

SINGHA

M A G A Z I N E

www.singhamagazine.com

ISSUE 17 / 2025 มีนาคม 2568

SMALL BREWERY

SINGHA

เปิดตัวโรงเบียร์เล็ก
แห่งใหม่ของบุญรอดฯ

KNOWLEDGE

AI in Real-life
บทบาทของ AI ที่เปลี่ยนโลกธุรกิจ

INSPIRATION

Mindfulness
สูงได้เมื่อไม่ลืมมองใจตัวเอง

SHARING

My Collection ของสะสม
สะท้อนความสูงทางใจ



DIGITAL
VERSION

เผยแพร่ทางออนไลน์เพื่อชาวบุญรอด





โรงเบียร์ ฮาร์ทมันส์ ดอร์ฟเฟอร์

เมื่อวันที่ 10 เมษายน 2540 สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ พร้อมด้วยสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ฯ ทรงทอดพระเนตรโรงเบียร์และสำนักงานของฮาร์ทมันส์ดอร์ฟเฟอร์ บรีวเวอรี ในเมืองฮาร์ทมันส์ดอร์ฟเฟอร์ ประเทศเยอรมนี ซึ่งเป็นโรงเบียร์ในเครือเบียร์ดอร์ฟเฟอร์แห่งแรกในยุโรป โดยมีคุณปิยะ ภริมย์ภักดี ถวายการต้อนรับ ทรงลงพระนามาภิไธยบนแผ่นโลหะแผ่นป้ายที่ระลึกการเสด็จฯ เยือนอย่างเป็นทางการ ทรงปลูกต้นแมกโนเลียในบริเวณโรงงาน ทอดพระเนตรกระบวนการผลิตเบียร์ และเสวยพระสุธารสชารร่วมกับคณะผู้บริหารของ บริษัท เบียร์ดอร์ฟเฟอร์ จำกัด

THAT'S **LEO** SUPREME[®]



SAVOR THE ARTISTRY OF OUR SIGNATURE LIFESTYLE COLLECTION, WHERE EACH PIECE IS A TESTAMENT TO OUR DEDICATION TO THE SMOOTH AND REFRESHING VIBES. WITH EVERY SELECTED ITEM, EMBARK ON A JOURNEY THROUGH LAYERS OF COMPLEXITY AND CONTENTMENT, CRAFTED WITH PRECISION AND PASSION BY LEO.



ขอคำแรก



สรวิช กิริมย์ภักดี

กรรมการผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท บุนรอดบริวเวอรี่ จำกัด

กรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท พิพิธภัณฑ์สิงห์ จำกัด

และบรรณาธิการ สิงห์ แมกกาซีน

เท่าที่หาข้อมูลได้ ในโลกนี้มีโรงเบียร์อยู่กว่า 19,000 โรง ผลิตเบียร์ต่างยี่ห้อ ก็น่าจะเกิน 30,000 ยี่ห้อได้ จากใหญ่สุดที่คนส่วนใหญ่รู้จัก เช่น แอนฮาวเซอร์ บูช หรือที่ใหญ่ที่สุดจริงๆ แต่คนส่วนใหญ่คงไม่รู้จัก คือ ยี่ห้อสโนว์ของจีน ไปจนถึงเล็กสุดที่น่าจะเป็นคราฟต์เบียร์ในเมืองต่างๆ เครื่องดื่มเบียร์เป็นเครื่องดื่มที่มนุษย์ให้ความนิยมมาเป็นอันดับ 3 ของโลก มาเป็นพันปีเป็นหมื่นปีแล้ว (ต่อจากน้ำและน้ำชา) และทุกโรงผลิตเบียร์ก็จะได้ผลผลิตอยู่แค่ยี่ห้อเดียว เพราะคอเบียร์มีหลากหลาย บริษัทจะเติบโตได้ก็ต้องมีเบียร์หลายรสชาติหลายยี่ห้อเป็นเรื่องปกตินะครับ สิงห์ แมกกาซีน ฉบับนี้ เลยขอพาไปรู้จักกับโรงเบียร์ขนาดเล็กน้องใหม่ในเครือ บุนรอดฯ แต่จริงแล้วก็ไม่ได้เป็นเรื่องใหม่อะไร เพราะเราก็ผลิตเบียร์ต่างรสชาติ ต่างขนาดมาเป็นเวลานานแล้ว

