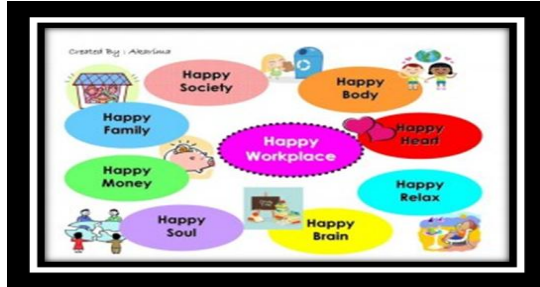
Happy workplace หรือองค์กรแห่งความสุข คือกระบวนการพัฒนาบุคลากร ในองค์กรอย่างมีเป้าหมาย และยุทธศาสตร์ขององค์กรให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ เพื่อให้องค์กรมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง นำพาองค์กรไปสู่การพัฒนาเติบโตอย่างยั่งยืน การสร้างความสุขในสถานที่ทำงาน นับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการบริหารองค์กร มุ่งเน้น ให้บุคลากรทุกคนในองค์กรมีความสุขในการทำงาน



*ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นทำให้เกิดความคิดที่  
สร้างสรรค์ และรังสรรค์งานที่ได้รับมอบหมายได้มี  
ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น*

และลดความตึงเครียดในการทำงาน ช่วยให้คุณภาพชีวิตของพนักงานนั้นดียิ่งขึ้น ซึ่งพนักงานทุกคนนั้น มีบทบาทในการผลักดันให้องค์กรประสบความสำเร็จ การบริหารงานองค์กร ในปัจจุบันนี้ไม่ได้มุ่งเน้นแค่ **Human Resource** เท่านั้น แต่เราให้ความสำคัญในการสร้าง “**Human Relationship to Happy Relationship**” คือ การมุ่งสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของคนในองค์กรนำไปสู่การอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข

ว่าที่ร้อยตรี สุรวุฒิ โกสินทรานนท์  
กรรมการผู้จัดการ



## HAPPY BODY

ส่งเสริมสุขภาพของพนักงานให้แข็งแรง ทั้งกายและจิตใจมี  
การจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาประจำปี และบริษัทจะมีการตรวจ  
สุขภาพประจำปี ในทุก ๆ



## HAPPY HEART

กระตุ้นให้เกิดความเอื้ออาทรต่อกันและกันส่งเสริมให้พนักงาน  
มี หน้าที่ รู้จักแบ่งปัน



## HAPPY RELAX

ให้ความรู้ความเข้าใจ รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการ  
ดำเนินชีวิต การสร้าง กิจกรรมบันเทิงพักผ่อนลดความเครียดในการ

ทำงานและเกิดความสามัคคีกัน โดยการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ปีใหม่มีการ  
จัดรางวัลมากมาย

## HAPPY SOCIETY

สนับสนุนให้เกิดความรักสามัคคีเอื้อเพื่อต่อชุมชนที่พนักงาน  
ทำงานและพักอาศัย ให้มีสังคมและ สภาพแวดล้อมที่ดีมีการบริจาค  
ทุนการศึกษาประจำปี และบริจาคของขวัญรางวัลในวันเด็กแห่งชาติ



## HAPPY BRAIN

ส่งเสริมให้พนักงานรู้จักศึกษาหา ความรู้พัฒนาตนเอง  
ตลอดเวลา จากแหล่งต่างๆ เพื่อให้เกิดทักษะ ความชำนาญ รอบรู้  
เกิดความก้าวหน้าในการทำงาน ชีวิตเกิดความมั่นคง ส่งเสริมให้  
พนักงานมีการพัฒนาความรู้ อบรมทั้งภายในและภายนอก

## HAPPY SOUL

ส่งเสริมกิจกรรมทางศาสนา กระตุ้นให้เกิดความศรัทธา มี  
ศีลธรรมในการดำเนิน ชีวิตจัดกิจกรรมทำบุญไหว้พระ 9 วัด ในทุกๆ  
3 เดือน



## HAPPY MONEY

ส่งเสริมให้พนักงานรู้จักประหยัดอดออม มีการช่วยเหลือพนักงาน ให้อยู่มีได้ โดยไม่มีดอกเบีย สนับสนุนให้พนักงานรู้จักเก็บรู้จักใช้ไม่เป็นหนี้ บริหารการใช้จ่ายของตนเองและครอบครัว อย่างถูกวิธี มีการออมเพื่อให้เกิดความมั่นคง ทางการเงินไม่มีหนี้สินล้นพ้นตัว

## HAPPY FAMILY

ร่วมเป็นเจ้าของงานศพพนักงาน ให้การช่วยเหลือเงินพิเศษในกรณีเสียชีวิต และมีการหักเงินจากพนักงานเข้ามาช่วยเหลือครอบครัวที่เสียชีวิต คนละ 40 บาท และเยี่ยมพนักงานที่คลอดบุตร



[47]



centure 

## บริษัท เซ็นเจอร์ จำกัด

51 หมู่ 5 ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบลบางสีทอง อำเภอบางกรวย  
จังหวัดนนทบุรี 11130

Tel: 02-8863356 Fax: 02-8863358

Centure ดำเนินธุรกิจเป็นทั้งผู้ผลิต และจัดจำหน่าย เพอร์นิเจอร์ สำนักงาน โดยเริ่มจากปี จำหน่ายเพอร์นิเจอร์สำนักงานโดยจำหน่ายในกลุ่มร้านค้าเป็นหลัก ต่อมาในปี 2543 ได้ก่อตั้งบริษัท พี.เอส. เพอร์นิเจอร์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด เพื่อขยายช่องทางการจำหน่ายให้มากขึ้นเน้นจำหน่ายให้กับลูกค้าโดยผ่านพนักงานขายโครงการ ปัจจุบันด้วยศักยภาพที่บริษัทดำเนินธุรกิจมานานกว่า 38 ปี จนสามารถเป็นที่ยอมรับในกลุ่มตลาดเพอร์นิเจอร์สำนักงาน และเพื่อแสดงให้เห็นถึงก้าวต่อไปของบริษัทที่ไม่หยุดนิ่งในการพัฒนาสินค้าและบริการ ทำให้ในปี 2552 ได้เกิดการรวมตัวขึ้นระหว่าง บริษัทแสงวัฒนาเพอร์นิเจอร์ แอนด์ เซฟ จำกัด และบริษัทพี.เอส.เพอร์นิเจอร์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด จะดำเนินธุรกิจภายใต้แบรนด์ Centure (เซ็นเจอร์) ต่อมาในปี 2547 ได้ก่อตั้งบริษัท เอฟวัน พลัส จำกัด ขึ้นเพื่อเป็นการรองรับการผลิต ให้เพียงพอต่อความต้องการของลูกค้า Centure จะเป็นศูนย์รวมเพอร์นิเจอร์สำนักงานและบริการต่างๆภายในสำนักงาน ซึ่งจะรองรับและตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ยังคัดสรรสินค้าที่มีคุณภาพ เพื่อนำมาผลิตและจัดจำหน่ายสินค้า ที่ได้มาตรฐาน รวมถึงการให้ความสำคัญกับการบริการ เพราะลูกค้าคือคนสำคัญ เราจึงต้องใส่ใจในทุกๆ รายละเอียด เพื่อให้มั่นใจได้ว่าลูกค้าทุกท่านจะได้รับความประทับใจเมื่อรับสินค้าที่มีคุณภาพอย่าง Centure





## ทำไมต้องเซ็นเจอร์

Centure เป็นบ้านของคนรุ่นใหม่ไฟแรง ที่เปี่ยมไปด้วยพลัง และแรงบันดาลใจ ในการสร้างสรรค์ ผลงานที่มีคุณภาพ เรามองหาพลังที่อยู่ในตัวบุคคล มากกว่าแค่คุณสมบัติเท่านั้น เรามองหาบุคลากรที่ต้องการประสบความสำเร็จ มีพลังและแรงผลักดันที่พร้อมจะก้าวหน้าไปพร้อมกัน



Happy  
Workplace  
ใน  
CENTURE



การทำงาน ต้องมีความสุขในงานนั้นๆและคนรุ่นใหม่ใน เซ็นเจอร์ ก็ต้องการให้ที่ทำงาน ทำแล้วมีความสุขเช่นกัน และการเข้าร่วมโครงการ สร้างเสริมสุขภาวะองค์กร จังหวัดปทุมธานี ระยะที่ 2 นั้น ทำให้เราได้รับการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อนำองค์กร เซ็นเจอร์ พัฒนาเส้นทางความสุขขององค์กร ไปสู่การเป็นองค์กรที่น่าอยู่ ทำงานแล้วมีความสุข ตามกรอบของ **Happy Workplace**

“คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์”



# Happy Soul & Happy Family





# Happy Heart & Happy Body





# Happy Brain & Happy Money





# Happy Relax





# Happy Society



กิจกรรมต่างๆที่เราจัดขึ้นเพื่อให้ทุกคนในองค์กรพัฒนาไป  
ด้วยความสุข



## บริษัท โฮมโปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน)

เลขที่ 100 ถนนพหลโยธิน ตำบลประชาธิปัตย์  
อำเภอ ธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12130  
TEL.02-9585699 FAX.02-9585699

## จริยธรรมธุรกิจ

### บริษัท โฮมโปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน)

ตลอดระยะเวลากว่า 10 ปีในการดำเนินธุรกิจบริษัทฯมุ่งพัฒนาธุรกิจให้เจริญก้าวหน้าโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริยธรรมและคุณธรรมเป็นแนวทางเสมอมาจึงไม่เพียงมุ่งมั่นที่จะสร้างมูลค่าเพิ่มอย่างยั่งยืนให้กับผู้ถือหุ้น

*แต่ยังให้ความสำคัญกับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมต่อผู้  
มีส่วนได้ส่วนเสียทุกฝ่ายบริษัทฯได้จัดกรอบแนวทาง  
ในการดำเนินธุรกิจอย่างมีจริยธรรม*

---

โดยจัดทำเป็นคู่มือขึ้นเพื่อให้การปฏิบัติงานของกรรมการผู้บริหารและพนักงานของบริษัท โฮมโปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) เป็นไปอย่างมีมาตรฐานประกอบ ด้วยคุณธรรมจริยธรรมสูงยิ่งขึ้นบริษัทฯกำหนด ให้เป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของกรรมการผู้บริหารและพนักงานทุกคน จะต้องรับทราบทำความเข้าใจและปฏิบัติตามนโยบายและข้อปฏิบัติที่กำหนดไว้ ในคู่มือจริยธรรมธุรกิจนี้อย่างเคร่งครัดเพื่อบรรลุเป้าหมายทางธุรกิจ ควบคู่ไปกับการดำรงไว้ซึ่งมาตรฐานทางจริยธรรมเพื่อประโยชน์ของผู้มีส่วนได้เสียผู้ถือหุ้นบริษัทฯและสังคม

