



ชุมชนของเรา

จุลสารไทยออยล์เพื่อชุมชน ปีที่ 17 ฉบับที่ 91 ประจำเดือนเมษายน-มิถุนายน 2569



เรียนรู้ร่วมกัน
สร้างสรรค์
สิ่งแวดล้อม
เพื่อโลกยั่งยืน



“เรียนรู้ร่วมกัน สร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม เพื่อโลกยั่งยืน”

ทุกสิ่งที่เราทำบนโลกใบนี้สร้างการเปลี่ยนแปลงเสมอ และท้ายที่สุดย่อมส่งผลกลับมาหาเราไม่ทางตรงก็ทางอ้อม การใช้ชีวิตโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม จึงเป็นหัวใจสำคัญของการดูแลรักษาโลกของเราให้น่าอยู่และยั่งยืน

หนึ่งเรื่องสำคัญที่ไทยออยล์ยึดมั่นเสมอมา คือการทำธุรกิจโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และอยู่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน เพื่อเติบโตไปด้วยกัน อีกหนึ่งบทพิสูจน์ที่ตอกย้ำถึงความเอาใจใส่ คือการได้รับการรับรองเป็นสำนักงานสีเขียว (Green Office) ของศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชนจากกรมการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อม ด้วยความร่วมมือร่วมใจของทุกคน ตลอดจนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลรักษา เรียนรู้แนวทางการทำงานสู่ความภาคภูมิใจเหล่านี้ได้เ็นคอลัมน์เรื่องจากปาก

คอลัมน์วิถีชุมชนจะพาไปติดตามการดำเนินงานของ Earth Care Station สถานีรักษ์โลกที่ส่งเสริมการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เริ่มต้นง่ายๆ ที่บ้านของเรา จากนั้นไปเรียนรู้เรื่องราวของธรรมชาติใกล้ตัวที่ “เขาน้ำซับ” ปอดขนาดใหญ่ของชุมชนในคอลัมน์ชุมชนของเรา เรารักชุมชน รวมทั้งไปติดตามข่าวสารและสาระความรู้ที่มีประโยชน์อีกมากมายให้เราได้เรียนรู้ไปด้วยกัน เพื่อร่วมสร้างชุมชนของเราให้น่าอยู่อย่างยั่งยืน

ศิลปิน : ARPA EAKWANIT (TAR)

ภาพวาดที่สื่อให้เห็นถึงความร่วมมือร่วมใจของทุกคนในการสร้างสรรค์ ปรับปรุง และพัฒนา ศูนย์สุขภาพฯ ไทยออยล์ ตลอดจนชุมชนของเรา ให้เป็นชุมชนที่น่าอยู่ ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ดี จากการร่วมเรียนรู้และลงมือทำด้วยจิตสำนึก ร่วมวางรากฐานแห่งความยั่งยืน เพื่อส่งต่อไปถึงลูกหลานในอนาคต



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

โรงกัน :

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

โทรศัพท์ :

0 3840 8500, 0 3835 9000

โทรสาร :

0 3835 1554, 0 3835 1444



เรื่องจากปาก	03
ชุมชนรวมใจ ก้าวไปด้วยกัน กับโครงการ CFP	06
เรื่องนือยากบอก	07
ชุมชนพัฒนา	08
วิถีชุมชน	12
ชุมชนของเรา เรายักษ์ชุมชน	14
เยาวชนชวนคิด	16
กลุ่มไทยออยล์เพื่อสังคม	18
ยั่งยืนเริ่มที่เร	20
ในใจราษฎร์	22
Check-in ที่เร	24
ENGLISH กับพีโร	26
ก้าวกันโลก	27
กินอยู่ดี ชีวิตมีสุข	28
ธรรมะ	30
เกมสนุก มีรางวัล	31

ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน :

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

โทรศัพท์ :

0 3835 5028-31

“สำนักงานสีเขียว”

ต้นแบบความยั่งยืนจากพลังความร่วมมือ

ด้วยกลุ่มไทยออยล์มีความมุ่งมั่นที่จะส่งต่อแนวคิดการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อความยั่งยืนสู่สังคมและชุมชน จึงตั้งใจพัฒนาศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน เพื่อให้เป็นต้นแบบแห่งการเรียนรู้และลงมือทำจริง กระตุ้นศูนย์สุขภาพฯ ได้รับการรับรองเป็นสำนักงานสีเขียวระดับ “ดีเยี่ยม” (G ทอง) จากกรมการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อม แต่กว่าจะมาถึงวันนี้ เส้นทางนับว่าท้าทายไม่น้อย

คุณสยาม อติศิริธีร์กุล ผู้ประสานงานโครงการสำนักงานสีเขียว ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน เล่าว่า จากแนวคิดริเริ่มของ **ดร.ถิรยุทธ ลิมานนท์ อดีตผู้จัดการฝ่ายกิจการสัมพันธ์** ที่ต้องการสร้างคุณค่าให้กับองค์กรและสังคม นำมาซึ่งการตั้งเป้าหมายในการพัฒนาพื้นที่ศูนย์สุขภาพฯ บนพื้นที่กว่า 6 ไร่ (10,124 ตารางเมตร) ครอบคลุมทั้งตัวอาคารและพื้นที่สีเขียวโดยรอบให้เป็นสำนักงานสีเขียว (Green Office) ที่มีส่วนลดการก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจก

“ความท้าทายคือเจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพฯ รวมทั้งแม่บ้าน คนสวน และ รปภ. เรามีกันไม่ถึง 20 คน แต่ทุกคนช่วยกันศึกษา เรียนรู้ และลงมือทำเต็มที่ มีอะไรพูดคุยสื่อสารกันเหมือนคนในครอบครัว เพื่อให้ทุกกระบวนการพัฒนาไปในทิศทางเดียวกันตามเกณฑ์ประเมินสำนักงานสีเขียวรวมทั้งสิ้น 6 หมวด โดยมี **รศ. ดร.สยาม อรุณศรีมรกต** จากคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นที่ปรึกษาโครงการ”



เรื่อง จากปก
โดย กองบรรณาธิการ



ข้อกำหนดสำนักงานสีเขียว 6 หมวด



การกำหนดนโยบาย การวางแผน การดำเนินงาน สำนักงานสีเขียว



การจัดการของเสีย



การสื่อสารและสร้างจิตสำนึก



สภาพแวดล้อมและความปลอดภัย



การใช้ทรัพยากรและพลังงาน



การจัดซื้อและจัดจ้าง



คุณสยาม อติศิริธีร์กุล
ผู้ประสานงานโครงการสำนักงานสีเขียว



ที่ผ่านมาศูนย์สุขภาพฯ มีการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมในระดับหนึ่ง แต่เกณฑ์การตรวจประเมินสำนักงานสีเขียว ทำให้ทุกกระบวนการชัดเจนยิ่งขึ้น เริ่มตั้งแต่ระดับผู้บริหารที่มองเห็นความสำคัญ และประกาศเป็นนโยบายออกมา มีการตั้งคณะกรรมการฝ่ายบริหารและคณะกรรมการดำเนินงาน เพื่อผลักดันกิจกรรมต่างๆ ให้เกิดเป็นรูปธรรม เป้าหมายคือลดการใช้พลังงานและทรัพยากรลงในทุกมิติ และเน้นการใช้ทรัพยากรและพลังงานอย่างคุ้มค่า ที่สำคัญคือมีการเก็บข้อมูลการใช้ทรัพยากรต่างๆ ของสำนักงานอย่างละเอียด เช่น การใช้กระดาษ น้ำประปา ไฟฟ้า น้ำมัน เพื่อลดความสิ้นเปลือง รวมทั้งบริหารจัดการของเสียอย่างถูกวิธีและปลอดภัย

“เรามีการปรับปรุงอาคารสถานที่ เช่น ติดตั้ง Solar Rooftop ปรับปรุงพื้นที่สำนักงานจากที่เคยแยกทำงานคนละห้อง ก็ปรับมาใช้พื้นที่ทำงานร่วมกัน เพื่อประหยัดพลังงานไฟฟ้าภายในสำนักงาน ซึ่งนอกจากค่าไฟฟ้าที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด ผลพลอยได้คือความสามัคคีในทีมเพิ่มขึ้น เราพูดคุยปรึกษากัน หรือนัดกัน Car Pool ใช้รถคันเดียวกันเดินทางไปด้วยกัน”

การจัดการของเสียเป็นอีกกิจกรรมที่ทำหาย น้ำทิ้งต้องมีการตรวจวัดคุณภาพให้ได้มาตรฐานก่อนปล่อยลงสู่สาธารณะ ขยะแต่ละประเภทก็ต้องมีการแยกและส่งกำจัดอย่างชัดเจน คุณสยามยกตัวอย่างให้ฟังว่าไปไม่แห้งซึ่งเป็นขยะที่มีจำนวนมากที่สุด จะแบ่งใส่เป็นปุ๋ยโคนต้นแบบธรรมชาติ อีกส่วนนำไปผสมรวมกับเศษอาหารที่เป็นขยะอินทรีย์ทำเป็นปุ๋ยหมักชีวภาพ และนำกลับไปใช้บำรุงต้นไม้ ทั้งยังประกาศให้พื้นที่ศูนย์สุขภาพฯ เป็นเขตปลอดขยะโฟมบรรจุอาหารด้วย

“Key Success ที่ทำให้ศูนย์สุขภาพฯ ได้รับการรับรองเป็นสำนักงานสีเขียวระดับดีเยี่ยม คือฝ่ายบริหารของกลุ่มไทยออยล์ ที่ให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่ รวมทั้งแผนกต่างๆ ที่ให้คำแนะนำที่ดีกับเรา

เจ้าหน้าที่ในแผนกของเราเองก็ร่วมมือร่วมใจกันอย่างจริงจัง แม้ทำงานในแผนกจะต้องทำตลอด 7 วัน 24 ชั่วโมง ก็ตามสำคัญที่สุดคือผู้ปฏิบัติงานอย่างพี่คนสวนที่แม่บ้าน ซึ่งได้รับคำชมจากผู้ตรวจประเมินว่า ‘รู้ในสิ่งที่ทำว่ามีส่วนช่วยลดโลกร้อนอย่างไร’ ภูมิใจและก็ดีใจแทนทุกคนในสำนักงาน

ทุกวันนี้เรายังคงรักษามาตรฐานและทำสิ่งที่เป็นความยั่งยืนอย่างต่อเนื่องเพื่อร่วมสร้างจิตสำนึกและขอความร่วมมือกับผู้ที่มาใช้งานพื้นที่ศูนย์สุขภาพฯ ในการรักษาความสะอาด เรายังตั้งใจเป็นต้นแบบให้กับชุมชนในการเข้ามาเรียนรู้และกลับไปลงมือทำที่บ้าน เป้าหมายเพื่อลดโลกร้อนและรักษาสภาพแวดล้อมดีๆ ไว้ให้ลูกหลานของเรา”

ความสำเร็จปี 2568



ใช้ไฟฟ้าลดลง
14,000 kWh



ใช้กระดาษ A4
ลดลง 50%



ลดการปล่อย
คาร์บอนไดออกไซด์
15.81
ton CO₂e/ปี



น้ำของเสียกลับมา
ใช้ซ้ำกว่า 45%



ใช้น้ำประปาลดลง
14.6%





คุณสาริกา ใจดี (ป่าสลุย)
คนสวน

“พอป่ารู้เรื่องภาวะโลกร้อน ป่าก็พยายามใช้น้ำทุกหยดอย่างรู้ค่า หัวหนาก็เปลี่ยนอุปกรณ์หัวต่อฝักบัวให้ด้วย ทำให้เปิด-ปิด น้ำได้โดยไม่ต้องเดินไปที่ก๊อก รดสบาย น้ำไม่ไหลทิ้งส่วนขยะใบไม้ก็รวบรวมไว้ผสมกับเศษอาหารที่แม่บ้านเก็บไว้ให้ เราจะเอามาทำปุ๋ยหมักตามสูตรจากหัวหน่า ปุ๋ยที่ทำก็ไม่เหม็น เเตกก็ขึ้นงาม ดาวเรืองก็ออกดอกสวย ตอนนี้อยู่ต้องซื้อปุ๋ยแล้วเรามีปุ๋ยใช้อย่างต่อเนื่อง ขอแค่มีเศษอาหาร เศษใบไม้ มาเออะ ป่าจัดการเปลี่ยนเป็นปุ๋ยได้ หัวหนายังให้ความรู้เรื่องคัดแยกขยะ ป่าก็ทำตามเพราะอยากให้ศูนย์สุขภาพฯ ดีขึ้น ที่นี้ไม่ใช่แค่ที่ทำงาน แต่เป็นบ้านหลังที่ 2 ของป่า”



คุณญานัจจรา ศากยะวงศ์
ผู้ประสานงานบริหารงานชุมชน

“ในการพัฒนาสำนักงานสีเขียว เราต้องรู้ตั้งแต่กระบวนการกำหนดนโยบายไปจนถึงการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เข้ามาในพื้นที่ อย่างการจัดซื้อจัดจ้างที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบ เราก็ต้องเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากสีเขียวหรือเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งบางครั้งผลิตภัณฑ์เหล่านี้อาจจะมีความสูงแต่เราก็รับได้ หากช่วยลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้กับโลก

