ชุมชนของเรา

จุลสารไทยออยล์เพื่อชุมชน ปีที่ 17 ฉบับที่ 92 ประจำเดือนกรกฎาคม-กันยายน 2569



ร่วมเติบโต เคียงข้างกัน
แบ่งปันน้ำใจ
สร้างชุมชนน่าอยู่



Thaioil
ชุมชนของเรา
ปีที่ 17 | ฉบับที่ 92 | กรกฎาคม-กันยายน 2569

ร่วมเติบโตเคียงข้างกัน
แบ่งปันน้ำใจ สร้างชุมชนน่าอยู่

เพราะเราไม่ได้ใช้ชีวิตเพียงลำพัง แต่ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเดียวกัน การสร้างชุมชนที่มีสุขภาวะที่ดีจึงเริ่มต้นจากการใส่ใจดูแลกัน เมื่อเราเรียนรู้ที่จะพึ่งพา แบ่งปัน และเกื้อกูลกัน ชุมชนก็จะเข้มแข็งและน่าอยู่

ตลอด 65 ปี ไทยออยล์ มีบทบาทในการสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับประเทศ ควบคู่กับการดำเนินธุรกิจอย่างรับผิดชอบและสร้างคุณค่าให้แก่สังคมอย่างต่อเนื่องครอบคลุมในทุกมิติ รวมถึงการให้ความสำคัญในการสร้างชุมชนสุขภาวะ (Healthy Community) ซึ่งทุกคนในชุมชนล้วนมีบทบาทในการร่วมสร้างไปด้วยกัน เพื่อที่เราจะเติบโตไปด้วยกันอย่างยั่งยืน ติดตามได้ในเรื่องจากปก ในส่วนของคอลัมน์วิถีชุมชน ตัวแทนจากทีม อสม. จะมาเล่าถึงการเป็น Caregiver ซึ่งเป็นมากกว่าหน้าที่ แต่คือความเสียสละเพื่อมุ่งหวังให้คนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เช่นเดียวกับน้องๆ นิสิตพยาบาลที่มาช่วยกันเติมเต็มการสร้างชุมชนสุขภาวะด้วยใจรัก ติดตามได้ในคอลัมน์เยาวชนชวนคิด

การดูแลสุขภาพช่องปากและฟันในวัยเด็กเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพโดยรวมที่ดี คอลัมน์ชุมชนของเรา เรารักชุมชน ชวนไปรู้จัก 1 ใน 8 โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการทันตสุขภาพของกลุ่มไทยออยล์ และผลลัพธ์ของการสร้างวินัยในการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันอย่างถูกต้อง ก่อนแวะไปชิมของอร่อยที่ชุมชนบ้านชากยายจีน พร้อมไปติดตามภาพข่าวและกิจกรรมต่างๆ รวมถึงสาระความรู้ที่มีประโยชน์ได้เช่นเคย

Thaioil

Illustrator : สุดาพร วัชรรงค์

ภาพ Illustration ที่สะท้อนให้เห็นถึงความร่วมมือของคนในชุมชนในการสร้างชุมชนสุขภาวะ (Healthy Community) โดยมีไทยออยล์ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้ชุมชนครอบคลุมในทุกมิติ ทุกช่วงวัย เพื่อชุมชนที่เข้มแข็ง สุขภาพดี และมีความสุขอย่างยั่งยืน

สารบัญ

เรื่องจากปก	03
ชุมชนรวมใจ ก้าวไปด้วยกัน กับโครงการ CFP	06
เรื่องนี้อยากบอก	07
ชุมชนพัฒนา	08
วิถีชุมชน	12
ชุมชนของเรา เรารักชุมชน	14
เยาวชนชวนคิด	16
กลุ่มไทยออยล์เพื่อสังคม	18
ยั่งยืนเริ่มที่เรา	20
ในใจราษฎร์	22
Check-in ถิ่นเรา	24
ENGLISH กับพี่ไรโน่	26
ก้าวทันโลก	27
กินอยู่ดี ชีวีมีสุข	28
ธรรมะ	30
เกมสนุก มีรางวัล	31

จุลสารชุมชนของเรา
เจ้าของ : บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)
จัดทำโดย : แผนกบริหารงานชุมชน (CACA) และแผนกกิจการเพื่อสังคม (CACM)

สำนักงานกรุงเทพฯ :
เลขที่ 555/1 ศูนย์เอนเนอร์ยี่ คอมเพล็กซ์ อาคารเอ ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ :
0 2299 0000, 0 2797 2999
โทรสาร :
0 2797 2974

โรงกลั่น :
เลขที่ 42/1 หมู่ที่ 1 ถนนสุขุมวิท กม.ที่ 124 ตำบลทุ่งสุขลา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี 20230
โทรศัพท์ :
0 3840 8500, 0 3835 9000
โทรสาร :
0 3835 1554, 0 3835 1444

ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน :
เลขที่ 163/84 หมู่ที่ 7 ถนนสุขุมวิท กม.ที่ 124 ตำบลทุ่งสุขลา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี 20230
โทรศัพท์ :
0 3835 5028-31



Healthy Community
ชุมชนสุขภาวะ เพื่อชีวิตที่ดีกว่า

ด้วยกลุ่มไทยออยล์ตระหนักว่าการดำเนินธุรกิจควรควบคู่ไปกับการดูแลชุมชนและสังคม จึงใส่ใจดูแลคุณภาพชีวิตของชุมชนรอบโรงกลั่นอย่างต่อเนื่องและจริงจัง โดยครอบคลุม 4 ด้านหลัก คือ ด้านสุขภาวะและกีฬา ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคมและวัฒนธรรม และด้านการศึกษา เพื่อสร้างการเติบโตร่วมกันอย่างยั่งยืนภายใต้แนวคิด ESG

หากมองผ่านกรอบของ Healthy Community หรือ “ชุมชนสุขภาวะ” ทั้ง 4 เสาหลักที่กลุ่มไทยออยล์ให้ความสำคัญ นับว่าสอดคล้องกับการสร้างชุมชนสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ซึ่งประกอบด้วย ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่ง คุณญาณัจฉรา ศากยะวงศ์ (น้องอาย) ผู้ประสานงานบริหารงานชุมชน ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน บอกเล่าถึงกิจกรรมและโครงการต่างๆ ที่ส่งเสริมให้ผู้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดีแบบองค์รวม ดังนี้





สุขภาพกาย แข็งแรงทุกช่วงวัย

การมีสุขภาพกายที่ดีคือรากฐานสำคัญของคุณภาพชีวิต โครงการส่งเสริมสุขภาพต่างๆ จึงถูกสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อทุกช่วงวัย สำหรับเยาวชนมีการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาอย่างหลากหลาย ทั้งกระโดดเชือก ฟุตบอล ฟุตซอล ปิงปอง วอลเลย์บอล เพื่อให้น้องๆ ใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่า พร้อมเปิดโอกาสให้พัฒนาศักยภาพ เพื่อก้าวไปสู่การแข่งขันในระดับประเทศและนานาชาติต่อไป



คุณญาณัจฉรา ศากยะวงศ์ (น้องอาย)
ผู้ประสานงานบริหารงานชุมชน
ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน

“อีกโครงการใหญ่ที่เรามองว่าควรเริ่มต้นดูแลตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก คือโครงการทันตสุขภาพ 8 โรงเรียนรอบกลุ่มไทยออยล์ ซึ่งเราร่วมกับโรงพยาบาลแหลมฉบังดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2553 โดยเรามีรถไปรับน้องๆ นักเรียนระดับชั้น ป.1-6 มาเข้ารับบริการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันที่ศูนย์สุขภาพฯ กว่า 5,000 คนต่อปีการศึกษา

นอกจากนี้ เมื่อปลายปี 2568 ที่ผ่านมา เรายังจัดกิจกรรมทันตกรรมสัญจร TOP Healthy Smile ไปให้ความรู้แก่เด็กๆ และสาธิตสูตรแปรงฟัน 222 อย่างถูกวิธีในแต่ละโรงเรียน สำหรับเดือนพฤศจิกายน 2569 นี้ เราจะจัดมหกรรมทันตสุขภาพให้ทั้ง 8 โรงเรียน มาร่วมออกบูธ จัดกิจกรรมปลูกฝังพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันที่ดีตั้งแต่วัยเยาว์ให้กับเด็กๆ”

ขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็ได้รับการดูแลสุขภาพผ่านการลงพื้นที่ไปทำกิจกรรมตามชุมชนและโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยกิจกรรมส่วนใหญ่มุ่งไปที่การฝึกบริหารกล้ามเนื้อ กระตุ้นความจำเพื่อลดความเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์ ช่วยให้ผู้สูงอายุไม่อยู่ติดบ้าน และสนุกกับการได้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกัน

ส่วนประชาชนทั่วไปมีโครงการเวชศาสตร์ชุมชนที่กลุ่มไทยออยล์ร่วมมือกับคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เทศบาลนครแหลมฉบัง และโรงพยาบาลแหลมฉบัง โดยนิสิตพยาบาลจะลงพื้นที่เก็บข้อมูล สำรวจปัญหาสุขภาพจริง และร่วมกันออกแบบกิจกรรมแก้ไขปัญหาที่ตรงกับความต้องการของคนในพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น ผู้ป่วยโรคเรื้อรังไม่สามารถควบคุมได้ ภาวะโภชนาการเกิน การเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บจากการหกล้ม ปัญหาสุขภาพช่องปาก การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม หรือถูกรบกวนจากสัตว์และแมลงนำโรค เป็นต้น



สุขภาพจิต เติมพลังใจให้ชุมชน

สุขภาวะที่ดีไม่ได้วัดจากร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงจิตใจที่เข้มแข็งและมีความสุขด้วย โดยกลุ่มไทยออยล์ออกแบบกิจกรรมที่ช่วยให้คนในชุมชนได้ออกจากบ้านมาพบปะ พูดคุย และทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อลดความเหงา ความเครียด และสร้างพลังในการใช้ชีวิต เราจึงเห็นคนในชุมชนชักชวนเพื่อนๆ มาเต้นแอโรบิก เล่นโยคะ โยนเปตอง หรือออกกำลังกายเดินสะสม 100,000 กิโลเมตร ที่ศูนย์สุขภาพฯ ด้วยกัน

ด้วยพื้นที่รอบโรงกลั่น ผู้คนส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนา กิจกรรมต่างๆ จึงต้องสอดคล้องกับความเชื่อและวัฒนธรรมท้องถิ่นด้วย เช่น การสวดมนต์ไหว้พระในช่วงเย็นที่หอพระพุทธรัตนมงคลสกลประชานาถมุนี และกิจกรรมสวดมนต์เย็นชำระใจ ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการดูแลสุขภาพตามวิถีวัฒนธรรมของชุมชน









สุขภาพสังคมดี ชุมชนเข้มแข็ง

การได้ชื่อว่าเป็นชุมชนสุขภาวะที่ดีจะต้องเป็นชุมชนที่ผู้คนมีความรัก ความสามัคคี การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพื่อส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์อันดีในชุมชน ไทยออยล์ให้การสนับสนุนกิจกรรมการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นการหล่อเทียนพรรษาที่เปิดให้คนในชุมชนและประชาชนทั่วไปร่วมหล่อเทียนพรรษาสามัคคีที่ศูนย์สุขภาพฯ และร่วมกันเดินสายไปถวายเทียนพรรษาจนครบทั้ง 10 วัดในพื้นที่

อีกกิจกรรมใหญ่ที่ถือเป็นหมุดหมายสำคัญคืองานกฐินประจำปี ซึ่งกลุ่มไทยออยล์ร่วมกับคู่ค้าและชุมชนรอบโรงกลั่นจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี สำหรับปี 2569 นี้วัดใหม่เนินพยอมเป็นเจ้าภาพ กิจกรรมเหล่านี้เปิดโอกาสให้ชาวบ้านจากหลายชุมชนได้มาพบปะสามัคคี ทำงานร่วมกัน เพื่อให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็งจากข้างใน ขณะเดียวกันก็เป็นการสืบสานประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น และสืบทอดพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่สืบไป

สุขภาพปัญญา เรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด

หนึ่งในหัวใจสำคัญของชุมชนสุขภาวะคือการมีโอกาสเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนเอง ที่ผ่านมาไทยออยล์สนับสนุนกิจกรรมด้านการศึกษาและการเรียนรู้อย่างหลากหลาย ทั้งค่ายวิทยาศาสตร์ ค่ายภาษาอังกฤษ ทัศนศึกษาดูงานนอกสถานที่ รวมถึงการนำครูชาวต่างชาติเข้ามาช่วยพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษให้กับเยาวชนในพื้นที่

นอกจากนี้ ยังมีโครงการอบรมทักษะใหม่ๆ เช่น การตัดต่อคลิปวิดีโอเพื่อโปรโมทสินค้า การทำการตลาดออนไลน์ เพื่อช่วยให้ผู้เข้าอบรมที่เป็นพ่อค้าแม่ขายสามารถนำความรู้ไปต่อยอดในการประกอบอาชีพได้จริง และในยุคที่ภัยไซเบอร์มีมากขึ้น กลุ่มไทยออยล์ยังใส่ใจให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเรื่องการป้องกันมิจฉาชีพที่โทรศัพท์มาหลอกลวง เพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันและใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลได้อย่างปลอดภัยมากขึ้น





ร่วมคิด ร่วมสร้าง ร่วมเติบโต

คุณญาณัจฉรา ย้ำว่า ความสำเร็จของการสร้างชุมชนสุขภาวะไม่ได้เกิดจากการทำงานขององค์กรใดองค์กรหนึ่งเพียงลำพัง แต่เกิดจากความร่วมมือของทุกภาคส่วน โดยไทยออยล์ทำหน้าที่เป็นผู้ประสานความร่วมมือ เชื่อมโยงทรัพยากร ความรู้ และศักยภาพจากหลายฝ่ายเข้าด้วยกัน เพื่อร่วมกันแก้ปัญหาและยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในพื้นที่

