



# LESSON LEARNED

# Do it BETTER

# 2019

ทำบุญปีใหม่ประจำปี 2562  
ลงนามสัญญาเสา  
เปิดอาคารใหม่ศาลฎีกา

ห้ามพลาดกับ *The Eyes Game*



TRAVEL  
SCARE  
HEALTHY  
HOROSCOPE

34 มกราคม-มีนาคม 2562



บมจ.ซีโน-ไทย เอ็นจิเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น

32/59-60 ชั้น 20, 27-30 อาคารซีโน-ไทย ทาวเวอร์  
ถนนอโศก แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา  
กรุงเทพฯ 10110

โทร : 02-610-4900 โทรสาร : 02-259-4450

e-mail : prstecon@gmail.com

#### ที่ปรึกษา

- ภาคภูมิ ศรีขำนิ

#### บรรณาธิการ

- พิทชวัน กิตยารักษ์

#### กองบรรณาธิการ

- ทีมงานสื่อสารองค์กร

## SAY HI BY EDITOR

สวัสดีปีใหม่ชาว Sino-Thai Magazine ปีเก่าผ่านไป ปีใหม่  
ผ่านมา ยินดีต้อนรับสู่ศักราชใหม่ พวกเราทีมงาน ขออวยพรให้  
เป็นปีที่ดีที่สุดของทุกท่านเลยนะคะ สำหรับฉบับที่ 34 Sino-Thai  
Magazine มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบใหม่ ที่ทันสมัยกว่าเดิม เรา  
เปลี่ยนจากสื่อสิ่งพิมพ์ มาในรูปแบบสื่อออนไลน์ (e-magazine)  
เพื่อการเข้าถึงสื่อที่ง่ายขึ้น อีกทั้งยังมีการเพิ่มคอลัมน์ใหม่ที่  
น่าติดตาม พร้อมสาระความรู้และความสนุกสนานกันอีกเช่นเคย  
สำหรับท่านที่ชอบเที่ยว Check in สถานที่ต่างๆ รักการทำนาย  
รักสุขภาพ ต้องห้ามพลาดเลยนะคะ

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณทุกท่านที่คอยติดตามกันตลอดมา ทาง  
ทีมงานหวังว่าทุกท่านจะชื่นชอบ Sino-Thai Magazine รูปแบบ  
ใหม่ มีความสุขและสนุกกับการอ่าน แล้วเจอกันใหม่ในฉบับหน้า

บรรณาธิการบริหาร

เนื่องในโอกาสขึ้นปีใหม่ เมื่อวันที่ 11 มกราคม 2562  
นิติบุคคลอาคารชุดซีโน-ไทยทาวเวอร์ จัดพิธีทำบุญประจำปี  
ปี 2562 โดยมี ท่านชวรัตน์ ช่างวีรกุล ได้ให้เกียรติเป็น  
ประธานในพิธี รวมทั้งผู้บริหาร พนักงานบริษัทซีโน-ไทย บริษัท  
ในเครือ และบริษัทต่างๆ ภายในอาคารซีโน-ไทยทาวเวอร์ ได้  
มาร่วมทำบุญตักบาตรอาหารแห้ง ถวายภัตตาหารเช้าและ  
ถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ จำนวน 9 รูป ณ บริเวณลานพิธี  
ด้านหน้าอาคารซีโน-ไทยทาวเวอร์ ปิดท้ายด้วยการประพรม  
น้ำมนต์เพื่อความ เป็นสิริมงคลให้กับทุกคน ถือได้ว่าเป็นการ  
เริ่มต้นการทำงานที่ดีต้อนรับปีใหม่ของเลยคะ



## ลงนามสัญญาฉบับบริษัท รสา เว็นเจอร์ส จำกัด

มาวันที่ข่าวดีรับปีหมูทองกันนะคะ เมื่อวันที่ 8 มกราคม 2562 คุณภาควณี ศรีธานี กรรมการผู้จัดการ บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ร่วมด้วย คุณรพี พินิจชอบ ประธานบริหาร และ คุณจตุรงค์ สัจจะนรพันธ์ รองประธานบริหารฝ่ายปฏิบัติการ บริษัท รสา เว็นเจอร์ส จำกัด ได้ร่วมลงนามในพิธีลงนาม สัญญางานก่อสร้าง โครงการอาคารสำนักงานและพาณิชย์ รสา เพชรบุรี โดยมี คุณอัจฉราพร ศิริไพวัฒน์ ประธานกรรมการบริหาร ได้ให้เกียรติเป็นประธานในพิธี ณ ห้องประชุมใหญ่ชั้น 30 อาคารซีโน-ไทยทาวเวอร์คะ และนี่ก็ถือได้ว่าเป็นอีกหนึ่งความภาคภูมิใจ ทางบริษัทซีโน-ไทยฯ มีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสร่วมงานกับบริษัท รสา เว็นเจอร์ส จำกัดคะ



## “ปร.ศาลฎีกา” เปิดอาคารใหม่ศาลฎีกา

เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2562 คุณชีพ จุลมนต์ ประธานศาลฎีกา พร้อมด้วย คณะผู้บริหารศาลยุติธรรม สำนักงานศาลยุติธรรม ผู้พิพากษา ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ศาลฎีกา ร่วมทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ จำนวน 68 รูป ที่ด้านหน้าอาคารศาลฎีกาหลังใหม่ เนื่องในโอกาสเปิดที่ทำการศาลฎีกาหลังใหม่ โดยมี คุณวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร ประธานกรรมการบริหาร คุณจากรัฐ จิรรัตน์สถิต ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 2 คุณชูภัทร จิโรชวีรกุล วิศวกรอาวุโส และคณะผู้บริหาร บริษัท ซีโน-ไทยเอ็นจีเนียริง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ร่วมให้การต้อนรับ ณ อาคารศาลฎีกาหลังใหม่ ถนนราชดำเนินใน แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ ซึ่งอาคารทำการศาลฎีกาหลังใหม่นี้ ก่อสร้างเพื่อทดแทนอาคารหลังเดิมที่ทรุดโทรมมาตั้งแต่ปลายปี 2555 ด้วยสถาปัตยกรรมรูปแบบทรงไทยประยุกต์ที่สง่างามสมกับที่จะเป็นสมบัติของประเทศชาติสืบไป



## NEWS ZONE

## “โครงการเยี่ยมชมหน่วยงาน ประจำปี 2561”

ตามที่บริษัทมีนโยบายจัดโครงการเยี่ยมชมหน่วยงาน เพื่อให้พนักงานประจำสำนักงานใหญ่ ได้ทราบถึงลักษณะและสภาพแวดล้อมของการปฏิบัติงานในแต่ละหน่วยงาน รวมถึงปัญหาในการทำงานและการติดต่อประสานงานเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด ผู้บริหารระดับสูงจึงได้จัดทำโครงการเยี่ยมชมหน่วยงาน โดยเป็นโครงการต่อเนื่องเพื่อวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อให้พนักงานเข้าใจลักษณะธุรกิจของบริษัทฯ
2. เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงานและรักองค์กร
3. เพื่อให้พนักงานได้เห็นและเข้าใจสภาพการทำงานและปัญหาต่างๆ ของหน่วยงาน
4. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างพนักงานประจำสำนักงานใหญ่และหน่วยงาน

สำหรับในปีนี้ เราได้ไปเยี่ยมชมหน่วยงานถึง 9 หน่วยงานด้วยกัน ได้แก่ โรงไฟฟ้าหนองปลาหมอ, รถไฟฟ้าสายสีเขียว, อาคารรัฐสภาแห่งใหม่, ทางแยกต่างระดับจุดตัดสาย 9, Gulf National Golf Course Project จ.ปทุมธานี, รถไฟฟ้าสายสีเหลือง-รถไฟฟ้าสายสีชมพู, อาคารศาลฎีกา, อุโมงค์ระบายน้ำบึงหนองบอน, โรงหล่อ จ.นนทบุรี และนี่คือรายชื่อทั้งหมดของหน่วยงานที่เราไปเยี่ยมชมหน่วยงานในปี 2561 แต่ยังไม่หมดเพียงแค่นี้ เรายังเก็บภาพบรรยากาศในการเยี่ยมชมมาฝากกันด้วยไปชมภาพกันเลยคะ



ถึงแดดจะแรงก็ไม่หวั่นที่จะซึกภาพกัน



ฟังช่างอาร์มอธิบายเกี่ยวกับโครงสร้างรถไฟฟ้ากันเพลินเลยนะคะ เอ๊ะ!! ที่เพลินนี่เพราะเนื้อหาหรือหน้าตาช่างกันแน่



