



จุลสารครอบครัวใบไม้

ประจำเดือนธันวาคม 2565 - มกราคม 2566

ปีที่  
**18**



หน้า 8  
5 เคล็ดลับกินดี  
สุขภาพดี ในช่วง  
เทศกาลปีใหม่

หน้า 14  
ไอเดียของขวัญปีใหม่  
จากธรรมชาติ รักโลก  
เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

vol.  
**107**

# ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ 2566





เปิดบ้าน  
บางจาก

## "ใบไม้ใบใหม่" โดยกลุ่มบริษัทบางจาก

# กลุ่มบริษัทบางจาก ปรับโลโก้องค์กรใหม่ รองรับวิสัยทัศน์ "รังสรรค์โลกที่ยั่งยืน ด้วยนวัตกรรมสีเขียว"

Crafting a Sustainable World  
with Evolving Greenovation



นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558 (ค.ศ. 2015) เป็นต้นมา กลุ่มบริษัทบางจากในฐานะผู้นำการเปลี่ยนผ่านด้านพลังงาน ได้ขยายสู่ธุรกิจใหม่ๆ อย่างกลุ่มธุรกิจพลังงานไฟฟ้า กลุ่มธุรกิจผลิตภัณฑ์ชีวภาพ กลุ่มธุรกิจทรัพยากรธรรมชาติสถาบันนวัตกรรมและบ่มเพาะธุรกิจ (BiiC) นอกเหนือไปจากธุรกิจที่เป็นรากฐานสำคัญอย่างกลุ่มธุรกิจโรงกลั่นและการค้าน้ำมันและกลุ่มธุรกิจการตลาด และมีความเป็นบริษัทสากลจากการดำเนินธุรกิจในกว่า 10 ประเทศทั่วโลก เปรียบเสมือนการเดินทางสู่บทใหม่ ๆ ที่มีโอกาสแห่งการเติบโตมากมายรออยู่ นำมาสู่การปรับอัตลักษณ์องค์กรและการเริ่มใช้ตราสัญลักษณ์องค์กร 'ใบไม้ใบใหม่' สื่อความหมายแทนด้วยนวัตกรรมพลังงานที่ขับเคลื่อนไปสู่อนาคตอย่างไม่สิ้นสุด เพื่อให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ 'รังสรรค์โลกที่ยั่งยืนด้วยนวัตกรรมสีเขียว' พันธกิจ 'เรามุ่งมั่นขับเคลื่อนการเปลี่ยนผ่านด้านพลังงานอย่างยั่งยืน โดยคงไว้ซึ่งสมดุลแห่งความมั่นคงทางพลังงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี ด้วยนวัตกรรมโซลูชันสีเขียว ดำเนินธุรกิจด้วยความคำนึงถึงเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และการกำกับดูแลกิจการ (ESG) อย่างมีความรับผิดชอบต่อทุกภาคส่วน' และกลยุทธ์องค์กรในการเติบโตและการขยายธุรกิจของกลุ่มบริษัทบางจาก"

นายชัยวัฒน์ ไคววาริสารัช  
ประธานเจ้าหน้าที่บริหารกลุ่มบริษัทบางจากและกรรมการผู้จัดการใหญ่

จุลสารครอบครัวใบไม้ ราย 2 เดือน  
สื่อกลางข่าวสารเพื่อครอบครัว  
เพื่อนบ้านโรงกลั่นฯ บางจาก

ลิขสิทธิ์และจัดทำโดย  
ส่วนกิจการสัมพันธ์  
บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

[www.bangchak.co.th](http://www.bangchak.co.th)



โทรศัพท์  
0-2335-4102  
(ในเวลาทำการ)



E - mail  
[suwannee@bangchak.co.th](mailto:suwannee@bangchak.co.th)  
(ถึงบ้าน)



จุลสารเล่มนี้พิมพ์ด้วย  
หมึกถั่วเหลือง (Soy Ink)  
บนกระดาษที่เป็นมิตร  
ต่อสิ่งแวดล้อม





# เช็กความพร้อมรถคู่ใจ ก่อนสตาร์ท

ช่วงสิ้นปีนี้หลายคนคงมีแผนการเดินทางท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ หลังจากที่ไม่ได้เที่ยวกันมา 2 ปี เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งสถานที่ท่องเที่ยวที่ได้รับคามนิยมในช่วงสิ้นปีแบบนี้คงหนีไม่พ้นภาคเหนือ ที่มีอากาศหนาวเย็นและสถานที่ที่มีความสวยงาม แต่สิ่งที่ลืมไม่ได้ก่อนออกเดินทาง ก็คือการตรวจสอบสภาพความพร้อมของรถยนต์ ซึ่งเรามีวิธีและขั้นตอนการตรวจสอบความพร้อมของรถยนต์มาแนะนำ ดังนี้

## 1. น้ำมันเครื่อง

ตรวจเช็กจากก้านวัดระดับ น้ำมันเครื่อง ระดับที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่างขีด Min-Max และตรวจสอบว่าถึงรอบการเปลี่ยนถ่ายหรือไม่ ปกติ น้ำมันเครื่องสังเคราะห์แท้ 100% แนะนำให้เปลี่ยนถ่ายที่ 15,000-20,000 กม. หรือ 1 ปี น้ำมันกึ่งสังเคราะห์เปลี่ยนถ่ายที่ 10,000-12,000 กม. หรือ 6 เดือน และน้ำมันเกรดธรรมดาเปลี่ยนถ่ายที่ 5,000-7,000 หรือ 3 เดือน เมื่ออย่างใดอย่างหนึ่งถึงก่อน (สำหรับน้ำมันเครื่องเบนซิน) นอกจากนี้ ควรตรวจสอบระบบของเหลวอื่นๆ ด้วย เช่น น้ำมันเบรก น้ำมันเกียร์ น้ำมันหล่อเย็น น้ำมันพวงมาลัยเพาเวอร์ และน้ำฉีดกระจก

## 2. ยางรถยนต์

ควรตรวจเช็กทุกๆ 10,000 กิโลเมตร หรือทุก 6 เดือน (ถ่วงล้อ + สลับยาง) และแนะนำให้เปลี่ยนยางเส้นใหม่ที่ระยะ 50,000 กิโลเมตร หรืออายุยางครบ 5 ปี เมื่ออย่างใดอย่างหนึ่งถึงก่อน นอกจากนี้ ลมยางก็เป็นสิ่งสำคัญ ควรเติมให้เหมาะสมโดยดูจากคำแนะนำของคู่มือรถ เนื่องจากลมยางจะช่วยคงสภาพยางให้พร้อมใช้งาน ลดความเสี่ยงยางระเบิดจากลมยางอ่อนหรือแข็งเกินไป ซึ่งจะช่วยเรื่องความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

