



# HAPPY WORKPLACE ON LOGISTICS

**FREE MAGAZINE**

วารสาร Happy Workplaces ปีที่ 2 ฉบับที่ 1



### ยกเครื่องคนขับ

คุณเกริกกล้า สนธิภาค  
ประธานสมาพันธ์โลจิสติกส์ไทย และกรรมการผู้อำนวยการใหญ่  
บริษัทอเวอร่าร์นคอนเทนเนอร์มินอล(ประเทศไทย) จำกัด

**4 - 5**

### ทำโยคะบนโต๊ะทำงาน บริหารง่าย ๆ แต่ได้ประโยชน์อย่างจัง

คุณนุ๊ก-การุณี นุตวัฒน์ภลสวัสดิ์

**13 - 14**



<http://www.thailog.org/happy/>



# EVERGREEN

## CONTAINER TERMINAL (THAILAND) LTD.



### LAEM CHABANG PORT

Laem Chabang Port Terminal No. 2, Toongsukia  
Sriracha, Chonburi 20230

Tel: 0-3849-0052-7 Fax: 0-3849-0068-70

### TRACTOR, CHASSIS MAINTENANCE

108 Moo 14, Soi Kingthong, Kingkaew Rd., Bangplae  
Samutprakarn 10540

Tel: 0-2738-9100-9 Fax: 0-2178-2337

### LATKRABANG ICD MODULE 3

33/4 Moo 1, Chaokhunthan Rd., Klongsamprvet  
Latkrabang, Bangkok 10520

Tel: 0-2737-9888 Fax: 0-2737-8700

# Editor talk

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านครับ วารสาร Happy Workplace On Logistics ก็เข้าสู่ปีที่ 2 แล้วนะครับ คงเป็นปีที่หลาย ๆ คนคงพบกับความเปลี่ยนแปลงมากมาย ทางทีมงานเองก็ต้องรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากมาย แต่เราจะยังคงเต็มไปด้วยสาระและบันเทิงในแบบ Happy เช่นเดิม

ในฉบับนี้ทางทีมงานได้พยายามจุดประกายให้ผู้อ่านทุกท่านได้เข้าใจถึงการสร้างองค์กรสุขภาพ Happy Workplace หรือการสร้างองค์กรแห่งความสุขให้มากขึ้น มีหลากหลายวิธีในการสร้างความสุขในองค์กร ทางทีมงานก็ขอให้วารสารเล่มนี้ จะช่วยจุดประกายให้ผู้อ่านสร้างองค์กรของตัวเองให้มีความสุขมากขึ้น

สุดท้ายเช่นเคยทางทีมงานยินดีน้อมรับคำติชมของผู้อ่านทุกท่าน ทุกเสียงของผู้อ่านทางทีมงานจะนำกลับมาปรับปรุงแก้ไขวารสารเล่มต่อไป และจะเป็นแรงผลักดันให้เราพัฒนาและตั้งใจกันมากขึ้น

บรรณาธิการ

## Content

### ยกเครื่องคนขับรถ

ขณะนี้สมาพันธ์โลจิสติกส์ไทยได้ร่วมมือกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ( สสส.) **4-5**

### จุดประกายทางความคิด

ด้วยการเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข : ความสุขง่าย ๆ ที่คุณก็ทำได้ **6-7**

### "HAPPY GREEN FORWARDS TO HAPPY SOCIETY

"รักสิ่งแวดล่อมเริ่มต้นที่ตัวท่าน...สู่สังคม" **8-9**

### ซีอีโอเดี่ยวเชื่อมอาเซียนโอกาสทองธุรกิจไทย

นายอนิล วาธวา เอกอัครราชทูตอินเดียประจำประเทศไทย ให้วิเคราะห์โอกาสที่จะเกิดขึ้น จากการเชื่อมโยง **10-11**

## E-Logistics

WMS หรือ Warehouse Management System โปรแกรมจัดการคลังสินค้าที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการบริหารระบบคลังสินค้าทั่วไป **12**

### 5 ท่าโยคะบนโต๊ะทำงาน บริหารง่าย ๆ

การทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์นาน ๆ มักทำให้เราปวดเมื่อยได้อย่างไม่รู้ตัว **13-14**

### ดื่มดำไปกับบรรยากาศสุดโรแมนติก เอเชียทีค เดอะ ริเวอร์ฟรอนท์

เอเชียทีค เดอะ ริเวอร์ฟรอนท์ "ASIATIQUE The Riverfront" **15-16**

### Logistic ชวนชิม

วันนี้ "Logistics ชวนชิม" วันนี้พามาชิมกล้วยเดี่ยวเนื้อรสเด็ดกันนะครับ **17**

# ยกเครื่องคนขับ



คุณเกริกกล้า สนิธิมาศ ประธานสมาพันธ์โลจิสติกส์ไทย และกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท เอเวอร์กรีนคอนเทนเนอร์เทอร์มินอล (ประเทศไทย) จำกัด

ขณะนี้สมาพันธ์โลจิสติกส์ไทยได้ร่วมมือกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ( สสส.) จัดทำโครงการสุขภาพสำหรับผู้ปฏิบัติงานคนขับรถ เพื่อให้คนขับรถมีสุขภาพ หรือ แอปปี้เวิร์คเพลสที่ดี เนื่องจากคนขับรถมีความสำคัญในการทำงาน ที่เปรียบเหมือนกับพนักงานขายของบริษัท ที่ต้องสร้างความประทับใจแก่ลูกค้า ถ้าคนขับรถไม่มีความสุข อาจจะอารมณ์เสีย หรือพุดจาไม่ดี ส่งผลให้ลูกค้าเปลี่ยนใจและอาจยกเลิกการใช้บริการได้

สำหรับการสร้างคุณภาพคนขับรถ สมาพันธ์ฯพยายามทำมาหลายปีแล้วไม่ว่าจะทำงานร่วมกับกรมการขนส่งทางบก กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน แต่ปัญหาใหญ่คือ เจ้าของบริษัทไม่เห็นด้วยที่จะหยุดงานแล้วให้คนขับรถมาฝึกอบรม ดังนั้น ในระยะแรกเพื่อให้สัมฤทธิ์ผล จึงจะนำเจ้าของหรือผู้ควบคุมบริหารคิวรถมาฝึกอบรม เพื่อให้เห็นประโยชน์ในการพัฒนาคนขับรถ แล้วระยะที่ 2 จึงนำคนขับรถมาฝึกอบรม

“อยากให้นายจ้างใส่ใจกับคนขับรถให้มากกว่านี้ เช่น ความเป็นอยู่ของเขาเป็นอย่างไร มีอุปสรรคอะไรในการทำงานซึ่งเขา เป็นตัวแทนขององค์กรในการเจอกับลูกค้า คนขับรถถือว่าสืบทบาทสำคัญเพราะเขาเป็นผู้บริการ ซึ่งทำหน้าที่ที่ยิ่งกว่าเซลส์”

คุณเกริกกล้า กล่าวว่า สำหรับรูปแบบของโครงการสัมมนาดังกล่าว จะเปิดกว้างในการรับคนขับรถ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด รับรุ่นละ 70-80 คน ใช้ระยะเวลาในการอบรม 1 วัน เพื่อปูพื้นฐาน คาดว่าใน 1 ปี จะมีการฝึกอบรม 3 รุ่น ที่ผ่านมาได้อบรมรุ่นแรกไปแล้ว โดยได้จาก สสส. ถือว่าเป็นรุ่นทดลอง อย่างไรก็ตาม เราไม่ได้ให้ความสำคัญเฉพาะคนขับรถของสถานประกอบการเท่านั้น แต่มีแนวคิดขยายโครงการไปที่ส่วนอื่นๆ เช่น คนที่ขับวีลแชร์สาธารณะ ไม่ว่าจะเป็นผู้ประกอบการ รถแท็กซี่ วินมอเตอร์ไซด์รับจ้าง หรือ รถสองแถว เพื่อให้เขาตระหนักถึงความปลอดภัยในการขับรถ เพื่อลดอุบัติเหตุให้น้อยลง



ส่วนในเรื่องการเตรียมความพร้อมของคนขับรถเพื่อรองรับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC) ในปี 2558 คุณเกริกกล้ากล่าวว่า ขณะนี้ได้หารือ