“มาถึงวันนี้เราอยู่ร่วมกับชุมชนแบบพี่น้องที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันแบบพาร์ทเนอร์ ไทยออยล์ช่วยชุมชน ชุมชนช่วยไทยออยล์ เพราะถ้าไม่มีพี่ๆ ในชุมชน โรงกลั่นก็ไม่สามารถเดินเครื่องได้อย่างราบรื่นตลอด 24 ชั่วโมง สุดท้ายแล้วเป้าหมายที่เราต้องการจะไปให้ถึง คือการได้เห็นคนในชุมชนมีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มีจิตใจที่แจ่มใส มีสังคมที่เข้มแข็ง และมีปัญญาที่พร้อมต่อยอดสู่อนาคต อยู่ร่วมและเติบโตไปด้วยกันกับไทยออยล์ องค์กรร้อยปีอย่างยั่งยืน”



ชุมชนรวมใจ ก้าวไปด้วยกัน กับโครงการ CFP

โดย ทีมโครงการพลังงานสะอาด





ล้านชั่วโมง

ทำงาน ไร้อุบัติเหตุ

สถิติแห่ง ความภูมิใจ

ยกระดับ ความปลอดภัย

โครงการ Clean Fuel Project (CFP) นอกจากจะมีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนผ่านของอุตสาหกรรมพลังงานไทยที่มีการผลิตเชื้อเพลิงคุณภาพโดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม สังคม และบรรษัทภิบาล (ESG) แล้วยังมุ่งเน้นการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตที่ใช้พลังงานอย่างคุ้มค่า เพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ควบคู่ไปกับการสร้างคุณค่าให้กับสังคมและชุมชนอย่างยั่งยืน

การทำงานด้วยความปลอดภัยถือเป็นหน้าที่สำคัญที่ต้องมาเป็นอันดับหนึ่งในทุกย่างก้าวของการปฏิบัติงาน ไม่ว่าจะเป็นพนักงานหรือพนักงานผู้รับเหมาในโครงการฯ ทุกคนต้องประเมินอันตรายจากการทำงานที่อาจเกิดขึ้น ตระหนักรู้ถึงความเสี่ยง และปฏิบัติตามข้อกำหนดด้านความมั่นคง ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม (SSHE) อย่างเคร่งครัด

ปัจจุบันโครงการ CFP มีพนักงานเข้าปฏิบัติงานกว่า 15,000 คน ภายใต้การบริหารจัดการการทำงานของ WOOD ซึ่งเป็นผู้รับเหมาหลักของไทยออยล์ การทำงานครบ 30 ล้านชั่วโมงทำงานโดยไม่มีอุบัติเหตุถึงขั้นสูญเสียเวลาทำงาน (LTI) นับเป็นอีกหนึ่งความสำเร็จที่ทุกคนภาคภูมิใจ และเพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับพนักงานและพนักงานผู้รับเหมาในโครงการฯ ทางโครงการฯ จึงได้จัดกิจกรรมฉลองความสำเร็จครั้งนี้ โดยเมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2569 จัดให้มีการทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้งถวายแด่พระสงฆ์ 9 รูป บริเวณหน้าสำนักงานพื้นที่ 8 และจัดให้มีกิจกรรมฉลองความสำเร็จ ณ พื้นที่ 6 เมื่อวันที่ 30 กรกฎาคม ที่ผ่านมา ภายในงานมีผู้บริหารของไทยออยล์ และ WOOD ร่วมแสดงความขอบคุณและความยินดี พร้อมทั้งมอบโล่ประกาศเกียรติคุณในความสำเร็จดังกล่าวแก่ผู้รับเหมาทั้ง 18 ราย ได้แก่ WOOD, SCC, STECON, ABB, BTC, AAE, 63 Plus, ITE, SSRS, GCME, QTEC, TJEL, RMK, RCS, SWOTCON, PECL, SUEA และ REL นอกจากนี้ ยังจัดให้มีกิจกรรมรณรงค์ด้านความปลอดภัย และมอบรางวัลให้แก่ผู้โชคดีในงาน ซึ่งได้รับความร่วมมือจากพนักงานผู้รับเหมาส่งตัวแทนเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่า 1,000 คน











ความสำเร็จนี้สะท้อนถึงความมุ่งมั่นและความร่วมมือของทุกฝ่ายภายใต้แนวคิด

“One Team One Goal”

เพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างปลอดภัยสูงสุด



จิตวิญญาณแห่งไรโน่

ประติมากรรมสัมฤทธิ์แห่งพลัง ความมั่นคงของไทยออยล์

หลายคนรู้จัก “ไรโน่” ในบุคลิกของความน่ารักสดใส แต่จริงๆ แล้วรู้ไหมว่าไรโน่เป็นตัวแทนของพลังที่แข็งแกร่งของคนไทยออยล์ ฉบับนี้จึงขอพาทุกคนไปรู้จักไรโน่ผ่านงานประติมากรรมที่แฝงไปด้วยแนวคิดการออกแบบที่สื่อความหมายได้อย่างน่าสนใจ

ประติมากรรมสัมฤทธิ์ที่ตั้งโดดเด่นอยู่ด้านหน้าของอาคารออดิทอเรียมโรงกลั่นไทยออยล์ชิ้นนี้ คือสัญลักษณ์แห่งพลังความแข็งแกร่งและความมั่นคง ซึ่งถูกถ่ายทอดผ่านศิลปะ เพื่อบันทึกวิสัยทัศน์และคุณค่าของไทยออยล์ไว้เหนือกาลเวลา ได้รับการรังสรรค์โดย อาจารย์ชิน ประสงค์ ศิลปินแห่งชาติ สาขาประติมากรรม ผู้หลอมรวมจินตนาการจากรูปลักษณ์ของแรดธรรมชาติเข้ากับโครงสร้างลายศิลปะไทยจากเปลวไฟเถาวัลย์และใบไม้ สู่ “ลายกนก” อันอ่อนช้อย แข็งแรง และสง่างาม

รูปทรงของแรดถูกถักทอด้วยเรื่องราวของไทยออยล์ตั้งแต่ฐานที่ยืนอย่างมั่นคง เปรียบเสมือนทรัพยากรที่มาจากผืนดิน ผิวสัมผัสที่เปลี่ยนผ่านของลำตัวสื่อถึงกระบวนการผลิตอันหลากหลายและเปี่ยมประสิทธิภาพ ลวดลายเครื่องแต่งกายถูกออกแบบเพื่อสะท้อนรากเหง้าและอัตลักษณ์แห่งความเป็นไทย โดยถ่ายทอดผ่านการนุ่งโจงกระเบนและสวมเสื้อแขนกระบอก ดุจอาภรณ์แห่งคุณพระอันเปี่ยมด้วยความสุภาพ สง่างาม และทรงคุณค่าทางวัฒนธรรม ในขณะที่ศีรษะและนอแรดพุ่งทะยานเปรียบดังพลังงานที่ถูกแปรรูป เพื่อเคลื่อนอนาคตอย่างยั่งยืน

ประติมากรรมชิ้นนี้จึงเป็นการหลอมรวมระหว่างธรรมชาติ อุตสาหกรรม ศิลปะ และอุดมการณ์ คือ “จิตวิญญาณแห่งไรโน่” สัญลักษณ์แห่งพลัง ความมั่นคง และความภาคภูมิใจ ซึ่งจะยืนหยัดอย่างสง่างามเคียงข้างไทยออยล์และชุมชนไปทุกช่วงของกาลเวลา



ข้อมูลศิลปิน
ชื่อ : ชิน ประสงค์
วันเกิด : 6 มกราคม 2485
การศึกษา : ศิลปบัณฑิต (ประติมากรรม) คณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ศิลปินแห่งชาติ ประจำปี 2561 สาขาทัศนศิลป์ (ประติมากรรม)
ตำแหน่ง : อดีตหัวหน้าภาควิชาประติมากรรม วิทยาลัยช่างศิลป
ประติมากรรมรูปเหมือนบุคคลสำคัญในสังคม





ชุมชนพัฒนา

โดย แผนกบริหารงานชุมชน















กิจกรรมหล่อเทียนพรรษาสามัคคีและแห่เทียนพรรษาเพื่อถวายเทียนพรรษา 10 วัด รอบกลุ่มไทยออยล์

กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับบริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไทยโตไกคาร์บอนโปรดักท์ จำกัด ได้ร่วมอนุรักษ์และสืบสานประเพณีการหล่อเทียนพรรษาและแห่เทียนพรรษา 10 วัด ซึ่งถือเป็นประเพณีสำคัญที่สืบทอดกันมายาวนานของชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ เพื่อแสดงถึงความศรัทธาในพระพุทธศาสนา และเสริมสร้างความสามัคคีในชุมชน โดยในปี 2569 นี้กลุ่มไทยออยล์ได้วางแผนร่วมกับประธานคณะกรรมการชุมชนและเจ้าอาวาสทั้ง 10 วัด กำหนดวันจัดพิธีหล่อเทียนพรรษาสามัคคี 10 ชุมชน รอบกลุ่มไทยออยล์ในวันที่ 3 กรกฎาคม 2569 และกิจกรรมถวายเทียนพรรษา 10 วัด ในวันที่ 24-25 กรกฎาคม 2569 โดยภายหลังจากพิธีหล่อเทียนพรรษาที่จัดขึ้นในวันที่ 3 กรกฎาคม 2569 ศูนย์สุขภาพฯ เปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วไปได้เดินทางมาเข้าร่วมหล่อเทียนพรรษาสามัคคี ณ ลานอเนกประสงค์ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์ เพื่อชุมชน เป็นระยะเวลา 15 วัน ก่อนนำไปถวาย ณ วัดต่างๆ รอบโรงกลั่นต่อไป

พิธีหล่อเทียนมีกิจกรรมพิเศษเพิ่มเติม เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนโดยการสนับสนุนผลิตภัณฑ์เทียนหอมดอกไม้จากกลุ่มวิสาหกิจชุมชนโลมาแหลมฉบัง ซึ่งผลิตจาก Slack Wax ของบริษัท ไทยลู้บเบส จำกัด (มหาชน) ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างรายได้ให้กับชุมชน และเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ลงมือปฏิบัติในการทำเทียนหอมดอกไม้นำไปถวายพระพุทธรัตนมงคลสกลประชานาถมุนี (หลวงพ่อไทยออยล์) ณ ศูนย์สุขภาพฯ ซึ่งเป็นการบูรณาการคุณค่าทางวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคมอย่างเป็นรูปธรรม

ในเช้าตรู่วันที่ 25 กรกฎาคม 2569 คือวันแห่เทียน 10 วัดรอบกลุ่มไทยออยล์ ได้มีพิธีเปลี่ยนผ้าครองพระพุทธรัตนมงคลสกลประชานาถมุนี โดยมีพระครูอาทรพัฒนาภิรม เจ้าอาวาสวัดมโนรมและอดีตเจ้าคณะตำบลทุ่งสุขลา เป็นผู้นำชาวชุมชนผู้มีจิตศรัทธาร่วมกันเปลี่ยนผ้าครองฯ จากนั้นกลุ่มไทยออยล์ได้นำชุมชนผู้มีจิตศรัทธาร่วมเดินทางแห่เทียนพรรษาถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ที่จำพรรษาอยู่ทั้ง 10 วัดรอบกลุ่มไทยออยล์ โดยในกิจกรรมหล่อเทียนพรรษา ณ ศูนย์สุขภาพฯ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมราว 270 คน และกิจกรรมแห่เทียนพรรษา 10 วัดรอบกลุ่มไทยออยล์ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมกว่า 400 คน

กิจกรรมสูงวัยหัวใจยังหวานแหวว (ชุมชนตลาดอ่าวอุดม ชุมชนบ้านห้วยเล็ก ชุมชนบ้านเขาน้ำซับ)

แผนกบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุให้กับผู้สูงอายุในชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ กิจกรรมสูงวัยหัวใจยังหวานแหวว ชุมชนตลาดอ่าวอุดม ในวันที่ 4 กรกฎาคม ณ ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน และในวันที่ 15 สิงหาคม 2569 สำหรับชุมชนบ้านห้วยเล็ก ณ วัดเนินบุญญาราม และสำหรับชุมชนบ้านเขาน้ำซับ ณ ศูนย์บริการสาธารณสุข 2 โดยจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจให้กับผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมกายบริหารผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กิจกรรมปลูกต้นสนหอมไล่ยุง และกิจกรรมนันทนาการเล่นเกมชิงรางวัล ซึ่งได้รับความร่วมมือจากประธานชุมชนและกลุ่ม อสม. ในการทำกิจกรรม โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยเฉลี่ยแต่ละแห่งประมาณ 120 ท่าน









กิจกรรมพัฒนาแหล่งอนุบาลสัตว์น้ำบริเวณชายฝั่งตะวันออก







กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา จัดโครงการ **“จัดทำซั้งคืนบ้านให้สัตว์ทะเลเพื่อระบบนิเวศที่ยั่งยืน”** ณ ชุมชนบ้านอ่าวอุดม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแหล่งที่อยู่อาศัยใหม่ให้กับสัตว์ทะเล ทดแทนแนวปะการังธรรมชาติ และกระตุ้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเล เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของระบบนิเวศทางทะเลอย่างถูกต้อง การจัดทำซั้งทดแทนแหล่งอนุบาลสัตว์ทะเลเป็นแนวทางหนึ่งในการฟื้นฟูทรัพยากรทางทะเล โดยการสร้างแหล่งที่อยู่อาศัยเทียม เพื่อเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศใต้ทะเล และช่วยให้ชุมชนสามารถทำประมงได้อย่างยั่งยืน ประกอบไปด้วยกิจกรรมการทำซั้งจากทางมะพร้าว พร้อมด้วยการให้ความรู้เชิงอนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเล ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มนักศึกษาและผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการเป็นจำนวนประมาณ 60 คน









