

# มุมมอง สรรพยากร+

วารสารสรรพยากร | มีนาคม 2557

Off We Go+

4 ตลาดนัดกลางคืนน่าช้อป

Story Sharing+

เปิดเส้นทางการค้าไปกับ ROH

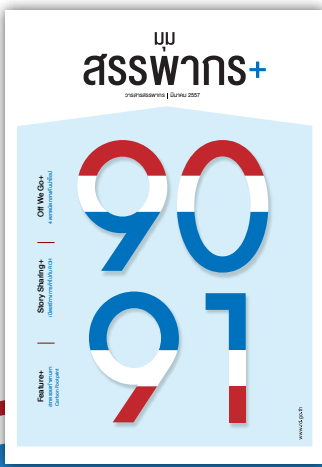
Feature+

สะกดรอยเท้าตามหา  
Carbon Footprint

90

"ภาชีช่วยชาติ"

91



# Say Hi

## ที่ปรึกษา

อธิบดี  
ที่ปรึกษาด้านประสิทธิภาพ  
ที่ปรึกษาด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร  
ที่ปรึกษาด้านพัฒนาฐานภาษี  
ที่ปรึกษาด้านยุทธศาสตร์การจัดเก็บภาษี  
(กลุ่มธุรกิจพลังงาน)  
ที่ปรึกษาด้านยุทธศาสตร์การจัดเก็บภาษี  
(กลุ่มธุรกิจระบบทางการเงินการธนาคาร)  
รองอธิบดี ผู้ตรวจราชการ ผู้อำนวยการสำนัก  
หัวหน้ากลุ่มงาน ผู้ตรวจสอบภายใน สรรพากรภาค  
สรรพากรพื้นที่

## บรรณาธิการ

หัวหน้าส่วนเอกสารเผยแพร่

## กองบรรณาธิการ

ข้าราชการและลูกจ้างในส่วนเอกสารเผยแพร่  
สำนักบริหารกลาง

## กำหนดเวลา

เผยแพร่เป็นรายเดือน

## สำนักงาน

สำนักบริหารกลาง กรมสรรพากร 90 ซอยพหลโยธิน 7  
ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน  
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

## วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร  
เรื่องเกี่ยวกับภาษีอากรและกรมสรรพากร ซึ่งจะเป็นช่อง  
ทางอันจะนำไปสู่ประโยชน์ในทางปฏิบัติได้เป็นการทั่วไป

สวัสดีคร้าาาา และก็มาถึงเดือนมีนาคมกันแล้วนะคะ  
โดยปกติแล้วเดือนมีนาคมของทุกปีเป็นเดือนที่ผู้มีเงินได้  
ทุกคนมีหน้าที่ต้องยื่นแบบแสดงรายการชำระภาษีเงินได้  
บุคคลธรรมดาตามที่กฎหมายกำหนดให้ยื่น ให้เสร็จสิ้น  
ภายในเดือนนี้คะ สำหรับท่านที่ยื่นภาษีผ่านอินเทอร์เน็ต  
ก็ยังคงได้รับสิทธิยืดเวลาออกไปได้อีก 8 วันเช่นเดิม ซึ่งเรื่องนี้  
กรมสรรพากรได้ขยายกำหนดเวลาออกไปเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้เสียภาษีได้รับประโยชน์กันจริง ๆ ซึ่งจะ  
มีผลใช้ได้ไปจนถึงวันที่ 31 มกราคม 2558 เลยนะคะ

นอกจากหน้าที่ยื่นภาษีดังกล่าวแล้ว ในช่วง 3-4 เดือน  
ที่ผ่านมา อาจมีหลายท่านที่คงเครียดไปกับบรรยากาศ  
การเมืองของเรา ซึ่งเป็นปัจจัยที่ร้อนแรงมาตั้งแต่ก่อนสิ้นปี  
จนล่วงเลยมาเข้าสู่ช่วงนี้แล้วและก็ยังไม่วางใจเลยว่าจะ  
วารสารสรรพากรฉบับนี้ออกแล้วจะจบกันในรูปแบบไหน  
หรือยัง แต่ที่แน่ ๆ ไม่ว่าจะสถานการณ์จะออกมาแบบไหน  
รูปแบบใดก็ตามก็ไม่น่าจะพ้นความบอบช้ำของไทยเราทุกคนไม่  
มากก็น้อยนะคะ อาการแบบนี้อดเป็นห่วงกันไม่ได้ แต่ถึง  
อย่างไรชีวิตเราก็คงต้องเดินต่อไปคะ ยังไงก็ขอให้ทุกท่าน  
มีสติตั้งมั่น คิดดี ทำดี คุณพระคุ้มครองคะ ในช่วงระหว่างที่  
บรรยากาศบ้านเมืองยังไม่นิ่ง อาจมีบางท่านต้องทำงานอยู่  
บ้านหรือสถานที่ที่จะจัดการงานที่รับผิดชอบอยู่ให้ราบรื่น  
ได้ ซึ่งก็คงไม่ได้ยากเย็นอะไรหากมีวิธีรับมือที่ดี อย่างเช่น  
การใช้เทคโนโลยีผ่านระบบต่าง ๆ เช่น ใช้อีเมลในการ  
ติดต่องาน หรือโทรศัพท์ หรือบริการผ่านเว็บไซต์ ผ่านระบบ  
อินเทอร์เน็ต ก็นับว่าเป็นแผนรับมือกับภาวะฉุกเฉินได้เป็น  
อย่างดีทีเดียวที่จะช่วยให้เราทำงานกันต่อไปได้อย่าง  
ราบรื่นและไม่บกพร่องคะ จริงมั๊ยคะ?

กองบรรณาธิการ

# Contents

04

Feature+

สะกดรอยเท้าตามหา  
Carbon Footprint

06

Story Sharing+

เปิดเสรีทางการค้าไปกับ ROH

08

Story Sharing+

พาณิชย์ดิจิทัล  
E-Commerce

10

Story Sharing+

มีนามีข้าว

12

Money+

ภาษีก่อนลงทุนเมื่อเข้าสู่  
“ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน  
(AEC)” ลาว.

16

Law+

คำประกันแล้วจะรับประกัน  
ไปจนถึงทายาทหรือไม่

18

Thinking+

Happy Life กับ อินท วัณน

20

Healthy+

Restart ตัวเองสู่ความสดชื่น

22

Sunny Day+

ความสุขแบบเต็มๆ

24

Off We Go +

4 ตลาดนัดกลางคืนน่าช้อป



# สะกดรอยเท้าตามหา Carbon Footprint



จากความตื่นตระหนกถึงผลกระทบจากภาวะโลกร้อน ทำให้หลายหน่วยงานต่างๆ ทั่วโลกได้เริ่มให้ความสนใจในการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และได้พยายามแก้ปัญหาดังกล่าว ด้วยการประชาสัมพันธ์ให้มีการแสดงข้อมูล “คาร์บอนฟุตพริ้นท์” (Carbon Footprint) บนผลิตภัณฑ์ โดยจะมีการติดฉลากคาร์บอน (Carbon Label) เพื่อเป็นข้อมูลช่วยในการตัดสินใจของผู้บริโภค ในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

เครื่องหมายคาร์บอนฟุตพริ้นท์ที่ติดบนสินค้าหรือบริการต่าง ๆ นั้น จะแสดงข้อมูลให้ผู้บริโภคได้ทราบว่า ตั้งแต่เริ่มกระบวนการหาวัตถุดิบ การผลิต การขนส่ง การใช้งาน และการกำจัดเมื่อกลายเป็นของเสีย มีการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจกออกมาในปริมาณเท่าไร

การแสดงผลข้อมูลคาร์บอนฟุตพริ้นท์ นอกจากจะสร้างความตระหนักให้กับผู้บริโภคแล้ว ยังเป็นการกระตุ้นให้ “ผู้ผลิต” หาแนวทางการจัดการและพัฒนากระบวนการผลิตสินค้าที่รับผิดชอบ

ต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เป็นแนวทางพัฒนาไปสู่สังคมคาร์บอนต่ำ (Low-Carbon Society) ที่หลายประเทศกำหนดไว้ในนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาระดับประเทศ

สำหรับประเทศไทยเรามี “องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก” ในฐานะหน่วยงานที่ทำหน้าที่ในการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพให้คำแนะนำแก่หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ในการบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก และส่งเสริมการใช้คาร์บอนฟุตพริ้นท์ (Carbon Footprint) เพื่อเป็นการเพิ่มขีดความสามารถของอุตสาหกรรมไทยในการแข่งขันในตลาดโลก เนื่องจากขณะนี้ในหลายประเทศเริ่มมีการนำคาร์บอนฟุตพริ้นท์มาใช้กันแล้วทั้งในอังกฤษ ฝรั่งเศส สวิตเซอร์แลนด์ แคนาดา ญี่ปุ่น และเกาหลี เป็นต้น อีกทั้งได้มีการเรียกร้องให้สินค้าที่นำเข้ามาจากประเทศไทยต้องติดเครื่องหมายคาร์บอนฟุตพริ้นท์ด้วย



