



จุลสารครอบครัวใบไม้

ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2569

ปีที่ 22



bangchak

vol.

123

# EARTH DAY

22 เมษายน

วันคุ้มครองโลก



03

โรงรถ / วิกฤตอาหาร-ชาอู๋  
แรงกระเพื่อมครั้งใหญ่ที่อาจ  
พลิกโฉมวงการ EV

08

ลานสุขภาพ / วันคุ้มครองโลก  
กับสุขภาพของมนุษย์



# EARTH DAY

22 เมษายน  
วันคุ้มครองโลก

วันคุ้มครองโลก (Earth Day) ตรงกับวันที่ 22 เมษายนของทุกปี มีจุดเริ่มต้นจากประเทศสหรัฐอเมริกา และได้กลายเป็นวันสำคัญที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล ปัจจุบันมีผู้คนกว่า 1,000 ล้านคน จากกว่า 190 ประเทศทั่วโลกเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในวันสำคัญนี้ วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม รวมถึงกระตุ้นให้ทุกคนร่วมมือกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อสร้างสมดุลให้กับโลกอย่างยั่งยืน

ปี 2533 ถือเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของกระแสการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในประเทศไทย อันเป็นผลจากการสูญเสีย "สีบ นาคะเสถียร" หัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง นักวิชาการ และนักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมผู้มีอุดมการณ์ ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดการรณรงค์และขับเคลื่อนงานด้านการอนุรักษ์ธรรมชาติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง มาจนถึงปัจจุบัน



บทบาทในการสร้างจิตสำนึกและแนวทางปฏิบัติที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งในองค์กรและในชุมชนที่อยู่อาศัยล้วนเป็นหน้าที่ของทุกคนในสังคม การร่วมมือกันไม่ว่าจะเป็นการลดปริมาณขยะ ลดการใช้พลาสติก การเลือกใช้วัสดุที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม การคัดแยกของเสีย การปลูกต้นไม้หรือกิจกรรมฟื้นฟูพื้นที่สีเขียว การใช้พลังงานอย่างประหยัด หรือการเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัครเพื่อสิ่งแวดล้อม ล้วนเป็นการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ในชีวิตประจำวันที่สามารถกลายเป็นพลังยิ่งใหญ่ในการรักษาโลกของเราให้กลับมามีสมดุล สดใส และน่าอยู่ยิ่งกว่าเดิม

ดังนั้น "วันคุ้มครองโลก" จึงไม่ใช่เพียงวันแห่งการเฉลิมฉลองเท่านั้น แต่เป็นโอกาสสำคัญที่องค์กรและชุมชนจะได้ร่วมกันต่อยอดพันธสัญญาในการดูแลสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง เพื่อให้โลกใบนี้ยังคงเป็นบ้านที่งดงาม ปลอดภัย และยั่งยืนสำหรับทุกชีวิตตลอดไป



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

## ข่าวสารครอบครัวใบไม้ ราย 3 เดือน

สื่อกลางข่าวสาร  
เพื่อครอบครัวเพื่อนบ้าน  
โรงกลั่นน้ำมันบางจาก พระโขนง



**ลิขสิทธิ์และจัดทำโดย**  
ส่วนชุมชนสัมพันธ์  
บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)



**โทรศัพท์**  
0-2335-4060  
(ในเวลาทำการ)



**E-mail**  
[prangthip@bangchak.co.th](mailto:prangthip@bangchak.co.th)  
(ถึงพี่ปราง)



## วิกฤตอิหร่าน-ซาอุดี แรงกระเพื่อมครั้งใหญ่ ที่อาจพลิกโฉมวงการ EV

เมื่อกล่าวถึงความตึงเครียดทางภูมิรัฐศาสตร์ในตะวันออกกลาง โดยเฉพาะความขัดแย้งระหว่างสองมหาอำนาจผู้ผลิตน้ำมันอย่างอิหร่านและซาอุดีอาระเบีย สิ่งแรกที่ทั่วโลกจับตามองคือเสถียรภาพด้านพลังงาน หากวิกฤตลุกลามเป็นสงครามจนกระทบต่อกำลังการผลิตและเส้นทางขนส่งน้ำมัน (เช่น ช่องแคบฮอร์มุซ) ผลกระทบย่อมไม่จำกัดอยู่เพียงหน้าปัดน้ำมัน แต่จะกลายเป็น “ตัวเร่งปฏิกิริยา” สำคัญที่ลั่นสะเทือนไปถึงอุตสาหกรรมยานยนต์ไฟฟ้า (EV) ทั่วโลก

นี่คือภาพรวมของสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตลาดรถยนต์ EV หากวิกฤตการณ์นี้ปะทุขึ้นจริง

### 1. ราคาน้ำมันพุ่งทะยาน จุดเปลี่ยนจาก “ทางเลือก” สู่ “ทางรอด”

หากโครงสร้างพื้นฐานด้านน้ำมันในตะวันออกกลาง ถูกโจมตีหรือการขนส่งหยุดชะงัก ราคาน้ำมันดิบในตลาดโลก อาจพุ่งทะยานขึ้นสูงสุดสูงสุดเป็นประวัติการณ์

- ผลกระทบ : ผู้บริโภคที่ใช้รถยนต์สันดาป (ICE) จะต้องแบกรับต้นทุนการเดินทางที่มหาศาล สภาวะนี้จะบีบบังคับให้ผู้คนและองค์กรธุรกิจหันมาพิจารณารถยนต์ EV เร็วกว่าที่คาดการณ์ไว้ รถยนต์ EV จะไม่ได้เป็นเพียงสัญลักษณ์ของเทคโนโลยีหรือรักษ์โลกอีกต่อไป แต่จะกลายเป็น “เกราะป้องกัน” จากความผันผวนของราคาพลังงานฟอสซิล

### 2. นโยบายความมั่นคงทางพลังงาน (Energy Security) ระดับชาติ

วิกฤตครั้งนี้ตอกย้ำให้รัฐบาลหลายประเทศทั่วโลก ตระหนักถึงความเปราะบางของการพึ่งพาน้ำมันจากต่างชาติ

- ผลกระทบ : ประเทศผู้นำเข้าพลังงานรายใหญ่ รวมถึงไทย

จะต้องเร่งวาระแห่งชาติในการเปลี่ยนผ่านไปสู่พลังงานสะอาด นโยบายอุดหนุนรถยนต์ EV การขยายสถานีชาร์จ และการลงทุนในโครงข่ายไฟฟ้าพลังงานหมุนเวียนจะถูกผลักดันอย่างดุเดือดยิ่งขึ้น เพื่อสร้างอิสรภาพทางพลังงานในระยะยาว

### 3. ความท้าทายของห่วงโซ่อุปทาน (Supply Chain Shock)

แม้ความต้องการรถยนต์ EV จะพุ่งสูงขึ้น แต่วิกฤตสงคราม ไม่ได้ส่งผลดีต่อฝั่งผู้ผลิตเสมอไป

