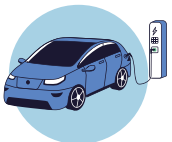




14 เมษายน

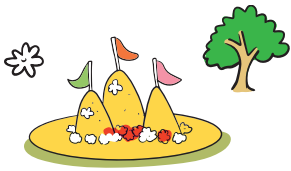
“วันครอบครัว”



04 **โรงรถ**
รถยนต์ไฟฟ้า ตอนที่ 2
ข้อดี-ข้อเสียของรถยนต์ไฟฟ้า EV



06 **ไอที 4.0**
เกมเสริมสร้างความสามัคคี
ในครอบครัว



เปิดบ้านบางจาก



14 เมษายน

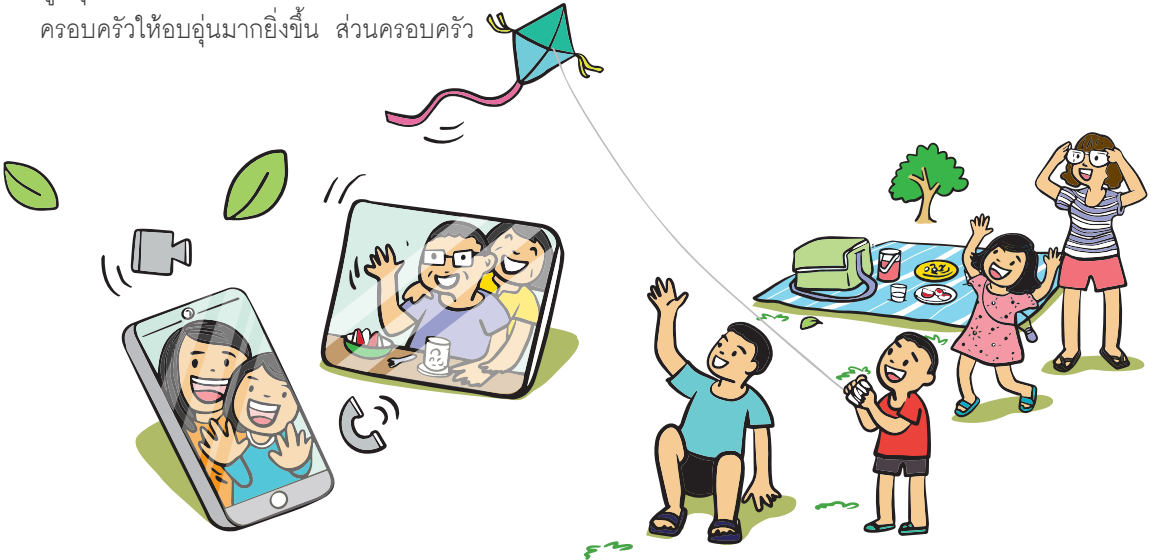
“วันครอบครัว”

วันครอบครัวไทยตรงกับวันที่ 14 เมษายน ของทุกปี ตรงกับช่วงเทศกาลวันสงกรานต์ เป็นช่วงเวลาที่คนไทยนิยมเดินทางกลับภูมิลำเนาไปรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่และไหว้ขอพรพ่อแม่ โดยใช้เวลาร่วมกันกับครอบครัว เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกในครอบครัวตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัว กระชับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สร้างความอบอุ่น ความรัก และความสามัคคีภายในครอบครัว

สำหรับครอบครัวที่อยู่ห่างไกลกันนั้น นอกจากการได้กลับไปเยี่ยมเยือนในวันสำคัญหรือเทศกาลต่างๆ แล้ว ในยุคสมัยนี้เทคโนโลยีก็ช่วยเราได้มาก มีวิธีการสื่อสารมากมายไม่ว่าจะเป็นการโทรหากัน การส่งข้อความ รูปภาพ การทำกิจกรรมต่างๆ พุดคุยกันผ่านทางไลน์ หรือวิดีโอคอล พุดคุยกันแบบเห็นหน้า ก็เป็นการสร้างสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่นมากยิ่งขึ้น ส่วนครอบครัว

ที่อยู่ด้วยกันอยู่แล้วก็อย่าลืมจัดสรรเวลาให้ครอบครัว รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน พุดคุย แบ่งปันเรื่องราวต่างๆ ที่พบเจอในแต่ละวัน ช่วยเหลืองานบ้าน หาเวลาทำกิจกรรมร่วมกันบ้าง เช่น การไปท่องเที่ยว เล่นกีฬา กิจกรรม DIY ตามความเหมาะสม

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของสังคม ทำหน้าที่หล่อหลอมบุคลิกภาพ ปลูกฝังค่านิยม จริยธรรม และถ่ายทอดวัฒนธรรมให้แก่สมาชิก ครอบครัวที่มีความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนใฝ่ฝัน การเสริมสร้างครอบครัว จำเป็นต้องอาศัยความพยายาม การสื่อสาร และความร่วมมือจากสมาชิกในครอบครัวทุกคน ทีมงานจุลสารครอบครัวไปไม่ ขอให้ทุกครอบครัวมีความสุขและส่งต่อความสุขให้กับคนอื่น และสังคมต่อไป



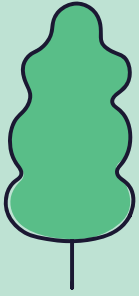
จุลสารครอบครัวไปไม่ ราย 3 เดือน
สื่อกลางข่าวสาร
เพื่อครอบครัวเพื่อนบ้าน
โรงคลื่นฯ บางจาก

ลิขสิทธิ์และจัดทำโดย
ส่วนกิจการสัมพันธ์
บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

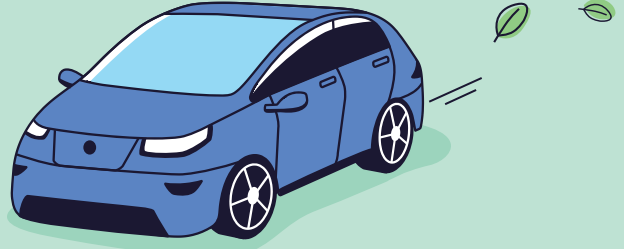
โทรศัพท์
0-2335-4102
(ในเวลาทำการ)