นอกจากการผลิตสินค้าและบริการที่ทำให้เกิดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกแล้ว ท่านทราบหรือไม่ว่า กิจกรรมในแต่ละวันของท่าน ก็มีส่วนในการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร เดินทางไปทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ เราสามารถคำนวณปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่เรียกว่า “คาร์บอนฟุตพริ้นท์ของบุคคล” ง่ายๆ ได้ที่ <http://carbonmarket.tgo.or.th/carbonfootprint/thai/index.php>

โดยจะแสดงผลในรูปแบบกราฟ ที่บอกให้ท่านทราบถึงกิจกรรมที่มีการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูงสุด พร้อมเสนอทางเลือกในการลดผลกระทบด้วยการชดเชยคาร์บอนในรูปแบบของพื้นที่ป่าที่ต้องปลูกเพื่อดูซับก๊าซเรือนกระจกที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมของตน

อ่านมาถึงตรงนี้แล้ว ท่านคงเห็นความสำคัญของ Carbon Footprint กันแล้ว ท่านก็สามารถมีส่วนร่วมในการลดโลกร้อนอย่างง่าย ๆ ด้วยการยื่นแบบแสดงรายการภาษีทุกประเภททางอินเทอร์เน็ต พร้อมรับโปรโมชันเพิ่มวันยื่นแบบฯ อีก 8 วันนับจากวันสุดท้ายตามที่กฎหมายกำหนดกับโครงการ RD Carbon Footprint สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ RD Call Center 1161 ค่ะ



## ตัวอย่างเครื่องหมายคาร์บอนฟุตพริ้นท์ ของประเทศต่างๆ

ประเทศอังกฤษ



ประเทศญี่ปุ่น



ประเทศเกาหลี



ประเทศสหรัฐอเมริกา





# เปิดเสรีทางการค้าไปกับ



## ROH

“เมื่ออาทิตย์ที่แล้วเจ้านายส่งพี่ไปสัมมนาเรื่อง ROH ที่พิกยา สนุกมากเลยน้องก้อย”

“สัมมนาสนุก หรือ ไปเที่ยวสนุกกับแม่ เอิ๊! ROH เนี่ยมันคืออะไรหรอคะพี่กอด”

“สัมมนาที่สนุก แคมป์ได้เที่ยวก็ยิ่งแฮปปี้:-

“ROH” หรือสำนักงานปฏิบัติการภูมิภาค ก็คือ“บริษัท” ที่จัดตั้งขึ้นตามกฎหมายไทยเพื่อให้บริการด้านการบริหาร ด้านเทคนิคหรือการให้บริการสนับสนุนแก่วิสาหกิจในเครือหรือสาขาของตัวเองทั้งที่ตั้งอยู่ในประเทศไทยและตั้งอยู่ในต่างประเทศไม่ว่าจะ ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะดึงดูดนักลงทุนจากต่างประเทศให้เข้ามาใช้จ่ายหรือลงทุนให้เกิดการลงทุนเวียนในประเทศไทยมากยิ่งขึ้น”

“ถ้าเช่นนั้น ROH ก็เหมือนกับการส่งเสริมการลงทุนของ BOI นะสิ”

“คล้าย ๆ กันจะ แต่ ROH จะเน้นให้สิทธิประโยชน์แก่บริษัทที่ประกอบธุรกิจด้าน“บริการ” มากกว่าด้านการผลิตแบบที่เป็นโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งบริษัทแม่ที่ต่างประเทศมีแผนที่จะเข้ามาจัดตั้งธุรกิจให้บริการคำปรึกษาด้านการเงินในประเทศไทยด้วยนะ เจ้านายเค้าก็เลยส่งพี่ไปสัมมนาเพื่อหารายละเอียดและสิทธิประโยชน์ด้านภาษีมาประกอบการตัดสินใจจะ”

“แล้ว ROH เค้าส่งเสริมธุรกิจอะไรบ้างล่ะ”

“ธุรกิจบริการหลัก ๆ ที่รัฐมีนโยบายส่งเสริม ได้แก่ บริการด้านการบริหารงานทั่วไป การวางแผนทางธุรกิจ การประสานงานทางธุรกิจ การจัดหาวัตถุดิบและชิ้นส่วน การวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ การสนับสนุนด้านเทคนิค การส่งเสริมด้านการตลาดและการขาย การบริหารด้านงานบุคคลและการฝึกอบรมในภูมิภาค การให้คำปรึกษาด้านการเงิน การวิเคราะห์และวิจัยด้านเศรษฐกิจและการลงทุน การจัดการและควบคุมสินเชื่อ และ อาจมีด้านอื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสม

สำหรับสิทธิประโยชน์ด้านภาษีที่ ROH จะได้รับก็เช่น เสียภาษีนิติบุคคล 10% ของกำไรสุทธิในเวลา 10 ปีและขยายได้อีก 5 ปี สำหรับเงินได้ในประเทศถ้าเป็นเงินได้จากต่างประเทศไม่ต้องเสียภาษีนิติบุคคลเป็นเวลา 10 ปี ขยายได้อีก 5 ปี และยังได้รับยกเว้นภาษีสำหรับเงินปันผลรับและเงินปันผลจ่าย



ส่วนภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาจัดเก็บภาษีในอัตราเดียวคือ 15% โดยวิธีการหักภาษี ณ ที่จ่าย จากเงินได้ที่ชาวต่างชาติได้รับจากการจ้างแรงงานในสำนักงานปฏิบัติการภูมิภาคเฉพาะที่เป็นผู้บริหาร ระดับสูงหรือผู้เชี่ยวชาญระดับสูงที่ได้แจ้งต่อกรมสรรพากรเป็นเวลาถึง 8 ปีเชียวนะ”

“ฟังสิทธิประโยชน์ที่รัฐสนับสนุนธุรกิจในรูปแบบ ROH ก็น่าสนใจดีนะ แล้วบริษัทที่จะเป็น ROH ต้องเป็นมีลักษณะอย่างไร”

“การที่จะได้รับสิทธิประโยชน์ดังกล่าว ROH จะต้องมีทุนชำระแล้วในวันสุดท้ายของแต่ละรอบระยะเวลาบัญชี ตั้งแต่ 10 ล้านบาทขึ้นไป โดยให้บริการบริษัทในเครือต่างประเทศหรือสาขาของตน ในต่างประเทศอย่างน้อย 3 ประเทศและมีรายได้จากบริษัทดังกล่าวไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ของรายได้ทั้งหมดของ ROH

นอกจากนี้ ROH จะต้องมีค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานอย่างน้อย 15 ล้านบาทต่อปี หรือค่าใช้จ่ายเพื่อการลงทุนอย่างน้อย 30 ล้านบาทต่อปี และต้องมีจำนวนบริษัทในเครือหรือสาขาที่ให้บริการในต่างประเทศอย่างน้อย 1 ประเทศในปีแรก, 2 ประเทศในปีที่ 3 และ 3 ประเทศในปีที่ 5 ด้วย

“ก็อยากรู้ว่า นอกจากสิทธิประโยชน์ด้านภาษีแล้ว ROH จะได้รับประโยชน์ด้านอื่นอีกบ้างมั๊ย”

“แน่นอนจะน้องก็อย! คำก็ต้องมีสิทธิประโยชน์ที่ไม่เกี่ยวกับภาษีอากรด้วย เช่น ROH ที่มีพนักงานเป็นคนต่างชาตาก็จะได้รับการอำนวยความสะดวกในการขอใบอนุญาตทำงาน (Work Permit) และใบอนุญาตการอยู่ในประเทศไทย (Visa) จากศูนย์บริการวีซ่าและใบอนุญาตทำงาน หรือ ONE STOP SERVICE CENTER FOR VISA AND WORK PERMIT นอกจากนี้ยังสามารถขอถือกรรมสิทธิ์ที่ดินเพื่อประกอบกิจการตามโครงการที่ได้รับการส่งเสริมได้อีกด้วย”

“เห็นมั๊ยหละว่า ROH ที่มีคุณสมบัติครบตามที่กรมสรรพากรกำหนดสามารถได้สิทธิประโยชน์ด้านภาษีทำให้กิจการและพนักงานชาวต่างชาติประหยัดภาษีอากร ทำให้ต้นทุนทางภาษียลดลง รวมทั้งได้รับความสะดวกในการประกอบกิจการ ทำงานและอยู่ในประเทศไทย”

“ROH น่าจะเป็นที่สนใจของนักลงทุนต่างชาติเนอะ ถ้ามีโอกาสก็อยจะลองเสนอเจ้านายที่บริษัทของก็อยดูบ้างเป็นการช่วยรัฐในการดึงนักลงทุนต่างชาติกลับมาบ้านเรา ว่าแต่ก็อยจะขอรายละเอียดที่ไหนล่ะพี่เกด”

“ในส่วนของภาษีอากร น้องก็อยสามารถสืบค้นรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์ <http://www.rd.go.th/publish/8577.0.html> และในส่วนของบีโอไอก็เข้าไปหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.boi.go.th> หรือโทรศัพท์สอบถาม RD Call Center ของกรมสรรพากรได้ที่ 1161 ๊ะ”

