



Sino-Thai MAGAZINE

SINO-THAI



- คุณทักษิณรับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ มหกุฎไทยปรถมาภรณ์ ชั้นที่ 1
- ซิโน-ไทย กับ อาหารชาวยิวรสสุกที่ 29
- ธรรม: Delivery
- เข็มหม่นหน่วยमानคุณุบราชการ ภาค 2
- เรือบเส้าขาว ซิโน-ไทย
- นโยบายการดำเนินงานปี 2552
- เทคนิคการก่อสร้างโครบสร้างละพาน
- FUN GAME

Vol. 8

เจ้าของ บมจ.ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น
 ที่ปรึกษา ภาควิชา ศรีธานี, สมศักดิ์ ทองซ้อนกลีบ
 บรรณาธิการ พิทชวัน กิตยารักษ์
 กองบรรณาธิการ ทีมงานประชาสัมพันธ์
 บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน)
 32/59-60 ชั้น 27-30 อาคารซิโน-ไทย ทาวเวอร์ ซอยเอก
 ถนนสุขุมวิท 21 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
 โทร: 02-610-4900 โทรสาร: 02-260-1339
 e-mail : Information @ stecon.co.th

SAY HI By บรรณาธิการ

ฝนตกแดดออกสลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันจนหลายๆ คนตั้งตัวไม่ทัน เพราะแต่ละวันอากาศมันช่างเปลี่ยนแปลงบ่อยซะจริงๆ โดยเฉพาะช่วงนี้สูงๆ ฝนก็เทลงมาอย่างกับฟ้ารั่ว บอกอกก็อยากให้คุณผู้อ่านทุกท่านเตรียมตัวตั้งรับกับไข้หวัดที่จะตามมาด้วยนะค่ะ ถึงแม้จะไม่ไข้ไข้หวัดหมู อย่างที่ประเทศอื่นเค้ากำลังประสบพบเจอกันก็ตาม แต่อย่าลืมกันไว้ดีกว่าแก้ค่ะ และสำหรับใครที่อารมณ์บ่จอยกับสภาวะอากาศแบบนี้ บวกกับการเดินทางมาทำงานที่ค่อนข้างทุลักทุเลก็ขอให้ท่องเอาไว้ว่า ใจเย็นๆ ก็แล้วกันนะค่ะ ถ้ายังไม่ดีขึ้นก็มาคลายอารมณ์ด้วยเรื่องราวดีๆ ที่ทางบอกอนามาฝากกันผ่าน Sino-Thai Magazine ในฉบับนี้ รับรองว่าได้ทั้งความรู้และความบันเทิงแบบครบรสเลยละค่ะ

บรรณาธิการบริหาร



บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ขอแสดงความยินดีกับ คุณทัศนีย์ ชาญวีรกุล ภริยาท่านผู้ก่อตั้งบริษัทซิโน-ไทย ในโอกาสที่ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ มงกุฎไทยประถมาภรณ์ ชั้นที่ 1 จากองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ทั้งนี้ นับเป็นเกียรติยศอย่างสูงสุดสำหรับตระกูล “ชาญวีรกุล” โอกาสนี้ Sino-Thai Magazine ขอเป็นตัวแทนของพนักงานซิโน-ไทย ทุกคน ร่วมแสดงความยินดีด้วยค่ะ



“ซิโน-ไทย คืบหน้าไร้สุดสังคม” กลับมาพบกับคุณผู้อ่านกันอีกครั้งแล้วนะค่ะ และเมื่อวันอาทิตย์ที่ 22 กุมภาพันธ์ 2552 ที่ผ่านมา บริษัทซิโน-ไทย นำโดย นายช่างสาขานัน นุพันธ์ ผู้จัดการโครงการ ได้ให้เกียรติไปเป็นประธานในพิธีมอบอาคารชาญวีรกุลที่ 29 ณ โรงเรียนบ้านชินหนองเขวาฯ จ.นครราชสีมา ร่วมด้วยเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์จากทางสำนักงานใหญ่ และเจ้าหน้าที่ที่ประจำอยู่หน่วยงานโคราช ร่วมเป็นสักขีพยานในครั้งนี้ บรรยากาศในพิธีดำเนินไปด้วยความราบรื่น เริ่มตั้งแต่พิธีสงฆ์ที่จัดขึ้นโดยทางโรงเรียนในเวลา 7.00 น. โดยประมาณ ทางโรงเรียนได้นิมนต์พระสงฆ์มาทำพิธีจำนวน 15 รูป เพื่อความเป็นสิริมงคล ในการเปิดใช้งานอาคารห้องสมุด และในเวลา 9.00 น. เป็นการแสดงต้อนรับจากทางนักเรียนโรงเรียนบ้านชินหนองเขวาฯ 9.30 น. เข้าสู่พิธีมอบอาคาร โดยมีนายสวรรคต สติภักดิ์พร ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านชินหนองเขวาฯ เป็นผู้กล่าวต้อนรับและกล่าวรายงานความเป็นมาของโรงเรียน ต่อด้วยประธานในพิธีทั้งสองฝ่ายกล่าวตามลำดับ เมื่อเสร็จสิ้นพิธีมอบอาคารแขกผู้มีเกียรติที่มาร่วมงานในวันนั้น ได้ร่วมรับประทานอาหารที่ชาวบ้านต่างนำมาเลี้ยงร่วมกัน สร้างความปลาบปลื้มใจทั้งผู้มอบและผู้รับไปตามๆ กันค่ะ

“Make it Possible” Sino-Thai Policy 2009



ด้วยความมุ่งมั่นในการพัฒนาบริษัทอย่างต่อเนื่อง บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) โดยท่านกรรมการผู้จัดการ นายช่างวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร ได้วางกรอบนโยบายบริษัทประจำปี 2552 ขึ้นเพื่อใช้ยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานร่วมกันของพนักงานทุกคน โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ **การร่วมมือร่วมใจด้วยความมุ่งมั่นเพื่อทำภารกิจให้สำเร็จ (Make it Possible)** และในปีนี้เป็นสัญลักษณ์ของ Policy 2009 ซึ่งใช้ภาพโดมิโนแทนความหมายของพิชิตเศรษฐกิจที่ตกต่ำกำลังส่งผลกระทบต่อเรื่องอย่างรุนแรงไปทั่วโลก โดยเฉพาะภาวะวิกฤติทางภาคการเงินของประเทศทางฝั่งตะวันตกในช่วงปีที่ผ่านมา และแน่นอนประเทศไทยก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่ได้รับผลกระทบนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เลย เราจึงมีวิธีตั้งรับกับเหตุการณ์ดังกล่าวโดยการร่วมแรงร่วมใจกันนำพาซิโน-ไทยของเราให้พ้นจากผลกระทบ ด้วยการปฏิบัติตาม 10 ข้อต่อไปนี้



1. **Keep Cash** : รักษาสภาพคล่องเงินสด
2. **Cut Cost** : ลดค่าใช้จ่าย
3. **No Investment** : ลดการลงทุนในสินทรัพย์ถาวร
4. **Liquidate Non-Performing Asset** : ขายสินทรัพย์ที่ไม่มีประสิทธิภาพ
5. **Concentrate Business Strength** : มุ่งเน้นในธุรกิจหลักที่มีความแข็งแกร่ง
6. **Increase Efficiency & Productivity** : เพิ่มประสิทธิภาพและความสามารถในการผลิต
7. **Maximize Asset Turnover** : เพิ่มอัตราการใช้สินทรัพย์
8. **Search Opportunity in Crisis** : พลิกวิกฤตเป็นโอกาส
9. **Continue Improve Work Process** : พัฒนาระบบการทำงานอย่างต่อเนื่อง
10. **Continue HR Development** : พัฒนาบุคลากรอย่างต่อเนื่อง

Sino-Thai กับโครงการ Competency Management

ทางฝ่ายทรัพยากรบุคคลได้จัดโครงการดีๆ ที่มีชื่อว่า “Competency Management” ให้กับผู้บริหารและตัวแทนพนักงานบริษัทซิโน-ไทย ได้เข้าร่วมทำการ Workshop อย่างต่อเนื่องโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้าง Competency หรือความสามารถทางสมรรถนะให้เกิดขึ้นกับองค์กร ซึ่งถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการบริหารจัดการและเสริมสร้างระบบการบริหารทรัพยากรบุคคลในด้านต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่นระบบการสรรหาและคัดเลือก, ระบบการพัฒนาบุคลากร, ระบบการประเมินผลการปฏิบัติงาน ฯลฯ สำหรับการ Workshop ที่ได้จัดขึ้นให้กับผู้บริหารและตัวแทนพนักงาน ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 30 ที่ผ่านมานั้น สร้างความตื่นตัวให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ดีเป็นอย่างมาก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านได้ให้ความสนใจกับโครงการนี้เป็นอย่างมาก Sino-Thai Magazine จึงเข้าไปเก็บภาพบรรยากาศของการ Workshop มาให้คุณผู้อ่านได้ชมกันด้วยค่ะ และทางฝ่ายทรัพยากรบุคคล โดยคณะทำงานและทีมที่ปรึกษาได้ถามข่าวมาประชาสัมพันธ์ให้ทราบว่า สำหรับโครงการนี้ยังมีการ Workshop ในครั้งต่อไปอีกนะคะ ท่านสามารถติดตามอ่านข่าวสารได้ทาง Sino-Thai Magazine ค่ะ



