



# ชุมชนของเรา

จุลสารไทยออยล์เพื่อชุมชน ปีที่ 17 ฉบับที่ 90 ประจำเดือนมกราคม-มีนาคม 2569



15 ปี สามประสาน  
สานความต่าง สร้างสังคม  
สู่ความยั่งยืน



# 15 ปี สามประสาน

## สานความต่าง สร้างสมดุล สู่ความยั่งยืน

การอยู่ร่วมในสังคมเดียวกันท่ามกลางความแตกต่าง หัวใจสำคัญคือการเรียนรู้ซึ่งกันและกันเพื่อปรับความเข้าใจและหาจุดร่วมที่สมดุล เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้วยความเชื่อมั่นและจริงใจ

ตลอด 15 ปีที่ผ่านมา “สามประสาน” มีบทบาทสำคัญในการดำเนินงานเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มไทยออยล์ ชุมชน และเทศบาลนครแหลมฉบัง เสริมสร้างความเข้าใจและความเชื่อมั่นระหว่างภาคอุตสาหกรรมกับชุมชน โดยรอบ ขวนถอดบทเรียนความสำเร็จ รวมทั้งการมีส่วนร่วมของทั้ง 3 ส่วน และเป้าหมายสู่ความยั่งยืนในคอลัมน์เรื่องจากปก ในส่วนของวิถีชุมชนจะพาไปทำความเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่และความสำคัญของสถานศึกษากับการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนในหลากหลายมิติ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชน

เยาวชนชวนคิดจะพาไปฟังมุมมองของคนรุ่นใหม่กับการใช้พลังของจิตอาสาในการขับเคลื่อนชุมชน พร้อมส่งต่อแนวคิดการสร้างจิตสำนึกเพื่อส่วนรวมไปยังคนรุ่นต่อไป รวมทั้งไปติดตามความเคลื่อนไหวในชุมชนของเรา และข้อมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์เช่นเคย

### ศิลปิน : Artmeesri

ผลงานศิลปะแนว Digital Painting สะท้อนความร่วมมือระหว่างกลุ่มไทยออยล์ ชุมชน และเทศบาลนครแหลมฉบัง ผ่านหลักสามประสานที่เป็นเหมือนพลังขับเคลื่อนที่มีประสิทธิภาพตลอด 15 ปีที่ผ่านมา ก่อเกิดเป็นกิจกรรมและโครงการต่างๆ ที่มุ่งยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชนและสังคม



### 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 อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี 20230

#### โทรศัพท์ :

0 3840 8500, 0 3835 9000

#### โทรสาร :

0 3835 1554, 0 3835 1444

#### ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน :

เลขที่ 163/84 หมู่ที่ 7 ถนนสุขุมวิท กม.ที่ 124 ตำบลทุ่งสุขลา อำเภอสัตหีบ 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
กลุ่มไทยออยล์เพื่อสังคม	18
ในใจราษฎร์	22
Check-in กับเรา	24
ENGLISH กับพีอีบี	26
ก้าวทันโลก	27
กินอยู่ดี ชีวิตมีสุข	28
ธรรมะ	30
เกมสนุก มีรางวัล	31

# 15 ปี สามประสาน สานความผูกพัน สู่ผลลัพธ์ที่ยั่งยืน

สามประสานไม่ใช่พลังวิเศษ แต่เป็นพลังแห่งความสามัคคีของ 3 ฝ่าย ได้แก่ กลุ่มบริษัท ไทยออยล์ ภาครัฐ และชุมชน ร่วมกันทำงานบนพื้นฐานของความผูกพัน ความไว้วางใจ และการมีจิตสาธารณะเพื่อเป้าหมายเดียวกัน คือทำให้ชุมชนรอบโรงกลั่นมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในโอกาสครบรอบ 15 ปีของสามประสาน จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญในการทบทวนกลไกการทำงานที่ผ่านมา และมองถึงจุดหมายของการพัฒนา ร่วมกันในอนาคต

## ผูกพันและไว้วางใจ

คุณประพจน์ ผกฉ่า ผู้จัดการบริหารงานชุมชน กลุ่มไทยออยล์ เล่าว่า รากฐานสำคัญของสามประสานในวันนี้มาจากความผูกพันและความไว้วางใจที่ผู้นำไทยออยล์กับผู้นำชุมชนรุ่นก่อนๆ สร้างเอาไว้ จึงทำให้ไทยออยล์สานต่องานที่ทำกับผู้นำชุมชนได้ เพราะหากไม่มีการส่งผ่านสิ่งนี้ การทำงานก็คงเป็นไปได้ด้วยความยุ่งยาก โดยในการทำงานร่วมกันของสามประสานจะหยิบทุกประเด็นที่เกิดขึ้นรอบไทยออยล์ มาพูดคุย เพื่อหาทางออกไปพร้อมกัน



“เรามีเวทีหลายเวที มีปัญหาหลายอย่างให้แก้ไขและพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ด้วยกัน ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นก็เอามาคุยกันว่าคุณคิดอะไร รู้สึกอย่างไร ทั้งหมดอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการทำงานกับชุมชน”

วันนี้สามประสานไม่ได้มุ่งที่การพัฒนาชุมชนเชิงกายภาพเท่านั้น แต่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนควบคู่กันไป รวมถึงขยายความร่วมมือไปสู่พันธมิตรภายนอกมากขึ้น เช่น มหาวิทยาลัย โรงพยาบาล นักวิชาการ เพื่อเสริมองค์ความรู้และสร้างกิจกรรมใหม่ๆ ที่ตอบโจทย์การพัฒนาชุมชนในมิติต่างๆ พร้อมกับปรับปรุงรูปแบบการทำงานให้คล่องตัวขึ้น

“ผมลดกระบวนการที่ยุ่งยาก ลดขั้นตอนการสื่อสาร และกระจายอำนาจให้ทีมงานสามารถประสานกับผู้นำชุมชนโดยตรง เพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนาโครงการได้รวดเร็ว มีประสิทธิภาพ แต่สุดท้ายแล้วทุกอย่างต้องกลับมาพูดคุยกันบนเวทีของสามประสานด้วย”

## นี่แหละความสำเร็จ

ตลอดเวลาที่ผ่านมาภาคสามประสานได้ก่อให้เกิดโครงการมากมาย ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม การส่งเสริมสุขภาพ และการศึกษา หากหนึ่งในความสำเร็จที่เห็นได้ชัดเจน คือขยายการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน เพราะมีผู้นำชุมชนรุ่นใหม่เข้ามา ทำให้เวลาจัดกิจกรรมได้รับความสนใจเพิ่มขึ้น เช่น กิจกรรมวิ่ง จากที่มีคนมาไม่ถึงร้อย ตอนนี้มีคนมาวิ่งเพิ่มเป็นเท่าตัว อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จที่สำคัญที่สุดของสามประสานไม่ใช่เพียงจำนวนโครงการหรือกิจกรรมที่เกิดขึ้น แต่คือแรงสนับสนุนที่ดีและความไว้วางใจจากชุมชน



คุณประพจน์ ผกฉ่า  
ผู้จัดการบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์

“ตอนนี้ไทยออยล์กำลังขยายงาน ต้องเผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ มากมาย แต่ผู้นำและคนในชุมชนยังคงเปิดพื้นที่ให้พูดคุย ยังรู้สึกกับเราเหมือนเดิม ผมคิดว่าที่สุดแล้วความสำเร็จของสามประสานอยู่ที่ทุกฝ่ายยังรักษาความสัมพันธ์แบบพี่น้องและเพื่อนบ้านไว้ได้ ถามว่าเราทำให้ชุมชนมีความสุขไหม คงไม่ใช่ ผมไม่หลอกตัวเองนะ แต่เมื่อเจอกันแล้ว เรายังคุยกันได้ ยังเป็นที่พึ่งพึ่งนึ่งกับคนในชุมชนได้ นี่แหละคือความสำเร็จ

ดังนั้น การส่งต่อความสัมพันธ์อันดีนี้ไปสู่คนรุ่นต่อไปจึงเป็นภารกิจสำคัญที่ต้องสานต่อ ผ่านการกระจายอำนาจในการทำงาน เปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้การประสานงาน สังคมประสพการณ์ และความเชื่อมั่นจากชุมชน ในอนาคตผู้คนอาจเปลี่ยนแปลง แต่หลักการที่ดีของสามประสาน คือ การนำปัญหามาพูดคุย และร่วมกันหาทางออกบนพื้นฐานของความเข้าใจและการมีจิตสาธารณะ เป็นสิ่งที่ต้องคงไว้และทำให้เข้มแข็งขึ้นไปอีก”

เช่น งานสงกรานต์ แข่งกีฬา กิจกรรมผู้สูงอายุ มอบทุนการศึกษา รวมถึงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมบ้านทุ่ง ไทยออยล์จะให้ความสำคัญและสนับสนุนด้วยดี การเป็นส่วนหนึ่งในสามประสานที่ช่วยกันพัฒนาและแก้ไขปัญหาให้ชุมชนได้สำเร็จลุล่วงมาตลอดเวลา 15 ปีนั้น คุณวิศิษฐ์มองว่าเป็นเพราะความเข้าใจ การเข้าถึง และพูดจាកันด้วยภาษาชุมชน

“พอได้คุยกันบ่อยๆ เราก็เหมือนคนในครอบครัวที่สื่อสารกันได้ ความสำเร็จนี้ไม่ได้อยู่ที่ตัวเงินนะ แต่อยู่ที่ใจ อยู่ที่ความเชื่อใจกัน เป็นสิ่งสำคัญ ทางไทยออยล์อยากจะช่วยขยายโรงงาน เราก็เข้าใจ เพราะที่ผ่านมาเรามีความรับผิดชอบต่อสังคม ต่อชุมชนและสิ่งแวดล้อม ผมว่าเรื่องนี้เขาเป็นเบอร์หนึ่งนะ”

คุณวิศิษฐ์ยังมองไกลไปถึงอนาคตของการทำงานผ่านกลไกสามประสานว่าปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา จึงอยากให้การรักษานโยบายการทำงานร่วมกันของสามประสานเอาไว้แม้จะเปลี่ยนผู้บริหารใหม่ เพื่อการทำงานที่ต่อเนื่อง

สามประสานในวันนี้คือต้นแบบของการสร้างเครือข่ายเพื่อเชื่อมโยง ความผูกพันคนที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมเดียวกัน 15 ปีที่ผ่านมาคือบทพิสูจน์ถึงความสำเร็จที่สร้างคุณค่าให้กับสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม พร้อมก้าวไปด้วยกันบนเส้นทางสู่ความยั่งยืนในอนาคต



คุณวิศิษฐ์ พุทธตรีศ  
ประธานคณะกรรมการชุมชนบ้านทุ่ง

บทสัมภาษณ์ 2569

ชุมชนของเรา

### เข้าถึง เข้าใจ ใช้ภาษาชุมชน

ชุมชนบ้านทุ่งมีพื้นที่ส่วนใหญ่อยู่ติดติดรั้วไทยออยล์มากกว่าชุมชนอื่น จึงปฏิเสธไม่ได้ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ทั้งปัญหาสิ่งแวดล้อม การจราจรติดขัด ถนนชำรุด ปัญหาขยะ แต่ทุกปัญหาได้รับการแก้ไขอย่างรวดเร็ว ด้วยกลไกของสามประสานที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

คุณวิศิษฐ์ พุทธตรีศ ประธานคณะกรรมการชุมชนบ้านทุ่ง เล่าถึงการทำงานร่วมในกลไกของสามประสานว่า การประชุมกันเดือนละครั้งทำให้ปัญหาต่างๆ ถูกนำมาพูดคุยจนเข้าใจ ไม่เป็นการสะสมปัญหาไว้ และยังมีช่องทางให้แจ้งเรื่องต่างๆ ได้ทันที ในส่วนของการจัดงานในชุมชน





### ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ

การพัฒนาชุมชนให้เกิดผลเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากหลายภาคส่วน กลไกสามประสาน จึงถือเป็นการทำงานร่วมกันที่ดี เหมือนที่ **คุณจินดา ถนอมรอด** **นายกเทศมนตรีนครแหลมฉบัง** เล่าว่า

“งานบางอย่างลำพังเทศบาลทำคนเดียวคงทำไม่ได้ ไทยออยล์ก็ทำไม่ได้ และชุมชนก็เช่นกัน แต่หัวใจสำคัญของสามประสาน คือ เรามาช่วยกันคิด ช่วยกันทำ ช่วยกันให้คำแนะนำ เราประชุมกันทุกเดือน เพื่อรับฟังความคิดเห็น กำหนดทิศทางการทำงานร่วมกัน เรามีช่องทางประสานงานโดยตรง เมื่อเกิดข้อร้องเรียน ก็สามารถส่งต่อข้อมูลเพื่อแก้ไขได้ทันที ต่างจากรูปแบบการทำงานเดิมๆ ที่ต้องผ่านหลายขั้นตอน

ไทยออยล์ยังเติมเต็มในส่วนที่เทศบาลมีข้อจำกัดโดยเฉพาะด้านงบประมาณ เช่น งานมหรหรรรมสุขภาพ เราไม่สามารถจ้างแพทย์หรือพยาบาลมาตรวจสุขภาพประชาชนได้ ไทยออยล์ก็เข้ามาสนับสนุน ทำให้ประชาชนได้ตรวจสุขภาพเบื้องต้น รู้เท่าทันความเสี่ยงของโรค สามารถเข้ารับการรักษาได้ทันท่วงที”

อีกหนึ่งผลลัพธ์ที่เด่นชัด คือ ด้านการศึกษาที่ทางไทยออยล์ได้สนับสนุนทุนการศึกษาให้เด็กและเยาวชนในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง จัดค่ายวิชาการเพื่อเปิดโลกการเรียนรู้ให้เด็กๆ รวมถึงเปิดโอกาสให้เยาวชนในพื้นที่เข้าทำงานกับบริษัทฯ หลังจบการศึกษา ช่วยสร้างอาชีพให้คนในชุมชนและส่งเสริมเศรษฐกิจท้องถิ่น