# E-Commerce

## พาณิชย์กิจ

เดี๋ยวนี้นิไม่ว่าจะหันไปทางไหน ก็มักจะเห็นผู้คนที่หันหน้าก้มตามองแต่หน้าจอโทรศัพท์ หรือแท็บเล็ตกันทั้งนั้น จนบางครั้งเราก็อาจได้เห็นอุบัติเหตุที่เกิดจากการใช้โทรศัพท์ ไม่ว่าจะเป็นอย่างเบาๆ ก็แค่เดินชนสิ่งกีดขวางเพราะมัวแต่มองหน้าจอโทรศัพท์ หรือหนักหน่อยอาจถึงขั้นตกบันไดแข่งขาหักได้ เราจึงมักได้ยินที่เขาพูดกันบ่อยๆ ถึงพิษสงของเทคโนโลยีที่ถึงแม้จะมีประโยชน์ แต่ก็อาจเกิดโทษได้ หากใช้ไม่เป็นและไม่แปลกที่จะมีนักวิชาการ หรือคุณหมอหลายๆ ท่านออกโรงกระตุกต่อมคิดให้สังคมตระหนักถึงเรื่องนี้กันพอสมควร แต่ก็เชื่อว่า จะมีแต่ข้อเสีย ข้อดีก็มีเหมือนกันในแง่ของธุรกิจ เพราะเทคโนโลยี ทำให้กระบวนการทางธุรกิจมีประสิทธิภาพ อีกทั้งตอบสนองความต้องการของลูกค้า รวดเร็วและลดต้นทุน และขยายโอกาสทางการค้า และการบริการ เมื่อเข้าสู่ยุคดิจิทัลเราจึงมักเห็นพ่อค้าแม่ค้ามือใหม่วิ่งร่นตามหน้าเว็บไซต์ขายสินค้าต่างๆ ทำโฮมเพจเป็นของตัวเองเอาสินค้ามาวางขายทางหน้าจอคอมพิวเตอร์ ไม่ว่าจะเป็นของใช้ชิ้นเล็กๆ ไปจนถึงของใช้ชิ้นใหญ่ๆ มากมาย เรียกได้ว่ามีตั้งแต่ไม้จิ้มฟันยันเรือรบเลยก็เดียว ประกอบกับสมัยนี้ผู้คนส่วนใหญ่มักใช้เวลาที่ละหลายๆ ชั่วโมง





ของแต่ละวันหมดไปกับการเดินทางเสียเป็นส่วนมาก จนแทบจะไม่มีเวลาไปจับจ่ายใช้สอยยังสถานที่ขายสินค้าต่างๆ การช้อปปิ้งออนไลน์จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สร้างความสะดวกสบายสำหรับผู้ที่ต้องการสินค้าแต่ไม่มีเวลาไปเดินหาสินค้า ส่งผลให้การทำธุรกิจบนอินเทอร์เน็ต หรือธุรกิจ E – Commerce ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์ค เช่น Facebook Instagram E-bay เป็นต้น ผู้ประกอบการธุรกิจ E – Commerce หลายคนมีความเข้าใจว่า การทำธุรกิจดังกล่าวได้รับการยกเว้นไม่ต้องเสียภาษี ซึ่งความจริงมิได้เป็นเช่นนั้นเลย

หากบุคคลใดมีเงินได้ไม่ว่าจากแหล่งใดก็ตามมีหน้าที่เสียภาษีตามกฎหมาย และเนื่องจากปัจจุบันประเทศไทยยังไม่มีกฎหมายเกี่ยวกับภาษี E-Commerce โดยเฉพาะ ดังนั้น การประกอบธุรกิจออนไลน์ หรือบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตจึงเป็นเพียงการเพิ่มช่องทางในการจำหน่ายเท่านั้น

สำหรับการเสียภาษีก็ต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์เดิม โดยผู้ประกอบการจะต้องเสียภาษีภายใต้ประมวลกฎหมายรัษฎากรเหมือนธุรกิจอื่นๆ ได้แก่ ภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา หรือภาษีเงินได้นิติบุคคล แล้วแต่กรณี ในกรณีผู้ประกอบการธุรกิจ E – Commerce เป็นบุคคลธรรมดาขายสินค้าบนอินเทอร์เน็ต การคำนวณภาษีจะคำนวณจากเงินได้ของบุคคลใดๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างวันที่ 1 มกราคม ถึง 31 ธันวาคม ของทุกปีตามหลักเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด ถือเป็นเงินได้ ตามมาตรา 40(8) แห่งประมวลรัษฎากร และหากผู้ประกอบการไม่ว่าบุคคลธรรมดา หรือนิติบุคคล มีรายได้จากการขายสินค้าหรือให้บริการเกินกว่า 1.8 ล้านบาทต่อปี มีหน้าที่ต้องยื่นคำขอจดทะเบียนภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT) เพื่อเป็นผู้ประกอบการจดทะเบียนต้องเสียภาษีมูลค่าเพิ่มด้วย โดยคำนวณภาษีที่ต้องเสียจากภาษีขายหักด้วยภาษีซื้อ ตามมาตรา 77/1(8) แห่งประมวลรัษฎากร มีหน้าที่ต้องจดทะเบียนภาษีมูลค่าเพิ่มภายใน 30 วัน นับแต่วันที่มียารับเกิน ตามมาตรา 85/1 แห่งประมวลรัษฎากร และจัดทำรายงานภาษีขาย รายงานภาษีซื้อ และรายงานสินค้าและวัตถุดิบ ตามมาตรา 87 แห่งประมวลรัษฎากร พร้อมทั้งออกไปกำกับภาษีขายตามที่กฎหมายกำหนด ตามมาตรา 86 แห่งประมวลรัษฎากร และต้องเสียภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT) นอกจากนี้หากมีการจัดส่งสินค้าไปให้ลูกค้าที่ต่างประเทศผู้ประกอบการจะเสียภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT) ในอัตราร้อยละ 0 อย่างไรก็ตาม การซื้อขายสินค้าที่ไม่มีรูปร่างหรือไม่สามารถจับต้องได้ เช่น โปรแกรม ข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ เป็นต้น ถือเป็นกรให้บริการก็ไม่ได้รับยกเว้นภาษีมูลค่าเพิ่มแต่อย่างใด

ดังนั้น ผู้ประกอบการที่ประกอบธุรกิจซื้อขาย หรือให้บริการผ่านอินเทอร์เน็ต (E-Commerce) ที่ยังไม่ได้ยื่นแบบแสดงรายการภาษี หรือยื่นไว้ไม่ครบถ้วน พึงตรวจสอบว่าวันนี้ท่านได้ยื่นแบบแสดงรายการภาษี และเสียภาษีครบถ้วนแล้วหรือยัง เพื่อที่จะได้ไม่เบี้ยปรับเพิ่มเติมในภายหลัง

# มีนามีข้าว

“อ้อแล้วหรือลูก” แม่เอ่ยถามก้อย “ข้าวยังมีหมดจากเลย กับให้หมดจากสิจ๊ะ เพราะกว่าที่ชาวนาจะปลูกข้าวให้เราได้กินก็ต้องลำบากหลังขดหลังแข็ง ถ้าเข้ามาเห็นเรากินก็กินข้าวแบบนี้ เล้าจะเสียใจนะ”

แหม..แม่ก้อ.. “โ..โ..โ..จ้งเลย เตี่ยนี่ชาวนาเค้าพัฒนาแล้ว เค้าใช้เครื่องจักรช่วยทำนา ไม่มาใช้ควายไถ ปักดำ กันหรอก ปี ๆ หนึ่ง ปลูกข้าวได้ถึง 3 ครั้ง นะแม่”

“ถึงคำสอนของแม่จะโ..โ..อย่างก้อยบอก แต่มันช่วยเตือนสติให้เรา รู้จักคุณค่าของเงินนะ ถึงข้าวจะล้นตลาด แต่ราคาขายปลีกก็ไม่ถูกเหมือนที่ชาวนาขายให้โรงสี เรายังต้องใช้เงินซื้อข้าว ก้อยก็ต้องช่วยครอบครัวประหยัดในทุก ๆ ทางที่จะทำได้นะจ๊ะ”

ก้อยเคยอ่านข่าวว่า “ข้าว ได้รับความนิยมมูลค่าเพิ่มใหม่จ๊ะแม่” “ใช่จ๊ะ รัฐเห็นความสำคัญของอาชีพทำนา ไม่ว่าจะชาวนาจะนำข้าวเปลือกไปให้โรงสีจัดการทำให้เป็นข้าวสาร แล้วนำข้าวสารไปขายต่อหรือ โรงสีซื้อข้าวเปลือกจากชาวนา หรือ พ่อค้าข้าวเปลือก ทำการสีข้าวแล้วเป็นผู้ขายข้าวสารเอง หรือ ผู้ที่ซื้อข้าวสารมาขายต่อก็ตาม ข้าวสารที่ขายไม่ว่าจะบรรจุใส่ภาชนะหีบห่อหรือไม่ก็ตาม จะมีชื่อหรือโลโก้แสดงผลิตภัณฑ์ข้าวสารหรือไม่ก็ตาม ได้ยกเว้นภาษีมูลค่าเพิ่ม เหตุที่ยกเว้นเพราะคนไทยทานข้าวแทบทุกคน ขึ้นเก็บภาษีมูลค่าเพิ่มจากข้าวละก้อ คงเดือดร้อนกันแน่ และชาวนาที่ขายข้าวจากการทำนาในที่นาของตนเอง ก็ยังได้ยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาด้วยนะ