โดยรวมเราไม่ได้ปรับตัวอะไรมาก เพราะเราทำเป็นประจำอยู่แล้ว แต่งานจัดการเอกสารจะค่อนข้างเยอะ พอทราบว่าคุณยสุขภาพฯ ของเราได้รับการรับรองเป็นสำนักงานสีเขียว ก็ถือเป็นความภูมิใจของผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ทุกคน และต้องขอบคุณพี่แม่บ้านกับพี่คนสวนด้วย พวกเขามีส่วนสำคัญทำให้ศูนย์สุขภาพฯ เป็นที่รู้จักในฐานะหนึ่งในสำนักงานสีเขียวที่มีไม่กี่แห่งในประเทศไทย”





CFP เดินหน้าสู่ออนาคต

ด้วยมาตรฐานความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม

โครงการ CFP ถือเป็นโครงการสำคัญในการยกระดับศักยภาพอุตสาหกรรมพลังงานของประเทศ การดำเนินงานทุกขั้นตอนจึงให้ความสำคัญกับมาตรฐานด้านความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม และความโปร่งใสในการตรวจสอบ เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับชุมชนและหน่วยงานภาครัฐโดยรอบพื้นที่โครงการ



อีกหนึ่งความคืบหน้าสำคัญของโครงการพลังงานสะอาดแห่งอนาคต เมื่อวันที่ 26 มีนาคม ที่ผ่านมา ทีมวิศวกรโครงการ CFP ของไทยออยล์ได้นำเจ้าหน้าที่จากเทศบาลนครแหลมฉบังเข้าตรวจสอบงานก่อสร้างถึงภายในโครงการ CFP ได้แก่ T-30B1, T-30B2, T-30B7, T-11301, T-11302, T-11351, T-30A6, T-30A7, T-30C5, T-14504, T-14601, T-14602, T-14603 และ T-14604 เพื่อประกอบการพิจารณาออกใบอนุญาตรับรองอาคาร (อ.5) โดยผลการตรวจสอบเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สะท้อนถึงมาตรฐาน



การดำเนินงานที่ให้ความสำคัญทั้งด้านวิศวกรรม ความปลอดภัย และการกำกับดูแลตามข้อกำหนดอย่างเคร่งครัด

การเปิดพื้นที่ให้หน่วยงานภาครัฐเข้าตรวจสอบความพร้อมของงานก่อสร้างในครั้งนี้ ยังสะท้อนถึงความมุ่งมั่นของไทยออยล์ในการดำเนินธุรกิจอย่างรับผิดชอบต่อสังคมควบคู่ไปกับการพัฒนาโครงสร้าง



พื้นฐานด้านพลังงานแล้ว ไทยออยล์ยังให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิต ความปลอดภัยของชุมชน และการดูแลสิ่งแวดล้อมโดยรอบ เพื่อให้การเติบโตของอุตสาหกรรมสามารถเดินหน้าไปพร้อมกับความเชื่อมั่นและความไว้วางใจจากสังคม





“กินข้าวด้วยกันในวันสงกรานต์ 2569” (งานกองข้าวกลุ่มไทยออยล์)

ร้อยเรียงรักชาวแหลมฉบัง เย็นชุ่มฉ่ำวันสงกรานต์
สนุกสนานงานวัดไทยออยล์

วันที่ 24 เมษายน 2569 กลุ่มไทยออยล์ ร่วมอนุรักษ์และสืบสานประเพณีสงกรานต์ กับ 10 ชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ ผ่านการจัดงานประเพณีกองข้าวในชื่อ “กินข้าวด้วยกันในวันสงกรานต์ 2569” ณ ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน ซึ่งเป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีมาอย่างต่อเนื่อง มีจุดมุ่งหมายเพื่อรักษาประเพณีท้องถิ่นของชุมชนเดิมในช่วงเทศกาลปีใหม่ไทย เป็นการสร้างความผูกพันระหว่างชุมชนกับกลุ่มไทยออยล์ และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างทั้งสองฝ่ายให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น โดยปกติงานกองข้าวจะจัดขึ้นหลังจากเทศกาลสงกรานต์ เพื่อให้ทุกคนได้มาพบปะพูดคุยสานสัมพันธ์กัน หลังจากกิจกรรมการแต่ละชุมชนเห็นดีเห็นชอบจากการจัดกิจกรรมสงกรานต์ในชุมชนของตนเอง

ภายในพื้นที่จัดงานประกอบด้วย กิจกรรมสันทนาการ “ทีมงานวัด” ชุมนุมต่าง ๆ ชุมนุมหวานเย็น-สายไหม และเพื่อสืบสานวัฒนธรรมอันงดงามของไทย จึงจัดให้มีพิธีสงฆ์พระพุทธรูป พิธีรดน้ำดำหัวผู้อาวุโสและประธานคณะกรรมการชุมชน อีกทั้งคณะกรรมการชุมชนทั้ง 10 ชุมชนจะนำอาหารแบบ “ข้าวหม้อแกงหม้อ” มาแบ่งปันรับประทานร่วมกันฉันพี่น้อง ภายในงานยังมีกิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอันเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น บรรยายภาคในงานอบอวลไปด้วยความรัก ความผูกพัน ความสามัคคีปรองดอง โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 175 คน





ชุมชนพัฒนา

โดย แผนกบริหารงานชุมชน



กิจกรรมกลั่นผืน ปั่นอาชีพ (เกี่ยวข้าวสร้างอาชีพ)

วันที่ 31 มีนาคม 2569 แผนกบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์จัดกิจกรรม “ไทยออยล์ กลั่นผืน ปั่นอาชีพ ครั้งที่ 1” เพื่อส่งเสริมการสร้างอาชีพและเพิ่มโอกาสในการสร้างรายได้ให้กับชุมชนภายใต้หลักสูตร “เกี่ยวข้าวสร้างอาชีพ” โดยได้รับเกียรติจาก เชฟอาหารญี่ปุ่น-เกาหลี ระดับประเทศ คือ “เชฟยูกิ” คุณธีระภพ เกศพิทักษ์ และ “เชฟตู” คุณแสงเทียน สิงห์แก้ว สอนทุกขั้นตอนอย่างละเอียด ตั้งแต่การจัดหาวัตถุดิบ คุณภาพ เทคนิคในการปรุงเกี่ยวข้าวอย่างถูกวิธีให้อร่อยและน่ารับประทาน เทคนิค การทำขายและการเก็บรักษา และสอนการคำนวณต้นทุนค่าใช้จ่ายเพื่อการประกอบอาชีพ อย่างยั่งยืน โดยมีตัวแทนชุมชนจากทั้ง 10 ชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 30 คน



กิจกรรมสงกรานต์ เทศบาล นครแหลมฉบัง และ 10 ชุมชน รอบกลุ่มไทยออยล์

เมื่อวันที่ 10-20 เมษายน 2569 กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับบริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) และ บริษัท ไทยโตไคคาร์บอนโปรดักท์ จำกัด ได้ร่วมกันสนับสนุนการจัดโครงการและ กิจกรรมส่งเสริมงานด้านศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรมกับชุมชนอย่างต่อเนื่อง รวมถึงในช่วงเทศกาลสงกรานต์โดยเทศบาล นครแหลมฉบังและชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ ได้จัดกิจกรรมประเพณีสงกรานต์และ รดน้ำขอพรผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวิถีชุมชนที่



สืบทอดกันมาเป็นเวลายาวนาน และเพื่อเป็น การสืบสานและอนุรักษ์ประเพณีท้องถิ่น เฉกเช่นทุกปีที่ผ่านมา ทางกลุ่มไทยออยล์ ได้เข้าร่วมกิจกรรมและสนับสนุนของที่ระลึก ให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน



โครงการสามประสานสัญจร (ชุมชนบ้านห้วยเล็ก)

เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม 2569 กลุ่มไทยออยล์ได้จัดกิจกรรม “สามประสาน สัญจร ครั้งที่ 2” ณ ที่ทำการชุมชน บ้านห้วยเล็ก โดยมี คุณสันติ ศิริตันหยง รองนายกเทศมนตรีนครแหลมฉบัง พร้อมด้วย

สมาชิกสภาเทศบาลนครแหลมฉบังเข้าร่วม พบปะประชาชนในพื้นที่ กิจกรรมดังกล่าว ถือเป็นกลไกสำคัญในการเชื่อมโยง ความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน และ ภาคประชาชน โดยภายในงานมีการนำเสนอ ข้อมูลการดำเนินงานของกลุ่มไทยออยล์ รวมถึงกิจกรรมด้านสังคมและชุมชนที่ บริษัทฯ ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับประชาชน ในพื้นที่ เช่น การแสดงดนตรี รำวง กิจกรรมสันทนาการ รับประทานอาหารมื้อค่ำ ร่วมกันสร้างรอยยิ้มและความสนุกสนาน ให้กับผู้เข้าร่วมงานทุกช่วงวัย โดยมี ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 250 คน



กิจกรรมหัวใจผูกกัน สัมพันธ์สูงวัย

แผนกบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้กับผู้สูงอายุในชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุชุมชนบ้านชากายายจีน (โรงเรียนชากายายจีนสูงวัย) เพื่อสร้างพื้นที่แห่งมิตรภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เน้นการเสริมสร้างความแข็งแรงทางกาย การผ่อนคลายทางใจ และการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชน โดยบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่น และเต็มไปด้วยรอยยิ้ม มีทั้งกิจกรรมนันทนาการ ร้องเพลง และเกมเบาสบาย เพื่อสร้างเสียงหัวเราะและลดความเครียด ตามด้วยช่วงให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ แบบเข้าใจง่าย พร้อมสาธิตและสอนทำออกกำลังกายที่เหมาะสม ปลอดภัย และสามารถนำไปปฏิบัติต่อบ้านได้ นอกจากนี้ ยังมีเวิร์กช็อป “เสื้อยืดผ้าฝ้ายอม” ให้ผู้เข้าร่วมได้ลงมือทำด้วยตนเอง การจัดกิจกรรมครั้งนี้ยังได้รับความร่วมมือจากกลุ่มเครือข่าย อสม. และเครือข่ายคณะกรรมการชุมชนแต่ละชุมชนที่อำนวยความสะดวก และดูแลความปลอดภัยของผู้ร่วมงานอย่างใกล้ชิด ส่งผลให้กิจกรรมดำเนินไปอย่างราบรื่น และบรรลุเป้าหมายในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกมาพบปะ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และได้ดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง



กิจกรรม “ไทยออยล์สานเส้นทาง สร้างเยาวชนนักเตะ” ปี 2569

กลุ่มไทยออยล์จัดกิจกรรม “ไทยออยล์สานเส้นทาง สร้างเยาวชนนักเตะ” ปี 2569 ระหว่างวันที่ 7-10 พฤษภาคม 2569 ณ สนามฟุตบอลศรีราชา อารีนา อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยฝึกทักษะเข้ม 4 วัน เด็กและเยาวชนชุมชนรอบโรงกลั่นกว่า 130 คน ร่วมพัฒนาศักยภาพด้านกีฬา สร้างวินัย ความสามัคคี และใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์

การดำเนินโครงการได้รับความร่วมมือจากสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ ในพระบรมราชูปถัมภ์ รวมถึงผู้ฝึกสอนฟุตบอลท้องถิ่นที่ผ่านหลักสูตร FAT G Diploma และ AFC ‘C’ Coaching Certificate Course ซึ่งเป็นหลักสูตรพัฒนาผู้ฝึกสอนตามมาตรฐานของสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ และสมาพันธ์ฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ เพื่อถ่ายทอดทักษะฟุตบอลพื้นฐานแก่เยาวชนอย่างมีคุณภาพ

และในวันที่ 10 พฤษภาคม 2569 กลุ่มไทยออยล์จัดพิธีปิดกิจกรรม

“ไทยออยล์สานเส้นทาง สร้างเยาวชนนักเตะ” ประจำปี 2569 ภายในงานมีคุณสันติ ศิริตันหยง รองนายกเทศมนตรีนครแหลมฉบัง พร้อมด้วยคุณประพจน์ ผักผ่า ผู้จัดการบริหารงานชุมชน บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) เยาวชนในชุมชนรอบโรงกลั่นไทยออยล์กว่า 130 คน ผู้ปกครองเครือข่ายชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมอย่างพร้อมเพรียง พิธีปิดได้มีการมอบเกียรติบัตรแก่เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อแสดงความชื่นชมในความมุ่งมั่นตั้งใจ และพัฒนาการด้านทักษะกีฬาฟุตบอลตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม ท่ามกลางบรรยากาศแห่งความประทับใจ ก่อนเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ



กิจกรรมประชุมสามประสาน ประจำเดือนพฤษภาคม 2569

แผนกบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์ บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไทยโตไคคาร์บอน โปรดักต์ จำกัด ร่วมกับเทศบาลนครแหลมฉบัง และเครือข่ายคณะกรรมการชุมชน 10 ชุมชน รอบกลุ่มไทยออยล์ ท้องประชุมอเนกประสงค์ ศูนย์สุขภาพฯ เพื่อแจ้งข่าวสารพร้อม แลกเปลี่ยนข้อมูลกิจกรรมต่างๆ ของ กลุ่มบริษัทฯ หน่วยงานเทศบาลนครแหลมฉบัง และส่วนของชุมชน โดยมีประธาน คณะกรรมการชุมชน/ตัวแทนชุมชน ชุมชนละ 3 ท่านของทั้ง 10 ชุมชน เจ้าหน้าที่เทศบาล