### ดอกผลทั้งดงาม

สำหรับการพัฒนาท้องถิ่นในอนาคตผ่านกลไกสามประสาน คุณจินดา มองว่าควรมุ่งเน้นไปที่การยกระดับการศึกษาและพัฒนาทักษะแรงงาน สร้างโอกาสให้เยาวชนสามารถเรียนและทำงานในพื้นที่ได้ ไม่ต้องย้ายไปเรียนหรือทำงานในกรุงเทพฯ เพื่อลดภาระค่าครองชีพ และสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัวในชุมชน

“เราเป็นพื้นที่อุตสาหกรรม เราก็ควรสนับสนุนเยาวชนให้ทำงานที่นี่ จึงอยากให้ทั้ง ปตท. ไทยออยล์ และสถาบันการศึกษาในพื้นที่ ร่วมกันพัฒนาหลักสูตรที่สอดคล้องกับอุตสาหกรรมในพื้นที่ เช่น ปีโตรเคมี โลจิสติกส์ หรือด้านแมคคาณิก เพราะเมื่อเยาวชนเติบโต มีงานทำ ก็จะช่วยกันพัฒนาชุมชนของตนเอง”



คุณจินดา ถนอมรอด  
นายกเทศมนตรีนครแหลมฉบัง

# ชุมชนรวมใจ ก้าวไปด้วยกัน กับโครงการ CFP

โดย ทีมโครงการพลังงานสะอาด



# สะอาด ปลอดภัย

## ไร้อุบัติเหตุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี



โครงการ Clean Fuel Project (CFP) คือหนึ่งในโครงการพลังงานที่มีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนผ่านของอุตสาหกรรมพลังงานไทยสู่ระบบที่ “สะอาดและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม” มากขึ้น โดยกุญแจสำคัญของ CFP ไม่ได้อยู่ที่การเพิ่มกำลังการผลิตเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นการผลิตเชื้อเพลิงที่มีคุณภาพ โดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม สังคม และบรรษัทภิบาล (ESG) มุ่งเน้นการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงาน เพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ควบคู่ไปกับการสร้างคุณค่าให้กับสังคมและชุมชนอย่างยั่งยืนผ่านโครงการต่างๆ เช่น การส่งเสริมการศึกษา การสร้างอาชีพ และการเข้าถึงสาธารณสุขในพื้นที่ห่างไกล

ขณะเดียวกันเรื่องความปลอดภัยคืออีกหนึ่งมิติที่โครงการ CFP ให้ความสำคัญอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีชั่วโมงการทำงานครบ 10 ล้านชั่วโมง โดยไม่มีอุบัติเหตุถึงขั้นสูญเสียเวลาทำงาน (LTI) โดยโครงการ CFP ร่วมกับ Wood (EPCM) ได้จัดกิจกรรมเฉลิมฉลองความสำเร็จในการทำงานครบ 10 ล้านชั่วโมง โดยไม่มีอุบัติเหตุถึงขั้นสูญเสียเวลาทำงาน (LTI) เพื่อสร้างขวัญและ



กำลังใจให้พนักงานจากผู้รับเหมากว่า 24 บริษัท ณ เต็นท์โรงอาหาร พื้นที่ 6 เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2569 ที่ผ่านมา โดยภายในงานมีผู้บริหารของ Thaioil และ Wood ร่วมแสดงความยินดีและมอบโล่รางวัลแก่ผู้รับเหมา พร้อมทั้งมีกิจกรรมรณรงค์ด้านความปลอดภัย ซึ่งได้รับความร่วมมือจากผู้รับเหมา ได้แก่ Wood, SCC, STECON, ABB + AKTT, BTC, TREL/REIT/CFP ERT, AAE, 64 Plus, ITE, S. Sirisaeng, GCME, QTEC และ TJEL และมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากกว่า 1,000 คน

ความสำเร็จนี้สะท้อนถึงความมุ่งมั่นและความร่วมมือของทุกฝ่ายภายใต้แนวคิด “One Team One Goal” เพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างปลอดภัยสูงสุด พร้อมก้าวสู่เป้าหมายถัดไปที่ 20 ล้านชั่วโมงการทำงาน โดยไม่มีอุบัติเหตุถึงขั้นสูญเสียเวลาทำงาน (LTI) ได้อย่างสำเร็จในอนาคต





# ศูนย์สุขภาพฯ กับเรื่องน่ารู้คู่ชุมชน

ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชนก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 2553 บนพื้นที่ 6 ไร่ ถนนอ่าวอุดม ด้วยแนวคิดที่ว่า “สุขภาพคือรากฐานสำคัญของชีวิต” จึงมุ่งยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชน รอบโรงกลั่นให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน โดยเป็นทั้งศูนย์ดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน แห่หลังเรียนรู้ และพื้นที่กิจกรรมของคนในชุมชน โดยมีกิจกรรมและความน่าสนใจหลายอย่างที่อยากนำมาบอกต่อ

## ทันตสุขภาพเพื่อรอยยิ้มที่สดใส

ศูนย์สุขภาพฯ ให้บริการด้านทันตกรรมอย่างครบวงจร ด้วยห้องตรวจ 5 ยูนิต พร้อมอุปกรณ์ทันสมัย เน้นดูแลเด็กอายุ 6-12 ปี จาก 8 โรงเรียนรอบพื้นที่ ควบคู่ทั้งการรักษา ป้องกัน และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ส่งผลให้สุขภาพฟันและช่องปากดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

## สำนักงานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ศูนย์สุขภาพฯ ได้รับการรับรองเป็นสำนักงานสีเขียวระดับ “ดีเยี่ยม” (เหรียญทอง) โดยมีการบริหารจัดการพลังงานและทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ลดของเสีย และคัดแยกขยะ เพื่อนำกลับมาใช้ประโยชน์ เช่น การนำเศษอาหารมาผลิตเป็นปุ๋ยอินทรีย์ ช่วยลดมลพิษและเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้ชุมชน

## พื้นที่เพื่อสุขภาพสำหรับคนทุกวัย

ศูนย์สุขภาพฯ จัดกิจกรรมโยคะ (ทุกวันจันทร์ของสัปดาห์ที่ 1 และ 4 เวลา 17.00 น.) และเดินแอโรบิก (ทุกวันพุธ เวลา 18.00 น.) เพื่อให้คนทุกวัยได้เลือกดูแลสุขภาพตามความเหมาะสม นอกจากนี้ยังมีพื้นที่ออกกำลังกายกลางแจ้งโดยมีสนามเด็กเล่นและอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อรองรับคนทุกเพศทุกวัย และอีกหนึ่งจุดเด่นคือ “ลู่วิ่ง-วิ่งเพื่อสุขภาพ” ระยะทางประมาณ 500 เมตร ท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่น เหมาะสำหรับการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย โดยหากเดินหรือวิ่งครบ 9 รอบ จะได้ระยะทาง 4.5 กิโลเมตร เทียบเท่าการวิ่งแบบ Fun Run

## หอพระฯ ศูนย์รวมใจของชุมชน

ในพื้นที่ศูนย์สุขภาพฯ มีหอพระฯ เป็นศูนย์รวมจิตใจ ภายในประดิษฐานพระพุทธรัตนมงคล สกลประชาณามุนี หรือ “หลวงพ่อไทยออยล์” ซึ่งจัดสร้างขึ้นเนื่องในโอกาสครบรอบการดำเนินงาน 48 ปีของบริษัทฯ สำหรับชุมชนใช้เป็นสถานที่ประกอบกิจกรรมทางศาสนา เช่น จัดบรรยายธรรม และปฏิบัติธรรม โดยมีการสวดมนต์เย็น เติมน้ำมัน และนั่งสมาธิทุกวันโกน เพื่อเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ





# ชุมชนพัฒนา

โดย แผนกบริหารงานชุมชน



## กิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ 2569

กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับบริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไทยโตโกคาร์บอนโปรดักท์ จำกัด จัดกิจกรรมวันเด็กประจำปี 2569 เนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ซึ่งตรงกับวันเสาร์ที่ 10 มกราคม 2569 ภายใต้แนวคิด **"ทางสู่อื่น ปั่นแรงบันดาลใจ"** เพื่อให้เยาวชนได้มีความสุขในวันเด็กแห่งชาติ และมีแรงบันดาลใจในการมุ่งหน้าสู่เส้นทางแห่งอนาคต โดยมีกิจกรรมด้านต่างๆ ให้กับเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมากมาย เช่น ชุมกิจกรรมเกมที่มีพีๆ กลุ่มเครือข่ายเยาวชนอาสาของกลุ่มไทยออยล์มาให้ความสนุกสนาน/ระบายสี/รดดับเพลิงประจำโรงกลั่นไทยออยล์ ชุมอาหารจาก 10 ชุมชน ชุมกิจกรรมให้ความรู้จากคณะวิทยาศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา อีกทั้งยังมีกิจกรรมร่วมสนุกและจับของขวัญรางวัลบนเวที โดยมีคุณสันติ ศิริตันหยง รองนายกเทศมนตรีนครแหลมฉบัง เป็นประธานในพิธีเปิดกิจกรรมวันเด็ก และประธานชุมชน 10 ชุมชน มาร่วมเป็นเกียรติในกิจกรรมดังกล่าว ทั้งนี้ เยาวชนที่มาลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับเสื้อเป็นของที่ระลึกทุกคน



## กิจกรรมส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ อสม. 10 ชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์

กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับ บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไทยโตโกคาร์บอนโปรดักท์ จำกัด ดำเนินการจัดกิจกรรมปีใหม่ อสม. 10 ชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ปี 2569 เพื่อแสดงความขอบคุณต่อการสนับสนุนกิจกรรมด้วยดีเสมอมาตลอดทั้งปี เช่น ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพชุมชน ด้านสังคมวัฒนธรรม และด้านสิ่งแวดล้อม และเพื่อกระชับความสัมพันธ์อันดีระหว่างกลุ่มบริษัทฯ กับ อสม. 10 ชุมชน โดยได้มีกำหนดจัดกิจกรรมฯ ขึ้นในวันพฤหัสบดีที่ 20 มกราคม 2569 ณ โรงแรมพักพิรุณ ภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหัวหน้ากลุ่ม อสม. ทีม อสม. แกนนำ อสม. รวมถึงเจ้าหน้าที่จากสำนักสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครแหลมฉบัง โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 150 คน





## สนับสนุนกิจกรรมโครงการส่งเสริม และพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครแหลมฉบัง

วันที่ 23 มกราคม 2569 แผนกบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์ ได้สนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 23 ชุมชน จากเทศบาลนครแหลมฉบัง เพื่อสร้างพื้นที่แห่งมิตรภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เน้นการเสริมสร้างความแข็งแรงทางกาย การผ่อนคลายทางใจ และการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชน โดยบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น และเต็มไปด้วยรอยยิ้ม มีทั้งกิจกรรมนันทนาการร้องเพลงและเกมเบาสมอง เพื่อสร้างเสียงหัวเราะและลดความเครียด ตามด้วยช่วงให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบเข้าใจง่าย พร้อมสาธิตและสอนทำออกกำลังกายที่เหมาะสม ปลอดภัย และสามารถนำไปปฏิบัติต่อที่บ้านได้



## กิจกรรมส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ 2569 คณะกรรมการชุมชน 10 ชุมชน

กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับ บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไทยโตโกคาร์บอนโปรดักท์ จำกัด ดำเนินการจัดกิจกรรมปีใหม่คณะกรรมการชุมชนปี 2569 เพื่อแสดงความขอบคุณต่อการสนับสนุนกิจกรรมด้วยดีเสมอมาตลอดทั้งปี เช่น ด้านการศึกษา ด้านสันทนาการ ด้านสังคมวัฒนธรรม และด้านสิ่งแวดล้อม และเพื่อกระชับความสัมพันธ์อันดีระหว่างกลุ่มบริษัทฯ กับคณะกรรมการชุมชน โดยได้มีกำหนดจัดกิจกรรมฯ ขึ้นในวันพฤหัสบดีที่ 29 มกราคม 2569 ณ ศาลาประชาคมอ่าวอุดม โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งประธานกรรมการชุมชน คณะกรรมการชุมชนและที่ปรึกษา ผู้บริหารและหัวหน้าส่วนราชการของเทศบาลนครแหลมฉบัง โดยมีผู้เข้าร่วมจำนวน 180 คน



## กิจกรรม หัวใจผูกกัน สัมพันธ์สูงวัย (แหลมทอง - นาเก่า)

แผนกบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้กับผู้สูงอายุในชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนหมู่บ้านแหลมทอง (วิ'ลัย วิทยาน) และโรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านนาเก่า เพื่อสร้างพื้นที่แห่งมิตรภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เน้นการเสริมสร้างความแข็งแรงทางกาย การผ่อนคลายทางใจ และการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชน โดยบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น และเต็มไปด้วยรอยยิ้ม มีทั้งกิจกรรมนันทนาการร้องเพลงและเกมเบาสมอง เพื่อสร้างเสียงหัวเราะและลดความเครียด ตามด้วยช่วงให้ความรู้ด้าน

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบเข้าใจง่าย พร้อมสาธิตและสอนท่าออกกำลังกายที่เหมาะสม ปลอดภัย และสามารถนำไปปฏิบัติต่อที่บ้านได้ นอกจากนี้ ยังมีเวิร์กชอป “เสียดีฝ้ามด้อยม” ให้ผู้เข้าร่วมได้ลงมือทำด้วยตนเอง การจัดกิจกรรมครั้งนี้ยังได้รับความร่วมมือของกลุ่มเครือข่าย อสม. และเครือข่ายคณะกรรมการชุมชนแต่ละชุมชนที่อำนวยความสะดวกและดูแลความปลอดภัยของผู้ร่วมงานอย่างใกล้ชิด ส่งผลให้กิจกรรมดำเนินไปอย่างราบรื่น และบรรลุเป้าหมายในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกมาพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และได้ดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง



