



ESG NEWSLETTER

Quarter 2 / 2025

JAS Asset Public Company Limited

SUSTAINABLE DEVELOPMENT



TABLE OF CONTENTS

02

ESG Knowledge Sharing

Climate Risk คืออะไร?	09
แนวทางการเปิดเผยข้อมูลความยั่งยืน ตามมาตรฐาน IFRS S1 และ S2	12
จรรยาบรรณธุรกิจ	13
นโยบายการกำกับดูแลกิจการที่ดี	14
ความมั่นคงปลอดภัยของข้อมูลสารสนเทศ	15
ข้อควรระวังในการใช้งานปัญญาประดิษฐ์ (AI)	16

04

People First

Employee Training Program (Q2/2025)	23
KPIs Training Program for Employees 2025	24
วัดจากแดง การจัดการขยะอย่างยั่งยืน	25
สงกรานต์ สุขสำราญ เบิกบานใจ	26

01

Corporate Commitment to Risk Governance

สารจากประธานเจ้าหน้าที่บริหาร	03
ความโปร่งใสในการเปิดเผยข้อมูล	04
การเปิดเผยข้อมูลผ่านช่องทางที่เข้าถึงได้	05
การบริหารจัดการความเสี่ยง	06
ความหลากหลายทางชีวภาพ	07

03

Sustainability Tips & Tricks

เตรียมพร้อมรับมือแผ่นดินไหว	18
ลดการใช้พลาสติกเพื่อร่วมรักษาสิ่งแวดล้อม	19
Zero Mess ติ๊าะนี้ไม่มีรก	20
Green Living Checklist	21

05

Succeeding with Soft & Hard Skills

4 เทคนิคทำงานแบบชานตาคลอส	28
5 กลยุทธ์ผู้นำ ปลุกไฟให้ทีมงาน	29

06

Workplace Wellness

โรคติดต่อที่มากับ “ฤดูฝน”	31
Generational Insights..2025	32
ยุ่งมาก มีเวลาน้อย ก็ออกกำลังกายได้นะ	33

สารจากประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ขับเคลื่อนการเติบโตบนรากฐานธรรมาภิบาล เพื่อตบโจทยอนาคตที่ยั่งยืน

ในโลกที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยี สังคม และสิ่งแวดล้อม องค์กรที่มุ่งมั่นสู่ความยั่งยืนจำเป็นต้องยืนอยู่บนรากฐานที่มั่นคงของการกำกับดูแลกิจการที่ดี ความโปร่งใส และความไว้วางใจ จากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย JAS ASSET ในฐานะผู้พัฒนาและบริหารจัดการอสังหาริมทรัพย์ จึงให้ความสำคัญกับธรรมาภิบาลอย่างต่อเนื่อง เพื่อเชื่อมโยงความรับผิดชอบในระดับองค์กรเข้ากับคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคม

เรามุ่งสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ยึดมั่นในคุณธรรมและจริยธรรม ส่งเสริมการทำงานอย่างโปร่งใส ตรวจสอบได้ และเคารพในหลักการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย นโยบายการกำกับดูแลกิจการของบริษัทได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของธุรกิจที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ในปี 2568 บริษัทเดินหน้านำยกระดับกลไกธรรมาภิบาลให้ทันสมัยยิ่งขึ้น โดยสนับสนุนการเปิดเผยข้อมูลด้านความยั่งยืนอย่างรอบด้าน พัฒนาระบบการสื่อสารกับผู้ถือหุ้นและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียผ่านช่องทางดิจิทัล และยกระดับความโปร่งใส ในทุกกระบวนการบริหาร เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในระยะยาว

นอกจากนี้ เรายังให้ความสำคัญกับการดำเนินธุรกิจที่ยึดมั่นในความถูกต้องและความรับผิดชอบ ด้วยการบังคับใช้นโยบายต่อต้านคอร์รัปชัน ในทุกระดับขององค์กร พร้อมผลักดัน การพัฒนาโครงการอสังหาริมทรัพย์ที่ออกแบบมาเพื่อตอบโจทย์การใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน สะท้อนความใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อม ความเป็นอยู่ และอนาคตของผู้คนในสังคมเมือง

JAS ASSET เชื่อมั่นว่า “ความไว้วางใจ” จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อองค์กร ยึดมั่นในหลักธรรมาภิบาลอย่างแท้จริง และลงมือปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอ หากเรายึดมั่นในคุณค่านี้ต่อไป บริษัทจะไม่เพียงเติบโตอย่างแข็งแกร่ง แต่จะได้รับความเชื่อมั่นจากสังคมในระยะยาว

นายสุพจน์ สิริกุลภัสส์
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
บริษัท เจเอเอส แอสเซท จำกัด (มหาชน)



หนึ่งในหลักการสำคัญของการกำกับดูแลกิจการที่ดี และเป็นเครื่องมือหลักในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นจากผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม เจมาร์ท กรุ๊ป ให้ความสำคัญกับการสื่อสารข้อมูล อย่างครบถ้วน ถูกต้อง และตรวจสอบได้ เพื่อสะท้อนถึงธรรมาภิบาลที่เข้มแข็ง การดำเนินธุรกิจที่ยึดหลักความรับผิดชอบต่อ โปร่งใส และตรวจสอบได้

บริษัทได้นำแนวทางของ เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) มาใช้เป็นกรอบในการกำหนดทิศทางและกลยุทธ์การดำเนินงานในทุกมิติ โดยมุ่งสร้างสมดุลระหว่างการเติบโตทางเศรษฐกิจ การสร้างคุณค่าร่วมกับสังคม และการดูแลสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

นอกจากนี้ บริษัทยังได้จัดทำรายงานความยั่งยืนตามแนวทางของ Global Reporting Initiative (GRI Standards) โดยมีการเปิดเผยข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และการกำกับดูแลกิจการ (Environmental, Social and Governance: ESG) อย่างเป็นระบบ พร้อมเชื่อมโยงผลการดำเนินงานกับเป้าหมาย SDGs เพื่อให้ผู้มีส่วนได้เสียสามารถเข้าถึงข้อมูลที่สำคัญ และประเมินความก้าวหน้าขององค์กร ในด้านความยั่งยืนได้อย่างโปร่งใสและน่าเชื่อถือ



ความโปร่งใส ในการเปิดเผยข้อมูล



เจมาร์ท กรุ๊ป เปิดเผยข้อมูลด้านความยั่งยืนมาอย่างต่อเนื่อง ในมิติสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะด้านการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (GHG Emissions) ควบคู่กับการดำเนินโครงการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น การใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ การเพิ่มพื้นที่สีเขียว และการส่งเสริมเทคโนโลยีสะอาด ซึ่งสอดคล้องกับ

- SDG 7: Affordable and Clean Energy - พลังงานสะอาดที่ทุกคนเข้าถึงได้
- SDG 11: Sustainable Cities and Communities - เมืองและชุมชนที่ยั่งยืน
- SDG 12: Responsible Consumption and Production - การบริโภคและการผลิตอย่างรับผิดชอบ
- SDG 13: Climate Action - การรับมือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ



ในมิติสังคม บริษัทให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคล การสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัย เท่าเทียม และเป็นธรรม สนับสนุนสิทธิมนุษยชน ความหลากหลายทางเพศ สุขภาวะ การเรียนรู้ตลอดชีวิต และการมีส่วนร่วมกับชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับ

- SDG 1: No Poverty - ขจัดความยากจน
- SDG 3: Good Health and Well-being - สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี
- SDG 4: Quality Education - การศึกษาที่มีคุณภาพ
- SDG 5: Gender Equality - ความเท่าเทียมทางเพศ
- SDG 8: Decent Work and Economic Growth - การทำงานที่มีคุณค่าและการเติบโตทางเศรษฐกิจ
- SDG 10: Reduced Inequalities - ลดความเหลื่อมล้ำ



ในมิติการกำกับดูแลกิจการ บริษัทมีการเปิดเผยข้อมูลอย่างครอบคลุม ทั้งโครงสร้างการกำกับดูแลกิจการ นโยบายต่อต้านคอร์รัปชัน การบริหารความเสี่ยง รวมถึงการได้รับการรับรองจากแนวร่วมต่อต้านคอร์รัปชันภาคเอกชนไทย (CAC) และ SET ESG Rating ซึ่งแสดงถึงความมุ่งมั่นในการดำเนินธุรกิจอย่างโปร่งใส ตรวจสอบได้ และรับผิดชอบต่อสังคม สอดคล้องกับ

- SDG 16: Peace, Justice and Strong Institutions - สันติภาพ ความยุติธรรม และสถาบันที่เข้มแข็ง
- SDG 17: Partnerships for the Goals - ความร่วมมือเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

การเปิดเผยข้อมูลผ่านช่องทางที่เข้าถึงได้

บริษัทดำเนินการเปิดเผยข้อมูลการดำเนินการขององค์กรผ่านการจัดทำ รายงานประจำปี (56-1 One Report) และ รายงานความยั่งยืน โดยเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของบริษัท เพื่อให้ผู้มีส่วนได้เสียสามารถเข้าถึงข้อมูลสำคัญได้อย่าง สะดวกและโปร่งใส ครอบคลุมทั้งข้อมูลทางการเงิน นโยบายการกำกับดูแล ผลการดำเนินงานด้านความยั่งยืน รวมถึงการมี ช่องทางในการร้องเรียนหรือเสนอแนะอย่างปลอดภัย