E-mail
suwannee@bangchak.co.th
(ถึงหน้าห้อง)

จุลสารเล่มนี้พิมพ์ด้วย
หมึกถั่วเหลือง (Soy Ink)
บนกระดาษที่เป็นมิตร
ต่อสิ่งแวดล้อม



รถยนต์ไฟฟ้า ตอนที่ 2 ข้อดี-ข้อเสียของ รถยนต์ไฟฟ้า EV



ข้อดี

1. รถยนต์มาพร้อมความเงียบและอัตราเร่งที่ได้ตั้งใจ ไม่ใช่เครื่องยนต์ในการขับเคลื่อน จึงไม่ก่อให้เกิดการเผาไหม้ ทำให้เสียงการทำงานของรถยนต์ไฟฟ้านั้นเงียบกว่ารถยนต์ทั่วไป และอัตราเร่งทำได้เร็วกว่ารถยนต์ทั่วไปเนื่องจากไม่มีขั้นตอนการทดเกียร์
2. รถยนต์ประหยัดค่าใช้จ่ายและค่าซ่อมบำรุง ไม่ใช้น้ำมันในการขับเคลื่อน ราคาน้ำมันมีความผันผวนพอสมควร ค่าบำรุงรักษาถูกลงกว่า เพราะมีอุปกรณ์น้อยชิ้น
3. รถยนต์ไม่ต้องเสียเวลาไปปั้มน้ำมันสามารถชาร์จไฟที่บ้านได้ตลอดเวลาที่ต้องการ ไม่จำเป็นต้องขับหาปั้มน้ำมัน
4. รถยนต์ไฟฟ้า EV เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เนื่องจากไม่มีเครื่องยนต์ในการเผาไหม้ จึงไม่มีการปล่อย CO₂ ออกมาจากตัวรถ ช่วยลดสาเหตุของ Global Warming ในปัจจุบัน

ข้อเสีย

1. รถยนต์มีต้นทุนตั้งต้นที่สูง กระบวนการผลิตต้องใช้เทคโนโลยีที่มีราคาสูง ทำให้ตัวรถมีราคาสูงตามไปด้วย
2. ระยะทางจำกัด รถไฟฟ้า EV จำเป็นต้องพึ่งพาพลังงานจากแบตเตอรี่เป็นหลัก ซึ่งมีข้อจำกัดในการใช้งานของการใส่ประจุไฟฟ้า ทำให้ระยะทางในการขับช้้นน้อยกว่ารถยนต์ทั่วไป
3. สถานีให้บริการชาร์จรถยนต์ไฟฟ้ามีน้อย รวมทั้งสถานีบริการส่วนใหญ่ตั้งอยู่ในพื้นที่กรุงเทพฯ และปริมณฑล ส่วนต่างจังหวัดหรือหัวเมืองใหญ่ยังมีน้อย
4. ระยะเวลาในการชาร์จไฟนาน การชาร์จประจุยังคงใช้เวลานานเป็นชั่วโมง ต่างจากการเติมน้ำมันที่ใช้เวลาเพียง 10 นาที



สำหรับรถยนต์ไฟฟ้า EV ถือเป็นเรื่องใหม่สำหรับพวกเราหลายๆ มีข้อจำกัดในการใช้งานอยู่พอสมควร แต่ด้วยเทคโนโลยีที่กำลังพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ในอนาคตข้อจำกัดต่างๆ อาจจะได้รับแก้ไขให้ดีขึ้น ดังนั้น เราควรศึกษาข้อมูลและพิจารณาเลือกตามความเหมาะสมของการใช้งานของเราละครับ



วิธีป้องกันตัวจากภัยร้าย และสถานการณ์คับขันที่ควรรู้



สำนักงานตำรวจแห่งชาติเคยประชาสัมพันธ์หลักการ “หนี ซ่อน สู้” หรือ “Run Hide Fight” ซึ่งเป็นหลักสากลที่ FBI ของสหรัฐอเมริกาและหน่วยงานบังคับใช้กฎหมายในหลายประเทศนำมาใช้แนะนำประชาชนในการเอาชีวิตรอดจากเหตุกราดยิงหรือคนคลุ้มคลั่งทำร้าย เนื่องจากช่วงหลังมีเหตุการณ์ทำร้ายผู้คนที่สาธารณะบ่อยครั้ง ดังนั้น จึงนำหลักการนี้มาเล่าสู่กันฟังครับ



หนี

เมื่อสามารถหา
เส้นทางหนีไปยัง
พื้นที่ปลอดภัยได้



ซ่อน

เมื่อไม่สามารถหลบหนี
ออกจากพื้นที่ ให้หาสถานที่
ปลอดภัยเพื่อซ่อนตัว



สู้

เป็นทางเลือกสุดท้าย
เมื่อไม่สามารถหนีหรือซ่อนตัว
จากคนร้ายได้ และ
คนร้ายกำลังจะเข้ามา

1

เมื่อไปสถานที่ต่าง ๆ
ให้จดจำทางเข้า-ออก
และทางออกฉุกเฉิน
ให้เป็นนิสัย

2

เมื่อเกิดเหตุต้องตั้งสติ
ให้ดีและมองหาเส้นทาง
ในการหลบหนี

3

ทิ้งของทุกอย่าง
ที่ไม่จำเป็น

4

ช่วยเหลือคนอื่น
เท่าที่สามารถช่วยได้

1

ล็อกประตูและหาสิ่งของ
มาใช้กีดขวางคนร้าย
เพื่อไม่ให้มาถึงตัว

2

ซ่อนให้พ้นสายตา
โดยหลบหลังสิ่งของ
ขนาดใหญ่และแข็งแรง

3

ปิดไฟในห้องและ
ปิดเสียงโทรศัพท์มือถือ

4

อยู่ให้เงียบที่สุดไม่พูดคุย
หรือใช้เสียง

1

ร่วมกันสู้สุดกำลัง
เพื่อให้มีโอกาสรอด

2

ใช้การข่มขู่ที่ดี
โดยไม่ให้คนร้ายรู้ตัว
เพื่อหยุดยั้งคนร้าย

3

ใช้สิ่งของทุกอย่าง
ที่หาได้มาเป็นอาวุธ

4

ใช้ทุกวิธีการที่นึกได้
ในการต่อสู้เพื่อเอา
ชีวิตรอด



บริหารเงินและชีวิตคู่ฉบับครอบครัวมือใหม่

กว่าที่คู่รักหลายคู่จะขยับสถานะมาใช้ชีวิตร่วมกันได้นั้นต้องผ่านเส้นทางและอุปสรรคมากมาย แต่ทราบไหมว่า ทำไม่หลังจากใช้ชีวิตคู่ร่วมกันได้ไม่นานแต่กลับไปกันไม่รอด สาเหตุสำคัญข้อหนึ่งคือปัญหาเรื่องการเงินภายในครอบครัวที่ไม่ได้วางแผนตกลงร่วมกันก่อนจะใช้ชีวิตคู่กันเอง วันนี้จะมาแนะนำวิธีการบริหารเงินสำหรับคู่สามีภรรยาว่ามีแบบไหนบ้าง

