

ชมชนของเรา

จุลสารไทยออยล์เพื่อชุมชน ปีที่ 16 ฉบับที่ 88 ประจำเดือนกรกฎาคม-กันยายน 2568

ไม่กวาดจากขวด PET

นักอนุรักษ์สัตว์น้ำ

ดูแลท้องทะเล

แยกขยะ

ช่วยกันปลูกต้นไม้

กระถางต้นไม้จากขวดพลาสติก

Influencer ช่างกิน

เจาะพ่นรักษาสีวงล้อ

ไทยออยล์สร้างสรรค์
ชุมชนสร้างสุข

เพื่อโลกยั่งยืน



ไทยออยล์สร้างสรรค์

“ชุมชนสร้างสุข เพื่อโลกยั่งยืน”

การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมไม่ใช่เรื่องของใครคนหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของเราทุกคนในฐานะที่เป็นสมาชิกของบ้านหลังกลมๆ ที่เราเรียกว่าโลก และเป็นบ้านเพียงหลังเดียวของเรา

ตลอดเวลาที่ผ่านมา ไทยออยล์เติบโตไปพร้อมๆ กับการใส่ใจดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมผ่านโครงการและกิจกรรมต่างๆ โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชนรอบโรงกลั่น เพื่อร่วมคิดและร่วมพัฒนาสร้างสรรค์ให้ชุมชนของเราเป็นชุมชนที่น่าอยู่ ท่ามกลางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ดี พร้อมสร้างแรงบันดาลใจให้คนรุ่นใหม่หันมาให้ความสำคัญกับเรื่องสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว และรู้จักนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้เป็นสื่อในการถ่ายทอดเรื่องราวเหล่านี้ไปสู่สังคมในวงกว้าง ติดตามเรื่องราวของโครงการ TOP Green X ได้ในคอลัมน์เรื่องจากปก

การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า คืออีกหนึ่งแนวทางที่เป็นมิตรกับโลก คอลัมน์วิถีชุมชนพาไปดูวิธีการจัดการกับน้ำมันพืชใช้แล้วที่ช่วยสร้างคุณค่าให้กับชุมชนและดีต่อสิ่งแวดล้อม จากนั้นชวนไปท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์กันที่ชุมชนบ้านแหลมฉะเชิงในคอลัมน์ชุมชนของเรา เรารักชุมชน พร้อมติดตามสาระความรู้ใหม่ๆ อีกมากมายได้เช่นเคย

ศิลปิน : พงษ์พันธ์ุ จิตราวิทย์

ผลงานศิลปะที่สื่อถึงพลังสร้างสรรค์ของคนรุ่นใหม่ในการให้ความสำคัญต่อการดูแลรักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัวอย่างคุ้มค่า ผ่านความร่วมมือกับไทยออยล์ เพื่อร่วมปลูกจิตสำนึกรักษ์สิ่งแวดล้อมจากจุดเริ่มต้นเล็กๆ ในชุมชน สู่การสร้างสรรค์โลกใบนี้ให้น่าอยู่อย่างยั่งยืน

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

เรื่องนี่ยากบอก 07

ชุมชนพัฒนา 08

วิถีชุมชน 12

ชุมชนของเรา
เรารักชุมชน 14

เยาวชนชวนคิด 16

กลุ่มไทยออยล์
เพื่อสังคม 18

ในใจราษฎร์ 22

Check-in กับเรา 24

ENGLISH กับพีโรจน์ 26

ก้าวกับโลก 27

กินอยู่ดี ชีวีมีสุข 28

ธรรมะ 30

เกมสนุก มีรางวัล 31



TOP Green X สานพลังรักโลก เพื่อชุมชนน่าอยู่

การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องของทุกคนในชุมชน กลุ่มไทยออยล์ พร้อมเป็นแรงขับเคลื่อนหลักในการบริหารจัดการประเด็นด้านสิ่งแวดล้อม ขณะเดียวกันก็ได้สร้างความร่วมมือกับพันธมิตรเพื่อดูแลและพัฒนาสิ่งแวดล้อมในชุมชนรอบโรงกลั่น รวมทั้งสร้างกลุ่มเยาวชนคนรุ่นใหม่ที่มีหัวใจสีเขียวขึ้นมา เพื่อเป็นอีกหนึ่งพลังรักโลกภายใต้ “โครงการ TOP Green X”

ดูแลสิ่งแวดล้อมชุมชนรอบโรงกลั่น

คุณประพจน์ ผกผ่า ผู้จัดการแผนกบริหารงานชุมชน ไทยออยล์ กล่าวว่าในการบริหารจัดการประเด็นสิ่งแวดล้อม หากเป็นเรื่องการผลิตที่อยู่ในโรงกลั่น แผนกบริหารงานชุมชนจะประชุมและประสานการทำงานร่วมกับแผนกสิ่งแวดล้อม ซึ่งอยู่ภายใต้ฝ่ายพัฒนาคุณภาพองค์กรของไทยออยล์ ด้วยความที่โรงกลั่นอยู่ใกล้กับชุมชน ความท้าทายจึงอยู่ที่การบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมให้ติดตามข้อเสนอแนะ

ในมุมมองของการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมนั้นครอบคลุมทั้งทางทะเลและทางบก สำหรับสิ่งแวดล้อมทางทะเลจะเน้นไปที่การอนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเล เช่น การเพิ่มปริมาณพันธุ์สัตว์น้ำ การจัดการขยะ การพัฒนาชายฝั่งให้สะอาดเรียบร้อย ตลอดจนการพัฒนาอาชีพประมงอย่างยั่งยืน ส่วนการพัฒนาสิ่งแวดล้อมทางบกจะเน้นเรื่องการเพิ่มพื้นที่สีเขียว และขับเคลื่อนโครงการ TOP Green X ที่ริเริ่มมาตั้งแต่ปี 2567

“เราดูแลสิ่งแวดล้อมกับชุมชนโดยลำพังไม่ได้ ต้องอาศัยความร่วมมือที่ดีจากพันธมิตรหนึ่งในนั้นคือมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา โดยคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม นิสิตและคณาจารย์มีส่วนสำคัญ



คุณประพจน์ ผกผ่า
ผู้จัดการแผนกบริหารงานชุมชน

ในการช่วยเราสร้างกระบวนการการเรียนรู้และพัฒนาโครงการตามรอบทั้ง 4 ด้านที่เราวางเอาไว้”

คุณประพจน์กล่าวถึงความร่วมมือในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม พร้อมกับอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) การจัดการทรัพยากรทางทะเล เช่น การเพิ่มปริมาณสัตว์น้ำ 2) การจัดการขยะ ซึ่งเป็นเรื่องที่จัดการยากมาก จึงอยากได้ไอเดียดีๆ จากเยาวชนคนรุ่นใหม่มาพัฒนาต่อยอด 3) การพัฒนาท่องเที่ยวเชิงนิเวศ และ 4) การเฝ้าระวังเรื่องคุณภาพน้ำ โดยได้รับความร่วมมือจากแผนกสิ่งแวดล้อมมาช่วย ทำให้การบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมในชุมชนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

TOP Green X รวมตัวเยาวชนรักษ์โลก

สำหรับโครงการ TOP Green X คุณประพทธี ในฐานะผู้อำนวยการโครงการและกำหนดนโยบาย บอกว่าเป็นความร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่างๆ กับกลุ่มไทยออยล์ในการขับเคลื่อนเรื่องสิ่งแวดล้อม โดยมีกลุ่มเป้าหมายหลักคือเยาวชนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจาก 10 ชุมชนรอบโรงกลั่น และโรงเรียนในเขตพื้นที่ ซึ่งไทยออยล์มองว่าเป็นกลุ่มคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ มีความร่วมสมัยกับปัจจุบัน และจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต จึงมีศักยภาพที่จะปลูกฝังแนวคิดทำกิจกรรมรักษ์โลก เพื่อเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ให้ดียิ่งขึ้นได้

โดยในปีแรกได้คัดเลือกน้องๆ ที่มีความสนใจในสิ่งแวดล้อมมาเรียนรู้เรื่องการจัดการขยะผ่านกระบวนการ 3R (Reduce, Reuse และ Recycle) กับพี่ๆ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รวมทั้งทำความรู้จักการเพิ่มมูลค่าขยะ (Recycling) โดยให้น้องๆ ร่วมทำกิจกรรมเวิร์กช็อปแปรรูปขวดน้ำอัดลมพลาสติกเป็นไม้กวาด

ส่วนในปีนี้ได้รับความร่วมมือจากเทศบาลนครแหลมฉบังในการชวนน้องๆ มาชิมชั้บเรื่องประโยชน์ของการปลูกต้นไม้ พร้อมกับลงมือปลูกต้นไม้จริงๆ จำพวกไม้ยืนต้นอย่างมะค่า ไทร สัก เป็นต้น จากนั้นประดิษฐ์กระถางต้นไม้จากขวดพลาสติก และปลูกไม้ประดับกลุ่มกรองฝุ่นและฟอกอากาศ เช่น พลูด่าง เพื่อนำกลับไปดูแลต่อที่บ้าน

นอกจากกิจกรรมข้างต้นแล้ว โครงการ TOP Green X ยังฝึกให้น้องๆ สร้างสรรค์คลิปวิดีโอสั้นๆ เพื่อใช้เป็นสื่อในการประชาสัมพันธ์กิจกรรมดีๆ ที่ทำร่วมกัน และสื่อสารให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ได้ตระหนักในเรื่องสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวเรามากๆ แม้มีเวลาค่อนข้างจำกัด แต่น้องๆ แต่ละทีมก็ทำคลิปออกมาได้ดี และหลายคนมีแววที่จะเป็น Influencer ด้วย





คุณพัฒนา โกศลปัสข
ผู้จัดการโครงการ TOP Green X



การพัฒนาโครงการนับจากนี้

ตลอดระยะเวลา 2 ปี มีน้องๆ เยาวชนสนใจเข้าร่วมโครงการนี้ประมาณ 40-60 คนต่อปี และทุกคนต่างรวมตัวกันเป็นสมาชิก TOP Green X ที่มีการพูดคุยสื่อสารกันตลอด ซึ่งหลังจากจบอีเวนต์ใหญ่ที่ทางกลุ่มไทยออยล์ และพันธมิตรร่วมมือกันจัดขึ้นในแต่ละปี หากมีกิจกรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ทางกลุ่มก็จะบอกต่อและเชิญชวนไปร่วมกิจกรรมด้วยกัน เช่น การร่วมเดินสำรวจเขาน้ำซับที่อยู่ด้านหลังมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งนั้นน้องๆ TOP Green X ก็ได้ไปเป็นที่เลี้ยงพาน้องๆ ชั้นประถมศึกษาตอนปลายไปเดินเขาศึกษาเส้นทางธรรมชาติ พร้อมกับเก็บภาพและทำคลิปอย่างสนุกสนาน

“ทิศทางของ TOP Green X ในปีต่อไป ก็จะดูคอนเซ็ปต์หรือเนื้อหาที่น่าสนใจในปีนั้นๆ ซึ่งเรื่องสิ่งแวดล้อมนั้นเล่นซ้ำได้ เพื่อเพิ่มความอินของเยาวชนคนเดิมและคนใหม่ๆ ที่เพิ่งเข้ามาร่วมโครงการจะได้เข้าใจมากขึ้น การพัฒนาโครงการต่อจากนี้จะเป็นการนำข้อมูลมาพัฒนาเนื้อหาและกระบวนการอย่างต่อเนื่องและเป็นรูปธรรมมากขึ้น เช่น ในเชิงวิชาการอาจมีการทำ MOU หรือบูรณาการ

เข้ากับหลักสูตรของทางมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รวมทั้งต่อยอดโครงการดีๆ ในภาพใหญ่ให้เป็นไปตามความต้องการของทุกกลุ่ม” คุณประพจน์ก็กล่าวถึงทิศทางการดำเนินโครงการในอนาคต

