



06 ไอที 4.0
การเปิดตัวของ GPT-4o



10 กฎหมายใกล้ตัว
การป้องกันตัวโดยชอบ
ด้วยกฎหมาย



เปิดบ้านบางจาก



วันวิทยาศาสตร์แห่งชาติตรงกับวันที่ 18 สิงหาคมของทุกปี เป็นวันที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทอดพระเนตรสุริยุปราคาเต็มดวงที่คำนวณไว้ล่วงหน้า 2 ปีได้อย่างแม่นยำ รัฐบาลไทยจึงกำหนดให้วันที่ 18 สิงหาคมเป็นวันวิทยาศาสตร์แห่งชาติไทย พร้อมเทิดพระเกียรติให้พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นพระบิดาแห่งวิทยาศาสตร์ไทย

มนุษย์พึ่งพาความรู้ทางวิทยาศาสตร์ในหลายๆ ด้านของชีวิต ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ช่วยให้เข้าใจโลกธรรมชาติสามารถอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ในธรรมชาติ เช่น การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ ภัยพิบัติทางธรรมชาติ การเกิดกลางวัน กลางคืน ซึ่งความรู้เหล่านี้ช่วยให้มนุษย์สามารถเตรียมพร้อมรับมือกับภัยพิบัติ ป้องกันความสูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ช่วยพัฒนาเทคโนโลยีต่างๆ เช่น ยารักษาโรค โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ เทคโนโลยีเหล่านี้ช่วยพัฒนา

คุณภาพชีวิต ทำให้งานต่างๆ สะดวกและรวดเร็วขึ้น ในด้านของการศึกษา วิทยาศาสตร์ช่วยส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา การคิดอย่างมีตรรกะวิเคราะห์ข้อมูลตั้งสมมติฐานทดลองสรุปผล ทักษะเหล่านี้จำเป็นต่อการแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิต อีกทั้งช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ วิทยาศาสตร์กระตุ้นให้คิดนอกกรอบ มองหาแนวทางใหม่ๆ คิดค้นสิ่งประดิษฐ์ พัฒนานวัตกรรม ทักษะเหล่านี้จำเป็นต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ส่งเสริมการเติบโตทางเศรษฐกิจ พัฒนาคุณภาพชีวิต แก้ไขปัญหาต่างๆ ของประเทศ เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน และพัฒนาความมั่นคงของประเทศ

วิทยาศาสตร์มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติอย่างมาก อย่างไรก็ตาม การพัฒนาทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม สังคม จริยธรรม คุณธรรม ควบคู่กันไปด้วย เพื่อการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

จุลสารครอบครัวใบไม้
ราย 3 เดือน
สื่อกลางข่าวสาร
เพื่อครอบครัวเพื่อนบ้าน
โรงกลั่นฯ บางจาก

ลิขสิทธิ์และจัดทำโดย
ส่วนกิจการสัมพันธ์
บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

โทรศัพท์
0-2335-4102
(ในเวลาราชการ)

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

จุลสารเล่มนี้พิมพ์ด้วย
หมึกถั่วเหลือง (Soy Ink)
บนกระดาษที่เป็นมิตร
ต่อสิ่งแวดล้อม

รถยนต์ไฟฟ้า ตอนที่ 3 รถยนต์ไฟฟ้ากับน้ำฝน

ไขข้อข้องใจรถยนต์ไฟฟ้านั้นปลอดภัยหรือไม่ในช่วงหน้าฝนนี้ จากปัญหาน้ำท่วม รถจะพังหรือไม่ ชาร์จไฟอยู่เจอฝนอันตรายหรือไม่ เพราะหลายคนมีความเข้าใจว่าไฟฟ้ากับน้ำเป็นของที่ไม่ถูกกัน

1. รถยนต์พลังงานไฟฟ้าสามารถใช้งานได้ตามปกติในช่วงฝนตก

มอเตอร์ แบตเตอรี่ และอุปกรณ์เชื่อมต่อระบบไฟฟ้าของรถยนต์ไฟฟ้านั้นต่างได้รับการปกป้องเป็นอย่างดีด้วยฉนวนไฟฟ้า รวมถึงมีเซ็นเซอร์ตรวจจับไฟฟ้ารั่วและระบบป้องกันการลัดวงจรลงดิน (Ground Fault Protection) ที่ช่วยให้มั่นใจได้ว่าปลอดภัย สามารถใช้งานได้ตามปกติแม้โดนฝน

2. ชาร์จรถยนต์ไฟฟ้าขณะฝนตกได้

แท่นชาร์จตามมาตรฐานถูกออกแบบมาให้มีระบบป้องกันหรือที่ครอบซึ่งมีช่องระบายน้ำได้ แม้ในช่วงฝนตกหรือน้ำข้างที่ไถ่ได้รับ ก็วางใจได้ว่าจะไม่มีน้ำข้างอยู่ที่บริเวณหัวประจุ รวมถึงมีการติดตั้งระบบตัดไฟรั่วและลงสายดินไว้ นอกจากนี้ ตัวรถส่วนใหญ่ยังมีซิลกันน้ำกันฝุ่นได้ ช่วยป้องกันน้ำฝนกระเด็นเข้าไปยังหัวชาร์จไฟฟ้าได้เป็นอย่างดี รวมถึงระบบเซ็นเซอร์จะตัดไฟทันทีหากพบกระแสไฟรั่วไหลในวงจร อย่างไรก็ตาม เพื่อความปลอดภัยควรสำรวจบริเวณแท่นชาร์จ หัวประจุ และสายไฟทุกครั้งก่อนชาร์จว่าอยู่ในสภาพสมบูรณ์หรือไม่ รวมถึงเช็ดทำความสะอาดบริเวณจุดที่ชาร์จให้แห้งก่อนปิดฝา