นครแหลมฉบัง และกลุ่มบริษัทฯ เข้าร่วมประชุม มีผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 50 ท่าน

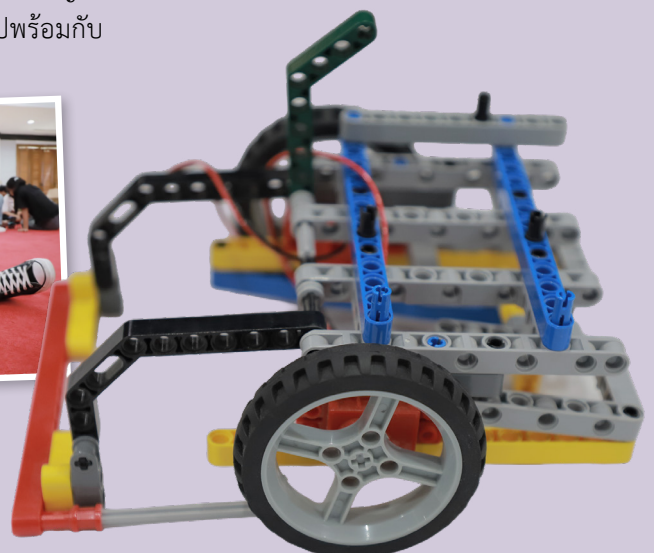


กิจกรรม Rhino Go Inter

กลุ่มไทยออยล์ให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมและพัฒนาการศึกษาสำหรับเยาวชนในชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ โดยเล็งเห็นว่าภาษาอังกฤษคือทักษะสำคัญที่จะช่วยเปิดประตูโอกาสใหม่ๆ ทั้งในการเรียน การทำงาน และการเข้าถึงฐานข้อมูลระดับสากล จึงได้พัฒนากิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ เพื่อเสริมศักยภาพให้กับเยาวชนในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง มุ่งเน้นการฝึกทักษะการฟังและการพูดที่เป็นรากฐานของการสื่อสาร พร้อมทั้งสร้างแรงบันดาลใจให้คนรุ่นใหม่มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ เพื่อเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาตนเองและเติบโตไปพร้อมกับชุมชนอย่างยั่งยืน



ในปีนี้นักกลุ่มไทยออยล์จึงได้จัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษภายใต้ชื่อ “Rhino Go Inter Micro bit Builder” ซึ่งจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 16-17 พฤษภาคม 2569 เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะของเยาวชนฯ ผ่านการจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการที่บูรณาการทักษะภาษาอังกฤษเข้ากับการสร้างสรรค์นวัตกรรมโดยการเขียนโปรแกรม (Coding) ผ่านแผงวงจรคอมพิวเตอร์ขนาดเล็ก (Micro:bit) ระดับพื้นฐาน โดยวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญทั้งด้านภาษาอังกฤษและ Micro:bit ให้กับเยาวชนฯ ในช่วงอายุ 12-15 ปี โดยจะเปิดรับสมัครเยาวชนฯ เข้าร่วมโครงการจำนวน 45 คน



กิจกรรมเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพชุมชน “Summer ชำนี้ สวຍหล่อสุขภาพดีไปกับกลุ่มไทยออยล์”

เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2569 ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์ เพื่อชุมชน ได้จัดพิธีเปิดกิจกรรม “Summer ชำนี้ สวຍหล่อสุขภาพดีไปกับกลุ่มไทยออยล์ 2569” ณ ศูนย์สุขภาพฯ กลุ่มไทยออยล์ มีจุดประสงค์ที่จะส่งเสริมให้ชุมชนได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในช่วงฤดูร้อนผ่านการเดิน-วิ่ง ภายใต้ Concept “แคชยับ ก็เท่ากับการออกกำลังกาย” โดยใช้แอปพลิเคชันนับก้าวช่วยในการ

บันทึกผล ซึ่งช่วยให้สมาชิกสามารถออกกำลังกายที่ไหนก็ได้ เมื่อใดก็ได้ โดยมีระยะเวลากิจกรรมตั้งแต่วันที่ 18 พฤษภาคม-19 มิถุนายน 2569 ในกิจกรรมได้มีการอบอุ่นร่างกาย นำโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในการออกกำลังกาย ก่อนจะปล่อยแถวสมาชิกเพื่อร่วมเดิน-วิ่ง สานพลัง สร้างสรรค์สามัคคี เป็นระยะทาง 4.5 กม. (9 รอบเส้นทางภายในศูนย์สุขภาพฯ) มีสมาชิกเข้าร่วมในพิธีเปิดกิจกรรมดังกล่าวจำนวน 176 คน



กิจกรรมปลูกต้นไม้ ฟื้นฟูสวนป่าชุมชน เนื่องในวันสิ่งแวดล้อมโลก 2569

วันที่ 5 มิถุนายน 2569 กลุ่มไทยออยล์ ร่วมกับเทศบาลนครแหลมฉบัง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ประธานคณะกรรมการชุมชน และประชาชน 10 ชุมชนรอบโรงกลั่นได้ร่วมกันปลูกต้นไม้เพิ่มเติม และปลูกทดแทนต้นไม้เดิมรวมจำนวน 100 ต้น ซึ่งดูดกลับคาร์บอนไดออกไซด์ 0.95 ตัน คาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า บริเวณโดยรอบและแนวรั้วของสวนป่าชุมชนบ้านทุ่ง เพื่อเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่ ฟื้นฟูภูมิทัศน์ และขยายแนวพื้นที่สีเขียวให้ต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังมี การจัดนิทรรศการและกิจกรรมให้ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างความเข้าใจเรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และปลูกจิตสำนึกการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าให้แก่ประชาชนและเยาวชนในพื้นที่

ตลอดระยะเวลากว่า 6 ปีที่ผ่านมาความร่วมมือดังกล่าวได้ก่อให้เกิดการปลูกต้นไม้และพัฒนาพื้นที่อย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันมีต้นไม้ที่ได้รับการปลูกสะสมแล้วประมาณ 455 ต้น ซึ่งดูดกลับคาร์บอนไดออกไซด์ 20.34 ตัน คาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า ช่วยเพิ่มพื้นที่สีเขียว ฟื้นฟูสภาพแวดล้อม และสร้างภูมิทัศน์ที่เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนในชุมชน ในกิจกรรมนี้มีผู้ร่วมกิจกรรมจำนวน 160 คน





วิถีชุมชน
โดย กองบรรณาธิการ



Earth Care Station

สถานีรักษ์โลก รักชุมชน

น้ำมันทอดอาหารที่เหลืออยู่ในครัว บางบ้านอาจเคยเททิ้งลงท่อระบายน้ำ เพราะไม่รู้จะเก็บไว้ทำอะไร แต่จริงๆ แล้วน้ำมันใช้แล้วมีคุณค่ามากกว่าที่คิด และคือจุดเริ่มต้นของโครงการ Earth Care Station หรือ “สถานีรักษ์โลก” ที่กลุ่มไทยออยล์ริเริ่มขึ้นที่ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน

หลังจากที่กลุ่มไทยออยล์ดำเนินกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง ในครั้งนี้จึงตั้งใจพัฒนา Earth Care Station ให้เป็นเหมือน Hub หรือศูนย์กลางการรณรงค์เรื่องสิ่งแวดล้อมในแต่ละชุมชน โดยเริ่มต้นจากเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัวก่อน คือ การรณรงค์เก็บน้ำมันใช้แล้วในครัวเรือน หรือ Used Cooking Oil เพื่อลดการทิ้งลงท่อระบายน้ำจนเกิดการอุดตันและส่งผลกระทบต่อแหล่งน้ำในชุมชน

โดยกลุ่มไทยออยล์ได้ประเดิมแนะนำโครงการ Earth Care Station พร้อมสร้างสรรค์กิจกรรมนำร่องขึ้นมาคือ “กิจกรรมไม่ทอดทิ้ง” เพื่อสื่อสารกับสมาชิกของ “กลุ่มสวนมด” ที่มีอยู่ประมาณ 40-50 คน ซึ่งกลุ่มนี้มีความใกล้ชิดและมาร่วมกิจกรรมที่ศูนย์สุขภาพฯ เป็นประจำสม่ำเสมอ โดยสมาชิกที่สนใจจะได้รับแจกลอนเก็บน้ำมันใช้แล้วขนาด 3 ลิตร

กลับบ้านไป เมื่อน้ำมันเต็มภาชนะก็หิ้วมาแลกเป็นรายได้ในวันที่มาร่วมกิจกรรมสวนมดได้

กิจกรรมไม่ทอดทิ้งดำเนินการมาตั้งแต่ต้นปี ผลตอบรับนับว่าดีมาก สมาชิกบางคนเลือกรับเป็นรายได้กลับไป บางคนร่วมสมทบทุนทำบุญถวายเทียนพรรษาที่ทางไทยออยล์ทำกิจกรรมร่วมกับ 10 ชุมชนรอบโรงกลั่นทุกปี หลายคนสงสัยว่าน้ำมันใช้แล้วที่เก็บไว้เอาไปทำอะไรต่อ พอรู้ก็นำไปผลิตไบโอดีเซล ผลิตน้ำมันเชื้อเพลิงเครื่องบิน ทุกคนก็ตื่นเต้นกันใหญ่ และอยากมีส่วนร่วมเก็บน้ำมันใช้แล้วมากขึ้น

นอกจากที่ศูนย์สุขภาพฯ ปัจจุบันกลุ่มไทยออยล์ยังขยายแนวคิด Earth Care Station โดยไปตั้งสถานีรักษ์โลกในพื้นที่ของชุมชนต่างๆ ด้วย เช่น ชุมชนบ้านนาเก่า และชุมชนบ้านแหลมทอง แม้ชุมชนเหล่านี้จะมีการเก็บรวบรวมน้ำมันใช้แล้วอยู่ก่อนหน้า แต่ไทยออยล์ก็ได้เข้ามาช่วยพัฒนาให้เป็นระบบมากขึ้น ทั้งการจัดพื้นที่เก็บให้สะอาด เป็นระเบียบ เพิ่มป้ายสื่อความรู้ และทำให้จุดรับน้ำมันมีภาพลักษณ์ของ “สถานีรักษ์โลก” ที่ทุกคนเข้าถึงได้ง่าย

กลุ่มไทยออยล์ตั้งใจจะให้ Earth Care Station เป็นสถานที่ที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อมและทำให้คนในชุมชนเห็นว่าทุกคนมีส่วนร่วมดูแลโลกได้ ในอนาคต Earth Care Station จึงมากกว่าสถานีรับซื้อน้ำมันใช้แล้ว โดยขยายไปสู่การจัดการสิ่งแวดล้อมด้านอื่นๆ เช่น ขยะรีไซเคิล หรือกิจกรรมสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมรูปแบบใหม่ๆ ที่แตกต่าง และกระจายสถานีเข้าไปตั้งเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนต่อไป





“ทำสิ่งเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่”

คุณณัฐกร จันทรทรัพย์
ประธานชุมชนบ้านนาเก่า

“เดิมทีชุมชนบ้านนาเก่า มีการคัดแยกขยะ ขวดแก้ว ขวดน้ำพลาสติก และเก็บน้ำมันใช้แล้วอยู่แล้ว โดยเริ่มต้นจากตัวเราเอง สถานที่ของเราเอง การที่กลุ่มไทยออยล์เข้ามาสนับสนุนชุมชนผ่านการสร้าง Earth Care Station ทำให้เรามีสถานที่ประกอบการด้านสิ่งแวดล้อมที่ชัดเจน มีวิธีการจัดการที่เป็นระบบมากขึ้น มีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ คนที่มองเข้ามาจะเห็นว่าชุมชนของเรามีความพร้อม และเอาใจจริงเอาใจที่จะขับเคลื่อนเรื่องนี้



ในความคิดของผม Earth Care Station เป็นหน่วยเล็กๆ หรือสถานีเล็กๆ แห่งหนึ่งที่เราช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมคนละเล็กละน้อย แต่เรื่องเล็กๆ ที่เราทำ ผมมองว่ามันเป็นความยิ่งใหญ่ที่ชาวบ้าน ชุมชน และผู้ประกอบการมาช่วยกันทำเพื่อส่วนรวม เพื่อโลกที่ยั่งยืน ปัญหาสิ่งแวดล้อมจะได้บรรเทาเบาบางลง”



“รู้สึกดีเมื่อรู้ทั่วไป ของน้ำมัน”

คุณรุ่งรัตน์ สร้อยสกุล
ตัวแทนกลุ่มสวดมนต์
ชุมชนตลาดอ่าวอุดม

“เนื่องจากเราเคยทำงานบริษัท มีความรู้เรื่อง ISO ก่อนหน้านี้เรามีการจัดเก็บน้ำมันใช้แล้ว กรอกใส่ขวดมาโดยตลอด แล้วก็ฝากเทศบาลหรือคนเก็บขยะทิ้ง เพราะรู้อยู่แล้วว่าอย่าทิ้งตามท้องถนนทำให้เกิดการอุดตันและมีกลิ่นเหม็น