อนันต์ อัสวโกคิน  
ประธานกรรมการ



## 1. หลักการในการดำเนินธุรกิจ

ในการดำเนินธุรกิจ ให้เกิดผลประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ถือหุ้น คณะกรรมการบริษัทฯ มีนโยบายที่จะให้ความสำคัญเท่าเทียมและควบคู่กันไประหว่างความสำเร็จ ตามเป้าหมายและวิธีการที่ใช้เพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จนั้นๆ คณะกรรมการบริษัทฯ จึงได้กำหนดเป้าหมายและวิธีการเพื่อให้ได้มาซึ่ง ความสำเร็จตามเป้าหมายดังระบุอยู่ในวิสัยทัศน์ พันธกิจ วัฒนธรรมองค์กร รวมทั้งได้กำหนดข้อพึงปฏิบัติไว้ใน “คู่มือจริยธรรมธุรกิจ” ฉบับนี้เพื่อให้เกิดความชัดเจน สะดวกแก่กรรมการผู้บริหารและพนักงานของบริษัทฯที่จะได้รับทราบถึงมาตรฐานการปฏิบัติที่ บริษัทฯคาดหวังและยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานนับตั้งแต่การปฏิบัติต่อ พนักงานผู้ถือหุ้นลูกค้า คู่ค้า คู่แข่งขันทางการค้าและต่อสังคมส่วนรวม

### 1.1 วิสัยทัศน์

รักษาความเป็นผู้นำในธุรกิจโฮมเซ็นเตอร์ในประเทศไทยและขยายสาขาครอบคลุมธุรกิจโฮมเซ็นเตอร์ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

### 1.2 พันธกิจ

1). เราจะมอบความคุ้มค่าในด้านสินค้าบริการและราคาให้แก่ลูกค้าเพื่อให้โฮมโปรเป็นอันดับหนึ่งในใจลูกค้า

2).เราจะร่วมมือกับพันธมิตรทางธุรกิจในการเพิ่มประสิทธิภาพด้านต่างๆเพื่อสร้างสรรค์ความสำเร็จร่วมกัน

3).เราให้ความสำคัญและจะพัฒนาบุคลากรให้มีศักยภาพในการทำงานมีความรับผิดชอบต่องานและลูกค้า

4).เราจะบริหารงานอย่างมืออาชีพตามหลักธรรมาภิบาลการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคมและชุมชน5).เราจะแสวงหาโอกาสใหม่ทางธุรกิจเพื่ออนาคตและการสร้างมูลค่าเพิ่มที่เหมาะสมแก่ผู้มีส่วนได้เสีย

### 1.3 วัฒนธรรมองค์กร **Service Mind**

บริการด้วยใจมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกค้าในด้านสินค้า บริการและราคาเพื่อให้โฮมโปรเป็นที่หนึ่งในใจลูกค้าเรื่องสินค้าเกี่ยวกับบ้าน**Achievement**- มุ่งมั่นในความสำเร็จมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคใช้ความพยายามอย่างเต็มความสามารถในการปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายและแผนงาน**Teamwork**-เปิดใจร่วมมือทำงานโดยมีเป้าหมายร่วมกันประสานงานและมีน้ำใจช่วยเหลือกันร่วมกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในห้วงภัยและให้กำลังใจกัน**Continuous Learning**- มุ่งมั่นพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆที่เป็นประโยชน์ต่อการ

ปฏิบัติงานการบริหารจัดการและการดำเนินชีวิต **Integrity**-มี  
คุณธรรมทำแต่สิ่งที่ดีงามคิดดีทำดี

## Happy Workplace

กิจกรรมที่เราภาคภูมิใจในการได้จัดกิจกรรมนี้ ซึ่งได้ทั้ง  
ความสุข ทางใจ สังคมรอบข้าง ความสุขจากการให้



เกิดขึ้นจากการที่บริษัทฯ ได้รับทราบว่าเมืองไทยยังคงมีความ  
ขาดแคลนห้องน้ำ ที่ได้มาตรฐานและถูกสุขลักษณะ อยู่เป็นจำนวน  
มาก ซึ่งในฐานะที่บริษัทฯ มีความชำนาญเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ห้องน้ำ  
มาเป็นระยะเวลามากกว่า 10 ปี จึงได้ริเริ่มโครงการดังกล่าวขึ้นมาและ  
เล็งผลไปที่เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ใน  
อนาคต ให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น รวมถึงปลูกฝังนิสัยการใช้ห้องน้ำที่ดี  
พัฒนาสู่ความยั่งยืน พัฒนาสู่มาตรฐาน HAS  
เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนโฮมโปร ได้เข้าร่วมเป็นภาคีกับ กรม  
อนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา  
ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในการพัฒนาห้องส้วมที่ได้

ดำเนินการไปแล้วและที่จะดำเนินการในอนาคตเข้าสู่มาตรฐาน  
 ส้วมสาธารณะระดับประเทศ หรือ HAS คือ สะอาด เพียงพอ  
 ปลอดภัย (Healthy Accessibility Safety) บริษัทฯได้ริเริ่มโครงการ  
 ห้องน้ำของหนูเมื่อเดือนธันวาคม 2549 และเริ่มโครงการครั้งแรกใน  
 จังหวัดสุราษฎร์ฯโดยดำเนินโครงการกับโรงเรียนชั้นประถมศึกษา  
 จำนวน 3 โรงเรียนมีห้องน้ำที่ได้รับการปรับปรุงและ จัดสร้างใหม่  
 รวมทั้งสิ้น 20 ห้องและมีนักเรียนที่อยู่ในโครงการจำนวน 1,247 คน

**รายละเอียดโครงการห้องน้ำของหนู ปี ร.ค. 2549 - พ.ค. 2554**  
**รวม 18 จังหวัด 68 โรงเรียน 830 ห้อง**

จังหวัด	จำนวนโรงเรียน	จำนวนห้อง	จังหวัด	จำนวนโรงเรียน	จำนวนห้อง
สุราษฎร์ธานี	3	20	ทาดใหญ่ (สงขลา)	4	45
ชลบุรี	2	20	เกาะสมุย (สุราษฎร์ธานี)	5	39
ระยอง	3	38	ปากช่อง(นครราชสีมา)	3	35
ขอนแก่น	3	42	นครปฐม	2	40
อุดรธานี	5	44	นครราชสีมา (2)	3	49
นครราชสีมา	3	38	ปทุมธานี	3	49
พิจิตร	4	33	กรุงเทพฯ	1	38
เชียงใหม่	4	41	นครศรีธรรมราช	2	43
พระนครศรีอยุธยา	3	42	ฉะเชิงเทรา	4	38
กระบี่	4	48	ร้อยเอ็ด	4	47
ภูเก็ต	3	41			



# กิจกรรม HAPPY





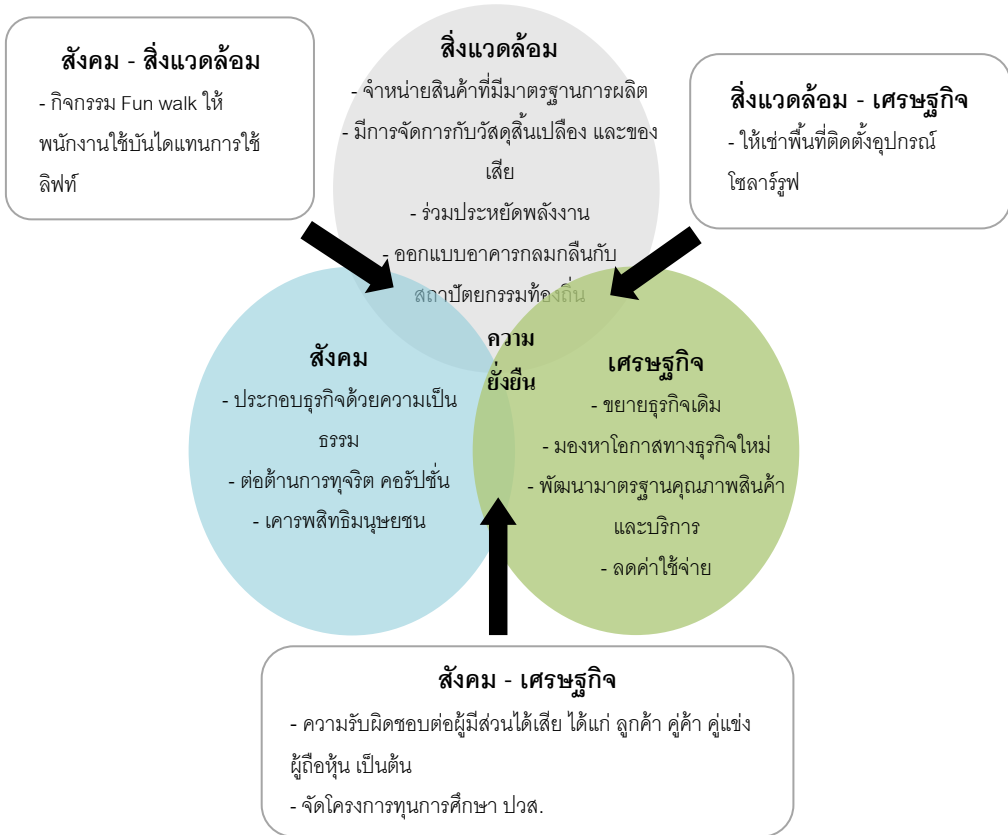


เพื่อให้การดำเนินงานกิจการของบริษัทฯ เป็นไปอย่างยั่งยืนและเกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม นอกจากการจัดหาผลิตภัณฑ์หรือบริการที่สร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้าและดำเนินงานโดยไม่ส่งผลกระทบต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม แล้ว ยังรวมถึงความรับผิดชอบต่อสังคมในทุกส่วน ทั้งภายใน และภายนอกกิจการ

