



# SINO-THAI MAGAZINE

ปีที่ 16 ฉบับที่ 51 เมษายน - มิถุนายน 2566



บมจ. ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชัน  
32/59-60 ชั้น 20, 27-30 อาคาร ซีโน-ไทย ทาวเวอร์ ถนนสุขุมวิท  
ซอยอโศก แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110  
โทร : 02-610-4900 โทรสาร : 02-259-4450  
e-mail : prstecon@gmail.com

ที่ปรึกษา บรรณาธิการ กองบรรณาธิการ  
ภาคภูมิ ศรีขำนิ พิทชวัน กิตยาธิรักษ์ ทีมงานสื่อสารองค์กร

# 51 เมษายน - มิถุนายน 2566

## SAY HI BY EDITOR

สวัสดีค่ะชาววัยรุ่น Y2k Sino-Thai Magazine ทุกคน และสวัสดีปีใหม่ไทยนะคะ เมฆานี้สาดน้ำสงกรานต์กันจนชื่นใจไปแล้ว ต้องยอมรับว่าสภาพอากาศของบ้านเราตอนนี้ร้อนถึงร้อนจัดมากๆ รวมถึงเรื่องมลพิษของฝุ่นด้วย ยิ่งใจก็อยากให้ทุกคนดูแลสุขภาพตัวเองกันด้วยนะคะ มาคลายร้อนกายร้อนใจกันด้วยการเปิด Sino-Thai Mag. มาอ่านกันค่ะ ฉบับที่ 51 นี้ เรามีพิธีวางศิลาฤกษ์โครงการก่อสร้างอาคารพักอาศัยกองทัพเรือ และพิธีลงนามบันทึกข้อตกลง (MOU) โครงการอบรมหลักสูตรอาชีพระยะสั้น สำหรับทหารกองประจำการฯ โครงการที่ดี Visit Site จะพาไป Site ไหนมาคู่กันค่ะ คอลัมน์ One day trip เกมสัปดาห์รางวัล เม้าส์ส่องเฟสก็ยังคงตามเม้าส์ตามส่องเช่นเคย ทีมงานของเราอยากให้นิตยสารฉบับนี้เป็นหนึ่งในสิ่งดี ๆ ที่ทำให้ทุกคนได้อ่านกันเพลินๆคลายร้อนนะคะ

บรรณาธิการบริหาร

## กรรมการผู้จัดการพบพนักงาน ประจำปี 2566



บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชัน จำกัด (มหาชน) โดย คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ กรรมการผู้จัดการ ได้มาพบกับ คณะผู้บริหาร และพนักงาน ในวาระ “กรรมการผู้จัดการพบพนักงาน ประจำปี 2566” ณ อาคารซีโน-ไทย ทาวเวอร์ เพื่อมอบนโยบาย รวมถึงสร้างความเข้าใจในทุกๆ ด้าน โดยประเด็นหลัก จะเป็นการให้ข้อมูลของการดำเนินงานในปี 2565 ที่ผ่านมา อันส่งผลให้ทราบถึงผลประกอบการในปัจจุบัน และการมอบนโยบายการขับเคลื่อนองค์กร ในปี 2566 รวมถึงแผนพัฒนาธุรกิจในอนาคต อาทิ การจัดตั้งบริษัท ซีโน-ไทย โฮลดิ้ง จำกัด เพื่อต่อยอดช่องทางธุรกิจใหม่ (New Business) และการมุ่งเน้นแผนดำเนินธุรกิจในรูปแบบสัมปทาน เป็นต้น ต้องขอขอบคุณผู้บริหาร และพนักงานทุกท่านที่ได้ร่วมแรงร่วมใจ เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กร ซีโน-ไทย ให้ก้าวไปอย่างมั่นคง แข็งแกร่ง ด้วยวัฒนธรรมองค์กรที่แข็งแกร่ง



## การประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 29 ประจำปี 2566

บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ได้จัดการประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 29 ประจำปี 2566 โดยมี ศาสตราจารย์พิเศษเรวัต ฉ่ำเฉลิม ประธานกรรมการบริษัท เป็นประธานในการประชุม พร้อมด้วย คุณชำนาญ จันทร์ฉาย พลตำรวจเอกเจตน์ มงคลหัตถิ คุณวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ และคณะกรรมการของบริษัท เข้าร่วมประชุมในครั้งนี้ ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 30 อาคารซิโน-ไทย ทาวเวอร์

โดยในการประชุม คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ ในฐานะคณะกรรมการ ได้ชี้แจงถึงผลประกอบการอย่างละเอียด พร้อมแผนธุรกิจของบริษัทในอนาคต ซึ่งทางท่านผู้ถือหุ้นได้ให้ความสนใจ มีข้อซักถาม และข้อเสนอแนะต่างๆ โดยทางคณะกรรมการทุกท่าน ได้ร่วมตอบคำถามอย่างตรงประเด็น คลายความสงสัยให้แก่ท่านผู้ถือหุ้น ด้วยความชัดเจน โปร่งใส และสร้างความเชื่อมั่นให้กับท่านผู้ถือหุ้นเป็นอย่างดี

ทั้งนี้ บมจ.ซิโน-ไทยฯ มีความห่วงใยต่อท่านผู้ถือหุ้น มีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 โดยผู้เข้าร่วมการประชุมต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และมีบริการเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ เพื่อความปลอดภัย และสุขอนามัยของทุกท่าน



## พิธีวางศิลาฤกษ์อาคารพักอาศัยในโครงการก่อสร้างอาคารพักอาศัยพื้นที่กิจกรรมการสัญนาการ และออกกำลังกาย ระยะที่ 1



พลเรือเอก เริงชาย ชมเชิงแพทย์ ผู้บัญชาการทหารเรือ เป็นประธานในพิธีวางศิลาฤกษ์อาคารพักอาศัย ในโครงการก่อสร้างอาคารพักอาศัย, พื้นที่กิจกรรมการสัญนาการ และออกกำลังกาย ระยะที่ 1 พร้อมด้วย บริษัท อุตะเกา อินเตอร์เนชั่นแนล เอวิเอชั่น จำกัด (UTA) โดยคุณศิริ กาญจนพาสณ์ ประธานกรรมการบริหาร คุณพุดผิงค์ ปราสาททองโอสถ กรรมการบริหาร คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ กรรมการบริหาร และคุณเศรณี ชาญวิโรกุล เข้าร่วมงาน ซึ่งทาง UTA มีความประสงค์ที่จะก่อสร้าง เพื่อให้เป็นสวัสดิการด้านที่พักอาศัยแก่กำลังพลกองทัพเรือ แบบให้เปล่า บริเวณพื้นที่ติดถนนทางหลวงหมายเลข 3126 คลองขลอด อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี โดยในส่วนของ บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) มี คุณจากรัฐ จิรรัตน์สถิต ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการส่วนงานปฏิบัติการ 2 คุณอรุณลลิตี ศรีสนธิ ผู้จัดการฝ่ายวิศวกรรม คุณรุ่งโรจน์ นาคนวล ผู้จัดการแผนกก่อสร้างรองค้กร และคุณพิทชวัน กิตยารักษ์ สื่อสารองค์กรอาวุโส เข้าร่วมพิธี



หลังจากนั้น ได้เข้าเยี่ยมชมศูนย์อนุรักษ์พันธุ์เต่าทะเล กองทัพเรือพร้อมทั้งร่วมทำกิจกรรมปล่อยเต่าคืนสู่ทะเล เพื่อเป็นการเพิ่มและขยายเผ่าพันธุ์เต่าทะเลไม่ให้อุญพันธุ์ สร้างความสมดุลทางธรรมชาติให้กับทะเล และอนุรักษ์พันธุ์เต่าทะเลให้คงอยู่กับธรรมชาติ และท้องทะเลไทยไปอีกยาวนาน

ทั้งนี้ กองทัพเรือ และ บริษัท อุตะเกา อินเตอร์เนชั่นแนล เอวิเอชั่น จำกัด (UTA) ได้ลงนามในบันทึกข้อตกลงว่าด้วยการใช้ประโยชน์สนามบินนานาชาติอุตะเกา ตามโครงการพัฒนาสนามบินอุตะเกาและเมืองการบินภาคตะวันออก ซึ่งที่ผ่านมากองทัพเรือได้มีการเจรจากับบริษัท อุตะเกา อินเตอร์เนชั่นแนล เอวิเอชั่น จำกัด (UTA) มาอย่างต่อเนื่อง จนบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน ในการยกระดับสนามบินอุตะเกาให้เป็นสนามบินนานาชาติเชิงพาณิชย์หลัก แห่งที่ 3 และเพิ่มขีดความสามารถด้านการแข่งขันของอุตสาหกรรมการบินของประเทศไทย ให้เติบโตขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างบรรยากาศการลงทุนที่ดีให้กับภาคเอกชน ทั้งในประเทศและต่างประเทศให้ขยายการลงทุนมาสู่พื้นที่อีอีซี ทำให้เกิดการสร้างรายได้ และการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน นับเป็นความร่วมมือระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายการร่วมลงทุนระหว่างรัฐและเอกชน และนโยบายของรัฐบาลอย่างมีประสิทธิภาพ และยั่งยืนต่อไปในอนาคต

## พิธีลงนามบันทึกข้อตกลง MOU ระหว่าง “สนามบินนานาชาติอู่ตะเภา และสนามบินนานาชาติฮ่องกง”



พิธีลงนามบันทึกข้อตกลง MOU ระหว่าง “สนามบินนานาชาติอู่ตะเภา และสนามบินนานาชาติฮ่องกง” โดยผู้ลงนามบริษัท อู่ตะเภา อินเตอร์เนชั่นแนล เอวิเอชั่น จำกัด (UTA) คุณกวิณ กาญจนพาสน์ และคุณประดิษฐ์ ทีฆกุล ร่วมกับ สนามบินนานาชาติฮ่องกง Mr. Simon Li ผู้อำนวยการโครงการ โดยมีผู้บริหารจาก UTA คุณศิริ กาญจนพาสน์ ประธานกรรมการบริหาร คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ กรรมการบริหาร และ Mr. Jack So ประธานกรรมการสนามบินนานาชาติฮ่องกง พร้อมคณะผู้บริหารจากทั้งสององค์กรร่วมเป็นสักขีพยาน ณ ห้องสุรศักดิ์ โรงแรมอีสติน แกรนด์ สาทร เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ซึ่งความร่วมมือกับสนามบินฮ่องกงในครั้งนี้ เป็นส่วนหนึ่งในแผนการพัฒนาสนามบินนานาชาติอู่ตะเภาให้เป็นสนามบินที่ได้มาตรฐาน และมีคุณภาพตามหลักสากล โดยทางสนามบินฮ่องกง จะทำการแบ่งปันความรู้ และประสบการณ์ในด้านการบริหารจัดการ และเทคโนโลยีให้กับทาง UTA รวมถึงจะเป็นที่ปรึกษาให้กับโครงการต่าง ๆ ที่ดำเนินการอยู่ภายใต้ข้อตกลง MOU เพื่อให้ทาง UTA นำไปพัฒนาสนามบินนานาชาติอู่ตะเภาให้เติบโตได้อย่างยั่งยืน