พอทราบว่ามีการโครงการนี้ก็รู้สึกดี ชอบตรงที่มีการจัดเก็บ การจัดการน้ำมันใช้แล้วที่ถูกต้อง เราไม่ต้องส่งผ่านมือใคร มันใจได้ว่ามันจะรีไซเคิลกลับมาเป็นไบโอดีเซล บ้านที่ใช้เวลา 2-3 อาทิตย์ ถึงจะเต็มแกลลอน วันที่มา



สวดมนต์ที่ศูนย์สุขภาพฯ ก็เอาน้ำมันมาส่งแล้วก็รับแกลลอนใหม่กลับไป ตอนนี้ที่บอกต่อคนที่เรารู้จัก ทั้งเรื่องลดการใช้น้ำมันเพื่อสุขภาพที่ดี และชวนเขาเก็บน้ำมันใช้แล้ว ไม่ต้องไปทิ้ง แถมมีรายได้เกิดขึ้นด้วย หรือจะร่วมทำบุญก็ได้ อย่างน้อยถ้าทุกครัวเรือนช่วยกัน มันก็ดีกว่าสิ่งแวดล้อมบ้านเราและชุมชนของเรา”



ชุมชนของเรา
เรารักชุมชน
โดย กองบรรณาธิการ

เขาน้ำซับ

เรื่องของ “เขา” ที่เราร่วมดูแล

พื้นที่สีเขียวขนาด 332 ไร่ หลังมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ที่หลายคนรู้จักในชื่อ “เขาน้ำซับ” แต่บางคนอาจเรียกติดปากว่า “เขาเกษตร” นับได้ว่าเป็นปอดขนาดใหญ่ของชุมชน ท่ามกลางเขตอุตสาหกรรมที่สร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ

เรามีโอกาสได้พูดคุยกับ อ.อรนุช นิลเขต และ อ.เมธี จันทโรปกรณ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตรและเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม ภาควิชาทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ถึงความสำคัญของเขาน้ำซับ รวมถึงแนวทางการพัฒนาเพื่อให้เกิดความยั่งยืน โดย อ.อรนุชเล่าว่า เขาน้ำซับเป็นพื้นที่ของกรมป่าไม้ โดยทางมหาวิทยาลัยได้ขอใช้พื้นที่ในระยะยาว 30 ปี เพื่อดำเนินโครงการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนโดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน



อาจารย์อรนุช นิลเขต และอาจารย์เมธี จันทโรปกรณ์
อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตรและเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
ภาควิชาทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม



อาจารย์เมธี จันทโรปกรณ์

Social Lab ใหม่ใกล้ฉัน

หนึ่งในเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาเขาน้ำซับ คือเป็นแหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติ ทางมหาวิทยาลัยจึงเริ่มดำเนินโครงการ “Training the Trainers: ผู้พิทักษ์เขาน้ำซับ” ปัจจุบันเป็นรุ่นที่ 3 แล้ว เพื่อเทรนรุ่นที่ 2-ปี 3 คณะวิทยาศาสตร์ให้มีความรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศ รวมถึงบทบาทของต้นไม้ในการกักเก็บคาร์บอน และนำความรู้ที่ได้ไปสอนน้องๆ ที่เข้าร่วมโครงการ “ท่องนิเวศม.เกษตร-ไทยออยล์” ที่ทางไทยออยล์จัดขึ้นควบคู่กันไป นับเป็นความร่วมมือระหว่างภาคการศึกษาและภาคเอกชนที่มีเป้าหมายร่วมกัน

เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องแม่นยำ ทางคณะวิทยาศาสตร์ได้ร่วมกับคณะวนศาสตร์ในการศึกษาสังคมพืชและประเมินการกักเก็บคาร์บอนพื้นที่ป่าเขาน้ำซับ รวมถึงมีการนำเทคโนโลยี Google Earth ในการระบุพิกัดต้นไม้ พร้อมให้ข้อมูลทางนิเวศวิทยาและความสามารถในการกักเก็บคาร์บอน นอกจากนี้ ยังมีการติด QR Code ไว้ที่ต้นไม้เพื่อใช้สแกนไปเข้าฐานข้อมูลพันธุ์ไม้ของคณะฯ อีกด้วย

“กูเกิลเอิร์ธเป็นแอปที่ทุกคนสามารถดาวน์โหลดมาได้ เมื่อจิ้มลงไปปั๊บ จะรู้ว่าต้นนี้ต้นอะไร กักเก็บคาร์บอนได้เท่าไรต่อไปอีก 3 ปี หมดนี้ก็ยังอยู่ เราวัดอีก 3 ปีข้างหน้าจะรู้ว่าต้นไม้โตขึ้นเท่าไร ดูซับเพิ่มได้เท่าไร เป็นเครื่องมืออีกตัวหนึ่งที่ทำให้นักเรียนและชุมชนช่วยกันจัดเก็บข้อมูลลงไปฐานข้อมูลอย่างง่ายและอัปเดตได้”

อ.เมธีเล่าให้ฟังถึงการนำเทคโนโลยีมาใช้เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ และคาดหวังให้เขาน้ำซับเป็นแหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติ หรือ Social Lab ที่ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมและเข้าถึงได้ง่าย





อาจารย์อรุณฯ ชัยเขต

เดิน วิ่ง อาบป่า คุณค่าจากธรรมชาติ

นอกจากเป็นห้องเรียนธรรมชาติแล้ว พื้นที่เขาน้ำซับยังถูกใช้เป็นพื้นที่ออกกำลังกายด้วย โดยมีการพัฒนา 2 เส้นทาง คือ เส้นทางเชิงเขา รวมระยะทางประมาณ 2.5 กม. เพื่อใช้ประโยชน์ในการออกกำลังกายทั้งการเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน และเส้นทางขึ้นยอดเขาสำหรับเดินเทรล เพื่อไปยังจุดชมวิวทั้ง 3 จุด รวมระยะทางประมาณ 1.5 กม. สามารถมองเห็นทิวทัศน์โดยรอบ รวมถึงโรงกลั่นของไทยออยล์ด้วย โดยทางมหาวิทยาลัยได้ทำเชือกนำเส้นทางไว้ชัดเจน รวมถึงเชือกสำหรับไต่จับในช่วงที่มีความชัน เพื่ออำนวยความสะดวกสำหรับผู้ที่มาใช้งาน



ในส่วนของการพัฒนาพื้นที่ตรงนี้ให้เป็นพื้นที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัย คือการติดตั้งไฟส่องสว่าง ซึ่งตอนนี้ได้รับงบประมาณจากกองทุนพัฒนาไฟฟ้าที่สามารถดำเนินการได้เพียงบางส่วน หากมีงบประมาณที่สามารถติดตั้งได้อย่างทั่วถึง จะช่วยให้ผู้ใช้งานมีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น อีกส่วนหนึ่งคือการทำถนนเล็กๆ เพื่อให้รถสามารถเข้าไปดูแลพื้นที่โดยรอบได้อย่างทั่วถึง ซึ่งยังรอการสนับสนุนอยู่ หากดำเนินการได้ คาดว่าจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาที่ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ การพัฒนาไม่ว่าในมิติไหนก็ตาม ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ

“ถ้าจะพัฒนา เราต้องมีกฎกติกาในการใช้ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของ ม.เกษตรฯ เองหรือชุมชนต้องมีการจัดการที่ดี มีการพูดคุยและมีส่วนร่วม ที่สำคัญคือต้องรบกวนรรมชาติน้อยที่สุด พยายามไม่ตัดแปลงอะไรมาก เอาเท่าที่จำเป็น อย่างเน้นความเร็วแต่เน้นความยั่งยืน”

อรุณฯกล่าวถึงแนวทางการพัฒนาที่เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อให้เขาน้ำซับเป็นทั้งแหล่งเรียนรู้ พื้นที่ใช้สอย ควบคู่กับการอนุรักษ์ เพื่อให้ปอดของชุมชนแห่งนี้ยังคงทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์และยั่งยืน

ร่วมวิ่ง ร่วมดูแลรักษา

“มีที่ให้เราได้ออกกำลังกายในป่าธรรมชาติ รู้สึกสดชื่น เหมือนเป็นปอดของชุมชน และยังมีพืชผักต่างๆ ด้วย เช่น ผักหวาน มะขามป้อม ถ้าขึ้นไปต้องไปหลายๆ คนจะได้ดูแลกันด้วย ทางไม้อันตรายเพราะมีป้ายบอกชัดเจน อยากให้อนุรักษ์ต้นไม้ไว้เยอะๆ เราไปวิ่งก็ช่วยกันเก็บขยะ รักษาความสะอาดด้วยค่ะ”

คุณจันจิรา แก้วแกมทอง

“ส่วนใหญ่จะใช้เส้นทางเดินวิ่งรอบๆ วิ่งทุกเช้าจันทร์ถึงเสาร์ พยายามไม่ให้ต่ำกว่า 5 กิโลเมตร ครั้งก็มีเดินเทรลขึ้นไปตามเส้นทางด้านบนบ้าง ทางค่อนข้างชัน ดีที่ทาง ม.เกษตรฯ ทำเชือกไว้ให้จับด้วยเพื่อความปลอดภัย ไปจุดจุดชมวิวเห็นหมดเลย เห็นไทยออยล์ด้วย ยิ่งช่วงหน้าหนาว บรรยากาศจะดีมากค่ะ”

คุณอุมา บัวงาม



คุณจันจิรา แก้วแกมทอง

คุณอุมา บัวงาม



เยาวชน
ชวนคิด
โดย กองบรรณาธิการ

สนุกคิด สนุกแยก สนุกเพิ่มมูลค่าให้ขยะ

หลายคนอาจมองว่า “ขยะ” คือของไร้ค่าที่ต้องทิ้ง แต่สำหรับน้องๆ นักเรียนแกนนำฐานการเรียนรู้ MRL Eco School โรงเรียนวัดมโนรม พวกเขามองว่าหากรู้จักคัดแยกขยะและออกไอเดียดีๆ นำกลับมาใช้ประโยชน์ ก็สามารถเพิ่มมูลค่าให้กับขยะได้ ภายใต้การสนับสนุนของท่าน **ผอ.กรรณวดี โคตรเครื่อง** และ**โครงการ Thaioil CE School Model** มาดูกันว่าน้องๆ แต่ละคนมีมุมมองเกี่ยวกับขยะและพลังเล็กๆ ของพวกเขามีส่วนเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง



ผอ.กรรณวดี โคตรเครื่อง
ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดมโนรม



ด.ญ.บุณยานร ตันพวงมัต (น้องปีใหม่)
นักเรียนชั้น ม.3/1

“หนูสนใจเรื่องสิ่งแวดล้อมค่ะ พอได้มาเป็นนักเรียนแกนนำก็ได้ความรู้เพิ่ม เริ่มจากการคัดแยกขยะก่อนขาย และนำขยะมาประดิษฐ์เป็นสิ่งของต่างๆ เช่น พวกชุดรีไซเคิล หนูยังชวนน้องๆ ในโรงเรียนให้คัดแยกขยะและพัฒนาโรงเรียนไปด้วยกัน หนูรู้สึกดีค่ะ ที่มีส่วนช่วยลดขยะในโรงเรียน แล้วขยะรีไซเคิลที่นำมาทำเป็นสิ่งประดิษฐ์ก็สามารถจำหน่ายสร้างรายได้ได้อย่างกระเป๋าสานจากถุงนม คนที่ชอบก็จะมาซื้อไปค่ะ”





ด.ช.คมสันต์ กมลฉนวน (น้องเปรม)
นักเรียนชั้น ม.3/3



ด.ญ.สมิตานันท์ ประทีป (น้องมะนาว)
นักเรียนชั้น ม.3/2



ด.ญ.สุทธิดา ทรัมย์กลาง (น้องเซนต์)
นักเรียนชั้น ม.3/3

“ผมชอบกิจกรรมการคัดแยกขยะ และสอนน้องๆ ชั้น ป.4-ป.6 เกี่ยวกับขยะแต่ละประเภท เพราะน้องๆ บางคนไม่รู้ว่ายขยะเปียกคืออะไร ขยะรีไซเคิลต้องทิ้งลงถังไหน ผมจะบอกน้องๆ ว่าเด็กอย่างพวกเราสามารถช่วยกันคัดแยกขยะตั้งแต่ต้นทางได้นะ แล้วขยะบางอันถ้าเราทิ้งไปมันก็จะกลายเป็นขยะ แต่บางอันรีไซเคิลได้ คิดต่อยอดได้ ดีไซน์ได้ มันก็จะกลายเป็นของมีประโยชน์ที่นำใช้ขึ้นมา เช่น หมวกจากกล่องนม กระเป๋จากฝาขวดน้ำครับ”

“รู้สึกดีใจค่ะที่เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยลดขยะในโรงเรียนและชุมชนรอบข้าง เพราะลดขยะก็ช่วยลดโลกร้อน ถ้านำไปกำจัดโดยถูกวิธี หรือนำมาแปรรูปเป็นสิ่งของที่ใช้งานได้ อย่างหมอน Green Nap หมอนหลอดรักษ์โลกที่ช่วยลดแรงกดทับได้ดี นวัตกรรมนี้ทำตอนอยู่ชั้น ม.2 เอาไปแข่งขันงานศิลปหัตถกรรม นักเรียนก็ได้รางวัลที่ 2 ของเขต 3 กลับมาเป็นหน้าเป็นตาให้กับโรงเรียน นอกจากจะทำเพื่อจำหน่าย เรายังนำหมอนไปบริจาคที่โรงพยาบาลแหลมฉบังด้วยค่ะ”