ซิโน-ไทย เฮ รับเช็คช่วยชาติ

ผ่านพ้นไปแล้วกับบรรยากาศการรับเช็คช่วยชาติ 2,000 บาท ของพนักงานบริษัทซิโน-ไทย โดยเมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2552 ที่ผ่านมามีเวลา 15.30 น. เจ้าหน้าที่ประกันสังคมได้เดินทางมามอบเช็คช่วยชาติจำนวนเงิน 2,000 บาท เพื่อความสะดวกให้กับพนักงานถึงบริษัท ซึ่งในวันนั้นมีตัวแทนเจ้าหน้าที่ฝ่ายทรัพยากรบุคคล โดยคุณอชิระ พุ่มไม้ เป็นผู้คอยประสานงานให้งานดำเนินไปอย่างมีระเบียบเรียบร้อย บรรยากาศในวันนั้นดูจะคึกคักเป็นพิเศษ โดยเฉพาะพนักงานที่ได้รับเช็ค ต่างตื่นเต้นและมีใบหน้ายิ้มแย้มอย่างมีความสุข จากการได้พูดคุยสัมภาษณ์แต่ละท่านก็ได้รับคำตอบที่ใกล้เคียงกันว่าเมื่อได้รับเช็คไปแล้วจะนำไปใช้จ่ายใช้สอย ซื้อสินค้าตามนโยบายของทางรัฐบาลในการหมุนเวียนเงินภายในประเทศ ซึ่งถือเป็นการช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจของชาติอีกทางหนึ่งค่ะ



Sino-Thai Sino Talk ธรรมะเดลิเวอรี่



ธรรมะเดลิเวอรี่กับเรื่องราวดีๆ ใกล้ธรรมะที่ทางฝ่ายทรัพยากรบุคคล สรรหาจัดมาเสิร์ฟกันถึงบริษัท เมื่อวันที่ 4 เมษายน 2552 เวลา 9.00 น.-11.00 น. ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 30 ที่ผ่านมามีบรรยากาศการบรรยายธรรมในหัวข้อ “การทำงานเป็นทีม” ที่นำทั้งสาระและความรู้มามอบให้กับชาวซิโน-ไทย ของพระอาจารย์ชัยรัตน์ สิริบุญญ์ พระวิทยากรชื่อดัง หนึ่งในทีมงานธรรมะเดลิเวอรี่ งานนี้เรียกเสียงหัวเราะและน้ำตาจากชาวซิโน-ไทยได้อีกเช่นเคย โดยเฉพาะช่วงท้ายที่พระอาจารย์ให้ผู้เข้าฟังธรรมทั้งหลาย นั่งหลับตาและนึกถึงบุญคุณของพ่อแม่ ความรักที่ท่านได้เลี้ยงดูเรามา ตรงนี้ทำให้ผู้เข้าฟังธรรมถึงกับร้องไห้สะอึกสะอื้นกันเลยทีเดียว

ทางทีมงาน Sino-Thai Magazine จึงเก็บภาพในการเข้าร่วมฟังธรรมะในวันนั้นมาฝากคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ

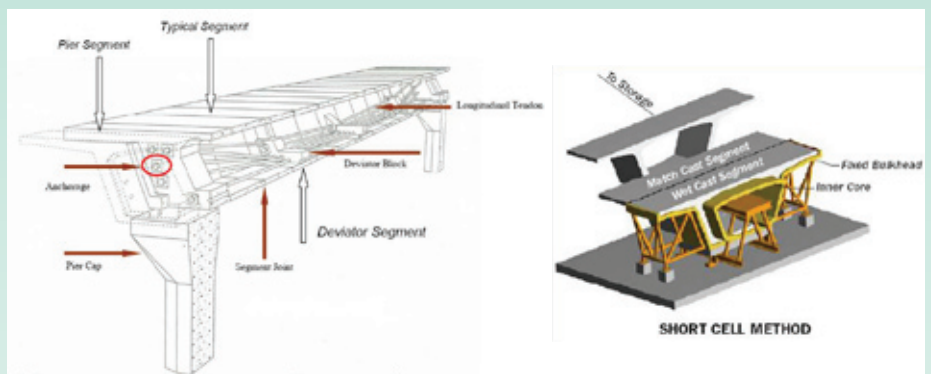
“เทคนิคการก่อสร้างโครงสร้างสะพาน ในระบบ Precast Segmental Box-Girder” (Part 1: Short-Line Casting Segment)

จากความก้าวหน้าทางด้านการออกแบบโครงสร้างสะพานและโครงสร้างทางยกระดับในปัจจุบัน ส่งผลให้ประเภทของสะพานและทางยกระดับมีรูปแบบที่หลากหลายยิ่งขึ้น โครงสร้างสะพานในรูปแบบ Precast Segmental Box-Girder เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ยอมรับในปัจจุบันซึ่งโครงสร้างประเภทนี้ที่เห็นกันอยู่โดยทั่วไป ได้แก่ ระบบทางด่วนชั้นที่ 2, โครงสร้างรถไฟฟ้ายกระดับ BTS และโครงการระบบขนส่งทางรถไฟเชื่อมท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ และสถานีรับส่งผู้โดยสารอากาศยานในเมือง (Airport Rail Link) ซึ่งดำเนินการก่อสร้างโดยบริษัทซิโน-ไทย

ก่อนอื่นจะขออธิบายถึงโครงสร้างสะพานในระบบ Precast Segmental Box-Girder เพื่อให้ผู้อ่านทุกท่านมองเห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โครงสร้างสะพานในรูปแบบนี้จะมีลักษณะเป็นชิ้นส่วนคอนกรีตสำเร็จรูปกลวง (Precast Segment) นำมาเรียงต่อกัน แล้วยึดเข้ากันด้วยลวดอัดแรง (Prestressing Wire, Longitudinal Tendon) โดยจะมีชิ้นส่วนคอนกรีตสำเร็จรูปที่อยู่บริเวณหัวเสา (Pier Segment) เป็นตัวรับแรงอัดของลวดอัดแรงแล้วถ่ายแรงเข้าสู่ชิ้นส่วนสำเร็จรูปชิ้นอื่นๆ โดยที่ในระหว่างช่วงของเสามี Segment อยู่ 2 ชนิดด้วยกันคือ Typical Segment และ Deviator Segment ซึ่งทั้งสองชนิดมีความแตกต่างกันอยู่ที่ภายในของ Typical Segment จะกลวงโล่ง ในขณะที่ Deviator Segment จะมี Deviator Block สำหรับบังคับแนวของลวดอัดแรงอยู่ภายใน นอกจากนี้แล้วแต่ละ Segment ที่ติดกันนั้น ผิวคอนกรีตจะถูกหล่อจากแบบหล่อให้มีลักษณะเป็นรอยเกี่ยวกันไว้ด้วย (Shear Key)

จากที่ได้เกริ่นนำแล้วในข้างต้นนั้น จึงขอเสนอ “เทคนิคการก่อสร้างโครงสร้างสะพานและทางยกระดับในระบบ Precast Segmental Box-Girder” ในส่วนที่เป็นการหล่อ Precast Segmental Box-Girder ในระบบ Short-Line Casting ซึ่งเป็นระบบที่บริษัทซิโน-ไทยใช้ในการก่อสร้างในโครงการ Airport Rail Link

การหล่อ Segment ในระบบ Short-Line Casting นั้นจะกำหนดให้ Segment ที่ทำการหล่อไปก่อนจะทำหน้าที่เป็นแบบหล่อ (Match Cast) ให้กับ Segment ตัวที่กำลังจะเทคอนกรีต (Wet Cast) โดยหน้าสัมผัสของ Segment ที่ออกมาจากแบบหล่อนั้นจะตั้งฉากกับแบบหล่อ (Fixed Bulk Head) เสมอและจะมีลักษณะของ Shear Key ที่เป็นหลุมลึกเข้าไปในผิวคอนกรีต โดยเมื่อจะทำการหล่อ Segment ตัวถัดไปจะทำการเลื่อน Wet Cast Segment มาทำหน้าที่