แบบที่

1

ทุกอย่างหาร 2
กระเป๋าใคร
กระเป๋ามัน

แบบนี้อาจจะเหมาะกับครอบครัวรุ่นใหม่ Gen Y สักหน่อย ส่วนใหญ่วิธีการบริหารเงินแบบนี้จะติดมาตั้งแต่ตอนคบกันเป็นแฟน ต่างคนต่างทำงานต่างมีรายได้เป็นของตัวเอง เวลาออกไปทานอาหารนอกบ้าน บิลค่าอาหารมาก็หารครึ่งแบ่งกันจ่ายสบายใจดี ซึ่งจะมีปัญหาได้ หากต้องซื้อของจำเป็นและมีมูลค่าสูงร่วมกัน

แบบที่

2

กองกลาง
กระเป๋าเดียวกัน
ไปเลย

วิธีนี้อาจจะฟังดูโบราณนิดๆ ส่วนใหญ่จะเป็นคน Gen X ที่ใช้วิธีนี้รวมเงินที่หามาได้ไว้ที่บัญชีกลาง โดยมากมักเป็นฝ่ายภรรยาที่ถือเงินกองกลางนี้ไว้และมีหน้าที่ชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดภายในบ้าน แบบที่ 2 นี้ เหมาะกับคู่สามีภรรยาที่ทำธุรกิจร่วมกัน เพราะจะได้มีความเชื่อมั่นในกันและกันทั้งในเรื่องธุรกิจและเงินภายในครอบครัว แต่อาจจะต้องระวังปัญหาในระยะยาว หากต้องแยกทางกัน จึงควรทำข้อตกลงเรื่องเงินหรือสัญญาแต่งงานเอาไว้ด้วย

แบบที่

3

มีมากจ่ายมาก
มีน้อยจ่ายน้อย

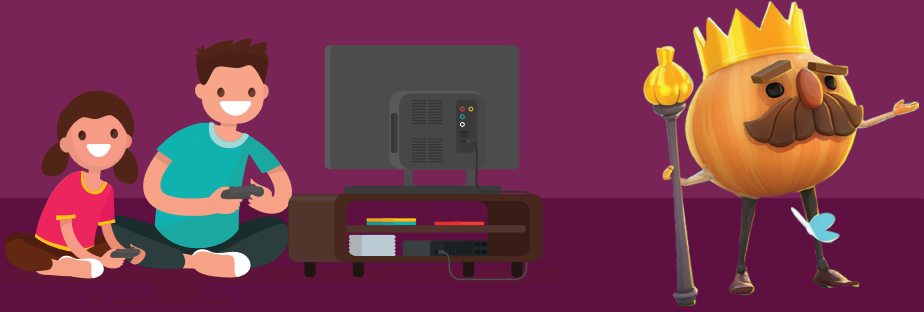
ไม่มีครอบครัวไหนที่สมบูรณ์แบบ หากคู่สามีภรรยาที่มีรายได้ต่างกันลิบลับ ความเหลื่อมล้ำทางการเงินภายในครอบครัวก็จะเกิดขึ้น แต่จะไม่เป็นปัญหาถ้าคุณเลือกวิธีการบริหารเงินแบบที่ 3 นี้ ซึ่งเหมาะกับครอบครัวประเภทนี้ และยังรวมไปถึงครอบครัวที่ภรรยาไม่ได้ทำงาน เป็นแม่บ้านอยู่บ้านเลี้ยงลูก รายจ่ายทั้งหมดก็จะเป็นหน้าที่สามีไปโดยปริยาย

แบบที่

4

กองกลาง 50%
ใช้ส่วนตัว 50%

ครอบครัวยุคใหม่นิยมใช้แบบที่ 4 นี้มากที่สุด เพราะเป็นกลางและอะลุ่มอล่วยที่สุดแล้ว ทุกคนต่างแบ่งเงินรายได้ครึ่งหนึ่งมาเข้าบัญชีกองกลางเพื่อเป็นเงินเก็บ เงินลงทุน และค่าใช้จ่ายต่างๆ ขณะที่เงินรายได้อีกครึ่งหนึ่งก็ไปค่าใช้จ่ายส่วนตัว วิธีนี้ค่อนข้างใช้ได้ผลกับหลายครอบครัว เพราะมีความเป็นส่วนตัวในการใช้เงินที่ตัวเองหามาได้ ความชอบก็ต่างกัน หากจะให้ใช้เงินร่วมกัน หรือผิใจซื้อของเหมือนๆ กัน ก็อาจจะทำให้ชีวิตคู่เก็บกดและขาดความสุขได้



เกมเสริมสร้างความสามัคคีในครอบครัว

ช่วงสงกรานต์บางท่านอาจจะกลัวรดตาดิเดเลยไม่ยอมออกจากบ้านไปไหน แต่ก็ยังอยากใช้เวลาด้วยกันในครอบครัว อยากใช้เวลากับลูก ๆ ที่มักหลบไปเล่นเกมในห้องส่วนตัว ปัจจุบันมีตัวช่วยแก้ปัญหานี้ เพราะมีเกมที่ทำออกมาและสามารถเล่นร่วมกันได้หลายคน ออกแบบมาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่น ดังนั้น ลองชวนทุกคนในบ้านมาเล่นเกมเหล่านี้ดู หลังเล่นจบอาจจะพบว่าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเราอาจจะดีขึ้นก็เป็นได้