ส่วนโรงสีข้าว และ ผู้ที่ค้าข้าวเปลือก ไม่ว่าจะเป็นรายเล็กหรือรายใหญ่ ก็มีหน้าที่เสียเพียงภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา หรือภาษีเงินได้นิติบุคคล จากค่าจ้างรับจ้างสีข้าว เป็นธุรกิจซื้อมาขายไป การเสียภาษีมีเฉพาะภาษีเงินได้เท่านั้น”

“ถ้าอย่างนั้น ข้าวบรรจุถุง ทำไมถึงราคาแพงจะแม่”

“ก็กว่าที่ข้าวจะเดินทางจากชาวนามาถึงร้านค้าหน้าบ้านเรา เค้าก็ต้องแต่งตัวให้สวย ต้องมีค่าขนส่ง มีค่าการตลาด และบวกกำไรเข้าไปอีก กว่าที่จะถึงมือเราราคาเลยแพงนะสิจ๊ะ แล้วแม่จะบอกให้ก้อยรู้จักอย่างหนึ่งนะว่า อย่างเวลาที่ก้อยไปสั่งข้าวมัดปุ่ตามสถานประกอบการโรงแรม หรือ ข้าวปรุงกึ่งสำเร็จรูป รวมถึงข้าวกล่องแช่แข็งในร้านสะดวกซื้อ เป็นข้าวที่ผ่านการปรุงรส แปรรูปแล้ว จะไม่ได้รับยกเว้นภาษีมูลค่าเพิ่ม เว้นแต่ถ้าก้อยไปสั่ง ข้าวมัดปุ่ ร้านหน้าปากซอยที่มียอดขายไม่เกินกว่า 1.8 ล้านบาทต่อปี ร้านค้านั้นจะได้รับการยกเว้นภาษีมูลค่าเพิ่ม เราจึงไม่เสียภาษีมูลค่าเพิ่มด้วยจ๊ะ”

แต่ตอนนี้แม่ว่า..ถ้าก้อยอิมแล้วจริง ๆ หละก็ เอาจานไปล้าง แล้วรีบอาบน้ำซะ

เออ..ออ.แต่ก้อยคิดว่าคืนนี้ก้อยจะช่วยแม่ประหยัดน้ำ อาบที่เดียวตอนเช้าเลยดีกว่าค่ะ

# ภาษี ก่อนลงทุนเมื่อเข้าสู่ “ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC)”

# สาร

ท่านผู้อ่านได้ทราบถึงผลกระทบและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับผู้ค้า ผู้ประกอบการ และนักลงทุนในประเทศไทยเมื่อเราก้าวเข้าสู่การเป็นประเทศสมาชิกประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน หรือ AEC (Asean Economics Community) แล้ว จะเห็นว่าต้นทุนทางภาษีอากร ถือเป็นตัวแปรสำคัญในการดำเนินธุรกิจในยุค AEC นี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ กรมสรรพากรจึงได้กำหนดมาตรการทางภาษีอากรเพื่อยกเว้นและปรับลดอัตราภาษีอากรลงทั้งภาษีเงินได้นิติบุคคล และภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันและในอนาคต แต่ทั้งนี้ หากมองลึกลงไปทางธุรกิจการค้าการลงทุน การเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน หรือ AEC นี้ก็ยังเป็นโอกาสทางการค้าการลงทุนที่สำคัญของนักลงทุนไทยที่สามารถเข้าไปสร้างรายได้ในประเทศเพื่อนสมาชิกต่าง ๆ ได้อย่างเสรีเช่นเดียวกัน ฉะนั้น ผู้ค้า ผู้ประกอบการ และนักลงทุนไทย จึงจำเป็นต้องเข้าไปทำความเข้าใจ และศึกษาถึงตลาดการค้า รวมถึงภาระทางภาษีอากรของประเทศเพื่อนบ้านของเราให้ถ่องแท้ เพื่อให้การเข้าสู่ AEC ก่อให้เกิดประโยชน์และสร้างรายได้ที่เหมาะสม ซึ่งในบทความฉบับนี้ผู้เขียนจะได้นำเสนอข้อมูลเบื้องต้นทางภาษีอากรของประเทศสมาชิกอาเซียนทั้ง 10 ประเทศ ที่น่าสนใจสำหรับผู้ค้า ผู้ประกอบการ และนักลงทุนไทย เริ่มต้นกันที่ประเทศเพื่อนบ้านที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกับประเทศไทย ทั้งในด้านศาสนา วัฒนธรรม และภาษา หรือแม้กระทั่งการดำเนินชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกัน นั่นคือ “สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว)”

**สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว)** เป็นประเทศหนึ่งในอาเซียนที่มีทรัพยากรธรรมชาติอยู่เป็นจำนวนมาก เช่น ไม้ ดีบุก ยิบซั่ม ตะกั่ว หินเกลือ เหล็ก ถ่านหินลิกไนต์ สังกะสี ทองคำ อัญมณี หินอ่อน น้ำมัน และแหล่งน้ำผลิตไฟฟ้า ฯลฯ จึงไม่น่าแปลกใจที่ในปัจจุบันมีนักลงทุนชาวต่างชาติ รวมถึงนักลงทุนไทยหอบเงินเข้าไปทำการค้าการลงทุนมากขึ้นในทุก ๆ ปี ดังนั้น เพื่อให้การเข้าไปลงทุนใน สปป.ลาว ก่อให้เกิดรายได้และสร้างผลตอบแทนให้กับผู้ค้า ผู้ประกอบการ และนักลงทุนไทยได้อย่างเหมาะสม ผู้เขียนจึงได้ทำการศึกษา ค้นคว้าหาข้อมูลระบบภาษีอากรของ สปป.ลาว ทั้งจากหนังสือ บทความ และเว็บไซต์ต่าง ๆ นำมาเป็นข้อมูลให้ท่านผู้อ่านทราบพอสังเขปดังต่อไปนี้

**1. ภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา (Personal Income Tax) สปป. ลาว** จัดเก็บบุคคลธรรมดาชาวลาวในอัตราก้าวหน้าเริ่มต้นตั้งแต่ร้อยละ 5 สูงสุดในอัตราร้อยละ 24 ของรายได้สุทธิก่อนหักภาษี และจัดเก็บภาษีกับชาวต่างชาติที่เข้ามาทำงานใน สปป.ลาว ที่มีรายได้จากต่างประเทศ ไม่ว่าจะอยู่ในประเทศเกินกว่า 180 วันของแต่ละปีหรือไม่ จะต้องเสียภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาในอัตราร้อยละ 10 แต่จะได้รับยกเว้นในกรณีนี้ที่





ได้รับการยกเว้นตามความตกลงเพื่อการเว้นการเก็บภาษีซ้อน ทั้งนี้ อัตราภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาของชาวลาว มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กรณีมีรายได้ในรูปของเงินเดือน ค่าจ้าง และโบนัส

กำไรสุทธิก่อนหักภาษี (ค่าเงิน/กิบ)	อัตรากำภาษี/ร้อยละ
ไม่เกิน 3,600,000	0
3,600,001 – 8,000,000	5
8,000,001 – 15,000,000	10
15,000,001 – 25,000,000	15
25,000,001 – 40,000,000	20
40,000,001 ขึ้นไป	24

กรณีมีรายได้อื่นๆ

ประเภทของรายได้	อัตรากำภาษี/ร้อยละ
รายได้จากเงินปันผล รายได้จากการขายหุ้น (อาจได้รับยกเว้นหากมีความตกลงระหว่างรัฐบาล สปป. ลาว กับบริษัทที่เกี่ยวข้อง	10
รายได้จากอสังหาริมทรัพย์ เช่น ค่าเช่าบ้าน	10
รายได้จากการขายสิทธิในการถือครองที่ดิน	5
รายได้จากทรัพย์สินทางปัญญาและสิทธิบัตร	5

**2. ภาษีเงินได้นิติบุคคล หรือภาษีกำไร (Profit Tax) สปป.ลาว** จัดเก็บภาษีเงินได้นิติบุคคล หรือภาษีกำไรจากบริษัทท้องถิ่นและบริษัทต่างชาติในอัตราเดียวกันที่ร้อยละ 24 ของกำไรสุทธิก่อนหักภาษี โดยมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2556 เว้นแต่

- ภาษีธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการผลิต การนำเข้า และการจำหน่ายยาสูบจะจัดเก็บในอัตราร้อยละ 26 ยกเว้นแต่ธุรกิจอื่น ๆ ที่ได้รับยกเว้นให้เสียภาษีเงินได้นิติบุคคล หรือภาษีกำไรในอัตราที่ต่ำกว่าร้อยละ 24 ก็จะสามารถเสียภาษีในอัตราเดิมได้ และ
- บริษัทที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ลาว (Lao Securities Exchange : LSX) จะจัดเก็บในอัตราลดลงร้อยละ 5 จากอัตรากปกติเป็นระยะเวลา 4 ปี นับตั้งแต่วันที่เข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ลาว LSX