## 3. ระบบต่างๆ ในรถยนต์

ระบบไฟและระบบเบรกควรมีการทดลองเปิดใช้งานก่อนว่ายังสามารถเปิดใช้งานได้หรือไม่

เพื่อนๆ สามารถนำไปเสริมจากการเติมน้ำมันบางจากมารับบริการตรวจเช็กสภาพรถยนต์ฟรี 11 รายการได้ที่ FURIO Care และ Wash Pro รวม 40 สาขา ที่ร่วมรายการ (ดูรายชื่อได้ที่ [www.bcpccarcare.com](http://www.bcpccarcare.com)) ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2565 ถึง 31 มกราคม 2566 นอกจากนี้ ยังมีส่วนลดน้ำมันหล่อลื่นสูงสุดถึง 30% อีกด้วย แค่นี้ก็ปลอดภัยจากการใช้งานรถยนต์ในการท่องเที่ยวแล้วครับ

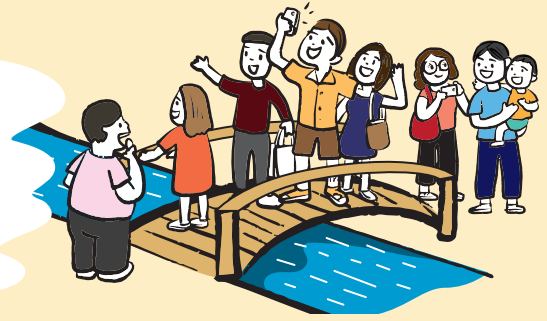




**รู้ไว้  
ปลอดภัยกว่า**  
โดย อาแล็บ



**วิธีเอาชีวิตรอด**  
จากสถานการณ์ที่มี  
คนรวมตัวกัน  
จำนวนมาก



ช่วงที่ผ่านมามีเหตุการณ์คนจำนวนมากเสียชีวิตจากการรวมตัวกันที่  
สถานท่องเที่ยวบนเตียงในชอยแคบ หรือไปดูกีฬาในสนามฟุตบอลแล้วเบียดเสียดกัน  
ทำให้ขาดอากาศหายใจ รวมถึงเหตุการณ์คนจำนวนมากยึบบนสะพานเล็กๆ แล้ว  
ทำให้โครงสร้างสะพานรับน้ำหนักไม่ไหว คนตกสะพานและจมน้ำเสียชีวิต ดังนั้น  
เราควรรู้วิธีเอาชีวิตรอดจากสถานการณ์ที่มีคนรวมตัวกันจำนวนมากกันนะครับ

**1**

ก่อนจะเข้าไปในสถานที่  
ต่างๆ เช่น อาคาร ถนน ซอย  
สะพานแคบ ควรมองหา  
ทางออกเอาไว้ก่อน โดยเฉพาะ  
ทางหนีกรณีฉุกเฉิน เพราะ  
เวลาเกิดเหตุขึ้นคนจะกรู  
กันออกไปยังทางที่เข้ามา  
รวมทั้งให้ประเมินว่าโครงสร้าง  
ที่ยืนอยู่รับน้ำหนักไหวหรือไม่  
ถ้าดูแล้วมีความเสี่ยงไม่ต้อง  
เข้าไปในพื้นที่นั้นๆ

**2**

ก่อนจะเข้าไปในสถานที่  
ซึ่งมีผู้คนแออัด พยายาม  
สังเกตบริเวณโดยรอบให้ดี  
ว่าจุดที่เรากำลังจะเข้าไปนั้น  
สถานการณ์ดูเสี่ยงที่จะมี  
การเบียดเสียดหรือไม่ และ  
พยายามปลีกตัวไปในจุดที่  
เป็นพื้นที่โล่งกว่าอยู่เสมอ หาก  
อยู่ในสถานการณ์ที่พื้นที่ถูก  
บีบอัดและแน่นมากเกิน ให้ตั้งสติ  
และพยายามออกมาโดยเร็ว  
ที่สุด



**3**

หากไม่สามารถออกมา  
จากสถานการณ์นั้นได้  
พยายามรักษาสมดุลการ  
ทรงตัวเพื่อไม่ให้ล้ม เพราะ  
หากล้มอาจจะไม่สามารถ  
ลุกขึ้นมาได้อีกเลย



**4**

พยายามยึดตัว ทำให้  
ร่างกายขยายตัวเต็มที่  
ควบคุมการหายใจให้เป็น  
ปกติมากที่สุด

**5**

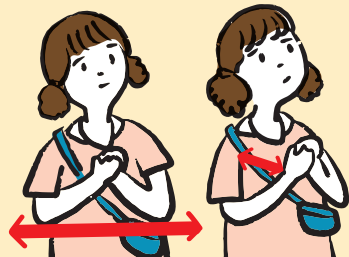
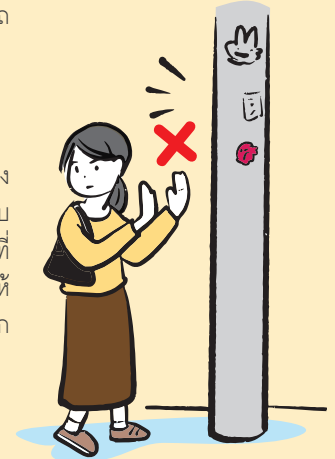
ยกแขนสองข้างตั้งการ์ด  
บริเวณหน้าอก เพื่อป้องกัน  
อวัยวะภายใน ตั้งการ์ดควร  
ทิ้งระยะระหว่างแขนกับหน้าอก  
เล็กน้อยเพื่อให้ปอดสามารถ  
ขยายตัวได้เต็มที่

**6**

เมื่ออยู่ในสถานการณ์  
ที่มีการเบียดกันจนเคลื่อนที่  
ไปมาตลอด สิ่งที่ต้องทำ  
คืออย่าฝืนร่างกายไปใน  
ทิศทางอื่นเพราะอาจทำให้  
ล้มได้ ที่ควรทำคือปล่อยตัวให้  
ไหลไปตามกระแสผู้คน พร้อม  
รักษาการทรงตัวไม่ให้ล้ม

**7**

ระมัดระวังไม่ให้ตัวเอง  
ถูกเบียดจนไหลไปติดกับ  
กำแพง รั้ว เสา เพราะเป็นจุดที่  
ทำให้เคลื่อนที่ไม่ได้ ส่งผลให้  
ถูกแรงบีบอัดมหาศาลจาก  
ฝูงชนได้