สำหรับโครงการพัฒนาสนามบินอู่ตะเภาและเมืองการบินภาคตะวันออก ถือเป็นหนึ่งในโครงการโครงสร้างพื้นฐานหลักสำคัญของ อีอีซี มีวัตถุประสงค์เพื่อยกระดับสนามบินอู่ตะเภาเป็น “สนามบินนานาชาติเชิงพาณิชย์หลัก แห่งที่ 3” เพื่อให้รองรับผู้โดยสารได้สูงสุดกว่า 60 ล้านคนต่อปี เมื่อโครงการเสร็จสมบูรณ์ในระยะสุดท้าย จะทำให้เกิดศูนย์กลางการพัฒนาธุรกิจเป้าหมาย โดยเฉพาะการเป็น “ศูนย์กลางอุตสาหกรรมท่องเที่ยว และ Logistics & Aviation” รวมถึงการเป็นศูนย์กลางของ “มหานครการบินภาคตะวันออก” สานต่อเจตนารมณ์การพัฒนาอีสเทิร์นซีบอร์ดที่ต้องการให้เกิดเป็นเมืองท่า และเมืองธุรกิจสำคัญของไทย โดยเข้าเชื่อมโยงเป็นส่วนขยายของกรุงเทพฯ และปริมณฑลไปทางตะวันออก ที่สามารถเชื่อมโยงกันได้สะดวกทั้งทางน้ำ ทางบก และทางอากาศ เพื่อผลักดันให้ประเทศไทยเป็น ศูนย์กลางทางการบิน และประตูเศรษฐกิจสู่เอเชีย

## พิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ โครงการ “อบรมหลักสูตรอาชีพระยะสั้น สำหรับทหารกองประจำการ เตรียมปลดประจำการ”



พิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ โครงการ “อบรมหลักสูตรอาชีพระยะสั้น สำหรับทหารกองประจำการ เตรียมปลดประจำการ” ระหว่าง สำนักกองบัญชาการ กองบัญชาการกองทัพไทย และบริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจิเนียริง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) โดยผู้ร่วมลงนาม พลตรี วรพันธ์ กองศรี ผู้อำนวยการ สำนักกองบัญชาการฯ และคุณภาคภูมิ ศรีขำนิ กรรมการผู้จัดการ บมจ.ซีโน-ไทย เอ็นจิเนียริง แอนด์ คอนสตรัคชั่น พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร สำนักกองบัญชาการฯ และคณะผู้บริหาร บมจ.ซีโน-ไทยฯ ร่วมเป็นสักขีพยาน ณ ห้องประชุมชั้น 5 สำนักกองบัญชาการ กองบัญชาการกองทัพไทย ถนนแจ้งวัฒนะ กรุงเทพฯ

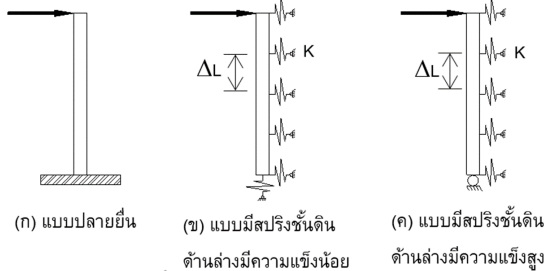
สำหรับโครงการ “อบรมหลักสูตรอาชีพระยะสั้น สำหรับทหารกองประจำการ เตรียมปลดประจำการ” เป็นโครงการที่มีเจตนารมณ์ร่วมกัน ระหว่าง สำนักกองบัญชาการ กองบัญชาการกองทัพไทย และบริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจิเนียริง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ในการส่งเสริมการฝึกอาชีพระยะสั้นให้กับทหารกองประจำการเตรียมปลดประจำการ เพื่อให้ความรู้ และทักษะในสาขาอาชีพเกี่ยวกับงานก่อสร้างเบื้องต้น สามารถนำไปใช้ในการประกอบอาชีพหรือสมัครเข้าร่วมงานกับองค์กรต่างๆ ทั้งของภาครัฐ และภาคเอกชน สร้างเสริมรายได้แก่ตนเอง และครอบครัว โดยจะทำการฝึกอบรมให้แก่ทหารกองพันระวังป้องกันและพลทหารกองพันทหารสรวัด ในสังกัดสำนักกองบัญชาการ กองบัญชาการกองทัพไทย ปีละ 2 รอบ รอบละ 120 นาย เป็นระยะเวลา 5 ปี

ทั้งนี้ บมจ.ซีโน-ไทยฯ มีความยินดีที่ได้ร่วมสนับสนุนในโครงการนี้ บริษัทฯ ให้ความสำคัญในการพัฒนาธุรกิจอย่างยั่งยืน (ESG) เรื่องของการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน และสังคม ประกอบกับ เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals) ขององค์การสหประชาชาติ ว่าด้วยเป้าหมายที่ 1 จัดความยากจนทุกรูปแบบในทุกพื้นที่ ซึ่งจะสามารถช่วยลดอัตราความว่างงานลงได้ ทำให้คุณภาพชีวิต และสังคมดีขึ้น สร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจอย่างยั่งยืนให้แก่ประเทศได้ต่อไป

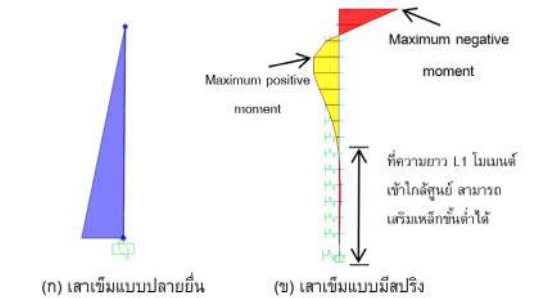
# การหาค่า Soil Spring ในแนวราบ เพื่อวิเคราะห์เสาเข็มรับแรงด้านข้าง ส่วนที่ 1

ในเสาเข็มนั้นจะมีแรงด้านข้างที่กระทำบริเวณหัวเสาเข็มเนื่องจากแรงที่เกิดจากแรงลม (Wind load), แรงแผ่นดินไหว (Earthquake) หรือแรง 10 % จากแรงด้านบนที่ถ่ายลงมา ทำให้เกิดโมเมนต์ดัดในเสาเข็ม ซึ่งอาจมีค่าเกินกว่าเสาเข็มจะรับได้ ดังนั้นวิศวกรควรตรวจสอบความแข็งแรงของเสาเข็มที่ใช้ว่าจะต้องเสริมเหล็กเสริมพิเศษหรือไม่ การวิเคราะห์โครงสร้างเสาเข็มโดยใช้สปริงเป็นจุดรองรับมีข้อดีคือสามารถประยุกต์ใช้กับสภาพชั้นดินหลายๆ ชั้นได้ พารามิเตอร์ที่สำคัญสำหรับการวิเคราะห์เสาเข็มในกรณีที่ต้องรับแรงในแนวราบ คือ ค่าสติเฟนของสปริง และค่าโมดูลัสต้านทานแรงแนวราบของดิน (Modulus of horizontal subgrade reaction,  $k_s$ ) ซึ่งสามารถหาได้จากความชันของกราฟที่เขียนระหว่างแรงดันด้านข้างและการเคลื่อนที่ด้านข้างของเสาเข็ม เป็นตัวบ่งบอกถึงความสามารถในการต้านทานแรงกระทำทางด้านข้างของเสาเข็มกับดินรอบข้างของเสาเข็ม

โดยเหตุผลที่ต้องทำการใส่ค่าสปริงของดินในกรณีที่เสาเข็มรับแรงทางด้านข้าง สืบเนื่องมาจากการวิเคราะห์โดยใช้เสาเข็มทั้งต้นรับแรงทางด้านข้างเพียงอย่างเดียว หรือคิดเสมือนว่าเสาเข็มทั้งต้นเป็นคานายื่น (Cantilever beam) จะทำให้โครงสร้างไม่มีเสถียรภาพ ได้โมเมนต์ดัดที่สูงเกินไป อีกทั้งยังมีพฤติกรรมอาจผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริง การจำลองโครงสร้างในรูปที่ 1 (ก) คือแบบจำลองแบบปลายยื่น กรณีไม่คิด soil spring รูปที่ 1 (ข) คือแบบจำลองแบบสปริง กรณีชั้นดินด้านล่างมีความแข็งแรงน้อย รูปที่ 1 (ค) คือแบบจำลองแบบสปริง กรณีชั้นดินด้านล่างมีความแข็งแรงสูง ให้ปลายล่างของเสาเข็มเป็นสปริง และรูปที่ 1 (ง) คือแบบจำลองแบบสปริง กรณีชั้นดินด้านล่างมีความแข็งแรงสูง ให้ปลายล่างของเสาเข็มเป็นล้อเลื่อน โดยพฤติกรรมของโมเมนต์ดัดแสดงดังรูปที่ 2



รูปที่ 1 การจำลองสปริงโดยใช้สปริงของดิน



รูปที่ 2 โมเมนต์ดัดที่เกิดขึ้นในกรณีที่มีการจำลองเสาเข็มแบบต่างๆ

จากการวิเคราะห์พบว่าค่าโมเมนต์ดัดในเสาเข็มแปรผกผันตามค่าสปริงที่ใช้ ถ้าเลือกใช้ค่าสปริงที่มีค่าต่ำ (ดินอ่อน) ค่าโมเมนต์ดัดเนื่องจากแรงกระทำทางด้านข้างจะเกิดในเสาเข็มค่อนข้างมาก แต่หากเลือกใช้ค่าสปริงที่มีค่าสูง (ดินแข็ง) ค่าโมเมนต์ดัดในเสาเข็มก็จะมีค่าต่ำ ดังนั้นในการกำหนดค่าสปริงให้ใกล้เคียงกับค่าความเป็นจริงจึงมีความจำเป็นต่อการวิเคราะห์เสาเข็มที่จะรับแรงทางด้านข้างเป็นอย่างมาก

