

ESG NEWSLETTER Quarter 3 / 2025



JMT Network Services Public Company Limited

ESG Newsletter | Issue 2 | September 2025



Table of Contents

Corporate Commitment

สารจากประธานเจ้าหน้าที่บริหาร	03
-------------------------------	----

ESG Knowledge Sharing

จากหน้าที่ของทีมสู่การสร้างวัฒนธรรมขององค์กร	05
มารู้จักความเสี่ยงด้าน ESG ที่องค์กรต้องเผชิญ	07
สิทธิมนุษยชน: หัวใจของ ESG ที่องค์กรต้องไม่มองข้าม	09
HRDD คืออะไร?	10
Conflict of Interest	11
ประหยัดน้ำ ช่วยโลก	12
5 เคล็ดลับ (ไม่) ลับ ประหยัดพลังงานเพื่อโลกที่ดีกว่า	13
How to กังขยให้ถูกที่	14

PEOPLE FIRST

อบรมดับเพลิงและฝึกซ้อมอพยพหนีไฟ	16
การต่อต้านทุจริตคอร์รัปชัน	17
Talent Business Workshop 2025	18
ทุนการศึกษาบุตรพนักงาน	19
Relaxing With แอเรีย	20

ESG PERFORMANCE HIGHLIGHTS

AGM Checklist ประจำปี 2568	22
ESG Summary Data	23
เจมารักเปลี่ยน E-Waste เป็นเน็ตให้น้อง	25
Zero Waste In Office	26
โละบราเก่า	27
รณรงค์ใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก	28

Sustainability Tips & Tricks

Greenhouse gas มาจากไหน?	30
ECOLIFE Application	31
4 เคล็ดลับ อ่านฉลากโภชนาการ	32
พัฒนาตนเองสู่สุดยอดพนักงานดาวเด่น	33

สารจากประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

“ที่เจ เอ็ม ที เราเชื่อมั่นว่า “คน” คือรากฐานสำคัญของการเติบโตและความยั่งยืน ไม่ว่าจะเป็นพนักงาน ลูกหนี้ คู่ค้า นักลงทุน หรือสังคมโดยรอบ ทุกคนคือพลังร่วมที่ขับเคลื่อนให้องค์กรก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง

ภายใต้วิสัยทัศน์ “ครอบคลุมทุกพื้นที่ บริหารหนี้อันดับ 1” เรามุ่งมั่นดำเนินธุรกิจบริหารจัดการหนี้ควบคู่ไปกับการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้คน โดยยึดหลักสิทธิมนุษยชน ความเป็นธรรม และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ตลอดจนการดูแลผลประโยชน์ของผู้มีส่วนได้เสียทุกฝ่ายด้วยความโปร่งใสและตรวจสอบได้

เจ เอ็ม ที ได้ดำเนินนโยบายค่าตอบแทนและสวัสดิการที่เพียงพอต่อการดำรงชีพของพนักงานและครอบครัว (Living Wage) พร้อมส่งเสริมการพัฒนาองค์ความรู้และทักษะอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้พนักงานทุกคนสามารถเติบโตไปพร้อมกับองค์กรอย่างมั่นคง เราให้ความสำคัญกับการสร้างวัฒนธรรมการทำงานที่ยึดหลักความเท่าเทียม การไม่เลือกปฏิบัติ และการเคารพสิทธิมนุษยชน พร้อมทั้งเปิดช่องทางการสื่อสารและการร้องเรียนที่โปร่งใส เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความไว้วางใจให้เกิดขึ้นในองค์กร

ในด้านการดำเนินธุรกิจ เจเอ็มทีมุ่งเน้นการบริหารหนี้ด้วยคุณภาพอย่างมีความรับผิดชอบและเป็นธรรม เพื่อเปิดโอกาสให้ลูกหนี้กลับมามีศักยภาพทางการเงินและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผ่านการเจรจาอย่างสุจริต การให้ข้อมูลที่ชัดเจน และการเคารพต่อกฎหมายและมาตรฐานที่เกี่ยวข้อง เราได้ดำเนินการพัฒนาแพลตฟอร์ม เพื่อช่วยให้ลูกหนี้สามารถเข้าถึงบริการได้สะดวก โปร่งใส และสร้างเส้นทางสู่การฟื้นฟูทางการเงินได้อย่างยั่งยืน

นอกจากนี้ เจเอ็มทียังให้ความสำคัญกับการพัฒนาสังคมและชุมชนรอบด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ผ่านโครงการสนับสนุนชุมชน การสร้างโอกาสการจ้างงานในพื้นที่ และการมีส่วนร่วมของพนักงานในกิจกรรมเพื่อสังคมอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้สะท้อนถึงความตั้งใจในการเป็นองค์กรที่ไม่เพียงแต่สร้างผลประโยชน์ แต่ยังมีเป้าหมายในการสร้างคุณค่าเพื่อส่งต่อให้กับสังคมในทุกมิติ

เรายังคงเดินหน้าสร้างสมดุลระหว่างการเติบโตทางธุรกิจกับการสร้างคุณค่าให้แก่ผู้คนและสังคม เพื่อให้เจเอ็มทีก้าวสู่การเป็นองค์กรที่สร้างความยั่งยืนในทุกมิติ ทั้งวันนี้และในอนาคต

นายสุทธธีรภัฏ ตรีชัยธารณ์

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
บริษัท เจ เอ็ม ที เน็คเวอร์ค เซอร์วิส จำกัด (มหาชน)



ESG Knowledge Sharing



จากหน้าที่ของทีม สู่การสร้างวัฒนธรรมขององค์กร “เพราะความยั่งยืนเป็นเรื่องของทุกคน”

จากความเข้าใจผิดที่อาจดูเรื่องการเติบโตขององค์กร : หลายบริษัทที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (SET) ได้เริ่มก้าวสู่เส้นทางความยั่งยืนอย่างจริงจัง ด้วยการจัดตั้งทีมความยั่งยืน (Sustainability Team) เพื่อกำกับดูแลการดำเนินงานด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล (Environmental, Social, and Governance: ESG) ซึ่งถือเป็นพัฒนาการที่น่ายินดีที่ภาคธุรกิจหันมาให้ความสำคัญในเรื่องนี้อย่างจริงจัง

อย่างไรก็ตาม ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนซึ่งมักเกิดขึ้นในช่วงเปลี่ยนผ่าน คือ

“บุคลากรภายในกลับมองว่าความยั่งยืน

เป็นหน้าที่ของทีมงานความยั่งยืนเพียงทีมเดียว”

ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว หากปราศจากการมีส่วนร่วมจาก

ทุกหน่วยงาน การขับเคลื่อนย่อมดำเนินไปอย่างล่าช้า

และไม่สามารถสร้างผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ

และส่งผลกระทบต่อองค์กรได้อย่างแท้จริง

สำหรับกลุ่มบริษัทเจมาร์ท ความยั่งยืนไม่ใช่เพียงการปฏิบัติตามข้อกำหนดด้านการกำกับดูแลกิจการเท่านั้น หากแต่เป็นหัวใจของการสร้าง **Synergy Ecosystem** ที่เชื่อมโยงธุรกิจ ค้าปลีก การเงิน เทคโนโลยี และอสังหาริมทรัพย์เข้าด้วยกัน เพื่อผลักดันการเติบโตอย่างมั่นคง พร้อมสร้างคุณค่าร่วมให้กับผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม



ทำไมความยั่งยืนจึงไม่อาจอยู่แค่ในฝ่ายงานใดฝ่ายงานหนึ่ง?

หากปล่อยให้ทีมความยั่งยืนทำงานเพียงลำพัง ก็เสมือนปิดกั้นการเติบโตขององค์กร ความยั่งยืนจึงต้องถูกบูรณาการอยู่ในทุกกระบวนการทำงานและทุกระดับขององค์กร ตั้งแต่นโยบาย กลยุทธ์ ไปจนถึงการปฏิบัติจริงในหน้างาน

การผลักดันนโยบาย Net Zero จะไม่สัมฤทธิ์ผล หากฝ่ายจัดซื้อยังคงเลือกคู่ค้าโดยไม่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อม หรือหากฝ่ายการตลาดไม่ร่วมออกแบบแคมเปญที่รับผิดชอบต่อสังคม การยกระดับมาตรฐานด้านธรรมาภิบาลและการคุ้มครองข้อมูลก็ไม่อาจสร้างความเชื่อมั่นได้ หากพนักงานทุกระดับขาดความตระหนักและไม่ปฏิบัติตามอย่างจริงจัง เช่นเดียวกับการพัฒนาโครงการอสังหาริมทรัพย์ที่ตั้งเป้าเป็น Green Building ซึ่งจะไม่สามารถสร้างคุณค่าเชิงแตกต่างได้ หากการจัดการพลังงาน น้ำ และของเสียยังคงยึดติดกับแนวทางแบบเดิม

NET ZERO JOURNEY

ร่วมมือกัน เพื่ออนาคตที่ดีกว่า

เพื่อให้ความยั่งยืนกลายเป็น DNA ของกลุ่มบริษัทเจมาร์ท องค์กรจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ตั้งแต่คณะกรรมการจนถึงบุคลากรทุกคน

1 คณะกรรมการและผู้บริหาร

- กำหนดทิศทางและวัฒนธรรมองค์กร (Tone at the Top) ขับเคลื่อน Synergy Ecosystem ที่ยั่งยืน บูรณาการประเด็นด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล (ESG) เข้าสู่กลยุทธ์ธุรกิจ และกำกับดูแลความเสี่ยงและโอกาสเพื่อสร้างคุณค่าในระยะยาว

2 ฝ่ายการเงินและนักลงทุนสัมพันธ์

- เชื่อมโยงข้อมูลความยั่งยืนกับผลประกอบการ รายงานอย่างโปร่งใสผ่าน 56-1 One Report และรายงานความยั่งยืน เพื่อสร้างความเชื่อมั่นแก่ผู้ลงทุนและสถาบันจัดอันดับ

3 ฝ่ายทรัพยากรบุคคล (HR)

- สร้างวัฒนธรรมความยั่งยืนผ่านการอบรม และการมีส่วนร่วมผนวกประเด็นด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม เข้ากับการบริหารบุคลากรพร้อมสนับสนุนความหลากหลาย ความเสมอภาค และการมีส่วนร่วม

4 ฝ่ายปฏิบัติการและซัพพลายเชน (Operations & Supply Chain)

- ส่งเสริม Green Supply Chain จัดการพลังงาน น้ำ และของเสียอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การปรับปรุงประสิทธิภาพการใช้พลังงาน และการรณรงค์แยกขยะรีไซเคิล เพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและเพิ่มคุณค่าเชิงธุรกิจ



มารู้จักความเสี่ยง ด้าน ESG ที่องค์กรต้องเผชิญ มิติความเสี่ยงด้านสังคม

ในยุคที่ผู้มีส่วนได้เสียให้ความสำคัญกับประเด็นด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และการกำกับดูแล (ESG) การจัดการความเสี่ยงด้าน Social กลายเป็นปัจจัยสำคัญอีกหนึ่งปัจจัย ที่กำหนดความเชื่อมั่นและความยั่งยืนขององค์กร

กลุ่มบริษัทเจมาร์ท ซึ่งประกอบธุรกิจครอบคลุมทั้งการลงทุน การติดตามหนี้ เทคโนโลยี และการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ กำลังเผชิญกับความเสี่ยงทางสังคมที่หลากหลาย ประเด็น ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติต่อลูกค้าอย่างเป็นธรรม การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล การดูแลแรงงานและสิทธิมนุษยชน รวมไปถึงความสัมพันธ์กับชุมชนรอบข้าง ซึ่งหากองค์กรไม่สามารถบริหารจัดการได้อย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อชื่อเสียง ความสามารถในการแข่งขัน และความยั่งยืนของธุรกิจในระยะยาว