“หนูอยู่ฝ่ายผลิตหมอน Green Nap ค่ะ พวกหนูจะช่วยกันเก็บหลอดในโรงเรียน และไปรับหลอดมาจากชุมชนข้างนอก มาทำความสะอาด ตากให้แห้ง แล้วก็ตัดหลอด เย็บหมอน ใส่หนุนกับหลอด เรานักเรียนมีส่วนช่วยกันในทุกขั้นตอน หนูเองก็ได้ทำอะไรหลายๆ อย่างที่เป็นครั้งแรก ก็สนุกและรู้สึกดีที่ช่วยให้โรงเรียนและชุมชนสะอาดขึ้น จากนั้นก็ต้องดูว่าขยะประเภทไหนเยอะ พวกหนูจะได้มาช่วยกันคิดต่อยอดทำเป็นสินค้าต่อไปค่ะ”



“เดิมเรามีการบริหารจัดการขยะแต่ละประเภทในโรงเรียนอยู่แล้ว ที่นี้ทางไทยออยล์ได้เข้ามาให้การสนับสนุน ทั้งในเรื่องงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งให้ความรู้เพิ่มเติม ทำให้การจัดการขยะของเราเป็นระบบมากขึ้น ทำงานบนแนวคิดที่ถูกต้อง ด้วยแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ยั่งยืน เช่น สอนให้เด็กๆ แยกขวดพลาสติกให้ถูกวิธี และเรียนรู้การเพิ่มมูลค่าขยะ ทำให้เราไม่กลับไปวนลูปเกี่ยวกับปัญหาขยะอีก ตัวเด็กๆ เองก็เริ่มมี Self-awareness เรื่องการทิ้งขยะ และมองสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องใกล้ตัวมากขึ้น ก็รู้สึกภูมิใจค่ะว่าทางโรงเรียนไม่ได้ดำเนินงานไปแบบโดดเดี่ยว หรือไร้ทิศทาง อย่างน้อยก็มีไทยออยล์เป็นที่ปรึกษา หรือมีไอเดียใหม่ๆ มาแบ่งปันเพื่อพัฒนา Eco-system ร่วมกัน”



คุณครูณชรรัตน์ กระจุกทับ (คุณครูชมพู)
โรงเรียนวัดมโนธรรม

สร้างโอกาส สร้างคุณค่า สร้างสังคม เติบโตไปด้วยกัน



ตลอดไตรมาส 2 ที่ผ่านมา กลุ่มไทยออยล์เดินทางขับเคลื่อนกิจกรรมเพื่อสังคมอย่างต่อเนื่อง แต่ละโครงการตอบโจทย์ความต้องการของคนในชุมชนแต่ละกลุ่มอย่างหลากหลาย เพื่อให้ทุกกลุ่มเป้าหมายเข้าถึงโอกาสในการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีพลังในการก้าวต่อไปอย่างมั่นคง

โครงการช่วยชีวิต ลดวิกฤตการจมน้ำ ปีที่ 7

เมื่ออุบัติเหตุจากการจมน้ำยังคงเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของการสูญเสียในเด็กและเยาวชนไทย กลุ่มไทยออยล์จึงร่วมกับสมาคมกีฬาทางน้ำแห่งประเทศไทย และเทศบาลนครแหลมฉบังจัดโครงการ “ช่วยชีวิต ลดวิกฤตการจมน้ำ” ปีที่ 7 เพื่อเสริมสร้างทักษะการว่ายน้ำพื้นฐาน รวมทั้งเสริมสร้างจิตสำนึกด้านความปลอดภัยให้แก่น้องๆ ที่มีอายุ 6-15 ปี ในพื้นที่แหลมฉบังจำนวน 200 คน

โครงการดังกล่าวจัดขึ้นอย่างต่อเนื่องรวม 11 วัน ตั้งแต่วันที่ 1-11 พฤษภาคม 2569 ณ สระว่ายน้ำเทศบาลนครแหลมฉบัง โดยเด็กๆ ใช้เวลาในช่วงปิดเทอมวันละ 1 ชั่วโมง มาฝึกฝนเรียนรู้การว่ายน้ำพื้นฐานกับครูผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาทางน้ำแห่งประเทศไทย เด็กๆ จะลอยตัว ว่ายน้ำ

และหายใจในน้ำได้ รวมทั้งมีทักษะช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) เพื่อที่จะสามารถดูแลตนเอง และให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

ทั้งนี้ ตลอดระยะเวลา 7 ปี มีเยาวชนเข้าร่วมอบรมโครงการ “ช่วยชีวิต ลดวิกฤตการจมน้ำ” แล้วกว่า 2,000 คน โดยกลุ่มไทยออยล์ยังคงเดินทางส่งต่อความรู้เสริมสร้างจิตสำนึกด้านความปลอดภัยทางน้ำ รวมทั้งส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กับเด็กๆ และเยาวชนผ่านความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชน เพื่อสนับสนุนนโยบายการสร้างพลังสร้างสรรค์ หรือ Soft Power ของประเทศ และร่วมกันยกระดับคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่แหลมฉบังต่อไป





เรื่องเล็กของเรา เรื่องใหญ่ของโลก

พลังเล็กๆ จากคนธรรมดาช่วยรักษ์โลกได้มากกว่าที่คิด

สังเกตไหมว่า ไปซื้อของในตลาดที่ไร ก็แพงขึ้นทุกที ผักผลไม้ที่เคยได้ฟรีก็ต้อง จ่ายแล้ว ข้าวของในร้านสะดวกซื้อขยับ ราคาแทบทุกสัปดาห์ ค่าไฟเดือนนี้ก็สูงกว่า เดือนที่แล้ว ทั้งหมดนี้ล้วนเกี่ยวข้องกับวิกฤต พลังงาน จากสงครามที่สั่นคลอนห่วงโซ่ การผลิตและส่งผลกระทบต่อไปทั่วโลก และ สะท้อนกลับมาถึงครัวเรือนของเราด้วย

แต่มีอีกเรื่องที่หลายคนอาจยังไม่ ตระหนักถึง คือการใช้ชีวิตของเราในทุกวัน มีราคาที่ต้องจ่ายให้กับโลก ทุกครั้งที่เปิดไฟ ขั้บรถ กินอาหาร หรือซื้อของใหม่ โลกรับรู้ ทุกครั้งผ่าน “ก๊าซเรือนกระจก” และโลก ก็ค่อยๆ ร้อนขึ้นทุกปี นั่นแปลว่า ทุกกิจกรรม ของเราล้วนมีส่วนสร้างผลกระทบต่อโลก โดยไม่รู้ตัว

อย่างไรก็ตาม เรื่องนี้ไม่ได้อยู่เหนือ การควบคุมของเราทั้งหมด มีหลายอย่างที่เราทำได้วันนี้เลยโดยไม่ต้องใช้เงิน แถมยัง ช่วยลดก๊าซร้ายๆ ที่ทำให้โลกร้อนได้อีกด้วย

วันนี้เรามีวิธีประหยัดพลังงานง่ายๆ มาฝาก นอกจากจะช่วยลดรายจ่ายช่วงวิกฤต พลังงานแล้วยังได้ช่วยลดโลกร้อนไปด้วยกัน

10 สิ่งที่เราเริ่มได้เลยไม่ต้องรอ



1

กลางวันไม่ต้องเปิดไฟในห้องเลย แค่เปิดผ้าม่านหรือหน้าต่างรับแสง

ช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ได้ถึง 150-400 kg ต่อปี เท่ากับปลูกต้นไม้ 15-40 ต้น!



2

ลิฟต์ใช้ไฟครั้งละ 0.05-0.15 kWh แต่เดินบันไดใช้ไฟฟ้า = 0

แถมยังได้ออกกำลังกาย ฟรีอีกด้วย!



3

อาหารเหลือในถังขยะย่อยสลายแล้ว ปล่อยก๊าซมีเทน ซึ่งอันตรายกว่า คาร์บอนถึง 28 เท่า

กินพอดี = ช่วยโลกได้ + ประหยัดเงินด้วย



4

ตั้งอุณหภูมิน้ำอุ่นแต่พอดี เครื่องทำน้ำอุ่นกินไฟมาก

ลดเวลาอาบน้ำเล็กน้อย ก็ช่วยได้แล้ว



5

ไดร์เป่าผมใช้ไฟสูงมาก

ถ้าซับผมให้หมาดก่อน จะช่วยประหยัดไฟได้ทันที แถมผมก็เสียน้อยลงด้วย!



6

โปรแกรมซักด้วยน้ำร้อนส่งผลให้ เครื่องซักผ้าใช้ไฟ 90%

ไปกับการ “ทำน้ำร้อน” ซักน้ำเย็นหรือน้ำอุณหภูมิห้อง ก็ได้ผลเหมือนกัน ยกเว้นผ้าที่ ต้องการฆ่าเชื้อจริงๆ



คิดก่อนซื้อ เสื้อผ้าใหม่

ลองเลือกเสื้อผ้าที่ตัดเย็บดี
ใส่ได้นาน แล้ว Mix & Match หรือ
จับคู่กับของที่มีอยู่แล้วในตู้
เสื้อผ้าตัวเดียวหากผลิออกมาใหม่จะใช้น้ำ
ใช้ไฟ และปล่อยก๊าซร้ายมหาศาล

การใส่เสื้อเดิมให้คุ้มก่อนซื้อใหม่
หรือเลือกซื้อเสื้อผ้ามือสองคุณภาพดี
คือการ “รักษ์โลก” ที่ง่ายที่สุดใน
ชีวิตประจำวัน



ล้างแอร์บ้าง

แอร์ที่ไม่เคยล้างจะทำงานหนักขึ้น
กินไฟมากขึ้น

ล้างแอร์สม่ำเสมอช่วยประหยัดไฟ
ได้ 5-15% ต่อเดือนเลยทีเดียว



ไปด้วยกัน - นั่งรถร่วมกัน

ถ้าไปทางเดียวกัน นั่งรถคันเดียวกัน
ลดก๊าซเรือนกระจกได้ถึง 20-50%
เมื่อเทียบกับการแยกขับคนละคัน

ไปโรงเรียน ไปตลาด อย่าลืม
ชวนเพื่อนบ้านไปด้วยกัน

การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่เริ่มจากนิสัยเล็กๆ ของคนธรรมดาๆ ที่ทำทุกวัน

นอกจากนี้ **รู้ไหมว่า...** ตอนที่เรากินข้าวมันไก่จานหนึ่ง ดูซีริสหนึ่งตอน หรือแค่จอร์จโทรศัพท์
ทิ้งไว้ทั้งคืน โลกของเรากำลังรับ “**คาร์บอนฟุตพริ้นท์**” จากทุกการกระทำนั้นอยู่

คาร์บอนฟุตพริ้นท์นี้มีชื่อเรียกว่า “**คาร์บอนฟุตพริ้นท์**” (Carbon Footprint) มันคืออะไร
คำตอบง่ายๆ เลย สิ่งนี้คือปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยออกมาจากสิ่งที่เราทำ
ไม่ว่าจะกิน ใช้ เดินทาง หรือซื้อของ ทุกอย่างมีค่าของมัน วัดเป็นหน่วย “kgCO₂e”
(กิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า) ก๊าซพวกนี้ขึ้นไปห่มโลกไว้ ทำให้โลกร้อนขึ้นทุกปี
เหมือนเราห่มผ้าหนาๆ ในวันที่อากาศร้อน

เพราะฉะนั้นการเลือกทำกิจกรรมใดๆ หรือแม้กระทั่งการเลือกอาหารที่รับประทาน
เข้าไปก็มีส่วนช่วยรักษ์โลกได้ด้วยนะ



กินอาหารปรุงสด แทนอาหารแช่แข็ง

อาหารแช่แข็งต้องผ่านตู้เย็นโรงงาน
รถห้องเย็น ไมโครเวฟ และตู้เย็นบ้านเรา

อาหารสดที่ซื้อในตลาดใกล้บ้าน
ผ่านน้อยกว่า ปล่อยก๊าซเรือนกระจก
น้อยกว่ามาก

ค่อยๆ ทำทีละซักรักก็ได้ ไม่ต้องทำ
ทุกอย่างพร้อมกัน ถ้าคนในชุมชนเรา
แต่ละคนเริ่มทำแค่ 2-3 ซักรัก
รวมกันจะมหาศาลมาก

ลองคิดว่า
ถ้า 50 บ้านในหมู่บ้านแค่
“เปิดบ้านรับแสงแทนเปิดไฟ”
ทุกวัน

ก็สามารถลดก๊าซเรือนกระจกได้
เท่ากับปลูกต้นไม้หลาย 100 ต้นต่อปี
โดยไม่ต้องลงทุนแม้แต่บาทเดียว!