## เงินทอง ต้องรู้

โดย ป้าเหม้มชวนรู้

# การวางแผนลดหย่อนภาษีปี 2565

คนไทยทุกคนที่มีรายได้เกิน 120,000 บาทต่อปี มีหน้าที่ต้องยื่นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา และการวางแผนลดหย่อนภาษีเป็นวิธีที่จะทำให้เราได้เงินภาษีคืน และประหยัดเงินในกระเป๋าของตัวเองได้มากขึ้น วิธีลดหย่อนภาษีที่เราเลือกก็ถือเป็นผลประโยชน์กับตัวเองด้วย โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงหลักเกณฑ์ในทุกๆ ปี ดังนั้น ประชาชนผู้เสียภาษีจึงควรหมั่นติดตามหลักเกณฑ์เงื่อนไขในทุกปี เพื่อที่จะได้วางแผนลดหย่อนภาษีได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ป้าเหม้มรวบรวมประเภทค่าลดหย่อนมาให้แล้วมี 4 ประเภท ดังนี้



### ค่าลดหย่อนภาษีส่วนตัวและครอบครัว

ส่วนตัว		60,000	บาท
คู่สมรส		60,000	บาท
ค่าฝากครรภ์และคลอดบุตร	ไม่เกิน	60,000	บาท
บุตร	คนละ	30,000	บาท
บุตรคนที่ 2 เป็นต้นไปที่เกิดตั้งแต่วันที่ 2561	คนละ	60,000	บาท
ค่าเลี้ยงดูบิดามารดา	ไม่เกิน	30,000	บาท
ค่าอุปการะผู้พิการ-ทุพพลภาพ	คนละ	60,000	บาท



### ค่าลดหย่อนภาษีกลุ่มกระตุ้นเศรษฐกิจของรัฐ

โครงการซื้อดีมีคืน 2565	ไม่เกิน	30,000	บาท
<ul style="list-style-type: none"> <li>สินค้าและบริการที่เสียภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT)</li> <li>สินค้า OTOP</li> <li>สินค้าหมวดหนังสือ (รวมถึง E-Book)</li> </ul>			
ดอกเบี้ยกั๊ยมเพื่อซื้อที่อยู่อาศัย	ไม่เกิน	100,000	บาท

### ค่าลดหย่อนภาษีกลุ่มประกันเงินออม และการลงทุน

รวมกันไม่เกิน 100,000 บาท

ประกันชีวิตและประกันสะสมทรัพย์	ไม่เกิน	100,000	บาท
ประกันสุขภาพ	ไม่เกิน	25,000	บาท
ประกันสังคม	ไม่เกิน	6,300	บาท
ประกันสุขภาพของบิดามารดา	ไม่เกิน	15,000	บาท
เงินลงทุนธุรกิจ Social Enterprise	ไม่เกิน	100,000	บาท

รวมกันไม่เกิน 500,000 บาท

กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF)	ไม่เกิน	30% ของเงินได้ 500,000	บาท
กองทุนรวมเพื่อการออม (SSF)	ไม่เกิน	30% ของเงินได้ 200,000	บาท
กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (PVD)/ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)/ กองทุนสงเคราะห์ครูโรงเรียนเอกชน	ไม่เกิน	15% ของเงินได้ 500,000	บาท
กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)	ไม่เกิน	13,200	บาท
ประกันชีวิตแบบบำนาญ	ไม่เกิน	15% ของเงินได้ 200,000	บาท

### ค่าลดหย่อนภาษีกลุ่มเงินบริจาค

ทั่วไป	ตามที่จ่ายจริงไม่เกิน 10% ของเงินได้หลังหักค่าลดหย่อน
การศึกษา กีฬา พัฒนาลังคม ประโยชน์สาธารณะ และโรงพยาบาลรัฐ	2 เท่าของที่จ่ายจริงไม่เกิน 10% ของเงินได้หลังหักค่าลดหย่อน
พรรคการเมือง	ไม่เกิน 10,000 บาท



ที่มา : <https://www.finnomena.com/>



## ไอที 4.0

โดย คุณพระอาทิตย์



# ทำการ์ด “ส่งความสุข” ยุคดิจิทัลด้วยโปรแกรม Canva



พอกถึงสิ้นปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ทีไร ก็ทำให้นึกถึงเทศกาลของขวัญและการส่งการ์ดอวยพรปีใหม่ โดยเฉพาะเด็กรุ่น Gen Y ส่วนน้อยๆ สมัยนี้ต้องลองนึกภาพตามดู สมัยนั้นการ์ด ส.ค.ส. ย่อมมาจาก ส่งความสุข เป็นบัตรอวยพรที่ส่งให้กันในวันขึ้นปีใหม่ เป็นเรื่องที่ฮิตมาก หลายคนต้องไปหาซื้อ ส.ค.ส. มาเขียนแจกเพื่อนในห้องเรียน บ้างก็เป็น ส.ค.ส. โรยด้วยกากเพชร หรือไม้ก่ ส.ค.ส. ใบใหญ่ลายดอกไม้ผ้ากำมะหยี่สวยๆ มอบให้ญาติผู้ใหญ่ของเรา

มาถึงวันนี้ทุกสิ่งถูกเปลี่ยนมาอยู่บนคอมพิวเตอร์ที่ทุกคนสามารถออกแบบสร้างการ์ดสวยๆ ได้ด้วยตัวเองแล้ว วันนี้ขอแนะนำการทำการ์ดอวยพรด้วยโปรแกรม Canva ซึ่งเป็นโปรแกรมสำเร็จรูปที่ใช้ออกแบบตกแต่ง Presentation สื่อ สิ่งพิมพ์แบบง่าย แต่ผลงานที่ออกมาจะระดับมืออาชีพ ลองไปทำตามกันเลยค่า



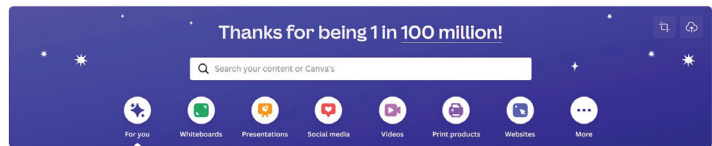
## วิธีทำการ์ดอวยพรปีใหม่

1

เข้า <https://www.canva.com/>  
แล้วสมัครสมาชิกฟรีผ่าน Facebook  
หรือ Gmail Account ก็ได้ค่ะ