**3. ภาษีมูลค่าเพิ่ม (Value Added Tax : VAT) สปป.ลาว** จัดเก็บภาษีมูลค่าเพิ่มจากกิจการที่มีรายได้ต่อปีมากกว่า 400 ล้านกีบ โดยเรียกเก็บจากการขายสินค้าตั้งแต่การขายส่งจากโรงงานจนถึงผู้ค้ารายย่อยในอัตราเดียวกันที่ร้อยละ 10

**4. ค่าธรรมเนียมการนำเข้าสินค้าทุกประเภท** ผู้ประกอบการนำเข้าสินค้าจะต้องเสียค่าธรรมเนียมการนำเข้า (Administrative Fee on Imports) ในอัตราร้อยละ 5 ของมูลค่านำเข้าที่ได้แจ้งต่อกรมศุลกากร

นอกจากนี้การลงทุนในธุรกิจบางประเภทจะได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลของ สปป.ลาว โดยจะได้รับสิทธิพิเศษในด้านภาษี ตามที่ระบุในกฎหมายส่งเสริมการลงทุนฉบับปี 2552 ซึ่งแบ่งตามระดับความสำคัญของกิจการเขตพื้นที่การลงทุน และสิทธิประโยชน์ที่จะได้รับดังต่อไปนี้

**ระดับความสำคัญของกิจการ** แบ่งระดับความสำคัญได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

- ระดับ 1 กิจการที่ได้รับการส่งเสริมการลงทุนระดับสูงสุด ได้แก่ โรงแรมระดับ 4 ดาว และสถาบันการศึกษา
- ระดับ 2 กิจการที่ได้รับการส่งเสริมการลงทุนระดับปานกลาง ได้แก่ ธุรกิจผลิตรถจักรยานยนต์
- ระดับ 3 กิจการที่ได้รับการส่งเสริมการลงทุนระดับต่ำ ได้แก่ ธุรกิจผลิตเครื่องดื่ม และธุรกิจผลิตชิ้นส่วนรถยนต์

**เขตพื้นที่การลงทุน** แบ่งได้เป็น 3 เขต ดังนี้

- เขตที่ 1 พื้นที่ห่างไกล ทิวกันดาร และขาดแคลนสาธารณูปโภคพื้นฐาน
- เขตที่ 2 พื้นที่ที่มีสาธารณูปโภคพื้นฐานจำกัด
- เขตที่ 3 เขตเมืองใหญ่ และมีสาธารณูปโภคพื้นฐานพร้อม

## สิทธิประโยชน์ ปรากฏตามตารางดังนี้

ระดับความสำคัญของกิจการ	เขตที่ 1	เขตที่ 2	เขตที่ 3
ระดับที่ 1	ยกเว้นภาษีกำไร 10 ปี	ยกเว้นภาษีกำไร 6 ปี	ยกเว้นภาษีกำไร 4 ปี
ระดับที่ 2	ยกเว้นภาษีกำไร 6 ปี	ยกเว้นภาษีกำไร 4 ปี	ยกเว้นภาษีกำไร 2 ปี
ระดับที่ 3	ยกเว้นภาษีกำไร 4 ปี	ยกเว้นภาษีกำไร 2 ปี	ยกเว้นภาษีกำไร 1 ปี

จากที่กล่าวมาข้างต้น ท่านผู้อ่านได้ทราบถึงอัตราภาษี และวิธีการจัดเก็บภาษีอากรกับธุรกิจ หรือสินค้าบางประเภท ของ สปป.ลาว พอสังเขปแล้ว จะเห็นได้ว่า สปป.ลาว มีระบบภาษีอากรที่จำแนกตามประเภทของทรัพยากร พื้นที่ และวิธีการในการลงทุนแตกต่างกับระบบภาษีอากรในประเทศไทย ดังนั้น ก่อนที่ท่านผู้อ่านจะตัดสินใจเข้าไปลงทุนแสวงหาผลกำไรใน สปป.ลาว ผู้ค้า ผู้ประกอบการ และนักลงทุนไทย จะต้องศึกษาให้ทราบถึงสภาพเศรษฐกิจ ธรรมเนียม วัฒนธรรมในการติดต่อธุรกิจ กฎระเบียบของการลงทุน และระบบภาษีอากรของ สปป.ลาว ให้ถ่องแท้ มิฉะนั้นการลงทุนเพื่อแสวงหาผลกำไรในยุคเสรีทางการค้า หรือยุค AEC อาจกลายเป็นการก่อภาระหนี้สินข้ามประเทศก็เป็นได้

## อ้างอิงข้อมูลจากแหล่งดังนี้

- <http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B0%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%A8%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A7>
- [http://www.thanonline.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=202119:2013-10-08-09-07-30&catid=231:aec-news&Itemid=621](http://www.thanonline.com/index.php?option=com_content&view=article&id=202119:2013-10-08-09-07-30&catid=231:aec-news&Itemid=621) ลงวันที่ 8 ตุลาคม 2556
- กฎหมายภาษีของ สปป.ลาว ฉบับล่าสุด คือ Amended Tax Law (No. 05/NA, 20 December 2011) ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2555 และปรับปรุงจาก Tax Law (No. 04/NA, 19 May 2005)

รู้คดีไว้ก่อน  
ก่อนที่จะกลายเป็นคดี

คำประกันแล้ว  
จะรับผิดชอบไปจนถึง  
ทายาทหรือไม่





การรัฐทรมายนับว่าเป็นเรื่องยาก แล้วหากจะต้องเข้าไปพร้อมรับพิบัติเสียวิบเสียทวอีก จึงควรต้องศึกษาหาทางออกไว้เสียแต่เนิ่นๆก่อน ก็จะได้ชนะ โดยเฉพาะใบหนึ่ของคนอื่นแล้วเราต้องเข้าไปพร้อมรับพิบัติในฐานะเป็นผู้ค้าประกัน

มีคำกล่าวที่ว่า “อยากเป็นหนี้ให้เป็นนายหน้า อยากเป็นซ้เข้าให้เป็นนายประกัน” หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เนื้อไม่ได้กิน หน้ไม่ได้รองน้เงอกระดุกมาแขวนคอ” แต่ในความเป็นจริงเราก้อาจจะหนีไม่พ้นคำกล่าวนี้ เนื่องจากมีความจำเป็นหรือถูกบังคับ หรือเป็นหน้าที่ หรือตกกระไดพลอยโจน ก็ตาม

สัญญาค้ประกันคือ สัญญาที่ผู้ค้ประกันสัญญาว่าจะชำระหนี้ให้แก่เจ้าหนี้หากลูกหนี้ไม่ยอมชำระหนี้ ซึ่งจะเป็นหนี้อะไรก็ได้ทั้งสิ้น เช่น หนี้เงินกู้ หนี้ค้สินค้า หนี้การก่อสร้าง หนี้ทุนการศึกษา เป็นต้น

บางครั้ง ลูกหนี้ยังไม่ผิดสัญญาแต่ผู้ค้ประกันตายเสียก่อน ต่อมาลูกหนี้ผิดสัญญาภายหลัง จะทำให้ทายาทของผู้ค้ประกันต้องร่วมรับผิดกับลูกหนี้ด้วยหรือไม่