ประเด็นความเสี่ยงด้านสังคมที่สำคัญของกลุ่มบริษัทเจมาร์ท

ความเสี่ยงด้านการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลที่ไม่เพียงพอ

- **ลักษณะความเสี่ยง:** องค์กรมีการจัดเก็บและใช้ข้อมูลของลูกค้า พนักงาน และคู่ค้าในปริมาณมาก หากขาดระบบการจัดการที่มีประสิทธิภาพและมาตรการด้านความปลอดภัยที่รัดกุม อาจทำให้เกิดการเข้าถึงโดยไม่ได้รับอนุญาต การรั่วไหล หรือการนำข้อมูลไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม
- **ผลกระทบ:** ความเชื่อมั่นจากผู้มีส่วนได้เสียลดลง องค์กรอาจถูกปรับตามกฎหมาย PDPA และเสียหายต่อชื่อเสียง
- **มาตรการ:** ลงทุนในระบบความปลอดภัยของข้อมูล จัดฝึกอบรม PDPA ให้พนักงาน และมีแผนตอบสนองเหตุข้อมูลรั่วไหลที่รัดกุม

ความเสี่ยงด้านการทวงถามหนี้ไม่เป็นธรรม

- **ลักษณะความเสี่ยง:** การติดตามหนี้ที่ใช้วิธีการกดดันหรือขัดต่อกฎหมายอาจถูกมองว่าเป็นการละเมิดสิทธิผู้บริโภค
- **ผลกระทบ:** ทำให้ชื่อเสียงองค์กรเสียหาย ถูกเพ่งเล็งจากสังคมและหน่วยงานกำกับดูแล รวมถึงอาจถูกดำเนินคดีตามกฎหมาย
- **มาตรการ:** กำหนดแนวปฏิบัติตามกฎหมายทวงถามหนี้ จัดอบรมเจ้าหน้าที่อย่างต่อเนื่องและเปิดช่องทางรับข้อร้องเรียนที่โปร่งใส

ความเสี่ยงด้านแรงงานและสิทธิมนุษยชนของพนักงาน

- **ลักษณะความเสี่ยง:** หากองค์กรขาดการกำหนดค่าตอบแทนที่เป็นธรรม ชั่วโมงการทำงานและสวัสดิการที่เหมาะสม รวมถึงนโยบายสิทธิมนุษยชนที่ครอบคลุม อาจก่อให้เกิดข้อพิพาทแรงงานและความไม่พึงพอใจภายในองค์กร
- **ผลกระทบ:** ยากต่อการดึงดูดและรักษามูลค่าบุคลากรคุณภาพ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง และเพิ่มความเสี่ยงต่อการถูกตรวจสอบจากหน่วยงานรัฐ พร้อมทั้งกระทบต่อชื่อเสียงองค์กร
- **มาตรการ:** จัดทำและสื่อสารนโยบายแรงงานและสิทธิมนุษยชนที่สอดคล้องกับมาตรฐานสากล ส่งเสริมความหลากหลายและการมีส่วนร่วมสร้างระบบบริหารทรัพยากรบุคคลที่โปร่งใส ยุติธรรม และให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของพนักงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างความผูกพันและลดความเสี่ยงด้านแรงงาน



ความเสี่ยงด้านแรงงานและสิทธิมนุษยชนในห่วงโซ่อุปทาน

- **ลักษณะความเสี่ยง:** การดำเนินธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับคู่ค้าและผู้รับเหมาจำนวนมาก อาจมีความเสี่ยงจากการละเมิดสิทธิแรงงาน การใช้แรงงานผิดกฎหมาย หรือการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรม ซึ่งอาจส่งผลให้บริษัทถูกเชื่อมโยงกับประเด็นดังกล่าวโดยตรง
- **ผลกระทบ:** ทำให้ความเชื่อมั่นจากนักลงทุนและสังคมลดลง และอาจนำไปสู่แรงกดดันจาก NGO สื่อมวลชน และหน่วยงานกำกับ
- **มาตรการ:** จัดทำนโยบายจรรยาบรรณสำหรับคู่ค้าอย่างชัดเจน กำหนดการตรวจสอบและประเมินคู่ค้าอย่างสม่ำเสมอ พร้อมส่งเสริมและสนับสนุนให้คู่ค้าปฏิบัติตามมาตรฐานแรงงานและสิทธิมนุษยชนสากล



ความเสี่ยงด้านความปลอดภัยและสุขภาพของพนักงาน

- **ลักษณะความเสี่ยง:** พนักงานปฏิบัติงานในหลายรูปแบบ ทั้งในสำนักงาน ศูนย์บริการ และงานภาคสนาม หากองค์กรไม่มีมาตรการด้านความปลอดภัยและการดูแลสุขภาพที่เพียงพอ อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ โรคจากการทำงาน หรือปัญหาสุขภาพจิต
- **ผลกระทบ:** ประสิทธิภาพแรงงานลดลง ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและชดเชยเพิ่มขึ้น และขวัญกำลังใจพนักงานตกต่ำ
- **มาตรการ:** จัดให้มีระบบการจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยตามมาตรฐานสากล ส่งเสริมสมดุลระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัว รวมทั้งพัฒนาสภาพแวดล้อมการทำงานให้ปลอดภัยและเอื้อต่อสุขภาพที่ดีของพนักงานในระยะยาว



ความเสี่ยงด้านข้อร้องเรียนและการรับรู้ของสังคม

- **ลักษณะความเสี่ยง:** หากการให้บริการไม่เป็นไปตามความคาดหวังของลูกค้า หรือการแก้ไขปัญหาล่าช้า อาจทำให้เกิดข้อร้องเรียนและถูกขยายเป็นประเด็นในสังคม
- **ผลกระทบ:** อาจสูญเสียฐานลูกค้า รายได้ และเผชิญแรงกดดันจากสื่อมวลชนและหน่วยงานกำกับดูแล ซึ่งส่งผลต่อความน่าเชื่อถือและภาพลักษณ์องค์กร
- **มาตรการ:** จัดตั้งทีมงานที่รับผิดชอบด้านการดูแลประสบการณ์ลูกค้า พัฒนาระบบจัดการข้อร้องเรียนที่โปร่งใสและใช้เทคโนโลยีติดตามความพึงพอใจของลูกค้าอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงบริการอย่างเป็นระบบ



ความเสี่ยงด้านความสัมพันธ์กับชุมชน

- **ลักษณะความเสี่ยง:** การขยายธุรกิจและโครงการใหม่อาจกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิต หากไม่มีการมีส่วนร่วมของชุมชน
- **ผลกระทบ:** เกิดการต่อต้าน โครงการล่าช้าหรือหยุดชะงัก สูญเสียโอกาสทางธุรกิจ และชื่อเสียงเสียหาย
- **มาตรการ:** ดำเนินกระบวนการมีส่วนร่วมกับผู้มีส่วนได้เสียอย่างจริงจัง จัดทำโครงการเพื่อสังคมที่ตอบสนองต่อความต้องการของชุมชน และสร้างการสื่อสารที่โปร่งใสและต่อเนื่องเพื่อเสริมสร้างความไว้วางใจ



ความเสี่ยงด้านพฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนไป

- **ลักษณะความเสี่ยง:** พฤติกรรมของผู้บริโภคมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น การหันมาใช้ช่องทางออนไลน์และบริการรูปแบบใหม่ หากองค์กรปรับตัวไม่ทัน อาจไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตลาดได้อย่างเหมาะสม
- **ผลกระทบ:** ทำให้สูญเสียส่วนแบ่งตลาด รายได้ลดลง และองค์กรอาจถูกมองว่าไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยี
- **มาตรการ:** ลงทุนพัฒนาเทคโนโลยีดิจิทัล สร้างช่องทางให้บริการที่เชื่อมโยงทุกแพลตฟอร์ม (Omni Channel) และปรับปรุงสินค้าและบริการให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภคในแต่ละช่วงเวลา



การเผชิญกับความเสี่ยงด้านสังคม จึงไม่ใช่เพียงการลดผลกระทบ แต่คือโอกาสในการยกระดับมาตรฐานธุรกิจของกลุ่มบริษัทเอมาร์ทให้ก้าวสู่การเป็นองค์กรที่โปร่งใส รับผิดชอบ และเป็นที่ยอมรับของสังคม การลงทุนในมาตรการเชิงป้องกัน การสร้างระบบการกำกับดูแลที่โปร่งใส และการมีส่วนร่วมกับผู้มีส่วนได้เสียอย่างต่อเนื่อง จะทำให้องค์กรไม่เพียงผ่านพ้นความท้าทาย แต่ยังสามารถสร้างคุณค่าที่ยั่งยืนให้แก่องค์กรต่อไป



HUMAN RIGHTS

หัวใจของ ESG ที่องค์กรต้องไม่มองข้าม



สิทธิมนุษยชน หมายถึง เสรีภาพขั้นพื้นฐานของมนุษย์ สิ่งที่มีมนุษย์ทุกระดับทุกคนชั้นพึงได้รับโดยเท่าเทียมกันเพื่อ แสดงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ทั้งทางด้านเสรีภาพทางความคิด เสรีภาพทางด้านร่างกายและในด้านการตัดสินใจ ซึ่งได้รับความคุ้มครองตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยและสนธิสัญญาระหว่างประเทศ



บริษัทเคารพต่อหลักสิทธิมนุษยชนทั้งต่อพนักงานและผู้มีส่วนได้เสียของบริษัททุกกลุ่มตามหลักการของการกำกับดูแลกิจการที่ดี พึ่งดำรงตนและยึดมั่นในการดำเนินธุรกิจด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่เอารัดเอาเปรียบพนักงาน เพื่อมุ่งหวังเป็นแต่เพียงผลประโยชน์ที่ได้อย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังคงคำนึงถึงสภาพความเป็นอยู่และความก้าวหน้า ของพนักงานตามช่วงเวลาอย่างเหมาะสมภายในกรอบและหลักเกณฑ์การพิจารณาของบริษัท เพื่อให้มั่นใจว่าพนักงานของบริษัททุกระดับทุกกลุ่มรวมถึงผู้มีส่วนได้เสียได้รับการดูแลตามหลักสิทธิมนุษยชนอย่างเป็นธรรม

ทั้งนี้ บริษัทหวังเสมอว่านโยบายสิทธิมนุษยชนฉบับนี้จะเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ต่อการทำงานร่วมกันของพนักงานทุกระดับทุกตำแหน่งด้วยความสงบสุข เคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกันอยู่เสมอ

บริษัทได้กำหนดขอบเขตนโยบายสิทธิมนุษยชน ดังนี้



การใช้แรงงานบังคับ

บริษัทไม่สนับสนุนและห้ามมิให้บุคคลใดหรือฝ่ายงานใดก็ตามกระทำการที่เข้าข่ายการบังคับใช้แรงงาน ซึ่งต้องเป็นการฝ่าฝืนสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับเสรีภาพในการทำงาน



การไม่ล่วงเกินทางเพศ

บริษัทสนับสนุนการให้เกียรติซึ่งกันและกันระหว่างผู้ร่วมงานที่มีความแตกต่างกัน ไม่ว่าพนักงานเพศหญิง เพศชายหรือเพศทางเลือกก็ควรมีเพศใดที่ถูกกระทำที่สร้างความลำบากใจ