เรียนรู้อันกันอย่างเต็มที่



มาต่อกันที่โรงไฟฟ้าหนองปลาหมอยกนิ้วโป้งมันเยี่ยมยอดไปเลยใช่ไหม



ออกนอกสำนักงานใหญ่ก็แจ่มจ๊างกันหน่อยๆสังเกตได้จากภาพ



เข้าเขตก่อสร้าง รักษากฎระเบียบเรื่องความปลอดภัยกัน



โรงหล่อของเราเองก็ไม่พลาดที่จะไปเยี่ยมชม



ยิ่งสูงยิ่งหนาวดูได้จากหน่วยงานทางแยกต่างระดับจุดตัดสาย 9



เดินเรียงกันอย่างกับบอยแบนด์ แมนๆคุยกันครับ



ต่อกันด้วยศาลฎีกา ใครเป็นใครดูกันเอง



รองเท้าสวยกันทุกคนเลยใส่ไว้ป้องกันพื้นเป็นรอย



สนามกอล์ฟก็ไม่น้อยหน้าเรื่องการถ่ายรูปก่อนออกไปทำงานก็ต้องถ่ายภาพกันก่อน



ปิดท้ายด้วยรถไฟฟ้าสายสีเขียวไม่มีใครยอมใครเลย

# KNOWLEDGE ZONE

## โครงการรถไฟฟ้ารางเดี่ยวสายสีชมพูและสายสีเหลือง (PK-YL Monorail Construction Project)



สวัสดิ์ศิริรับ พบกันอีกครั้งกับ Engineering Knowledge รอบนี้ น่าจะเป็นบทความต่อเนื่องยาวๆ อีกครั้งกับ Highlight Project ของซีโน-ไทยฯ มูลค่าโครงการมากกว่า 50,000 ล้านบาท คิดเป็นครึ่งหนึ่งของ Back Log บริษัทฯ ถึงตรงนี้คงทราบกันแล้วว่าเราจะมาดูเรื่องมุมมองทางวิศวกรรมของโครงการก่อสร้างระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยวสายสีชมพูและสายสีเหลือง (PK-YL Monorail Construction Project)

โครงการก่อสร้างระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยวสายสีชมพูและสายสีเหลือง เป็นโครงการแรกของประเทศไทย ที่จัดการประมูลเป็นแบบ PPP Project (Public Private Partnership Project) โดยที่สามารถอธิบายนิยามของ PPP ได้คือ PPP เป็นการร่วมกันพัฒนาและให้บริการสาธารณะของภาครัฐและเอกชน ซึ่งบริษัทเอกชนอาจเป็นผู้ให้บริการ บริหารระบบ หรือก่อสร้างงานโยธาก็ได้ โดยทั้งสองฝ่ายจะมีการจัดสรรผลประโยชน์และความเสี่ยงร่วมกัน ทั้งที่เป็นรูปแบบ

Net Cost คือ เอกชนได้รับสิทธิในการจัดเก็บรายได้ และจัดสรรผลตอบแทนบางส่วนให้แก่ภาครัฐตามข้อตกลง ซึ่งเอกชนจะต้องรับความเสี่ยงจากผลดำเนินงานทั้งหมด

Gross Cost ภาครัฐจัดเก็บรายได้ทั้งหมด และชดเชยค่าตอบแทนให้บริษัทเอกชนตามค่าใช้จ่ายสำหรับการดำเนินงาน (Full Operating Cost) แบบคงที่ (Fixed Payments)

โดยที่ในการประมูลสองโครงการนี้เราเข้าร่วมกับทาง BTS Joint Venture ซึ่งประกอบด้วย BTS Holding Group, STECON และ RATCH ซึ่งภายหลังจากชนะการประมูลได้จัดตั้งบริษัทขึ้นมาดูแลทั้งสองโครงการ ได้แก่ NBM-Northern Bangkok Monorail สำหรับโครงการรถไฟฟ้ารางเดี่ยวสายสีชมพู และ EBM-Eastern Bangkok Monorail สำหรับโครงการรถไฟฟ้ารางเดี่ยวสายสีเหลือง โดยที่เรา STECON เป็น Civil Works Contractor ดูแลในส่วนงานโยธาของทั้งสองสัญญา ซึ่งงานนี้ STECON ดำเนินการทั้งในส่วนของการออกแบบและก่อสร้างเองภายใต้กรอบที่ทาง การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย วางไว้และสอดคล้องกับเงื่อนไขการประมูลงาน โดยในแต่ละคอร์ดมันนี่จากนี้จะทยอยลงรายละเอียดที่สำคัญของทั้งสองโครงการให้ได้รับทราบกันนะครับ

เริ่มกันที่ภาพกว้างของโครงการก่อนนะครับเอาที่เส้นทางเดินรถของสายสีชมพูก่อน จากแผนแม่บทของทางสำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร (สนข.) กำหนดให้โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู เป็นระบบขนส่งมวลชนสายรองประเภทรถไฟฟ้ารางเดี่ยว (Straddle Monorail) ซึ่งเป็นทางยกระดับตลอดเส้นทาง โดยจุดเริ่ม

ต้นอยู่ที่ศูนย์ราชการนนทบุรีบริเวณนี้สามารถเชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงได้ด้วย จากแยกแครายแนวรถไฟฟ้าจะเลี้ยวซ้ายไปตามถนนติวานนท์มุ่งหน้าไปห้าแยกปากเกร็ดแล้วเลี้ยวขวาขึ้นสู่ถนนแจ้งวัฒนะโดยผ่านศูนย์ราชการกรุงเทพและไปตัดกับแนวรถไฟฟ้าสายสีแดงที่หลักสี่ จากนั้นข้ามถนนวิภาวดีมุ่งหน้าสู่วงเวียนหลักสี่ตัดกับรถไฟฟ้าสายสีเขียวเหนือ แล้วมุ่งหน้าตรงถนนรามอินทราจนถึงทาง



แยกมีนบุรี และสิ้นสุดที่ทางแยกถนนรามคำแหง-ร่มเกล้า รวมระยะทางโดยประมาณ 34.50 กิโลเมตร จำนวนสถานีทั้งหมด 30 สถานี โดยมีอาคารจอดและจร (Park & Ride Building) และศูนย์ซ่อมบำรุง (Depot & Workshop) ตั้งอยู่บริเวณสถานีมีนบุรี

ต่อด้วยรายละเอียดเส้นทางเดินรถของรถไฟฟ้าสายสีเหลือง โดยแผนแม่บทของทางสำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร (สนข.) กำหนดให้โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง เป็นระบบขนส่งมวลชนสายรองประเภทรถไฟฟ้ารางเดี่ยว (Straddle Monorail) ซึ่งเป็นทางยกระดับตลอดเส้นทาง โดยจุดเริ่มต้นที่แยกราชดา-ลาดพร้าวสามารถเชื่อมต่อกับระบบรถไฟฟ้ามหานคร โดยเส้นทางเดินรถไปตามถนนลาดพร้าวถึงแยกบางกะปิแล้วไปขึ้นสู่ถนนศรีนครินทร์ที่บริเวณแยกลำสาลี ซึ่งจุดนี้จะเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายสีส้ม จากนั้นมุ่งตรงบนถนนศรีนครินทร์มาจนถึงถนนบางนา-ตราด บริเวณนี้จะเจอกับอาคารจอดแล้วจร (Park & Ride) และศูนย์ซ่อมบำรุง (Depot & Workshop) จากนั้นแนวเดินรถมุ่งหน้าตรงสู่ถนนเทพารักษ์ เลี้ยวขวาที่แยกเทพารักษ์ตัดกับศรีนครินทร์ ตรงไปเจอกับรถไฟฟ้าสายสีเขียวช่วง แบริ่ง-สมุทรปราการที่สถานีสำโรง รวมระยะทางโดยประมาณ 30.4 กิโลเมตร จำนวนสถานีทั้งหมด 23 สถานี

ถึงตรงนี้ขอจบสำหรับฉบับนี้ไปก่อนนะครับ ฉบับหน้าจะมาที่ไอเดียที่ใช้ในการออกแบบและก่อสร้าง ขอบคุณครับ

# ZOOM IN SITE ZONE

## โครงการก่อสร้างอาคารที่ทำการศาลฎีกา

โครงการก่อสร้างอาคารที่ทำการศาลฎีกาเป็นหนึ่งในความภาคภูมิใจของบริษัทซิโน-ไทยฯ ในการก่อสร้างที่ทำการของฝ่ายตุลาการ อันเป็นหนึ่งในสามของอำนาจอธิปไตยของประเทศไทย จุดหมายเหตุที่มาของการก่อสร้างอาคารศาลฎีกาหลังนี้ เกิดเมื่อปีพ.ศ.2516 ที่เริ่มมีแนวคิดที่จะให้ศาลสูงสุดของประเทศมีที่ทำการเป็นของตนเองโดยแยกออกจากกระทรวงยุติธรรมได้มีการส่งคณะตัวแทนประเทศไทยไปดูอาคารศาลสูงสุดของนานาอารยประเทศจนปีพ.ศ.2535 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชฯ โปรดเกล้าฯ ให้วงศิลาฤกษ์การก่อสร้าง โดยมีผู้ชนะการประกวดแบบก่อสร้างเป็นแบบสถาปัตยกรรมไทยรัตนโกสินทร์รัชกาลที่ 9 มีระดับชั้นของอาคารเป็นชั้นเจ้าพระยาซึ่งส่งเสริมและสอดคล้องกับอาคารระดับชั้นเจ้าฟ้าที่พระบรมมหาราชวัง ที่ตั้งอยู่ใกล้เคียง แต่ขณะนั้นประเทศไทยได้ประสบปัญหาวิกฤตการณ์การเงินทำให้โครงการต้องชะลอออกไป จนปลายปี พ.ศ. 2555 บริษัทซิโน-ไทยฯ ได้ชนะการประมูลและลงนามในสัญญาการก่อสร้าง