### กรณีตัวอย่าง

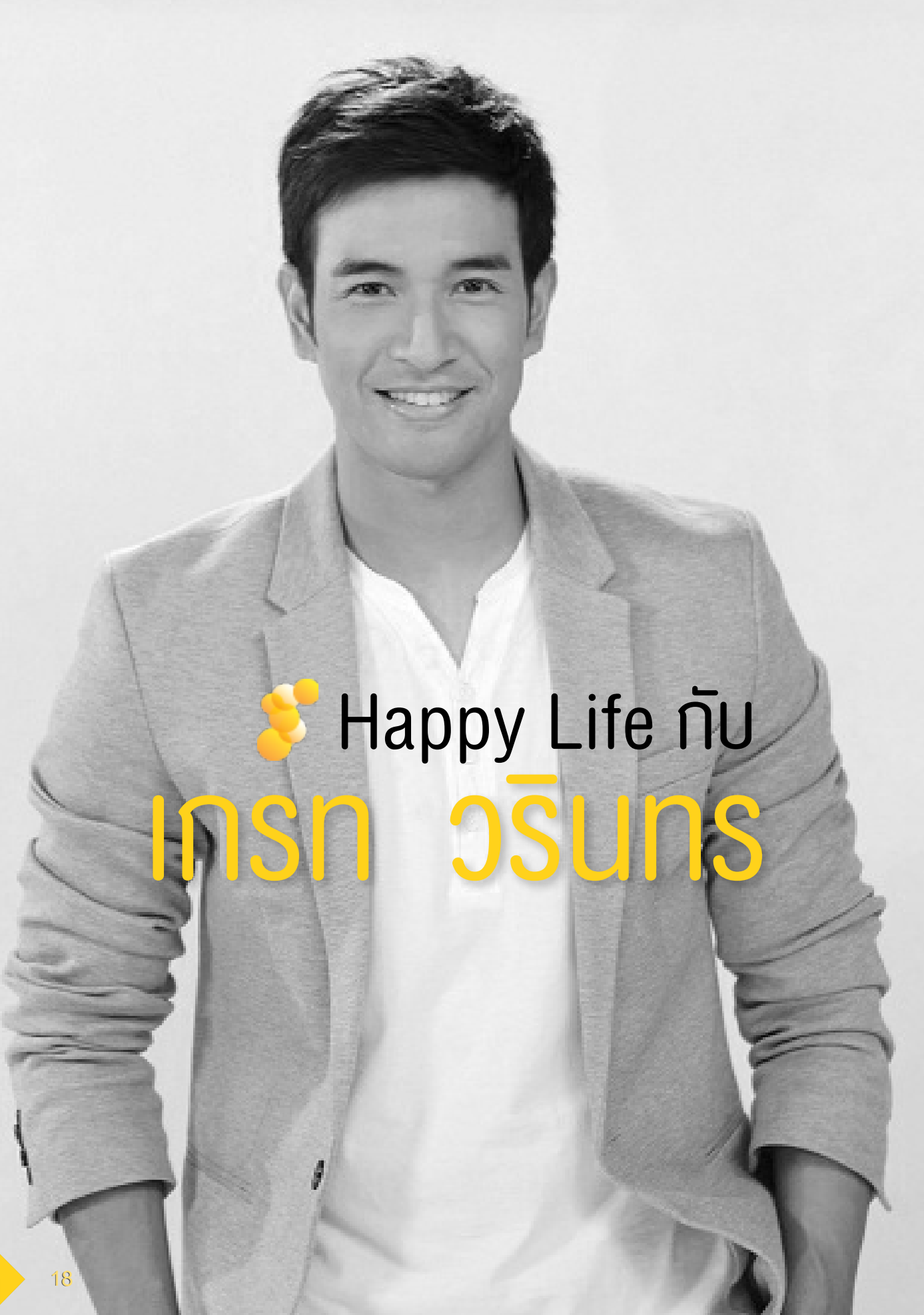
นายเอกทำสัญญากู้ยืมเงินนายไม่จำนวน 5,000,000 บาท ดอกเบี้ยอัตราร้อยละ 10 ต่อปี จะขอผ่อนชำระคืนเงินกู้พร้อมดอกเบี้ยให้เสร็จสิ้นภายใน 2 ปี จำนวน 20 งวด โดยขอระยะเวลาปลอดหนี้ 4 เดือนแรก หากนายเอกผิดสัญญาให้นายไม่มีสิทธิบอกเลิกสัญญาทันที โดยมีนายเชียรทำสัญญาค้ประกันโดยยอมรับผิดอย่างลูกหนี้ร่วม

นายเอกผ่อนชำระมาแล้วจำนวน 14 งวด มาผิดนัดผิดสัญญาในงวดที่ 15 ทำให้นายไม่มีสิทธิบอกเลิกสัญญาได้

มีปัญหามาตามว่า ในระหว่างงวดที่ 2 นายเชียรผู้ค้ประกันถึงแก่ความตาย ในขณะที่นายเอกยังไม่ผิดสัญญา นายเอกเพิ่งมาผิดนัดผิดสัญญาในงวดที่ 15 ภายหลัง จะทำให้นางสาวเบ็ตปุ๊กทายาทของนายเชียรต้องร่วมรับผิดตามสัญญาค้ประกันในส่วนที่เหลืออีกด้วยหรือไม่

กรณีนี้ นายเชียรไปยอมรับผิดอย่างลูกหนี้ร่วมไว้จึงต้องร่วมกันรับผิดกับนายเอกอย่างลูกหนี้ชั้นต้นด้วย นางสาวเบ็ตปุ๊กจะปฏิเสธว่าไม่รับผิดชอบกับนายเอกไม่ได้ แต่นางสาวเบ็ตปุ๊กทายาทของนายเชียรก็ไม่จำเป็นต้องรับผิดในหนี้ดังกล่าวเกินกว่ามรดกของนายเชียรที่ตนได้รับ (เทียบเคียงคำวินิจฉัยคำพิพากษาศาลฎีกาที่ 1268/2555)

หากนายเชียรทำสัญญาค้ประกันตามปกติ ไม่เพิ่มเติมว่า “ยอมรับผิดอย่างลูกหนี้ร่วม” แล้วถึงแก่ความตายก่อนที่นายเอกผิดสัญญาก็ทำให้นายเชียรพ้นผิด เพราะขณะถึงแก่ความตายนายเอกยังไม่ผิดนัดผิดสัญญา และทำให้ไม่มีหนี้ตกทอด ไปยังนางสาวเบ็ตปุ๊กทายาท (เทียบเคียงคำวินิจฉัยคำพิพากษาศาลฎีกาที่ 6023/2538)



Happy Life กับ

เศรษฐ วิจารณ์

เนื่องจากช่วงนี้สภาพสังคมดูจะมีแต่ความวุ่นวาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเมืองหรือเรื่องเศรษฐกิจ รวมไปถึงการที่ผู้คนสามารถรับข่าวสารที่รวดเร็วจากสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ซึ่งบางข่าวก็เป็นเรื่องจริง บางข่าวก็เป็นเรื่องที่แต่งขึ้นเพื่อสร้างสถานการณ์ ทำให้ชีวิตของคนเราก็ดอกสภาวะความเครียด รวมไปถึงความสับสนในการดำเนินชีวิต แต่เรามีตัวอย่างในการดูแลตัวเองและปรับตัวให้เผชิญกับช่วงนี้ได้อย่างราบรื่น จากเกรท วรินทร์ พระเอกหนุ่มอาร์มณัติมาฝากกันครับ

“ ช่วงนี้บ้านเมืองเราก็มีปัญหาตั้งเครียดกันมานานพอสมควร ผมก็เป็นคนหนึ่งทีอื่นเรื่องการเมืองอยู่บ้างแต่ก็ไม่ได้เต็มตัว และผมก็มีเคล็ดลับดีๆ ที่อยากจะบอกให้ทุกคนไม่จำเป็นต้องเครียดกับเรื่องการเมืองการบ้านการเมือง ไม่จำเป็นต้องเครียดกับเรื่องต่างๆ นานา ผมว่าคนเราควรที่จะมีวิธีการใช้ชีวิตที่มีความสุขในทุกๆ วันนะครับ เทคนิคง่ายๆ ของผมก็คือ มองโลกในแง่ดีแล้วก็ไม่คิดร้ายกับคนอื่น ผมว่าแค่การไม่คิดร้ายกับคนอื่นมันก็ทำให้จิตใจเราสบายไปด้วย และทุกอย่างมันก็จะส่งออกมาทางสีหน้า แววตา ทำให้ตัวเองมีความสุข ไม่เก็บเรื่องเครียดๆ มาคิด ผมว่าแค่นี้ก็น่าจะช่วยทุกคนได้แล้วนะครับ ก็อยากจะให้ทุกคนมีความสุขกับชีวิตในทุกๆ วันนะครับ ”

ได้เคล็ดลับจากคุณเกรทกันไปแล้ว อย่าลืมเอาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันตามแบบฉบับของคุณผู้อ่านกันด้วยนะครับ แต่ถ้าหากเราเครียดและหาทางออกไม่ได้ ควรปรึกษาคนในครอบครัวของคุณเอง เพราะรักและจริงใจกับคุณที่สุดครับ



# Restart ตัวเอง สู่ความสดชื่น

รู้สึกไหมคะว่าชีวิตเดี๋ยวนี้มีแต่ความเร่งรีบและแข่งกับเวลา...เหนื่อยมีย...คำตอบคือเหนื่อย..เหนื่อยกับการเดินทางไปทำงาน..เหนื่อยกับงาน..เหนื่อยกับบอส Oops!..ทำให้ปุ่มคิดสร้างสรรค์ในสมอง shut down กลางคันซะวัน.. มาหาวิธี restart กัน

## • แอบบีบกลางวันซักแป็บ..สู่ความสดชื่น

Oops! ไม่ใช่แอบบีบเวลางานนะเดี๋ยวกานเข้า ขอแนะนำช่วงหลังพักรับประทานกลางวัน จีบหลับซักประมาณ 30-45 นาที จะช่วยให้อารมณ์ดี กระจ่างใจ ใจดีใจกระชุ่ม นอกจากนี่ยังเป็นประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ โดยเร่งการฟื้นตัวของหัวใจและหลอดเลือดหัวใจหลังภาวะเครียด ซึ่งเป็นการวิจัยของ มิสเตอร์เจมส์ เควอลซ์ (Mr.James K. Walsh) นักวิจัยชาวอเมริกัน