คาร์บอนฟุตพริ้นท์จากกิจกรรมประจำวัน (kgCO₂e)

บินระหว่างประเทศ (1 เที่ยวบิน)	255.00
ขับรถยนต์น้ำมัน (1 ลิตร - 30 กม.)	6.90
เปิดแอร์ห้องนอน (8 ชม.)	2.00
ซื้อเสื้อผ้าใหม่	1.80
ขับมอเตอร์ไซด์ (1 ลิตร - 30 กม.)	1.10
อาบน้ำร้อน (10 นาที)	0.60
ซักผ้าด้วยน้ำร้อน ใช้เครื่องอบผ้า	0.50 / 0.45
ออกกำลังกายในยิม	0.30
ใช้งาน Laptop (1 วัน)	0.08
ดูสตรีมมิ่ง/Netflix	0.055
ส่ง E-mail	0.050
ดื่มน้ำจากขวดพลาสติก 600 ml	0.040
พิมพ์เอกสาร A4 (10 แผ่น)	0.035
ประชุม Zoom/Video call	0.015
ใช้โทรศัพท์มือถือ/แท็บเล็ตทั้งวัน	0.008
ค้นหา Google (1 ครั้ง)	0.0003
เดินหรือปั่นจักรยาน	0
ทำสมาธิ/โยคะที่บ้าน	0

วัตถุดิบที่ปล่อยปริมาณคาร์บอนฟุตพริ้นท์มากที่สุด 10 อันดับแรกของโลก คิดจากปริมาณคาร์บอนฟุตพริ้นท์ที่ปล่อยเข้าสู่ชั้นบรรยากาศต่อการผลิตวัตถุดิบ 1 กก. ได้แก่ (kgCO₂e)

เนื้อวัว (จากฟาร์มโคเนื้อ)	99.48
ถั่วเหลือง (จากฟาร์ม)	46.65
เนื้อแกะ	39.72
เนื้อวัว (จากฟาร์มโคนม)	33.3
กาแฟ	28.53
กุ้ง (จากฟาร์ม)	26.87
ชีส	23.88
ปลา (จากฟาร์ม)	13.63
เนื้อหมู	12.31
เนื้อไก่	9.87

วัตถุดิบที่ปล่อยคาร์บอนฟุตพริ้นท์น้อยที่สุด 5 อันดับ ก็คือ (kgCO₂e)

ผลไม้ตระกูลส้ม	0.39
พืชผักสด หรือ ผักหัว	0.43
แอปเปิล	0.43
ถั่วเหลือง	0.43
มันฝรั่ง	0.46

รู้หรือไม่ อาหารที่เหลือแล้วทิ้งลงถัง เมื่อย่อยสลายในหลุมฝังกลบ จะปล่อย
“**ก๊าซมีเทน**” ซึ่งอันตรายกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ถึง 28 เท่า! กินให้หมดจาน
ไม่ใช่แค่เรื่องมารยาท แต่คือการช่วยรักษ์โลกอีกทางหนึ่ง

ข้อมูลอ้างอิง : International Energy Agency (IEA), Food and Agriculture Organization (FAO), Our World in Data, องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (TGO) และ United States Environmental Protection Agency (EPA)



พระมรดา แห่งการคุ้มครองความหลากหลายทางชีวภาพ

ความหลากหลายทางชีวภาพหรือ Biological Diversity ไม่ได้เป็นเพียงความงดงามของโลกเท่านั้น แต่ยังเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยรักษาสมดุลของสิ่งแวดล้อม ทำให้ระบบนิเวศสามารถปรับตัวและดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน เมื่อองค์ประกอบหนึ่งเปลี่ยนแปลง ย่อมส่งผลกระทบต่อส่วนอื่นๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้โดยความหลากหลายทางชีวภาพนั้นจะหมายถึงความหลากหลายใน 3 ระดับ ได้แก่

ความหลากหลายของระบบนิเวศ (Ecosystem Diversity) ซึ่งโอบล้อมความหลากหลายของสิ่งมีชีวิตต่างๆ รวมถึงระบบนิเวศเกษตรต่างๆ ที่ค้าชุมชนและสายพันธุ์พืชปลูกหรือสัตว์เลี้ยงด้วย

ความหลากหลายของชนิดสิ่งมีชีวิต (Species Diversity) ได้แก่ พืช สัตว์ และสิ่งมีชีวิตประเภทอื่นๆ ที่ปรากฏอยู่บนโลก ทั้งที่อยู่ในระบบนิเวศตามธรรมชาติและระบบนิเวศเกษตร

ความหลากหลายของสายพันธุ์และความหลากหลายทางพันธุกรรม (Varieties and Genetic Diversity) เป็นความหลากหลายภายในชนิดของสิ่งมีชีวิตแต่ละชนิด รวมทั้งความหลากหลายของหน่วยพันธุกรรมที่อยู่ในสายพันธุ์ต่างๆ ของทั้งพืชและสัตว์



ทรงมีพระราชปฏิสันถารกับราษฎรที่ปลูกปาล์ม



สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงตระหนักอย่างลึกซึ้งว่า ธรรมชาติเปรียบเสมือนสายใยแห่งชีวิตที่เชื่อมโยงและพึ่งพาอาศัยกันอย่างแยกไม่ออก ไม่ว่าจะเป็นผืนป่า สัตว์ป่า หรือแหล่งน้ำ ล้วนมีบทบาทสำคัญต่อสมดุลของระบบนิเวศโดยรวม ด้วยเหตุนี้ พระองค์จึงทรงให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ ซึ่งเป็นทั้งแหล่งต้นน้ำและที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิตนานาชนิด พร้อมทั้งทรงเน้นย้ำว่าการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติแม้เพียงส่วนหนึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อระบบทั้งหมด



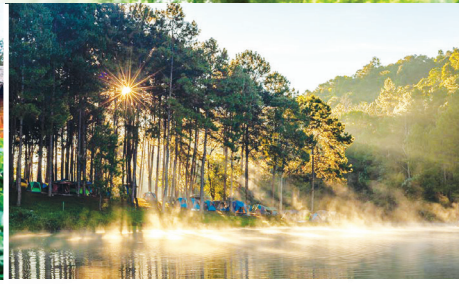
ในใจ
ราษฎร

โดย กองบรรณาธิการ





สถานีพัฒนาเกษตรที่สูงตามพระราชดำริ
บ้านสะจุก-สะแกียง จังหวัดน่าน



โครงการพระราชดำริปางตอง 2 (ปางอุ๋ง)



พระราชดำริและพระราชกรณียกิจในหลากหลายโอกาส สะท้อนถึงพระราชปณิธานอันแน่วแน่ในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ จนก่อให้เกิดโครงการตามพระราชดำริมากมายที่ดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม ไม่ว่าจะเป็นการฟื้นฟูผืนป่าเพื่อคืนความสมดุลให้ธรรมชาติ การเพาะเลี้ยงและขยายพันธุ์สัตว์ป่า การอนุรักษ์สัตว์หายากนอกถิ่นอาศัยเพื่อนำกลับคืนสู่ธรรมชาติ รวมถึงการฟื้นฟูทรัพยากรสัตว์น้ำให้กลับมาอุดมสมบูรณ์

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา พระราชกรณียกิจเหล่านี้ได้แสดงให้เห็นถึงพระวิสัยทัศน์อันกว้างไกลและพระมหากรุณาธิคุณที่มีต่อสรรพชีวิต จนเป็นที่ประจักษ์ทั้งในระดับประเทศและนานาชาติ ด้วยเหตุนี้ รัฐบาลจึงได้ถวายพระราชสมัญญา “พระมารดาแห่งการคุ้มครองความหลากหลายทางชีวภาพ” เพื่อเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสแห่งความหลากหลายทางชีวภาพ ค.ศ. 2010 ตามมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2553

พระราชกรณียกิจด้านการอนุรักษ์ของพระองค์ครอบคลุมอย่างเป็นระบบใน 6 ด้านสำคัญ ได้แก่

พรรณไม้ การส่งเสริมและอนุรักษ์พันธุ์ไม้พื้นถิ่นและพันธุ์ไม้หายากของไทย	สัตว์ป่า การฟื้นฟูและดูแลประชากรสัตว์ป่าให้คงอยู่ในธรรมชาติ	สัตว์ทะเล การอนุรักษ์สัตว์ทะเลหายาก เช่น พะยูน เต่าทะเล และโลมา	ระบบนิเวศทะเลและชายฝั่ง การฟื้นฟูป่าชายเลนและแนวปะการังให้กลับมาอุดมสมบูรณ์	ระบบนิเวศแหล่งน้ำในแผ่นดิน การดูแลแม่น้ำ ลำคลอง หนอง บึง และพื้นที่ชุ่มน้ำให้คงสมดุล	ระบบนิเวศป่าไม้ การอนุรักษ์และฟื้นฟูป่าเพื่อเป็นแหล่งต้นน้ำและที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า
---	--	--	--	---	--



พระราชกรณียกิจอันทรงคุณูปการเหล่านี้ มิได้เป็นเพียงแบบอย่างของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติเท่านั้น หากยังเป็นแรงบันดาลใจให้คนไทยตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติ และร่วมกันสืบสานแนวทางการดูแลสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนต่อไป

ที่มา : https://chm-thai.onep.go.th/?page_id=15148
<https://biothai.net/ecological-agriculture/6230>



Check-in ถิ่นเรา

โดย กองบรรณาธิการ

ฉบับนี้เราจะเที่ยวกันที่ชุมชนบ้านนาเก่า พาไปดูผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดมายาวนาน ก่อนจะไปแวะชิมของอร่อยทั้งคาวและหวาน อีกหนึ่งความภูมิใจของชุมชนที่อยากบอกต่อ



บ้านน้ำปลา

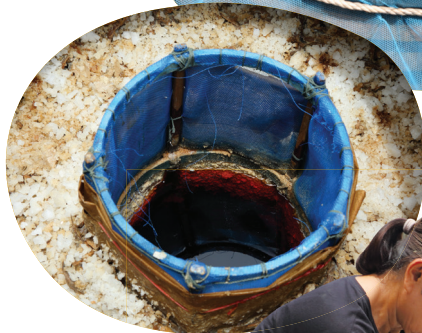
เติมรสชาติด้วยคุณค่าจากภูมิปัญญาชุมชน

ชุมชนบ้านนาเก่าเป็นอีกหนึ่งชุมชนที่มีการสืบทอดภูมิปัญญาการทำน้ำปลาใช้ในครัวเรือน จึงเกิดแนวคิดในการต่อยอดองค์ความรู้สู่การผลิตน้ำปลา เพื่อจำหน่ายเป็นผลิตภัณฑ์ “บ้านน้ำปลา” ที่สร้างรายได้ให้ชุมชน โดยมี พี่น้องใจมั่น เป็นผู้ถ่ายทอดเรื่องสูตรการทำน้ำปลา ร่วมกับ ป้าสมร อยู่สุข และสมาชิกในชุมชนที่รวมกลุ่มช่วยกันทำอย่างต่อเนื่องมากกว่า 2 ปี

พี่น้องเล่าถึงกระบวนการทำน้ำปลาว่า เริ่มจากการซื้อปลากระตัก หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “ปลาเก๋ย” จากนั้นนำไปหมักด้วยเกลือในโอ่ง โดยใช้ปลา 100 กิโลกรัมต่อเกลือ 2 กิโลกรัม หมักทิ้งไว้เป็นเวลา 6 เดือน เมื่อได้ที่จึงนำมากรอง เพื่อให้ได้น้ำปลาที่ใส มีกลิ่นหอม ได้รสเค็มกลมกล่อม โดยทางเทศบาลฯ จะมาตรวจอยู่เป็นประจำ ทำให้มั่นใจได้ทั้งในเรื่องคุณภาพและความสะอาด ที่สำคัญคือเป็นน้ำปลาธรรมชาติแท้ไร้สารเติมแต่ง

น้ำปลาที่ได้ใน 6 เดือนแรก เรียกว่า “หัวน้ำปลา” เป็นน้ำปลาที่มีรสชาติเข้มข้น กลิ่นหอมชัด หลังจากนั้นจะหมักต่ออีก 6 เดือน

เมื่อกรองจะได้เป็น “หางน้ำปลา” อีก 1 รอบ ในส่วนหัวน้ำปลาจะขายในราคาขวดละ 70 บาท ส่วนหางน้ำปลาจะขายขวดละ 35 บาท 3 ขวด 100 บาท โดยคนที่สนใจสามารถติดต่อสั่งซื้อได้ที่ชุมชนโดยตรง มีทั้งขายปลีกและขายส่ง หรือหาซื้อได้ที่ตลาดประชารัฐ เทศบาลนครแหลมฉบัง ทุกวันศุกร์สัปดาห์นารายได้ทั้งหมดนำเข้าสู่ชุมชน นอกจากได้ของดีราคาถูกแล้วยังเป็นการรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นให้อยู่คู่ชุมชนต่อไป



ติดต่อ : วิสาหกิจชุมชนบ้านนาเก่า
โทร. : 08 9996 9081, 08 9007 7118
<https://maps.app.goo.gl/3iZeTvhaMGMfyoLs6>

พิกัดร้านนี้
Scan เลย





ร้านเจีนิดกะเพราปู

อร่อยตามสั่งด้วยพลังกำปู

หลายคนเรียก “ผัดกะเพรา” ว่าเป็นเมนูสิ้นคิด แต่สำหรับร้านเจีนิดกะเพราปู ร้านที่เปิดมากกว่า 30 ปี เมนูนี้เป็นเมนูที่ลูกค้าคิดมาแล้วและตั้งใจมากิน เพราะติดใจในรสชาติ โดยเฉพาะผัดกะเพราปูที่ได้เนื้อปูเน้นๆ เต็มคำ

เจีนิด ไพรินทร์ ปราโมทย์ เจ้าของร้าน เล่าให้ฟังว่า ก่อนหน้านี้ที่ร้านขายอาหารตามสั่งทั่วไป ไม่ได้มีชื่อร้าน แต่พอเอาผัดกะเพราปูมาขายจนเป็นที่ติดใจในรสชาติและปริมาณเนื้อปูที่ใส่ให้เต็มจาน ทำให้ลูกค้าพากันเรียกติดปากว่า “เจีนิดกะเพราปู” และกลายเป็นเมนูประจำร้านไปแล้ว โดยทางร้านจะเลือกปูจากร้านที่เชื่อถือได้จากตลาดศรีราชาบ้านเรา เป็นเนื้อกำปูล้วน

ไม่ติดแกงปู เนื้อไม่ใหญ่มาก เพราะเป็นปูธรรมชาติแต่ได้ความสดใหม่นำมาผัดกะเพราแท้ที่มีแค่ใบกะเพรา ไม่มีผักอื่นให้เขียวออกสั่งได้ทั้งราดข้าวและเป็นกับข้าว นอกจากนี้ ยังมี “กะเทียมทะเล” และ “ไข่เจียวปู” สั่งมากินคู่กับผัดกะเพราเข้ากันดี ส่วนที่ให้เยอะเพราะกลัวลูกค้ากินไม่อิ่ม และอยากให้ลูกค้าได้ความคุ้มค่าจริงๆ

เปิด : จันทร์-เสาร์ 08.00-15.00 น.