เป็น Match Cast ตัวใหม่ ส่วน Segment ที่เป็น Match Cast อยู่เดิมก็จะขนย้ายไปสู่ Stock Area ซึ่งต้องดำเนินการเช่นนี้ไปจนครบ 1 ช่วงสะพาน จากกระบวนการข้างต้นเห็นได้ว่าการหล่อ Segment มีลักษณะการทำงานคล้ายกับการผลิตชิ้นงานของโรงงานอุตสาหกรรม กล่าวคือในแต่ละขั้นตอนสามารถใส่กระบวนการผลิตของงานอุตสาหกรรมเข้ามาบริหารและจัดการขั้นตอนการทำงานต่างๆ ซึ่งได้แก่ งานผูกและติดตั้งเหล็กเสริมของ Segment, งาน Setup และเข้าแบบหล่อ Segment, งานเทคอนกรีต และงานจัดเก็บ Segment เข้าสู่ Stock Yard ขั้นตอนเหล่านี้เป็นกระบวนการผลิตที่สามารถบริหารจัดการและควบคุมให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุดได้

ส่วนเทคนิคการก่อสร้างที่ใช้ในการทำงานจริงๆ และเป็นหัวใจของการหล่อ Segment ในระบบ Short-Line Casting คือ งาน Geometry Control ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้หลักการทางคณิตศาสตร์อันได้แก่ ตรีโกณมิติ, เมตริกซ์ และเวกเตอร์ เข้ากับการ

คำนวณหาพิกัดของงานสำรวจ (Survey) เพื่อกำหนดความสัมพันธ์ของ Segment แต่ละชิ้นให้สอดคล้องกับข้อมูลสำรวจที่ต้องก่อสร้างเพื่อให้ Segment ที่ผลิตจากโรงงานนั้นสามารถติดตั้งได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจากการทำงานในโครงการ Airport Rail Link นั้น ทำให้ทีมวิศวกรของซิโน-ไทยสามารถพัฒนาองค์ความรู้ในส่วนนี้ให้เป็นรูปธรรมได้คือ “SINO-THAI GM V.1.0” ซึ่งเป็นซอฟต์แวร์ที่ใช้ในการทำ Geometry Control สำหรับงานหล่อ Segment ในระบบ Short-Line Casting โดยที่ทีมวิศวกรผู้พัฒนาก็จะได้นำความรู้นี้เผยแพร่สู่วิศวกรของบริษัทซิโน-ไทย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงานต่อไป สำหรับฉบับนี้คงต้องลากันที่ตรงนี้จะครบ ส่วนฉบับหน้าจะมาดูในส่วนของการติดตั้ง Precast Segmental Box-Girder ด้วย Erection Gantry หรือ Launcher ครับ

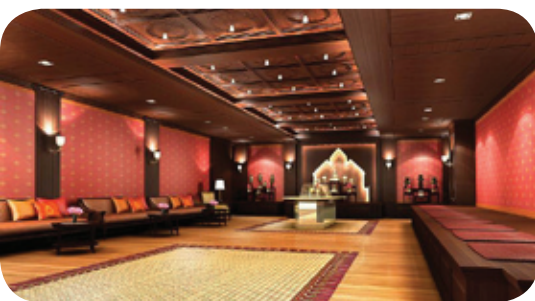
โครงการศูนย์ราชการกรุงเทพมหานคร ภาค 2



สวัสดิ์คะทุกท่านเป็นยังใจกันบ้างคะกับโครงการที่ทาง Zoom in Site นำเสนอไปเมื่อฉบับที่แล้ว มีความอลังการงานสร้างจริงๆ ใช่มั้ยละคะ และในฉบับนี้เพื่อความต่อเนื่องในความอลังการงานสร้าง ทางทีมงานจึงขอแนะนำโครงการศูนย์ราชการกรุงเทพมหานคร ถนนแจ้งวัฒนะนี่กลับมาอีกครั้งคะ แต่อย่าเพิ่งสงสัยกันนะคะว่าเอ๊ะ! โครงการดังกล่าวเพิ่งจะนำเสนอไปแล้วใน Zoom in Site ฉบับที่ผ่านมา ทำไมฉบับนี้ถึงนำมาเสนออีก เหตุก็เพราะว่า บริษัทฯ ของเรายังมีอีก 1 สัญญาที่เราได้ในโครงการนี้ยังไล่ละคะ นั่นก็คือ **งานก่อสร้างอาคาร A อาคารจอดรถ A และลานรอบอาคาร A (สัญญาที่ 2) ค่ะ** ผู้ว่าจ้างสัญญาคือบริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด และอีกเช่นเคยโครงการศูนย์ราชการกรุงเทพมหานครฯ อยู่ภายใต้ความดูแลรับผิดชอบของ **นายช่างพีระ นาควิมล ผู้อำนวยการโครงการ**ที่ทุกท่านรู้จักดี ค่ะ

สำหรับสัญญาที่ 2 งานก่อสร้างอาคาร A อาคารจอดรถ A และลานรอบอาคาร A ได้แบ่งงานออกเป็น **2 อาคารใหญ่ และงานส่วนรอบอาคาร** ด้วยกันคะ คือ **1) งานก่อสร้างอาคาร A** ซึ่งเป็นอาคารขนาดใหญ่สูง 9 ชั้น **2) งานอาคารจอดรถ A** ซึ่งเป็นอาคารสูง 3 ชั้นรวมชั้นลอย **3) งานภูมิสถาปัตยกรรมรอบอาคาร** **4) งานถนนและระบบรอบพื้นที่อาคาร** ซึ่งลักษณะของงานประกอบด้วย งานโครงสร้าง งานสถาปัตยกรรม งานระบบไฟฟ้า ระบบสุขาภิบาล งานระบบเครื่องกล งานระบบปรับอากาศ ระบบลิฟท์ ระบบป้องกันอัคคีภัย รวมถึงงานภูมิสถาปัตย์ และงานถนน

โครงการนี้มีการวางระบบการก่อสร้างอาคารเป็น **7 zone** โดยทุก Zone จะทยอยขึ้นงานพร้อมๆ กัน และมีลักษณะงานก่อสร้างพิเศษคือ ในส่วนของอาคาร A จะเป็นอาคารขนาดใหญ่พิเศษสูงถึง 9 ชั้น พื้นที่ใช้สอยรวมประมาณ 201,563 ตร.ม รูปทรงสี่เหลี่ยมที่ชั้น 1-4 และเอียงผายออกเป็นรูปปริมาตรคว่ำ ดูจากภาพประกอบสวยงามมากๆ ที่เดียว และเนื่องจากพื้นที่อาคารใหญ่มาก จึงมีการเตรียมไม้แบบระบบพื้นอาคารเป็น Table form ล่วงหน้าถึง 4 เดือนและต้องมีการวางแผนปริมาณที่จะต้องใช้หมุนเวียนให้



เหมาะกับเวลาด้วยค่ะ ส่วนพื้นที่นั้นเป็นระบบคอนกรีตอัดแรงหล่อในที่ (Postention) เสาของอาคารโครงการเป็นเสาลักษณะเอียงและมีขนาดใหญ่ คล้ายกับเสาสะพานทางด่วน มีชนิดตัว Y และชนิด 3 แฉก และ 4 แฉก เพื่อรับพื้นที่เอียงออกจากอาคารไปเรื่อยๆ ในส่วนงานโครงหลังคานับเป็นงานที่ใช้ชั้นตอนที่ควบคุมเป็นพิเศษกว่าได้เนื่องจากตัวโครงหลังคาที่มีขนาดใหญ่ Span ยาวถึง 96 ม. รวมน้ำหนักโครงหลังคาเหล็กกว่า 1500 ตัน จึงต้องกำหนดวิธีการก่อสร้างและทำการออกแบบการยก เช่นเดียวกับงาน Hangar ที่สนามบินสุวรรณภูมิ และภายในอาคารยังเย็นสบายตลอด 24 ชม. ด้วยนะค่ะ แถมยังใช้พลังงานน้อยกว่าอาคารทั่วไปอีก โดยนำหลักการ “ตู้เย็น” มาใช้ในการออกแบบผนัง / เปลือกอาคาร ให้สามารถต้านทานความร้อน และยอมให้ความร้อนเข้าอาคารได้น้อยมาก ส่วนของอาคารจอดรถ A เป็นอาคาร 3 ชั้น มีพื้นที่ใช้สอยประมาณ 55,427 ตร.ม. และลานรอบ

อาคารทั้ง 2 งานเป็นงานถนนและระบบระบายน้ำ ส่วนงานด้านภูมิสถาปัตยกรรมภายนอกนั้นมือน้ำตกขนาดใหญ่อยู่ในส่วนหน้าอาคาร A และเมื่อแล้วเสร็จหน่วยงานของรัฐที่เป็นผู้มาใช้อาคารนี้ก็คือหน่วยงานศาลล้มละลายกลาง, ศาลทรัพย์สินทางปัญญาและการค้าระหว่างประเทศ, สำนักงานศาลยุติธรรม, ศาลฎีกา, ศาลรัฐธรรมนูญ และสำนักงานอัยการสูงสุด