## กิจกรรม “Check up สุขภาพดีไปกับกลุ่มไทยออยล์”

วันศุกร์ที่ 27 กุมภาพันธ์ และวันจันทร์ที่ 16 มีนาคม 2569 ศูนย์สุขภาพฯ ภายใต้แผนกบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์ได้จัดกิจกรรมตรวจสุขภาพฯ (Health Check up) ให้กับสมาชิกชุมชนคนรักสุขภาพกลุ่มไทยออยล์ โดยใช้ชื่อ “Check up สุขภาพดีไปกับกลุ่มไทยออยล์ ครั้งที่ 1” เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ และประเมินผลสุขภาพเบื้องต้นของ

สมาชิกที่จะร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกับศูนย์สุขภาพฯ โดยเป็นการประเมินตั้งแต่ต้นปี 2569 เพื่อนำข้อมูลไปประกอบการพัฒนาการออกกำลังกายและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตของสมาชิกเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น โดยมีผู้ที่เข้ารับการตรวจและประเมินสุขภาพโดยบุคลากรทางการแพทย์ในครั้งนี้จำนวน 250 คน





## กิจกรรมประชุมสามประสาน

แผนบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์ บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) และ บริษัท ไทยโตโกคาร์บอนโปรดักท์ จำกัด ร่วมกับ เทศบาลนครแหลมฉบังและเครือข่ายคณะกรรมการชุมชน 10 ชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ จัดการประชุมสามประสาน ณ ห้องประชุมอเนกประสงค์ ศูนย์สุขภาพฯ เพื่อแจ้งข่าวสารพร้อมแลกเปลี่ยนข้อมูลกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มบริษัทฯ หน่วยงาน เทศบาลนครแหลมฉบัง และส่วนของชุมชน โดยมีประธานคณะกรรมการชุมชน/ตัวแทนชุมชนละ 3 ท่านของทั้ง 10 ชุมชน เจ้าหน้าที่ เทศบาลนครแหลมฉบัง และกลุ่มบริษัทฯ เข้าร่วมประชุม มีผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 50 ท่าน



## โครงการสามประสานสัญจร (ชุมชนบ้านเขาน้ำชับ)

เมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2569 กลุ่มไทยออยล์ได้จัดกิจกรรม “สามประสานสัญจร ครั้งที่ 1” ณ ที่ทำการชุมชนเขาน้ำชับ โดยมี นายจินดา ถนอมรอด นายกเทศมนตรีนครแหลมฉบัง พร้อมด้วยสมาชิกสภาเทศบาลนครแหลมฉบังเข้าร่วมพบปะประชาชนในพื้นที่ กิจกรรมดังกล่าวถือเป็นกลไกสำคัญในการเชื่อมโยงความร่วมมือระหว่างภาครัฐ

ภาคเอกชน และภาคประชาชน โดยภายในงานมีการนำเสนอข้อมูลการดำเนินงานของกลุ่มไทยออยล์ รวมถึงกิจกรรมด้านสังคมและชุมชนที่บริษัทดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับประชาชนในพื้นที่ เช่น การแสดงดนตรี รำวง กิจกรรมสนทนาการรับประทานอาหารมื้อค่ำ ร่วมกันสร้างรอยยิ้มและความสนุกสนานให้กับผู้เข้าร่วมงานทุกช่วงวัย โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 250 คน





# สานพลัง สถานศึกษาร่วมพัฒนาชุมชน

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ผนึกกำลังสามประสาน ด้วยการนำองค์ความรู้ จากงานวิจัยและพัฒนาต่างๆ มาช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตชุมชนรอบโรงกลั่นอย่างรอบด้าน ทั้งสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์พลังงาน เศรษฐกิจ การศึกษา รวมถึงมุ่งสร้างเยาวชนคนเก่งและมีจิตสำนึกให้ท้องถิ่นแหลมฉบัง

## นำองค์ความรู้ไปสู่ชุมชน

รศ.ดร.สถาพร เชื้อเพ็ง รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา กล่าวถึงบทบาทของมหาวิทยาลัยในการพัฒนาชุมชนที่สอดคล้องกับการทำงานของกลไกสามประสานว่า

“เดิมทีทางมหาวิทยาลัยมีภารกิจในการนำองค์ความรู้ใหม่ๆ จากการศึกษาวิจัยและพัฒนาต่างๆ ไปสร้างประโยชน์ให้ชุมชนอยู่แล้ว ผ่านทางส่วนงานบริการวิชาการ เพื่อให้คณะอาจารย์และนักศึกษา มีโอกาสออกไปถ่ายทอดความรู้ให้ประชาชน ส่วนการทำงานร่วมกับสามประสานได้ทำกันมานานแล้ว โดยทางมหาวิทยาลัยจะเป็นตัวเติมเต็มด้านองค์ความรู้ เพื่อช่วยกันพัฒนาท้องถิ่น โดยรอบให้สมบูรณ์มากขึ้น”

สำหรับวิทยาเขตศรีราชาทั้งหมด 6 ส่วนงาน แต่ละส่วนงาน มีภารกิจในการพัฒนาชุมชนต่างกันตามบริบทของแต่ละคณะ เช่น คณะเศรษฐศาสตร์และวิทยาการจัดการเน้นเรื่องเศรษฐกิจ การพัฒนาทักษะให้ชุมชนเพื่อก่อเกิดการเข้ามาหาเงิน มีรายได้

มากขึ้น เช่น การแปรรูปวัสดุต่างๆ สอนทำอาหารและเครื่องดื่ม คณะวิศวกรรมศาสตร์เน้นเรื่องการวางแผนจัดการขยะ คณะวิทยาศาสตร์เน้นเรื่องสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ซึ่งทุกคณะมีการจัดทำแผนร่วมกันโดยประสานกับไทยออยล์ จัดตั้งงบประมาณ และดำเนินการตามแผน แล้วดูผลว่าได้บรรลุตามเป้าหมายหรือไม่ หรือต้องปรับปรุงแก้ไขอย่างไร

## สร้าง “คน” ตามศาสตร์แห่งแผ่นดิน

ด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษา วิทยาเขตศรีราชาให้ความสำคัญกับการปลูกฝังจิตสำนึกในการทำงานเพื่อชุมชน ตามคติพจน์ของเกษตรศาสตร์คือ “ศาสตร์แห่งแผ่นดิน” ที่มุ่งนำองค์ความรู้ไปใช้เพื่อประโยชน์ของประเทศและประชาชน โดยนักศึกษาจะได้เรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและลงมือปฏิบัติจริง (Learning by Doing)

“สิ่งที่เราจะต้องบ่มเพาะนิสิตนักศึกษา คือ การให้เขาได้ร่วมทำกิจกรรมกับชุมชน ได้ทำงานร่วมกับสามประสาน มีอาจารย์ที่มีความรู้ด้านต่างๆ ลงไปช่วยกัน เป็นวิธีการเรียนรู้แบบ Learning by Doing ซึ่งจะได้ประโยชน์สูงสุด โดยเรามีกิจกรรมเสริม



รศ.ดร.สถาพร เชื้อเพ็ง  
รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา





ขึ้นมาจากทรานสคริปต์ปกติที่เป็นเกรดต่างๆ เพื่อแสดงให้เห็นถึงกิจกรรมที่น้องๆ ได้เข้าร่วมกับทางมหาวิทยาลัย สิ่งเหล่านี้เป็นการขัดเกลาน้องบัณฑิตที่จะออกไปรับใช้ชุมชน ขณะเดียวกันผลประโยชน์ยังเกิดกับชุมชน ซึ่งไม่เพียงแต่คน แต่รวมถึงสิ่งแวดล้อมต่างๆ ด้วย”

สำหรับการทำงานร่วมกับสามประสานในภาคหน้านั้น ทางมหาวิทยาลัยจะยังคงเป็นตัวประสานในเรื่องขององค์ความรู้ต่างๆ กับทางไทยออยล์และชุมชนต่อไป เพราะเชื่อว่าจะช่วยเติมเต็มในเรื่องขององค์ความรู้ต่างๆ สู่ประชาชนได้มากขึ้น

### จากใจไทยออยล์

คุณประพฤทธิ์ ผกผ่า ผู้จัดการบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์ เล่าถึงการทำงานร่วมกันระหว่างกลไกสามประสานและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ว่า

“ผมว่า ม.เกษตรฯ ศรีราชา เป็นพาร์ทเนอร์ที่ดีมากๆ ในเรื่องของการพัฒนาชุมชนรอบโรงกลั่น โครงการต่างๆ เริ่มจากที่ผมได้รู้จักกับท่าน ผศ.ดร.ภ.พึงบุญ ปานศิลา คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ เรามีความคิดตรงกันเรื่องงานพัฒนาชุมชน จึงหาจุดร่วมกันว่าอยากทำโครงการเกี่ยวกับเยาวชนเพื่อสิ่งแวดล้อม อย่างเช่น โครงการ Top Green X ซึ่งทำมา 2 ปีแล้วที่เราพาเด็กท้องถิ่นกับนิสิตที่ดูแลเรื่องสิ่งแวดล้อมมาทำเวิร์กช็อปด้วยกัน โดยรูปแบบจะแตกต่างกันไปในแต่ละปี

มีโครงการท่องเที่ยวเกษตรไทยออยล์ โครงการผู้พิทักษ์เขาน้ำซับ พาเด็กๆ ไปศึกษาธรรมชาติบนเขาน้ำซับที่อยู่ด้านหลัง ม.เกษตรฯ ไปเรียนรู้ว่าบนเขามีอะไรบ้าง ดูการเจริญเติบโตของต้นไม้และรู้จักคาร์บอนเครดิต ส่วนภาคทะเลก็จะมีนิสิตมาทำงานร่วมกับกลุ่มประมงในพื้นที่อ่าวอุดม เรื่องการพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งและทรัพยากรทางทะเล ทำความสะอาดชายหาด และอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ทะเล”

สำหรับทิศทางการทำงานร่วมกันในอนาคต คุณประพฤทธิ์ คาดหวังว่าจะมีนิสิตให้ความสนใจมากขึ้น เพราะจะมีเวทีที่ให้น้องๆ ได้คิดแผนพัฒนาชุมชนในมุมมองของคนรุ่นใหม่ คิดโครงการใหม่ๆ ซึ่งคาดว่าจะได้ไอเดียดีๆ จากน้องๆ ที่มาร่วมพัฒนาชุมชนด้วยกัน



คุณประพฤทธิ์ ผกผ่า  
ผู้จัดการบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์

ผศ.ดร.ภ.พึงบุญ ปานศิลา  
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์





ชุมชนของเรา  
เรารักชุมชน  
โดย กองบรรณาธิการ

# เปิดใจประธานฯ 3 วัย แตกต่างกัน เพื่อสร้างสรรค์



คุณประสงค์ เสนีวงศ์  
ประธานชุมชน

## เชื่อบั่น เชื้อใจ พร้อมก้าวไป ด้วยกัน

ชุมชนตลาดอ่าวอุดมเป็นหนึ่งในชุมชนที่มีพื้นที่ติดกับโรงกลั่นฯ ไทยออยล์ ปัจจุบันมี คุณประสงค์ เสนีวงศ์ เป็นประธานชุมชน วัย 66 ปี ซึ่งก่อนหน้านี้เคยทำหน้าที่เป็นคณะกรรมการชุมชนมากกว่า 20 ปี ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของชุมชนในหลายด้าน โดยเฉพาะเรื่องการประสานงานเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยคุณประสงค์เล่าว่า ก่อนที่จะมี “สามประสาน” การแก้ปัญหาคความเดือดร้อนของชาวบ้านเป็นไปด้วยความล่าช้า แต่เมื่อมีสามประสานเข้ามาทำให้การประสานงานระหว่างชุมชน หน่วยงานราชการ และไทยออยล์มีความสะดวกขึ้น



“แต่ก่อนถ้ามีความเดือดร้อนในชุมชนจะไม่สามารถไปติดต่อใครได้ พอมีการทำงานแบบสามประสานทำให้เรามีคนที่สามารถติดต่อได้โดยตรง สำหรับไทยออยล์เอง บทบาทของสามประสานตั้งแต่ผู้จัดการบริหารงานชุมชนรุ่นแรกๆ มาจนถึงคนปัจจุบันก็มีการประสานด้วยดีกับชุมชนมาตลอด”

ปัจจุบันไทยออยล์มีโครงการพลังงานสะอาด หรือ CFP ที่อยู่ระหว่างดำเนินการ ซึ่งแน่นอนว่าชุมชนตลาดอ่าวอุดมอาจได้รับผลกระทบบ้าง แต่ด้วยความเชื่อมั่นและไว้วางใจซึ่งกันและกัน อีกทั้งมีการทำงานอย่างเป็นระบบ ทำให้การแก้ปัญหาเป็นไปด้วยความราบรื่น

“เรื่องที่มีผลกระทบชุมชน เช่น การจราจร ฝุ่นละออง เสียงดัง เรามีหน่วยงานที่จะรับฟังคือ CACA (แผนกบริหารงานชุมชน) ถ้าคุยกันและจบตรงนี้ก็ไม่ต้องถึงหน่วยงานรัฐ เพราะเรารู้จัก

กันแล้ว พูดคุยกันได้ ช่วยหาสาเหตุและแก้ปัญหาได้ ถ้าเป็นเรื่องตัวก็แก้ไขให้มันจบตรงนี้ เราจะไม่ข้ามขั้นตอนไป CFP เลย”

ในฐานะประธานชุมชนรุ่นใหญ่ สิ่งหนึ่งที่ประสงค์อยากเห็นคือการมีเด็กรุ่นใหม่มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาชุมชน โดยเริ่มจากการมาทำความรู้จักชุมชนของตัวเอง ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจความต้องการที่แท้จริงของชุมชน

## สร้างสมดุลชีวิต ส่งต่อความสุข เพื่อชุมชน

การทำหน้าที่ประธานชุมชนคือ ความเสียสละของคนที่ต้องการเห็นคนในชุมชนมีชีวิตที่ดีขึ้น และอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข สิ่งเหล่านี้คือความมุ่งมั่นตั้งใจของคุณศิริพงศ์ วงษ์สว่าง ประธานชุมชน วัดมโนรมย์ วัย 58 ปี ซึ่งก่อนหน้านั้นเคยทำหน้าที่เป็นคณะกรรมการชุมชนมาเกือบ 20 ปี บนเส้นทางของความเสียสละและการรักษาสมดุลระหว่างการทํางานเพื่อสังคมและชีวิตส่วนตัว