การใช้แรงงานเด็ก

บริษัทไม่มีนโยบายการจ้างแรงงานที่มีอายุต่ำกว่ากฎหมายแรงงาน ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อการพัฒนาตามวัย สร้างผลกระทบที่เป็นอันตรายทางร่างกาย จิตใจ และสูญเสียโอกาสทางการศึกษาของเด็กได้



ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

บริษัทให้ความสำคัญและพยายามเพื่อให้พนักงานมีความปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และทรัพย์สินตลอดระยะเวลาที่เป็นบุคลากรขององค์กรได้อย่างมีความสุขและมีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดี



การปฏิบัติต่อพนักงานเพศหญิง

บริษัทให้ความสำคัญสนับสนุนในด้านความเท่าเทียม และหลากหลายทางเพศภายในองค์กรเป็นอย่างยิ่ง โดยตระหนักดีว่าไม่ว่าเพศใดก็ตามต่างก็สามารถผลิตผลงานให้แก่บริษัทได้อย่างมีประสิทธิภาพและเต็มความสามารถ



ตัวแทนพนักงาน

กำหนดให้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการสวัสดิการภายในองค์กร เพื่อเป็นส่วนกลางในการร่วมกันดูแลและบรรเทาเหตุการณ์หรือประเด็นที่มีนัยสำคัญต่าง ๆ แก่พนักงาน



การไม่เลือกปฏิบัติ

บริษัทส่งเสริมและสนับสนุนให้พนักงานปฏิบัติต่อกันด้วยความเท่าเทียมตามหลักจรรยาบรรณในการดำเนินธุรกิจอันดีของบริษัทอยู่เสมอ



สิทธิมนุษยชนต่อผู้มีส่วนได้เสีย

บริษัทให้ความสำคัญต่อผู้มีส่วนได้เสียของบริษัททุกกลุ่ม เพื่อให้มั่นใจว่าบริษัทได้กำหนดแนวทาง และการดูแลผู้มีส่วนได้เสียของบริษัทให้ได้รับประโยชน์และสร้างความพึงพอใจอย่างสูงสุด



คลิกเพื่ออ่านนโยบายสิทธิมนุษยชน เจ เอ็ม ที

หรือสแกน QR CODE

HRDD คืออะไร?

(HUMAN RIGHTS DUE DILIGENCE)

คือ กระบวนการตรวจสอบสถานะสิทธิมนุษยชนอย่างรอบด้านตลอดห่วงโซ่คุณค่าที่องค์กรใช้เพื่อให้สามารถระบุ ป้องกัน บรรเทา และจัดการกับผลกระทบต่อสิทธิมนุษยชนที่เกิดขึ้น หรืออาจเกิดขึ้นจากการดำเนินงานได้

บทบาทของธุรกิจในการเคารพสิทธิมนุษยชน (RESPECT)

การแถลงนโยบาย (Human Rights Policy)

ธุรกิจต้องแสดงความมุ่งมั่นในการเคารพสิทธิมนุษยชนผ่านการประกาศนโยบายที่ชัดเจนโดยต้องได้รับการอนุมัติจากผู้บริหารระดับสูงและสื่อสารให้ผู้มีส่วนได้เสียทั้งภายในและภายนอกองค์กรรับทราบ

การตรวจสอบสิทธิมนุษยชน (Implement HRDD)

ธุรกิจต้องดำเนินการระบุ ประเมิน ป้องกัน และบรรเทาผลกระทบด้านสิทธิมนุษยชน ที่อาจเกิดขึ้นจากการดำเนินธุรกิจรวมถึงติดตามและรายงานผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

การบรรเทาและการเยียวยา (Grievance Mechanism)

ธุรกิจต้องจัดให้มีช่องทางรับเรื่องร้องเรียนที่เข้าถึงง่าย มีความโปร่งใส และมีประสิทธิภาพพร้อมทั้งกำหนดมาตรการเยียวยาที่เหมาะสม เมื่อเกิดผลกระทบด้านสิทธิมนุษยชน

กระบวนการตรวจสอบสิทธิมนุษยชนอย่างรอบด้าน

1

กำหนดนโยบายด้านสิทธิมนุษยชน



2

ระบุประเด็นและทำการประเมินผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการดำเนินกิจกรรมของบริษัท



3

มาตรการป้องกันและการลดผลกระทบเชิงลบที่อาจจะเกิดขึ้น



4

การตรวจสอบ การติดตามการดำเนินงาน และการทบทวน ประเด็น



5

การสื่อสารต่อผู้มีส่วนได้เสียและสาธารณะ



6

การบรรเทาและการเยียวยา



คลิกเพื่ออ่านการตรวจสอบสิทธิมนุษยชนอย่างรอบด้าน (HRDD) เจ เอ็ม ที

หรือ Scan QR Code



RISK

ตัวอย่างสถานการณ์ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น

- การนำข้อมูลส่วนบุคคลของลูกค้าไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต
- ลูกค้าได้รับสินค้าหรือบริการไม่ตรงตามที่โฆษณาไว้
- สภาพแวดล้อม ความปลอดภัยหรือสิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่ทำงานไม่ได้มาตรฐาน
- ละเมิดการใช้แรงงานเด็กและ/หรือแรงงานต่างด้าวที่ไม่เป็นไปตามกฎหมาย
- การเลือกปฏิบัติต่อพนักงานในที่ทำงานอย่างไม่เท่าเทียม

CONFLICT OF INTEREST

ไม่ใช่เรื่องไกลตัว – มารู้จักและจัดการให้ถูก



องค์กรที่ปราศจาก
ความขัดแย้ง
ทางผลประโยชน์

มีความเป็นธรรม ทั้งผู้ถือหุ้น
พนักงาน และผู้มีส่วนได้เสียต่างๆ

ความขัดแย้งทางผลประโยชน์



ผลประโยชน์ส่วนตัว

การทับซ้อนของประโยชน์ส่วนตัว
และประโยชน์องค์กร



ตำแหน่งในองค์กร

มี "อิทธิพล" ต่อการปฏิบัติหน้าที่
ในตำแหน่งและกระทบต่อประโยชน์ส่วนรวม

นโยบายความขัดแย้งทางผลประโยชน์

บริษัทมีความมุ่งมั่นในการดำเนินธุรกิจด้วยความซื่อสัตย์สุจริต มีเหตุมี
ผลด้วยความเป็นอิสระ และปฏิบัติต่อผู้ถือหุ้น ผู้มีส่วนได้เสีย และผู้เกี่ยวข้อง
อย่างเท่าเทียมกันตามหลักการการกำกับดูแลกิจการที่ดี

ส่งผลให้บริษัทเติบโตอย่างมั่นคงและยั่งยืนในการทำรายการใดๆที่บริษัท
กำกับผู้มีอำนาจ หรือผู้สามารถควบคุมการตัดสินใจของบริษัทได้ เช่น
กรรมการ ผู้ถือหุ้นใหญ่ หรือผู้บริหาร เป็นต้น ซึ่งอาจก่อให้เกิดความขัด
แย้งทางผลประโยชน์

โดยบริษัทจะให้ความสำคัญและคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของบริษัทเป็น
สำคัญเสมือนกับการทำรายการกับบุคคลภายนอกทั่วไป



Conflict of Interest

หรือความขัดแย้งทางผลประโยชน์ หมายถึง

การทำหน้าที่ที่ต้องทำให้เกิดผลลัพธ์หรือผลประโยชน์
ตรงตามวัตถุประสงค์ของบริษัทแต่กลับเอื้อประโยชน์
ให้ตนเองหรือบุคคลอื่นๆ ทำให้บริษัทไม่ได้ประโยชน์
ตามที่พึงจะได้รับโดยถูกต้อง หรืออาจทำให้บริษัท
ได้รับความเสียหายโดยประการใดๆ

รูปแบบธุรกรรมที่อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งฯ

- การทำธุรกรรม ระหว่างกรรมการ ผู้บริหาร
หรือพนักงาน กับบริษัท เช่น การเข้าเป็นคู่
สัญญา หรือคู่ค้ากับบริษัท
- การใช้โอกาสหรือข้อมูลภายในของบริษัท
แสวงหาผลประโยชน์ส่วนตน
- การใช้ทรัพย์สินขององค์กร
- การทำธุรกิจที่แข่งกับบริษัท



แนวปฏิบัติที่ดี

- ไม่เข้าร่วมประชุม ไม่แสดงความคิดเห็น หรือไม่อนุมัติ
ต่อวาระการประชุมที่ตนมีส่วนได้เสีย
- มีการประเมินคุณค่า เรื่องความขัดแย้งทางผลประโยชน์
เป็นประจำ
- ห้ามนำข้อมูลความลับและทรัพย์สินบริษัทไปใช้เพื่อ
ประโยชน์ส่วนตนหรือผู้อื่น
- มีมาตรการตรวจสอบ ดูแล และแยกหน้าที่ระหว่าง
ผู้อนุมัติ ผู้ทำการจ่าย และผู้ตรวจสอบการใช้ทรัพย์สิน
- เปิดเผยรายการธุรกิจส่วนตัวหรือของ
ครอบครัวที่อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งทาง
ผลประโยชน์



คลิกเพื่ออ่านนโยบายความขัดแย้งทางผลประโยชน์ เจ เอ็ม ที

หรือสแกน QR CODE

“ประหยัดน้ำ ช่วยโลก”

6 CLEAN WATER
AND SANITATION



“น้ำ”เป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อระบบนิเวศและสิ่งมีชีวิตทุกชนิดบนโลกใช้ในการอุปโภคบริโภคเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตรวมถึงใช้ในภาคการเกษตรและอุตสาหกรรมซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาประเทศ

“ช่วยกันรณรงค์อนุรักษ์น้ำ โดยการใช้ทรัพยากรน้ำอย่างเหมาะสม และรู้คุณค่า รวมถึงการป้องกันการเกิดมลพิษในแหล่งน้ำ เพียงเท่านี้ก็จะทำให้เรามีทรัพยากรน้ำไว้ใช้ได้อย่างยั่งยืนและตลอดไป”

รู้หรือไม่ ?