กับ สสส. ว่า จะเข้าพบ ดร.สุรินทร์ พิศสุวรรณ อดีตเลขาธิการอาเซียน เพื่อหารือแนวทางในการสร้างมาตรฐานคนขับรถในกลุ่มประเทศอาเซียน ให้ริเริ่มพร้อมกัน เนื่องจากเมื่อเปิด AEC รถจะวิ่งผ่านแต่ละเพื่อนบ้านได้อย่างเสรี ถ้าคนเหล่านี้ไม่มีสุขภาวะที่ดี ขับรถเกิดอุบัติเหตุหนึ่งกลับประเทศก็ไม่สามารถเอาความผิดได้ จึงมีการหารือเพื่อหาทางออกให้กับกลุ่มประเทศอาเซียนด้วยกัน

สำหรับจุดอ่อนของคนขับรถของไทยในขณะนี้ มีหลายเรื่องที่ต้องปรับปรุง โดยเฉพาะเรื่องภาษา ที่จำเป็นต้องเรียนรู้ทั้งภาษาอังกฤษและภาษาเพื่อนบ้าน เพื่อใช้สื่อสารขั้นพื้นฐาน เนื่องจากความเข้าใจภาษาเป็นเรื่องที่จำเป็นมาก ขอยกตัวอย่างประเทศเวียดนาม ขณะนี้มีการ

ส่งพลเมืองของเค้าเข้ามาเรียนภาษาไทยที่จังหวัดอุดรธานี และหนองคาย ขณะที่คนไทยยังไม่ตื่นตัวในการเรียนรู้ภาษาเพื่อนบ้าน



**คุณเกริกกล้า** กล่าวต่อว่าในการขับเคลื่อนเรื่องการเตรียมความพร้อมของธุรกิจโลจิสติกส์ เพื่อสร้างความได้เปรียบในการแข่งขัน ถ้าเอกชนเป็นคนเรียกร้องก็จะมองว่าเห็นแก่ประโยชน์ของตัวเองเป็นหลัก และมองว่าเป็นประโยชน์ทางธุรกิจก็หน้าจะแบกรับความเสี่ยงเอง ดังนั้นสมพันธ์ จึงได้หารือกับสำนักงานกองทุนการวิจัย(สกว.) ที่จะให้นักวิชาการวิจัยเรื่องที่เป็นผลดีกับส่วนรวมในการทำงานด้านโลจิสติกส์ ซึ่ง สกว. เห็นว่าน่าจะมีการวางแผนระยะยาวในการทำยุทธศาสตร์วิจัย 5 ปีข้าง

หน้า ให้สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) โดยตั้งธงว่า ควรวิจัยเรื่องอะไรที่เกี่ยวกับโลจิสติกส์ ไม่ว่าจะเป็นการค้ากับประเทศเพื่อนบ้าน กฎระเบียบต่างๆ การตั้งเขตเศรษฐกิจโดยเรื่องราวเหล่านั้น สามารถนำมาใช้ประยุกต์ได้จริงสามารถต่อยอดให้แก่ธุรกิจได้

นอกจากนี้ สิ่งที่ต้องพิจารณาอีกเรื่องหนึ่งคือ หลังหรือก่อนเข้าสู่ AEC ระบบชีพหลายชนของประเทศไทยยังเหมือนเดิมหรือไม่ เนื่องจากสินค้าในกลุ่มประเทศอาเซียนส่วนมากจะผลิตสินค้าที่เหมือนกันถ้าทุกประเทศยังคงผลิตสินค้าที่ซ้ำกัน ปัญหาคือจะมีการแย่งตลาดหรือว่าตัดราคากันเอง ทำให้ประเทศในกลุ่ม AEC ล่มจมหรือพ่ายไปด้วยกัน ดังนั้น น่าจะมีการเจรจาระหว่าง

กลุ่มว่าประเทศไหนสมควรผลิตสินค้าอะไร เพื่อไม่ให้เป็นการแข่งขันกันเอง

“ถ้ามีการตกลงกันได้ในเรื่องการแบ่งการผลิตสินค้า ชีพหลายชนของแต่ละอุตสาหกรรม ควรที่จะต้องมีการออกแบบระบบโลจิสติกส์ไว้สำหรับการเปลี่ยนแปลงนี้ด้วยเพื่อให้ได้ข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม AEC เรื่องเหล่านี้เราควรมีการหารือกับนักวิจัยว่ารูปแบบของชีพหลายชนควรเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่เพื่อเตรียมหารือกับภาครัฐ ในการรับมือกับเรื่องดังกล่าว” คุณเกริกกล้า กล่าวปิดท้าย

# จุดประกายทางความคิด

ด้วยการเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข : ความสุขง่ายๆที่คุณก็ทำได้

ท่านเคยมีความรู้สึกเหล่านี้บ้างไหม?

1. ตื่นเช้าแล้วอยากมาทำงาน
2. มีความรู้สึกที่ทำงานเป็นบ้านหลังที่สอง

ในการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในองค์กรเป็นเรื่องที่หลายองค์กรให้ความสนใจ เนื่องจาก ภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มอุตสาหกรรมโลจิสติกส์ที่กำลังจะเข้าสู่ ประชาคมอาเซียนในปี พ.ศ.2556 ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการทำงาน ทุกองค์กรต่างแข่งขันเพื่อความอยู่รอดทางธุรกิจ แต่การจะขับเคลื่อนองค์กรให้ไปสู่เป้าหมายได้ ต้องเกิดจากความ ร่วมมือของสมาชิกทุกคนในองค์กร จึงเกิดประเด็นคำถามตามมาว่าจะทำอย่างไรให้งานได้ผล และคนในองค์กรก็ต้องเป็นสุขในการทำงาน

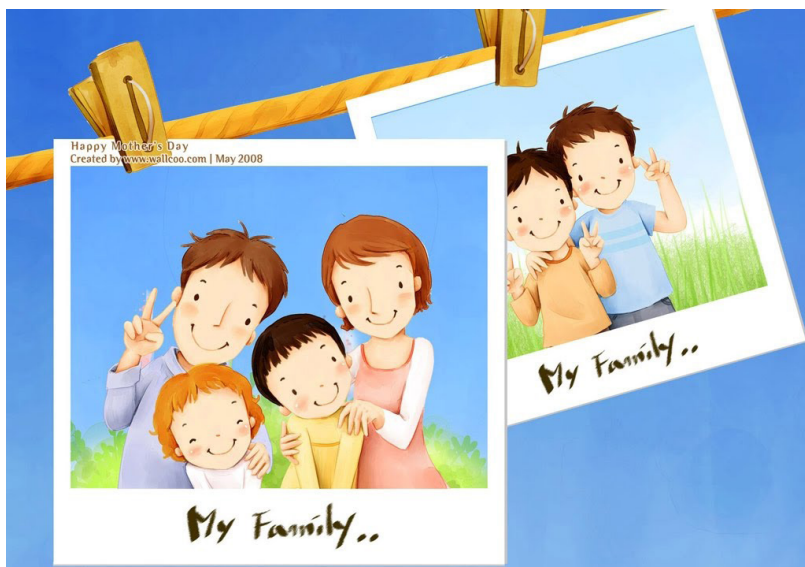
คนส่วนใหญ่ทำงานอาทิตย์ละ 5 วัน (ถ้าโลจิสติกส์ส่วนมากจะอยู่ที่ 6 วัน) จะดีไหมถ้าตื่นเช้าแล้วพนักงานอยากมาทำงาน พอถึงที่ทำงานแล้วรู้สึกที่นี่คือบ้าน พนักงานที่มีความรู้สึกดังกล่าวเป็นคนที่มีความสุขในการทำงาน ซึ่งจะทำให้



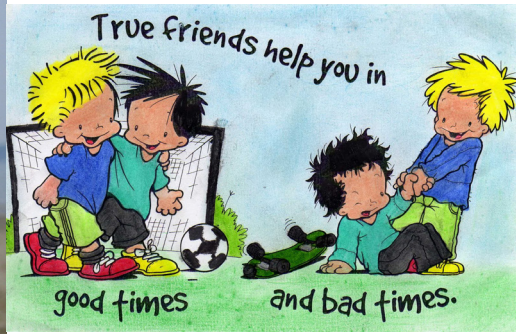
พนักงานสามารถแสดงความเป็นตัวตนของตนเอง สามารถใช้ศักยภาพเพื่อพัฒนางาน สามารถเป็นที่พึ่งให้แก่เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว องค์กร และทำให้องค์กรมีผลประกอบการที่ดีขึ้น นั่นคือสิ่งที่ผู้บริหารทุกคนอยากที่จะทำให้พนักงานมีความรู้สึกกับบริษัทเช่นนั้น

