



ชุมชนของเรา

จุลสารไทยออยล์เพื่อชุมชน ปีที่ 16 ฉบับที่ 87 ประจำเดือนเมษายน-มิถุนายน 2568

รอยยิ้ม แห่งความผูกพัน สร้างสรรค์ คุณค่าสู่อนาคต



สารบัญ

รอยยิ้มแห่งความผูกพัน

“สร้างสรรค์คุณค่าสู่อนาคต”

บ่อยครั้งที่เรื่องราวเก่าๆ ในอดีตมักจะหวนย้อนกลับมาให้เราได้คิดถึง ชวนให้อิ่มเอมไปกับความทรงจำอันแสนสุขที่มีคุณค่าเหล่านั้นเสมอ

ในยุคสมัยที่ทุกอย่างดูสะดวกสบายเช่นปัจจุบัน หลายคนอาจนึกไม่ถึงว่าหากย้อนเวลากลับไปหลาย 10 ปีก่อน ชุมชนของเราไม่ได้มีหน้าตาเหมือนทุกวันนี้ การใช้ชีวิตท่ามกลางความทุรกันดารของพื้นที่ทำให้คนยุคนั้นมีความอดทนอย่างมากในการใช้ชีวิต และต้องมีความมุ่งมั่นอย่างสูงเพื่อทำในสิ่งที่รัก เรื่องราวทั้งหมดถูกถ่ายทอดผ่านผู้สูงวัยทั้ง 3 ท่านในเรื่องจากปก

ความสุขของคนในชุมชนมักเป็นเรื่องเล็กๆ ไกลตัว แต่กลับมีคุณค่าที่ยิ่งใหญ่จนยากจะลืมเลือนไปจากความทรงจำ เช่น เรื่องราวของคนที่ตกหลุมรักชุดราวอย่างสุดใจ ติดตามได้ในคอลัมน์วิถีชุมชน หรือเรื่องของคนที่ชื่นชอบกีฬาพื้นบ้านอย่าง “มวยดับจาก” ที่เคยสร้างสีสันในงานทอดกฐินประจำปีก็มีให้ติดตามในคอลัมน์ชุมชนของเรา เรารักชุมชน จากนั้นคอลัมน์ Check-in ถิ่นเรา จะพาไปเปิดตำนานความอร่อยกับ 3 ร้านดังย่านอ่าวอุดมที่ครองใจลูกค้ามายาวนานด้วยการเน้นใช้วัตถุดิบคุณภาพจากท้องถิ่น รวมถึงยังมีเรื่องราวข่าวสารและสาระความรู้ต่างๆ ให้อัปเดต และอย่าพลาดกับกิจกรรมเกมสนุก มีรางวัลเพื่อลุ้นรับของที่ระลึกจากไทยออยล์ได้เช่นเคย

ศิลปิน : วชิร คร้ามอยู่

ผลงานศิลปะที่สะท้อนเรื่องราวความผูกพันของผู้คนในอดีต ที่มีต่อชุมชนรอบโรงกลั่น ความทรงจำอันมีคุณค่าทั้งวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณี ถูกนำมาถ่ายทอดและส่งต่อ เปรียบดังหนังสือที่ถูกเปิดออกเพื่อส่งมอบประสบการณ์จากรุ่นสู่รุ่น พร้อมนำไปต่อยอดสร้างสรรค์เป็นคุณค่าใหม่ๆ



จุดสารชุมชนของเรา

เจ้าของ : บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)

จัดทำโดย : แผนกบริหารงานชุมชน (CACA) และแผนกกิจการเพื่อสังคม (CACM)

สำนักงานกรุงเทพฯ :

เลขที่ 555/1 ศูนย์เอนเนอร์ยี คอมเพล็กซ์ อาคารเอ ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ : 0 2299 0000, 0 2797 2999

โทรสาร : 0 2797 2974

โรงกลั่น :

เลขที่ 42/1 หมู่ที่ 1 ถนนสุขุมวิท กม.ที่ 124 ตำบลทุ่งสุขลา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี 20230

โทรศัพท์ : 0 3840 8500, 0 3835 9000

โทรสาร : 0 3835 1554, 0 3835 1444

ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้

กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน :

เลขที่ 163/84 หมู่ที่ 7 ถนนสุขุมวิท กม.ที่ 124 ตำบลทุ่งสุขลา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี 20230

โทรศัพท์ : 0 3835 5028-31

เรื่องจากปก 03

ชุมชนรวมใจ
ก้าวไปด้วยกัน
กับโครงการ CFP 06

เรื่องนือยากบอก 07

ชุมชนพัฒนา 08

วิถีชุมชน 12

ชุมชนของเรา
เรารักชุมชน 14

เยาวชนชวนคิด 16

กลุ่มไทยออยล์
เพื่อสังคม 18

ในใจราษฎร์ 22

Check-in ถิ่นเรา 24

ENGLISH กับพีโรโบ 26

ก้าวกับโลก 27

กินอยู่ดี ชีวีมีสุข 28

ธรรมะ 30

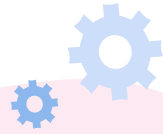
เกมสนุก มีรางวัล 31



เรื่องเล่าที่ไม่เคยเก่า

ความสุขที่ไม่เคยจางหายจากชุมชน

การเดินทางเป็นกิจวัตร ไปโรงเรียน การแบ่งปันกับข้าวให้กับบ้านใกล้เคียง หรือการร้องเล่นเต้นเพลงร่าอย่างสนุกสนานอาจเป็นภาพที่คนยุคนี้มักไม่ออก แต่สำหรับผู้สูงอายุทั้ง 3 ท่าน สิ่งเหล่านี้ยังคงชัดเจนแม้เป็นความทรงจำในอดีต ย้ำได้ทุกครั้งเมื่อนึกถึง และพร้อมที่จะบอกเล่าให้คนรุ่นหลังร่วมรับรู้ไปด้วยกัน



“ส่งเด็กฯ ให้จบชั้น ป.4 ถ้าไม่จบ ก็ขอให้อ่านออกเขียนได้”

อาจารย์เสถียร เอกจรัสสิวัตน์ อดีตครูที่ทุ่มเทชีวิตกว่า 40 ปี ไปกับการสอนเด็กๆ เล่าถึงชีวิตการเป็นครูที่เริ่มต้นตั้งแต่ย้ายมาบรรจุเป็น “ครูน้อย” ที่โรงเรียนวัดพันเสด็จใน อำเภอศรีราชา ซึ่งในปี 2502 พื้นที่นั้นว่างกันดารมาก



“ตอนแรกผมไม่ได้อยากเป็นครูหรอก จบม.6 แล้วไม่ได้เรียนต่อเพื่อน บอกมีรับสมัครสอบครูก็ไปสอบ สอบได้ก็เดินทางเลยทั้งที่ไม่รู้ว่าศรีราชา อยู่ตรงไหน เคยอยู่แต่ อำเภอพนัสนิคม นั้นเป็นการเดินทางนอกเขต ครั้งแรกของผม

สมัยนั้นโรงเรียนอยู่ในป่าในดง มาลาเรียเยอะ ไม่มีรถยนต์ ไม่มีมอเตอร์ไซด์ ครูและเด็กต้องเดินเท้ามาโรงเรียน บางคนเดินเป็น 10 กิโลเมตร เอาข้าวเอาน้ำมาจากบ้านพร้อม ตอนนั้นเรียนฟรี ค่าเทอมไม่เสีย พ่อแม่คนไหนเห็นประโยชน์ก็ให้มาเรียน บางครั้งเด็กไม่มาโรงเรียน เราก็ต้องไปเยี่ยมไปถามไถ่แล้วก็พบว่าส่วนมากเป็นไข้มาลาเรีย”

อาจารย์เสถียรระลึกถึงความหลังและเล่าว่าตอนนั้นมีครูทั้งโรงเรียนอยู่ 2 คน ครูคนหนึ่งต้องสอนทุกวิชา ลูกศิษย์นั่งเรียนบนเก้าอี้ที่ทำจากไม้ท่อนยาว ไม่มีทั้งโต๊ะ หนังสือ และไฟฟ้า เด็กๆ จะเรียนตามครูสอนบนกระดานดำแล้วขีดเขียนคัดลายมือด้วยดินสอหิน

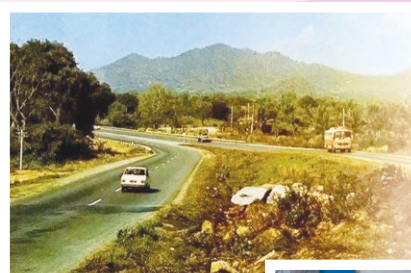
บนกระดานชนวน จนปี 2509 ถึงได้ย้ายไปสอนที่โรงเรียนบ้านระเวิง โดยควบเป็นทั้งครูใหญ่ ครูประจำชั้น และการโรงในคนเดียว ก่อนย้ายมาที่โรงเรียนวัดใหม่เนินพยอมในปี 2516 และอยู่จนเกษียณที่นี้ อาจารย์เสถียรเป็นครูประจำชั้นและเป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนในภายหลัง

ชีวิตการเป็นครูในช่วงแรกนั้นยากลำบากไม่น้อย อาจารย์เสถียร ในวัย 86 ปี เผยว่าเคยคิดจะถอดใจหนีตั้งแต่คราวบรรจุเป็นครูใหม่ๆ แต่อาศัยความอดทนและค่อยๆ ปรับตัวไป สุดท้ายก็สอนนักเรียนจนกระทั่งเกษียณอายุในปี 2542

“เป้าหมายของผมคือสอนให้เด็กฯ จบชั้นสูงสุดคือ ป.4 ถ้าไม่จบ ก็ขอให้อ่านออกเขียนได้ พ่อแม่บางคนรู้ว่าเราจะย้ายโรงเรียนก็ตามมาส่ง ร้องไห้ร้องห่ม บอกอย่าเพิ่งไปได้ไหม อยู่ให้ลูกจบก่อน เด็กบางคนจบไปแล้ว ทำงานแล้วพอกกลับมาที่โรงเรียนก็มากอดมาร้องไห้ที่ใจที่ได้เจอ ก็ถือเป็นความทรงจำดีๆ เมื่อได้นึกถึง”



ถนนสุขุมวิท ราษฎร์-ศรีราชา
ปี 2496



ภาพบรรยากาศเส้นทาง
การสัญจรใน อ.ศรีราชา ในอดีต

ที่มาของภาพ : Facebook ส่องอดีตเมืองชล





“เราอยู่รวมเป็นชุมชน เหมือนเป็นญาติกันทั้งหมู่บ้าน”

แม่ฉวี มีทอง วัย 83 ปี ยิ้มน้อยๆ เมื่อให้ย้อนนึกถึงความทรงจำในวัยเด็ก แม่ฉวีบอกว่าตนเกิดที่นี่ และเป็นศิษย์เก่าโรงเรียนวัดใหม่เนินพยอม เวลาพระอาทิตย์ขึ้นจะต้องรีบเดินไปโรงเรียนกับเพื่อน เพราะไม่มีนาฬิกา อาศัยเดินลงท้องนาแล้วเลาะชายเขาไปจนถึงโรงเรียน แต่ขากลับอาจเต็ดผลไม้ป่า เช่น ลูกขำมะเลียง เดินกินระหว่างทางไปเรื่อย

“สมัยก่อนไปมาลำบากมาก รถราไม่ค่อยมี รุนแม่ๆ ของเรานั้นเก่งกว่า เดินไปศรีราชากันเลยนะ พอดาวกลับพฤษภาคม เขาก็จะออกเดินแล้วไปสว่านที่ศรีราชาพอดี พอได้หอม กะปิ เกลือที่แลกได้กลับมาจากตลาด สำหรับชีวิตวัยเด็กไม่มีของเล่นค่ะ มีแต่ก้านกล้วยที่ทำเป็นม้า เดินกะลา และโดดเชือกด้วยเถาต่าลิง มันเหนียวนะค่ะ พอขาดเราก็ไปดึงมาใหม่”

แม้ครอบครัวในตอนนั้นจะมีฐานะยากจนมาก โดยแม่ฉวีเป็นเสาหลักในการหารายได้ ทั้งทำไร่ ทำนา ทำงานโรงงาน รับจ้างเย็บกระสอบมัน แต่แม่ฉวีก็มีความสุขที่ได้อยู่ร่วมกันเป็นชุมชนเช่นนี้