📍 JMART



เว็บไซต์องค์กร JMART

ข้อมูลโครงสร้างบริษัท นโยบาย ทางการเงิน ข้อมูลนักลงทุนสัมพันธ์



การพัฒนาที่ยั่งยืน JMART

ศูนย์กลางในการสื่อสารข้อมูล ESG ที่ครบถ้วน ชัดเจน



ช่องทางรับฟังความคิดเห็น JMART

เปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่มสามารถ แสดงความคิดเห็นหรือแจ้งเบาะแส

📍 JMT



เว็บไซต์องค์กร JMT

ข้อมูลโครงสร้างบริษัท นโยบาย ทางการเงิน ข้อมูลนักลงทุนสัมพันธ์



การพัฒนาที่ยั่งยืน JMT

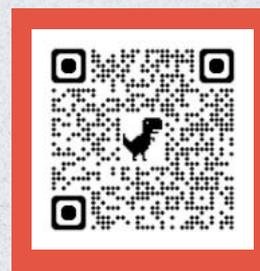
ศูนย์กลางในการสื่อสารข้อมูล ESG ที่ครบถ้วน ชัดเจน



ช่องทางรับฟังความคิดเห็น JMT

เปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่มสามารถ แสดงความคิดเห็นหรือแจ้งเบาะแส

📍 JAS ASSET



เว็บไซต์องค์กร J

ข้อมูลโครงสร้างบริษัท นโยบาย ทางการเงิน ข้อมูลนักลงทุนสัมพันธ์



การพัฒนาที่ยั่งยืน J

ศูนย์กลางในการสื่อสารข้อมูล ESG ที่ครบถ้วน ชัดเจน



ช่องทางรับฟังความคิดเห็น J

เปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่มสามารถ แสดงความคิดเห็นหรือแจ้งเบาะแส



การบริหารจัดการความเสี่ยง

เสริมสร้างธรรมาภิบาลผ่านระบบการจัดการความเสี่ยงที่รอบด้าน

ในโลกยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยความผันผวน ไม่ว่าจะเป็นภาวะเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วความไม่แน่นอนของสภาพภูมิอากาศ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี หรือภัยคุกคามไซเบอร์ที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น องค์กรจึงต้องเผชิญและปรับตัวต่อความเสี่ยงที่หลากหลาย และซับซ้อนกว่าที่เคย การบริหารความเสี่ยงจึงไม่ใช่เพียงเครื่องมือในการลดความเสียหายแต่กลายเป็นองค์ประกอบสำคัญของการกำกับดูแลกิจการที่ดีซึ่งสะท้อนถึงวัฒนธรรมองค์กรที่ยึดมั่นในความโปร่งใส ความรับผิดชอบ และความยั่งยืนในระยะยาว

การบริหารความเสี่ยงในยุคปัจจุบันต้องมีความรอบด้าน เป็นระบบ และสามารถตรวจสอบได้ โดยไม่เพียงตอบสนองต่อเหตุการณ์เมื่อเกิดขึ้นเท่านั้น แต่ต้องมุ่งเน้นการคาดการณ์ล่วงหน้า และการจัดการเชิงรุก โดยพิจารณาถึงผลกระทบต่อผู้มีส่วนได้เสียในทุกมิติ องค์กรที่มีธรรมาภิบาลเข้มแข็งจะมอง “ความเสี่ยง” เป็นเครื่องมือเชิงกลยุทธ์ในการตัดสินใจ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและคุณค่าร่วม

เจมาร์ก กรุ๊ป ผสานหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี และการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนเข้ากับ การบริหารจัดการความเสี่ยง

เจมาร์ก กรุ๊ป ดำเนินการบริหารจัดการความเสี่ยงภายใต้แนวทาง Enterprise Risk Management (ERM) ตามกรอบมาตรฐาน COSO Framework โดยครอบคลุมความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับกลยุทธ์ การเงิน ปฏิบัติการ กฎหมาย และตลอดจนความเสี่ยงในมิติ ESG และความท้าทายสมัยใหม่ เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ การจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน สิทธิมนุษยชน ความมั่นคงของข้อมูล ความเท่าเทียมในองค์กร รวมถึงความเสี่ยงจากเทคโนโลยีเกิดใหม่ เช่น ปัญญาประดิษฐ์และ ภัยไซเบอร์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางธุรกิจและความเชื่อมั่นของผู้มีส่วนได้เสีย

บริษัทได้บูรณาการการบริหารความเสี่ยงเข้ากับระบบการกำกับดูแลกิจการ โดยจัดตั้งคณะกรรมการที่มีหน้าที่กำกับดูแลด้านความเสี่ยงโดยเฉพาะ พร้อมกำหนดนโยบายและแนวปฏิบัติ เพื่อรับมือกับความท้าทายรอบด้านที่อาจเกิดขึ้น และเปิดเผยข้อมูลที่เกี่ยวข้องอย่างโปร่งใสผ่านรายงานประจำปี (56-1 One Report) รายงานความยั่งยืน เว็บไซต์และช่องทางสื่อสารต่าง ๆ ให้ผู้มีส่วนได้เสียสามารถเข้าถึงและสามารถตรวจสอบได้ การได้รับการประเมิน และรับรองจากหน่วยงานภายนอก ยังสะท้อนถึงความมุ่งมั่นของเจมาร์กในการดำเนินธุรกิจอย่างโปร่งใส มีจริยธรรม และสอดคล้องกับหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดีและเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืนในระดับสากล



ความหลากหลายทางชีวภาพ

BIODIVERSITY

เจมาร์ก กรุ๊ป ให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ ซึ่งเป็นพื้นฐานของระบบนิเวศและคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยดำเนินธุรกิจอย่างรับผิดชอบต่อสังคม พร้อมคำนึงถึงผลกระทบต่อธรรมชาติและสิ่งมีชีวิตรอบตัว บริษัทได้กำหนด นโยบายความหลากหลายทางชีวภาพ อย่างชัดเจน โดยมีเป้าหมายในการลดการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ (biodiversity loss) ด้วยการยึดหลัก Mitigation Hierarchy

- **หลีกเลี่ยง (Avoidance)** ไม่เข้าไปดำเนินกิจกรรมในพื้นที่ธรรมชาติที่มีความสำคัญ
- **ลดผลกระทบ (Reduction)** ปรับปรุงกระบวนการให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด
- **ฟื้นฟู (Restoration)** ดำเนินการฟื้นฟูพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากการดำเนินงาน
- **ชดเชย (Offsetting)**: หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บริษัทจะดำเนินการชดเชยในพื้นที่อื่นที่เหมาะสม

นโยบายนี้ถูกบูรณาการเข้ากับแนวทางการจัดการขยะขององค์กร เพื่อช่วยลดผลกระทบต่อระบบนิเวศ ทั้งในและนอกพื้นที่ดำเนินธุรกิจ โดยครอบคลุมการแยกขยะ การลดการใช้ทรัพยากร การกำจัดของเสียอิเล็กทรอนิกส์อย่างถูกต้อง และการส่งเสริมความตระหนักรู้ภายในองค์กร

เจมารัท กรุ๊ป ตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่าง การจัดการขยะอย่างมีประสิทธิภาพ กับ การรักษาระบบนิเวศ และความหลากหลายทางชีวภาพ โดยเฉพาะในด้านการลดมลพิษที่อาจส่งผลกระทบต่อแหล่งที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิตและความสมดุลของธรรมชาติบริษัทจึงดำเนินนโยบายการจัดการขยะภายใต้แนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน และสนับสนุนเป้าหมาย SDGs (Sustainable Development Goals) ในเป้าหมายที่ 12 การบริโภคและการผลิตอย่างยั่งยืน และ เป้าหมายที่ 15 ระบบนิเวศบนบก ผ่านแนวปฏิบัติ ดังนี้



ลดขยะอิเล็กทรอนิกส์และการกำจัดที่เหมาะสม

ป้องกันการปนเปื้อนของโลหะหนักและสารพิษในดินและแหล่งน้ำ ซึ่งเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิตนานาชนิด

การลดใช้ทรัพยากรและกระดาษ

ช่วยลดการตัดไม้และการทำลายแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า

ระบบแยกขยะและรีไซเคิล

ลดปริมาณขยะที่ส่งไปฝังกลบ ซึ่งอาจรุกรานพื้นที่ธรรมชาติและสร้างความเสียหายต่อแหล่งความหลากหลายทางชีวภาพ

การสร้างจิตสำนึกภายในองค์กร

ส่งเสริมให้พนักงานเห็นความเชื่อมโยงระหว่างขยะที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันกับผลกระทบที่มีต่อสิ่งแวดล้อมและสิ่งมีชีวิต

เราเชื่อมั่นว่า การจัดการขยะอย่างรับผิดชอบ ไม่เพียงช่วยลดมลพิษ แต่ยังเป็นส่วนสำคัญ ในการปกป้องความหลากหลายทางชีวภาพและสร้างระบบนิเวศที่ยั่งยืนสำหรับคนรุ่นต่อไป

ในปี 2568 เจมารัท กรุ๊ป มุ่งมั่นที่จะยกระดับบทบาทด้านสิ่งแวดล้อม โดยการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ อย่างเป็นรูปธรรม ผ่านการส่งเสริมกิจกรรมภายในองค์กรและสร้างความร่วมมือองค์กรภายนอก ชุมชนและพันธมิตร เพื่อสร้างความตระหนักรู้และขยายผลกระทบเชิงบวกต่อระบบนิเวศให้เกิดขึ้น บริษัทมีการดำเนินการตั้งเป้าหมายในการลดผลกระทบต่อระบบนิเวศจากกิจกรรมทางธุรกิจ โดยเฉพาะในด้านการจัดการขยะและการลดมลพิษ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อแหล่งที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิตและความสมดุลของธรรมชาติ บริษัทบูรณาการแนวทางดังกล่าวเข้าสู่กระบวนการดำเนินงานขององค์กร เพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนให้เกิดขึ้นในระยะยาวอย่างแท้จริง



JAS Asset Sustainability

ESG Knowledge Sharing



CLIMATE RISK คืออะไร?