Alexander Kjerulf CHO หรือ Chief Happiness Officer ชาวเดนมาร์ก ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง Happy Hour is 9 to 5 ว่า ความสุขในการทำงานจะทำให้พนักงานทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้องค์กรมีผลประกอบการที่ดีในด้านต่างๆ ได้แก่

- ผลผลิตสูงขึ้น เพราะพนักงานทำงานเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ผลงานมีคุณภาพสูงขึ้น เพราะพนักงานที่มีความสุขในการทำงานจะเอาใจใส่ในเรื่องคุณภาพของงาน



- พนักงานลางานน้อยลง
- ดึงดูดให้ผู้มีศักยภาพสูงอยากมาทำงานร่วมกับองค์กร
- อัตราการลาออกของพนักงานลดลง
- มียอดขายสูงขึ้นและได้รับความพึงพอใจจากลูกค้ามากขึ้นเพราะพนักงานที่มีความสุขจะมีความอ่อนโยน ใส่ใจรายละเอียดให้บริการด้วยความสุภาพ ฯลฯ
- มีความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมใหม่ๆ เพิ่มมากขึ้น
- พนักงานสามารถปรับตัว และยอมรับการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น



### แล้ววิธีการเป็นองค์กรแห่งความสุขล่ะ?

หลักพื้นฐานในการสร้างองค์กรแห่งความสุข จากแนวคิดของหลักสูตร Triple C Roadmap to Happiness in the Workplace ของผู้เชี่ยวชาญศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แก้วพิจิตร ได้กล่าวถึงหลักพื้นฐานที่สำคัญในการทำงานองค์กรแห่งความสุขไว้ดังนี้

ความสุขในองค์กรกล่าวคือผู้บริหารต้องให้ความสำคัญกับการสร้างความสุขในองค์กร โดยต้องสร้างให้เกิดเป็นวัฒนธรรมและค่านิยมองค์กรที่ดี สองสิ่งนี้จะนำองค์กรไปสู่บรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน ร่วมกับแนวทางต่างๆ เช่น การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขทั้งกายและใจ การสร้างการมีส่วนร่วมของพนักงาน และการปลูกฝังทัศนคติที่ดีในการใช้ชีวิตให้กับพนักงาน การจะกำหนดแนวทางการสร้างสุขของแต่ละองค์กรนั้นก็ขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละองค์กร ว่าต้องการให้องค์กรของ



1. การสร้างความสุขในองค์กร เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละองค์กร ซึ่งองค์กรต้องค้นหาว่าพนักงานและองค์กรต้องการความสุขอย่างไร ดังนั้น องค์กรต้องนำเสนอความรู้ ความเข้าใจ กรอบ/แนวทางปฏิบัติที่ยืดหยุ่นได้ รวมถึงการนำเสนอตัวอย่างขององค์กรที่ประสบความสำเร็จ เพื่อให้พนักงานได้มีแรงบันดาลใจ จนถึงตัวองค์กรเองก็ต้องสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม

2. การสร้างความสุขในการทำงาน ต้องกระตุ้นให้เกิดการระเบิดจากภายในขององค์กร โดยสมาชิกขององค์กรเป็นผู้ริเริ่มเพื่อสร้างความสุขในที่ทำงานของตนเอง ต้องให้พนักงานในองค์กรมีส่วนร่วม ได้คิด วางแผนและทดลองนำไปปฏิบัติจริง

3. การสร้างความสุขในองค์กร นอกจากผู้บริหารจะให้การสนับสนุนแล้ว สิ่งสำคัญที่สุดคือ ผู้นำต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ภายในองค์กรจะต้องมีการสื่อสารที่ชัดเจน สามารถตอบสนองความต้องการของพนักงานได้ ดังนั้นการให้ผู้นำขององค์กรได้มีการเรียนรู้ร่วมกันกับพนักงาน จะสามารถช่วยให้การวางแผนแนวทางการเป็นองค์กรแห่งความสุขที่เมื่อนำไปปฏิบัติแล้วสามารถประสบความสำเร็จได้จริง

เมื่อองค์กรมีพื้นฐานแนวทางการสร้างความสุขแล้วนั้น จะพบได้ว่าแต่ละองค์กรก็จะมีแนวทางการสร้างความสุขที่ต่างกัน แต่ทั้งหมดนั้นล้วนมุ่งไปสู่วัตถุประสงค์เดียวกัน คือเพื่อสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในองค์กร ระบบการสร้าง

ตนเองเน้นไปในทิศทางใด บางองค์กรอาจต้องการความสุขแบบพอเพียง หรือองค์กรมีการจัดงานให้ตรงกับความสุขของพนักงาน เพียงเท่านี้ก็สามารถเป็นองค์กรแห่งความสุขได้แล้ว แต่ละองค์กรมีแนวทางที่แตกต่างกันได้ ควรที่จะเลือกแนวทางให้มีความเหมาะสมกับวัฒนธรรมองค์กร และพนักงานขององค์กรนั้นๆ แล้วตอนนั้นนี้บอกหรือยังว่าแนวทางการสร้างสุขขององค์กรของท่านจะเป็นอย่างไร???



# "HAPPY GREEN FORWARDS TO HAPPY SOCIETY



## "HAPPY GREEN FORWARDS TO HAPPY SOCIETY "รักษ์สิ่งแวดล้อมเริ่มต้นที่ตัวท่าน...สู่สังคม"

**ณ** ปัจจุบัน ปัญหาสิ่งแวดล้อมในประเทศไทยมาจากสาเหตุหลักได้แก่ การขยายตัวเพิ่มขึ้นของประชากรในปริมาณทวีคูณ เมื่อมีจำนวนประชากรเพิ่มมากขึ้น ความ

ต้องการบริโภคทรัพยากรจึงมีเพิ่มมากขึ้น เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย พลังงาน เป็นต้น รวมทั้งการขยายตัวทางด้านเศรษฐกิจ มีการนำเทคโนโลยีก้าวหน้าสมัยใหม่เข้ามาใช้ ก่อให้เกิดปัญหาการจัดการขยะมูลฝอย ปัญหามลภาวะเป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อมและส่งผลกระทบต่อสภาวะโลกร้อน (Global warming)

การกำจัดอุปกรณ์หรือขยะที่หมดอายุแล้วอย่างถูกวิธี ได้แก่ แบตเตอรี่, ยางรถยนต์, น้ำมันเครื่องใช้แล้ว, การใช้กระดาษสองหน้าและส่งต่อเป็นหนังสือตัวอักษรเบลล์ให้คนตาบอด, หรือปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าหลังการใช้ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยไม่ให้เกิดมลพิษกับสิ่งแวดล้อม โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมกันคิด ร่วมกันทำอย่างยั่งยืน นับเป็นกลยุทธ์และปัจจัยสำคัญในการบริหารจัดการกิจกรรมต่างๆ ในโลจิสติกส์หรือที่รู้จักกันในนามของ "HAPPY GREEN" ซึ่งเป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จำเป็นต้องปลูกจิตสำนึกความรับผิดชอบร่วมกัน โดยเริ่มต้นได้.. จากตัวเราจากปัจจุบันสู่อนาคตอย่างยั่งยืน

ดังนั้นเพื่อรองรับให้เกิดการตระหนักถึงการรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อม การกำจัดขยะอย่างไรไม่ก่อให้เกิดมลภาวะ และสนับสนุนให้ภาคธุรกิจดำเนินกิจกรรมในรูปแบบกรีนโลจิสติกส์อย่างแท้จริง เช่น การส่งเสริมมาตรฐาน Q ของภาคการขนส่งที่สนับสนุน







HAPPY GREEN FORWARDS TO HAPPY SOCIETY “รักษ์สิ่งแวดล้อมเริ่มต้นที่ตัวท่าน...สู่สังคม” เป็นแนวร่วมเดียวกับ กรีนโลจิสติกส์ (Green Logistics) และโซ่อุปทานสีเขียว (Green Supply Chain) เป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องปัจจัยต่างๆที่ส่งผลต่อการปรับตัวในการบริหารจัดการโลจิสติกส์และห่วงโซ่อุปทานที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น วัตถุประสงค์หลักเพื่อช่วยลดสภาวะโลกร้อน และสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดความตระหนัก ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม โดยมุ่งเน้นการปรับปรุงประสิทธิภาพการบริหารจัดการด้านโลจิสติกส์ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ทั้งนี้โดยมีความเกี่ยวข้องกับ โลจิสติกส์ย้อนกลับ (Reverse Logistics) ซึ่งเป็นองค์ประกอบของกิจกรรมหนึ่งในโลจิสติกส์ ในการจัดการกับสินค้าหรือสิ่งของที่หมดอายุ นำกลับมาใช้ใหม่ถือว่าเป็นการเริ่มต้นของกรีนโลจิสติกส์ แนวคิดจาก การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม คือ หลัก 3R ได้แก่ การลดการใช้ (Reduce), การใช้ซ้ำ (Reuse), และการนำกลับมาใช้ใหม่ (Recycle). ดังกล่าวคือ (กรีนโลจิสติกส์สำหรับภาคธุรกิจ, 2553)