## • จัดจิงหะการหายใจ..สู่ความสดชื่น

ทุกชีวิตบนโลกนี้หายใจแต่หลายคนไม่ได้จัดจิงหะและมีสมาธิในการหายใจฟังดูเหมือนกระแสนิวเอจอยู่ซักหน่อย Dr.Herbert Benson จิตแพทย์และผู้อำนวยการเกียรติคุณแห่ง The Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital กล่าวว่าการหายใจช้าๆ เข้าและออกยาวๆ อย่างมีสมาธิ แต่ละครั้งอย่างตั้งใจ เหมือนคุณได้หยุดขบวนรถไฟแห่งความคิดในแต่ละวันลง สารคัดหลั่งของฮอร์โมนความเครียดลดลง และสารคัดหลั่งของไนตริกออกไซด์มากขึ้น ผลคือเป็นการเปิดหลอดเลือดลดความดันโลหิตลง ในขณะที่เดียวกันกระบวนการเผาผลาญอาหารค่อยๆ ทำงานช้าลง นำไปสู่กระบวนการสร้างอนุมูลอิสระที่ช้าลงด้วย เป็นผลดีทั้งสุขภาพกายและใจ

## • หาเวลาอันน้อยนิดเพื่อพักผ่อน..สู่ความสดชื่น

การพักผ่อนมีความสำคัญไม่น้อย พยายามหาเวลาส่วนตัวเพื่อการพักผ่อนให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ แม้จะไม่ถึงกับทุกวันก็ตาม ไม่ว่าจะออกกำลังกาย เข้าสปา หรืออ่านหนังสือจิตบิชาคาแพเครื่องดื่มแก้วโปรด แค่นี้ก็เพิ่มความสุนทรีย์ในอารมณ์ให้กับช่วงเวลานี้เป็นพิเศษแล้ว ถ้ามีเวลาหลายวันก็สะสมงานเก็บกระเป๋าท่องเที่ยวเดินทาง แต่ที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นการพักผ่อนแบบไหนขอให้งดการรบกวนจากการติดต่อสื่อสารเรื่องงาน พักผ่อนให้เต็มที่ในเวลาอันน้อยนิดที่มีอยู่ เพื่อชาร์จความสุขในเวลาพักผ่อนให้เต็มที่ ก่อนที่จะกลับมาปฏิบัติหน้าที่อีกครั้งอย่างกระปรี้กระเปร่าทั้งร่างกายและจิตใจ

ที่มา : <http://www.sleepfoundation.org> , [www.marthastewart.com](http://www.marthastewart.com)







# ความสุข แบบเต็มถุง

อู๋ตาย ว้ายกรี๊ดดด !! แฉกของฟรีหรือคะเนี่ย ถึงได้ยื่นเข้าแถวกันยาวเหยียดขนาดนี้ ค่ะ คุณหน้าคุ้นตา เหมือนเคยเห็นคนยืนต่อแถวยาวแบบนี้ในอดีตกับขนมปังยี่ห้อหนึ่งนะคะ แต่ไม่ใช่ขนมปังคะ จะเป็นอะไรนั้น? เรามาติดตามกันต่อเลยดีกว่าคะ และนี่คืออีกหนึ่งความสำเร็จในบ้านหลังแรก จากชิคาโก สหรัฐอเมริกา แล้วได้มาเปิดบ้านหลังใหม่ ครั้งแรกในประเทศไทย ที่ห้างสยามพารากอน แต่ก่อนที่จะมาเปิดบ้านที่ประเทศไทยได้ทำการเปิดมาแล้วหลายประเทศ เช่น ที่สิงคโปร์ ฮองกง มาเลเซีย และญี่ปุ่น ส่วนประเทศไทยก็ตื่นตื่นไม่แพ้ประเทศใดในโลกเช่นกันคะ ความอร่อยคงไม่ต้องพูดถึง การันตีความอร่อยได้ด้วยคนที่คนจำนวนไม่น้อยมาเยือนรอต่อคิวกันยาวเป็นชั่วโมง ๆ เลยทีเดียวคะ ความอร่อยแน่นอนอยู่แล้วคะ กับ “ข้าวโพดคั่วการ์เร็ต” Garrett Popcorn เป็นการเริ่มต้นจากครอบครัว Garrett ได้คิดค้นปรับปรุงวิธีการทำป๊อปคอร์นใหม่ ในปี พ.ศ.2480 โดยอุปกรณ์ที่ใช้ทำป๊อปคอร์นคือ หม้อทองแดงขนาดใหญ่และยังคงใช้อยู่ในปัจจุบันด้วยคะ

ฮั่นแน่ ! อยากรู้กันแล้วใช่ไหมคะว่า ป๊อปคอร์นภายใต้ชื่อ Garrett Popcorn มีรสอะไรให้เลือกกันบ้าง

เริ่มความสุขแบบเต็มถุงกันกับป๊อปคอร์น ที่เป็นรสยอดนิยม SIGNATURE FLAVORS มี 5 รส ให้เลือกตามแบบฉบับของคุณ ๆ กันคะ คือ รส Chicago Mix เป็นการผสมผสานระหว่างความหอมมันของ Cheese Corn และความหวานละมุนลิ้นของ Caramel Crisp ที่อร่อยจนหยุดไม่ได้คะ ส่วนรส Cheese Corn ป๊อปคอร์นที่ถูกนำมาคลุกเคล้าสด ๆ กับเซตด้าชีสแบบเน้น ๆ แพนป๊อปคอร์นตัวจริงต้องยกนิ้วให้คะ ตามด้วย รส Buttery ป๊อปคอร์นรสเนยที่กรอบนอกนุ่มใน สำหรับคนที่หลงใหลในรสชาติสุดคลาสสิกของเนยคะ ส่วน รส Caramel Crisp มีส่วนผสมของเนยเข้มข้น กับน้ำเชื่อมหอมหวาน

ที่อร่อยจนลิ้มไม่ลงค้ะ และสุดท้ายคือ รส Plain เป็นการนำเอารสชาติความสด ไม่ปรุงแต่งของป๊อปคอร์น  
ทรงเม็ดและบัตเตอร์ฟลายมาผสมกันค้ะ นอกจากนี้รสยอดนิยมทั้ง 5 รสนี้แล้ว หากใครต้องการเพิ่ม  
ส่วนผสมพิเศษ SPECIALTY FLAVORS ก็สามารรถสั่งเพิ่มเติมได้ กับ รส Almond Caramel Crisp  
หอมคาราเมล เสริมอัลมอนต์อบสูตรพิเศษ หอมอร่อยเกินห้ามใจค้ะ ตามด้วย รส Cashew Caramel  
Crisp เพิ่มเม็ดมะม่วงหิมพานต์อบจนเป็นสีเหลืองทอง อร่อยหวานมันสุดสุดค้ะ และสุดท้ายกับรส  
Macadamia Caramel Crisp อีกหนึ่งรสชาติของความอร่อยสุดสุดมาพร้อมกับถั่วแมคคาเดเมีย  
เสน่ห์ชวนใจให้ทุกคนอดใจไม่ไหวต้องสั่งมาลิ้มลองกันค้ะ สำหรับราคาขึ้นอยู่กับรสยอดนิยม SIGNATURE  
FLAVORS หรือรสที่เพิ่มส่วนผสมพิเศษ SPECIALTY FLAVORS และขนาด ที่มีให้คุณ  
เลือก ทั้งแบบถุงเล็ก กลาง ใหญ่ หรือจะเป็นแบบกระป๋องเล็ก ทานได้ 1-4 คน  
หรือเลือกแบบ 1 แกลลอน ทานได้ 4-8 คน และแบบ 2 แกลลอน ทานได้  
8-16 คน เริ่มต้นที่ 90 บาท จนถึง 2,300 บาท สุดท้ายเราขอยกให้ Garrett  
Popcorn ให้เป็นข้าวโพดระดับไฮเอนด์ ที่ได้รับเสียงตอบรับในประเทศไทย  
เป็นอย่างดี

หากใครผ่านไปที่สยามพารากอนก็โฉบเข้าไปต่อคิว หรือจะ  
ฝากให้กับคนที่คุณรัก รับรองรักที่สุดดดด ส่วนผู้เขียนรอคนใจดี  
นำมาฝากนะค้ะ ระหว่างรอนี้จะหาป๊อปคอร์นตามงานวัดทานไปหลายๆ  
ก่อนค้ะ





# 4

## ตลาดนัดกลางคืนน่าช้อป

หากคุณชอบการช้อปปิ้ง แต่รู้สึกเบื่อการช้อปปิ้งแบบเดิมๆ ในห้างสรรพสินค้า หรืออยากหาของที่ดูใจแต่หาที่ไหนไม่ได้สักที และเวลากลางวันยังต้องทำงาน ไม่มีเวลาไปเดินเล่นที่ไหนเลย ถ้าเป็นแบบนี้เราขอเสนอทางเลือก ตลาดนัดกลางคืนสุดเจ๋ง 4 แห่งในกรุงเทพมหานคร เอาใจวัยทำงาน รับรองว่าของที่คุณได้จากที่เหล่านั้นจะดูใจและไม่ซ้ำกับใครแน่นอน