การคำนวณหาค่าโมดูลัสต้านทานแรงแนวราบของดิน ( $k_s$ ) นั้นขึ้นอยู่กับชนิดของดิน สามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ ดินทราย และดินเหนียว โดยมีรายละเอียดดังนี้

- การคำนวณ  $k_s$  ของดินทราย

$$k_s = \frac{n_h \times x}{B}$$

$n_h$  คือ ค่าคงที่สำหรับต้านทานแรงกดแนวราบ (Constant of horizontal subgrade reaction) ( $t/m^3$ )

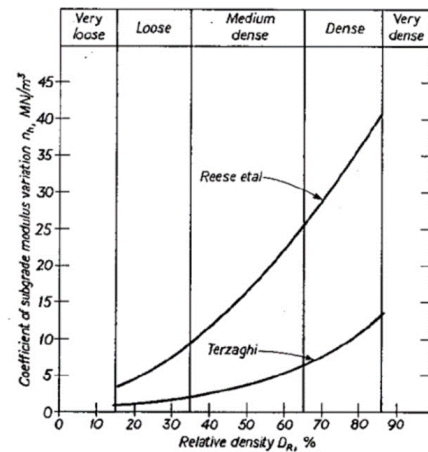
$x$  คือ ความลึก ณ จุดที่พิจารณา จากระดับเดิม (m)

$B$  คือ ความกว้างของเสาเข็ม (m)

ค่า  $n_h$  ให้หาจากกราฟความสัมพันธ์ระหว่างความหนาแน่นสัมพัทธ์และค่าคงที่สำหรับต้านทานแรงกดแนวราบ ถ้าไม่มีผลการทดลองที่ชัดเจน ให้ใช้ค่าเฉลี่ยระหว่างกราฟของ Reese et al และ Terzaghi หรือใช้กราฟของ Terzaghi เพื่อให้ได้ค่าปลอดภัยที่สุด ดังแสดงในตารางที่ 1 และรูปที่ 3

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างค่า SPT-N กับความหนาแน่นสัมพัทธ์ของดิน

ค่า SPT - N	ความหนาแน่นสัมพัทธ์, DR (%)	สภาพดิน
0 - 4	0 - 20	หลวมมาก
4 - 10	20 - 40	หลวม
10 - 30	40 - 60	ปานกลาง
30 - 50	60 - 80	แน่น
> 50	80 - 100	แน่นมาก



รูปที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความหนาแน่นสัมพัทธ์และค่าคงที่สำหรับต้านทานแรงกดแนวราบ

- การคำนวณ  $k_s$  ของดินเหนียว

$$k_s = \frac{67S_u}{B}$$

$S_u$  คือ กำลังต้านทานแรงเฉือนแบบไม่ระบายน้ำ (Undrained shear strength) ( $t/m^2$ )

$B$  คือ ความกว้างของเสาเข็ม (m)

จากข้อมูลข้างต้นจะสามารถคำนวณค่าโมดูลัสต้านทานแรงแนวราบของดินได้ทั้งในกรณีที่ชั้นดินเป็นดินทรายและกรณีที่ชั้นดินเหนียวแล้วนั้น ซึ่งจะเป็จุดเริ่มต้นในการวิเคราะห์เสาเข็มรับแรงด้านข้าง โดยการคำนวณหาค่าสติเฟนของสปริงเพื่อนำมาใช้วิเคราะห์เสาเข็มรับแรงกระทำด้านข้างจะกล่าวถึงในบทความฉบับถัดไป



## โครงการโรงไฟฟ้าหินกอง (HKP Project)

- โครงการ :** J.2550-0-D  
**เจ้าของงาน :** บริษัท หินกองเพาเวอร์ จำกัด  
**ที่ปรึกษาโครงการ :** การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (EGAT)  
**ผู้รับจ้างก่อสร้างร่วม :** MHI Power Project (Thailand) Company Limited  
บมจ. ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น  
**มูลค่างานตามสัญญา :** 9,680 ล้านบาท  
**วันเริ่มต้นโครงการ :** 1 มิถุนายน 2564  
**วันสิ้นสุดโครงการ :** 1 มกราคม 2568 ระยะเวลา 1,310 วัน  
**ผู้บริหารโครงการ :** ช.ศักดิ์สิทธิ์ วิเศษสุวรรณ ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 5  
ช.ธวัชชัย ถึงฝั่ง ผู้จัดการโครงการ



## ลักษณะงานตามสัญญา

โครงการโรงไฟฟ้าหिनกอง ตั้งอยู่ในพื้นที่ หมู่ที่ 5 ตำบลหिनกอง อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี มีพื้นที่ก่อสร้างทั้งหมดประมาณ 190 ไร่ เป็นโรงไฟฟ้าพลังงานความร้อนร่วมโดยใช้ก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิงหลัก และมีน้ำมันดีเซลเป็นเชื้อเพลิงสำรอง มีขนาดกำลังการผลิต 1,400 เมกะวัตต์ โดยไฟฟ้าที่ผลิตได้จะจำหน่ายให้การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.)

ขอบเขตงานหลักของโครงการโรงไฟฟ้าหिनกอง ประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ

1. งานก่อสร้างโรงไฟฟ้า Power Plant ประกอบด้วย
  - 1.1 งานโยธา มีปริมาณงานคอนกรีต 50,608 M3, งานโครงสร้าง Steel Structure 2,897 Ton
  - 1.2 งานเครื่องกล การติดตั้งเครื่องจักร ที่สำคัญๆ ได้แก่ Gas Turbine (2 Units), Steam Turbine (2 Units), Generator (2 Units) HRSG (2 Units) และ BOP Equipment น้ำหนักรวมทั้งสิ้น 26,795 Ton และงานท่อ 158,599 DB
  - 1.3 งานไฟฟ้าและ Instrument มีปริมาณงานลวดสายไฟ 310,500 เมตร

## 2. งาน EPC Work

- 2.1 งานก่อสร้าง Gas Metering Station & Gas Pipe Line เป็นงานระบบท่อส่งก๊าซขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 24 นิ้ว ระยะทาง 33.2 กิโลเมตร
- 2.2 งานก่อสร้าง River Water Intake, อาคารสูบน้ำจากแม่น้ำแม่กลอง, งานวางท่อน้ำดิบ ระยะทาง 13 กิโลเมตร และงานวางท่อ Cooling Water Discharge ระยะทาง 13 กิโลเมตร
- 2.3 งานก่อสร้างอาคารประกอบสำหรับโรงไฟฟ้า ได้แก่ อาคาร Administration, Guard House และ อาคาร Maintenance Shop

## ความก้าวหน้าโครงการ

ความก้าวหน้าของโครงการ ถึงวันที่ 30 เมษายน 2566 มีผลงานสะสม 86% ซึ่ง ณ ปัจจุบัน โครงการอยู่ในช่วงของการเตรียมงานเพื่อรองรับ Power Received และจะเข้าสู่กระบวนการ First Firing ของ Power Block 1 ในวันที่ 7 กันยายน 2566 โดยมีกำหนดการ COD Power Block 1 ในวันที่ 1 เมษายน 2567 และ COD Power Block 2 ในวันที่ 1 มกราคม 2568



## ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง

สวัสดีครับเพื่อนๆ ชาวซิโน-ไทยฯ ทุกคน หลังจากที่เราเจอสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 กันไปร่วม 2-3 ปี ในปีนี้เทศกาลสงกรานต์ของเรากลับมาคึกคักเหมือนเดิม หลายท่านก็ได้เดินทางกลับบ้านไปเยี่ยมญาติผู้ใหญ่ รดน้ำดำหัวและขอพรตามประเพณีดั้งเดิม แม้ทางภาครัฐจะไม่ได้เข้มงวดในมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 แล้ว แต่ก็เชื่อว่าเชื้อไวรัสดังกล่าวจะหายไป ดังนั้นเราจึงควรป้องกันตนเองด้วยการสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อต้องอยู่ในที่ชุมชน และหมั่นล้างมือบ่อยๆ ก็จะสามารถลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้

สำหรับข่าวสารเรื่องราวอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานฉบับนี้ เราจะมาพูดถึงเรื่องโรคร้ายๆที่เป็นอันตรายต่อพวกเราชาวก่อสร้างกันนะครับ นอกเหนือจากบทความฉบับก่อนหน้าที่เราได้พูดถึงโรคจากการประกอบอาชีพ ซึ่งอ้างอิงตาม พ.ร.บ.ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ.2562 ยังมีโรคจากการทำงานที่เกิดขึ้นกับพวกเราที่ทำอาชีพก่อสร้างกันอีกหลายอย่าง ซึ่งในที่นี้เราสามารถแบ่งประเภทของโรคร้ายๆที่เป็นอันตรายต่อพวกเราชาวก่อสร้างกันได้ 2 ประเภท คือ

- 1. โรคที่ต้องใช้เวลาในการสัมผัสปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคจึงจะแสดงอาการ** กลุ่มโรคลักษณะนี้เราจะต้องทำงานและสัมผัสกับปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคมาเป็นระยะเวลาหนึ่งซึ่งอาจใช้เวลานานหลายปี จึงจะทำให้แสดงอาการของโรคออกมา เช่น ช่างเชื่อมโลหะที่หายใจเอาฟุ้งจากงานเชื่อมเข้าสู่ร่างกาย เป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดโรคปอดและโรคมะเร็งได้ ช่างสีที่สัมผัสสารประกอบโลหะ สารฟอรัมาลดีไฮด์ที่อยู่ในสี ซึ่งหากสูดดมสารเคมีเหล่านี้นาน ๆ จะเกิดโรคหอบหืด แผลบนใบหน้า ไอ น้ำมูกไหล หายใจลำบาก หรือช่างปูนช่างไม้ที่หายใจเอาฝุ่นที่เกิดจากการทำงานสะสมเป็นระยะเวลานานหลายปีก็อาจจะทำให้เกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังขึ้นได้
- 2. โรคที่สัมผัสกับปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคแล้วแสดงอาการได้ทันที** กลุ่มโรคลักษณะนี้เมื่อสัมผัสกับปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคในระยะเวลาอันสั้นภายในไม่กี่นาทีหรือไม่กี่ชั่วโมงก็จะแสดงอาการของโรคขึ้นได้ เช่น โรคภูมิแพ้ฝุ่น โรคฮีทสโตรก เป็นต้น