ถ้าเราเปิดน้ำทิ้ง

ขณะทำกิจต่างๆตลอด 20 วันที่

จะ**สูญเสียน้ำ**ถึง 1.5 - 2 ลิตร

การเรียกร้องให้ประชาคมโลกใช้น้ำอย่างรับผิดชอบ เพื่อให้คนจนและคนรวยได้รับน้ำอย่างเท่าเทียมกัน ในราคาที่หาซื้อได้น้ำจึงเป็นสิ่งสำคัญ และมีบทบาทในการพัฒนาที่ยั่งยืน ดังนั้นพวกเราต้องยกระดับความรู้ในเรื่องการหมุนเวียนนำน้ำมาใช้ใหม่ และการเพิ่มสมรรถวิสัยต่อการจัดการทรัพยากรน้ำที่หายากนี้ ซึ่งทั้งหมดนี้ จะบรรลุผลได้ด้วยการส่งเสริมวัฒนธรรมการอนุรักษ์น้ำของพวกเราออกมาใช้

“ชาวทูเซฟ น้ำ”



1



ปิดน้ำทุกครั้งที่ไม่ใช้
และไม่เปิดน้ำทิ้งไว้

2



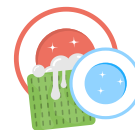
ช่วยกันสอดส่อง
ก๊อกน้ำ อุปกรณ์การใช้น้ำ
และสุขภัณฑ์ให้ปิดสนิท
อยู่เสมอ

3



แจ้งซ่อมทันที
เมื่อมีการรั่วไหลของ
อุปกรณ์

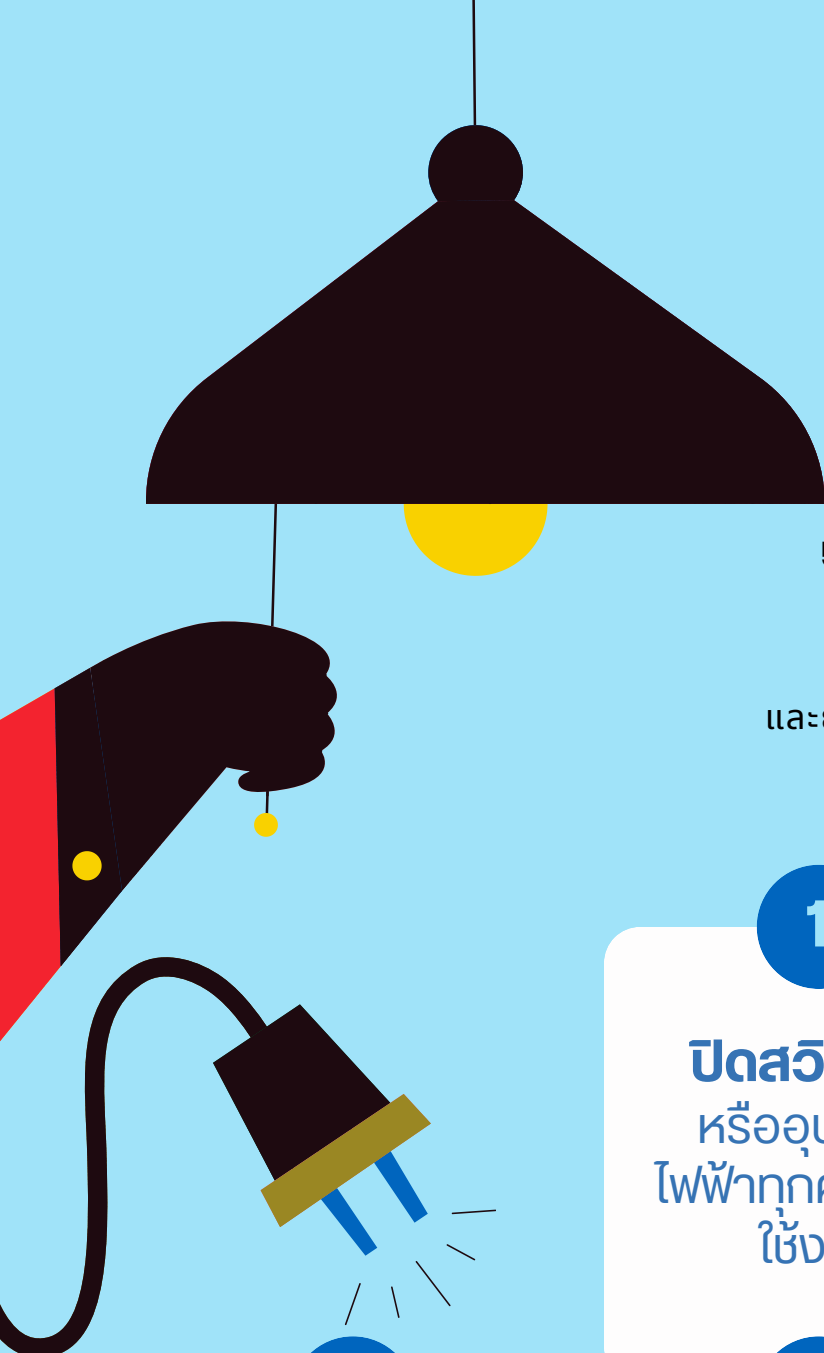
4



ไม่เปิดน้ำทิ้งโดยเปล่า
ประโยชน์ ควรรวบรวมจาน
ชาม แก้ว และรองน้ำใส่ถัง
เพื่อล้างครั้งละมากๆ

“ 5 เคล็ดลับ (ไม่) ลับ ประหยัดพลังงาน เพื่อโลกที่ดีกว่า ”

5 วิธี ที่เป็นเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัวที่เราสามารถทำได้
แถมยังช่วยสำนักงานประหยัดค่าใช้จ่าย
รวมถึงได้ช่วยประหยัดพลังงานอย่างถูกวิธี
และยังช่วยยืดอายุการใช้งานของอุปกรณ์ได้อีกด้วย



1



ปิดสวิตช์ไฟ
หรืออุปกรณ์
ไฟฟ้าทุกครั้งหลัง
ใช้งาน

2



ปรับอุณหภูมิ
เครื่องปรับอากาศ
25° เพื่อประหยัด
พลังงาน

5



ปิดจอ
คอมพิวเตอร์
ตั้งค่าพักหน้าจอ
ปิดเครื่องทุกครั้ง
หลังใช้งานเสร็จ

4



ขึ้นลงชั้นเดียว
เปลี่ยนใช้บันได
แทนลิฟต์ กดลิฟต์
รอสักนิดหาเพื่อน
ร่วมงาน

3



ถอดปลั๊กทุกครั้ง
หลังใช้งาน
เครื่องใช้ไฟฟ้า
ทุกประเภท

“How to” ทิ้งขยะให้ถูกที่ ”

การสร้างขยะเริ่มต้นที่ตัวของเราเอง

จึงเป็นสาเหตุว่าทำไมเราถึงควรคัดแยกขยะตามประเภทก่อนนำไปทิ้งที่ถังขยะสาธารณะ และยังช่วยในเรื่องของการป้องกันปัญหาของขยะที่จะไปทำลายสิ่งแวดล้อมและสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เพื่อช่วยในการลดปัญหาขยะและรักษาสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่ยิ่งขึ้น



ขยะรีไซเคิล



ขวดพลาสติก



ขวดแก้ว



กระดาษ/ลัง



กระป๋องอลูมิเนียม



สมุด/หนังสือ



ขวดปั๊ม/ขวดพ่น

วิธีทิ้ง

- เกวongเหลือหรือเศษอาหาร (ถ้ามี)
- นำไปล้างให้สะอาดและตากให้แห้ง
- รวบรวมใส่ถุงใส หากใส่ถุงดำให้เขียนข้อความหรือติดป้ายที่ระบุว่าเป็น “ขยะรีไซเคิล”



ขยะเปียก



เศษอาหาร



เศษผัก



เศษใบไม้กิ่งไม้เล็กๆ



เปลือกผลไม้



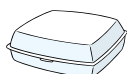
ขยะย่อยสลายได้

วิธีทิ้ง

- เทน้ำ กรองเฉพาะเศษอาหาร
- ใส่ถุงเขียว หรือถุงที่มองเห็นขยะด้านใน
- นำไปใช้ประโยชน์ เช่น ทำน้ำหมักชีวภาพ ปุ๋ยหมัก หรืออาหารสัตว์



ขยะทั่วไป



กล่องทิชชู



ซองขนม



ถุงพลาสติก



แก้วกาแฟ



เศษผ้า



ผ้าอ้อมสำเร็จรูป



ถุงแกง

วิธีทิ้ง

- รวบรวมใส่ถุงที่มองเห็นขยะด้านใน
- หากใส่ถุงดำให้เขียนข้อความหรือติดป้ายที่ระบุว่าเป็น “ขยะทั่วไป”
- รอจัดเก็บตามที่กำหนด



ขยะอันตราย



หลอดไฟ



ถ่านไฟฉาย



กระป๋องสเปรย์



กระป๋องแก๊ส



ยาหมดอายุ

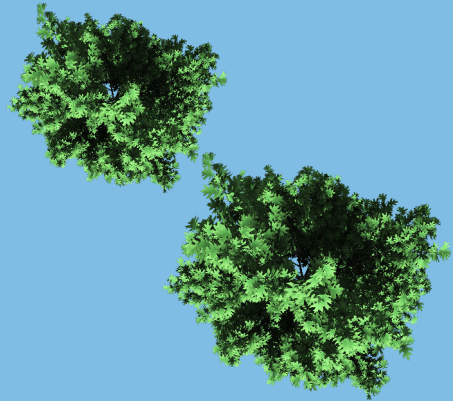


ยาฆ่าแมลง

วิธีทิ้ง

- รวบรวมใส่ถุงที่มองเห็นขยะด้านใน
- หากใส่ถุงดำให้เขียนข้อความหรือติดป้ายที่ระบุว่าเป็น “ขยะอันตราย”
- รอจัดเก็บตามที่กำหนด

PEOPLE FIRST



การอบรมดับเพลิง และฝึกซ้อมอพยพหนีไฟ ประจำปี 2568



IMPORTANCE OF FIRE SAFETY IN JAYMART

- เพื่อสร้างความตระหนักรู้ด้านความปลอดภัยและเตรียมความพร้อมในการรับมือกับเหตุการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้น บริษัทได้จัดให้มีการ อบรมหลักสูตรดับเพลิงเบื้องต้น และการฝึกซ้อมอพยพหนีไฟในสถานการณ์จำลอง ประจำปี 2568
- โดยมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยมาถ่ายทอดความรู้ พร้อมทั้งการจำลองสถานการณ์จริง เพื่อให้พนักงานทุกคนได้ ฝึกปฏิบัติจริง และเกิดความเข้าใจที่สามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



พนักงานใหม่เข้ารับการอบรม

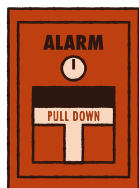
100%

จำนวน 60 คน

วัตถุประสงค์ของการอบรม



เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการป้องกันและระงับอัคคีภัยเบื้องต้น



ฝึกทักษะการใช้อุปกรณ์ดับเพลิงอย่างถูกต้องและปลอดภัย

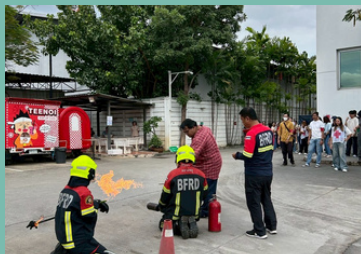


เรียนรู้ขั้นตอนการอพยพเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน



สร้างความมั่นใจและความพร้อมของพนักงานในการรับมือกับสถานการณ์จริง

ประมวลภาพจากกิจกรรม



บทบาทผู้บริหารและพนักงาน ในการต่อต้านทุจริตคอร์รัปชัน

- วันที่ 25 กรกฎาคม 2568 -



เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2568 เวลา 9.00 – 11.00 น. บริษัท เจ เอ็ม ที เน็ตเวิร์ค เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) ได้จัดการอบรมในหัวข้อ “บทบาทผู้บริหารและพนักงานในการต่อต้านทุจริตคอร์รัปชัน” เพื่อสร้างความตระหนักรู้ความเข้าใจ และปลูกฝังจิตสำนึกด้านความโปร่งใสให้กับบุคลากรทุกระดับ

โดยในการอบรมครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้ที่หลากหลาย อาทิ

- สถานการณ์คอร์รัปชันในประเทศไทยและการระหนักถึงความสำคัญ
- บทบาทของภาคเอกชน กรรมการ และพนักงานในการต่อต้านการทุจริต
- การประเมินความเสี่ยงและมาตรการป้องกันด้านคอร์รัปชัน
- นโยบายและจรรยาบรรณ (Code of Conduct)
- การสร้างระบบแจ้งเบาะแสที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรม Role Play และเกมสืบทอดคำถาม เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้เชิงปฏิบัติและเข้าใจเนื้อหาอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

การอบรมครั้งนี้สะท้อนถึงความมุ่งมั่นของบริษัทในการส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรที่โปร่งใส ยึดมั่นในหลักธรรมาภิบาล และร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปราศจากการทุจริตคอร์รัปชัน