2

พิมพ์ Keywords เช่น Christmas card,  
New Year หรือ Card



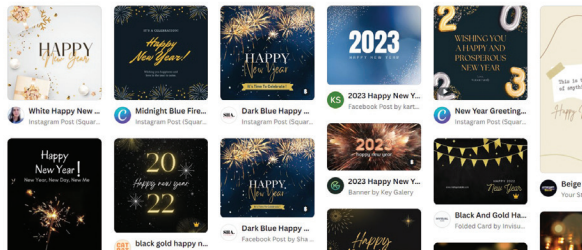
3

เลือก Template  
ที่ถูกต้องที่สุด

### New Year templates

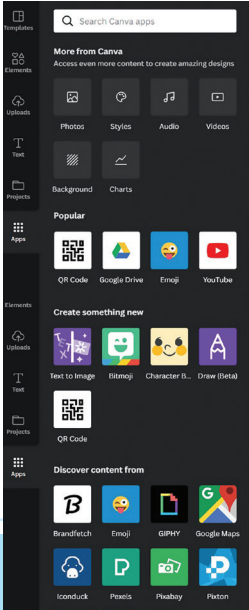
Browse high quality New Year templates for your next design

34,684 templates



4

ใช้อุปกรณ์ใน Canva ตกแต่ง เพิ่มรูป เขียน คำเพิ่มเติมได้เต็มที่



5

Save เป็นไฟล์ / แชร์เป็นลิงก์ / Print แล้วส่งต่อให้เพื่อนหรือคนรักของเราได้เลย



เพื่อนๆ ลองเอาไปใช้ทำการ์ดน่ารักๆ ในเทศกาลปีใหม่ที่จะถึงนี้ละ รับรองว่าต้องประทับใจแน่นอน ท้ายนี้ไอที 4.0 ต้องขอขอบคุณทุกท่านที่ติดตามข่าวสารครอบครัวใบไม้มาโดยตลอด ขอให้ปีใหม่นี้เป็นปีที่สนุกและมีความสุข สวัสดีปีใหม่ 2566 ค่ะ

ที่มา : <https://thaihitz.com/ไอทีสุดฮิต-ส-ค-ส-กภาพ/>  
: <https://www.canva.com/>



บันทึก  
ความดี

พีดำรง  
ทางหลวง  
ใจดี

โดย ส.สุคันทา

แผนเวจ Police TV by UCI Media เผยแพร่คลิปที่สร้างรอยยิ้มและความประทับใจให้กับผู้ที่เข้ามาชมคลิปวิดีโอเป็นอย่างมาก หลังจากตำรวจทางหลวงได้ช่วยเหลือเด็กชายที่ถูกผู้เป็นพ่อซึ่งขับรถบรรทุกสิบล้อกั้นไว้ระหว่างทางสำเร็จ



วันที่ 8 ตุลาคม 2565 เวลา 18.20 น. หน่วยบริการตำรวจทางหลวงนาดี รววิทยุ 3511 มี ด.ต. สัญญา ชันโท พลขับ ร.ต.ท. บัญชา ตุ่นมี ออกตรวจพื้นที่รับผิดชอบ ทล.304 กม.213-214 (จุดลงเวลามาางาม) พบเด็กชายยืนร้องไห้อยู่ จึงเข้าไปสอบถาม เด็กเล่าว่าพ่อขับรถบรรทุก



มาลงเวลาแล้วขับรถออกไปเลยลืมเด็กไว้ จึงได้พาเด็กชายไปส่งทันรถของผู้เป็นพ่อได้อย่างเรียบร้อย ทุกคนได้แสดงความชื่นชมพีดำรงทางหลวงทั้ง 2 นาย ที่เห็นความเดือดร้อนของประชาชนก็ให้การช่วยเหลืออย่างรวดเร็วและทันที

ในสังคมเรานั้นทุกคนมีหน้าที่ความรับผิดชอบแตกต่างกันไป แต่สิ่งที่ช่วยให้สังคมน่าอยู่มากขึ้นก็คือการช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามกำลังความสามารถที่ทำได้ นอกจากนั้น เรายังต้องไม่ลืมที่จะชื่นชมให้กำลังใจทุกคนที่ทำความดี เพื่อเป็นพลังบวกส่งต่อให้กันและกันทำความดีต่อไป

ที่มา : <https://www.sanook.com/news/8636638/>  
คลิป : <https://www.sanook.com/video/clip/1515444/?jwsource=cl>



ลานสุขภาพ  
โดย น้องป๊าก

## 5 เคล็ดลับกินดี สุขภาพดี ในช่วง เทศกาลปีใหม่

ในช่วงเทศกาลปีใหม่ หลายคนอาจจะละเลยสุขภาพตัวเอง ซึ่งอาจจะทำให้เกิดผลเสียตามมาได้ วันนี้เราจึงนำ 5 เคล็ดลับกินดี และการดูแลสุขภาพ ในช่วงเทศกาลปีใหม่มาฝาก เพื่อให้เป็นปีใหม่ที่เฉลิมฉลองอย่างมีความสุขและมีสุขภาพดี



### ขนมกินได้ (แต่ต้องเลือกให้ดี)

เลือกขนมหรือของว่างที่ให้สารอาหารสมดุล เพื่อเติมพลังงานให้ร่างกายไม่ให้ทิวโหระหว่างมือ หากพร้อมมือสังสรรค์วันหยุด ควรพกของว่างที่มีโปรตีนสูงติดตัวไปด้วย เช่น ถั่วไม่ใส่เกลือ หรือโปรตีนบาร์ อัลมอนต์ ถั่วเหลือง หรือเบบี๋แครอท อาหารกรอบกรอบและมีความแข็งแรงพอได้เคี้ยวจะช่วยลดความเครียดได้ดีเพราะกลัมน้ำตาลจากกรรไกรได้ทำงาน



### เติมเต็มน้ำให้ร่างกาย

ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะน้ำช่วยดูดซึมสารอาหารและช่วยให้ร่างกายย่อยอาหารได้ดี นำพาสารอาหารไปสู่เซลล์ต่างๆ ในร่างกาย รวมทั้งกำจัดสารแปลกปลอมที่ร่างกายไม่ต้องการ ร่างกายที่มีความชุ่มชื้นเหมาะสมนั้นดีต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ส่วนขาและก่าแฟสามารถนับรวมเป็นปริมาณของเหลวที่เราดื่มในแต่ละวันได้ แต่ต้องควบคุมน้ำตาล แคลอรี และปริมาณคาเฟอีนให้เหมาะสม เพื่อให้แน่ใจว่าคุณจะสามารถนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ



รอบรู้  
บ้านเรา  
โดย พี่หนู

## บางจากฯ มอบร่มให้ เพื่อนบ้านชุมชนรอบโรงกลั่นฯ

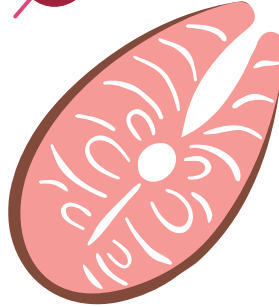
บริษัท บางจากฯ ส่งมอบร่มให้เพื่อนบ้านชุมชนรอบโรงกลั่นน้ำมันบางจาก เพื่อให้สู้แดด สู้ฝน และเป็นของที่ระลึกแทนความห่วงใยในหน้าฝนปีนี้ โดยมีกรรมการชุมชนร่วมส่งมอบเมื่อเร็วๆ นี้จ้า





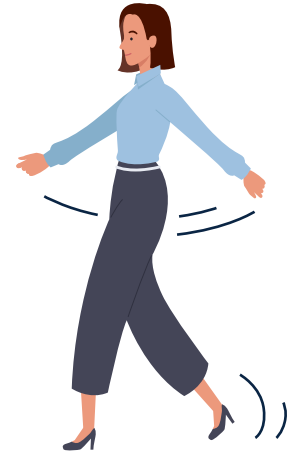
## เพิ่มโปรตีนและผักให้มากขึ้น

เพิ่มโปรตีนและผักเข้าไปในอาหารทุกมื้อ ลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตและไขมันสำหรับอาหารที่อุดมด้วยโปรตีน เช่น เนื้อแดง สัตว์ปีก ไข่ และพืชตระกูลถั่ว ทำให้อิ่มท้อง แถมยังมีวิตามินบี วิตามินอี ธาตุเหล็ก สังกะสี และแมกนีเซียม สรุปลวิธีง่ายๆ ในการลดแคลอรีที่ไม่จำเป็นลง เพียงแค่เพิ่มโปรตีน ลดแป้ง เพิ่มผักเป็นสองเท่าต่อมื้อ หากใยจะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มได้นาน



## เดินเพื่อย่อยอาหาร

การเดินไม่เพียงช่วยเรื่องการย่อยอาหาร แต่การออกไปสูดอากาศ ฟักสมอง ชมทิวทัศน์ ถือเป็น การออกกำลังกายที่มีประโยชน์ไปด้วย การเดินยังช่วยเสริมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และทำให้สุขภาพร่างกายโดยรวมแข็งแรงมากขึ้น



## เลือกขนมของหวานให้ดี

ขนมหวานหลายชนิดอาจมีแคลอรีสูง ซึ่งเป็นผลเสียต่อการควบคุมน้ำหนัก แต่ไม่จำเป็นต้องตัดของหวานออกทั้งหมด แค่ต้องเลือกให้ดี รับประทานในปริมาณที่น้อย และพยายามหลีกเลี่ยงขนม "ประจำวัน"

เคล็ดลับทั้งหมดนี้จะทำให้คุณมีสุขภาพที่ดีในช่วงวันหยุด และจำไว้ว่ายิ่งเรายอมแพ้ ไม่ปรับนิสัยการกินเพื่อสุขภาพในปีนี้อีกเท่าไรก็จะยิ่งยากสำหรับปีหน้ามากขึ้นเท่านั้น

ที่มา : <https://www.jeab.com/fit-firm/5-tips-to-eat-healthily-during-the-new-year-season>

## บางจากฯ มอบทุนการศึกษาประจำปี 2565

เมื่อเดือนกันยายนที่ผ่านมา คุณกมลยา ตา ณ ดกลาง ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานสื่อสารองค์กรและกิจการเพื่อความยั่งยืน บริษัท บางจากฯ เป็นประธานมอบทุนการศึกษาเยาวชนบางจากฯ ให้แก่เยาวชนในชุมชนรอบโรงกลั่นฯ 10 ชุมชน เยาวชนในบ้านพักอาศัยของสำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม พื้นที่บางจาก นักกีฬาฟุตซอลเยาวชนบางจาก นักเรียนในโครงการอาหารกลางวันของบริษัท บางจากฯ และโรงเรียนรอบโรงกลั่นฯ รวม 20 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 850 ทุน เป็นเงินกว่า 4 ล้านบาท โดยบริษัท บางจากฯ ได้มอบทุนการศึกษาอย่างต่อเนื่องปีนี้เป็นปีที่ 18 รวมจำนวนทุนที่มอบไปแล้วเกือบ 10,000 ทุน มูลค่ารวมทั้งสิ้นกว่า 40 ล้านบาท





# กฎหมาย ใกล้ตัว

โดย ทนายหัวแหลม



## ปีใหมปลอดภัย ห่างไกลเมาแล้วขับ

เทศกาลปีใหม่เป็นช่วงหยุดยาวที่คนไทยจะเดินทางกลับภูมิลำเนา เพื่อเฉลิมฉลองวันขึ้นปีใหม่พร้อมหน้ากับครอบครัว นอกจากการท่องเที่ยวแล้วยังมีการจัดงานรื่นเริงตามประเพณี และสังสรรค์กินดื่มร่วมกัน บทความนี้จึงขอหยิบยกกฎหมาย ที่เกี่ยวกับการเมาแล้วขับและเขตห้ามเมามาเล่าให้ฟัง



การขับรถยนต์เมาสุรานั้นนอกจากจะเป็นความผิดตาม พ.ร.บ.การจราจรทางบก พ.ศ. 2522 มาตรา 43 ซึ่งการฝ่าฝืนต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับตั้งแต่ 5,000-20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และกฎหมายบัญญัติให้ศาลสั่งพักใช้ใบอนุญาตขับขี่ของผู้นั้น มีกำหนดไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับขี่ แล้วยังอาจถูกคุมประพฤติ หรือบำเพ็ญประโยชน์ตามคำสั่งของศาลด้วย แต่ถ้าเป็นเหตุให้ผู้อื่นได้รับอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ หรือได้รับอันตรายสาหัสหรือถึงแก่ความตาย ผู้นั้นต้องได้รับโทษหนักขึ้น ทั้งนี้ เมื่อคดีขึ้นสู่การพิจารณาของศาล รถที่ใช้ในการขับขี่ขณะเมาสุรา ตามกฎหมายยังถือว่าเป็นทรัพย์สินที่ใช้ในการกระทำความผิด หรือที่เรียกว่า “ของกลาง” ซึ่งหากพนักงานอัยการมีคำขอให้ศาลสั่งริบรถคืนก่อนเหตุ ศาลก็มีอำนาจสั่งให้ริบรถคืนนั้น ให้ตกเป็นของแผ่นดินได้<sup>1</sup> ซึ่งเป็นโทษทางอาญาประการหนึ่ง<sup>2</sup>