กระทบกับตัวเราและธุรกิจอย่างไร ?

Climate Risk หรือ ความเสี่ยงจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ หมายถึง ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นจากความเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศ ซึ่งส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่เพียงต่อระบบนิเวศหรือสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่กำลังส่งผลกระทบต่อ เศรษฐกิจ ธุรกิจ และชีวิตของผู้คนในทุกๆระดับ มากกว่าที่เคยเป็นมา

ในอดีต "สภาพอากาศ" อาจถูกมองว่าเป็นเพียงฉากหลังของการดำเนินชีวิตและการทำธุรกิจ แต่ปัจจุบัน ภาวะโลกร้อน ภัยพิบัติที่รุนแรงขึ้น และการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลอย่างไม่ปกติ ได้กลายเป็น "ความเสี่ยง" ที่จับต้องได้จริงสำหรับทุกภาคส่วน โดยเฉพาะในโลกธุรกิจที่ต้องเผชิญต้นทุนที่สูงขึ้น ความไม่แน่นอนที่มากขึ้น และแรงกดดันจากผู้มีส่วนได้เสียที่ต้องการเห็นความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม



สภาพภูมิอากาศเปลี่ยนแปลงก่อให้เกิดความเสี่ยง 2 ประเภท

1. ความเสี่ยงเชิงกายภาพ (Physical Risk)

ความเสี่ยงที่เกิดจากภัยธรรมชาติหรือการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศที่รุนแรงขึ้น เช่น คลื่นความร้อนจัดจนเกิดไฟป่า น้ำท่วมฉับพลัน ภัยแล้งยาวนาน หรือพายุที่มีความถี่และความรุนแรงเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตผู้คน สุขภาพ ทรัพย์สิน โครงสร้างพื้นฐาน การผลิต และห่วงโซ่อุปทานของธุรกิจ

2. ความเสี่ยงช่วงเปลี่ยนผ่าน (Transition Risk)

ความเสี่ยงที่เกิดจากการเปลี่ยนผ่านของโลกไปสู่เศรษฐกิจคาร์บอนต่ำ ซึ่งอาจมาจากการออกกฎหมายใหม่ การตั้งเป้าหมายลดการปล่อยคาร์บอน หรือความคาดหวังจากผู้บริโภคและนักลงทุนที่ต้องการความยั่งยืนมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้อาจทำให้ต้นทุนการดำเนินงานเพิ่มขึ้น มูลค่าทรัพย์สินบางประเภทลดลง หรือธุรกิจบางกลุ่มต้องปรับตัวด้านเทคโนโลยีและกระบวนการผลิตอย่างเร่งด่วน

แล้วเราทุกคน ได้รับผลกระทบอย่างไร?



แม้ Climate Risk จะดูเหมือนเป็นเรื่องไกลตัวหรือเป็นการะของธุรกิจขนาดใหญ่ แต่ความจริงคือเราทุกคนกำลังเผชิญกับผลกระทบที่รุนแรงและชัดเจนมากขึ้นเรื่อยๆ

นี่คือสัญญาณเตือนว่า **Climate Risk** ไม่ใช่แค่เรื่องของธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมอีกต่อไป แต่คือ **“ความเสี่ยงที่กระทบกับชีวิตประจำวันของเราโดยตรง”**

ค่าครองชีพเพิ่มขึ้น

ราคาสินค้าสูงขึ้นจากภัยแล้งที่กระทบผลผลิต และต้นทุนขนส่งที่พุ่งเพราะน้ำท่วม

รายได้ไม่แน่นอน

แรงงานในภาคเกษตรและบริการต้องหยุดงานมากขึ้นจากภัยพิบัติที่เกิดขึ้นและรุนแรง

คุณภาพชีวิตลดลง

เมืองร้อนขึ้น พื้นที่สีเขียวลดลง ทำให้การใช้ชีวิตกลางแจ้งยากขึ้นและเกิดความเครียดได้ง่าย

สุขภาพเสื่อมถอย

อุณหภูมิที่สูงขึ้นและฝุ่น PM2.5 ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ หัวใจ และสร้างความเครียดสะสม

ความเหลื่อมล้ำขยายตัว

กลุ่มเปราะบางได้รับผลกระทบสูงในเรื่องของรายได้และความเป็นอยู่

แนวทางการเปิดเผยข้อมูลความยั่งยืน ตามมาตรฐาน IFRS S1 และ S2

“ก้าวสำคัญสู่การเปิดเผยข้อมูลความยั่งยืนในระดับสากล”

คณะกรรมการกำหนดมาตรฐานการรายงานด้านความยั่งยืน (The International Sustainability Standards Board : ISSB) ซึ่งอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของ International Financial Reporting Standards (IFRS) Foundation เป็นผู้พัฒนามาตรฐานการรายงานทางการเงินด้านความยั่งยืน โดยได้ออกมาตรฐานหลัก 2 ฉบับ ได้แก่

- **IFRS S1** : ข้อกำหนดทั่วไปสำหรับการเปิดเผยข้อมูลทางการเงินเกี่ยวกับความยั่งยืน (General Requirements for Disclosure of Sustainability-related Financial Information)
- **IFRS S2** : ข้อกำหนดด้านการเปิดเผยข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสภาพภูมิอากาศ (Climate-related Disclosure)

ทั้งสองฉบับมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บริษัทสามารถเปิดเผยข้อมูลทางการเงินที่เกี่ยวข้องกับความยั่งยืนได้อย่างเป็นระบบ โปร่งใส และเทียบเคียงกันได้ ช่วยให้นักลงทุน นักวิเคราะห์ ผู้จัดการกองทุน และผู้มีส่วนได้เสียในตลาดทุน สามารถประเมินความเสี่ยงและโอกาสของกิจการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในระดับระหว่างประเทศ และระหว่างอุตสาหกรรม

รู้จักกับมาตรฐานการเปิดเผยข้อมูล IFRS S1 & IFRS S2

ผู้ออกมาตรฐานการเปิดเผยข้อมูลสากลเกี่ยวกับรายงานทางการเงินที่เปรียบเทียบกันได้ทุกบริษัททุกประเทศ

1

สำหรับการรายงานทางการเงิน

2

NEW! 2023
มาตรฐาน IFRS S1 & IFRS S2
สำหรับการรายงานทางการเงินที่เกี่ยวข้องกับ ESG และ Climate Change

รู้จัก IFRS S1 IFRS S2

IFRS S1

เปิดเผยข้อมูลความเสี่ยงและโอกาสจากประเด็นด้านความยั่งยืน (ESG) ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานทางการเงินของบริษัท

IFRS S2

เปิดเผยข้อมูลความเสี่ยงและโอกาสจากประเด็นการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานทางการเงินของบริษัท

4 หัวข้อหลัก

- ด้านการกำกับดูแล (Governance)
- ด้านกลยุทธ์ (Strategy)
- ด้านการจัดการความเสี่ยง (Risk Management)
- ด้านตัวชี้วัดและเป้าหมาย (Metrics & Targets)

ตัวอย่าง การเปิดเผยข้อมูลตามมาตรฐาน IFRS S1 และ IFRS S2 ในแบบ 5+1 One Report

IFRS S1	IFRS S2
โครงสร้างและหน้าที่ความรับผิดชอบของคณะกรรมการด้าน ESG	โครงสร้างและหน้าที่ความรับผิดชอบของคณะกรรมการด้าน Climate Change
กรอบและกลไกการบริหารความเสี่ยงด้าน ESG ตลอดห่วงโซ่คุณค่า	กรอบและกลไกการบริหารความเสี่ยงด้าน Climate Change ระยะสั้น กลาง ยาว
แผนการลดการเกิดอุบัติเหตุในโรงงาน	แผนการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก
สถิติและเป้าหมายลดการบาดเจ็บของพนักงาน	สถิติและเป้าหมายลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก

จรรยาบรรณธุรกิจ

จรรยาบรรณในการดำเนินธุรกิจ

จรรยาบรรณธุรกิจ ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

- จรรยาบรรณในการดำเนินธุรกิจ
- จรรยาบรรณต่อผู้มีส่วนได้เสีย

✓ จรรยาบรรณในการดำเนินธุรกิจ

1. ความรับผิดชอบในการดำเนินธุรกิจ
2. การต่อต้านทุจริตและคอร์รัปชัน
3. การรักษาความลับ
4. การป้องกันการใช้ข้อมูลภายในเพื่อการแสวงหาผลประโยชน์
5. การต่อต้านการแข่งขันที่ไม่เป็นธรรม
6. การไม่ละเมิดทรัพย์สินทางปัญญา
7. การเปิดเผยข้อมูลและความโปร่งใส
8. การป้องกันการฟอกเงิน
9. การไม่เลือกปฏิบัติ
10. การไม่ล่วงเกินทางเพศ
11. ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน
12. การรักษาความปลอดภัยของข้อมูลและระบบสารสนเทศ
13. ความขัดแย้งทางผลประโยชน์
14. การแจ้งเบาะแสและรับเรื่องร้องเรียน