อาคารที่ทำการศาลฎีกามีสำนักงานศาลยุติธรรมเป็นเจ้าของโครงการ มี รศ.ดร.ภิญโญ สุวรรณคีรี ราชบัณฑิต และ ศิลปินแห่งชาติสถาปัตยกรรมไทย เป็นผู้ออกแบบ มูลค่าการก่อสร้าง 3,489,000,000 บาท โครงการนี้มีนายช่างชูภัทร จิโรชวีรกุล เป็นผู้จัดการโครงการ และนายช่างนฤนาท สุขเนตรนรินทร์ เป็นวิศวกรโครงการ ภายใต้การกำกับดูแลของนายช่างจรรณัฐ จิรรัตน์สถิต ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 2 อาคารศาลฎีกาหลังนี้ นอกจากเป็นห้องทำงานของประธานและรองประธานศาลฎีกาแล้ว ยังมีห้องสำคัญต่างๆ เป็นศูนย์กลางเก็บข้อมูล (server computer) ของสำนักงานศาลชั้นต่างๆ ทั่วประเทศ มีห้องบัลลังก์ใช้พิจารณาคดี ขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ มีห้องประชุมสำหรับการประชุมใหญ่ศาลฎีกาที่สำหรับพิจารณาคดีอาญาของผู้ดำรงตำแหน่งทางการเมือง อีกทั้งยังมีห้องรับรองสำหรับคณะผู้แทนศาลจากต่างประเทศ และเป็นศูนย์ที่ทำงานของผู้พิพากษาศาลฎีกาซึ่งเป็นผู้พิพากษาอาวุโส มีพื้นที่ใช้สอยรวม 68,000 ตารางเมตร

ช่วงดำเนินการก่อสร้างเจ้าของงานได้มีการส่งมอบพื้นที่ก่อสร้างออกเป็นสองระยะในอาคารหลังเดียว โดยทั้งสองครั้งที่ส่งมอบพื้นที่นั้น ต้องรื้อถอนอาคารหลังเก่าออกก่อนจึงจะก่อสร้างอาคารหลังใหม่ได้ ทำให้การก่อสร้างชั้นใต้ดินในระยะแรกต้องดำเนินการระบบป้องกันดินพัง



ชั่วคราวโดยคำนึงถึงความปลอดภัย และต้องไม่รบกวนตุลาการที่ทำงานอยู่ในฝั่งที่ยังไม่ส่งมอบพื้นที่เป็นสำคัญ ระหว่างการก่อสร้างชั้นใต้ดินระยะแรกได้มีการปรับแบบสถาปัตยกรรมโดยมีการลดความสูงทั้ง 5 ชั้น และตัดแนวความสูงสันหลังคาตามรูปแบบเดิมลงเพื่อไม่ให้ความสูงของอาคารตามแบบเดิมสูง 32 เมตร ไปบดบังความงดงามของพระบรมมหาราชวังที่อยู่ข้างเคียงมีการปรับขนาดความกว้างหน้าจตุรมุขตามอัตราส่วนของสถาปัตยกรรมไทย โดยปรับความเอียงของหลังคาให้มีความอ่อนช้อย เพื่อความงดงามของสถาปัตยกรรมไทย และย้ายเครื่องแอร์ไปซ่อนไว้ภายใต้ยอดหลังคา จนได้ความสูงของอาคารใหม่ที่ 26 เมตร ซึ่งพอดีกับค่าความสูงเฉลี่ยของพระที่นั่งจักรีมหาปราสาทในกลุ่มอาคารในพระบรมมหาราชวัง การดำเนินงานโครงสร้างหลักต้องออกแบบขนาดคานชั้น 1 เพื่อรับเสาน้ำขึ้นชั้น 2 ตำแหน่งใหม่ที่ช่วงต่างๆ ของคาน เนื่องจากก่อนหน้านี้ชั้นใต้ดินได้ดำเนินการเสร็จก่อนปรับแบบ ขั้นตอนการวัดสัดส่วนต่างๆ ขององค์อาคาร นั้นต้องดำเนินการทำการขยายรายละเอียด

## ZOOM IN SITE ZONE



สถาปัตยกรรมจาก 1 ต่อ 100 เป็น 1 ต่อ 20 และให้ได้ 1 ต่อ 1 เพื่อตรวจสอบสัดส่วนลดรายละเอียดที่สามารถเปลี่ยนแปลงลายเส้นตามความเหมาะสม หากขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งขยายรายละเอียดแล้วไม่ลงตัวจะมีการปรับเริ่มใหม่ตั้งแต่แบบ 1 ต่อ 100 เมื่อดำเนินการถูกต้องแล้วจึงจะนำแบบมาขึ้นรูปเพื่อตรวจสอบลายยกที่ไม่สามารถเขียนสามมิติในกระดาษได้ ลายหุ่นต่ำผ่านจึงจะอนุมัติเป็นชิ้นงานตัวอย่าง สามารถนำระยะชิ้นงานไปดำเนินการก่อสร้างได้ การดำเนินการตกแต่งภายในของอาคารนั้นมีการปรับปรุงวัสดุให้ทรงคุณค่ามีการใช้ไม้สักอายุไม่ต่ำกว่า 80 ปี ไม้มะค่ายาวพิเศษ หินอ่อนไวส์คาร์รา่าให้เหมาะสมกับเป็นสมบัติส่วนรวมของชาติ อีกทั้งมีการปรับปรุงทั้งชั้นภายในให้เหมาะสมกับความต้องการและขนาดองค์กรศาลฎีกาในปัจจุบันและอนาคต จึงมั่นใจได้ว่าจะสามารถใช้ประโยชน์ของอาคารหลังใหม่ให้กับประเทศไทยได้นับตั้งแต่วันประกาศราชกิจจานุเบกษาเปิดใช้อาคารศาลฎีกาหลังใหม่เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2562 ได้อย่างเต็มที่

อาคารที่ทำการศาลฎีกานั้นนอกจากจะเป็นอาคารที่ทำการของศาลสูงสุดแล้ว ขนาดและที่ตั้งของตัวอาคารยังตั้งอยู่ติดมณฑลพิธีท้องสนามหลวง ครั้งใดมีงานพระราชพิธีสำคัญต่างๆ ตัวอาคารศาลฎีกาของไทยประยุกต์ที่ชิโน-ไทยฯ สร้างหลังนี้ จะปรากฏให้เห็นเป็นเอกลักษณ์ของชาวไทยและเป็นความภาคภูมิใจของชาวชิโน-ไทยฯ ไปอีกนานแสนนาน

## SAFETY ZONE

## ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง

สวัสดิ์ปีใหม่ 2562 ขอให้ชาวซีโน-ไทยฯทุกท่านมีความสุขสมหวังทั้งเรื่องหน้าที่การงานเงินทอง และสุขภาพร่างกาย รวมถึงปราศจากอุบัติเหตุต่างๆ ในปีนี้กันนะครับ ก่อนจะเริ่มต้นปีใหม่ ขอรำลึกถึงปีที่ผ่านมาก่อนว่าเรามีกิจกรรมด้านความปลอดภัยอะไรกันบ้าง หลายหน่วยงานก็มีกิจกรรมการมอบรางวัลประจำเดือนให้กับผู้ปฏิบัติงานดีเด่นทั้งเรื่องการแต่งกายและการใส่ใจในการปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อตนเองและเพื่อนร่วมงาน มีการมอบรางวัลประจำเดือนให้กับหัวหน้างานที่ใส่ใจเรื่องความปลอดภัยของลูกน้องตนเอง บางหน่วยงานก็มีการมอบรางวัลให้กับผู้ปฏิบัติงานที่พบเห็นอันตรายในพื้นที่การทำงานและแจ้งมายังส่วนงานความปลอดภัยเพื่อประสานงานให้มีการแก้ไข และบางโครงการก็มีการแข่งขันประกวดคำขวัญด้านความปลอดภัยกันอีกด้วย รวมถึงกิจกรรมอื่นๆอีกมากมายที่ได้จัดทำกัน และที่พลาดไม่ได้คือกิจกรรมประกวดหน่วยงานดีเด่นด้านความปลอดภัยประจำปี ซึ่งเราได้แบ่งการประกวดออกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มโครงการก่อสร้างของเอกชน และกลุ่มโครงการก่อสร้างของภาครัฐ และในปี 2561 ที่ผ่านมานั้น หน่วยงานที่ชนะเลิศด้านความปลอดภัยของกลุ่มโครงการเอกชนคือ หน่วยงานโรงไฟฟ้าหนองระเวียง 1, 2 ส่วนรองชนะเลิศ ได้แก่ หน่วยงานโรงไฟฟ้าหนองปลาหมอ ในส่วนของโครงการก่อสร้างของรัฐบาลหน่วยงานที่ชนะเลิศคือโครงการก่อสร้างทางหลวงพิเศษระหว่างเมืองสายบางปะอิน สระบุรี-นครราชสีมา ช่วงที่ 17 และ 18 ส่วนรองชนะเลิศ ได้แก่ หน่วยงานก่อสร้างอาคารรัฐสภาแห่งใหม่ ขอแสดงความยินดีกับหน่วยงานที่ได้รับรางวัลกันด้วยครับ ส่วนหน่วยงานไหนพลาดรางวัลในปีที่ผ่านมา ปีนี้เราก็มีการจัดประกวดแข่งขันกันเหมือนเดิมครับ