นอกจากนี้ พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 มาตรา 31 ยังกำหนดห้ามไม่ให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัดหรือสถานที่ประกอบศาสนกิจ สถานที่บริการสาธารณสุขของรัฐ สถานที่ราชการ (ยกเว้นส่วนที่จัดไว้เป็นที่พักส่วนบุคคลหรือสโมสร) สถานศึกษา บัมน้ำมัน และสวนสาธารณะของทางราชการ และอาจมีสถานที่อื่นตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดภายหลัง หากฝ่าฝืนจะมีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับได้

ดังนั้น ในเทศกาลปีใหม่นี้ ทนายหัวแหลมขอให้ทุกท่านเดินทางท่องเที่ยว หรือกลับภูมิลำเนาโดยสวัสดิภาพ และหวังว่าสมาชิกครอบครัวไปไม่ทุกท่านจะมีปีใหม่ที่ปลอดภัยห่างไกลเมาแล้วขับ และปฏิบัติตามกฎหมาย เพื่อตัวท่านเองและผู้ร่วมใช้รถใช้ถนนทุกคน



<sup>1</sup> เอกพงค์ สุรพันธ์พิชิต. บทความ “เมาแล้วขับระวังถูกริบรถให้ตกเป็นของแผ่นดิน” โดยกลุ่มกฎหมาย สำนักกฎหมายกรมหลวงชนบท

<sup>2</sup> คำพิพากษาศาลฎีกาที่ 6736/2558



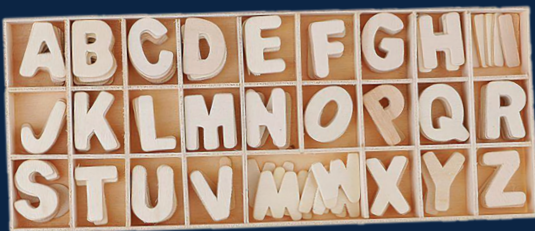
ลองทำดู  
โดย ใบไผ่

# KAT

## แถมสปีใหม่!

ถ้าเพื่อนๆ กำลังมองหาของขวัญปีใหม่ แบบไม่จำเจ ไม่ซ้ำใคร ลองมาดู “ไอเดียของขวัญปีใหม่ทำเอง” กันจ้า ใครได้รับไปประทับใจแน่นอน

จะมีอะไรดีไปกว่าการได้ของขวัญเป็นของตัวเอง นอกจากจะรู้สึกเป็นคนพิเศษแล้วยังสัมผัสได้ถึงความตั้งใจของผู้ให้อีกด้วย (ที่สำคัญ นำไปส่งต่อให้ใครไม่ได้ด้วยนะ ^^)



### อุปกรณ์

- ตัวอักษรไม้ DIY เลือกคำตามชอบ
- สีโปสเตอร์
- จานสี ฟู่กัน
- แม่เหล็กติดตู้เย็น



### วิธีทำ

- 1) ตกแต่งระบายสีบนตัวอักษรไม้ที่เราเลือกไว้ โดยอาจใช้ดินสอวาดภาพเป็นแนวทางไว้ก่อน
- 2) พักไว้รอจนกว่าสีจะแห้งแล้วใช้ปืนกาวติดแม่เหล็กที่บริเวณด้านหลังเป็นอันเสร็จเรียบร้อย

### Tips

เมื่อซื้อสีโปสเตอร์มาใหม่ ให้เปิดขวดใช้ไม้กวนสีในขวดให้ทั่วจนเป็นเนื้อเดียวกันก่อนนำมาผสมน้ำ



Happy New Year 2023





**ตะลอนทัวร์**  
โดย ไอซ์ซิ่ง

2017

# New Year New You แนะนำสถานที่ขอพร เอาใจสายมู เฮงข้ามปี

หากในช่วงนี้ใครที่รู้สึกชีวิตไม่ค่อยราบรื่นหรือมีอุปสรรคเข้ามาบ่อยๆ ขอแนะนำสถานที่ที่สายมูไม่ควรพลาด ไปทำความรู้จักกับแหล่งท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมทั่วเมืองไทย พร้อมสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้สบายใจและมีกำลังใจสู้กับชีวิตกันต่อไป

## ท้าวเวสสุวรรณ วัดจุฬามณี จังหวัดสมุทรสงคราม



สำหรับใครที่อยู่ในช่วงปีขงสามารถมาขอพรจาก “ท้าวเวสสุวรรณโณ” ให้ช่วยบดเป่าสิ่งไม่ดีได้ ที่ตั้งอยู่ภายในวัดจุฬามณีเดิมชื่อ “วัดแม่เจ้าทิพย์” เป็นวัดเก่าแก่ สร้างขึ้นในรัชสมัยสมเด็จพระเจ้าปราสาททอง มี 3 จุดสำคัญที่ควรไปเยี่ยมชมจุดแรกคือ “อุโบสถจตุรมุข” ซึ่งมีพระพุทธรูปปางมารวิชัยเป็นพระประธานในอุโบสถ จุดถัดไปก็คือกุฏิสร้างด้วยไม้สักทองทั้งหลัง ภายในมีสิริระสังฆารของหลวงพ่อบึงเนื่องที่มรณภาพไปแล้ว แต่สังฆารไม่น่าเบื่อयरจอยอยู่ในโลงแก้ว ตั้งไว้บนมณฑปให้ผู้ศรัทธาได้กราบไหว้ และจุดสุดท้ายที่ถือเป็นอีกหนึ่ง

ความเลื่องชื่อของวัดนี้ก็คือ ความศักดิ์สิทธิ์ของ “องค์ท้าวเวสสุวรรณโณ” ที่ดลบันดาลให้ลูกศิษย์และผู้ที่มีความศรัทธาได้ตั้งใจหวังกันมาแล้วมากมาย โดยท้าวเวสสุวรรณโณ (ท้าวเวร) เป็นเทพประจำทิศเหนือ คอยปกป้องรักษาชาวแลโลกมนุษย์ซึ่งท้าวเวสสุวรรณโณของที่วัดจุฬามณีนั้นจะแตกต่างออกไปจากวัดอื่น เพราะจะมีถึง 4 ปางด้วยกัน เริ่มที่องค์เก่าแก่ที่เป็นองค์แรกจะเป็น “ปางพรหมาสูติเทพ” เป็นองค์ปูนปั้นประทับนั่งสีขาว จะประทานพรในเรื่องของโชคลาภ การงาน การเงิน

