

**ภาคผนวก ก**  
**บทความวิชาการ**

โครงการจัดกิจกรรมสนับสนุนการเลิกบุหรี่ของ  
บริษัท สามมิตรมอเตอร์ส์แมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)-SMM.5

Cooperative Education Report

Anti-Smoking Campaign Project

Sammitr Motors Manufacturing Public Co.,Ltd.-smm.5

นางสาวพุกษา ถึงคำภู

ภาควิชาการจัดการทั่วไป คณะบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กทม. 10160

Email:Pamphuksa\_37@hotmail.com

**บทคัดย่อ**

บริษัท สามมิตรมอเตอร์ส์แมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน) มีนโยบายเป็นสถานประกอบการปลอดบุหรี่ เสริมสร้างสุขภาพของพนักงานให้แข็งแรง ดังนั้น ผู้จัดทำจึงได้จัดทำโครงการสหกิจศึกษาเรื่อง โครงการจัดกิจกรรมสนับสนุนการเลิกบุหรี่ของบริษัท สามมิตรมอเตอร์ส์แมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)-SMM.5 มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อรณรงค์การลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ของพนักงานบริษัท สามมิตรมอเตอร์ส์แมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)-SMM.5 2) เพื่อให้พนักงานมีความรู้ถึงโทษของการสูบบุหรี่ โดยมีการรณรงค์เรื่องบุหรี่ประชาสัมพันธ์จัดบอร์ดโทษของบุหรี่และจัดกิจกรรมวันงดสูบบุหรี่โลก มีการจัดเกมต่างๆพร้อมทั้งมีการติดตามพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของพนักงาน ผลการศึกษาพบว่าพนักงานมีความรู้ถึงผลกระทบจากการสูบบุหรี่ที่มีผลต่อสุขภาพตัวเองและบุคคลรอบข้าง ซึ่งมีพนักงานเลิกสูบบุหรี่ได้ทั้งหมด 12 คน อีกทั้งยังสามารถนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาการลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ของพนักงาน เพื่อพัฒนาแก้ไขปรับปรุงและตอบสนองนโยบายของภาครัฐที่สนับสนุนให้ประชาชนเลิกสูบบุหรี่และได้สอดคล้องกับนโยบายของบริษัท สามมิตรมอเตอร์ส์แมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)

คำสำคัญ: กิจกรรมสนับสนุน/การเลิกบุหรี่/สามมิตรมอเตอร์ส์

**Abstract**

Sammitr Motors Manufacturing Public Co.,Ltd has an anti-smoking policy to build a healthier workspace for the company's employee. This became the beginning for student to investigate this campaign as the cooperative project. The main objective of the study are : 1) To reducing the number of employee's that smoke. 2) To inform Sammitr Motors Manufacturing Public Co.,Ltd's employee about the damage that cigarette or smoking make to their bodies and environment. The author creates a public information board about the bad result from smoking and conduct a World No Tobacco Day's activity which have many activities. The author also registered some of the smoking employees and follow up with all of them on the smoking information. The results found that the smoker understand the harms of smoking and 12 employees decided to quit smoking entirely.

Keywords : Campaign/ Anti-smoking/ Sammitr Motors Manufacturing Public Co.,Ltd

**วัตถุประสงค์ของโครงการ**

1. เพื่อรณรงค์การลด ละ เลิก การสูบบุหรี่

ของพนักงาน บริษัท สามมิตรมอเตอร์สแมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)-SMM.5

2. เพื่อให้พนักงานมีความรู้ถึงโทษของการสูบบุหรี่

#### ขอบเขตของโครงการงาน

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

1.1 ปัญหาด้านความรู้เกี่ยวกับโทษของบุหรี่

1.2 ปัญหาด้านพฤติกรรมกรลด ละ เลิก การสูบบุหรี่

1.3 ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและครอบครัว

2. ขอบเขตด้านระยะเวลา

คือ ระยะเวลาในการศึกษาที่บริษัท สามมิตรมอเตอร์สแมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)-SMM.5 ระยะเวลาเริ่มตั้งแต่วันที่ 15 พฤษภาคม 2560 ถึงวันที่ 25 สิงหาคม 2560