สำหรับ **คุณพัฒนา โกศลปัสข** ผู้จัดการโครงการ ที่มีส่วนดูแลเยาวชนในโครงการ TOP Green X อย่างใกล้ชิด กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงของน้องๆ ที่เห็นได้ชัดหลังเข้าร่วมโครงการว่า “ผมเห็นน้องๆ กล้าแสดงออกมากขึ้น บางคนบอกว่าไม่เคยทำอะไรแบบนี้มาก่อน แต่ครั้งนี้กล้าที่จะพูด กล้าออกกล้อง กล้าคุยกับคนอื่น ผมเชื่อว่าน้องทุกคนมีดีอยู่แล้ว เราแค่ต้องหาวิธีให้น้องๆ ได้กล้าปล่อยความคิดสร้างสรรค์ออกมา

TOP Green X เป็นโครงการที่จะทำให้น้องๆ รู้ว่าเรื่องสิ่งแวดล้อมไม่ใช่เรื่องไกลตัว และคำว่าสิ่งแวดล้อมมีอะไรที่น่าสนใจมากกว่าที่คิด มากกว่าการทิ้งขยะถูกถัง แต่ยังเกี่ยวข้องกับแฟชั่น ท่องเที่ยว และไลฟ์สไตล์ของน้องๆ หากมีโอกาส ก็อยากให้น้องๆ ลองเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการร่วมกัน”



ชุมชนรวมใจ ก้าวไปด้วยกัน กับโครงการ CFP

โดย ทีมโครงการพลังงานสะอาด



CFP เพิ่มความเข้มงวด ในการบังคับใช้มาตรการ ด้านความมั่นคงปลอดภัย

หลังจากที่บริษัทฯ ได้ประกาศยกเลิกสัญญากับผู้รับเหมาหลัก (EPC) เมื่อวันที่ 24 เมษายน ที่ผ่านมา ทางโครงการ CFP ได้เพิ่มความเข้มงวดในการบังคับใช้มาตรการด้านความมั่นคงปลอดภัย เพื่อป้องกันและรักษาทรัพย์สินของโครงการฯ ให้ครอบคลุมพื้นที่ก่อสร้าง ลานจัดเก็บพัสดุ คลังพัสดุ และอาคารสำนักงาน โดยจัดให้มีเจ้าหน้าที่ รปภ. ประจำ ทำหน้าที่ควบคุมและตรวจสอบการเข้า-ออกของบุคคลและวัสดุหรืออุปกรณ์อย่างเข้มงวดตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมให้การสนับสนุนทุกฝ่ายให้สามารถดำเนินการส่งมอบงานและพื้นที่ รวมถึงกิจกรรม Preservation อุปกรณ์หรือระบบในกระบวนการผลิตตามแผนงานที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ ขอขอบคุณทุกความร่วมมือที่มีต่อเจ้าหน้าที่ รปภ. ในการตรวจสอบบุคคลและวัสดุหรืออุปกรณ์ในการเข้า-ออกพื้นที่ต่างๆ ตลอดจนช่วยเฝ้าระวังและตรวจสอบกรณีพบเห็นสิ่งผิดปกติ โดยแจ้งให้เจ้าหน้าที่ รปภ. ประจำพื้นที่หรือ CFP Support Center ทราบทันที





รอยยิ้มแห่งความภูมิใจ ของนักกระโดดมือใหม่ รางวัลถ้วยพระราชทานฯ

การแข่งขันกีฬากระโดดเชือกระดับประเทศ ประเภทมือใหม่ ครั้งที่ 3 ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 7 - 8 มิถุนายน 2568 ที่ศูนย์กีฬาประชาชนิเวศน์ กรุงเทพมหานคร เยาวชนจาก 4 โรงเรียนในพื้นที่รอบโรงกลั่น ได้แก่ โรงเรียนบุญจิตวิทยา โรงเรียนวัดใหม่เนินพยอม โรงเรียนเทศบาลแหลมฉบัง 1 และโรงเรียนเทศบาลแหลมฉบัง 2 (มูลนิธิไต้ล้ง-เซ็ง พรประภา) โซฟิฟอร์มควารังวัลถ้วยพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ รวม 4 ถ้วย พร้อมเหรียญรางวัลรวม 37 เหรียญ โดยกลุ่มไทยออยล์ได้จัดพิธีเฉลิมฉลองชัยชนะของเยาวชนในพื้นที่รอบโรงกลั่น ณ ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2568 ที่ผ่านมา

เราได้มีโอกาสพูดคุยกับน้องๆ ตัวแทนจากโรงเรียนบุญจิตวิทยาทั้ง 4 คน ได้แก่ น้องน้านด์ ด.ช.ณภัทร ทาทอง น้องเจแปน ด.ช.กฤษฎคุณ ศิริมา น้องมังกร ด.ช.ปิยวัชร บุญมีวิเศษ และน้องแซน ด.ช.พิชญพงษ์ โคตรสมบัติ โดยน้องๆ เล่าว่า จุดเริ่มต้นที่หันมาสนใจกีฬากระโดดเชือกเกิดจากการเห็นคนรอบข้างกระโดดมาก่อนทั้งพี่และเพื่อนๆ เมื่อได้มาลองกระโดดดูบ้างจึงรู้สึกสนุก จากนั้นจึงตั้งใจฝึกซ้อมโดยการสนับสนุน



“เคยได้ทุนจากไทยออยล์ ในการแข่งกระโดดเชือกมาก่อนครับ เลยตั้งเป้าหมายว่าอยากได้รางวัล ในการแข่งขันรายการระดับชาติ ช้อมวันละ 3 ชั่วโมง ที่โรงเรียน และมีช้อมเสริมกับโค้ชทีมชาติด้วย ติงมาก ที่ได้ถ้วยรางวัลจากการแข่งขันรายการนี้ครับ”



น้องน้านด์ เจ้าของถ้วยรางวัลรายการเดี่ยวสปีด ประเภทมือใหม่ (U12) เป็นตัวแทนเพื่อนๆ บอกเล่าถึงความรู้สึกด้วยรอยยิ้มและความภาคภูมิใจ โดยน้องๆ ทุกคนตั้งเป้าหมายว่าจะพัฒนาตัวเองไปสู่การเป็นทีมชาติ และไปแข่งขันในรายการระดับโลกให้ได้ในอนาคต

ของโรงเรียน และมีเป้าหมายในรายการแข่งขันต่างๆ รวมถึงในรายการนี้ด้วย

นอกจากความตั้งใจของน้องๆ แล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่เป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญให้น้องๆ ประสบความสำเร็จ คือ ครูฝน อรุมา วัฒนศิริ หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนบุญจิตวิทยา ในฐานะโค้ชผู้ทุ่มเทในการฝึกซ้อม เพื่อพัฒนาศักยภาพของเด็กๆ ออกมาอย่างเต็มที่



“ที่โรงเรียนจะมีโครงการ BJ Jump Rope อยู่แล้ว เพื่อดูแววเด็กที่มีความสามารถ แต่ต้องเริ่มจากความสมัครใจของเขาก่อน จากนั้นจึงเสริมทักษะด้วยการฝึกด้านต่างๆ โดยการสนับสนุนของไทยออยล์ทั้งการจัดค่ายพัฒนาศักยภาพ และการนำพี่ๆ ทีมชาติมาช่วยฝึกสอน”

ครูฝนเล่าถึงแนวทางในการส่งเสริมเด็กๆ อย่างเป็นระบบ โดยคาดหวังว่าเด็กๆ จะนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้ทั้งจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ไปพัฒนาตัวเองเพื่อต่อยอดให้เกิดทักษะใหม่ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในการแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น และหวังว่ากีฬากระโดดเชือกจะเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดี และเป็นเครื่องมือในการพัฒนาเยาวชนทั้งทางร่างกายและจิตใจ





ชุมชนพัฒนา

โดย แผนกบริหารงานชุมชน

แห่เทียนพรรษาประจำปี 2568

กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับบริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไทยโตไคคาร์บอนโปรดักท์ จำกัด จัดกิจกรรมหล่อเทียนพรรษาเพื่อเป็นการส่งเสริมงานด้านศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม โดยจัดให้ประชาชนผู้สนใจเข้าร่วมหล่อเทียนระหว่างวันที่ 12-27 มิถุนายน 2568 ณ ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้ฯ และในวันที่ 4 กรกฎาคม 2568 จัดกิจกรรมฉลองเทียนพรรษา พร้อมกับเปลี่ยนผ้าครองพระพุทธรูปต้นมงคล สกลประธานาณานิ (หลวงพ่อไทยออยล์) อีกทั้งยังมีกิจกรรมอนุรักษ์ประเพณีรื้อฟื้นบ้านในช่วงค่ำคืน ก่อนนำเทียนที่หล่อไปถวายวัดในชุมชนเมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2568 ณ วัดรอบโรงกลั่นทั้ง 10 วัด



“ค่ายวิทย์ คัดส์ แคมป์” จุดประกายเยาวชน ผ่านการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ควบคู่วัฒนธรรม

เมื่อวันที่ 21-22 มิถุนายน 2568 กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับบริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไทยโตไคคาร์บอนโปรดักท์ จำกัด จัดโครงการ “ค่ายวัฒนธรรม วิทยาศาสตร์ รุ่นที่ 18” ภายใต้กิจกรรม “ค่ายวิทย์ คัดส์ แคมป์” ให้กับเยาวชนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและเครือข่ายเยาวชนอาสาสมัครในพื้นที่กลุ่มไทยออยล์ โดยเปิดโอกาสให้เยาวชนได้ร่วมสนุกกับกิจกรรมส่งเสริมความรู้ ได้แก่ “สนุกคิดพิชิต Solar Car” ณ สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) “กิจกรรมพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ” ณ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) รวมถึงเข้าเยี่ยมชมพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติและการบินแห่งชาติ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจด้านอากาศยานและเทคโนโลยีในอนาคต



บรรยายเสริมความรู้ “ภาคเอกชนกับการจัดการสิ่งแวดล้อมทางทะเลอย่างยั่งยืน”

เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2568 แผนกบริหารงานชุมชน กลุ่มไทยออยล์ได้รับเชิญจากคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา เพื่อบรรยายสรุปแก่นิสิตปี 1 คณะวิทยาศาสตร์ ในหัวข้อ “ภาคเอกชนกับการจัดการสิ่งแวดล้อมทางทะเลอย่างยั่งยืน” โดยในครั้งแรกเป็นการบรรยายเกี่ยวกับกฎหมายสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนเกี่ยวข้องและข้อปฏิบัติโดย คุณประทีป เลียงเพชร ผู้จัดการรัฐกิจสัมพันธ์ (EIA) และในส่วนที่สองบรรยายเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อสังคมและการสนับสนุนการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางทะเล โดยคุณสยาม อติศรีธีร์กุล เจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน





โครงการส่งเสริมการอนุรักษ์ พันธุ์สัตว์น้ำสำหรับประมงน้ำตื้น แถบชายฝั่งภาคตะวันออก “ปล่อยปลากินสู่ธรรมชาติ สร้างสมดุลในท้องทะเล”

วันที่ 4 กรกฎาคม และ 14 สิงหาคม 2568 แผนกบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์ร่วมกับ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และกลุ่มประมงต้นแบบ ชุมชนบ้านอ่าวอุดม เล็งเห็นถึงความสำคัญของการอนุรักษ์สัตว์ทะเลในพื้นที่อ่าวอุดมจากสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ นำมาสู่การเพิ่มปริมาณสัตว์ทะเลในพื้นที่ ผ่านโครงการปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำ ได้แก่ ปลากะพงขาว ซึ่งเป็นปลาเศรษฐกิจในพื้นที่ มีอัตราการรอดชีวิตสูง และขยายพันธุ์ได้รวดเร็ว เพื่อดำรงไว้ซึ่งวิถีชีวิตชุมชนชายฝั่งทะเลในพื้นที่อ่าวอุดม