- ต้นทุนการผลิตและขนส่ง : สงครามในตะวันออกกลาง ย่อมตามมาด้วยค่าระวางเรือและต้นทุนโลจิสติกส์ที่พุ่งสูงขึ้น การขนส่งชิ้นส่วนและแบตเตอรี่จะล่าช้า

- ความผันผวนของแร่ธาตุ : แม้รถยนต์ EV จะไม่ใช้น้ำมันขับเคลื่อน แต่กระบวนการขุดเจาะแร่ (ลิเทียม โคบอลต์ นิกเกิล) และการผลิตแบตเตอรี่ยังคงพึ่งพาพลังงานมหาศาล ต้นทุนพลังงานที่สูงขึ้นในภาคอุตสาหกรรมอาจสะท้อนกลับมาเป็น “ราคารถยนต์ EV ที่แพงขึ้น” หรือเกิดภาวะขาดแคลนรถส่งมอบไม่ทันความต้องการ

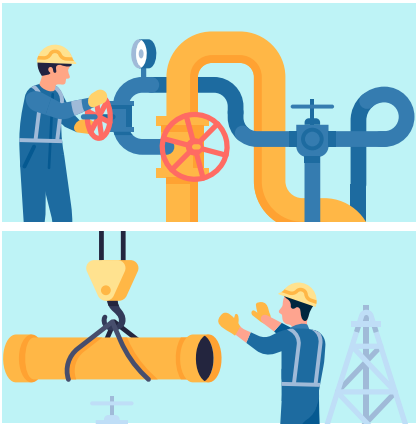
# LOPC

## (Loss of Primary Containment)

### หยุดการรั่วไหลเพื่อความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม



ในอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องกับสารเคมีหรือสารไวไฟ LOPC (Loss of Primary Containment) หรือการรั่วไหลของสารเคมี ออกจากกระบวนการผลิตเป็นหนึ่งในดัชนีชี้วัดด้านความปลอดภัยที่สำคัญที่สุด เนื่องจากสารเคมีทุกชนิดถูกออกแบบให้เก็บอยู่ในระบบปิด เช่น ภายในท่อ ถังเก็บ หรือวาล์ว หากเกิดการรั่วไหลออกสู่ภายนอก อาจนำไปสู่เหตุการณ์ร้ายแรง เช่น ไฟไหม้ ระเบิด หรือการปนเปื้อนสู่สิ่งแวดล้อม



### 3 สาเหตุหลักที่ทำให้เกิด LOPC

1. ความเสื่อมสภาพของอุปกรณ์ เช่น การกัดกร่อนของท่อ ความล้าของโลหะหรือปะเก็นที่เสื่อมสภาพตามอายุการใช้งาน
2. ความผิดพลาดในการปฏิบัติงาน เช่น การเปิด-ปิดวาล์วผิดลำดับ การเดินเครื่องเกินความดันที่ออกแบบไว้ หรือการสื่อสารคลาดเคลื่อนระหว่างกะทำงาน
3. การออกแบบหรือการติดตั้งที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น การเลือกใช้วัสดุที่ไม่เหมาะสมกับสารเคมี หรือการติดตั้งไม่สมบูรณ์ตั้งแต่ขั้นตอนก่อสร้าง

### การป้องกันเชิงรุกครอบคลุมทั้งระบบ เพื่อให้ "Zero LOPC" เกิดขึ้นจริง

- ความสมบูรณ์ของอุปกรณ์ ตรวจสอบและบำรุงรักษาอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอ เช่น การตรวจสอบความหนาของท่อ ทดสอบรอยเชื่อม และตรวจสอบการทำงานของวาล์วระบายความดันตามวาระอย่างเคร่งครัด เพื่อให้พร้อมและทนทานต่อสภาวะวิกฤตเสมอ
- การสังเกตการณ์เชิงรุกในพื้นที่ การเดินตรวจสอบความปลอดภัยโดยคณะผู้บริหาร พนักงาน และผู้รับเหมา เป็นกลไกสำคัญ ช่วยให้พบสัญญาณผิดปกติก่อนเกิดเหตุการณ์อันตราย เช่น คราบซึมบริเวณหน้าแปลน หรือความล้นสะเทือนของบ่มีที่ผิดปกติ



- การปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด ขั้นตอนการทำงานต้องชัดเจน ปรับให้ทันสมัย และมีการฝึกอบรมให้เข้าใจถึงเหตุผลของแต่ละขั้นตอน โดยเฉพาะช่วงเริ่มเดินเครื่องและหยุดเครื่อง ซึ่งเป็นช่วงที่มีความเสี่ยงเกิด LOPC สูงที่สุด
- การจัดการการเปลี่ยนแปลงทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงสารเคมี อุปกรณ์ หรือปรับขั้นตอนการทำงานจะต้องผ่านกระบวนการประเมินความเสี่ยงก่อนเสมอ เพื่อให้แน่ใจว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นไม่สร้างจุดอ่อนที่นำไปสู่การรั่วไหล



โรงกลั่นน้ำมันบางจาก จึงให้ความสำคัญกับการเฝ้าระวังการรั่วไหล การดูแลเครื่องจักรให้พร้อมใช้งาน และการปฏิบัติตามมาตรฐานอย่างเคร่งครัดในทุกกะการทำงาน เพื่อร่วมกันสร้างความปลอดภัยและใส่ใจสิ่งแวดล้อมให้กับสถานที่ทำงาน ชุมชนรอบข้าง และโลกของเรา

# สงครามสหรัฐ-อิหร่าน กับผลกระทบทางการเงินของคนไทย

สถานการณ์ความตึงเครียดระหว่างสหรัฐอเมริกาและอิหร่านที่ลุกลามจนถึงการปะทะทางทหาร ได้กลายเป็นเหตุการณ์ภูมิรัฐศาสตร์ที่ทั่วโลกจับตาอย่างใกล้ชิด ไม่เพียงแต่จะมีผลต่อความมั่นคงของภูมิภาคตะวันออกกลางเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจโลกและการเงินของคนไทยในหลายมิติด้วย

## ราคาน้ำมันและต้นทุนชีวิตที่สูงขึ้น

ผลกระทบที่ชัดเจนที่สุด คือ ราคาน้ำมันดิบโลกพุ่งสูงขึ้นจากการปิดกั้นเส้นทางเดินเรือสำคัญอย่างช่องแคบฮอร์มุซในตะวันออกกลาง ส่งผลให้ต้นทุนพลังงานในไทยทั้งค่าเชื้อเพลิงและไฟฟ้าปรับตัวสูงขึ้นทันที สถานการณ์นี้กระทบต่อค่าครองชีพโดยตรงผ่านภาวะเงินเฟ้อและต้นทุนโลจิสติกส์ที่เพิ่มขึ้น ทำให้ราคาสินค้าอุปโภคบริโภคแพงขึ้นตามไปด้วย ซึ่งสร้างแรงกดดันต่อกำลังซื้อของประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มผู้มีรายได้น้อยถึงปานกลางที่อ่อนไหวต่อค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น