## หลวงพ่อกันใจ วัดพระธาตุดอยคำ จังหวัดเชียงใหม่

“หลวงพ่อกันใจ” แห่งวัดพระธาตุดอยคำ มีชื่อเสียงอย่างมากในเรื่องความศักดิ์สิทธิ์ หากใครมาขอพรแล้วประสบผลสำเร็จก็มักจะกลับมาถวายดอกมะลิ สิ่งเกตว่าบริเวณด้านหน้าหลวงพ่อกันใจจะมีพวงมาลัยจำนวนมากจนมองแทบไม่เห็น



องค์หลวงพ่อกันใจเลยทีเดียว แสดงให้เห็นถึงความศักดิ์สิทธิ์ของหลวงพ่อกันใจที่ใครมาขอพรอะไรก็จะตั้งใจหวัง เลยมียุคคนมากราบไหว้บูชากันอย่างอุ้นหนาฝาดังตลอดทุกวัน





## ถ้ำนาคา จังหวัดบึงกาฬ

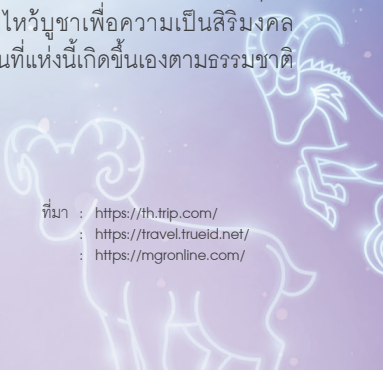
เป็นสถานที่ท่องเที่ยวโด่งดังสุดฮิตของจังหวัดบึงกาฬ ตั้งอยู่ในบริเวณวัดถ้ำชัยมงคล เขตอุทยานแห่งชาติภูหลวง การเดินทางไปต้องจองคิวล่วงหน้าผ่านแอปพลิเคชัน QueQ จำกัดจำนวน 350 คนต่อวัน ใช้เวลาเดินประมาณ 4-5 ชั่วโมง มีเจ้าหน้าที่คอยอำนวยความสะดวกและมีป้ายบอกตลอดทาง ไฮไลต์สำคัญของถ้ำนาคา คือ หินผนังถ้ำมีลักษณะคล้ายเกล็ดของพญานาค และจุดที่ห้ามพลาดนั่นก็คือ หินขนาดใหญ่



สีน้ำตาลมีเกล็ดรูปร่างคล้ายเศียรของพญานาค เป็นจุดที่นักท่องเที่ยวนิยมมากราบไหว้บูชาเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต และทั้งหมดในสถานที่แห่งนี้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

ช่วงใกล้สิ้นปี 2022 นี้ เป็นช่วงเวลาดีงามแห่งการเฉลิมฉลองส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ด้วยใจเบิกบาน ท่องเที่ยว พักผ่อนหย่อนใจ หลังเก็บตัวลดความเสี่ยงกับโรคโควิด-19 มานานนับปี สุดท้ายนี้ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับการท่องเที่ยว เฉลิมฉลองรับเทศกาลปีใหม่กันอย่างครื้นเครง และปลอดภัยทุกคน

- ที่มา : <https://th.trip.com/>
- : <https://travel.trueid.net/>
- : <https://mgronline.com/>



## โถงเตี้ยไห้วอพร

ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ 2566 นี้ ขวนสมาชิกจุลสารมาแนะนำสถานที่ไห้วอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พร้อมเคล็ดลับไห้วอพรอย่างไรให้สำเร็จและบั้งตลอดปี แพร่โถงเตี้ยกันมาเลยนะครับ



**สนามเด็กเล่น**  
โดย น้อง ปุ่น ปูน



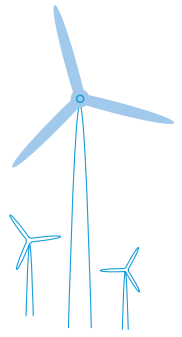
ร่วมสนุกได้ที่  
<https://shorturl.asia/YuyJj>

ผู้ที่ร่วมสนุกจะถูกสุ่มรายชื่อ  
เพื่อรับรางวัล  
กระเป๋าดินสอ จำนวน 10 รางวัล



# ไอเดียของขวัญปีใหม่จากธรรมชาติ รักษ์โลก เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ใกล้ถึงเทศกาลปีใหม่แล้ว หลายคนคงกำลังมองหาของขวัญ เพื่อมอบให้กับบุคคลพิเศษ วันนี้มีไอเดียการเลือกของขวัญมาฝาก กันคะ ดึงใจทั้งผู้ให้และผู้รับ เกมยังเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย เพราะนอกจากจะไม่สร้างมลพิษแล้ว บางผลิตภัณฑ์ก็ยังเป็นการช่วยลดขยะได้ดีทีเดียว มาดูกันค่ะว่ามีอะไรบ้าง



## 1 อาหารออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ

ข้าวเกษตรอินทรีย์ หรือข้าวออร์แกนิกดีต่อสุขภาพ นิยมซื้อเป็นของขวัญให้แก่กันแทนคำอวยพรเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีตลอดปีใหม่ เนื้อสัตว์ออร์แกนิกที่มีการควบคุมการเลี้ยง เลี่ยงการใช้สารเคมีอันตราย ปลอดภัยทั้งคนและสัตว์ นอกจากนี้จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเต็มที่ ยังช่วยรักษาสุขภาพแวดล้อมของชุมชนและโลกใบนี้อีกด้วย



## 2 ข้าวของเครื่องใช้ในบ้าน

ปัจจุบันสิ่งของที่เราใช้อุปโภคบริโภคในบ้าน ส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการย่อยสลายยาวนานมาก แต่ก็มีผลิตภัณฑ์ที่สร้างขึ้น มาเพื่อเป็นทางเลือกในการใช้งานและสามารถย่อยสลายได้เอง ตามธรรมชาติ เช่น จานกาบหมาก แปรงสีพื้นจากไม้ไผ่



## 3 เสื้อผ้า กระเป๋า และรองเท้า

ปัจจัยสำคัญในชีวิตประเภทเครื่องนุ่งห่ม เสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า ควรเลือกใช้สีเขียวธรรมชาติในการย้อม ปลอดภัยต่อผู้สวมใส่ ไม่สร้างสารเคมีหรือขยะเพิ่ม มีหลายแบรนด์ที่ไว้วัสดุธรรมชาติในการย้อมผ้า เช่น ผ้าย้อมมูลควาย ผ้าย้อมคราม หรือใช้ขยะในทะเลมาทำเป็นวัสดุ ทำรองเท้า "รองเท้าทะเลจร" เพื่อช่วยลดปริมาณขยะอีกช่องทางหนึ่ง