Run & Rain วิ่งเพลิน เดินสุข สนุกทุกวัย ไปกับกลุ่มไทยออยล์

วันที่ 7 กรกฎาคม 2568 ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้ กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชนจัดกิจกรรม “Run & Rain วิ่งเพลิน เดินสุข สนุกทุกวัยไปกับกลุ่มไทยออยล์” ณ ศูนย์สุขภาพฯ กลุ่มไทยออยล์ ส่งเสริมให้ชุมชนได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผ่านการเดิน-วิ่ง ภายใต้ Concept “แค่ขยับ ก็เท่ากับ ออกกำลังกาย” โดยสมาชิกร่วมเดิน-วิ่ง สร้างสรรค์สามัคคี เป็นระยะทาง 4.5 กิโลเมตร (9 รอบ) และผู้ที่สามารถเดิน-วิ่ง ครบ 4.5 กิโลเมตร ได้รับของเดิมพลั่งใจจากศูนย์สุขภาพฯ โดยมีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมฯ จำนวน 145 คน



โครงการสำรวจสุขภาพชุมชน (FAP-1) ชุมชนบ้านแหลมฉะบับ

กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับโรงพยาบาลแหลมฉะบับ เทศบาลนครแหลมฉะบับ คณะกรรมการชุมชน อสม. ชุมชนบ้านแหลมฉะบับ ดำเนินโครงการสำรวจสุขภาพชุมชน โดยนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ลงชุมชน เพื่อเก็บข้อมูลสถานะสุขภาพคนในชุมชน ตั้งแต่วันที่ 21 กรกฎาคม - 6 สิงหาคม 2568 หลังจากการรวบรวมข้อมูล นิสิตและชุมชนได้ร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา เพื่อทำโครงการตรวจสุขภาพเบื้องต้นให้แก่ประชาชนในชุมชน



ประชุมสามประสาน

วันที่ 29 กรกฎาคม 2568 แผนกบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์ บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) และ บริษัท ไทยโตไคคาร์บอนโปรดักต์ จำกัด ร่วมกับเทศบาลนครแหลมฉะบับและเครือข่ายคณะกรรมการชุมชน 10 ชุมชนรอบพื้นที่กลุ่มไทยออยล์ ร่วมประชุม ณ ห้องประชุมอเนกประสงค์ศูนย์สุขภาพฯ เพื่อแจ้งข่าวสารพร้อมแลกเปลี่ยนข้อมูลกิจกรรมต่างๆ โดยมีประธานคณะกรรมการชุมชนตัวแทนชุมชนละ 3 ท่านของทั้ง 10 ชุมชน เจ้าหน้าที่เทศบาลนครแหลมฉะบับ และกลุ่มบริษัทฯ เข้าร่วมประชุมโดยมีผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 50 ท่าน



กิจกรรมผู้สูงอายุชุมชน

แผนกบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้กับผู้สูงอายุในชุมชนรอบพื้นที่กลุ่มไทยออยล์ ได้แก่ ชุมชนบ้านอ่าวอุดม ชุมชนบ้านแหลมฉะบับ ชุมชนหมู่บ้านแหลมทอง และชุมชนตลาดอ่าวอุดม เพื่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชน รวมถึงให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่สามารถนำไปปฏิบัติที่บ้านได้ นอกจากนี้ยังมีเวิร์กช็อป “ทำยาตามสมุนไพร” โดยการจัดกิจกรรมครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากกลุ่มเครือข่าย อสม. และเครือข่ายคณะกรรมการชุมชนแต่ละชุมชนที่อำนวยความสะดวกและดูแลความปลอดภัยของผู้ร่วมงานอย่างใกล้ชิด



โครงการมอบทุนการศึกษา แก่เยาวชนรอบโรงกลั่น

วันที่ 4 สิงหาคม 2568 กลุ่มไทยออยล์ จัดพิธีมอบทุนการศึกษาและกองทุนเพื่อสถาบันการศึกษา ประจำปี 2568 ในวาระครบรอบการก่อตั้งบริษัท 64 ปี โดยมีคุณสันติ วาสนสิริ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่-ด้านธุรกิจปิโตรเคมี บริษัทไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธี และได้รับเกียรติจาก คุณอภิกิจ มานะโรจน์กิจ นายอำเภอศรีราชา, คุณสายชล เชาว์ไทย รองนายกเทศมนตรีเมืองแหลมฉบัง, คุณปิ่นเพชร แซ่บ้วย ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

สพ.ชลบุรี เขต 3, รศ.ดร.สถาพร เชื้อเพ็ง รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา พร้อมด้วยคณะผู้บริหารสถานศึกษา ครู-อาจารย์ คณะกรรมการชุมชน และแขกผู้มีเกียรติ เข้าร่วมงานจำนวนมาก ณ ห้องออติทอเรียม อาคารหอประชุมไทยออยล์

โดยในปีนี้ได้มอบทุนการศึกษารวม 252 ทุน ครอบคลุมตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา ไปจนถึงอุดมศึกษา พร้อมสนับสนุนกองทุนพัฒนาสถาบันการศึกษาจำนวน 11 แห่ง เพื่อเสริมศักยภาพการเรียนการสอนให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่



พิธีปิดกิจกรรม 5 เดือนมุ่งมั่น เดินวิ่งไปด้วยกันให้ทะเล 1 แสนกิโลเมตร

วันที่ 15 สิงหาคม 2568 ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์ เพื่อชุมชนได้จัดพิธีปิดกิจกรรม 5 เดือนมุ่งมั่น เดินวิ่งไปด้วยกันให้ทะเล 1 แสนกิโลเมตร ณ ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมให้ชุมชนได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผ่านการเดิน-วิ่ง ภายใต้ Concept “แค่ขยับ ก็เท่ากับออกกำลังกาย” โดยใช้ Application นับก้าวช่วยในการบันทึกผล ซึ่งช่วยให้สมาชิกสามารถออกกำลังกายที่ไหนและเมื่อใดก็ได้

ในพิธีเปิดฯ สมาชิกร่วมเดิน-วิ่ง สร้างสรรค์สามัคคีเป็นระยะทาง 4.5 กิโลเมตร (9 รอบ) และได้รับเกียรติจาก คุณบุญเชิด เผือกสะอาด ผู้ทรงคุณวุฒิเทศบาลนครฯ มอบของรางวัลแก่ผู้ที่ชนะการแข่งขัน สไลด์ “หล่อเท่-เก๋ไก๋สไตล์คนรักสุขภาพ” จำนวน 10 รางวัล โดยมีสมาชิกเข้าร่วมในพิธีปิดกิจกรรมฯ จำนวน 125 คน



กิจกรรม “MediHealth CU Medi x Thai Oil : From Global to Local”

วันที่ 18 สิงหาคม 2568 กลุ่มไทยออยล์ร่วมจัดงานกิจการนิสิต ฝ่ายแพทยศาสตร์ศึกษาชั้นคลินิก โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา จัดกิจกรรม “MediHealth CU Medi x Thai Oil : From Global to Local” ผ่านโครงการแพทย์อาสาพัฒนาชุมชน ชุมชนบ้านนาเก่าโดยเปิดโอกาสให้นิสิตได้เรียนรู้จากชีวิตจริงเพื่อเติบโตเป็นแพทย์ที่เปี่ยมด้วยความรู้ ความสามารถ และความเข้าใจในบริบทของสังคมและชุมชน



วิถีชุมชน
โดย กองบรรณาธิการ

รักชุมชนจริง ต้องท้อ “ไม่ทิ้ง” น้ำมันใช้แล้ว

น้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วในครัวเรือนที่เรามองว่าเป็นของเหลือทิ้งไร้ค่า สร้างปัญหาน้ำเสียและก่อระคายน้ำอุดตัน ปัจจุบันกลายเป็นของมากคุณค่า เมื่อชุมชนร่วมมือร่วมใจกันจัดเก็บแล้วส่งมอบให้กับกลุ่มไทยออยล์ เพื่อเปลี่ยนเป็นน้ำมันไบโอดีเซล และนี่คือเรื่องราวของ 3 ชุมชนต้นแบบ ซึ่งเรียนรู้การบริหารจัดการและจูงใจคนในพื้นที่ให้ร่วมกันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับชุมชนของเรา



พี่กบ
ณัฐกร จันทรรักษ์

ชุมชนบ้านนาเก่า

“ทำทุกอย่างให้ง่าย ไม่ซับซ้อน”

เมื่อรู้ว่าจะมีซัพพลายเออร์จากไทยออยล์มาติดต่อขอซื้อน้ำมันใช้แล้ว ประธานชุมชนอย่าง **พี่กบ ณัฐกร จันทรรักษ์** ก็นำพาลูกบ้านโดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุชุมชนบ้านนาเก่า ซึ่งปกติเก็บสะสมน้ำมันใช้แล้วแทนที่จะทิ้งให้เสียเปล่า ก็นำมาบริจาคหรือขายให้กับชุมชน



นับตั้งแต่ปลายปี 2566 คนในชุมชนได้เริ่มเก็บน้ำมันที่ทอดแล้วใส่ภาชนะไว้อย่างมีเป้าหมาย โดยพี่กบพยายามตัดขั้นตอนที่ยุ่งยากออกไปทั้งหมด

“ผมมองว่าถ้าจะทำเรื่องนี้ เราต้องทำให้ลูกบ้านรู้ว่าน้ำมันมันมีที่ไป เนื่องจากเราคาดหวังให้เขาเก็บ จึงตัดเรื่องคุณภาพและความสะอาดของน้ำมันออก เราต้องทำให้ลูกบ้านสะดวกที่สุด ง่ายที่สุด มีตะกอนมีเศษตกค้างก็ไม่เป็นไร ขอแค่ไม่มีน้ำปนเป็นพอ”

หลังจากการจำหน่ายน้ำมันใช้แล้วที่รับซื้อหรือได้รับบริจาค เมื่อมีรายได้เข้ามา พี่กบจะนำไปสมทบทุนทำประโยชน์คืนกลับสู่ชุมชนทั้งหมด อย่างปี 2567 ได้นำไปใช้อัดภาพนักเรียนผู้สูงอายุขณะรับวุฒิบัตรพร้อมใส่กรอบอย่างสวยงาม และมอบให้แต่ละคนเก็บเป็นที่ระลึก

“ผมหวังว่าลูกหลานเราพอได้เห็นปู่ย่าตายายหรือพ่อแม่ตัวเองหัวน้ำมันใช้แล้วมาที่นี่ก็จะทำตาม ที่ผ่านมามีลูกบ้านเอาน้ำมันมาส่งตลอด ผมบอกเสมอว่าวันนี้ถ้าคุณทำ ท่อน้ำมันคุณก็ไม่ตัน น้ำในห้วยก็ไม่เน่าเสียแน่นอน”

พีวศิษฐ์ นุทตรัส

ชุมชนบ้านทุ่ง

“สาदनํ้ามันใช้แล้ว = สาตเงินกั๊ง”

ชุมชนบ้านทุ่งเคยเข้าร่วมโครงการคลองสวย น้ำใส เทนํ้าหมักชีวภาพเพื่อปรับปรุงคุณภาพนํ้ามาก่อน แต่พอโครงการจบ **พีวศิษฐ์ นุทตรัส** ประธานชุมชนบ้านทุ่ง เห็นว่าควรจะดูแลนํ้าในคลองอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการไม่เทนํ้ามันใช้แล้วลงท่อ

เมื่อกลุ่มไทยออยล์มาติดต่อขอรับซื้อนํ้ามันใช้แล้ว พีวศิษฐ์ คณะกรรมการชุมชนและ อสม. จึงช่วยกันกระจายข่าวและยินดีที่จะเป็นศูนย์กลางในการเก็บนํ้ามันใช้แล้ว

“เราบอกคนในชุมชนว่าที่สาตลงท่อมันคือเงินทั้งนั้น แต่เงินต้นอยู่ผิวดินที่คือไปอยู่ในนํ้ามันเสีย ถ้าเราเก็บรวบรวมไว้