“ผมเป็นคนชอบช่วยเหลือคน มีความภูมิใจ ทำแล้วสบายใจเราก็มีความสุข การมาทำงานตรงนี้ถ้าไม่มีจิตอาสาทำไม่ได้ เพราะต้องเสียสละเวลาส่วนตัว เราทำได้แค่ไหนก็ทำไป แต่อย่าทุ่มเทมากเกินไปจนลืมครอบครัว ต้องคุยกับครอบครัวให้เข้าใจ ไม่งั้นจะได้อย่างเสียอย่าง



เราจะดูว่าเยาวชนต้องการอะไร บางทีเด็กยากจนที่อยากเรียนแต่ไม่มีเงิน ไทยออยล์ก็มีเงินสนับสนุน เราก็ช่วยคัดเด็กที่เรียนดี ในส่วนของผู้สูงอายุ บางคนยากจนไปหาหมอก็กไม่มีเงิน ไทยออยล์ก็เข้ามาช่วย เอาสารานุกรมสุขและ อสม. ลงมาช่วย เช่น การทำฟัน หรือตรวจคัดกรองเบาหวาน”

สิ่งที่คุณศิริพงศ์อยากให้คนรุ่นใหม่รักษาไว้คือขนบธรรมเนียมที่ดั้งเดิมของชุมชน รวมถึงการเรียนรู้เรื่องหลักเศรษฐกิจพอเพียง เพราะเชื่อว่าเป็นพื้นฐานของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข



คุณศิริพงศ์ วงษ์สว่าง ประธานชุมชนวัดมโนรมย์

## รวดเร็วทันใจ ด้วยพลังคนรุ่นใหม่ จิตอาสา

นอกจากการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพแล้ว ความรวดเร็วคืออีกหนึ่งบทพิสูจน์ถึงความเอาใจใส่ของผู้นำชุมชนที่ชาวบ้านให้การยอมรับ เช่นเดียวกับ คุณสมพงษ์ สະນิละ ประธานชุมชนบ้านห้วยเล็ก วัย 48 ปี ซึ่งถือเป็นผู้นำชุมชนรุ่นใหม่ที่ยาวน้อยสุด แต่ความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงานเพื่อส่วนรวมมีไม่น้อยไปกว่าคนอื่น

แม้จะทำหน้าที่ประธานชุมชนมาเพียง 1 ปีกว่า แต่ก่อนหน้านั้นเคยทำหน้าที่เป็นกรรมการชุมชนร่วมกับการเป็น อสม. และทำงานจิตอาสาถี่ๆมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้แนวคิดในการทำงานเพื่อส่วนรวมนั้น ยิ่งรากลึกในหัวใจเสมอมา โดยในมุมมองของคุณสมพงษ์มองว่าหากเป็นเรื่องเล็กน้อยๆ ก็จะมีรีบลงมือแก้ปัญหาทันที นอกจากว่าเป็นเรื่องใหญ่เกินความสามารถจึงแจ้งไปทางเทศบาลฯ หรือไทยออยล์ ซึ่งหลัก “สามประสาน” ช่วยให้การทํางานรวดเร็วยิ่งขึ้น

“ผมมาในนามจิตอาสา เรามีทีมของเราอยู่แล้วเป็นทีมจิตอาสา นอกจากทีมของชุมชน ผมมองว่าชุมชนเราต้องยืนได้ด้วยตัวเองก่อน ถ้าทำไม่ได้ค่อยไปพึ่งหน่วยงานราชการ ไทยออยล์อยู่กับเราเหมือนพี่น้อง มีปัญหาอะไรก็เคลียร์กันได้ตลอด เวลามีปัญหาที่จะลงพื้นที่พร้อมกัน ไทยออยล์ ชุมชน เทศบาลฯ ทำให้แก้ปัญหาได้รวดเร็ว สามประสานทำให้เราได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น

เวลาว่างปุ๊บก็จะหาอะไรทำ บางทีมีพี่ๆ เขาบริจาคสิมมา เราก็เอาไปทาสีกำแพงวัด ทาสีรั้วก็ไม่ต้องมีพิธีมอบอะไร บอกท่านเจ้าอาวาสเสร็จแล้วครับไปเลย เราไม่ต้องการอะไร ได้ทำประโยชน์ และได้ออกกำลังกายไปด้วย”

สุดท้ายอยากชวนคนรุ่นใหม่มาร่วมเป็นจิตอาสา เพื่อพัฒนาชุมชนไปด้วยกัน อย่างน้อยเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และช่วยทำให้ชุมชนของเราน่าอยู่มากขึ้น



คุณสมพงษ์ สະນิละ ประธานชุมชนบ้านห้วยเล็ก





# พลังคนรุ่นใหม่ “จิตอาสา” ร่วมพัฒนาชุมชน

เจาะใจเยาวชนจิตอาสาที่ได้อะไรเรียนรู้ ลงมือทำ และมีส่วนร่วม  
ในงานชุมชนผ่านกิจกรรมอันหลากหลายของสามประสาน ซึ่งช่วย  
บ่มเพาะให้พวกเขาพร้อมเติบโตไปเป็นพลังสำคัญที่จะช่วยดูแล  
สิ่งแวดล้อม สืบสานวัฒนธรรม ตลอดจนพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็ง  
และน่าอยู่ขึ้นในอนาคต

**น้องเอิร์ธ • อธิระควา มาลัย**  
นักเรียนชั้น ม.3  
โรงเรียนเทศบาลแหลมดบัง 3

เด็กกิจกรรมแห่งชุมชนบ้านเขาน้ำซับได้ค้นพบตัวตนจาก  
การเข้าร่วมโครงการต่างๆ ที่จัดขึ้นโดยไทยออยล์ เริ่มจากค่ายวิทย์  
คิดส์แคมป์ขณะเรียนอยู่ชั้น ป.5 จากนั้นก็เข้าร่วมกิจกรรมทุกปี  
จนก้าวขึ้นมาเป็นพี่อาสา โดยน้องเอิร์ธสนใจกิจกรรมที่เกี่ยวกับ  
ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นพิเศษ

“หนูเป็นสายลุยๆ เลยชอบกิจกรรมที่เกี่ยวกับธรรมชาติ ประทับใจ  
มากที่สุดคือไปเดินขึ้นเขาน้ำซับ และไปดำน้ำดูปะการัง นอกจากจะ  
ได้ประสบการณ์แปลกใหม่แล้วยังได้แลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนๆ  
และพี่วิทยากร ได้รู้ว่าแหลมดบังไม่ได้มีแต่อุตสาหกรรม ยังมีป่า  
มีการปลูกปะการัง มีป่าชายเลนที่มีคุณค่า”

ในฐานะคนรุ่นใหม่ น้องเอิร์ธบอกว่าอยากใช้ทักษะด้านเทคโนโลยี  
และการสื่อสารมาร่วมพัฒนาชุมชนให้ดีขึ้น ขณะเดียวกันก็อยาก  
พัฒนาชุมชนให้มีพื้นที่สีเขียวเพิ่มมากขึ้นด้วย

“หนูเป็นคนกล้าคิด กล้าพูด และใช้เทคโนโลยีได้ อยากใช้  
สื่อโซเชียลช่วยโปรโมตชุมชนเราให้คนอื่นรู้จักมากขึ้น และก็อยาก  
เห็นการพัฒนาชุมชนให้มีพื้นที่สีเขียวเพิ่มขึ้น เพราะตอนนี้เรามีพื้นที่  
สีเขียวค่อนข้างน้อย อากาศก็ร้อนมาก อยากให้ช่วยกันปลูกต้นไม้เพิ่ม  
ดูแลป่าชายเลนให้สมบูรณ์ อย่างน้อยต้นไม้ยังช่วยดูดซับมลพิษ  
และฝุ่นควันได้”



น้องเอิร์ธ  
อธิระควา มาลัย



ท้ายที่สุดน้องเอิร์ธอยากขอบคุณผู้ใหญ่ใจดีจากสามประสานที่  
จัดกิจกรรมดีๆ ให้เยาวชนได้เรียนรู้และพัฒนาตัวเอง พร้อมทั้งเสนอ  
ว่า

“อยากให้มามีกิจกรรมที่ให้ความรู้เรื่องเหล่านี้เยอะๆ เช่น ปัญหา  
โลกร้อน การปลูกต้นไม้ การลดก๊าซเรือนกระจก การคัดแยกขยะ  
เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่สำคัญมากในอนาคตค่ะ”



น้องต้นข้าว  
กิตติยา ทินสิง

### น้องต้นข้าว • กิตติยา ทินสิง นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนทุ่งศุขลาพิทยา “กรุงไทยอนุเคราะห์”

อีกหนึ่งเยาวชนจิตอาสาที่เข้าค่ายกิจกรรมของไทยออยล์มาตั้งแต่เล็ก นอกจากได้ความรู้ใหม่ๆ ยังได้พัฒนาศักยภาพของตัวเอง จากเด็กซื่ออายุกลายเป็นเด็กที่กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็น และเป็นผู้นำกิจกรรมได้ อีกทั้งยังอาสาช่วยเหลืองานในชุมชนบ้านเนินไร่สองที่เธออยู่มาตลอดทั้งงานวันเด็ก วันสงกรานต์ หรืองานกิจกรรมต่างๆ

“หนูภูมิใจค่ะ สนุกและมีความสุขด้วย บางคนคิดว่างานอาสาหมั่นเหนื่อย แต่ลึกๆ

แล้วมันอยู่ที่ใจเรา มันไม่ได้เงิน แต่ได้ความรู้ ได้ลงมือทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ ได้รู้จักชุมชนมากขึ้น ตั้งใจว่าจะนำความรู้และประสบการณ์จากการเข้าค่าย เช่น การปลูกต้นไม้ เก็บขยะ วิธีบำบัดน้ำมาแนะนำในชุมชน อยากให้คนในชุมชนสามัคคีกัน และอยากให้มีพื้นที่กิจกรรมมากขึ้น เช่น ที่ออกกำลังกาย และสนามเบตองที่ได้มาตรฐาน เพราะคนในชุมชนเล่นกันเยอะอยู่”

น้องต้นข้าวบอกว่ากิจกรรมเยาวชนที่สามประสานจัดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ดีมาก

จึงอยากให้มีอย่างต่อเนื่อง และต่อยอดไปสู่ชุมชนอื่นๆ มากขึ้น

“อยากให้จัดกิจกรรมแบบนี้ไปเรื่อยๆ เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความสามารถและนำความรู้ที่ได้มาช่วยพัฒนาชุมชน อยากให้พาเด็กๆ ออกมาทัวร์ชุมชนข้างนอกบ้าง เพราะบางคนยังไม่รู้ว่าชุมชนที่อยู่ตรงไหน และอยากให้เด็กรอบนอกโรงเรียนได้มาร่วมกิจกรรมด้วย เขาจะได้รู้ว่าไทยออยล์ทำอะไร จัดกิจกรรมเหล่านี้เพื่ออะไร”

### น้องยิ้ม • รัศมีกษชา ชีพเชื้อวชาญ นักเรียนชั้น ม.2 โรงเรียนทุ่งศุขลาพิทยา “กรุงไทยอนุเคราะห์”

เยาวชนจิตอาสา น้องใหม่จากชุมชนบ้านห้วยเล็กยอมรับว่า การเป็นเด็กในชุมชนรอบโรงกลั่นถือเป็นเรื่องได้เปรียบ เพราะได้รับข่าวสารและโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง

“กิจกรรมที่ไทยออยล์จัดทั้งสนุก และเปิดโลกความรู้มากค่ะ ประทับใจค่ายวิทยาศาสตร์ที่พาไป ม.ธรรมศาสตร์ ได้เรียนรู้หลักเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9 ไปลองดำนาแล้วยังได้รู้จักโซลาร์คาร์ด้วย อยากให้เด็กๆ นอกชุมชนรอบโรงกลั่นมีโอกาสแบบนี้บ้าง เพราะสิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง”

น้องยิ้มยังได้ชื่นชมการทำงานร่วมกันของผู้ใหญ่ในนาม “สามประสาน” ที่ช่วยกันคิด ช่วยกันจัดกิจกรรมต่างๆ และเปิดพื้นที่ให้เยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมเป็นจิตอาสา พร้อมยังเชิญชวนเพื่อนๆ มาร่วมกันทำงานเพื่อส่วนรวม และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาชุมชนของเราให้น่าอยู่

“เวลามีงานของชุมชน เช่น งานสงกรานต์ ก็จะไปช่วย ทั้งสนุกและได้เจอเพื่อนๆ แล้วยังเป็นการสืบสานประเพณีของเราไม่ให้สูญหายไป ก็อยากชวนเพื่อนๆ มาลองทำงานอาสาช่วยพัฒนาชุมชนของตัวเองกันนะค่ะ”



น้องยิ้ม  
รัศมีกษชา ชีพเชื้อวชาญ



กลุ่มไทยออยล์  
เพื่อสังคม  
โดย แผนกกิจการเพื่อสังคม

# จิตอาสาของกลุ่มไทยออยล์ สร้างสรรค์กิจกรรมต่อเนื่องเพื่อสังคมไทย

ในฐานะสมาชิกของชุมชนและสังคมไทย กลุ่มไทยออยล์ขับเคลื่อนงานด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) อย่างต่อเนื่องผ่านกิจกรรมและโครงการเพื่อสังคมหลากหลายรูปแบบ บางครั้งลงแรง บางครั้งแบ่งปัน บางครั้งแค่อยู่เคียงข้างกันในช่วงเวลาที่ยากลำบากก็เพียงพอแล้ว โดยมีพนักงานจิตอาสาของกลุ่มไทยออยล์ เป็นหัวใจสำคัญในการเชื่อมต่อกับชุมชนด้วยความจริงใจเพื่อร่วมมือกันทำให้สังคมรอบตัวดียิ่งขึ้น ผ่านโครงการต่างๆ ดังนี้