กิจกรรมเวชศาสตร์ชุมชน HOME HERO : แหลมฉบัง รู้เสี่ยง รู้ทัน ร่วมกันควบคุมโรค

กลุ่มไทยออยล์ร่วมกับคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ชุมชนบ้านแหลมฉบัง เทศบาลนครแหลมฉบัง และโรงพยาบาลแหลมฉบังดำเนินโครงการ HOME HERO : แหลมฉบัง รู้เสี่ยง รู้ทัน ร่วมกัน ควบคุมโรค และบ้านแหลมปลอดภัย สูงวัย ห่างไกลจากสัตว์และแมลงนำโรคภายใต้โครงการเวชศาสตร์ชุมชน เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ และทักษะด้านการป้องกันและควบคุมโรค ตลอดจนส่งเสริมการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่อย่างเหมาะสม

การดำเนินโครงการดังกล่าวมุ่งเน้นการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและแนวทางการป้องกันโรค รวมถึงการป้องกันอันตรายจากสัตว์และแมลงนำโรค โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ พร้อมกับส่งเสริมให้ประชาชนสามารถสังเกตอาการเบื้องต้นดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว ตลอดจนมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังและป้องกันโรคในชุมชน

ประชุมสามประสาน









แผนกบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์ บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไทยโตไกคาร์บอนโปรดักท์ จำกัด ร่วมกับเทศบาลนครแหลมฉบังและเครือข่ายคณะกรรมการชุมชน 10 ชุมชนรอบกลุ่มไทยออยล์ ณ ห้องประชุมอเนกประสงค์ ศูนย์สุขภาพฯ เพื่อแจ้งข่าวสาร พร้อมแลกเปลี่ยนข้อมูลกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มบริษัทฯ หน่วยงานเทศบาลนครแหลมฉบัง และส่วนของชุมชน โดยมีประธานคณะกรรมการชุมชน/ตัวแทนชุมชนละ 3 ท่าน ของทั้ง 10 ชุมชน เจ้าหน้าที่เทศบาลนครแหลมฉบัง และกลุ่มบริษัทฯ เข้าร่วมประชุม โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 50 ท่าน



ประชุม อสม. 10 ชุมชน รอบกลุ่มไทยออยล์

แผนกบริหารงานชุมชนกลุ่มไทยออยล์ บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไทยโตไก คาร์บอนโปรดักท์ จำกัด ร่วมกับเทศบาลนครแหลมฉบังและเครือข่ายอาสาสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) 10 ชุมชน รอบกลุ่มไทยออยล์ ณ สวนอาหารไพเราะ เพื่อแจ้งข่าวสารพร้อมแลกเปลี่ยนข้อมูลกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มบริษัทฯ หน่วยงานเทศบาลนครแหลมฉบัง และส่วนของชุมชน โดยมี อสม. ของทั้ง 10 ชุมชน เจ้าหน้าที่เทศบาลนครแหลมฉบัง และกลุ่มบริษัทฯ เข้าร่วมประชุม โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 170 ท่าน

เปิดกิจกรรม “5 เดือนมุ่งมั่น เดิน-วิ่ง ไปด้วยกันให้ทะลุ 1 แสนกิโลเมตร 2569”

เมื่อวันพุธที่ 19 สิงหาคม 2569 ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์ เพื่อชุมชนภายใต้แผนกบริหารงานชุมชน กลุ่มไทยออยล์ได้จัดพิธีเปิดกิจกรรม “5 เดือน มุ่งมั่น เดิน-วิ่ง ไปด้วยกันให้ทะลุ 1 แสนกิโลเมตร 2569” ณ ศูนย์สุขภาพฯ กลุ่มไทยออยล์ มีจุดประสงค์ที่จะส่งเสริมให้ชุมชนได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในช่วงเวลา 5 เดือน โดยมีเป้าหมายระยะทางร่วมกันให้มากกว่า 1 แสนกิโลเมตร ผ่านการเดิน-วิ่ง ภายใต้ Concept **“แค่ขยับก็เท่ากับออกกำลังกาย”** โดยใช้ Application นับก้าวช่วยในการบันทึกผล ซึ่งช่วยให้สมาชิกสามารถออกกำลังกายที่ไหนก็ได้ เมื่อใดก็ได้ โดยมีระยะเวลากิจกรรมตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม - วันที่ 12 ธันวาคม 2569

ก่อนเริ่มกิจกรรมได้มีการ Warm up ร่างกาย นำโดยวิทยากร ผู้เชี่ยวชาญในการออกกำลังกาย ก่อนจะปล่อยแถวสมาชิกเพื่อร่วมเดิน-วิ่ง สานพลัง สร้างสรรค์สามัคคี เป็นระยะทาง 4.5 กิโลเมตร (9 รอบ) โดยมีสมาชิกเข้าร่วมในพิธีเปิดกิจกรรมดังกล่าวจำนวน 156 คน















โครงการสามประสานสัญจร (ชุมชนบ้านนาเก่า)

เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม 2569 กลุ่มไทยออยล์ได้จัดกิจกรรม “สามประสานสัญจร ครั้งที่ 2” ณ ที่ทำการชุมชนบ้านนาเก่า โดยมี คุณสายชล เชาว์ไทย รองนายกเทศมนตรีนครแหลมฉบัง พร้อมด้วยสมาชิกสภาเทศบาลนครแหลมฉบัง เข้าร่วมพบปะประชาชนในพื้นที่ กิจกรรมดังกล่าวถือเป็นกลไกสำคัญในการเชื่อมโยงความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน โดยภายในงานมีการนำเสนอข้อมูลการดำเนินงานของกลุ่มไทยออยล์ รวมถึงกิจกรรมด้านสังคมและชุมชนที่บริษัทฯ ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับประชาชนในพื้นที่ เช่น การแสดงดนตรี รำวง กิจกรรมสันทนาการ รับประทานอาหารมื้อค่ำร่วมกัน สร้างรอยยิ้มและความสนุกสนานให้กับผู้เข้าร่วมงานทุกช่วงวัย โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 180 คน













คัดตัวนักกีฬากระโดดเชือกเยาวชน เพื่อเตรียมแข่งขันชิงถ้วยพระราชทานฯ

กลุ่มไทยออยล์จัดกิจกรรมคัดตัวนักกีฬากระโดดเชือก เตรียมความพร้อมสู่การแข่งขันชิงถ้วยพระราชทาน ประเภทมือโปร ครั้งที่ 17

กลุ่มไทยออยล์จัดกิจกรรมคัดตัวนักกีฬากระโดดเชือก เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับเข้าร่วมการแข่งขันกระโดดเชือกชิงถ้วยพระราชทาน ประเภทมือโปร ครั้งที่ 17 ซึ่งมีกำหนดจัดขึ้นระหว่างวันที่ 28-29 พฤศจิกายน 2569 ณ ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น)

กิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อคัดเลือกนักกีฬา และเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่การแข่งขันในระดับประเทศ พร้อมกับส่งเสริมและพัฒนาทักษะ ความสามารถ และศักยภาพของเยาวชนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถ เรียนรู้ประสบการณ์จากการแข่งขัน และพัฒนาตนเองสู่การเป็นนักกีฬาที่มีศักยภาพในอนาคต

















Caregiver ผู้ไม่เคยทิ้งใครไว้ข้างหลัง



พี่บุญเชิด เผือกสะอาด
ประธานศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลนครแหลมฉบัง

ในทุกชุมชนย่อมมีผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดเตียงที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ แต่ไม่ใช่ทุกครอบครัวที่มีกำลังคนหรือความรู้เพียงพอที่จะดูแลได้ตลอดเวลา Caregiver (CG) หรือผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงนับว่าเข้ามาเติมเต็มในจุดนี้ และถือเป็นฟันเฟืองสำคัญของระบบดูแลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดเตียงในชุมชน

เสียสละทำด้วยใจ

“ปัจจุบันผู้สูงอายุมีจำนวนหลายร้อยในแต่ละชุมชน ทั้งกลุ่มที่ดูแลตัวเองได้และกลุ่มผู้ป่วยติดเตียงที่ต้องการความช่วยเหลือ คนที่เป็น Caregiver ต้องเสียสละอย่างมาก ผู้ป่วยต้องการสิ่งใดขาดเหลืออะไร เราก็ประสานทั่วทิศให้” พี่บุญเชิด เผือกสะอาด ประธานศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครแหลมฉบัง กล่าว

พี่บุญเชิดเป็นอดีตพนักงาน ปตท. ผู้คร่ำหวอดอยู่ในพื้นที่แหลมฉบัง หลังเกษียณเขาตั้งใจกลับมาช่วยเหลือชุมชนที่ตนเองผูกพันมาตลอดชีวิต เมื่อ **คุณจินดา ถนอมรอด นายกเทศมนตรีนครแหลมฉบัง** แต่งตั้งให้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิและประธานศูนย์ฯ คนแรก เขาจึงทุ่มเททำหน้าที่ผลักดันนโยบาย ดูแลงบประมาณ อุปกรณ์ และสวัสดิการต่างๆ รวมทั้งประสาน เชื่อมโยงทุกภาคส่วนเข้าด้วยกัน เพื่อสนับสนุนให้ Caregiver สามารถทำงานช่วยเหลือผู้คนได้อย่างต่อเนื่อง



พี่อรพิน ชื่นจิตร พี่รัชนีกร เทพขาม

ส่วน **พี่รัชนีกร เทพขาม และพี่อรพิน ชื่นจิตร** คือผู้ปฏิบัติหน้าที่ Caregiver ในพื้นที่อ่าวอุดมและบ้านอ่าวตามลำดับ ทั้งคู่เริ่มต้นจากการเป็น อสม. พี่รัชนีกรบอกว่าเพราะเมตตาคำเดียวที่ทำให้เธอตั้งใจที่จะเป็นตัวเชื่อมระหว่างโรงพยาบาลและเทศบาล เพื่อให้คนในชุมชนเข้าถึงการดูแลสุขภาพในส่วนที่ขาดไป ในขณะที่พี่อรพินเห็นว่าผู้สูงอายุในชุมชนมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ความสามารถของ อสม. มีจำกัด เธอจึงลงเรียนหลักสูตร Caregiver เพื่อที่จะได้ดูแลผู้ป่วยติดเตียง และช่วยแบ่งเบาภาระของคนที่ดูแลได้เพิ่มขึ้น

ดูแลทั้งคนไข้และญาติ

แต่กว่าจะมาเป็น Caregiver ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย ทุกคนต้องผ่านการอบรมทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติจากโรงพยาบาลแหลมฉบังรวม 70 ชั่วโมง เป็นเวลา 10 วัน ทั้งยังต้องผ่านการสอบที่เข้มข้น เพื่อให้พร้อมลงพื้นที่ปฏิบัติงานจริง ครั้นเจอผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยติดเตียงที่ต้องการความช่วยเหลือ ก็ต้องประเมินเบื้องต้นก่อนเสนอรายชื่อคนไข้มาให้ทางคุณหมอพิจารณาเปิดเคส และกำหนดให้ Caregiver ลงเยี่ยมตามระยะเวลา พร้อมกับส่งรายงานอาการของคนไข้ทุกเดือน



“บางทีเราเจอคนไข้ติดเตียงว่าหนักแล้ว แต่คนที่ดูแลคนไข้หนักยิ่งกว่า” พี่อรพินเล่า หลายบ้านมีผู้ดูแลเพียงคนเดียว เช้าออกไปทำงาน เที่ยงกลับมาป้อนข้าว เปลี่ยนผ้าอ้อมผู้ป่วย หน้าที่ของ Caregiver จึงไม่ใช่แค่การดูแลผู้ป่วย แต่ยังต้องดูแลจิตใจของผู้ดูแลด้วย

“บางคนเจอเราแล้วร้องไห้ทั้งที่เราไม่ใช่หมอรักษาโรค เราแค่ไปเยี่ยมติดตามอาการ วัดความดัน ทำแผล ให้คำแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพ แต่พวกเขารู้สึกว่าเขาไม่ได้ต่อสู้อยู่เพียงลำพัง” พี่รัชนีกรเสริม





ท้าทายแต่ยังทุ่มเทต่อ

แม้งานจะเต็มไปด้วยความหมาย แต่ก็เต็มไปด้วยความท้าทาย ปัญหาใหญ่ที่ทั้ง 3 ท่าน สะท้อนตรงกันคือบุคลากรไม่เพียงพอ พี่บุญเชิดบอกว่าปัจจุบันนครแหลมฉบังมี 23 ชุมชน แต่ Caregiver ที่ทำงานจริงมีราว 20 คน เท่านั้น แต่ละคนต้องเสียสละรับผิดชอบผู้ป่วยจำนวนมากในพื้นที่กว้าง

ขณะที่อุปกรณ์และวัสดุสิ้นเปลืองบางอย่างก็ได้รับการสนับสนุนจากภาคเอกชน อย่างปี 2568 ที่ผ่านมาไทยออยล์ก็ให้การสนับสนุนงบประมาณและทรัพยากรที่จำเป็น ซึ่งทางเทศบาลก็ได้นำเข้าโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพ ก่อนจัดสรรงบมาจัดทำกระเป๋าปฐมพยาบาลชุดเล็ก-ชุดใหญ่ และจัดสรรทรัพยากรต่างๆ เข้าสู่ระบบงาน ทว่ายังไม่เพียงพอต่อความต้องการใช้งาน อย่างผ้าก๊อซ สำลี แอลกอฮอล์ หรือแม้แต่ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ ล้วนเป็นสิ่งจำเป็นที่ใช้แล้วหมดไปทุกวัน

“ผู้ป่วยยากไร้บางบ้านไม่มีผ้าอ้อมผู้ใหญ่เปลี่ยนต้องใช้ซ้ำก็มี เราเห็นเขาไม่มีจริงๆ ของส่วนกลางก็ยังไม่มา บางครั้งเราก็ต้องวิ่งหาหรือควักเงินส่วนตัวซื้อของจำเป็นไปช่วยผู้ป่วยก่อน”



