



วันปิยมหาราช

บมจ. ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น
ร่วมน้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณของ
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕
พระมหากษัตริย์ผู้เป็นที่รักยิ่งของปวงชนชาวไทย



SINO-THAI
MAGAZINE

ปีที่ 14 ฉบับที่ 45 ตุลาคม-ธันวาคม 2564



www.stecon.co.th



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

ที่ปรึกษา

- ภาคภูมิ ศรีธานี

บรรณาธิการ

- พิกชวัน กิตยารักษ์

กองบรรณาธิการ

- ทีมงานสื่อสารองค์กร

SAY HI BY EDITOR

สวัสดีปลายฝน...ต้นหนาวค่ะทุกคน ช่วงนี้
 อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย อยากให้ทุกคนดูแล
 ตัวเองกันดีๆ ตอนนี้ Sino-Thai Magazine
 เดินทางมาถึงฉบับที่ 45 แล้ว และก็ไม่มีขาด
 อีกเช่นเคย ที่จะมอบความสุข สารและไอเดีย
 ดีๆ ให้ทุกท่าน เรามีบรรยากาศการรับวัคซีน
 ไขหวัดใหญ่ CSR มอบสิ่งของให้ sw. สยาม
 และรับมอบธารน้ำใจสู้ภัยโควิด-19 มาฝากกัน
 อีกหนึ่งโครงการดีๆ กับคอลัมน์ One Day
 Trip จะชวนทุกท่านไปไหนอย่าลืมเปิดอ่านกัน
 เกมส์ประจำฉบับก็ยังรอให้ทุกท่านมาร่วม
 สนุก ลุ้นรางวัลกันเช่นเคย ช่วงนี้ฝนตกบ่อย
 ออกนอกบ้านอย่าลืมพกร่มไปด้วยนะคะ แต่
 โควิด-19 ยังอยู่ อย่าลืมใส่หน้ากาก ล้างมือ
 เว้นระยะห่างกันเหมือนเดิมจ้า ขอให้สนุกและ
 มีความสุขในการอ่าน หากพร้อมแล้วขอเชิญ
 ทุกท่านพบกับสาระและความบันเทิงกันเลยค่า

บรรณาธิการบริหาร

มาตรการตรวจ ATK ให้กับ สำนักงานใหญ่ / หน่วยงาน

ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ทางบริษัทให้ความสำคัญใน
 มาตรการการป้องกันการแพร่ระบาด รวมถึงความปลอดภัย และสุขอนามัยของแรงงาน
 รวมถึงพนักงานทุกคน ได้จัดให้มีมาตรการตรวจคัดกรองด้วยชุดตรวจด้วยตนเอง
 Antigen Test Kits เพื่อตรวจหาเชื้อ COVID-19 โดยผู้ช่วยพยาบาลจากหน่วยงานของ
 บริษัทฯ ซึ่งได้รับการฝึกฝนจนชำนาญ โดยทางสำนักงานใหญ่ ผลตรวจออกมาเป็นลบ
 ทั้งหมด ส่วนทางหน่วยงานมีพบเชื้อบ้างในแรงงาน ซึ่งบริษัทดูแลทุกคนอย่างเต็มที่
 ในการจัดโซนในแคมป์ Community Isolation เป็นแนวทางการแยกกักตัวผู้ป่วย
 COVID-19 ในชุมชน ซึ่งเป็นไปตามหลักเกณฑ์และแนวทางที่กระทรวงสาธารณสุข
 กำหนดไว้ เพื่อทุกคนจะต้องปลอดภัย ปลอดภัย ทั้งกับตนเอง และเพื่อนร่วมงาน
 ทางบริษัทฯ มีความห่วงใย และมีมาตรการอย่างเคร่งครัดในทุกหน่วยงาน เพื่อ
 ป้องกันการแพร่ระบาดจากไวรัส COVID-19 สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา มีจุดล้าง
 มือเจลแอลกอฮอล์ และเว้นระยะห่าง เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคนและส่วนรวม เราจะ
 ผ่านพ้นสถานการณ์นี้ไปด้วยกัน



บริษัทฯ จัดให้ฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่

เนื่องจากในช่วงนี้เป็นช่วงฤดูฝน ซึ่งจะนำพาโรคร้ายไข้หวัด ที่มาพร้อมกับสภาพ
 อากาศ และความชื้นที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เชื้อโรคต่างๆ รวมถึงเชื้อไวรัส และเชื้อแบคทีเรีย
 พุ่งกระจายอยู่ในอากาศทำให้เกิดโรคได้ ทางบริษัทมีความห่วงใย รวมทั้งให้ความสำคัญ
 ในเรื่องของสุขอนามัย โดยบริษัทจัดให้ RSU Healthcare มาบริการฉีดวัคซีน
 ไขหวัดใหญ่ 4 สายพันธุ์ ให้กับคณะผู้บริหาร พนักงาน ทั้งที่สำนักงานใหญ่ และหน่วยงาน
 ซึ่งบริษัทฉีดวัคซีนให้เป็นประจำทุกปี อย่าลืมระมัดระวังตัวเอง ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
 ที่สำคัญพักผ่อนให้เพียงพอ และหมั่นออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคน



พิธีลงนามสัญญาการให้เอกชนร่วมลงทุนในการดำเนินงานและบำรุงรักษา (O&M)



นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีลงนามสัญญาการให้เอกชนร่วมลงทุนในการดำเนินงานและบำรุงรักษา (O&M) และพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงเพื่อความเข้าใจร่วมกันในการดำเนินงาน ภายใต้สัญญาการให้เอกชนร่วมลงทุน ในการดำเนินงานและบำรุงรักษา (O&M) โครงการทางหลวงพิเศษระหว่างเมืองหมายเลข 6 สายบางปะอิน - นครราชสีมา และโครงการทางหลวงพิเศษระหว่างเมืองหมายเลข 81 สายบางใหญ่ - กาญจนบุรี ระหว่างกรมทางหลวง โดย นายสรารัฐ ทรงศิริไฉล อธิบดีกรมทางหลวง กับกลุ่มกิจการร่วมค้า BGSR โดย นายสุรพงษ์ เลหาหะอัญญา และนายธนุตม์ ตันติสุนทร ผู้แทนกลุ่มกิจการร่วมค้า BGSR โดยมี นายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม ร่วมเป็นสักขีพยาน พร้อมด้วย ผู้บริหารกระทรวงคมนาคม กรมทางหลวง กลุ่มกิจการร่วมค้า BGSR ประกอบด้วย บมจ.บีทีเอสกรุ๊ป โฮลดิ้งส์ (BTS) บมจ.กัลฟ์ เอ็นเนอร์จี ดีเวลลอปเม้นท์ (GULF) บมจ.ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น (STECON) และ บมจ.ราช กรุ๊ป (RATCH) เข้าร่วมพิธี ณ ห้องประชุม ชั้น 3 อาคารสโมสรและหอประชุม กระทรวงคมนาคม

ซึ่งบริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) โดย คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ กรรมการผู้จัดการ คุณวรัช กุลกลมโนมัย รองกรรมการผู้จัดการสายงานปฏิบัติการ คุณประเสริฐ คงเคารพธรรม ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการส่วนงานการตลาด คุณประเสริฐ ศรีพิพัฒนะกุล ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 3 คุณกาญจนา วรณโชติกุล ผู้จัดการฝ่ายประมาณราคา และคุณรุ่งโรจน์ นาคนวน ผู้จัดการแผนกก่อสร้างองค์กร เข้าร่วมพิธีลงนามฯ ในนามกิจการร่วมค้า BGSR

โครงการทางหลวงพิเศษระหว่างเมืองเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาระบบโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญของประเทศไทยให้มีความทันสมัยเทียบชั้นกับนานาชาติของประเทศได้ กลุ่มกิจการร่วมค้า BGSR ได้นำเทคโนโลยีระบบการจัดเก็บค่าผ่านทางแบบไม่มีไม้กั้น Free - Flow มาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้กับระบบมอเตอร์เวย์ เพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของประชาชนในยุคดิจิทัล ช่วยลดการสัมผัสระหว่างบุคคลตามแนวทางการปฏิบัติของยุค New Normal พร้อมทั้งนำระบบบริหารจัดการจราจรอัจฉริยะ เช่น ระบบตรวจจับและแจ้งเตือนอุบัติเหตุอัตโนมัติ ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่ใช้อย่างกว้างขวางและเป็นที่ยอมรับในต่างประเทศ มาช่วยเพิ่มความปลอดภัยสูงสุดให้กับผู้ใช้ทาง โดยคาดว่าจะสามารถเปิดให้บริการบางส่วนได้ในปี 2566

กิจกรรม CSR โครงการ “ซีโน-ไทย ส่งน้ำใจ สู้ภัยโควิด 2564”

บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) มีความห่วงใย ที่จะให้ความช่วยเหลือแบ่งปัน รวมถึงร่วมเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่ป่วยจากการติดเชื้อ COVID-19 ได้จัดกิจกรรม CSR ซีโน-ไทย คืนกำไรสู่สังคม ในโครงการ “ซีโน-ไทย ส่งน้ำใจ สู้ภัยโควิด 2564” ให้กับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี และโรงพยาบาลสนาม โรงเรียนนนทบุรีวิทยาลัย จังหวัดนนทบุรี เพื่อส่งต่อน้ำใจ ช่วยเหลือบุคลากรทางการแพทย์ และประชาชนที่ยังคงรักษาตัวจากอาการป่วยทั้งในส่วนของโรงพยาบาลสนาม และในส่วน Home Isolation

บริษัทได้จัดกิจกรรม CSR นำโดย คุณประเสริฐ ศรีพิพัฒนะกุล ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 3 พร้อมด้วย คุณรุ่งโรจน์ นาคนวน ผู้จัดการแผนกก่อสร้างองค์กร คุณอิศรา ศรีสอาด ผู้จัดการศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาฝีมือแรงงาน คุณสมบัติ ชัยสิทธิ์วรกุล วิศวกรอาวุโส และ คุณสาธิต วิษรจรัสกุล วิศวกรโครงการ เป็นตัวแทนบริษัทฯ

มอบอุปกรณ์สำหรับให้ผู้ป่วยดูแลตนเองที่บ้าน (Home Isolation) จำนวน 200 ชุด รวมมูลค่า 100,000 บาท ให้กับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี โดยมี คุณสิริภัทร พงศ์ปิยะไพบูลย์ รองนายแพทย์สาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี เป็นผู้รับมอบ เพื่อนำไปใช้ในการดูแลผู้ติดเชื้อ COVID-19 ที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดในปัจจุบัน



มอบเครื่องทำน้ำดื่ม พร้อมทั้งอุปกรณ์เวชภัณฑ์ที่จำเป็น และซ่อมแซมระบบสุขา ให้กับโรงพยาบาลสนาม โรงเรียนนนทบุรีวิทยาลัย จ.นนทบุรี โดยมี คุณธนภฤต กุลภาออนนท์ นักจิตวิทยาตัวแทนโรงพยาบาลสนาม โรงเรียนนนทบุรีวิทยาลัย เป็นผู้รับมอบเพื่อส่งต่อน้ำใจไปยังผู้ป่วยที่ยังคงรักษาตัว

บมจ.ซีโน-ไทยฯ มีความยินดีและภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือสังคม ส่งต่อความห่วงใย ซึ่งบริษัทฯ ยังคงดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง และอยู่เคียงข้างชุมชน สังคมตลอดไป ขอบขอบคุณบุคลากรทางการแพทย์ที่เป็นด่านหน้าทำงานมาอย่างต่อเนืองมาโดยตลอด และขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนผ่านพ้นวิกฤตครั้งนี้ไปได้อย่างปลอดภัย

"น้ำใจ" ของคนไทยที่ไม่เคยหมดไป ไม่ว่าจะสถานการณ์ไหน เราจะผ่านไปด้วยกัน ขอขอบคุณธารน้ำใจจากทุกภาคส่วนที่มอบให้กับแคมเปญก่อสร้างของบริษัทฯ

บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ยังคงได้รับความช่วยเหลือ และกำลังใจจากทุกภาคส่วน ที่ได้มอบสิ่งของอุปโภคบริโภคให้กับแคมเปญก่อสร้างของบริษัทฯ เพื่อนำไปช่วยเหลือและบรรเทาความเดือดร้อนให้กับแรงงานที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง ที่ร่วมแบ่งปันน้ำใจ และส่งความห่วงใย ซึ่งถือเป็นกำลังใจที่สำคัญให้กับแรงงานในแคมป์ และขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปด้วยกัน



ขอขอบคุณ

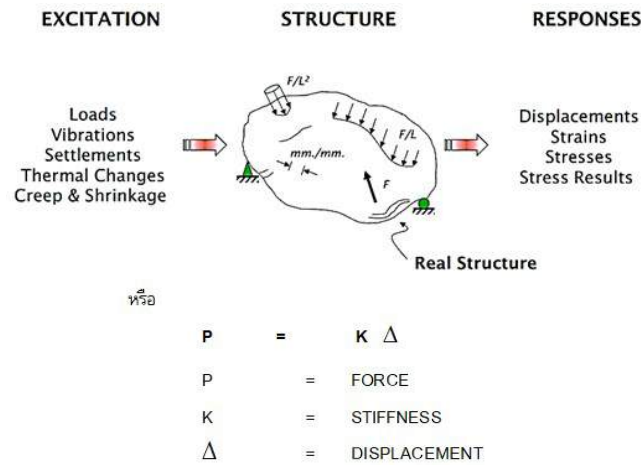
- คุณสหัสสทยา กิตติศิลป์กรชัย และเพื่อนๆ ธนาคารออมสิน
- บริษัท อุตสาหกรรมทิววังษ์ จำกัด และบริษัท พีเอ็นมาร์ริน จำกัด
- บริษัท ปูนซีเมนต์ไทย จำกัด
- คุณสุภาพร ศรีศาสนวงศ์ ผู้อำนวยการสำนักงานเขตลาดพร้าว และคณะทำงานจิตอาสา
- คุณภักดีจิรา อมารภรณ์ และครอบครัว
- โรงสีพงษ์ชัยธัญญาพิษ
- ศูนย์รับแจ้งเหตุและขอความช่วยเหลือ ศูนย์วิทยุขุขาสีกรุงเทพฯ ฐานวัดคู
- กลุ่มร้านอาหาร ประกอบด้วย ครีวคุณรัชต์ คุณณัฐฐิญา คุณเกศแก้ว คุณพีรพงษ์ คุณออฟ ก้วยเตี่ยว 5 มุม ครีวนำหมวย ครีวบ้านนอก ครีวคุณดอน ครีวคุณเจน
- คุณไพรัตน์ เกษตรสินธุ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขตบางนา ตัวแทนจากสำนักงานเขตบางนา และตัวแทนคณะสงฆ์ จากวัดผ่องพลอยวิริยาราม
- แพทย์รับส่งผู้ป่วยและเวรเปล ของโรงพยาบาลวิภาวดี
- คุณนรเศรษฐ์ พิบูลย์คุณากร และครอบครัว จากร้านอาหารไทย ในสวีตเซอร์แลนด์
- คุณกิตติกร ต้นเปาว์ รองผู้จัดการ (วิศวกรรมและก่อสร้าง) พร้อมด้วย คุณจิรฐา วิวัฒน์ประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักก่อสร้างอาคาร การรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย (รฟม.)
- คุณกานต์นิพิท อาณาจักรานนท์ ตัวแทน บริษัท เอสซีจี เซรามิกส์ จำกัด (มหาชน) และคุณเกษฎาภรณ์ พรมรักษา ตัวแทน บริษัท สยามธานีทรีแควร์ จำกัด
- มูลนิธิศุภนิมิต โดย คุณจิรา นนทโชติ ผู้ประสานงานจังหวัดนนทบุรี และอาจารย์นพดล วุฒิพงศ์ โดครงการรอดด้วยรัก
- คุณนพดล คล่องดี อดีตรองวิศวกร บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน)
- บริษัท ยูพี อินเตอร์เทรด จำกัด
- กรมแรงงาน เขตบางนา
- บริษัท ฟู้ดแพชชั่น จำกัด โดย คุณนิภานันท์ ชูพาน์เจริญ ประธานกรรมการบริหาร
- บริษัท พีทีไอเทรดดิ้ง จำกัด
- คุณณรรตา นัตรอุวิมล และคุณณภัทร ศรีพิภพ
- บริษัท อะลาดีน อินเตอร์โพร เซอร์วิส จำกัด และบริษัท แฟร์ชั่น ออลไนท์ จำกัด
- คุณเบิ้ล และเพื่อนๆ
- คุณกรชนก ออกสว่าง
- คุณประเสริฐ สุทธิเมธิกุล
- บริษัท พี.โอ.เวอร์ชีลส์ สตีล จำกัด (มหาชน) โดย คุณจรรยา สว่างจิตร์
- คุณกรชนก ออกอุกิจ
- คณะผู้ปกครองและนักเรียน รร.สตรีนันทบุรี
- คุณสินางค์ ลิขิตชัย และครอบครัว พร้อมด้วย คุณชวลิต วรวัฒน์ และครอบครัว
- คุณภาศิริ คาวาลโย และเพื่อนๆ
- คุณฉัตรภา บุญณรจวงษ์ ผู้จัดการฝ่ายการเงินและการลงทุน บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน)
- กรมกิจการพลเรือนทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย
- บริษัท แม่น้ำมีทอลซัพพลาย จำกัด
- บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)
- บริษัท ฮิลด์ (ไทยแลนด์) จำกัด โดย คุณวิชัย กิตติฤทธิกุล (Area sales manager key account)

แบบจำลองทางวิศวกรรมโครงสร้าง Structural Model ทำแค่ไหนถึงจะพอดี

ในการออกแบบทางวิศวกรรมโครงสร้าง วิศวกรรุ่นใหม่มักจะนิยมใช้ซอฟต์แวร์หรือโปรแกรมสำเร็จรูปต่างๆ เข้ามาช่วยในการวิเคราะห์โครงสร้างตลอดจนออกแบบหน้าตัด ซึ่งจะมีหลายๆ กรณีที่วิศวกรรุ่นใหม่หลายคนจำลอง Model ที่มีความซับซ้อนจนเกินความจำเป็น และมองข้ามหลักการพื้นฐานในการคำนวณ เช่น การคำนวณมือ ซึ่งถือเป็นพื้นฐานความรู้ที่สำคัญต่อการเป็นวิศวกร

ดังนั้น ในบทความนี้จึงจะขอกล่าวถึง หลักการจำลอง Structural Model ที่พอเหมาะพอดีต่อรูปแบบโครงสร้าง ที่ทำการออกแบบ ซึ่งจะต้องเริ่มจากหลักการพื้นฐานทางวิศวกรรมโครงสร้าง (แต่จะขอกล่าวถึงเฉพาะแรงสถิตย์ศาสตร์ Static Load เป็นหลัก) ประมาณ 2-3 เรื่อง ดังนี้

1. หลักการพื้นฐานเรื่องแรง: ต้องมีความเข้าใจเรื่องแรง, ความแข็งเกร็ง และผลการตอบสนองของโครงสร้าง



2. Type of Restraints: ต้องมีความเข้าใจรูปแบบของจุดยึดตรึง (Restraints) ซึ่งจะขอกล่าวเฉพาะ Simple Supports โดยจะมี 3 แบบ ดังนี้

Type of Restraints	Reaction
PIN	
ROLLER	
FIX	

3. Type of Element: ต้องมีความเข้าใจรูปแบบใน 1 มิติ, 2 มิติ และ 3 มิติ และผลการวิเคราะห์โครงสร้างของแต่ละ Type ตลอดจนเข้าใจเรื่อง Degree of Freedom (DOF)

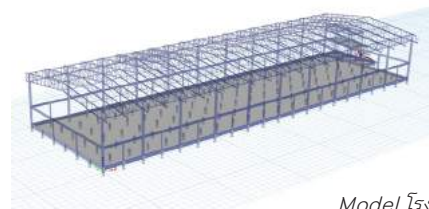
เมื่อวิศวกรเข้าใจพื้นฐาน 3 เรื่องนี้ที่เป็นหลักการใช้งานพื้นฐานของทุกโปรแกรมวิเคราะห์โครงสร้างแล้วนั้น จะสามารถ

Element	Element Name	Element Shape
1D Element	Cable, Bar, Beam, Truss	
2D Element	Plate, Shell, Membrane	
3D Element	Solid	

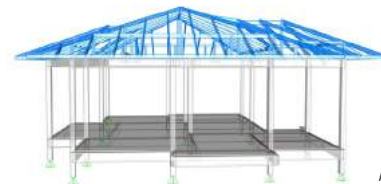
ประเมินการใช้งานให้เหมาะสมกับโครงสร้างตามหลักการ ดังนี้