## “คุณริเริ่ม เราเติมเต็ม”

### สังคมดีด้วยสองมือเรา

โครงการแรกที่ต้องกล่าวถึงคือ “คุณริเริ่ม...เราเติมเต็ม” ซึ่งดำเนินการมาแล้ว 5 ปี (ปี 2563-2568) ความพิเศษของโครงการนี้คือ การปลูกฝังค่านิยมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมให้กับพนักงาน โดยสนับสนุนให้คิดและทำกิจกรรมเพื่อชุมชนและสังคมด้วยตนเองตลอด 5 ปีที่ผ่านมา โครงการคุณริเริ่ม...เราเติมเต็ม ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยในปีที่ 1-2 ไทยออยล์ได้สนับสนุนให้พนักงานทำความดีตามแนวคิด “แปลงความดีเป็นหัวใจ” ก่อนนำยอดสะสมความดีแปลงเป็นเงินบริจาคแก่องค์กรสาธารณกุศล ปีที่ 3-4 ยกระดับด้วยทีม “Team Spirit” และ “Team Spirit+” ส่งเสริมให้พนักงานทำงานเป็นทีม และริเริ่มกิจกรรมจิตอาสาด้วยกัน เรียกว่าใครมีความถนัดด้านใด ใครเห็นปัญหาของชุมชนตรงไหน ก็ให้รวมกลุ่มกันริเริ่มไอเดียทำดี แล้วบริษัทฯ จะสนับสนุนงบประมาณ เพื่อให้เกิดการลงมือทำจริง และขับเคลื่อนโครงการให้เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืน

สำหรับปีที่ 5 นั้นดำเนินโครงการภายใต้ทีม Team Spirit for All โดยไทยออยล์ขยายผลการดำเนินงานของโครงการครอบคลุมทุกคนทุกฝ่าย รวมทั้งครอบคลุมกิจกรรมที่สร้างผลลัพธ์เชิงสังคมในหลากหลายด้าน ปี 2568 ที่ผ่านมาพนักงานกลุ่มไทยออยล์กว่า 1,170 ชีวิต ต่างกระตือรือร้นที่จะนำความรู้ความสามารถของตน มาร่วมสร้างสรรค์ประโยชน์ให้กับชุมชนรวม 25 โครงการ ครอบคลุมด้านสุขภาพ สิ่งแวดล้อม การศึกษา และการพัฒนาชุมชน ดังนี้

- ปรับปรุงระบบสาธารณูปโภค เช่น ซ่อมแซมระบบไฟฟ้าและไฟส่องสว่าง ณ สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านบางละมุง จ.ชลบุรี ติดตั้งพัดลม ณ โรงเรียนบ้านโป่งแก้ง จ.สระบุรี เปลี่ยนหลอดไฟและราง ติดตั้งพัดลมติดผนังและตรวจสอบความปลอดภัยของระบบไฟฟ้าโดยรวม ณ โรงเรียนบ้านนุ่งเข้ จ.นครนายก และปรับปรุงระบบ Solar Cell ให้สามารถใช้ได้ตามปกติ ณ โรงเรียนสอนคนตาบอดพระมหาไถ่พิทยา จ.ชลบุรี



โรงเรียนบ้านนุ่งเข้  
จ.นครนายก



โรงเรียนบ้านโป่งแก้ง  
จ.สระบุรี



โรงเรียนสอนคนตาบอด  
พระมหาไถ่พิทยา  
จ.ชลบุรี



# CSR



โรงเรียนวัดมโนรม  
ต.ทุ่งสุขลา

- ถ่ายทอดองค์ความรู้ เช่น นำองค์ความรู้จากการวิจัยผลิตภัณฑ์สารลดแรงตึงผิว (Surfactant) และสารฆ่าเชื้อ (Disinfectant) ของไทยออยล์ไปถ่ายทอดให้เยาวชนในรูปแบบกิจกรรมที่เข้าใจง่าย ณ โรงเรียนวัดมโนรม ต.ทุ่งสุขลา อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี



- ปรับปรุงสถานที่ เช่น ซ่อมแซมและทาสีเครื่องเล่นสนามเด็กเล่น ปรับภูมิทัศน์ โรงเรียนบ้านหูก้านบ จ.บุรีรัมย์ และสร้างพื้นที่เรียนรู้ที่ปลอดภัยและเหมาะสม ณ โรงเรียนบ้านโคกน้อย จ.สระแก้ว

โรงเรียนบ้านหูก้านบ  
จ.บุรีรัมย์



โรงเรียนบ้านโคกน้อย  
จ.สระแก้ว



• งานฝีมือและกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การทำเครื่องหอม ยาดมสมุนไพรไทย และหน้ากากอนามัยดับกลิ่น มอบให้ทหารไทยที่ปฏิบัติหน้าที่ตามแนวชายแดนไทย-กัมพูชา เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจแก่ผู้ปกป้องประเทศ รวมถึงการแยกยาและเวชภัณฑ์จากการรับบริจาค เพื่อส่งมอบให้แก่โรงพยาบาลที่ขาดแคลน



• **ฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม** เช่น เก็บขยะชายหาดวงศ์คอมมัตย์ ณ หาดวงศ์คอมมัตย์ จ.ชลบุรี และเพิ่มปริมาณแหล่งอาหารในธรรมชาติ และฟื้นฟูระบบนิเวศ ณ เขากูโบ จ.ชลบุรี ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น



ภาพกิจกรรม CSR ที่แต่ละชุมชนได้เห็น จึงไม่ใช่แค่การไปแจกของแล้วกลับ แต่คือการได้เห็นพี่ๆ วิศวกรผู้มีจิตสาธารณะเดินสายไปซ่อมระบบไฟฟ้าและดูแลระบบโซลาร์เซลล์ให้กับโรงเรียนต่างๆ หรือแม้แต่พี่ๆ นักวิจัยที่ออกจากห้องแล็บมาสอนเด็กๆ วัฒนธรรมให้รู้จักเรื่องวิทยาศาสตร์ใกล้ตัวอย่างสนุกสนาน เหล่านี้คือความมุ่งมั่นของกลุ่มไทยออยล์ในการส่งเสริมพลังจิตอาสา เชื่อมโยงพนักงานกับชุมชนเข้าหากันอย่างใกล้ชิด พร้อมผลักดันการเติบโตของสังคมอย่างยั่งยืน

สำหรับโครงการ “คุณริเริ่ม...เราเติมเต็ม” ปีที่ 6 ยังคงเดินหน้าพัฒนาสังคมอย่างต่อเนื่องในปี 2569 เพื่อยกระดับค่านิยมความรับผิดชอบต่อสังคมให้เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมองค์กรอย่างแท้จริง สะท้อนวิสัยทัศน์ในการเป็นผู้นำด้านพลังงานที่เติบโตอย่างยั่งยืน พร้อมสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมดีขึ้นในระยะยาว

ศูนย์ส่งเสริมทักษะชีวิตบุคคล  
ออทิสติก จังหวัดชลบุรี



"ครอบครัวไทยออยล์"



**"รวมพล คนกลั่นสุข"**

**ถักทอคุณค่าคืนสู่สังคม**

ถัดจากโครงการใหญ่ๆ ที่ออกไปลุยตามพื้นที่ต่างๆ ของประเทศ ในปี 2569 นี้ กลุ่มไทยออยล์ยังชวนพนักงานมาอาสาทำความดีแบบใกล้ชิดแต่ได้ใจผ่านโครงการ **"รวมพล คนกลั่นสุข"** ซึ่งจัดขึ้นภายในโรงกลั่นไทยออยล์นี้เอง

โครงการรวมพล คนกลั่นสุข ออกแบบมาเพื่อให้พนักงานใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กับกิจกรรมจิตอาสาที่ทำงานและทำได้ตลอดเวลา อย่างกิจกรรมที่จัดขึ้นเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา **ศูนย์ส่งเสริมทักษะชีวิตบุคคลออทิสติก จังหวัดชลบุรี** ได้มาร่วมถ่ายทอดวิธีการทำพรมจากไหมพรมถักให้กับพนักงานจิตอาสาแบบละเอียดทุกขั้นตอน

ชิ้นงานคราฟต์สุดสร้างสรรค์ที่ถักทอสำเร็จได้ถูกส่งมอบให้กับทางศูนย์ฯ เพื่อนำไปจำหน่ายสำหรับสร้างรายได้และสร้างประโยชน์ให้กับศูนย์ส่งเสริมทักษะชีวิตฯ ต่อไป ทุกห่วงไหมพรมที่ถักจึงไม่ใช่แค่ชิ้นงานแอนด์เมดที่น่าภูมิใจ แต่คือการถักทอคุณค่าที่มีความหมายกับชีวิตของใครหลายคน และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคม โดยเฉพาะพื้นที่ชุมชนรอบโรงกลั่น

**น้อมรำลึกด้วยกักดี**

**"พระพันปีหลวง" ดวงใจของคนไทย**

กิจกรรมสุดท้ายที่เปี่ยมไปด้วยความหมายยิ่ง คือกิจกรรมจิตอาสาบริการประชาชนที่เดินทางมาถวายสักการะพระบรมศพสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในช่วงเวลาแห่งการน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ในบริเวณท้องสนามหลวง

โดยทุกวันพุธของเดือนมีนาคม 2569 นอกจากกลุ่มไทยออยล์ได้ร่วมแสดงพลังแห่งความจงรักภักดี สนับสนุนสิ่งของบริการพี่น้องประชาชนที่มาร่วมแสดงความอาลัย ก็ยังส่งเสริมให้พนักงานที่มีใจอาสาเข้าร่วมเป็นกำลังสำคัญในการแจกจ่ายสิ่งของดังกล่าว เช่น น้ำดื่ม อาหารว่าง พัด และถุงผ้า เพื่อคลายความร้อนและเติมกำลังใจให้แก่ประชาชนที่เดินทางมาด้วยหัวใจเดียวกัน

กิจกรรมนี้ไม่เพียงสร้างประโยชน์ให้กับผู้รับในช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความอาลัย แต่ยังสะท้อนถึงพลังความสามัคคีของ **"ครอบครัว ไทยออยล์"** ที่มีต่อสถาบันอันเป็นที่รัก และร่วมสืบสานคุณค่าของความจงรักภักดี ความเสียสละ และความรับผิดชอบต่อส่วนรวมอย่างต่อเนื่อง

กล่าวได้ว่าทุกกิจกรรมที่ขับเคลื่อนโดยจิตอาสาจากกลุ่มไทยออยล์ ล้วนแล้วแต่ตั้งใจทำให้ทุกคนรอบตัวมีความสุข มีรอยยิ้ม ชุมชนและสังคมรอบข้างเข้มแข็ง และเติบโตไปด้วยกันอย่างยั่งยืน



# 23 หลักการทรงงาน ของในหลวงรัชกาลที่ ๙

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตของคนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “หลักการทรงงาน” ของพระองค์ที่มีความน่าสนใจ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตการทำงานได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำงานร่วมกันของคนในสังคมท่ามกลางความแตกต่าง เพื่อร่วมสร้างชุมชนและสังคมที่น่าอยู่

## 1 จะทำอะไรต้องศึกษาข้อมูลให้เป็นระบบ

ทรงศึกษาข้อมูลรายละเอียดอย่างเป็นระบบ จากข้อมูลเบื้องต้น เพื่อนำข้อมูลเหล่านั้นไปใช้ประโยชน์ได้จริง

## 2 ระเบิดจากภายใน

ต้องคุยหรือประชุมกับลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน หรือคนในทีมเสียก่อน เพื่อให้ทราบถึงเป้าหมาย และวิธีการต่อไป

## 3 แก้ปัญหาจากจุดเล็ก

เมื่อจะลงมือแก้ปัญหานั้น ควรมองในสิ่งที่คนมักจะมองข้าม แล้วเริ่มแก้ปัญหากจากจุดเล็กๆ เสียก่อน

## 4 ทำตามลำดับขั้น

เริ่มต้นจากการลงมือทำในสิ่งที่จำเป็นก่อน เมื่อสำเร็จแล้ว ก็เริ่มลงมือสิ่งที่จำเป็นลำดับต่อไป

## 5 ภูมิสังคม ภูมิศาสตร์ สังคมศาสตร์

การพัฒนาใดๆ ต้องคำนึงถึงสภาพภูมิประเทศและสังคมวิทยาเกี่ยวกับลักษณะนิสัยใจคอคน ตลอดจนวัฒนธรรมประเพณีในแต่ละท้องถิ่น

## 6 ทำงานแบบองค์รวม

ใช้วิธีคิดเพื่อการทำงานโดยวิธีคิดอย่างองค์รวม คือการมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดอย่างเป็นระบบครบวงจร

## 7 ไม่ติดตำรา

ควรทำงานอย่างยืดหยุ่นกับสภาพและสถานการณ์นั้นๆ ไม่ใช่การยึดติดอยู่กับแค่ในตำราวิชาการ

## 8 รู้จักประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด

ทรงใช้หลักในการแก้ปัญหาด้วยความเรียบง่ายและประหยัด ราษฎรสามารถทำได้เอง หรือหาได้ในท้องถิ่น

## 9 ทำให้ง่าย

ทรงคิดค้น ดัดแปลง ปรับปรุง และแก้ไขงาน การพัฒนาประเทศตามแนวพระราชดำริไปได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยาก

## 10 การมีส่วนร่วม

ทรงเปิดโอกาสให้สาธารณชน ประชาชน หรือเจ้าหน้าที่ทุกระดับได้มาร่วมแสดงความคิดเห็น

## 11 ต้องยึดประโยชน์ส่วนรวม

ในการทรงงานไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม ทรงระลึกลึกถึงประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสำคัญเสมอ

## 12 บริการที่จุดเดียว

ใช้หลักการ “การบริการรวมที่จุดเดียว หรือ One Stop Service” ลดช่องว่างระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