ผู้เขียนขอแนะนำ 2 เกม ที่นิยมนำมาเล่น เพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

1. It Takes Two

เป็นเกมแนวผจญภัยเพื่อไขปริศนา โดยเรื่องราวเริ่มต้นจากสามีภรรยาคู่หนึ่งที่มีลูกสาวตัวน้อย 1 คน ซึ่งชีวิตคู่ของทั้ง 2 คนไม่ราบรื่นนัก จนวันหนึ่งทั้งคู่ได้ตัดสินใจแยกทางกัน แต่แล้วก็ได้มีเหตุการณ์ที่บังคับให้เขาทั้งคู่ต้องมาร่วมมือกันผจญภัยและไขปริศนา



2. Overcooked

เกมทำอาหารสุดฮิตที่ทำให้หลายคนหัวร้อน เป็นเกมทำอาหารแข่งกับเวลา ตัวเกมจะจำลองรูปแบบห้องครัวที่มีการจัดวางอุปกรณ์ในการทำอาหารไว้หลากหลายแบบ มีวัตถุดิบที่ต้องใช้แตกต่างกันไปตามเมนู เมื่อลูกค้าเข้าร้านมาสั่งอาหาร ทีมงานของเราที่อยู่ในครัวจะต้องแบ่งหน้าที่กันในการเตรียมอาหารให้ทันเวลา



ทั้ง 2 เกม ที่กล่าวมาสามารถเล่นได้บนเครื่องเล่นเกม Play Station และผ่าน Steam บน PC แต่ถ้าไม่มีอุปกรณ์เลย ผู้เขียนขอแนะนำเกมกระดาน หรือ Board Game ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะชวนให้ทุกคนในบ้านมาสนุกสนานร่วมกัน ซึ่งเกมกระดานที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย แนะนำเกม Monopoly ที่เล่นได้ง่าย มีกฎกติกาไม่ซับซ้อน เด็กอายุ 8 ปีขึ้นไปก็เล่นได้ ซึ่งถ้าเด็ก ๆ ได้เล่น ก็จะเป็นการฝึกบวกลบเลข ฝึกการวางแผน และคิดเป็นระบบด้วย

จากเกมที่กล่าวไปก็ขอให้ทุกท่านเล่นอย่างมีสติ ขอให้เกมเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวทุกท่านดีขึ้นนะคะ

ที่มา : 1. <https://www.sanook.com/game/1174082/>

2. <https://www.gamingdose.com/feature/review/รีวิว-it-takes-two-เดินทางเพื่อนกัน>

3. <https://entertainment.trueid.net/detail/AYqjA0zavWV>

บันทึกความดี  โดย เฉลิม



ชื่นชม! นักเรียนวัย 15 ปี

ช่วยรถแก๊งไฟไหม้ ปลอดภัยทั้งคนขับและของสำคัญ

จากกรณีเกิดเหตุเพลิงไหม้รถแก๊งบนถนนสายนครศรีธรรมราช-สุราษฎร์ธานี ช่วงทางขึ้นเขาหัวช้าง ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช ระหว่างนั้นมี พลเมืองดีและนักเรียนชายชื่อนายพลายเงิน ดีอ่อน อายุ 15 ปี นักเรียนโรงเรียนสิชลประชาสรรค์ ซึ่งรถจักรยานยนต์ผ่านมาพบ จึงรีบช่วยเหลือคนขับออกจากรถ และช่วยนำของสำคัญในรถออกมาอย่างปลอดภัยก่อนที่เพลิงจะลุกลามไหม้รถเสียหายทั้งคัน

น้องพลายเงิน ดีอ่อน อายุ 15 ปี นักเรียนโรงเรียนสิชลประชาสรรค์ อ.สิชล จ.นครศรีธรรมราช พลเมืองดี เล่าว่า ช่วงเข้าขณะขี่รถจักรยานยนต์ไปโรงเรียน ระหว่างทางพบว่ารถแก๊งคันดังกล่าวเกิดไฟไหม้ ตนจึงรีบกลับรถเพื่อ

ไปช่วยเหลือ โดยคนขับเป็นผู้หญิงบอกว่าในรถมีเอกสารสำคัญ ระหว่างนั้นไฟเริ่มลุกลามบริเวณกระโปรงหน้ารถ ตนจึงตัดสินใจรีบเปิดประตูหลังรถ แล้วนำเอกสารและของมีค่าออกจากตัวรถได้ปลอดภัย

ขอบคุณเรื่องราวดี ๆ และภาพจาก :

<https://www.naewna.com/local/788034>

<https://www.thairath.co.th/news/society/2764384>



เคล็ดลับ สร้างสุขภาพจิต...ที่ดี ให้กับครอบครัว

ปัจจุบันสถาบันครอบครัวไทยอ่อนแอลงมาก สมาชิกในครอบครัว มีความสุขน้อยลง ผู้สูงอายุเปลี่ยวเหงา ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า เด็กและเยาวชนก็ขาดความอบอุ่น ถูกชักจูงไปในทางที่ไม่เหมาะสม กลายเป็นสมาชิกของสังคมที่ขาดคุณภาพ หากไม่ได้รับการเอาใจใส่แก้ไขแล้วอนาคตของชาติก็เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง เพราะสังคมจะดีได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับคุณภาพของคนในสังคมและของครอบครัวเป็นฐานสำคัญ



หลายครอบครัวที่มีความพร้อมด้านทรัพย์สินเงินทอง สุขภาพร่างกายแข็งแรง แต่บรรยากาศในครอบครัวไม่ดีไม่สนใจกัน ไม่มีเวลาให้กัน ไม่เข้าใจกัน ใช้อารมณ์ ใช้ความรุนแรงต่อกัน ก็ไม่สามารถเป็นครอบครัวที่มีความสุขได้ ในทางกลับกัน ครอบครัวที่มีเงินน้อย สุขภาพไม่ดีนัก แต่เข้าใจกัน เอาใจใส่ความรู้สึกของกันและกัน มีเวลาให้กันก็ย่อมเป็นครอบครัวที่มีความสุขมากกว่า ซึ่งเราจะเห็นได้ว่าปัจจัยสำคัญไม่ใช่เรื่องของทรัพย์สินเงินทอง วัตถุสิ่งของ หรือสุขภาพทางกาย แต่เป็นเรื่องของความรู้สึก ความอบอุ่นทางใจมากกว่า ดังนั้น หากต้องการมีครอบครัวที่อบอุ่น ก็ต้องร่วมกันสร้างและร่วมมือกัน