1. ความสอดคล้องต่อพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นจริง คือ ให้ผลสอดคล้องกับพฤติกรรมโครงสร้างที่จะเกิดขึ้นจริง ทั้ง Shear, Bending Moment, Deformation Shape
2. ความแม่นยำที่เพียงพอ (ผลที่ได้ไม่ผิดไปจากการคำนวณพื้นฐาน/คำนวณมือจนผิดสังเกต)
3. ความเหมาะสมกับโปรแกรมที่มีหรือไม่มี, ความถนัดในการใช้โปรแกรมนั้นๆ โปรแกรมทำได้แค่เพียง 2D Element แต่ต้องการนำไปใช้สำหรับ 3D Element ซึ่งจะไม่สามารถทำได้

ยกตัวอย่าง เช่น การออกแบบอาคารโรงงานหรือบ้านพักอาศัย 1-2 ชั้น ที่เป็นอาคารคอนกรีตเสริมเหล็กหรือโครงสร้างเหล็กโดยทั่วไป แทบจะไม่มี ความจำเป็นในการใช้ 3D Element เลย และในส่วน 2D Element อาจจะใช้เพื่อการถ่ายแรงลงสู่ Frame เท่านั้น และสามารถคำนวณออกแบบเหล็กเสริมพื้นแยกต่างหาก



Model โรงงาน



Model บ้านพักอาศัย

ขณะที่ถ้าเป็นการออกแบบโครงสร้างพิเศษ เช่น ฐานรากแผ่รองรับเครื่องจักร เพื่อให้ผลวิเคราะห์ที่สอดคล้องต่อพฤติกรรมจริง อาจจะต้องวิเคราะห์ถึง 2D Element หรือ 3D Element และสุดท้ายแล้วสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับการสร้าง Structural Model คือ ความถูกต้อง, ความสอดคล้องต่อพฤติกรรมโครงสร้างจริง และมีประสิทธิภาพช่วยลดเวลาในการทำงาน ไม่ใช่การสร้าง Model ที่มีความละเอียดหรือสวยหรู แต่ใช้เวลาในการทำงานมากเกินไปจนเกินความจำเป็นนั่นเอง



แนะนำโครงการก่อสร้าง สายทางเลี่ยงเมืองหนองคาย

โครงการ : J.2548-O-C

โครงการก่อสร้างสายทางเลี่ยงเมืองหนองคาย (ด้านตะวันออก)

ตอน 1 จ.หนองคาย 1 แห่ง

เจ้าของงาน : กรมทางหลวง

ผู้ควบคุมงาน : สำนักก่อสร้างสะพาน กรมทางหลวง

มูลค่างานตามสัญญา : 1,443,583,457.94 บาท

(ไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)

วันเริ่มต้นโครงการ : 29 สิงหาคม 2563

วันสิ้นสุดโครงการ : 13 สิงหาคม 2566 ระยะเวลา 1,080 วัน

ผู้บริหารโครงการ : ช.จารุณัฐ จิรรัตน์สถิต

(ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ

ส่วนงานปฏิบัติการ 2)

ช.อมรเทพ ลัทธิต (ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 2)

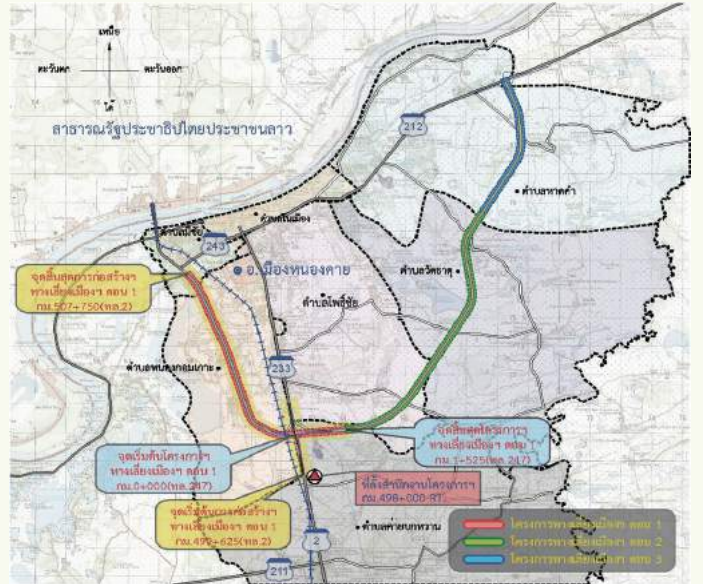
ช.เกษมศักดิ์ ยิ้มละม้าย (ผู้จัดการโครงการ)

ช.กริชรินทร์ ชาววา (วิศวกรโครงการ)

ลักษณะของงานตามสัญญา :

โครงการฯ ตั้งอยู่ในพื้นที่ตำบลหนองกอมเกาะ-ตำบลโพธิ์ชัย อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย ดำเนินการก่อสร้างบนทางหลวงหมายเลข 2 ระหว่าง กม.502+000 ถึง กม.507+750 ระยะทาง ประมาณ 5.750 km. และทางเลี่ยงเมือง (เส้นตัดใหม่) ทางหลวงหมายเลข 247 จุดเริ่ม กม.0+000 ถึง กม.1+525 ระยะทาง ประมาณ 1.525 km. แบ่งส่วนงานออกเป็น 3 ส่วนหลักๆ ได้แก่

1. งานก่อสร้างทาง ประกอบด้วย
 - งานปรับปรุงทาง (ขยายคันทางเดิม) ความยาว 5.750 km.
 - งานทางเลี่ยงเมือง (คันทางใหม่) ความยาว 1.525 km.





2. งานก่อสร้างสะพาน ประกอบด้วย
 - สะพานคอนกรีตอัดแรงรูปกล่อง (Cast in place Box Girder) ขนาด 1-2 ช่องจราจร ความกว้างผิวจราจร 8.00 - 12.00 m. จำนวน 6 แห่ง ความยาวรวม 3,781 m.
 - สะพานกัลบริดคอนกรีตอัดแรงชนิด (I-Girder) ขนาด 1 ช่องจราจร จำนวน 1 แห่ง ความยาว 293.40 m.
3. งานระบบระบายน้ำและบ่อกักงานไฟฟ้าแสงสว่าง อุปกรณ์อำนวยความสะดวก งานติดตั้งเสาจราจร ป้ายจราจร และงานอื่นๆ กำหนดเป็นมาตรฐานทางชั้นพิเศษ

ความก้าวหน้าโครงการ :

ความก้าวหน้าโครงการ ณ ปัจจุบันสะสมถึงเดือนสิงหาคม 2564 ผลงานสะสม 20.64% ในขณะนี้อยู่ระหว่างดำเนินการก่อสร้างขั้นคันทาง และงานก่อสร้างสะพานคอนกรีตอัดแรงรูปกล่อง (Cast in place Box Girder)

ลักษณะพิเศษของงานก่อสร้าง :

งานก่อสร้างสะพานคอนกรีตอัดแรงรูปกล่อง (Cast in place Box Girder) ประกอบด้วย

- ฐานรากเสาเข็มเจาะ Dia. 1.20m. และ 1.50m. ความลึกประมาณ -13.00m. จากระดับดินเดิม
- เสาตอม่อสะพานมีความสูงมากที่สุด 9.0 m. ช่วงระหว่างข้ามทางรถไฟและข้ามทางหลวง
- พื้นสะพานคอนกรีตอัดแรงรูปกล่อง (Cast in place Box Girder) เป็นระบบพื้นคอนกรีตอัดแรง โดยวิธีหล่อในที่ใช้ระบบนั่งร้าน ช่วงความยาวระหว่างเสาตอม่อ (Span) 40 m. ความกว้างผิวจราจร 12.00, 8.00 m. จำนวน 6 แห่ง มีความยาวสะพานรวม 3,781 m. ก่อสร้างข้ามทางรถไฟของ รฟท. และข้ามทางหลวงหมายเลข 2 เพื่อระบายการจราจรจากสะพานมิตรภาพไทย-ลาวแห่งที่ 1 ไปอำเภอโพนพิสัย จังหวัดหนองคาย

งานก่อสร้างผิวทางคอนกรีตแบบมีรอยต่อ (JPCP) ช่วงงานขยายคันทางเดิม ความยาว 5.750 km. ปริมาณงาน 172,660 ตร.ม. กำหนดการเทคอนกรีตโดยเครื่องปูผิวทางคอนกรีตระบบเลื่อน (Slip Form Paver) รูปแบบโครงสร้างผิวทาง ประกอบด้วยแอสฟัลต์ติกคอนกรีตรองถนนหนา 5 ซม., ผิวทางคอนกรีต (JPCP) หนา 25 ซม. ช่วงความยาวพื้น 4.2 ม. ไม่มีเหล็กเสริมด้านทานการหดตัว (Temperature Steel)

ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง

สวัสดิ์ศรีรับเพื่อนฯ ชาวจีน-ไทยฯ ทุกท่าน ช่วงปลายปี 2564 นี้ สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในประเทศก็ยังคงมีจำนวนผู้ติดเชื้อในแต่ละวันเป็นจำนวนมาก จนมีแนวโน้มที่กระทรวงสาธารณสุขจะประกาศให้เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในบางจังหวัด เป็นโรคประจำถิ่นเหมือนเช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โดยโรคประจำถิ่นนั้นจะเป็นโรคที่ไม่หมดไปจากในพื้นที่อย่างสิ้นเชิงแต่อาการของผู้ที่ติดเชื้อจะมีความรุนแรงลดลงซึ่งมีปัจจัยเกี่ยวกับวัคซีนที่ต้องฉีดให้ครอบคลุมกับประชากร อย่างไรก็ตามแม้ว่าการระบาดของเชื้อจะมีความรุนแรงลดลง แต่หากเรามีโรคประจำตัวก็มีความเสี่ยงที่เราจะเจ็บป่วยจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้นเราเองก็ต้องป้องกันตัวเองอย่างเคร่งครัดด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ การไม่เข้าไปอยู่ในพื้นที่เสี่ยงหรือในชุมชนที่มีความหนาแน่น การเว้นระยะทางสังคม (Social Distancing) การกินอาหารที่สุกร้อน การไม่ใช้ภาชนะหรือสิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับคนอื่น และการสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ รวมถึงการเข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ให้ครบตามจำนวนที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ด้วย

สำหรับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องราวความปลอดภัยในการทำงานฉบับนี้ ฝ่ายความปลอดภัยของเราได้รับคำมาจากหลายหน่วยงานเกี่ยวกับการใช้งานรถฟอร์คลิฟต์ (forklift) เช่น รถฟอร์คลิฟต์ถือว่าเป็นเครื่องจักรประเภทปั้นจั่นหรือไม่, รถฟอร์คลิฟต์ต้องมีใบรับรองการตรวจปั้นจั่นชนิดเคลื่อนที่ (ปจ.2) หรือไม่, หรือคนขับรถฟอร์คลิฟต์ต้องใบรับรอง (Certificate) แบบไหน และต้องผ่านการอบรมหลักสูตรอะไรจึงจะทำหน้าที่ผู้บังคับรถฟอร์คลิฟต์ได้ สาเหตุที่มีคำถามเหล่านี้เข้ามามากมายเนื่องจากกระทรวงแรงงานได้มีการออกประกาศกฎกระทรวงเรื่อง “กำหนดมาตรฐานในการบริหารจัดการและดำเนินการด้านความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร บันจั่น และหม้อน้ำ พ.ศ. 2564” มีผลบังคับใช้เมื่อพ้นกำหนด 90 วัน นับแต่วันประกาศในราชกิจจานุเบกษา ซึ่งประกาศเมื่อวันที่ 6 สิงหาคม พ.ศ. 2564 และในประกาศฉบับนี้ได้มีข้อกำหนดเกี่ยวกับรถฟอร์คลิฟต์ (forklift) เพิ่มเติมไปจากกฎหมายฉบับก่อนหน้านั้นเอง

ก่อนอื่นเราทำความเข้าใจกันก่อนว่า รถฟอร์คลิฟต์ (forklift) แม้ว่าจะทำหน้าที่ยกของและเคลื่อนที่บนล้อของได้เช่นเดียวกับเครน แต่รถฟอร์คลิฟต์ไม่ถือว่าเป็นปั้นจั่น เพราะจากนิยามตามกฎกระทรวงฯ ดังกล่าวกำหนดให้รถฟอร์คลิฟต์จัดอยู่ในกลุ่มรถยก ซึ่ง “รถยก” ตามนิยาม หมายถึงรถที่ติดตั้งอุปกรณ์ใช้สำหรับยกหรือเคลื่อนย้ายสิ่งของ เช่น ฟอร์คลิฟต์ (forklift) หรือรถที่ทำงานในลักษณะเดียวกัน

รถยกนั้นถือว่าเป็นเครื่องจักรที่ไม่ต้องมีใบรับรองการตรวจปั้นจั่นชนิดเคลื่อนที่ (ปจ.2) แต่ต้องมีการตรวจสอบเครื่องจักรให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี และปลอดภัยก่อนการใช้งานทุกครั้ง และต้องจัดให้มีการตรวจสอบประจำปีโดยวิศวกรที่มีใบอนุญาตอีกด้วย สำหรับผู้บังคับรถฟอร์คลิฟต์ ต้องผ่านการฝึกอบรมเกี่ยวกับการใช้รถยกแต่ละประเภท ความปลอดภัยในการขับรถยก การตรวจสอบและบำรุงรักษา รถยก โดยวิทยากรซึ่งมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์การทำงานเกี่ยวกับรถยก ตามหลักสูตรที่อธิบดีประกาศกำหนด ซึ่งปัจจุบันกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานยังไม่มี การฝึกอบรมในและหัวข้อ แต่เพื่อความปลอดภัยในการทำงานหน่วยงานก่อสร้างหรือโรงงานที่มีการใช้งานรถฟอร์คลิฟต์ควรจัดทำหลักสูตรการฝึกอบรมตามหัวข้อที่กฎหมายกำหนด และดำเนินการฝึกอบรมให้ผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานเกี่ยวกับรถฟอร์คลิฟต์ไปก่อน จนกว่ากรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจะมีหลักสูตรการฝึกอบรมออกมาบังคับใช้ นอกเหนือจากการฝึกอบรมให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องแล้ว เราต้องกำหนดมาตรการในการใช้งานเพื่อให้เป็นไปตามกฎหมาย ดังนี้

1. จัดให้มีโครงสร้างของรถยกที่มั่นคงแข็งแรง สามารถป้องกันอันตรายจากรัสตูดตกลงได้ เว้นแต่รถยกที่ออกแบบมาให้ยกวัสดุสิ่งของที่มีความสูงไม่เกินศีรษะของผู้ขับขี่
2. จัดให้มีป้ายบอกพิกัดน้ำหนักยกอย่างปลอดภัยตามที่กำหนดไว้ในรายละเอียดคุณลักษณะและคู่มือการใช้งานไว้ที่รถยก พร้อมทั้งติดตั้งป้ายเตือนให้ระวัง
3. ตรวจสอบรถยกให้มีสภาพใช้งานได้ดี และปลอดภัยก่อนการใช้งานทุกครั้ง และต้องมีสำเนาเอกสารสำหรับการตรวจสอบไว้ให้พนักงานตรวจสอบความปลอดภัยตรวจสอบได้
4. จัดให้มีสัญญาณเสียงหรือแสงไฟเตือนภัยในขณะที่ทำงานตามความเหมาะสมของการใช้งาน
5. จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยการมองเห็นตามสภาพในการทำงาน เช่น กระจกมองข้าง
6. ให้ผู้ปฏิบัติงานซึ่งทำหน้าที่ขับรถยกชนิดนั่งขับสวมใส่เข็มขัดนิรภัยในขณะที่ทำงานบนรถตลอดเวลา
7. ต้องไม่ตัดแปลงหรือกระทำการใดกับรถยกที่มีผลทำให้ความปลอดภัยในการทำงานลดลง เว้นแต่กรณีที่ต้องแปลงรถยกเพื่อใช้กับขีปนาวุธหรือเป็นเรือเพลิง และได้ปฏิบัติตามกฎหมายว่าด้วยโรงงานแล้ว
8. ต้องควบคุมดูแลบริเวณที่มีการเติมประจุไฟฟ้าแบตเตอรี่สำหรับรถยกที่ใช้ไฟฟ้าให้อยู่ห่างจากบริเวณที่ผู้ปฏิบัติงานทำงานได้อย่างปลอดภัย และจัดให้มีมาตรการเกี่ยวกับการระบายอากาศเพื่อป้องกันภาวะสะสมของไอกรด และไอระเหย

ของไฮโดรเจนจากการประจุไฟฟ้า

9. ต้องติดตั้งช่องทางเดินรถยกบริเวณภายในอาคารหรือกำหนดเส้นทางเดินรถยกในบริเวณอื่นที่มีการใช้รถยกเป็นประจำ
10. ต้องติดตั้งกระงกนหรือวัสดุอื่นที่มีคุณสมบัติคล้ายกันไว้ที่บริเวณทางแยกหรือทางโค้งที่มองเห็นเส้นทางข้างหน้า
11. ต้องจัดทางเดินรถยกให้มีความมั่นคงแข็งแรง และสามารถรองรับน้ำหนักบรรทุกทั้งน้ำหนักบรรทุกของรถยกได้อย่างปลอดภัย
12. ต้องควบคุมดูแลการนำรถยกไปใช้ปฏิบัติงานใกล้สายไฟฟ้าหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีแรงดันไฟฟ้า โดยต้องมีระยะห่างเพื่อความปลอดภัย ดังนี้
 - สายไฟฟ้าหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีแรงดันไฟฟ้าไม่เกิน 69 กิโลโวลต์ ต้องห่างไม่น้อยกว่า 3.1 เมตร
 - สายไฟฟ้าหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีแรงดันไฟฟ้าเกิน 69 กิโลโวลต์ แต่ไม่เกิน 115 กิโลโวลต์ ต้องห่างไม่น้อยกว่า 3.3 เมตร
 - สายไฟฟ้าหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีแรงดันไฟฟ้าเกิน 115 กิโลโวลต์ แต่ไม่เกิน 230 กิโลโวลต์ ต้องห่างไม่น้อยกว่า 4 เมตร
 - สายไฟฟ้าหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีแรงดันไฟฟ้าเกิน 230 กิโลโวลต์ แต่ไม่เกิน 500 กิโลโวลต์ ต้องห่างไม่น้อยกว่า 6 เมตร
13. ต้องควบคุมดูแลไม่ให้บุคคลอื่นนอกจากผู้ขับรถยกโดยสารหรือขึ้นไปบนส่วนหนึ่งส่วนใดของรถยก



นอกจากข้อกำหนดเรื่องรถยกแล้ว กฎกระทรวงฯ ยังกำหนดอุปกรณ์ความปลอดภัยส่วนบุคคลที่ต้องจัดให้ผู้ปฏิบัติงานสวมใส่เกี่ยวกับงานควบคุมเครื่องจักร ซึ่งรถยกถือว่าเป็นเครื่องจักรด้วยเช่นกัน จึงต้องกำหนดให้สวมหมวกนิรภัยและรองเท้านิรภัย และบางครั้งอาจกำหนดให้ผู้ทำหน้าที่ขับรถยกสวมใส่เสื้อสะท้อนแสงด้วย นอกจากการกำหนดให้สวมใส่อุปกรณ์ความปลอดภัยแล้ว บริษัทฯ ยังมีข้อกำหนดเป็นกฎระเบียบด้านความปลอดภัยสำหรับผู้ปฏิบัติงานที่บังคับเครื่องจักรเพิ่มเติมอีก เช่น ห้ามใช้โทรศัพท์ขณะขับขี่เครื่องจักรหรือยานพาหนะ การจำกัดความเร็วของเครื่องจักรหรือยานพาหนะ เป็นต้น สำหรับฉบับหน้ามีข่าวสารหรือเรื่องราวความปลอดภัยในการทำงานดี ๆ อะไร เราจะเก็บมาเล่าสู่กันฟังอีกครั้งครับ...