มันจะกลายเป็นเงินที่เรานำมาใช้ต่อได้ ทางไทยออยล์เลยจัดหาตูรองใช้แทนเงินสดสำหรับใช้ที่สหกรณ์ของไทยออยล์มาให้”

โดยพีวศิษฐ์มุ่งเป้าหมายไปยังกลุ่มที่ใช้นํ้ามันจำนวนมากก่อน เช่น ร้านค้าใหญ่ๆ คนทำอาหารขาย และแม่บ้านบางคนสะสมจนได้ปริมาณมากพอก้เดินทางมาส่งนํ้ามันถึงที่ บางคนโทรมาบอกพี่หลาน กุลนันท์ จันลัษณ์ คณะกรรมการชุมชนและจิตอาสา ก็จะไปรับนํ้ามันด้วยตัวเองแล้วนำมากรองและแยกกากอีกที

“บางบ้านไม่ได้เก็บนํ้ามันเลยสาตทิ้งตลอด เราก็บอกว่าเก็บไว้ๆ เดียวมาเอามันขายได้นะ เขาก็ดีใจ ไปบอกต่อๆ กันชุมชนเราไม่ได้มองว่ามันเป็นภาระ แต่เราเป็นจิตอาสา พร้อมที่จะช่วยเหลือทุกคน และช่วยกันดูแลสิ่งแวดล้อม”

นี่ดีเรก เชื้อปุ๋ย

ชุมชนหมู่บ้านแหลมทอง

“หัวใจสำคัญคือความต่อเนื่อง”

อีกหนึ่งชุมชนที่กลุ่มไทยออยล์มาขอความร่วมมือคือชุมชนหมู่บ้านแหลมทอง **นี่ดีเรก เชื้อปุ๋ย** ประธานชุมชน บอกว่าผลตอบรับดีเกินคาด คนในชุมชนทั้งนักเรียน ผู้สูงวัยจาก “วิ’ลัยวิทยหวาน บ้านแหลมทอง” และคนที่อยู่อาศัยตามหมู่บ้านจัดสรร เมื่อรับรู้ข่าวสารผ่านทางไลน์กลุ่มและนิตินหมู่บ้าน ก็ต่างนํ้ามันใช้แล้วมาแลกตูรองใช้แทนเงินสดจนหมดในเวลาอันสั้น

“ชุมชนเราประชากรค่อนข้างเยอะ ส่วนใหญ่จะเป็นคนในหมู่บ้าน กลุ่มแม่บ้านก็จะทอดจริง ใช้จริง และทั้งจริง เราก็พยายามจูงใจให้เขาเอามาบริจาคหรือขายดีกว่า ตัวผมเองก็เป็นนักทอดนะ ผมจะมีหม้อกรองนํ้ามันเก็บไว้เลย เราต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกบ้าน”

ด้าน **นี่สมชัย จิริสิตานนท์** เทรย์ญิกชุมชน เสริมว่าทุกครั้งที่ลูกบ้านนํ้ามันมาขาย จะมีการจดข้อมูลและบันทึกสต็อกเก็บไว้ เพื่อความถูกต้อง โปร่งใส

นี่สมชัย จิริสิตานนท์

เพราะกรณีนี้ที่คูบองหมด ทางชุมชนจะยังรับซื้อและจ่ายเป็นเงินสดให้แทน เมื่อปริมาณนํ้ามันใช้แล้วมีมากในระดับหนึ่ง ก็จะประสานกับกลุ่มไทยออยล์ให้มารับนํ้ามันไปเพิ่มมูลค่าต่อไป

“ผมว่าเป็นโครงการที่ดีนะครับ ไม่ว่าใครก็อยากจะช่วยสภาพแวดล้อม เพียงแต่เขาไม่รู้วิธีที่จะทำเท่านั้น แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยความต่อเนื่อง เพราะถ้าหยุด มันก็จะกลับไปลงท่อตามเดิมสำหรับรายได้ เราก็นำเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ หรือทำกิจกรรมต่างๆ ให้กับชุมชนต่อไป”



ชุมชนของเรา เรารักชุมชน

โดย กองบรรณาธิการ

ปักหมุดเที่ยว “บ้านแหลมดบัง” คุณค่าแห่งการอนุรักษ์

หากพูดถึงการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์แล้ว เชื่อได้เลยว่าที่ชุมชนบ้านแหลมดบังไม่เป็นสองรองใคร วันนี้เราได้รับเกียรติจากไกด์รุ่นเก่า **พินัย วราร์ กนอมรอด** ประธานชุมชนฯ ที่จะพาเราไปเที่ยว พร้อมกับเล่าเรื่องราวต่างๆ ที่น่าสนใจให้ฟัง

จุดชมวิวกาแลมดบัง

จุดชมวิวกาแลมดบังเป็นหนึ่งใน Highlight สำคัญของบ้านแหลมดบังที่ชาวชุมชนภาคภูมิใจ พินัยเล่าว่าพื้นที่บริเวณนี้แต่เดิมเป็นที่รกร้าง เป็นที่ตั้งของศาลเจ้าพ่อเขาแหลม ซึ่งจุดนี้เมื่อมองจากมุมสูง จะเห็นวิวเขาแหลมดบังและถ้ำเขาทะลุได้อย่างสวยงาม รวมถึงท่าเรือแหลมดบังด้วย จึงเกิดแนวคิดในการพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติโดยร่วมมือกับเพื่อนๆ และคณะกรรมการชุมชนปรับปรุงทัศนียภาพให้สวยงามและสร้างแนวเชือกกั้นบริเวณริมหน้าผาเพื่อป้องกันอันตราย รวมทั้งบุกเบิกสร้างเส้นทางเดินเท้าระยะทาง 3 กิโลเมตร ด้วยโดยพัฒนาจากเส้นทางเก่าที่ชาวบ้านใช้เดินทางเพื่อลงไปหาปลา



ที่หลังเขาไปจนถึงหาดกรวด เพื่อให้ชาวบ้านและนักท่องเที่ยวต่างถิ่นมาเดินเล่นหรือออกกำลังกาย

“ตั้งใจให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวให้ชาวบ้านได้เดินเทรลด้วย และให้คนนอกพื้นที่ได้รู้จักบ้านแหลมดบังที่เกือบจะถูกลืมไปแล้ว ให้คนได้มาเห็นว่ามียธรรมชาติที่สวยงามน่าเที่ยว และเกิดความยั่งยืนให้ชุมชนด้วย”

พินัยเล่าถึงความตั้งใจ และบอกว่าจุดชมวิวกาแลมดบังนี้ยังเป็นมุมเด็ดสำหรับชมวิวกะปิยลักษ์ลือขบฟ้าที่สวยงามอีกด้วย โดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาวที่จะเห็นชัดและสวยงามที่สุด





พระอุโบสถเก่า วัดแหลมอับัง

จากป่าชายเลนเดินไปไม่กี่ไกล พี่นุ้ยพาเราไปที่พระอุโบสถเก่า ภายในวัดแหลมอับังเก่า ซึ่งเป็นพระอุโบสถเล็กๆ ที่งดงามด้วยพุทธศิลป์ สร้างขึ้นเมื่อปี 2449 ในสมัยรัชกาลที่ 5 เมื่อมองจากภายนอก บริเวณหน้าบันและซุ้มประตูประดับปูนปั้นลายนกกยูง ส่วนซุ้มหน้าต่างประดับปูนปั้นลายดอกไม้เครือเถาอย่างงดงาม สิ่งหนึ่งที่แปลกตาคือพัทธสีมาที่ทำจากไม้แกะสลัก ซึ่งตั้งอยู่โดยรอบ เมื่อเข้าไปด้านใน จะเห็นคำจารึกการสร้างในสมัยรัชกาลที่ 5 บนผนังสีขาวไว้อย่างชัดเจน ภายในยังประดิษฐานพระพุทธรูปหล่อสำริดปางมารวิชัย ห่มจีวรลายดอกพิกุลที่สวยงามและหาชมได้ยาก โดยพี่นุ้ยบอกว่า เป็นพระพุทธรูปเก่าแก่ที่มีมาตั้งแต่ครั้งสร้างพระอุโบสถ จึงเป็นที่เคารพศรัทธาของชาวชุมชนเป็นอย่างมาก

ปัจจุบันพระอุโบสถเก่าหลังนี้เสื่อมโทรมไปตามกาลเวลา มีชาวบ้านและพระสงฆ์ช่วยกันสวดสวดดูแลอยู่บ้าง จึงอยากให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาดูแลและบูรณปฏิสังขรณ์อย่างจริงจัง เพื่อเป็นการรักษาโบราณสถานและมรดกทางวัฒนธรรมของชาวชุมชนเอาไว้ให้คงอยู่

ป่าชายเลนชุมชนบ้านแหลมอับัง

ป่าชายเลนชุมชนบ้านแหลมอับังนับว่าเป็นป่าชายเลนเพียงแห่งเดียวใน อ.ศรีราชา พี่นุ้ยเล่าว่าย้อนไปเมื่อ 30 กว่าปี พื้นที่บริเวณนี้เคยถูกบุกรุกทั้งคนในและคนนอก จึงได้เริ่มทำแนวกันเพื่อให้เกิดการอนุรักษ์อย่างจริงจัง ต่อมาเริ่มมีภาคเอกชนสนับสนุนสร้างเป็นเส้นทางเดินไม้เพื่อศึกษาธรรมชาติ ปัจจุบันมีการปรับปรุงเป็นเส้นทางคอนกรีตมาทดแทนทางไม้เก่าที่เริ่มผุพัง นอกจากนี้ ยังมี “ศาลาสีอน่ารู้” อยู่ตามรายทาง เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญของป่าชายเลน พันธุ์ไม้ และสัตว์ต่างๆ

ขณะที่เราเดินอยู่ภายใต้ร่มเงาไม้จะได้ยินเสียงนกร้องตลอดเวลา เห็นลิง ปูและปลาตัวเล็กตัวน้อยอยู่ในแหล่งน้ำ สะท้อนให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติ โดยพี่นุ้ยบอกว่า จะมีการปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำจากภาคเอกชนอย่างต่อเนื่อง เช่น ปูดำ ปลากระพง ฯลฯ เพื่อเป็นแหล่งอนุบาลให้สัตว์เหล่านี้ได้เติบโต รวมทั้งยังช่วยกันปลูกต้นโกงกาง เพื่อช่วยเพิ่มพื้นที่สีเขียว โดยขอความร่วมมือชาวชุมชนไม่จับสัตว์น้ำบริเวณนี้ เพื่อป้องกันความเสียหายจากการเหยียบย่ำต้นกล้าที่รอการเติบโตเป็นร่มเงา เป็นบ้านของสัตว์น้ำ และเป็นแหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติที่มีคุณค่าของลูกหลานในชุมชนต่อไป





เยาวชน
ชวนคิด
โดย กองบรรณาธิการ

เยาวชน TOP Green X โลกน่าอยู่ด้วยมือของเรา

เยาวชนยุคใหม่ใส่ใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ทั้งยังมีพลังที่จะสื่อสารจุด
ยืนของตัวเองให้ทำตาม ดังเช่นเยาวชนในโครงการ TOP Green X
ที่กลุ่มไทยออยล์บ่มเพาะขึ้นมา แต่ละคนมีมุมมองความคิดและพฤติกรรม
ที่ปรับเปลี่ยนไปเพื่อโลกอย่างไรหลังจากเข้าร่วมโครงการ

รักโลก เริ่มต้นที่เรา

สองปีที่โครงการ TOP Green X ขับเคลื่อนสร้างกลุ่มเยาวชน
คนรุ่นใหม่ที่มีหัวใจสีเขียว **น้องฝ้าย ศศิธร แสงเน็ช** นักศึกษา
ชั้นปีที่ 3 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาเขตศรีราชา มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองปี (ปี 2567-
2568) ปีแรกในฐานะพี่เลี้ยงและปีที่สองเป็นผู้ร่วมทำกิจกรรม