จรรยาบรรณธุรกิจ หมายถึง

มาตรฐานและแนวทางปฏิบัติที่ดีในการดำเนินธุรกิจที่สะท้อนถึงคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งกรรมการ ผู้บริหาร พนักงานทุกระดับ พึงยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานอย่างเคร่งครัด เพื่อส่งเสริมความโปร่งใส ความรับผิดชอบและความน่าเชื่อถือขององค์กร



จรรยาบรรณต่อผู้มีส่วนได้เสีย

1. จรรยาบรรณต่อพนักงาน
2. จรรยาบรรณต่อผู้ถือหุ้น
3. จรรยาบรรณต่อลูกค้า
4. จรรยาบรรณต่อคู่ค้า เจ้าหนี้และคู่แข่งทางการค้า
5. จรรยาบรรณต่อกรรมการและเจ้าหน้าที่ฝ่ายบริหาร
6. จรรยาบรรณต่อสังคม ชุมชนและสิ่งแวดล้อม
7. จรรยาบรรณต่อภาครัฐและหน่วยงานภายนอก
8. จรรยาบรรณนักลงทุนสัมพันธ์

• ช่องทางการอ่านนโยบายฉบับเต็ม



[Link จรรยาบรรณธุรกิจ JMART](#)



[Link จรรยาบรรณธุรกิจ JMT](#)



[Link จรรยาบรรณธุรกิจ](#)



Corporate Governance Policy

- นโยบายการกำกับดูแลกิจการที่ดี -



การกำกับดูแลกิจการที่ดี หมายถึง แนวทางในการบริหารจัดการและดำเนินงานของบริษัทอย่างมีประสิทธิภาพ โปร่งใส และสามารถตรวจสอบได้ โดยมุ่งเน้นการดำเนินธุรกิจด้วยความรับผิดชอบต่อผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม ทั้งผู้ถือหุ้น ลูกจ้าง พนักงาน คู่ค้า ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยไม่มุ่งหวังเพียงผลกำไรสูงสุดในระยะสั้นเท่านั้น แต่ยังคงคำนึงถึงการเติบโตอย่างยั่งยืนในระยะยาว

นอกจากนี้ การกำกับดูแลกิจการที่ดี ยังครอบคลุมถึงการตัดสินใจที่อยู่บนพื้นฐานของหลักจริยธรรม ความโปร่งใส ความเสมอภาค และความรับผิดชอบ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักลงทุนและผู้มีส่วนได้เสีย ตลอดจนส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดี และความยั่งยืนขององค์กรในระยะยาว



Integrity



การบริหารจัดการด้วยความซื่อสัตย์ น่าเชื่อถือและยึดมั่นในความถูกต้อง

Fairness



การปฏิบัติต่อผู้มีส่วนได้เสียอย่างเป็นธรรม

Transparency



การเปิดเผยข้อมูลอย่างโปร่งใสและสามารถตรวจสอบได้

Responsibility



การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ ซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบอย่างเต็มความสามารถ

Accountability



การรับผิดชอบและรับผิดชอบต่อการกระทำที่เกิดขึ้น โดยสามารถชี้แจงและอธิบายได้

หลักการพื้นฐาน
ของการกำกับ
ดูแลกิจการ

บริษัทได้กำหนดนโยบายการกำกับดูแลกิจการที่ดีตามหลักบรรษัทภิบาล โดยคำนึงถึงหลักการ 5 หมวด ดังนี้

1. คณะกรรมการบริษัท
2. สิทธิและความเท่าเทียมกันของผู้ถือหุ้น
3. บทบาทของผู้มีส่วนได้เสีย
4. การเปิดเผยข้อมูลและความโปร่งใส
5. การบริหารความเสี่ยงและการควบคุมภายใน

ช่องทางการอ่านนโยบายฉบับเต็ม

[Link นโยบายการกำกับดูแลกิจการ JMART](#)

[Link นโยบายการกำกับดูแลกิจการ JMT](#)

[Link นโยบายการกำกับดูแลกิจการ J](#)



ความมั่นคงปลอดภัยของข้อมูลสารสนเทศ INFORMATION SECURITY

ความมั่นคงปลอดภัยของข้อมูลสารสนเทศ คือ การที่ข้อมูล หรือระบบสารสนเทศที่มีการใช้งานอยู่นั้นได้รับการป้องกันจากการเข้าถึงที่ไม่ได้รับอนุญาต การเปิดเผย การดัดแปลง หรือการทำลาย ทำให้ไม่สามารถใช้งานต่อไปได้ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้มักถูกโจมตีด้วยเหล่าแฮกเกอร์ ซึ่งเราจะเรียกการโจมตีนี้ว่า "Cybersecurity Attacks" หรือการโจมตีทางไซเบอร์

องค์ประกอบของความมั่นคงปลอดภัยสารสนเทศ ELEMENTS OF INFORMATION SECURITY



Confidentiality

การรักษาความลับ

การรักษาความลับ หรือซ่อนข้อมูลและสารสนเทศจากบุคคลที่ไม่ได้รับอนุญาต เป็นการรับประกันว่าผู้ที่มีสิทธิ์และได้รับอนุญาตเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้



Integrity

การรักษาความครบถ้วนสมบูรณ์

การรักษาความถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูล และสารสนเทศ สามารถตรวจสอบได้ว่า ไม่มีการเปลี่ยนแปลง แก้ไข และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์



Availability

การรักษาความพร้อมใช้งาน

กระบวนการ หรือวิธีการที่ทำให้ข้อมูลและสารสนเทศที่เก็บอยู่นั้น สามารถถูกเข้าถึง หรือเรียกใช้งานได้ตลอดเวลา โดยผู้ใช้ที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น



ข้อควรระวังในการใช้งาน ปัญญาประดิษฐ์ (AI)



1. อย่าเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว

หลีกเลี่ยงการส่งข้อมูลสำคัญ
AI อาจมีการเก็บข้อมูลหรือถูกแฮ็กได้



4. ใช้ AI จากแหล่งที่เชื่อถือได้

เลือกใช้แพลตฟอร์มที่มีความปลอดภัยสูง
และมีนโยบายชัดเจนเรื่องการเก็บข้อมูล



2. อย่าเชื่อ AI แบบไม่ตรวจสอบ

AI อาจให้ข้อมูลผิดพลาด
ต้องตรวจสอบ จากแหล่งข้อมูลอื่นเสมอ



5. ระวังผลกระทบทางกฎหมายและจริยธรรม

หลีกเลี่ยงการใช้ AI สร้างเนื้อหาหลอกลวง
ละเมิดสิทธิ์ หรือสร้างความเสียหายให้ผู้อื่น



3. ระวังการตกเป็นเหยื่อกลลวง (ฟิชซิง / Deppfake)

อย่ารีบเชื่อหรือแชร์ข้อมูลที่ยังไม่ได้รับการ
ยืนยันปัจจุบัน AI ถูกใช้สร้างข่าวปลอม



6. อย่าใช้ AI แทนความคิดทั้งหมด

AI เป็นเพียง “ตัวช่วย” ควรใช้ควบคู่กับ
วิจารณญาณของตนเอง เสี่ยงต่อการ
ขาดทักษะการคิดวิเคราะห์



7. อัปเดตความรู้เรื่อง AI อยู่เสมอ

เทคโนโลยี AI เปลี่ยนเร็ว ควรติดตามข่าวสารและ
เรียนรู้วิธีใช้ AI อย่างปลอดภัยอยู่ตลอดเวลา



Sustainability Tips & Tricks

เคล็ด(ไม่)ลับเรื่องความยั่งยืนจาก JAS Asset!
มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลง ด้วยแนวทาง
ง่าย ๆ ที่ทุกคนทำได้ เพื่อโลกที่ดีขึ้น



เตรียมพร้อมรับมือ แผ่นดินไหว



แผ่นดินไหวคืออะไร?

คือ เหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นเมื่อเปลือกโลกสองแผ่นเคลื่อนผ่านกันอย่างกะทันหัน พื้นผิวที่เปลือกโลกเคลื่อนผ่านเรียกว่า รอยเลื่อน หรือระบบรอยเลื่อนตำแหน่งที่อยู่ใต้ผิวโลก ซึ่งเป็นจุดที่เกิดแผ่นดินไหว เรียกว่า จุดศูนย์กลางแผ่นดินไหวและตำแหน่งที่อยู่เหนือจุดศูนย์กลางแผ่นดินไหว

เมื่อแผ่นเปลือกโลกเคลื่อนไหวหรือเสียดสีกัน จะเกิดแรงกดทับสะสมอยู่ใต้พื้นดิน เมื่อแรงนั้นมากเกินกว่าที่จะต้านทานได้ ก็เกิดการ “ปลดปล่อยพลังงาน” ทันที พลังงานที่ถูกปลดปล่อยนี้จะแผ่กระจายออกไปในรูปของ คลื่นไหวสะเทือน ทำให้พื้นดินสั่นสะเทือน ซึ่งเราเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า แผ่นดินไหว



เตรียมพร้อมรับมือแผ่นดินไหว ภาวะวิกฤต และสถานการณ์ฉุกเฉิน ด้วยแผนบริหารความต่อเนื่องทางธุรกิจ (BCP) ของเจมาร์ท กรุ๊ป