1. การลดการใช้ (Reduce) เกี่ยวกับการวางแผนในการใช้ทรัพยากรต่างๆอย่างคุ้มค่า เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เช่น วัสดุค่าน้ำ ไฟฟ้า เครื่องปรับอากาศ และใช้อย่างประหยัด

2. การใช้ซ้ำ (Reuse) เป็นการพิจารณาถึงวัสดุหรือทรัพยากร ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อีก ไม่สิ้นเปลืองวัสดุ เช่น pallet ที่ทำด้วยไม้หรือพลาสติก มีอายุการใช้งานได้นานกว่าวัสดุประเภทกระดาษ, กระดาษใช้แล้วนำกลับมาใช้ใหม่ เป็นต้น

3. การนำกลับมาใช้ใหม่ (Recycle) เป็นการจัดการสินค้าที่หมดอายุ สามารถนำชิ้นส่วนกลับมาใช้ใหม่ได้ประมาณ 60% ช่วยลดต้นทุนสินค้าใหม่และลดการเกิดขยะและขยะอันตรายได้ดี และที่สำคัญคือการมีส่วนร่วมในการรักษาสีแวดล้อม อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน



เราสามารถที่จะจัดการกับการออกแบบออฟฟิสสีเขียวกันได้อย่างไรบ้าง มาลองดูตัวอย่างกัน

- การเปิดช่องแสงของอาคารให้มากขึ้นกว่าปกติเพื่อจะได้ใช้ของฟรีจากแสงธรรมชาติ เพื่อลดการใช้ไฟฟ้าภายในออฟฟิสให้น้อยลง
- การออกแบบแสงสว่างภายใน เราอาจจะลดจำนวนดวงโคมและกำหนดให้แสงสว่างให้น้อยกว่ามาตรฐานทั่วไป แต่จะเลือกใช้โคมไฟตั้งโต๊ะแทน สำหรับใช้เปิด-ปิดตามการใช้งานจริง เปิดเฉพาะบริเวณที่ใช้งาน และปิดในส่วนที่ไม่ได้ใช้งาน
- การติดตั้งอุปกรณ์ตรวจจับความเคลื่อนไหว เพื่อเปิด-ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า ในส่วนที่เป็นพื้นที่การใช้งานร่วมกัน เช่น ห้องประชุม แพนทรี ห้องเก็บเอกสาร หรือจะเป็นส่วนอื่นๆแล้วแต่ความเหมาะสมของแต่ละออฟฟิส
- การนำฉนวนกันความร้อนมาใช้ติดตั้งกับฝ้าเพดาน และผนังอาคารที่กระทบกับความร้อนโดยตรง
- การออกแบบให้มี “ห้องประชุมแบบเอาท์ดอร์” (Outdoor Meeting) ไว้ในส่วนพักผ่อนของออฟฟิส เพื่อลดการใช้ไฟฟ้า และเครื่องปรับอากาศ และเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศของการประชุมที่ไม่เป็นทางการนัก
- เลือกใช้จอคอมพิวเตอร์แบบ LCD แทนการใช้จอแบบ CRT เพื่อประหยัดพลังงาน



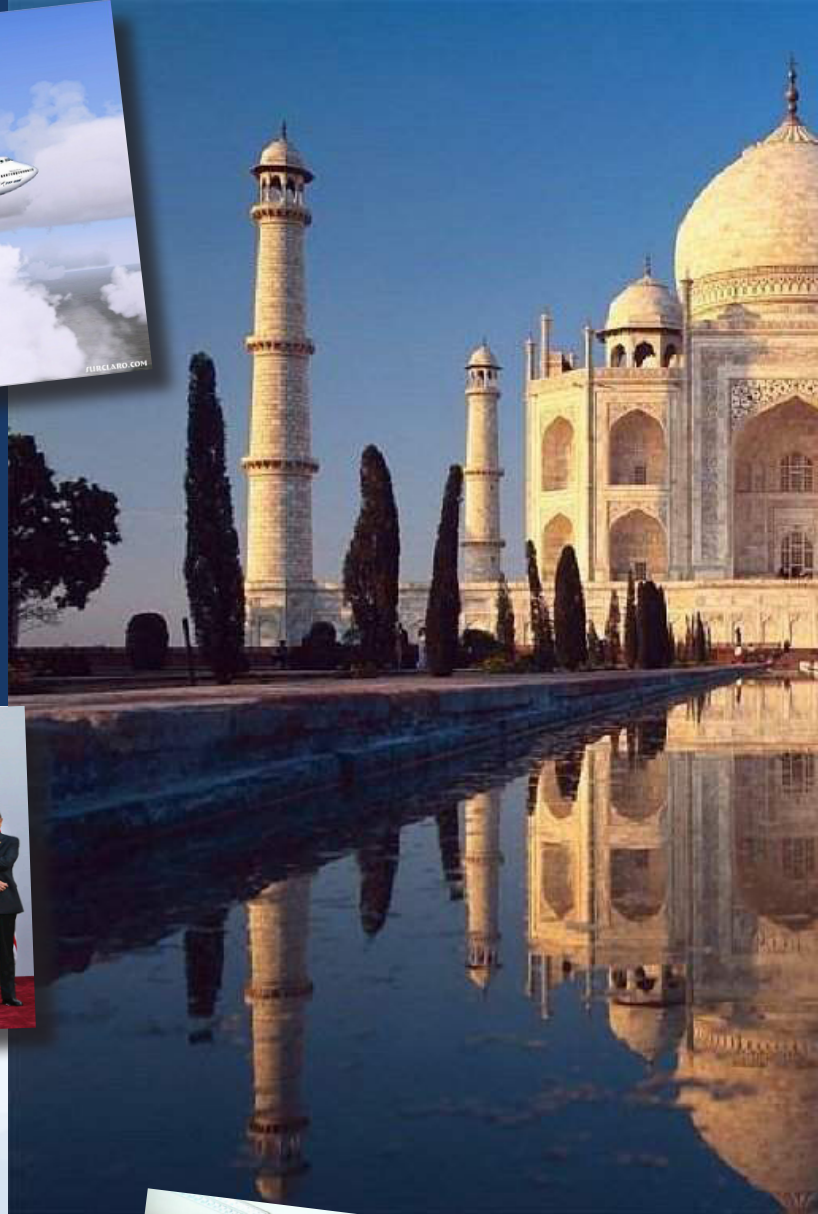
- แม้กระทั่งอุปกรณ์ เครื่องใช้สำนักงาน ก็เลือกใช้แบบ “รีฟิล” (Refill) เพื่อลดปริมาณขยะ ทั้งนี้กิจกรรมต่างๆก็เพื่อลดปริมาณขยะและควบคุมการปล่อยก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ให้น้อยที่สุด เพื่อรักษาสีแวดล้อมอย่างยั่งยืน

# อินเดียเชื่อมอาเซียนโอกาสของธุรกิจไทย

นายอนิล วารวา เอกอัครราชทูตอินเดียประจำประเทศไทย ให้วิเคราะห์โอกาสที่จะเกิดขึ้น จากการเชื่อมโยง (Connectivity) ระหว่างอาเซียน-อินเดีย โดยเฉพาะสำหรับนักลงทุนไทย โดยกล่าวว่า อาเซียน-อินเดีย ได้มีการลงนามข้อตกลงการค้าเสรี ในการประชุมสุดยอดผู้นำที่กรุงนิวเดลี เมื่อปลายเดือนธ.ค. ที่ผ่านมา เป็นข้อตกลงที่ครอบคลุมการลงทุนและภาคการบริการ ที่จะช่วยส่งเสริมการค้าการลงทุนให้เพิ่มขึ้นในอนาคต ก่อนหน้านี้ อินเดีย-อาเซียนได้บรรลุข้อตกลงเกี่ยวกับภาคสินค้าแล้ว ซึ่งมีส่วนช่วยผลักดันให้การค้าระหว่างสองฝ่ายมีมากถึง