“ดีใจมากค่ะที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ไทยออยล์จัดในแต่ละ
ครั้ง หนูรู้สึกสนุกและได้รู้คุณค่าของทรัพยากรหลายๆ อย่าง
ที่สำคัญหนูได้ทำอะไรด้วยมือของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นไม้กวาด
จากขวดน้ำพลาสติกในปีแรก การปลูกป่าและ DIY กระถาง
ต้นไม้ในปีที่สอง ส่วนตัวหนูเรียนวิทยาการและเทคโนโลยี
ดิจิทัล หนูเขียนโค้ด อยู่แต่หน้าคอมฯ ไม่ค่อยได้ทำกิจกรรม
ข้างนอก พอได้มาทำรู้สึก Amazing มากค่ะ”

แต่ที่น่าสนใจคือน้องฝ้ายยังนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิต
ประจำวัน โดยเมื่อรู้ว่าการจัดการขยะซับซ้อนและ
ยุ่งยากมากเท่าไร เธอจึงเลือกที่จะช่วยโลกด้วยการแยกขยะ
ตั้งแต่ต้นทาง และในฐานะสมาชิกสโมสรนิสิตคณะวิทยาศาสตร์
ศรีราชา น้องฝ้ายยังจัดเตรียมถุงและช้อนน้อยๆ ในคณะคัดแยก
ขยะทุกครั้ง เพราะจะได้ไม่ลำบากคนเก็บขยะด้วย



ศศิธร แสงเน็ช (น้องฝ้าย)

“หนูรู้สึกตัวเองมองไกลขึ้น พอรู้ว่ากระบวนการย่อย
สลายขยะนั้นใช้เวลานานมาก หนูก็ใส่ใจกับการทิ้งขยะ
ลงถัง หรือแยกขยะ แยกกล่องข้าวกับขวดน้ำที่ห่อ ถ้ารีไซเคิล
หรือเพิ่มมูลค่าขยะได้ก็จะทำ หนูเชื่อว่าถ้าเพื่อนๆ หรือ
คน Gen เราได้รู้และเข้าใจอย่างที่หนูได้รับจากโครงการ
จะต้องเปลี่ยนมุมมอง และเกิด Action บางอย่างแน่นอน
แม้จะเป็นกิจกรรมเล็กๆ แต่หนูก็ภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการ
อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและดูแลโลกค่ะ”



สองเพื่อนซี้หัวใจสีเขียว

น้องเคน ธนโชติ วงเห็น และ **น้องคอปเตอร์ รัชฎาภินทร์ ไกรหิณ** อยู่โรงเรียนเดียวกันแต่ต่างห้อง ทั้งสองรู้จักและกลายเป็นเพื่อนซี้กันเมื่อได้สมัครเข้าร่วมทำกิจกรรมในโครงการ TOP Green X ในปี 2568

สำหรับน้องเคนปกติอ่านแต่หนังสือและเล่นเกมกับเพื่อน การได้มาปลูกต้นไม้ ประดิษฐ์กระถางจากขวดพลาสติก เหมือนกับได้เปิดประสบการณ์ใหม่ๆ ให้กับชีวิต สิ่งที่เคยคิดว่ายากกลับง่าย สิ่งที่เคยมองข้ามกลับดูน่าสนใจขึ้นมา โดยเฉพาะเรื่องราวของสิ่งแวดล้อมรอบตัว

“ผมมองว่าขยะทำให้โลกไม่น่าอยู่เลยไม่สนใจ แต่จริงๆ เราต้องเริ่มสนใจขยะนะครับ ผมเองตอบคำถามได้รางวัลมา พี่ๆ ถามว่าเมืองไหนที่มีขยะมากที่สุด ผมตอบว่าพม่าคือมันใกล้ตัวเรามากเลย ถ้าเกิดเราช่วยกันลดขยะ น่าจะส่งผลดีต่อชุมชน ต่อประเทศ ต่อโลกเราในอนาคตครับ”

ขณะที่น้องคอปเตอร์เป็นคนที่รักธรรมชาติอยู่แล้ว แต่เป็นครั้งแรกที่เขาได้ลงมือปลูกต้นไม้ใหญ่กับเพื่อนที่เป็นบัดดี้ และช่วยเพื่อนคนอื่นๆ ปลูกด้วยแม้จะไม่รู้จักกันก็ตาม เรียกว่าปลูกต้นไม้สร้างมิตรภาพของแท้

“เป็นกิจกรรมที่สนุกมากครับ ผมได้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการปลูกและประโยชน์ของต้นไม้ว่าช่วยดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ ระหว่างปลูกผมก็อัดคลิปกับเพื่อนไปด้วยแล้วค่อยมาตัดมาย่อคลิปรวมกัน สุดท้ายทีมผมก็ได้รางวัลจากความคิดสร้างสรรค์ในการทำคลิป”

ทั้งคู่บอกเป็นเสียงเดียวกันว่าการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของโครงการ TOP Green X นอกจากจะได้เพื่อนใหม่แล้วยังได้มุมมองความรู้ใหม่ๆ ที่มีต่อสิ่งแวดล้อม ตอนนี้น้องเคนมีความสุขกับการคัดแยกขยะและทำความสะอาดโรงเรียน เพราะรู้สึกเหมือนได้ทำความสะอาดบ้านของตนเอง ส่วนคอปเตอร์เห็นขยะทิ้งเรี่ยราดไม่ได้ต้องจัดการให้มันอยู่ถูกที่ถูกถึง

“หนึ่งคนทำไม่ไหว พวกเราต้องช่วยๆ กัน ถ้าเราไม่ช่วยกัน แล้วเราจะมีโลกใบไหนเอาไว้อยู่ล่ะครับ”



รัชฎาภินทร์ ไกรหิณ (น้องคอปเตอร์)

ธนโชติ วงเห็น (น้องเคน)





กลุ่มไทยออยล์
เพื่อสังคม
โดย แผนกกิจการเพื่อสังคม

ไทยออยล์ติดตั้งระบบ โซลาร์เซลล์

ยกระดับคุณภาพชีวิตชุมชน
ในพื้นที่ห่างไกล



ประสบการณ์ความรู้และความเชี่ยวชาญด้านวิศวกรรมของไทยออยล์ไม่ได้
เก็บไว้ใช้งานเฉพาะแค่ในโรงกลั่น แต่ยังถูกส่งต่อไปสร้างคุณค่าให้กับสังคม สร้างรอยยิ้ม
สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นให้กับชุมชนในพื้นที่อันห่างไกล ผ่านโครงการติดตั้งระบบผลิต
ไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ให้กับหน่วยงานสาธารณสุขและสถานศึกษาของภาครัฐ
“Sustainable Energy for Healthcare & Education”

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบพระชนมพรรษา (บ้านหม่องท้าว)
ต.แม่จัน อ.อุ้มผาง จ.ตาก



โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านแม่จันทะ - ต.แม่จัน อ.อุ้มผาง จ.ตาก



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองก๊วย - ต.แม่จัน อ.อุ้มผาง จ.ตาก



โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเลตองคู้ - ต.แม่จัน อ.อุ้มผาง จ.ตาก



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนุโพ
ต.แม่จัน อ.อุ้มผาง จ.ตาก



โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านแม่กลองคี
ต.โมโกร อ.อุ้มผาง จ.ตาก

โครงการดังกล่าวดำเนินการต่อเนื่องนับตั้งแต่ปี 2561 จนถึงปัจจุบัน โดยในปี 2568 นี้ วิศวกรจิตอาสาไทยออยล์ ได้ลงพื้นที่ตรวจสอบและทดสอบระบบงานโครงการติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ให้หน่วยงาน สาธารณสุขและสถานศึกษาของภาครัฐรวม 7 แห่ง ภายหลังจากการตรวจสอบและทดสอบประสิทธิภาพของระบบ พบว่าโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทั้ง 6 แห่งในพื้นที่ อ.อุ้มผาง จ.ตาก สามารถเปิดใช้งานระบบผลิตไฟฟ้าจากโซลาร์เซลล์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนนำไฟฟ้าไปใช้กับเครื่องทำน้ำแข็งทำให้เก็บรักษาอาหารได้นานขึ้น ส่วนโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมีไฟฟ้าและแสงสว่างตลอดคืน ประชาชนที่มารับบริการด้านสุขภาพรู้สึกใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยมากขึ้น



ขณะที่**โรงพยาบาลพนม อ.พนม จ.สุราษฎร์ธานี** สามารถลดค่าไฟฟ้าได้กว่า 50,000 บาทต่อเดือน โดยเงินที่ประหยัดได้นำไปจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์และเพิ่มบริการที่จำเป็นอย่างการฟอกไตต่อไป

นอกจากวิศวกรจิตอาสาไทยออยล์จะมาช่วยตรวจสอบระบบผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์แล้วก็ยังถ่ายทอดวิธีการใช้งานและดูแลระบบให้กับเจ้าหน้าที่ของสถานศึกษาและหน่วยงานสาธารณสุข รวมทั้งช่วยปรับปรุงระบบไฟส่องสว่าง เพื่อสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับพื้นที่ที่ยังเข้าถึงไฟฟ้าได้ไม่เต็มที่ นอกจากนี้ ยังจัดเลี้ยงอาหารกลางวันให้กับเด็กนักเรียนด้วย



โรงพยาบาลพนม
ต.นังگانฉน์ อ.พนม จ.สุราษฎร์ธานี



การที่เราได้เห็นรอยยิ้มของเด็กๆ และสัมผัสได้ถึงความอุ่นใจของเจ้าหน้าที่ในพื้นที่อันห่างไกล เป็นเครื่องยืนยันได้อย่างดีว่าความมุ่งมั่นและองค์ความรู้ของไทยออยล์มีส่วนดูแลคุณภาพชีวิตและยกระดับสังคมให้ดีขึ้นได้อย่างแท้จริง





ร้อยใจรักษ์โลก

ตามรอยพระราชปณิธานสู่ความยั่งยืน

จาก “น้ำคือชีวิต” และ “ป่าคือลมหายใจ” ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร สู่ปัจจุบันสมัยแห่งพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว พระราชปณิธานในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้รับการ “สืบสาน รักษา และต่อยอด” อย่างเป็นรูปธรรม ก่อเกิดเป็นพลังแห่งความดีที่แผ่ขยายไปทั่วทั้งประเทศ

หัวใจสำคัญของการขับเคลื่อนพระราชปณิธานด้านสิ่งแวดล้อมในรัชกาลที่ 10 คือการเปลี่ยนแนวคิดให้กลายเป็นการลงมือทำ โดยมีโครงการจิตอาสาพระราชทาน “เราทำความ ดี ด้วยหัวใจ” เป็นกลไกหลัก ด้วยการจูงประกายให้คนไทยทุกหมู่เหล่าทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทั่วไปได้ลุกขึ้นมาร่วมดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมและตระหนักรู้ถึงปัญหาร่วมกัน



โครงการจิตอาสาพัฒนาคลองแม่ข่าย



จากผืนป่าสู่การสร้าง “ปอดของเมือง”

โครงการปลูกป่าและสร้างพื้นที่สีเขียวไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในพื้นที่ป่าอนุรักษ์ห่างไกลอีกต่อไป แต่ได้นำมา “ต่อยอด” สู่เขตเมืองและชุมชน จิตอาสาได้ร่วมกันพลิกพื้นที่ดินรกร้างให้กลายเป็นสวนสาธารณะ ปลูกต้นไม้ตามแนวถนนหนทาง สร้างป่าในเมืองเพื่อสร้างร่มเงาและอากาศบริสุทธิ์ให้กับคนรุ่นหลัง

<https://publicspace.bangkok.go.th>

จากสายน้ำที่ถูกลืมเลือนสู่การ “คืนชีวิตให้คลอง”