## แนวโน้มตลาดทุนและค่าเงินบาท

เหตุการณ์ความขัดแย้งส่งผลให้ตลาดทุนโลกและหุ้นไทยผันผวนเพิ่มขึ้น นักลงทุนมักตอบสนองความไม่แน่นอนโดยการย้ายเงินไปยังสินทรัพย์ปลอดภัย เช่น ทองคำ หรือพันธบัตร ดังนั้นหุ้นไทยมีแนวโน้มปรับตัวลดลง ขณะที่สินทรัพย์ป้องกันความเสี่ยงได้รับความนิยมมากขึ้น พร้อมกันนี้ค่าเงินบาทมีแนวโน้มอ่อนค่าลงเมื่อเทียบกับดอลลาร์สหรัฐ ส่งผลให้ต้นทุนนำเข้าสูงขึ้น และเพิ่มภาระต่อผู้ประกอบการและผู้บริโภคที่พึ่งพาสินค้านำเข้า

## ภาคธุรกิจและการส่งออก

สำหรับภาคธุรกิจไทยโดยเฉพาะภาคการส่งออกและห่วงโซ่อุปทานระหว่างประเทศ ผลกระทบของสงครามเกิดขึ้นไม่เท่ากัน หากเหตุการณ์ขยายวงกว้าง อาจส่งผลให้มูลค่าการส่งออกสินค้าของไทยลดลงจากการลดลงของความต้องการและปัญหาการขนส่งสินค้าไปยังตลาดตะวันออกกลางโดยตรง นักวิเคราะห์ประเมินว่า มูลค่าการส่งออกอาจลดลงหลายสิบล้านบาท ซึ่งมีผลกระทบต่อรายได้ของภาคธุรกิจและเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศ

## มุมมองภาครัฐและการเตรียมรับมือ

รัฐบาลไทยได้ตระหนักถึงความเสี่ยงดังกล่าว และได้จัดตั้ง "Economic War Room" เพื่อประเมินผลกระทบในทุกภาคส่วนของเศรษฐกิจ ตั้งแต่การบริหารจัดการราคาพลังงาน การดูแลเสถียรภาพค่าเงิน การสนับสนุนผู้ส่งออก ไปจนถึงการติดตามความเคลื่อนไหวเพื่อหามาตรการรับมืออย่างเหมาะสม

หากสงครามระหว่างสหรัฐอเมริกาและอิหร่านขยายสู่การเผชิญหน้าทางทหารและยืดเยื้อ ผลกระทบต่อคนไทยจะเห็นชัดเจน ทั้งราคาน้ำมันสูงขึ้น ตลาดทุนผันผวน ค่าเงินบาทอ่อนค่า ไปจนถึงแรงกดดันต่อภาคการส่งออกและห่วงโซ่อุปทาน ซึ่งย่อมกระทบการตัดสินใจทางการเงินของครัวเรือนและการลงทุนของธุรกิจภายในประเทศ



# Green Data Center

ในยุคที่เราส่งข้อความผ่านมือถือ  
ประชุมออนไลน์ จัดเก็บไฟล์บน Cloud  
หรือใช้ AI ช่วยทำงานอยู่ทุกวัน...  
เคยสงสัยไหมว่าข้อมูลมหาศาลเหล่านั้น  
ถูกเก็บอยู่ที่ไหน?

เบื้องหลังการประมวลผลอันไร้ขีดจำกัดที่ทำงาน  
ตลอด 24 ชั่วโมง 365 วันต่อปี คือการใช้พลังงานมหาศาล  
ที่กำลังทำลายความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อมอย่างไม่เคยเป็น  
มาก่อน ด้วยเหตุนี้ Green Data Center จึงก้าวเข้ามาเป็น  
คำตอบในฐานะศูนย์ข้อมูลที่ถูกออกแบบและบริหารจัดการ  
ให้มีประสิทธิภาพด้านพลังงานสูงสุด มุ่งเน้นลดการปล่อย  
ก๊าซเรือนกระจก และใช้ทรัพยากรทุกส่วนอย่างคุ้มค่า โดยมี  
แนวทางในการจัดการ ดังนี้

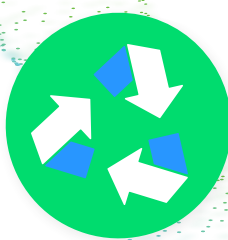


## 1

**ใช้พลังงานหมุนเวียน :** ผู้ให้บริการ Cloud รายใหญ่ เช่น  
Google, Microsoft และ Amazon ประกาศเป้าหมาย  
ใช้พลังงานหมุนเวียน 100% และมุ่งสู่ Carbon Neutral หรือ  
Carbon Negative ภายในทศวรรษนี้ หลายแห่งลงทุนใน  
พลังงานแสงอาทิตย์ พลังงานลม และโครงการชดเชยคาร์บอน  
(Carbon Offset)

## 2

**ออกแบบให้ประหยัดพลังงาน :** Data Center สมัยใหม่  
ออกแบบด้วยแนวคิดระบบกันแยกโซนลมร้อนและลมเย็น  
ของเซิร์ฟเวอร์ ระบบทำความเย็นด้วยอากาศภายนอกในประเทศ  
ที่อากาศเย็น Liquid Cooling สำหรับ AI Server  
และการใช้ AI ช่วยบริหารพลังงานแบบ Real-time  
หนึ่งในตัวชี้วัดสำคัญคือค่า PUE (Power Usage Effectiveness)  
ซึ่งสะท้อนว่าพลังงานที่ใช้ไปเท่าไรถูกนำไปใช้กับระบบคอมพิวเตอร์  
จริงๆ ยิ่งค่า PUE ต่ำ ยิ่งแสดงว่ามีประสิทธิภาพสูง





### องค์กรทั่วไปควรทำอย่างไร

แม้เราอาจไม่ได้สร้าง Data Center ขนาดใหญ่เอง แต่สิ่งเล็กๆ ในระดับองค์กรที่สร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญและทุกองค์กรสามารถมีส่วนร่วมได้ เช่น

- เลือกใช้ผู้ให้บริการ Cloud ที่มีนโยบายพลังงานหมุนเวียน
- ปิดระบบหรือเครื่องที่ไม่ได้ใช้งาน
- Optimize Query และ Data Pipeline ให้ใช้ Compute อย่างคุ้มค่า
- ลดการเก็บข้อมูลที่ไม่จำเป็น (Data Minimization)
- สนับสนุน Paperless Workflow

### เทคโนโลยีต้องเติบโตไปพร้อมความรับผิดชอบต่อสังคม

ในอดีตเราอาจมองว่า IT คือเรื่องของความเร็ว ประสิทธิภาพ และนวัตกรรม แต่ในปัจจุบัน IT มีมิติใหม่ที่สำคัญไม่แพ้กัน นั่นคือ “ความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม” ตั้งแต่การออกแบบระบบให้ประหยัดพลังงาน การใช้ข้อมูลวิเคราะห์เพื่อลดการปล่อยคาร์บอน ไปจนถึงการเลือกใช้เทคโนโลยีที่มุ่งสู่เป้าหมาย Net Zero ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นเครื่องสะท้อนว่า โลกดิจิทัลสามารถเติบโตไปพร้อมกับความรับผิดชอบต่อโลกได้อย่างยั่งยืน