วัคซีนเข็มเดียว ชื่อ “จิตสำนึกคุณภาพ” ป้องกันโรค Rework

สวัสดิ์เพื่อนพี่น้องชาวซีโน-ไทยทุกท่านคะ ก่อนอื่นต้องขออัพเดทข่าวสารเรื่องใบรับรอง ISO 9001 กันก่อนคะ บริษัทฯ ได้มีการต่ออายุใบรับรองระบบบริหารคุณภาพ ISO 9001:2015 ไปแล้วโดย SGS เมื่อวันที่ 21-23 และ 29 กรกฎาคม 2564 ทุกขอบข่ายของบริษัท โดยการนำของทีมงาน ISO ทั้ง 3 คือ ช.ศุภชัย เลิศประภคิต วิศวกรชำนาญการ 2, ช.เนติ กลสินทร วิศวกร 2 และ ช.พิชญ์ เดชเกิด ช่างเทคนิค 3 ทางแผนกฯต้องขอขอบคุณทุกส่วนงานมา ณ ที่นี้ด้วยคะ อยู่ลิมนะคะ ร่วมด้วยช่วยกันนำระบบ ISO มาปฏิบัติอย่างจริงจัง จึงเกิดประโยชน์สูงสุดในงานก่อสร้างของเรา



เป็นอย่างไรกันบ้างคะกับการใช้ชีวิตในยุค Covid-19 นี้ หวังว่าทุกคนคงได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันครบถ้วนเรียบร้อยแล้ว และในวงการก่อสร้างของเราเราก็เช่นกันนอกจากสาเหตุกับเชื้อ Covid-19 แล้ว ก็มีอีกโรคหนึ่งที่มีระบาดในงานก่อสร้างมายาวนาน จะจัดแค่ไหนสุดท้ายก็ยิ่งเกิดอยู่ดี โรคนี้ชื่อว่า โรค Rework ค่ะ อาจจะรักษาได้ด้วยการซ่อมแก้ แต่ค่ารักษาแพงมหาศาล ทางที่ดีต้องหาวิธีป้องกันให้ได้ โรค Covid ป้องกันได้ด้วยหลากหลายวัคซีน แต่โรค Rework ใช้แค่ วัคซีนเข็มเดียว ที่มีชื่อว่า “จิตสำนึกคุณภาพ” เท่านั้น วัคซีนเข็มนี้ไม่มีขาย ไม่แจ่งราคา เพราะต้องใช้ความร่วมมือรวมใจจากผู้บริหารปฏิบัติงานทุกคนในองค์กรที่จะยอมรับการฉีด จิตสำนึกคุณภาพ ดังกล่าวเข้าใจในใจของทุกคน กระบวนการดังกล่าวสามารถแทรกซึมอยู่ได้ในหลายกิจกรรมด้านคุณภาพซึ่งในฉบับนี้จะขอเสนอโครงการ Quality Orientation For Workforce หรือหลักสูตรอบรมแรงงานหัวหน้าชุดคะ ซึ่งเป็นการอบรมผู้บริหารปฏิบัติงานโดยตรง งานจะฝึกหรือถูกเริ่มที่น้ำมือของพวกเขาทั้งสิ้น จึงสำคัญยิ่งที่จะต้องสื่อสารความรู้ความเข้าใจพร้อมศรัทธาส่งเสริมให้พวกเขาผ่านการอบรมดังกล่าว โดยมี 2 องค์ประกอบ คือ 1. การถ่ายทอดความรู้ข้อกำหนด เกณฑ์การยอมรับต่างๆ ในรูปแบบที่เข้าใจได้ง่ายตรงไปตรงมา Do (สิ่งที่ต้องทำ) / Don't (สิ่งที่ห้ามทำ) / wait (รอปรึกษาหัวหน้าก่อน เช่น แบบไม่เคลียร์) 2. สร้างจิตสำนึกคุณภาพด้วยสื่อสมัยใหม่ วีดีโอ หนังสือ แผ่นการบริหารคุณภาพมีโครงการเชิญชวนพนักงานทุกระดับเข้ามามีส่วนร่วม โดยส่งประกวดบทหนังสือหรือ Story Board ซึ่งทางแผนกมีทีมงานพร้อมดำเนินการถ่ายทำให้และหากพนักงานของหน่วยงานร่วมแสดงนำด้วยก็ยิ่งดีเยี่ยม เพื่อใช้อบรมแรงงานและผู้บริหารปฏิบัติงานในหน่วยงานเอง และเรื่องที่ได้รับคัดเลือกก็จะได้รับการเผยแพร่ทาง public channel ของบริษัทอีกด้วย ซึ่งหนังสือเรื่องแรกที่สำเร็จออกมาขณะนี้ก็มีชื่อเรื่องว่า Do It Right First เป็นผลงานของโรงหล่อนนทบุรี แสดงนำโดย ช.พรเทพ เชิญผึ่ง วิศวกรโยธาส่วนงานขนส่ง และ ช.สุรัตน์ พรหมบุตร โพรแมนโยธา ส่วนงานผลิต ในส่วนของตัวหลักสูตรได้เตรียมกันไว้หลายหน่วยงาน แล้วตัวอย่างเช่น 043 โรงหล่อนนทบุรี / 044 บ้านฉาง / โรงไฟฟ้าปลวกแดงและ Thai oil และได้เริ่มมีการอบรมรอบแรกไปแล้วคือ 044 บ้านฉาง เมื่อวันที่ 7 ตุลาคม 2564

การอบรม Cyclic Knowledge Transfer ในวันที่ 23 กันยายน 2564 แผนกบริการคุณภาพ โดยทีมงานรถไฟฟ้าสายสีชมพูเหลือง (ช.กฤษณ์จร ประภคิต วิศวกรชำนาญการ 3, ช.พีรอร ดิทยาหา วิศวกร 3, ช.ธีรนาถ ขวัญพฤษ์ วิศวกร QC/LAB) ได้จัดอบรมผ่านระบบออนไลน์



MS Teams หลักสูตรการตรวจและทดสอบงานดินให้กับทีมงานโครงการคลองระบายน้ำหลาก บางบาล - บางไทร ตามคำร้องขอ โดยมี ช.นำชัย หล้าบุตร วิศวกรโครงการ 3 โครงการ บางบาล - บางไทร เป็นประธานเปิดการอบรมเนื้อหาเกี่ยวกับข้อกำหนดโครงการ, มาตรฐานเกณฑ์การยอมรับ, การทดสอบ Field Density Test, การทดสอบ Compaction Test เป็นต้น โดยผู้เข้าอบรมทั้งสิ้น 16 คน

จากทุกระดับ มีการวัดผลทำแบบทดสอบ Pre-Test / Post-Test ผ่านระบบ QC Code ซึ่งผลการประเมินก็มีพัฒนาการกันทุกคนคะ



สำหรับเรื่องการใช้นี้ Quality Motto สร้างแรงจูงใจกระตุ้นให้เกิดการจดจำ โนม์นำความคิดให้อยากทำงานได้ตาม Motto นั้น ต่อเนื่องจากฉบับที่แล้วก็มีหลายหน่วยงานติดป้ายรณรงค์ Quality Motto กัน



เพิ่มขึ้น เช่น มอเตอร์เวย์ 1-2, มอเตอร์เวย์ 17-18, และโรงหล่อนนทบุรี ต้องขอขอบคุณที่ร่วมด้วยช่วยกันผลักดันรณรงค์มา ณ ที่นี้

ท้ายนี้ขอฝากไว้ว่า การสร้างจิตสำนึกคุณภาพให้คนในองค์กรเป็นเรื่องสำคัญ เป็นเป้าหมายหลัก เป็นกุญแจความสำเร็จของการบริหารคุณภาพ “quality mind is our key success” จิตสำนึกคุณภาพคือกุญแจแห่งความสำเร็จของเรา เป็นวัคซีนทางรอดจากโรคร้าย REWORK นั่นเอง แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดิ์คะ



OneDayTrip



“อยากไปเที่ยวแล้ว อยากไปเที่ยวแล้ว” ที่ผ่านมามีใครหลายคนคิดว่า หากหลุดมาตรการโควิดแล้ว จะไปเที่ยวไหนเป็นที่แรกดีนะ เรายุ่เองก็เป็นหนึ่งในคนที่มีคำถามนี้ผุดขึ้นมาในหัวตลอดเวลา “ที่นั่นก็อยากไป” “ที่โน่นก็อยากไป” และจะไปไหนก่อนดี? และ “ท้องฟ้าจำลอง” ก็เป็นคำตอบของเราละะ สถานที่ในกรุงเทพ แลมยังได้บรรยากาศย้อนวัยเด็ก การเดินทางก็แสนสะดวกสบายและเดินทางง่ายมากๆ เพียงนั่งรถไฟฟ้า BTS ไปลงสถานีเอกมัยแค่นั้นเองละะ

จุดเด่นของที่นี่ ก็ต้องเป็นท้องฟ้าจำลองกันอยู่แล้วแหละเนอะ แต่ก่อนจะไปชมดาว จะขอพาเพื่อนๆ เที่ยวเกริ่นบรรยากาศภายในท้องฟ้าจำลองเอกมัยแห่งนี้กันสักเล็กน้อยดีกว่า หากใครที่ต้องการเข้าชมท้องฟ้าจำลอง จะต้องจองตั๋วและเสียค่าเข้ากันสักเล็กน้อย แล้วเมื่อเราไปยังภายในท้องฟ้าจำลองมันก็เหมือนโรงภาพยนตร์ขนาดย่อม แต่สามารถรับชมได้แบบ 360 องศา ซึ่งบนท้องฟ้าที่เราเห็นอยู่ทุกวันก็สามารถมองได้แบบ 360 องศาเช่นเดียวกัน

ที่เราสามารถศึกษาหาความรู้ หรือบางจุดก็จะมี การทดลองต่างๆ ให้เราได้ทำหรือเข้าไปทดลองได้จริงๆ จัดว่าเป็นการเคทที่ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีกิจกรรมร่วมกันได้อย่างเต็มที่ และเมื่อเราชมท้องฟ้าจำลองเสร็จ เราอาจจะเดินเก็บบรรยากาศตามอาคารต่างๆ ที่เหลือให้ครบ ถ่ายรูปไปพลาง หัวเราะไปพลางกับคนรักผลอแป็บเดียวก็อาจจะเย็นแล้วก็ได้ จัดว่าเป็นสถานที่เคทที่คุ้มค่าในเรื่องของราคา คุณภาพ ปริมาณ และเวลาอย่างมากอย่างแท้จริง ทางเราก้หวังว่าอยากให้เพื่อนๆ ได้ลองมาที่แห่งนี้สักครั้งนึ่ง



ในส่วนของการชมท้องฟ้าจำลอง จะแบ่งเป็น 2 พาร์ท ซึ่งพาร์ทแรกจะเป็นความรู้ทางด้านดาราศาสตร์ หรือวิธีการดูดาวนั่นเองและในส่วนที่ 2 ก็จะเป็นภาพยนตร์เต็มโดมที่จะนำเรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวกับดาราศาสตร์มาถ่ายทอดให้ชมกันได้อย่างทั่วถึง ซึ่งในส่วนที่ 2 ก็จะมีการเปลี่ยนหัวข้อในการชมภาพยนตร์เต็มโดมตลอดทุก 1 เดือน แน่แน่นอนว่าหากใครอยากมาดูอีก ก็สามารถมาชมท้องฟ้าจำลอง แล้วไม่ต้องกลัวว่าเรื่องมันจะซ้ำอันเก้

หากใครที่อยากจะมาเคทที่นี่ ขอแนะนำเลยว่ามีนเลิศเลอ สุดยอดมากๆ ที่จะพาคนรักมาเปลี่ยนบรรยากาศ เพราะที่แห่งนี้มีโซนที่เป็นท้องฟ้าจำลอง แล้วยังมีโซนวิทยาศาสตร์ต่างๆ

อย่างทีกล่าวไปข้างต้น นอกจากท้องฟ้าจำลองแล้ว ยังมีโซนอื่นๆ ที่สามารถเที่ยวเข้าชมได้ โดยราคาสำหรับเด็กอยู่ที่ 20 บาท ในขณะที่ผู้ใหญ่ราคา 30 บาท หากเราเที่ยวทั้งหมดก็จะมีราคาต่อ 1 คนอยู่แค่นั้นราคาหลักสิบเท่านั้น ก็ถือว่าประหยัดราคาสบายกระเป๋า อีกทั้งสามารถอยู่ได้ทั้งวัน ไม่ต้องเปลี่ยนไปยังสถานที่ใหม่

เปิดให้บริการ : วันอังคาร-วันอาทิตย์ 09:00-16:30 น.