คำว่า **“เสียสละ”** จึงไม่ใช่เพียงคำสวยหรู แต่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของ Caregiver ผู้ปิดทองหลังพระที่มีใจรักในการทำงานเพื่อผู้อื่น แม้จะต้องเผชิญกับความเหนื่อยความสูญเสีย บางครั้งต้องเห็นผู้ป่วยวิกฤตจากไปแบบช่วยอะไรไม่ได้ แต่ทั้งสามยังคงเลือกเดินบนเส้นทางเดิม เมื่อถามว่าจะทำงานนี้ไปอีกนานแค่ไหน คำตอบของพวกเขาแทบไม่แตกต่างกัน

“ทำไปจนกว่าจะไม่ไหว เราจะไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง”

ประโยคสั้นๆ นี้อาจเป็นหัวใจของงานดูแลผู้สูงอายุทั้งระบบ และแทนความหมายของคำว่า **“ชุมชน”** ได้ดีที่สุด





โดย กองบรรณาธิการ

ทันตสุขภาพ เพื่อสุขภาพฟันดี ชีวิตดี



นางอมรรัตน์ ชัยขรรค์เมือง
ผู้อำนวยการสถานศึกษา วิทยฐานะเชี่ยวชาญ
โรงเรียนเทศบาลแหลมฉบัง 2
(มูลนิธิไต้ล้ง-เซ็ง พรประภา)

“รอยยิ้ม” คือเสน่ห์อย่างหนึ่งของคนไทย ซึ่งแน่นอนว่าการจะมียิ้มที่สวยงามได้นั้นต้องมีสุขภาพฟันที่ดีด้วย การดูแลสุขภาพช่องปากและฟันอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็กจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทั้งโรงเรียนและผู้ปกครองล้วนมีบทบาทอย่างยิ่ง

โรงเรียนเทศบาลแหลมฉบัง 2 (มูลนิธิไต้ล้ง-เซ็ง พรประภา) สังกัดเทศบาลนครแหลมฉบัง จ.ชลบุรี เป็นหนึ่งในโรงเรียนที่ให้ความสำคัญเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันแก่เด็กๆ เพราะมองว่าเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดี และเป็น 1 ใน 8 โรงเรียนรอบโรงกลั่นที่เข้าร่วม “โครงการทันตสุขภาพ” โดยการสนับสนุนของไทยออยล์ โดย **นางอมรรัตน์ ชัยขรรค์เมือง ผู้อำนวยการโรงเรียนฯ** เล่าว่าทางโรงเรียนเห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันตั้งแต่วัยเด็ก โดยในส่วนของนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 1-3 จะมีทางต้นสังกัดคือเทศบาลนครแหลมฉบังเป็นผู้ดูแลให้ความรู้และคำแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน ส่วนในระดับชั้น ป.1-6 ได้รับความอนุเคราะห์จากกลุ่มไทยออยล์เข้าร่วมโครงการทันตสุขภาพที่ได้ดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2553

“ถ้าสุขภาวะในช่องปากของเด็กไม่ดี การรับประทานอาหารจะไม่ดีไปด้วย โครงการทันตสุขภาพเป็นโครงการที่เปิดโอกาสให้เด็กที่ไม่มีความพร้อมที่จะไปคลินิกหรือโรงพยาบาลได้เข้าถึงการบริการด้านทันตกรรม และเรียนรู้เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพช่องปากและฟันอย่างถูกต้อง”

นอกจากโรงเรียนแล้วในส่วนของครอบครัวนับว่ามีบทบาทสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กๆ มีการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทางโรงเรียนมีกิจกรรมประชุมผู้ปกครอง เพื่อให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันร่วมด้วย รวมทั้งมีการขยายผลและติดตามอย่างต่อเนื่องโดยครูประจำชั้นผ่านช่องทางไลน์กลุ่มผู้ปกครอง

“บ้าน วัด โรงเรียน เป็นของคู่กันอยู่แล้ว การดูแลสุขภาวะช่องปากและฟันเป็นเรื่องสำคัญ ถึงแม้ว่าน้องอนุบาล 1-3 กล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่ที่จะดูแลในช่องปากอาจจะยังไม่ดีพอเท่าไร อยากจะขอความร่วมมือจากทางผู้ปกครองช่วยกันทั้งบ้านและโรงเรียนกระตุ้นเรื่องการแปรงฟันระหว่างมื้ออาหาร โดยเฉพาะก่อนนอนเป็นช่วงที่สำคัญ”

ในฐานะครูผู้สอนที่มีความใกล้ชิดกับเด็กๆ และยังเป็นครูอนามัยของโรงเรียน **คุณครูเนตรชนก รัตนพงษ์ (ครูเจ)** เล่าให้ฟังว่าปัญหาด้านสุขภาพช่องปากและฟันของเด็กๆ เกิดจากพฤติกรรมที่ชอบกินขนมหวานและยังขาดความรู้เรื่องการดูแลรักษาฟันอย่างถูกต้อง โดยทางไทยออยล์จะนำคุณหมอเข้ามาตรวจสุขภาพช่องปากและฟันให้เด็กชั้น ป. 1-6 เป็นประจำทุกปี ทำให้มีเด็กได้รับการตรวจแบบ 100% สำหรับเด็กที่มีปัญหาสุขภาพฟันเล็กน้อย คุณหมอจะให้คำแนะนำและรักษาเบื้องต้น เช่น การอุดฟัน ขูดหินปูน เคลือบฟลูออไรด์ โดยทางไทยออยล์จะมีบริการรถตู้ เพื่อส่งไปรับบริการที่ห้องทันตกรรม ศูนย์สุขภาพฯ ทั้งนี้ ต้องได้รับความยินยอมในการเข้ารับการรักษาจากทางผู้ปกครองก่อน ซึ่งผู้ปกครองส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี



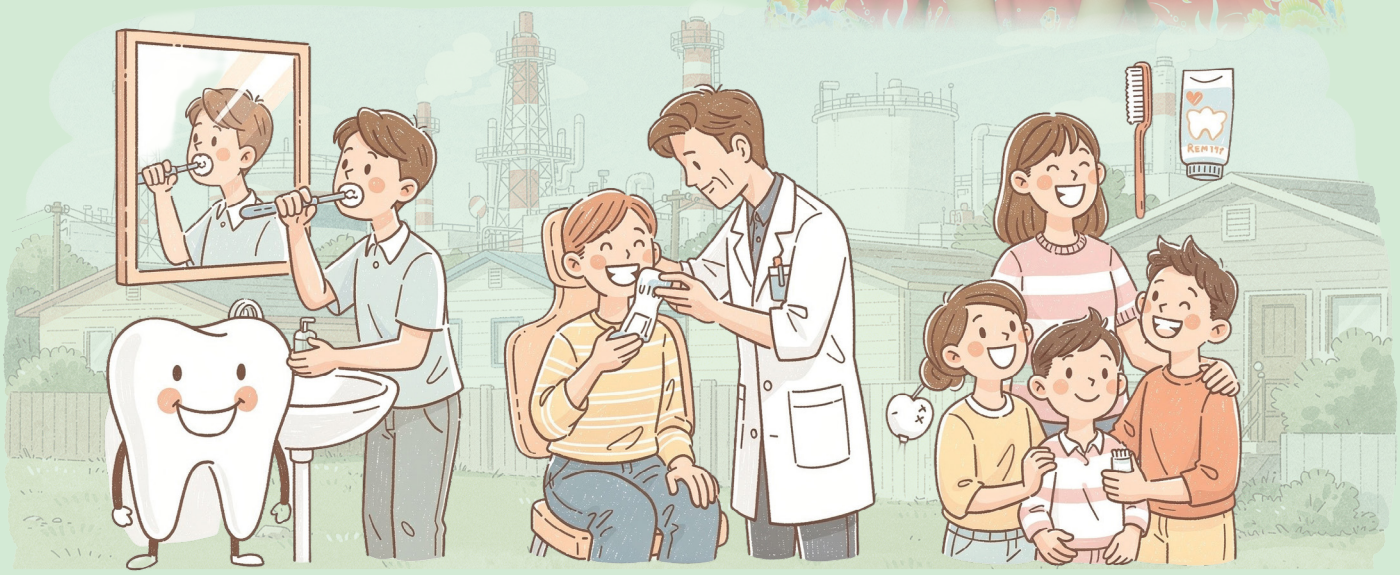
คุณครูเนตรชนก รัตนพงษ์ (ครูเจ)
ครูอนามัย โรงเรียนเทศบาลแหลมฉบัง 2
(มูลนิธิไต้ล้ง-เซ็ง พรประภา)

“คุณครูทุกคนมีส่วนร่วมในการดูแลทั้งหมด ด้วยการอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลฟันอย่างถูกวิธี การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทุกเช้าจะมีประกาศตามสายให้ความรู้ โดยคุณครูประจำชั้นจะมีบันทึกการแปรงฟันของนักเรียนทุกคน ที่ผ่านมาเด็กๆ มีการดูแลรักษาฟันที่ดีขึ้น กลัวหมอน้อยลง”

ฟันสวย ยิ้มใส มั่นใจเต็มร้อย

การมีสุขภาพฟันที่ดีส่งผลต่อความมั่นใจในการใช้ชีวิต โดยเฉพาะเด็กๆ ที่เข้าสู่ช่วงวัยรุ่นอย่างน้องเจนนี่ น้องหนามเตย และน้องไอซ์ นักเรียนชั้น ป.5/4 ที่ไม่ได้มีดีแค่ฟันสวย แต่ยังมีสุขภาพฟันที่ดีด้วย ซึ่งเป็นผลมาจากการดูแลรักษาฟันอย่างถูกต้องและมีวินัยอย่างสม่ำเสมอ







ด.ญ.มณีบุษรา ประโยชน์มี
(น้องเจนนี่)

“ได้เรียนรู้เรื่องการแปรงฟันให้ถูกเวลา ตอนเช้า ก่อนนอน และช่วงกลางวันหลังรับประทานอาหาร การแปรงฟันทำให้รู้สึกสดชื่น มีบางวันที่พี่สาวลืมแปรงฟัน หนูก็จะไปเตือนว่าอย่าลืมแปรงฟันนะ เดี๋ยวฟันไม่สวย เพราะถ้าฟันผุจะมีกลิ่นปาก เพื่อนจะไม่คุยด้วยค่ะ”

ด.ญ.ปพิชญา สาศรีรัตน์
(น้องหนามเตย)

“การแปรงฟันให้ครบทุกซี่ ทุกด้าน ด้วยสูตร 222 แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน แปรงฟันให้นานอย่างน้อย 2 นาที งดรับประทานอาหารหลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง อยากให้เพื่อนๆ รักษาสุขภาพฟัน เพราะถ้าฟันผุต้องไปหาหมอบ่อยๆ เสียเงินเยอะ และตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน ด้วยค่ะ”

ด.ญ.ณัฏฐ์ชญาภา ราชสมบัติ
(น้องไอซ์)

“เรียนรู้เรื่องการแปรงฟันอย่างถูกวิธีและการถนอมฟัน เช่น รับประทานอาหารที่ไม่แข็งเกินไป ไม่หวานเกินไป รวมถึงวิธีการใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกต้อง หนูมีน้องคนหนึ่งชอบกินขนมบ่อย ก็จะบอกให้น้องแปรงฟันหรืออย่างน้อยก็บ้วนปาก ฟันจะได้ไม่ผุ เพราะฟันจะอยู่กับเราทั้งชีวิตค่ะ”



สุขภาพดีเริ่มต้นที่ “เข้าใจ” ผู้คน

นิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 4 จากมหาวิทยาลัยบูรพาจะได้ฝึกวิชาการพยาบาลชุมชนทุกปี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการเวชศาสตร์ชุมชนที่ไทยออยล์ร่วมกับโรงพยาบาลแหลมฉบังดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง โดยเหล่านิสิตจะลงพื้นที่ไปสำรวจข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพและสุขภาวะของชุมชนในพื้นที่รอบโรงกลั่น และนี่คือบทเรียนสำคัญที่เยาวชนคนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้และอยากชวนทุกคนให้หันมาใส่ใจสุขภาพของตัวเองมากขึ้น

สุภาวดี ศรีรุ่งเรือง
(น้องพลอย)









“สภาพแวดล้อมดี สุขภาพดี”

น้องพลอย-สุภาวดี ศรีรุ่งเรือง เล่าว่า งานแรกที่ต้องทำคือลงสำรวจข้อมูลพื้นฐานของคนในชุมชนอย่างละเอียด ก่อนนำมาวิเคราะห์หาปัญหาที่ต้องการแก้ไขผ่านการทำประชาคม สิ่งที่เหนือความคาดหมาย คือ ชุมชนสมัยนี้ไม่ใช่หมู่บ้านชนบทแบบที่เธอจินตนาการไว้ แต่เป็นหมู่บ้านจัดสรรที่คนไม่ค่อยเปิดใจและให้ข้อมูลกับคนแปลกหน้าเพราะกลัวมิจฉาชีพ การเคาะประตูแต่ละบ้านจึงต้องอาศัยความอดทนและศิลปะการพูดคุยอย่างมาก

“หนูได้เรียนรู้ว่าทักษะการสื่อสารสำคัญมากๆ เราต้องทำให้คนในชุมชนรู้สึกสบายใจที่ได้พูดคุยกับเรา และการที่เขาให้ความร่วมมือกับเรา มันส่งผลดีต่อครอบครัวและชุมชนของเขา”

จากการสำรวจและวิเคราะห์ข้อมูล น้องพลอยพบว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญมาก ถ้าสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีแมลงและสัตว์รบกวน สุขภาพของคนในชุมชนก็จะดีตามไปด้วย ที่น่าสนใจเธอพบว่าในชุมชนมีผู้ป่วยโรคเรื้อรังจำนวนไม่น้อยที่รับประทานยาไม่สม่ำเสมอ หรือไม่เข้ารับการตรวจสุขภาพ เพราะคิดว่าตนเองยังแข็งแรงดี

“หลายคนคิดว่าไม่ตรวจเท่ากับไม่เป็นโรค แต่หนูคิดว่าสิ่งที่ยั่งยืนกว่าคือการที่เราเริ่มต้นดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ดีกว่ารอให้คนอื่นมาดูแลเรานะคะ”



สาริศา มันทิราลัย
(น้องสาริ)

กฤตพร เข่งสมุทร
(น้องดรีมเวิล์ด)