ที่มา :

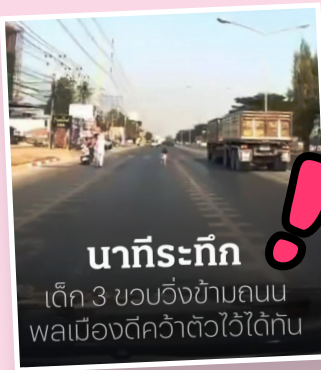
- [https://inviatetech.com/data-center/green-data-centres-why-the-future-of-it-infrastructure-is-sustainable/?utm\\_source=chatgpt.com](https://inviatetech.com/data-center/green-data-centres-why-the-future-of-it-infrastructure-is-sustainable/?utm_source=chatgpt.com)
- <https://www.reuters.com/sustainability/climate-energy/microsoft-keep-buying-enough-renewable-energy-match-all-its-electricity-needs-2026-02-18/>
- <https://sustainability.aboutamazon.com/products-services/aws-cloud>
- <https://sustainability.google/operations/>

## นาที่ชีวิต พลเมืองดีช่วยลด

บันทึกความดี / เณรเอม

### หนูน้อยวัย 3 ขวบ ร่วงลงถนนรอดหวุดหวิด

ภาพเหตุการณ์จากกล้องหน้ารถถูกแชร์ในโลกออนไลน์ เป็นภาพเด็กน้อยวัยขวบครึ่ง ลงถนนใหญ่ ท่ามกลางรถพลุกพล่านบริเวณถนนรังสิต-นครนายก (ช่วงคลอง 10-11) โชคดีมีพลเมืองดีและเจ้าของคลิปร่วมกันช่วยเหลือไว้ได้ทันก่อนเกิดอันตราย



**นาที่ระทึก**

เด็ก 3 ขวบวิ่งข้ามถนน  
waiเมืองดีคว้าตัวไว้ได้ทัน



**YES!**



คุณจันทร์จิรา มังคลาด เจ้าของคลิป เล่าเหตุการณ์ที่ขับรถมาและพบเด็กวิ่งลงมาบนถนนกะทันหัน จึงรีบหยุดรถ เปิดไฟฉุกเฉิน และบีบแตรลากยาวเพื่อให้เด็กหยุดวิ่ง โดยช่วงเวลานั้นมีรถเทรลเลอร์กำลังวิ่งมาพอดี ในขณะที่คุณหนุ่มสาวพลเมืองดีที่ขับรถจักรยานยนต์ผ่านมาก็ได้รับจอดรถแล้ววิ่งเข้าคว้าตัวเด็กเข้าข้างทางได้ทัน ทำให้เหตุการณ์ครั้งนี้ไม่มีอะไรร้ายแรงเกิดขึ้นและดีใจที่ช่วยน้องได้

เหตุการณ์จบลงด้วยความซาบซึ้งใจ ครอบครัวของเด็กน้อยยกกล่าวขอบคุณพลเมืองดี ทั้ง 2 คน ที่ขับรถจักรยานยนต์มาช่วยอุ้มน้องส่งบ้าน รวมถึงเจ้าของคลิปที่ช่วยบีบแตรและจอดรถขวางทางไว้ ไม่เช่นนั้นอาจเกิดการสูญเสียครั้งใหญ่ที่ประเมินค่าไม่ได้

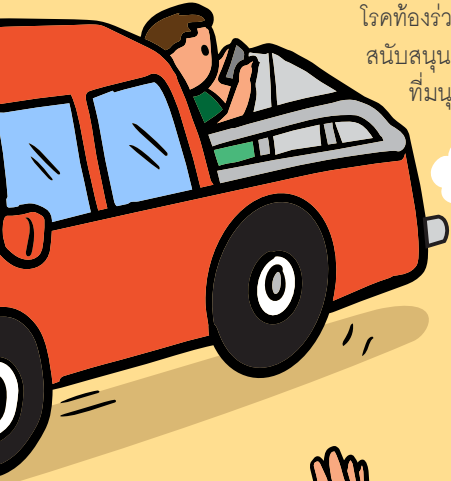
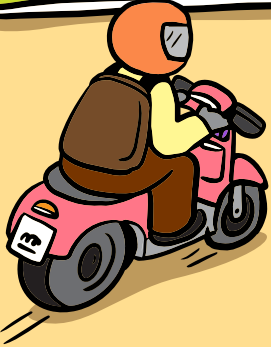


## วันคุ้มครองโลก กับสุขภาพของมนุษย์

วันคุ้มครองโลก (Earth Day) เป็นวันที่จัดขึ้น เพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ซึ่งนอกจากจะเป็นการปกป้องธรรมชาติแล้วยังมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพของมนุษย์ในทุกด้าน เนื่องจากสิ่งแวดล้อมที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สิ่งแวดล้อมที่สะอาดส่งผลต่อสุขภาพร่างกายอย่างชัดเจน อากาศบริสุทธิ์ช่วยลดความเสี่ยงของโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ และโรคหัวใจ ขณะเดียวกันแหล่งน้ำที่สะอาดช่วยลดการแพร่กระจายของโรคติดต่อที่เกิดจากน้ำ เช่น โรคท้องร่วงและอหิวาตกโรค นอกจากนี้ ดินและระบบนิเวศที่มีความอุดมสมบูรณ์ยังช่วยสนับสนุนการผลิตอาหารที่ปลอดภัย ลดความเสี่ยงของการปนเปื้อนสารเคมีในอาหารที่มนุษย์นำมาบริโภค

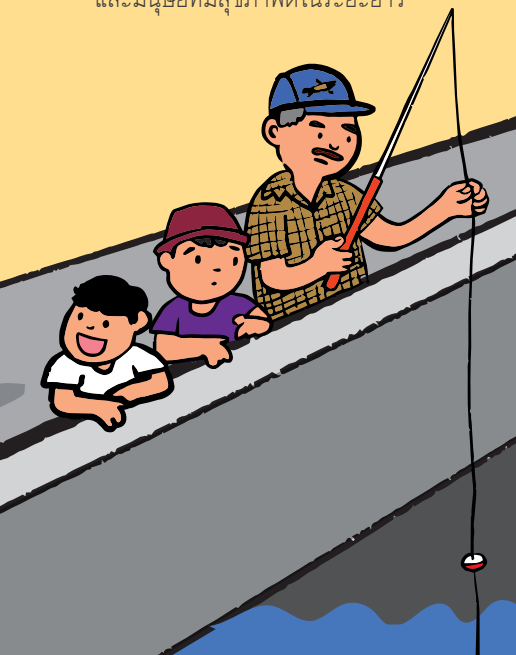
อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพมนุษย์อย่างมาก ภาวะโลกร้อนทำให้เกิดคลื่นความร้อน ภัยธรรมชาติ และการแพร่ระบาดของโรคจากแมลงพาหะ เช่น ไข้เลือดออก ซึ่งล้วนเพิ่มความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและการสูญเสียชีวิต





นอกจากนี้ สิ่งแวดล้อมยังมีผลต่อสุขภาพจิต พื้นที่สีเขียวและธรรมชาติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และทำให้มนุษย์มีสภาพจิตใจที่สดชื่นมากขึ้น

ดังนั้น วันคุ้มครองโลกจึงเป็นโอกาสสำคัญที่ทุกคนควรตระหนักว่า การดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อมคือการดูแลสุขภาพของตนเอง และสังคมโดยรวม การร่วมมือกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติจะนำไปสู่โลกที่ยั่งยืนและมนุษย์ที่มีสุขภาพดีในระยะยาว



## บางจากฯ ร่วมอนุรักษ์ฝั่งชั้นโรงแบบยั่งยืน และส่งเสริมการใช้พลังงานสะอาด



บางจากฯ ผนึกความร่วมมือกับพันธมิตรอนุรักษ์ฝั่งชั้นโรง เสริมสร้างชุมชนยั่งยืน พร้อมร่วมเปิดอาคารห้องบรรจุภัณฑ์น้ำฝั่งชั้นโรง ณ ที่ทำการกลุ่มแปลงใหญ่ฝั่งชั้นโรง ตำบลบางน้ำผึ้ง จังหวัดสมุทรปราการ ทั้งนี้ บางจากฯ ได้สนับสนุนการสร้างอาคารห้องบรรจุภัณฑ์และอุปกรณ์ พร้อมวางแผนติดตั้งแผงโซลาร์บนหลังคา เพื่อส่งเสริมการใช้พลังงานสะอาด ปัจจุบันกลุ่มมีโรงฝั่งมากกว่า 900 โรง และมีสมาชิกกว่า 100 ราย โดยในจำนวนนี้มีสมาชิก 15 ราย ได้รับมาตรฐานฟาร์มฝั่งชั้นโรง (GAP) จากกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ซึ่งนับว่ามากที่สุดในประเทศไทย

## บางจากฯ หนุนอาชีพช่างชุมชน มอบเครื่องมือ เต็มความรู้ธุรกิจ



บางจากฯ เดินหน้าโครงการ "สร้างงานปั้นอาชีพ" ต่อเนื่อง สนับสนุนวิชาชีพงานช่างแก่ชุมชนรอบโรงกลั่นน้ำมันบางจาก พระโขนง โดยส่งมอบเครื่องมือช่างพื้นฐานเป็นทุนตั้งต้นให้ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรช่างไฟฟ้าและช่างแอร์บ้าน ผู้เข้าร่วมเป็นเพื่อนบ้านในชุมชนรอบโรงกลั่นฯ ที่ผ่านการคัดเลือกเข้าอบรม ณ โรงเรียนศูนย์ฝึกวิชาชีพพระยาสัน เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร และได้รับการรับรองจากกระทรวงศึกษาธิการ

โครงการเริ่มตั้งแต่ปี 2566 มุ่งพัฒนาทักษะอาชีพและสร้างรายได้ อย่างยั่งยืน ครอบคลุมหลักสูตรอาชีพที่สอดคล้องกับความต้องการของชุมชน โดยเริ่มจากหลักสูตรการทำอาหารและขนมไทยและเพิ่มหลักสูตรช่างในปี 2568 พร้อมเสริมความรู้ด้านต้นทุน บัญชี และการตลาด เพื่อพัฒนาศักยภาพสู่การเป็นผู้ประกอบการ เสริมสร้างเศรษฐกิจฐานรากให้เข้มแข็งและเติบโตไปด้วยกัน



# แยกขยะ ใช้ถูกวิธี ลดค่าธรรมเนียม ช่วยโลก ช่วยกระเป๋า



ช่วงนี้อากาศร้อนขึ้นอย่างเห็นได้ชัด หลายท่านอาจกำลังรอคอยเทศกาลสงกรานต์ แต่นายหัวแหลมขอชวนทุกท่านหันมาใส่ใจอีกหนึ่งวันสำคัญของโลก คือ วันที่ 22 เมษายน "วันคุ้มครองโลก" (Earth Day)

วันคุ้มครองโลกเป็นวันที่คนทั่วโลกกว่า 190 ประเทศ ร่วมกันรณรงค์ให้ตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมที่กำลังทวีความรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นภาวะโลกร้อน การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ฝุ่น PM2.5 ขยะพลาสติก มลพิษทางน้ำ และการทำลายทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของพวกเราทุกคน เพื่อให้ธรรมชาติอยู่กับเราไปได้ยาวนานขึ้น นอกจากการช่วยกันลดใช้พลาสติก ประหยัดพลังงาน และคัดแยกขยะแล้วสิ่งสำคัญอีกอย่างคือ การปฏิบัติตามกฎหมายสิ่งแวดล้อมอย่างเคร่งครัด

วันนี้นายหัวแหลมขอแชร์ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับ ข้อบัญญัติกรุงเทพมหานคร เรื่องค่าธรรมเนียมการให้บริการในการจัดการสิ่งปฏิกูลหรือมูลฝอยตามกฎหมายว่าด้วยการสาธารณสุข พ.ศ. 2568 มีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 28 กันยายน 2568 เป็นต้นไป



## ข่าวดีสำหรับบ้านที่แยกขยะ!

กรุงเทพมหานครเปิดให้บ้านที่แยกขยะได้ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ "บ้านนี้ไม่เทรวมแยกขยะลดค่าธรรมเนียม" ผ่านแอป BKK WASTE PAY หากเข้าร่วมโครงการ บ้านที่แยกขยะถูกต้องจะได้รับ การลดค่าธรรมเนียมเหลือเพียง 20 บาท/เดือน จากเดิมต้องจ่าย

- ค่าเก็บและขน 30 บาท/เดือน
  - ค่ากำจัด 30 บาท/เดือน
- รวม 60 บาท/เดือน

การแยกขยะไม่ใช่แค่เพื่อลดค่าธรรมเนียม แต่ยังช่วยให้ขยะบางประเภทถูกนำไปใช้ประโยชน์ เช่น รีไซเคิล หรือแปรรูป ทำให้ปริมาณขยะที่ต้องทิ้งจริงลดลง ช่วยลดภาระการจัดการของกรุงเทพฯ และช่วยดูแลสิ่งแวดล้อมของเรา

ดังนั้น หากเราทุกคนช่วยกันแยกขยะ ปฏิบัติตามกฎหมายและข้อบัญญัติฯ สิ่งแวดล้อมก็จะดีขึ้น บ้านเมืองสะอาด อากาศสดชื่น และธรรมชาติที่งดงามจะอยู่กับลูกหลานของเราต่อไป เพราะการรักโลกไม่ใช่แค่เทรนด์ แต่เป็น "วิถีชีวิตที่ใส่ใจโลก" ของคนรุ่นใหม่จริงๆ