3. ประชากรที่ใช้ในการทำโครงการ

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นพนักงานบริษัท สามมิตรมอเตอร์สแมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)-SMM.5 จำนวนผู้สูบบุหรี่ 142 คน

#### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. สามารถนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาการลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ของพนักงาน บริษัท สามมิตรมอเตอร์สแมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)-SMM.5

2. พนักงานมีความรู้ถึงผลกระทบจากการสูบบุหรี่ที่มีผลต่อสุขภาพต่อตัวเองและบุคคลใกล้ชิด

#### ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

1. ร่วมสำรวจพฤติกรรมพนักงานบริษัท สามมิตรมอเตอร์สแมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)-SMM.5

2. ติดตามพฤติกรรมกรการสูบบุหรี่ของ

กลุ่มเป้าหมาย

3. ให้ความรู้จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์เรื่องของโทษบุหรี่และรณรงค์จัดกิจกรรมในวันสำคัญต่างๆ

4. จัดทำป้ายพื้นที่ปลอดบุหรี่และบอร์ดผู้เลิกบุหรี่เพื่อให้เป็นบุคคลต้นแบบบริษัท สามมิตรมอเตอร์สแมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)-SMM.5

#### สรุปผลโครงการงาน

บริษัท สามมิตรมอเตอร์สแมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน) เป็นโรงงานที่ผลิตเกี่ยวกับเครื่องยนต์ตัวถังรถยนต์และรถบรรทุกซึ่งส่วนมากพนักงานเป็นผู้ชายที่มีจำนวน 429 คนและมีคนงานสูบบุหรี่ 142 คน บริษัทมีนโยบายเป็นสถานประกอบการปลอดบุหรี่ เสริมสร้างสุขภาพของพนักงานให้แข็งแรง จึงได้มีการรณรงค์เรื่องของการสูบบุหรี่ให้มีความรู้ถึงโทษพิษภัยและผลกระทบจากการสูบบุหรี่ที่มีผลต่อสุขภาพตัวเองและบุคคลรอบข้าง

ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้จัดทำโครงการจัดกิจกรรมสนับสนุนการเลิกบุหรี่ของบริษัท สามมิตรมอเตอร์สแมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)-SMM.5 เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของบริษัทและของรัฐบาล ด้วยการจัดกิจกรรมครั้งนี้ กิจกรรมวันงดสูบบุหรี่โลกมีการจัดเกมต่างๆ เช่น เกมจำคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก เกมหมุนวงล้อเพื่อแชร์ประสบการณ์การเลิกบุหรี่ เกมเหยียบลูกโป่งและประชาสัมพันธ์จัดบอร์ดรณรงค์โทษของบุหรี่ จัดทำป้ายพื้นที่ปลอดบุหรี่ พร้อมทั้งมีการติดตามพฤติกรรมกรการเลิกสูบบุหรี่ของพนักงาน ทำให้พนักงานเกิดความสนใจในกิจกรรมและดำเนินการลด ละ เลิก ปริมาณการสูบบุหรี่ลง

#### ผลที่ได้รับจากการโครงการงานสหกิจศึกษา

1. พนักงานมีความรู้ถึงผลกระทบจากการสูบบุหรี่ที่มีผลต่อสุขภาพต่อตัวเองและบุคคลรอบ

ข้าง

2.การจัดกิจกรรมต่างๆประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เรื่องโทษจากการสูบบุหรี่ทำให้ได้เรียนรู้ถึงกระบวนการทำงานต่างๆของฝ่ายบุคคลและได้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงานและพี่ๆพนักงานบริษัท

3.ทำให้เกิดการพัฒนาที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์แสดงถึงผลงานของผู้จัดทำโครงการ

4.เมื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เรื่องโทษและอันตรายจากการสูบบุหรี่แล้วพบว่าพนักงานจำนวนมากที่คิดจะเลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพของตนเองและบุคคลใกล้ชิดและบริษัท สามมิตรมอเตอร์สแมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)-SMM.5 มีพนักงานเลิกสูบบุหรี่ได้ทั้งหมด 12 คน