ซึ่งในฉบับนี้เราจะมาพูดถึงกันถึงโรคที่สัมผัสกับปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคแล้วสามารถแสดงอาการได้ทันที ที่พวกเราชาวก่อสร้างที่มีโอกาสพบเจอน้อยกว่าอาชีพอื่น นั่นก็คือโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือที่เรามักเรียกกันว่าโรคลมแดด นั่นเอง ก่อนอื่นเลยเรามาทำความรู้จักกันก่อนว่าโรคฮีทสโตรกคืออะไร สาเหตุเกิดจากอะไร และจะป้องกันได้อย่างไร

โรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด เป็นภาวะที่เกิดจากร่างกายมีความร้อนสูงเกินไปซึ่งมักเกิดจากการทำงาน ใช้แรงงาน หรือออกกำลังกายอย่างหนักในภาวะแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง มักเกิดขึ้นเมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงถึง 40 องศาเซลเซียส หรือมากกว่า และมักจะเกิดในช่วงฤดูร้อนหรือบริเวณที่มีความชื้นในอากาศสูง อาจทำให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญ เช่น สมอง หัวใจ ปอด ไต และกล้ามเนื้อได้ หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอย่างทันทีจะจะมีโอกาสถึงขั้นพิการและเสียชีวิตได้

### สัญญาณเตือนโรคฮีทสโตรก ที่ควรระวัง

- ตัวร้อนมาก อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส
- ผิวหนังแห้งและร้อน ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ แต่ไม่มีเหงื่อออก
- ความดันโลหิตลดลง
- หัวใจเต้นเร็วมาก ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว
- กระหายน้ำมาก
- วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง หน้ามืด
- คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย
- อาจถึงขั้นชักกระตุก เกร็ง และหมดสติไป

### ใครที่มีความเสี่ยงโรคลมแดด (Heatstroke)

- เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดีเท่าคนหนุ่มสาว
- ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน
- ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน
- ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
- ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน เช่น ออกกำลังกาย นักกีฬาอาชีพ เกษตรกร ผู้ทำงานกลางแจ้ง
- ผู้ที่ทำงานออฟฟิศ ที่ทำงานในห้องแอร์เป็นเวลานานแล้วออกมาเจอกับอากาศร้อนจัด จนร่างกายปรับตัวไม่ทัน
- ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม และอยู่ในสภาพอากาศที่ร้อนจัด

### วิธีป้องกันตัวเองจากโรคฮีทสโตรกหรือลมแดด

- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรืออยู่ในที่มีอากาศร้อนจัด
- สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน โปร่ง ไม่หนา น้ำหนักเบา ระบายความร้อนได้ดี และป้องกันแสงแดดได้
- จิบน้ำบ่อยๆ อย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน ถึงแม้ไม่กระหายน้ำก็ตาม เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและลดอุณหภูมิร่างกาย
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา รวมถึงกาแฟ และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง
- ผู้ที่มีโรคประจำตัวหากมีอาการผิดปกติ หรืออาการที่บ่งบอกตามข้างต้น ขอให้รีบพบแพทย์โดยทันที

### พบเพื่อนร่วมงานเป็นโรคฮีทสโตรกหรือลมแดด จะต้องทำอย่างไร

- รีบนำผู้ป่วยเข้าไปอยู่ในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่โดนแสงแดด เพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายลง
- ให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น
- คลายเสื้อผ้าให้หลวม เพื่อระบายความร้อนได้ไวขึ้น
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบตามซอกคอ ตัว รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก ใช้พัดลมช่วยเป่าระบายความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกายให้ต่ำลงอย่างรวดเร็วที่สุด
- หากไม่หมดสติให้ดื่มน้ำเปล่ามากๆ และรีบแจ้งหัวหน้างานหรือเจ้าหน้าที่ความปลอดภัย เพื่อนำตัวส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

สำหรับหน่วยงานก่อสร้างต่างๆ สามารถลดความเสี่ยงของผู้ปฏิบัติงานที่จะเกิดโรคฮีทสโตรกหรือโรคลมแดดได้ โดยการหลีกเลี่ยงให้ผู้ปฏิบัติงานทำงานกลางแจ้งที่มีอุณหภูมิสูงเป็นระยะเวลานานๆ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรจัดเวลาพักให้ผู้ปฏิบัติงานเป็นระยะ และจัดสถานที่พักชั่วคราวในโครงการที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกให้กับผู้ปฏิบัติงานได้ใช้งาน รวมถึงการจัดน้ำดื่มให้เพียงพอแก่ผู้ปฏิบัติงาน เป็นต้น สำหรับฉบับหน้าจะมีเรื่องราวดีๆอะไรมานำเสนอ ต้องคอยติดตามกันต่อไปครับ...



ลักษณะการทำงานกลางแจ้งที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke)



การจัดเวลาพักและสถานที่พักชั่วคราวที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกเพื่อลดความเสี่ยงโรคฮีทสโตรก



## ดุลยภาพกับความยั่งยืนที่คาดหวัง

สวัสดีเพื่อนๆ ชีโนไทยทุกท่านคะ ยินดีต้อนรับเข้าสู่ Zone ดิจิทัลสาระ กับ “Quality Zone” เข้าสู่ไตรมาสที่ 2 กันแล้วนะคะ

กลับมาศึกษาค้นคว้าอีกครั้งกับการอบรมสัมมนาพนักงาน ประจำปี 2566 หลังจากที่หยุดมานานอันเนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 แต่ปีนี้เนื้อหาของแผนกจะไม่ใช่แค่คุณภาพอย่างเดียวแล้ว สืบเนื่องมาจากนโยบาย 7 ดัชนีชี้วัดการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และการลดค่าใช้จ่ายต่างๆ จากฝ่ายปฏิบัติการ แผนกฯ จึงได้ตอบสนอง โดยนำนโยบายดังกล่าวบูรณาการสอดแทรกเข้าไปในหลักสูตร โดยมีรายละเอียดดังนี้

**1 เรื่องลดงาน Rework** ใช้หนังสือจิตสำนึกคุณภาพฉาย เพื่อให้ผู้ควบคุมงานตระหนักถึงผลลัพธ์ที่ได้จากการมีจิตสำนึกที่ดีต่อคุณภาพ ผนวกกับเนื้อหาเรื่องเครื่องมือจัดการของเสีย (3ส) ที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้ อันเป็นผลทำให้งาน Rework ลดลง

**2.การเพิ่ม Productivity** โดยการฉายสื่อวีดิทัศน์แสดงหลักการของสามเหลี่ยมแห่งดุลยภาพที่คาดหวัง Required Triangle of Equilibrium ซึ่งอธิบายถึงความสัมพันธ์ของ Time Cost Quality ที่เหมาะสมอันจะนำมาซึ่งประโยชน์สูงสุดต่อองค์กร และ

**3.เรื่องการเพิ่มสัดส่วนการใช้เครื่องมือ/อุปกรณ์/เครื่องจักร/เพื่อลดแรงงาน** โดยเริ่มจากการฉายสื่อวีดิทัศน์ให้ซึมซับเนื้อหาและตัวอย่างเพื่อเปลี่ยนความคิดให้มองเห็นถึงความสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนา มีการทำ Workshop และมีรางวัลให้เป็นขวัญกำลังใจ จากนั้นปรับ Mindset ให้มุ่ง Focus ไปที่การคิดหัวข้อ Kaizen เพื่อค้นหาการเปลี่ยนแปลงที่มีประโยชน์ต่องานที่ทำอยู่ จึงได้ผลลัพธ์เป็นหัวข้อ Kaizen 266 หัวข้อจากการอบรมสัมมนาระดับโพร์แมนจำนวน 6 รุ่นที่ผ่านมา ซึ่งทั้งหมดนี้จะถูกส่งต่อให้ทาง PM ต้นสังกัดเพื่อเป็นข้อมูลทรงคุณค่าเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ Suggestion Note & Kaizen Award ซึ่งจะได้อธิบายโดยสังเขปดังข้างล่างนี้

เนื่องด้วยปัจจุบัน มีกระแสพลวัตแห่งการเปลี่ยนแปลงไหลอลวนไปทั่วโลก อันส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็วและรุนแรง องค์กรใดไม่ปรับตัวเพื่อรับมือกับภัยคุกคามดังกล่าว ก็ยากที่จะยืนหยัดแข่งขันในธุรกิจให้ยั่งยืน สืบต่อไปได้ ดังนั้นบริษัทจึงมีนโยบายพัฒนาและส่งเสริมวัฒนธรรมด้านนวัตกรรม (INNOVATIVE CULTURE) ให้เกิดขึ้นภายในองค์กรหวังให้พนักงานมีจิตมุ่งมั่นใส่ใจพัฒนานวัตกรรมและกระบวนการทำงานของตนอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรม โดยเปิดเวทีกว้างทางโอกาสและความคิดในการนำเสนอแนวคิดต่างๆจากผู้ปฏิบัติงาน เพื่อนำมาพัฒนาต่อยอดจนเกิดเป็นนวัตกรรมขึ้นในบริษัท ด้วยเหตุนี้จึงได้จัดตั้ง โครงการ Suggestion Note & Kaizen Award ขึ้นซึ่งเป็นโครงการประกวดข้อเสนอแนะด้านนวัตกรรมสำหรับพนักงานทุกระดับของบริษัท ทั้งนี้เพื่อค้นหาข้อเสนอแนะอันเป็น