(ลดเลย :)



# สดชื่นรับซัมเมอร์กับ “นมสดสตรอว์เบอร์รี่สไตร์เกาหลี่”

ใครว่าเครื่องดื่มโฮมคาเฟ่ต้องจ่ายแพงเสมอไป ฉบับนี้ “ลองทำดู” ขอชวนเพื่อนๆ มาเปลี่ยนครัวในบ้านหรือคอนโดให้กลายเป็นคาเฟ่เก๋สุดมินิมอล ด้วยเมนู “นมสดสตรอว์เบอร์รี่สไตร์เกาหลี่” ที่เน้นเนื้อผลไม้สดแท้ๆ รสชาติหวานอมเปรี้ยว ตัดกับความหอมมันของนมสดเย็นฉ่ำ ไม่ต้องใช้เครื่องปั่นหรือเตาแก๊ส เพียงแค่มีตู้เย็นและแก้วใบโปรดก็สามารถรังสรรค์เมนูสุขภาพที่ทั้งอร่อยและถ่ายรูปอัปเดตโซเชียลได้สวยกริบ รับรองว่าถ้าลองทำตัวเองแล้ว จะลิ้มแบบที่ผสมไซร์สำเร็จรูปไปเลยจ้า



## ส่วนผสม

- สตรอว์เบอร์รี่สด 5-7 ลูก (ประมาณ 100 กรัม)
- น้ำตาลทราย 2-3 ช้อนโต๊ะ (ปรับลดได้ตามชอบ)
- นมสดรสจืด 150-200 มล.  
(แนะนำนมพาสเจอร์ไรซ์จะหอมมันกว่า)
- น้ำแข็ง 1 แก้ว

## วิธีทำ

1. เตรียมเนื้อสตรอว์เบอร์รี่ ล้างสตรอว์เบอร์รี่ให้สะอาด เด็ดขั้วออก นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วใช้ส้อมบดพอหยาบ จากนั้นผสมน้ำตาลทรายลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน ทิ้งไว้ 10-15 นาที จนน้ำตาลละลายและน้ำจากผลไม้ออกมาเป็นซอสเข้มข้น
2. จัดเลย์เออร์ให้สวยงาม ตักซอสสตรอว์เบอร์รี่ที่ทำไว้ใส่ลงไปที่ก้นแก้ว (ประมาณ 1/3 ของแก้ว) จากนั้นเติมน้ำแข็งลงไปให้เต็ม
3. ค่อยๆ เทนมสดเย็นจัดลงไปด้านบน จะเกิดเลย์เออร์สีขาวตัดกับสีแดงของสตรอว์เบอร์รี่ที่ก้นแก้วอย่างสวยงาม พร้อมเสิร์ฟ

## Tip

**เคล็ดลับความอร่อย :** หากชอบความนิว้แบบเกาหลี่แท้ๆ ให้ผสมวิปป์ครีมลงในนมสดเล็กน้อย ในอัตราส่วน 4:1 จะทำให้รสชาติเข้มข้นขึ้นมาก



ตะลอนทัวร์ / ไอซ์ซิ่ง

CLICK!



## วันหยุด แซ่บกลั๊ง เดินเล่นถนนทรงวาด

“ถนนทรงวาด (SongWat Road)” เมตร์เส้นหีบของชุมชนเก่ากลางมหานคร วันนี้จะพาไปเที่ยวแหล่งรวม Street Art คาเฟ่และร้านอาหาร ถือเป็นที่เกี่ยวข้องกรุงเทพฯ สุดฮิตแห่งใหม่สำหรับวัยรุ่นไทยและชาวต่างชาติที่ชอบบรรยากาศ Old Town แบบจีนที่นี้จะมีร้านปรับร้านค้าโบราณมาเป็น Pub Cafe ร้านอาหารหลากหลายน่านั่งหลายร้าน



‘ถนนทรงวาด’ สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 (พ.ศ. 2435-2450) หลังจากเกิดเหตุเพลิงไหม้ครั้งใหญ่ย่านสำเพ็ง พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) ทรง “วาด” แนวถนนลงบนแผนที่ด้วยพระองค์เอง เพื่อแก้ปัญหาลดความแออัดและจัดระเบียบชุมชนเดิมเป็นย่านการค้าส่งพืชผลทางการเกษตรและเป็นย่านเก่าแก่ที่มีเสน่ห์ในเขตสัมพันธวงศ์ ใกล้เยาวราชและติดแม่น้ำเจ้าพระยามีความโดดเด่นสองฝั่งถนนเต็มไปด้วยตึกแถวโบราณสไตล์จีน-โปรตุเกส (Sino-Portuguese) และโคโลเนียล (Colonial) อายุร้อยกว่าปีที่ผสมผสานศิลปะจีนและตะวันตกเข้าด้วยกัน ปัจจุบันเป็นแหล่งท่องเที่ยวสุดฮิปยอดนิยม แต่ยังคงกลิ่นอายประวัติศาสตร์ดั้งเดิมเอาไว้การเดินทางสะดวกด้วย MRT สถานีวัดมังกร



ทำความรู้จักกับทรงวาดกันแล้ว เราจะพามาวิิวร้านของกินมากมาย สามารถเดินเที่ยวเล่น เวะชิม ขอบิ๊งได้ตลอดเส้นทางที่มีความยาวประมาณ 1,196 เมตร ซึ่งได้รวบรวมร้านอาหารน่าสนใจ ทั้งคาวหวาน และเครื่องดื่มมาแนะนำ