ข่าวสารความปลอดภัยฉบับที่แล้ว เรารู้จัก “ข้อมูลความปลอดภัยของสารเคมี (MSDS)” กันไปแล้ว แต่ถ้าเราไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญด้านสารเคมี เราจะรู้ได้อย่างไรว่า สารเคมีที่บรรจุหรือเก็บอยู่ในภาชนะตามหน้างานมีอันตรายแค่ไหน และมีอันตรายอะไรบ้าง วันนี้เราจะมาทำความรู้จักป้ายสัญลักษณ์ที่ติดอยู่ด้านข้างภาชนะที่กักเก็บสารเคมีกันว่ามี ความหมายอย่างไร

ถ้าเราลองสังเกตด้านข้างภาชนะที่กักเก็บสารเคมีเราจะเห็นสัญลักษณ์สี่เหลี่ยม รูปข้าวหลามตัด (Diamond sign) แบ่งเป็น 4 ส่วน มองดูเห็นเป็นรูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด 4 รูป ติดกัน โดยในแต่ละรูปสี่เหลี่ยมเล็ก จะแบ่งออกเป็น 4 สี โดย



ตัวอย่าง เครื่องหมาย NFPA 704 น้ำมัน Diesel

สีแดงอยู่ด้านบนสุด สีน้ำเงินอยู่ด้านซ้าย สีเหลืองอยู่ด้านขวา และสีขาวอยู่ด้านล่างของรูปสี่เหลี่ยม สัญลักษณ์นี้เป็นเครื่องหมายซึ่งกำหนดมาตรฐานโดย สมาคมป้องกัน อัคคีภัยแห่งชาติ (National Fire Protection Association) ของสหรัฐอเมริกา เพื่อป้องกันและเตือนว่าวัสดุนั้นมีอันตรายด้านใดบ้าง ซึ่งเรียกว่า เครื่องหมาย NFPA 704 Code สำหรับ ความหมายของแต่ละสี และตัวเลขที่อยู่ในช่องสี่เหลี่ยมนี้ มีความหมายดังนี้

น้ำเงิน - สุขภาพอนามัย	แดง - ความไวไฟ
4 ได้รับเพียงช่วงเวลาสั้นๆ อาจเกิดอาการไอหรืออาการสาหัส เช่น ไซโตเจนไซอาโนไต์	4 สารที่สามารถระเบิดได้อย่างรวดเร็วและสมบูรณ์ในสภาพความดันและอุณหภูมิปกติ หรือกระจาย ในอากาศและเผาไหม้ได้โดยง่าย มีจุดวาบไฟต่ำกว่า 23°C (เช่น โทลีน)
3 ได้รับเพียงช่วงเวลาสั้นๆ ก็จะเป็นอันตรายร้ายแรงชั่วคราว หรือถาวร เช่น ก๊าซคลอรีน	3 ของแข็งหรือของเหลวที่สามารถลุกติดไฟได้ในสภาพแวดล้อมและอุณหภูมิปกติ จุดวาบไฟอยู่ระหว่าง 38 - 23°C (เช่น น้ำมันเบนซิน)
2 ได้รับเป็นช่วงๆ หรือต่อเนื่องไปประจำ อาจเป็นสาเหตุให้ความสามารถชั่วคราว หรือเป็นอันตรายแบบถาวรได้ เช่น ก๊าซแอมโมเนีย	2 สารที่ต้องให้ความร้อนปานกลางถึงสูงจึงสามารถติดไฟได้ จุดวาบไฟอยู่ระหว่าง 93 - 38°C (เช่น น้ำมันดีเซล)
1 ได้รับแล้วอาจทำให้เกิดรอยเคือง และอาจทำให้ เกิดแผลเป็นเล็กน้อยเท่านั้น เช่น น้ำมันสน (turpentine)	1 สารที่ต้องให้ความร้อนสูงเป็นเวลานานจึงสามารถติดไฟได้ จุดวาบไฟสูงกว่า 93°C (เช่น น้ำมันคาโนสา)
0 ได้รับขณะร้อนไม่เกิดอันตรายเท่าไร เช่น น้ำมันถั่วลิสง (Peanut oil)	0 สารที่ไม่ติดไฟ (เช่น สารทอง)
เหลือง - ความไวในปฏิกิริยาเคมี	ขาว - รหัสเฉพาะ
4 ระเบิดได้	ALK อัลคาลอไลน์(เบส)
3 ความร้อนและการระเหยอาจเกิดภาวะระเบิดได้	ACID กรด
2 ปฏิกิริยาเคมีรุนแรง	COR กัดกร่อน
1 ไม่เสถียรถ้าโดนความร้อน และความดัน	OXY สารออกซิไดซ์
0 เสถียร	W ทาปฏิกิริยากันน้ำ

ดังนั้นเมื่อเราต้องใช้หรือทำงานใกล้กับถังบรรจุสารเคมีที่มีสัญลักษณ์ดังกล่าว เราจะได้เพิ่มความระมัดระวังได้อย่างถูกต้อง เช่น ในช่องสีแดงมีเลข 4 อยู่ เราจะต้องหลีกเลี่ยงการทำงานที่เกี่ยวข้องประกายไฟใกล้สารเคมีพวกนี้เป็นต้น สำหรับฉบับหน้าจะมีเรื่องราวความปลอดภัยๆ ะไรมานำเสนอ ต้องติดตามกันต่อไปครับ พบกันใหม่ฉบับต่อไป..สวัสดิ์ครับ



# QUALITY ZONE

## ซีโน-ไทย ยุคใหม่ ไปไกลด้วย 4.0

สวัสดิ์ปีใหม่ สุขกายสบายใจ ปีพุทธศักราช 2562 ปีคริสต์ศักราช 2019 ลงท้ายด้วยเลขเก้า ก็ขอให้พี่น้องชาวซีโน-ไทยของเรามีความเจริญก้าวหน้า ทั้งเรื่องงานและเรื่องชีวิต ก้าวสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่า ก้าวสู่ความล้ำสมัยที่ยั่งยืน นั่นคือก้าวสู่วัตถุประสงค์ยุค 4.0 ค่ะ บทความฉบับนี้เป็น Special edition ตามหัวข้อ "ซีโน-ไทย ยุคใหม่ ไปไกลด้วย 4.0" หลายๆ คนอาจจะสงสัยว่าแล้ว 4.0 มีความหมายว่าอย่างไร เกี่ยวข้องกับบริษัทก่อสร้างของเราอย่างไร

อื่นที่ต้องการ ก็สามารถติดต่อทีมงานเข้ามาได้เลยค่ะ หัวข้อที่สาม Kaizen : อุปกรณ์วัดองศาการปัก Casing โดยทีม ช.สุภสิฐ / ช.ธนาวิทย์ / ช.เฉลิมชัย ได้ทำอุปกรณ์วัดองศา 2 แกน แบบดิจิทัล หากการวัด Casing มีค่าองศาเกินกว่ากำหนด เครื่องจะส่งเสียงร้องเตือน พร้อมการอ่านค่าเป็นค่าตัวเลขและภาพแกน X-Y แบบไร้สาย ผ่านหน้าจอโทรศัพท์ ทำให้สะดวกในการใช้งาน คนขับเครื่องสามารถดูค่าได้ในขณะที่ทำการวัด ไม่ต้องกะประมาณความเอียงด้วยสายตาซึ่งมักเกิดความผิดพลาดได้บ่อย ปัจจุบันได้นำไป



ชุดทดสอบกับ casing    ส่งสัญญาณผ่านบลูทูธ    การมอนิเตอร์ของคณพัน

ไทยแลนด์ 1.0 ก็คือยุคของเกษตรกรรม นำผลผลิตไปขาย สร้างรายได้และยังชีพ ไทยแลนด์ 2.0 ซึ่งก็คือยุคอุตสาหกรรมเบา ผลิตเสื้อผ้า กระเป๋า เครื่องดื่ม เครื่องเขียน เครื่องประดับ เป็นต้น เน้นการใช้แรงงานราคาถูก และเริ่มมีเครื่องมือช่วยในการผลิต ไทยแลนด์ 3.0 เป็นยุคอุตสาหกรรมหนัก เราผลิตและขายส่งออกเหล็กกล้า รถยนต์ ก๊าซธรรมชาติ ปูนซีเมนต์ โดยใช้เทคโนโลยีจากต่างประเทศด้วยระบบอัตโนมัติ เพื่อเน้นการส่งออกมายุคนี้ 4.0 เป็นยุคที่ต้องปรับเปลี่ยนโมเดลจากการขับเคลื่อนประเทศจากภาคอุตสาหกรรมรับจ้างผลิตทั่วไป ไปสู่การผลิตด้วยเทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ และนวัตกรรมของเราเอง เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม ยกย่องได้ ประชาชาติ เสริมศักยภาพการแข่งขัน ในมุมมองของงานก่อสร้างเรานอกจากการเพิ่มมูลค่าจากนวัตกรรมการออกแบบ/จัดหาของเราเองในงานประเภท EPC แล้ว อีกประการหนึ่งก็คือการเปลี่ยนแปลง (Transformation) จากเดิมที่ใช้ทรัพยากร ระยะเวลาและแรงงานจำนวนมากในการก่อสร้าง มาสู่การใช้ความคิดสร้างสรรค์บวกกับเทคโนโลยีและนวัตกรรมเพื่อพัฒนาวิธีการก่อสร้างให้ใช้ทรัพยากร, ระยะเวลา, แรงงานน้อยลง แต่กลับได้ผลผลิตจากการก่อสร้างที่รวดเร็วและคงไว้ซึ่งคุณภาพ ซึ่งก็คือ Construction 4.0 หรือ Smart Construction นั่นเอง เครื่องมือทางเทคนิคที่สำคัญในยุค 4.0 และเป็นหัวใจหลักของสังคมยุคดิจิทัลนี้ได้แก่ IOT (Internet of Things), AI (Artificial Intelligence), Cloud, Robotics, Big Data ซึ่งทางแผนกได้เริ่มนำ IOT มาประยุกต์ใช้บ้างแล้ว