“พอเทศบาลงานบุญที่ เราก็กะสามัคคีช่วยกันทำเพราะรู้จักกันหมด บางที่บ้านนี้ทำแกงหม้อเบ้อเริ่ม เข้าทำบุญเสร็จ กลับมาต้องเดินเอาแกงไปที่บ้านโน้นบ้านนี้แล้ว จำได้ตอนเป็นเด็ก แม่บอกให้ไปช่วยขนหินมาทำฐานโบสถ์ เราก็กะไปทำ เพราะคิดว่าทำแล้วได้บุญและมีความสุข

อย่างช่วงสงกรานต์ กลางวันเราจะก่อพระเจดีย์ทรายที่วัด เล่นลูกช่วง เล่นสบ้า กลางคืนเราเล่นเข้าทรงแม่ศรีที่บ้าน น่าเสียดายพอมีทีวีเข้ามา การละเล่นพื้นบ้านเลยไม่มีคนสานต่อ อย่างรำวงพื้นบ้าน หมดรุ่นนี้แล้วก็หาคนมาต่อไม่ได้ ตัวแม่เองตอนสาวๆ ก็ไม่รำ อาย มารำเอาตอนนี้ ความเป็นไทยสวยงามนะ ทำให้คนในชุมชนสามัคคีกัน ก็อยากให้เด็กรุ่นใหม่ได้คิดสานต่อในสิ่งที่พ่อแม่ปู่ย่าตายายได้ทำไว้”



ภาพบรรยากาศด้านการค้า
และวิถีชุมชนใน อ.ศรีราชา ในอดีต



ที่มาของภาพ : Paul W. Konopacki

“คนเต้นคนรำสนุก คนเล่นดนตรีก็มีความสุข”

สำหรับ พ่อแฉั่ว-บุญธรรม สนิทขำ แห่งชุมชนบ้านทุ่งคนนี้มีดนตรีและรำวงในหัวใจมาตั้งแต่จำความได้ พ่อแฉั่วเล่าว่าสมัยก่อนแถวศรีราชาจะมีคณะรำวงต่างๆ อย่างคณะสงวนศิลป์ คณะส่งเสริมศิลป์ และคณะดาราศิลป์ รับจ้างจัดแสดงลิเก รำวง ลำตัด ตามงานวัด งานบุญ งานบวชต่างๆ ถ้ารู้ข่าวก็ต้องตื่นตื่นไป เพื่อไปรำไปเต้นสนุกๆ กับเขาให้ได้

“สมัยก่อนไม่ได้มีไฟฟ้าเหมือนปัจจุบัน ต้องไปหาเครื่องมาปั่นไฟ เวกี้ก็เอาถึงน้ำมัน 200 ลิตร มาตั้ง เอาไม้กระดานมาปู นางรำมีอย่างน้อย 10-12 คน ช่วงนั้นรำวงจะมีการเก็บตัวรอบละบาท ตอนนั้นเราแค่ 10 ขวบ นางรำเขาเป็นรุ่นใหญ่ก็อาจจะเอ็นดูเราเลยได้รำหลายรอบหน่อย”

จากนักเต้นที่ชอบเปิดเพลงของ ชาย เมืองสิงห์ และเพลงสากลเต้นรำไปเรื่อยเมื่อโตขึ้น พ่อแฉั่วก็หันมาฝึกเล่นดนตรีกับพี่ๆ น้องๆ ในชุมชน โดยเฉพาะในช่วงเดือนหงาย มือกลองอย่างพ่อแฉั่วจะยัดถึง 200 ลิตร ดีให้จังหวัดแห่แทงกลอง

“เมื่อก่อนทำไร่ทำนา พอช่วงเมษาฯ เก็บเกี่ยวหมดแล้ว เหลือแต่ไร่มันไร่อ้อยจะว่างหรือไม่เราก็ต้องมาฝึกเล่นรำวงเพื่อรักษาประเพณี ส่วนใหญ่เราเล่นกันเองอยู่กับบ้าน เล่นตั้งแต่เย็นยันเที่ยงคืน เพลงที่เล่นก็ ชาย เมืองสิงห์ หรือเล่นจังหวะรำวงอย่างสามช่า ตะลุง ออพิต บางทีถ้ายังติดใจกันอยู่ ก็ก่อกองไฟเล่นกันในคืนเดือนมืดเหมือนพวกลูกเสือ”

พ่อแฉั่วเล่าว่ารำวงบ้านทุ่งกลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้งเมื่อ วิศิษฐ์ พุทธธรัส ประธานชุมชนบ้านทุ่ง ชวนทุกคนมาเล่นรำวงในหมู่บ้าน เอาลูกเอาหลานมาฝึกเล่นให้ครึกครื้น ไทยออยล์รู้ก็มาร่วมสนับสนุนด้วย

“ชุมชนบ้านทุ่งเราเล่นรำวงช่วงสงกรานต์ จังหวะรำวงที่เราใจมาก ๆ คือทวิสต์ คนเล่นดนตรีก็มีความสุขที่ได้เห็นคนเต้นคนรำส่ายกันอย่างสนุกสนาน แรกๆ ลูกหลานก็เอาด้วย แต่ตอนหลังอาจเพราะเพลงเก่านั้นล้าสมัย เด็กรุ่นใหม่เบื่อ แต่ผมว่าเรียนรู้ไว้ก็ดี บทเพลงเก่าๆ ผมถือว่าเป็นอาจารย์ ถ้าไม่มีเขา ก็ไม่มีเราวันนี้”

จากบทสนทนาแสนเรียบง่าย ทำให้เราได้เรียนรู้ว่าความสุขไม่ใช่สิ่งซับซ้อน ความทรงจำไม่ใช่แค่เรื่องราวในอดีต แต่คือคุณค่าที่ควรส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นต่อไป

ชุมชนรวมใจ ก้าวไปด้วยกัน กับโครงการ CFP

โดย ทีมโครงการพลังงานสะอาด

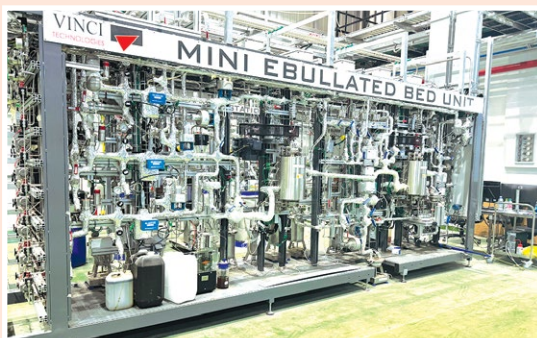


TOP INNOVATION CENTER ศูนย์นวัตกรรมไทยออยล์



ศูนย์นวัตกรรมไทยออยล์

ศูนย์นวัตกรรมไทยออยล์ (TOP Innovation Center) อยู่ภายใต้โครงการพลังงานสะอาด (CFP) ศูนย์ฯ ดังกล่าว ได้ติดตั้งระบบสาธารณูปโภค เครื่องมือวิเคราะห์ รวมถึงหน่วยจำลองกระบวนการผลิต นอกจากนี้ยังร่วมกับทีมวิจัยและพัฒนา (RHRD) ทำการทดสอบเดินเครื่องและตรวจรับหอปฏิกรณ์ (Mini Ebullated Bed Unit: MEBU) หรือหน่วยจำลองของ Residue Hydrocracking Unit (RHCU) โดยนำกากน้ำมัน (Short Residue) เข้าทดลองในหอปฏิกรณ์ดังกล่าวจนได้ผลิตภัณฑ์น้ำมันเบาสำเร็จรูปตามมาตรฐานคุณภาพของระบบ นับเป็นความสำเร็จในการทดสอบระบบอย่างสมบูรณ์เพื่อใช้งานต่อไป



หอปฏิกรณ์ (Mini Ebullated Bed Unit: MEBU)
หรือหน่วยจำลองของ RHCU



ผลิตภัณฑ์น้ำมันเบา



กากน้ำมัน
(Short Residue)





ไทยออยล์ส่งกำลังใจ และสนับสนุนทีมกู้ภัย เหตุตึกถล่ม จากแผ่นดินไหว



ช่วงบ่ายของวันที่ 28 มีนาคม 2568 เหตุการณ์แผ่นดินไหว ที่รับรู้ถึงแรงสั่นสะเทือนได้หลายพื้นที่ในกรุงเทพฯ และหลาย จังหวัดในประเทศไทย สร้างความตื่นตระหนกให้กับคนไทย ในหลายพื้นที่ โดยเฉพาะในพื้นที่กรุงเทพมหานครซึ่งนับว่ามี โอกาสน้อยมากในการรับรู้แรงสั่นสะเทือนจากเหตุแผ่นดินไหว

เหตุการณ์ที่ไม่มีใครคาดฝันนี้ นอกจากสร้างความโกลาหล ครั้งใหญ่ให้คนกรุงเทพฯ แล้ว ยังสร้างความเสียหายให้กับอาคารสูง หลายแห่ง ทั้งอาคารสำนักงานและอาคารที่พักอาศัย โดยเฉพาะ อาคารสำนักงานตรวจเงินแผ่นดิน (สตง.) แห่งใหม่ บริเวณถนน กำแพงเพชร 2 เขตจตุจักร ซึ่งอยู่ระหว่างการก่อสร้างได้พังถล่ม ลงมา โดยมีคนงานก่อสร้างและผู้เกี่ยวข้องสูญหายเป็นจำนวนมาก และเริ่มมีการพบผู้เสียชีวิต ภารกิจกู้ภัยเพื่อค้นหาผู้รอดชีวิตและ กู้คืนพื้นที่จากซากอาคารจึงถูกดำเนินการอย่างเร่งด่วนจาก

หลายภาคส่วนโดยมีทีมกู้ภัยจาก PTT Group SEALs ร่วม สนับสนุนเพื่อแข่งกับเวลาท่ามกลางอุปสรรคและความท้าทาย

จากเหตุการณ์ดังกล่าว บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการส่งต่อกำลังใจและความห่วงใย แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ด้วยการมอบน้ำดื่มและเครื่องดื่มเกลือแร่ รวมจำนวน 6,000 ขวด ในวันที่ 2 เมษายน 2568 นอกจากนี้ ยังร่วมกับกลุ่ม ปตท. สนับสนุนสิ่งของจำเป็นต่อการปฏิบัติหน้าที่ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงาน และสร้างขวัญกำลังใจ ให้แก่ผู้ปฏิบัติงานและทีมอาสาจากทุกหน่วยงานอีกด้วย

ไทยออยล์และกลุ่ม ปตท. ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการส่งมอบ ความปรารถนาดีจากเหตุการณ์ภัยพิบัติครั้งนี้และขอร่วมส่ง พลังใจให้แก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบทุกคนผ่านพันธมิตรพร้อมก้าวสู่ การเริ่มต้นใหม่ไปด้วยกัน





ชุมชนพัฒนา

โดย แผนกบริหารงานชุมชน



“อาสา กล้าคิด กล้าทำ ทำดี”

วันที่ 29 มีนาคม 2568 กลุ่มไทยออยล์จัดโครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายเยาวชนอาสาสมัครกลุ่มไทยออยล์ “อาสา กล้าคิด กล้าทำ ทำดี” ให้กับสมาชิกเครือข่ายเยาวชนอาสา เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้ในการชีวิตประจำวัน เปิดโอกาสให้เยาวชนได้เรียนรู้การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมในการดำเนินชีวิตและการพัฒนาชุมชน และปลูกฝังจิตสำนึกในการเป็นจิตอาสาทำความดีเพื่อส่วนรวม ผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ในพื้นที่ชุมชน ด้วยการทำ Workshop และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ณ ชุมชนตลาดบ้านใหม่ จ.ฉะเชิงเทรา โดยมีเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรม 40 คน



โครงการพัฒนาแหล่งอนุบาลสัตว์น้ำชายฝั่งทะเลตะวันออก

วันที่ 31 มีนาคม 2568 กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา จัดโครงการ “จัดทำซั้งคืนบ้านให้สัตว์ทะเลเพื่อระบบนิเวศที่ยั่งยืน” ณ ชุมชน บ้านอ่าวอุดม ด้วยการทำซั้งจากทางมะพร้าวเพื่อสร้างแหล่งที่อยู่อาศัยใหม่ให้กับสัตว์ทะเลทดแทนแนวปะการังธรรมชาติ และกระตุ้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเล เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของระบบนิเวศทางทะเลอย่างถูกต้อง ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มนักศึกษาและผู้สนใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 60 คน