บริษัทฯ จึงดำเนินการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน



# มิติแห่งความยั่งยืน





# **SIAM INTEGRATION SYSTEM CO.,LTD**

**บริษัท สยาม อินทิเกรชั่น ซิสเต็มส์ จำกัด**

**75/33 M.11 Pahonyothin Rd. T.Klongnung A.Klongluang**

**Pathumthani 12120 Thailand**

**TEL. +66(0)2529 0880 FAX. +66(0)25294529**

**[www.siamintegration.com](http://www.siamintegration.com)**

**E-mail : [sales@siamintegration.com](mailto:sales@siamintegration.com)**

ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2545 ทุนจดทะเบียน 5,000,000 บาท ปัจจุบันมีพนักงาน ประมาณ 60 คน โดยมีวิศวกร กว่า 15 คน โดยมีกลุ่มลูกค้าเป็นโรงงานอุตสาหกรรม อิเล็กทรอนิกส์เป็น ส่วนใหญ่ ให้บริการออกแบบ สร้างเครื่องจักร เครื่องมือเฉพาะทาง สำหรับโรงงานอุตสาหกรรมออกแบบ สร้างเครื่องจักรเฉพาะทาง เครื่องมือ และชิ้นส่วน ที่ใช้ในกระบวนการผลิต และทดสอบ ใน โรงงานอุตสาหกรรม โดยเฉพาะอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ ยานยนต์ และอื่นๆ ออกแบบวงจรอิเล็กทรอนิกส์ ระบบควบคุม ระบบอัตโนมัติ เครื่องจักรอัตโนมัติ แขนกล สายพานลำเลียง ระบบตรวจสอบด้วยกล้องอัตโนมัติ ระบบไฮดรอลิก นิวเมติก เซอร์โว พีแอลซี

## วิสัยทัศน์

สร้างความได้เปรียบทางการแข่งขัน

ให้กับอุตสาหกรรมไทย ด้วยเครื่องจักรของคนไทย



**SIAM**  
INTEGRATION SYSTEMS

**SIAM INTEGRATION SYSTEMS CO.,LTD.**  
*Customize Machine and Tooling Design Solution*

TURN-KEY SERVICE · CONCEPT DESIGN · PROTOTYPE · FABRICATION · ON-SITE SUPPORT

**MACHINES >>**

- AUTOMATION
- VISION INSPECTION
- PCB FUNCTIONAL TESTER (FCT)



**ICT FIXTURES - TEST JIG - PCB TEST FIXTURES >>**

- VACUUM FIXTURES
- PNEUMATIC FIXTURES



**← WAVE SOLDERING PALLET**

- DESIGN
- FABRICATION



**PROCESS TOOLING >>**

- ASSEMBLY FIXTURES
- BURN IN RACK
- CNC SERVICE
- JIG FIXTURES



[www.siamintegration.com](http://www.siamintegration.com)



**ESD CONTROL >>**

- IONIZER BLOWER

**Over Head Ion Blower**



Apply Cleaning Effect  
Anti-Static Protection  
(ESD-PRO)

Remove Contaminants  
For Printed Materials  
(ESD)

**Desk Type Ion Blower**



Apply Cleaning Effect  
Anti-Static Protection  
(ESD-PRO)

Apply Maintenance  
Every Working process  
Must be working the Best

**COMPANY PROFILE**

- ESTABLISHED IN 2002
- CAPITAL INVESTMENT 5,000,000 BAHT
- STAFF : 20 ENGINEERS, TOTAL : 65
- MACHINES : CNC MACHINING CENTER,  
CNC DRILLING, ROUTER, MILLING, LATHE

**SIAM INTEGRATION SYSTEMS CO.,LTD.**  
75/33 Moo.11 T.Klongneung A.Klongneung Pathumthani 12120 THAILAND  
Tel : (66) 2529 0890 Fax : (66) 2529 4529  
Email : [sales@siamintegration.com](mailto:sales@siamintegration.com)






การนำโครงการ Happy Workplace มาใช้เราพบว่ากิจกรรมต่างๆ ที่บริษัทได้ดำเนินการอยู่เป็นประจำนั้น ทุกกิจกรรมสามารถนำมาจัดหมวดหมู่ให้เข้าหลักเกณฑ์ความสุขทั้ง 8 ประการได้ทั้งสิ้น นอกจากนี้ SIS ได้จัดสรรกิจกรรมต่างๆ เพิ่มขึ้นโดยผ่านทาง คณะกรรมการ Happy Workplace ซึ่งทุกคนจะพยายามเสนอแนะ ความคิดเห็นต่างๆ มากมาย เพื่อให้องค์กรของเราเป็นองค์กรแห่งความสุขอย่างแท้จริง

#### ประโยชน์การสร้างองค์กรแห่งความสุข

- เพิ่มค่าของทุนมนุษย์ในองค์กร (Human Capital)
- ความสุขความเชื่อใจในการทำงานร่วมกัน (High Trust)
- การทำงานด้วยระบบทีม (Team Work)
- มีความคิดนวัตกรรมใหม่ (Innovation)
- มีประสิทธิภาพการผลิตที่ดีขึ้น (Productivity)
- เป็นที่ยอมรับของสังคมมากขึ้น (Social Responsibility)
- ได้รับผลประโยชน์และกำไรตามเป้าหมาย (Profit Requirement)

# Happy Workplace SIS

## Happy Body

1. มีความสุขแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ



กิจกรรมHappy Days  
เลี้ยงอาหารกลางวัน  
ประจำเดือน



กิจกรรมกีฬาประจำปี

# Happy Heart

2. มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน



มีน้ำใจต่อกัน



เอื้ออาทรต่อกัน

# Happy Soul

3. มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต





# Happy Relax

4. รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต



กิจกรรมวันเกิด

# Happy Brain

5. การศึกษาหาความรู้ พัฒนาตนเองตลอดเวลา



# Happy Money

6. มีเงินรู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้

\* กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

\* โครงการกู้ยืมเงินของบริษัทเพื่อช่วยเหลือพนักงานเวลาฉุกเฉิน

# Happy Family

7. มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง



สัมมนา บริษัทอนุญาตให้พาครอบครัวไปได้

แจกรางวัลแก่บุตรพนักงาน

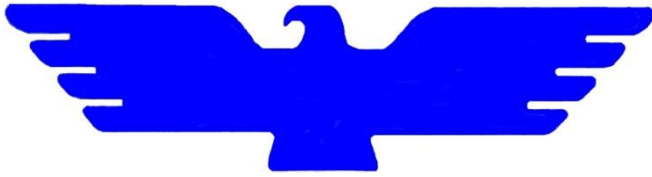
# Happy Society

8. มีความสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและที่พัก



กิจกรรมวันเด็กกับชุมชน





## DAISIN CO., LTD.

### สำนักงานใหญ่ (นิคมอุตสาหกรรมนวนคร)

101/59/3 หมู่ 20 ถ. พหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ. ปทุมธานี 12120

Tel : 02-529-0070-3, 02-909-0286-9 Fax : 02-529-0074, 02-529-2016

### สาขานครราชสีมา (นิคมอุตสาหกรรมสุรนารี)

324 หมู่ 6 ถ. ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองระเวียง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

Tel : 044-212-041-4, 044-212-964-5 Fax : 044-212-941, 044-218-009

### สาขาขอนแก่น

261 หมู่ 10 ถ. มัญจาคีรี ต.บ้านหว้า อ.เมือง จ. ขอนแก่น 40000

Tel : 043-209-380, 043-209-381 Fax : 043-209-380



สำนักงานใหญ่



สาขานครราชสีมา



สาขาขอนแก่น

บริษัท ไคชิน จำกัด เป็นผู้นำด้านการผลิตเกี่ยวกับ Aluminium Diecasting โดยก่อตั้งมาตั้งแต่ปี 2526 ปัจจุบันมีการตั้งโรงงานการผลิตทั้งหมด 3 สาขา

ด้วยศักยภาพของความเป็นผู้นำทางด้านการผลิตมาเป็นเวลากว่า 35 ปี ผลิตภัณฑ์ Aluminium casting บริษัทฯ ได้รับการรับรองระบบคุณภาพตามมาตรฐานสากล ISO/TS16949 และมาตรฐานสากลด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม และ ด้วยการรับรองมาตรฐานสากลย่อมเป็นสิ่งยืนยันได้ว่าผลิตภัณฑ์ภายใต้เครื่องหมายการค้าไคชิน เป็นที่ยอมรับและสร้างความมั่นใจให้กับลูกค้าทั้งในประเทศ และต่างประเทศ

### **หลักการของบริษัท**

เราจะก้าวไปข้างหน้าเพื่อลูกค้าผู้บริโภคและสังคมอย่างเต็มกำลังความสามารถด้วยมุมมองที่เป็นสากล ความคิดสร้างสรรค์ และเทคโนโลยีเพื่อผลงานที่มีคุณภาพสมบูรณ์แบบ มีคุณค่า และคุ้มค่า

### **วิสัยทัศน์**

1. เป็นผู้ผลิตชิ้นส่วนงานอลูมิเนียมอันดับ 1 ของเอเชีย (คุณภาพด้าน QCD ยอดเยี่ยม)
2. เป็นบริษัทชั้นนำของโลกทางด้านเทคนิคงานอลูมิเนียม

## พันธกิจ

1. มีเทคนิคในงานอลูมิเนียม อันดับ 1 ของเอเชีย ( HPDC, LPDC, GDC)
2. มีทีมงานด้าน R&D, Production Engineering อันดับ 1 ของเอเชีย (CAD/CAM, CAE)
3. พื้นที่การทำงานของสายการผลิตมีกำลังและความสามารถเทียบเท่ากับประเทศญี่ปุ่น
4. มีประสิทธิภาพและคุณภาพสูง รวมถึงมีความยืดหยุ่นในการทำงาน
5. มีสัดส่วนยอดขายและกำไรที่ดี

ผลิตภัณฑ์ของบริษัทฯ จะเป็นชิ้นส่วนอลูมิเนียม ( O.E.M.) ที่ส่งโดยตรงให้บริษัทผู้ประกอบในอุตสาหกรรมยานยนต์ทั้งรถจักรยานยนต์ และรถยนต์ รวมถึงผู้ประกอบในอุตสาหกรรมประเภทอื่นๆ เช่น อิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น



## สาส์นจากผู้บริหาร

ภายในองค์กรเรานั้น คงปฏิเสธไม่ได้ว่า บุคลากรที่มีอยู่นั้น เราถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นกับการดำเนินงานของเรา ดังนั้น ทางผู้บริหาร บริษัท ไตชิน จำกัด จึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของบุคลากร มาตั้งแต่เริ่มก่อตั้งบริษัท โดยเชื่อว่าการสร้าง องค์กร ของเรา ให้เปรียบเสมือนบ้าน ซึ่งมีพนักงานทุกคนเป็นสมาชิกภายในครอบครัว ด้วยการสร้างบ้านที่ดีได้ ก็ต้องมีความรักกันของสมาชิกทุกคนภายในครอบครัว และเป็นครอบครัวที่เต็มเปี่ยมด้วยความสุข