และทั้งหมดนี้คือโครงการศูนย์ราชการกรุงเทพมหานคร ถนนแจ้งวัฒนะ (สัญญาที่ 2) ค่ะ และ Zoom in Site หวังว่าทุกท่านที่ได้รับทราบข้อมูลต่างๆ ของโครงการนี้จะเห็นตรงกันนะค่ะว่าโครงการนี้เป็นโครงการที่น่าชื่นชมและภาคภูมิใจของซีโน-ไทย **และพบกันใหม่ในฉบับต่อไปนะค่ะ สวัสดีค่ะ**



ต่างๆ ที่จะเข้ามาปฏิบัติงานในพื้นที่ โดยเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพของหน่วยงาน จะร่วมประชุมกับผู้บริหารโครงการและผู้ควบคุมงาน โดยจะเริ่มต้นจากการกำหนดนโยบายและวิธีการดำเนินงานด้านความปลอดภัยของหน่วยงาน, การมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบด้านความปลอดภัยให้กับผู้ปฏิบัติงานทุกระดับ, การจัดทำคู่มือ กฎระเบียบข้อบังคับ ในการทำงาน, การจัดตั้งคณะกรรมการความปลอดภัยฯ, การจัดทำแผนฉุกเฉินและแผนป้องกันระงับอัคคีภัย, การชี้บ่งอันตรายและประเมินความเสี่ยง, การจัดเตรียมอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล หลังจากนั้นจะดำเนินการอบรมปฐมนิเทศผู้ปฏิบัติงานทุกระดับก่อนเข้าพื้นที่และจัดทำบัตรประจำตัวให้กับผู้ปฏิบัติงานในโครงการที่ผ่านการอบรม

สำหรับในช่วงระหว่างการก่อสร้างนั้นก็จะมีการดำเนินการตรวจสอบเครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์ไฟฟ้า และอุปกรณ์ก่อสร้าง รวมทั้งออกไปรับรองการตรวจสภาพก่อนอนุญาตให้นำเข้ามาใช้ในโครงการ และทุกเช้าก่อนเริ่มปฏิบัติงานในแต่ละวันจะมีการประชุมสนทนาความปลอดภัย (Safety Talk/ Toolbox Talks) โดยมีผู้บริหารโครงการและหัวหน้างานเป็นผู้ดำเนินการดำเนินกิจกรรม และในระหว่างการทำงานแต่ละวันจะมีการตรวจสอบพื้นที่การทำงานและวิธีการปฏิบัติงานของลูกจ้าง โดยเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน จะร่วมกับหัวหน้างานในแต่ละพื้นที่ดำเนินการตรวจสอบ

ในทุกเดือนแต่ละหน่วยงานจะมีการประชุมคณะกรรมการความปลอดภัยของโครงการ เพื่อตรวจสอบและประเมินว่าระบบการบริหารจัดการความปลอดภัยที่ได้กำหนดไว้มีประสิทธิภาพ และบรรลุตามวัตถุประสงค์ของนโยบายความปลอดภัยหรือไม่ หากพบข้อบกพร่องคณะกรรมการความปลอดภัยฯ จะดำเนินการให้มีการแก้ไขโดยทันที และในระหว่างการดำเนินการก่อสร้าง จะมีการอบรมทบทวนความรู้ให้กับผู้ปฏิบัติงานเป็นระยะตามลักษณะของงานที่มีความเสี่ยงเกิดขึ้น เช่น การทำงานบนที่สูง, การทำงานในสถานที่อับอากาศ เป็นต้น โดยในช่วงระหว่างงานก่อสร้างก็จะจัดให้มีการกิจกรรมส่งเสริมความปลอดภัยเป็นระยะ เช่น การจัดทำบอร์ดข่าวสาร, การจัดนิทรรศการความปลอดภัย, การจัดประกวดแข่งขันด้านความปลอดภัยต่างๆ เป็นต้น กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้มุ่งหวังให้ผู้ปฏิบัติงานมีทัศนคติที่ดีและเพิ่มจิตสำนึกด้านความปลอดภัย โดยผู้ปฏิบัติงานจะมีความรู้สึกว่าคุณภาพความปลอดภัยเป็นส่วนหนึ่งของการทำงาน และเป็นความรับผิดชอบส่วนรวมที่ทุกคนต้องมีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบความปลอดภัยของตนเอง และของเพื่อนร่วมงานด้วย

ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง



ฉบับที่แล้วเราได้พูดถึงหลักในการบริหารจัดการงานด้านความปลอดภัย ซึ่งบริษัทได้แบ่งการบริหารและจัดการออกเป็น 2 ส่วน คือ การดำเนินงานในส่วนของแผนงานความปลอดภัย (Safety Plan) และการดำเนินงานในส่วนของการปฏิบัติงาน (Safety Procedure) ในฉบับนี้เราจะมาดูกันว่า การดำเนินงานในส่วนของแผนงานด้านความปลอดภัย (Safety Plan) นั้น บริษัทมีวิธีการอย่างไร

วิธีการดำเนินงานในส่วนของแผนงานความปลอดภัย (Safety Plan)

กระบวนการทำงานในส่วนนี้สามารถแบ่งกิจกรรมออกได้เป็น 2 ช่วง คือ (1) ช่วงเตรียมความพร้อมก่อนลงพื้นที่ปฏิบัติงาน และ (2) ช่วงระหว่างการปฏิบัติงานก่อสร้าง ซึ่งในช่วงเตรียมความพร้อมนี้จะเริ่มหลังจากที่ได้มีการกำหนดบุคลากรในส่วน

การประยุกต์ใช้ ISO 9001 ในระดับหน่วยงาน

ท่าอย่างไรระบบ ISO จึงจะละลายซึมซับลงไป ในกิจกรรมปฏิบัติงานก่อสร้างจริง โดยไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าจะต้องมีภาระเพิ่ม อันเป็นเหตุให้เกิดการ ละเลยไม่ปฏิบัติ ทั้งที่ ISO เป็นระบบที่มีประโยชน์ เพราะรวมไว้ทั้งการประกัน ควบคุม และการพัฒนา คุณภาพขององค์กร ตามหลักการของ PDCA โมเดล คำตอบคงอยู่ที่การประยุกต์ระบบให้ทำได้ง่าย แต่ ได้ผล และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้ผู้ปฏิบัติ นั้นเอง

เราลองมาทำความเข้าใจกันว่า ISO มีความ สัมพันธ์กลมกลืนกับลำดับของกิจกรรมในงาน ก่อสร้างอยู่แล้วอย่างไร ดังต่อไปนี้

1. การวางแผนก่อนดำเนินการก่อสร้าง (PLAN)

- **ความต้องการของลูกค้า** ผู้บริหารโครงการ ต้องรับทราบความต้องการของลูกค้า และ ดำเนินการให้บรรลุเพื่อสร้างความพึงพอใจ สูงสุดให้ลูกค้า ภายใต้กรอบเงื่อนไขของ สัญญา
- **วัตถุประสงค์คุณภาพ** ผู้บริหารโครงการต้อง กำหนดวัตถุประสงค์คุณภาพหรือ Key Performance Index (KPI) ซึ่งครอบคลุม Quality, Productivity, Delivery สำหรับส่วน งานที่จำเป็นในโครงการ ซึ่ง KPI นี้ต้อง สอดคล้องกับนโยบายคุณภาพจาก สำนักงานใหญ่รวมถึงความต้องการของ ลูกค้า ส่วนงานที่เกี่ยวข้องต้องจัดทำแผน งานเพื่อให้บรรลุค่า KPI ที่ต้องการ
- **ข้อกำหนดของลูกค้า** หน่วยงานต้องศึกษา ข้อกำหนดจากสัญญาและทบทวน ข้อได้ แอ้งสงสัย เพื่อหาข้อยุติโดยการสื่อสาร Technical Query กับลูกค้าโดยเร็วก่อนที่จะ กลายเป็นอุปสรรคกีดขวางความก้าวหน้า ของงาน นอกจากนี้ข้อมูลที่ได้ยังนำไปจัดทำ สรุปข้อกำหนด (Simplified Spec) เพื่อใช้ในการ ฝึกอบรมอีกด้วย
- **การวางแผนคุณภาพ** จากการศึกษาข้อ กำหนดข้างต้น หน่วยงานต้องจัดทำ Quality Plan, แผนการตรวจสอบ (ITP), Procedure, แบบฟอร์มบันทึกที่เกี่ยวข้องในงานเพื่อเสนอ ให้กับลูกค้าและใช้ในการควบคุมการทำงาน ด้วย
- **เครื่องมือวัด** หน่วยงานต้องเตรียมการใน เรื่องการสอบเทียบ/ทวนสอบ ปรับแต่ง ชีบ่ง สถานะ ป้องกันรักษาของเครื่องมือวัด เฉพาะที่มีนัยสำคัญต่อคุณภาพงาน
- **บุคลากร** หน่วยงานต้องกำหนดความ สามารถ (Competency) ที่ต้องการรวมทั้ง ความรู้ในข้อกำหนดของงานที่ต้องมี ทั้ง ระดับหัวหน้างาน (Supervision) และ ผู้ปฏิบัติงาน (Skill worker) และดำเนินการ ฝึกอบรม และจัดสอบประเมินผล เพื่อให้ได้ มาซึ่งความรู้ความสามารถนั้นโดยแท้จริง

