

24 ชั่วโมงกับ AI

ใช้ชีวิตให้เหนือชั้น ทำงานให้ฉลาด และรู้เท่าทันภัยไซเบอร์ยุคใหม่

โดย น.อ.ชลเชตต์ หิรัญพิศ



สวัสดีพี่น้องสมาชิกครอบครัวสหกรณ์ออมทรัพย์นาวิกโยธินทุกท่านครับ!

ก้าวเข้าสู่เดือนตุลาคม ๒๕๖๙ เดือนแห่งการเริ่มต้นปีงบประมาณใหม่ และเป็นยุคที่ AI (Artificial Intelligence หรือ ปัญญาประดิษฐ์) ได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันและการทำงานของเรอย่างเต็มรูปแบบและกว้างขวางที่สุด ปัจจุบัน AI ไม่ใช่เรื่องไกลตัวในภาพยนตร์วิทยาศาสตร์อีกต่อไปแล้วครับ แต่กลายมาเป็น "เพื่อนคู่คิด" และ "ผู้ช่วยส่วนตัว" ที่อยู่บนหน้าจอสมาร์ตโฟนของพวกเราทุกคนตลอด ๒๔ ชั่วโมง

วันนี้ ผมขอเชิญชวนพี่น้องสมาชิก สอ.นย.มาดูกันครับว่า ใน ๑ วันของเรา เราจะนำ AI มาประยุกต์ใช้ยกระดับคุณภาพชีวิตและการทำงานให้สะดวกสบายขึ้นได้อย่างไร ควบคู่ไปกับการมีสติและรู้เท่าทันเทคโนโลยีนี้อย่างชาญฉลาดครับ

๑. ถอดรหัส ๒๔ ชั่วโมง ประยุกต์ใช้ AI ในชีวิตและการทำงานอย่างชาญฉลาด

เราสามารถนำ AI มาเป็น "ผู้ช่วยข้างกาย" เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในแต่ละช่วงเวลาของวันได้ง่ายๆ ดังนี้ครับ

• ช่วงเช้า (๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.) - วางแผนวันใหม่และดูแลสุขภาพ

- ใช้ AI บริการสรุปข่าวสารสำคัญยามเช้า ฟังพอดแคสต์ที่ AI ช่วยคัดสรรตามความสนใจ
- ใช้แอปพลิเคชันสุขภาพที่มี AI ช่วยวิเคราะห์คุณภาพการนอนหลับ ประเมินอัตราการเต้นของหัวใจ และแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกาย

• ช่วงเวลาราชการ (๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.) - ยกระดับการทำงานยุคดิจิทัล

- งานหนังสือและเอกสาร ใช้ AI ช่วยตรวจทานข้อความ สรุปประเด็นจากเอกสารการประชุม ยาวๆ หรือช่วยร่างโครงร่างหนังสือราชการและรายงานผลการปฏิบัติงาน
- การสืบค้นและแปลภาษา ใช้ AI ช่วยค้นหาข้อมูลความรู้ทางทหาร นวัตกรรมใหม่ๆ หรือช่วยแปลภาษารายงานต่างประเทศได้อย่างรวดเร็ว
- การบริหารเวลา ใช้ AI จัดลำดับความสำคัญของงาน (Task Prioritization) และเตือนนัดหมายสำคัญ

• ช่วงก่อนนอน (๑๗.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.) - วางแผนการเงินและผ่อนคลาย

- ใช้ AI บันทึกและวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้จ่าย ประเมินเป้าหมายการออมเงิน
- ใช้ AI แนะนำสื่อการเรียนรู้ ข้อคิดดีๆ หรือดนตรีผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน

๒. รู้เท่าทัน AI ป้องกันภัยไซเบอร์อย่างชาญฉลาด

ยิ่ง AI มีความฉลาดและเข้าถึงง่ายมากเท่าไร มิจฉาชีพและสถาบันการเงินไร้ควบคุมภายนอกก็นำ AI มาใช้เป็นเครื่องมือหลอกลวงสมาชิกมากขึ้นเท่านั้นครับ สมาชิกครอบครัวนาวิกโยธินจึงต้องมี "ภูมิคุ้มกันดิจิทัล" ผ่าน ๓ หลักการสำคัญ

๑. ไม่เชื่อภาพและเสียงที่เห็นทันที (Beware of Deepfake) ปัจจุบันมิจฉาชีพใช้ AI เลียนแบบเสียงและสร้างคลิปวิดีโอปลอมของผู้บังคับบัญชา เพื่อน หรือคนในครอบครัวเพื่อยืมเงิน หากมีการติดต่อขอให้โอนเงินด่วน ให้โทรศัพท์ยืนยันตัวตนผ่านช่องทางปกติก่อนเสมอ
๒. ระวังกับดัก "แอปเงินกู้ AI ภายนอก" โฆษณาชวนเชื่อบน TikTok, YouTube หรือข้อความ SMS ที่ใช้ AI วิเคราะห์และอนุมัติเงินกู้ไวใน ๕ นาที มักแฝงด้วยดอกเบี้ยมหาโหด ค่าธรรมเนียมแอบแฝง และการดึงข้อมูลส่วนตัวในโทรศัพท์
๓. รักษาความปลอดภัยข้อมูลส่วนบุคคล ห้ามกรอกเลขบัตรประชาชน รหัสผ่าน หรือข้อมูลทางการเงินลงในเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน AI แปลกปลอมที่ไม่น่าเชื่อถือเด็ดขาด