บริษัทได้จัดการฝึกอบรมและสื่อสารให้แก่พนักงานทุกคน
ให้สามารถเข้าถึงการอบรมได้ทั้งในรูปแบบออนไลน์และออฟไลน์
ผู้เข้าอบรม >> 283 คน



Jaymart Group

Talent Business Workshop 2025

- วันที่ 28-29 สิงหาคม 2568 -

“

วิสัยทัศน์การเติบโตและการสร้าง Synergy

เมื่อวันที่ 28-29 สิงหาคม 2568 ที่ผ่านมา กลุ่มเจมาร์กได้จัดกิจกรรม **“Talent Business Workshop”** สำหรับผู้บริหารระดับกลาง (Talent & Successor) เพื่อร่วมกันผลักดันวิสัยทัศน์ขององค์กร เปิดมุมมองเชิงกลยุทธ์ วิเคราะห์ปัญหาของภาพรวมธุรกิจ และสร้างโอกาสในการทำมาจรรู้ระหว่างผู้บริหารจากบริษัทในเครือให้มากยิ่งขึ้น

โดยมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ผ่านการเรียนรู้การประยุกต์ใช้ AI Tools ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในชีวิตจริง ไม่ว่าจะเป็นการสรุปการประชุม ค้นหาข้อมูล การจัดทำเอกสาร การสร้างสไลด์ หรือแม้แต่การออกแบบภาพประกอบ โดยมีการสาธิตและทดลองใช้งานจริง เพื่อให้ผู้บริหารสามารถนำไปปรับใช้ในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

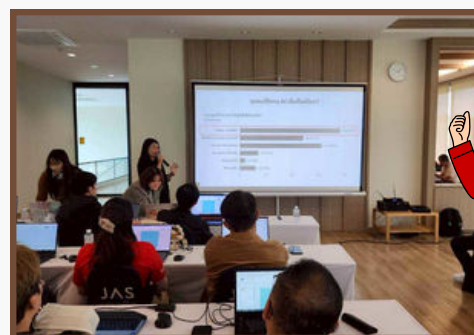
นอกจากนี้ยังมีการถ่ายทอดวิสัยทัศน์การเติบโตของกลุ่มเจมาร์กในอนาคต พร้อมแลกเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโอกาสทางธุรกิจใหม่ ๆ ที่กำลังเปิดกว้าง รวมถึงบทบาทของผู้บริหารรุ่นใหม่ที่จะช่วยยกระดับภาพลักษณ์ของเจมาร์กให้ทันสมัยยิ่งขึ้นอีกด้วย

โดยได้รับ**ผลประเมินความพึงพอใจอยู่ที่ 76.39%** ประกอบไปด้วย 4 หัวข้อ ได้แก่ ความเหมาะสมของเนื้อหา , เนื้อหากับความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ , การนำเนื้อหาไปประยุกต์ใช้ และระยะเวลาในการจัดอบรม

✓ ผู้เข้าอบรม >> 44 คน



”



ทุนการศึกษา บุตรพนักงาน

ประจำปี 2568

จำนวน 20 ทุน ทุนละ 5,000 บาท



โครงการมอบทุนการศึกษาสำหรับบุตรพนักงาน

เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจแก่พนักงาน รวมถึงช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายด้านการศึกษา บริษัท เจ เอ็ม ที เน็ทเวิร์ค เซอร์วิส เซส จำกัด (มหาชน) และบริษัทในเครือ ได้ดำเนินโครงการ “มอบทุนการศึกษาสำหรับบุตรของพนักงาน” อย่างต่อเนื่อง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมโอกาสทางการศึกษาที่ดีแก่บุตรหลานของบุคลากรในองค์กร

โครงการดังกล่าวมอบทุนการศึกษาให้แก่บุตรพนักงาน จำนวน 20 ทุนต่อปี ทุนละ 5,000 บาท รวมมูลค่า 100,000 บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน) ต่อปี โดยเปิดโอกาสให้พนักงานที่มีอายุงานตั้งแต่ 5 ปีติดต่อกันขึ้นไป สามารถสมัครเข้าร่วมโครงการได้ ทั้งนี้การพิจารณาและคัดเลือกผู้ได้รับทุนจะดำเนินการเป็นรายปีตามเกณฑ์ที่บริษัทกำหนด โดยไม่มีข้อผูกพันใด ๆ ทั้งสิ้น

โครงการนี้นับเป็นอีกหนึ่งความตั้งใจของบริษัทในการดูแลและสนับสนุนครอบครัวพนักงาน สอดคล้องกับค่านิยมการเติบโตอย่างยั่งยืนร่วมกัน



Relaxing With

แอเรีย
นวดแผนไทย นวดเพื่อสุขภาพ

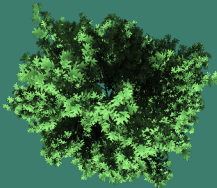
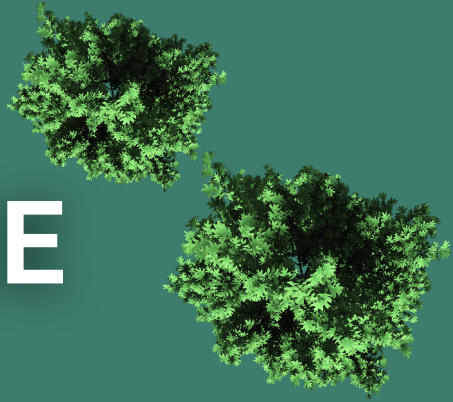


คลินิกสุขภาพและบริการนวดผ่อนคลายสำหรับพนักงานทุกท่าน

เพื่อสนับสนุนการดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงาน โดยให้บริการนวดผ่อนคลาย และคำแนะนำด้านสุขภาพอย่างครบวงจร เพื่อช่วยบรรเทาความตึงเครียดจากการทำงาน และเพิ่มพลังในการทำงานประจำวัน พนักงานทุกท่านสามารถเข้ารับบริการเพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจได้ตามความสะดวกในช่วงเวลาที่ HR ได้จัดเตรียมไว้ให้



ESG PERFORMANCE HIGHLIGHTS



บริษัท เจ เอ็ม ที เน็ตเวิร์ค เซอร์วิส จำกัด (มหาชน)

หรือ JMT ได้รับการประเมิน 100 คะแนนเต็ม

AGM CHECKLIST ประจำปี 2568



“ดีเยี่ยม สมควรเป็นตัวอย่าง”

ในการจัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้น

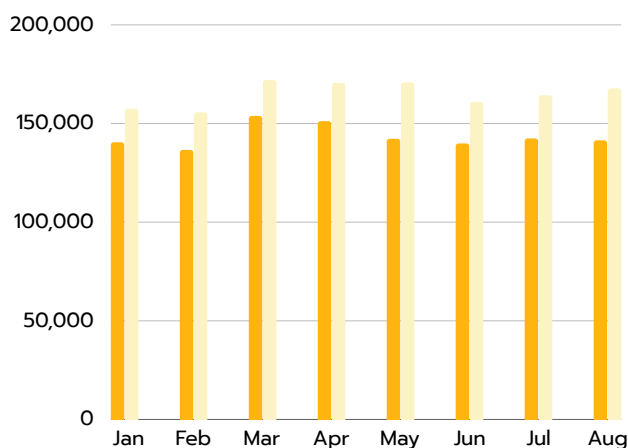
จากสมาคมส่งเสริมผู้ลงทุนไทย



ESG SUMMARY DATA



ข้อมูลเปรียบเทียบการใช้ไฟฟ้า

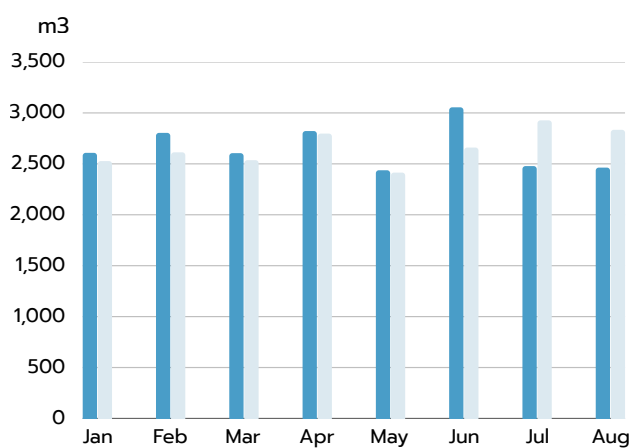


2568 = 1,148,267 kWh

2567 = 1,319,865 kWh



ข้อมูลเปรียบเทียบการใช้น้ำประปา



2568 = 21,272 m3

2567 = 21,308 m3

ปริมาณการใช้ไฟฟ้าและน้ำประปา ณ อาคารเจมารัก สำนักงานใหญ่ ตึก A , B , C

สรุปข้อมูล

• สถิติการใช้ไฟฟ้า

ปริมาณการใช้ไฟฟ้าของ 8 เดือนที่ผ่านมาในปี 2568 มีปริมาณ **ลดลง** กว่าปี 2567 ในช่วงเวลาเดียวกันถึง **13.00%**

การลดลงของการใช้พลังงานไฟฟ้าดังกล่าว ไม่เพียงแต่ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายขององค์กร แต่ยังมีส่วนสำคัญในการลดการปล่อยมลพิษจากการผลิตไฟฟ้า ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของภาวะโลกร้อน ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวสะท้อนถึงความมุ่งมั่นของพนักงานในองค์กร ในการร่วมกันใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรที่ตั้งไว้ คือ **มีปริมาณการใช้ไฟฟ้าลดลง 3% จากปี 2567** นั้นเอง

• สถิติการใช้น้ำประปา

ปริมาณการใช้ไฟฟ้าของ 8 เดือนที่ผ่านมาในปี 2568 มีปริมาณ **ลดลง** จากปี 2567 ในช่วงเวลาเดียวกัน **0.17%**

จากกราฟสรุปข้อมูลการใช้ในในเดือนกรกฎาคม – สิงหาคมที่ผ่านมา แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มที่ดีในการลดปริมาณการใช้น้ำลงอย่างต่อเนื่อง หากพวกเราทุกคนช่วยกันทบทวนและปรับปรุงพฤติกรรมการใช้น้ำในชีวิตประจำวัน ก็จะสามารถส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น และสนับสนุนเป้าหมายด้านความยั่งยืนขององค์กรได้ในระยะยาว เพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรที่ตั้งไว้ คือ **มีปริมาณการใช้น้ำประปาลดลง 3% จากปี 2567**

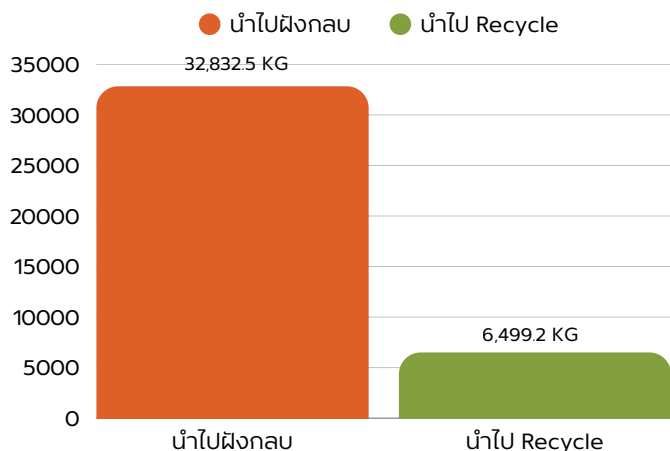
คำแนะนำง่าย ๆ ที่เราสามารถเริ่มทำได้ทันที คือ