2. การปฏิบัติงานระหว่างการดำเนินการก่อสร้าง (DO)

- **การสร้างจิตสำนึก** หน่วยงานต้องดำเนินการ ปรับทัศนคติ (Orientation) และสร้างแรง จูงใจ (Motivation) ต่อบุคลากรเพื่อสร้าง ความตระหนัก (Awareness) ในด้าน Quality, Productivity, Delivery รวมทั้ง ถ่ายทอดค่าเป้าหมาย KPI ให้มุ่งมั่นปฏิบัติ
- **การควบคุมงาน** หน่วยงานต้องควบคุมการ ก่อสร้างให้ถูกต้องรวดเร็วเป็นไปตามข้อ กำหนดและ Procedure ที่เกี่ยวข้องในงาน ซึ่งได้รับการรับรองจากลูกค้าแล้ว ทั้งนี้เพื่อ ลดการสูญเปล่าจากการทำงานซ้ำ (Rework)
- **การควบคุมผู้รับเหมาช่วง (OUTSOURCE)** หน่วยงานต้องกำกับดูแล Outsource ทั้งใน ด้านของคน, เครื่องมือ, วิธีการทำงาน, KPI ที่ต้องการและการตรวจรับงานเสมือนหนึ่ง เราปฏิบัติงานนั่นเอง รวมถึงการประเมินผล งานของ Outsource/Supplier เพื่อการคัดเลือกด้วย
- **การควบคุมเครื่องจักร/อุปกรณ์** หน่วยงาน ต้องดำเนินการเกี่ยวกับเครื่องจักร/อุปกรณ์ ในการทำงาน โดยกำหนดให้เหมาะกับงาน, จัดหาให้เพียงพอ, ซ่อมบำรุงให้พร้อมใช้งาน อยู่เสมอและใช้งานให้เต็มประสิทธิภาพ
- **การควบคุมเอกสาร** หน่วยงานต้องควบคุม เอกสารที่สำคัญ เช่น แบบ, ข้อกำหนด ฯลฯ โดยให้ครอบคลุมถึง การอนุมัติ, ทบทวน แก้ไข, สถานะ, การแจกจ่าย, ป้องกันการใช้ ผิด Revision และบริหารจัดการความขัดแย้งระหว่าง แบบ
- **การควบคุม Material** หน่วยงานต้องควบคุม วัสดุในเรื่องของ Productivity, การตรวจรับ, ชีบ่ง, สอบกลับ, เคลื่อนย้าย, จัดเก็บ ป้องกัน, รักษาไม่ให้เสียหาย/สูญหาย ทั้งใน กรณีที่เราซื้อเอง และเป็นทรัพย์สินของลูกค้า
- **การควบคุมบันทึก** หน่วยงานต้องจัดทำและ ควบคุมบันทึก ซึ่งเป็นหลักฐานของการ ดำเนินงานด้านคุณภาพหรือที่เรียกว่า MDR ที่ต้องส่งมอบ (Handover) ให้ลูกค้า โดยให้ ควบคุมถึงการชีบ่ง, จัดเก็บ, เข้าถึง และ รักษา

3. การตรวจวัด และวิเคราะห์ผลงานก่อสร้าง (CHECK)

- **การตรวจ และทดสอบ** หน่วยงานต้องตรวจ สอบงานก่อสร้างตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ใน ITP งานที่ไม่ผ่านตามข้อกำหนดให้ทำการชีบ่ง และควบคุมด้วยรายงานผลผลิตทันทีไม่ สอดคล้อง (NCR) เพื่อไม่ให้งานดังกล่าว ผ่านเข้าสู่กิจกรรมถัดไป หรือถึงมือลูกค้า โดยการดำเนินการกับงานที่ไม่ผ่านดังกล่าว

อาจทำได้โดย ขออนุมัติผ่าน, ทำลายทิ้ง หรือซ่อมแล้วตรวจซ้ำ

- **การประเมินผลบุคลากร/กระบวนการ** ผู้ บริหารโครงการต้องทำการเฝ้าติดตาม และ วัดผลค่า KPI ที่ได้ตั้งไว้เพื่อประเมินความ สามารถของกระบวนการ และบุคลากรที่ เกี่ยวข้อง
 - **การวัดความพึงพอใจของลูกค้า** หน่วยงาน ต้องเก็บรวบรวมข้อมูลป้อนกลับจากลูกค้า เพื่อใช้ในการวัดผลความพึงพอใจของลูกค้า ที่มีต่อหน่วยงาน
 - **การตรวจประเมิน (Audit)** หน่วยงานต้อง บริหารระบบคุณภาพให้อยู่ในระดับที่น่าพึง พึงพอใจเสมอ เพื่อเตรียมพร้อมรับ Audit จาก สำนักงานใหญ่หรือลูกค้าได้ตลอดเวลา
 - **การวิเคราะห์ข้อมูล** หน่วยงานต้องกำหนด รวบรวม และวิเคราะห์ ข้อมูลป้อนกลับที่ได้ จากลูกค้า, รายละเอียดของ NCR, ผลลัพธ์ ของ KPI, ผลงานของ Outsource/ Supplier เพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไข, ป้องกันหรือ พัฒนาระบบต่อไป ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังกล่าวให้รายงานต่อผู้บริหารเพื่อทำการ ทบทวน
- ## 4. การปรับปรุง (ACT)
- **การปฏิบัติการแก้ไข (CAR)** จากผลการ วิเคราะห์ข้อมูลและผลการ Audit ข้างต้น หากพบปัญหาหน่วยงานต้องศึกษา เนื้อหา ของปัญหา และสาเหตุที่เกิด เพื่อออก มาตรการขจัดสาเหตุของปัญหา เพื่อป้องกัน ไม่ให้เกิดซ้ำ ผลการปฏิบัติ CAR ดังกล่าวให้ รายงานต่อผู้บริหารเพื่อทำการทบทวน
 - **การปฏิบัติการป้องกัน (PAR)** จากผลการ วิเคราะห์ข้อมูลและผลการ Audit ข้างต้น หน่วยงานต้องตั้งชื่อบัณฑิต/ปัญหาที่มี แนวโน้มว่าจะเกิดขึ้น เพื่อออกมาตรการ ป้องกัน เพื่อไม่ให้เกิดข้อบกพร่องหรือ ปัญหาดังกล่าว ผลการปฏิบัติ PAR ดัง กล่าวให้รายงานต่อผู้บริหารเพื่อทำการ ทบทวน
 - **การทบทวนระบบ** ผู้บริหารต้องทบทวนเพื่อ ประเมินประสิทธิผลของระบบบริหาร คุณภาพ และดำเนินการปรับปรุงอย่าง เหมาะสมโดยใช้ผลการวิเคราะห์ข้อมูล, ผล การ Audit และ CAR/PAR เพื่อการพัฒนา อย่างต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตามแจกเช่นเดียวกับการบริหารทั่วไป ปัจจัยแห่งความสำเร็จหลักของระบบ ISO ที่กล่าว ข้างต้นขึ้นอยู่กับคนก็คือบุคลากรทุกคนในหน่วยงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้บริหารโครงการซึ่งจะเป็นผู้นำใน การขับเคลื่อนหน่วยงานไปสู่ความสำเร็จในด้านการ บริหารคุณภาพโดยรวม (Total Quality) นั้นเอง

8 วิธีง่ายๆ ช่วยสมองพร้อมรับงานหนัก

บ่อยครั้งใช้มียคะ ที่พอสมองของเรามันคือ คิดอะไรไม่ออก หรืออารมณ์ไม่ดี หลายคนมักจะเป็นประเภท พวกที่รำไรมติโทษปีโทษกลอง ดังนั้นถ้าวันนี้ใครรู้สึกว่สมองแล่นช้า ลองสลับหยุดนึ่ง ก่อนจะหันไประเบิดอารมณ์ใส่เพื่อน หรือหาทางออกจากอะไรๆ รอบตัว ลองมาเช็คและรีเฟรชระบบภายในร่างกายกันก่อน ด้วย 8 วิธีที่ได้ในออฟฟิศกันดีกว่าคะ