“ปัญหาของเราไม่เท่ากัน”

ส่วน **น้องสาริ-สาริศา มันทิราลัย** ยอมรับว่าส่วนตัวไม่ค่อยกล้าพูดกับคนแปลกหน้า การลงพื้นที่ครั้งแรกจึงเป็นความท้าทายไม่น้อย จึงรู้สึกเกร็ง แต่บอกกับตัวเองว่า **“ถ้าเราไม่ทำ ใครจะทำ”** และมีพี่ๆ อสม. ในพื้นที่ช่วยเปิดทางให้

“ตอนเรียนอาจารย์สอนพวกหนูว่า เราต้องคำนึงถึงชุมชน แต่หนูเห็นภาพไม่ชัดขนาดนั้น จนได้มาลงพื้นที่จริงๆ แล้วก็เห็นว่าการมีส่วนร่วมของชุมชนสำคัญอย่างไร อย่างเรื่องสัตว์และแมลงรบกวนที่เรารู้สึกว่าเป็นปัญหาเล็ก แต่สำหรับคนในพื้นที่ที่ต้องอยู่กับสิ่งเหล่านี้ทุกวัน นี่เป็นปัญหาใหญ่ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมาก”

อีกสิ่งหนึ่งที่น้องสาริเรียนรู้ คือ ทุกปัญหาต้องแก้ที่ต้นเหตุไม่ใช่ปลายเหตุ อย่างกรณีปัญหาเรื่องยุง หากสาเหตุมาจากการที่มีน้ำขังบริเวณบ้าน ก็แนะนำให้เอาน้ำขังออก ไม่ใช่แค่แจกทรายอะเบทกำจัดลูกน้ำ

“เช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพต้องแก้ที่ต้นเหตุและไม่จำเป็นต้องเริ่มจากเรื่องใหญ่ๆ แค่กินดี นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ทำจนเป็นนิสัยและส่งต่อให้คนรอบข้าง ชุมชนก็จะแข็งแรงได้อย่างยั่งยืนค่ะ”

“ป้องกันดูแลตั้งแต่ต้นทาง”

สำหรับ **น้องดรีมเวิล์ด-กฤตพร เข่งสมุทร** การลงพื้นที่ครั้งนี้ทำให้มุมมองต่อบทบาทของพยาบาลนั้นเปลี่ยนไป เดิมเธอมองว่าภาพของพยาบาลชุมชนคือการตรวจคัดกรองโรคและให้ความรู้เชิงวิชาการจำจนเมื่อได้สัมผัสชีวิตจริงของผู้คน จึงเข้าใจว่าต้องเริ่มจากการเข้าใจวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ และความต้องการของคนในชุมชนอย่างลึกซึ้ง

“ตอนอยู่ในวอร์ด เราจะรู้ข้อมูลคนไข้จากใบชาร์ต แต่ในชุมชน เราต้องทำความรู้จักผู้คน เพื่อที่จะเอาข้อมูลไปวิเคราะห์เพิ่มเติม ซึ่งโดยส่วนตัวหนูชอบพูดคุยกับคน เข้ากับผู้ใหญ่ผู้สูงอายุได้ง่ายอยู่แล้ว แต่ก็ตื่นเต้นเหมือนกัน”

สิ่งที่น้องดรีมเวิล์ดประทับใจคือความอบอุ่นของคนในชุมชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่บ้านคนเดียวและรู้สึกเหงา เมื่อไปเยี่ยมเยียนหลายคนต้อนรับเธอเหมือนลูกหลาน บางคนถึงกับหยิบกล้วยที่ปลูกเองมาฝาก ภาพชีวิตที่มีความสุขอันเรียบง่ายนี้ ทำให้น้องดรีมเวิล์ดมองเห็นความสำคัญของงานเวชศาสตร์ชุมชนมากยิ่งขึ้น

“หลายท่านพูดติดปากว่าเป็นอะไรก็มาที่ รพ.สต. พอได้ลงชุมชนจริงๆ หนูก็ได้รู้ว่าหน้าที่ของเราไม่ใช่แค่การดูแลตอนที่เขาเจ็บป่วย แต่เราต้องช่วยป้องกันและส่งเสริมสุขภาพตั้งแต่ต้นทาง”

แม้คนรุ่นใหม่ทั้งสามจะมีมุมมองและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่เห็นตรงกันคือคนที่อยู่กับสุขภาพของเรามากที่สุดก็คือ **“ตัวเรา”** ฉะนั้นเริ่มต้นดูแลสุขภาพตัวเองตั้งแต่วันนี้





65 ปี ไทยออยล์ เติบโตเคียงข้างชุมชน

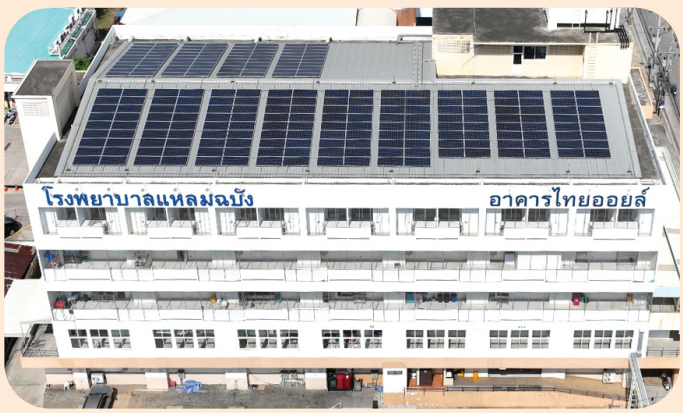
ตลอดระยะเวลากว่า 65 ปี ไทยออยล์ ยึดมั่นในการดำเนินธุรกิจควบคู่กับการสร้างคุณค่าสู่ชุมชนและสังคมอย่างต่อเนื่อง โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ผ่านการทำงานร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและพันธมิตร เพื่อร่วมยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ในโอกาสนี้กลุ่มไทยออยล์เดินหน้าสานต่อภารกิจเพื่อสังคม ส่งมอบโครงการก่อสร้างหลังคาทางเดินให้โรงพยาบาลแหลมฉบัง และมอบทุนการศึกษาประจำปี 2569 จำนวน 252 ทุน พร้อมสนับสนุนกองทุนพัฒนาสถานศึกษา ย้ำวิสัยทัศน์การดำเนินธุรกิจควบคู่การดูแลชุมชนและสังคมอย่างยั่งยืน

ต่อยอดความร่วมมือ ยกระดับโรงพยาบาลแหลมฉบัง

โครงการก่อสร้างหลังคาทางเดินให้โรงพยาบาลแหลมฉบัง เป็นอีกหนึ่งโครงการที่สะท้อนความร่วมมือระหว่างไทยออยล์กับโรงพยาบาลแหลมฉบังในการยกระดับบริการด้านสาธารณสุขของพื้นที่ ด้วยการสนับสนุนการออกแบบและก่อสร้างหลังคาทางเดินกันแดดและกันฝน โครงสร้างเหล็กที่มีความแข็งแรง ปลอดภัย ทันสมัย และเป็นไปตามมาตรฐานวิศวกรรม ความยาวระยะทางรวมประมาณ 55 เมตร



พร้อมติดตั้งระบบไฟฟ้าส่องสว่างตลอดแนวเส้นทาง เชื่อมต่อจากลานจอดรถด้านหลังโรงพยาบาลไปยังอาคารอำนวยการ ช่วยให้ประชาชนสามารถเดินทางเข้าใช้บริการได้อย่างสะดวกและปลอดภัยทั้งในช่วงฝนตกและเวลากลางคืน



โครงการดังกล่าวยังสะท้อนการนำองค์ความรู้และศักยภาพของบุคลากรไทยออยล์มาสร้างประโยชน์ให้กับสังคม โดยวิศวกรของบริษัทฯ มีบทบาทตั้งแต่การออกแบบโครงสร้าง ให้คำปรึกษาทางวิศวกรรม ควบคุมงานก่อสร้าง ตลอดจนตรวจรับงาน เพื่อให้โครงการมีคุณภาพและตอบโจทย์การใช้งานของโรงพยาบาล

โดยที่ผ่านมาไทยออยล์ได้ร่วมสนับสนุนการพัฒนาโรงพยาบาลแหลมฉบังอย่างต่อเนื่องด้วยงบประมาณกว่า 170 ล้านบาท เริ่มจากการก่อสร้าง **“อาคารไทยออยล์”** อาคารอุบัติเหตุและฉุกเฉินสูง 5 ชั้น การติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ และร่วมพัฒนาปรับปรุงพื้นผิวจราจรด้วยนวัตกรรมยางมะตอยที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม





สร้างโอกาสทางการศึกษา
ร่วมสร้างอนาคตเด็กไทย





โครงการมอบทุนการศึกษาถือเป็นกิจกรรมที่กลุ่มไทยออยล์ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อเปิดโอกาสทางการศึกษาแก่เยาวชนที่มีความประพฤติดี ใฝ่เรียนรู้ และขยันหมั่นเพียร โดยปีนี้ได้มอบทุนการศึกษาจำนวน 252 ทุน ครอบคลุมตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา โดยมีพิธีมอบทุนการศึกษาประจำปี 2569 ไปเมื่อวันที่ 3 สิงหาคม ที่ผ่านมา ณ ห้องออดิทอเรียม หอประชุมไทยออยล์

นอกจากนี้ ยังได้มอบกองทุนเพื่อพัฒนาศักยภาพสถานศึกษาจำนวน 12 กองทุน พร้อมสนับสนุนสถาบันอาชีวศึกษาและมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2561-2569 คิดเป็นมูลค่ารวมกว่า 12 ล้านบาทต่อปี รวมทั้งเปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษา เข้าฝึกงานภายในองค์กร เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์วิชาชีพให้แก่เยาวชน และเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับสถานศึกษาและหน่วยงานต่างๆ ทั่วประเทศ

ในโอกาสเดียวกัน กลุ่มไทยออยล์ยังได้รับการสนับสนุนจากองค์กรพนักงานในเครือ ได้แก่ สมาคมศิษย์เก่าไทยออยล์ สหกรณ์ออมทรัพย์ไทยออยล์ จำกัด ชมรมชาวใต้กลุ่มไทยออยล์ สหภาพแรงงานโรงกลั่นน้ำมันไทย และร้านสหกรณ์ไทยออยล์ จำกัด ร่วมสมทบทุนเพื่อแบ่งเบาภาระผู้ปกครอง และส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างองค์กรกับชุมชน

ตลอดระยะเวลา 65 ปีของการดำเนินธุรกิจ กลุ่มไทยออยล์ยังคงยึดมั่นแนวทางการเติบโตควบคู่กับการพัฒนาสังคม ภายใต้การดำเนินงานด้านสุขภาวะ พลังงานและสิ่งแวดล้อม การศึกษา รวมถึงการส่งเสริมสังคมและวัฒนธรรม เพื่อร่วมสร้างคุณค่าและยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชนให้เติบโตอย่างมั่นคงและยั่งยืนไปพร้อมกัน







ความยั่งยืน คืออะไร

เรื่องใกล้ตัวที่เราทุกคนช่วยกันสร้างได้



เมื่อพูดถึงคำว่า “ความยั่งยืน” หลายคนอาจนึกถึงการปลูกต้นไม้ การลดขยะ หรือการประหยัดพลังงาน แต่จริงๆ แล้ว “ความยั่งยืน” มีความหมายกว้างกว่านั้นมาก เพราะเป็นเรื่องของการทำให้วันนี้ เราสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้โดยไม่สร้างปัญหาหรือทิ้งภาระไว้ให้คนรุ่นต่อไป

Did you know?

คณะกรรมาธิการโลกว่าด้วยสิ่งแวดล้อมและการพัฒนา (World Commission on Environment and Development: WCED) ซึ่งจัดตั้งขึ้นโดยสหประชาชาติ ได้อธิบายแนวคิดเรื่อง “การพัฒนาที่ยั่งยืน” ว่าเป็นการพัฒนาที่ตอบสนองความต้องการของคนในปัจจุบัน โดยไม่ลดโอกาสของคนรุ่นต่อไปในการตอบสนองความต้องการของตนเอง

ความยั่งยืน... เริ่มต้นจากเรื่องใกล้ตัว

ในชีวิตประจำวัน เราทุกคนสามารถเป็นส่วนหนึ่งของความยั่งยืนได้โดยไม่จำเป็นต้องเริ่มจากเรื่องใหญ่ เพียงใช้น้ำและไฟฟ้าอย่างรู้คุณค่า ลดการใช้สิ่งของที่ไม่จำเป็น แยกขยะ ดูแลพื้นที่ส่วนรวม ช่วยเหลือสังคมและคนรอบข้าง หรือเลือกใช้ทรัพยากรต่างๆ อย่างพอดี

เพราะทุกสิ่งที่เราใช้ในวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นน้ำ พลังงาน อาหาร หรือสิ่งของ ล้วนมาจากทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด การเลือกใช้เท่าที่จำเป็นจึงไม่เพียงช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม แต่ยังช่วยให้ทรัพยากรเหล่านี้ยังคงมีเพียงพอสำหรับคนอื่นๆ และคนรุ่นต่อไป

สิ่งที่เราทำในแต่ละวันอาจดูเป็นเพียงเรื่องเล็กๆ และอาจไม่ได้เห็นผลในทันที แต่ลองคิดดูว่า หากหนึ่งคนปิดไฟเมื่อไม่ใช้ หนึ่งครอบครัวช่วยกันลดขยะ หนึ่งโรงเรียนช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม และทั้งชุมชนร่วมกันใช้ทรัพยากรอย่างรับผิดชอบ เรื่องเล็กๆ ของแต่ละคนก็สามารถกลายเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของสังคมได้

ไทยออยล์กับความยั่งยืน

สำหรับภาคธุรกิจ ความยั่งยืนก็มีหลักคิดเดียวกัน คือ การดำเนินธุรกิจให้เติบโตควบคู่ไปกับการดูแลสิ่งแวดล้อม (Environment) ดูแลพนักงาน ชุมชน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง (Social) ตลอดจนดำเนินงานอย่างมีความรับผิดชอบ โปร่งใส และมีธรรมาภิบาล (Governance) ซึ่งทั้ง 3 มิตินี้เรียกรวมกันว่า ESG