### ตลาดมืด(คลองถมช่วงกลางคืน)

ใครจะไปรู้ว่าคลองถมในตอนกลางวัน จะแปลงร่างเป็นตลาดมืดในตอนกลางคืน แต่ไม่ว่าจะเป็นคลองถมหรือตลาดมืดก็เป็นแหล่งช้อปปิ้งที่เก๋แก่ที่สุดในประเทศไทยแห่งหนึ่งเลยทีเดียว ในตอนนี้เราจะไปรู้จักกับตลาดมืดกันดีกว่า สาเหตุที่ผู้คนเรียกว่าตลาดมืดนั้นไม่แน่ชัดว่ามาจากอะไร แต่ถ้าให้เดาอาจจะเป็นเพราะว่าอุปกรณ์อย่างหนึ่งที่ควรมีในการไปเดินตลาดมืดนั่นก็คือ ไฟฉายนั่นเอง เพราะในบางพื้นที่มีเพียงแสงไฟน้อยนิดคอยส่องสว่าง ผู้ที่ไปเดินเลือกซื้อของจึงต้องอาศัยแสงไฟจากไฟฉายคอยช่วยส่องหาสินค้าดีๆ ที่อาจหลบตัวอยู่ในกองสินค้าอันหลากหลายเหล่านั้น แต่ไม่ว่าจะอะไรก็ตามที่นั่นมีสารพัดสินค้าให้เลือกไม่หวาดไม่ไหว ตั้งแต่ของตัวจิ๋ว ไปจนถึงอ่างล้างจานขนาดใหญ่ที่ใช้ในห้องครัวโรงแรมเลยทีเดียว ในสินค้าอันหลากหลายนั้นก็เชื่อว่าจะมีแต่ของที่ดีไปซะหมด แนะนำว่าตาดีได้ตาร้ายเสีย แต่มันก็เป็นความสนุกอย่างหนึ่ง และเป็นเสน่ห์ที่ทำให้ไม่ได้จากที่ไหน บางครั้งคุณอาจจะเจอนาฬิกาแบรนด์เนมในราคาตลาดนัดเลยก็ได้ หรือของหายากอื่นๆ ที่คุณจะไม่มีวันเจอจากตลาดทั่วไป ตลาดมืดนั้นจะเปิดในวันเสาร์และอาทิตย์ ของเริ่มตั้งประมาณสองทุ่ม จนถึงเที่ยงคืน



## ตลาดนัดรถไฟ ศรีนครินทร์

มาดูทางย่านศรีนครินทร์กันบ้าง ซึ่งขอส่งตลาดนัดรถไฟศรีนครินทร์เข้าประกวด โดยตลาดนัดแห่งนี้ เป็นเจ้าของเดียวกับตลาดนัดรถไฟจตุจักร ซึ่งตอนนี้ได้ปิดตัวลงไปแล้ว แต่ ณ ที่แห่งนี้ก็ยังคงคอนเซ็ปต์ เดียวกันกับที่จตุจักร นั่นก็คือ เป็นตลาดนัดที่ย้อนยุค มีความคลาสสิกอยู่ในตัวของมันเองและยังคง แหล่งรวมเฟอร์นิเจอร์ ของสะสม ของตกแต่งบ้าน รถโบราณ อะไหล่รถยนต์ จักรยานโบราณ เสื้อผ้า วินเทจ รองเท้ามือสอง ของทำมือสุดอินดี้ และตุ๊กตุน่ารักอีกมากมาย นอกจากนี้ยังมีร้านขายของกิน อร่อยๆ เครื่องดื่มเย็นๆ และร้านอาหารที่ตกแต่งสไตล์เรโทรให้คุณดื่มด่ำกับบรรยากาศวันวาน ได้อย่าง เต็มที่กันเลยทีเดียว โดยตลาดนัดรถไฟ ศรีนครินทร์ตั้งอยู่ในซอยศรีนครินทร์ 51 ด้านหลังห้างซีคอนสแควร์ มีสองโซนให้เลือกเดิน คือ โซนพลาซ่า เปิดวันอังคาร-อาทิตย์ และโซนตลาดนัด เปิดวันพุธ และศุกร์-เสาร์ -อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 17.00-24.00 น.



## ตลาดนัดเลียบด่วน(ตลาดนัดเลียบทางด่วน เอกมัย-รามอินทรา)

แค่ชื่อก็บอกแล้วว่าอยู่ติดถนนเลียบทางด่วน ถ้าจะให้พูดชื่อเต็มๆก็คือ ตลาดนัดเลียบทางด่วน เอกมัย-รามอินทรา โดยตลาดนัดแห่งนี้ตั้งอยู่บนถนนรามอินทรา ช่วงกิโลเมตรที่ 5 ซึ่งตลาดแห่งนี้มีพื้นที่กว้างประมาณ 16 ไร่ ทำให้เหมาะแก่การเดินช้อปปิ้งเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีพื้นที่ที่กว้าง ทำให้ไม่ต้องเบียดเสียดกันเวลาเดินเลือกซื้อของ และถ้าพูดถึงสินค้าต่างๆ ที่ขายแล้วนั้น ในตลาดแห่งนี้จะแบ่งเป็นสามโซน ได้แก่ โซนอาหาร โซนขายของแบบล๊อค โซนเปิดท้ายขายของ โดยสินค้าจะมีทั้ง เพอร์นิเจอร์ ของตกแต่งบ้าน เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า จักรยาน และอื่นๆอีกมากมาย ซึ่งมีทั้งสินค้ามือหนึ่งและมือสองให้คุณเลือกดูเลือกซื้อกันอย่างเพลิดเพลิน นอกจากนี้จุดเด่นของที่นี่ก็คือ การเดินทางสะดวก อยู่ติดถนนเห็นได้ชัดเจน มีรถประจำทางผ่านหลายสาย บอกไว้ก่อนว่าเนื่องจากค่าเช่าล๊อคสินค้ามีราคาถูกราคาสินค้าจึงไม่แพงมากนัก ที่ได้ดีกว่านั้นคือ เปิดให้เดินช้อปปิ้งกันได้ทุกวัน ตั้งแต่ 17.00-02.00 เรียกได้ว่าเอาใจขาช้อปปิ้งคนทำงาน ซึ่งถึงจะเลิกงานดึกแค่ไหนก็สามารถมาเดินเล่น ช้อปช้อปปิ้ง และชิลเอาต์กันได้อย่างเต็มที่







## ตลาดสยามยิปซี

เห็นคำว่า “ยิปซี” อาจจะทำให้จินตนาการไปว่าตลาดแห่งนี้จะต้องมีแต่หนุ่มสาวผมยาว เสื้อผ้าเซอร์ๆ ดิบๆ เซ็กซี่ๆ Peace กันไม่หยุด แต่จริงๆ แล้วตลาดสยามยิปซี เป็นแหล่งช้อปปิ้งในเวลาากลางคืนที่น่าสนใจอีกแห่ง ใครจะไปรู้ว่าในพื้นที่ๆ ล้อมรอบด้วยต้นไม้ใหญ่ จะมีร้านค้าต่างๆ รวมไปถึง ร้านอาหารนั่งชิว ฟังเพลงช่อนเรือนอยู่ในนั้น หากเบื่อกับการเดินตามซูเปอร์มาร์เก็ตติดแอร์ทั่วไป ลองมาที่ตลาดสยามยิปซี ซึ่งอยู่ในโครงการจตุจักรกรีน เพื่อสูดกลิ่นต้นไม้ใบหญ้า คละเคล้าไปกับความเพลิดเพลินตาในการเลือกซื้อของมากมาย และในตลาดแห่งนี้เชื่อว่าจะมีแต่ของแนว Vintage เท่านั้น หากแต่มีสินค้า Handmade หรือของใหม่ๆ มือหนึ่งมาให้เลือกสรรกันหลายร้านค้า นอกจากนี้ยังสามารถพักผ่อนชิวๆ ไปกับร้านอาหารที่มีเสียงเพลงให้ผ่อนคลายอีกด้วย อารมณ์เหมือนเอาลิเต้เดี่ยวแจ๊กับร้านนั่งดื่มชิวๆ ที่ถนนพระอาทิตย์มารวมกันยังไงยังงั้น เวลาเปิดของตลาดสยามยิปซี จะเปิดทุกวันเสาร์และอาทิตย์ เวลา ประมาณห้าโมงเย็นถึงเที่ยงคืนกว่าๆ เลยทีเดียว

เรียกได้ว่าถ้าไปเดินครบทั้ง 4 ที่ กระเป๋าตังค์คงแบนกันเลยทีเดียว แต่ยังไงก็อยากจะแนะนำว่าไม่ควรนำรถไปจะดีกว่า เพราะว่า ถึงบางที่ที่บอกว่าจะมีที่จอดรถ ถ้าไปช้าที่จอดอาจจะเต็มได้ เพราะฉะนั้น ใช้รถสาธารณะน่าจะสะดวกกว่า นอกจากนั้นไม่ควรจะใส่ทรัพย์สินมีค่า เช่น แก้ว แหวน เงิน ทอง ไปเดินเพราะเนื่องจากเป็นเวลากลางคืน มีจิ้งจอกที่แฝงตัวไปก็มีไม่น้อย โดนฉกไปจะหาว่าไม่เตือน ยังไงไปเดินตลาดนัดกลางคืน ก็ขอให้ระวังตัวกันด้วยแล้วกันนะครับ สวัสดีครับ

# SEE YOU Next Issue



กรมสรรพากร

90 ซอยพหลโยธิน 7 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 1161 [www.rd.go.th](http://www.rd.go.th)