- ปิดก๊อกน้ำให้สนิททุกครั้งหลังใช้งาน
- ใช้น้ำอย่างพอเหมาะ เช่น หลีกเลี่ยงการเปิดน้ำทิ้งขณะล้างมือหรือแปรงฟัน
- แจ้งฝ่ายอาคารทันทีหากพบจุดรั่วซึมหรือก๊อกชำรุด
- ร่วมกันรณรงค์การใช้น้ำอย่างรู้คุณค่าภายในแผนกหรือหน่วยงาน

ESG SUMMARY DATA

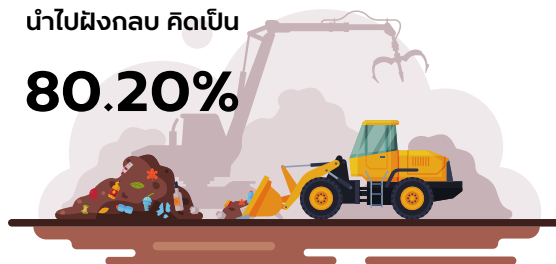
Q2/2025

ข้อมูลเปรียบเทียบการคัดแยกขยะ เข้าสู่กระบวนการรีไซเคิล ม.ค. - ส.ค. /2568



นำไปฝังกลบ คิดเป็น

80.20%



นำไป Recycle คิดเป็น

19.80%



ข้อมูลการคัดแยกขยะ ณ อาคาร เจมาร์ต ตึก A , B และ C

สรุปข้อมูล

พนักงานในเครือเจมาร์กได้มีส่วนร่วมในการคัดแยกขยะอย่างต่อเนื่อง โดยตั้งแต่เดือนมกราคม – สิงหาคม 2568 มีขยะที่ถูกนำไปฝังกลบจำนวน 32,832.50 กิโลกรัม และสามารถคัดแยกขยะเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิล ซึ่งประกอบไปด้วย กระดาษ ขวดพลาสติก และขวดแก้ว ได้ถึง 6,499.20 กิโลกรัม หรือคิดเป็น 19.80% ของปริมาณขยะที่นำไปฝังกลบ

การดำเนินงานดังกล่าวไม่เพียงแต่สะท้อนถึงศักยภาพในการบริหารจัดการทรัพยากรขององค์กรเท่านั้น แต่ยังแสดงให้เห็นถึงความร่วมมือร่วมใจของพนักงานในเครือเจมาร์กที่มีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน องค์กรยังคงมุ่งมั่นที่จะพัฒนาและขยายมาตรการคัดแยกขยะไปสู่ทุกหน่วยงาน เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม (Green Culture) และสอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy)

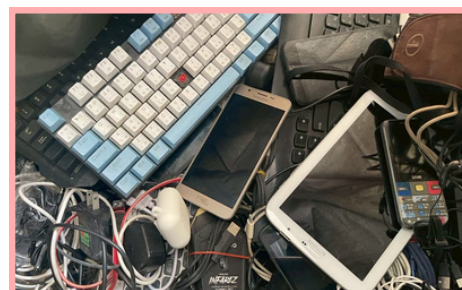


เจมาร์ท เปลี่ยน E-Waste เป็น ไฟฟ้าให้ห้อง



เจมาร์ท ร่วมกับ AIS เดินหน้าโครงการ “Green Energy Green Network for Thais” โดยมุ่งเน้นการแปรรูปขยะอิเล็กทรอนิกส์ (E-Waste) ให้เกิดคุณค่าใหม่ ผ่านแนวคิด E-Waste 1 ชิ้น = อินเทอร์เน็ต 1 GB เพื่อส่งต่อเป็นโอกาสการเรียนรู้ให้กับเด็ก ๆ ในโรงเรียนพื้นที่ห่างไกล

และตลอดปี 2568 เจมาร์ทได้จัดกิจกรรมรณรงค์ภายในองค์กร เชิญชวนพนักงานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมกันนำขยะอิเล็กทรอนิกส์ส่งเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลอย่างถูกวิธี โดยสามารถรวบรวมได้แล้วกว่า **480 ชิ้น** ซึ่ง **เท่ากับการมอบอินเทอร์เน็ตจำนวน 480 GB** แก่เด็ก ๆ ในโรงเรียนพื้นที่ห่างไกล ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งความสำเร็จในการขับเคลื่อนการพัฒนาสังคมควบคู่กับการดูแลสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน



ZERO WASTE IN OFFICE

ร่วมทำ Mission เล็ก ๆ ที่สร้างผลลัพธ์ยิ่งใหญ่ 
เพื่อลดปริมาณขยะที่จะเข้าสู่กระบวนการฝังกลบ



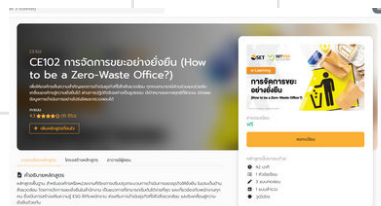
รายละเอียด Mission เพิ่มเติม

MISSION 1 : ZERO WASTE TRAINING

รับทันที 100 J Point

เมื่ออบรมหลักสูตร “การจัดการขยะอย่างยั่งยืน”
How to be a Zero-Waste Office?

ผ่านระบบ SET e-Learning



รับประกาศนียบัตรเมื่อเรียนจบหลักสูตรพร้อมแจ้งผ่าน Google Forms เพื่อรับ 100 J Point

MISSION 2 : ZERO WASTE ACTION



รับทันที 200 J Point

เมื่อแสดงพลังรักโลกด้วยการอัปโหลด VDO
แชร์วิธีจัดการขยะในสไตล์ของคุณ

โพสต์ลง TikTok พร้อมติด Hashtag

#zerowasteinoffice #jaymartgroupgogreen

อย่าลืม!! Capture หน้าจอ VDO พร้อมแจ้งผ่าน Google Forms เพื่อรับ 200 J Point

ระยะเวลาทำ Mission ตั้งแต่วันนี้ – 15 ตุลาคม 2568

“สิทธิ์มีจำนวนจำกัด! รับทำ Mission และส่งหลักฐานเพื่อรับ J Point ก่อนหมดสิทธิ์”

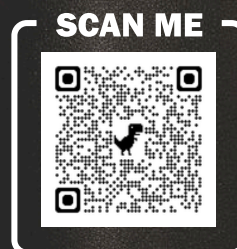
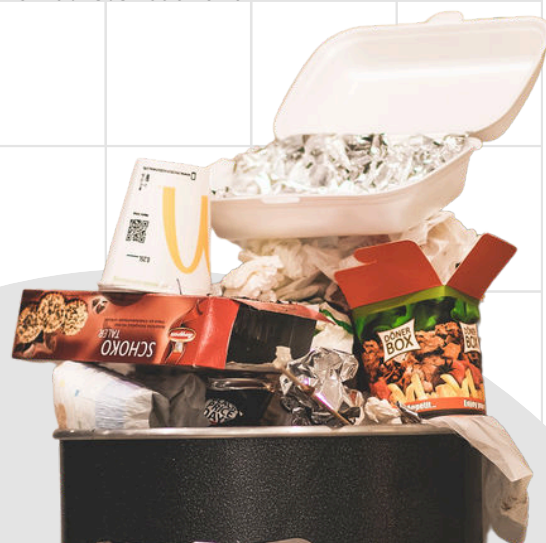
พร้อมลุ้นรับ SPECIAL AWARD!!

รับทันที 5,000 J Point

 เมื่อมียอด LIKE VDO สูงสุด

- อันดับ 1 รับ 5,000 J Point
- อันดับ 2 รับ 3,000 J Point
- อันดับ 3 รับ 2,000 J Point

ประกาศรางวัล Special Award 1 พฤศจิกายน 2568



แจ้งผลการทำ Mission
เพื่อรับ J Point และ
ร่วมลุ้น Special Award



เปลี่ยนบราให้เป็นพลังงานสะอาด

“กำจัดชุดชั้นในเก่าเสื่อมสภาพอย่างถูกวิธี ช่วยลดปริมาณขยะ เพื่อสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน”

เจมาร์ท กรุ๊ป , เจ เอ็ม ที เน็ทเวอร์ค และเจเอเอส แอสเซ็ท ร่วมกับ บริษัท ซาบีน่า จำกัด (มหาชน) เชิญชวนทุกคนมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ **“New Life BRA CYCLE โละแล้วไปไหน?”** โครงการที่มุ่งเน้นการจัดการชุดชั้นในเก่าและเสื่อมสภาพอย่างถูกวิธี เพื่อนำเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนเป็นพลังงานสะอาด ลดปริมาณขยะ และช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

อีกทั้งยังสร้างคุณค่าต่อสังคมผ่านการมอบโอกาสใหม่ ๆ เพราะทุกการโละชุดชั้นใน 1 ครั้ง จะเท่ากับการบริจาคบราใหม่ 1 ตัว เพื่อนำไปส่งต่อให้แก่มูลนิธิและองค์กรการกุศลต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ขาดแคลน



เจมาร์ก กรุ๊ป รณรงค์ลดโลกร้อน
ปรับเปลี่ยนการใช้ถุงในชีวิตประจำวัน

ใช้ถุงผ้าส่วนตัว
แทนถุงพลาสติก

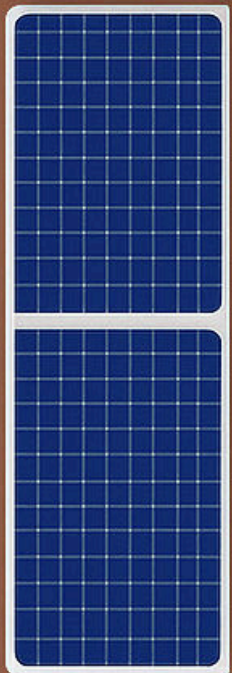


เจมาร์ก กรุ๊ป ได้จัดกิจกรรมรณรงค์ลดโลกร้อน โดยเชิญชวนพนักงานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ถุงในชีวิตประจำวัน จากการใช้ถุงพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว มาเป็นการ ใช้ถุงผ้าส่วนตัว เพื่อช่วยลดปริมาณขยะพลาสติกและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

กิจกรรมดังกล่าวได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายเป็นอย่างดี สะท้อนถึงความตระหนักรู้และความตั้งใจของครอบครัวเจมาร์กในการมีส่วนร่วมสร้างสังคมที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อมพร้อมขับเคลื่อนสู่ความยั่งยืน



Sustainability Tips & Tricks



ก๊าซเรือนกระจก

Greenhouse gas มาจากไหน? สำรวงที่มาและผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน

ก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse gases: GHGs) คือ กลุ่มก๊าซในบรรยากาศของโลกที่มีคุณสมบัติในการดูดซับและกักเก็บความร้อน หรือรังสีอินฟราเรดที่สะท้อนกลับจากพื้นผิวโลกหลังได้รับพลังงานจากดวงอาทิตย์

ก๊าซเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการรักษาอุณหภูมิโลกให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต โดยหากปราศจากก๊าซเรือนกระจก อุณหภูมิเฉลี่ยของโลกจะต่ำกว่าปัจจุบันถึง 33 องศาเซลเซียส ซึ่งจะทำให้สิ่งมีชีวิตไม่สามารถอาศัยอยู่ได้

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบัน การสะสมของก๊าซเรือนกระจกในบรรยากาศมีปริมาณสูงเกินกว่าระดับสมดุลธรรมชาติ ส่งผลให้อุณหภูมิโลกสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และกระทบต่อระบบภูมิอากาศทั่วโลกอย่างมีนัยสำคัญ