ดังนั้นการดูแลพนักงานทุกคนให้มีความสุข จึงเป็นภารกิจสำคัญ อย่างหนึ่ง ไม่น้อยไปกว่า การมุ่งเน้นการผลิต และทางบริษัท ไตชิน จำกัด ก็มีความพยายามอย่างยิ่งที่ให้ การดูแลพนักงาน ไปจนถึงครอบครัวของพนักงานเอง โดยจัดสวัสดิการให้ครอบคลุมทุก ๆ ด้าน ตามหลักการ Happy Workplace เพื่อให้พนักงานที่มาทำงานกับ องค์กร รวมถึงครอบครัวของเขาอยู่สถานะที่ดี อยู่ดี กินดี สุขภาพจิตที่ดี ทำงานได้อย่างมีความสุข เสริมสร้างความพร้อมในการปฏิบัติงาน อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งในการขับเคลื่อนให้ องค์กรของเรา บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ อย่างดีตลอดมา

सानิต ทองลัม

ผู้จัดการทั่วไปฝ่ายทรัพยากรบุคคลและธุรการ

## Happy Workplace 8



ถ้าจะเปรียบ ไชซิน คือ บ้าน พนักงานในบริษัท ๆ ก็ถือว่าเป็นสมาชิกที่สำคัญของบ้าน ที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี การที่พนักงานจะสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ั้น สภาพความเป็นอยู่ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่ออย่างมาก ดังนั้นทางบริษัท จึงได้มี แนวคิดพื้นฐาน ในการออกแบบสวัสดิการต่าง ๆ สำหรับพนักงาน เพื่อให้พนักงานสามารถ “ทำงานได้อย่างมีความสุข” โดยสามารถจัดสวัสดิการต่างๆภายในบริษัทฯ ตามหลักการ Happy Work Place ทั้ง 8 ประการได้ดังนี้



## Happy Body

บริษัทฯ จัดให้มีโรงอาหารและโรงผลิตน้ำดื่มที่ได้มาตรฐาน โดยบริษัทฯ เป็นผู้ควบคุมดูแลโดยตรง เพื่อให้พนักงานของเราทุกคนได้บริโภคน้ำดื่มและอาหารที่สะอาด มีคุณภาพ ในราคาประหยัด



สำหรับสุขภาพร่างกาย ทางบริษัทฯ มีการส่งเสริมให้พนักงานได้ออกกำลังกาย โดยการจัดให้มีสนามฟุตบอลและสนามกีฬาเอนกประสงค์ภายในบริษัท รวมถึงจัดให้มีการแข่งขันกีฬาสมัครเล่น เพื่อให้พนักงานมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รวมถึงเป็นการกระชับความสัมพันธ์ในหมู่พนักงานอีกด้วย



บริษัทฯ จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปีให้กับพนักงาน รวมถึงจัดตั้ง  
ห้องพยาบาลโดยมีพยาบาลวิชาชีพประจำทุกวัน และมีแพทย์เข้ามาให้  
คำปรึกษาด้านสุขภาพให้กับพนักงานทุกสัปดาห์

## Happy Heart

บริษัท ไตชิน จำกัด ได้มีการจัดตั้งกองทุนฌาปนกิจสงเคราะห์ และ  
สวัสดิการเจ้าภาพงานศพขึ้น เพื่อเป็นการแสดงน้ำใจและไว้อาลัยต่อพนักงาน  
ที่เกิดความสูญเสียสมาชิกครอบครัว รวมถึงเปิดโอกาสให้เพื่อนพนักงาน  
สามารถเดินทางไปร่วมพิธีศพด้วย



เมื่อถึงวันคล้ายวันเกิดของพนักงาน ทางบริษัทฯ จะโอนเงินเข้าบัตร  
อาหารให้กับพนักงานสำหรับใช้รับประทานอาหารภายในโรงอาหารฟรี และ มี  
การแจกของขวัญระลึกสำหรับงานวันเกิดแต่ละปี รวมถึง เมื่อพนักงานเจ็บป่วย  
ต้องนอนรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล ทางบริษัทฯ จะจัดกระเช้าเยี่ยมไข้และส่ง  
เจ้าหน้าที่ไปเยี่ยมพนักงานที่ป่วยถึงโรงพยาบาล

เมื่อพนักงานประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม, ลมพายุ จนบ้านเรือนได้รับความเสียหาย ทางบริษัทฯ จะมีการพิจารณาให้ความช่วยเหลือพนักงาน เพื่อแบ่งเบาภาระในการซ่อมแซมบ้านของพนักงาน รวมถึงมีการจัดทำประกันอุบัติเหตุกลุ่มให้กับพนักงาน เพื่อดูแลพนักงานที่ประสบอุบัติเหตุ ได้รับความเจ็บ หรือ เสียชีวิต



เมื่อถึงเทศกาลสำคัญของคนไทยอย่างเทศกาลสงกรานต์ บริษัทฯ ได้จัดให้มีการรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ เพื่อให้พนักงานที่เป็นผู้อาวุโสภายในบริษัทฯ ได้มีโอกาสอวยพรพนักงานและเปิดโอกาสให้พนักงานได้อวยพรพนักงานผู้อาวุโส



## Happy Soul

เพื่อความเป็นสิริมงคลของทั้งบริษัทฯ และ พนักงาน รวมถึงเป็นการ สืบทอดศาสนาและประเพณีที่ดีงามไว้ ทางบริษัทฯ จึงจัดให้มีการทำบุญเลี้ยง พระในทุกโอกาสสำคัญของบริษัทฯ ไม่ว่าจะเป็นวันครบรอบวันก่อตั้งบริษัทฯ, วันปีใหม่ รวมถึงวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันเข้าพรรษา เป็นต้น



## Happy Relax

เพื่อให้พนักงานได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน และ เสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในบริษัทฯ บริษัทฯ จึงมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น งานกีฬา, งานปีใหม่, จัดให้มีงีบพักผ่อนประจำปี ให้พนักงานใช้ในการ ท่องเที่ยวร่วมกันภายในแผนก รวมถึงจัดห้องคาราโอเกะให้พนักงานใช้ สักสรรค์หลังเลิกงาน



## Happy Brain

เพื่อส่งเสริมและพัฒนาความรู้ ทักษะของพนักงาน บริษัทฯ จึงจัดให้มีการฝึกอบรม รวมถึง จัดให้มีนิทรรศการให้ความรู้แก่พนักงานอย่างสม่ำเสมอ ทั้งในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน เช่น ความรู้เชิงทฤษฎีและปฏิบัติ ความปลอดภัยในการทำงาน ตลอดจนความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การขับชี่ยานพาหนะอย่างปลอดภัย



## Happy Money

บริษัทฯ ได้ก่อตั้งสหกรณ์ออมทรัพย์ขึ้น เพื่อส่งเสริมการออมของพนักงาน รวมถึงเป็นแหล่งกั๊ยเงินให้กับพนักงานที่มีความเดือดร้อนในอัตราดอกเบี้ยที่ต่ำกว่าทั่วไป ในด้านสวัสดิการ บริษัทฯ ได้จัดสวัสดิการด้านตัวเงินให้กับพนักงาน เช่น เบี้ยขยัน, ค่ากะ, รางวัลอายุงาน, รางวัลพนักงานดีเด่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการออมเงิน อันได้แก่ กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

สำหรับพนักงานที่มีความฝันที่จะมีบ้าน มีรถ บริษัทฯ จึงขอเป็นส่วนหนึ่งในการสานฝันให้เป็นจริงด้วยการจัดสวัสดิการกู้ซื้อบ้าน โดยบริษัทฯ ได้เข้าร่วมโครงการกู้ซื้อบ้านดอกเบี้ยอัตราพิเศษกับธนาคารหลายแห่ง สำหรับสวัสดิการซื้อรถนั้น บริษัทฯ ได้ติดต่อบริษัทตัวแทนจำหน่ายรถจักรยานยนต์

ในการผ่อนชำระรถจักรยานยนต์ในอัตราดอกเบี้ยพิเศษ บริษัทฯ ยังได้จัดให้มีหอพักสำหรับพนักงาน โดยไม่คิดค่าเช่า สำหรับพนักงานที่ยังไม่พร้อมที่จะมีบ้านและมีรถ และมีความเดือดร้อนในการเดินทาง ให้สามารถเข้าพักได้หลังจากยื่นความประสงค์ต่อบริษัทฯ



## Happy Family

สมาชิกในครอบครัวคนใหม่ของพนักงานก็ถือเป็นสมาชิกใหม่ของครอบครัวไอดีซี ดังนั้น ทางบริษัทฯ จะจัดให้มีชุดของขวัญ และ การ์ดอวยพรให้กับพนักงานมีบุตรคนแรก เพื่อเป็นการร่วมแสดงความยินดีและต้อนรับสมาชิกใหม่ในรั้วบ้านไอดีซี รวมถึงมีการจัดตั้ง Nursery เพื่อรับเลี้ยงบุตรพนักงานด้วยและเพื่อเป็นการดูแลสมาชิกในครอบครัวให้มีความครอบคลุมอย่างแท้จริงทางบริษัทฯ จึงได้จัดตั้งงบประมาณเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลครอบครัวให้กับพนักงาน มีการจัดกิจกรรมวันเด็กทุกปี รวมถึงมอบทุนการศึกษาให้กับบุตรพนักงานที่ศึกษาในระดับประถมศึกษา – มหาวิทยาลัยอีกด้วย





## Happy Society

นอกจากการให้ความสำคัญกับพนักงานแล้ว บริษัทยังได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของสังคมรอบข้างอีกด้วย เพราะเราถือว่า ถ้าบริษัทมุ่งเน้นแต่กำไรของบริษัทเพียงอย่างเดียว โดยไม่คำนึงถึงสังคม ถ้าสังคมเสื่อมโทรม บริษัทก็ไม่สามารถดำเนินธุรกิจได้เช่นเดียวกันดังนั้น บริษัทฯ จึงจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสังคมในทุกๆด้าน ทั้งทางด้านการศึกษา, ชีวิตความเป็นอยู่ ตลอดจนการถ่ายทอดความรู้สู่สังคม โดยมีการสร้างโรงอาหาร สร้างห้องสมุด บริจาคอุปกรณ์การศึกษาให้กับโรงเรียนที่ขาดแคลน