3. น้ำท่วม รถยนต์ไฟฟ้าก็ยังขับได้อย่างอุ่นใจ

รถยนต์ไฟฟ้ามีการทดสอบ IP Rating (Ingress Protection) ซึ่งเป็นค่ามาตรฐานในการป้องกันของแข็งและของเหลวเล็ดลอดเข้าภายในตัวรถ ซึ่งค่ามาตรฐานสำหรับรถยนต์ไฟฟ้าโดยทั่วไปอยู่ที่ IP67 การันตีว่าสามารถป้องกันความเสียหายที่เกิดจากน้ำท่วมไม่เกิน 1 เมตรได้ภายในเวลาไม่เกิน 30 นาที สำหรับรถยนต์ไฟฟ้าหรือรถยนต์เครื่องสันดาป การลุยน้ำที่ปลอดภัยคือไม่ควรเกิน 20 ซม. หรือวัดจุดอันตรายที่น้ำท่วมถึงตุ่มล้อ หากจำเป็นต้องขับรถขณะน้ำท่วม ผู้ใช้งานควรขับโดยใช้ความเร็วต่ำ ระวังสิ่งกีดขวางบนท้องถนน เช่น ท่อนไม้หรือก้อนหิน ซึ่งอาจสร้างความเสียหายให้กับแบตเตอรี่ได้ และพยายามไม่จอดรอค้างไว้เป็นเวลานาน

หลังจากที่ขับรถลุยน้ำในระดับสูงเป็นระยะเวลานาน ผู้ใช้รถควรนำรถเข้าตรวจเช็คที่ศูนย์บริการ เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการใช้งานได้อีกทาง และควรศึกษาคู่มือการใช้งานรถยนต์ไฟฟ้าให้ดีว่าสามารถป้องกันสิ่งแปลกปลอมได้มากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะได้ใช้งานรถได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ



แนะนำวิธี การป้องกันอัคคีภัยในบ้าน



จากการติดตามข้อมูลข่าวสารของกลุ่มอาสาสมัครบรรเทาสาธารณภัยต่างๆ พบว่าในแต่ละวันเกิดเหตุไฟไหม้ในพื้นที่ต่างๆ ของกรุงเทพมหานครเป็นจำนวนมาก ซึ่งมีทั้งไฟไหม้ขนาดเล็กไปจนถึงไฟไหม้ขนาดใหญ่ ดังนั้น จะมาแนะนำวิธีการป้องกันอัคคีภัยในบ้านกันนะครับ

1. เก็บสิ่งของเครื่องใช้ที่อาจจะเปื้อนเชื้อเพลิง ทำให้เกิดไฟไหม้ได้ : ควรเก็บวัสดุที่ติดไฟได้ง่ายไว้ในที่มิดชิดและในอุณหภูมิปกติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเป็นเชื้อเพลิงได้ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร เอกสาร เสื้อผ้าเก่าๆ เครื่องใช้ภายในบ้านที่มีส่วนผสมของสารเคมีที่ติดไฟง่าย เช่น น้ำยาทำความสะอาดบ้าน ทินเนอร์ สเปรย์ครีมโกนหนวด สเปรย์ระงับกลิ่น

2. หมั่นตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้า สายไฟ และปิดสวิตช์ไฟ : ควรดึงปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งหลังใช้งาน และสังเกตสภาพปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าก่อนใช้งานทุกครั้งว่าอยู่ในสภาพดีใช้งานได้ตามปกติ หากพบความผิดปกติควรรีบซ่อมทันที

3. ปิดแก๊สหุงต้มเมื่อเลิกใช้งาน : และควรทำความสะอาดเตาหรือไมโครเวฟทุกครั้งหลังจากที่ทำอาหารเสร็จ เพราะเศษอาหารที่ติดอยู่เมื่อได้รับความร้อนนานเกินไปสามารถเผาไหม้และกลายเป็นไฟไหม้ได้



9. ติดตั้งถังดับเพลิงไว้ในบ้าน : ศึกษาวิธีการใช้งานให้ถูกต้องและหมั่นตรวจสอบสภาพถังดับเพลิง และควรเปลี่ยนถ่านยาถังดับเพลิงเมื่อครบกำหนดอายุการใช้งาน

10. หมั่นตรวจสอบและระมัดระวังภายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ : ก่อนออกไปทำธุระนอกบ้านควรปิดเตาก่อนทุกครั้ง ดับรูปเทียนบูชาพระเมื่อไม่ใช้งาน และควรวางเทียนให้ห่างจากวัสดุที่ติดไฟง่าย ระมัดระวังการใช้งานอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด หากเกิดการชำรุดหรือใช้งานไม่ได้ควรซ่อมทันที

4. ติดตั้งเครื่องตัดไฟป้องกันไฟฟ้าลัดวงจร : ไฟฟ้าลัดวงจรมักเกิดขึ้นในบ้านหรือสถานที่ปิด ซึ่งทำให้ไฟลุกไหม้เป็นวงกว้างได้ง่าย วิธีการป้องกันไฟฟ้าลัดวงจรที่ดีคือการติดตั้งเครื่องตัดไฟ เพราะถ้าหากแผงไฟฟ้างานหนักเกินไปและเกิดมีประกายไฟขึ้นมา ก็จะช่วยลดเหตุไฟฟ้าลัดวงจรได้เป็นอย่างดี

5. ไม่จุดธูปเทียนบูชาพระหรือทักขณบูชารั้วขณะที่ไม่มีคนอยู่ในบ้าน : ไฟแช็กหรือไม้ขีดไฟควรเก็บให้มิดชิด ห่างจากความร้อนและประกายไฟ ส่วนการจุดธูปหรือเทียนก่อนทักขณบูชารั้วให้ดับก่อนที่จะทิ้ง เพราะอาจติดไฟขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว อาจเกิดไฟไหม้ได้ทีที่สุด

6. เครื่องใช้ไฟฟ้าบางชนิด : เช่น โทรทัศน์ ตู้เย็น ควรวางเว้นระยะจากผนังเพื่อระบายความร้อน ลดโอกาสการติดไฟ

7. ติดตั้งเครื่องตรวจจับควันไฟภายในบ้าน : หมั่นตรวจสอบอุปกรณ์ดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอ ลองกดปุ่มทดสอบดูว่าใช้งานได้ตามปกติหรือไม่ หากพบว่าไฟกะพริบอ่อนๆ อาจต้องเปลี่ยนแบตเตอรี่ทันที

8. มีเบอร์สถานีดับเพลิงใกล้บ้านหรือเบอร์แจ้งเหตุฉุกเฉิน 199 : ควรมีไว้ในมือถือหรือติดไว้ในจุดที่ทุกคนในบ้านมองเห็น เมื่อเกิดเหตุอัคคีภัยขึ้นมาจะสามารถโทรแจ้งได้อย่างทันที