แหล่งกำเนิดหลัก: ธรรมชาติ vs กิจกรรมมนุษย์

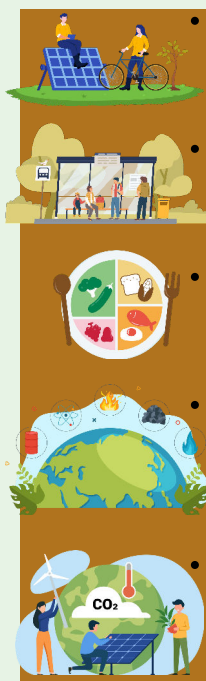
แหล่งกำเนิดจากธรรมชาติ

- ภูเขาไฟ:** การระเบิดของภูเขาไฟปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สู่ชั้นบรรยากาศ แต่ในปริมาณที่น้อยกว่าที่มนุษย์ปล่อยออกมาถึงประมาณ 50 เท่า
- วัฏจักรคาร์บอนตามธรรมชาติ:** คาร์บอนหมุนเวียนอยู่ในระบบนิเวศระหว่างดิน หิน แหล่งน้ำ บรรยากาศ และสิ่งมีชีวิต ซึ่งกระบวนการนี้มีความสมดุลมาอย่างต่อเนื่องนับพันล้านปี
- ฟ้าผ่าและฟ้าแลบ:** ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดก๊าซไนตรัสออกไซด์ ซึ่งเป็นหนึ่งในก๊าซเรือนกระจกที่สำคัญ

แหล่งกำเนิดจากกิจกรรมของมนุษย์

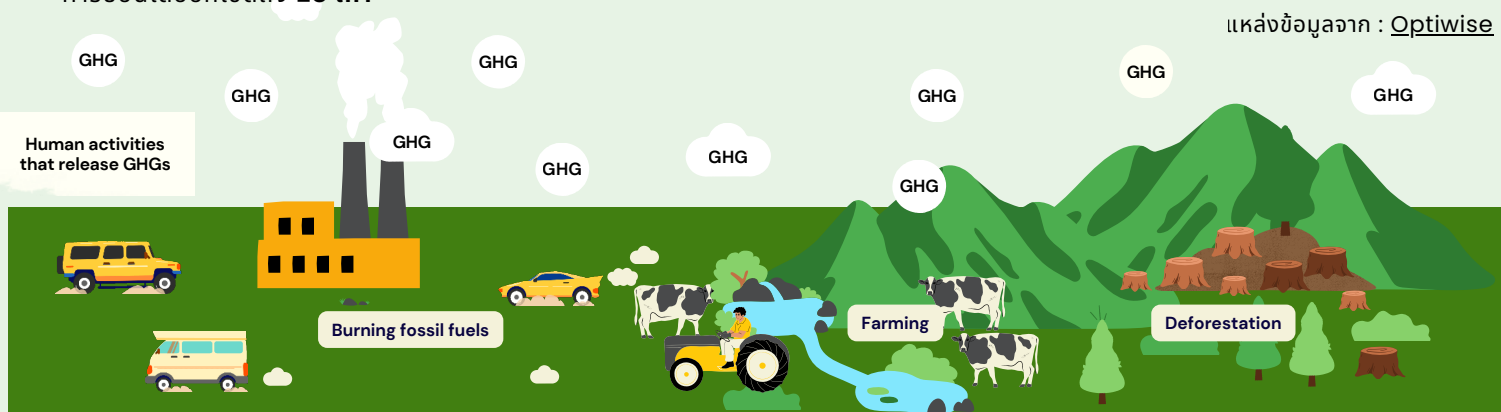
- การเผาไหม้เชื้อเพลิงฟอสซิล:** เป็นแหล่งปล่อย GHGs ที่สำคัญที่สุด คิดเป็นประมาณ **80%** ของปริมาณ GHGs ทั้งหมด
- ฟาร์มปศุสัตว์:** ปล่อยก๊าซมีเทนจากกระบวนการหมักในระบบย่อยอาหารของสัตว์เคี้ยวเอื้อง รวมถึงการจัดการมูลสัตว์
- การตัดไม้ทำลายป่า:** การแปรสภาพป่าไม้เพื่อใช้เป็นพื้นที่เลี้ยงสัตว์หรือปลูกพืชอาหารสัตว์ ส่งผลให้พื้นที่ดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ
- การใช้ปุ๋ยเคมี:** ส่งผลให้เกิดการปล่อยก๊าซไนตรัสออกไซด์ โดยภาคเกษตรกรรมเป็นแหล่งปล่อยก๊าซชนิดนี้ถึง **74%** ของทั้งหมด
- การจัดการขยะ:** การฝังกลบขยะอินทรีย์ก่อให้เกิดก๊าซมีเทน ซึ่งมีศักยภาพในการทำให้เกิดภาวะเรือนกระจกสูงกว่าคาร์บอนไดออกไซด์ถึง **28 เท่า**

How to ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ได้ด้วยมือเรา



- การประหยัดพลังงาน:** เลือกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีประสิทธิภาพในการใช้พลังงาน และใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อลดการใช้พลังงานที่ไม่จำเป็น
- การเดินทาง:** เลือกใช้ระบบขนส่งสาธารณะ จักรยาน หรือยานพาหนะไฟฟ้า ซึ่งปล่อยคาร์บอนต่ำกว่ารถยนต์ที่ใช้น้ำมัน
- การบริโภคอาหาร:** ลดการบริโภคเนื้อสัตว์ และหันมารับประทานอาหารที่มาจากพืชเป็นหลัก เพื่อช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากภาคปศุสัตว์
- การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า:** ลดการบริโภคสินค้าที่ไม่จำเป็น และยืดอายุการใช้งานของเสื้อผ้าและอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการผลิตและขยะที่เกินความจำเป็น
- การติดตามคาร์บอนฟุตพริ้นต์:** ใช้แอปพลิเคชันหรือเครื่องมือดิจิทัล เพื่อคำนวณปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากกิจกรรมประจำวัน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม

แหล่งข้อมูลจาก : [Optiwise](#)



ECOLIFE Application

ช่วยลดขยะพลาสติก และเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้โลก

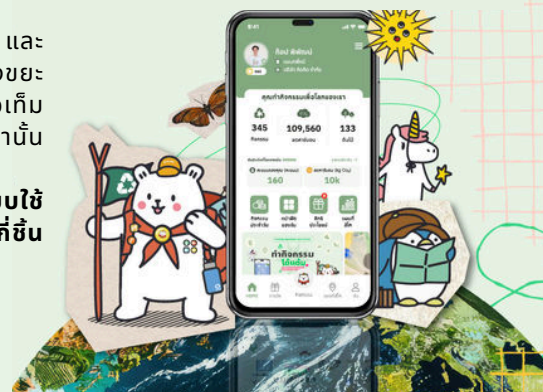
สามารถลงทะเบียนได้ฟรีแบบง่ายๆ
ทาง LINE OA @ecolifeapp



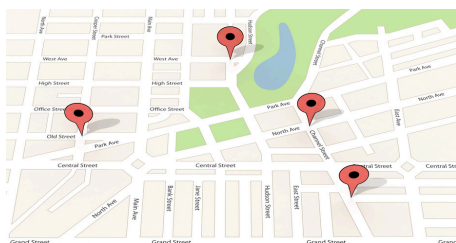
เมื่อปัญหาสภาพอากาศที่กำลังเผชิญค่อยๆ ทำให้ผู้คนตระหนักว่า Climate Change และปัญหาสิ่งแวดล้อมไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป และหนึ่งในปัญหาใหญ่ของประเทศไทยคงจะเป็นเรื่องขยะ **พลาสติกแบบใช้แล้วทิ้งหรือ single-use plastic** ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบถุง แก้ว หลอด หรือโอ้เก๋มต่างๆ ที่ใช้เวลาและทรัพยากรมหาศาลเพื่อการผลิต แต่เรากลับใช้งานกันจริงๆ แค่ไม่กี่นาทีเท่านั้น แถมยังตามมาด้วยการร่อยละย่อยสลายไปอีกหลายร้อยปีอีกต่างหาก

วันนี้เราเลยอยากชวนมารู้จักกับ **'ECOLIFE'** แอปพลิเคชันที่ช่วยให้เราลดขยะพลาสติกแบบใช้แล้วทิ้งได้ในแบบที่สนุกและจุใจได้มากขึ้น แถมยังมีตัวเลขวัดผลด้วยว่าเราช่วยลดขยะไปกี่ชิ้น ลดคาร์บอนไปปริมาณเท่าไร

โดยฟีเจอร์เด่นๆ **ECOLIFE Application** ได้แก่

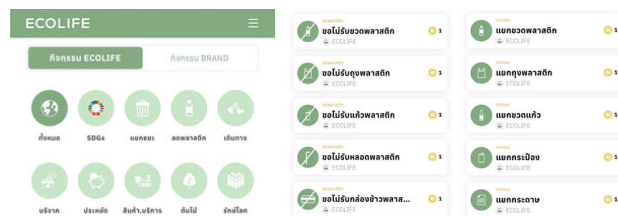


ECOMAP



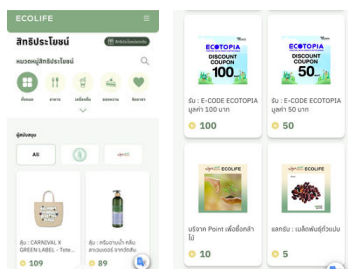
แผนที่บอกข้อมูลเครือข่ายสีเขียว เช่น **Refill Store** , **EV Charger** , จุดทิ้ง **E-waste** (ขยะอิเล็กทรอนิกส์ เช่น โทรศัพท์มือถือ เครื่องใช้ไฟฟ้า แบตเตอรี่) ร้านค้าและสถานที่ที่ร่วมเป็นพาร์ตเนอร์กับแอปฯ ซึ่งบางร้านอาจจะเป็น eco product บางร้านจะลดการใช้พลาสติก

กิจกรรมเพื่อโลก



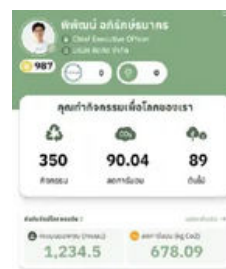
ฟีเจอร์ “กิจกรรมเพื่อโลก” ถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นให้ผู้ใช้งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันไปในทางที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยเชื่อมโยงการกระทำเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน ผ่านการบันทึก ติดตาม และสะสมแต้มจากกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น การแยกขยะ , ลดพลาสติก , การประหยัดพลังงาน

ECOPOINT



สะสมแต้มเพื่อแลกของรางวัล โดยมีขั้นตอนการใช้งานง่ายๆ เพียงมองหาร้านที่มีป้าย **ECOLIFE** แล้วปฏิเสธ/คืน **single-use plastic** หรือ คืน **E-Waste** ตามจุดสำหรับทิ้ง หรือเลือกกิจกรรมที่ทำในแอปฯ แล้วสแกน QR CODE เพื่อรับ ECOPOINT ได้เลย

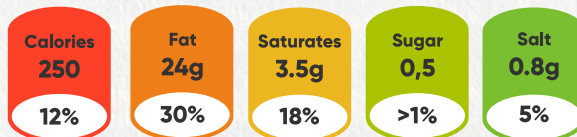
ฟีเจอร์แสดงผลลัพท์จากกิจกรรม



ผู้ใช้งานสามารถเห็นผลลัพธ์เชิงบวก จากการทำกิจกรรมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ของตนเองแบบเรียลไทม์ ผ่านตัวเลขและสถิติที่เข้าใจง่าย ได้แก่ จำนวนกิจกรรมที่ทำสำเร็จ , ปริมาณการลดก๊าซเรือนกระจก และเทียบเท่ากับจำนวนต้นไม้