** หยุดทุกวันจันทร์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

ค่าตัวสำหรับชมท้องฟ้าจำลอง :

เด็ก ราคา 20 บาท, ผู้ใหญ่ ราคา 30 บาท

ที่อยู่ : 928 ถนนสุขุมวิท เขตคลองเตย กทม. 10110

โทรศัพท์ : 0-2391-0544, 0-2392-0508,

0-2392-1773

ContinueTrip



Babyccino

@เอกมัย 12 คาเฟ่เครื่องเรือนกาแฟและอาหาร

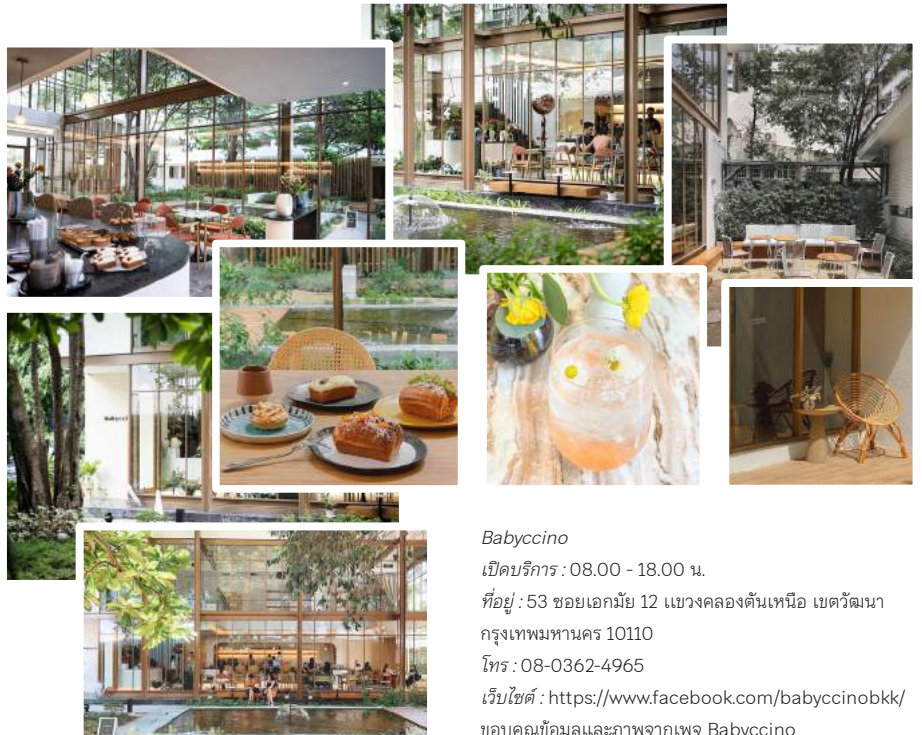
การจะหาร้านคาเฟ่ดีๆ ที่ได้ครบทั้งบรรยากาศ เมนูอาหาร ขนม และกาแฟ อาจจะหายากสักหน่อย แต่หากใครได้แวะมาที่เอกมัย 12 แหล่งรวมคาเฟ่ ร้านอาหารยอดฮิตบ่อยๆ ละก็เราขอแนะนำ Babyccino คาเฟ่เปิดใหม่ที่ตอบโจทย์ครบเครื่องทุกความต้องการ จะดีขนาดไหนตามมาพิสูจน์ไปพร้อมกันเลย

Babyccino ตั้งอยู่เอกมัย 12 บนพื้นที่ค่อนข้างกว้าง บรรยากาศภายนอกร่มรื่นด้วยต้นไม้ขนาดชนิด ให้ความรื่นรมย์ แต่ยังคงความสบายในสไตล์ neighborhood eatery ที่สามารถมาได้ทั้งกลุ่มเพื่อน และครอบครัวอย่างที่บอกว่า Babyccino ถือเป็นร้านที่ตั้งใจให้ลูกค้าได้เข้ามานั่งชิล กินข้าว ดื่มกาแฟ ในบรรยากาศสบายๆ ทำให้ที่นี่มีให้บริการทั้ง all-day brunch สไตล์ฝรั่ง มีเมนูให้เลือกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น Breakfast Muffin Burger, Beef Tco Garlic Rice Bowl, Miso Glazed Cauliflower & Kale เป็นต้น แต่ละเมนูทางร้านพิถีพิถันทุกขั้นตอนจริงๆ

นอกจากนี้ที่ร้านยังมีครัวแบบ micro-bakery ไว้สำหรับอบเบเกอรี่โดยเฉพาะ ไม่ว่าจะเป็นขนมปังที่เป็นส่วนประกอบของอาหารอย่าง brioche และ toast เส้นพาสต้าสด ขนมเบเกอรี่ต่างๆ ที่ตั้งโชว์อยู่หน้าร้านเองทั้งหมด รวมถึง granola และ crumble ที่ใส่ในเครื่องดื่มต่างๆ อีกด้วย โดยขนมอบที่วางขายหน้าร้านซึ่งจะ

เปลี่ยนไปในแต่ละสัปดาห์ ส่วนเมนูซิกเนเจอร์คือ Carrot Cake และ Pecan Sticky Bun ที่สำคัญที่ร้านยังมี specialty coffee ที่เมล็ดกาแฟคัดสรรมาอย่างดีจากโรงคั่วกาแฟของนานาคอฟฟี่ ร้านใช้เครื่อง modbar เพื่อทำช็อตกาแฟสำหรับ speed bar และยังมีเมล็ด single origin แบบต่างๆ ไว้ทำ drip และ syphon สำหรับสาย slow bar อีกด้วย คอกาแฟห้ามพลาด

อีกหนึ่งสิ่งที่เราชอบเป็นพิเศษ คือ ร้านคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม โดยการใช้พลาสติกให้น้อยที่สุด เช่น การใช้หลอดที่ทำจากขานอ้อย และการใช้บรรจุภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมนั่นเอง เรียกว่าเป็นร้านอาหาร คาเฟ่ ที่ครบเครื่องในทุกด้าน ใครกำลังมองหาร้านกาแฟดีๆ all day brunch แสนอร่อย และเบเกอรี่หอมๆ สูดฟินต้องห้ามพลาด Babyccino เลยละ



Babyccino

เปิดบริการ : 08.00 - 18.00 น.

ที่อยู่ : 53 ซอยเอกมัย 12 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา

กรุงเทพมหานคร 10110

โทร : 08-0362-4965

เว็บไซต์ : <https://www.facebook.com/babyccinobkk/>

ขอบคุณข้อมูลและภาพจากเพจ Babyccino

ท่านอนที่เหมาะสมกับคุณ

มนุษย์ใช้เวลาในการนอนมากถึง 1 ใน 3 ของชีวิต การนอนไม่ใช่เพียงแค่พักผ่อนร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเท่านั้น เพราะขณะที่เรากำลังนอนหลับ ร่างกายของเราก็ยังคงทำงานเพื่อฟื้นฟูและซ่อมแซมตัวเอง ซึ่งทำทางการนอนหลับที่ดีจะมีส่วนช่วยกระบวนการฟื้นฟูให้มีสุขภาพแข็งแรง ทำทางการนอนหลับอาจจะมีผลสำคัญไม่มากนัก แต่เมื่ออายุมากขึ้นและมีปัญหาสุขภาพที่มากขึ้น ทำทางการนอนอาจส่งผลต่อสุขภาพได้อย่างมากเลยทีเดียว

นอนขดแบบทารกในครรภ์ (Fetal position)

ท่านอนในลักษณะนี้เป็นท่านอนที่ได้รับความนิยมมาก ประมาณ 41% ของคนเรามากนอนหลับในท่านี้ โดยการนอนจะอยู่ในลักษณะที่คล้ายกับทารกในครรภ์คือ นอนตะแคงขดตัว เข้าแนบอกหรืองอเข่าด้านใดด้านหนึ่งขึ้นมาซึ่งท่านี้อาจช่วยลดการกดของกระดูกสันหลัง เหมาะกับผู้ที่มีการปวดหลังส่วนล่างหรือหญิงตั้งครรภ์ เพราะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด



นอนคว่ำ (Lying on your stomach)

ท่านอนคว่ำ เป็นท่าที่ได้รับความนิยมน้อยที่สุดในการนอน แม้ว่าจะดีสำหรับผู้ที่นอนกรนหรือมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ แต่ข้อเสียก็ยังคงต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อคลายเครียดในท่านี้ ซึ่งทำให้ต้องใช้พลังงานมากขึ้น การพักผ่อนได้อย่างเต็มที่จึงน้อยลง นอกจากนี้การนอนคว่ำยังส่งผลให้เกิดอาการปวดคอ ปวดหลัง และเพิ่มความเครียดต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้อีกด้วย



นอนตะแคง (Sleeping on your side)

ท่านอนตะแคงเป็นท่าทางการนอนที่ดีอีกท่าหนึ่ง ผู้คนมากกว่า 60% มักนอนตะแคง โดยเฉพาะผู้ชายจะใช้เวลาในการนอนตะแคงในแต่ละคืนมากกว่าผู้หญิงถึง 4 เท่า การนอนตะแคงไม่เพียงช่วยลดการกรนเท่านั้น แต่ยังสามารถปรับให้กระดูกสันหลังอยู่ในแนวที่สมดุลได้ง่ายขึ้น และช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย รู้สึกสบายขึ้น



นอนหงาย (Flat on your back)