เพื่อให้ฝ่ายงานต่างๆ ในบริษัทสามารถนำไปใช้ในการตอบสนองและปฏิบัติงานในภาวะวิกฤติหรือเหตุการณ์ฉุกเฉินต่างๆ ทั้งที่เกิดจากภัยธรรมชาติ อุบัติเหตุ หรือการมุ่งร้ายต่อองค์กร โดยไม่ให้เกิดภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ฉุกเฉินดังกล่าวส่งผลให้ธุรกิจต้องหยุดชะงัก หรือไม่สามารถดำเนินธุรกิจได้อย่างต่อเนื่อง

ซึ่งหากองค์กรไม่มีกระบวนการรองรับในระหว่างที่องค์กรเกิดภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ฉุกเฉิน อาจส่งผลกระทบต่อหน่วยงานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในด้านต่างๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ ด้านการให้บริการ ด้านสังคม ชุมชน สิ่งแวดล้อม ปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สินของประชาชน เป็นต้น

ศึกษาแผนการบริหารความต่อเนื่องทางธุรกิจของบริษัท เพิ่มเติม 

Click the link [JMART : แผนการบริหารความต่อเนื่องทางธุรกิจ](#)

Click the link [JMT : แผนการบริหารความต่อเนื่องทางธุรกิจ](#)

Click the link [J : แผนการบริหารความต่อเนื่องทางธุรกิจ](#)



ลดการใช้พลาสติกเพื่อร่วมรักษาสิ่งแวดล้อม พกแก้วส่วนตัว สวยคู่ใจ

เพราะเรื่องขยะพลาสติกไม่ใช่เรื่องเล่นๆ โลกที่รักของเรากำลังเผชิญกับปัญหาปริมาณคาร์บอนมหาศาลที่ก่อให้เกิดความผิดปกติต่างๆ มากมาย ทั้งอากาศที่เปลี่ยนแปลง อุณหภูมิของโลกไม่คงที่ รวมไปถึงสิ่งมีชีวิตที่ได้รับผลกระทบนี้ด้วย ถึงแม้ว่าเราจะเป็นแค่ฟันเฟืองตัวเล็กๆ แต่ถ้าเราร่วมมือกันทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อช่วยเหลือโลกของเราได้ เราก็เป็นฟันเฟืองสำคัญที่ขับเคลื่อนการดูแลรักษาโลกของเราไว้ได้เช่นกัน

ยกตัวอย่างเช่น การนำแก้วส่วนตัวหรือกระบอกน้ำส่วนตัว เวลาไปเรียนไปทำงาน หรือเวลาซื้อกาแฟ เพราะนอกจากตัวแก้วจะบ่งบอกความเป็นตัวของเราแล้ว เรายังสามารถช่วยลดขยะพลาสติกที่เกิดจากใช้แก้วพลาสติกแบบใช้แล้วทิ้งอีกด้วย



ข้อดีของการใช้แก้วน้ำส่วนตัวมีอะไรบ้าง



ลดขยะพลาสติก

แน่นอนว่าถ้าเราไม่รับแก้วพลาสติก ก็เท่ากับเราลดขยะพลาสติกได้ถึง 4 ชิ้น และถ้าเรายังรณรงค์ร่วมมือกันนำแก้วส่วนตัวมาใช้ซ้ำก็จะลดปริมาณขยะพลาสติกได้มากขึ้นและสามารถลดโลกร้อนได้ด้วย



สะอาด ปลอดภัย ไร้ลพิษ

บางครั้งการใช้แก้วพลาสติกที่ทางร้านหรือสถานที่ต่างๆ จัดไว้ให้ก็อาจไม่น่าไว้วางใจในเรื่องความสะอาด เพราะอาจมีการหยิบจับกันมาหลายมือ



ประหยัดค่าใช้จ่าย

ลดค่าใช้จ่ายจากการซื้อเครื่องดื่มแบบใช้แก้วครั้งเดียว อีกทั้งบางร้านยังมีส่วนลดเมื่อใช้แก้วส่วนตัวอีกด้วย



ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม

พกกระบอกน้ำติดตัว หิวเมื่อไหร่ ก็จิบได้เลยเมื่อนั้น เพราะการดื่มน้ำเป็นเรื่องสำคัญพื้นฐานของมนุษย์ ดังนั้นเราจึงควรดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละวันเพื่อร่างกายที่สมบูรณ์

แยกขยะ ก่อนทิ้ง

Zero Mess ใ้ที่นี่ไม่มีรถ ร่วมกันรักษาความสะอาดของใ้ทำงาน

ขยะรีไซเคิล

เช่น ขวดน้ำ ขวดแก้ว ลังกระดาษ



วิธีการจัดการ

- 1 เก็บของเหลว หรือเศษอาหาร (ถ้ามี)
- 2 หากมีปริมาณมากรวบรวมใส่ถุงใส หรือถุงที่มองเห็นขยะจากด้านใน
- 3 นำไปใส่ในถังขยะรีไซเคิลที่ทางบริษัทจัดเตรียมไว้
- 4 เพื่อนำไปขายหรือนำไปบริจาค และนำเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิล

ขยะเศษอาหาร

เช่น เศษอาหาร เปลือกผลไม้ เศษผัก



วิธีการจัดการ

- 1 เทน้ำ กรองเฉพาะเศษอาหาร
- 2 นำใส่ถุงที่มองเห็นขยะจากด้านใน
- 3 นำไปใส่ในถังขยะประเภทสำหรับทิ้งเศษอาหารที่ทางบริษัทจัดเตรียมไว้
- 4 เพื่อนำไปจัดการได้อย่างถูกวิธี และไม่ปนเปื้อนกับขยะประเภทอื่น

ขยะอันตราย

เช่น ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ ขยะอิเล็กทรอนิกส์



วิธีการจัดการ

- 1 รวบรวมใส่ถุงใสหรือถุงที่มองเห็นขยะด้านใน
- 2 หากใส่ถุงดำให้เขียนป้าย "ขยะอันตราย"
- 3 ทิ้งตามจุดที่กำหนด หรือรอการจัดเก็บตามที่กำหนด

วิธีการจัดการ ใ้ทำงาน ก่อนกลับบ้าน

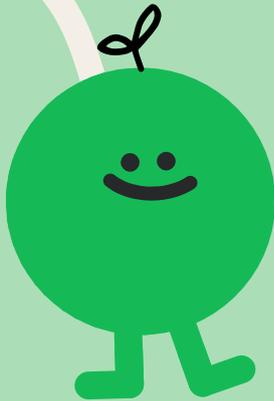
จัดเก็บอุปกรณ์บนใ้ทำงานให้เรียบร้อย ไม่มีแก้วน้ำ แก้วกาแฟ ขวดน้ำ วางทิ้งไว้



วิธีการจัดการ ถังขยะข้างใ้ ก่อนกลับบ้าน

ไม่ทิ้งขยะเน่าเสีย เศษอาหาร แก้วน้ำ แก้วกาแฟที่มีน้ำอยู่ในแก้วลงในถังขยะและทิ้งไว้ค้างคืน เพื่อป้องกันการหกเลอะในถัง และแมลง สัตว์พาหะต่างๆ





รักษ์โลกไปด้วยกัน!

Green Living Checklist

ทำเครื่องหมายสิ่งที่เราได้ทำวันนี้!

- รีไซเคิลขยะ แยกขยะให้ถูกต้อง
- เดินขึ้น-ลง บันไดแทนการใช้ลิฟท์
- ใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก
- กินอาหารให้หมด ลดขยะเศษอาหาร
- เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการรักษ์โลก
- ปิดไฟ ปิดแอร์ ถอดปลั๊กไฟเมื่อไม่ใช้
- ใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



ทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ✗ ทำกายตัวเองด้วยการเช็คเครื่องหมายถูก 5 ครั้ง ต่อวัน

People First

People First – เพราะคนสำคัญที่สุด
กิจกรรมดี ๆ เพื่อเติมพลัง สร้างสายสัมพันธ์ และใส่ใจชีวิตการทำงานของพนักงาน

Employee Training Program (Q2/2025)

JAS Asset Public Company Limited

หลักสูตร : มาตรฐานการสุขาภิบาลอาหาร สำหรับผู้สัมผัสอาหาร

หลักสูตรนี้ออกแบบมาเพื่อ เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ และ มาตรฐานด้านสุขาภิบาลอาหารที่จำเป็น สำหรับผู้สัมผัสอาหารโดยตรง ผู้เข้าอบรมจะได้เรียนรู้เรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคล กฎหมายที่เกี่ยวข้อง รวมถึงได้เข้าร่วมการสาธิตและฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานได้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพ และปลอดภัยตามมาตรฐานที่กำหนด

- ✓ จัดอบรมวันที่ >> 12 พฤษภาคม 2568
- ✓ ผู้เข้าอบรม >> 19 ราย



หลักสูตร : การเงินสำหรับผู้บริหารที่ไม่ใช่สายบัญชี และการเงิน (Finance for Non-Finance)

ในยุคที่การตัดสินใจทางธุรกิจต้องอาศัยข้อมูลทางการเงินอย่างรอบด้าน ผู้บริหารจึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานด้านบัญชี และการเงิน แม้จะไม่ได้มาจากสายงานด้านนี้โดยตรงก็ตาม หลักสูตรนี้มุ่งเน้นให้เจ้าของกิจการและผู้บริหารที่ไม่มีพื้นฐานด้านบัญชีหรือการเงิน สามารถเข้าใจหลักการสำคัญในการบริหารการเงิน เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงเพิ่มความมั่นใจในการสื่อสารกับผู้เกี่ยวข้องด้านการเงินและบัญชีได้อย่างราบรื่น