E – Environmental
หรือสิ่งแวดล้อม

คือการดำเนินธุรกิจโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อสิ่งแวดล้อม เช่น การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก การใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดการน้ำและของเสีย รวมถึงการดูแลระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อมรอบพื้นที่ดำเนินงาน



S – Social
หรือสังคม

คือการให้ความสำคัญกับ **"คน"** ทั้งพนักงาน ชุมชน และผู้มีส่วนได้เสีย โดยเฉพาะการอยู่ร่วมกับชุมชนอย่างเข้าใจ และไม่สร้างผลกระทบต่อชุมชน สำหรับไทยออยล์ การดูแลชุมชนไม่ได้หมายถึงเพียงการให้ความช่วยเหลือ แต่คือการรับฟังความคิดเห็น เปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วม และร่วมกันแก้ไขปัญหาผ่านแนวทาง **"3 ประสาน 5 ร่วม"** เพื่อให้ชุมชนสามารถมีส่วนร่วมในการพัฒนาพื้นที่ของตนเอง พึ่งพาตนเองได้ และเติบโตเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง



G – Governance
หรือธรรมาภิบาล

คือการดำเนินธุรกิจอย่างถูกต้อง โปร่งใส เป็นธรรม และมีความรับผิดชอบ ตั้งแต่การปฏิบัติตามกฎหมาย การต่อต้านการทุจริต ไปจนถึงการมีระบบบริหารจัดการที่ดี พร้อมเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้เสียแสดงความคิดเห็นผ่านช่องทางต่างๆ ทำให้ได้รับความเชื่อมั่นและความไว้วางใจจากผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม

สำหรับไทยออยล์ ESG จึงเป็นส่วนหนึ่งของการสร้าง **"การเติบโตที่ไปพร้อมกับการดูแลสิ่งแวดล้อมและสังคม"** เพื่อให้ธุรกิจสามารถอยู่ร่วมกับชุมชนและสังคมได้อย่างมั่นคง และเติบโตไปด้วยกันอย่างยั่งยืนในระยะยาว

"ความยั่งยืน" จึงไม่ใช่เรื่องของคนใดคนหนึ่ง ภาคธุรกิจมีหน้าที่ดำเนินงานอย่างรับผิดชอบ ชุมชนช่วยกันดูแลพื้นที่ของเรา และทุกคนสามารถเริ่มได้จากการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า เมื่อแต่ละคนทำหน้าที่ของตัวเอง เรื่องเล็กๆ ในวันนี้ก็สามารถช่วยสร้างชุมชนที่น่าอยู่ และส่งต่ออนาคตที่ดีให้กับคนรุ่นต่อไปได้

จุดกำเนิดโครงการอาสา

“เพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก”

แบ่งปัน พอเพียง ยั่งยืน



ย้อนกลับไปในเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่เมื่อเดือนกันยายน 2538 อิทธิพลของพายุโอลิสทำให้น้ำในแม่น้ำเจ้าพระยาหนุนสูงถึง 2.27 เมตร ล้นตลิ่งเข้าท่วมบ้านเรือนและถนนสายสำคัญในกรุงเทพฯ นานถึง 2 เดือน ปัญหาการจราจรที่เป็นอัมพาตทำให้ภาครัฐต้องนำกระสอบทรายมาทำคันกั้นน้ำ

“ฉันอยากไปช่วยหรือ
ชี้แจงให้พวกเขาเข้าใจ
แต่กลัวคนอื่นจะว่าฉันซ่า”

พระดำรัสสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภาฯ
(ในขณะดำรงพระอิสริยยศเป็นพระเจ้าหลานเธอ
พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา)





แต่การกั้นน้ำในครั้งนั้นกลับกลายเป็นการกักน้ำซ้ำเติมให้ผู้ประสบภัยริมแม่น้ำต้องจมน้ำสูงขึ้นและใช้ชีวิตด้วยความยากลำบาก ในขณะที่พื้นที่ถัดไปกลับใช้ชีวิตได้ตามปกติ ความเครียดและรู้สึกขาดที่พึ่งทำให้ประชาชนเกิดการปะทะ ยื้อแย่งกระสอบทราย และทะเลาะวิวาทกัน

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภาฯ (ในขณะดำรงพระอิสริยยศเป็นพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา) ทอดพระเนตรข่าวด้วยความห่วงใยราษฎร ทรงมีรับสั่งว่าอยากเสด็จไปช่วยอธิบายให้ประชาชนเข้าใจ

“ฉันอยากไปช่วยหรือชี้แจงให้พวกเขาเข้าใจ แต่กลัวคนอื่นจะว่าฉันซ่า”



ในใจราษฎร์
โดย กองบรรณาธิการ









และในคืนวันนั้นเองพระองค์ทรงตัดสินพระทัยเสด็จเป็นการส่วนพระองค์ไปเฝ้าพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน เพื่อกราบบังคมทูลขอพระราชทานคำแนะนำและพระบรมราโชบายในการปฏิบัติพระองค์และการเจรจากับราษฎรที่กำลังเครียด

วันที่ 29 ตุลาคม 2538 รัชกาลที่ 9 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พระองค์เสด็จแทนพระองค์ไปทรงเยี่ยมราษฎรที่ประสบภัยน้ำท่วมทันที พระองค์ทรงทำหน้าที่เป็นสะพานบุญ รับน้ำใจและสิ่งของจากประชาชนในพื้นที่ที่ไม่ถูกน้ำท่วม เพื่อนำไปส่งต่อและช่วยเหลือผู้ประสบภัยในพื้นที่น้ำท่วม เป็นการเกื้อกูลกันแบบ “เพื่อนพึ่งพาซึ่งกันและกัน” ส่งผลให้เหตุการณ์ที่ตึงเครียดในวันนั้นสงบลงได้ด้วยความละมุนละม่อม

นั่นคือจุดกำเนิดของโครงการอาสา “เพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก” ที่พระองค์ทรงร่วมกับสำนักงานอาสากาชาด สภากาชาดไทย ขับเคลื่อนต่อเนื่องมา จนกระทั่งจัดตั้งเป็นมูลนิธิอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2544 โดยมีพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ ทรงเป็นองค์นายกกิตติมศักดิ์ตลอดชีพ

มูลนิธิฯ ดำเนินงานภายใต้แนวคิด “แบ่งปัน พอเพียง ยั่งยืน” ไม่เพียงแต่บรรเทาทุกข์เฉพาะหน้าด้วยถุงยังชีพหรือข้าวกล่องพระราชทานในยามเกิดภัยพิบัติเท่านั้น แต่ยังเน้นการระดมองค์ความรู้ นวัตกรรม และจิตสาธารณะ เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ การพัฒนาอาชีพ และคุณภาพชีวิตของผู้ประสบภัยอย่างครบวงจร ให้ชุมชนสามารถกลับมายืนหยัดได้อย่างยั่งยืน

แม้ในวันนี้องค์ประธานผู้ทรงเป็นที่รักจะเสด็จสู่สวรรคาลัยแล้ว แต่น้ำพระทัยและแนวพระดำริที่ทรงสร้างไว้ผ่านมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย จะยังคงทำหน้าที่เป็นเสมือน “เพื่อน” ที่คอยโอบอุ้มและอยู่เคียงข้างประชาชนชาวไทยในยามทุกข์ยากตลอดไป

ที่มา : สภากาชาดไทย



Check-in

ถิ่นเรา

โดย กองบรรณาธิการ

ชุมชนบ้านชากยายจีนเป็นอีกหนึ่งชุมชนที่มีของดีของอร่อยไม่แพ้ชุมชนอื่นๆ โดยเฉพาะร้านเก่าแก่ที่อยู่คู่ชุมชนและไทยออยล์มายาวนาน และยังมีร้านสร้างสรรค์จากแนวคิดคนรุ่นใหม่ที่อยากชวนให้ทุกคนไปลิ้มลอง



ร้านผัดกะเพราอโยธยา อ่าวอุดม

ความจัดจ้านแห่งรสชาติข้ามกาลเวลา

เมื่อร้านกะเพราแบบโบราณถูกขับเคลื่อนด้วยแนวคิดคนรุ่นใหม่ จึงกลายเป็นส่วนผสมที่ลงตัวระหว่างรสชาติที่จัดจ้านแบบไทยแท้และไอเดียที่สร้างสรรค์ ตั้งแต่ชื่อร้าน ชื่อเมนู รวมไปถึงการตกแต่งจานอาหารที่แสนธรรมดาให้ดูน่าสนใจ

คุณภานุพงษ์ ญาติเจริญ หนึ่งในหุ้นส่วนร้านเล่าให้ฟังถึงจุดเริ่มต้นของร้านที่เปิดขายมากว่า 6 ปี เกิดจากการรวมตัวของกลุ่มเพื่อน 3 คน ที่จบทั้งพยาบาล วิทยาศาสตร์การอาหาร และการตลาดมาเปิดร้านผัดกะเพรา โดยนำความรู้ที่แตกต่างกันมาใช้ในการบริหารจัดการร้าน ส่วนคำว่า “อโยธยา” ต้องการสื่อถึงการผัดกะเพราแบบโบราณที่มีเพียงใบกะเพราะเป็นหลัก ไม่มีใส่ผักอย่างอื่น เน้นรสชาติที่เผ็ดจัดจ้านด้วยการใช้พริกแห้งแทนพริกสด คั่วแบบแห้งๆ ในกระทะจีนกับซอสกะเพราสูตรเฉพาะของทางร้าน



ในส่วนของเมนูก็มีให้เลือกหลายไซส์ โดยเลือกใช้ชื่อตามคอนเซปต์ร้านเป็นตัวกำหนด เช่น ไซส์เจ้าพระยา ท่านขุน สองสหาย หรือ “สี่ขุนพล” ที่เลือกได้ 4 หน้า แถมไข่ข้นและไข่ดาวให้ฟรี ส่วนใครที่ไม่กินผัดกะเพราก็จะมีเมนูอื่นให้เลือก เช่น ข้าวไข่ข้นปลาหมึก หมูกรอบคั่วพริกเกลือ เกาเหลาเนื้อ ฯลฯ โดยแต่ละเมนูสร้างสรรค์ทั้งหน้าตาและรสชาติถูกใจวัยรุ่น เพราะลูกค้าส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา บรรยากาศในร้านจึงดูเป็นกันเอง โดยเจ้าของร้านบอกว่าเข้าใจความรู้สึกของน้องนักศึกษาที่ต้องเหนื่อยกับการเรียน เพราะเคยผ่านจุดนั้นมาก่อน เลยอยากให้กินของอร่อยในบรรยากาศสบายๆ คุ้มค่าคุ้มราคา และตอนนี้ร้านเริ่มเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวมากขึ้นทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่พร้อมมาสร้างประสบการณ์ความอร่อยที่นี่



เปิด : ทุกวัน 10.30-00.00 น. (เที่ยงคืน)
โทร. : 08 0454 0992
https://maps.app.goo.gl/Aoug2KpJASJnj5RC9

พิกัดร้านนี้ Scan เลย













ร้านขนมจีนเส้นสด พวงเพชร หล่มเก่า (อ่าวอุดม)

ตำนานความเหนียวนุ่มที่สดใหม่ทุกวัน

ไม่ว่าจะเป็นคนภาคไหน ถ้าอยากกินขนมจีนเส้นสดใหม่ที่มีน้ำยาให้เลือกครบทุกภาค ร้านขนมจีนเส้นสดอ่าวอุดมฝั่งตรงข้ามประตูโรงกลั่นไทยออยล์ติดถนนสุขุมวิทแห่งนี้รับรองว่าไม่ทำให้ผิดหวัง

คุณไพรัตน์ บุตรอินทร์ และ **คุณหนึ่งฤทัย เขียวเจริญ** เจ้าของร้าน เล่าให้ฟังว่าย้อนไป 30 ปี พื้นที่ตรงนี้เป็นป่ารก มีร้านเก่าแก่อยู่แค่ 3 ร้าน หนึ่งในนั้นคือร้านขนมจีนแห่งนี้ โดยมี “คุณแม่หวัน” เจ้าของสูตรน้ำยาป่า น้ำยากะทิ และน้ำพริกเป็นต้นตำรับ ส่วนแนวคิดเรื่องการทำเส้นสดนั้นพี่ชายไปเห็นที่ จ.เพชรบูรณ์ จึงนำมาประยุกต์เป็นสูตรเส้นสดของตัวเอง และมีการคิดสูตรน้ำยาเพิ่มอีก 4 อย่าง ได้แก่ แกงเขียวหวาน แกงไตปลา น้ำเงี้ยว และน้ำยาปูรวมเป็น 7 อย่าง โดยความพิเศษของน้ำยาปูของที่ร้านเราจะแตกต่างจากน้ำยาปูบ้านบึงตรงที่ใช้น้ำยาใต้ ซึ่งให้รสชาติจัดจ้านเผ็ดร้อนกว่า

ส่วนแป้งขนมจีนเป็นสูตรเฉพาะของทางร้าน โรยให้เห็นกันสดๆ ในร้าน ใช้วิธีโรยไปขายไปเพื่อให้ได้เส้นสดใหม่ที่เหนียวนุ่ม เป็นที่มาของรสชาติที่ทำให้ลูกค้าติดใจมาจนถึงทุกวันนี้ นอกจากนี้ ยังมีอาหารอีสานอย่าง ส้มตำ ไก่ทอด ข้าวขาหมู และอาหารตามสั่งไว้รองรับลูกค้าด้วยเช่นกัน

เปิด : วันอังคาร-อาทิตย์ 07.30-16.30 น.
โทร. : 08 1780 1709, 08 6077 8116
https://maps.app.goo.gl/1JcMnr79d5CgAcfV8