เลิศในการปรับปรุงหรือพัฒนาสร้างสรรค์ ซึ่งอาจเป็นสิ่งประดิษฐ์ เทคโนโลยี ฮาร์ดแวร์ ซอฟต์แวร์ วัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องจักร หรือวิธีการทำงาน เครื่องมือการบริหาร ที่อาจจะคิดค้นขึ้นมาใหม่ หรือพัฒนาปรับปรุงจากเดิมที่มีอยู่ ในด้านฟังก์ชันการใช้งาน เพื่อก่อให้เกิดคุณค่าในด้านธุรกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยหน่วยงานที่กำลังเริ่มจัดกิจกรรมในปีนี้มี 6 หน่วยงานคือ 1.Thai Oil Clean Fuel Project 2.Gulf Pluakdaeng Power Plant Project 3.Hin Kong Power Plant Project 4.Mochit Complex Building 5.Rayong Fabrication Center และ 6. Bang Bal - Bang Sai Ayutthaya ซึ่งปัจจุบันอยู่ในระหว่างการประชาสัมพันธ์โครงการ สำหรับแนวทางการตัดสิน จะแบ่งออกเป็น 2 รอบ รอบคัดเลือก การพิจารณาตัดสินจะใช้วิธีการให้คะแนนจากเนื้อหาสาระและข้อมูลที่น่าเสนอในเอกสาร Proposal ส่วนรอบ final จะคัดเลือกจากคะแนนการนำเสนอ (Pitching)พร้อมตัวต้นแบบ (prototype) ของหัวข้อที่ผ่านรอบแรก โดยพิจารณาจาก แนวคิดสร้างสรรค์, คุณค่าในด้านธุรกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม, โอกาสในการสร้าง/ต่อยอด/นำไปใช้งานได้จริงค่ะ

ดังจะเห็นว่ายุคนี้สามเหลี่ยมแห่งดุลยภาพไม่ได้สิ้นสุดที่การจัดการเพียงแค่ Time Cost Quality สถานะของโลกที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้มีวงแหวนแห่งนวัตกรรม innovation เพื่อความยั่งยืนเข้ามาหมุนโคจร ก็ขอเอาใจช่วยแต่ละหน่วยงานให้สามารถค้นหายอดนักพัฒนาจากการประกวดในครั้งนี้ให้ได้นะค่ะสุดท้ายนี้แผนกขอชื่นชมทุกท่านที่ตั้งใจเขียน Kaizen และคิดหัวข้อเสนอแนะเพื่อส่งเข้าประกวด ขอให้ภูมิใจว่าท่านคือพนักงานที่ทรงคุณค่าที่กำลังจะก้าวขึ้นมาเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาองค์กรของเราค่ะ



ดุลยภาพกับความยั่งยืน  
ที่คาดหวัง



QC Mind STYLE  
STECON EP1

OneDayTrip

กิน-เที่ยว

"อยุธยา"

แค่หนึ่งเอง

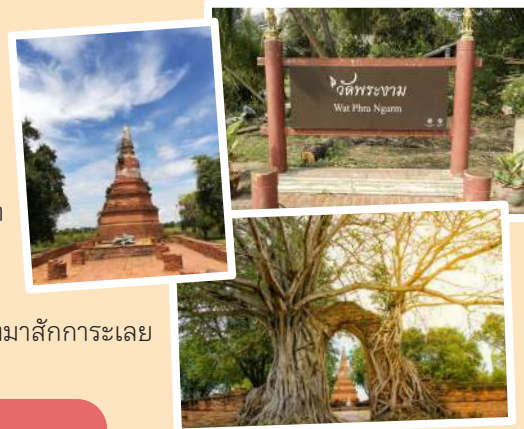


สวัสดีเพื่อนๆ ชาว Sino-Thai Magazine และแล้วก็ดูเหมือนจะเข้าสู่ช่วงหน้าฝนกันแล้วนะคะ แต่ถ้าถามว่ายังร้อนกันอยู่ไหม ขอตอบได้เลยว่าใหม่ค่ะ หลายๆคนคงไม่อยากออกจากบ้านกันไปไกลๆ เพราะว่าอากาศที่ร้อนตับจะแตกและฝนก็อาจจะตกได้ ทำให้เฉอะแฉะกันใช่ไหมคะ แต่เราจะพาเพื่อนๆ ไปไหว้พระ เช็กอินที่หมู่บ้านญี่ปุ่น กับสถานที่ใกล้ๆกรุงเทพกันคะ

เริ่มจากออกเดินทางผ่านประตูกาลเวลา แห่งวัดพระงาม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ถือว่าเป็นสถานที่ unseen แห่งหนึ่งของจังหวัดอยุธยาเลย บอกเลยว่า ต้องมาเช็กอิน!

### วัดพระงาม หรือ วัดชะราม

เป็นโบราณสถานร้างอยู่ในกลุ่มโบราณสถานคลองสระบัว ตั้งอยู่หมู่ที่ 4 ตำบลคลองสระบัว อำเภอพระนครศรีอยุธยา ที่เที่ยวอยุธยา ไม่ปรากฏหลักฐานทางเอกสารเกี่ยวกับวัดพระงาม จากหลักฐานการขุดแต่งพบว่าวัดพระงามมีฝั่งตามที่ยืมในสมัยอยุธยา ตอนต้น จุดเด่นของวัดคือซุ้มประตูวัดที่โอบรอบด้วยต้นโพธิ์ จนได้รับการขนานนามว่าประตูแห่งกาลเวลา ซึ่งแสงอาทิตย์จะลอดส่องผ่านซุ้มประตู เป็นวัดที่วิวสวยๆ ไปเลยคะ ต่อมาไม่ใกล้ไม่ไกลกัน คงจะไม่พ้นวัดที่ไม่ว่าใครๆมาอยุธยา ก็ต้องไม่พลาดและต้องมาสักการะเลย เพราะเป็นวัดที่ไม่ถูกพม่าทำลาย! นั่นก็คือ วัดหน้าพระเมรุ



### วัดหน้าพระเมรุ

วัดนี้เป็นวัดโบราณวัดเดียวในอยุธยาที่ยังคงสภาพสถาปัตยกรรมแบบอยุธยาที่สมบูรณ์มากที่สุด เนื่องจากเป็นวัดที่พม่าเคยใช้ตั้งกองบัญชาการรบ จึงไม่ได้ถูกพม่าเผาทำลาย มาถึงที่นี่อย่าลืมนมัสการ พระพุทธรูปนิมิตวิจิตรมาโมลีศรีสรรเพชญ์บรมไตรโลกนาถ พระประธานในอุโบสถ ซึ่งสร้างปลายสมัยอยุธยา เป็นพระพุทธรูปทรงเครื่องหล่อสำริดมีความงดงามมาก

การเดินทางก็ง่ายมาก เมื่อมาถึงเกาะเมืองอยุธยา วิวรอบคูเมืองไปตามถนนอยู่ทอง ตัดข้ามคูเมืองตามเส้นทางที่จะไปบ้านคลองสระบัว วัดหน้าพระเมรุอยู่ด้านซ้ายมือ เปิดเวลา 08.30-17.30 น.

### หมู่บ้านญี่ปุ่น

และไปต่อที่หมู่บ้านญี่ปุ่น อยุธยา เป็นอนุสรณ์สถานระหว่างไทย-ญี่ปุ่น จะว่าไปไทย-ญี่ปุ่น ก็มีการติดต่อกันมายาวนานตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว ถ้าใครนึกไม่ออกว่านานขนาดไหน ก็ขนาดที่ว่ามี หมู่บ้านญี่ปุ่น (อังกฤษ : Japanese Village) ที่ชุมชนชาวญี่ปุ่นมาก่อร่างสร้างตัว ตั้งหมู่บ้านอยู่ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเลย ภายในสร้างเป็นสวนและศาลาญี่ปุ่น พร้อมกับหมู่บ้านที่จัดแสดงนิทรรศการความรู้เรื่องของกรุงศรีอยุธยา เส้นทางเดินเรือ การติดต่อค้าขาย เรื่องราวเกี่ยวกับ การเข้ามาของคนญี่ปุ่น วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนญี่ปุ่นในอยุธยา พร้อมสื่อมัลติมีเดียที่ทันสมัย นิทรรศการถาวรชื่อว่า "นิทรรศการยามาตะ นางามาซะ (ออกญาเสนาภิมุข) และท้าวทองกีบม้า" ห่างจากวัดพนัญเชิงไปแค่ 1 กิโลเมตรเท่านั้น แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์อันดีที่ดำเนินมาถึงปัจจุบัน



ที่ตั้ง : ตำบลเกาะเรียน อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

เวลาเปิด : วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.30-18.00 น. วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 08.30-18.00 น.



# Tewa Cafe Ayutthaya

## คาเฟ่สไตล์มินิมอล



Tewa Cafe Ayutthaya คาเฟ่สไตล์มินิมอล แดกแขนงจากร้านอาหารแพทเทอราซที่มีชื่อเสียงเก่าแก่คู่อยุธยามานานกว่า 40 ปี ตั้งอยู่ริมแม่น้ำป่าสัก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทำเลของร้านอาหารแพทเทอราซและ Tewa Cafe ตั้งอยู่ตรงหัวมุมซึ่งเป็นจุดบรรจบระหว่างแม่น้ำป่าสักกับคลองข้าวเฒ่า ทำให้สามารถมองเห็นวิวแม่น้ำและวิถีชีวิตริมน้ำได้อย่างดี มีที่จอดรถภายในร้านที่ค่อนข้างสะดวก ถ้าเห็นคาเฟ่สีเอิร์ธโทนริมน้ำ แสดงว่าคุณมาถูกที่แล้วค่ะ Tewa Cafe เป็นคาเฟ่แนวโฮมเมดเมนูขนมทางร้านจะทำสดวันต่อวัน มีรสชาติและเทคนิคเฉพาะตัว ใครต่อใครที่ได้มาลิ้มลอง ต่างดีใจบอกกันปากต่อปาก ทำให้ Tewa Cafe กลายเป็นคาเฟ่ยอดฮิตที่ใครมาอยุธยาต่างต้องแวะเช็คอิน

เมื่อเข้ามาในร้านจะพบกับ มุมสั่งอาหารหน้าเคาเตอร์ ที่มาพร้อมกับการ์ตูนขนมที่งอกจากเตาอบ หอมอบอวลไปทั่วร้าน บวกกับกลิ่นกาแฟที่คั่วจนหอม ทำเอาต้องหยุดแวะดูเมนูก่อนหาที่นั่งกันเลยทีเดียวค่ะ ที่ร้าน Tewa Cafe มีทั้งอาหารคาว ขนมหวาน เครื่องดื่มหลากหลายสไตล์ ราคาไม่แพงด้วยน้ำา ลองมาดูก่อน ชอบเมนูไหนจลิสต์ไว้ในใจได้เลย สำหรับวันนี้ขอแนะนำเมนูประจำร้านที่มาถึงแล้วก็ไม่ควรพลาด