การนอนหงายเป็นท่าทางการนอนที่ดีอีกท่าหนึ่ง เพราะหากจัดท่าทางการนอนอย่างถูกต้องแล้วจะช่วยป้องกันการกดของกระดูกสันหลังได้ง่ายกว่าท่าทางอื่นๆ รวมถึงลดแรงกดต่อกระดูกสันหลังโดยมีการกระจายน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ และลดการปวดข้อสะโพกและเข่าได้



เรื่องเล่าจาก “พระ”

ผมขอเกริ่น... กลับไปสมัยที่ผมบวชเป็นเณร ตอนนั้นบ้านผมยากจนมาก ผมอยู่กับแม่สองคน แม่ให้ผมไปบวชที่วัด ซึ่งบ้านผมนั้นอยู่ห่างไกล มีวัดแค่ที่เดียวใกล้บ้าน เป็นวัดป่าตั้งอยู่กลางป่าภูเขาล้อมรอบ บรรยากาศดีมาก แต่ตกลกลางคืนผมก็แอบกลัวอยู่บ้าง แต่ด้วยความที่เป็นเด็กแม่บอกอะไร ผมก็ต้องทำตามอย่างปฎิเสธไม่ได้ เมื่อแม่พาผมไปถึงวัด ผมพบกับหลวงตาและเด็กวัดคนหนึ่งชื่อ ไอ้จุก จุกเป็นเด็กไม่สมประกอบ พ่อแม่เอามาทิ้งไว้ให้หลวงตาดูแล พระในวัดนี้ก็ดูแลกันหมดแล้ว ผมจึงเป็นเพื่อนกับไอ้จุกได้แค่คนเดียว หลวงตาบอกให้ผมไปบวชที่วัดอื่นในเมือง แล้วอยู่ที่วัดได้ เพราะที่นี่ไม่มีโบสถ์ ผมก็ทำตามและได้บวชอยู่เป็นเวลา 10 พรรษา ทุกอย่างก็ปกติดี ผมมีความสุขมากๆ ผมลาสิกขาและได้ไปเรียนต่อที่กรุงเทพฯ เมื่อเวลาผ่านไปผมก็ได้คิดถึงวันเก่าๆ และอยากกลับไปบวชอีกครั้ง ผมนึกถึงบรรยากาศที่บ้านนอกและเมื่อเมืองกรุงเต็มที ผมจึงใช้วันหยุดลากลับบ้าน และไปหาหลวงตาอีกครั้ง หลวงตาขารภาพผากแล้ว หลวงตายุติที่ผมกลับมาบวชอีกครั้ง ถึงตอนนี้วัดก็ยังไม่มีโบสถ์และมีพระไม่มากนัก ผมไปบวชวัดในเมืองและได้มาจำวัดที่วัดนี้อีกครั้ง หลวงตาพาผมไปส่งที่กุฏิ ผมเห็นกุฏิเก่าๆ สามหลัง แต่ไม่มีพระอยู่เลย หลวงตาให้ผมอยู่กุฏิเก่าๆ หลังหนึ่ง เพราะกุฏิใหม่ยังไม่ได้ติดประตู คืนแรกผมหลับไปด้วยความเหนื่อย ช่วงเวลาตี 3 ผมสะดุ้ง เพราะได้ยินเสียงคนเดินลากเท้า อยู่ข้างนอก ผมลุกออกไปดู ผมเห็นไอ้จุกเดินไปเดินมาเอามือกุมท้อง ผมเลยเรียกให้มันเข้ามา มันทำหน้าที่ดีใจเมื่อเจอผม มันพูดเสียงเหนื่อยๆ ว่าพระกลับมาบวชหรือครับ ผมดีใจจัง ผมตอบกลับไปว่า ใช่แล้วโยม โยมดูโตขึ้นนะ แต่หน้าตาขี้เหมือนเดิม หลวงพี่ไม่ได้เจอตอนกลางวัน ยังนึกในใจว่า โยมออกจากวัดเสียแล้ว จุกบอกผมว่าผมไม่ไปไหนหรอกครับ ผมขอข้าวกินได้ไหม ผมทิว ผมก็เลยเอาขนมให้มันไป ตกคืนที่สองเวลาเดิม ผมได้ยินเสียงอีกแล้ว คราวนี้ชัดกว่าเดิม มีเสียงคนร้องไห้ ไอ้จุกมาขึ้นเอามือกุมท้อง ร้องโอดโอย ผมออกไปดูเห็นเลือดเต็มมือ ผมตกใจมากรีบวิ่งไปถามว่าเป็นอะไร มันไม่ตอบอะไรได้แต่พูดว่า เเวกรรมครับพระ เเวกรรมครับพระ ผมจึงให้มันเข้าไปพักในกุฏิ แล้วผมก็วิ่งไปตามหลวงตา ผมไปปลุกหลวงตาด้วยความตกใจ บอกหลวงตาว่าไปดูไอ้จุกหน่อยครับ มันเลือดออกเต็มเลย กำลังจะตายแล้ว หลวงตาลุกขึ้นมาฉึ่งฉ่าง แล้วตอบว่าไอ้จุกหรือ ไม่ใช่หรอกพระ ผมก็ยืนยันหนักแน่นว่าใช่แน่นอน หลวงตาบอกผมว่าจันพຽງนี้เข้าค้อยไปดูนะ คืนนี้จำวัดที่นี่ก่อน คืนนั้นผมนอนไม่หลับเพราะเป็นห่วงมันมาก และสงสัยว่าทำไมหลวงตาดูไม่ตกใจเช่นนี้ เช้าวันใหม่ผมกับหลวงตารับเดินไปดูที่กุฏิ แต่ไม่พบใครเลย และไม่มีรอยเลือดอะไร ผมแปลกใจมากคิดว่ามันน่าจะไปโรงพยาบาลเอง แต่หลวงตาบอกผมว่า ไม่ใช่ไอ้จุกหรอกพระ มันตายไปสามปีแล้ว!! ผมได้ยินแบบนี้ก็หน้าชา หูชาไปเลยครับ แล้วที่ผมคุยไปสองคืนนั้น มันไม่ใช่คนหรือไม่ หลวงตาบอกผมว่ามันเอามีดมาแทงตัวเองตาย เพราะมันไม่ยอมอยู่ที่วัด แต่ก็ไม่มีที่ไป มันจึงเลือกฆ่าตัวตาย ทำให้ผมนึกถึงคำที่มันพูดกับผมว่า เเวกรรมครับพระ ผมนี้ขบถเลย หลังจากวันนั้นผมก็ย้ายมานอนกับหลวงตา และได้ให้ไว้พระสวดมนต์อุทิศส่วนกุศลให้ไอ้จุก อย่าให้มันทรมาณอีกต่อไปเลย

เม้าส์ส่องเฟส

สวัสดีแฟนๆ เม้าส์ส่องเฟส ทุกคนนะจ๊ะ Sino-Thai Magazine ฉบับนี้ก็ย่างเข้าฉบับที่ 45 แล้วไม่ใช่อายุนะจะอย่าเพิ่งเข้าใจผิด! ช่วงปลายฝนต้นหนาวแล้วเม้าส์ก็หนาว ก็เจียบกเหงาซะเหลือเกิน ใครๆ ก็คงตั้งโปรแกรมที่จะไปเที่ยวกันไว้บ้างแล้ว ใช่มั้ยละ..ถึงยังงี้ก็ต้องดูสถานการณ์ของ

โควิด-19 กันก่อนด้วยนะ ส่วนเม้าส์เองก็วางแผนไว้แล้วเหมือนกัน แต่ยังหาคนไปด้วยไม่ได้สักที เม้าส์ก็คงได้แค่แอบส่องเฟสเอามาฝากเพื่อนๆ เหมือนเดิม ว่าแต่ตอนนี้เราจะไปส่องใครก่อนดีน้า มาเลยจ้าเริ่มที่ครอบครัวสุขสันต์ธรรมดาดีกว่ามีใครบ้างไปส่องกันคุณะคะ **ช่างอาร์ม หมู่มหล่อของโครงการรถไฟฟ้าสีเหลือง เลี้ยงน้องหมา



แล้วเมื่อไหร่จะเลี้ยงลูกของตัวเองซะทีคะ น้องหมาช่างน่ารักน่าเอ็นดูเสียจริง **น้องแคทเลขาคนสวยของเราลูก 1

แล้ว หุ่นยังสวยเหมือนเดิม ว่าแต่พาดครอบครัวเที่ยวไหนคะเนี่ย วิวสวยอากาศดี เม้าส์จะได้ตามไปบ้าง แฮ่ม...นี่ก็เลยเดือนแห่งความรักมานานแล้วแต่ทำไมช่วงนี้มีแต่คน



อวดแฟน เม้าส์อยากจะอวดบ้างใจจะขาดแต่ไม่มีความรักตกมาถึงท้องนานแล้วนะสิ มาส่องคู่รักกันบ้าง แต่ละคู่นี้หวานกันซะเหลือเกิน **เริ่มต้นด้วยขอแสดงความยินดีกับน้องน้ำ เลขา แอบเห็นพริเวดดี้ง

น้องอ๊อฟ+น้องหมู่มคู่นี้หวานน่ารักตลอด เอ๊ะนี่ครบรอบกี่ปีละจ๊ะแต่งตัวยัง เมื่อไหร่จะได้รับข่าวดีกันซะทีเม้าส์รออยู่นะ



**มาที่คู่น้องโบว์ HR ครอบรอบกี่ปีแล้วนะ ความหวานไม่มีลดเลย เมื่อไหร่จะแจกกการ์ดจ๊ะ **น้องไอซ์ น้อง

สาวเม้าส์อีกคนเมื่อไหร่ดีคะ เอาเป็นว่าเม้าส์รอกินโต๊ะจีนของทุกคู่อยู่นะจ๊ะ โปรดแจกกการ์ดเม้าส์ด้วยทีทุกคนนหนน เบรคอารมณ์หวานๆ มาดูสาว โสด สวย รวย แซบตลอดกาลกันบ้าง **เจ็ดคู่ของเรา เอ๊ะเป็นพรินเซนเตอร์ของเมซอนแล้วหรือคะ สวยน่ารักเหมือนเดิมเลยต่อด้วยน้องคนนี้ดีกว่าไม่ใช่ใครที่ไหนเลยคนใกล้ตัวเม้าส์เอง



แซบขึ้นเยอะเลยจ้า เอ๊ะ อะไร ยังไงจะมีอะไร ทำให้เปลี่ยนแปลงไปได้ขนาดนี้หรือว่า



โลกนี้เป็นสิขมพู อ๊ะอ๊ะใครอยากรู้ไปถามเจ้าตัวเองเลยจ้า น้องรีบป็น **ส่วนคนนี้หลังจากโควิดเริ่มชาลงน้องมี

ความสุขมากได้ออกไปเปิดหูเปิดตาว่าแต่ใครถ่ายรูปให้จ๊ะ น้องปี ต่อกันที่สาวร่างเล็กน่ารักใครจะเชื่อว่าน้องนั้นอายุเข้าเลข 3 แล้วอยากรู้ว่า



เท่าไร ถามเจ้าตัวเองเลย รอตอบคำถามด้วยนะ **น้องลิต้า สาวฮอต



แผนก HR ของเราลงรูปที่ไรก็น่ารักสดใส ทำหมุ่มๆ หัวใจละลายทุกทีเลยจ้า **คุณปาล์มมีช่วงนี้กระแสน้อง



ลิซ่ามาแรงจริงๆ คนนี้ก็สวยไม่แพ้ลิซ่าเลยใช่มั้ยคะ (ไม่เหมือนตรงไหนเอาปากกามาวง) มาส่องคุณแม่กัน

บ้างสงสัยคิดถึงลูกมากหรือว่าอยากกลับไปเป็นเด็กคะ **คุณกาเหว่า ช่วงนี้สงสัย



อยากจะทำอะไรไป 14 อีกครั้งแม่เลย ว่าแต่สนุกมั๊ยจ๊ะ...