8 หมื่นล้านดอลลาร์ ทุกๆ ปี มากกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ที่ 7 หมื่นล้านดอลลาร์ ซึ่งมั่นใจว่ามีโอกาสมากมายที่จะเกิดขึ้นจากการรวมตัวของชาติสมาชิกอาเซียน และมองว่า ประเทศไทยเป็นประเทศที่น่าดึงดูดใจสำหรับนักลงทุนอินเดีย

เพราะว่าไทยคือ ประตูสู่อาเซียน ปัจจุบันมีบริษัทใหญ่ของอินเดียมากถึง 75 บริษัท และกว่า 2,500 บริษัทรวมทุนในประเทศไทย นักลงทุนอินเดียส่วนใหญ่มาลงทุนในไทย เพราะความสะดวกในการคมนาคม การเชื่อมโยง และแรงงานฝีมือ พวกเราหวังว่าปัจจัยเหล่านี้จะพัฒนาอย่างต่อเนื่องในอนาคต และจะมีนักลงทุนอินเดีย เข้ามาลงทุนในไทยมากขึ้น



ขณะเดียวกัน อินเดียก็เป็นตลาดแห่งโอกาสของอาเซียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักลงทุนจากไทย อินเดียกำลังมองหา นักลงทุน ที่มีความเชี่ยวชาญเข้ามาพัฒนาภาคธุรกิจ และโครงสร้างพื้นฐาน ซึ่งภาคธุรกิจไทย มีความชำนาญในหลายด้านที่อินเดียต้องการอย่างมากในเวลานี้ อย่างเช่น การแปรรูป-แช่แข็งอาหาร การขนส่ง และการก่อสร้างโครงสร้างพื้นฐาน อย่าง ถนน และเขื่อน

นอกจากนี้ ภาคการผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ คือโอกาสที่ นักลงทุนในอาเซียน โดยเฉพาะไทยควรพิจารณาอย่างจริงจัง เพราะ ว่าอินเดียกำลังจัดตั้งเขตเศรษฐกิจพิเศษ ซึ่งจะมอบสิทธิประโยชน์มากมาย เพื่อพัฒนาอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ของประเทศ ตามนโยบายส่งเสริมอุตสาหกรรมการผลิตแห่งชาติที่เพิ่งประกาศใช้ไป



ไทย เป็นชาติที่จะได้ผลประโยชน์มากที่สุด จากการเชื่อมโยงระหว่างอินเดียอาเซียน เห็นได้จากการที่ขณะนี้มีการเชื่อมโยงกับทางตะวันออกเฉียงเหนือของอินเดีย ผ่านการก่อสร้างทางหลวงไตรภาคีเชื่อม อินเดีย เมียนมาร์ และไทย ที่คาดว่าจะแล้วเสร็จในปี 2558 ระบบขนส่งสินค้าต่างๆ จะสะดวก และรวดเร็วขึ้น และเมื่อถึงเวลานั้นประเทศที่มีเงินในการลงทุน และศักยภาพมากที่สุด ก็คงจะหนีไม่พ้นประเทศไทย



นอกจากเชื่อมทางบกแล้ว จะต้องพัฒนาการเชื่อมโยงทางทะเลด้วย เพื่อที่จะลดเวลาการขนส่งสินค้าไปมาระหว่างกัน ซึ่งจะส่งผลให้ค่าขนส่งและต้นทุนสินค้าลด ตามลงไปด้วย

ที่ผ่านมา การลงทุนโดยตรงจากอินเดียในไทย คิดเป็นมูลค่า 2,500 ล้านดอลลาร์ แต่มูลค่าการลงทุนจากไทยไปอินเดียนั้น ยังมีเพียงแค่ 100 ล้านดอลลาร์ นั้นหมายความว่าอินเดียต้องแสดงโอกาสที่มีให้นักลงทุนและภาคธุรกิจไทยเห็นในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา บริษัทไทย

พิจารณาการบุกตลาดอินเดียกันมากขึ้น อินเดียเองก็ได้มีการจัดการส่งเสริมการค้าในพื้นที่ต่างๆ อย่างที่ รัฐคุชราต รวมถึงพื้นที่ตอนเหนือและภาคใต้ โดยบริษัทไทย ที่เข้าไปบุกตลาดอินเดียแล้ว เช่น บริษัท เจริญโภคภัณฑ์ ก็กำลังดำเนินและขยายกิจการได้เป็นอย่างดี

อีกหนึ่งปัญหา คือ การเชื่อมโยง แม้ว่าเห็นเที่ยวบินที่พร้อมให้บริการ

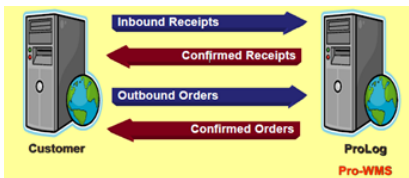
ระหว่างไทยและอินเดีย มากถึง 152 เที่ยวบินต่อสัปดาห์ แต่เรายังต้องการระบบโลจิสติกส์ที่ดีในอินเดีย และถ้าบริษัทไทยสามารถที่จะร่วมงานกับบริษัทอินเดียในการวางระบบโลจิสติกส์ได้ ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมาก อนาคตของการเชื่อมโยงกัน รัฐบาลประเทศสมาชิกอาเซียนควรให้ความสำคัญ ทั้งในแง่ของวัฒนธรรม และรวมไปถึงการเชื่อมโยง

ทางกายภาพ เพื่อที่จะเพิ่มการค้าและการลงทุน ผ่านการเชื่อมโยงของ ระบบคมนาคมทางอากาศ ทะเล และถนนหนทาง

ที่มา : กรุงเทพธุรกิจ, <http://www.thai-aec.com>



## WMS หรือ Warehouse Management System โปรแกรมจัดการคลังสินค้าที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการบริหารระบบคลังสินค้าทั่วไป ที่รับสินค้า เก็บสินค้า และกระจายสินค้า



### โครงสร้างไอที

- รายรับขาเข้า • รายรับยืนยัน
- สั่งซื้อขาออก • สั่งซื้อได้รับการยืนยัน
- การปรับปรุงและการทำข้อมูลให้ตรงกัน 'ข้อมูลสินค้าคงคลัง'
- ระหว่างลูกค้าและระบบ Rhenus

วันนี้ E-logistics นำเสนอ Pro-WMS Pro-WMS คืออะไร

Pro-WMS เป็นในบ้านระบบการจัดการคลังสินค้าซึ่งมีการพัฒนาโดย Rhenus ProLog Logistics Co., Ltd ดำเนินกิจกรรมคลังสินค้าและให้ข้อมูลสินค้าคงคลังให้กับลูกค้าผ่านทางอินเทอร์เน็ตที่มีมาตรฐานความปลอดภัยสูงสุด โปรแกรมนี้ได้ถูกนำมาใช้โดยกลุ่ม Rhenus สำหรับทุกประเทศที่เราดำเนินธุรกิจอยู่คลังสินค้า (ไทย, อินเดีย, ฮองกง และฟิลิปปินส์)

Rhenus Co. Ltd. ปัจจุบันมีพนักงาน 2 ประเภทของระบบการจัดการคลังสินค้า (WMS)

ลูกค้า Pro-WMS (ผ่าน proxy server)

Web Based Pro-WMS (ออนไลน์)

• ระบบทั้งสองได้รับการพัฒนาโดย Rhenus เพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคลโดยลูกค้า

ผลประโยชน์ของ Pro-WMS ช่วยอะไรกับลูกค้า ?