Tewa's Shoku honey toast ความพิเศษของเมนูนี้ คือ เป็นขนมปังที่ทางร้านคิดค้นและพัฒนาสูตรขึ้นมาเอง แถมไอศกรีมยังเป็นสูตรโฮมเมด ที่เรารับประกันได้ว่า คุณไม่เคยกินที่ไหนมาก่อนอย่างแน่นอน

อีกเมนูขายดีของทางร้านที่ไม่พูดถึงไม่ได้ Mango Sticky Rice Mousse Cake มูสข้าวเหนียวมะม่วง ด้านล่างจะเป็นเค้กถั่วทอง เคลือบด้วยมะพร้าวฉาบน้ำตาล ด้านในเป็นไส้มะม่วงแช่เย็น ความพิเศษอยู่ที่มูสข้าว ทางร้านใช้ข้าวหอมมะลิ แทนข้าวเหนียว ทำให้เท้กเจอร์ที่ได้นุ่มละมุนมากยิ่งขึ้น อร่อยฟินสุดๆไปเลย

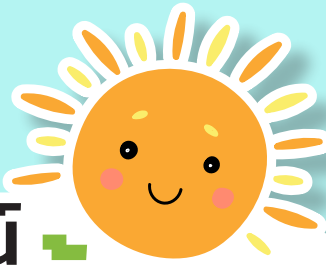
เลือกขนมเครื่องดื่มได้แล้ว เราไปหามุมถ่ายรูปกันดีกว่า ตามมาชั้นสองได้เลย โซนของร้านสามารถเลือกนั่งได้หลากหลายมุม ไม่ว่าจะ Indoor แบบมินิมอล โซน Outdoor นั่งชิลๆ ริมน้ำ เป็นคาเฟ่ที่ไม่ว่าจะนั่งมุมไหนก็ได้รูปสวยๆ ทุกมุมเลย

ใครที่กำลังมองหาคาเฟ่สวยๆ อย่าลืมแวะมาเช็คอินที่นั่นละ รับรองเลยว่าใครที่ได้มา Tewa Cafe จะต้องหลงรักในบรรยากาศริมน้ำสุดชิล ขนมอร่อยๆ แถมมุมถ่ายรูปที่เรียกได้ว่า เดินไปตรงไหนก็ได้รูป สวยทุกมุม วันหยุดนี้ต้องไม่พลาดแล้วว

พิกัดร้าน Tewa cafe ตั้งอยู่ใกล้สถานีรถไฟอยุธยา ติดกับวัดพิชัยสงคราม  
เวลาเปิด-ปิด : หยุดทุกวันอังคาร  
จันทร์-ศุกร์ 09.00-17.30 น. / เสาร์-อาทิตย์ 09.00-18.30 น.  
โทร : 087 546 8523

ขอบคุณภาพสวยๆจาก Facebook : Tewa Cafe Ayutthaya

# 5 ประโยชน์ของมือเช้าที่เราไม่ควรพลาด



ปัจจุบันการดำเนินชีวิตในแต่ละวันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ หลายคนอาจจะมองข้ามความสำคัญของอาหารเช้า และอาจทำให้หลายคนหลงลืมทาน "อาหารเช้า" ไปด้วยความตั้งใจเพราะมองว่าการรับประทานอาหารเช้าเป็นเรื่องที่เสียเวลา จะมีเพียงไม่กี่คนที่ให้ความสำคัญกับอาหารเช้า วันไหนเราเอาความรู้ความเข้าใจเล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกับความสำคัญที่คุ้นชินไม่ถึงถึงว่า อาหารเช้าสำคัญอย่างไร แล้วคุณก็จะหันมาให้ความสำคัญกับอาหารเช้าที่คุณเคยมองข้ามได้อย่างง่ายดาย



## ช่วยยืดอายุขัย

การรับประทานอาหารเช้ามีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการเรียน การทำงาน แต่หากใครไม่ทานอาหารเช้าจะมีสมาธิน้อยลง และสมองก็ทำงานได้ไม่เต็มที่



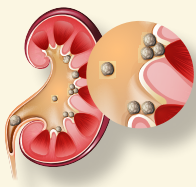
## ช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้

จากมือเย็นจนถึงเช้าวันใหม่ เราอดอาหารมานานเกือบ 12 ชั่วโมง หากไม่ทานอาหารเช้า ระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำลง ทำให้ร่างกายรู้สึกหิวตลอดเวลา ส่งผลให้ทานอาหารมอดไปมากขึ้น และได้รับพลังงานจากอาหารสูงเกินความต้องการของร่างกาย จึงเป็นสาเหตุทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว



## ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจ

การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจได้ เพราะในตอนเช้าเลือดของเรามีความเข้มข้นสูงและทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้ หากทานอาหารเช้าเข้าไปจะช่วยให้ระดับความเข้มข้นในเลือดเจือจางลง



## ช่วยลดโอกาสเกิดโรคไต

การไม่รับประทานอาหารเช้ากว่า 14 ชั่วโมง จะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกันนาน หากนานๆ ไปสิ่งนี้จับตัวกันนั้นจะกลายเป็นก้อนนิ่ว หากทานอาหารเช้าเข้าไป จะกระตุ้นให้ตับปล่อยน้ำดีออกมาละลายคอเลสเตอรอลที่จับตัวกัน

## ช่วยพัฒนาสมอง

สำหรับเด็ก การอดอาหารเช้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การทานอาหารเช้าจึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานได้



เรื่องเล่าสยองขวัญ

ใคร?

ในห้องน้ำ

เรื่องที่เรากำลังจะเล่าให้ฟัง ต้องย้อนกลับไปเมื่อประมาณ 3 ปีที่แล้ว เราได้เข้าทำงานเป็นพนักงานในบริษัทหนึ่งที่ย่านอโศก อาทิตย์แรกเราก็ต้องอยู่ตึกเพราะมีงานด่วนเข้ามา จำได้ว่าประมาณช่วง 3 - 4 ทุ่ม เวลาไปเข้าห้องน้ำ นั่งได้สักพักก็จะได้ยินเสียงคนเปิดประตูเข้าห้องข้างๆ ล็อคกลอนแล้วก็มีเสียงไอเบาๆ เป็นแบบนี้ทุกครั้ง ห้องน้ำที่นี่มีแค่ 2 ห้อง เราเลยรีบทำธุระของเราให้เสร็จ ห้องน้ำจะได้ไม่เต็ม เพื่อมีคนจะมาเข้าต่อ แต่แปลกที่ทุกครั้งทีออกมาล้างมือห้องข้างๆ ประตูจะเปิดแง้มไว้ตลอด เหมือนไม่ได้มีใครเข้ามา ทั้งที่เรายังไม่ได้ยินเสียงคนเปิดประตูออกไป เราเจอเหตุการณ์แบบนี้ทุกครั้งที่อยู่ตึก เสียงคนเข้าห้องน้ำแบบปริศนา แต่เราก็ไม่ได้คิดอะไรเพราะมีพนักงานอยู่ตึกหลายคน เราอาจไม่ได้ยินเสียงตอนคนออกไปก็ได้

หลังจากนั้นไม่นานก็มีเหตุการณ์ที่ทำให้เราต้องอยู่ตึกตามลำพัง คืนนั้นเราต้องแกลงให้เสร็จ เพื่อนๆ ที่ทำงานเสร็จก่อนก็เริ่มทยอยกลับบ้านจนหมด สักพักที่แม่บ้านก็เดินมาถามเราว่าน้องจะกลับประมาณกี่โมงคะ พอดีลูกสาวที่ไม่สบาย แต่เรายังเหลืองานอีกเยอะเลยขอกุญแจที่เค้าไว้เดี่ยวปิดออฟฟิศให้เอง ก่อนที่แม่บ้านจะกลับเค้าก็เอากุญแจมาวางไว้ให้แล้วขอปิดไฟตามทางเดิน เราตั้งใจกับการทำงานมากกลัวแต่งงานจะไม่ทันเลยไม่ค่อยได้สนใจอะไรรอบตัว ตอนที่นั่งทำงานอยู่เราก็ยัง

ได้ยินเสียงคนเดินไปเข้าห้องน้ำ เดินไปเดินมาในครัวสงสัยว่าที่แม่บ้านยังไม่กลับ จนสักพักมีเสียงไอดังขึ้นมา เสียงที่เราได้ยินบ่อยๆ เวลาอยู่ตึก เราเหลือบมองนาฬิกาตอนนั้นก็ประมาณ 5 ทุ่มกว่าแล้ว คำถามคือ ทำไมที่แม่บ้านยังไม่กลับ? เราเลยตัดสินใจเดินเข้าไปดูในครัว เพื่อจะถามที่แม่บ้านดูสักหน่อยว่าทำไมถึงยังไม่กลับ แต่ก็ไม่เห็นใครอยู่ในห้องน้ำ สงสัยที่เค้าจะเข้าห้องน้ำอยู่ เราเลยเดินกลับมาที่โต๊ะปิดคอมเก็บกระเป๋า งานเราเสร็จแล้วจะได้แวะไปเข้าห้องน้ำแล้วกลับบ้านที่เดียว แต่แปลกที่เสียงไอยังไม่หยุด แล้วมันก็คือเสียงไอแบบที่เราได้ยินมาตลอด เสียงไอนั้นเริ่มถี่และดังขึ้นเรื่อยๆ เราเลยลองเปิดประตูห้องน้ำเข้าไปดูว่าเค้าเป็นอะไรีป่าว พี่คะเป็นอะไรีป่าว กลับพร้อมกันเลยไหมคะ? เราตะโกนถามเข้าไปในห้องน้ำห้องที่ประตูปิดไว้ แต่ไม่มีเสียงตอบกลับมา เราเลยก้มมองดูช่องข้างล่างประตู ถ้ามีคนอยู่ข้างในอย่างน้อยก็ต้องเห็นรองเท้า จังหวะที่เราก็มองมองประตูก็เปิดออกให้เห็นผู้หญิงผมประปร้า ตัวชุปผมอมจนเห็นเส้นเลือดนั้งก้มหน้าอยู่ตรงซีกโครก ใจเราหล่นวูบไปกองที่ตาตุ่ม ผู้หญิงคนนั้นค่อยๆ เงยหน้าขึ้นมาใบหน้าของเธอซีดมาก เธอยิ้มเอี่ยมมอมาจจะจับเรา เรารีบวิ่งไปกดลิฟท์ย่ำๆ ก็ไม่มีมาสักตัว ตอนนั้นเราคิดว่าเราน่าจะเจอดีแล้วแน่ๆ ตัวเราสั้นไปหมด เรายืนหันหลังให้ประตู พยายาม