รอบรู้บ้านเรา



โดย กระหนุงกระหนิง

บางจากฯ “สร้างงานปั้นอาชีพ”

**ฝึกทักษะ สร้างรายได้ สร้างความเข้มแข็งให้เศรษฐกิจ
ชุมชนรอบโรงกลั่นน้ำมันบางจาก พระโขนง**



บางจากฯ จัดโครงการ “บางจากสร้างงานปั้นอาชีพ” จัดอบรมวิชาชีพ สอนทำอาหารประเภทยำให้กับเพื่อนบ้าน ในชุมชนรอบโรงกลั่นน้ำมันบางจาก พระโขนง ณ โรงกลั่นน้ำมันบางจาก พระโขนง ให้กับผู้ที่ไม่มีรายได้และ



ผู้ที่ต้องการหารายได้เสริม เพื่อสนับสนุนให้ชุมชนมีอาชีพ สามารถพึ่งพาตนเองได้ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยมี อาจารย์จุรีรัตน์ บัวบาล อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยรังสิต เชฟวรินทร์ทิพย์ อาคมวิจิตชัย และเชฟวรลักษณ์ ระเม็ง จากสถาบันการสอนทำอาหาร Little Bite ร่วมเป็นวิทยากร โดยผู้ชนะการแข่งขันจากการตัดสินของวิทยากรจะได้รับสิทธิ์ขายอาหารที่บริษัท บางจากฯ สำนักงานใหญ่ อาคารเอ็มทาวเวอร์ และโรงกลั่นน้ำมันบางจาก พระโขนง ตามเงื่อนไขที่บางจากฯ กำหนด และบางจากฯ จะเพิ่มโอกาสให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้มีช่องทางการขายอาหารตามความเหมาะสมต่อไป



เรื่องเล็กน้อย
แต่ถ้าเกิดขึ้นสะสมเป็นระยะเวลานาน
ก็อาจจะทำให้เกิดช่องว่างระหว่างกัน

สิ่งผิดพลาดไม่ถูกต้อง สิ่งเหล่านี้ถึงแม่ดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ถ้าเกิดขึ้นสะสมเป็นระยะเวลานานก็อาจจะทำให้เกิดช่องว่างระหว่างกัน ความรู้สึกดีๆ ต่อกัน ในครอบครัวก็จืดจางไปได้ รวมไปถึงความรู้สึกมีคุณค่า เอาใจใส่ ห่วงใยกันและกัน นอกจากนี้ ยังมีพ่อแม่จำนวนมากที่รักลูก ปรารถนาดีต่อลูก แต่ใช้วิธีสื่อสารเชิงลบ เด็กจะรู้สึกไม่อยากเข้าหา เพราะกลัวถูกตำหนิกลัวเจ็บ กลัวเสียความรู้สึก ทำให้รู้สึกว่าบ้านไม่น่าอยู่ จึงออกไปหาความภูมิใจจากนอกบ้าน แม้สิ่งที่พ่อแม่ว่ากล่าวตักเตือนจะเป็นความหวังดี เจตนาดีก็ตาม ดังนั้นวิธีสื่อสารที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญ

ไปในทิศทางเดียวกัน มีเป้าหมายร่วมกัน เพราะทุกคนเป็นสภาพแวดล้อมของกันและกัน ถือเป็นหน้าที่ หนึ่ง ทำกิจกรรมร่วมกัน และสร้างการสื่อสารที่มีคุณภาพระหว่างกัน

การสื่อสารเป็นเรื่องสำคัญที่เรามักจะละเลยหลงลืมไป การสนใจความรู้สึกคนนอกบ้านมากกว่าคนในบ้าน ซึ่งอาจจะเกิดจากความรู้สึกว่าคนในครอบครัวเป็นคนกันเอง ใกล้ชิดกันมากจนมองข้ามความรู้สึกของกันและกัน ลืมที่จะชื่นชมเมื่อใครคนใดคนหนึ่งทำอะไรสำเร็จ ลืมขอบคุณเมื่อคนในบ้านทำอะไรให้ ลืมขอโทษเมื่อตนเองทำ

สังคมไทยต้องเผชิญกับปัญหามากมาย การที่จะฝ่าฟันเอาชนะปัญหาทั้งหลายทั้งปวงได้นั้นต้องอาศัยชุมชนสังคม และสถาบันครอบครัวที่แข็งแกร่ง ครอบครัวที่ดีเกิดขึ้นจากความตั้งใจที่แน่วแน่ ความรู้ ความเข้าใจ การเอาใจใส่กัน ความอดทน การเสียสละ และความร่วมมือช่วยกันของสมาชิกทุกคน

ที่มา : <https://www.manarom.com>



บางจากฯ รับรางวัลทรงเกียรติ Leadership Excellence Award
และรับการเชิดชูในฐานะผู้ชนะรางวัล TQA ที่สามารถคว้ารางวัล GPEA ระดับโลก
ในพิธีมอบรางวัลคุณภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 22 ประจำปี 2566

สะท้อนการเป็นผู้นำของนักธุรกิจอย่างโดดเด่น และให้ความสำคัญกับการยกระดับคุณภาพองค์กรไปสู่ระดับสากลและมีส่วนสำคัญในการยกระดับความสามารถในการแข่งขันให้กับประเทศ





สินสมรส

การที่คนสองคนตกลงปลงใจกันว่าจะใช้ชีวิตร่วมสร้างครอบครัวด้วยกัน ไม่ได้จบลงแค่การเก็บเงินแต่งงานสร้างครอบครัว แต่ยังมีเรื่องน่ารู้อีกมากมาย โดยเฉพาะเรื่องเงินทอง ทรัพย์สิน และสิทธิต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เมื่อจดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย ทั้งสองคนจะต้องช่วยเหลืออุปการะเลี้ยงดูกันตามความสามารถและฐานะของตน ซึ่งก็รวมถึงเรื่องเงินและทรัพย์สินต่างๆ ด้วย