- **เพิ่มประสิทธิภาพในการประสานงานสมอง :** เขียนเลข 8 ในอากาศ ด้วยมือทั้งสองข้าง ข้างละ 5 ครั้ง โดยเริ่มจากด้านซ้ายของเลขก่อน แล้วเขียนวนไปให้เป็นเลข 8 วิธีนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพด้านการอ่าน การทำความเข้าใจดีขึ้น และทำให้สมองด้านซ้ายและด้านขวาประสานงานกัน

- **หล่อเลี้ยงสมองด้วยน้ำเปล่า :** วางขวดน้ำไว้ใกล้ๆ โต๊ะของคุณเป็นประจำ และคอยจิบทีละน้อย วิธีนี้จะช่วยให้คุณจิตใจและร่างกายของคุณตื่นตัวตลอดเวลา สมองเปิดว่าง สามารถรับสารหรือข้อมูลได้ดี เพราะน้ำจะช่วยปรับสารเคมีที่สำคัญในสมองและระบบประสาท ถ้าเวลาที่รู้สึกเครียด จึงควรจิบน้ำเพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำเพื่อไปหล่อเลี้ยงระบบของร่างกาย

- **นวดใบหูกระตุ้นความเข้าใจ :** นึ่งพักสบายๆ และปลายนิ้วทั้ง

สองข้างที่ใบหู เคลื่อนนิ้วไปยังส่วนบนของหู จากนั้นบีบนิ้วและคลี่รอยพับของใบหูทั้งสองข้างออก ค่อยๆ เคลื่อนนิ้วลงมา นวดบริเวณอื่นๆ ของใบหู ดึงเบาๆ เมื่อถึงตึ่งหู ดึงลง ให้ทำซ้ำกัน 2 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นการได้ยิน และทำให้ความเข้าใจดีขึ้น เพราะเป็นการคลายเส้นประสาทบริเวณใบหูที่เชื่อมสมอง

- **บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ :** ใช้มือซ้ายจับไหล่ขวา บีบกล้ามเนื้อให้แน่นพร้อมหายใจเข้า จากนั้นหายใจออกและหันไปทางซ้ายจนสามารถมองไหล่ซ้ายของตัวเอง จากนั้นสวดลมหายใจลึกๆ วางแขนซ้ายลงบนไหล่ขวา พร้อมกับห่อไหล่ ค่อยๆ หันศีรษะกลับไปตรงกลางและเลยไปด้านขวา จนกระทั่งสามารถมองข้ามไหล่ของคุณได้ ยืดไหล่ทั้งสองข้างออก ก้มคางลงจรดหน้าอกพร้อมกับสวดลมหายใจลึกๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อของคุณได้ผ่อนคลาย เปลี่ยนมาใช้มือขวาจับไหล่ซ้าย บ้าง และทำซ้ำกันข้างละ 2 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อตรงส่วนลำคอและไหล่ การได้ยิน การฟัง และช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการนั่งโต๊ะทำงานเป็นเวลานานอีกด้วย

- **นวดจุดเชื่อมสมอง :** วางมือข้างหนึ่งไว้บนสะตือ มืออีกข้างหนึ่งใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้วางบนกระดูกหน้าอกบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้า และค่อยๆ นวดทั้งสองตำแหน่งประมาณ 10 นาที วิธีนี้จะช่วยลดความงหรือสับสน กระตุ้นพลังงาน และช่วยให้คุณมีความคิดแจ่มใส

- **บริหารขา :** ยืนตรงให้เท้าชิดกัน ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง โดยยกส้นเท้าขึ้น งอ



เข้าขาเล็กน้อยแล้วโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ก้นของคุณจะอยู่ในแนวเดียวกับส้นเท้าขวา สวดลมหายใจเข้าและผ่อนออก ในขณะที่ปล่อยลมหายใจออกนี้ ค่อยๆ กดส้นเท้าซ้ายให้วางลงบนพื้นพร้อมกับงอเข้าขาเพิ่มขึ้น หลังเหยียดตรง สวดลมหายใจเข้าแล้วกลับไปตั้งต้นใหม่อีกครั้ง เปลี่ยนจากขาข้างซ้ายเป็นข้างขวา ทำแบบเดียวกันทั้งหมด 3 ครั้ง การบริหารทำนี้เหมาะสำหรับปรับปรุงสมาธิ รวมทั้งช่วยเพิ่มความเร็วในการอ่านหนังสือ และยังช่วยให้กล้ามเนื้อต้นขา และกล้ามเนื้อน่องผ่อนคลายอีกด้วย

- **กดจุดคลายเครียด :** ใช้นิ้ว 2 นิ้ว กดลงบนหน้าผากทั้งสองด้าน ประมาณกึ่งกลางระหว่างขนคิ้ว และตีนผม กดค้างไว้ประมาณ 3 - 10 นาที วิธีนี้จะช่วยคลายความตึงเครียดและเพิ่มการหมุนเวียนโลหิตเข้าสู่สมอง

- **บริหารสมองด้วยการเขียน :** เขียนเส้นขยุกขยิกด้วยมือทั้งสองข้างพร้อมๆ กัน ลายเส้นที่เขียนอาจจะดูเพี้ยนๆ แต่ได้ผลดีต่อระบบสมองเป็นอย่างดีทีเดียว วิธีนี้จะช่วยให้คุณเกิดการปรับปรุงการประสานงานของสมอง ด้วยการทำให้สมองทั้งสองซีกทำงานพร้อมกัน และเพิ่มความชำนาญด้านการสะกดคำ คำนวนคดี และรวดเร็วขึ้นอีกด้วย

เพียงแต่ 8 วิธีง่ายๆ แบบนี้คุณก็พร้อมที่จะสู้งานกันแล้วใช่ไหมคะ



BEHIND THE SCENE

บางครั้งภาพเพียงหนึ่งภาพ ก็สามารถบอกเล่าและถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆ ให้กับเราได้มากมาย เพราะบางครั้งภาพมักจะซ่อนไว้ซึ่งเรื่องราวประสบการณ์ ความประทับใจในเหตุการณ์ที่ผ่านมามีเป็นอย่างดี และยังคงตราตรึงและถูกบันทึกไว้อย่างความทรงจำ แม้บางครั้งความทรงจำเหล่านั้นจะเริ่มเป็นสีจางๆ



เรื่องเล่าจากภาพถ่าย

แต่ไม่ว่าครั้งใดก็ตามที่หยิบภาพนั้นขึ้นมาดู ความทรงจำเหล่านั้นก็จะกลับกระจ่างชัดขึ้นมาทันที และนี่คือที่มาของคอลัมน์ **เรื่องเล่าจากภาพถ่าย** ที่เรา Sino-Thai Magazine ได้เปิดโอกาสให้กับทุกท่าน ร่วมกันส่งภาพความประทับใจกันเข้ามา พร้อมกับบอกเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นในภาพ ผ่านมายังเรา เพื่อส่งต่อความประทับใจของท่านผ่านตัวหนังสือ เหมือน **เรื่องเล่าจากภาพของคุณต้น จารุวรรณ อัตติวิโรจนานนท์ เจ้าหน้าที่ฝ่ายทรัพยากรบุคคล** ผู้ซึ่งหลงไหลและคลั่งไคล้การท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ เป็นชีวิตจิตใจ และภาพในวันนี้ที่คุณต้นนำมาเล่าให้เราฟัง เธอให้ชื่อภาพว่า **“ภูสอยดาว โดดเดี่ยว แต่ไม่เดียวดาย”** เป็นทริปสุดหินท่ามกลางสายหมอกและลมหนาวของบรรยากาศสุดแสนประทับใจบนภูสอยดาว ที่คุณต้นและมองเพื่อนทั้งหมด 12 คนได้มีประสบการณ์ร่วมกันมา

บันทึกการเดินทางที่แสนยากลำบากนี้ เริ่มค่อยๆ เรียบเรียงขึ้นจากปากเจ้าของภาพ ถึงความทรงคอดทนเกินจะบรรยาย การเดินทางใช้เวลานานพอสมควร เพราะเป็นแนวเขาที่สลับซับซ้อน เขาเป็นว่าน้ำมันเกือบหมดถึง เมื่อมาถึงจุดหมายปลายทางที่ฝันไว้ นั่นคือตีนภู ของ **อุทยานภูสอยดาว** จ.อุตรดิตถ์ เวลาประมาณเกือบเที่ยงตรง