บริษัท ไตชิน จำกัด มีความเชื่อเป็นอย่างยิ่งว่า ถ้าพนักงานปฏิบัติงานด้วยความสุขครบถ้วนทั้ง 8 ประการ จะส่งผลต่อขวัญกำลังใจ ความภาคภูมิใจ อัตราการลาออกของพนักงาน ประสิทธิภาพในการทำงาน ตลอดจนสามารถส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กรให้บริษัทและหน่วยงานภายนอกได้รับทราบอีกด้วย







## บริษัท เอส.พี.ซิงค์ โลหะ จำกัด



เลขที่ 22/4 หมู่ 7 ตำบลคลองสี่ อำเภอคลองหลวง  
จังหวัดปทุมธานี 12120

TEL.02-524-0443 FAX.02-524-0867

บริษัท เอส.พี.ซิงค์ โลหะ จำกัด ให้บริการด้านการชุบผิวโลหะด้วยเครื่องจักรที่ทันสมัย สะดวก รวดเร็ว เพื่อตอบสนองตามความต้องการของลูกค้าเป็นสำคัญ

**เครื่องมือทดสอบที่ทันสมัย สำหรับการชุบ**



การสร้างความสุขในการทำงานถือเป็นหนึ่งวิธีการแก้ปัญหาอย่างถูกวิธีแบบหนึ่ง เมื่อคนเรามีความสุขในการทำงาน ผลงานของพนักงานย่อมมีประสิทธิภาพตามความสุขของการทำงานด้วย เช่น

1. พนักงาน ในองค์กรมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ให้ความรู้สึกว่ายู่ที่ทำงานเหมือนอยู่ในครอบครัว เชิงธุรกิจ ที่อบอุ่น
2. ความสัมพันธ์ระหว่างพนักงาน และผู้บริหารมีความใกล้ชิดขึ้น ทำให้พนักงานมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นทรัพยากรที่มีค่าและสำคัญต่อองค์กรมากขึ้น
3. พนักงาน สามารถนำเอาองค์ความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่สู่ครอบครัวทำให้ครอบครัวมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ หรือยังสามารถต่อยอดไปยังชุมชนเป็นชุมชนแห่งความสุขก็ได้
4. ด้วยพนักงานที่มีศักยภาพเพิ่มขึ้นทำให้ช่วยลดอัตราการเลิกจ้าง ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการสรรหา และฝึกอบรมพนักงานใหม่ได้
5. ส่งเสริมภาพลักษณ์ขององค์กรได้ และสังคมรอบข้างให้เกิดความสุขด้วยเช่นกัน
6. ช่วยลดอุบัติเหตุในการทำงาน และด้วยสุขภาพจิตที่ดีขึ้นทำให้ช่วยลดปัญหาครอบครัวของพนักงาน ทำให้สังคมมีความน่าอยู่ขึ้น
7. เมื่อมีปัญหา สามารถนำกำลังใจ และกำลังกายที่เข้มแข็ง แก้ไข ป้องกัน และฟันฝ่าได้เป็นอย่างดี





# Happy Workplace in

## Happy Body

ไม่มีอะไรดีเท่ากับ “การที่เรา แข็งแรงทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพใจ”  
 เพราะชีวิตคนเราย่อมมีทั้งเรื่องดี และไม่ดีเข้ามา ถ้าเรามีใจและกายที่เข้มแข็ง  
 แล้ว ย่อมก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคต่างๆไปได้ และพวกเราจะถึงเป้าหมายที่ตั้ง  
 ไว้แน่นอน เพราะเรามีความเชื่อว่าถ้าคนเรา มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงก็จะ  
 ทำให้มีจิตใจที่ดี พร้อมที่จะรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี



## Happy Heart & Happy Society



มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่เราทำงานและที่พักอาศัย มี  
 สังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี เช่น นิมนต์พระรับบาตรวันขึ้นปีใหม่ 2557 โดย  
 เชิญชวนบริษัทใกล้เคียงมาร่วมกิจกรรมด้วย การช่วยเหลือในช่วงประสบ  
 อุทกภัยครั้งใหญ่ การมอบสิ่งของบริจาค การรตน้ำขอพรจากผู้ใหญ่

## Happy Relax      พักบ้าง ะไรบ้าง ผ่อนคลายจากการทำงาน



## Happy Brain      การหาประสบการณ์ และความรู้อยู่รอบตัว ไม่มี วันหยุดนิ่ง



## Happy Soul

มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรม ในการดำเนินชีวิตมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และให้คำปรึกษานอกเหนือจากเรื่องงาน ทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ใจแข็งแรงได้คือ...การทำสมาธิ ภาวนา เท่านั้น....จงรักษาใจของเราทุกคนให้ เข้มแข็ง แข็งแรง ด้วยการไม่ลืม..ฝึกทำ สมาธิ ภาวนา วันละ ๕ - ๑๐ นาที

เพราะหัวใจเราเต้นแรง ควรฝึกหายใจช้าๆ เพื่อให้หัวใจเราพักผ่อนบ้าง



## Happy Money

ปลอดภัยนี้ เมื่อมีเงิน ต้องรู้จักเก็บรู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้

ปลูกฝังให้มีนิสัยอดออม ประหยัด รู้จักใช้ วิธีเงิน ไม่ใช่สูรย์สูร่าย ใช้จ่ายแต่

เท่าที่จำเป็น ยึดหลักคำสอนในการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

## Happy Family

ครอบครัวดี มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ปลูกฝังนิสัยรักครอบครัว เพื่อนำไปเป็นหลักการใช้ชีวิต ให้รู้จักความรัก ความเชื่อมั่น และความศรัทธา ในความดีงาม จึงจะเกิดเป็นคนดี ในสังคม (รักตนเอง รักครอบครัว รักการงาน รักเพื่อน รักในสิ่งที่พอเพียง) รักองค์กรคือบ้านหลังที่ 2





**ບາດກວາມ**

**ສານສຸບ**

# การฝึกสร้างสัมพันธ์แก่มิตรชิดใกล้ ขยายความสุขทั่วทุกองค์กร

พลอากาศตรีหญิง ดร. จิราภรณ์ ศรีศีล

คุณค่าของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกุญแจด่านสำคัญที่จะขยายไปสู่การพัฒนาขึ้นเป็น อัตลักษณ์ของตนเอง โดยรากฐานของความคิด ที่สามารถตระหนักรู้ได้ว่าชีวิตนั้นมีความหมาย มีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่า ทั้งนี้การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีจะเป็นเกราะแวดล้อมซึ่งเป็นสาเหตุหลักให้เรามีสุขภาพจิตที่ดี ทำให้สามารถพัฒนาให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดด้านอื่น ๆ ของตนเองได้ง่าย อย่างไรก็ตามการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นจะเกิดขึ้นและบรรลุผลได้ ต้องอาศัยคุณลักษณะที่สำคัญของบุคคล ในการยอมรับ และส่งเสริมซึ่งกันและกัน ดังนั้นหลักการและเหตุผล รวมถึงประโยชน์ต่าง ๆ ที่จะได้รับของการฝึกสร้างสัมพันธ์ แก่มิตรชิดใกล้ เพื่อการขยายความสุขทั่วทุกองค์กร ตามบทความต่อไปนี้จะสอดคล้องกับประสบการณ์ ของท่านหรือไม่ โปรดติดตามในลำดับต่อไป

การสร้างความสัมพันธ์แก่มิตรชิดใกล้ จะเป็นสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันได้ นั้น ต้องอาศัยคุณลักษณะภายในหรือทัศนคติที่ดีในเชิงบวก และ ศิลปะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ กล่าวคือการดำเนินงานใด ๆ ให้ประสบความสำเร็จ นั้น ปัจจัยสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือทรัพยากรมนุษย์ แนนอนที่สุดประเด็นที่ตามมาคือความสำเร็จของงาน องค์กรจะประสบความสำเร็จได้ ต้องขึ้นอยู่กับ

คุณภาพของคนทำงานนั้นด้วย ทั้งองค์กรและคนทำงานจึงต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน หากองค์กรใดสามารถพัฒนาส่งเสริมให้คนทำงาน ได้น่าศรัทธาที่มีอยู่ในตัวของแต่ละคนนำมาใช้เป็นประโยชน์แก่องค์กรได้ องค์กรนั้นจะเจริญอย่างมีคุณภาพต่อเนื่อง แต่การที่คนเราจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น คนจะต้องมีความสุขเสียก่อน จึงเกิดแนวคิดที่จะพยายามให้องค์กรสร้างความสุขให้แก่คนในองค์กร ซึ่งคณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัยราชบัณฑิตยสถาน จัดทำคำอธิบายเกี่ยวกับ องค์กรแห่งความสุข ( Happy Workplace) ความสุขของบุคคลย่อมเชื่อมโยงกับสภาพของสังคมเป็นวงกว้าง ถ้าคนในสังคมรังแต่จะฉกฉวยผลประโยชน์ แก่งแย่งแข่งดีกัน ขาดความเอื้อเฟื้อเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน สังคมนั้นย่อมจะแล้ง ขาดไร้สภาพน่าอยู่ บุคคลจะมีความสุขได้ต่อเมื่อช่วยกันสร้างสังคมสันติร่วมกัน ขยายผลสู่การสร้างชุมชนให้น่าอยู่ และมีสภาพแวดล้อมที่ดี ก่อนที่จะขยายความสุขทั่วทุกองค์กรได้นั้น ต้องเริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธ์แก่มิตรชิดใกล้เสียก่อน ซึ่งสามารถฝึกฝนกันได้ด้วย **2E 2C** ดังต่อไปนี้

## Empathy

คือความสามารถของเราในการเข้าใจแบบหยั่งรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น ด้วยความละเมียดละไม กล่าวได้ว่าคนที่มีความ Empathy คือคนที่มีความสามารถอ่านความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี และมีจิตละเอียดสามารถเฟื่องมองผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งต่างๆ ที่เรากำลังเผชิญ อยู่ในแง่บวก มากกว่ามองในแง่ลบ อีกทั้งใส่ใจต่อความเป็นอยู่ดีของผู้อื่นและอยากทำให้คนอื่นมีความสุข แก่นแท้ของความมี Empathy คือการที่เรา