เริ่มจากสมัยพระยาภิรมย์ภักดีก่อตั้งบริษัทฯ ก็ผลิตเบียร์ออกมา 3 ยี่ห้อ คือ ตราว่าวทอง ตราสิงห์ และตราพระปรางค์ เพื่อลองตลาดว่าคนไทยชอบเบียร์แบบใด ต่อมาก็ตัดเบียร์ที่ขายได้น้อยสุดออก และผลิตเบียร์ชนิดอื่นออกมาอีก มีทั้งเบียร์ดำและเบียร์ขาว ส่วนยี่ห้อที่มีทั้งตราหมี ตรากญแจ สงกรานต์ ตราหม่ม ตราตู้เซฟ เป็นต้น และในที่สุดก็เหลือแค่ตราสิงห์ ที่ได้รับความนิยมมากที่สุด แต่เมื่อมีคนรุ่นใหม่เกิดขึ้น ความชอบในรสชาติก็จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตามกาลเวลา บริษัทฯ ก็เคยมีเบียร์สดที่ผลิตและเสิร์ฟแค่ในร้าน คือ Hartmannsdorfer ซึ่งเป็นต้นแบบของ EST.33 ก็ว่าได้ และเมื่อยอดของเบียร์สิงห์ลดลง ก็เกิดการหาสูตรใหม่รสชาติใหม่ ในรูปแบบของลีโอ อีสาน ซุปเปอร์ไลออน และไทเบียร์ ซึ่งลีโอก็กลายเป็นเบียร์ที่ได้รับความนิยมที่สุดในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา

นอกจากนั้น ก็มีเบียร์กลายสภาพ เช่น เบียร์ Copper ที่ตอนแรกผลิตและเสิร์ฟที่ EST.33 เท่านั้น แต่ได้รับความนิยมมากขึ้น ก็กลายมาเป็นตัวหนึ่งในตลาดทั่วไป อย่างว่า ความเปลี่ยนแปลงมีอยู่เรื่อยๆ เราก็เลยต้องมีเบียร์รสชาติใหม่ๆ ออกมาเรื่อยๆ เช่นกันไม่มีวันหยุดนะครับ แอบลองคิดว่า มนุษย์ได้ผลิตเบียร์ออกมาเป็นพันปีเป็นหมื่นปีมาแล้ว ถ้ารวมยี่ห้อเบียร์จากอดีตมาถึงปัจจุบัน ไม่รู้ว่าจะถึงล้านยี่ห้อไหมนะครับ แต่เป็นหลักแสนนี่แน่นอน รวมได้คงจะสนุกดี (และคงปวดหัวพอควร)

ในปีนี้ ทีมงานสิงห์ แมกกาซีน จะขอแนะนำให้ชาวสิงห์ได้รู้จักกับเพื่อนร่วมงานที่มีงานอดิเรกเป็นการสะสม ผมคิดว่าเป็นเรื่องปกติที่คนเราจะมีความชอบในเรื่องต่างๆ ซึ่งมักจะนำไปสู่การสะสมสิ่งของนั้นๆ เช่น แสตมป์ พระเครื่อง ไปจนถึงนาฬิกา และรถยนต์ แต่ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ของสะสมเหล่านี้จะนำพาความสุขมาให้แก่ผู้สะสม ยามว่างก็จะได้นั่งชื่นชม และหาข้อมูลเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งของนั้นที่เราเลือกที่จะค่อยๆ สะรهماเก็บในช่วงชีวิตเรา จริงๆ มันก็บ่งบอกถึงผู้ที่สะสมด้วยนะครับ ว่ามีนิสัยใจคออย่างไร ฝรั่งถึงกับทำการศึกษาเลยว่าทำไมคนถึงเก็บสะสม จะเป็นสิ่งของที่จับต้องได้ หรืออาจจะเป็นประสบการณ์ที่เก็บไว้ในใจก็ได้เช่นกัน