ประเพณีสงกรานต์ 10 ชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์

วันที่ 11-21 เมษายน 2568 กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับบริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไทยโตไคคาร์บอนโปรดักท์ จำกัด ร่วมสนับสนุนการจัดโครงการและกิจกรรมส่งเสริมงานด้านศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรมกับชุมชนอย่างต่อเนื่อง โดยในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ทางชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ได้มีการจัดกิจกรรมประเพณีสงกรานต์และรดน้ำขอพรผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวิถีชุมชนที่สืบทอดกันมาเป็นเวลาช้านาน และเพื่อเป็นการสืบสานและอนุรักษ์ประเพณีท้องถิ่น ทางกลุ่มไทยออยล์ได้เข้าร่วมกิจกรรมและสนับสนุนของที่ระลึกให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน



กินข้าวด้วยกันในวันสงกรานต์

วันที่ 23 เมษายน 2568 กลุ่มไทยออยล์ร่วมอนุรักษ์ประเพณีสงกรานต์กับ 10 ชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ด้วยการจัดงานประเพณีกองข้าวในชื่อ “กินข้าวด้วยกันในวันสงกรานต์” ซึ่งเป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีมาอย่างต่อเนื่อง เป็นการสร้างความผูกพันระหว่างชุมชนกับกลุ่มไทยออยล์ และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างทั้งสองฝ่ายให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น กิจกรรมในงานประกอบด้วย พิธีสงฆ์นำพระฯ พิธีรดน้ำดำหัวประธานคณะกรรมการชุมชน กิจกรรมอนุรักษ์รำวงพื้นบ้านอันเป็นเอกลักษณ์ท้องถิ่น ในปีนี้ยังมีการจัดประกวดนางสงกรานต์และสืบสานการละเล่นแบบไทยสไตล์สามประสานอีกด้วย โดยมีผู้เข้าร่วมจำนวน 150 คน





Summer ชำนี้ สวยหล่อสุขภาพดี ไปกับกลุ่มไทยออยล์

วันที่ 24 เมษายน 2568 ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน จัดพิธีเปิดกิจกรรม “Summer ชำนี้ สวยหล่อสุขภาพดีไปกับกลุ่มไทยออยล์ 2568” ณ ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน เพื่อส่งเสริมให้ชุมชนได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในช่วงฤดูร้อนผ่านการเดิน-วิ่ง ภายใต้ Concept “แคชยัน ก็เท่ากับออกกำลังกาย” โดยใช้ Application นับก้าว ช่วยในการบันทึกผล ซึ่งช่วยให้สมาชิกสามารถออกกำลังกายได้ทุกที่ทุกเวลา โดยมีระยะเวลากิจกรรมตั้งแต่วันที่ 24 เมษายน - 26 มิถุนายน 2568 โดยกิจกรรมมีการ Warm up ร่างกาย นำโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในการออกกำลังกาย ก่อนจะปล่อยแถวสมาชิกเพื่อร่วมเดิน-วิ่ง เป็นระยะทาง 3 กิโลเมตร (9 รอบ) โดยมีสมาชิกเข้าร่วมจำนวน 125 คน

พัฒนาศักยภาพกลุ่มวิสาหกิจชุมชน โลมาแหลมฉบัง

วันที่ 28 เมษายน 2568 ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชนจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพกลุ่มวิสาหกิจชุมชนโลมาแหลมฉบัง ด้วยการศึกษาดูงาน ณ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนแม่บ้านเกษตรกรเนินกระบก ต.บ่อวิน อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี เปิดโอกาสในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และแนวทางการดำเนินงานระหว่างกลุ่มวิสาหกิจชุมชนโลมาแหลมฉบังและกลุ่มวิสาหกิจชุมชนแม่บ้านเกษตรกรเนินกระบก ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีศักยภาพและแนวปฏิบัติที่เป็นแบบอย่างและเสริมสร้างศักยภาพในการประกอบอาชีพ เพื่อชุมชนที่เข้มแข็งและยั่งยืน



ค่ายพัฒนภาษาอังกฤษ Rhino Go Inter Dive into the Sea

กลุ่มไทยออยล์เล็งเห็นถึงความสำคัญของภาษาอังกฤษ จึงได้จัดโครงการค่ายภาษาอังกฤษ “Rhino Go Inter Dive into the Sea” เพื่อเสริมศักยภาพด้านการพูดและฟังภาษาอังกฤษ (English for Communication) ระหว่างวันที่ 9-11 พฤษภาคม 2568 มีกลุ่มเป้าหมายคือเยาวชนอายุ 12-15 ปี ในพื้นที่ชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ โดยได้เชิญวิทยากรมาถ่ายทอดความรู้และทักษะการใช้ภาษาอังกฤษ ในการสื่อสาร รวมทั้งกิจกรรมทัศนศึกษานอกสถานที่ ณ สถาบันวิทยาศาสตร์ทางทะเล มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อบูรณาการเรียนรู้อด้าน ภาษาอังกฤษและความรู้ด้านระบบนิเวศและสัตว์ทะเล พร้อมเปิดโอกาส ให้เยาวชนได้นำเสนอผลงานด้วยการบรรยายความรู้และประสบการณ์ ผ่านการใช้ภาษาอังกฤษ โดยมีเยาวชนเข้าร่วมโครงการจำนวน 50 คน



ประชุมสามประสาน

วันที่ 27 พฤษภาคม 2568 แผนกบริหารงานชุมชน กลุ่มไทยออยล์ บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไทยโตโกคาร์บอนโปรดักท์ จำกัด ร่วมกับเทศบาล นครแหลมฉบังและเครือข่ายคณะกรรมการชุมชน 10 ชุมชน รอบกลุ่มไทยออยล์ จัดกิจกรรมประชุมสามประสาน ณ ห้องประชุม ร้านครัวโพธิ์ระ เพื่อแจ้งข่าวสารพร้อมแลกเปลี่ยนข้อมูลกิจกรรม ต่างๆ ของกลุ่มบริษัทฯ หน่วยงานเทศบาลนครแหลมฉบังและส่วน ของชุมชน โดยมีประธานคณะกรรมการชุมชน คณะกรรมการชุมชน ทั้ง 10 ชุมชน เจ้าหน้าที่เทศบาลนครแหลมฉบัง และกลุ่มบริษัทฯ เข้าร่วมประชุม โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 120 คน



เติมพลังกาย สร้างพลังใจ Summer นี้สู้ไม่ถอย

วันที่ 28 พฤษภาคม 2568 ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์ เพื่อชุมชน จัดกิจกรรม “เติมพลังกาย สร้างพลังใจ Summer นี้สู้ไม่ถอย” ณ ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน เพื่อส่งเสริมให้ชุมชน ได้ออกกำลังกายผ่านการเดิน-วิ่ง ภายใต้ Concept “แค่ขยับ ก็เท่ากับ ออกกำลังกาย” โดยใช้ Application นับก้าว ช่วยในการบันทึกผล ช่วยให้ สมาชิกสามารถออกกำลังกายได้ทุกที่ทุกเวลา โดยได้รับเกียรติจาก คุณประพฤทธิ์ ผกผำ ผู้จัดการบริหารงานชุมชน กลุ่มไทยออยล์ กล่าวให้กำลังใจ พร้อมกับปล่อยแถวสมาชิก เพื่อร่วมเดิน-วิ่ง เป็นระยะทาง 3 กิโลเมตร (9 รอบ) ซึ่งผู้ที่สามารถเดิน-วิ่ง ครบ 3 กิโลเมตร ได้รับของเติมพลังใจ จากศูนย์สุขภาพฯ โดยมีสมาชิกเข้าร่วมในกิจกรรมฯ จำนวน 136 คน





วิถีชุมชน

โดย กองบรรณาธิการ



เปิดกรุ...ชุดร่ำวง วิถีบ้านทุ่ง

ชุดกระโปรงลายดอกสีสวยสดที่เรียงรายอยู่บนราวแขวน
บอกไม่ถูกเลยว่าตัวไหนสวยกว่ากัน เพราะ พี่น้อย-พัชรี สมบูรณ์
ช่างตัดเสื้อฝีมือดีแห่งชุมชนบ้านทุ่งใช้หัวใจในการออกแบบ
และตัดเย็บ สร้างสีสันให้กับบ้านทุ่งนับจากอดีตจนถึงปัจจุบัน



ระลึกถึงร่ำวงวันสงกรานต์

ด้วยเห็นคนรุ่นพ่อรุ่นแม่เล่นร่ำวงที่วัดมโนรมมาตั้งแต่เป็นเด็ก พี่น้อยจึงมีความรัก
ความผูกพันกับร่ำวงพื้นบ้าน เธอบอกเล่าเรื่องราวของตัวเองในอดีตด้วยดวงตาที่เป็น
ประกายว่า

“สมัยก่อนสาว ๆ จะนุ่งผ้าถุงเล่นร่ำวงกัน แต่ละคนจะนุ่งอย่างอาย ๆ ถ้าไม่มี
ผู้ชายมาโค้ง สาว ๆ จะไม่ออกไปรำ บางทีมีคู่มาโค้ง ผู้หญิงก็เล่นตัวบ้าง ชาวบ้านจะเอา
ทางมะพร้าวมาแห่ ๆ เป็นธรรมเนียม บังคับให้สาว ๆ ออกไปรำ แต่พอได้ลูกแล้ว
ก็ไม่มีใครอยากกลับไปนุ่ง พี่ซึมซับความสุขนี้มาตั้งแต่เด็ก

แม่พี่มีลูกสาว 4 คน ก็จะปล่อยให้เล่นร่ำวง พอใกล้สงกรานต์ ตัวจึกจั่นจะร้อง
แม่บอกว่า ‘จึกจั่นทอผ้า’ เป็นสัญญาณว่าเราต้องเตรียมตัดเสื้อเพื่อเที่ยวงานสงกรานต์
ธรรมเนียมแต่ก่อนผู้หญิงจะไม่ใส่กางเกงนะ จะนุ่งผ้าถุงคู่กับเสื้อไปร่ำวง ซึ่งสมัยก่อน
จำกัดกัน 9 วัน 9 คืนเลย หรืออย่างน้อยที่สุดคือ 5 วัน แล้วต่อให้เลิกตีกะแคไหน ดีทำ
ก็ต้องตื่นขึ้นมาก่อเตาหุงข้าวหุงปลา ทำไร่นาได้ นี่เป็นกฎเหล็กของแม่พี่”



ออกแบบตัดชุดสาวร่าง

พี่น้องเล่าว่าสมัยก่อนมีการละเล่นรำวงที่วัดมโนรมทุกปีไม่เคยขาด จนมายุคหนึ่งที่รำวงพื้นบ้านหายไป กระทั่งกลุ่มไทยออยล์มาเห็นคนในชุมชนบ้านทุ่งยังคงละเล่นกันอยู่ จึงตั้งใจช่วยรื้อฟื้นรำวงพื้นบ้านขึ้นมา ในฐานะที่พี่น้องเป็นช่างตัดเสื้อเลยนึกสนุกหาเศษผ้ามาต่อเป็นกระโปรงทรงย้วยกลายเป็นชุดรำวงสวยๆ ที่ใครเห็นเป็นต้องเหลียวมอง

“พอคนเห็นชุดรำวงที่เราตัด ก็เริ่มเอาแบบมาให้ช่วยตัดทั้งกระโปรงหรือชุดเดรส คือทำอะไรก็ได้ให้สวยกว่าคนอื่น อีกอย่างเมียประธานชุมชนชอบพูดว่า ‘เดี๋ยวครอบไม่รู้นะ’ ก็เลยไม่มีใครยอมใครในชุมชน ทั้งเรื่องลายดอก สี สัน เครื่องหัวต้องครบ แล้วพอใส่กระโปรงทรงย้วยๆ ปูบ องค์กรจะลง ความพลื้วไหวจะมา เวลาหมุนตัวจะสวยงามมาก เดี่ยวนี้ไม่ต้องมีใครโค้งให้ เราก็ออกไปรำวงเองเลย”