ลูกค้ามั่นใจว่าข้อมูลทั้งหมดครอบคลุมทั้งระบบซัพพลายเชน อนุญาตให้ลูกค้าติดตามและติดตามสถานะสินค้าคงคลัง 'on-line' / เคลื่อนไหวหมายเหตุรับ (GRN) และคำสั่งส่ง (DO) และรายงาน Pro-WMS เป็นโปรแกรมประยุกต์บนเว็บที่สนับสนุนการดำเนินงานตลอดเวลาสำหรับผู้ขายทั่วโลก

Pro-WMS ให้ข้อมูลสินค้าคงคลัง 'on-line' to ผู้ขาย / ผู้ผลิตเพื่อดูรายงานสินค้าคงคลังของพวกเขาความสามารถในการจัดการข้อมูลของคำสั่งขาเข้าและขาออกส่งไปยัง Pro-WMS เพื่อให้แน่ใจว่าการไหลของข้อมูลที่ถูกต้องและหลีกเลี่ยงข้อมูลสองรายการและความผิดพลาด Pro-WMS นอกจากนี้ยังสามารถบูรณาการกับระบบ ERP มาตรฐานเช่น Oracle, SAP เป็นต้น

ลูกค้า Pro-WMS "ลูกค้า Rhenus" คืออะไรซอฟต์แวร์ในบ้านของ Rhenus ซึ่งมีการพัฒนาเพื่อให้ความถูกต้องของกิจกรรมคลังสินค้าและประสิทธิภาพของการดำเนินงานคลังสินค้า

ข้อมูลหลักลงทะเบียนสำหรับไฟล์ต้นแบบลูกค้าและลูกค้าจัดส่งผู้ขายสินค้า (รายการขึ้นส่วน) ค่าโครงสร้างของคลังสินค้าและสถานที่จัดเก็บคุณลักษณะบางอย่างเช่นคลังสินค้าย้ายเสริมกำลังและเก็บข้าว

• ขาเข้าการลงทะเบียนสำหรับรายการที่ได้รับปกติกระบวนการ

(หมายเหตุใบเสร็จรับเงินดี - GRN) การลงทะเบียนสำหรับรายการที่ได้รับ ความเสียหายกระบวนการ (หมายเหตุ ความแตกต่างของสินค้า - CDN)

• ขาออกเชื่อมโยงอย่างกระบวนการสำหรับสินค้าราคาปกติ (ลำดับที่จัดส่งสินค้า - DO) เชื่อมโยงอย่างกระบวนการสำหรับรายการที่เสียหาย (ลำดับย้อนกลับ - RO) รายงาน

• ดูรายงานพิมพ์ / รายงานทั่วไป สินค้าที่ได้รับการจัดส่ง / / etc รายงานการจัดการรายการการดำเนินงานข้อมูลอย่างย่อเก็บความกังวลเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัย

• Rhenus ใช้การรักษาความปลอดภัยเป็นอย่างมากไฟร์วอลล์ป้องกันผ่านเซิร์ฟเวอร์ลูกค้า Rhenus ที่อยู่ IP เข้ารหัส 128 บิตในลูกค้าผ่านเซิร์ฟเวอร์ต่าง แทนการเข้าถึงโดยตรงไปยังเซิร์ฟเวอร์ฐานข้อมูล นี้จะช่วยให้สำหรับเซิร์ฟเวอร์ต่างให้เหมาะสมควบคุมผู้ใช้ทั้งหมดในครั้งเดียวและบันทึกไฟล์เพื่อให้สามารถตรวจสอบขั้นตอน (ตรวจสอบสไลด์ถัดไปไดอะแกรม)

Pro-WMS เว็บเป็นโปรแกรมประยุกต์บนเว็บซึ่งจะกลายเป็นง่ายขึ้นสำหรับลูกค้าในการเข้าถึงและให้ผู้ใช้สภาพแวดล้อมของผู้เป็นมิตรมากขึ้น เว็บ Pro-WMS - สาคิต





# 5

## ท่าโยคะบนโต๊ะทำงาน บริหารง่ายๆ แต่ได้ประโยชน์อย่างจึ้ง

การทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์นานๆมักทำให้เราปวดเมื่อยได้อย่างไม่รู้ตัว โอกาสที่เราเลยขอแนะนำเสนอ ท่าโยคะบนโต๊ะทำงาน ที่ใช้เวลาว่างเพียงน้อยนิด ก็ผ่อนคลายหายเมื่อยได้ง่ายๆ มาฝากกัน

**ท่าแรก :** เอียงซ้าย-ขวา ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อต้นคอ

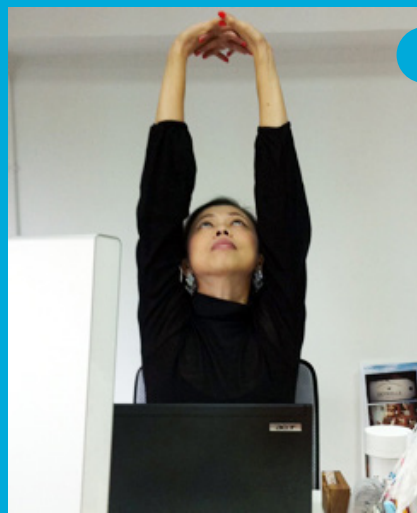
เมื่อนั่งทำงานนานๆ เวิร์กก็งู แมน (working woman)อย่างเรา มักจะมีปัญหาปวดต้นคอบ่อยๆ เป็นเนืองๆ ครูปู๊กของเรา จึงแนะนำท่าคลายปวดต้นคอมาค่ะ

**วิธีทำ** ใช้มือข้างขวาอ้อมศีรษะไป กัดที่บริเวณหูซ้าย (ปลายหูด้านบน) เบาๆ ค้างไว้แล้วหายใจเข้า-ออก 5 ครั้ง ทำสลับกันไปทั้งสองข้าง

“เวลาทำท่านี้ เราจะรู้สึกเลยว่า บริเวณต้นคอจะตึงๆ ซึ่งหลักการง่ายๆ ของท่าบริหารนี้คือ เวลาเราทำงานเรา ต้องก้มหน้าบ่อยๆ ทำให้ปวดช่วงต้นคอ ฉะนั้นพอรู้สึกเมื่อยก็ทำท่านี้เพื่อให้กล้ามเนื้อที่เกร็งได้ยืดผ่อนคลายบ้าง”

**ท่าที่สอง :** ยืดแขนมองเพดาน เปลี่ยนอิริยาบถที่ซ้ำซาก

การนั่งท่าพิมพ์งาน-เขียนงานต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้รู้สึกปวดเกร็งที่ช่วง กูรูของเราจึงแนะนำให้บริหารผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามดังนี้



**วิธีทำ** ประสานมือกัน แล้วเหยียดมือขึ้นจนสุด เพื่อให้กล้ามเนื้อบริเวณแขนได้เหยียดและยืดออก พร้อมกันนั้นให้มองขึ้นไปด้านบน เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถให้กล้ามเนื้อช่วงคอได้หงายขึ้น ค้างท่านี้ไว้โดยหายใจเข้า-ออกสัก 5 ครั้ง

“โดยปกติเวลาทำงานเรามักต้องงอข้อศอกเพื่อที่จะพิมพ์คอมพิวเตอร์ หรือ

เขียนงานจดบันทึกงาน ซึ่งทำให้เราต้องก้มอยู่บ่อยๆ ดังนั้นการจะบริหาร เราก็ต้องดันมือขึ้น แหงนหน้าขึ้นไป ให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายในทิศทางตรงกันข้ามบ้าง เพราะหลักของท่าโยคะที่ทำงานคือ ต้องพยายามทำท่าทางให้ต่างจากท่าทางในชีวิตประจำวัน”



**ท่าที่สาม :** เหยียดแขน เปิดไหล่ หายใจให้ทั่วปอด

เป็นท่าบริหารที่ต่อเนื่องกันมาจากท่าที่สองค่ะ

**วิธีทำ** ดันมือไปด้านหน้าแล้วค่อยๆ เคลื่อนแขนเหยียดออกไปด้านข้างลำตัว จนสุด หายใจเข้า-ออกสัก 5 ครั้ง ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญเรื่องโยคะย้ำมาว่า หลักการสำคัญอีกอย่างของโยคะคือ การหายใจ ซึ่งต้องใช้หลัก หายใจเข้าสั้นกว่าหายใจออก

“ถามว่าเวลาหายใจเข้าควรจะหายใจนานแค่ไหน นับเท่าไรดี ขึ้นต่อบุคคลค่ะ เพราะแต่ละคนช่วงลมหายใจไม่เท่ากัน เนื่องจากขนาดของปอดเราไม่เท่ากัน แต่หลักง่ายๆ ในการหายใจขณะฝึกโยคะคือ สมมุติหายใจเข้านับได้ 1-5 หายใจออกต้องพยายามนับให้ได้ 1-10 นั่นคือพยายามหายใจออกให้ได้ระยะเวลานานกว่าการหายใจเข้า เพราะการหายใจแบบนี้ช่วยให้ร่างกายดีท็อกซ์ (detox) เอาของเสียในร่างกายออกไป”