พิกัดร้านนี้ Scan เลย





ร้านก๋วยเตี๋ยวเป็ดตาเข็ม By เจ๊เจี๊ยบ

หัวใจใส่เส้น รสชาติใส่เต็ม



อีกหนึ่งร้านตำนานเป็ดที่อยู่คู่ชุมชนมายาวนาน เรียกว่าตอกเสาเข็มร้านมาพร้อมๆ กับโรงกลั่นไทยออยล์เลยก็ว่าได้ ด้วยรสชาติของก๋วยเตี๋ยวเป็ดที่คงเส้นคงวามาตั้งแต่สมัยแรกเริ่มและสืบทอดรสชาติต้นตำรับมาจนถึงทุกวันนี้

คุณปธิตา ฮวบนรินทร์ หรือ **เจ๊เจี๊ยบ** เจ้าของร้าน บอกเล่าตำนาน “ก๋วยเตี๋ยวเป็ดตาเข็ม” ว่าเป็นสูตรดั้งเดิมของคุณแม่เย็นตาและคุณพ่อประจวบหรือพ่อเข็ม ซึ่งเป็นที่มาของชื่อร้านนั่นเอง โดยร้านเปิดขายมาตั้งแต่สมัยถนนสุขุมวิทยังมีเส้นเดียว แรกเริ่มนั้นขายก๋วยเตี๋ยวเป็ดกับข้าวหน้าเป็ดเป็นหลัก ก่อนจะเพิ่มเมนูอื่นๆ ขึ้นมา ได้แก่ อะไหล่เป็ดต่างๆ ที่ลูกค้าสั่งแยกได้ เช่น ปีก ลิ้น รวมถึงตีนเป็ด ที่เรียกว่าเป็น Signature ของร้านเลย โดยในส่วนของเป็ด ทางร้านจะเลือกใช้เป็ดตัวเมียที่หยุดไข่แล้วนำมาปรุงเป็นอาหารกันวันต่อวัน จากนั้นนำมาตุ๋นนานกว่า 2 ชั่วโมง ทำให้ได้เนื้อเป็ดที่เปื่อยนุ่ม พร้อมกับได้น้ำซุปที่เข้มข้น หวานฉ่ำ เป็นเอกลักษณ์ของทางร้าน

ทุกวันนี้ที่ร้านยังมีเมนูอื่นๆ เป็นทางเลือกให้ลูกค้าด้วย เช่น ก๋วยเตี๋ยวหมู เย็นตาโฟ ข้าวหมูแดง ข้าวหมูกรอบ ฯลฯ ตบท้ายด้วยของหวานที่มาถึงแล้วต้องสั่ง นั่นคือ “ข้าวเหนียวถั่วดำ” และ “กล้วยบวชชี” รสชาติหวานมันกำลังดี นอกจากนี้ ยังมีขนมหวานอื่นๆ ให้เลือกอีกมากมาย เพื่อปิดท้ายมื้ออาหารแบบสวยๆ

เปิด : ทุกวัน 06.00-15.00 น.
โทร. : 09 2442 4249
https://maps.app.goo.gl/icqyD8wBunKRRj8y5

พิกัดร้านนี้ Scan เลย











English
กับพี่ไรโน่
โดย กองบรรณาธิการ

อยู่ร่วมกัน ร่วมแบ่งปันความสุข

ชุมชนของเราจะน่าอยู่ หากทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างถ้อยที ถ้อยอาศัย และมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ฉบับนี้ จึงขอเสนอคำศัพท์เรื่องการแบ่งปันและการอยู่ร่วมกันในสังคม แล้วมาร่วมเติมเต็มความสุขให้ชุมชนของเรากัน





Kindness = ความมีน้ำใจ
- Kindness makes our community happier.
- ความมีน้ำใจทำให้ชุมชนของเรามีความสุขมากขึ้น



Empathy = ความเห็นอกเห็นใจ
- Show empathy to people who need support.
- จงแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ



Harmony = ความกลมเกลียว
- We live in harmony by helping one another.
- เราอยู่ร่วมกันอย่างกลมเกลียวด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



Respect = ความเคารพ
- We should respect the elders in our community.
- เราต้องให้ความเคารพต่อผู้ใหญ่ในชุมชนของเรา



Caregiver = ผู้ดูแล
- A caregiver gives their time to help the community.
- ผู้ดูแลคือผู้เสียสละเวลาเพื่อช่วยเหลือชุมชน

Compassion = ความกรุณา
- Students show compassion to people in need.
- นักเรียนมีความกรุณาต่อผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ



Equality = ความเท่าเทียม
- Treat everyone with equality.
- ปฏิบัติต่อทุกคนด้วยความเท่าเทียม

Trust = ความไว้วางใจ
- Trust helps people work well together.
- ความไว้วางใจช่วยให้ผู้คนทำงานร่วมกันได้อย่างดี





เมื่อบ้านทั้งหลัง กลายเป็นผู้ช่วยดูแลสุขภาพ

เทคโนโลยีสุขภาพหรือ Health Tech เข้ามามีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน และเทรนด์ในปี 2569 ที่เห็นได้ชัดคือการนำเทคโนโลยีมาไว้ในทุกมุมของบ้าน เพื่อช่วยติดตามสุขภาพ วิเคราะห์ความเสี่ยง และแจ้งเตือนความผิดปกติตั้งแต่ระยะเริ่มต้น



ห้องน้ำอัจฉริยะเปลี่ยน “โถส้วม” เป็นผู้ช่วย

เมื่อของเสียในร่างกายบอกสถานะสุขภาพได้ อุปกรณ์ติดตั้งกับโถสุขภัณฑ์จึงพัฒนาให้สามารถติดตั้งกับโถสุขภัณฑ์เดิม เพื่อวิเคราะห์ตัวอย่างปัสสาวะ ตรวจสอบระดับความชุ่มชื้นของร่างกายและสุขภาพลำไส้ก่อนส่งข้อมูลเข้าสู่แอปพลิเคชัน หรือจะเป็นชักโครกอัจฉริยะที่มีเซนเซอร์วิเคราะห์ปัสสาวะฝังในตัว พร้อมหน้าจอแสดงผลติดผนัง แถมยังมีฟังก์ชันแจ้งเตือนญาติเมื่อผู้สูงอายุเข้าห้องน้ำนานผิดปกติด้วย



กระจกวิเศษและเครื่องชั่งที่บอกอายุชีวภาพ

กระจกที่สามารถวิเคราะห์การไหลเวียนของเลือดบนใบหน้าจากการถ่ายภาพเซลฟี่ เพื่อประเมิน “อายุทางชีวภาพ” หรือความเสื่อมของร่างกายเปรียบเทียบกับอายุจริง พร้อมกับประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ หรือระดับความเครียด ช่วยให้ผู้ใช้งานติดตามสุขภาพได้ง่ายขึ้น รวมถึงเครื่องชั่งน้ำหนักที่ทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์วิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกายและสุขภาพหัวใจ ช่วยค้นหาความผิดปกติได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

นวัตกรรมที่เข้าใจช่วงเวลาสำคัญของผู้หญิง

เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพผู้หญิงได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่อุปกรณ์บรรเทาปวดประจำเดือนที่ใช้เทคโนโลยีกระตุ้นประสาท เพียงหนีบไว้ที่ร่างกายก็ช่วยลดอาการปวดได้โดยไม่ต้องใช้ยา หรือแผ่นอนามัยอัจฉริยะที่สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับฮอร์โมนและภาวะเจริญพันธุ์ ไปจนถึงอุปกรณ์สวมใส่สำหรับผู้หญิงวัยใกล้หมดประจำเดือนที่ใช้ AI วิเคราะห์อาการร้อนวูบวาบ ความเครียด และการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เพื่อช่วยให้ผ่านช่วงเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้อย่างมั่นใจ





นักโภชนาการ AI และแล็บพกพาผู้ช่วยการกิน

ในด้านโภชนาการนั้น ปัญญาประดิษฐ์หรือ AI เข้ามามีบทบาทช่วยให้การกินเพื่อสุขภาพเป็นเรื่องง่ายกว่าเดิม เช่น กล้องอัจฉริยะที่สามารถจดจำอาหารที่รับประทาน วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ และบันทึกข้อมูลเข้าสู่แอปพลิเคชันโดยอัตโนมัติ ลดภาระการนับแคลอรีด้วยตัวเอง ส่วนผู้ที่มีอาการแพ้อาหารก็มีผู้ช่วยอย่างอุปกรณ์ขนาดพกพาที่สามารถตรวจสอบตัวอย่างอาหารว่ามีส่วนผสมของสารก่อภูมิแพ้หรือไม่ภายในไม่กี่ชั่วโมง เช่น กลูเตน หรือนม ช่วยให้การรับประทานอาหารนอกบ้านปลอดภัยยิ่งขึ้น



สุขภาพดีแบบไม่ต้องมีหน้าจอและค่าบริการ

เทรนด์ใหม่ที่น่าจับตาคือการลดการพึ่งพาหน้าจอ ตัวอย่างเช่น สายรัดข้อมือสุขภาพที่ไม่มีหน้าจอและค่าสมาชิกรายเดือน แต่ใช้ AI ผู้ช่วยส่วนตัวสื่อสารด้วยเสียง ทำให้ผู้ใช้งานสามารถสอบถามข้อมูลสุขภาพและรับคำแนะนำได้อย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ ยังมีที่นอนอัจฉริยะที่ปรับระดับความนุ่ม ความสูง และอุณหภูมิให้เหมาะกับสรีระของผู้ใช้งานโดยอัตโนมัติ เพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพ

ที่มา : https://www.cnet.com/health/medical/ces-2026-health-tech-trends/



กินอยู่ดี
ชีวีมีสุข
โดย กองบรรณาธิการ

3 กลุ่มอาหาร ต้นเหตุภัยการนอน

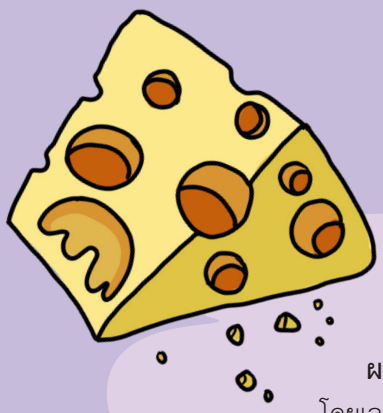
"ฝันร้าย"

สัมผัสจากธรรมชาติเยียวยาจิตใจ

อาการ "ฝันร้าย" คือปัญหาสำคัญที่รบกวนช่วงเวลาของการพักผ่อน เพราะขึ้นชื่อว่า "ฝันร้าย" เนื้อหาความฝันจึงมักน่ากลัวจนทำให้สะดุ้งตื่นกลางดึก ส่งผลให้การนอนหลับไม่ต่อเนื่อง และบางคนมักจะฝันร้ายในตอนเช้า ส่งผลให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลหรือโศกเศร้าได้ แต่รู้ไหมว่าอาหารที่เรากินก่อนนอนนั้นมีความสัมพันธ์ต่อความฝันด้วย!



งานวิจัยของทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยมอนทรีออล (University of Montreal) ประเทศแคนาดา ได้สำรวจกลุ่มตัวอย่างนักศึกษากว่า 1,000 คน เกี่ยวกับพฤติกรรมการกินและการนอน โดยผลการศึกษาพบว่า อาการไม่สบายท้อง เช่น ท้องอืด ปวดท้อง หรืออาหารไม่ย่อยจากการกินอาหารบางประเภท จะกลายเป็น "สัญญาณรบกวน" ส่งไปยังสมองขณะหลับลึก และสมองจะแปลงสัญญาณความไม่สบายกายเหล่านี้ให้กลายเป็นเนื้อเรื่องด้านลบหรือ "ฝันร้าย" นั่นเอง โดยอาหาร 3 ประเภทหลักที่ผู้เข้าร่วมทดลองระบุว่าเป็นต้นเหตุของฝันร้าย ได้แก่





ผลิตภัณฑ์จากนม (Dairy Products) ไม่ว่าจะเป็น นม ชีส หรือโยเกิร์ต โดยเฉพาะในผู้ที่มีภาวะแพ้แลคโตสจะยิ่งมีความสัมพันธ์กับความรุนแรงของฝันร้าย

ของหวาน (Sweets) น้ำตาลที่สูงเกินไปส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้สมองตื่นตัวและรบกวนวงจรการนอนหลับ

อาหารรสจัด (Spicy Foods) ความเผ็ดร้อนทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร และเพิ่มอุณหภูมิร่างกายทำให้นอนหลับไม่สนิท





แม้งานวิจัยจะพบความสัมพันธ์ที่น่าสนใจ แต่ต้องย้ำว่าผลการศึกษายังไม่สามารถยืนยันความเป็นเหตุและผลได้ชัดเจน และอาหารไม่ใช่สาเหตุเพียงอย่างเดียวของฝันร้าย เพราะอาจมาจากปัจจัยอื่นๆ เช่น ความเครียด ยาบางชนิด การดื่มแอลกอฮอล์ การใช้หรือหยุดใช้สารเสพติดบางชนิด ก็สามารถส่งผลต่อความฝันได้เช่นกัน

7 วิธี ป้องกันฝันร้าย หลับสบายทั้งคืน

1. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนก่อนนอน
2. รักษาอุณหภูมิในห้องไม่ให้ร้อนหรือเย็นเกินไป
3. หลีกเลี่ยงการเล่นโซเชียลมีเดีย หรือติดตามข่าวเครียดๆ ก่อนนอน
4. ทำกิจกรรมผ่อนคลายก่อนนอน เช่น อ่านหนังสือ
5. ทำห้องนอนให้มืดสนิท
6. กำหนดเวลานอนให้เหมือนกันทุกวัน
7. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20-30 นาที ในช่วงเย็น

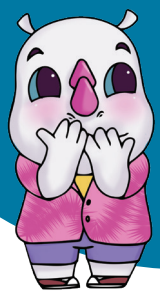








ที่มา : https://www.foxnews.com/food-drink/eating-common-foods-before-bed-could-trigger-sweet-dreams-night-terrors



ธรรมะ

โดย พุทธรักษา

“เงา” ในกะละมังน้ำ

แสงแดดยามสายที่สาดส่องเข้ามายังอนามัยประจำตำบล คงไม่ร้อนแรงเท่าอารมณ์ของป้ายุ้ยที่เดินกระแทกส้นเท้าเข้ามาที่นี่ด้วยใบหน้าบึ้งตึง พลางบ่นเสียงดังฉอดๆ ให้ “ลุงมา” คนสวนของอนามัยฟัง



“เซ็งจริง! ยายบัวนะยายบัว แค่วานให้ช่วยเก็บผักบุ้งไว้ให้หน่อยก็ไม่ได้ พอกลับไปเอาดันบอกว่าขายให้คนอื่นไปแล้ว ไม่เห็นอกเห็นใจกันบ้างเลย!”