#### ข้อจำกัดหรือปัญหาของโครงการ

การจัดกิจกรรมวันงดสูบบุหรี่โลก ส่วนมากพนักงานไม่ค่อยให้ความสนใจเท่าไร เนื่องจากจัดกิจกรรมตอนเวลาพักเที่ยง พนักงานส่วนมากจึงใช้เวลาในการพักผ่อนมากกว่า

#### ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้อื่น

ผู้จัดทำควรมีการประชุมวางแผนเรื่องเวลาของพนักงานให้สอดคล้องกับเวลาการจัดกิจกรรมและคณะผู้จัดทำโครงการควรมีการประชาสัมพันธ์ให้พนักงานได้รับทราบเพื่อการจัดกิจกรรมจะได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

#### สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. นักศึกษาได้มีประสบการณ์จากการทำงานก่อนเข้าสู่การทำงานจริง

2. นักศึกษาได้เรียนรู้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความอดทน ฝึกฝนให้เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อการกระทำที่ สร้างเสริมลักษณะนิสัยให้เป็นผู้ตรงต่อเวลามากยิ่งขึ้น

3. ได้เรียนรู้ถึงกระบวนการทำงานต่างๆ ของการทำงานหลังจากการที่ได้เข้ารับการฝึกงานในหน่วยงานที่ได้รับมอบหมายทำให้ได้ทราบถึงกระบวนการในการทำงานของฝ่ายอื่นๆอีกด้วยและได้ทราบถึงบทบาท หน้าที่ และความสำคัญของการทำงาน

4. ได้เห็นถึงภาพบรรยากาศและสภาพงาน วัฒนธรรมองค์กร และการใช้ชีวิตประจำวันของพนักงานแต่ละแผนก

#### ปัญหาที่พบของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

1. นักศึกษายังไม่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน ในช่วงแรกทำให้เกิดความไม่เข้าใจงานบางอย่าง

2. ในการปฏิบัติงานมีเอกสารที่ใช้จำนวนมากและมีเครื่องใช้สำนักงานอย่างเช่น เครื่องถ่ายเอกสาร จึงต้องใช้เวลาในการสอบถามจากพนักงานในแผนกและศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม

#### ข้อเสนอแนะ

1. ควรหาความรู้เกี่ยวกับองค์กรที่จะเข้าไปปฏิบัติงานก่อนที่จะเข้าไปปฏิบัติงานจริง เป็นการแสดงความตั้งใจในการปฏิบัติงานเพื่อเตรียมพร้อมสู่การปฏิบัติงาน

2. นักศึกษาควรมีการเรียนรู้เกี่ยวกับกฎระเบียบ และวัฒนธรรมขององค์กรของบริษัทก่อนไปปฏิบัติงานในองค์กรนั้นๆ

3 ควรเตรียมความพร้อมก่อนมาฝึกงานในด้านทักษะต่างๆที่จำเป็นต่อการทำงาน เช่น ทักษะคอมพิวเตอร์ ทักษะการสื่อสาร การบริหารงานเอกสารต่างๆ เป็นต้น

#### กิตติกรรมประกาศ

ตามที่ได้ผู้จัดทำได้มาปฏิบัติงานในโครงการสหกิจศึกษา ณ บริษัทสามมิตรมอเตอร์สแมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)-SMM.5 ตั้งแต่วันที่ 15 พฤษภาคม 2560 ถึงวันที่ 25 สิงหาคม 2560 ส่งผล

ให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆที่มีค่ามากมายสำหรับรายงานสหกิจศึกษาฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่าย ดังนี้

1. ดร. ขวัญใจ อุณหวัฒน์  
ไพบูลย์ อาจารย์ที่ปรึกษา

2. คุณวันชัย สุวรรณมณี  
ผู้จัดการแผนกบุคคลและธุรการ

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตของการทำงานจริง ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

#### บรรณานุกรม

ทองหล่อ เดชไทย. 2527. “ท่านสูบบุหรี่เพราะอะไร”. วารสารสุขศึกษา.(2527)

ปีที่ 5 ฉบับที่ 55 สิงหาคม พ.ศ.2527  
กรุงเทพฯ : ภาควิชา บริหารงาน  
สาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล.