สิ่งหนึ่งที่สร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนคือการพัฒนาและฟื้นฟูคูคลองทั่วประเทศ จากคูคลองที่เคยตื้นเขิน เน่าเสีย เต็มไปด้วยขยะและวัชพืช กลายเป็นอุปสรรคต่อการระบายน้ำและเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรค พลังของจิตอาสาได้เข้าไปพัฒนาภูมิทัศน์ริมคลองให้สะอาดสวยงาม ช่วยแก้ปัญหาน้ำท่วมขัง เพิ่มประสิทธิภาพการระบายน้ำ และฟื้นคืนวิถีชีวิตชุมชนริมคลองให้กลับมามีชีวิตชีวา



ชุมชนประชา่วมใจ 1 เขตจตุจักร (ตรงข้ามวัดเสมียนนารี)
สร้างบ้านเสร็จแล้วรวม 283 ครอบครัว



จากปัญหาขยะล้นเมืองสู่การ “สร้างวินัยในใจคน”

พระราชปณิธานในการสร้างความยั่งยืนจากต้นทางคือการจัดการขยะด้วยพลังของจิตอาสาที่ได้ร่วมรณรงค์ให้ความรู้ในการคัดแยกขยะตั้งแต่ในครัวเรือน ชุมชนไปจนถึงองค์กรต่างๆ ส่งเสริมการรีไซเคิลและการลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง สิ่งเหล่านี้คือการปลูกฝัง “วินัย” และ “จิตสำนึก” ให้เกิดขึ้นในใจคน ซึ่งเป็นรากฐานที่แข็งแกร่งของการจัดการปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

การสืบสานพระราชปณิธานในรัชกาลปัจจุบันจึงมิใช่เพียงการอนุรักษ์สิ่งที่มีอยู่เดิม แต่คือการ “ต่อยอด” ด้วยพลังแห่งการมีส่วนร่วมที่ทรงทำให้เรื่องสิ่งแวดล้อมเป็น “หน้าที่ของทุกคน” หลอมรวมความจงรักภักดีให้กลายเป็นการกระทำที่สร้างประโยชน์สุขแก่ส่วนรวม



Check-in

ถิ่นเรา

โดย กองบรรณาธิการ



ร้านสุตทางรัก สุตทั้งรสชาติและบรรยากาศ

“กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา” เมนูบ้านๆ ที่หลายคนคุ้นเคย แต่จะมีกี่คนรู้ว่าที่ร้าน “สุตทางรัก” เขาแหลมฉบังแห่งนี้ คือต้นตำรับเจ้าแรกของเมนูนี้

คุณสันติ ศิริตันหยง รองนายกเทศมนตรีนครแหลมฉบัง เล่าให้ฟังถึงที่มาของเมนูที่แสนเรียบง่ายนี้ว่า หลังจากคุณพ่อ ซึ่งเป็นกำนันได้นำคณะมาอบรมที่ศูนย์พัฒนาชุมชน ตกก๊กนิ๊ก อยากรับข้าวต้ม คุณแม่เห็นว่าตึกแล้วจึงเข้าครัวไปทำกับข้าวให้กิน เปิดตู้แช่แม่มีแค่กะหล่ำปลี 2 หัว แช่ในน้ำแข็ง มีน้ำมันหมู และน้ำปลา จึงเอาวัตถุดิบเท่าที่มีมาผัดจนเกิดเป็นเมนูบ้านๆ ที่แสนอร่อย และเป็นหนึ่งในเมนูขึ้นชื่อของร้านมาจนทุกวันนี้

พี่หนู นฤติ ศิริตันหยง เล่าว่า ร้านนี้เปิดมากกว่า 50 ปี จากร้านซุ้มเล็กๆ ที่มีสะพานไม้ยื่นออกไป จนขยายเป็นร้านกว่า 300 ที่นั่งในปัจจุบัน ที่มาของชื่อร้านก็ตาม Location คือสุตทางเขาแหลมฉบังพอดี โดยอาหารจะเป็นซีฟู้ดทั้งหมด ซึ่งสูตรของแต่ละเมนูมาจากคุณแม่ระยอง อินทร์เจริญ ที่คิดค้นขึ้นมาให้รสชาติจัดจ้านถูกปากคนไทย ที่สำคัญวัตถุดิบต้องสดใหม่ เมนูแนะนำ ได้แก่ ผัดเรือโปะ แกงส้มไข่ปลาเขียวเซียว กุ้งอบเกลือกินกับข้าวผัดเนื้อปลาอินทรี และอย่าพลาดที่จะสั่ง “กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา” หากอยากรู้ว่ารสชาติของต้นตำรับที่แสนธรรมดาเป็นแบบไหน



เปิด : ทุกวัน 10.00-22.00 น.
โทร. : 08 0229 9711

<https://maps.app.goo.g/RJmssmjG2SiqxBi7>

พิกัดร้านนี้
Scan เลย



ร้านเจ้โหม รสชาติแห่ง ความใส่ใจที่ไม่เคยเปลี่ยน

จากเดิมที่เป็นคนไม่ชอบทำอาหารเลย แต่หลังจากเห็นว่ามีเรือ
มาส่งของทะเลสดๆ ที่สะพานปลาทุกวัน ทำให้ เจ้โหม สมหมาย
เอี่ยมสะอาด ตัดสินใจทำอาหารอย่างจริงจังและเปิด “ร้านเจ้โหม”
เพื่อให้บริการคนในชุมชนจนถึงทุกวันนี้
มาเป็นเวลากว่า 25 ปี

พี่หมู พี่ญพร เกิดพิทักษ์ ลูกสาวเจ้โหม เล่าว่าที่ร้านจะเน้นขาย
อาหารทะเลเป็นหลัก เพราะวัตถุดิบจะเป็นของสดๆ จากทะเล
ขายทั้งอาหารตามสั่งและอาหารชุด เมนูแนะนำ ได้แก่ กุ้งทอดกระเทียม
ที่ใช้กุ้งสดใหม่แกะเปลือกแล้วนำมาทอดกระเทียมให้กลิ่นหอมฟุ้ง
หอยเชลล์ผัดฉ่าที่เลือกหอยตัวโตเนื้อสดตั้งแล้วนำมาผัดฉ่ารสร้อนแรง
ถึงเครื่องทุกคำ นอกจากนี้ ยังมีหมึกกระดองผัดไข่เค็ม ทอดมันปลาอินทรี

แกงป่าปลาเห็ดโคน แต่ต้องบอกว่าวัตถุดิบบางอย่างไม่ได้มีตลอด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ
สภาพอากาศที่ให้ออกเรือไปหาไม่ได้ หรือต้องเป็นของสดที่มีตามฤดูกาล
เท่านั้น โดยทุกเมนูที่ร้านจะให้ความสำคัญกับสูตรดั้งเดิม ด้วยการทวงส่วนผสม
และเครื่องปรุงทุกอย่าง เพื่อให้ได้รสชาติที่เป็นมาตรฐาน จึงไม่แปลกใจเลยว่า
ทำไมเจ้โหมยังคงครองใจลูกค้ามาอย่างต่อเนื่องจนถึงทุกวันนี้

เปิด : ทุกวัน 08.30-15.30 น.
โทร. : 0 3849 3874, 09 2619 2474
<https://maps.app.goo.gl/5SHazQsdjFM8gcQq5>

พิกัดร้านนี้
Scan เลย



ร้านครัวห้วสะพาน อร่อยครบรส เพราะสดทุกจาน

“ร้านครัวห้วสะพาน” เป็นร้านอาหารทะเลของคนรุ่นใหม่ที่มี
บอส ณัฐพงษ์ เกตุภูมิ และ ก้อย ณัฐดา แก้วใส เป็นเจ้าของ โดยก้อย
เล่าว่าร้านเปิดมาได้ประมาณ 3-4 ปี เริ่มจากการเปิดร้านขายอาหาร
เล็กๆ เพียง 2 โต๊ะ

เพราะคุณแม่มีเรือประมงอยู่แล้ว และบังเอิญมีเจ้าของเพจรีวิว
ร้านอาหารมาทัก เห็นว่าให้ปริมาณมากและรสชาติก็อร่อย
จึงนำไปบอกต่อในช่องทางออนไลน์ จนเป็นที่รู้จัก
และมีลูกค้าตามมากินกันจำนวนมาก เมื่อร้าน
เริ่มเป็นที่รู้จักจึงมีคนถามหาชื่อร้าน จนเป็น
ที่มาของ “ร้านครัวห้วสะพาน” นั่นเอง

นอกจากความสดใหม่ของวัตถุดิบแล้ว อีกเหตุผลที่ทำให้ลูกค้าติดใจคือเรื่องของปริมาณ
ที่ให้มากเมื่อเทียบกับราคา ยิ่งถ้าได้วัตถุดิบมาเยอะ ก็จะทำให้ลูกค้ามากเป็นพิเศษ เพราะมา
จากเรือของตัวเอง รับประกันความสดใหม่ แถมยังมีขนมและผลไม้ให้ลูกค้ากินฟรี
ในห้องแอร์เย็นฉ่ำอีกด้วย เมนูแนะนำคือหมึกผัดน้ำดำ ปลาอินทรีผัดฉ่า ปูผัดผงกะหรี่
แต่บางเมนูอาจไม่ได้มีทุกวันขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่ได้ ใครอยากกินอะไรเป็นพิเศษแนะนำให้
โทรไปสอบถามก่อน อยากรู้ว่าสด อร่อย เกินคัมอย่างไร ต้องตามไปลอง

เปิด : วันจันทร์-พฤหัสบดี 08.00-15.00 น./
วันศุกร์-อาทิตย์ 08.00-14.00 น.
โทร. : 09 8939 5267
<https://maps.app.goo.gl/NT6fK21twxF64c3JA>

พิกัดร้านนี้
Scan เลย





English

กับพีโรโบ

โดย กองบรรณาธิการ

ใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืนด้วยหลัก 7Rs

ในยุคที่ทรัพยากรธรรมชาติมีอย่างจำกัด การใช้ชีวิตอย่างยั่งยืนจึงไม่ได้เป็นเพียงกระแส วันนี้จึงชวนมาทำความรู้จักคำศัพท์ภาษาอังกฤษเกี่ยวกับหลักการ 7Rs เพื่อเป็นแนวทางนำไปใช้ให้โลกน่าอยู่ขึ้น



Reduce = ลดการใช้

We should reduce the use of single-use plastics to protect our oceans.

เราควรลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งเพื่อปกป้องมหาสมุทรของเรา

Reuse = ใช้ซ้ำ

We can wash a plastic bottle and reuse it again.

เราสามารถล้างขวดพลาสติกแล้วนำกลับมาใช้ซ้ำได้อีก

Recycle = นำกลับมาใช้ใหม่

Plastic bottles, glass, and cans can be recycled.

ขวดพลาสติก แก้ว และกระป๋องสามารถนำไปรีไซเคิลได้

Refill = เติมน

We can buy soap in a bag to refill our old bottle.

เราสามารถซื้อสบู่แบบถุงมาเติมใส่ขวดเก่าของเราได้

Repair = ซ่อมแซม

We can repair a book with a torn cover using tape.

เราสามารถซ่อมหนังสือที่ปกขาดได้โดยใช้เทป

Return = ส่งคืน

Some coffee shops offer a discount if you return their branded cups for the next purchase.

ร้านกาแฟบางแห่งมอบส่วนลดให้หากคุณนำแก้วของร้านมาส่งคืนในการซื้อครั้งถัดไป

Repurpose = ดัดแปลงปรับเปลี่ยน

You can repurpose a plastic bottle to make a small plant pot.