4 เคล็ดลับ

อ่านฉลากโภชนาการ ฉลาดซื้อ ฉลาดกิน เพื่อสุขภาพที่ดี



1.ตรวจสอบพลังงาน

อาหารว่าง ของกินเล่น

พลังงานไม่ควรเกิน
100-150 กิโลแคลอรี
ต่อ 1 หน่วยบริโภค

อาหารมื้อหลัก

ควรอยู่ในช่วง
400-600 กิโลแคลอรี
ต่อ 1 หน่วยบริโภค

2.ตรวจสอบน้ำตาล

ควรกินน้ำตาลไม่เกิน
ไม่เกิน 24 กรัม/วัน หรือ
ประมาณ 6 ช้อนชา/วัน

3.ตรวจสอบไขมัน

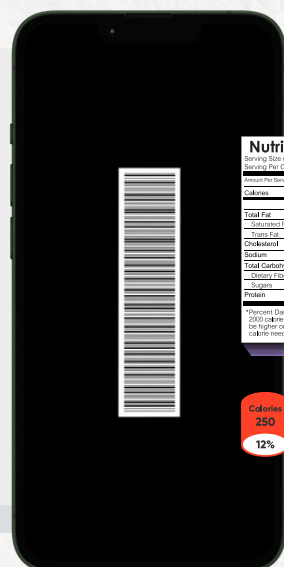
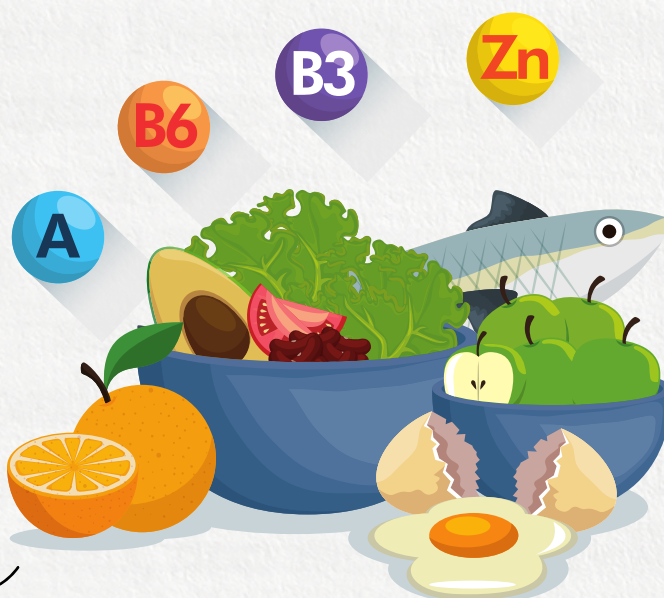


ควรได้รับไขมัน
ไม่เกิน 65 กรัม/วัน
ถ้าต้องการพลังงาน
วันละ 2,000 กิโลแคลอรี

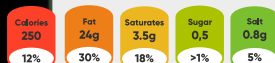
4.ตรวจสอบโซเดียม



ควรได้รับโซเดียม
ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน
หรือเกลือประมาณ 1 ช้อนชา/วัน



Nutrition Facts		Nutrition Facts	
Serving Size: 100g Amount Per Container		Serving Size: 100g Amount Per Container	
	% Daily Value*		% Daily Value*
Calories	250	Calories	250
Total Fat	24g	Total Fat	24g
Saturated Fat	3.5g	Saturated Fat	3.5g
Trans Fat	0.5g	Trans Fat	0.5g
Cholesterol	0mg	Cholesterol	0mg
Sodium	0.8g	Sodium	0.8g
Total Carbohydrate	12g	Total Carbohydrate	12g
Dietary Fiber	30%	Dietary Fiber	30%
Sugars	>1%	Sugars	>1%
Protein	5%	Protein	5%



แอปพลิเคชัน FoodChoice



เครื่องมือในการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ
เมื่อสแกนบาร์โค้ดจากผลิตภัณฑ์ ข้อมูลบนฉลาก
โภชนาการจะถูกแสดงในรูปแบบที่สามารถเข้าใจได้
ง่ายเพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบการตัดสินใจ
เลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสุขภาพของผู้ใช้งานได้
อย่างรวดเร็ว

พัฒนาตนเอง สู่สุดยอดพนักงานดาวเด่น



การเป็นพนักงานดาวเด่น (Star Employee) ไม่ใช่แค่เรื่องของพรสวรรค์ แต่คือการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เรื่องยาก แค่เริ่มจาก วินัยและการพัฒนาตัวเอง 5 เทคนิคปรับพฤติกรรมนี้ แล้วคุณจะเป็นคนที่องค์กรขาดไม่ได้



1. ทำงานอย่างมีจุดมุ่งหมาย

- ตั้งเป้าหมายชัดเจนในแต่ละวัน/สัปดาห์/เดือน
- ถามตัวเองเสมอว่า “งานนี้มีความสำคัญอย่างไร?”
- เชื่อมโยงเป้าหมายส่วนตัวเข้ากับเป้าหมายขององค์กร
- ใช้เทคนิค SMART Goal (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) เพื่อช่วยกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน

3. ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

- ปิดการแจ้งเตือนจากมือถือ และโซเชียลมีเดีย
- จัดโต๊ะทำงานให้เป็นระเบียบ ลดสิ่งรบกวน
- ใช้ Deep Work ผักโป้กับงานที่สำคัญ
- ลองใช้ Noise-Canceling Headphones หรือเปิดเพลงบรรเลงเพื่อช่วยเพิ่มสมาธิ

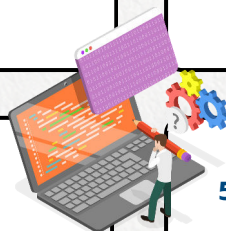


4. เพิ่มเติมความรู้เพื่อผลงานคุณภาพ

- หมั่นเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ผ่านคอร์สออนไลน์ (Udemy, Coursera, LinkedIn Learning)
- อ่านหนังสือหรือบทความที่เกี่ยวข้องกับสายงาน
- เข้าร่วมเวิร์กช็อป สัมมนา หรือแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนร่วมงาน
- ตั้งเป้าอ่านหนังสือเดือนละ 1 เล่ม หรือเรียนคอร์สใหม่ทุกไตรมาส

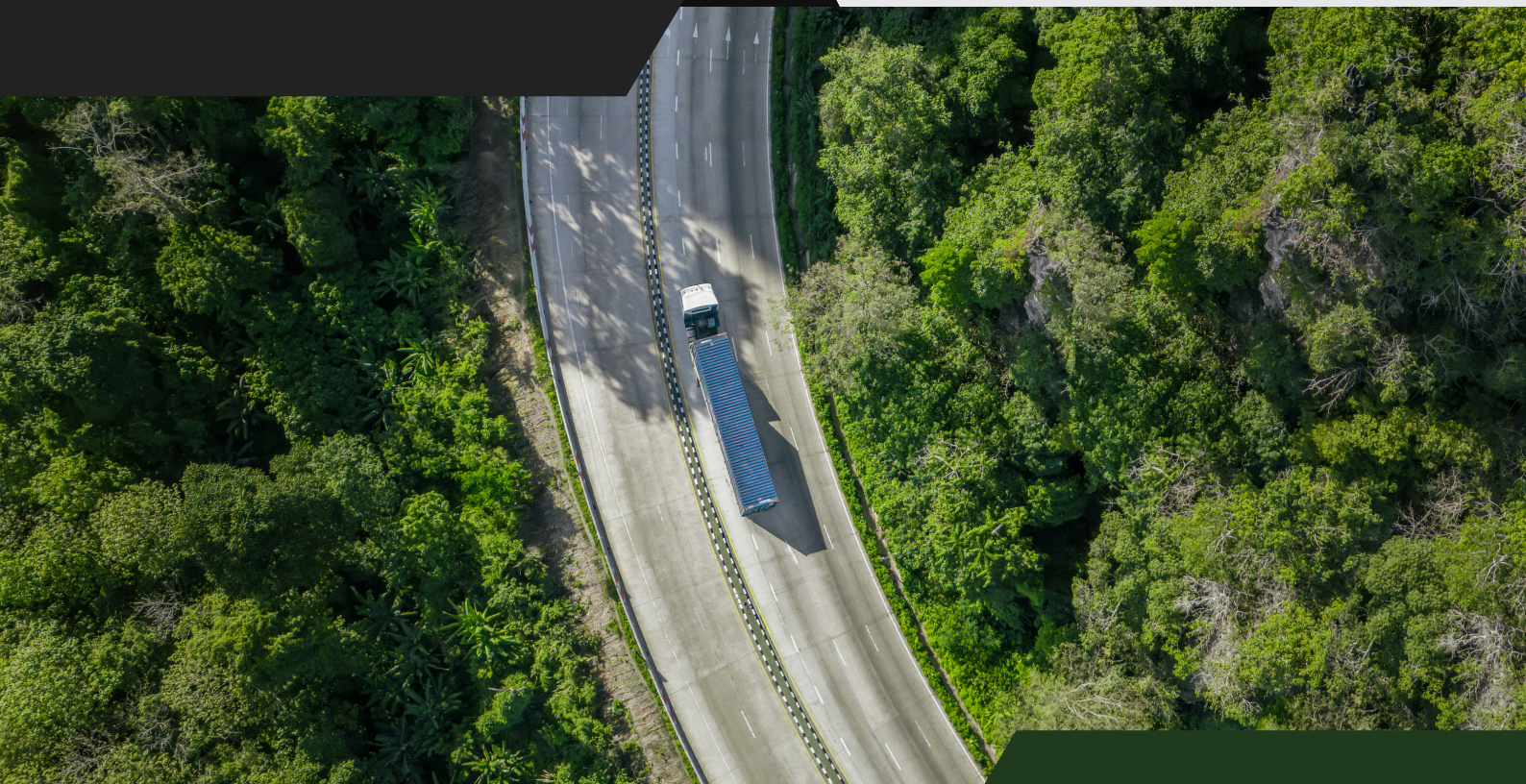
2. หยุดทำงานแบบผัดวันประกันพรุ่ง

- แบ่งงานให้อยู่ในขนาดที่จัดการได้ (Chunking)
- ใช้เทคนิค Pomodoro (ทำงาน 25 นาที พัก 5 นาที)
- กำหนด Deadline ให้กับทุกงาน แม้จะไม่มีใครกำหนดให้
- เริ่มต้นทำงานที่ยากที่สุดก่อน (Eat That Frog Method) เพื่อไม่ให้รู้สึกหนักใจไปตลอดวัน

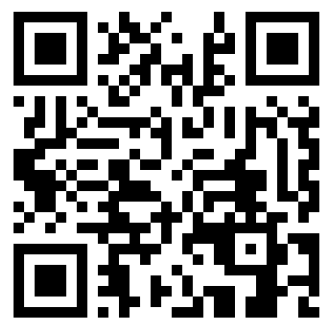


5. จัดทุกอย่างให้เป็นระบบ

- ใช้แอปพลิเคชันช่วยจดงาน เช่น Notion, Trello, OneNote
- จัดลำดับความสำคัญของงาน (To-Do List)
- สรุปการประชุมและงานที่ต้องทำไว้เสมอ
- ใช้เทคนิค Bullet Journal หรือ GTD (Getting Things Done) เพื่อช่วยจัดระเบียบความคิด



สแกนเพื่อทำแบบสอบถามความคิดเห็น



THANK YOU

jaymartgroup_esg@jaymart.co.th