ธีระ ลีเมศิลา. 2525. **อันตรายจากบุหรี่วารสาร  
สุขภาพ. 1** (พฤศจิกายน 2525)  
กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต  
และกองทุนสมาคมสุทธิพิทักษ์.

ประกิจ วาทีสารชกกิจ. **ห้องสมุด ศจย.** วารสารเพื่อ  
คนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่ ปีที่ 13  
ฉบับที่115 กันยายน 2555.

ปริศนา คาเงิน. (2553). **ความคิดเห็นต่อปัจจัยจูงใจ  
ที่ส่งผลต่อการสูบบุหรี่ของนักศึกษาระดับ  
ปริญญาตรี คณะพัฒนาการท่องเที่ยว  
มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่**

วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหา  
บัณฑิต สาขาวิชาบริหารการพัฒนามหาวิทยาลัยแม่โจ้

วิไลวรรณ วิริยะไชโย และอภิรดี แซ่ลิ้ม. (2548)

**ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่และสุขภาพของ  
บุคลากร นักศึกษาแพทย์และผู้ป่วยนอก  
และญาติ ของคณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.** สงขลา  
นครินทร์ เวชสาร ปีที่ 24 ฉบับที่ 3  
พฤษภาคม – มิถุนายน 2549.

วารกรณ์ ภูมิสวัสดิ์. **“ชีวิตจะสั้นเพราะควันบุหรี่”**  
วารสาร ไกล่หม่อ.ฉบับที่ 14 (พฤษภาคม  
2539) นนทบุรี : กรมการแพทย์ กระทรวง  
สาธารณสุข.

สุขมาลย์ ประสมศักดิ์. **ปัจจัยและผลที่เกี่ยวข้องกับ  
การสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการเลิกบุหรี่  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขต  
กรุงเทพมหานคร. สืบค้นวันที่ 11  
พฤศจิกายน 2555 เข้าถึงได้จาก**  
<http://guru.sanook.com/encyclopedia/>

สถาบันควบคุมการบริโภคยาสูบ.2538. **การควบคุม  
การบริโภคยาสูบ.** เอกสารวิชาการสถาบัน  
ควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมการแพทย์  
กระทรวงสาธารณสุข,นนทบุรี.

สำนักโรคไม่ติดต่อ.กรมควบคุมโรคกระทรวง  
สาธารณสุข. 2548. **พระราชบัญญัติ  
คุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่.พ.ศ.  
2535.** กรุงเทพฯ : บริษัทสินทวีการพิมพ์

อุไรวัฒน์ คชาชีวะ,(2531). **บุหรี่ที่มีผลต่อ  
พฤติกรรมของหัวใจอย่างไรในชีวิตสั้น  
เพราะควันบุหรี่.**กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
ทหารผ่านศึก.

ภาคผนวก ข

ข้อมูลไวนิต



โครงการสหกิจศึกษาเรื่อง : โครงการจัดกิจกรรมสนับสนุนการเลิกบุหรี่ของ  
บริษัท สามมิตรมอเตอร์สแมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)

Cooperative Education Report  
Anti-Smoking Campaign Project  
Sammitr Motors Manufacturing Public Co.Ltd.

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการสหกิจ : ดร. ขวัญใจ อูณหวัฒน์  
ไพบุลย์