ในวันนี้ทนายหัวแหลมก็อยากจะมาบอกเล่าให้ท่านผู้อ่านได้รู้จักกับคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้สองคำหลักๆ คือคำว่า “สินสมรส” และ “สินส่วนตัว” ว่าหมายถึงอะไรกันบ้าง ให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจพอสังเขป ดังนี้

- “สินส่วนตัว” หมายถึง ทรัพย์สินต่างๆ ที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีอยู่ก่อนการจดทะเบียนสมรส รวมถึงสิ่งของที่ได้รับมาภายหลังการแต่งงานด้วยความเสน่หา หรือผู้ให้พอใจที่จะให้ สิ่งเหล่านี้ก็นับเป็นสินส่วนตัวทั้งนั้น โดยสินส่วนตัวนั้นผู้เป็นเจ้าของจะมีอำนาจในการจัดการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
- “สินสมรส” หมายถึง ทรัพย์สินต่างๆ ที่ได้รับมาหลังจากการสมรสจะถูกนับเป็นสินสมรสทันที ไม่สามารถแยกออกจากกันให้กลายเป็นสินส่วนตัวได้ โดยในกรณีจดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย บุคคลทั้งสองคนจะมีสิทธิในความเป็นเจ้าของทรัพย์สินร่วมกัน จะต้องจัดการทรัพย์สินดังกล่าวร่วมกัน และในกรณีที่ต้องหย่าร้างกันในภายหลัง ทรัพย์สินที่เป็นสินสมรสจะถูกแบ่งคนละครึ่ง

ทั้งนี้ ในการจัดการสินสมรสร่วมกัน บางกรณีกฎหมายกำหนดให้ต้องได้รับความยินยอมจากสามีหรือภริยาด้วย เนื่องจากกฎหมายมองว่าเป็นเรื่องสำคัญและควรให้อีกฝ่ายรับรู้ด้วย เช่น การขาย แลกเปลี่ยน ขายฝาก ในอสังหาริมทรัพย์หรือสังหาริมทรัพย์ การให้เช่าอสังหาริมทรัพย์เกิน 3 ปี เป็นต้น





ปังชีสทอสต์

เมนูเอาใจสายชีส

ช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่หลายคนรอคอย วันหยุดยาว สำหรับครอบครัวที่กำลังหากิจกรรม ทำกันที่บ้าน วันนี้มีเมนูแสนอร่อย ทำง่าย เหมาะกับทุกคนในครอบครัว มาฝากเพื่อนๆ ลองทำกันดูนะคะ



วัตถุดิบ

- ขนมห้างกะโหลกใหญ่
- หน่อไม้ฝรั่งประมาณ 2.5 ซม.
- แสม เบคอน ผักโขม หรือ วัตถุดิบตามชอบ
- มอลซาริชีสแบบขูด
- ซอสมะเขือเทศ
- มายองเนส
- ออริกาโน

วิธีทำ

- นำแสม เบคอน หรือผักโขม วางบนขนมห้างปริมาณตามชอบ
- ทาด้วยมายองเนสและซอสมะเขือเทศ
- โรยหน้าด้วยมอลซาริชีสพูนๆ จุกๆ
- นำเข้าเตาอบอุณหภูมิ 200 องศา ประมาณ 4-5 นาที ให้ชีสเริ่มเยิ้ม นำออกจากเตาได้
- เบิร์นชีสด้วยไฟฟöhnเบาๆ ช่วยให้มันกลืนหอมขึ้น
- หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ โรยด้วยออริกาโน พร้อมทานแล้วจ้า





หัวหินเที่ยวฟินๆ ใช้เวลาอยู่กับคนที่รัก ในวันครอบครัว

เข้าสู่ช่วงปีใหม่ไทยหรือวันสงกรานต์ 2567 เป็นช่วงวันหยุดยาวที่คนส่วนใหญ่มักจะเดินทางกลับภูมิลำเนา เพื่อไปพบปะญาติพี่น้อง ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น รดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ เข้าวัดทำบุญตักบาตร รับประทานอาหาร เล่นน้ำสงกรานต์ เดินทางไปเที่ยวพักผ่อนกับครอบครัว จึงถือเป็นช่วงเวลาสำคัญที่จะช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น



ประเพณีวันสงกรานต์ของไทยมีรากเหง้าทางวัฒนธรรมที่สวยงามและส่งต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น และกำหนดให้วันที่ 14 เมษายน ของทุกปีเป็นวันครอบครัว (Family Day) ซึ่งปีนี้มีข่าวดี "ยูเนสโก" ประกาศขึ้นทะเบียน "สงกรานต์ไทย" เป็นมรดกโลกวัฒนธรรม เมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2566 ในที่ประชุมคณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการสงวนรักษามรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ (Songkran in Thailand, Traditional Thai New Year Festival) ครั้งที่ 18 ที่เมืองคาเซน สาธารณรัฐบอตสวานา

วันครอบครัวปีนี้อยากแนะนำสถานที่เที่ยวที่คุณจะได้พาคคนที่รักไปพักผ่อนช่วงฤดูร้อนเดือนเมษายน ไข่แล้วทะเลใกล้กรุงเทพฯ นอกจากบางแสน พัทยา ก็ยังมีหัวหิน

ที่เป็นเมืองคลาสสิกใกล้กรุงเทพฯ ใช้เวลาเดินทางเพียง 3-4 ชั่วโมง มีครบทั้งแหล่งของกิน ที่พัก และสถานที่เที่ยวมากมาย ทุกปีจะมีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเดินทางมาพักผ่อนกันไม่ขาดสาย เหมาะสำหรับทำกิจกรรมในครอบครัว และพาญาติพี่น้อง ปู่ย่าตายายไปพักผ่อน ประเดิมด้วยสถานที่แรกเสริมสิริมงคลโดยการแวะไหว้พระ "วัดห้วยมงคล" ซึ่งเป็นที่ประดิษฐานรูปเหมือนหลวงพ่อดองค์ใหญ่ที่สุดในโลก ตำนานปาฏิหาริย์ของหลวงพ่อดองค์พุทธศาสนิกชนในภาคใต้ให้ความเคารพเลื่อมใสมาเป็นเวลานานและรู้จักกันเป็นอย่างดี ออกไปอีกไม่ไกลก็มี "ชายหาดเขาตะเกียบ" ชายหาดที่สวยงาม เม็ดทรายละเอียดขาว มีจุดเด่นที่มีภูเขายื่นออกมาด้านนอกทะเล