๓. สอ.นย. เปรียบดังสถาบันทางการเงินที่ AI ภายนอกทดแทนไม่ได้

แม้ระบบ AI ภายนอกจะสามารถอนุมิตินเชื่อได้อย่างรวดเร็ว แต่สิ่งที่ระบบอัลกอริทึมของ AI ไม่มีวันทำได้ คือ "ความผูกพัน สายใยความเอื้ออาทร และสวัสดิการที่เกื้อกูลกัน" ของสหกรณ์ออมทรัพย์นาวิกโยธิน จำกัด ของเรารับ

- ดอกเบี้ยที่เป็นธรรมและย้อนกลับมาเป็นเงินปันผล: ดอกเบี้ยที่ท่านจ่ายให้ สอ.นย. ไม่ได้กลายเป็นกำไรของนายทุน แต่หมุนเวียนกลับมาเป็น เงินปันผลตามหุ้น และเงินเฉลี่ยคืน มอบกลับคืนสู่กระเป๋าของท่านในทุกๆ ปี
- สวัสดิการครอบคลุมทุกช่วงชีวิต มีเงินสวัสดิการ รับขวัญทายาทใหม่, ทุนการศึกษาบุตร, เงินช่วยค่ารักษาพยาบาล และเงินบำเหน็จสมาชิกยามเกษียณ
- ปลอดภัย เชื่อถือได้ สะดวกผ่านเว็บ สมาชิกสามารถใช้สมาร์ทโฟนเข้าตรวจสอบยอดเงินฝาก ทุน เรือนหุ้น ยอดหนี้ หรือเช็คสิทธิ์สวัสดิการได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ผ่านเว็บไซต์อย่างเป็นทางการ



สะดวก รวดเร็ว เช็คข้อมูลได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง



<https://www.thaimarinecoop.com>



สรุปวิธีใช้ AI ฉบับ "สมาชิก สอ.นย.ยุคดิจิทัล"

1. ใช้ AI เป็นผู้ช่วย นำมาเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานราชการ การเรียนรู้ และการสร้างรายได้เสริม
2. ตั้งสติรู้เท่าทัน ไม่โอนเงิน ไม่กดลิงก์แปลกปลอม ระวังคลิปและเสียงสังเคราะห์จาก AI มิฉฉาชีพ
3. มั่นใจในระบบสหกรณ์ เลือกออมเงินและใช้บริการสินเชื่อในระบบ สอ.นย. เพื่อความมั่นคงและปลอดภัยที่สุด

เทคโนโลยี AI จะก้าวหน้าไปไกลและฉลาดขึ้นเพียงใด ก็เป็นเพียง "เครื่องมือ" ชนิดหนึ่งเท่านั้นครับ สิ่งสำคัญที่สุดคือ "สติ วินัยทางการเงิน และการปรับตัวอย่างรู้เท่าทัน" ของพวกเราทุกคน โลกภายนอกอาจจะหมุนไวด้วยเทคโนโลยี แต่ตราบดีที่เรามีวินัยในการเรียนรู้ และใช้ สอ.นย. เป็นเสาหลักทางการเงิน เราจะสามารถใช้ประโยชน์จาก AI ได้อย่างคุ้มค่า และนำพาครอบครัวผ่านพ้นทุกความผันผวนได้อย่างมั่นคงและสง่างามแน่นอนครับ!

สมาชิกสามารถติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของ สอ.นย. และติดตามข้อมูลข่าวสารจาก สอ.นย. เพิ่มเติมได้ที่



มือถือ : สินเชื่อ ๐๖ - ๒๘๕๑ - ๒๗๐๔ ทะเบียนหุ้น ๐๖ - ๒๘๕๑ - ๒๗๐๕ ธุรกิจ ๐๘ - ๖๓๖๗ - ๑๑๙๑

การเงิน ๐๖ - ๑๖๑๗ - ๖๙๘๗ เทคโนโลยีสารสนเทศ ๐๖ - ๓๓๓๙ - ๑๑๐๐ ลงทุน ๐๘-๐๐๑๒-๓๔๓๒

ที่อยู่สำนักงาน : ค่ายกรมหลวงชุมพร ๒๕๐๙ ม.๑ ต.สัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี ๒๐๑๘๐