พี่น้อง-พัชรี สมบูรณ์
ช่างตัดเสื้อฝีมือดีแห่งชุมชนบ้านทุ่ง

รอยยิ้มและเสียงหัวเราะ
ของพี่น้องตลอดการสนทนา
ทำให้รู้เลยว่ามีความสุขมากแค่ไหน
ยามได้ขึ้นเวทีรำวง



ความสวยงามๆ ของช่างตัดเสื้อ

ปกติชุดรำวงที่สั่งตัดกันนั้นจะใส่เพื่อรำวงเพียงแค่ครั้งเดียวเท่านั้น เมื่อจบงานแล้วก็จะเก็บเข้ากรุไว้ในตู้เสื้อผ้า หากมีงานแต่งในหมู่บ้านของลูกหลานใครสักคน ก็จะจัดชุดสวยออกมาใส่ทีหนึ่ง บางคนนำชุดมาให้พี่น้องช่วยปรับแก้ให้พอดีตัวหรือประดับตกแต่งเพิ่ม แต่เรื่องที่จะใส่ชุดซ้ำในงานรำวงนั้นไม่มี จะต้องสั่งตัดใหม่ตลอด ซึ่งพี่น้องจะวัดตัวให้ลูกค้าใหม่ และใช้ประสบการณ์การเป็นช่างตัดเสื้อกว่า 40 ปี ให้คำแนะนำดีๆ แก่ลูกค้าเสมอ

“ปกติชุดรำวงจะเป็นกระโปรงสั้น ความยาวแล้วแต่คนชอบ สมัยก่อนก็สั้นเหนือเข่า แต่ด้วยความที่ลูกค้าเรา 60 อับก้นแล้ว เราก็จะดูความเหมาะสมของวัยและรูปร่างด้วย แต่ถ้าอยากใส่จริงๆ เราก็เชียร์เลย ‘ใส่ไปเถอะสวย มันใจ’ นั่นคือคำที่เราจะบอกลูกค้าเสมอ ไม่ต้องรอมอม ไม่ต้องรอขาว ใส่ไปเถอะ ทำในสิ่งที่เรามีความสุขก็พอ”

และนี่คือความสุขของคนเป็นช่างตัดเสื้อที่ยังคงอนุรักษ์การตัดเย็บชุดรำวง ยามได้เห็นคนใส่มีความสุขก็พลอยมีความสุขไปด้วยนั่นเอง





ชุมชนของเรา เรารักชุมชน

โดย กองบรรณาธิการ



มวยตบจาก ศิลปะสร้างรอยยิ้มที่ทรงคุณค่า

กรอบ!กรอบ! กรอบ!กรอบ!

เสียงฝีเท้าที่ค่อยๆ เหยียบย่ำลงบนใบจากแห้งดังเข้ามาในหู ส่งสัญญาณให้รู้ว่าคู่ต่อสู้อีกฝ่ายอยู่ตรงไหน แม้จะถูกปิดตาจนมองไม่เห็น กับที่ที่ได้ยินก็ตรงปรีๆเข้าไปสาวหมดใจไม่ยั้ง แต่คนที่โดยต่อยกลับไม่ใช่คู่ต่อสู้ที่หมายมั่น หากแต่เป็นกรรมการบนเวทีที่กับหัวหลบหมัดสุดจุดจนคนดูสงสัยหัวเราะชอบใจ

นี่คือเสน่ห์ของ “มวยตบจาก” กีฬาพื้นบ้านของไทยที่ไม่ได้แข่งขันเพื่อวัดผลแพ้ชนะเป็นหลัก หากแต่มุ่งเน้นความสนุกสนานและเสียงหัวเราะชอบใจของคนดูเป็นสำคัญ

มวยตบจากถือเป็นกีฬาพื้นบ้านยอดนิยมของคนในพื้นที่ภาคตะวันออก รวมถึงในจังหวัดชลบุรี ก็นิยมจัดเล่นกันตามงานบุญ งานวัด หรือเทศกาลสำคัญของชุมชน เนื่องจากในอดีตมีต้นจากขึ้นอยู่ทั่วไปตามแม่น้ำลำคลอง โดยชาวบ้านนิยมนำใบจากมาเย็บเป็นตับเพื่อใช้ฆังหลังคา จากนั้นจึงนำตับจากมาประยุกต์เข้ากับศิลปะการต่อสู้อย่าง “มวยไทย” เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน โดยทำเวทีกับพื้นดินกว้างประมาณ 4 x 4 เมตร กันเชือกเป็นสังเวียนทั้ง 4 ด้าน ก่อนนำตับจากมาปูทำพื้น

ทางฝั่งนักมวยที่เป็นคู่ชกกัน นอกจากใส่หมวกปกติแล้วยังเพิ่มความเร้าใจด้วยการปิดตาทั้งคู่เอาไว้ ทำให้ต้องอาศัยเพียงหูอย่างเดียวเพื่อคาดเดาว่าคู่ชกอยู่ตรงไหน โดยเสียงจะเกิดจากการที่นักมวยเดินย่างก้าวเท้าไปมาบนใบจากที่แห้งนั่นเอง และยังเพิ่มความสับสนให้

นักมวยด้วยการมีกรรมการบนเวทีอีก 1 คน ทำให้บางครั้งนักมวยเข้าใจผิดคิดว่าเป็นคู่ต่อสู้จึงเผลอไปต่อย โดยทั่วไปมวยตบจากจะต่อยกัน 3 ยก ยกละ 2 นาที



ที่มาของภาพ : กรมส่งเสริมวัฒนธรรม



ภาพบรรยากาศงานรำลึกวันก่อตั้งวัดใหม่เนินพยอม ปี 2511

ด้วยความสำคัญและคุณค่าที่อยู่คู่กับท้องถิ่น ทำให้มวยตบจากได้รับการยกระดับเป็นกีฬาพื้นบ้าน โดยได้รับการประกาศจากกระทรวงวัฒนธรรมให้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ ประจำปีพุทธศักราช 2556 สาขากีฬามรดกภูมิปัญญาไทย ประเภทกีฬาพื้นบ้าน เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2556

เนื่องด้วยยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ทำให้ปัจจุบันมวยตบจากเป็นกีฬาที่หาดูได้ยาก ย้อนกลับไปเกือบ 10 ปีที่ผ่านมา มวยตบจากเป็นกีฬาพื้นบ้านที่นำมาจัดแสดงในงานทอดกฐินที่วัดใหม่เนินพยอมเป็นประจำทุกปี

“สมัยก่อนมีทุกปี จัดเล่นกันอยู่ข้างๆ โบสถ์ ช่วงสายๆ ก็เริ่มต่อยกันแล้ว นักมวยเป็นคนแถวหมู่บ้านนี้แหละ ไม่ต้องมีฝีมืออะไรหรอก ใครอยากสนุกก็เปรียบมวยขึ้นมาชกได้เลย ช่วยสร้างสีสันในงานทอดกฐิน เพื่อดึงคนเข้ามาทำบุญในวัดด้วย”

เสียงบอกเล่าของ หลงตั้ง วินัย ชื่อสัตย์ ไวยาวัจกรวัดใหม่เนินพยอม ทำให้ชวนนึกถึงภาพความทรงจำครั้งอดีต ท่ามกลางความสุขและความสามัคคีของคนในชุมชน

ลุงตั้ง วินัย ชื่อสัตย์
ไวยาวัจกรวัดใหม่เนินพยอม

คุณสมพร รักไทย
กรรมการวัดใหม่เนินพยอม

“มีชิงตั้งเวที 4 เส้า แบบเวทีมวย เสร็จแล้วก็เอาตบจากที่ใช้ฆ้องหลังคาบ้านมาวาง แล้วก็มีการเปรียบคู่มวยมา รุ่นเล็ก รุ่นใหญ่ มีหมด ก่อนชกมีการไหว้ครูเหมือนมวยไทย เวลาต่อยก็ต้องใช้สมาธิในการฟังคู่ต่อสู้ว่าจะเดินเหยียบตบจากมาทางไหน สดุดตรงต้อยไม่โดน เหวี่ยงไปทั่ว พอเขาออกก็ต้อยลม พอต้อยโดนคราวนี้ก็หันหน้าชกกันใหญ่ บางทีคนดูก็ยังโดนต้อย เพราะเรามีแต่เชือกกันเวทีไม่มีกั้นคนดู”

คุณสมพร รักไทย กรรมการวัดใหม่เนินพยอม เล่าให้ฟังผ่านรอยยิ้มถึงภาพบรรยากาศความสนุกสนาน เมื่อครั้งมีโอกาสได้ไปดูการแสดงมวยตบจากในงานทอดกฐินของวัดเป็นประจำทุกปี

“เสียดายนะ หากกีฬาพื้นบ้านจะหายไปจากชุมชน อยากให้ช่วยกันอนุรักษ์ไว้ อยากให้ไทยออยล์ช่วยสนับสนุน นำกลับมาเล่นอีกครั้งหากเป็นไปได้ในงานบุญงานกฐิน เพราะเป็นความภูมิใจของชุมชนเรา และยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้คนในชุมชนใกล้ชิดกันมากขึ้น”

ลุงตั้งกล่าวทิ้งท้ายถึงความรู้สึกเสียดาย หากกีฬาพื้นบ้านอย่าง “มวยตบจาก” ซึ่งถือเป็นมรดกตกทอดทางวัฒนธรรมของชาวภาคตะวันออกเฉียงเหนือสูญหายไป หากไม่มีคนรุ่นใหม่ให้ความสำคัญและช่วยกันอนุรักษ์ และได้แต่หวังว่าภาพบรรยากาศแห่งความสุขที่เต็มไปด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะจะหวนคืนมาอีกครั้ง



ที่มาของภาพ : กลุ่ม Facebook ภาพเก่าในอดีต



ปรับตัว เติบโต ไปกับโลกแห่งการเรียนรู้

ต้องยอมรับว่าเทคโนโลยีทำให้โลกแห่งการศึกษาเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว แม้เยาวชนคน GEN Z เหล่านี้จะอายุน้อย แต่ได้สัมผัสกับประสบการณ์การเรียนรู้อันมีคุณค่าทั้งจากคนรุ่นก่อนและเทคโนโลยีอันล้ำสมัย จนกลายเป็นความทรงจำที่ดีที่มีส่วนแบ่งเพาะพวกเขาให้เติบโตและก้าวเดินตามฝันอย่างมั่นใจ

โตมากับ Tech แต่ไม่ลืมความเป็นไทย

ธัญลักษณ์ สิงอ่อน (น้องไอเดีย)

“หนูจำได้ว่าคุณครูตอนประถมจะเคร่งมากค่ะ คงอยากจะทำพื้นฐานเราให้แน่น ส่วนคุณครูมัธยมจะกระตุ้นให้เราเรียนรู้ด้วยตัวเอง พอไม่มีคนมาคอยชี้ หนูเลยต้องพยายามผลักดันตัวเองให้ขยันกว่าเดิม”

น้องไอเดีย-ธัญลักษณ์ สิงอ่อน นักเรียนชั้น ม.4 โรงเรียนเทศบาลแหลมฉบัง 3 บอกเล่าความทรงจำเกี่ยวกับการเรียน ตั้งแต่สมัยเด็กจนถึงปัจจุบันว่า การเรียนระดับชั้นมัธยมยังมีโปรเจกเตอร์เป็นตัวช่วยในการเรียนซึ่งมีประโยชน์มาก และอยากให้น้องๆ ชั้นประถมได้ใช้บ้าง

“หนูยังชอบที่คุณครูจะให้ลิงค์เข้าไปยังแพลตฟอร์มที่คุณครูสร้างไว้ด้วย เราจะได้เข้าไปเล่นเกม ทำแบบทดสอบ นอกเหนือจากการเรียนรู้ในตำรา สนุกดีค่ะ วัดความรู้ด้วยและแข่งขันกับเพื่อนด้วย ใครได้คะแนนเยอะกว่าก็มาชิงกัน”

แม้ทุกวันนี้จะมีอุปกรณ์เพื่อการเรียนรู้ครบครัน แต่ไม่ใช่ว่าเด็กรุ่นใหม่อย่างน้องไอเดียจะใช้งานทั้งหมด ยกตัวอย่างโทรศัพท์มือถือ คุณแม่อนุญาตให้ใช้งานจริงๆ ตอนเรียนชั้นมัธยมแล้ว ส่วนแท็บเล็ต เจ้าตัวรู้สึกว่ายังไม่จำเป็น และจะรอจนกว่าจะเข้ามหาวิทยาลัย ทั้งยังแบ่งปันประสบการณ์การเรียนออนไลน์ในช่วงโควิดให้ฟัง