ลุงมาหยุดกวาดใบไม้แล้วหันไปมองป้ายุ้ยด้วยรอยยิ้มเย็นๆ ก่อนจะชี้มือไปยังกะละมังซักผ้าที่วางอยู่ริมซุ้มไม้เลื้อย “ป้ายุ้ย... ลองเดินมาตรงนี้หน่อยสิ”

ป้ายุ้ยขมวดคิ้ว แต่ก็ยอมเดินไปดู “มีอะไรลุงมา กะละมังก็มีแต่น้ำเปล่า ไม่เห็นมีอะไรเลย”

“ลองก้มลงไปมองในน้ำสิ ป้าเห็นหน้าใคร” ลุงมาถามด้วยน้ำเสียงราบเรียบ

“ก็เห็นหน้าข้านะสิ! หน้าบึ้ง หน้างอ ยิ้มไม่ออกเนี่ย!” ป้ายุ้ยตอบกวนๆ

“นั่นแหละป้า...” ลุงมาว่า “ผิวน้ำมันเงียบสงบ มันก็สะท้อนสิ่งที่ก้มลงไปมอง ถ้าเราก้มหน้าบึ้งลงไป น้ำก็ส่งหน้าบึ้งกลับมา ถ้าเรายิ้มให้น้ำ น้ำก็ส่งรอยยิ้มคืนมา ใจคนเราก็เหมือนผิวน้ำในกะละมังใบนี้แหละ พระท่านถึงสอนไว้ว่า ‘อตฺตานํ อุปมํ กเร’ แปลง่ายๆ ว่า ‘จงเอาใจเขามาใส่ใจเรา’”

ป้ายุ้ยฟังแล้วชะงัก ลุงมาจึงพูดต่อเบาๆ “ป้าหงุดหงิดที่ยายบัวไม่เห็นใจป้าใช่ไหม แล้วเมื่อเช้าตอนที่ป้าโวยวายใส่หมอน้อยที่ห้องยา เพราะแกจ่ายยาช้า ป้าได้ลองเป็นหมอบ้างไหมล่ะ หมอน้อยแกตรวจคนไข้มาตั้งแต่เช้า ข้าวยังไม่ได้กินสักคำ ตอนนั้นป้าได้ ‘เอาใจเขามาใส่ใจเรา’ หรือเปล่า”

คำพูดของลุงมาสะกิดใจที่ร้อนรุ่มของป้ายุ้ยให้เย็นลง ภาพหมอหนุ่มที่ยกมือไหว้ขอโทษป้าซ้ำๆ ลอยกลับเข้ามาในความคิด ความรู้สึกละอายใจค่อย ๆ ปรากฏขึ้นแทนที่ความโกรธ

“จริงของลุง เวลาร้อนใจคนเรามักเรียกร้องให้คนอื่นมาเข้าใจเรา แต่เรากลับลืมที่จะเข้าใจคนอื่นก่อน ถ้าทุกคนเอาใจเขามาใส่ใจเราสักนิด พยาบาลเข้าใจชาวบ้าน ชาวบ้านเข้าใจหมอ คนซื้อเข้าใจคนขาย บ้านเราก็คงสงบสุขกว่านี้เยอะ”

ลุงมายิ้มกว้าง “ธรรมะไม่ได้อยู่ไกลตัวเลยป้า แค่ก่อนจะพูดก่อนจะทำอะไร ลองถอยออกมาคิดสักนิดว่า ‘ถ้าเราเป็นเขาเราจะรู้สึกอย่างไร’”

ป้ายุ้ยก้มลงไปมองน้ำในกะละมังอีกครั้ง คราวนี้ป้าค่อยๆ คลายคิ้วที่ขมวดแล้วส่งรอยยิ้มบางๆ ลงไป ผิวน้ำใสสะท้อนรอยยิ้มอบอุ่นตอบกลับมาทันที ป้าคิดในใจว่า เย็นนี้จะแวะเอาขนมกล้วยฝีมือตัวเองไปฝากหมอน้อยที่อนามัยสักหน่อย และแวะไปพูดคุยดีๆ กับยายบัวที่ตลาดด้วย





เติมตัวเลขสุขภาพดีทุกวัน

สุขภาพดีเริ่มต้นง่ายๆ ชวนทุกคนหันมาดูแลสุขภาพด้วยการนำตัวเลข
มาเติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง และอย่าลืมนำไปปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดีในทุกๆ วันด้วยนะ

เกมสนุก
มีรางวัล
โดย กองบรรณาธิการ





1 เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน ควรรับประทานให้ครบ ____ หมู่



2 ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอวันละประมาณ ____ แก้ว



3 ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ____ นาที



4 หลังรับประทานอาหารควรรออย่างน้อย ____ นาที ก่อนแปรงฟัน

นำตัวเลขไปเติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

8	30	20	7-9
3	30	1	5

5 ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก ____ เดือน





6 ล้างมืออย่างน้อย ____ วินาที ด้วยสบู่และน้ำสะอาด



7 ผู้ใหญ่ควรนอนหลับพักผ่อนให้ได้ ____ ชั่วโมง



8 และควรตรวจสุขภาพอย่างน้อย ____ ครั้งต่อปี

กติกา เขียนคำตอบพร้อมชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ (หรือแผนกของท่าน) มาที่

แผนกบริหารงานชุมชน (CACA)
ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้
กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน
(ใส่กล่องหน้าห้องทันตกรรมชั้น 1)

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

หมดเขตวันที่ 17 พฤศจิกายน 2569

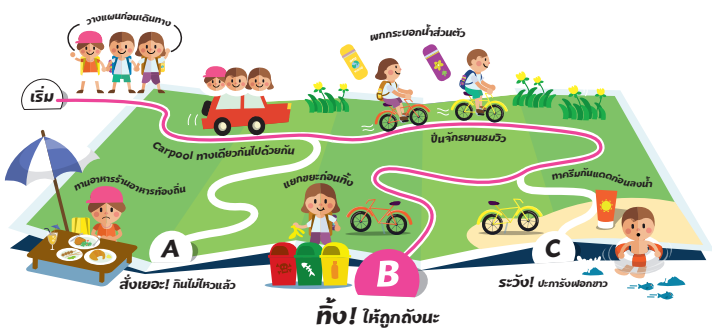


รายชื่อผู้โชคดีจากการเล่นเกม

จุลสารชุมชนของเรา ฉบับที่ 91 จำนวน 50 ท่าน รับรางวัลกระเป๋าไทยออยล์ ดังนี้

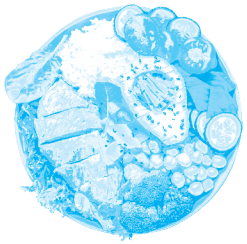
1. คุณกันหา สีเขียว
2. คุณชลอ สนิทขำ
3. คุณชาตรี ฉายวิมล
4. คุณฐนันต์รัตน์ ยันประโคน
5. คุณฐานิต อุตมหาราช
6. คุณฐิตาภา บำเพ็ญบุญ
7. คุณฐิติพร เปี่ยมเจริญ
8. คุณณรงค์ศักดิ์ เพิ่มศักดิ์ศรีพินิจ
9. คุณทิศฤดี สุภาพ
10. คุณทัศนีย์ โชคโสด
11. คุณธนิภา แก้วรุ่งเรือง
12. คุณธัญรัศม์ เพชรหมื่นไวย
13. คุณณิชชา ขุนตาลศิระกุล
14. คุณนันทนา ศรีใส
15. คุณประเทือง ทองสุข
16. คุณประทุมวัน อึ๊งสกุลศิริรัตน์
17. คุณประภาภรณ์ ตานนท์
18. คุณประนอม สะนิละ
19. คุณพัสรา รอดพันธ์
20. คุณพรทิพย์ ดีบ้านโสก
21. คุณพรรณี วระราช
22. คุณพยุง ยิ้มละมัย
23. คุณเพียงใจ ปิ่นทอง
24. คุณมัณฑนา สังข์รุ่ง
25. คุณเยาวลักษณ์ ค้ำจุน
26. คุณวันทนา เทียนขาว
27. คุณวิชาญ แกว่นเขต
28. คุณวันเพ็ญ บำรุงทอง
29. คุณวิลาพร เงินลอย
30. คุณวิจิญดา เติมตัวรัมย์
31. คุณวีรวรรณ สุขวิญญา
32. คุณศรัญญา ทองสุข
33. คุณศิรินภา กล่อมบรรจง
34. คุณเสาวรีย์ วิเศษรัตน์
35. คุณแสวง วารีชล
36. คุณสมทรง เสือโพด
37. คุณสมหวัง สิงโตเผือก
38. คุณสมใจ วังทะพันธ์
39. คุณสมชาย กรรณาลงกรณ์
40. คุณสุดี สาดแล่น
41. คุณแสงนวล หอมจีน
42. คุณสังเวียน บำรุงแจ้ง
43. คุณอนงค์ เทียนภาสกร
44. คุณอะทินตะยา เทศศิริ
45. คุณอ้อย เต็งโสดา
46. คุณอุทัย ญาณประสพ
47. คุณจารุวรรณ กวีธีระวัฒน์
48. คุณชัยวัฒน์ ไหลอ่อน
49. คุณทวีศักดิ์ พิมสาร
50. คุณปรเมศวร์ ผงสินสุ

เฉลยเกม ฉบับที่ 91



เติมตัวเลขสุขภาพดีทุกวัน

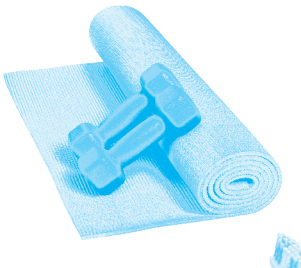
สุขภาพดีเริ่มต้นง่ายๆ ชวนทุกคนหันมาดูแลสุขภาพด้วยการนำตัวเลข
มาเติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง และอย่าลืมนำไปปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดีในทุกๆ วันด้วยนะ



1 เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน ควรรับประทานให้ครบ ..... หมู่



2 ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอวันละประมาณ ..... แก้ว



3 ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ..... นาที

4 หลังรับประทานอาหารควรรออย่างน้อย ..... นาที ก่อนแปรงฟัน



นำตัวเลขไปเติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

8	30	20	7-9
3	30	1	5

5 ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก ..... เดือน





6 ล้างมืออย่างน้อย ..... วินาที ด้วยสบู่และน้ำสะอาด



7 ผู้ใหญ่ควรนอนหลับพักผ่อนให้ได้ ..... ชั่วโมง



8 และควรตรวจสุขภาพอย่างน้อย ..... ครั้งต่อปี

กติกา เขียนคำตอบพร้อมชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ (หรือแผนกของท่าน) มาที่

แผนกบริหารงานชุมชน (CACA)
ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้กลุ่มไทยออยล์เพื่อชุมชน
(ใส่กล่องหน้าห้องทันตกรรมชั้น 1)

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



ชื่อ.....**นามสกุล**.....

ที่อยู่.....

.....

(หมดเขตส่งคำตอบภายในวันที่ 17 พฤศจิกายน 2569 ผู้โชคดีจากการเล่นเกมจำนวน 50 ท่าน รับรางวัลกระเป๋าไทยออยล์)

เติมความสุขกับ 10 เรื่องเล็กๆ ระหว่างวัน



1 เริ่มวันใหม่ด้วยแสงแดดยามเช้า

แสงแดดอ่อนๆ ยามเช้าช่วยปรับนาฬิกาชีวิต ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้นในตอนกลางคืน รู้สึกสดชื่นระหว่างวัน



2 กินอาหารเช้าที่ชอบและมีประโยชน์

อาหารเช้าที่มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และวิตามิน ช่วยให้ระดับพลังงานคงที่ ลดความอยากของหวานระหว่างวัน



3 อ่านหนังสือสร้างแรงบันดาลใจ

อ่านหนังสือพัฒนาตัวเอง หรือสร้างแรงบันดาลใจวันละ 10-15 นาที ช่วยกระตุ้นความคิดเพิ่มสมาธิ และลดความเครียด



4 หัวเราะบ้างในแต่ละวัน

การหัวเราะช่วยลดฮอร์โมนความเครียด กระตุ้นการหลั่งสารแห่งความสุข (Endorphins)



5 ปล่อยพลังผ่านเสียงเพลงและการเต้น

การร้องเพลงหรือเต้นช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ทำให้อารมณ์ดี ลดความเครียด



6 ใช้เวลากับธรรมชาติ

การเดินเล่นในสวนสาธารณะหรือพื้นที่สีเขียวช่วยลดความเครียดและความเหนื่อยล้าทางจิตใจ



7 อาบน้ำอุ่นคลายความล้า

น้ำอุ่นช่วยคลายกล้ามเนื้อ ลดความตึงเครียดของร่างกาย ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น



8 ดูแลผิวด้วยการมาสก์หน้า

การมาสก์หน้าทำให้เราได้หยุดพักและใส่ใจตัวเอง ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ลดผลกระทบจากมลภาวะ



9 ผ่อนคลายด้วยกลิ่นหอม

กลิ่นหอมจากเทียนหอม น้ำมันหอมระเหย หรือดอกไม้ ช่วยให้สมองเข้าสู่โหมดผ่อนคลาย นอนหลับง่ายขึ้น

10 นอนหลับให้เพียงพอ

นอนหลับให้ได้ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน การนอนเร็วและสม่ำเสมอช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนและอารมณ์ให้ดีขึ้น

SCAN QR CODE
อ่านจุลสารชุมชนของเรา
ได้ทางโทรศัพท์แล้ววันนี้