หายใจลึกๆ ไม่กล้ามองกลับเข้าไปในออฟฟิศ เรายังได้ยินเสียงไอดังมาจากข้างใน โศกยังดีที่ลิฟท์มาถึงพอดี เรารีบวิ่งเข้าลิฟท์ไป แต่ลิฟท์ดันเปิดทุกชั้น ทั้งที่เวลานี้ไม่มีคนแล้ว เรากลัวมากไม่กล้าแม้แต่จะขยับตัวรู้สึกถึงความเย็นที่ใกล้เข้ามาเรื่อยๆ เธอต้องตามเรามาแน่ๆ เราทำได้แค่หลบตา นึกได้แค่ว่าต้องสวดมนต์ๆ ชะยาสะนากะตา พุทธา สักพักมีเสียงจากข้างหลังพูดต่อว่าเซตวา มารัง สะวาหะนัง แล้วเอี่ยมมอมาจับที่บ่าเรา โอ้ยยย ..อยากวิ่งหนีแต่ขยับตัวไม่ได้ ใบหน้าขาวซีดมาใกล้เราจนแทบจะชนกัน กูไม่กลัวบทสวดหรือก มึงชวนกูกลับด้วยไม่ใช่หรือ เธอแสบะยิ้มให้เรา เริ่มมีเลือดไหลออกจากปากของเธอ เรากลัวมากได้แต่กรีดร้องจนไม่มีเสียง หลังจากนั้นเราก็จำอะไรไม่ได้อีกเลย

วัน ต่อมาเราตื่นขึ้นมาที่โรงพยาบาล แม่บอกว่า รมภ. เจอเรานอนสลบอยู่ในห้องน้ำของออฟฟิศ เค้าบอกว่าเดินตรวจตามชั้นจะปิดตึก เห็นว่าไฟยังเปิดไว้อยู่เลยเดินเข้ามาดู แปลกมากที่เราจำเหตุการณ์อะไรหลังจากนั้นไม่ได้เลย เรากลับไปอยู่ในห้องน้ำได้ยังไง แม่ถามว่าเกิดอะไรขึ้น เราทำใจอยู่นานมากถึงจะเล่าให้แม่ฟังได้ แม่แจ้งเรื่องลาออกให้เรานอนโรงพยาบาลอยู่ 3 คืน เพราะมีอาการหลอนไม่กล้านอนหลับ ภาพของเธอยังติดตาอยู่ หลังจากวันนั้นเราก็ไม่เคยคิดจะกลับไปเหยียบที่ตึกนั้นอีกเลย

# เม้าส์ส่องเฟส

สวัสดิ์ FC เม้าส์ทุกคน เม้าส์มาแล้วจ้า แหม! แหม! แผลอแบบเดียวจะครึ่งปีอีกแล้ว น้า...เม้าส์คิดว่าทุกคนคงตั้งตารอเม้าส์อยู่แน่เลยใช่ไหม คิดว่าเม้าส์ต้องมีอะไรดีๆ มาฝากใช่ไหมล่ะและก็ไม่เคยพลาดจ้า อู้ย!ชมตัวเองแล้วหนึ่ง แต่เม้าส์ก็แวะเวียนดูความเป็นอยู่ของทุกคนอย่างเจี๊ยบๆ เหงๆ ตามประสาคนโสด อยากรู้อยู่ในโหมดแฟนพาเที่ยวบ้าง ฉะนั้นเม้าส์ส่องเฟสก็ไม่พลาดจะนำข่าวสารความเป็นอยู่ของเพื่อนๆ มาเล่าสู่กันฟัง ไหนๆสงกรานต์ปีนี้ผ่านไปแล้วใครเปียกน้ำบ้างน้า.. \*\*เม้าส์แอบเห็นนะว่าใครเปียกบ้าง อีอิ มาที่งานมงคลกันก่อน



เลยดีกว่า เม้าส์ก็ขอแสดงความยินดีปริดากับหนุ่มสาวที่ได้เข้าพิธีวิวาห์บรรยากาศช่างหวานละมุนละไมเหลือเกิน คู่แรก \*\*น้องปุยสาวสวยแห่งแผนกตรวจสอบของเรา นั่นเอง และอีกคู่ก็คือ \*\*น้องลิต้า & โย คู่นี้เค้าก็พบรักกันในบริษัทตามแบบฉบับ ยังไง



เม้าส์ขอให้ทั้งสองคู่มีความสุขมากๆ ดูแลกันไปยันแก่เฒ่าและที่สำคัญรีบมีหลานมาให้อุ้มกันไวๆ นะจ๊ะ ยังๆๆ ยังอยู่ทำงานแตงนะได้ข่าวมาว่าคนที่ได้ช่อดอกไม้ของเจ้าสาวจะเป็นคู่ต่อไปหรือเปล่าน้า...ว่ายังไ้คะ \*\*คุณปิงปอง น้องน้ำอิ่ง จั้นเม้าส์ตัด

ชุดรอเลยละกัน มาส่องเพื่อนเจ้าสาวกันบ้างสวยๆกันทุกคนเลย (ซิโน-ไทยมีแต่คนสวยๆนะเออ) อย่ามัวแต่เป็นเพื่อนเจ้าสาวนะ เม้าส์รอการได้อยู่นะจ๊ะ \*\*น้องนุชแผนกการเงิน \*\*น้องบีแผนกบุคคล วันก่อนเม้าส์กำลังไ้เฟสเพลินๆ ถึงกับต้องสะดุดเบรคตั้งเอี้ยดได้เห็นภาพบาดตาบาดใจ \*\*น้อง



อิมแผนกบุคคล ดวงสาวไปทำบุญ ทำไมถึงทำกับเม้าส์แบบนี้ ยังไงก็ขอให้มีความสุขมากๆนะ เชอะ ส่วนน้องสาวเม้าส์คนนี้ วันก่อนยังโสดเป็นเพื่อนกันอยู่เลยเอ๊ะ! ยังไ้คะเนี่ย ตอนนี้อยู่โสดซะแล้ว ว่างๆ ก็พามาทำความรู้จักกันบ้างนะ \*\*น้องแบม เพื่อยังมีเพื่อนๆ ที่โสดอยู่เม้าส์จะได้เลิกเหงาสักที



ไปดูสามหนุ่มสามมูมกันบ้างหล่อไม่แพ้กันเลยนะเพื่อนพ่อเจ้าบ่าว \*\*คุณอนันต์ คุณทานมัย เม้าส์ขอแสดงความยินดีและดีใจกับพี่ใหญ่ฝ่าย EST ด้วยนะคะที่ลูกได้เป็นฝั่งเป็นฝาแล้ว ขอให้ได้อุ้มหลานไวๆ นะคะมูม ปู่อยู่ H/O นานละไปเยี่ยมหนุ่มสาวหน่วยงานกันบ้าง เข้าเฟสทีไรก็ไ้เห็นรูป

สวยๆ จาก \*\*ซุปรสชาติ แต่ละทริปภาพคือดิงมากมมาก ไม่แนใจว่าพข้างภาพส่วนตัวไปด้วยรีปาว ว่าแต่มีที่อากาศดีๆ แนะนำเม้าส์บ้างมั๊ยคะ เพื่อเม้าส์จะได้พาคณรูใจไปเที่ยวบ้าง ส่วนสาวคนนี้ยังไ้คะ เห็นว่ากอดหมีแล้วอูนแล้วคนที่บ้านจะไม่น้อยใจแย่หรือ



คะ \*\*น้องเล็ก (หน่วยงานรถไฟฟ้าสายสีม่วง) มาที่น้องสาวคนสวยที่ย้ายไปอยู่ทางเหนือ (หน่วยงานรถไฟทางคู่เชียงใหม่-เชียงใหม่) มีวิวสวยๆมาฝากแถมยังมีภาพสวีทกันมาให้เม้าส์อิจฉาอยู่ตลอดเลยนะ \*\*น้องแอม มาปิดท้ายน้องสาวคนสวยของเม้าส์ที่กอดคอร้องเพลง โสดๆ อยู่ทางนี้ กับเม้าส์มาได้สักพักแล้ว แต่ช่วงนี้ดูสวยขึ้นผิดหูผิดตา ไม่แนใจว่ากำลังอินเลิฟอยู่รีปาว ยังไ้ใจอัปเดตมาทางนี้บ้างนะจ๊ะ \*\*น้องผึ้ง และยังมีน้อง

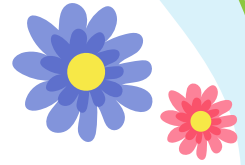
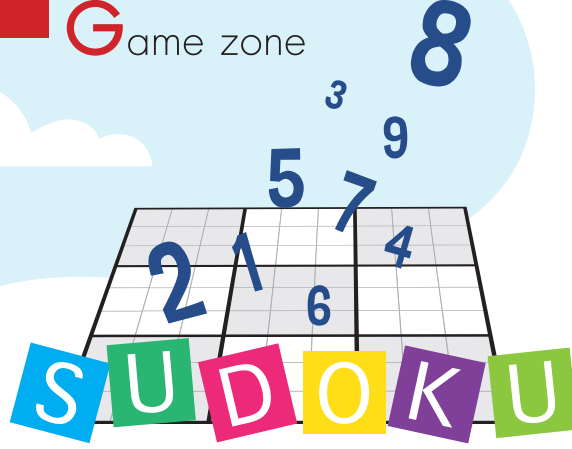
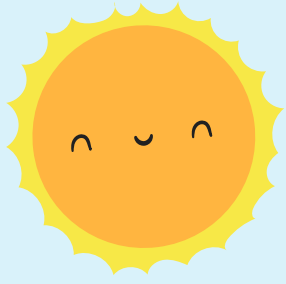


สาวเม้าส์อีกคนนะทั้งสวย หุ่นดี ทั้งแก่ง แต่จะอินเลิฟหรือเปล่าต้องไปสืบกันเองนะคะแต่เม้าส์ว่าสวยขนาดนี้ไม่น่าจะโสดนะจรงมั๊ยคะ