“รู้ไว้ปลอดภัยกว่า เน้นนอนครับ”

ที่มา : 10 เทคนิคป้องกันอัคคีภัยบ้าน (scb.co.th)

How to รีโนเวทบ้าน อย่างไรให้ประหยัดงบ

การรีโนเวทบ้านทำให้รู้สึกเหมือนได้บ้านหลังใหม่ ในราคาที่คุ้มจับต้องได้ จะเน้นสิ่งที่คุณควรรู้ก่อน รีโนเวทบ้าน เพื่อช่วยประหยัดงบประมาณไม่ให้บานปลายทีหลังได้ มีดังนี้

1

วางแผน งบประมาณระยะยาว

กำหนดงบประมาณและลงรายละเอียดต่างๆ ให้อย่างชัดเจน ทั้งงานออกแบบ ตกแต่ง ต่อเติม ซ่อมแซม รื้อถอน หรืออื่นๆ ควรคำนึงถึงหลักการใช้จ่ายได้จริงในระยะยาว ทั้งความชอบ ความแข็งแรง และความถูกต้องตามกฎหมายจะได้ไม่ต้องทำงานหลายรอบ ป้องกันงบประมาณบานปลายได้อีกด้วย

2

ซ่อม ในส่วนที่จำเป็น

การรื้อถอนใหม่หมดต้องใช้งบประมาณสูง ดังนั้น ควรซ่อมแซมเฉพาะในส่วนที่ต้องใช้งานอยู่เป็นประจำทุกวัน และต้องการรีโนเวทมากที่สุด เพื่อให้บ้านดูสวยและใช้งานได้อย่างยาวนาน

3

เช็กราคา วัสดุก่อนเลือกซื้อ

ปัจจุบันวัสดุสังเคราะห์หาง่ายและราคาถูกกว่า คุณภาพดีใกล้เคียงกับวัสดุจริง ดังนั้น ควรศึกษา วัสดุต่างๆ ให้มากขึ้น เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแรง ทนทาน คุณภาพการใช้งาน และราคาที่เหมาะสมกับงบประมาณ จะช่วยให้ไม่ต้องจ่ายแพงมากจนเกินไป

4

เลือกผู้รับเหมา ที่ชำนาญและไว้ใจได้

ต้องแน่ใจก่อนว่าเป็นผู้รับเหมาที่ไว้ใจได้ มีประสบการณ์ ความชำนาญ ควรเลือกจ่ายเป็นงวดๆ โดยจ่ายเงินงวดสุดท้ายหลังจากรีโนเวทบ้านเป็นไปตามความต้องการแล้วเท่านั้น เพราะหากผู้รับเหมาไม่ทำตามสัญญา เรายังสามารถเจรจาให้แก้ไขหรือเปลี่ยนผู้รับเหมาได้

5

DIY เฟอร์นิเจอร์ทำให้เป็นใหม่

สำรวจเฟอร์นิเจอร์ที่ยังพอใช้งานได้นำมา DIY ใหม่ สร้างผลงานที่ไม่ซ้ำใครและไม่ต้องเปลืองงบประมาณ



คุณสามารถนำแนวคิดเบื้องต้นก่อนรีโนเวทบ้านนี้ไปปรับใช้ได้ เพื่อประหยัดงบประมาณ แล้วยังเป็นการนำสิ่งของมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้อีกด้วย จะได้ไม่เป็นการสิ้นเปลืองทรัพยากร



การเปิดตัวของ GPT-4o

เทรนด์ด้าน AI ที่กำลังมาแรงอยู่แล้วก็พุ่งแรงขึ้นไปอีก นาที่นี้คงไม่มีใครไม่รู้จัก ChatGPT กันอีกแล้ว เมื่อไม่นานมานี้ OpenAI ซึ่งเป็นผู้พัฒนา ChatGPT ได้ประกาศเปิดตัว Model ใหม่ นั่นคือ GPT-4o (GPT-4 Omni) ซึ่งเป็นการอัปเกรดจาก GPT-4 โดยมุ่งเน้นการเพิ่มประสิทธิภาพและความสามารถในหลายด้าน ทั้งการประมวลผลภาษา ข้อความ เสียง และวิดีโอ



ความสามารถของ GPT-4o

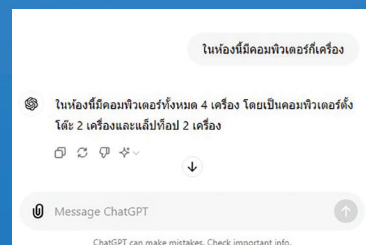


1. การประมวลผลแบบมัลติโหมด (Multimodal Processing)

GPT-4o สามารถจัดการข้อมูลที่หลากหลายได้ พร้อมกันทั้งข้อความ ภาพ เสียง หรือวิดีโอ สามารถตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลหลายประเภทได้ดีขึ้น เช่น การแปลเมนูจากภาษาต่างประเทศ พร้อมให้ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติและความสำคัญของอาหารนั้นๆ หรือการวิเคราะห์รูปภาพที่มีองค์ประกอบในรูปที่ซับซ้อนได้

2. ความเร็วและประสิทธิภาพ

หนึ่งในความแตกต่างหลักของ GPT-4o คือความเร็ว GPT-4o ทำงานได้เร็วกว่ารุ่นก่อนหน้า ตอบสนอง และการประมวลผลข้อมูลรวดเร็วและแม่นยำมากขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากในการใช้งานจริง



3. การสนับสนุนภาษาที่หลากหลาย

GPT-4o ได้เพิ่มการสนับสนุนภาษาที่หลากหลายกว่าเดิม ทำให้สามารถใช้ได้กับผู้ใช้ทั่วโลก นอกจากนี้ ยังลดจำนวนโทเค็นที่ใช้ในการประมวลผลในหลายภาษา ทำให้การประมวลผลมีประสิทธิภาพมากขึ้น



4. ความสามารถด้านเสียงและวิดีโอ

GPT-4o ยังเพิ่มความสามารถในการทำงานกับเสียงและวิดีโอ ทำให้สามารถสนทนาด้วยเสียงและวิเคราะห์วิดีโอได้