“ตอนนั้นหนูอยู่ประมาณ ป.4-ป.5 พอดีมาเรียนออนไลน์ผ่าน VDO Call ใน LINE กลุ่มรู้สึกว่ายากกว่าการเรียนในห้องเรียน เหมือนมีอะไรมาดั่งสมาธิเรา แต่เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตก็ช่วยให้หนูค้นหาความรู้และข้อมูลได้ง่ายขึ้น ยิ่งสมัยนี้มี AI ด้วย หนูแทบไม่ค่อยได้เข้าห้องสมุดเลย”

แต่ไม่ว่าจะเรียนอยู่ในระดับไหน น้องไอเดียจะหาเวลาทำกิจกรรมตลอด เช่น เป็นเยาวชนจิตอาสาไทยออยล์ เป็นนักดนตรีไทย โดยเฉพาะการตีซิมที่ถนัดเป็นพิเศษ ซึ่งเล่นมากกว่า 6 ปี และเล่นเก่งถึงขั้นที่โรงเรียนส่งไปประกวดจนได้รับรางวัลมาแล้ว ด้วยหัวใจที่รักในศิลปวัฒนธรรมไทย น้องไอเดียยังตั้งใจที่จะเรียนต่อในคณะดนตรีและการแสดงด้วย



เป็น Active Learner ที่ไม่หยุดเรียนรู้

รัชต์ อยู่สำราญ (น้องเอิร์ท)

สำหรับ น้องเอิร์ท-รัชต์ อยู่สำราญ บัณฑิตหนุ่มหมัดๆ จากคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ บอกเล่าประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมาว่า ตอนเป็นเด็ก อาจารย์จะสอนและให้ความรู้แบบทางเดียว เมื่อโตขึ้น โดยเฉพาะในมหาวิทยาลัยจะเน้นให้ผู้เรียนเป็น Active Learner คือหาความรู้ด้วยตนเองและประยุกต์ใช้ให้เป็นด้วย

“ผมได้ใช้เทคโนโลยีในการเรียนจริงๆ คือช่วงเรียน ปวส. ช่วงโควิดระบาด จากที่เคยเรียนออนไลน์ ก็ต้องปรับมาเรียนออนไลน์ พอเข้ามาวิทยาลัยก็มีแท็บเล็ตเป็นอุปกรณ์เสริม หนังสือเรียนกลายเป็น E-Book แทนที่จะต้องไปวิ่งหาหนังสือในห้องสมุดหรือซื้อหนังสือเล่มใหญ่ๆ ก็จัดไฟล์ใส่ลงไอแพดเครื่องเดียว คราวนี้จะถือก็เล่มก็ได้ จะแชร์ให้เพื่อนก็ส่งไฟล์ได้เลย

แต่ว่าผมก็ยังชอบความคลาสสิกอยู่ ผมชอบการเรียนรู้แบบในอดีต เพราะว่าผู้สอนกับผู้เรียนเจอกัน สบตากันในเวลาสอน สงสัย ไม่เข้าใจ ตรงไหน...ถาม ผมชอบเรียนกับหนังสือ อ่านแล้วมันซึมเข้าหัว ได้ดีกว่า และผมยังคงจดมีอยู่ ในขณะที่เด็กสมัยนี้ใช้วิธีพิมพ์ข้อความจนบางคนเขียนหนังสือไม่เป็นแล้ว”



น้องเอิร์ทบอกทิ้งท้ายว่า แม้จะเรียนจบแล้ว แต่ยังไม่หยุดเรียนรู้ เพื่อไปต่อในสายงานวิศวกรรม รวมถึงยังฝากบอกน้องๆ ที่เรียนอยู่ว่าควรเรียนรู้เรื่องการใช้อุปกรณ์ไอทีไว้ด้วย โดยส่วนตัวเคารพนับถือคนรุ่นก่อน เพราะการที่เราใช้เทคโนโลยีในวันนี้ล้วนมาจากรากฐานของคนยุคก่อนนั่นเอง



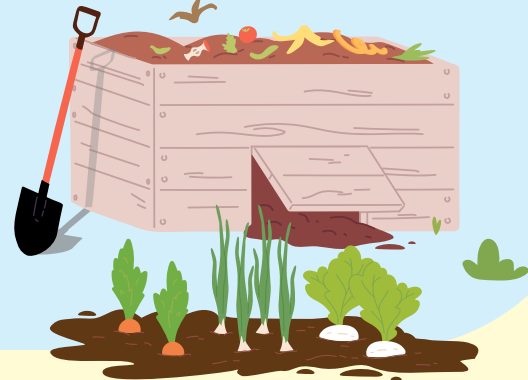
กลุ่มไทยออยล์
เพื่อสังคม
โดย แผนกกิจการเพื่อสังคม

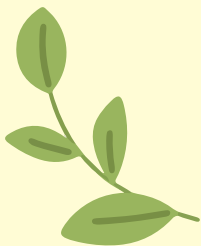
“ไทยออยล์ สร้างเยาวชนรักษ์โลก” พลังเล็กๆ หัวใจสีเขียว 9 โรงเรียนรอบโรงกลั่น

ด้วยความตั้งใจที่จะสร้างสรรค์สังคมรอบตัวให้น่าอยู่และเติบโตอย่างยั่งยืน กลุ่มไทยออยล์ จึงนำความรู้และประสบการณ์ด้านการบริหารจัดการระบบเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) มาถ่ายทอดสู่สังคมภายใต้โครงการ “ไทยออยล์ สร้างเยาวชนรักษ์โลก” (Thaiol CE School Model) โดยมุ่งเป้าหมายไปที่นักเรียนภายในรั้วโรงเรียนรอบโรงกลั่นเป็นสำคัญ



โดยพนักงานจิตอาสาของกลุ่มไทยออยล์ทำหน้าที่เป็นพี่ๆ ที่แสนใจดี คอยบอก สอน และให้น้องๆ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางการจัดการของเสียตั้งแต่ต้นทางในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การคัดแยกขยะที่ถูกต้อง การทำปุ๋ยหมักจากเศษอาหาร การรีไซเคิลน้ำมันใช้แล้ว การบันทึกบัญชีเบื้องต้น



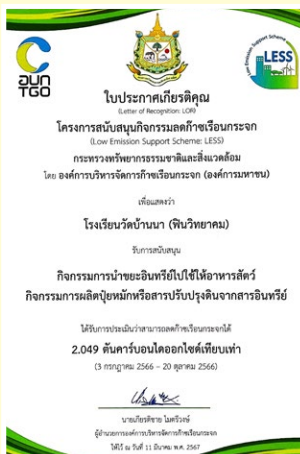


ปัจจุบันโครงการไทยออยล์สร้างเยาวชนรักษ์โลกดำเนินการไปแล้ว 9 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านชากยายจีน โรงเรียนวัดบ้านนา (พินวิทยาคม) โรงเรียนวัดใหม่เนินพยอม โรงเรียนวัดมโนรม โรงเรียนวัดแหลมฉบัง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลนครแหลมฉบัง โรงเรียนบุญจิตวิทยา โรงเรียนเทศบาลแหลมฉบัง 1 และ โรงเรียนเทศบาลแหลมฉบัง 2 อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี โดยกลุ่มไทยออยล์พร้อมสนับสนุนทั้ง 9 โรงเรียน รอบโรงกลั่นให้เป็น “โรงเรียนต้นแบบ” ด้านการจัดการของเสียต้นทางอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพต่อไป





ด้วยสื่อการเรียนรู้ที่เข้าใจง่ายทำให้น้องๆ นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ได้จริงทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน และในชีวิตประจำวัน และกลายเป็น “เยาวชนรักษ์โลก” ที่มีจิตสำนึกในการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า และยังยืนอย่างแท้จริง ทั้งยังเรียนรู้วิธีที่จะสร้างมูลค่าจากขยะเพื่อแปลงเป็นทุนการศึกษาเมื่อเรียนจบ ขณะที่โรงเรียนรอบโรงกลั่นก็สามารถนำองค์ความรู้ด้านการบริหารจัดการระบบเศรษฐกิจหมุนเวียนมาพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนให้เกิดความยั่งยืนต่อไป



นอกจากนี้ กลุ่มไทยออยล์ยังมีแผนผลักดันทุกโรงเรียนในโครงการฯ ขึ้นทะเบียนโครงการสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจก (LESS) ขององค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) ซึ่งพัฒนาขึ้นเพื่อสร้างความตระหนักในการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และยกย่องด้วยการมอบใบประกาศเกียรติคุณ เพื่อร่วมสร้างสรรค์สังคมที่ยั่งยืนไปด้วยกัน

เจ้าฟ้านักอ่าน

แรงบันดาลใจใฝ่รู้ของคนรุ่นใหม่

กลอนบทหนึ่งในตอนจบของบทความเรื่อง “ฉันชอบอ่านหนังสือ” พระราชินีพันธุในสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อปี 2510 บ่งบอกถึงความสนพระทัยในการอ่านหนังสือเป็นอย่างมาก จนได้รับพระราชสมัญญานาม “เจ้าฟ้านักอ่าน” ด้วยทรงเริ่มอ่านหนังสือตั้งแต่ทรงอ่านหนังสือออก โดยทรงอ่านหนังสือวรรณคดีไทยหลายเรื่อง เช่น พระอภัยมณี อิเหนา รามเกียรติ์ เป็นต้น

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โปรดการอ่านหนังสือและการเขียนตั้งแต่ครั้งยังทรงพระเยาว์ ประกอบกับพระปรีชาด้านอักษรศาสตร์และภาษาทั้งภาษาไทย



หนังสือนี้มีมากมายหลายชนิด
ให้ความรู้สำเริงบันเทิงใจ
มีวิชาหลายอย่างต่างจำพวก
วิชาการสรรมาสารพัน

นำดวงจิตเร่ร่อนขึ้นสดใส
อันจึงใฝ่ใจสุมานอ่านทุกวัน
ล้วนสะดวกกันได้ให้สุขสันต์
ชั่วชีวันฉันอ่านได้ไม่เบื่อเลย



ในใจราษฎร์
โดย กองบรรณาธิการ



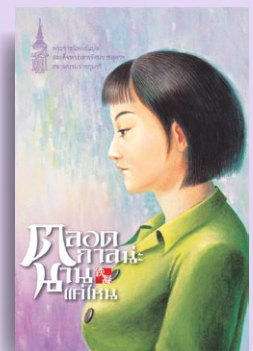
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นสมเด็จพระเจ้าลูกเธอพระองค์ที่ 3 ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงพระราชสมภพเมื่อวันที่ 2 เมษายน 2498 ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต ได้รับพระราชทานพระนามว่า สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิรินธรเทพรัตนสุตา กิติวัฒนาดุลโสภาคย์

และภาษาต่างประเทศ เป็นเหตุให้ทรงเริ่มงานพระราชนิพนธ์ทั้งร้อยแก้ว และร้อยกรองมากมาย และด้วยพระอัจฉริยภาพด้านการถ่ายทอดความรู้ ทั้งการพูดและการเขียน ซึ่งมีเนื้อหาสาระและวิธีการนำเสนอที่น่าสนใจ สอดแทรกพระอารมณ์ขัน และทรงใช้ภาษาไทยที่ดี มีจินตภาพ ทำให้หนังสือพระราชนิพนธ์ของพระองค์เป็นที่ชื่นชอบของเด็กๆ

ด้วยความสนพระทัยในการอ่านอย่างจริงจัง และพระอัจฉริยภาพด้านการเขียน ทำให้สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นทั้งต้นแบบและแรงบันดาลใจในการอ่านของเด็กๆ และเยาวชนจำนวนมาก ปลุกฝังนิสัยรักการอ่านให้กับคนรุ่นใหม่ เกิดความสนใจไขว่คว้าหาความรู้ใหม่ๆ ให้ทันต่อสถานการณ์ การเปลี่ยนแปลงของโลกอยู่เสมอ



ที่มาของภาพ : http://www.sirindhorn.net/hrh_new/s4_1_1.php?searchword=&bt_id=0&field=title