## 13 ใช้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ

หากต้องการแก้ไขเรื่องธรรมชาติ จะต้องใช้ธรรมชาติเข้าช่วยเหลือเราด้วย





## 14 **ใช้ธรรมปราบอธรรม**

ทรงนำความจริงในเรื่องธรรมชาติและกฎเกณฑ์ของธรรมชาติมาเป็นหลักการแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหา เช่น การบำบัดน้ำเน่าเสียโดยใช้ผักตบชวา

## 15 **ปลูกป่าในใจคน**

การจะทำการใดสำเร็จต้องปลูกจิตสำนึกของคนเสียก่อน คือต้องให้เห็นคุณค่า เห็นประโยชน์กับสิ่งที่จะทำ

## 16 **ขาดทุนคือกำไร**

“การให้” และ “การเสียสละ” เป็นการกระทำอันมีผลเป็นกำไร คือความอยู่ดีมีสุขของราษฎร

## 17 **การพึ่งพาตนเอง**

พัฒนาให้ประชาชนสามารถอยู่ในสังคมได้ตามสภาพแวดล้อมและสามารถพึ่งตนเองได้ในที่สุด

## 18 **พอยู่พอกิน**

ให้ประชาชนสามารถอยู่อย่าง “พอยู่พอกิน” ให้ได้เสียก่อน แล้วจึงค่อยขยายให้มีขีดสมรรถนะที่ก้าวหน้าต่อไป

## 19 **เศรษฐกิจพอเพียง**

ดำเนินชีวิตไปบน “ทางสายกลาง” เพื่อให้รอดพ้นและสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

## 20 **ความซื่อสัตย์สุจริต จริ่งใจต่อกัน**

ผู้ที่มีความสุจริตและบริสุทธิ์ใจแม้จะมีความรู้น้อยกว่าย่อมทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมได้มากกว่าผู้ที่มีความรู้มาก แต่ไม่มีความสุจริต ไม่มีความบริสุทธิ์ใจ

## 21 **ทำงานอย่างมีความสุข**

ทำงานโดยคำนึงถึงความสุขที่เกิดจากการได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น

## 22 **ความเพียร**

หากไม่ได้มีความพร้อม ต้องอาศัยความอดทนและความมุ่งมั่น

## 23 **รู้ รัก สามัคคี**

รู้ คือ รู้ปัญหาและรู้วิธีแก้ปัญหานั้น รัก คือ เมื่อเรารู้ถึงปัญหาและวิธีแก้แล้ว เราต้องมีความรักที่จะลงมือทำลงมือแก้ไขปัญหานั้น สามัคคี คือ การแก้ไขปัญหาต่างๆ ไม่สามารถลงมือทำคนเดียวได้ ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจกัน





# Check-in ถิ่นเรา

โดย กองบรรณาธิการ

ฉบับนี้เราแวะมาที่อ่าวอุดมอีกครั้ง มาที่ไรก็มีร้านดีร้านเด็ด  
ที่ลองกินแล้วอร่อยจนอยากบอกต่อ เช่นเดียวกับ 3 ร้านนี้  
ที่ไม่อยากให้พลาดเช่นกัน

## เจี๊ว ก๋วยเตี๋ยวปลา อาหารตามสั่ง ซอย 4 ตำนานความสดอร่อยที่ถูกชุกซ่อน

ด้วยเพราะเป็นร้านที่ชุกซ่อนอยู่ในซอย ทำให้ร้านก๋วยเตี๋ยวปลา  
และอาหารตามสั่งแห่งนี้เป็นที่รู้จักในหมู่นักค้าขาประจำเป็นส่วนใหญ่  
เพราะตั้งใจในรสมือที่ไม่เคยเปลี่ยน เรียกว่าอร่อยคงเส้นคงวา  
จนยากจะปันใจไปที่ไหน

พี่ไฉ่ วชิรินทร์ ชมน้อย เจ้าของร้าน เล่าว่าก่อนหน้านี้เดิม  
เป็นร้านของพี่สาวที่เปิดขายมากกว่า 20 ปี ตั้งแต่ร้านยังเป็นเพิงไม้  
เล็กๆ มุงสังกะสี จนพัฒนามาเป็นตึกแถว 2 ห้อง ก่อนส่งต่อให้  
พี่ไฉ่รับช่วงต่อ แต่ก็ยังคงดูแลเรื่องคุณภาพและรสชาติของ  
อาหารไม่ให้ตกหล่น พระเอกของร้านคือก๋วยเตี๋ยวเส้นปลา  
ใช้เนื้อปลาสด หวานน้ำซุปล่มกระดูกแท้ กินคู่กับ  
หนังปลาอินทรีชุบแป้งทอดกรอบ ต่อก๋วยเตี๋ยวปลาลวกจิ้ม  
ใช้ปลาอินทรีสดเนื้อหวานนุ่ม กินกับน้ำจิ้มเต้าเจี้ยว  
และน้ำจิ้มพริกสดเข้ากันได้ดี



อีกหนึ่งเมนูเด็ดที่อยู่คู่ร้านมานานคือราดหน้าหมูสับและ  
ข้าวซีโครงหมอบ เป็นสูตรเฉพาะที่หากินที่อื่นไม่ได้ โดยเฉพาะ  
ข้าวซีโครงหมอบที่ต้องผ่านขั้นตอนการทำที่พิถีพิถันพอสมควร  
นอกจากนี้ ยังเอาใจคนรักข้าวแกงด้วยเมนูตามสั่งที่อยากให้ลอง  
คือแกงเขียวหวานปลาป่นและข้าวผัดปลาเค็มที่ใส่กุ้งตัวโตๆ  
ลงไปให้ด้วย ใครผ่านมาแถวนี้อย่าให้เสียเที่ยวกับอีกหนึ่งร้านลับ  
ที่อร่อยดีใจจนไม่อยากเก็บไว้คนเดียว

เปิด : วันจันทร์-เสาร์ 07.00-14.30 น.

โทร. : 0 3835 1892, 08 7940 9025

<https://maps.app.goo.gl/Fh9bTQFmBPyn55jW6>

พิกัดร้านนี้  
Scan เลย





## ข้าวขาหมูไทยอินเตอร์

### สูตรลิ้มความละมุนชวนลิ้มลอง

จากพนักงานโรงงานที่ผันตัวมาเปิดร้านอาหารแบบเต็มตัว โดย พี่กระแต นิศาชล ชมสุนทร เจ้าของร้าน เล่าให้ฟังว่าได้รับคำแนะนำจากพี่สาวที่เปิดขายข้าวขาหมูอยู่ก่อนแล้ว ทุกวันนี้ขายมาเข้าสู่ปีที่ 6 โดยมีเมนูหลักเป็น “ข้าวขาหมู” ที่ใช้สูตรเดียวกัน ก่อนจะมีเมนูข้าวหมูแดง หมูกรอบ และข้าวมันไก่เพิ่มเข้ามาเพื่อเป็นทางเลือกให้ลูกค้า

ความพิเศษของข้าวขาหมูที่นี้อยู่ตรงที่ความนุ่มละมุนของทั้งเนื้อและหนังหมู ที่ร้านเลือกใช้เฉพาะขาหลังที่มีส่วนของ

เนื้อเยื่อ หนัสน้อย นำมาตุ๋นสมุนไพรด้วยสูตรของทางร้านนาน 3-4 ชั่วโมง โดยวัตถุดิบส่วนนี้เลือกสรรอย่างดี ก่อนหน้านี้เปลี่ยนมาหลายร้าน จนมาได้ร้านที่คุณภาพโดนใจจึงเลือกใช้มาตลอด ในส่วนของผักเคียงใช้เฉพาะยอดคะน้า ส่วนผักดองจะต้องนำไปตุ๋นก่อนทุกครั้ง น้ำจิ้มเปรี้ยวหวานกำลังดี ส่วนหมูแดงก็เลือกใช้เฉพาะส่วนของสันคอหมูทำให้ได้เนื้อนุ่มละมุนลิ้น แม้ต้นทุนสูงหน่อยแต่คุณภาพและรสชาติต้องมาก่อน ร้านไม่ใหญ่มาก รongรับลูกค้าทั้งแบบมากินที่ร้าน หรือสั่งเดลิเวอรี่ก็พร้อมจัดส่งให้ถึงที่

เปิด : ทุกวัน 07.00-17.00 น.

โทร. : 08 8774 5747

<https://maps.app.goo.gl/6tprqQeHkrDmNPUz8>

พิกัดร้านนี้  
Scan เลย



## ร้านผัดไทย หอยทอดแม่ต๋อง

### รสชาติแห่งความทรงจำที่คุ้นเคย

ย้อนไปประมาณ 10 ปีที่แล้ว คนอ่าวอุดมน่าจะคุ้นชื่อกับ “ร้านผัดไทย หอยทอดแม่ต๋อง” ตำนานแห่งความอร่อยที่อยู่คู่กับอ่าวอุดมมานาน แต่หลังจากแม่ต๋องวางมือไปนานด้วยปัญหาสุขภาพ ตอนนี้ พี่ชัช ก็ัญญาภักคร มาลัยนาศ ลูกสาว ที่ช่วยงานในร้านมาตั้งแต่เด็กได้กลับมาเปิดตำนานความอร่อยกับรสชาติที่คุ้นเคยอีกครั้ง โดยมี พี่อ้อต สุพจน์ นาดี สามี มาช่วยกันขาย โดยพี่อ้อตเล่าว่าสาเหตุที่กลับมาขาย เพราะอยากทำอาชีพอิสระ ประกอบกับมีคนพื้นที่เรียกกร้องไห้กลับมาขาย เพราะคิดถึงรสชาติผัดไทยและหอยทอดที่คุ้นเคย

มาถึงร้านไม่ต้องคิดมาก มีเมนูให้สั่งอยู่สองอย่างคือ “ผัดไทย” กับ “หอยทอด” สั่งได้ทั้งแบบธรรมดา ใส่ไข่ หรือทะเล ก็จะมีทั้งหอยแมลงภู่และกุ้งสดตัวโตๆ ใส่ให้หลายตัวเพราะแม่ครัวมือหนักเรียกว่ากินกันได้เต็มชิ้นเต็มคำ โดยหอยแมลงภู่ได้มาสดๆ ทุกวัน จากกันอ่าวอุดมบ้านเรา ส่วนกุ้งก็คัดแต่ไซส์ใหญ่ๆ ให้เพื่อนั้น พี่อ้อตบอกว่าสาเหตุที่ให้เยื่อ เพราะอยากให้ลูกค้าได้กินของดี ในราคาที่จับต้องได้ กินแล้วต้องอร่อยและอิมด้วย มีบริการทั้งนั่งกินที่ร้าน หรือจะโทรสั่งก็พร้อมไปส่งเช่นกัน

เปิด : ทุกวัน 09.30-21.00 น.

โทร. : 09 5727 5654, 09 4537 1752

<https://maps.app.goo.gl/pNKzRrZpVWFhxY7P9>

พิกัดร้านนี้  
Scan เลย





# ชุมชนน่าอยู่ เรียงรู้ไปด้วยกัน

การอยู่ในชุมชนเดียวกันไม่ใช่แค่การมีบ้านอยู่ใกล้กันเท่านั้น แต่มันคือการที่เราได้พบปะ พูดคุย และช่วยเหลือกันเหมือนเป็นครอบครัวใหญ่ ฉบับนี้ชวนน้องๆ มาเรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เอาไว้ใช้เรียกคนในชุมชน และคำที่อธิบายความรู้สึกดีๆ ที่เรามีให้กับ

## กลุ่มคำศัพท์ความรู้สึกและสายสัมพันธ์

### Relationship

(วฺหฺริ-ละอะอิ-เฉิ่น-ฉิพ) = ความสัมพันธ์

Good relationships build a livable community.

ความสัมพันธ์ที่ดี สร้างชุมชนที่น่าอยู่



### Friendship

(เฟรนด-ฉิพ) = มิตรภาพ

Friendship makes our community a happy place.

มิตรภาพทำให้ชุมชนของเรา เป็นที่ที่มีความสุข



### Respect

(หฺริ-สเป็คท) = ความเคารพ

Children should show respect to their elders.

เด็กๆ ควรให้ความเคารพ ต่อผู้ใหญ่

## กลุ่มคำศัพท์เรียกบุคคลในชุมชน

### Grandfather

(แกรน-ฟา-เธอะ) = ปู่/ตา

### Grandmother

(แกรน-มา-เธอะ) = ย่า/ยาย

My grandfather loves to tell stories about the old days.

คุณตาของฉันชอบเล่าเรื่องราว ในสมัยก่อนให้ฟัง



### Uncle

(อัง-เคิล) = ลุง/น้าชาย/อาชาย

### Aunt

(อานท์) = ป้า/น้าหญิง/อาหญิง

Uncle Somchai is very kind to all the children.

ลุงสมชายใจดีกับเด็กๆ ทุกคนเลย



### Elderly

(เอ็ล-เตอ-หลี่) = ผู้สูงอายุ

The elderly are valuable to the community.

ผู้สูงอายุคือคนที่มีคุณค่ากับชุมชน



### Resident

(เรส-ซิ-เดินท) = ลูกบ้าน

Every resident helps to look after the public park.

ลูกบ้านทุกคนช่วยกันดูแล สวนสาธารณะของส่วนรวม

### Neighbor

(เน-เบอร์) = เพื่อนบ้าน

I always say hello to my neighbors in the morning.