คุณสามารถดัดแปลงขวดพลาสติก เพื่อทำเป็นกระถางต้นไม้เล็กๆ ได้



พลาสติกรักษ์โลก สลายได้ในทะเล

ก้าว
กับโลก

โดย กองบรรณาธิการ

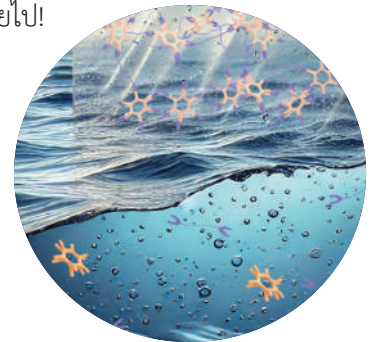


ลองจินตนาการถึงโลก
ที่ทุงหรือขวดพลาสติก
เผลอหลุดลอยลงสู่ท้องทะเล
แต่ไม่ได้กลายเป็นกับดักมรณะ
ของเต่าทะเลหรือวาฬ
อีกต่อไป

ทีมนักวิจัยจากศูนย์ RIKEN และมหาวิทยาลัยโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ได้สร้าง
นวัตกรรมสุดล้ำที่อาจพลิกโฉมหน้าการต่อสู้กับปัญหามลพิษทางทะเล นั่นคือ พลาสติก
ชนิดพิเศษที่สามารถสลายได้ในน้ำทะเล ภายในห้องปฏิบัติการ ภาพที่น่าทึ่งได้เกิดขึ้น
เมื่อพลาสติกชิ้นเล็กๆ ถูกใส่ลงในภาชนะที่บรรจุน้ำเกลือ และเพียงแค่นับเบาๆ
ไม่ถึง 1 ชั่วโมง พลาสติกชิ้นนั้นก็อันตรธานหายไป!

แข็งแรงเมื่อใช้ แต่ยอมสลายเมื่อเจอทะเล

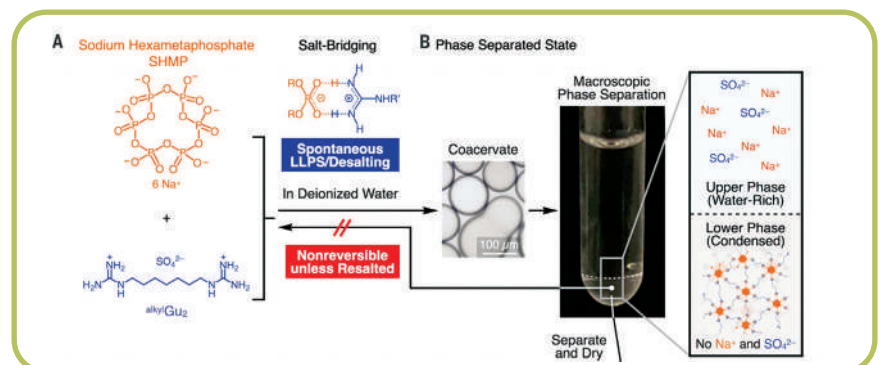
พลาสติกชนิดนี้สร้างขึ้นจากการผสมผสานโมเลกุลพิเศษ 2 ชนิด ทำให้มันมีความ
แข็งแรงและยืดหยุ่นทัดเทียมกับพลาสติกทั่วไปที่เราใช้กันอยู่ทุกวัน แต่ทันทีที่มันสัมผัส
กับเกลือในน้ำทะเล โครงสร้างของมันจะคลายตัวและสลายไปอย่างรวดเร็วภายในเวลา
เพียง 2-3 ชั่วโมงเท่านั้น



โมเลกุลพลาสติกแบบใหม่
จะสลายเมื่อโดนน้ำทะเล

สลายจริง ไม่ทิ้งไมโครพลาสติก

สิ่งที่ทำให้พลาสติกชนิดนี้แตกต่าง คือเมื่อมันสลายตัวจะไม่ทิ้ง “ไมโคร
พลาสติก” แต่จะกลายเป็นสารที่เบคทีเรียในธรรมชาติสามารถย่อยสลายได้ทั้งหมด
จึงไม่เป็นภัยต่อสัตว์น้ำและไม่ปนเปื้อนเข้าสู่ห่วงโซ่อาหาร แม้แต่บนบก ในดินที่มี
ความเค็มอยู่แล้ว ทำให้พลาสติกชิ้นขนาด 5 เซนติเมตร ค่อยๆ สลายตัวได้ภายในเวลา
ประมาณ 200 ชั่วโมง นอกจากนี้ ยังมีคุณสมบัติที่ไม่เป็นพิษ ไม่ติดไฟ และไม่ปล่อย
ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการสลายตัวด้วย



นวัตกรรมนี้ได้รับความสนใจอย่างมาก โดยเฉพาะในอุตสาหกรรมบรรจุภัณฑ์
ที่มองหาทางออกที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และอาจเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิวัติวงการ
พลาสติก ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถใช้ประโยชน์จากพลาสติกโดยไม่ต้องแลกมาด้วย
การทำร้ายโลกอีกต่อไป อย่างไรก็ตาม การคัดแยกและการทิ้งขยะอย่างถูกวิธียังเป็น
สิ่งสำคัญที่ช่วยป้องกันการรั่วไหลของขยะในมหาสมุทรจากต้นทาง เพื่อให้โลกเป็น
บ้านหลังใหญ่ที่น่าอยู่สำหรับทุกชีวิต

ที่มา : <https://www.riken.jp>

BYE-BYE
microplastic
pollution

New
Plastic!



ตัวอย่างพลาสติกแบบใหม่
จะสลายได้



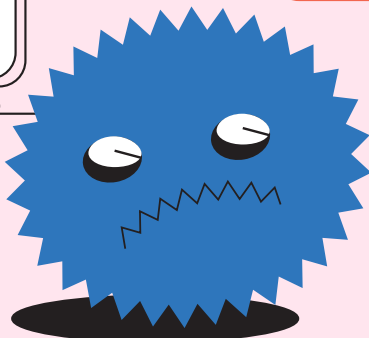
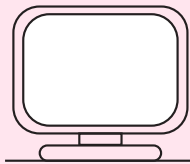
กินอยู่ดี
ชีวิตมีสุข

โดย กองบรรณาธิการ

อย่าให้ “ข่าวร้าย” ขโมยความสุข

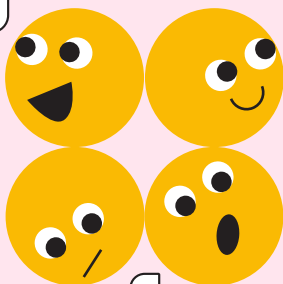
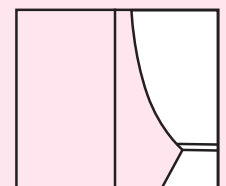
บนโลกที่มีเรื่องราวข่าวสารหมุนเวียนมาให้เรารับรู้ตลอดเวลา เพียงแค่เลื่อนนิ้วไถไปมาบนโทรศัพท์มือถือ บ่อยครั้งที่มีเรื่องราววดรามามากกระทบจิตใจเรา ซึ่งการที่เราอินกับเรื่องนั้นมากๆ ย่อมไม่เป็นผลดี เพราะจะก่อให้เกิดภาวะที่เรียกว่า Headline Stress Disorder ซึ่งเป็นคำที่ใช้เรียกภาวะเครียดหรือวิตกกังวลจากการเสพข่าวทางสื่อต่างๆ มากเกินไป

ใครคือกลุ่มเสี่ยง



คนที่เหนื่อยล้าทั้งทางจิตใจหรือร่างกายอยู่แล้ว เช่น อาจเครียดเรื่องงาน ครอบครัว การเรียน พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือเจ็บป่วย

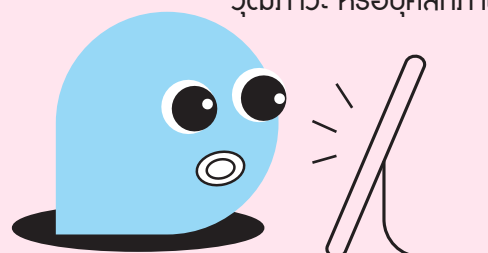
คนที่ไม่มีควิตกกังวล
หรือซึมเศร้าอยู่แล้ว



คนที่ใช้เวลา
อยู่ในโลกออนไลน์
มากเกินไป



คนที่ขาดวิจารณญาณ
ในการเสพข่าว ซึ่งอาจด้วยวัย
วุฒิภาวะ หรือบุคลิกภาพ

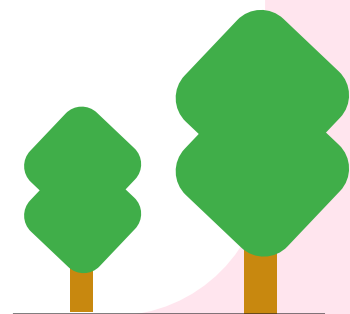
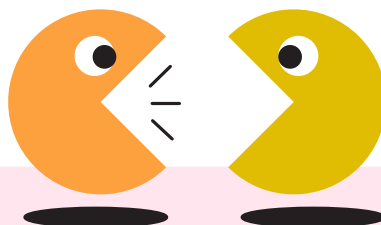
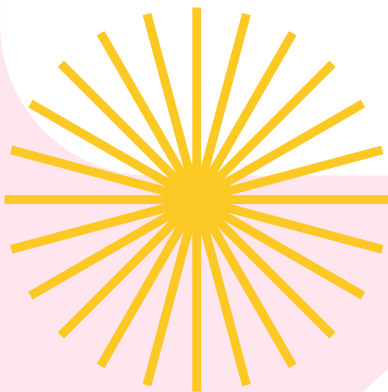


วิธีการจัดการความเครียดป้องกันภาวะ

Headline Stress Disorder



- จำกัดเวลาในการเสพข่าว เคร่งครัดกับเวลาที่กำหนดไว้
- หากเครียดมาก อาจงดเสพข่าวหรือใช้สื่อสังคมออนไลน์ไปสักพัก
- อย่าเชื่อพาดหัวข่าวที่เห็นทันที เพราะมักใช้คำที่กระตุ้นอารมณ์เพื่อดึงดูดให้คนสนใจ
- ตรวจสอบข่าวก่อนจะเชื่อ อ่านข่าวจากสื่อที่เชื่อถือได้
- หากเป็นข่าวด่วน อาจรอเพื่อให้มีข้อมูลและความจริงมากขึ้นแล้วค่อยอ่านรายละเอียด
- พยายามมองหาสิ่งที่ดีในข่าวที่อ่านบ้าง ทุกอย่างมีทั้งด้านดีและร้ายเสมอ
- อ่านข่าวที่ดีต่อใจบ้าง อย่าเสพแต่ข่าวที่หดหู่
- อย่าเสพข่าวก่อนนอน เพื่อให้สมองได้พักและหลับได้ดี
- ทำกิจกรรมคลายเครียดบ้าง เช่น การดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้
- พูดคุยกับคนอื่นบ้าง การหมกมุ่นกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งคนเดียว จะยิ่งทำให้จมกับความคิดลบๆ ได้ง่าย



หากทำตามคำแนะนำข้างต้นแล้วยังมีความเครียด
ให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น สายด่วนสุขภาพจิต 1323
หรือ Chatbot 1323 หรืออาจปรึกษา
นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์

ที่มา : กรมสุขภาพจิต



ธรรมะ
โดย พุทธธรรมา

กลิ่นควัน จากปลายสวน



เช้าวันหนึ่งขณะที่ ‘ป้าหวาน’ กวาดลานหน้าบ้านอยู่ ก็มองเห็นควันไฟสีเทาลอยขึ้นมาจากท้ายหมู่บ้าน

“อีกแล้วหรือ ยายบัวเผาหญ้าอีกแล้ว!” ป้าหวานพึมพำกับตัวเอง

“ยายเขาก็แค่เผาเศษหญ้าเศษใบไม้ไม่ใช่หรือจะป้า” หลานของป้าหวานชื่อ ‘หนูแก้ว’ ถามขึ้นขณะเดินมาช่วยเหลืองานที่บ้านป้าอีกแรง

ป้าหวานวางไม้กวาด ถอนหายใจเบาๆ ก่อนตอบ “แก้วเอ๊ย... ป้าจะเล่าอะไรให้ฟังนะ เมื่อปีก่อนป้าปลูกฝรั่งไว้ตรงรั้วนั้น ตอนแรกมันกิ่งออกดี แต่พอเพื่อนบ้านเผาหญ้า ควันลอยมาเรื่อยๆ วันละนิด วันละหน่อย ใบก็เริ่มไหม้ ผลก็ร่วงจนสุดท้ายต้นก็ไม่ให้ลูกอีกเลย”