ภาพแรกที่เราเห็นคือฝูงคนทีคล้ายคร่ำซึ่งมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ตอนแรกทุกคนเจอแบบนี้ ถึงกับหันมามองหน้าแบบว่าถอดใจ เพราะเริ่มเสียบรรยากาศ แต่ด้วยความมุ่งมั่นของเพื่อนร่วมทริปที่ชื่อว่า **รุ่งรัตน์** ที่ตะโกนบอกทุกคนว่า **“ไม่ได้ในเมื่อมาถึงแล้ว เราต้องพิชิตยอดภูให้ได้”** ทุกคนจึงโอเค เอาล่ะ แบบว่าสู้ตาย อะไรมาก่อนนั้น หลังจากได้ลงทะเลียนและซังน้ำหนักสัมภาระเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เจ้าหน้าที่ประจำอุทยานก็บอกให้พวกเราขึ้นไปก่อน แล้วลูกหาบจะขนของตามขึ้นไปให้ถึงประมาณ 1 ชั่วโมงหลังจากนี้ โดยพวกเราได้จัดเตรียมอุปกรณ์สำคัญๆ ขึ้นไปก่อนรวมทั้งของใช้ที่จำเป็น ซึ่งมีเสื้อกันหนาวคนละตัว ไฟฉาย ไข้ไก่ 2 แพ็ค ขนมปัง 5 แถว พร้อมเดินที่ที่เพื่อนผู้ชายแบกขึ้นไปเอง

รวม 2 เต็นท์ ความตื่นเต้น บวกกับความสนุกในการถ่ายภาพตลอดเส้นทางได้เริ่มขึ้น โดยที่ไม่มีใครเอะใจเลยว่าหนทางข้างหน้ามีอะไรอยู่

ชอบที่สุดสำหรับการผจญภัยในป่ากว้างนี้คือการเดินข้ามท่อนไม้ข้ามน้ำในลำธารน้อยๆ เนินแรกในการเดินทางขึ้นภูสอยดาวเรียกว่า **เนินส่งญาติ** บอกได้คำเดียวว่าเล่นเอาทุกคนหอบกันไปตามๆ กัน เดินทางมาไกลมากยังไม่ถึงครึ่งทางสักที จนน้ำที่แต่ละคนพกติดตัวมาก็เกือบหมดแล้ว และแล้วเมื่อน้ำหมดขวดจริงๆ ก็มาเจอเนินที่สอง อันนี้ได้รับขนานนามว่า **เนินปราบเซียน** สมชื่อเลยครับพี่น้องครับ ต่อไปคือ **เนินปราบท่ง** มาถึงตรงนี้เพื่อนสามคนมีที่เอกลาติน, นัน, พี่ชื่อ เดินนำกลุ่มไปแบบไม่เห็นฝุ่นเลยละ ดินะที่ตัวเองยังเกาะกลุ่มไปกับเพื่อนอยู่ จนมาถึง **เนินเสือโคร่ง** ไข่โห!!! ตรงนี้วิวสวยมาก ดาราหน้ากล้องต่างมารวมตัวชกภาพกันโดยมิได้นัดหมาย

และแล้วฝันก็กลายเป็นจริงเมื่อเรามาถึงเนินสุดท้าย ที่มีชื่อว่า **เนินมรณะ** แหงนหน้ามองขึ้นไปเห็นคนอยู่ลิบๆ ทางชันมากถึงมากที่สุด ทำใจสั๊กๆ ก็เดินต่อก่อนหมดแรง งานนี้เดินตั้งแต่เที่ยงถึงยอดภูตอนประมาณ 16.30 น. แต่ขอบอกว่าเหนื่อยน้อย ปลิดทิ้งจริงๆ นะ **บรรยากาศคล้ายป่าสนภูกระดึง** เมื่อมาถึงคนเยอะมากต่างร้องเรียกหากัน ดังสุดคงเป็นเสียงพี่หนึ่งที่ร้องยังกะหลงป่า จนมารวมตัวกันก็จับจองพื้นที่กางเต็นท์ที่ติดมากะพี่ชื่อและพี่จิว 2 หลัง **อ้อ!! ลืมบอกไปหนาวกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว ขนลุกเลยทีเดียว**

และข่าวร้ายที่สุดที่ไม่อยากได้ยินก็มาถึง เมื่อเจ้าหน้าที่เดินมาบอกว่า **ลูกหาบไม่ขนของขึ้นมาแล้ว** นั่นหมายความว่าคืนนี้เราทั้ง 12 คนต้องอัดเป็นปลากะปองในเต็นท์เล็กๆ แค 2 หลังอย่างนั้นหรือ จะนอนเข้าไปได้ยังไงก็ เต็นท์หนึ่งนอนได้เต็มที่แค่ 3 คนเท่านั้นเอง ความโมโห ความโกรธและความวิตกเริ่มเข้าครอบงำทุกคน สุดท้ายก็จบลงด้วยการยอมรับสภาพ เมื่อเหตุการณ์เป็นแบบนี้ พี่เริ่มมีความมิดมิดรอยตัวลงมากปกคลุมทั่วหุบเขาจนกลายเป็นสีดำ

สนิท บวกกับความหิวที่ส่งเสียงร้องฟ้องออกมาให้ได้ยิน หันซ้ายหันขวาก็มาเจอไขช่วยชีวิตที่ติดมา 2 แพ็ค พี่เอกหน่วยกล้าตายของเราก็เดินไปขอข้าวมาได้ 1 หม้อ จากทางเจ้าหน้าที่รักษาป่า สรุปลดต้มไข่ และนำลงไปคลุกกับข้าวตามด้วยเหยาะน้ำปลาลงไป อร่อยเหยาะไปเลยสำหรับมือสุดแสนวิเศษนี้ สัญญากันว่าจะจดจำไม่มีวันลืม

เมื่อห้องอิมหนังตาก็เริ่มตึง แต่ถึงยังไงก็ไม่มีใครหลับตาลง เพราะความหนาวเย็นเยือกที่แผ่เข้ามาถึงสายลมอย่างไม่ขาดสาย แต่ในบางครั้งสถานการณ์อันเลวร้ายก็สร้างความสามัคคี สร้างมิตรภาพของความเป็นเพื่อนให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ในทริปนี้มีเพื่อนผู้ชาย 4 คน ยอมเสียดส่นอนด้านความหนาวจนเจ็บกระดูกทั้งคืน ส่วนสาวๆ ทั้ง 8 คนก็นอนกอดกันกลมดิกเป็นปลากะปองอยู่ในเต็นท์ทั้ง 2 หลัง มานั่งนึกดูก็อดขำไม่ได้ว่าเบียดเข้าไปนอนได้ยังไงทั้งๆ ที่เต็นท์ที่ติดตัวไปนอนได้แค่หลังละ 2 คนเท่านั้นเอง และยังไปกว่านั้นไม่น่าเชื่อว่าพวกเราจะฝ่าความเหน็บหนาวอันแสนทรมาณนั้นมาได้จนกระทั่งเช้า

เมื่อแสงทองของพระอาทิตย์ยามเช้าสาดแสงมาก็ช่วยบรรเทาความหนาวได้อย่างดีทีเดียว แต่ใครจะรู้บ้างว่านี่คือ **สวรรค์บนภูสอยดาวจริงๆ** สวยสดงดงามมาก เมื่อแสงกระทบน้ำค้างบนยอดหญ้า พวกเราถ่ายรูปเก็บความประทับใจนั้นไว้ ก่อนจะเดินลงภูมา สัญญาว่าจะกลับมาอีก แต่คงทิ้งไว้อีกสัก 2-3 ปี อี อี แต่เหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้เรารู้ว่า **มิตรภาพมีค่าแค่ไหน ในภูสอยดาว โดดเดี่ยว แต่ไม่เดียวดาย**

ทั้งหมดนี้คือเรื่องเล่าจากภาพของคุณต้น หากท่านใดที่มีภาพความประทับใจจากการเดินทางท่องเที่ยวและไม่อยากเก็บประสบการณ์เหล่านั้นไว้คนเดียว เขียนมาเล่าให้เราฟัง เรื่องใดภาพใดได้รับคัดเลือกจะได้รับของสมนาคุณทันที

ส่งมาได้ที่ kusuma@stecon.co.th หรือ Fax: 02-2601339

FUN GAME

มาสนุกกับเกมส์ชิงรางวัลประจำฉบับที่ 8 กันอีกเช่นเคยนะคะ สำหรับคอเกมส์ห้ามพลาดกับเกมส์ไขสมออง ประลองปัญญาที่ท่านเจ้านำมาให้ท่านได้คิดและแก้เกมส์กันแบบปวดสมองเล่นๆ แต่ยังไม่ถึงความสามารถของท่านอย่างแน่นอนใช้มั๊ยคะ

เอาละ!!! งั้นมาเริ่มใช้หมองกันด้วยเกมส์ง่ายๆ ปริศนาหาคู่กันก่อนคะ **วิธีเล่น** แค่อ่านจับคู่เมืองหลวงกับชื่อประเทศให้ตรงกันเท่านั้นเอง หมู หมู ใช้มั๊ยละคะ เอ้า! เริ่มกันเลยคะ