GPT-4o เป็นการพัฒนาที่สำคัญในวงการ AI ที่มีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานและการใช้ชีวิตของเรา ด้วยความสามารถที่หลากหลายและประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้น GPT-4o จะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาและนำพาเราสู่อนาคตที่น่าตื่นเต้น สามารถเข้าใช้งาน ChatGPT ผ่าน Browser ได้ที่ <https://chatgpt.com/> หรือ Download Application บนมือถือทั้ง iOS และ Android

ที่มา : <https://platform.openai.com/docs/models/gpt-4-turbo-2024-04-09#:~:text=URL%3A%20https%3A%2F%2Fplatform.openai.com%2Fdocs%2Fmodels%2Fgpt,100>

บันทึกความดี



โดย เนอเอม

ชื่นชมน้องนะ
นักเรียนชั้น ป.1 นำความรู้
“อ่านออกเขียนได้” ช่วยพ่อ
ที่อ่านหนังสือไม่ออกจนเงินที่ธนาคาร



Facebook เรื่องเล่าเข้านี้นำเสนอเรื่องน่าปลื้มใจ โดยถ่ายทอดผ่านผู้อำนวยการโรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดบ้านจองคำ จังหวัดแม่ฮ่องสอน ในขณะที่ท่าน ผอ. นักร้องเปิดบัญชีที่ธนาคารได้เห็นน้องนะ นักเรียนในโรงเรียนของตนพาคุณพ่อมาถอนเงินที่ธนาคาร โดยน้องมาช่วยคุณพ่อทำทุกอย่างด้วยตัวเองทั้งหมด ตั้งแต่กดจองบัตรคิว ช่วยคุณพ่อดูเอกสาร ซึ่งคุณพ่อเป็นคนไทใหญ่อ่านหนังสือไม่ออกและเขียนไม่ได้ ท่าน ผอ. กล่าวปลื้มใจ

ในตัวน้อง และสัมผัสได้เลยว่าน้องนะเองก็ภูมิใจที่ได้ช่วยคุณพ่อ

จึงอยกนำเสนอเรื่องราวดีๆ ให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการศึกษา การอ่านออกเขียนได้สร้างเด็กเก่งและเป็นที่พึ่งของครอบครัวได้

ขอบคุณเรื่องราวดีๆ และภาพจาก Facebook เรื่องเล่าเข้านี้
<https://www.facebook.com/watch/?v=361492446888685>



วิทยาศาสตร์ กับการดูแลสุขภาพ



สุขภาพคือเรื่องสำคัญสำหรับชีวิตของคนทุกคนบนโลกใบนี้ ในอดีตคนสมัยก่อนไม่รู้จึกคำว่า “ป่วย” หรือ “ไม่สบาย” ว่าเป็นอย่างไร ทั้งนี้ เพราะความเชื่อในปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ ประกอบกับความเชื่อเกี่ยวกับภูตผีปีศาจต่างๆ ทำให้การรักษาอาการเจ็บป่วยเป็นเรื่องของหมอผี หมอเทวดา ต่อมาเมื่อมีการคิดค้นวิชาแพทย ทำให้คำว่า “ป่วย” หรือ “ไม่สบาย” เกิดขึ้นมา

การเกิดวิชาแพทย์ในอดีตส่งผลให้ปัจจุบันเกิดสายงานที่เราเรียกว่า “วิทยาศาสตร์สุขภาพ” ประกอบไปด้วย แพทย์ สัตวแพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักสาธารณสุข นักปฏิบัติการฉุกเฉิน นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด นักเทคนิคการแพทย์และกายอุปกรณ์ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกัน ต่างมีหน้าที่ความรับผิดชอบไปตามความรู้ความสามารถทางวิชาชีพเฉพาะทางนั้นๆ

เพื่อดูแลสุขภาพของผู้คนในสังคม วิทยาศาสตร์สุขภาพจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนควรสนใจและให้ความสำคัญ เพราะสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันสามารถส่งผลต่อสุขภาพจิตและยังมีผลต่อเนื้อไปยังสุขภาพร่างกายได้ด้วย หากขาดการดูแลตัวเองที่ดีพอ อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพขึ้นมาได้ ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพเป็นหลักความรู้ที่ใช้วิทยาศาสตร์มาอธิบายเหตุผลว่าเกี่ยวข้องกับสุขภาพ



บางจากฯ ก้าวสู่ทศวรรษที่ 5 “ส่งต่อความสุขไม่สิ้นสุด” ประเดิมด้วย

"Genwit อัศจรรย์ะพันธุ์ใหม่ by Bangchak Group"
ควิชโซว์ชิงถ้วยพระราชทาน



กลุ่มบริษัทบางจากผุดไอเดียสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ และส่งเสริมการพัฒนาเยาวชนตามแนวคิด “ส่งต่อความสุขไม่สิ้นสุด Regenerative Happiness” ในโอกาสครบรอบ 40 ปี บางจากฯ ก้าวสู่ทศวรรษที่ 5 ในปี 2567 ร่วมมือกับบริษัท เวิร์คพอยท์ จำกัด (มหาชน) ผลิตรายการ "Genwit อัศจรรย์ะพันธุ์ใหม่ by Bangchak Group" รายการแข่งขันตอบปัญหาทางวิชาการตามแนวทางสะเต็มศึกษา (STEM Education - วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิศวกรรมศาสตร์ และคณิตศาสตร์) เพื่อสร้างให้เกิดความสนใจในแขนงวิชา STEM

ที่เป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาต่อยอดให้ประเทศไทยในอนาคตเริ่มออกอากาศครั้งแรกวันที่ 3 เมษายน 2567 ทางช่องเวิร์คพอยท์ 23 ออกอากาศทุกวันพุธ เวลา 20.15-21.30 น.