ฉันกล่าวทักทายเพื่อนบ้าน ในตอนเช้าเสมอ



# ทักษะไหนได้ไปต่อในปี 2569

ก้าว  
ทันโลก  
โดย กองบรรณาธิการ



ในยุคที่ AI เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเรามากขึ้น  
จนหลายคนอาจกังวลว่าเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์นี้จะมาแทนที่การทำงานของเรา  
แต่ในความเป็นจริงแล้ว การเรียนรู้และปรับตัวให้ทันต่อเทคโนโลยีที่เปลี่ยนไปเพื่อทำงานร่วมกัน  
รวมถึงการพัฒนาทักษะใหม่ๆ เพื่อให้เกิดการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ และตอบโจทย์ความต้องการ  
ของตลาด คือสิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริง

รายงาน Future of Jobs Report 2023 จาก World Economic Forum คาดการณ์ว่าในอีก 5 ปีข้างหน้า  
ตำแหน่งงานกว่า 23% จะเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ นั่นหมายความว่าทักษะที่เคยเป็นที่ต้องการอาจล้าสมัย  
และจะมีทักษะใหม่ๆ เกิดขึ้นมาแทนที่ และนี่คือทักษะที่จำเป็น 3 กลุ่มหลักในปี 2569 นี้



## กลุ่มที่ 1 ทักษะด้านการคิด วิเคราะห์และนวัตกรรม

กลุ่มทักษะที่ AI ยังไม่สามารถ  
สามารถทำแทนมนุษย์ได้ดี  
เท่าที่ควร เพราะเกี่ยวข้องกับ  
ความเข้าใจในเรื่องที่ซับซ้อน  
และความคิดสร้างสรรค์

### Analytical Thinking & Critical Thinking : ช่างสังเกต แยกแยะเก่ง

ความสามารถในการ  
วิเคราะห์ข้อมูล แยกแยะ  
ข้อเท็จจริง และประเมิน  
สถานการณ์อย่างมีเหตุผล  
เพื่อตัดสินใจได้ดีที่สุด

### Complex Problem-solving : แก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้

ทักษะการแก้ปัญหา  
ที่ซับซ้อนและไม่เคยเจอ  
มาก่อน สามารถมองเห็น  
ภาพรวมและออกแบบวิธี  
แก้ไขได้อย่างเป็นระบบ

### Creativity & Originality : กล้าคิดนอกกรอบ

การคิดนอกกรอบ  
สร้างสรรค์แนวทางหรือ  
นวัตกรรมใหม่ๆ ที่สามารถ  
สร้างความเปลี่ยนแปลง  
และเพิ่มมูลค่าได้



## กลุ่มที่ 2 ทักษะด้านเทคโนโลยี และดิจิทัล

ทักษะด้านดิจิทัลซึ่งถือเป็น  
พื้นฐานสำคัญในแทบ  
ทุกตำแหน่งงาน และเป็นสิ่งที่ขาด  
ไม่ได้ในโลกที่ขับเคลื่อนด้วย  
ข้อมูลและเทคโนโลยี

### AI & Big Data Literacy : รู้จักใช้ AI ให้เป็นผู้ช่วย

ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับ AI  
และ Big Data สามารถนำ  
เครื่องมือเหล่านี้มาใช้  
ประโยชน์ในการทำงานและ  
วิเคราะห์ข้อมูลได้

### Digital Marketing & E-commerce : ขายของออนไลน์เป็น

ความรู้ความเข้าใจใน  
การตลาดดิจิทัลและ  
แพลตฟอร์มอีคอมเมิร์ซ  
เพื่อเข้าถึงลูกค้าในยุคปัจจุบัน

### Cybersecurity Awareness : รู้ทันภัยไซเบอร์

ตระหนักถึงภัยคุกคามทาง  
ไซเบอร์ และวิธีป้องกัน  
ข้อมูลของตนเองและองค์กร  
ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญอย่างยิ่ง



## กลุ่มที่ 3 ทักษะด้านการทำงานร่วมกับ ผู้อื่นและการจัดการตนเอง

กลุ่มทักษะที่บ่งบอกถึง  
วุฒิภาวะและความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคม  
การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### Leadership & Social Influence : เป็นผู้นำและเข้ากับคนง่าย

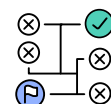
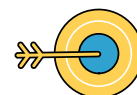
ความสามารถในการเป็น  
ผู้นำสร้างแรงบันดาลใจ  
และโน้มน้าวให้ทีมทำงาน  
ร่วมกันไปสู่เป้าหมาย

### Emotional Intelligence (EQ) : มีความฉลาดทางอารมณ์

การเข้าใจและจัดการอารมณ์  
ของตนเอง รวมถึงการรับรู้  
อารมณ์ของผู้อื่น เพื่อสร้าง  
ความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงาน

### Resilience, Flexibility, and Agility : ล้มแล้วลุกไว ปรับตัวเก่ง

ความสามารถในการฟื้นตัวจาก  
ความล้มเหลว ยืดหยุ่นและ  
ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง  
ได้อย่างรวดเร็ว





# กินอยู่ดี ชีวิมีความสุข

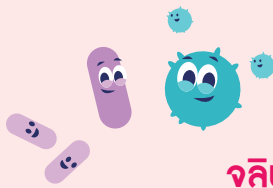
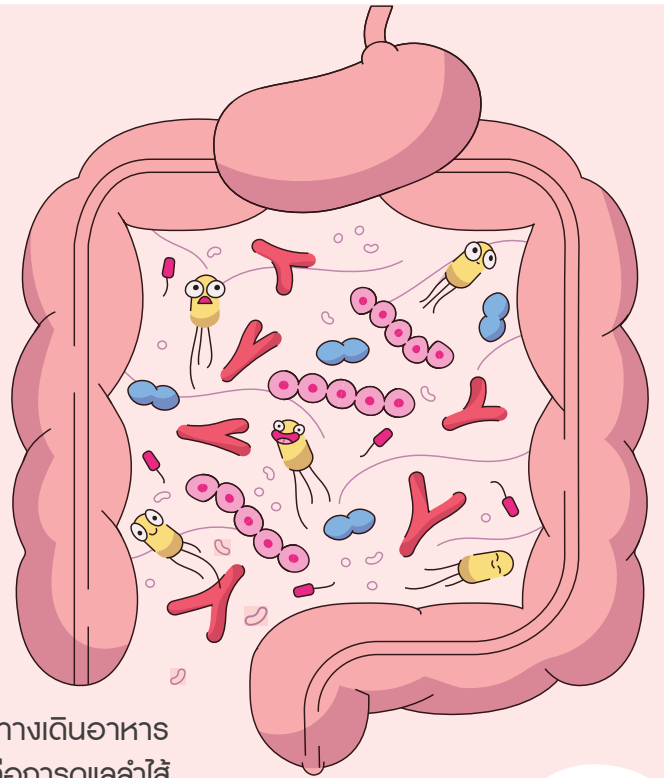
โดย กองบรรณาธิการ



## สุขภาพลำไส้ เรื่องใหญ่กว่าที่คิด

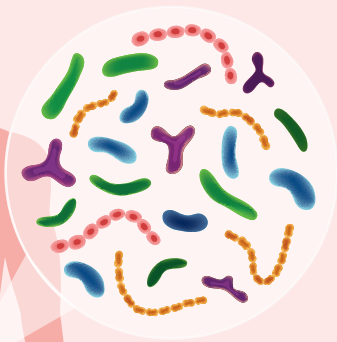
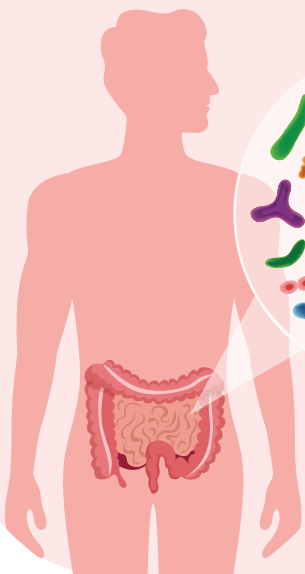
ในยุคที่ทุกอย่างดูเร่งรีบไปหมด ไหนจะต้องทำกับข้าว ซักผ้า หาปลา ปลูกผัก เลี้ยงแมว ส่งลูกไปโรงเรียน และอีกสารพัดกิจกรรมในแต่ละวัน โลกที่วุ่นวายทำให้หลายคนให้ความสำคัญกับเรื่อง “อาหารการกิน” น้อยลง ซึ่งแน่นอนว่าการกินอาหารที่ไม่ดีย่อมส่งผลต่อระบบทางเดินอาหาร รวมถึง “ลำไส้” ของเราด้วย และรู้หรือไม่ว่าการละเลยต่อการดูแลลำไส้ นั้นเป็นเรื่องใหญ่กว่าที่คิด เพราะลำไส้ของเราเปรียบได้กับสมองที่สองของเราเลยทีเดียว

เคยรู้สึกหรือไม่ว่าตอนกังวลหรือเครียดๆ ท้องจะรู้สึกไม่สบาย หรือบางทีก็รู้สึกว่าอยากไปห้องน้ำเวลาตื่นตื่น นั่นไม่ใช่ความบังเอิญ แต่เป็นเพราะลำไส้ของเรา มีความสามารถพิเศษที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อน เนื่องจากลำไส้ของเรานั้นมีเซลล์ประสาทอยู่หลายล้านเซลล์ และที่พิเศษกว่านั้นคือลำไส้ทำงานได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องให้สมองสั่งการ มันมีระบบประสาทเฉพาะของมันเองที่เรียกว่า “ระบบประสาทลำไส้” ที่คอยควบคุมทุกอย่าง ตั้งแต่การบิบบ้วนย่อยอาหาร การหลั่งน้ำย่อย ไปจนถึงการดูดซึมสารอาหาร ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นอัตโนมัติโดยที่เราไม่ต้องคิด

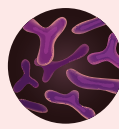


### จุลินทรีย์ในท้อง ผู้ช่วยเล็กๆ ที่ทรงพลัง

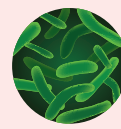
จุลินทรีย์ในลำไส้มีมากกว่า 5,000 ชนิด เกือบ 100 สายพันธุ์ โดยเจ้าจุลินทรีย์ที่ว่ามีทั้ง “ตัวดี” และ “ตัวร้าย” จุลินทรีย์ตัวดีจะทำหน้าที่ช่วยป้องกันโรค กระตุ้นกระบวนการเผาผลาญ การย่อยอาหาร เสริมระบบภูมิคุ้มกัน หรือมีส่วนช่วยในการขับถ่ายให้เป็นปกติ ส่วนจุลินทรีย์ตัวร้ายบางชนิดสามารถสร้างสารพิษ และทำให้ร่างกายเกิดโรคต่างๆ



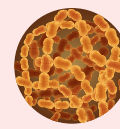
Lactobacillus



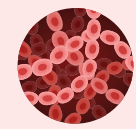
Bifidobacterium



Propionibacterium



Streptococcus Thermophilus



Lactococcus

## มาเพิ่มจุลินทรีย์ที่ดีและมีประโยชน์กัน

การสร้างสมดุลที่ดีในลำไส้ทำได้ง่ายๆ ด้วยการเติมจุลินทรีย์ที่ดีเข้าไปในร่างกาย โดยการกินโพรไบโอติกส์และพรีไบโอติกส์

### โพรไบโอติกส์ (Probiotics)

คือ **จุลินทรีย์ตัวดีที่มีชีวิต** ช่วยให้ร่างกาย ลำไส้ มีสมดุลมากขึ้น เช่น แลคโตบาซิลลัส ซึ่งหาได้จากอาหารหมักดอง เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว กิมจิ ผักกาดดอง กัวนัตโต: ซุปมิโซะ

### พรีไบโอติกส์ (Prebiotics)

คือ **อาหารของโพรไบโอติกส์** หรือจุลินทรีย์ตัวดี เพื่อให้จุลินทรีย์ตัวดีเจริญเติบโต เพิ่มจำนวนได้เร็วขึ้นและมีมากขึ้น ซึ่งพรีไบโอติกส์หาได้จาก ผีเสื้อก๊อบเขียว ผลไม้ กระเทียม หัวหอม อะโวคาโด ถั่ว ถั่วงอกต่างๆ

## หยุด

### พฤติกรรมเสี่ยง เสี่ยงการสูญเสียจุลินทรีย์ตัวดี

- กินน้ำตาล อาหารรสจัด เช่น น้ำตาล ไขมัน และกรดในอาหารรสจัด
- สูบบุหรี่ การสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่องเป็นตัวการสำคัญทำให้จุลินทรีย์ในร่างกายลดลงอย่างรวดเร็ว
- ดื่มแอลกอฮอล์ จากงานวิจัยพบว่า การดื่มแอลกอฮอล์ 100 มล. ทำให้จุลินทรีย์ตัวดีลดลงถึง 25%
- พักผ่อนไม่เพียงพอ การนอนดึกหรือพักผ่อนไม่เพียงพออาจทำให้จุลินทรีย์ตัวดีลดลงถึง 50%
- เครียดมากเกินไป การมีความเครียดสะสมเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้จุลินทรีย์ตัวดีลดลงได้เช่นกัน

รู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมให้ความสำคัญกับการดูแลลำไส้ ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และใส่ใจกับเรื่องของการกินให้มากขึ้น เพื่อให้ทุกๆ วันเป็นเช้าที่สดใส และเริ่มต้นวันใหม่ได้อย่างมีความสุข ^^



# ธรรมะ

โดย พุทธธรรมา

## เพื่อนบ้าน หลังคาเดียวกัน

เช้าวันอาทิตย์ ลมทะเลพัดเอื่อยๆ ผ่านชุมชนเล็กๆ หลังโรงกลั่น  
ลุงสมชายยื่นมองหลังคาบ้านด้วยสีหน้าหนักใจ ก็หลังคารั่วมาตั้งหลาย  
เดือนแล้ว ยังไม่มีเงินมาซ่อมเสียที ถ้าเข้าหน้าฝน เห็นทีจะเย่



“ลุงยังไม่ได้ซ่อมหลังคาอีกหรือ” ป้าพรที่ขี่จักรยานผ่านมา  
เห็นเข้าก็ร้องทัก

ลุงสมชายยิ้มแห้งๆ “รอให้ลูกโอนเงินมาก่อนนะป้า”

คำถามของป้าพรไม่ใช่ถามออกไปตามมารยาท แต่เพราะเห็นใจ  
ลุงสมชายผู้มีน้ำใจที่เป็นทุกข์กับเรื่องนี้มานานหลายเดือนแล้ว  
ป้าพรเลยเอาเรื่องทุกข์ร้อนของลุงสมชายไปเล่าที่ “สภากาแฟ” ใน  
ตอนสาย ไม่นานนักคนในชุมชนทั้งผู้ใหญ่ คนวัยทำงาน และเด็กๆ  
ก็มาหยุดยืนอยู่ที่หน้าบ้านลุงสมชาย พร้อมกับกล่องเครื่องมือ