ในส่วนของแผนก เราได้เริ่มกันแล้วสำหรับงานพัฒนาที่จะนำเรามุ่งสู่ยุค 4.0 ดังจะได้นำเสนอต่อไปนี้ มาเริ่มกันที่ Kaizen ข้อแรก : Check sheet online โดยทีม ช.ราชย์ ได้ทำการสร้างระบบกรอกข้อมูล Check sheet Online ด้วยสมาร์ตโฟนทำงานร่วมกับระบบฐานข้อมูลที่มีความชำนาญอยู่ก่อนแล้ว รับค่า/ข้อมูลผ่าน Google sheet ให้สามารถเรียกดูข้อมูล QC report ตามรูปแบบที่ต้องการผ่านฐานข้อมูลในออฟฟิศอย่างรวดเร็ว แม่นยำ ซึ่งได้ใช้งานเป็นที่น่าพอใจที่โครงการรถไฟฟ้าสีชมพู-เหลือง โรงหล่อปัจจุบันได้ขยายไปเริ่มทดลองใช้งานที่โครงการทางด่วนบางปะอิน-โคราช ของ ช.พิทวัส (PM) โดยมี ช.ภวนันต์ (QC Eng.) เป็นผู้ดูแล หัวข้อที่สอง Kaizen : Photo Punch List โดยทีม ช.สุภสิฐ / ช.ราชย์ ได้ทำการสร้าง Application ทั้งแบบ Online และ Offline บนสมาร์ตโฟน เพื่อใช้ออก Punch List ตรวจงาน จะช่วยลดเวลา ลดการเดินทาง ลดขั้นตอนการทำงานลงไปเป็นอย่างมาก โดยใช้โทรศัพท์ถ่ายรูปหน้างาน ออก Comment จำนวนมาก พอกลับเข้าออฟฟิศ ก็ออกรายงานได้ทันทีเร็วกว่าแบบเดิมที่ต้องมาจัดเอกสารเป็นเวลานาน โดยขณะนี้กำลังใช้ที่หน่วยงานอาคารศาลฎีกาของ ช.ชูภัทร / ช.นฤนาถ (PM) โดยมี ช.ธนพล (QC Eng.) เป็นผู้ดูแล หน่วยงาน

ทดลองใช้ที่โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง (2509-7-D) ในพื้นที่ของ ช.เสรี (PM) โดยมี ช.วิรัช (QC Eng.) เป็นผู้ดูแล หัวข้อที่สี่ Kaizen : เครื่องวัดขนาด Guideway beam โดยทีม ช.ภูรินทร์ / ช.เฉลิมชัย ได้ทำอุปกรณ์การวัดมิติของ Guideway beam เชื่อมต่อผ่าน Bluetooth Application อ่านค่าผ่านหน้าจอโทรศัพท์ โดยแสดงผลเป็นรูปมิติและตัวเลข บันทึกค่าผ่าน Google Sheet แบบ Online ทำให้มีความสะดวกแม่นยำรวดเร็วในการใช้งานอ่านค่า โดยสามารถระบุข้อบกพร่องออกรายงานได้ทันทีหลังจากการวัด ปัจจุบันกำลังทดสอบใช้งานที่โรงหล่อคอนกรีตถนนพหลโยธินของ ช.วรวุฒิ (PM) หัวข้อที่ห้า Kaizen : พัฒนาปรับปรุงกระบวนการเตรียมไม้สักที่รัฐสภา ของ ช.ศุภโชค เนื่องจากปัญหาที่พบว่าเวลาที่ใช้ในกระบวนการผลิตแต่ละขั้นตอนใช้เวลาค่อนข้างนาน งานสะสมในกระบวนการผลิตแต่ละกระบวนการมีจำนวนที่ไม่เท่ากัน ทำให้การผลิตงานไม่ไหลลื่น จึงเข้าไปหาสาเหตุและแก้ไขโดยปรับปรุงกระบวนการบวกล้างไม้สัก เปลี่ยนใบเลื่อย เปลี่ยนการตั้งค่าเครื่องแก้ไขชุดควบคุมความเร็ว จากเดิมที่ใช้เวลา 30 นาทีต่อท่อน ลดลงเหลือ 10 นาทีต่อท่อน ปรับปรุงขั้นตอน วิธีการเจาะไม้ใหม่ จากเดิมท่อนละ 16 นาที ลดลงเหลือ 11 นาที ปรับสายการผลิตใหม่ให้สูญเสียการ Motion Time น้อยที่สุด ซึ่งการปรับปรุงสามจุดนี้ส่งผลรวมให้ผลผลิตต่อวันเพิ่มขึ้น จากเดิม 7 ท่อน/วัน เพิ่มเป็น 15 ท่อน/วัน ซึ่ง ช.พิรัช/ช.ภูรินทร์ (QC Eng.) เป็นผู้ดูแลด้านการปรับปรุงนี้

และสุดท้าย Kaizen : ระบบแจ้งเตือนผ่าน Line โดยทีมงาน Kaizen กำลังดำเนินการทดสอบระบบการแจ้งเตือนค่าต่างๆ ผ่าน App Line โดยการติดตั้งเซ็นเซอร์ อาทิเช่น วัดความชื้น วัดออกซิเจน วัดไฟฟ้า วัดการทำงาน เครื่องจักร วัดแสงสว่าง วัดควัน วัดฝุ่น วัดอุณหภูมิ ต่างๆ เหล่านี้ เข้าไปยังพื้นที่ที่ต้องการ เมื่อมีค่าที่ผิดปกติเกิดขึ้น ก็จะแจ้งเตือนผ่านระบบ Line เข้ามายังผู้รับผิดชอบให้รับรู้ได้ทันที เสมือนมีคนคอยเฝ้าระวังให้ตลอดเวลา ใช้งานได้ทุกที่มีสัญญาณ internet ตัวอย่างเช่น การตรวจสอบพื้นที่อับอากาศ การตรวจสอบตู้ไฟฟ้าตามพื้นที่ต่างๆ การแจ้งเตือนการเกิดอัคคีภัยในพื้นที่สำคัญ ซึ่งจะสามารถช่วยลดคนในการเฝ้าระวัง ลดความเสี่ยงในพื้นที่อันตราย

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ 6 หัวข้องานพัฒนาเพื่อตอบรับยุค 4.0 แต่ละงานต้องใช้เวลาและการให้ความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ทางแผนกจึงต้องขอขอบคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วยค่ะ วารสารเกือบทุกฉบับ ไม่มีฉบับไหนที่ไม่ฝากให้พี่น้องชาวซีโน-ไทย ช่วยกันคิดค้นข้อเสนอเพื่อพัฒนางานก่อสร้างของเรา เนื่องจากความสำคัญที่ว่า โลกเปลี่ยนแปลงไปเร็วมาก ไม่เพียงแต่ตามไม่ทันเท่านั้น แต่เราอาจจะถอยหลังตกเวที (Disruption) ถ้าไม่ปรับ (Transformation) ตัวเพื่อพัฒนาการใหม่ๆ ร่วมด้วยช่วยกันพาซีโน-ไทยให้ไปไกลด้วย 4.0 ค่ะ สุดท้ายนี้ขอสวัสดิ์ปีใหม่อีกครั้งค่ะ

# OneDayTrip

จุดเช็คอินแพกกันเที่ยว

## ตลาดน้ำทุ่งบัวแดง บางเลน นครปฐม



สวัสดิ์ค้ำาา แพนๆ Sino-Thai Magazine วันนี้เจ้จะพาไปเที่ยวกันแบบ One Day Trip วันเดียวก็เที่ยวได้ที่แรกเจ้ขอพามาเช็คอินกันที่ตลาดน้ำทุ่งบัวแดง บางเลน จ.นครปฐม สถานที่ท่องเที่ยวสุดชิค เดินทางแค่ชั่วโมงเดียวจากกรุงเทพฯ นั่งเรือชมทุ่งดอกบัวแดงนอนถ่ายรูปเก๋ๆ เดินเล่น ซ้อบปิ้ง อีกหนึ่งสถานที่เช็คอินเต็มความสุขใกล้กรุงเทพฯ ดอกบัวที่บานทั้งปี มี 2 พันธุ์ คือ “บัวพันธุ์ดั้งเดิม” และ “บัวแดงมะเหมี่ยว” บัวแดงพันธุ์ดั้งเดิมสวยๆ จะเริ่มหุบดอกแนะนำให้มาก่อนเวลา 10:30 น. นะคะ เพราะบัวจะบานพร้อมกัน สวยงามมากเลยละคะ สำหรับใครที่อยากนั่งเรือรับลม สัมผัสธรรมชาติกันแบบใกล้ชิด ค่าบริการล้นละ 100 บาท ถ้าอยากได้รูปมุมสูง ที่นี้มีบริการถ่ายภาพจากโดรนอีกด้วยคะ แคนี้ก็เอารูปไปอวดเพื่อนๆ กันได้แล้ว และในส่วนของโซนอาหาร ก็มีให้เลือกเยอะแยะมากมาย แต่ถ้ามาถึงที่นี่แล้วต้องห้ามพลาด กับเมนูเมี่ยงกlibบัว