ของคนเราอย่างไร เช่น การรับประทานยาบางชนิดไม่ควรรับประทานพร้อมกับนม เพราะนมจะไปลดประสิทธิภาพที่เรากินเข้าไป หรือการรับประทานอาหารควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา เพื่อเป็นการป้องกันโรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น

ในปัจจุบันคงปฏิเสธไม่ได้ว่า “สุขภาพ” เป็นเรื่องสำคัญอย่างแท้จริง บุคลากรทางวิทยาศาสตร์สุขภาพบางสาขาในปัจจุบันก็ต้องถือว่ามีความรู้ที่ขาดแคลนอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะแพทย์เฉพาะทางในสาขาต่างๆ ยังมีจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับอัตราผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนี้



บุคลากรสายสุขภาพเหล่านี้ยังได้รับค่าตอบแทนสูงไม่เท่ากับการออกมาทำงานกับเอกชนในงานด้านอื่นๆ จึงทำให้เกิดแรงจูงใจในการประกอบอาชีพทางด้านนี้ นับว่าเป็นปัญหาสำคัญที่ต้องได้รับการแก้ไข เพื่อไม่ให้คนไหลออกไปนอกระบบสุขภาพมากเกินไป

“วิทยาศาสตร์สุขภาพเป็นวิทยาศาสตร์ที่ดูแลและรักษาคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคมให้มีสุขภาพแข็งแรงและสมบูรณ์ที่สุด ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของแต่ละคนเองว่าจะทำได้ดีเพียงใด”

ที่มา : <https://wordpress.com/2016/10/05/health-science/>

บางจากฯ นำชมการถ่ายทำรายการ "Genwit อัจฉริยะพันธุ์ใหม่"



เมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา บางจากฯ ได้พาน้องๆ จากโรงเรียนรอบโรงกลั่นบางจาก พระโขนง ได้แก่ โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย โรงเรียนสิริวิธานธร และโรงเรียนวชิรธรรมสาธิต

ชมการถ่ายทำรายการ "Genwit อัจฉริยะพันธุ์ใหม่" เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับน้องๆ ในการต่อยอดทางการศึกษา ซึ่งบรรยากาศเต็มไปด้วยความตื่นเต้นและประทับใจเป็นอย่างมาก





การป้องกันตัวโดยชอบด้วยกฎหมาย

ในสังคมปัจจุบันมีภัยอันตรายอยู่รอบตัวและอาจเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา โดยไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นสถานที่เปลี่ยวหรือยามวิกาลเท่านั้น แม้ในสถานที่สาธารณะก็อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งเราไม่สามารถคาดเดาได้เลยว่าสิ่งใดที่ปรากฏในช่วงนั้นจะเกิดขึ้นกับเราเมื่อใด ดังนั้น เมื่อเกิดภัยอันตรายที่ไม่คาดคิดกับตัวเราหรือบุคคลใกล้ตัว เราอาจจำเป็นต้องป้องกันตัวเองจากอันตรายดังกล่าว หลายท่านอาจสงสัยว่าการป้องกันตัวนั้นสามารถทำได้มากน้อยเพียงใด การกระทำแบบใดเป็นการป้องกันตัวโดยชอบด้วยกฎหมายและสมควรแก่เหตุ และมีเงื่อนไขอะไรบ้างที่กฎหมายกำหนดให้เราสามารถป้องกันตัวได้โดยไม่มีความผิด วันนี้ทนายหัวแหลมจะขอเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับสิทธิในการป้องกันตัวตามกฎหมายให้ทุกท่านทราบ

ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 68 บัญญัติไว้ว่า “ผู้ใดจำเป็นต้องกระทำการใดเพื่อป้องกันสิทธิของตนหรือของผู้อื่นให้พ้นภัยอันตรายซึ่งเกิดจากการประทุษร้ายอันละเมิดต่อกฎหมาย และเป็นภัยอันตรายที่ใกล้จะถึง ถ้าได้กระทำพอสมควรแก่เหตุ การกระทำนั้นเป็นการป้องกันโดยชอบด้วยกฎหมาย ผู้นั้นไม่มีความผิด” เมื่อพิจารณาจากข้อกฎหมายดังกล่าวแล้วจะเห็นว่าการป้องกันตัวโดยชอบด้วยกฎหมายจะต้องเข้าองค์ประกอบต่อไปนี้ จึงจะถือเป็นการกระทำที่กฎหมายยกเว้นความผิดเอาไว้

1. ภัยอันตรายที่กำลังจะเกิดต้องเป็นการกระทำที่ละเมิดต่อกฎหมาย และอาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อสิทธิของตนหรือผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นต่อชีวิต ร่างกาย เสรีภาพ ชื่อเสียง หรือทรัพย์สิน¹

2. ต้องเป็นภัยอันตรายที่ใกล้จะถึง โดยไม่สามารถหาทางหลีกเลี่ยงไม่ว่าด้วยวิธีการอื่นใด เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เกิดขึ้นแล้วและกำลังเกิดอยู่ต่อไปอีก และหากไม่กระทำการป้องกันก็อาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเองหรือผู้อื่นได้

3. ผู้ที่จะอ้างป้องกันโดยชอบด้วยกฎหมายนั้น จะต้องมีส่วนผิดในการก่อให้เกิดภัยอันตรายขึ้นด้วย แต่ถ้าผู้จะอ้างป้องกันนั้น มีส่วนก่อให้เกิดภัยอันตรายนั้น ก็ไม่สามารถอ้างป้องกันได้²

4. ผู้กระทำจำเป็นต้องกระทำการเพื่อป้องกันสิทธิของตนหรือของผู้อื่น เพื่อให้พ้นจากภัยอันตรายนั้น

5. การกระทำเพื่อป้องกันนั้น เป็นการกระทำพอสมควรแก่เหตุ คือจะต้องเป็นการกระทำที่ได้สัดส่วนกับภัยอันตรายที่เกิดขึ้น ถ้าหากไม่ป้องกันก็จะเกิดอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น ตัวอย่างเช่น หากมีคนผลักเราล้มลงที่พื้น เราจะใช้มีดแทงเขาให้ถึงแก่ความตายไม่ได้ เพราะการถูกผลักให้ล้มลง เมื่อพิจารณาเทียบกับความตายแล้วไม่ได้สัดส่วนกัน จึงถือว่าการที่เราใช้มีดแทงให้เขาตายเป็นการกระทำเกินสมควรแก่เหตุ