\*\*น้องสพาย ส่วนหนุ่มคนนี้เอ๊ะยังไ้กันคะควงสาวหลายคนเลยนะมันใช่หรือคะ \*\*น้องอรุณ ฉะนั้นก็พอหอมปากหอมคอกันแค่นี้ก่อน เม้าส์ขอไปพักผ่อนหาสถานที่ให้ใจให้กลับมาสดใ้เหมือนเดิมก่อนนะคะ แล้วเจอกันใหม่ค้า

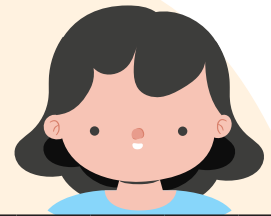




สวัสดี FC เกมส์ทุกคนค่ะ เผลอแป็บเดียวสงกรานต์ผ่านไปแล้ว ถึงจะผ่านไปไวยังไงทุกคนก็ยังเฝ้ารอที่จะเล่นเกมส์กันจริงมั๊ยคะ สำหรับ เกมส์ในฉบับนี้เรามาตามคำขอแล้วนะคะ มาเพิ่มความท้าทายไปอีกระดับกับเกมส์ลับสมองประลองปัญญาอย่าง Sudoku (ซูโดกุ) กติกาที่ เหมือนเดิมค่ะทุกคน โดยตารางซูโดกุจะมี 9x9 ช่อง ผู้เล่นต้องเลือกเติมตัวเลขตั้งแต่ 1-9 ที่หายไปจากตาราง โดยมีเงื่อนไขว่าในแต่ละแถว แต่ละคอลัมน์ แต่ละชุดจะต้องมีตัวเลข 1-9 ครบ และไม่ซ้ำกัน

**\*\*\*ข้อควรระวัง ตัวเลขที่กรอกลงไปอาจจะไม่ถูกต้องในทันที โปรดระวังอย่าให้มีตัวเลขตั้งแต่ 1-9 ซ้ำกันทั้งในแถวใดแถวหนึ่ง และใน คอลัมน์ใดคอลัมน์หนึ่ง\*\*\*** และต้องทำให้ครบทั้ง 2 ชุดนะจ๊ะเพื่อนๆ

5			9	4				
	7					2		
			6					
						8	3	
9	4							
6			5					
							6	9
		2		8				
				7				



	7		6					
		5		9				8
			4	1	8			2
9				3	4			
		3					6	
4								7
6	5	2						
								5
							8	9

หากไขปริศนาตารางซูโดกุกันได้แล้ว เขียนคำตอบใส่ กระดาษ พร้อมชื่อ-นามสกุล ชื่อหน่วยงาน เบอร์ติดต่อ ส่งมาที่ แผนกสื่อสารองค์กร ชั้น 20 ของรางวัลฉบับนี้คือ **MINISO ร่มพับ ร่มกันแดด ร่มกันฝน** จำนวน 5 รางวัล หหมดเขตวันที่ 30 มิ.ย. 2566



ประกาศรายชื่อผู้โชคดีฉบับที่ 50

- นางสาวศิริภา นกสิ ฝ่ายการเงินและการลงทุน
- นางสาวสุธีพร ญาติปราโมทย์ ฝ่ายธุรการ
- นางสาวลินดา มุลพงษ์ J.2509
- นางสาวฉวีวรรณ เดชผล J.2478-1-D
- นางสาวกันติษา แก้วน้อย J.2556-0-C

(ของรางวัลอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

# เลือก “ตัวอักษรแรก” ที่เห็น บอกตัวตนของคุณได้!



เชื่อหรือไม่ว่าสิ่งที่ตามองเห็น และการตีความของสมองมนุษย์น่าที่งจนคาดไม่ถึง เมื่อมีผลการศึกษพบว่าสมองของเราใช้เวลาเพียง 13 มิลลิวินาที หรือ 0.013 วินาทีเท่านั้น ในการตีความจากสิ่งที่ตามองเห็น และประมวลผลออกมาเป็นข้อมูล ซึ่งการที่เรามองเห็นภาพและตีความต่างกันไปนั้น ก็มีความสัมพันธ์กับจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคลด้วย เพราะสิ่งที่เลือก มักจะพ้องกับบุคลิกภาพของเรา เลือก “ตัวอักษรภาษาอังกฤษ” ตัวแรกทีเห็นในรูปนี้ แล้วมาดูผลกันว่าตรงกับบุคลิกภาพของคุณหรือไม่

## เห็นตัวอักษร **A**

คุณเป็นคนที่ไม่มีอะไรสลัดซับซ้อน คนอื่นจึงเห็นตัวตนของคุณได้ง่าย เพราะคุณชอบความตรงไปตรงมา ขณะที่สายตาของคนรอบข้างจะมองว่าคุณเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์มาก ๆ แต่ถ้าโดนใครทรยศหักหลังขึ้นมา ก็สามารถตัดคนเหล่านั้นออกจากชีวิตได้โดยไม่ลังเล เมื่อมีใครมาขอความช่วยเหลือ คุณพร้อมจะช่วยพวกเขาอย่างสุดพลัง และพยายามทำให้พวกเขาได้เห็นตัวตนของคุณในเวอร์ชันที่ดีที่สุดด้วย ซึ่งถือเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเองได้เช่นกัน และแม้ไม่รู้ว่าจะวันข้างหน้าจะเป็นเช่นไร แต่คุณจะทำวันนี้ให้ดีที่สุดเพื่อสร้างอนาคตที่ดีให้กับตนเอง

## เห็นตัวอักษร **O**

คุณเป็นนักแก้ปัญหา และมักหยั่งรู้ว่าจะมีปัญหาอะไรขึ้นก่อนเสียด้วยซ้ำ จึงสามารถหาวิธีจัดการและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้คนรอบข้างต่างชื่นชม ให้ความเคารพในตัวคุณ และนั่นก็ทำให้คุณรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองด้วยเช่นกันคุณไม่ชอบการรอคอย “ปาฏิหาริย์” และไม่ชอบอะไรที่คาดเดาไม่ได้ แม้จะเป็นเรื่องเซอร์ไพรส์ดี ๆ ก็ตาม เพราะนิสัยของคุณคืออยากรู้ว่าอะไรกำลังจะเกิดขึ้นมากกว่า และคุณมักประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งก็เป็นเพราะตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่เป็นไปได้จริง มากกว่าเพ้อฝันไปวัน ๆ

## เห็นตัวอักษร **R**

คุณเป็นคนที่ชอบความสมบูรณ์แบบ และช่างสังเกตมาก คุณเป็นคนที่ใส่ใจรายละเอียดต่างๆ เพราะเชื่อว่าเป็น “จิ๊กซอว์” ที่ช่วยให้คุณประกอบภาพจนออกมาสมบูรณ์แบบได้ หากเรื่องใดขาดรายละเอียดไปบ้างเล็กน้อยๆ คุณจะรู้สึกว้าวุ่นนั้นยังคงไม่ครบถ้วนสมบูรณ์แบบ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม คุณจะทุ่มเทและพยายามอย่างเต็มที่ แม้ว่าอาจจะทำให้ต้องอดหลับอดนอนไปบ้าง นอกจากนี้ คุณยังเป็นคนที่รักองค์กรและทุ่มเทให้กับการทำงาน จนกลายเป็นส่วนสำคัญของชีวิตคุณ แม้ว่าจะทำให้คุณมีเวลาส่วนตัวน้อยลงก็ตาม

## เห็นตัวอักษร **S**

คุณเป็นคนที่สุขุม ใจเย็น ไม่ชอบความขัดแย้งหรือการโต้เถียงกันรุนแรง ดังนั้น เวลาที่ต้องตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ คุณชอบอยู่เงียบๆ มากกว่าจะเข้าไปปะทะหรือเผชิญหน้ากัน ซึ่งทำให้บางครั้งคนอื่นอาจเข้าใจผิดไปบ้างว่าคุณเป็นพวกอ่อนแอไม่สู้คน ทั้งที่จริงๆ แล้วเป็นเพราะว่าคุณเป็นคนที่รักความสงบนั่นเอง นอกจากนี้ คุณยังเป็นคนที่ฉลาดมาก และเก็บความรู้สึกเก่ง มักจะชอบวิเคราะห์ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง เพราะเชื่อว่าสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากใคร

## เห็นตัวอักษร **T**

คุณมีความเป็นผู้นำโดยธรรมชาติ ชอบความมีระเบียบวินัย แต่ก็เป็นคนที่มีมุมมองบวกๆ ในการใช้ชีวิต และในสายตาของเพื่อนๆ พวกเขาจะมองว่าคุณเป็นคนที่ฉลาดมาก คุณมักจะกระตุ้นให้คนรอบข้างคิดบวกเช่นเดียวกับคุณ เพราะสิ่งนี้ก็ช่วยเพิ่มพลังงานบวกๆ ให้กับตัวคุณด้วยเช่นกันคุณเป็นคนที่มีความมั่นใจในการทำโปรเจกต์ใหม่ๆ อยู่เรื่อย เพราะมักจะมีไอเดียบรรเจิดในเรื่องต่างๆ อยู่ตลอดเวลา และคุณเองก็พยายามควบคุมชีวิตของตัวเองให้เป็นไปตามที่วางแผนไว้ด้วย ทำให้บางครั้งเวลาเจอกับอุปสรรคที่เข้ามา ก็อาจจะเกิดการเฟลเพราะผิดหวังได้

## เห็นตัวอักษร **E**

คุณเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์และมีความเป็นศิลปินมาก คุณมีจินตนาการมากมายจนบางครั้งก็ตามความคิดของตัวเองไม่ทันเหมือนกันคุณชอบปล่อยอารมณ์ไปตามความรู้สึก และดื่มด่ำกับความสุขในชีวิตอย่างเต็มที่ คุณรู้วิธีที่จะแสดงออกอย่างมีศิลปะ และมีพรสวรรค์ในการถ่ายทอดความรู้สึกของตัวเองให้คนรอบข้างได้รับรู้ แม้ว่าบางครั้งอาจจะถูกตีความผิด ๆ ไปบ้างแต่คนรอบข้างก็ยังชื่นชมในตัวคุณ เพราะมองว่าคุณเป็นคนที่ซื่อสัตย์จริงใจ พวกเขาจึงรู้สึกสบายใจเวลาที่ได้อยู่ใกล้ ๆ กับคุณ