ความยาวหาด 1.5 กิโลเมตร เหมาะสำหรับครอบครัวเล่น
น้ำคลายร้อนด้วยกัน

แนะนำร้านอาหารอร่อยมือเที่ยงใกล้เขาเต่า เป็น
อาหารปักษ์ใต้แท้ คิวยาวทุกวัน อาหารปักษ์ใต้ “บ้านครูส่วน
By ปลา” เมนูสูตรเฉพาะของทางร้าน เช่น ขนมะจิน
น้ำยาปู แกงคั่วปูใบชะพลู หมึกน้ำดำ สะตอผัดกุ้งใส่กะปิ
พะแนงเนื้อ ฯลฯ ต่อยด้วยเครื่องดื่มเย็นๆ สักแก้ว นั่งชม
พระอาทิตย์ตกดิน “Matapita” คาเฟ่บรรยากาศดี ตั้งอยู่
ริมทะเล ติดถนนแนวเขาเต่า เป็นเพียงทาว์นเฮาส์ห้อง
เล็กๆ แต่การตกแต่งด้านในไม่ธรรมดา ใครที่ไม่ชอบดื่ม
กาแฟ สามารถมานั่งจิบชาทานเค้กยามเย็นได้อย่างเพลินๆ

สามารถเข้าไปเช็คอินที่พร้อมเสิร์ฟในแต่ละวันได้ทาง
เพจของร้าน

นี่เป็นเพียงกิจกรรมครอบครัวฉบับย่อๆ เท่านั้น ทริป
ง่าย ๆ ใกล้กรุง เมษายนครอบครัวปีนี้คิดว่าทุกคนคงมี
แพลนที่เที่ยวในใจกันบ้างแล้ว ขอให้ทุกคนเดินทางกลับบ้าน
ไปเที่ยวพักผ่อนกับคนที่คุณรักอย่างปลอดภัย ใช้เวลา
ช่วงวันหยุดยาวอย่างมีความสุขในเทศกาลปีใหม่ของไทย ทำ
กิจกรรมร่วมกัน สร้างความสัมพันธ์อันดีให้ครอบครัว
อบอุ่น และพักผ่อนเติมพลังกับครอบครัวอย่างเต็มที่
Happy Songkran Day!

สนามเด็กเล่น  โดย พี่กวาง

ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญมากในสังคม

และการแสดงความรักให้แก่คนในครอบครัว
ก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน อยากทราบบ้างเลยว่าสมาชิกจุลสารฯ
มีการแสดงความรักต่อคนในครอบครัว
แบบไหนกันบ้าง มาแชร์กันนะคะ



ผู้ที่ร่วมสนุก
จะถูกสุ่มรายชื่อเพื่อรับ
พัดลมบางจาก

จำนวน 15 รางวัล

หมดเขต

ส่งคำตอบร่วมสนุก

วันที่ 31 พฤษภาคม 2567



ร่วมสนุกได้ที่

<https://shorturl.asia/o8tkG>

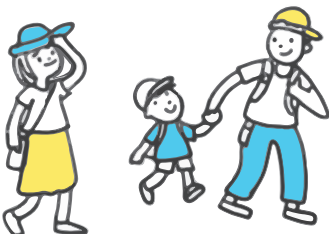
เข้ามาได้เวลาเที่ยว ทริปสีเขียวต้องมา

สวัสดีค่ะเพื่อนๆ จุลสารครอบครัวไปไม่ทุกท่าน เข้าสู่เดือนเมษายนร้อนๆ อย่างนี้ ใกล้เคียงสงกรานต์ก็ได้อเวลาจัดทริปเตรียมตัวเกี่ยวกับแล้วเนอะ ก่อนเก็บกระเป๋าออกเดินทาง เรามาคำให้ทริปนี้เป็นทริปสีเขียวแบบรักโลกด้วยกันดีกว่า ขอนำเสนอทริคง่ายๆ 4 ข้อ ดังนี้ค่ะ



1. จัดของใช้เท่าที่จำเป็น

หลายครอบครัวเวลาไปเที่ยวชอบเตรียมของเผื่อ เช่น เอาเสื้อผ้าไปหลายๆ ตัว โดยเฉพาะถ้ามีเด็กเล็กด้วยแล้ว ข้าวของเครื่องใช้จัดเต็มเหมือนจะยกบ้านไปเลยทีเดียว (หยอกๆ ค่ะ) สัมภาระยิ่งหนักก็ยิ่งต้องใช้พลังงานในการขนย้ายมากขึ้น เปลืองน้ำมันรถมากขึ้น ดังนั้นก่อนออกเดินทางเราควรวางแผนก่อนว่าทริปนี้จะไปที่ไหน ทำอะไรบ้าง วันไหนใส่ชุดอะไรถึงจะเข้ากับกิจกรรม พัดตั้งเสื้อผ้ารองเท้าเข้าชุดไปก่อนเลยยิ่งดี และอาจเช็กข้อมูลของที่พักรถว่ามีบริการอะไรให้บ้าง เช่น ผ้าเช็ดตัวรองเท้าแตะ ไม้กวาดปัดมด กาดม้มน้ำ จะได้ไม่ต้องพกไปเองให้หนักกระเป๋า



2. แก้วน้ำ ถุงผ้าอย่าให้ขาด

ไปเที่ยวทั้งทีมีหรือจะไม่แวะเช็กอินคาเฟ่สวยๆ ถ่ายรูป จิบกาแฟทานขนมอร่อยๆ แก้วน้ำส่วนตัวเป็นไอเทมที่ขาดไม่ได้เด็ดขาด เตรียมกันไปคนละใบช่วยลดขยะได้หลายชิ้น แกมด้าเป็นแก้วเก็บความเย็น ก็ช่วยให้เราผลิตพลาสติกกับเครื่องดื่มได้นานขึ้นด้วย รวมทั้งถุงผ้าก็ควรมีติดไว้เวลาซื้อของจะได้ไม่ต้องรับถุงพลาสติก