สุดท้ายนี้ หากเกิดภัยอันตรายที่ไม่คาดคิดกับตัวเราหรือบุคคลใกล้ตัว สิ่งสำคัญที่สุดคือเราจะต้องมีสติ เพื่อที่จะคิดหาทางหลีกเลี่ยง หากไม่สามารถเลี่ยงได้ เราต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อป้องกันภัยอันตรายที่เกิดขึ้น ซึ่งหากการกระทำนั้นสมควรแก่เหตุและถูกต้องตามองค์ประกอบที่กฎหมายกำหนด จะเป็นการกระทำเพื่อป้องกันโดยชอบด้วยกฎหมายและถือว่าผู้กระทำไม่มีความผิด

1. การอ้างป้องกันเพื่อยกเว้นความผิดทางคดีอาญา เข้าถึงได้จาก : <https://www.mkclgal.com/อ้างป้องกัน> 4 พฤษภาคม 2567

2. กองปราบปราม - การป้องกันโดยชอบด้วยกฎหมายตามมาตรา 68 แห่งประมวลกฎหมายอาญา เข้าถึงได้จาก :

<https://www.facebook.com/csdthai/posts> 4 พฤษภาคม 2567

“นมอัลมอนด์”

นมทางเลือกที่เป็นมิตรต่อโลก

ขวัญใจสายสุขภาพ

หนึ่งในเครื่องดื่มสำหรับคนรักสุขภาพและคนแพ้แลคโตสในนมวัวต้องยกให้เมนูนี้เลย “นมอัลมอนด์” นอกจากจะดีต่อสุขภาพแล้วยังดีต่อโลกอีกด้วย ถึงแม้ว่านมอัลมอนด์จะให้โปรตีนน้อยกว่านมวัวหลายเท่า แต่ขั้นตอนการผลิตนมจากพีชช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกมากกว่าเมื่อเทียบกับการผลิตนมวัว



วันนี้มาลองทำ
นมอัลมอนด์ดื่มเองง่ายๆ
ที่บ้านกันดูนะคะ

ส่วนผสม

- อัลมอนด์ดิบ 200 กรัม
- น้ำสะอาด 1-1.5 ลิตร

วิธีทำ

- 1) ล้างอัลมอนด์ให้สะอาด 2-3 รอบ จนกว่าน้ำจะใส
- 2) แช่อัลมอนด์ทิ้งไว้ 1 คืน
- 3) เทน้ำที่แช่อัลมอนด์ออก นำอัลมอนด์ไปปั่นกับน้ำสะอาดจนเป็นนํ้านมสีขาว
- 4) กรองด้วยผ้าขาวบางหรือถุงกรองกาก บีบเพื่อคั้นนํ้านมอัลมอนด์
- 5) เก็บใส่ภาชนะที่ปิดมิดชิด นำไปแช่ในตู้เย็น เก็บได้นาน 3-4 วัน





ทริปใจฟูแม่ฮ่องสอน

เมืองแห่งสาขนมอกช่วงฤดูฝน มากกว่าไปพักคือตากนุ้มรักัรธรรมชาติ



การออกเดินทางไปพักผ่อนช่วงหน้าฝนนี้เริ่มต้นขึ้นด้วยการไปเยือนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นอีกหนึ่งจังหวัดทางภาคเหนือที่โอบล้อมไปด้วยธรรมชาติ ป่าเขา น้ำตกอันแสนงดงาม อากาศเย็นสบาย สามารถชมทะเลหมอกได้เกือบตลอดทั้งปี ที่สำคัญยังคงมีเสน่ห์เรียบง่ายตามวิถีของชาวพื้นเมืองและความหลากหลายชาติพันธุ์ เป็นที่มาของคำขวัญที่ว่า “หมอกสามฤดู กองมูเสียดฟ้า ป่าเขียวขจี ผู้คนดี ประเพณีงาม ลือนามถิ่นบัวตอง”

สำหรับการเดินทางโดยรถโดยสารปลายทางมุ่งหน้าสู่อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน แล้วต่อรถสองแถวเล็กไปยังอำเภอต่างๆ ก็ได้ หรือเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ควรใช้คนขับที่ชำนาญเส้นทาง เพราะถนนมีความลาดชันมาก นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มักจะนิยมนั่งเครื่องบินมาลงที่เชียงใหม่และขับรถมายังแม่ฮ่องสอนแทน สำหรับทริปนี้เราเริ่มต้นด้วยการไหว้พระขอพรกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์กันที่ “วัดพระธาตุดอยกองมู”

วัดเก่าแก่คู่บ้านคูเมือง ซึ่งตั้งอยู่บนดอยกองมู จากนั้นก็เดินทางมาต่อกันที่ “สะพานไม้ชูดองเป้” เป็นสะพานไม้ไผ่ที่ยาวที่สุดในประเทศไทย ตั้งอยู่ที่บ้านงู้งไม้สัก ห่างจากตัวเมืองแม่ฮ่องสอนประมาณ 8 กิโลเมตร และไปต่อกันที่ “อุทยานแห่งชาติด้าปลา-น้ำตกผาเสื่อ” ที่เที่ยวเชิงธรรมชาติ ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน อยู่ที่ตำบลห้วยผา ห่างจากตัวเมืองประมาณ 10 กิโลเมตร





ปางอุ๋ง



บ้านรักไทย

เที่ยวในตัวเมืองกันแล้ว เราไปชมหมอกสวยๆ ให้สมกับชื่อเมืองสามหมอกกันดีกว่า โดยจะพาทุกคนลัดเลาะขึ้นไปเที่ยว “ปางอุ๋ง” แหล่งท่องเที่ยวยอดฮิตของแม่ฮ่องสอนที่มีบรรยากาศป่าเขาและอ่างเก็บน้ำที่สวยงามเหมือนต่างประเทศเลยทีเดียว อย่าลืมแวะสัมผัสวัฒนธรรมของคนจีนฮ่อหรือจีนยูนนานที่ “บ้านรักไทย” กันด้วย อยู่ไม่ไกลจากปางอุ๋งนัก เป็นหมู่บ้านชาวจีนยูนนานอดีตกองกำลังทหารคณะชาติกองพล 93 ก็มีนิตติ้ง อพยพลั๊กจากจีนและพม่าในช่วงที่จีนเปลี่ยนแปลงการปกครองเข้ามาตั้งรกรากอยู่ที่นี่ ปัจจุบันถูกพัฒนาให้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวระดับ A-List