ซึ่งหาทานได้ยากมากๆ แถมยังเข้ากับบรรยากาศมากเลยคะ เจ้ขอบอกที่ต้องมาที่นี่สักครั้ง ไม่ว่าจะมาเป็นแก๊ง มากับคนพิเศษหรือมากับครอบครัว ทุกคนต้องประทับใจกันอย่างแน่นอน เจ้รับรองเลยค้ำา

### การเดินทาง :

**รถยนต์ส่วนตัว** ใช้เส้นทางบางบัวทอง-สุพรรณบุรี ตรงไปจนถึงทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 346 (ไทรน้อย) เลี้ยวซ้ายแล้วตรงไปยังอำเภอบางเลน เมื่อเข้าสู่ตัวอำเภอก็จะมีป้ายบอกทางชัดเจน เข้าไปตามทางดินอีกนิดหนึ่ง

**รถโดยสารสาธารณะ** ใช้บริการรถตู้ประจำทางกรุงเทพฯ-บางเลน สามารถขึ้นรถได้ที่ด้านข้างห้างเซ็นทรัลพื่นเกล้า แล้วไปลงที่ท่ารถอำเภอบางเลน จากนั้นต่อรถตุ๊กตุ๊กหรือมอเตอร์ไซด์รับจ้างไปยังตลาดน้ำ ทุ่งบัวแดง บางเลน เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่ 9 โมงเช้า-6 โมงเย็น

สอบถามรายละเอียดโทร : 081-2597667  
Facebook : <https://www.facebook.com/RedLotusFloatingMarket/>  
ที่ตั้ง : ตำบลบางเลน อำเภอบางเลน นครปฐม  
ไม่เสียค่าผ่านประตูใดๆ และที่จอดรถเพียงพอ ลานจอดตลาดฟรี 200 คัน และของเอกชนที่จอด 1,000 คัน  
ค่าจอดคันละ 20 บาทเท่านั้น



ขอบคุณข้อมูลจากเพจ RedLotusFloatingMarket



# Hangar Café

(แฮงก้า คาเฟ่)

# Continue Trip



## One Day Trip ของเจ๊จิ้งไม่จบ 1 วันต้องเอาให้คุ้ม

ได้ไปรับลม พายเรือกันแล้ว ต้องมาต่อกับคาเฟ่สุดเก๋ ท่ามกลาง น้ำตกสีเขียวมรกต ที่ตั้งอยู่ในซอยหลังราชภัฏนครปฐม อำเภอเมือง นครปฐม ด้านหน้าร้านมีเครื่องบินขนาดใหญ่ ตกแต่งในธีมฐานทัพ อากาศ ไม่เพียงแค่วรรยากาศเท่ๆ แต่ที่โดดเด่นสะดุดตา ก็คือน้ำตกจำลองสีเขียวมรกตกลางร้าน เรียกได้ว่าไม่ต้องไปถึงน้ำตกเอราวัณ ที่กาญจนบุรีเลยละค่ะ ได้นั่งห้อยขาจิบกาแฟ กินขนม ทั้งชิวทั้งผ่อนคลาย ได้ดื่มด่ำท่ามกลางธรรมชาติ แถมมุมถ่ายรูปก็เยอะมาก เจ๊ชอบจริงๆ ค่ะอันนี้ ในส่วนของอาหารเครื่องดื่ม ราคาก็ไม่แพงเลยคะ เรียกได้ว่าคุ้มมาก ใครที่กำลังหาคาเฟ่เก๋ๆชิวๆ ต้องมาที่นี่เลยนะคะ ให้อารมณ์เหมือนเราอยู่น้ำตกจริงๆ คือดิงามพระรามแปดเลยค่า เจ๊คอนเฟิร์มมมมม

ร้านเปิดทุกวัน 10.00 – 20.30 น.

(หยุดทุกวันที่ 1 กับ 16 ของทุกเดือน)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร 082-336-6618

ที่ตั้ง : ซ่างหอพักบ้านแสนสุข ถนนเลียบคลองชลประทาน

ด้านหลังมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

(มาไม่ถูกแนะนำตั้งการเดินทางจาก google maps)

ขอบคุณข้อมูลจากเพจ Hangar Café (แฮงก้า คาเฟ่)



## INTERESTING ZONE

## อาหารอันตรายเมื่อทานตอนท้องว่าง

ทราบกันหรือไม่ว่าเมื่อท้องคุณว่างแล้วคุณรับประทานอาหารเช้าไป อาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพของคุณได้ เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะรับประทานอาหาร ควรเลือกชนิดของอาหารเสียก่อน อาหารที่ไม่ควรรับประทาน ขณะท้องว่างมีอะไรบ้าง มีบางชนิดที่เราแทบไม่เชื่อเลยล่ะ



## กล้วย

เพราะกล้วยอุดมไปด้วยธาตุแมกนีเซียม การรับประทานกล้วย ขณะท้องว่าง จะทำให้ปริมาณธาตุแมกนีเซียมในเลือดสูงขึ้น ทำให้สูญเสียส่วนของแคลเซียม และแมกนีเซียม ไปเป็นการยับยั้ง การทำงานของหลอดเลือดหัวใจ เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง



## น้ำตาลหรืออาหารหวาน

ไม่ควรรับประทานอาหารหวาน หรือน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม ช็อกโกแลต เพราะหากรับประทานขณะท้องว่างจะทำให้โปรตีน รวมตัวกับน้ำตาลส่งผลต่อการดูดซึมโปรตีนทุกชนิด และลดสมรรถภาพการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือดและไต



## ชา

ที่แก่เกินไป ชาทำให้กรดเกลือในน้ำย่อย ในกระเพาะอาหารเจือจาง ส่งผลให้การทำงานของ ระบบย่อยอาหารลดลง และเกิดอาการใจสั่น เวียนศีรษะ มือเท้าไม่มีแรง จิตใจไม่สงบ

## ผัก

การรับประทานผักอย่างเดียวขณะท้องว่าง จะทำให้กระเพาะอาหารเกิดการผิดปกติ นอกจากนั้น ยังไม่ควรอาบน้ำ และออกกำลังกายด้วยเช่นกัน เพราะการอาบน้ำและออกกำลังกายในขณะที่ท้องว่าง จะทำให้เกิดอาการช็อก เนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำได้ง่าย



## กระเทียม

เพราะจะทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารได้รับการกระตุ้น เกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบอย่างรุนแรง



## เหล้า

หากดื่มเหล้าในขณะท้องว่าง จะไปกระตุ้นเยื่อบุ กระเพาะอาหาร ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร อักเสบ และเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้



## นมและนมถั่วเหลือง

แม้ว่านมถั่วเหลืองจะอุดมไปด้วยโปรตีน แต่จะเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด เมื่อกระเพาะอาหารมีสารอาหารประเภทแป้งอยู่ด้วย

รู้แบบนี้แล้ว ก่อนจะทานอะไร ต้องดูก่อนนะคะเพื่อนๆ  
Cr.Dek-D.com



## SCARE ZONE

# “The House” ห้องน้ำที่ทำงาน

เราทำงานอยู่ที่ประเพณีแห่งหนึ่งค่ะสมัยก่อนเคยมีคนงานตายในห้องน้ำ ชั้นบนแต่ตายด้วยสาเหตุอะไรอันนี้เราไม่แน่ใจค่ะ ก็จะมีพวกพี่ที่ทำงานเล่ากันบ่อยๆ ว่า เจอคนมาขึ้นตรงประตูห้องน้ำแล้วเอาทำสออดเข้ามาข้างละ เจอแบบมาเคาะประตูห้องน้ำ แต่พอเปิดออกไปก็ไม่มีใคร อะไรประมาณนี้ เป็นอันรู้กัน คนที่นี้ก็เลยจะไม่ค่อยไปเข้าห้องน้ำตรงชั้นบนนั้นสักเท่าไร



ที่ทำงานเราจะมีเวรเข้ากับดึก ถ้าตกเวรดึกนี่คือกลับประมาณ 5 ทุ่ม ถึงเที่ยงคืนเลย วันนั้นเราตกเวรดึกค่ะ แล้วเป็นวันที่ห้องน้ำข้างล่างเสีย ก็เลยต้องขึ้นไปเข้าข้างบน ข้างบนขนาดตอนกลางวันก็จะค่อนข้างมีดอยู่แล้ว ตอนกลางคืนนี่ไม่ต้องพูดถึง วงเวียน่ากลัวเลยทีเดียวนะ ในห้องน้ำจะมี 4 ห้อง ทุกห้องว่างอยู่ เราเข้าไปแล้วปิดประตูหน้าห้องน้ำก่อน แล้วเดินไปเข้าห้องสุดท้าย ก็นั่งทำธุระไป สักพักเราได้ยินเสียงคนปิดประตูห้องที่ 3 ซึ่งก็คือห้องข้างเรา เค้าก็นั่งปกตินะ ทำธุระอะไรไป แต่ตอนนั้นเราก็แปลกใจว่า อ้าว!! เราปิดประตูข้างหน้าไม่สนิทหรือ ทำไมไม่เห็นได้ยินเสียงคนเปิดประตูเข้ามาเลย