- ✓ จัดอบรมวันที่ >> 27 พฤษภาคม 2568
- ✓ ผู้เข้าอบรม >> 32 ราย

หลักสูตร : การบำรุงรักษาเชิงป้องกัน และ การจัดการงานบำรุงรักษา (Preventive Maintenance & Management)

หลักสูตรนี้เน้นการเรียนรู้ตั้งแต่การวางแผนงานและการบริหารทรัพยากร ไปจนถึงการซ่อมบำรุงเชิงป้องกัน และการวิเคราะห์ปัญหาเชิงลึก เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในสถานการณ์จริง นอกจากนี้ หลักสูตรยังส่งเสริมทักษะการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการใช้เทคโนโลยีทันสมัย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารงานบำรุงรักษา

- ✓ จัดอบรมวันที่ >> 18 มิถุนายน 2568
- ✓ ผู้เข้าอบรม >> 25 ราย



KPIs Training Program for Employees 2025

- อบรม KPIs สำหรับพนักงานประจำปี 2568 -

วัตถุประสงค์ของการจัดทำ KPIs

- สร้างความเข้าใจในการประเมินผลอย่างโปร่งใส
- กระตุ้นการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและวัดผลได้
- ปรับปรุงกระบวนการทำงานให้ดียิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง

KPIs คืออย่างไร...และใครที่ได้ประโยชน์

ในด้านการทำงานของพนักงานแต่ละปี สิ่งหนึ่งที่ต้องรู้เกี่ยวกับการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและวัดผลได้ชัดเจน ก็คือ "KPIs" (Key Performance Indicators) หรือ **ตัวชี้วัดผลการปฏิบัติงาน** ซึ่งหลายคนอาจมองว่า KPIs เป็นเรื่องของหัวหน้า หรือเป็นแค่เรื่องของการประเมินช่วงกลางปีและสิ้นปีเท่านั้น แต่ในความจริงแล้ว KPIs เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์กับ **"ทุกคน"** ไม่ว่าจะเป็นพนักงานเอง หัวหน้างาน หรือแม้แต่วัดองค์กร

ลองมาดูกันว่า KPIs ช่วยอะไรแก่พนักงานและองค์กรได้บ้าง...?

สำหรับพนักงาน

- ช่วยให้พนักงานเข้าใจเป้าหมายของงานตัวเองอย่างชัดเจน
- ทำให้รู้ว่าความพยายามของพนักงานถูกวัดผลอย่างไร และควรพัฒนาอะไรเพิ่ม
- เพิ่มแรงจูงใจ เพราะได้เห็นความสำเร็จของตัวเองแบบจับต้องได้

สำหรับหัวหน้างาน

- ช่วยให้การติดตามผลงานลูกทีมมีลักษณะที่ชัดเจน
- ใช้ในการพูดคุย ติดตามผล หรือให้คำแนะนำที่ตรงจุดมากยิ่งขึ้น
- ลดความรู้สึกไม่เป็นธรรมในการประเมิน เพราะมีตัวชี้วัดที่ทุกคนรู้หลักเกณฑ์ร่วมกัน

สำหรับองค์กร

- ทำให้เห็นภาพรวมของการทำงาน และสามารถกำหนดทิศทางกลยุทธ์ได้แม่นยำยิ่งขึ้น
- ช่วยกระจายเป้าหมายจากระดับองค์กรสู่ระดับทีมงานได้อย่างตรงทิศทาง
- ใช้ข้อมูลจาก KPIs ในการพัฒนางาน บุคลากรและเพิ่มศักยภาพโดยรวมได้

สรุปการดำเนินงานในปี 2567

ในปี 2568 บริษัทได้จัดอบรมให้แก่ผู้บริหารและพนักงานบริษัท JMB JMH JGS JAS และในเครือ JAS โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- รุ่นที่ 1 : วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2568 (40 ราย)
- รุ่นที่ 2 : วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2568 (40 ราย)
- รุ่นที่ 3 : วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2568 (40 ราย)
- รุ่นที่ 4 : วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568 (40 ราย)





วัดจากแดง

การจัดการขยะอย่างยั่งยืน

21 มีนาคม 2568



เจมาร์ก กรุ๊ปฯ และเจเอเอส แอสเซ็ท ร่วมขับเคลื่อนความยั่งยืน
ผ่านโครงการ "Care the Whale – ชยะขวดแก้วส่องหน"

วันที่ 21 มีนาคม 2568 บริษัท เจมาร์ก กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) และบริษัท เจเอเอส แอสเซ็ท จำกัด (มหาชน) ได้มีส่วนร่วมในการมอบผลิตภัณฑ์จาก บมจ. โอสดสภา ที่เกิดจากการที่พันธมิตรร่วมกันคัดแยกขยะขวดแก้วกว่า 47,000 กิโลกรัม และได้สมทบจากยอดเก็บขยะขวดแก้ว เป็นมูลค่าจำนวน 30,000 บาท โดยร่วมกันมอบแก่ พระราชวัชรบัณฑิต (ประนอม ธัมมาลังกาโร) เจ้าอาวาสวัดจากแดง เพื่อใช้ในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่อไป

ในโอกาสเดียวกันนี้ เจมาร์กยังได้นำ ซองวิบวิบและพลาสติกใช้แล้ว ที่ได้จากการจัดกิจกรรมภายในองค์กร ซึ่งได้มีการรวบรวมและคัดแยกอย่างเหมาะสม มาร่วมมอบให้กับวัดจากแดง เพื่อนำไปใช้ในกระบวนการรีไซเคิลตามแนวทางของวัด อันเป็นการส่งเสริมการหมุนเวียนทรัพยากรและลดขยะพลาสติกอย่างยั่งยืน

พร้อมเยี่ยมชมการบริหารจัดการขยะ กระบวนการรีไซเคิลขยะให้เป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ภายในวัดจากแดง นอกจากนี้ ยังได้ร่วมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านการบริหารจัดการขยะและกระบวนการรีไซเคิลผลิตภัณฑ์ เพื่อสนับสนุนแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน และสร้างจิตสำนึกในการดูแลสิ่งแวดล้อมในระยะยาว



• กระบวนการจัดการขยะของวัดจากแดง

วัดจากแดง : ศูนย์เรียนรู้ต้นแบบด้านการจัดการขยะตามแนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน

วัดจากแดงมุ่งเน้นการพัฒนากระบวนการจัดการขยะอย่างเป็นระบบ โดยได้รับความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เอกชน และชุมชน ในการสนับสนุนโครงการนำร่องที่เน้นการลดปัญหาขยะอย่างยั่งยืน

โดยเน้นการคัดแยกขยะ การรีไซเคิล และการแปรรูปวัสดุเหลือใช้ให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าเพิ่ม นำกลับมาใช้ใหม่อย่างสร้างสรรค์

วัดจากแดงจึงกลายเป็นต้นแบบของศูนย์เรียนรู้ด้านการจัดการขยะในชุมชน ที่เปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีบทเรียนเรียนรู้วิธีการจัดการขยะอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างจิตสำนึกและขยายผลสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนในระดับท้องถิ่นและประเทศ



สงกรานต์ สุขสำราญ เบิกบานใจ

วันที่ 11 เมษายน 2568



กิจกรรมรดน้ำร่วมกับผู้บริหาร ในเทศกาลวันสงกรานต์ ปี 2568

เนื่องในโอกาสเทศกาลวันสงกรานต์ ประจำปี 2568 ซึ่งถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ตามประเพณีไทย กลุ่มเจมาาร์ท ได้จัดกิจกรรมรดน้ำดำหัวขอพรจากคณะผู้บริหาร เพื่อแสดงความเคารพและระลึกถึง พร้อมทั้งสืบสานวัฒนธรรมอันดีงามของไทยให้คงอยู่สืบไป โดยภายในกิจกรรมเพิ่มไปด้วยบรรยากาศแห่งความอบอุ่น เป็นกันเอง และเปี่ยมด้วยรอยยิ้ม

พนักงานทุกคนมีโอกาสดำหัวขอพรเพื่อความเป็นสิริมงคลในการเริ่มต้นปีใหม่ ทั้งยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้บริหารและพนักงานให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขและยั่งยืน



เทศกาลแห่งความสุข ชุ่มฉ่ำใจ และการเริ่มต้นปีใหม่ไทย

รู้หรือไม่?