นี่เป็นเพียงเส้นทางเที่ยวแม่ฮ่องสอนในละแวกอำเภอเมืองเท่านั้น เหมาะสำหรับคนที่มัวเวลาเที่ยวในช่วงหยุดยาว หรือถ้าใครมีเวลามากกว่านั้นก็สามารถเดินทางไปเที่ยวที่อำเภอปายต่อก็ได้ เพราะเป็นสถานที่ท่องเที่ยวฮอตฮิตของแม่ฮ่องสอนด้วยเช่นกัน



ที่มา : <https://travel.kapook.com/view257486.html>
<https://chillpainai.com/scoop/5563>

สนามเด็กเล่น



โดย พี่กวาง

ช่วงนี้ก็เข้าสู่ช่วงฤดูฝนแล้ว

อยากชวนสมาชิกจุลสารฯ
มาเล่นเกม โดยบอกชื่อเพลง
ที่มีเนื้อเพลงเกี่ยวกับฤดูฝนมา
2 บทเพลง พร้อมเหตุผลละ



ร่วมสนุกได้ที

<https://shorturl.asia/42ScT>


ผู้ที่ร่วมสนุก

จะถูกสุ่มรายชื่อเพื่อรับ

กล่องดินสอบางจาก

จำนวน 15 รางวัล

หมดเขต

ส่งคำตอบร่วมสนุก

วันที่ 31 สิงหาคม 2567



เมื่อโลกรวน พาป่วนทุกวงการ

สวัสดีค่ะผู้อ่านทุกท่าน กลับมาพบกันอีกแล้วนะคะ รู้สึกว่าทุกวันนี้ปัญหาภาวะโลกรวนมาปั่นป่วนเรามากขึ้นทุกที และไม่ใช่แค่เรื่องของอุณหภูมิที่รู้สึกได้ แต่ผลกระทบยังไปถึงการใช้ชีวิตของเราอีกด้วย ในฉบับนี้จะขอยกข่าวที่น่าสนใจเกี่ยวกับผลกระทบจากภาวะโลกรวนมาแบ่งปันกับทุกท่าน จะเกี่ยวพันถึงวงการไหนบ้าง ไปดูกันค่ะ

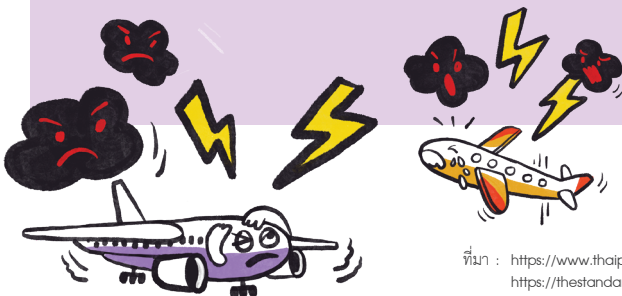
วงการของหวานสะเทือน โกโก้แพงขึ้น 3 เท่า จากปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

โลกกำลังเผชิญกับการขาดแคลนโกโก้ครั้งใหญ่ที่สุดในรอบกว่า 60 ปี ในเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา โกโก้มีราคาพุ่งสูงถึง 370,000 บาทต่อตัน เนื่องจากปรากฏการณ์เอลนีโญทำให้สภาพอากาศในประเทศกานาและไอวอรีโคสต์ ซึ่งเป็นผู้ผลิตเมล็ดโกโก้รายใหญ่ของโลกแห้งแล้งและร้อนขึ้น ส่งผลกระทบต่อการเก็บเกี่ยวผลผลิตเร็ว ๆ นี้คนรักช็อกโกแลตอาจต้องเจอกับช็อกโกแลตที่ราคาสูงขึ้นหรือผู้ผลิตอาจมีการเจรจาส่วนผสมโกโก้ลดลง ต่อไปนี้ การทานช็อกโกแลตอาจไม่ใช่หนทางคลายเครียดที่ดีอีกต่อไป



นักวิชาการเผย “โลกรวน” เพิ่มความเสี่ยงเครื่องบินตกหลุมอากาศ

จากเหตุการณ์เครื่องบินสิงคโปร์แอร์ไลน์ตกหลุมอากาศจนต้องจอดฉุกเฉิน ณ สนามบินสุวรรณภูมิ ทำให้คนไทยตื่นตัวในเรื่องภาวะโลกรวนกันอีกครั้ง นักวิชาการสิ่งแวดล้อมออกมาชี้ว่าอุณหภูมิในบรรยากาศของโลกที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้ลมกรด หรือ Jet Stream ซึ่งเป็นลมที่ใช้ประโยชน์ในอุตสาหกรรมการบินแปรปรวน โอกาสที่เครื่องบินจะตกหลุมอากาศมากขึ้น อัตราการเกิดหลุมอากาศจะเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่า ภายในปี 2050 เครื่องบินต้องเผชิญกับหลุมอากาศเพิ่มขึ้นแม้ท้องฟ้าปลอดโปร่ง เทคโนโลยีทางการบินคงต้องมีการปรับตัวครั้งใหญ่เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้โดยสาร



“โลกรวน” กระทบสุขภาพ ทำร้ายสมองและระบบประสาท

ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน เราอาจนึกถึงอาการ “ฮีทสโตรก” เป็นลำดับแรก เพราะเกิดได้อย่างเฉียบพลันรุนแรง และมีงานวิจัยจาก University College London ได้ชี้ว่าสภาพอากาศที่แปรปรวนและภัยพิบัติที่เกิดจากภาวะโลกรวนส่งผลต่อโรคทางระบบประสาทและสุขภาพจิตของคน เมื่อต้องเผชิญกับอุณหภูมิที่ร้อนจัด กลไกการควบคุมอุณหภูมิในร่างกายทำงานหนักจนเกิดความแปรปรวน จะเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคอัลไซเมอร์ โรคลมชัก รวมถึงภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ ความร้อนที่เพิ่มขึ้นยังทำให้สมองเครียด นำไปสู่การอักเสบและความเสื่อมของระบบภายในร่างกาย เพื่อรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิตของเราให้แข็งแรง ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่อากาศร้อนนานๆ ดื่มน้ำให้มากเพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกาย และสุดท้ายเสพข่าวภัยธรรมชาติแค่พอรู้ไว้ระวังตัว การดูข่าวความเสียหายจากภัยธรรมชาติมากเกินไปอาจทำให้เครียดและรู้สึกหดหูได้