เวลาผ่านไปจนเราทำธุระเสร็จ เราก็กำลังจะหันไปหยิบที่ฉีด ก็เหลือบไปเห็นเท้าของห้องข้างๆ เป็นเท้าผู้หญิงสวมรองเท้าแตะ มีคราบๆ น้ำติดอยู่ เราก็คิดว่าคงเป็นคนงาน แล้วนางก็กระดิกเท้า พร้อมเสียงเหมือนฮัมเพลง เราก็ไม่ได้สนใจเลยออกมาล้างมือ ตอนนั้นก็ยังได้ยินเสียงฮัมเพลงนะ มองสะท้อนกระจกกลับไปก็เห็นขาผู้หญิงใส่รองเท้าแตะกระดิกอยู่ แต่ที่นี้เราลืมหยิบของออกมาจากในห้องน้ำ ก็เลยต้องเดินผ่านกลับไป พอเดินผ่านเราสังเกตเห็นตัวลือคห้องที่

3 มันขึ้นสีเขียว แต่ก็ยังคิดในแง่ดีว่าเค้าคงลือคไม่ดี พอเราเดินไปหยิบของข้างในห้องที่ 4 ของต้นตกลางพื้น เราก็มลงไปหยิบเลยแอบเหลือบไปมอง แต่คราวนี้คือไม่มีขาใครเลย!! แต่ยังได้ยินเสียงฮัมเพลง ‘อือๆ อ่าๆ’ อยู่ เราตกใจจนลูกวาบไม่พูดอะไรเลย เดินออกมาเงียบๆ แล้วไปยืนรอตรงที่สว่างๆ ที่พอจะเห็นว่าใครเดินเข้าออกห้องน้ำ เรายืนรอไปครึ่งชั่วโมงกลับไม่มีใครเดินออกมา

ตอนเช้าอีกวัน ด้วยความคาวใจ เราเลยไปขอดูกล้องตรงหน้าห้องน้ำว่าเป็นใครยังไง แต่แล้วก็ต้องชนลูกอีกรอบค่ะ! สรุปคือไม่มีใครเดินเข้าห้องน้ำเลยหลังจากที่เราเข้าไปจนออกมา ชุนพระ! แล้วเมื่อคืนก็นั่งกับใครเป็นครึ่งชั่วโมง ฟังเพลงมิงเพลินเลยจ้า หลังจากนั้นถ้าปวดให้ตายยังไง ก็จะไม่ไปเข้าห้องน้ำนั้นอีกเด็ดขาด!

Credit Story by: คุณปู



# GOSSIP ZONE

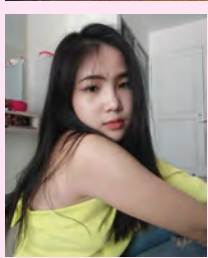


สวัสดีปีใหม่ทองงงง....ยายเม้าส์ กลับมาแว้ววว ไม่ต้องพูดพร่ำทำเพลง ไปดูมีอะไรมาเม้าส์กันบ้าง ฉบับนี้มีแต่ดอกกรัก สีชมพู ต้อนรับเดือนแห่งความรักกัน เรื่องแรกที่จะไม่พูดถึงเลยก็ไม่ได้ยายอิจจา จนตาร้อนผ่าวๆ \*\*จะมีใครที่โชคดีรับปี หมูทองเหมือนคุณเอ๋ ฝ่ายกฎหมายของเรา ที่ได้รางวัลใหญ่จากคุณสน หลานสาวคนสวยของท่านชวรัตน์ รวมๆ แล้วเกือบครึ่งแสนเลยนะคะ คนเค้าชะตาต้องกันจริงอะไรจริง จับสองรางวัลก็ยังได้คนเดิม



งานนี้ตาร้อนกันทั่ว H/O \*\* ยังไงยายก็ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

ทุกคน รวมถึงตัวยายเอง อิติ สำหรับคนที่ไม่ได้ปีนี้เป็นปีหน้ายังมีนะรอลุ้นกันต่อไปจ้า \*\*เพราะปีนี้เป็นปีหมูรีปาวก็ไม่รู้สาวๆ ที่เข้ามาทำงานที่ ซิโน-ไทยฯ แต่ละคนดูจะ



อุดมสมบูรณ์ขึ้นกันทุกคน \*\*คุณ้องใหม่แผนกของยายเองก็ดูอวบขึ้นมาเยอะเลยอยากรู้ว่าขึ้นมาก็กิโลก็ไปถามเจ้าตัวเอง

นะ เตรียมคำตอบไว้ด้วยนะจ๊ะ..น้องน้ำอึง.. สื่อสารองค์กร \*\* ส่วนสาวคนนี้ก็สวยหุ่นดีขึ้น เป็นกองเห็นชุ่มออกกำลังกายทุกวัน



ยายแอบรู้ว่าความรักของน้องกำลังเบ่งบานเป็นสีชมพูชมพูจึงปาวจ๊ะน้องโบว์ HR

\*\*\* มาถึงด้านหนุ่มๆ กันบ้างน้องอ้อพ่นุ่มอวบ ที่มากับโลแกนประจำตัว #วัยรุ่น



อโศกกายแอบเห็นช่วงนี้อะไรก็เป็นสีชมพูก็มีแฟนทั้งสวย หุ่นดีเวลาเดินควงกันเป็นเลขหนึ่งกับเลขศูนย์

อะยายล้อเล่น \*\*\*ฟ้าหลังฝนย่อมสวยงามเสมอหลังจากเจ็บป่วยมายาวนานหลายเดือน นายช่างซูภัทรแห่งศาลฎีกาก็กลับ



มาพร้อมกับสุขภาพที่แข็งแรงและหุ่นใหม่ใจโลกว่าเดิม วันงานปีใหม่ของศาลฎีกายายเห็นช่างหลังนึกว่าเชิญพี่หมื่นไปปีปมาร่วมงานด้วยชะอิก \*\*ช่วงนี้ดอกกรักผลิบานท่ามกลางหนุ่มสาวซิโน-ไทยฯ ยาย



แอบไปส่องมาเห็นมีอีกหลายคู่ที่เปิดตัวอย่างเป็นทางการไม่ว่าจะเป็น \*\*หนุ่มไอซ์ ไซตงานสนามกอล์ฟ



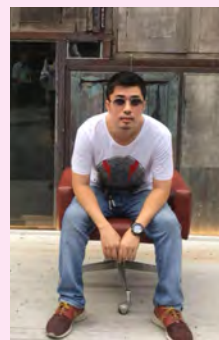
เชี่ย ง รากน้อง กับน้องเฟิร์นสาวสวย

บัญชีแล้วไหนจะยังมี \*\*ช่างใจไซตโรงไฟฟ้าจะนะ กับน้องแต๊กสาวสวยบัญชี



\*\*ส่วนสาวสวย HR น้องเอ๋นี้ยังงักกัน จะเห็นไปกินข้าวกับหนุ่มบ่อยๆ เอ๊ะใครกันนะ?? ยาย

ว่างทั้งวันยังหาไม่ได้สักกะคน ยังไงขอให้ความรักของทุกคนสู่ตไลเบ่งบานและเป็นสีชมพูตลอดไปจ้า พอพูดถึงหนุ่มๆยายก็มี \*\*ชาวหนุ่มสาวจากไซตชมพูเหลืองมาฝากได้ข่าวว่าหนุ่มๆทีมช่างปีงานดีกันทุกคน ยาย



สงสัยจริงๆ ว่ามาที่มิศวรหรือนายแบบนางแบบกันแน่ \*\*ช่างอาร์มจะรู้ไหมหนอว่าตั้งแต่สาวฯ H/O ได้ไปเยี่ยมชมไซต ยายได้ข่าวมาว่ามีสาว

น้อยสาวใหญ่แอบปลื้มช่างอยู่นะจ๊ะ \*\*ยายเองไม่อยากจะแย่งใครเพราะยายก็แอบเล็งหนุ่มคมเข้มสูงยาวเข้าดีช่างโค๊ด