“วันนี้พวกเราว่า ช่วยกันคนละไม้คนละมือเดี๋ยวก็เสร็จ”  
ผู้ใหญ่แดงบอก

ไม่มีใครออกคำสั่ง ไม่มีใครได้ค่าจ้าง ทุกคนต่างช่วยกัน  
ทำงานตามที่ตนถนัด เด็กๆ ช่วยส่งของให้ผู้ใหญ่ หนุ่มๆ ปีนขึ้นไป  
บนหลังคา แม่บ้านตม่น้ำ ทำกับข้าวเลี้ยง เสียงพูดคุยและเสียงหัวเราะ  
ดังขึ้นเป็นระยะ ทุกคนต่างเร่งมือทำงานไม่มีหยุด กระทั่งตอนบ่าย  
หลังคาก็ซ่อมแล้วเสร็จ ลุงสมชายยกมือไหว้ น้ำตาคลอ

“ขอบใจทุกคนจริงๆ ฉันทันทีจะตอบแทนยังไง”

ผู้ใหญ่แดงหัวเราะ “เราอยู่ชุมชนเดียวกัน ก็เหมือนบ้าน  
เดียวกันแหละลุง”

ทุกคนพยักหน้าให้กับคำพูดที่แสนธรรมดา แต่ลึกซึ้งจับใจ

ยิ่งนัก ส่วนเด็กชายต้นที่ตามป้าพรไปช่วยงานด้วย เขากลับไม่  
เข้าใจ และถามป้าพรขึ้นเมื่อกลับถึงบ้านแล้วว่า “ทำไมทุกคน  
ต้องไปช่วยลุงสมชายด้วยอะ”

ป้าพรลูบหัวหลานเบาๆ “ถ้าต้นได้เรียนธรรมะ ต้นจะรู้จัก  
หลัก ‘สาราณียธรรม’ ที่สอนให้คนที่อยู่ร่วมกันมีเมตตาต่อกัน  
ทั้งกาย วาจา ใจ มีอะไรเราก็ต้องรู้จักแบ่งปัน ทำดีต่อกัน และ  
คิดเห็นไปในทางเดียวกัน เช่น ป้าอยากเห็นชุมชนของเราอยู่เย็น  
เป็นสุข เดือนก่อนลุงสมชายยังไปช่วยซ่อมรั้วให้ผู้ใหญ่แดงเลย  
วันนี้ทุกคนก็มาช่วยลุงสมชายบ้าง เห็นไหมว่าเราไม่ได้อยู่ลำพัง  
คนเดียว วันหนึ่งถ้าเราเดือดร้อนขึ้นมา ป้าเชื่อว่าคนอื่นก็จะมา  
ช่วยเราเหมือนกัน”

เด็กชายพยักหน้าเหมือนกับเข้าใจมากกว่าที่คิด ใน  
ชุมชนเล็กๆ แห่งนี้ สาราณียธรรมจึงไม่ได้เป็นเพียง  
คำสอนในวันพระ แต่เป็นสิ่งที่ผู้คนทำให้แก่กันและกัน  
ในทุกๆ วัน และนั่นคือเหตุผลที่ทำให้ชุมชนยังคงสงบ  
สุข ทุกคนในชุมชนมีน้ำหนึ่งใจเดียวกันเสมอมา



### สาราณียธรรม 6

หลักการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

1. เมตตาทายกรรม - ช่วยเหลือกันด้วยการกระทำ
2. เมตตาวจีกรรม - พูดจาดี มีน้ำใจ
3. เมตตาเมทกรรม - คิดดี ปรารถนาดีต่อกัน
4. สาราณโภคิ - รู้จักแบ่งปัน เอื้อเฟื้อกัน
5. สีสสามัญญตา - เคารพกติกา อยู่ร่วมกันอย่างเป็นระเบียบ
6. ทิฏฐีสามัญญตา - มีความเห็นร่วม มุ่งไปในทางเดียวกัน

# ชุมชนไหนใครรู้บ้าง

ชุมชนของเรามีสถานที่ท่องเที่ยวสวยๆ ไม่แพ้ใครเลย มาพิสูจน์กันว่า เรารู้จักชุมชนของเราและชุมชนเพื่อนบ้านของเรามากแค่ไหน โดยการเล่นเกมจับคู่สถานที่และชื่อชุมชนให้ถูกต้อง

เกมสนุก  
มีรางวัล

โดย กองบรรณาธิการ



## ชุมชนของเรา

1. ชุมชนบ้านอ่าวอุดม
2. ชุมชนบ้านทุ่ง
3. ชุมชนตลาดอ่าวอุดม
4. ชุมชนบ้านแหลมอัมบิง
5. ชุมชนบ้านเขาหน้าชัย
6. ชุมชนบ้านชากายาจีน
7. ชุมชนวัดมโนรม
8. ชุมชนหมู่บ้านแหลมทอง
9. ชุมชนบ้านนาเก่า
10. ชุมชนบ้านห้วยเล็ก



ชุมชนของเราคือตรงไหนบ้างนะ

## กติกา เขียนคำตอบพร้อมชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ (หรือแผนกของท่าน) มาที่

แผนกบริหารงานชุมชน (CAC)

ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้  
กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน

(ใส่กล่องหน้าห้องกันตกรรรมชั้น 1)

แผนกกิจการเพื่อสังคม (CACM)

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

หมดเขตวันที่  
xx พฤษภาคม  
2569

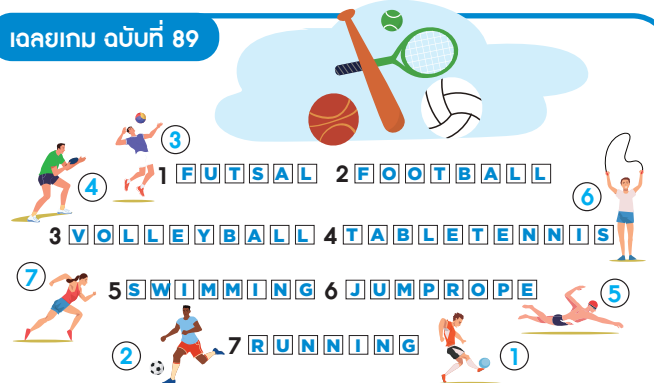


## รายชื่อผู้โชคดีจากการเล่นเกม

จุลสารชุมชนของเรา ฉบับที่ 89 จำนวน 50 ท่าน รับรางวัลกระเป๋าไทยออยล์ ดังนี้

- |                               |                               |                           |                             |
|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 1. คุณกุลนันท์ จันล้น         | 18. คุณปณิตดา ทิพลิง          | 35. คุณณัจฉรา ศากยะวงศ์   | 43. คุณวันวิสาข์ กำแหงกิจ   |
| 2. คุณกุลชกร บุญสังข์         | 19. คุณพินญาพร กลิ่นเมือง     | 36. คุณณัฐวุธ คำภีระ      | 44. คุณจินฉัตร ผิวงาม       |
| 3. คุณชนิษฐา เจริญสุข         | 20. คุณวัชรีย์ บุญโถม         | 37. คุณธานินทร์ เรือนทอง  | 45. คุณวุฒิชัย แหลมกล้า     |
| 4. คุณขวัญเรียม ยวนหลี่       | 21. คุณวีรวรรณ สุขวิญญา       | 38. คุณธนพล ล้อมสรระน้อย  | 46. คุณวิศรุต รัตนโกมลวัฒน์ |
| 5. คุณเจนณรงค์ วงษ์สว่าง      | 22. คุณทัศนีย์ ลาพาพันธ์      | 39. คุณนภาพจน์ พรามอนงค์  | 47. คุณสหศักดิ์ บุญวรรณ     |
| 6. คุณฉลอม เสือดอนกลอย        | 23. คุณศิริพงศ์ วงษ์สว่าง     | 40. คุณปณิตดา ปาณะดิษฐ์   | 48. คุณสาวตรี ธรรมพิทักษ์   |
| 7. คุณชฎาพร ศิริปัญญา         | 24. คุณศศิณัฐ เจริญกร         | 41. คุณปาภูมิ ละมุล       | 49. คุณสิริญา สุวรรณโชติ    |
| 8. คุณฐนันต์รัตน์ ฝันประโคน   | 25. คุณสมพงษ์ สะนิละ          | 42. คุณพรณรงค์ ราษฎร์นิยม | 50. คุณอติศ ศรีสุข          |
| 9. คุณธรรมณ์ โปปัญญาเมกุล     | 26. คุณสุนันท์ เสียงดัง       |                           |                             |
| 10. คุณธัญวลัย สุขสว่าง       | 27. คุณสิทธิชัย ทองสุข        |                           |                             |
| 11. คุณนิชานันท์ เสนาะ        | 28. คุณอธิป มากคุณ            |                           |                             |
| 12. คุณนรินทร์ภัทร์ โกศลวัฒน์ | 29. คุณอรลันรัตน์ ถาวินทร์    |                           |                             |
| 13. คุณนพรัตน์ เงินทอง        | 30. คุณอุบลวรรณ ไฉเย็น        |                           |                             |
| 14. คุณณัฐชนันท์ เกวานะ       | 31. คุณจรัล มะโนไฉ่           |                           |                             |
| 15. คุณณัฐกร จันทร์ทรัพย์     | 32. คุณชฎานันท์ สุวรรณวิจิตร  |                           |                             |
| 16. คุณประทีน ศรีแจ้          | 33. คุณชนากานต์ คุณานพันธ์ชัย |                           |                             |
| 17. คุณประทีป อุบล            | 34. คุณชุชาติ วิเศษสุวรรณ     |                           |                             |

## เดคเกม ฉบับที่ 89



# ชุมชนไหนใครรู้บ้าง

ชุมชนของเรามีสถานที่ท่องเที่ยวสวยๆ ไม่แพ้ใครเลย มาพิสูจน์กันว่าเรารู้จักชุมชนของเราและชุมชนเพื่อนบ้านของเรามากแค่ไหน โดยการเล่นเกมจับคู่สถานที่และชื่อชุมชนให้ถูกต้อง

ชุมชนของเราคือตรงไหนบ้างนะ



## ชุมชนของเรา

1. ชุมชนบ้านอ่าวอุดม
2. ชุมชนบ้านทุ่ง
3. ชุมชนตลาดอ่าวอุดม
4. ชุมชนบ้านแหลมอับ
5. ชุมชนบ้านเขาน้ำซับ
6. ชุมชนบ้านซากยายจิ้น
7. ชุมชนวัดโมโธรม
8. ชุมชนหมู่บ้านแหลมทอง
9. ชุมชนบ้านนาเก่า
10. ชุมชนบ้านห้วยเล็ก



## กติกา เขียนคำตอบพร้อมชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ (หรือแผนกของท่าน) มาที่

### แผนกบริหารงานชุมชน (CACA)

ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน (ใส่กล่องนำห้อยกันตรึมชั้น 1)

### แผนกกิจการเพื่อสังคม (CACM)

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



ชื่อ.....นามสกุล.....

ที่อยู่.....

(หมดเขตส่งคำตอบภายในวันที่ xx พฤษภาคม 2569 ผู้โชคดีจากการเล่นเกมจำนวน 50 ท่าน รับรางวัลกระเป๋าไทยออยล์)



# ทฤษฎี 6 ซี กับสมดุลชีวิต 6 ด้าน

## ทุกวันนี้เราใช้ชีวิตสมดุลหรือยัง

มาหาคำตอบให้ตัวเองด้วยทฤษฎี 6 ซี กับสมดุลชีวิต 6 ด้าน โดยการเปรียบเทียบกับซีของวงล้อที่ต้องประสานให้เกิดการทำงานที่สมบูรณ์ จึงจะขับเคลื่อนไปได้กับ 6 คำถาม ที่ชวนให้ทุกคนตอบ และหันมาให้ความสำคัญในทุกๆ ด้านของชีวิต

### ร่างกาย

ความแข็งแรงและสุขภาพที่ดี

- ตอนนี้สุขภาพของคุณเป็นอย่างไร

### จิตใจ

ความสามารถในการจัดจ่อและเรียนรู้

- อ่านหนังสือจบครั้งล่าสุดเมื่อไร

### ความสัมพันธ์

คุณภาพของความสัมพันธ์

- กินข้าวพร้อมหน้ากับครอบครัวครั้งสุดท้ายตอนไหน

### สันทนาการ

กิจกรรมเพื่อการพักผ่อน

- ยามว่างคุณชอบทำอะไร

### การเงิน

การจัดการกับรายรับและรายจ่าย

- คุณใช้เงินไปกับสิ่งใดมากที่สุด

### การทำงาน

อาชีพที่มีความหมายและสัมพันธ์กับผลตอบแทน

- คุณเริ่มเบื่องานที่ทำอยู่หรือไม่



## Tips

### ร่างกาย

ลดหวาน มัน เค็ม ตั้งเป้าหมาย ออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที

### จิตใจ

พาตัวเองไปอยู่ในพื้นที่เงียบสงบ เช่น เดินป่า สวนสาธารณะ หรือทำงานฝีมือ เพื่อฝึกสมาธิ

### ความสัมพันธ์

กินข้าวกับที่บ้าน ให้บ่อยขึ้น เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยน/พาครอบครัวไปเที่ยวปีละ 2 ครั้ง

### การเงิน

ดูแลด้านการเงิน ด้วยทักษะด้านการเงิน 4 ด้าน คือ รู้หา รู้ใช้ รู้ออม รู้จักลงทุน

### สันทนาการ

ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ท่องเที่ยว ร้องเพลง เล่นเกม ใช้ชีวิตให้สนุก และเต็มที่

### การทำงาน

อัปเดตเทรนด์และเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เพื่อพัฒนาความสามารถในการทำงาน



ที่มา : กรมสุขภาพจิต



SCAN QR CODE

อ่านจุดสารชุมชนของเรา  
ได้ทางโทรศัพท์แล้ววันนี้