7	15	21	5
86	37	7	7
23	19	2	84
59	10	3	23
75	25	16	48
			=
			94

แหมม!! ทำเสร็จกันอย่างรวดเร็วเร็วเร็วว่ะคะกับเกมส์ช่วงที่ 1 เห็นมั๊ยละว่าง่ายเหมือนปอกกล้วย มาต่อกันด้วย**เกมส์ช่วงที่ 2** เลยดีกว่า เราเพิ่มความยากขึ้นมาอีกนิดหน่อย ด้วย**เกมส์ปริศนาหาเครื่องหมายวิธีเล่น** เราจะมิกำตอบไว้ให้แล้วเพียงแต่ค้นหาเครื่องหมาย บวก ลบ คูณหาร มาใส่เท่านั้นเองคะ เพื่อให้ได้คำตอบที่ตรงกับตัวเลขในช่องสี่เหลี่ยม ด้านขวามือ จากนั้นก็มาหาในแนวตั้งทำเช่นเดียวกันก็จะได้ผลลัพธ์เท่ากับ 94 ลองดูนะคะ

ปริศนา คำคู่

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. อิหร่าน | 1. จิการ์ |
| 2. สโกเปีย | 2. ตูนิส |
| 3. วานูอาตู | 3. ซีเรีย |
| 4. ตูนิเซีย | 4. กาบอง |
| 5. โบโกตา | 5. มัลดีฟส์ |
| 6. ดามัสกัส | 6. ลาปาซ |
| 7. เยเรวาน | 7. เตหะราน |
| 8. ลัตเวีย | 8. ฝรั่งเศส |
| 9. ลีเบอร์วิล | 9. โคลัมเบีย |
| 10. โคลิเวีย | 10. พอร์ตวิลลา |
| 11. มาเล | 11. มาซิโดเนีย |
| 12. ปารีส | 12. อาร์เมเนีย |



แฟนคลับเกมส์ Sino-Thai Magazine ทั้งหลาย ได้คำตอบแล้วส่งกันเข้ามาที่

คุณกุสุมา วิวัฒนากุล แผนกประชาสัมพันธ์ ชั้น 27 สำนักงานใหญ่ และสำหรับแฟนเกมส์ที่เป็นลูกค้าคะ ส่งคำตอบเข้ามาได้ที่

kusuma@stecon.co.th หรือส่ง Fax. 02-260-1339

รถรุ่นและรับไปเลย พัดลมคลายร้อนสุดเจ๋ง 2 เครื่อง สำหรับผู้โชคดี 2 ท่าน ประกาศผลผู้โชคดีในฉบับต่อไปคะ



Congratulations!! The Winner

มาแล้วจ้า ผลรายชื่อผู้โชคดีที่ตอบคำถามเข้ามาได้ ถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ ใน Sino-Thai Magazine Vol.7 รับไปเลยตัวหนึ่ง รางวัลละ 5 ที่นั่ง 2 รางวัลทันที และนี่คือรายชื่อผู้โชคดีทั้ง 2 ท่านคะ

คุณภัทราพร นิกริรมย์ เจ้าหน้าที่ฝ่ายทรัพยากรบุคคล

คุณสังคม แสนสะอาด เจ้าหน้าที่ 3 สุรการสนาม

ท่านสามารถติดต่อรับรางวัลได้ที่

คุณอนิลลวีดี ศรีวราพงศ์ เบอร์ภายใน 224 หรือ คุณกุสุมา วิวัฒนากุล เบอร์ภายใน 304 เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ สำนักงานใหญ่คะ

นิทานให้แกคิด

บังเอิญว่าผู้เขียนได้ไปอ่านเจอคอลัมน์เล็กๆ คอลัมน์หนึ่ง ที่ใช้ชื่อเรื่องว่า "นิทานจากชายทะเล" ใน นิตยสารท่องเที่ยว อสท. ฉบับที่ 8 เดือนมีนาคม 2552 ซึ่งเขียนโดยคุณวินิจ รังผึ้ง ที่ได้หยิบยกเรื่องราวสั้นๆ ซึ่งเป็นเรื่องเล่าจากชายทะเล ที่ให้แง่คิดและคิดสอนใจที่ดี แก่คุณผู้อ่านทุกท่าน ผู้เขียนจึงขออนุญาตเก็บเรื่องเล่านี้มาบอกต่อ เพื่อเล่าสู่กันฟังให้กับแฟน นิตยสารชีน-ไทย ผ่านตัวหนังสือและภาษาที่เข้าใจง่ายขึ้นของผู้เขียนเอง.....

ชายหนุ่มนักธุรกิจผู้ใช้ชีวิตอยู่กับการแข่งขัน บนความเครียดและความเสี่ยง โดยแต่ละวันนั้นหมดไปกับการทำงานหนักมาโดยตลอด เขาบอกกับตัวเองว่า เป้าหมายสำคัญในชีวิตคือ เขาจะต้องประสบความสำเร็จในการทำธุรกิจ เพื่อให้ได้มาซึ่งเงินทอง และความสะดวกรสบายในชีวิต แต่หลังจากธุรกิจที่เขาทำ ทดลองเพราะพิษเศรษฐกิจโลกที่ซบเซา ด้วยความกดดันและความเครียดจนแทบบ้า เขาก็หลบไปพักผ่อนในรีสอร์ทหรูติดชายทะเลอันเงียบสงบแห่งหนึ่ง ระหว่างที่เขาเดินทอดน่องด้วยเท้าเปล่าและสัมผัสกับ

ความนุ่มละมุนของผืนทราย พร้อมกับสุดเฮาสายลมเย็นสบายของท้องทะเลอยู่นั้น พลันก็มีเสียงหนึ่งพูด ทักทายขึ้นมาว่า

"พอหนุ่มมาพักผ่อนเธอ" เมื่อเขาหันไปตามเสียงนั้น เขากลับพบชายชราผิวคล้ำกรำทะเลจนกร้าน ที่นอนสบายใจอยู่บนเปลยวนใต้ต้นมะพร้าว ผู้ซึ่งเอ่ยทักทายเขาด้วยรอยยิ้มที่แสนจะเป็นมิตร

"ครับลุง แล้วลุงละ วันนี้ไม่ออกไปจับปลาหรอกหรือ"

"ไม่ละ เมื่อเช้าออกไปถูปลอบได้ปลามา พอกินแล้ว พอหนุ่มแบ่งไปกินบ้างก็ได้ละ"

"แล้วตอนบ่ายลุงทำไมไม่ออกไปจับปลาอีกละครับ"

"พอแล้ว แค่นี้ก็พอกิน พอแบ่งปันแล้วละ หาได้มากกว่านี้ไม่รู้จะเอาไปไหน"

"อ้าว...ลุงก็เอาไปขายในตลาดไงครับ จะได้เงินมาเยอะๆ ไงละ"

"ได้เงินมาเยอะๆ ลุงก็ไม่รู้จะเอาไปทำอะไร" ชายหนุ่มทำหน้างงและตอบกลับไปว่า "ลุงก็จะ

ความสุขแบบพอเพียง...ของลุงหาปลา

ได้มีเงินไปซื้อเรือลำใหญ่ๆ ซื้ออวนดีๆ ที่จับปลาเยอะๆ เข้าไปอีกกี่ครั้ง จับปลาได้มากก็เอาไปขาย ก็จะได้เงินมากขึ้นอีก ยิ่งมีเงินมากขึ้น ลุงก็จะได้อะไรไปลงทุนซื้อเรือหลายๆ ลำ แล้วลุงก็จะจับปลาได้มากขึ้นไปอีกทีนี้ละพอเอาไปขายก็ได้เงินเป็นกอบเป็นกำหลายเท่าตัว หรือไม่ลุงก็เอาเรือให้เขาเช่าหาปลาก็ได้นี่ครับ"

ขณะที่นักธุรกิจหนุ่มกำลังสาธยายอย่างออกรสออกชาตินั้น ผู้เฒ่าแห่งท้องทะเลกลับนั่งฟังชายหนุ่มอธิบายอย่างเงียบๆ ก่อนจะเอ่ยถามเสียงเรียบๆ ว่า

"แล้วจะหาเงินมากๆ ไปเพื่ออะไรกันล่ะพอหนุ่ม" หนุ่มนักธุรกิจมองชายชราที่อยู่ตรงหน้า พร้อมตอบกลับไปว่า "ถ้าลุงหาเงินได้เยอะๆ ลุงก็จะได้สบาย ไม่ต้องออกไปตรากตรำทำงานหนักในท้องทะเลอีก อีกลุงจะได้นอนเล่นอยู่กับบ้านสบายๆ ง่ายง่ายครับ"

ชายชราอมยิ้ม แล้วพูดขึ้นว่า "นอนสบายๆ ที่พอหนุ่มว่า อย่างที่ลุงกำลังนอนอยู่นี้ใช่หรือเปล่าล่ะพอหนุ่ม"