“โห... เผาไกลๆ ยังส่งผลถึงขนาดนั้นเลยหรือจ๊ะ”

“ใช่จ๊ะ ลูกเอ๊ย... นี่แหละเขาเรียกว่า ‘อิทัปปัจจยตา’” ป้าหวานหยุดพูดเมื่อเห็นหลานสาวทำหน้างวย “มันอาจฟังยากสักหน่อย เอาเป็นว่ามันเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับเหตุและผล ทุกสิ่งที่เราทำแม้จะเล็กน้อย ก็ส่งผลไปถึงสิ่งอื่นโดยที่เราไม่รู้ตัว เผาเศษใบไม้บ้านเดียวยังกระทบทั้งชุมชนเลย”

“จริงของป้าเขานะ เด็กๆ เดี๋ยวนี้ไอและเป็นภูมิแพ้กันเยอะ เพราะอากาศมันแย่ ลูกเองก็ต้องพาผู้เฒ่าผู้แก่

ไปหาหมอบ่อยขึ้น ค่าใช้จ่ายก็เพิ่ม ควันไฟพวกนี้แหละตัวดีเลย” ขณะนั้น ‘ลุงมี’ ซึ่งเป็น อสม. เดินผ่านมาพอดี พอได้ยินป้าหลานคุยกันจึงเข้ามาร่วมวงสนทนาด้วย

“แล้วเราจะทำยังไงกันดีล่ะจ๊ะ” แก้วถาม ดวงตาเป็นประกาย

“เริ่มที่ตัวเราก่อน อย่างป้าก็เอาใบไม้ไปหมักทำปุ๋ย ไม่เผาไม่ทำลาย ใครทำตามได้ 1 คน ก็ลดควันลงได้ 1 กอง ถ้าทั้งชุมชนช่วยกัน ก็คงหายใจโล่งขึ้นเยอะ”

ลุงมีพยักหน้าเห็นด้วย “คนเราชอบคิดว่าเรื่องเล็กๆ ไม่เป็นไร แต่ไม่รู้เรื่องเล็กๆ ของเรานี้แหละ ที่สะสมจนกลายเป็นปัญหาใหญ่”

เด็กหญิงแก้วยิ้ม “แก้วจะไปบอกเพื่อนๆ ที่โรงเรียนด้วยค่ะ แล้วแก้วจะเอาใบไม้หลังบ้านไปหมักทำปุ๋ยเหมือนป้า!”

“ดีมากเลยลูก โลกเราจะน่าอยู่ขึ้น ก็ต้องเริ่มจากมือเล็กๆ นี่แหละ เพราะทุกอย่างในโลกนี้เชื่อมโยงถึงกันหมด ไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาลอยๆ หรือกันนะ” ป้าหวานยิ้มพลางลูบหัวเด็กหญิง

ควันไฟในเช้าวันนั้นยังคงลอยอยู่ แต่เมื่อก็ดับขัน
แห่งการเปลี่ยนแปลงได้หยั่งรากในใจของใครบางคน
อย่างเงียบๆ แล้ว

มาช่วยกันแยกขยะกันเถอะ!

การแยกขยะเป็นการจัดการขยะที่ต้นทาง เพราะขยะแต่ละประเภทนั้นมีที่ไปต่างกัน และยังทำให้ขยะบางประเภทสามารถเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลได้ด้วย รู้แบบนี้แล้วมาช่วยกันแยกขยะด้วยการลากเส้นจากขยะแต่ละประเภทไปลงถังที่ถูกต้องได้เลย

เกมสนุก
มีรางวัล
โดย กองบรรณาธิการ



กติกา เขียนคำตอบพร้อมชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ (หรือแผนกของท่าน) มาที่

แผนกบริหารงานชุมชน (CACA)
ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้
กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน
(ใส่กล่องนำห่อภัณฑ์ตามชั้น 1)

แผนกกิจการเพื่อสังคม (CACM)

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

หมดเขตวันที่
5 ธันวาคม
2568



รายชื่อผู้โชคดีจากการเล่นเกม

จุลสารชุมชนของเรา ฉบับที่ 87 จำนวน 50 ท่าน รับรางวัลกระเป๋าไทยออยล์ ดังนี้

- | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. คุณกิตติกานต์ พันวุฒิ | 18. คุณพรทิพย์ ดีบ้านโสภ | 35. คุณศรัญญา ทองสูง | 43. คุณกิตติพงษ์ จันท |
| 2. คุณเกียรติพงษ์ รัตนวโรภาส | 19. คุณพัชรวิรรณา พึ่งแย้มสวน | 36. คุณเอ็นดู ดินตะปุระ | 44. คุณธนพล ล้อมสระน้อย |
| 3. คุณช่อทิพย์ ราษฎร์นิยม | 20. คุณพริ้มพร เผือกสะอาด | 37. คุณอัฐวิญญา วงศ์เทศ | 45. คุณธีระศักดิ์ ดันสินนท์ |
| 4. คุณชนิษฐา เจริญสุข | 21. คุณธัญบุรณ์ รุ่งเรือง | 38. คุณอุทัย สิทธิกระโทก | 46. คุณจุริรา ภูระหงษ์ |
| 5. คุณวันทนา เทียนขาว | 22. คุณลำยอง เขียวคำ | 39. คุณธานินทร์ เรือนทอง | 47. คุณอารีรัตน์ รอดแก้ว |
| 6. คุณฉลอม ทองบุญส่ง | 23. คุณศิริพร คุ่มคง | 40. คุณจักรพงษ์ จิตบริบูรณ์ | 48. คุณชนินทร์ จินตนาเสฐียร |
| 7. คุณนพพร ดนตรีไทย | 24. คุณทัศนีย์ ชมสุนทร | 41. คุณสหรัฐ ทรายเมืองปัก | 49. คุณภาณุพงศ์ โตเต็ม |
| 8. คุณวัชรภรณ์ สำราญอินทร์ | 25. คุณสมจิตร จันบ้านโชด | 42. คุณนพจน์ พรามอนงค์ | 50. คุณคิตติ์ณัฐ ศิริวัฒน์ |
| 9. คุณนงลักษณ์ ผลวิชา | 26. คุณสมทรัพย์ คุ่มคง | | |
| 10. คุณฐานิต อุตมหาราช | 27. คุณสมจิตร ทางจิ | | |
| 11. คุณจิตติภา บำเพ็ญบุญ | 28. คุณสุรวดี ศรีเจริญวงศ์วาน | | |
| 12. คุณประนอม ประกอบผล | 29. คุณสมศักดิ์ อินทมาพลอย | | |
| 13. คุณปิยวรรณ พันธทา | 30. คุณสุรพงษ์ สาตแล่น | | |
| 14. คุณปลาวาฬ เพ็ชรนารถ (ต.ช.) | 31. คุณแสง วาริชล | | |
| 15. คุณปริยานุช หวานระรื่น | 32. คุณสังเวียง บำรุงแจ้ง | | |
| 16. คุณจิตติพร เปี่ยมเจริญ | 33. คุณสมพงษ์ สะนิละ | | |
| 17. คุณทองมวน วงศ์เทศ | 34. คุณสุภลักษณ์ แก้วเคลือบ | | |

เฉลยเกม ฉบับที่ 87



มาช่วยกันแยกขยะกันเถอะ!

การแยกขยะเป็นการจัดการขยะที่ต้นทาง เพราะขยะแต่ละประเภทนั้นมีที่ไปต่างกัน และยังทำให้ขยะบางประเภทสามารถเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลได้ด้วย รู้แบบนี้แล้วมาช่วยกันแยกขยะด้วยการลากเส้นจากขยะแต่ละประเภทไปลงถังที่ถูกต้องได้เลย



กติกา เขียนคำตอบพร้อมชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ (หรือแผนกของท่าน) มาที่

แผนกบริหารงานชุมชน (CACA)

ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน
(ใส่กล่องหน้าห้องกันตกรรณชั้น 1)

แผนกกิจการเพื่อสังคม (CACM)

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



ชื่อ.....นามสกุล.....

ที่อยู่.....

(หมดเขตส่งคำตอบภายในวันที่ 5 ธันวาคม 2568 ผู้โชคดีจากการเล่นเกมจำนวน 50 ท่าน รับรางวัลกระเป๋าไทยออยล์)



ลดขยะในบ้าน เรื่องง่ายๆ ทำได้เลย



ซื้อแพ็กใหญ่ได้มากกว่า

การเลือกซื้อสินค้าที่ต้องใช้บ่อยๆ เช่น ข้าว แป้ง ยาสระผม น้ำยาล้างจาน แบบแพ็กใหญ่แล้วนำมาตักหรือเทแบ่งในกล่องพลาสติกหรือขวดโหล ช่วยให้เราลดปริมาณขยะบรรจุภัณฑ์จากการต้องซื้อซ้ำบ่อยๆ

เลี้ยงผักผลไม้ห่อพลาสติก

ผักผลไม้ที่สวยหรูในซูเปอร์มาร์เก็ตหลายแห่งนิยมใช้พลาสติกห่อเกินความจำเป็น การหลีกเลี่ยงด้วยการไม่ซื้อผักผลไม้เหล่านี้เป็นการช่วยลดขยะชิ้นเล็กๆ ที่จัดการได้ยาก



บอกลาซาซอง

ถุงชาส่วนใหญ่เต็มไปด้วยไมโครพลาสติกซึ่งเป็นอันตรายต่อทั้งสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ทางเลือกที่น่าสนใจคือการหันมาใช้ชาแบบใบแทนแค่ว่าที่กรองชาสำหรับใส่ในแก้ว หรือถุงผ้าสำหรับชงชาที่ใช้ซ้ำได้

แฟชั่นรักษ์โลก

เลือกซื้อเสื้อผ้าจากแบรนด์ที่ใส่ใจเรื่องความยั่งยืน (Sustainable Brands) หรือแวะไปที่ร้านขายของมือสอง เพื่อค้นหาแฟชั่นใหม่ๆ ทั้งเสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า แล้วนำมา믹ซ์แอนด์แมตช์ในสไตล์ของคุณ



วางแผนมื้ออาหารล่วงหน้า

การวางแผนมื้ออาหารจะช่วยให้การไปจ่ายตลาดของคุณง่ายขึ้น ช่วยลดขยะจากอาหาร และช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่าจะใช้วัตถุดิบทุกอย่างที่ซื้อมาจนหมด และยังเลิกกังวลกับคำถามที่ว่าเย็นนี้จะกินอะไรดี

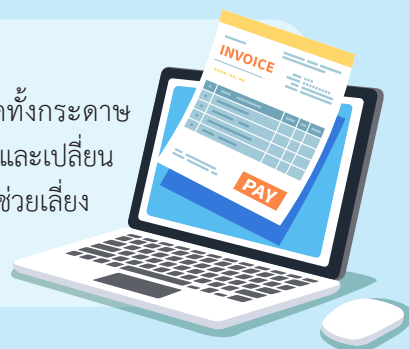
ลดราคา เพิ่มคุณค่า

เวลาเลือกซื้อผักผลไม้ เรามักคาดหวังว่าทุกอย่างต้องสวยงามไร้ตำหนิ ซึ่งความคิดแบบนี้ก่อให้เกิดขยะจำนวนมาก ลองมองหาชั้นวางสินค้า “ลดราคาพิเศษ” ในซูเปอร์มาร์เก็ตใกล้บ้านและใช้อย่างคุ้มค่า



ใช้เอกสารดิจิทัล

การเปลี่ยนมาใช้เอกสารดิจิทัลช่วยลดทั้งกระดาษและหมึกพิมพ์ ลองยกเลิกการรับจดหมายขยะและเปลี่ยนเป็นรับอีเมลแบบอิเล็กทรอนิกส์แทน รวมทั้งยังช่วยลดขยะเคมีจากการสัมผัสกระดาษอีกด้วย



SCAN QR CODE
อ่านเอกสารชุมชนของเรา
ได้ทางโทรศัพท์แล้ววันนี้