มองโลกจากมุมมองของผู้อื่นและละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของคน ๆ นั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องจิ๋ว บางทีเราละเลยต่อความรู้สึกของคนใกล้ชิด ด้วยความเคยชิน แน่นนอนที่สุดนั่นคือสาเหตุของการตัดสินใจบนฐานรากของความลำเอียงเหมือนถูกปิดกั้นด้วยอะไรบางอย่าง การฝึกสร้างความสัมพันธ์วิธีง่ายที่สุดคือการหลับตา ละภาพตรงหน้าออกไปชั่วคราว แล้วนั่งสัมผัสความเป็นจริงที่มีตรรกะที่ใกล้เคียงได้แสดงออกและให้ความสำคัญต่อท่าน หรือมีความคาดหวังจากท่านอย่างไร แล้วค่อยนำเหตุการณ์ตรงหน้าเข้าไปจับ จากนั้นจึงอ่านใจว่าคู่มิตรของท่านนั้นจะได้รับผลกระทบต่อจิตใจในประเด็นใดบ้าง ง่าย ๆ คือเอาใจเขามาใส่ใจเรานั้นเอง แล้วยอมรับลักษณะส่วนตัวหรือลักษณะเฉพาะของบุคคลตามที่เขาเป็น ให้เกียรติและเคารพ ในคุณค่าของบุคคล มีความเป็นมิตร และความอบอุ่นใจแก่ผู้อื่น ประกอบกับแสดงออกถึงลักษณะของมิตรที่ดีคือ มีความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ เพื่อแผ้วความสดชื่นรื่นเริง ไม่เห็นแก่ตัว มีความเยือกเย็น และแสดงออกให้เห็นถึงความสม่ำเสมอที่เราปฏิบัติต่อมิตร

แล้วสิ่งเหล่านี้เองที่จะสะท้อนไปถึงสิ่งแวดล้อมบรรยากาศที่อบอุ่นในการทำงาน โดยท่านจะสามารถเข้ากันได้กับเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี อันจะนำมาซึ่งความสุขในการทำงานเพิ่มขึ้น

## Emotional Validation

อธิบายได้ว่าต้องการ

การตีความได้อย่างเข้าใจสาระประเด็นหลักและความรู้สึก หมายถึง การเข้าใจในเนื้อหาสาระของสิ่งที่สื่อสารระหว่างกัน ทั้งแง่มุมของอารมณ์แลความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ความเข้าอกเข้าใจและยอมรับส ภาพความเป็นจริงนั้น

ซึ่งในสัมพันธภาพใดใดหากขาดความเข้าใจความรู้สึกที่ดีซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพนั้น ไม่สามารถดำเนินต่อไปได้แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักประกัน ความสัมพันธ์สันติสุข ได้แก่พรหมวิหารสี่ ซึ่งเป็นหลักความสัมพันธ์ของคน ในครัวเรือน จนถึงอภิบาลคนได้ทั่วโลก โดยที่การมีความเมตตา ปรารถนาให้ ผู้อื่นเป็นสุข มีความกรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นพ้นทุกข์ และมีมุทิตา คือพลอยยินดีกับ ความสุขของผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์ จะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมีอุเบกขา เข้ามา กำกับหรือเรียกได้ว่าเข้ามาสร้างความสมดุล กล่าวคือหากเน้นแต่ความสุข ของการให้ด้านเดียวนั้นเสี่ยงต่อการที่ความสัมพันธ์จะอ่อนแอลงเข้าสักวัน โดยจะกลับกลายไปเร่งฝึកความสัมพันธ์ให้มิตรชดไถลเป็นคนเอาแต่ใจ เอา ใจยาก หรือเจ้าโทสะไปเลย พุดง่าย ๆ ว่าในบางสถานการณ์ต้องถือหลัก อุเบกขา วางเฉยเพื่อปล่อยให้เวลาได้ตัดสินคลีคลายความทุกข์ร้อนบรรเทาหลง เอง การฝึกพัฒนาความสัมพันธ์ง่าย ๆ ให้ท่านมองโลกในทางบวกเป็นอาจิจน และเข้าใจ ในความรู้สึกของผู้อื่นเสมือนเรา เป็นตัวเขา ยอมรับในส ภาพความ เป็นจริงนั้น รับฟังผู้อื่น ทำตัวง่าย ๆ เป็นคนเปิดเผย มีความอดทน สุภาพ อ่อนโยน ฝึกทักทายผู้อื่นก่อน พยายามจำชื่อผู้อื่นให้ได้มากที่สุด ต้องตอบ รับทุกครั้งเมื่อได้รับคำชม ฝึกมองและสร้างอารมณ์ขึ้น มีความเมตตากรุณา ควบคุมตนเองให้ได้แม้ในยามโกรธ หงุดหงิด ผิดหวัง ไม่ประมาณค่าในทาง ร้าย ต้องฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์นั้นโดยไม่ผลักความรู้สึกนั้นไปให้เป็นความผิด ของมิตรชดไถล ซึ่งต่างตกอยู่ในวังวนแห่งปุถุชนเช่นเราด้วยความเห็นอกเห็น ใจซึ่งกันและกัน ผ่อนคลายสถานการณ์ที่ไม่สบอารมณ์นั้นด้วยการตีความตาม จริง หลีกเลี่ยงการปะทะ ในขณะที่อารมณ์ขึ้นกันทั้งสองฝ่าย เมื่อไรก็ตามท่าน ทำให้มิตรโกรธ จงยุติธรรมกับมิตรของท่านว่าสมควรแล้วหรือไม่ที่เขาจะโกรธ

แล้วจึงยอมรับความจริงออกมาให้เป็นรูปธรรม ด้วยการสื่อสารแสดงออกของ  
 ความสำนึกผิดจากใจด้วย กายกรรมก็ดี หรือวจีกรรมก็ดี มิใช่เพียงจะมา  
 นั่งตีหน้าเศร้าแต่เพียงฝ่ายเดียว อากาการยอมรับความผิดพลาด ย่อมจะ  
 สามารถดับไฟโมโห ลงได้ และเมื่อต่างเย็นใจกันลงแล้ว ค่อยหันหน้าเข้าหากัน  
 ช่วยกัน มองในมุมที่เป็นจริง

## Consideration and Civility เป็นการ

แสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเองด้วยความเห็นอกเห็น  
 ใจกัน อย่างสุภาพจริงใจ ไม่เสแสร้ง โดยมีการแสดงออกถึงความปรารถนาดี  
 ไม่ว่าจะเป็นคำพูดให้กำลังใจ น้ำเสียงที่พูดคุย การสัมผัสด้วยสายตา หรือการ  
 มอบดอกไม้ สิ่งละอันพันละน้อย ที่แสดงถึงความเอาใจใส่ความรู้สึกที่ดีต่อกัน  
 หากทำสม่ำเสมอแล้ว ย่อมสร้างความสัมพันธ์แก่มิตรชิตไกล ให้อบอุ่นเกิด  
 ความสุขด้วยความมั่นคงในจิตใจขึ้นได้ จากนั้นการสื่อสารที่เป็นในเชิงบวกก็จะ  
 แสดงออกตามมาอย่างเป็นธรรมชาติ สอดคล้องกับหลัก สัปปริสธรรม 7  
 ประการ ธรรมของผู้ดี ได้แก่ **การมีความมุ่งหมาย** หรือ รู้จักผล คือ รู้  
 ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่อง  
 จากการกระทำหรือความเป็นไป **การมีความรู้จักตน** ด้วยรู้ว่า เรานั้น ว่าโดย  
 ฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม แล้ว  
 ประพฤติให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป **การรู้จักประมาณ** มี  
 ความพอดี ในการรับและบริโภคปัจจัยสี่ ใช้จ่ายโภคทรัพย์ **รู้จักเวลาอัน**  
**เหมาะสม** และระยะเวลาให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้

เหมาะเวลา **รู้จักชุมชน** และรู้จักที่ประชุม คือการรู้จักิริยาที่จะประพฤติต่อชุมชนนั้น ๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกิริยา พูต ควรสงเคราะห์อย่างไร **ความรู้จักบุคคล** โดยรู้ความแตกต่างแห่งบุคคลว่าโดยอัยยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใคร ๆ ยิงหรือหย่อนอย่างไร และ **รู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคล** นั้น ๆ ด้วยดีว่าควรจะคบหาหรือไม่ จะใช้ จะตำหนิ ยกย่อง และแนะนำสั่งสอนอย่างไร

สำหรับการฝึกสร้างความสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อนทั้ง **2E 2C** ข้างต้นนี้ จะต้องฝึกสร้างใจใสที่ละเอียดอ่อนในความรู้สึกต่อกัน มีการจัดระยะห่างหรือวางเฉยตามสถานการณ์อารมณ์ เคล็ดลับการฝึกสร้างสัมพันธ์ภาพเหล่านี้ต้องกระทำจากความปรารถนาที่ออกมาจากน้ำใส ใจจริง ทำสมาธิให้เคยชินด้วยความซื่อสัตย์กับความรู้สึกอย่างเป็นปกติวิสัย แล้วสื่อสารกันออกมาอย่างเปิดเผย จะสามารถขยายผลให้เกิดสิ่งแวดล้อมในบรรยากาศและสภาพการทำงานที่อบอุ่น อันจะนำมาซึ่งความสุขในการทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงาน ขยายสภาพการทำงานเป็นที่มิให้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

ซึ่งบทพิสูจน์เบื้องต้นที่สอดคล้องกับสาระของบทความนี้คือ แนวคิดของท่านอาจารย์ นายแพทย์ ประเวศ วะสี ซึ่งขมวดไว้ว่า

"ที่สุดแล้วคนทุกคนน่าจะเชี่ยวชาญสองเรื่อง  
คือเรื่องแรกเชี่ยวชาญในอาชีพอย่างที่เป็นกันอยู่แล้ว  
กับอีกเรื่องหนึ่งคือเชี่ยวชาญในการสร้างความสุขให้ตนเอง  
ช่วยให้เพื่อนมนุษย์สร้างความสุขได้"

อ้างอิง

- คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย. ราชบัณฑิตยสถาน
- พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต). โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย พุทธศักราช ๒๕๔๙ (ฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี) เล่มที่ ๒๓ ข้อ ๖๘ หน้า ๑๔๘-๑๔๙. มหาเถรสมาคม.
- **Emotional First Aid: Practical Strategies for Treating Failure, Rejection, Guilt, and Other Everyday Psychological Injuries** (Hudson Street Press, 2013).