4. ช่วยกันประหยัดพลังงาน

การเข้าพักโรงแรมหรือที่พักแบบต่างๆ ให้ระมัดระวังในการใช้ไฟฟ้า เช่น ออกไปเดินเล่น ไปทานข้าว โดยเปิดไฟและแอร์ค้างไว้ เพราะมีความรู้สึกว่าค่าไฟรวมอยู่ในค่าห้องพักแล้วจะใช้เท่าไรก็ได้ ไม่ต้องคอยระวังเหมือนที่บ้าน ข้อนี้อาจให้พนักงานที่ช่วยกันใช้ไฟฟ้าเท่าที่จำเป็น นึกเสมอว่าพลังงานที่เสียไปคือก๊าซเรือนกระจกที่เพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อโลกและตัวเรา ดังนั้น ปิดไฟ ปิดแอร์ทุกครั้งที่ไม่อยู่ในห้องพักนานเกิน 1 ชั่วโมง ถ้าทำได้ ปรับแอร์ที่อุณหภูมิ 25 องศา เพียงเท่านี้ทริปท่องเที่ยวของเราก็เป็นทริปสีเขียวที่รักษ์โลกแล้วค่ะ



เฉลยเกม ฉบับที่ 114

ตัวอย่าง
สำนวนไทยที่
เกี่ยวกับน้ำ ได้แก่



ผู้โชคดี (จากการสุ่ม)
ที่ได้รับกระบอกน้ำบางจาก
จากจุลสารครอบครัวใจไม่

เริ่มจัดส่งของรางวัลวันที่ 10 เมษายน 2567

ว่ายน้้าหาจระเข้ ความหมาย เสี่ยงเข้าพบทั้งๆ ที่รู้ว่าเป็นอันตราย

น้ำสั่งฟ้า ปลาสั่งฝน ความหมาย สั่งเสียเป็นครั้งสุดท้าย หรือทำการอันใดที่เป็นสิ่งสำคัญเพื่อไว้อาลัยก่อนจากไป

กรวดน้ำคว่ำขัน ความหมาย ตัดขาดไม่เกี่ยวข้อง ขาดินนี้อย่าได้เจอกัน

เอาน้ำลูบท้อง ความหมาย สู้ทนทิวในยามยาก

น้ำลึกหยั่งได้ น้ำใจหยั่งยาก ความหมาย น้ำลึกแค่ไหนเราแย้งวัดหยั่งได้ แต่น้ำใจหรือจิตใจของคนเราวัดได้ยาก

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 1. คุณอดิศักดิ์ คุปต์ถาวรฤกษ์ | 6. คุณเสงี่ยม โพธิ์บัณฑิต | 11. คุณศักดิ์ชัย จินต์สุวัค |
| 2. คุณสาธิต ยศไพบุลย์ | 7. คุณสันสนีย์ บุญเสียง | 12. คุณสุภาวณี ห้วยหงษ์ทอง |
| 3. คุณกานต์จิรา ธเนศผาดิสุข | 8. คุณปัทมา ชินาภิรมย์ | 13. คุณสุธาวัลย์ จันทร์เพ็ญ |
| 4. คุณประยูร เตชะจินดา | 9. คุณมาลี แสงสุริยฤทธิ์ | 14. คุณพีรพงษ์ แสงสุริยฤทธิ์ |
| 5. คุณเยาวพร แซ่เตียว | 10. คุณพงษ์พัชร์ จารุกัถราพันธ์ | 15. คุณล้นชาติ จึงประภา |

กิจกรรมบางจาก

ขอส่งมอบ
กระเป๋าบางจาก
ให้กับสมาชิก
จุลสารครอบครัวใบไม้
จำนวน 1 ใบ



รับสมัคร ทาง QR Code



จำนวนรับ → 335 สิทธิ์

วันจันทร์ที่ 22 เมษายน 2567
เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป

* หากผู้สมัครเต็มจำนวน Link
จะปิดไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

รับสมัคร ทางโทรศัพท์



06-4826-5844

จำนวนรับ → 15 สิทธิ์

วันอังคารที่ 23 เมษายน 2567
(เฉพาะเวลา 09.00-16.00 น.
ในวันทำการ)

* ขอความกรุณาโทรสมัครตามวัน-เวลา
และหมายเลขโทรศัพท์ที่แจ้งไว้เท่านั้น
หากมีผู้สมัครเต็มจำนวน โทรศัพท์จะ
ปิดเครื่องถือเป็นการปิดรับสมัคร

การเข้าร่วมกิจกรรม

ตรวจสอบรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์ฯ
ในวันศุกร์ที่ 3 พฤษภาคม 2567 ตาม QR Code
และเริ่มจัดส่งกระเป๋า ให้ท่านที่ได้รับสิทธิ์
(จัดส่งแบบลงทะเบียน)

ในวันพุธที่ 8 พฤษภาคม 2567 เป็นต้นไป

หมายเหตุ : ข้อมูลในการลงทะเบียนกิจกรรมในครั้งนี้จะนำไปใช้ในการ
ประเมินผลกิจกรรมของบริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)



เงื่อนไขลงทะเบียนรับสมัคร

1. ต้องเป็นสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้บางจากเท่านั้น
2. หมายเลขสมาชิกที่สมัครต้องตรงกับชื่อในฐานข้อมูลฯ
3. ขอสงวนสิทธิ์ 1 หมายเลขสมาชิก รับกระเป๋า 1 ใบ
4. รับสิทธิ์ตามลำดับการสมัครและข้อมูลต้องถูกต้อง
ตามเงื่อนไข
5. เมื่อประกาศผลแล้วถือเป็นที่สุด ยืนยันตามรายชื่อ
ที่ได้รับสิทธิ์เท่านั้น

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับจุลสาร สมัครสมาชิก 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 ที่ www.bangchak.co.th/ข่าวสารและกิจกรรม/จุลสารครอบครัวใบไม้



บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

210 ถนนสุขุมวิท 64 แขวงพระโขนงใต้
เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260

เรียน

ท่านเจ้าของบ้าน