Check-in

ถิ่นเรา

โดย กองบรรณาธิการ



Check-in ถิ่นเรา ฉบับนี้พาไปแนะนำร้านอาหารที่เรียกได้ว่าเป็นของดีแห่งบ้านอ่าวอุดมที่มีประวัติน่าสนใจ เป็นใช้วัตถุดิบสดใหม่มีคุณภาพจากชุมชนเป็นหลัก ที่สำคัญคืออร่อยถูกปาก รสชาติถูกใจจนบอกได้เลยว่าใครมาถึงไม่ว่าจะมาชิมถือว่าพลาดจริงๆ

ร้านป้าหวาน ตำนานผัดไทย และของอร่อยเมืองชล



คุณอ้อย นุชจรินทร์ จิตเลิศรวงศ์ หนึ่งในผู้สืบทอดตำนานความอร่อยรุ่นที่ 3 แห่งร้านป้าหวาน ร่วมกับพี่ๆ อีก 2 คน เล่าว่า ย้อนไปเกือบ 100 ปี คุณยายเริ่มต้นจากการขายก๋วยเตี๋ยวมาก่อน จนมาถึงรุ่นคุณแม่หวานใจ จิตเลิศรวงศ์ เป็นช่วงเดียวกับที่ไทยอยล์เข้ามาตั้งโรงงาน และได้ลูกค้าอย่างคุณอุดมเดช ซึ่งเป็นผู้จัดการฝ่ายบุคคลในเวลานั้นเป็นคนแนะนำให้ทำ “ผัดไทย” ขาย จึงมีการคิดค้นและพัฒนาสูตรมาเรื่อยๆ จนได้รสชาติเป็นเอกลักษณ์

ของทางร้าน โดยผัดไทยของที่นี่ใช้เส้นสดจากร้านในตลาดอ่าวอุดม นำมาหมักเส้นให้นุ่ม ประปรสน้ำซอสให้ได้ 3 รสจากมะขาม น้ำตาล และน้ำปลา ใช้กุ้งสดตัวใหญ่เนื้อแดงเต็มคำ

ทางร้านยังมีเมนูแนะนำอีกหลายรายการ อย่างทะเลวกที่มาครบทั้งปลา กุ้ง หมึก และปู พร้อมน้ำจิ้ม 3 แบบ นอกจากนี้ยังมีของฮ่อยจ๊อ ปูจ๋า เต้าหู้ทอด รวมถึงของเด็ดอย่าง “ข้าวผัดเดชอุดม” ข้าวผัดกะเพราทะเลที่ผัดพร้อมกะปิของดี

จากอ่างศิลาให้กลิ่นหอมยั่วใจ โดยทุกเมนูทางร้านจะเน้นใช้วัตถุดิบในพื้นที่ชลบุรีเป็นหลัก โดยเฉพาะปูม้าที่รับมาสดๆ จากอ่าวทุกวัน ปิดท้ายด้วยขนมหม้อแกงที่ทำขายวันต่อวัน และหากใครอยากได้ของอร่อยติดมือกลับบ้าน ทางร้านยังมีซอสพริกตราศรีรสสูตรต้นฉบับจากคุณยายไว้จำหน่ายด้วย



เปิด : ทุกวัน 08.00-20.30 น.
โทร. : 0 3835 1873, 09 2348 3751,
08 0093 9175

พิกัดร้านนี้
Scan เลย

<https://maps.app.goo.gl/QBwmZaojrbsB8tev8>



ร้านเจีรวย

หอยทอด ผัดไทย ขวัญใจคนงาน



อีกหนึ่งร้านหอยทอด ผัดไทย ที่เรียกได้ว่าเป็นขวัญใจมหาชน ทำเรือแหลมฉบังก็ต้องยกให้ร้านเจีรวย โดย พี่สาวราย จันทศิริเขต เจ้าของร้านเล่าให้ฟังว่า ตัวเองเป็นคนโคราช เริ่มต้นจากการเป็นลูกน้องช่วยในร้านอาหารก่อนจะมาเปิดเป็นร้านของตัวเอง ทุกวันนี้ขายแค่หอยทอด ผัดไทย เป็นหลัก ส่วนอาหารตามสั่งจะมีแค่ข้าวผัดและผัดกะเพราเท่านั้น ซึ่งสูตรทั้งหลายได้มาจากแม่สามี เมนูเด่นคือหอยทอดสูตรโบราณที่เลือกหอยแมลงภู่ตัวใหญ่

ที่ชาวประมงเกาะสดๆ มาส่งให้ทุกเช้าจากทะเลบ้านเรา ผัดคลุกเคล้าไปกับแป้งที่ผสมสำเร็จในกระทะเลย ประุงรสด้วยซอสพริก ทำให้ได้หอยทอดสูตรแป้งนุ่มไม่กรอบเหมือนร้านทั่วไป รสชาติกลมกล่อมลงตัว เพราะปรุงเสร็จมาในกระทะแล้ว แต่หากใครไม่ถูกใจ ก็มีเครื่องปรุงไว้ให้ปรุงเพิ่มได้

นอกจากหอยแมลงภู่แล้ว วัตถุดิบอื่นๆ เช่น หมู ไก่ กุ้ง หมึก พี่สาวรายบอกว่าต้องเป็นคนไปเลือกเองที่ตลาดสดศรีราชาทุกเช้า เพื่อให้ได้คุณภาพ ส่วนปริมาณก็ให้เยอะ เพราะเป็นคนมือหนัก ลูกค้าส่วนใหญ่เป็นคนเรือและคนงานทะเลแถมนี้ รวมถึงพนักงานไทยออยล์ก็แวะมากินบ่อยๆ จึงอยากให้ลูกค้าได้กินของดีและกินอิ่มในราคาสบายกระเป๋านั่นเอง

เปิด : ทุกวัน 09.00-16.30 น.

โทร. : 08 5697 5205

<https://maps.app.goo.gl/IPWeRhr7C1r4unv78>

พิกัดร้านนี้
Scan เลย



ร้านเจี๋หน้อย กะเพราหมูหมัก ตามสั่งที่จริงใจ



เจี๋หน้อย วิณา กุลยเทพย์ เล่าให้ฟังถึงที่มาของ “หมูหมัก” ที่เป็นพระเอกของร้านว่าเกิดจากการสังเกตว่าเมื่อก่อนลูกค้าจะเขี่ยหมูออกจากจาน เพราะร้านใช้หมูสูตรธรรมดาทำให้ไม่มีรสชาติ จึงเกิดไอเดียนำหมูไปหมัก เพื่อให้มีรสชาติก่อนนำมาผัดกะเพรา ปรากฏว่าลูกค้ากินหมดเกลี้ยง จึงเป็นที่มาของชื่อร้านที่ลูกค้าเรียกต่อๆ กันมาว่า “เจี๋หน้อย กะเพราหมูหมัก” ถึงทุกวันนี้ โดยที่ร้านจะใช้หมูสันนอกสดจากตลาดบ้านอ่าว นำไปหมักกับซีอิ๊วขาว น้ำตาล น้ำมันพืช ไข่ และแป้งมัน มีรสหวานนำ เค็มนิดหน้อย โดยจะหมักสดวันต่อวันเท่านั้น

นอกจากกะเพราหมูหมักแล้ว ทางร้านยังมีเมนูสร้างสรรค์อีกมากมาย เช่น กะเพราหมูหมักกุ้งเส้น กะเพราหมูหมักไข่ตอกทะเลกระเทียม กินคู่กับน้ำปลา “แม่ผ่องศรี” ซึ่งเป็นน้ำปลาในชุมชนเข้ากันเป็นอย่างดี เจี๋หน้อยบอกว่าหลายเมนูเกิดจากคำแนะนำและติชมของลูกค้าที่มากินที่ร้าน หัวใจสำคัญคือการบริการด้วยความเอาใจใส่ เพราะรู้ว่าต้องรอนาน จึงอยากทำให้ลูกค้าไม่รู้สึกอึดอัดและอารมณ์เสีย หรือระหว่างรอนะมาจิบกาแฟเย็นๆ ชื่นใจที่ร้านกาแฟสดของลูกค้าสาวก่อนได้ รสชาติดีไม่แพ้กัน

เปิด : จันทร์-เสาร์ 06.00-15.00 น.

โทร. : 0 3835 4629, 08 7111 6342

<https://maps.app.goo.gl/CLoq9r5Dj7aeSx2G8>

พิกัดร้านนี้
Scan เลย





English

กับพีโร

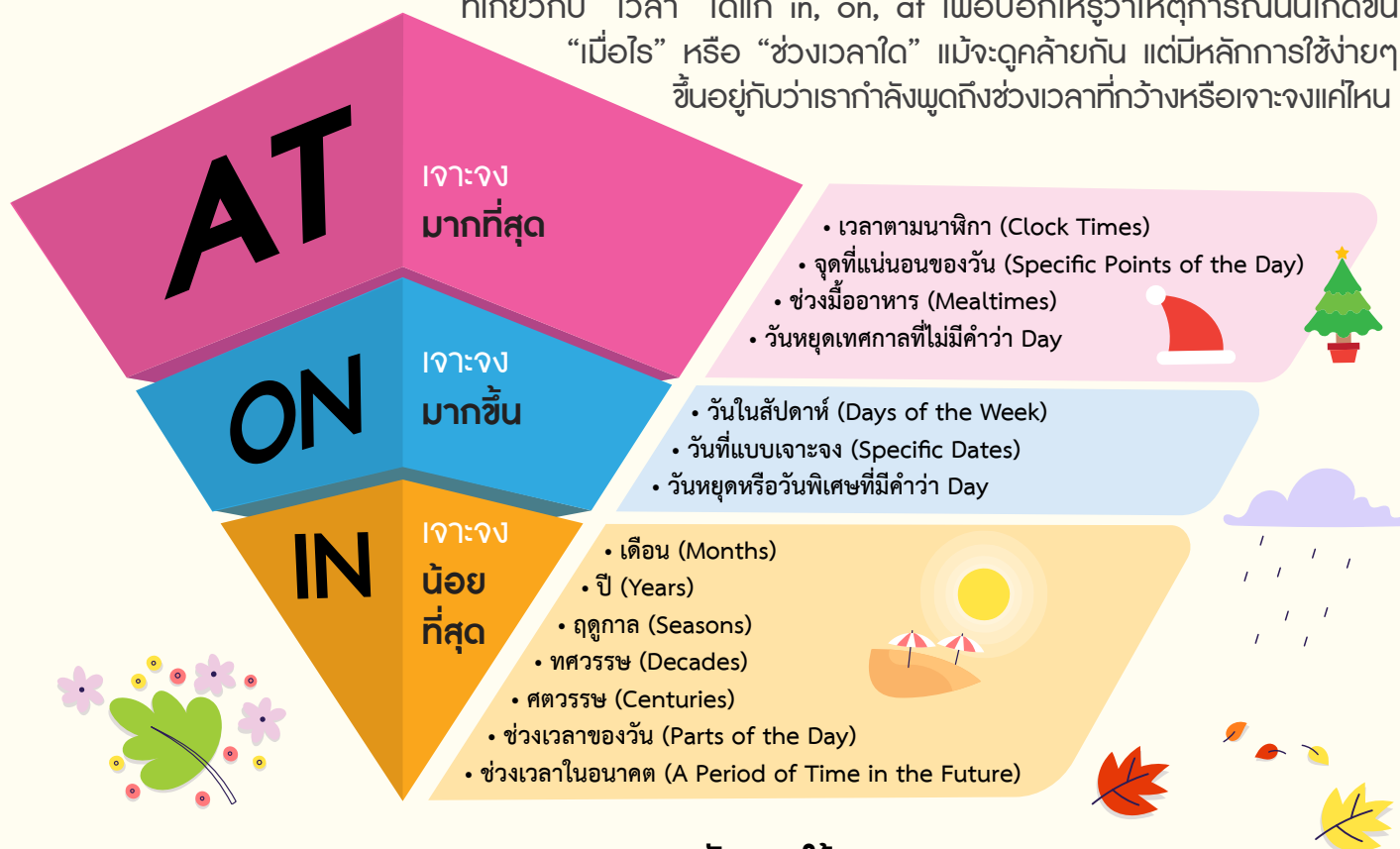
โดย กองบรรณาธิการ

บุพบทบอกเวลา (Preposition of Time)