**ท่าที่สี่ :** เปิดหัวไหล่ คลายความเมื่อยล้า

ท่าที่สี่นี้เป็นการเปิดหัวไหล่ เพื่อคลายความเมื่อยล้า เปลี่ยนแปลงอิริยาบถบ้าง หลังจากที่คุณต้องนั่งห่อไหล่ พิมพ์งาน อ่านหนังสือมาตลอดหลายชั่วโมง

**วิธีทำ** นั่งตัวตรง หลังตรง ประสานมือไว้แล้วพาดมือไว้ที่พนักพิงเก้าอี้ หายใจเข้า-ออกสัก 5 ครั้ง

“ท่านี่เป็นเหมือนกับการเปิดหัวไหล่ เวลาทำจะรู้สึกหัวไหล่ตึงๆ นั่นแหละ คือ การเปลี่ยนอิริยาบถให้หัวไหล่ เราต้องเปลี่ยนหัวไหล่ให้เปิดออกบ้าง เพราะการทำงานปกติ เราต้องห่อไหล่หรือปิดหัวไหล่เข้าหาตัวอยู่ตลอดเวลา ท่านี่ก็จะมาช่วยในเรื่องการเปิดสะบัก และหัวไหล่”

### \*ทิปส์ส่งท้าย

- ไม่ควรฝึกโยคะหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ เพราะร่างกายกำลังย่อยอาหาร ควรเว้นระยะสัก 2 ชั่วโมงจึงค่อยฝึก ดังนั้นสำหรับสาวออฟฟิศที่ทานข้าวช่วงเที่ยง สักบ่าย 2 โมงกว่าๆ ค่อยฝึกก็เหมาะค่ะ ...คลายกล้ามเนื้อ คลายเครียด ถ้ามสลัดความง่วงได้อีกต่างหาก

- การฝึกโยคะ หรือออกกำลังกายใดๆ ควรทำในเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อให้ร่างกายเคยชิน

- นอกจากการฝึกโยคะแล้ว อีกสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คุณไม่ปวดเมื่อยขณะทำงาน คือ การนั่งทำงานอย่างถูกวิธี นั่นคือ ปรับเก้าอี้ให้อยู่ในระดับพอเหมาะ เท้าแตะถึงพื้นพอดี นั่งหลังตรงชิดพนักพิงเก้าอี้ และวางแขนในท่างวางแขน รวมถึงหลีกเลี่ยงการนั่งไขว่ห้าง เพราะจะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก

Credit : <http://www.manager.co.th> : คุณปิ๊ง-ภารุณี มุติวัฒนาวาสวัสดิ์



**ท่าที่ห้า :** หงายข้อมือบ้าง หลังซัดเขียน พิมพ์งานมานาน

ท่าสุดท้ายนี้ เป็นการบริหารข้อมือค่ะ อย่างที่ครูของเราย้ำมาเสมอว่า หลักการฝึกโยคะในที่ทำงานคือ เน้นบริหารในทิศทางตรงกันข้าม เพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้กับอวัยวะแต่ละส่วน ฉะนั้นการบริหารข้อมือ จึงต้องหงายข้อมือขึ้น หลังจากที่เรานั่งงอข้อมือพิมพ์แป้นคอมพิวเตอร์มานาน

**วิธีทำ** ยืดแขนออกไปด้านหน้า แล้วหงายข้อมือลง จากนั้นใช้มืออีกข้างดันปลายมือเบาๆ ค้างไว้สักครู่ จึงสลับมาทำอีกข้าง

“ท่าไหนที่กั้มมากๆ เราก็ต้องแก้ด้วยการหงาย เช่นเดียวกันกับท่านี่ เวลาทำงานมือเรารู้สึกว่าอยู่แทบตลอดเวลา เมื่อจะบริหารเราจึงต้องหงายมือขึ้น มันก็จะเป็นการคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้นออกไป พุดง่ายๆ ร่างกายเราทั้งหมด ปกติต้องทำท่าไหนซ้ำๆ เวลาจะบริหารเราก็ทำให้มันอยู่ในทิศทางตรงกันข้าม

ดังนั้นท่านี่คือ ยืดแขนออกไป หงายฝ่ามือขึ้นแล้วกดลง มันจะช่วยเรื่องของการเหยียดยืด ทำให้มือเราไม่เมื่อย บางทีเรานั่งทำงานมากๆ หรือใช้ปากกาจนปวดมือ ทำแบบนี้มันจะดีขึ้น” ครูปิ๊งอธิบาย



# ดื่มดำไปกับ บรรยากาศ สุดโรแมนติก เอเชียทีค เดอะ ริเวอร์ฟรอนท์ (ASIATIQUE The Riverfront)

xv ได้แก่

ย่านเจริญกรุง (Charoenkrung District) ความรุ่งเรืองจะกลับมาอีกครั้ง บนถนนสายนี้ด้วยร้านขายของที่ระลึก สินค้าของตกแต่งกว่า 1,000 ร้านค้า พร้อมทั้งโถงหลุยส์เฮียเตอร์ คาสิปโซ่คา

▶ ร์ตี้ และอื่นๆอีกมากมาย



▶ แบบใหม่ในบรรยากาศของคนทันสมัย

ย่านริมน้ำ (Waterfront District) วิถีชีวิตริมแม่น้ำเจ้าพระยา ที่กลับมาพร้อมร้านอาหารนานาชาติ และไวน์บาร์ในบรรยากาศแบบ Panoramic View พร้อมทางเดินริมน้ำที่ยาวที่สุดในเมือง

▶ างเมตร

ย่านโรงงาน (Factory District) สะท้อนวิถีชีวิตของคนทำงานในอดีตสู่การพบปะสังสรรค์แบบมีสไตล์กับร้านค้าแฟชั่นสุดฮิปกว่า 500 ร้านค้า ในอาคารโรงเลื่อยเก่าอายุกว่า 100 ปีที่ได้รับการ



ไทยกว่า 300 เมตร

และยังมีความตื่นตาตื่นใจที่รอคุณอยู่ที่ เอเชียทีค เดอะ ริเวอร์ฟรอนท์

คาลิปโซ่ คาบาร์เรต์ ตื่นตากับโชว์สุดอลังการจากเหล่าสาวคาบาร์เรต์ ที่มาพร้อมเครื่องแต่งกายและแสงสีตระการตา



▶ ประกันจากยอดชายบัตรที่เต็มเกือบทุกรอบ

หุ่นละครเล็กโจหลุยส์เฮียเตอร์ อัจฉริยะใจไปกับการโยกย้ายขยับท่าที่เสมือนมีชีวิตของหุ่นกระบอกเล็ก ใน



▶ ร่องราวที่สนุกเร้าใจ ซึ่งได้รับความนิยมอย่างมากจากผู้ชมทั่วโลก การันตีได้จากรางวัลชนะเลิศ การแสดงชุดประกวดหุ่นโลก เมื่อปี พ.ศ. 2549

▶ พาโนรามา ที่หาได้ ไม่ง่ายนักในเมืองไทยให้คุณสัมผัสกับความสุขและความทรงจำได้ไม่มีที่สิ้นสุด

ทางเดินริมน้ำ ทศนีย์ภาพริมฝั่ง เจ้าพระยาทำให้ทางเดินริมน้ำแห่งนี้เต็มไปด้วยความโรแมนติกและทศนีย์ภาพ



อีกมากมายกว่า 40 ร้านอาหาร อิมเอ็มกับรสชาติอาหารสไตล์ทั้งไทยจีน ญี่ปุ่น อิตาลีเลียน และซีฟู้ด



ลานจัดกิจกรรมริมแม่น้ำ ลานโล่งริมแม่น้ำขนาด 12,000 ตารางเมตรที่สามารถรองรับกิจกรรมต่างๆ ทั้งคอนเสิร์ตและงานเปิดตัวสินค้าได้หลากหลายตลอดทั้งปี