"สงกรานต์" มาจากภาษาสันสกฤตว่า สังกรานตะ แปลว่า "การเคลื่อนย้าย" หมายถึงการเปลี่ยนผ่านของดวงอาทิตย์จากราศีหนึ่งไปสู่อีกราศีหนึ่ง โดยถือเอาวันที่ 13 เมษายนของทุกปีเป็นวันสงกรานต์ตามปฏิทินไทย



Succeeding with Soft & Hard Skills

Succeeding with Soft & Hard Skills – ก้าวสู่ความสำเร็จด้วยทักษะรอบด้าน
เติมเต็มศักยภาพ ผ่านกิจกรรมพัฒนา ทั้งทักษะวิชาชีพ (Hard Skills) และ
ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น (Soft Skills)
ฝึกฝน พร้อมใช้งานจริงในชีวิตประจำวันและโลกของการทำงาน

4 เทคนิคทำงาน แบบซานตาคลอส

เมื่อพูดถึงซานตาคลอส ภาพของชายชราผู้ใจดีในชุดแดงขาว พร้อมเลื่อนลากโดยกวางเรนเดียร์และถุงของขวัญขนาดใหญ่ มักผุดขึ้นในความคิดของเรา แต่เบื้องหลังรอยยิ้มอบอุ่นและเสียงหัวเราะ “โฮ โฮ โฮ” นั้น ซานตาคลอสคือตัวอย่างของผู้นำการทำงานที่มีประสิทธิภาพและเปี่ยมด้วยคุณสมบัติที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตการทำงานของเราได้



1. วางแผนอย่างยอดเยี่ยม (GOOD ORGANIZATION)

ลองนึกภาพซานตาคลอสที่ต้องจัดส่งของขวัญให้เด็กนับพันล้านคนทั่วโลกในคืนเดียว ถ้าไม่มีแผนการทำงานที่รัดกุมภารกิจนี้คงล้มเหลวตั้งแต่ก้าวแรก! ซานตาคลอสมีระบบการทำงานที่เป็นระเบียบ ตั้งแต่การจัดทำรายชื่อเด็กดี (NAUGHTY OR NICE LIST) การจัดการโรงงานผลิตของเล่นที่ขั้วโลกเหนือ ไปจนถึงการวางแผนเส้นทางเดินทางของเลื่อนให้ครอบคลุมทุกทวีปอย่างมีประสิทธิภาพ

- **จัดลำดับความสำคัญ** ใช้เครื่องมืออย่าง **To-Do List** หรือแอปพลิเคชันจัดการงาน เช่น Trello หรือ Notion เพื่อจัดลำดับงานตามความเร่งด่วนและความสำคัญ
- **วางแผนล่วงหน้า** คาดการณ์ปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เช่น ความล่าช้าในโครงการ และเตรียมแผนสำรองไว้ล่วงหน้า
- **จัดการทรัพยากร** เหมือนซานตาคลอสที่บริหารทีมเอลฟ์และกวางเรนเดียร์ คุณควรวางแผนการใช้เวลา งบประมาณ และบุคลากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด

2. ตรงต่อเวลา (PUNCTUALITY)

ซานตาคลอสไม่เคยปล่อยให้เด็กๆ ต้องรอของขวัญจนถึงเช้าวันที่ 26 ธันวาคม! ความตรงต่อเวลาคือหัวใจของภารกิจคริสต์มาส เขาต้องคำนวณเวลาในแต่ละเขตเวลา (TIME ZONE) ทั่วโลกอย่างแม่นยำ เพื่อให้ทุกบ้านได้รับของขวัญในคืนวันที่ 24 ธันวาคม ความตรงต่อเวลานี้ไม่เพียงสร้างความน่าเชื่อถือ แต่ยังสะท้อนถึงความเคารพต่อผู้อื่น

- **เคารพเดดไลน์** มุ่งมั่นส่งมอบงานตามกำหนดเวลา หากมีแนวโน้มว่าจะล่าช้า ให้สื่อสารกับทีมหรือหัวหน้าล่วงหน้า
- **บริหารเวลา** ใช้เทคนิคอย่าง Time Blocking เพื่อจัดสรรเวลาสำหรับงานแต่ละชิ้น เช่น จองช่วงเช้าสำหรับงานที่ต้องใช้สมาธิสูง
- **เตรียมตัวล่วงหน้า** มาถึงที่ประชุมหรือสถานที่นัดหมายก่อนเวลา 5-10 นาที เพื่อแสดงถึงความเป็นมืออาชีพ

3. ความเป็นผู้นำ (LEADERSHIP)

ซานตาคลอสไม่ใช่แค่ชายชราที่ขับเลื่อน แต่เป็นผู้นำที่บริหารทีมเอลฟ์ กวางเรนเดียร์ และดูแลการผลิตของขวัญนับล้านชิ้นในแต่ละปี เขาเป็นผู้นำที่สร้างแรงบันดาลใจ ให้กำลังใจ และมอบวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนให้ทีมของเขาทำงานเพื่อเป้าหมายเดียวกัน นั่นคือการมอบความสุขให้เด็ก ๆ ทั่วโลก

- **สร้างแรงบันดาลใจ** แบ่งปันเป้าหมายของทีมให้ชัดเจน และแสดงให้เห็นว่าทุกคนมีส่วนสำคัญในความสำเร็จ
- **รับฟังและสนับสนุน** เปิดโอกาสให้ทีมแสดงความคิดเห็น และให้คำแนะนำเมื่อทีมต้องการ
- **ตัดสินใจอย่างเด็ดขาด** ในสถานการณ์ที่ต้องเลือก ผู้นำที่ดีต้องกล้าตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของทีมและองค์กร

4. ใส่ใจในรายละเอียด (DETAIL-ORIENTED)

ซานตาคลอสไม่เคยส่งของขวัญผิดบ้านหรือให้ตุ๊กตาหมีแก่เด็กที่อยากได้รถของเล่น ความใส่ใจในรายละเอียดของเขากำหนดให้ทุกของขวัญตรงใจผู้รับ เขาต้องตรวจสอบรายชื่อเด็ก ตรวจสอบความต้องการของแต่ละคน และแน่ใจว่าทุกชิ้นถูกห่ออย่างสวยงามก่อนส่งถึงมือ

- **ตรวจสอบงานอย่างละเอียด** ก่อนส่งงานให้หัวหน้าหรือลูกค้า ตรวจสอบความถูกต้อง เช่น ข้อมูล ตัวเลข หรือการสะกดคำ
- **จดบันทึก** ใช้สมุดโน้ตหรือแอปเพื่อจดสิ่งที่ต้องทำหรือรายละเอียดสำคัญจากการประชุม เพื่อป้องกันการลืม
- **เข้าใจความต้องการ** ใส่ใจความต้องการของลูกค้าหรือเพื่อนร่วมงาน เพื่อให้ผลงานตอบใจมากที่สุด



High-Performance Environment

5 กลยุทธ์ผู้นำ ปลุกไฟให้ทีมงาน ชาวพลังพร้อมสู้รบกับการเปลี่ยนแปลง

การสร้างสภาพแวดล้อมที่เน้นการทำงานประสิทธิภาพสูง (High-Performance Environment) นั้น ผู้นำมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นทีมงานให้มีแรงผลักดันพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลง โดยมีกลยุทธ์ที่สำคัญ 5 ข้อ จะช่วยสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพสูง พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและพร้อมพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น

1 สื่อสารวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน (Clear Vision)

การที่ผู้นำสามารถสื่อสารวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนและมีความหมายให้ทีมเข้าใจ เป็นการชี้ทิศทางและสร้างความมุ่งมั่น ทีมจะทราบถึงเป้าหมาย และทิศทางที่องค์กรกำลังมุ่งไป ซึ่งทำให้ทุกคนทำงานไปในทิศทางเดียวกันได้อย่างมีพลัง

2 เชื่อมมั่นในฝีมือลูกน้องให้มากขึ้น (Empowerment)

การให้ความเชื่อมั่นในความสามารถของทีมงาน ช่วยทำให้พวกเขารู้สึกมั่นใจ และมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ผู้นำควรให้อิสระในการตัดสินใจและสนับสนุนให้ลูกน้องสามารถแสดงศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

3 เปิดใจรับฟังและสื่อสารแบบเคารพกัน (Open Communication)

การสร้างวัฒนธรรมที่สนับสนุนการสื่อสารแบบเปิดใจกับทีมงาน ทำให้สมาชิกทีมรู้สึกมีคุณค่าและมีส่วนร่วม การรับฟังความคิดเห็นและเปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นอย่างเป็นมิตร และให้เกียรติกันทำให้เกิดความเชื่อถือและความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นในทีม

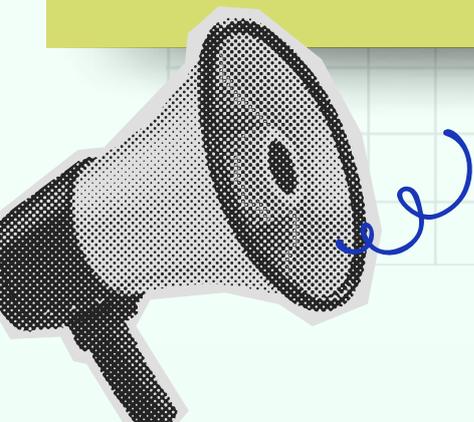
4 อย่าลืมนที่จะเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง (Continuous Learning)

ผู้นำควรเป็นแบบอย่างในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ทั้งการอัปเดตทักษะใหม่ ๆ และการปรับปรุงแนวทางการทำงานเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว การสร้างบรรยากาศ ที่ส่งเสริมการพัฒนาตนเองจะช่วยให้ทีมงานรู้สึกพร้อมต่อการเติบโตและเรียนรู้ตลอดเวลา

5 การให้การยอมรับและให้รางวัล (Recognition and Reward)

การยกย่องความสำเร็จของทีมงานเป็นการเสริมแรงที่สำคัญ ให้การรับรู้ถึงความสำเร็จและการทุ่มเทของทีมงานผ่านการยกย่อง คำชื่นชม หรือรางวัล เป็นการกระตุ้นแรงจูงใจและสร้างความรู้สึภาคภูมิใจในผลงาน

แหล่งที่มา : [coach for goal](#)



Workplace Wellness

Workplace Wellness – เราใส่ใจสุขภาพของคุณ
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งกายและใจให้กับทุกคนในองค์กร

Rainy season communicable diseases

โรคติดต่อที่มากับ “ฤดูฝน”

“เพราะอะไรฤดูฝนจึงทำให้ป่วยได้ง่าย ?