จริงแล้วเรื่องนี้เป็นเรื่องใกล้ตัวผมมาก ก็น่าจะทราบกันอยู่ เห็นชัดๆ ก็คือพิพิธภัณฑ์สิงห์นี่แหละครับ รวมของสะสมที่เกี่ยวข้องกับบริษัทฯ และท่านเจ้าคุณ ซึ่งยิ่งนานวันก็ยิ่งมีเพิ่มขึ้นมาก เป็นการเก็บรักษาประวัติศาสตร์ของเราสำหรับอนาคตต่อไป

ISSN 1686-4085

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ
บริษัท พิพิธภัณฑ์สิงห์ จำกัด พ.ศ. 2568
ผู้ใดต้องการทำซ้ำหรือดัดแปลงเพื่อเผยแพร่
กรุณาติดต่อเพื่อขออนุญาตที่บรรณาธิการ
โดยตรง

บรรณาธิการ

สรวิชัย ภิรมย์ภักดี

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ลิตา พงษ์วิทย์วารังค์

กราฟิกดีไซน์เนอร์

ณัฐวุฒิ พุกะทรัพย์

มัลลิกา คิม

สารเดช สุวรรณประสิทธิ์

โฆษณาและการตลาด

รชดา บุญยประดิษฐ์

ประสานงาน

ชาติวี ฤกษ์พจน์

ณภาพดา สายบัว

ช่างภาพทิตติมศักดิ์

อร่าม อินทภิรมย์

บริษัท พิพิธภัณฑ์สิงห์ จำกัด

999 ถนนสามเสน แขวงถนนนครไชยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

singhamag@boonrawd.co.th

พิมพ์ที่ บริษัท ศรีสยามการพิมพ์ จำกัด

473 ซอยสุทธิพร 2 ถนนประชาสงเคราะห์

ดินแดง กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2641-7941



ภาพปก: Small Brewery ณ สิงห์ เบเวอเรจ

SINGHA

8 News & Activities

รวบรวมเก็บตกความเคลื่อนไหว
ภายในบ้านสิงห์ พร้อมประกาศ
กิจกรรมจากหน่วยงานต่างๆ

18 Special Scoop

โครงการ COP Hackathon
ใช้ความสามารถพนักงาน
กับโมเดล Circular Economy
Innovations

22 Singha Way

เก็บตก Boon Rawd Festival
งานฉลองครั้งยิ่งใหญ่ของชาวบุญรอดฯ

26 Small Brewery

เปิดตัว Small Brewery โรงเบียร์เล็ก
แห่งใหม่ของบุญรอดฯ กับการลุยตลาด
เบียร์ทางเลือกอย่างเข้มข้นขึ้น

36 2 talks

ชวนมารู้จัก "หน่วยงาน"
ผ่านชาวสิงห์คุยกัน



22

26





KNOWLEDGE

- 54 Tech
AI in Real-life บทบาทของ AI
ที่เปลี่ยนโลกธุรกิจ
- 60 Lifestyle
Lifestyle Medicine วิถีกินดี
หลับง่าย ใจกายแข็งแรง
- 64 Health
สุดยอดอาหารผิวสวยสู้แดด
ต้อนรับซัมเมอร์

48 54

INSPIRATION

- 38 Interview to inspire
Heal Jai #2 ฝึกปรับ Mindset ล้างพลังลบ
ไปกับพี่อ้อย-พ็อด
- 44 Inspire tips
Mindfulness ในชีวิตประจำวัน สุขได้
เมื่อไม่ลืมมองใจตัวเอง