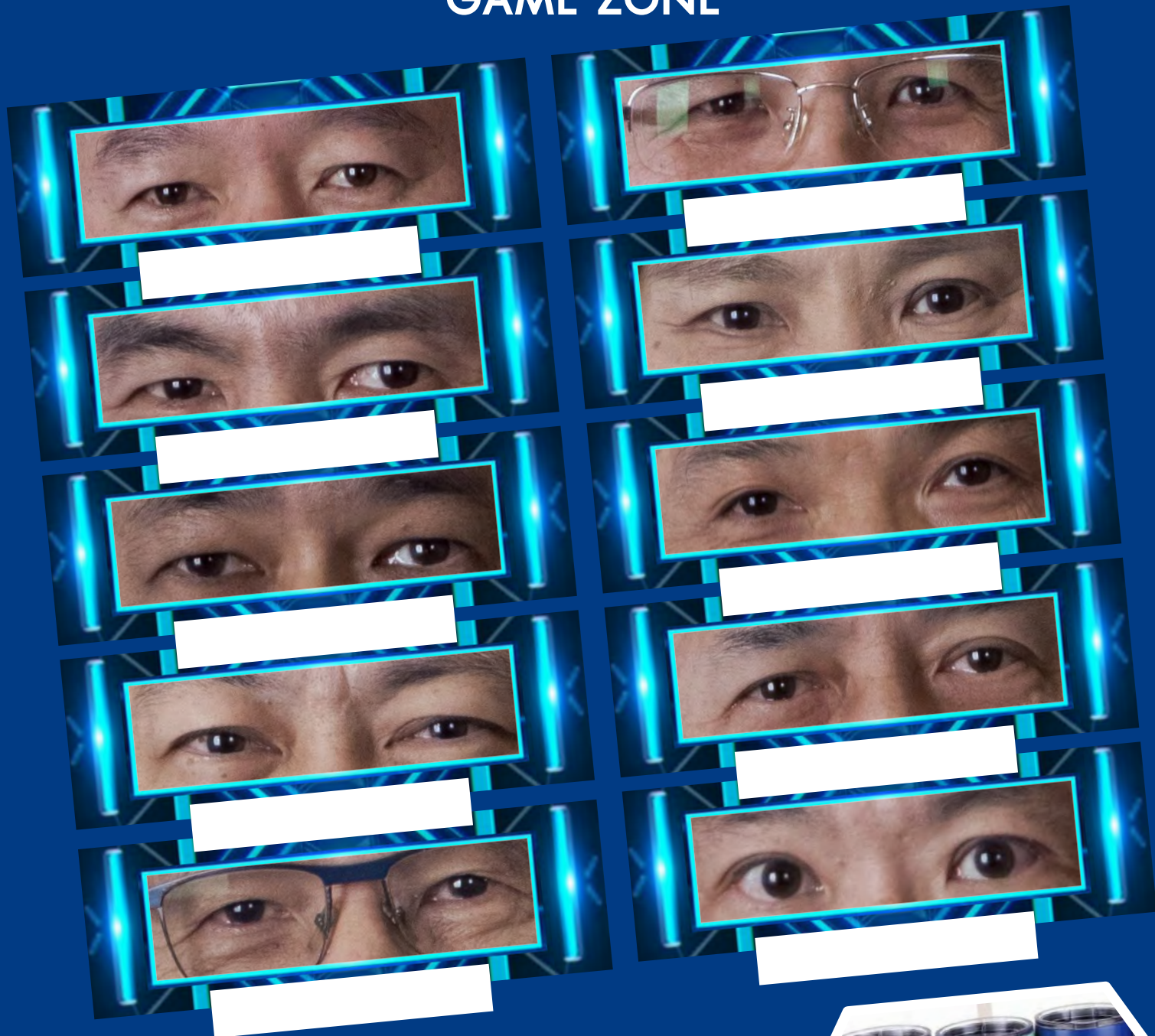
จากไซตจะนะข่าวแว้วมาเข้าหุยายว่ากำลัง Hot ยังโสดอยู่ใหม่ยายก็ไม่ทราบวานสาวฯ ไปสืบมาให้ยายที่ \*\*\*มา



ปิดท้ายกันที่สาวสวยสองพันปีของไซตสายสีเขียวเค้าว่ากันว่ากาลเวลาทำอะไรพี่เค้าไม่ได้เลย จริงมั๊ยคะ พี่ตึก สินีมาส

นอกจากจะสวยแล้วยังใจบุญรักเด็กอีกด้วย หรือนี้คือเคล็ดลับความสวยของพี่เค้า ยายเองก็รักเด็กนะทำไมยายยังแกลงๆ ไม่เข้าใจ

## GAME ZONE



สวัสดีปีใหม่...ทุกคนค่า Sino-Thai Magazine ฉบับนี้ต้อนรับปีหมูกอง ทางทีมงานนำเกมสนุกๆ และของรางวัลน่ารักๆ มาแจกเพื่อนๆ เยอะๆ กันเลยค่า

ฉบับนี้มีเกมที่ทุกคนต้องเคยได้ดูในทีวีกันมาบ้าง บางคนก็คงเคยทายกัน สู้กันอยู่นอกจอบ้าง “มองตาก็รู้ใจ” รู้ว่าเป็นตาของใคร เกมนี้ชื่อว่า Game “The Eyes” ไม่ใช่ดวงตาของใครที่ไหน เป็นของผู้บริหาร ชิโน-ไทยของพวกเรานั่นเอง คงไม่อยากใช้มั๊ยคะ จ้าเราไปเล่นเกมกันต่อเลยค่า...

รู้คำตอบกันแล้ว เขียนคำตอบลงในกระดาษเปล่าเรียงลำดับมาให้ถูกต้องนะค่า ส่งมาที่ แผนกสื่อสารองค์กร อาคารชิโน-ไทย ชั้น 20 ค่า หหมดเขต วันที่ 31 มีนาคม 2562

ของรางวัลสำหรับผู้โชคดี

ประจำฉบับที่ 34 คือ

**แก้วเก็บความเย็น**

**จำนวน 5 รางวัล**



รายชื่อผู้โชคดีประจำฉบับที่ 33

1. คุณจินจิรา โพธิ์ตากอง J: 2491-0-C
2. คุณมรุรส ภูากัน J: 2495-0-C
3. คุณกรภัส บุญญาเสวต ฝ่ายธุรการสนาม
4. คุณรัฐริกา บุญรุ่ง J: 2508-0-C
5. คุณรัตติกาล วรพีพัฒน์สกุล J: 2527-0-C

\*\*\*ของรางวัลจะจัดส่งให้วันที่ 15 มีนาคม 2562

\*ของรางวัลอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

## HOROSCOPE ZONE

## ภาพทายนิสัย



มองภาพนี้แล้วเห็นอะไร?  
มาพิสูจนตัวตนที่แท้จริงของคุณกันเถอะ  
อย่าค่ะ!!!...อย่าเพิ่งอ่านไปดูภาพก่อน..  
ว่าคุณเห็นเป็นภาพอะไร

## ถ้าคุณเห็นเป็นรูป...



## 1. การระเบิด

ใครที่เห็นรูปนี้เป็นการระเบิด แสดงว่าคุณเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการกว้างไกล แล้วสิ่งเหล่านี้แหละจะช่วยเพิ่มโอกาสให้คุณประสบความสำเร็จได้! คุณเป็นคนที่รักศิลปะ และมองทุกอย่างอย่างเป็นศิลปะ งานอดิเรกสุดโปรดของคุณคือ ศิลปะแขนงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการวาดรูป การประดิษฐ์สิ่งของ การถ่ายภาพ หรือการถักไหมพรม แต่ถ้าไม่ใช่ขอให้รู้ไว้ว่า คุณมีพรสวรรค์เหล่านี้ซ่อนอยู่ในตัว!

## 2. มือสองข้าง



คนที่เห็นรูปนี้เป็นรูปมือสองข้าง แสดงว่าคุณเป็นคนที่ใช้จินตนาการเล็กน้อย ใช้เหตุผลเป็นส่วนใหญ่ คุณให้ความสำคัญกับปัจจุบันมากกว่าการจมอยู่กับอดีตที่ผ่านมาแล้ว หรือไม่พรั้มเพื่อถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง และด้วยความมีเหตุผลของคุณนี้เองที่ช่วยให้คุณหลุดพ้นจากความวุ่นวายและสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต คุณเป็นคนที่ยึดมั่นในศีลธรรมอันดีงาม และคุณไม่เคยกังวลที่ต้องตัดสินใจทำอะไรบางสิ่ง พุดได้เลยว่าคุณเป็นคนที่แข็งแกร่งคนหนึ่งเลยทีเดียว!

## 3. รูปต้นไม้



ใครเห็นเป็นรูปต้นไม้บ้าง ยกมือขึ้นนน แสดงว่าคุณเป็นคนที่ช่างสังเกต ละเอียดอ่อน ไม่ว่าจะเป็นรายละเอียดเล็กๆน้อยๆ ก็ไม่สามารถซ่อนเร้นจากสายตาอันเฉียบคมของคุณไปได้ คุณเป็นคนที่แคร์คนรอบข้างมาก อีกทั้งคุณยังรู้จักจังหวะเวลาและโอกาส รู้ว่าเวลาไหนควรพูด เวลาไหนไม่ควรพูด ทำให้คุณกลายเป็นผู้โน้มน้าวใจขั้นเทพอีกด้วย! ถ้าคุณเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จล่ะก็ไม่ต้องแปลกใจเลย!

## 4. ไม่เห็นรูปอะไรเลย

ถ้าคุณมองรูปนี้แล้วไม่เห็นว่ามันเป็นรูปอะไรเลย ขอแนะนำให้คุณไปพักผ่อนเสียเถอะ เพราะดูจากรูปการณ์แล้ว คุณคงจะเหนื่อยและเคร่งเครียดเกินไปจนทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย เห็นได้ชัดจากการที่คุณมองไม่เห็นอะไรในภาพ นั่นก็แสดงว่า สมอของของคุณล้ำเต็มทีเกินกว่าที่จะมาคิดอะไร ลองหยุดพักผ่อนซัก 2-3 วัน หรือหากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ เชื่อว่านั่นจะเป็นการชาร์ตพลังความสดใสให้เข้ามาสู่ตัวคุณได้เหมือนเดิม!