**ปิดท้ายฉบับนี้กัน แบบอบอุ่นกับบรรยากาศการอวยพรวันเกิดของหมู่มสาวชาวซิโน-ไทย ในยุคโควิด-19 กันละ ช่วงโควิดแบบนี้ทำให้เราห่างไกลกันซิมิจะ แต่ออนไลน์ก็ทำให้เราใกล้กันมากขึ้นนะอวยพรวันเกิดปี 2021 ที่แท้ทรู สนุกสนานแบบปรับตัวเข้ากับสถานการณ์กันนะจ๊ะ ยังไงก็รักษาสุขภาพกันด้วยนะ อย่าลืมติดตามเม้าส์ฉบับหน้านะ เม้าส์จะตั้งใจส่องเฟสหมู่มสาวฮาฮอตประจำซิโน-ไทยมาฝากเจอกันใหม่ฉบับหน้าจ้า ^^

ปริศนา? พาเพลิน

สวัสดีค่ะเพื่อนๆ ชาว Sino-Thai Magazine ทุกคน เจอกันฉบับที่ 45 แล้วนะคะ ทีมงานก็ไม่พลาดที่จะมีเกมส์สนุกๆ มาฝากทุกคนเช่นเคย ฉบับนี้เป็นเกมส์ทายภาพปริศนา แฟนคลับเกมส์ปริศนามาทายกันเลยจ้า .. กติกาง่ายๆ ทายภาพตามพยางค์ที่กำหนดให้ ส่วนใครที่ทราบคำตอบก็ เขียนคำตอบ พร้อมชื่อ-นามสกุล หน่วยงาน เบอร์ติดต่อ ส่งมาให้ แผนกสื่อสารองค์กร ชั้น 20 หมดเขต วันที่ 30 พฤศจิกายน 2564 ของรางวัลสำหรับผู้โชคดี คือ เบาะพิงหลัง จำนวน 5 รางวัล

2 พยางค์



1.....

3 พยางค์



2.....

4 พยางค์



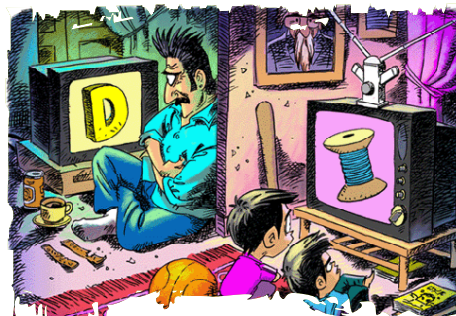
3.....

2 พยางค์



4.....

7 พยางค์



5.....

3 พยางค์



6.....

2 พยางค์



7.....

3 พยางค์



8.....

2 พยางค์



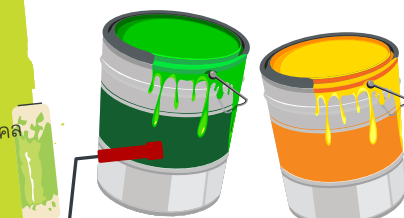
9.....

ประกาศรายชื่อผู้โชคดีประจำฉบับที่ 44

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| 1. นางสาวสุภาภรณ์ เทพบุตรดี | J.2542-0-C |
| 2. นางสาวสุดา กองแก้ว | J.2521-0-C |
| 3. นางสาวสุพรรณษา สุดสีดา | J.0042 |
| 4. นางสาวสุดารัตน์ จันทนะ | ฝ่ายทรัพยากรบุคคล |
| 5. นางสาวพิมพ์มนัส วิเศษสุวรรณ | ฝ่ายพัฒนาธุรกิจ |

ของรางวัลประจำฉบับที่ 45

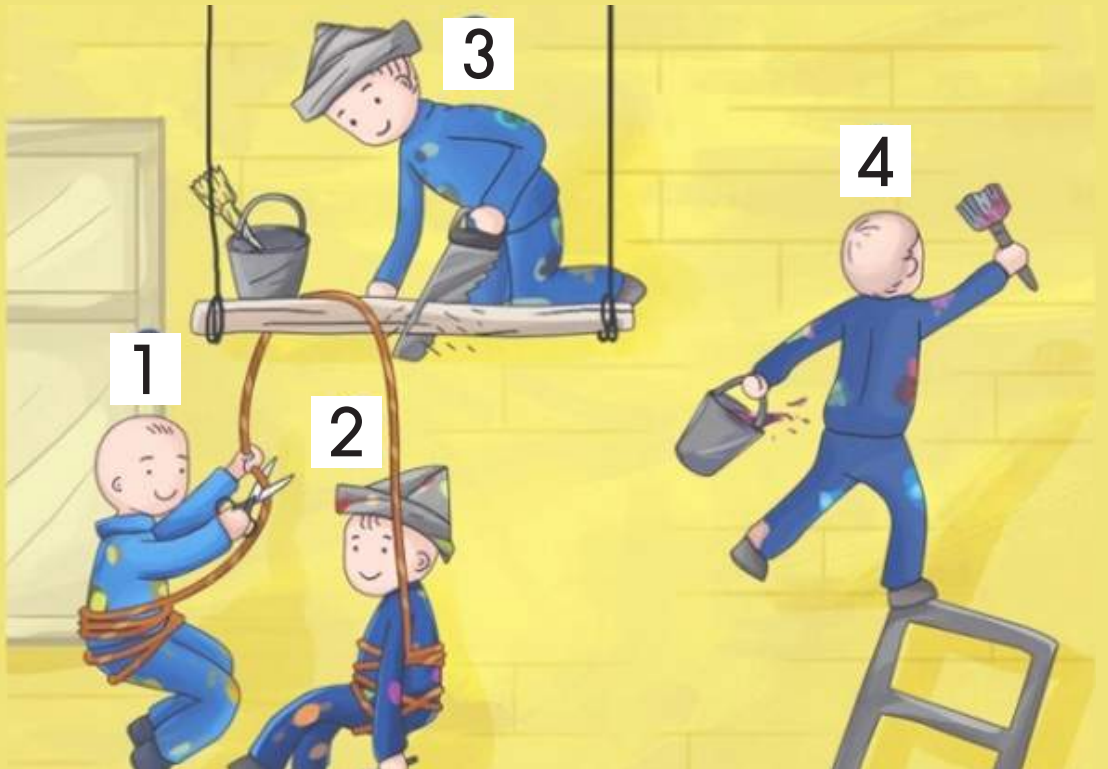
(ของรางวัลอาจมีการเปลี่ยนแปลง โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)



ทายนิสัยจากภาพ

4 คนนี้ใครฉลาดน้อยสุด

ในทุกๆ คำตอบของเรามันสามารถนิยามตัวเราเองได้ว่าเราเป็นคนแบบไหน เกมสัจจิตวิทยานี้ก็เหมือนกัน วันนี้เราจะพาคุณไปดูทายนิสัยจากการเลือกคนที่คุณคิดว่า ฉลาดน้อยที่สุดในภาพ! เกมสัจจิตวิทยาที่ว่า แท้จริงแล้วจิตใต้สำนึกเล็กๆ ของคุณนั้นเป็นคนยังไงกันแน่



คนที่ 1 : คุณเกิดมาเพื่อที่จะเป็นผู้นำอย่างแท้จริง จึงไม่แปลกอะไรที่รอบๆ ตัวคุณจะมีแต่คนมาขอความช่วยเหลือ และแน่นอนว่า คุณเป็นพวกชอบเข้าสังคม คุยเก่ง มีเพื่อนมาก แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้นิสัยความหัวรั้นและความดื้อดึงของคุณให้น้อยลงไปเลยเท่าไหร่นัก คุณยังเป็นคนใจร้อนและด่วนตัดสินใจอีกด้วย ทางที่ดีคุณควรจะใจเย็นๆ ลงบ้าง ค่อยๆ นั่งคิดทบทวนก็ดีนะ



คนที่ 2 : คุณเป็นคนใจดี ตีจนบางครั้งก็ถูกคนอื่นหลอกใช้ ข้อนี้ขอให้คุณติดตามและระวังไว้ให้ดี คุณชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ และคุณชอบที่จะปิดภาระและความรับผิดชอบที่เป็นของตัวเองไปให้คนอื่น สิ่งนี้แหละที่คุณควรแก้ไข



คนที่ 3 : คุณเป็นคนช่างฝัน แต่ความฝันของคุณนั้นไม่ใช่ความฝันธรรมดา มันเป็นความฝันที่คุณมุ่งมั่นจะทำให้มันเกิดขึ้นจริง ถึงแม้ว่าผู้คนรอบข้างจะมองว่า คุณไม่มีทางทำสำเร็จ แต่คุณก็ยังเชื่อมั่นในตนเองและมุ่งมั่นที่จะทำฝันนั้นให้เป็นจริงอยู่ร่ำไป



คนที่ 4 : คุณเป็นคนเข้มแข็งและยุติธรรม คุณมักจะมีมุมมองใหม่ๆ ให้กับทุกๆ สิ่งเสมอ คนส่วนใหญ่มักจะมองว่า คุณเป็นคนหัวรั้นแรง แต่คุณชอบมีความคิดประหลาดๆ ให้คนอื่นแปลกใจอยู่เสมอ ยิ่งเงาะเวลาจะทำอะไรก็กระวังๆ ไตร่ตรองให้ดีก็แล้วกัน