HOR FUN (โฮฟูน)  
ร้านอาหารสไตล์  
จับพิวชั่น



Woodbrook  
Bangkok  
คาเฟ่ใกล้ริมน้ำ



CHATA Specialty  
Coffee เครื่องดื่มแต่:  
เบญจะมีความพิเศษ



Sit in Soi บาร์ที่เหมาะ:  
กับการไปนั่งจับและ:  
ฟังเพลงเพลินๆ



โรงกลั่นเนื้อ กำลังดัง  
ในหมู่มกานเนื้อ  
มีลิ้นตุ๋นตัวเด็ด



The National Bar  
บาร์ที่ใช้คำว่าน่ารัก  
ได้ปลื้มมาก



Artesia เบญขุนบ  
ครีเอทีฟคิดสร้างสรรค  
แปลกใหม่



ลิ้มเล่าชา ้วยเดี่ยว  
ลูกชิ้นปลาเดินได้  
ลูกชิ้นปลาเจ้าเก่า  
ในตำนาน





ที่สำคัญทริปนี้ห้ามลืมหยิบกล้องติดตัวมาด้วยนะ เพราะถนนทรงวาดมีมุมถ่ายรูปเยอะมาก ความเท่ของที่นี่คือการมีกำแพงปูนลอกๆ รูปวาดต่างๆ ที่แสดงผลงานศิลปะบนกำแพง เป็นผลงานของศิลปินทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติหลากหลายประเทศ ใครที่ชอบถ่ายภาพกับสตรีทอาร์ตเก๋ๆ ต้องหยิบกล้องมาจัดเซตเตอร์กันจ๊วๆ ตึกแถวโบราณอายุนับร้อยปีก็กลายเป็นฉากหลังสุดอาร์ตได้ แถมบางวันก็มีทั้งงาน Street Art และหลากหลายอีเวนต์ที่แวะเวียนมาจัดย่านนี้บ่อยๆ แนะนำช่วงเวลา 4-5 โมงเย็น แสงพระอาทิตย์กำลังดีเหมาะกับถ่ายรูปสวยๆ สวยๆ หรือหาร้านนั่งชิลจิบกาแฟริมแม่น้ำ บรรยากาศดีมาก บอกเลยว่าตอบโจทย์สถานที่ท่องเที่ยวกรุงเทพฯ มุมใหม่ อยากให้ลองไปสัมผัสกับย่านถนนทรงวาดกันสักครั้ง ไปวันไหนก็ได้ ว่างเมื่อไรก็ค่อยไป รับรองว่าถ้าได้ไปเที่ยวย่านนี้จะตกหลุมรักอย่างแน่นอน

ที่มา : <https://travel.kapook.com/view208485.html>  
<https://kooper.co/on-the-trail-of-songwat/>  
<https://www.bkkmenu.com/eat/we-recommend/chata-specialty-coffee.html>  
<https://th.wikipedia.org>



# HAPPY EARTH DAY

สนามเด็กเล่น / ที่ดิน

วันที่ 22 เมษายน เป็นวันคุ้มครองโลก (Earth Day) ชวนสมาชิกจุลสาร มาเล่าสู่กันฟังว่าเรามีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและดูแลโลกใบนี้ อย่างไรกันบ้าง

**ร่วมสนุกได้ที่**



<https://forms.gle/P74Ucf167ww1xhHT9>



**ผู้ที่ร่วมสนุก**  
**จะถูกสุ่มรายชื่อ**  
**เพื่อรับกระบอกน้ำ**  
**จำนวน 15 รางวัล**

หมดเขต  
 ส่งคำตอบร่วมสนุกวันที่ 29 พฤษภาคม 2569

## AI เพื่อนคู่ใจที่ต้องจ่าย ด้วยสิ่งแวดล้อม

สวัสดีคะนักเรียนทุกท่าน ช่วงนี้ใครติดคุยกับ AI บ้าง ไม่ว่าจะเป็น ChatGPT หรือ Gemini แล้วรู้สึกเหมือนมีเพื่อนคู่คิด คุยเพลิน ถามอะไรก็ตอบได้ แถมไม่เคยบ่น แต่ทราบหรือไม่ว่าทุกคำถามของเรา “ต้นทุนด้านสิ่งแวดล้อม” แฝงอยู่



เมื่อใดก็ตามที่ใครสักคนถามคำถามกับ AI แม้จะเป็นแค่ตัวอักษรธรรมดาที่ปรากฏบนหน้าจอเหมือนไม่ได้ใช้ทรัพยากรใดๆ แต่ในความเป็นจริงแล้วคำถามแต่ละข้อนั้นจะถูกนำเข้าสู่กระบวนการประมวลผล เก็บข้อมูล และสร้างผลลัพธ์ด้วยระบบปัญญาประดิษฐ์ที่ใช้โครงสร้างพื้นฐานขนาดใหญ่ ซึ่งแลกมาด้วยการใช้ไฟฟ้า น้ำ และก่อให้เกิดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในระดับที่น่าตกใจ

### AI ใช้พลังงานมากแค่ไหน

บริษัท OpenAI ผู้พัฒนาและให้บริการ ChatGPT เปิดเผยว่าในแต่ละวันมีผู้ใช้ส่งคำถาม (Prompt) เข้าสู่ระบบกว่า 2,500 ล้านครั้ง ผู้ใช้ 1 คน ส่งคำถามเฉลี่ย 20 ข้อต่อวัน แต่ละคำถามใช้ไฟฟ้าประมาณ 0.34 วัตต์ต่อชั่วโมง ในการประมวลผล เทียบเท่ากับการเปิดหลอดไฟ LED 1 ดวง นาน 2 นาที หากมีผู้ใช้ 100 ล้านคน ปริมาณการใช้ไฟฟ้าจะพุ่งไปถึง 680,000 กิโลวัตต์ต่อชั่วโมงต่อวัน หรือเท่ากับพลังงานไฟฟ้าที่ใช้สำหรับ 22,000 ครัวเรือนในหนึ่งวัน ในปัจจุบันศูนย์ข้อมูล (Data Center) ทั่วโลกใช้ไฟฟ้ามากกว่า 4% ของการใช้ไฟฟ้าทั้งประเทศสหรัฐอเมริกา และอาจสูงขึ้นเป็น 6.7-12% ภายในปี 2571 จากการเติบโตของผู้ใช้งาน AI ที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง



### 4 เทคนิคใช้ AI ให้เซฟพลังงาน

เราได้ตระหนักถึง “ต้นทุนด้านสิ่งแวดล้อม” ของ AI แล้ว แต่แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่เราจะกลับไปใช้ชีวิตประจำวันโดยปราศจากผู้ช่วยแสนสะดวกนี้ ดังนั้นขอแนะนำเทคนิคง่ายๆ ที่จะทำให้เราใช้ AI ได้อย่างคุ้มค่าและประหยัดพลังงานเพื่อสิ่งแวดล้อม ลองนำไปใช้และฝากบอกต่อคนรอบตัวกันด้วยนะคะ

1

#### ถามให้ชัดเจนในครั้งเดียว

รวมทุกเงื่อนไขไว้ในคำถามเดียว เพื่อลดจำนวนครั้งในการประมวลผล ประหยัดพลังงานกว่าการถามสั้นๆ หลายครั้ง

2

#### ใช้ AI กับคำถามที่คุ้มค่า

เหมาะกับการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปบทความยาวๆ หรือวางแผนซับซ้อน ส่วนคำถามทั่วไปค้นหาผ่าน Google ใช้พลังงานน้อยกว่า

3

#### ใช้งานเท่าที่จำเป็น

ถามอย่างมีเป้าหมาย ลดการคุยเล่น รวมถึงหลีกเลี่ยงการสร้างภาพหรือวิดีโอโดยไม่จำเป็น

4

#### ไม่ต้องกล่าวขอบคุณ

สำหรับ AI การขอบคุณคืออีกหนึ่งคำสั่งที่ต้องประมวลผล ซึ่งหมายถึงการใช้พลังงานและค่าไฟที่เพิ่มขึ้น

เฉลยเกม ฉบับที่ 122

เฉลยเกม / ที่ดิน

ตัวอย่างการละเล่นพื้นบ้าน  
ของไทยมีอะไรบ้าง



1. มอญซ่อนผ้า
2. รีรีข้าวสาร
3. งูกินหาง
4. ซักกะเยอ
5. ตีวงล้อ
6. เดินกะลา
7. หมากเก็บ
8. ม้าก้านกล้วย