# หลากหลายวิธี

## ที่ทำให้คนยอมทำงานให้องค์กร

### ....ด้วยความเต็มใจ และมีแรงจูงใจที่ดี

อาจารย์ สมนึก เพชรช่วย

ในสภาพปัจจุบัน องค์กรทุกองค์กร อยู่ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ ทำให้สภาพแวดล้อมในการทำงาน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และทุกองค์กรจะต้องปรับเปลี่ยนตัวเอง ให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทั้งในรูปของการตั้งรับ และกำหนดทิศทางที่จะขับเคลื่อนไปข้างหน้าเพื่อให้อยู่รอด และสร้างความเติบโตอย่างต่อเนื่อง และยั่งยืนให้จงได้ ดังนั้นในการทำงานให้ผลสำเร็จ สิ่งสำคัญที่สุดคือ การได้รับความร่วมมือจากทีมงานในการช่วยผลักดัน ให้ทุกสิ่งดำเนินการได้อย่างราบรื่น เพราะไม่มีผู้ใดที่สามารถ ทำงานคนเดียวโดยปราศจากผู้สนับสนุนที่ดี เพื่อช่วยให้ภารกิจบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายอย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพประสิทธิผล สิ่งสำคัญที่สุดคือทุกคนต้องมีความสุขในการทำงาน แต่ภายใต้การทำงานให้สำเร็จนั้น ปัจจัยสำคัญที่สุดคือต้องเกิดจากการผลักดันจากแรงจูงใจและความประทับใจที่ทำงานนั้น ๆ ของตัวของเขาเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทของผู้นำต้องตระหนักในความเป็นผู้นำที่มีหน้าที่ในการใช้ทรัพยากรขององค์กร

หากมีปัญหาเกิดขึ้นอย่าลืมต้องตระหนักว่า เราคือตัวปัญหา  
ด้วย เพราะความเป็นผู้นำนั้น ต้องมีศิลปะในการทำให้ผู้อื่น  
ทำในสิ่งที่ผู้นำต้องการให้สำเร็จคล่องตามความต้องการ

ต่อไปนี้เป็นแนวทางหรือวิธี ที่ทำงานคนยอมทำงานให้เรา  
ด้วยความเต็มใจและมีแรงจูงใจที่ดี คือ

1. สร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นในทุกตัวคน
2. ฝึกตนเองให้เป็นคนมีวินัย
3. รับฟังก่อนลงมือทำ
4. ต้องเป็นคนที่มีความคิดริเริ่ม อย่าเป็นแค่รอผลลัพธ์
5. อย่าวิพากษ์วิจารณ์ผู้บริหารระดับสูงให้พนักงานฟัง
6. ทำที่ละเรื่อง และทำที่ละอย่าง
7. แสดงการตอบสนองต่อพนักงานเสมอ
8. รับฟังความคิดเห็นของพนักงานเสมอ
9. ทำให้พนักงานยอมรับและมีทัศนคติที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลง
10. รู้ศักยภาพของพนักงานแต่ละคนใครเป็นคนมุ่งมั่น  
ใครเป็นคนขี้แพ้
11. ต้องคงความเป็นผู้นำที่อยู่แถวหน้าเสมอ
12. สอนให้พนักงานคิดเป็น
13. บอกความจริงและขั้นตอนในการทำงานให้ทราบโดยเร็ว
14. อย่าสร้างความวิตกกังวล แต่ให้ความใส่ใจกับพนักงาน
15. บริหารหัวหน้างานด้วยวิธีสร้างสรรค์
16. จงจัดการกับข้อตกลงไม่ใช่จัดการที่ตัวคน

17. เน้นที่ผลลัพธ์ไม่ใช่ข้อแก้ตัวและเน้นผลลัพธ์มากกว่ากิจกรรม
18. ทำให้งานเป็นทีมและเป็นเกมส์ที่น่าสนุก
19. กำหนดเป้าหมายแต่ละระดับให้ชัดเจน
20. มองถึงศักยภาพของพนักงานทุกคนว่าเขาทำได้
21. เคารพตัวเอง และเป็นตัวของตัวเอง
22. คัดเลือกคนที่มีแรงจูงใจมาทำงาน
23. พุดให้น้อย แต่ฟังให้มาก
24. ปฏิเสธในสิ่งจำกัดที่ตัวพนักงานสร้างขึ้น
25. เล่นให้ดีทั้งบทดีและบทร้าย หรือมีทั้งพระเดชและพระคุณ
26. อย่าทำตัววุ่นวายจนเกินเหตุ
27. เลิกทำตัวเป็นนักอู้มชู
28. ทำสิ่งที่แย่ที่สุดเป็นอันดับแรกและจัดการกับสิ่งที่เป็นพื้นฐานก่อน
29. ฝึกให้พนักงานเรียนรู้และกระทำสิ่งใหม่ๆ
30. สื่อสารกับพนักงานอย่างมีสติ
31. ให้คะแนนกับผลงานที่มีประสิทธิภาพ
32. สร้างแรงจูงใจพนักงานด้วยคำพูดเชิงบวก
33. กระตุ้นพนักงานให้มองลูกค้าเป็นมิตร
34. พุ่งความสนใจไปที่สิ่งเราต้องการให้เติบโต
35. เข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมด้วย
36. ทำตัวผ่อนคลายก่อนที่จะสร้างแรงจูงใจให้ผู้อื่น
37. อย่าลืมนึกอะไรง่าย ๆ
38. นำผู้อื่นด้วยความกระตือรือร้น

39. ไม่ทำตัวเป็นคนที่ฉันทักสมอ
40. แสดงตัวอย่างและเป็นต้นแบบให้เขาเห็น
41. ปลุกฝังพลังแห่งความอุ่นใจ
42. หมั่นเรียนรู้อยู่เสมอ
43. ต้องรักษาสัญญาเล็กๆ น้อยๆ ทั้งหลายให้ได้
44. มอบอำนาจให้พวกเขา
45. เปลี่ยนความกังวลให้เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึง
46. ใช้จิตใจปกครองใจคน
47. สร้างวัฒนธรรมการยอมรับให้เกิดขึ้น
48. ยึดมั่นในความรับผิดชอบ
49. ลงมือทำตั้งแต่วันนี้
50. สัมผัสความล้มเหลวในอดีต
51. สร้างวิสัยทัศน์ให้เกิดขึ้นกับทุกคน
52. อย่ามัวแต่ระแวงคนอื่น
53. ยึดมั่นในหลักการที่ถูกต้อง เพื่อจะได้เป็นที่เคารพ
54. สร้างความสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ
55. ค่อยๆ เปลี่ยนตัวเองและต้องเปลี่ยนให้ได้
56. ใช้ช่องทางการสื่อสารต่างๆ ให้เป็นประโยชน์
57. ปลอ่ยให้พนักงานค้นพบความสามารถของเขาเอง
58. มองโลกในแง่ดี
59. สร้างการทำงานเป็นแบบแผนและขั้นตอน
60. ยกย่องให้รางวัลกับคนที่ทำงานดี

# เรื่องเล่า....จากเครือข่าย

## Happy Body มีสุขภาพดี



ในวันนี้เรามีตัวอย่างกิจกรรมดี ๆ และตัวอย่างพนักงานที่มีสุขภาพดีขึ้น  
 อย่างมาก จากกิจกรรม Happy Body ของบริษัท Transitions Optical  
 (Thailand) Ltd. ซึ่งทางบริษัทฯ ได้การจัดให้มีคณะกรรมการ Happy 8 ใน  
 จัดทำกิจกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมายของบริษัทเพื่อให้เป็นองค์กรสุขภาวะ  
 (Happy Workplace) รวมถึงได้จัดหลักสูตรฝึกอบรม ให้ความรู้พนักงาน  
 เกี่ยวกับ Happy workplace ให้แก่ทางคณะกรรมการ Happy 8



## Happy Body

คือสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ มาจากการที่ รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีสุข เหมาะสมกับเพศ เหมาะสมกับวัยเหมาะสมกับสถานการณ์ เหมาะสมกับฐานะทางการเงิน ทางบริษัทฯ ได้มีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ สนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้กับพนักงานอย่างสม่ำเสมอในทุก ๆ ปี อาทิเช่น กิจกรรมกีฬา ส่งพนักงานเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาภายนอก ในการแข่งขันกีฬาอมตะ การจัดกิจกรรมวิ่งการกุศล การสมาชิกของ YWCA ให้พนักงานได้ใช้สนามในราคาพิเศษ การตรวจสุขภาพประจำปี การทดสอบสมรรถนะความแข็งแรงทางร่างกาย เป็นต้น



ทางบริษัทฯ เชื่อว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อพนักงานเป็นอย่างมาก รวมทั้งส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่ดี ได้แก่ ช่วยให้ระบบเลือดไหลเวียนดีขึ้นกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สามารถสูบฉีดโลหิตได้ปริมาณมากขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ลดแรงต้านทานส่วนปลายของหลอดเลือดฝอยทำให้ความดันโลหิตลดลง ลดการอัตราการเต้นของหัวใจและทำให้ไม่เหนื่อยง่าย เพิ่มหลอดเลือดฝอยมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น

ลดปริมาณคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ จึงช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรค  
 หลอดเลือดสมองอุดตันและโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน สุขภาพปอดดีขึ้น เพิ่ม  
 ความจุได้มากขึ้น เพิ่มปริมาณโลหิตไปสู่อวัยวะ ทำให้การไหลเวียนดีขึ้น หายใจ  
 ได้ดีขึ้น ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ลดน้ำตาลส่วนเกินในเลือด คลายเครียด  
 มีความสุขสบายใจเนื่องจากร่างกายหลั่งสารเอนดอร์ฟินส์หรือสารแห่งความสุข  
 ออกมาช่วยลดความวิตกกังวลได้ และช่วยลดน้ำหนักได้ผลปลอดภัยไม่เหมือน  
 ยาลดความอ้วน



วันนี้มีพนักงานท่านหนึ่งของบริษัทฯ ได้ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักและเปลี่ยนแปลงรูปร่าง รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรม Happy Body ที่เป็นหนึ่งใน 8 ขององค์กรสุขภาพ นั่นคือ **คุณชูตระกูล ดรณลิขิตวงศ์**

HR Executive

เป็นคนที่อ้วนมาก น้ำหนักตัวเกิน 100 กิโลกรัม จนไม่กล้าชั่งน้ำหนัก

ตลอดเวลาหลายสิบปีในชีวิตการทำงานและเคยท้อแท้กับการลดน้ำหนักครั้ง แล้วครั้งเล่าที่ไม่ประสบความสำเร็จ จนต้องล้มเลิก ยอม