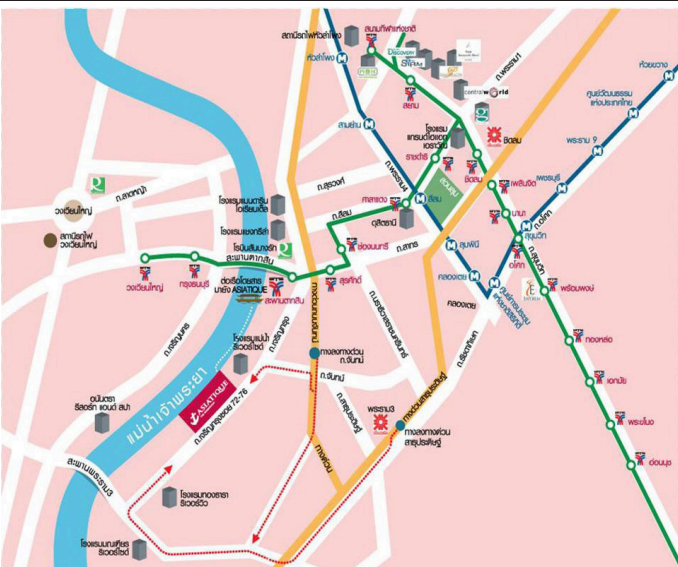
**ความสะดวกสบายในการเดินทาง เอเชียทีค**

ลง BTS สถานีสะพานตากสิน ขึ้นเรือข้ามฟากพระยา หรือ เรือเอเชียทีค ลงที่ท่าเรือ เอเชียทีค

**สายสีน้ำเงิน/ม่วง**  
 • สถานีรถไฟ BTS สถานีสะพานตากสิน  
 • สถานีรถไฟสายตะวันออก เอเชียทีค  
 • สถานีรถไฟสายตะวันออก BTS  
 • สถานี พระราม 3 สีลม/ตึกหิรัญ  
 • เอเชียทีค เอเชียทีค เอเชียทีค  
 • เอเชียทีค เอเชียทีค เอเชียทีค

**สายสีน้ำเงิน/เขียว**  
 • สถานีรถไฟ BTS สถานีสะพานตากสิน  
 • สถานีรถไฟสายตะวันออก เอเชียทีค  
 • สถานีรถไฟสายตะวันออก BTS  
 • สถานี พระราม 3 สีลม/ตึกหิรัญ  
 • เอเชียทีค เอเชียทีค เอเชียทีค  
 • เอเชียทีค เอเชียทีค เอเชียทีค

**เวลา 17.00 - 24.00 น.** [www.asiatiquethailand.com](http://www.asiatiquethailand.com) [/Asiatique.Thailand](https://www.facebook.com/Asiatique.Thailand)  
 บริษัท เอเชียทีค เอเซียทีค จำกัด 2194 ถนนสีลม แขวงวัดพระเมรุมาศ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10120



**แล้วเดินทางไปยังได้อย่างไรบ้าง?**  
**การเดินทางมายัง เอเชียทีค เดอะ ริเวอร์ฟรอนท์**

- ทางรถไฟฟ้า BTS ลงสถานีตากสินแล้วต่อเรือโดยสารของโครงการ
- ทางรถโดยสารด่วนพิเศษ BRT ลงสถานีพระราม 3 แล้วต่อรถแท็กซี่
- บริการท่าเทียบเรือ สำหรับเรือจากโรงแรมริมแม่น้ำและเรือท่องเที่ยวสำหรับผู้ที่ยังไม่ขึ้นตัวมายังโครงการใน 7 เส้นทางหลัก
  - จากสีลม/สาทร - ถ.เจริญกรุง
  - จากสีลม/สาทร - ถ.เจริญราษฎร์ - ถ.จันทร์ - ถ.เจริญกรุง
  - จากสีลม/สาทร - ถ.เจริญราษฎร์ - ถ.พระราม 3 - ถ.เจริญกรุง
  - จากถ.นราธิวาสราชนครินทร์ ถ.จันทร์/พระราม 3 - ถ.เจริญกรุง
  - จากสุขุมวิท - ถ.พระราม 3 - ถ.เจริญกรุง
  - จากฝั่งธนบุรี สะพานกรุงเทพ - ถ.เจริญกรุง
  - จากฝั่งธนบุรี สะพานตากสิน - ถ.เจริญราษฎร์ - ถ.เจริญกรุง

เวลาเปิด-ปิด 4 p.m. - Midnight website : [www.thaiasiatique.com](http://www.thaiasiatique.com)  
 Credit : <https://www.facebook.com/Asiatique.Thailand>



# Logistics **ชวนชิม**



วันนี้ “Logistics ชวนชิม” วันนี้พามาชิมก๋วยเตี๋ยวเนื้อรสเด็ดกันนะคะ ร้านตั้งอยู่ที่ปากซอยงามดูพลี บ่อนไก่ตรงข้ามกับทางเข้าตึกไทย ออัสสิมบอกร้านนี้ยังมีทั้งก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น แกงเขียวหวาน รวมทั้งข้าวมันไก่ตอน และข้าวมันไก่ทอดที่รสชาติก็ไม่ธรรมดาด้วยนะคะ เริ่มชิมกันเลย

ร้านเชลโลโกชานาจุดเด่นของร้านนี้ก็คือก๋วยเตี๋ยวเนื้อตุ๋นพวก เนื้อเปื่อยก็เปื่อยเข้าเนื้อ เนื้อสดก็สดหวานและไม่เหนียววครับ เอ็นก็กรุบๆหนุบหนับ แล้วก็ีมีลูกชิ้นสูตรโบราณ ร้านนี้ไม่ผสมแป้งนะคะ กัดไปนี่เนื้อเหนียวไม่มีแป้งจริงๆ แล้วทางร้านเค้ามีบริการหม้อไฟเตาถ่านสำหรับ 2-4 คน น้ำซุปร้อนๆรสชาติกลมกล่อมตอนผมพิมพ์นี่กลิ่นน้ำลายดั่งเอือกเลย ฮ่าๆ ข้าวมันไก่ก็ไม่เลี่ยนครับยิ่งทานพร้อมน้ำซุปร้อนๆนี่ยิ่งอร่อยเข้าไปใหญ่เลยครับ



ราคาถือว่าไม่แพงนะคะสำหรับก๋วยเตี๋ยวเนื้อสมัยนี้ ก๋วยเตี๋ยวเนื้อ/หมู และเกาเหลา ธรรมดา 40 บาท พิเศษ 50 บาท ข้าวมันไก่ต้ม/ไก่ทอด ธรรมดา 35 บาท พิเศษ (หรือผสม) 45 บาท ร้าน มี 3 ชั้นนะคะ ชั้น 2 และชั้น 3 มีแอร์เย็นสบาย

อ้อที่ร้านเชลโลโกชานามีบริการนอกสถานที่ให้ด้วยนะคะ สามารถสั่งกับข้าว เกาเหลา หรือข้าวมันไก่ ทางร้านจะแพ็คใส่กล่อง และจัดส่งให้อย่างดี และถ้าสั่งเกาเหลาในปริมาณมากหน่อย ทางร้านจะนำหม้อน้ำซุปร้อนๆมาให้บริการด้วย พร้อมประทานเสร็จแล้วทางร้านจะให้เจ้า

หน้าที่มาเก็บกลับไปสะดวกสบายสำหรับผู้ใช้บริการแน่นอนครับ

การเดินทางนะคะ มาลง MRT สถานี ลุมพินี ส่วนรถเมล์ก็จะมีสาย 4, 13, 14, 22, 45, 46, 47, 109, 115, 116, 149, 507, 544



Application แอปภาษาขึ้นพื้นฐาน  
ด้านโลจิสติกส์ 10 ภาษา  
เพื่อรองรับการก้าวเข้าสู่  
ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC)



Happy Talk  
ASEAN Connectivity  
by Happy8



# วิธีการใช้งาน Happy Talk



ANDROID APP ON  
Google play



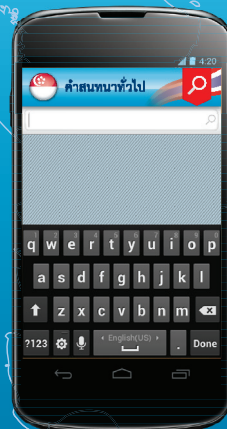
1. ดาวน์โหลด app จาก Play Store เปิด Happy Talk เพื่อเลือกภาษา จากนั้นจึงทำการเลือกหมวดหมู่คำศัพท์ต่อไป



2. เลือกคำศัพท์ที่ต้องการ จะปรากฏคำสนทนาภาษาไทย ภาษาถิ่น และคำอ่านการออกเสียงที่เลื่อนลงมา แตะที่รูปลำโพงเพื่อฟังเสียงอ่าน



3. แตะที่รูปดาวใต้รูปลำโพง เพื่อเก็บคำศัพท์-คำสนทนาที่ชื่นชอบไว้ในหมวด Favorite และเมื่อต้องการค้นหาคำในแต่ละหมวด สามารถแตะที่รูปแว่นขยาย เพื่อค้นหาคำในหมวดนั้นๆ





# Happy Workplace

[www.happy8workplace.com](http://www.happy8workplace.com)