## 4 เครื่องสำอาง

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน ทุกชนิดเมื่อใช้แล้วก็ต้องล้างออก เพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อน ลงสู่แหล่งน้ำ ควรใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติก็จะช่วยรักษา แหล่งน้ำได้อีกช่องทางหนึ่ง ซึ่งปัจจุบันก็มีเครื่องสำอางที่เป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติให้เลือกมากมาย



## 5 ต้นไม้และปุ๋ยบำรุง

เลือกใช้ปุ๋ยออร์แกนิกสำหรับดูแลต้นไม้ ทำให้พืชและต้นไม้ปลอดภัยตั้งแต่ลำต้น ไปจนถึงดินที่ใส่ปลูก เรียกว่านอกจากจะช่วยโลกสร้างออกซิเจนแล้วยังปลอดภัย ต่อผู้ปลูกอีกด้วย



# เฉลยเกม ฉบับที่ 106

ไอเดียลอยกระทงแบบ New Normal (บางส่วน) จากสมาชิกอาสาฯ



เฉลยเกม  
โดย น้อง ปุ่น ปูน



ตั้งจิตอธิษฐานและขอพรแล้ว  
ลอยกระทงทางออนไลน์

เลือกทำกระทงจากขนมปัง  
ผักและผลไม้ ใบตอง  
กระทงน้ำแข็ง เป็นต้น

เลือกสถานที่ที่คุ้นเคย  
สะดวกในการเดินทาง  
เพื่อจะได้เลือกช่วงเวลา  
ที่ตนไม่มากโดย  
ไม่จำเป็นต้อง  
ลอยช่วงดึกเท่าที่นั้น



ใช้วัสดุจากธรรมชาติ  
ที่สามารถย่อยสลายง่าย  
ไม่เป็นพิษกับธรรมชาติ  
หรือสร้างขยะเพิ่ม  
เป็นอาชาริใช้กับสัตว์น้ำได้

ทำกระทงธรรมชาติครอบครัวละใบ  
ลอยด้วยกันที่บ้านแถวบ้าน  
ไม่ต้องเดินทางไกล ประหยัด  
และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



## ผู้โชคดี (จากการสุ่ม)

ที่ได้รับกระเป๋า 3 ช่อง  
อเนกประสงค์ จากอาสา  
ครอบครัวใบไม้ครับ

1. คุณกนกฤทัย บุญกิตติพร
2. คุณสิริวิภา สมบัติกำจร
3. คุณอรวรรณ ลัญจนเสถียรชัย
4. คุณประเสริฐ ธรรมสุวิชัย
5. คุณชวลิต พรหมสุวิชัย
6. คุณธนาทิพย์ บุญบานเย็น
7. คุณปัทมา อรุณวิริยะกิจ
8. คุณวิษณุ วิชาพันธ์
9. คุณธนพรนันท์ จารุกิตจาพันธ์
10. คุณกาญจนา สุขนันท์พล





# โครงการครอบครัวเดียวกัน

เดือนธันวาคม 2565 - มกราคม 2566



## กิจกรรมบางจากสวัสดิ์ปีใหม่ 2566

ขอส่งมอบ กระเป๋าพับได้ ขนาด กว้าง 29 x สูง 40 ซม. จำนวน 1 ใบ

### จำนวนรับ :

**รับสมัครทาง QR Code (260 สิทธิ์)**

วันจันทร์ที่ 19 ธันวาคม 2565 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป \*หากผู้สมัครเต็มจำนวน Link จะปิดไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

**รับสมัครทางโทรศัพท์ (40 สิทธิ์)**

06-4580-3343 และ 06-4826-5844 วันอังคารที่ 20 ธันวาคม 2565 เป็นต้นไป เฉพาะเวลา 09.00-16.00 น. ของทุกวันทำการ

\* ขอความกรุณาโทรสมัครตามวัน-เวลา และหมายเลขโทรศัพท์ที่แจ้งไว้เท่านั้น หากมีผู้สมัครเต็มจำนวนโทรศัพท์จะปิดเครื่อง ถือเป็นการปิดรับสมัคร

### เงื่อนไขลงทะเบียนรับสิทธิ์

1. ต้องเป็นสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้บางจากเท่านั้น
2. หมายเลขสมาชิกที่สมัครต้องตรงกับชื่อในฐานข้อมูลฯ
3. ขอสงวนสิทธิ์ 1 หมายเลขสมาชิก รับ 1 ใบ
4. รับสิทธิ์ตามลำดับการสมัครและข้อมูลต้องถูกต้องตามเงื่อนไข
5. เมื่อประกาศผลแล้วถือเป็นที่สุด ยืนยันตามรายชื่อที่ได้รับสิทธิ์เท่านั้น

### วิธีการสมัครเข้าร่วมกิจกรรมทาง QR Code

1. เข้าแอป LINE
2. กด "เพิ่มเพื่อน" (Add Friends)
3. กดที่คำว่า "QR Code"
4. สแกน QR Code กด "เปิด" (Open) หรือกดที่ลิงก์



**ข้อสังเกต** การสมัครผ่าน QR Code เมื่อท่านกดส่งคำตอบระบบจะส่งข้อความ "ระบบได้บันทึกคำตอบของคุณไว้แล้ว" ยืนยันว่าการสมัครเสร็จสมบูรณ์แล้ว

### การเข้าร่วมกิจกรรม :

ประกาศรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์ฯ ในวันจันทร์ที่ 26 ธันวาคม 2565 ผ่าน Facebook เพจ : ครอบครัวใบไม้บางจาก

<https://www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak> และเริ่มจัดส่งกระเป๋าพับได้ให้ท่านที่ได้รับสิทธิ์ทาง EMS

ในวันอังคารที่ 10 มกราคม 2566 เป็นต้นไป

หมายเหตุ : ข้อมูลในการลงทะเบียนกิจกรรมในครั้งนี้จะนำไปใช้ในการประเมินผลกิจกรรมของบริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับจุลสาร สมาชิกสมาชิก เปลี่ยนที่อยู่ หรือกิจกรรม โทร. 0-2335-4102, e-mail : thanyalak@bangchak.co.th ในวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00-16.00 น. โครงการครอบครัวเดียวกัน ส่วนกิจการสัมพันธ์ บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

**อัปเดตข่าวสารและกิจกรรมดีๆ ได้ที่** [www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak](http://www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak)



**บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)**

210 ถนนสุขุมวิท 64 แขวงพระโขนงใต้  
เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
ใบอนุญาตเลขที่ 8/2533  
ปท.บางนา

เรียน

ท่านเจ้าของบ้าน