พนักงานที่ปรึกษาโครงการสหกิจ : คุณวันชัย สุวรรณมณี

จัดทำโดย : นางสาวพุกษา ถึงคำภู

**บทคัดย่อ**

บริษัท สามมิตรมอเตอร์สแมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน) เป็น โรงงานที่ผลิตเกี่ยวกับเครื่องยนต์ และรถบรรทุกซึ่งส่วนมากพนักงานเป็นผู้ชายที่มีจำนวน 429 คนและมีคนงานสูบบุหรี่ 142 คน บริษัทมีนโยบายเป็นสถานประกอบการปลอดบุหรี่ เสริมสร้างสุขภาพของพนักงานให้แข็งแรง จึงได้มีการรณรงค์เรื่องของการสูบบุหรี่ให้มีความรู้ถึงโทษพิษภัยและผลกระทบจากการสูบบุหรี่ที่มีผลต่อสุขภาพตัวเองและบุคคลรอบข้าง ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้จัดทำโครงการจัดกิจกรรมสนับสนุนการเลิกบุหรี่ของบริษัท สามมิตรมอเตอร์สแมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)-SMM.5 เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของบริษัทและของรัฐบาล ด้วยการจัดกิจกรรมดังกล่าว กิจกรรมวันงดสูบบุหรี่ โลกมีการจัดเกมต่างๆ เช่น เกมจำคำขวัญวันงดสูบบุหรี่ โลก เกมหมุนวงล้อเพื่อแชร์ประสบการณ์การเลิกบุหรี่ของพนักงาน เกมเหยียบลูกโป่งและประชาสัมพันธ์จัดบอร์ดรณรงค์โทษของบุหรี่ จัดทำป้ายพื้นที่ปลอดบุหรี่ พร้อมทั้งมีการติดตามพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของพนักงาน ทำให้พนักงานเกิดความสนใจในกิจกรรมและดำเนินการลด ละ เลิก ปริมาณการสูบบุหรี่ลง

**ประโยชน์ที่ได้รับ**

- 1.สามารถนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาการลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ของพนักงาน บริษัท สามมิตรมอเตอร์สแมนูแฟคเจอร์ริง จำกัด (มหาชน)
- 2.พนักงานมีความรู้ถึงผลกระทบจากการสูบบุหรี่ที่มีผลต่อสุขภาพต่อตัวเองและบุคคลใกล้ชิด
- 3) ทำให้เกิดการพัฒนามีความกตริเริ่มสร้างสรรค์ในการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์แสดงถึงผลงานของผู้จัดทำโครงการ



**ภาคผนวก ค**  
**บรรยากาศในการทำงาน**





รูปที่ 1.1 ภาพการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์เด็กบุกร



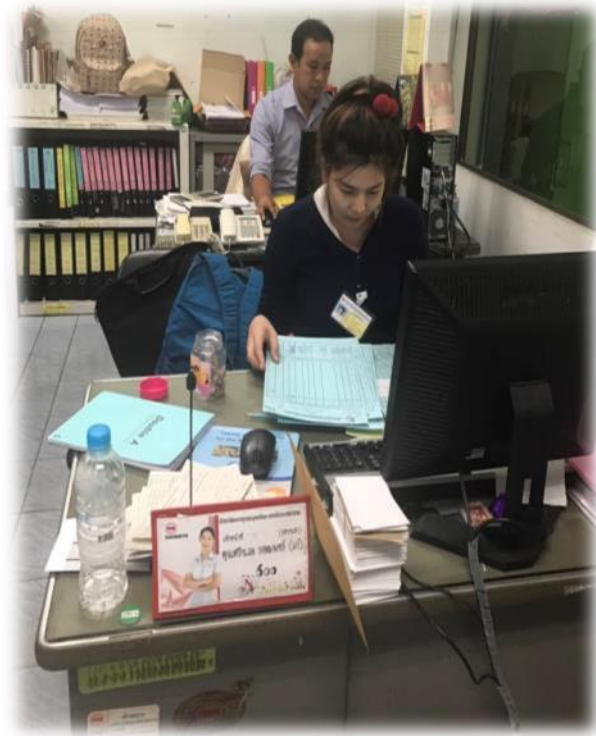
รูปที่ 1.2 ภาพจัดเตรียมกิจกรรมวันงดสูบบุหรี่โลก



รูปที่ 1.3 ภาพตรวจสอบสารนิโคตินพนักงานช่วยเหลือ



รูปที่ 1.4 ภาพแจกถุงขึ้นปลาโครงการอาหารเพื่อสุขภาพ



รูปที่ 1.5 ภาพบรรยากาศในการทำงาน



รูปที่ 1.6 ภาพแจกขนมไทย โครงการอาหารเพื่อสุขภาพ