แพ้ไป และในฐานะที่เป็นฝ่ายบุคคลที่ต้องรับผิดชอบเกี่ยวกับโครงการ Happy workplace ของบริษัทฯ ตระหนักดีว่าถ้าต้องการให้พนักงานมีส่วนร่วมในกิจกรรมตัวเราเอง ต้องเริ่มทำให้พนักงานเห็นเป็นแบบอย่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงตลอดระยะเวลาการทำงานมาหลายปีในโรงงานอุตสาหกรรมมี ปัญหาสุขภาพมาโดยตลอด และเคยผ่านการผ่าตัดทอลซิล มาแล้วเนื่องจากการทำงานหนัก และไม่มี Work life balance ที่ดี ไม่ได้ออกกำลังกาย จึงทำให้ตัดสินใจเปลี่ยนแปลงรูปร่างตนเองและออกกำลังกายครั้งใหญ่ในชีวิตอีกครั้ง อย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ เดือนมกราคม 2557 ที่ผ่านมา และได้ออกกำลังกายรวมกับน้อง ๆ ที่บริษัทในช่วงเย็น เช่น วอลเลย์บอล หรือช่วงกลางวันในการเล่นบิงปอง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับ Happy body รวมถึงการแข่งขันกีฬาและเป็นกรรมการตัดสินกีฬาภายใน





บริษัท การซ่อมกีฬาให้กับพนักงานที่เป็นตัวแทนบริษัทที่เตรียมตัวแข่งขัน  
ภายนอก และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตามหลักโภชนาการ  
จนเป็นตัวอย่างในการสร้างแรงบันดาลใจและคอยให้คำปรึกษาให้เพื่อน ๆ พี่  
ๆ น้อง ๆ ในบริษัท ที่ต้องการลดน้ำหนักเปลี่ยนแปลงรูปร่างอย่างถูกต้อง  
รวมถึงครอบครัวที่รู้จักคุณชุตระกูลอีกด้วย

เคล็ดลับของคุณชุตระกูล บอกในการลดน้ำหนัก 1) รับประทานอาหารเอง  
และเชื่อมั่นว่าต้องมีหุ่นและรูปร่างที่ดีได้ 2) ลงมือทำอย่างจริงจังและต่อเนื่อง  
คิดถึงภาพที่เราหุ่่นดีแล้ว 3) หยุดพูด 5 คำพูดต่อไปนี้ “เหนื่อย เบื่อ เซ็ง ยาก  
เป็นไปไม่ได้” ตลอดระยะเวลาในการลดน้ำหนักและเปลี่ยนแปลงรูปร่าง 4) ทำ  
ตนเองให้อารมณ์ดี ยิ้ม และหัวเราะเสมอ

ผลลัพธ์ที่ได้จากการตัดสินใจลดน้ำหนักและเปลี่ยนแปลงรูปร่างในครั้งนี้  
นี้ ทำให้คุณชุตระกูล มีรูปร่างที่ดี น้ำหนักตัวที่ลดลงมากกว่า 15 กิโลกรัม  
สุขภาพร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ ไม่ว่าจะเป็นค่า HDL LDL คอเลสเตอรอล  
และไตรกลีเซอไรด์ กลับมาปกติภายในระยะเวลาเพียง 3 เดือนแรกเท่านั้น  
ขนาดของเสื้อผ้า และกางเกงเปลี่ยนลดลงมาหมด หน้าตาสดใสมากขึ้น มี  
ความมั่นใจมากขึ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

AIKCHOL 2 HOSPITAL		31/2 หมู่ 3 อ.บางศิลา สมเด็จพระอ.เมืองชลบุรี เขตประจวบ 20000 โทรศัพท์ (038) 939-888		31/2 Moo 3 Angsila Rd. Chonburi 20000 Tel : (038) 939-888	
เลขที่ห้องปฏิบัติการ	ผู้ทำการตรวจ	Page 1 of 1			
Specimen No.	Req Date 24 มี.ค. 57 10:29	Collect Specimen Date/Time: 24 มี.ค. 57 10:29	Req No.	CH-570324-040	
Received by No. LB22	ร้อ. สุกต นาย ชุตระกูล ตุนณิศิตวงษ์	เพศ ชาย	อายุ 33 ปี 8 เดือน 11 วัน		
Received Time: 24/3/2557 10:38:59	HN 52-023179	52-023179 VN 430 Clinic SME			
Rep.Name : LABRESULT.rpt	สิทธิ์ ผู้ประกันตน ป.ร.บ. A2				
Code	Test / Description	Result	Unit	Normal Value	
13004	Creatinine	0.9	mg%	0.8 - 1.3	
13006	Lipid Profile				
	Cholesterol	169	mg%	150 - 200	
	Triglyceride	85	mg%	< 150	
	HDL-Chol	46	mg%	30 - 85	
	LDL-Chol	112	mg%	< 190	

สุดท้ายคุณชูตระกูล ฝากถึงคนที่ต้องการลดน้ำหนักเปลี่ยนแปลงรูปร่างอย่าง ถูกต้อง ว่า “ผมเชื่อทุกคนสามารถมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ทุกคน เพียงแต่คุณต้องตัดสินใจเลือกว่า คุณต้องการสุขภาพดีหรือไม่ดี เมื่อคุณ ตัดสินใจแล้ว แคลงมือทำอย่างต่อเนื่องและจริงจังคุณก็จะสำเร็จได้แน่นอน ดั้งนั้น จงอย่ารอ เพราะสุขภาพเป็นเพื่อนที่สำคัญที่สุดของคุณและอยู่กับคุณ ตลอดเวลา”



## คณะผู้บริหาร ที่ปรึกษา และคณะทำงาน

### โครงการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรจังหวัดปทุมธานี ระยะที่ 2

1. นายอุดมชัย อิ่มอุตร
2. ดร.ประวิง จิตะวารรโณ
3. ดร.เสริมศักดิ์ นิตยาพร
4. นายยุทธ ดวงทอง
5. นายปฐม เปลี๋ยนรังสี
6. นายเผ่าเทพ โชตินุชิต
7. นายธีรารง คุณเณร
8. นายมานะผล ภูสมบุญ
9. นายณรงค์ฤทธิ์ พานิชชีวะ
10. นายศุภเดช จิรเสวีอนุประพันธ์
11. นายกมล ประเสริฐนพคุณ
12. นายธัญญ์ อุ่นโกมล
13. นายวีระ อัครพุทธิพร
14. นายสนั่น อันประดิษฐ์
15. นายสยาม เศรษฐบุตร
16. นายศักดิ์ชัย มโนจิตงาม
17. นายยุทธ พุทธิบุญญกุล
18. นางวัชรี คุณกิตติ
19. นางกรรณิการ์ โควิสุทธิ
20. นางนิตยา สิริจิริยาพร

21. ว่าที่ ร.ต.สุรวุฒิ โกสินทรานนท์
22. นายวรพจน์ แสงทวีสิน
23. นายพงษ์สันต์ นิลเลิศ
24. นายเอกสิทธิ์ โนมประดิษฐ์
25. นายทศพล อมรพิชญ์ปรัชญา
26. นายปรีดี เจริญศิลป์
27. ว่าที่ ร.ต.สมโภชน์ แสงสว่าง
28. นางสุจินต์ วาสสนิท
29. นายสมควร จันทร์แดง
30. นายวิวัฒน์ อัครศิริเลิศ
31. นายบัญญัติ ศรีวงษ์จันทร์
32. นายอภิศักดิ์ ทิพย์ทอง
33. นายพนธ์พจน์ ภัทรกิตติธำรง
34. นายเกียรติรัตน์ ธีรธรรมสารี
35. นายวุฒิชชาติ อนันต์สุทธีวรา
36. นายโชคชัย เลาหชินบัญญัติ
37. นายเรืองศักดิ์ โฆษะครรรชิต
38. นางชไมพร สินธุประสิทธิ์
39. อ.ภูษิสส์ ศรีเจริญ
40. อ.สมนึก เพชรช่วย
41. พลอากาศตรีหญิง ดร.จิราภรณ์ ศรีศิลป์
42. ดร.วิชัย ศิรินคร

43. ดร.สุชิต ผลเจริญ
44. ดร.เฉลิมพร เย็นเยือก
45. นายเอกภพ คุณากรไพบุลย์ศิริ
46. นายชาญชัย กิจเจริญ
47. นางภิญญาดา ประสานจิตร์
48. น.ส.ชุตติกาญจน์ ปาระมี
49. น.ส.ธัญญรัตน์ ชนะจน
50. นายชูตระกูล ดรุณลิขิตวงษ์
51. น.ส.เดือนเพ็ญ ศิริวรรณทรัพย์
52. น.ส.ภาวิชญา ศรีเจริญ
53. นายวรวิภา ศรีเจริญ
54. นายนครินทร์ พงษ์พิทักษ์
55. นายวศิน ศรีเจริญ
56. นายนภัส ศรีเจริญ
57. นายพัชดล กาละเมฆ
58. ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุก



# HAPPY WORKPLACE

ตัวช่วยการพัฒนากุมนมนุษย์  
สู่การพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน  
ด้วยความสุข

โครงการสร้างเสริมสุขภาพองค์กรจังหวัดปทุมธานี ระยะที่ 2  
โครงการความร่วมมือระหว่างสภาอุตสาหกรรมจังหวัดปทุมธานี  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)  
สถาบันพัฒนาทุนมนุษย์เพื่อสังคม (HCC) และภาคีเครือข่าย



แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)  
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ  
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120  
โทร. 02-343-1500 โทรสาร 02-343-1500  
[www.happ8workplace.com](http://www.happ8workplace.com)

สภาอุตสาหกรรมจังหวัดปทุมธานี  
เลขที่ 160 ตึกบริหารและฝึกอบรม สถาบันเทคโนโลยีนานาชาติสิรินธร ชั้น 3  
หมู่ 5 ต.ติวานนท์ ต.บางกะดี อ.เมือง จ.ปทุมธานี 12000  
โทร. 087-138-2995 , 085-647-9490 โทรสาร. 02-5012280  
[www.happy8pathumthani.com](http://www.happy8pathumthani.com)

สถาบันพัฒนาทุนมนุษย์เพื่อสังคม (HCC)  
เลขที่ 314/343 ซ.ราษฎร์อุทิศ 48 แขวงแสนแสบ เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10520  
โทร. 080-623-1680, 087-138-299, 085-647-9490 โทรสาร. 02-9889541  
E-mail : [puchiss99@hotmail.com](mailto:puchiss99@hotmail.com) , [puchiss55@hotmail.com](mailto:puchiss55@hotmail.com)  
[www.happy8pathumthani.com](http://www.happy8pathumthani.com)