บุพบทบอกเวลา (Preposition of Time) คืออะไร

พูดง่ายๆ ก็คือคำที่เราใช้วางหน้าคำนาม (Noun) หรือวลี (Phrase) ที่เกี่ยวกับ “เวลา” ได้แก่ in, on, at เพื่อบอกให้รู้ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น “เมื่อไร” หรือ “ช่วงเวลาใด” แม้จะดูคล้ายกัน แต่มีหลักการใช้อย่างง่าย ๆ ขึ้นอยู่กับว่าเรากำลังพูดถึงช่วงเวลาที่ยาวหรือจะจงแคไหน



หลักการใช้

AT

ใช้เมื่อพูดถึงจุดของเวลาที่แม่นยำ หรือช่วงเวลาสั้นๆ ที่เจาะจงมากๆ ตัวอย่างเช่น
I usually wake up at sunrise.
ฉันมักจะตื่นนอนตอนพระอาทิตย์ขึ้น
Let's meet at lunchtime.
เจอกันตอนพักกลางวันนะ

ON

ใช้เมื่อต้องการระบุวันที่ที่แน่นอน หรือวันในสัปดาห์ ตัวอย่างเช่น
We exchange gifts on Christmas Day.
พวกเราแลกเปลี่ยนของขวัญกันในวันคริสต์มาส
I have an English class on Monday morning.
ฉันมีเรียนภาษาอังกฤษในเช้าวันจันทร์

IN

ใช้เมื่อพูดถึงช่วงเวลาที่ไม่เจาะจงมากนัก หรือเป็นระยะเวลาที่ค่อนข้างยาว ตัวอย่างเช่น
My birthday is in August.
วันเกิดของฉันอยู่ในเดือนสิงหาคม
He usually reads newspapers in the morning.
เขามักอ่านหนังสือพิมพ์ในตอนเช้า

ข้อควรระวัง

คำบอกเวลาบางคำไม่ต้องมีบุพบท เช่น today, tomorrow, yesterday และคำบอกเวลาที่ขึ้นต้นด้วย last, this, next, every ตัวอย่างเช่น
I went to Bangkok last year. ฉันไปกรุงเทพฯ เมื่อปีที่แล้ว

รู้ทันธรรมชาติกับ 4 แอปยอดฮิตติดมือถือ

ก้าว
ทันโลก
โดย กองบรรณาธิการ



ความไม่แน่นอนของธรรมชาติเป็นสิ่งที่คาดเดายากโดยเฉพาะเรื่องฝนฟ้าอากาศ รวมถึงภัยพิบัติอย่างแผ่นดินไหวที่ดูเหมือนจะเป็นเรื่องใกล้ตัวเรามากๆ การรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติผ่านเทคโนโลยีการคาดการณ์และการแจ้งเตือนต่างๆ จึงสำคัญ วันนี้จะพาไปรู้จัก 3 แอปพยากรณ์อากาศ และ 1 แอปแจ้งเตือนแผ่นดินไหวที่ต้องมีติดมือถือไว้

Windy.com



แอปพลิเคชันเรดาร์ฝนที่สามารถใช้งานได้ทั่วโลก มาพร้อมจุดเด่นอย่างการเช็คเรดาร์ฝน ลม ทิศทางกลุ่มเมฆ หิมะ อุณหภูมิ ความชื้น ปริมาณฝนสะสมได้อย่างแม่นยำ สามารถเช็คกล้องเว็บแคมเพื่อเช็คสถานการณ์ฝน รวมไปถึงเช็คสภาพอากาศบริเวณสนามบิน นอกจากนี้ยังสามารถเปิดแจ้งเตือนสภาพอากาศได้อีกด้วย

NOAA Weather
Radar



แอปพลิเคชันเช็คเรดาร์ฝนประเทศไทยและทั่วโลกผ่านภาพถ่ายดาวเทียม รวมไปถึงเรดาร์แบบเรียลไทม์ โดยใช้ข้อมูลจาก The National Oceanic and Atmospheric Administration ภายใต้การควบคุมของกระทรวงพาณิชย์ ประเทศสหรัฐอเมริกา สามารถเช็คได้ทั้งอุณหภูมิ ช่วงเวลาฝนตก ความหนาแน่นและอื่นๆ

Thai Weather



แอปพลิเคชันเช็คเรดาร์ฝนจากกรมอุตุนิยมวิทยา สามารถเช็คข้อมูลได้แบบเรียลไทม์ มาพร้อมพีเจอาร์รายงานสภาพอากาศได้อย่างแม่นยำ แผนที่เตือนภัยประกาศ เรดาร์ฝน แผ่นดินไหว ทางเดินพายุ รวมไปถึงการอัปเดตข่าวสารเกี่ยวกับสภาพอากาศที่เป็นประโยชน์ต่อการวางแผนเดินทางอีกด้วย

Earthquake TMD



แอปพลิเคชันที่ให้ข้อมูลและแจ้งเตือนเรื่องแผ่นดินไหวทั้งในประเทศและทั่วโลก แบบเรียลไทม์ พัฒนาโดยกองเฝ้าระวังแผ่นดินไหว กรมอุตุนิยมวิทยา โดยมีฟีเจอร์ที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถติดตามและเตรียมตัวรับมือกับภัยพิบัติได้ ดังนี้

1. แจ้งเตือนแผ่นดินไหว

ส่งการแจ้งเตือนเมื่อมีแผ่นดินไหวเกิดขึ้นในหรือใกล้ประเทศไทย โดยแสดงรายละเอียดเหตุการณ์ เช่น เวลา ระดับความรุนแรง (Magnitude) และที่ตั้งของแผ่นดินไหว

2. ข้อมูลแผ่นดินไหวย้อนหลัง

แสดงแผนที่และข้อมูลแผ่นดินไหวย้อนหลัง โดยแบ่งเป็นข้อมูลที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาแต่ละเดือนหรือแต่ละปี ผู้ใช้สามารถเข้าไปดูรายละเอียดแผ่นดินไหวในช่วงเวลาต่างๆ ได้

3. รายงานแรงสั่นสะเทือน

กรณีที่ผู้ใช้รู้สึกถึงการสั่นสะเทือนจากแผ่นดินไหว แอปจะมีฟีเจอร์ให้ผู้ใช้รายงานการรับรู้แรงสั่นสะเทือน เพื่อให้เจ้าหน้าที่สามารถประเมินความรุนแรงของเหตุการณ์ได้ดียิ่งขึ้น

4. คำแนะนำเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

กรณีที่เกิดแผ่นดินไหว แอปจะให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างทันทั่วทั้งที่ เช่น การหาที่หลบภัย วิธีป้องกันตัวจากสิ่งของที่อาจตกลงมา และการเดินทางที่ปลอดภัยไปยังที่โล่ง

5. เบอร์โทรฉุกเฉิน

รวมเบอร์โทรฉุกเฉินที่สำคัญ เช่น เบอร์โทรของกองเฝ้าระวังแผ่นดินไหว ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉิน





กินอยู่ดี
ชีวิรมีสุข

โดย กองบรรณาธิการ



เปลี่ยนตัวเอง ใน 30 วัน กับ 8 ความท้าทายง่ายๆ

การทำอะไรแบบเคยชินในทุกๆ วัน อาจทำให้
เราละเลยต่อการพัฒนาศักยภาพของตัวเอง
ลองใช้เวลา 30 วัน สร้างนิสัยใหม่ๆ เพื่อ
ท้าทายกรอบความคิดเดิมๆ แม้จะเป็น
เรื่องเล็กๆ แต่หากได้ทำต่อเนื่องทุกวัน
จะช่วยเปลี่ยนวิธีคิดและชีวิตของเราให้ดีขึ้น



ดื่มน้ำให้ได้ 2-3 ลิตรต่อวัน

1 หลายคนไม่อยากดื่มน้ำมากเกินไป
เพราะกลัวจะต้องเข้าห้องน้ำบ่อยๆ
แต่เชื่อเถอะว่าการดื่มน้ำให้ได้
2-3 ลิตรต่อวัน จะช่วยให้ร่างกายของเรา
สดชื่นอย่างเห็นได้ชัด ลองดู 7 วันแรก
แล้วสังเกตการเปลี่ยนแปลง จากนั้น
ก็ทำให้ครบ 30 วัน

2

เลิกเสพข่าวทุกชนิด

ยิ่งรู้มากก็ยิ่งทำให้จิตใจว้าวุ่น ลองท้าทาย
ตัวเองด้วยการไม่รับรู้ข่าวสารใดๆ
โดยเฉพาะในโลกออนไลน์ เมื่อครบ 30 วัน
แล้วให้อ่านกลับมาดู ส่วนใหญ่สิ่งที่เราพลาด
มักเป็นความคิดลบๆ จากข่าวเหล่านั้น
แต่สิ่งที่ได้มาคือจิตใจที่สงบขึ้น



3

ตื่นเช้ารับความสดใส

ช่วงเวลาที่เงียบสงบยามเช้ามีดี
ประมาณตี 4-5 เป็นช่วงที่เรามี
สมาธิมากที่สุด เพราะเป็นช่วงที่สมอง
ปลอดโปร่ง ลองเปลี่ยนมาตื่นช่วงเวลานี้
ทุกๆ วัน เพื่อโฟกัสกับอะไรบางอย่าง
เช่น ทำงาน อ่านหนังสือ แล้วยังมี
เวลามากขึ้นด้วย

4

บอกลาความหวาน

พิสูจน์ตัวเองให้โลกรู้ว่าคุณอยู่ได้ แม้ไม่มีความหวานใดๆ ในชีวิต ด้วยการลองงดน้ำตาลทุกชนิด ไม่ใช่แค่ขนมหวาน แต่รวมถึง น้ำอัดลมหรือผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง นอกจากสุขภาพที่ดีขึ้นแล้ว ยังห่างไกลจากโรคภัยด้วย



5

ออกกำลังกายให้นานขึ้น

จากที่เคยออกกำลังกายอยู่แล้ว ก็แค่เพิ่มจำนวนเซตและจำนวนครั้ง ให้มากขึ้น เช่น เพิ่มระยะทางในการวิ่ง หรือว่ายน้ำให้มากกว่าที่เคย ทำทุกครั้ง ให้ครบ 30 วัน เพื่อพิสูจน์ว่าร่างกายของเราแข็งแรงได้มากขึ้นแค่ไหน



7

หลับใหลในความวุ่นวาย

อาจจะดูแปลกไปสักหน่อย แต่นี่คือหนึ่งใน “Comfort Challenge” จากหนังสือ The 4-Hour Workweek ที่แนะนำให้เรลองนอนราบในที่สาธารณะ ที่มีคนพลุกพล่าน 10 วินาที ช่วยลดความกลัว และเสริมความมั่นใจให้เราได้อย่างไม่น่าเชื่อ



6

ทำงานวนไป 24 ชั่วโมง

ลองหากิจกรรมหรืองานที่เรารักมากๆ แล้วลองทุ่มเททำมันอย่างต่อเนื่องแบบ มาราธอน 24 ชั่วโมง เพื่อทดสอบพลังใจของเรา ใน 1 เดือน ลองทำแบบนี้ 1 ครั้ง (1 วัน) จะช่วยปลูกพลังไฟในตัวเราให้ลุกโชนขึ้นมา



8

อยู่กับตัวเองบ้าง

หาเวลาว่างๆ อยู่กับตัวเองในห้อง หรือพื้นที่เงียบๆ ประมาณ 2 ชั่วโมง ต่อวัน เพื่อหลีกเลี่ยงเสียงกระตุ้นจาก โทรศัพท์หรือผู้คนรอบข้าง ทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น ได้ทบทวนสิ่งที่ผิดพลาด และสร้างไอเดีย สำหรับการเริ่มต้นใหม่ๆ





ธรรมะ
โดย พุทธธรรมา



ดินไหว ใจอย่าหวั่น

“พุทธ-ธัมโม-สังฆะ” ป้าแป้นนั่งเย็บผ้าไป กาวนา
ระลึกถึงพระรัตนตรัยไปด้วยอาการสั่นจิงกไม่หาย
แม้เหตุการณ์แผ่นดินไหวจะผ่านไปแล้ว แต่ป้าแป้นก็ยังไม่วาย
ตื่นตระหนก จนคนที่นั่งตัดเย็บผ้าอยู่ในกลุ่มวิสาหกิจชุมชน
พลอยหวาดระแวงไปด้วย