โทร. : 08 1949 5177

<https://maps.app.goo.gl/q4ka3hHGiqdTci5m9>

พิกัดร้านนี้
Scan เลย



ขนมหวานบ้านิด

รสสายหวาน ตำนานความอร่อย

ถัดจากร้านเจีนิดกะเพราปูมาไม่ไกลบริเวณด้านหน้าชุมชนประตูดัดบ้านนาสุทธาวาส (วัดบ้านนา) รถมอเตอร์ไซด์ต่อพ่วงข้างที่เห็นคือร้านขนมหวานบ้านิด ผู้ให้บริการด้านความหวานกับชาวชุมชนบ้านนาเก่าและชุมชนใกล้เคียงมากกว่า 40 ปี เรียกได้ว่าเป็นตำนานความหวานที่ยังครองใจลูกค้ามาถึงทุกวันนี้

บ้านิด เกลียว อยู่สุข วัย 69 ปี เล่าว่า ประมาณเที่ยงคืนจะตื่นมาทำขนม เพื่อให้ออกมาทันขายในตอนเช้า โดยขนมที่ทำขายจะสลับหมุนเวียนไปในแต่ละวันเพื่อให้ลูกค้าเบื่อ อย่างวันนี้จะมีขนมชั้น ตะโก้เผือก ถั่วแปบ เม็ดขนุน นอกจากนี้ จะมีขนมที่ทำขายตามช่วงเทศกาลหรือฤดูกาลด้วย อย่างวันนี้โชคดี

มีสาเกเชื่อม หรือถ้าตรงกับช่วงวันออกพรรษาจะมีกระยาสารทที่ขายดีสุดจะเป็นสาเกไส้หมูและขนมหม้อแกง บ้านิดบอกว่ารสชาติขนมของที่นี่จะไม่หวานแหลม แต่จะเป็นหวานมัน ใช้วัตถุดิบในตลาดศรีราชาบ้านเรา นอกจากรสชาติที่สม่ำเสมอแล้วสิ่งสำคัญที่ทำให้ครองใจสายหวานมาถึงทุกวันนี้คือความซื่อสัตย์ต่อลูกค้า เพราะไม่ว่าราคาวัตถุดิบจะเพิ่มขึ้น แต่บ้านิดจะไม่ยอมลดปริมาณส่วนผสมเลย เพื่อยังคงรักษาคุณภาพเอาไว้แน่นอน

เปิด : อังคาร พุธ-สัปดาห์ อาทิตย์ 08.00-14.00 น.

โทร. : 09 8471 8897

<https://maps.app.goo.gl/AhjQdtryHcUq99P9x9>

พิกัดร้านนี้
Scan เลย





English

กับพีโรโบ

โดย กองบรรณาธิการ

อนุรักษ์และลงมือทำ เพื่อโลกน่าอยู่

ธรรมชาติคือบ้านของเราทุกคน และการอนุรักษ์ไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เริ่มได้จากการลงมือทำเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน ยิ่งเราเข้าใจและใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า โลกก็ยังอยู่กับเราได้นานขึ้น มาเรียนรู้คำศัพท์ง่ายๆ เกี่ยวกับการอนุรักษ์ และลงมือทำ เพื่อช่วยกันดูแลโลกของเราให้น่าอยู่ตลอดไป

Conservation = การอนุรักษ์

Conservation is important for our future.

การอนุรักษ์เป็นสิ่งสำคัญ
สำหรับอนาคตของเรา

Protect = ปกป้อง

We should protect the forests in our community.

เราควรปกป้องป่าไม้
ในชุมชนของเรา

Preserve = รักษาไว้

Let's preserve clean water for everyone.

มาช่วยกันรักษาน้ำสะอาด
ไว้สำหรับทุกคน

Volunteer = อาสาสมัคร

I want to volunteer to plant trees in my community.

ฉันอยากเป็นอาสาสมัคร
ปลูกต้นไม้ในชุมชน

Wildlife = สัตว์ป่า

Wildlife needs safe habitats.

สัตว์ป่าต้องการถิ่นที่อยู่อาศัย
ที่ปลอดภัย

Sustainability = ความยั่งยืน

Sustainability helps our planet stay balanced and livable.

ความยั่งยืนช่วยให้โลกของเรา
ยังคงสมดุลและน่าอยู่

Natural Resources = ทรัพยากรธรรมชาติ

We must use natural resources wisely.

เราต้องใช้ทรัพยากรธรรมชาติ
อย่างคุ้มค่า

Climate Change =

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

Climate change affects everyone.

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ
ส่งผลต่อทุกคน

Clean Up = ทำความสะอาด

We clean up the beach together.

พวกเราช่วยกันทำความสะอาดชายหาด

รถยนต์ไฟฟ้า พลังขับเคลื่อนเพื่อโลกยั่งยืน

ในยุคที่ราคาพลังงานมีความผันผวนท่ามกลางสถานการณ์โลกที่ไม่แน่นอน ทางเลือกที่ตอบโจทย์เรื่องการเดินทางในช่วงนี้คงหนีไม่พ้นรถยนต์พลังงานไฟฟ้า หรือที่เราคุ้นหูกันในชื่อรถ EV ที่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเรามากขึ้น

ก้าว
ทันโลก

โดย กองบรรณาธิการ



จากเครื่องยนต์สันดาปสู่มอเตอร์ไฟฟ้า

รถยนต์ไฟฟ้า (Electric Vehicle หรือ EV) ทำงานด้วยพลังงานไฟฟ้าที่เก็บไว้ในแบตเตอรี่ แทนที่จะเผาไหม้ น้ำมันอย่างที่เราคุ้นเคย หัวใจของมันคือมอเตอร์ไฟฟ้าที่แปลงพลังงานไฟฟ้าเป็นแรงขับเคลื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าเครื่องยนต์สันดาปถึง 3-4 เท่า นั่นแปลว่าพลังงานที่ป้อนเข้าไปถูกนำไปใช้ได้จริงมากกว่าที่จะสูญเสีย

ดีต่อโลก ดีต่ออากาศที่เราหายใจ

รถ EV ไม่ปล่อยควันพิษโดยตรงจากท่อไอเสียเลย แม้เราจะคำนึงถึงการผลิตไฟฟ้าด้วยการศึกษาแสดงให้เห็นว่ารถ EV ยังคงปล่อยก๊าซเรือนกระจกน้อยกว่ารถที่ใช้ น้ำมันถึง 50-70% ตลอดวงจรชีวิต นอกจากนี้ รถ EV ยังช่วยลดมลภาวะทางเสียงในเมือง ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต

3 เทคโนโลยี รถ EV ในปี 2569

1 นวัตกรรมแบตเตอรี่ที่ดี ต่อรถและโลก

เทคโนโลยีแบตเตอรี่ LFP หรือ Lithium Iron Phosphate (LiFePO₄) ถือเป็นหัวใจหลักของอุตสาหกรรมรถยนต์ไฟฟ้า และระบบกักเก็บพลังงานสะอาดทั่วโลก ด้วยจุดเด่นด้านความปลอดภัยและความทนทานต่อรอบการใช้งานที่ยาวนาน ทั้งยังเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพราะไม่มีสารพิษอย่างโคบอลต์หรือนิกเกิล แล้วยังรีไซเคิลได้ง่ายกว่า

2 ระบบชาร์จอัจฉริยะและ การจัดการพลังงาน

ระบบ On-board Charger (OBC) ทำหน้าที่เป็นมันสมองในการแปลงไฟฟ้ากระแสสลับ (AC) จากบ้านให้เป็นไฟฟ้ากระแสตรง (DC) เข้าสู่แบตเตอรี่อย่างมีประสิทธิภาพ ทำงานสอดประสานกับ AI เพื่อบริหารจัดการพลังงานให้เกิดความคุ้มค่าสูงสุด ช่วยให้การชาร์จรถไฟฟ้าที่บ้านกลายเป็นเรื่องง่ายและสะดวกสบาย ไม่ต่างจากการชาร์จสมาร์ตโฟน

3 เทคโนโลยีช่วยขับขี่เพื่อ ความปลอดภัย

เทคโนโลยีเซนเซอร์รอบคันที่ทำงานร่วมกับระบบประมวลผลความเร็วสูง เปรียบได้กับผู้ช่วยที่แม่นยำและตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ช่วยลดความเหนื่อยล้าในการเดินทางไกล และพร้อมตัดสินใจเพื่อความปลอดภัยในสถานการณ์คับขันได้อย่างทันท่วงที

ข้อควรรู้ก่อนก้าวสู่โลกของ EV

• เตรียมบ้านให้พร้อม

ติดตั้ง Wallbox หรือ Home Charger ที่ได้มาตรฐาน ซึ่งควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบระบบไฟฟ้าในบ้านให้รองรับการใช้งานอย่างปลอดภัย

• ถนอมแบตเตอรี่

รักษาประจุไฟให้อยู่ในช่วง 20-80% และหลีกเลี่ยงการชาร์จจนเต็ม 100% ทิ้งไว้เป็นเวลานาน เพื่อลดความร้อนและความดันภายในเซลล์แบตเตอรี่ และควรจอดรถในที่ร่มหรือที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวกขณะชาร์จไฟ เพื่อรักษาอุณหภูมิของแบตเตอรี่ให้คงที่

• วางแผนการเดินทาง

ใช้แอปพลิเคชันเพื่อตรวจสอบจุดชาร์จและจองเวลาล่วงหน้า ก่อนออกเดินทาง

แนะนำแอปบอก พิกัดสถานีชาร์จ EV



MEAEV

ค้นหาสถานีทุกค่าย ระบบนำทาง และระบบจองหัวชาร์จล่วงหน้า



PEA VOLTA

รวมมากกว่า 400 สถานีทั่วประเทศ พร้อมระบบนำทาง



EV Station PluZ

รวมมากกว่า 1,300 สถานีทั่วประเทศ และเช็คสถานะแบบเรียลไทม์

ที่มา :

<https://www.mazda.co.th/th/life-with-mazda/detail/ev-technology-trends-2026>

<https://blog.greenenergyconsumers.org/blog/lifecycle-emissions-of-electric-cars-vs.-gasoline>



กินอยู่ดี
ชีวิตมีสุข

โดย กองบรรณาธิการ



Grounding

สัมผัสจากธรรมชาติเยียวยาจิตใจ

ท่ามกลางโลกยุคใหม่ที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีและการแข่งขัน ทำให้หลายคนเผลอปล่อยให้ “การพักใจ” กลายเป็นเรื่องรอง ทั้งที่ความเหนื่อยล้าสะสมอาจค่อยๆ กัดกินสุขภาพทั้งกายและใจโดยไม่รู้ตัว และการได้ออกไปสัมผัสธรรมชาติอย่างใกล้ชิดดูจะเป็นวิธีเยียวยาจิตใจที่ได้ผลอย่างเหลือเชื่อ เช่นเดียวกับแนวคิดเรื่อง “Grounding” หรือการกลับมาเชื่อมโยงตัวเองกับธรรมชาติอย่างเรียบง่ายที่ได้รับความนิยมในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา

Grounding คืออะไร

Grounding คือเทคนิคที่ว่ากันว่าการเอาตัวเองเชื่อมโยงกับพื้นผิวโลกโดยตรง เช่น การเดินเท้าเปล่าบนพื้นหญ้า การเดินบนชายหาด เป็นการรับพลังงานบวกจากธรรมชาติ โดยเชื่อกันว่าพื้นผิวโลกมีประจุไฟฟ้าเป็นลบ เมื่อร่างกายไปสัมผัสโดยตรง จะสามารถดูดซับอิเล็กตรอนเข้ามาได้ โดยเชื่อว่าอิเล็กตรอนเหล่านี้จะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบในร่างกาย และส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม

หลักการง่ายๆ ของแนวคิดนี้ คือ การเปรียบเทียบร่างกายมนุษย์เหมือนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ชนิดหนึ่ง ในทุกๆ วันที่เราใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลที่ถูกห้อมล้อมด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าทั้งจาก Wi-Fi สัญญาณโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆ สิ่งเหล่านี้ทำให้ร่างกายของเราสะสมประจุบวก (Positive Charge) มากเกินไป จนเกิดสถานะไม่สมดุล และเมื่อประจุบวกมีมากเกินไป จะส่งผลให้เกิดอนุมูลอิสระในเซลล์ ซึ่งเป็นต้นเหตุของความเสื่อมถอยและความเครียดสะสมนั่นเอง





ในเชิงวิทยาศาสตร์ แนวคิดเรื่อง Grounding นี้ยังไม่ถูกยืนยันอย่างชัดเจน มีเพียงงานวิจัยขนาดเล็กที่สนับสนุนว่าเทคนิค Grounding สามารถรักษาสมดุลของประจุไฟฟ้าในร่างกายได้ แต่สิ่งหนึ่งที่นักวิทยาศาสตร์เห็นตรงกันคือ “ธรรมชาติช่วยเยียวยาเราได้” โดยเฉพาะการใช้เวลาอยู่กับพื้นที่สีเขียว ต้นไม้ หรือสภาพแวดล้อมที่สงบ สามารถลดระดับฮอร์โมนความเครียดอย่างคอร์ติซอล (Cortisol) ได้จริง อีกทั้งยังมีแนวโน้มช่วยลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และภาวะเครียดทางจิตใจ โดยเฉพาะในคนเมืองที่ได้ใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้นด้วย

วิธีทำ Grounding ง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน

- เดินเท้าเปล่าบนหญ้าหรือดินอย่างน้อยวันละ 10-30 นาที
- นั่งหรือนอนบนสนามหญ้า พื้นดิน หรือทราย
- ว่ายน้ำในทะเลเพื่อสัมผัสพลังธรรมชาติ
- ใช้เสื่อ Grounding ที่ออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับการเชื่อมต่อกับพลังงานธรรมชาติ

ข้อควรระวังในการทำ Grounding

- เลือกพื้นที่ปลอดภัย เช่น สนามหญ้าที่ไม่มีสารเคมี หรือชายหาดที่สะอาด
- ควรทำในเวลาที่ไม่แดดจ้าเกินไป เช่น ช่วงเช้า หรือเย็น
- หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีสัตว์มีพิษหรือเศษแก้ว

ที่มา :
<https://shorturl.asia/CPdHb>
<https://shorturl.asia/vqFn5>



ธรรมะ
โดย พุทธรักษา

ทุกอย่างเริ่มที่การ “รู้ทัน”

บ่ายวันศุกร์ที่อากาศร้อนระอุจนใบไม้แห้งกรอบ ป้าแจ่มนั่งพับวีออยู่ใต้ร่มต้นมะม่วงหน้าบ้าน พลันสายตาเหลือบไปเห็นถุงพลาสติกใบใหญ่ปลิวมาติดริ้วบ้านของตนเอง แล้วมันก็คาอยู่อย่างนั้นไม่ไปไหนเสียด้วย

“ใครทิ้งอีกแล้วเนี่ย มักร่ายจริงๆ!” ความโกรธเริ่มฟุ้งปรืดขึ้นมาในใจ ป้าแจ่มเตรียมจะตะโกนตำหนิเพื่อนบ้านที่อยู่บ้านหลังถัดไป แต่แล้วก็นึกถึงคำสอนของหลวงปู่ที่วัดเรื่อง “สติปัญฐาน 4” ขึ้นมาได้ ป้าแจ่มจึงกลับมาลองทบทวนดูอีกครั้ง

1. รู้ทันกาย (กายานุปัสสนา)

ป้าแจ่มเริ่มสับสนลงใจเข้าลึกๆ สังเกตเห็นว่าตอนนี้ใจสั่น หน้าเริ่มร้อน มือที่ถือพัดอยู่กำแน่น ป้าแค่ “รู้” ว่าร่างกายเริ่มมีปฏิกิริยากับความโกรธ พอรู้ทัน ความตึงเครียดในมือก็ค่อยๆ คลายลง

2. รู้ทันความรู้สึก (เวทนานุปัสสนา)

ป้าสำรวจต่อว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไร “เออ... ร้อนกายไม่พอ ใจยังร้อนเป็นไฟอีก” ป้าแจ่มแค่ยอมรับว่าความขุ่นมัวเริ่มเกิดขึ้น ไม่ได้แกล้งทำเป็นใจดี และไม่ยอมให้ความโกรธมาเป็นเจ้าของบ้าน

3. รู้ทันความคิด (จิตตานุปัสสนา)

“ต้องเป็นนั่งนกกบ้านโน้นแน่ๆ เมื่อวานก็เห็นถือถุงแบบนี้” ในหัวป้าเริ่มปรุงแต่งไปไกล แต่สติกลับบอกป้าแจ่มว่า “หยุดก่อน!” ความคิดเริ่มพาป้าไปไกลเกินจริงแล้ว ป้าแค่รู้ทันจิตที่เริ่มตัดสินคนอื่นทั้งที่ยังไม่เห็นความจริง

4. รู้ทันความจริง (ธรรมานุปัสสนา)

สุดท้ายป้าแจ่มก็เห็นความจริงว่า “โกรธไปอากาศก็ไม่เย็นขึ้น ถุงก็ยังคงติดอยู่ตรงนั้น” ป้าจึงลุกขึ้นเดินไปเก็บถุงใบนั้น ด้วยใจที่สงบ แทนที่จะตะโกนตำ ป้าแจ่มกลับยิ้มให้ตัวเอง ที่ไม่ได้ไปสร้างมลพิษทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก

เพราะเมื่อเรามีสติ รู้ทันใจตัวเอง เราจะใช้ชีวิตอย่างพอดี มีความรับผิดชอบทั้งต่อตัวเอง คนรอบข้าง และสิ่งแวดล้อมรอบตัว

ท่องเที่ยวสุขใจ ใส่ใจโลก

ได้เวลาออกเดินทางไปเที่ยวทั้งทีต้องดีต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มาช่วยกันเลือกหน่ยว่าเส้นทางไหนกันนะที่เป็นการเดินทางที่เป็นมิตรกับโลกที่สุด รู้แล้วเลือกวงที่เส้นทางนั้นได้เลย

เกมสนุก
มีรางวัล

โดย กองบรรณาธิการ



กติกา เขียนคำตอบพร้อมชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ (หรือแผนกของท่าน) มาที่

แผนกบริหารงานชุมชน (CACA)
ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้
กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน

(ใส่กล่องหน้าห้องกันตกรรณชั้น 1)

แผนกกิจการเพื่อสังคม (CACM)

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

หมดเขตวันที่
14 สิงหาคม
2569



รายชื่อผู้โชคดีจากการเล่นเกม

จุลสารชุมชนของเรา ฉบับที่ 90 จำนวน 50 ท่าน รับรางวัลกระเป๋าไทยออยล์ ดังนี้

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. คุณกชกร สโมสร | 18. คุณพัชชาพลอย พุทธพรเลิศ | 35. คุณสมพร รักษ์ไทย | 43. คุณธงชัย แก่นโต |
| 2. คุณคำแพง ทองสุนนอก | 19. คุณภัทราธิษฐาน ภิรมย์รักษ์ | 36. คุณสุภาพ อินทรเกษม | 44. คุณนวลพรรณ กาญจนกระจ่าง |
| 3. คุณจรินทร์ ทองจินดา | 20. คุณเรณู สุขสมพร | 37. คุณอัฐิภิญญา วงศ์เทศ | 45. คุณปาณิณี ละมุล |
| 4. คุณชะลอม บุตรน้ำเพชร | 21. คุณระวี ทองสุข | 38. คุณอรพรรณ หอมกรุ่น | 46. คุณกฤติ โขรัมย์ |
| 5. คุณชูศักดิ์ วาทยา | 22. คุณราตรี สโมสร | 39. คุณกิตตินันท์ จันทน์นวล | 47. คุณมนิรัตน์ ศุภวัฒน์ประเสริฐ |
| 6. คุณชลอ สนิท | 23. คุณลำไย ทองนิตย์ | 40. คุณกิตกมล จิระประเสริฐพันธ์ | 48. คุณวันทนา กล่อมใจ |
| 7. คุณดวงเดือน ถนอมรอด | 24. คุณวิยะดา มัชฌิมา | 41. คุณจิณณวัตร ผิวงาม | 49. คุณสาวตรี ธรรมพิทักษ์ |
| 8. คุณทิศฤติ สุภาพ | 25. คุณวิลาพร เงินลอย | 42. คุณชุชาติ วิเศษสุวรรณ | 50. คุณสิทธิโชค หิริธรรมกุล |
| 9. คุณฉลอง ทองบุญส่ง | 26. คุณวาสนา ฤกษ์ณภูติ | | |
| 10. คุณนิชานันท์ เสนาะ | 27. คุณวิศิษฐ์ พุทธศรี | | |
| 11. คุณนฤมล ยิ่งยง | 28. คุณศรีจิรัช เรืองลือ | | |
| 12. คุณประคอง เพ็ชรแสง | 29. คุณศิริพร คุ่มคง | | |
| 13. คุณประสงค์ เสนิงษ์ | 30. คุณจิตติพล ยิมถนอม | | |
| 14. คุณประทีป อุบล | 31. คุณสุภาพร ก่อกระโทก | | |
| 15. คุณพินิจ โพธารธร | 32. คุณสมบุญรณ เผือกสะอาด | | |
| 16. คุณพิมพ์จันทร์ คำยาง | 33. คุณสุเทพ ประสพพานิช | | |
| 17. คุณพิพัฒน์ สารวัน | 34. คุณสุณี โขมพัตร | | |



ได้เวลาออกเดินทางไปที่ทั่วทั้งที่ที่ต้องติดต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
มาช่วยกันเลือกหน่อว่าเส้นทางไหนกันนะที่เป็นการเดินทาง
ที่เป็นมิตรกับโลกที่สุด รู้แล้วเลือกวงที่เส้นทางนั้นได้เลย



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



ชื่อ.....นามสกุล.....

ท้าย.....

(หมวดเขตส่งคำตอบภายในวันที่ 14 สิงหาคม 2569 ฝึกคิดจากการเล่นเกมจำนวน 50 ท่าน รับรางวัลกระเป๋าท้ายออยล์)

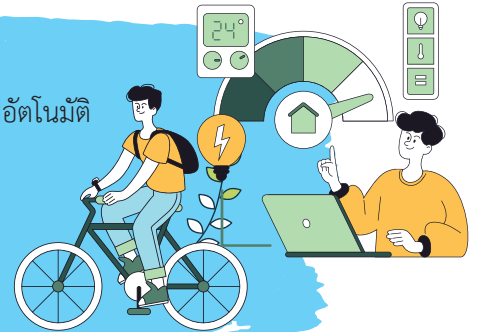


ประหยัดพลังงานตามเทรนด์ เจนไหนๆ ก็ทำได้

Gen Z

สายเทร็กซ์โลก
ต้องดูและ
มีประโยชน์

- ใช้แอปพลิเคชันควบคุมอุปกรณ์ไฟฟ้าเปิด-ปิด ไฟอัตโนมัติ
- ชาร์จมือถือด้วยพลังงานแสงอาทิตย์
- เทรนด์ของสาย Sustainable Tech
- ใช้ขนส่งสาธารณะ จักรยานไฟฟ้า (E-Bike) หรือรถ EV เพื่อลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์



Millennials

สายมินิมอล
ใช้น้อยแต่คุ้มค่า

- ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าเบอร์ 5 และเลือก Eco Mode ในการซักผ้า ล้างจาน หรือใช้แอร์
- อยู่คอนโดหรือบ้านที่ออกแบบ Smart Home ประหยัดพลังงาน
- ปลุกต้นไม้ในบ้าน สร้าง Green Space เพื่อลดความร้อน



Gen X

สมาร์ทไลฟ์
สมดุลระหว่าง
ชีวิตและพลังงาน

- ติดตั้งโซลาร์เซลล์บนหลังคา ลดค่าไฟไปยาวๆ
- ใช้พัดลมร่วมกับแอร์ เพื่อลดภาระการทำงานของแอร์
- เปลี่ยนมาใช้ LED และอุปกรณ์อัจฉริยะในบ้าน

Baby Boomers

ประหยัด
พลังงาน
=
ประหยัดเงิน

- ปิดไฟ ปิดแอร์ ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อไม่ใช้งาน
- ใช้เครื่องซักผ้าเฉพาะตอนเต็มถัง และตากผ้า แทนการใช้เครื่องอบ
- ปลุกต้นไม้รอบบ้าน ลดความร้อนแทนการเปิดแอร์



SCAN QR CODE
อ่านจุลสารชุมชนของเรา
ได้ทางโทรศัพท์แล้ววันนี้