**ผู้โชคดี**  
(จากการสุ่ม) ที่ได้รับ  
กล่องอาหารบางจาก  
จำนวน 15 รางวัล



- |                             |                              |                                 |
|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 1. คุณเนตรนภา กัง ธนกรวิทย์ | 6. คุณณัฐชานันท์ พิพัชรพรกุล | 11. คุณสุเมธนา จันทร์พัฒน์      |
| 2. คุณกนกอร แสงธรรมรัตน์    | 7. คุณนุสรดา กฤษฏาวรรณกุล    | 12. คุณวิไลพร เจิดจ้านงวิทยากุล |
| 3. คุณจิตติวีรณ บั้วรอด     | 8. คุณมานะ บุษราเทพกุล       | 13. คุณอิสริยา พิพัชรพรกุล      |
| 4. คุณขวาลิต พรหมสุวิชัย    | 9. คุณวราวุธ คัมภีร์พันธ์    | 14. คุณชญาดา สมบูรณ์            |
| 5. คุณชาติยา ธนศผาติสุข     | 10. คุณวาที ศุภนรวัฒน์       | 15. คุณนาถนภา รัตน์วิจิตร       |

เริ่มจัดส่งของรางวัลวันที่ 2 เมษายน 2569

**"ที่ว่าง" สำคัญอย่างมาก  
กับงานโฆษณาและการตลาด**

ไขข้อสงสัย / จริงใจ

อ่านเจอบทความที่กล่าวว่่า

*"Marketing is saying  
one thing 100 times  
not saying 100 things  
once."*

ถ้าแปลเป็นศัพท์ Gen Z ก็คือ  
**โดนใจแบบพูดไม่ถูก**



**ผู้บริโภคไม่ได้ต้องการสินค้าที่ครบถ้วนที่สุด**  
หากต้องการสิ่งที "ตรงใจ" และ "จริงใจ"

**นี่คือความหมายสำคัญของคำว่า "ที่ว่าง"**  
คือการปล่อยพื้นที่ให้จินตนาการและมีความรู้สึกร่วม ไม่ยึดเยียดข้อมูล  
แต่เลือกสื่อสารหลักเพียงไม่กี่ประเด็น เพราะการจดจำเกิดจาก  
ความเชื่อมโยงไม่ใช่จำนวนคุณสมบัติ

**Function** คือพื้นฐาน  
แต่การตัดสินใจซื้อเกิดจาก **Emotion Connect**

เมื่อผลิตภัณฑ์สะท้อนทัศนคติและคุณค่าของผู้คนได้อย่างแท้จริง  
นั้นจะเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างแบรนด์ที่ยั่งยืน ดังคำกล่าวที่ว่า

**"ผลิตภัณฑ์ถูกสร้างในโรงงาน แต่แบรนด์ถูกสร้างขึ้นในใจผู้คน"**

สุดท้ายนี้ขอฝากบทความสนุกๆ กับประเด็นงานโฆษณาและการตลาดไว้กับผู้อ่าน  
ด้วยนะคะ หวังว่าจะเป็นประโยชน์กับทุกท่าน... แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

เพราะทุกวันนี้ในโลกการตลาดแข่งขันกันดุเดือด  
ร้อนแรงยิ่งกว่าอากาศเดือนเมษายน แต่ละแบรนด์  
ต่างอวดสรรหาคูณของตัวเองราวกับว่า  
"เก่งที่สุดเท่าที่มีมากที่สุด" มุมมองส่วนตัว  
กลับคิดว่าการมีน้อยแต่แตกต่างต่างหาก  
ที่สำคัญในโลกการตลาดทุกวันนี้

**โครงการ  
Fry to Fly**

**ตรวจสอบ  
สถานะบริการ  
น้ำมันบางจาก  
ที่เข้าร่วมโครงการ  
Fry to Fly**

**รับซื้อ  
น้ำมันปรุงอาหาร  
ใช้แล้ว  
อยู่ตรงนี้**

scan QR Code



# โครงการครอบครัวเดียวกัน

เดือนเมษายน - มิถุนายน 2569

## กิจกรรมบางจาก

ขอส่งมอบ

ผ้าขนหนูผืนเล็ก  
ขนาด 15x30 นิ้ว

ให้กับสมาชิก  
จุลสารครอบครัวใบไม้  
จำนวน 1 ผืน



รับสมัคร

ที่ Link หรือ QR Code

<https://forms.gle/cJyNH9QbDAKC9i9j9>

จำนวนรับ

▶▶▶ 350 สิทธิ์

วันพุธที่ 1 เมษายน 2569 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป

\* หากผู้สมัครเต็มจำนวน Link จะปิดไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

## เงื่อนไขลงทะเบียนรับสมัคร

1. ต้องเป็นสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้บางจากเท่านั้น
2. หมายเลขสมาชิกที่สมัครต้องตรงกับชื่อในฐานข้อมูลฯ
3. ขอสงวนสิทธิ์ 1 หมายเลขสมาชิก รับผ้าขนหนูผืนเล็ก 1 ผืน
4. รับสิทธิ์ตามลำดับการสมัครและข้อมูลต้องถูกต้องตามเงื่อนไข
5. เมื่อประกาศผลแล้วถือเป็นที่สุด ยืนยันตามรายชื่อที่ได้รับสิทธิ์เท่านั้น

## ตรวจสอบรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์

ในวันพฤหัสบดีที่ 30 เมษายน 2569

ที่ Link หรือ QR Code

<https://shorturl.asia/nWuV4>



## เริ่มจัดส่ง

ผ้าขนหนูผืนเล็กให้ท่านที่ได้รับสิทธิ์

(จัดส่งแบบลงทะเบียน)

ในวันอังคารที่ 5 พฤษภาคม 2569 เป็นต้นไป

หมายเหตุ : ข้อมูลในการลงทะเบียนกิจกรรมในครั้งนี้จะนำไปใช้ในการประเมินผลกิจกรรมของบริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

## ชมภาพกิจกรรม

โครงการครอบครัวเดียวกัน

ที่ Link หรือ QR Code

<https://shorturl.asia/RFBq1>



\* ระยะเวลาเปิดสิทธิ์

ให้เข้าชมภาพกิจกรรม

30 วัน หลังจบกิจกรรมในแต่ละครั้ง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับจุลสาร สมัครสมาชิก เปลี่ยนที่อยู่ หรือกิจกรรม โทร. 0-2335-4060, e-mail : [prangthip@bangchak.co.th](mailto:prangthip@bangchak.co.th)  
ในวันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 09.00-16.00 น. (ในวันทำการ) โครงการครอบครัวเดียวกัน ส่วนชุมชนสัมพันธ์ บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

อัพเดทข่าวสารและกิจกรรมดีๆ ที่ [www.bangchak.co.th](http://www.bangchak.co.th)/ข่าวสารและกิจกรรม/จุลสารครอบครัวใบไม้



บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

210 ถนนสุขุมวิท 64 แขวงพระโขนงใต้

เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260