ที่มา : <https://www.thaipbs.or.th/news/content/340253>

<https://thestandard.co/cocoa-prices-are-soaring-to-record-levels/>

<https://today.line.me/th/v2/article/DRQYEW>



ตัวอย่างคำตอบของสมาชิกจุลสารที่แสดงความรักต่อคนในครอบครัว

การแสดงความรักสม่ำเสมอ
การใช้เวลาร่วมกัน ทานข้าว
เที่ยวด้วยกัน พูดคุยกัน
สิ่งเหล่านี้ไม่หือหรือหว่า
แต่เป็นความรักที่ยั่งยืน

ชวนกันไปทาน
อาหารนอกบ้าน
ในวาระสำคัญ
เช่น วันเกิด
เป่าเทียนเค้กวันเกิด

การแสดงความเข้าใจ
การฟัง เข้าใจความรู้สึก
ของสมาชิกในครอบครัว
เป็นผู้สนับสนุนในเวลา
ที่สมาชิกในครอบครัว
มีปัญหาหรือทุกข์ใจ

ทำกิจกรรมร่วมกัน
สำหรับคนหลายช่วงวัย
เพื่อสร้างความสัมพันธ์
ระหว่างวัย เช่น
เล่นเกมเศรษฐี

คิดว่าทุกวันนี้เป็น
วันสุดท้ายแล้ว
ทำมันให้ดีที่สุด

ผู้โชคดี (จากการสุ่ม)

ที่ได้รับพัฒนาจาก
จากจุลสารครอบครัวใบไม้

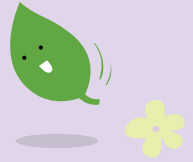
เริ่มจัดส่งของรางวัลวันที่ 10 กรกฎาคม 2567

1. คุณกัณณิกา นามภูนี้
2. คุณณัชชา อมรประสิทธิ์กุล
3. คุณดวงนภา สมสุรวณีย์
4. คุณนฤทัศน์ เกษมสุขภูมิ
5. คุณนุสรรา เกษภาววรรณกุล
6. คุณเนตรนางค์ ธนกรวิทย์
7. คุณบุษยา มุขแก้ว
8. คุณปภัสรา ลาภมทาวงค์
9. คุณพิเชฐ ลังลงสดีตย์
10. คุณลัดดา เขียวระอุ่ม
11. คุณวิสุดา อีร์รัตน์บงกช
12. คุณวีระ สุวินัยตระกูล
13. คุณสิรินาฏ สมบัติกำจร
14. คุณเสาวณี แก้วอุดม
15. คุณสุมาลี สุจิรปัญญา



โครงการครอบครัวเดียวกัน

เดือนกรกฎาคม - กันยายน 2567



ครอบครัวสัญญา : ส่งต่อสุขภาพดี 40 ปี บางจาก

ชวนสมาชิกจุลสารฯ ไปเรียนรู้เรื่องสมุนไพร ภูมิภูเขตร ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพร และภูมิปัญญาสุขภาพ บางเดชะ จังหวัดปราจีนบุรี (กำหนดการกิจกรรมในใบแทรก)

ร่วมกิจกรรมรอบที่ 1

วันเสาร์ที่ 14 กันยายน 2567 (60 คน)

รับสมัคร
ทาง QR Code



จำนวนรับ

50

คน

เปิดลิงก์รับสมัคร

วันพุธที่ 17 กรกฎาคม 2567

เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป

* หากผู้สมัครเต็มจำนวน Link
จะปิดไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

รับสมัคร
ทางโทรศัพท์



จำนวนรับ

10

คน

06-4826-5844

วันพฤหัสบดีที่ 18 กรกฎาคม 2567

(เฉพาะเวลา 09.00-16.00 น. ในวันทำการ)

* หากมีผู้สมัครเต็มจำนวนโทรศัพท์
จะปิดเครื่องถือเป็นการปิดรับสมัคร

ร่วมกิจกรรมรอบที่ 2

วันเสาร์ที่ 21 กันยายน 2567 (60 คน)

รับสมัคร
ทาง QR Code



จำนวนรับ

50

คน

เปิดลิงก์รับสมัคร

วันพฤหัสบดีที่ 25 กรกฎาคม 2567

เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป

* หากผู้สมัครเต็มจำนวน Link
จะปิดไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

รับสมัคร
ทางโทรศัพท์



จำนวนรับ

10

คน

08-867-5978

วันศุกร์ที่ 26 กรกฎาคม 2567

(เฉพาะเวลา 09.00-16.00 น. ในวันทำการ)

* หากมีผู้สมัครเต็มจำนวนโทรศัพท์
จะปิดเครื่องถือเป็นการปิดรับสมัคร

การเข้าร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์ฯ

ในวันพุธที่ 14 สิงหาคม 2567 ตาม QR Code

และเจ้าหน้าที่วิทยานิเทศการเข้าร่วมกิจกรรม

ล่วงหน้า 5-7 วัน

โปรดแต่งกายสุภาพ : กางเกงขาสั้น รองเท้าหุ้มส้น

หมายเหตุ : ข้อมูลในการลงทะเบียนกิจกรรมในครั้งนี้จะนำไปใช้ในการประเมินผล
กิจกรรมของบริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)



เงื่อนไขการสมัครกิจกรรม

1. ต้องเป็นสมาชิกจุลสารครอบครัวไม้ม่างจากเท่านั้น
 2. ขอสงวนสิทธิ์ 2 ท่าน/1 หมายเลขสมาชิก
 3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอายุ 15-75 ปี (ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องมีสุขภาพแข็งแรงเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วและช่วยเหลือตัวเองได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นกิจกรรมนอกสถานที่)
 4. สมัครร่วมกิจกรรมได้ 1 รอบเท่านั้น
- * เมื่อประกาศผลแล้วถือเป็นขั้นสุดท้าย ยืนยันตามรายชื่อที่ได้รับสิทธิ์เท่านั้น

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 ได้ที่ www.bangchak.co.th/ข่าวสารและกิจกรรม/จุลสารครอบครัวไม้ม่าง



บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

210 ถนนสุขุมวิท 64 แขวงพระโขนงใต้

เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260

เรียน

ท่านเจ้าของบ้าน