ทำไม “ฤดูฝน” จึงทำให้ป่วยง่าย เพราะสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง ทำให้เชื้อไวรัสและแบคทีเรียเจริญเติบโตได้ดี เชื้อโรคสามารถแพร่กระจายได้ง่ายขึ้นจากความชื้นที่สูงขึ้นในอากาศ เมื่อภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลงจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศและมีการสูดอากาศหายใจเข้าไป หรือ จากการที่ศีรษะเปียกฝน หรือ เสื้อผ้าและรองเท้าเปียกชื้นอยู่เป็นเวลานาน เชื้อโรคเหล่านี้ก็สามารถเข้าไปในระบบทางเดินหายใจ ทั้งทางจมูก และปาก เป็นเหตุให้ร่างกายติดเชื้อส่งผลทำให้ป่วยได้ง่ายขึ้นนั่นเอง

กลุ่มโรคติดต่อที่พบบ่อยในฤดูฝน

- ✓ **กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ (Respiratory tract infections)**
โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบหรือปอดบวม โดยเฉพาะในปัจจุบันมีการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอช1N1 ซึ่งเป็นโรคระบาดใหม่
- ✓ **โรคทางเดินอาหาร (Water and food-borne diseases)**
เช่น อูจจาระร่วง, บิด และไทฟอยด์
- ✓ **โรคที่มียุงเป็นพาหะ (Mosquito-borne diseases)**
 - ไข้เลือดออก มียุงลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งกว่าร้อยละ 80 เป็นยุงลายที่อยูในบ้านซึ่งจะวางไข่ในน้ำที่ขังอยู่ตามที่ต่าง ๆ
 - ไข้สมองอักเสบเจอี (Japanese Encephalitis) มียุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค มักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำตามทุ่งนา
 - โรคมาลาเรีย มียุงก้นปล่องที่อยูในป่าเป็นพาหะนำโรค

วิธีการป้องกันตนเอง

- ✓ รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่
- ✓ ดื่มน้ำสะอาด กินอาหารปรุงสุกใหม่
- ✓ หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำ หรือแช่น้ำนาน ๆ โดยไม่จำเป็น และสวมเสื้อผ้ารัดกายให้อบอุ่น
- ✓ ดูแลบ้านให้ปลอดจากแหล่งเพาะพันธุ์ยุง (ไม่ให้มีน้ำขัง)

“วิตามินและแร่ธาตุแนะนำสำหรับวัยทำงานในฤดูฝน

- **วิตามินซี (Vitamin C)**
ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ลดโอกาสเป็นหวัด
- **วิตามินดี (Vitamin D)**
เสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจ
- **ซิงค์ (Zinc)**
ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้นเมื่อป่วย และเสริมการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกัน
- **โพรไบโอติกส์ (Probiotics)**
เสริมภูมิคุ้มกันทางเดินอาหาร และช่วยลดปัญหาท้องเสียจากเชื้อโรคในฤดูฝน



Generational Insights..2025

01 Gen Baby Boomer

พ.ศ. 2489-2507 (ค.ศ. 1946-1964)

ลักษณะนิสัย:

- มีความอดทนสูง
- ซื่อสัตย์และจงรักภักดีต่อองค์กร
- เคารพระบบอาวุโส
- มักให้ความสำคัญกับงานมากกว่าส่วนตัว
- ชอบการทำงานแบบตัวต่อตัวและสื่อสารแบบดั้งเดิม

02 Gen X

พ.ศ. 2508-2522 (ค.ศ. 1946-1964)

ลักษณะนิสัย:

- มีความยืดหยุ่นสูงและเป็นอิสระ
- ปรับตัวเก่งและสามารถจัดการงานคนเดียวได้ดี
- เป็นกลุ่มแรกที่เริ่มใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต
- ให้ความสำคัญกับ work-life balance
- ชอบความมั่นคงแต่ก็เปิดรับนวัตกรรม

03 Gen Y / Millennials

พ.ศ. 2523-2539 (ค.ศ. 1980-1996)

ลักษณะนิสัย:

- เติบโตมากับเทคโนโลยีดิจิทัล
- ต้องการการยอมรับและ feedback อย่างสม่ำเสมอ
- ชอบความเร็ว ทันสมัย และมีความคิดสร้างสรรค์
- มีแนวโน้มจะเปลี่ยนงานหากไม่ตรงกับเป้าหมายชีวิต
- ให้ความสำคัญกับคุณค่าและจุดมุ่งหมายของงาน

04 Gen Z

พ.ศ. 2540-2552 (ค.ศ. 1997-2009)

ลักษณะนิสัย:

- เป็น "Digital Native" อย่างแท้จริง
- ค้นเคยกับโลกออนไลน์และโซเชียลมีเดียตั้งแต่เด็ก
- ชอบความเป็นอิสระและการแสดงออก
- ต้องการงานที่มีความยืดหยุ่นและหลากหลาย
- ใส่ใจเรื่องความยั่งยืนและความเท่าเทียม

05 Gen Alpha

พ.ศ. 2553-2567 (ค.ศ. 1997-2009)

ลักษณะนิสัย:

- เติบโตมาพร้อม AI, IoT และเทคโนโลยีล้ำหน้า
- มีแนวโน้มเป็นผู้บริโภคข้อมูลจำนวนมาก
- เรียนรู้ผ่านอุปกรณ์อัจฉริยะ
- คาดว่าจะเป็นรุ่นที่คิดนอกกรอบมากที่สุด

06 Gen Beta

พ.ศ. 2568-2583 (ค.ศ. 2025-2039)

ลักษณะนิสัย:

- เติบโตมาพร้อม AI และระบบอัตโนมัติ
- เรียนรู้จาก AR/VR หรือแพลตฟอร์มอัจฉริยะ ไม่จำเป็นต้องไปโรงเรียนแบบดั้งเดิม
- เรียนตามความถนัดของตนเองด้วยระบบ adaptive learning
- สื่อสารได้หลายภาษา เพราะโตมาในโลกที่เต็มไปด้วย cross-cultural content
- ความเป็นตัวของตัวเองสูงมาก
- ตระหนักถึงผลกระทบของโลกร้อนและการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม
- ใช้ชีวิตร่วมกับ Metaverse หรือเทคโนโลยี immersive

ยุ่งมาก มีเวลาน้อย ก็ออกกำลังกายได้นะ

คำแนะนำดี ๆ ที่ทำได้ง่ายๆ

การออกกำลังกายที่ดี
ควรทำอย่างน้อย
30 นาทีต่อวัน / 5 วันต่อสัปดาห์

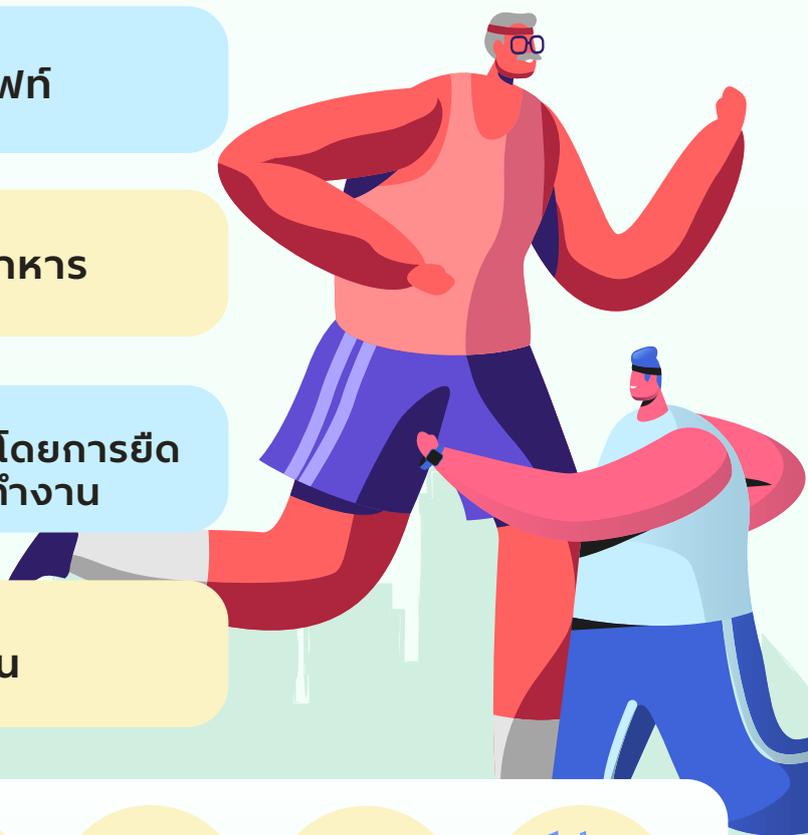
• ตื่นนอนตอนเช้า ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกวัน

• เลือกเดินขึ้น-ลง บันไดแทนการใช้ลิฟท์

• ใช้โอกาสตอนพักเที่ยง เดินไปซื้ออาหาร
ด้วยตนเอง

• เปลี่ยนอริยาบทุกทุกๆ 1-2 ชั่วโมง โดยการยืด
เหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัว ที่โต๊ะทำงาน

• ยืด เหยียด กล้ามเนื้อก่อนนอนทุกวัน



ประโยชน์ของ การออกกำลังกาย



เพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



ปอดและการหายใจ
มีประสิทธิภาพ



อารมณ์
ผ่อนคลาย



หลับง่าย



สแกนเพื่อทำแบบสอบถามความคิดเห็น



THANK YOU

jaymartgroup_esg@jaymart.co.th