แล้วหญิงชราที่อุทานดังลั่น “ว้าย! ตาเถรตกได้ถุน แม่พระธรณี
พิโรธอีกแล้ว” ป้าแป้นสะดุ้งโหยงเมื่อมีอะไรมาเขย่าตัว พอหัน
ไปจึงเห็นน้องสาวที่ซื้อปริกยื่นยิ้มแฉ่งอยู่เลยจัดการตีเข้าให้ป้าบ
หนึ่ง ป้าปริกมีนิสัยขี้เล่น เธอเป็นห่วงป้าแป้นที่มีนิสัยตกใจง่าย
คล้ายกับกระต่ายตื่นตูม เลยมาพบพี่สาวหลังจัดการตรวจสอบ
รอยร้าวของบ้านเรียบร้อยแล้ว

“แกล่นอะไรเนี่ยปริก แต่แถมาก็ดีแล้ว แกรู้หรือยัง หมอดู
เขาบอกนะว่าแผ่นดินจะไหวอีก ช่างกลัวเหลือเกินปริกเอ๊ย ไม่มี
เรี่ยวแรงจะทำงานทำการอะไรเลย”

“มีสติหน่อยสิพี่แป้น” ป้าปริกเตือน แต่ป้าแป้นเถียง

“โอ๊ย! ช้านะมีสติที่สุดแล้ว พอแผ่นดินมันไหวนะ ข้าตะโกน
ลั่นบอกทุกคน แม่พวกนี้ยังคิดว่าตัวเองเวียนหัวจะเป็นลมอยู่
เลย” กลุ่มแม่บ้านที่นั่งทำงานผ้าร่วมกันก้มหน้าจุกยอมรับความ
จริงที่เกิดขึ้น

“จริงหรือเปล่า ฉันได้ข่าวว่าพี่เซ็นจักรเย็บผ้าออกมาข้างนอก
แถมคว่ำกระเป๋าชองคนอื่นออกมาอีกด้วย เมื่อวานแค่รถบรรทุก
วิ่งผ่าน พี่ก็บอกให้ทุกคนวิ่งออกจากตึกแล้ว ฮ่าๆ” ป้าปริกแซว
พลางหัวเราะร่วน ป้าแป้นแอบเคืองว่าใครมันคาบข่าวไปบอก
ทั้งยังสงสัยว่าทำไมน้องสาวของแกถึงได้ดูมีความสุขนักทั้งที่เพิ่ง
จะผ่านภัยพิบัติมาแท้ๆ

“ถามจริงเถอะปริก แก่ไม่เป็นทุกข์เป็นร้อนอะไรกับเขาบ้าง
เลยหรือไง”

“โถพี่...คนเราเกิดมาบนกองทุกข์อยู่แล้ว จะเอาความทุกข์

ทับถมตัวเองอีกทำไม หน้าที่ของเราคือทุกข์ให้น้อย สุขให้มาก
แล้วตอนนี้ฉันก็มีความสุข ฉันดีใจที่ตัวเองยังมีลมหายใจอยู่
ลูกสาวที่ทำงานอยู่กรุงเทพฯ ก็ปลอดภัยดี บ้านฉันก็ไม่ร้าวตรงไหน
แล้วตอนนี้ฉันยังมีความสุขเข้าไปใหญ่ที่ได้เห็นพี่ตัวเป็นๆ ได้
ทะเลาะกับพี่ตั้งแต่เด็กยันแก่ สนุกจะตาย ฮีๆ”

ป้าปริกหัวเราะพลางเข้าไปกอดเอวอ่อนพี่สาวคนเดียว
ป้าแป้นจึงยิ้มออกมาได้...

“แล้วข้าจะทำยังไงดี มันอดกลัว อดกังวลกับอนาคตไม่ได้
ข้าเข้า YouTube เห็นมันมีแต่ข่าวร้าย ไม่เห็นจะมีข่าวดีให้ข้า
มีความสุขเลย”

“อย่าให้อนาคตที่ยังมาไม่ถึงมาโหม้ความสุขในปัจจุบันสิพี่
ช่วงนี้คงดูพวกสื่อออนไลน์ไปก่อน ฉันว่าพี่มาสวดมนต์นั่งสมาธิ
กับฉันที่ศูนย์การเรียนรู้ฯ ไทยออยล์ดีกว่า พี่ปลัดฉันมาหลาย
ครั้งแล้วนะ อย่างน้อยจะช่วยให้จิตใจที่สงบมากขึ้น เรื่องของ
อนาคตอะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด สิ่งที่เราทำได้คือเตรียมตัวให้
พร้อม กับทุกสถานการณ์ เตียวเราไปหาซื้อของที่จำเป็นมาทำ
กระเป๋าลูกเล่นกัน เกิดอะไรขึ้นพี่คว่ำไบนีไบนีเดียวเลย อย่าไปคว่ำ
กระเป๋ใครมาอีกก็พอ”

แทนที่จะโกรธที่โดนแซวไม่เลิก ป้าแป้นกลับหัวเราะร่า
ออกมา...จริงสินะ เพราะมีวแต่ลมทุกข์ จนหลงลืมความสุขที่
อยู่ตรงหน้า トラบไต่ที่ยังมีลมหายใจ ป้าแป้นบอกกับตัวเองว่าจะ
มีสติอยู่กับปัจจุบันให้มากขึ้น ทุกข์ให้น้อย สุขให้มาก เพราะ
ความสุขที่แท้จริงอยู่ใกล้แค่เอื้อมจริงๆ

เกมจับคู่สัมพันธ์ปัจจุบัน-อดีต

รู้ไหมว่า ของที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้ ในอดีตนั้นมีหน้าตาเป็นอย่างไร ใครรู้แล้วมาลองจับคู่สิ่งของในอดีตกับปัจจุบัน โดยนำตัวอักษรด้านล่าง ไปใส่ให้ตรงกับของใช้ในอดีตด้านบนได้เลย

เกมสนุก
มีรางวัล
โดย กองบรรณาธิการ



A

B

C

D

E

F



กติกา เขียนคำตอบพร้อมชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ (หรือแผนกของท่าน) มาที่

แผนกบริหารงานชุมชน (CACA)
ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้
กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน
(ใส่กล่องหน้าห้องกันตกรรมชั้น 1)

แผนกกิจการเพื่อสังคม (CACM)
บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) สำนักงานกรุงเทพฯ
เลขที่ 555/1 ศูนย์เอนเนอร์ยี คอมเพล็กซ์ อาคารเอ ชั้น 11
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

หมดเขตวันที่
25 กันยายน
2568



รายชื่อผู้โชคดีจากการเล่นเกม

จุลสารชุมชนของเรา ฉบับที่ 86 จำนวน 50 ท่าน รับรางวัลกระเป๋าท้ายอยุ่ ดังนี้

1. คุณกันตภณ วงศ์กัลยา
 2. คุณนลลิตลักษณ์ วงศ์กัลยา
 3. คุณนฤมล วงศ์กัลยา
 4. คุณวิรัตน์ ต่วงเผือก
 5. คุณสตรีรัตน์ นาควงษ์
 6. คุณบุญมี กลิ่นเกษร
 7. คุณปทุมวรรณ แสงจันทร์
 8. คุณสันทัศน์ แสงจันทร์
 9. คุณขวัญเรือน กลิ่นเกษร
 10. คุณมะลิ ขุนเณร
 11. คุณลำปาง แคนมัน
 12. คุณภัสสรชาอร บุญญประดิษฐ์พร
 13. คุณเอี่ยมเซ็ง นฤมลนิสร
 14. คุณพิสมัย เสงี่ยมพันธ์
 15. คุณณริน ป้อยะ
 16. คุณไพศาล ไทยทัน
 17. คุณสวัสดิ์ ธรรมคงคา
 18. คุณบุญเลิศ จันทะลับ
 19. คุณนพเก้า เฉียวกุล
 20. คุณชูชาติ วิเศษสุวรรณ
 21. คุณมณีนรัตน์ ศุภวัฒน์ประเสริฐ
 22. คุณธงชัย แก่นโต
 23. คุณนวลพรรณ กาญจนกระจำจ
 24. คุณกัษพงษ์ จิตบริบูรณ์
 25. คุณศิรา ประทีปมรกุล
 26. คุณกรแก้ว เหลืองชนะกุล
 27. คุณปนัดดา ปาณะดิษฐ์
 28. คุณพิชชาพร ทองมีมา
 29. คุณณรรร ส่องจรัส
 30. คุณรุ่งรดา ฐิตะกสิกร
 31. คุณกิตติยา ชำอ่วม
 32. คุณสมฤดี ประเทือง
 33. คุณมนัญชัย ช่วยสกุล
 34. คุณแนนทิมา นันตะแสน
 35. คุณทศชัย ศิลป้อมทรัพย์
 36. คุณคุณานนท์ สุหรั่ง
 37. คุณนิตยา ลาตา
 38. คุณอาทิตย์ ทรัพย์โชติ
 39. คุณกมลวรรณ ทรัพย์โชติ
 40. คุณนภัฎมา วาริรักษ์
 41. คุณลักษณะมา หาชนะนทร์
 42. คุณ Kitinun Channual
 43. คุณชลธิชา ทองธรรมชาติ
 44. คุณสุทัศน์ ยี่วู่
 45. คุณมนู กล้าพันธ์
 46. คุณนิตดา ปราบพารา
 47. คุณอดิชาติ อุดมชัยประเสริฐกุล
 48. คุณวัชรนา เพ็ชรน้อย
 49. คุณอัญชลา จิตตานันท์
 50. คุณวิภาญญา มณีนทร์

ឧទាហរណ៍ ៨៦

กระถางต้นไม้





ท่าบริหาร ร่างกายสไตล์ไทย

ท่ารำไทย

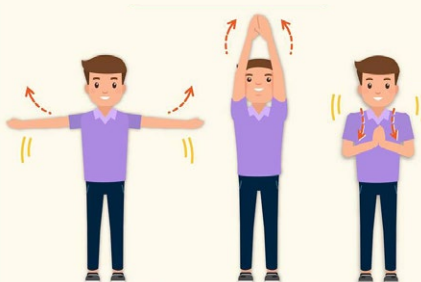
ตั้งวงบน : ยกเท้าขึ้นเป็นวงโค้ง
นิ้วทั้ง 4 เรียงชิดติดกัน นิ้วหัวแม่มือ
หักเข้าหาฝ่ามือ
จับหาง : หายข้อมือขึ้น หักข้อมือ
เข้าหาแขน นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ชิดติดกัน



รำสลับด้านขวาและด้านซ้าย
จำนวน 16 ครั้ง

ท่าสวัสดี

- กางแขนทั้ง 2 ข้างขึ้น หายมือ
- วาดแขน หมุนไหล่ขึ้นเหนือศีรษะ
- หมุนแขนลงในท่าพนมมือ



ทำ 8 ครั้ง

ท่าบัวตูมบัวบาน

- วาดแขนไปด้านหน้า คว่ำมือผสานกัน
โก่งตัว
- กางแขน หายมือ ยืดอก เงยหน้า



ทำ 8 ครั้ง

ท่าแจวเรือ

- กำหมัด ยกแขนขึ้น ทำท่าจับไม้พาย
- ทำท่าแจว ลดแขนลงขวางลำตัว
ยกเข้า ปิดลำตัวเล็กน้อย



ทำด้านขวาและด้านซ้าย
ข้างละ 2 ครั้ง สลับกัน

ท่าไถ่ลูลม

- วาดแขนขึ้นเหนือศีรษะ เอียงตัวไป
ทางด้านข้าง แขนอีกข้างแนบลำตัว
- วาดแขนลง ดึงตัวกลับ ยืนตรง ลำตัวตรง



ทำด้านขวา 4 ครั้ง
และด้านซ้าย 4 ครั้ง

ท่าเหยียดแห

- ย่อเข้า เอี้ยวตัว ปิดลำตัว เหยียดแขน
ลงขวางลำตัว กำหมัด
- เหยียดเข้า ยืนตรง เหยียดแขนขึ้น
ขวางผ่านลำตัว ชูแขนขึ้น เงยหน้า
มองไปที่มือ



ทำด้านขวา 4 ครั้ง
และด้านซ้าย 4 ครั้ง

ที่มา : สสส.



SCAN QR CODE
อ่านจุลสารชุมชนของเรา
ได้ทางโทรศัพท์แล้ววันนี้