68



SHARING

- 48 My Collection
ชาวสิงห์ร่วมแชร์ประสบการณ์ "สุขสะสม"
ผ่านเรื่องราวของสะสมที่ทรงคุณค่าทางจิตใจ
- 66 Review
ร้านอาหาร "ข้าวสวยแกลงหล่อ" ณ สิงห์ คอมเพล็กซ์
- 68 Travel Tips
เช็คลิสต์สิ่งที่ต้องเตรียมที่ต่างๆ
สำหรับสายรักการเดินทาง
- 72 Recommended
เพื่อนสิงห์ขอแชร์หนังที่ทั้งสนุกและสร้างแรงบันดาลใจ
แก่เพื่อนร่วมองค์กร
- 74 Songs
รวบรวมเพลงใหม่จากทุกค่าย
ภายใต้สังกัด Muzik Move



ผู้บริหารบุญรอดฯ ร่วมน้อมรำลึก ในพระมหากรุณาธิคุณ เนื่องในวันคล้าย วันพระบรมราชสมภพ “ในหลวงรัชกาลที่ 9”

5 ธันวาคม 2567 | กรุงเทพมหานคร



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วย สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา และสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าทีปังกรรัศมีโชติ มหาวชิโรตตมางกูร สิริวิบูลยราชกุมาร ไปยังพระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย ในพระบรมมหาราชวัง ในการพระราชพิธีทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุปทาน เนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พุทธศักราช 2567

ในการนี้ทรงพระราชทานพระราชวโรกาสให้คณะผู้บริหาร บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด นำโดย นายวุฒาภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการ นายสันติ ภิมย์ภักดี ประธานกรรมการบริหาร และ นางณัฐวรรณ ภิมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ฝ่ายดูแลองค์พระบาทสมเด็จพระ

นอกจากนี้ นางณัฐวรรณ ภิมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ได้ร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์และทำบุญตักบาตรถวายพระราชกุศล ณ ท้องสนามหลวง และยังได้เป็นผู้แทนบริษัทฯ นำพุ่มดอกไม้ไปถวายราชสักการะ พระบรมรูปในหลวงรัชกาลที่ 9 ณ อุทยานเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร อีกด้วย ■



ผู้บริหารบุญรอดฯ ถวายแจกันดอกไม้ เบื้องหน้าพระรูป “สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภาฯ” เนื่องในวันคล้ายวันประสูติ

7 ธันวาคม 2567 | กรุงเทพมหานคร



เนื่องในวันคล้ายวันประสูติสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา

นางณัฐวรรณ ภิมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด เป็นผู้แทนบริษัทฯ ถวายแจกันดอกไม้เบื้องหน้าพระรูปสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภาฯ และลงนามถวายพระพร ณ วังคู่โขทัย ด้วยสำนึกในพระกรุณาธิคุณที่ทรงมุ่งมั่นปฏิบัติพระกรณียกิจ ในการบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่พสกนิกรเสมอมา ■



ในหลวง พระราชทานโล่ที่ระลึกให้กับบริษัท
บุญรอดฯ และ นายธนະวุฒิ ภิรมย์ภักดี
ในฐานะปฏิบัติหน้าที่สนับสนุนในโครงการ
พระราชดำริตามพระบรมราโชบาย

18 ธันวาคม 2567 | กรุงเทพมหานคร



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินไปยัง บริษัท ปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) เพื่อประทับเรือพระที่นั่งเสด็จพระราชดำเนิน เลียบไปตามแนวคลองเปรมประชากร เพื่อทรงเปิดสวนสาธารณะ เฉลิมพระเกียรติ “เปรมประชากรนารักษ์” บริเวณถนนกำแพงเพชร 6 แนวขนานคลองเปรมประชากร เขตหลักสี่ เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 ซึ่งบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ร่วมกับหน่วยราชการในพระองค์ ภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ เอกชน และประชาชนในพื้นที่ รับสนองพระราชปณิธานโดยร่วมพัฒนาโครงการคลองเปรมประชากร

ในการนี้ นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ เป็นผู้แทนบริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และ นายธนະวุฒิ ภิรมย์ภักดี รองกรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่อาวุโส ในฐานะผู้ปฏิบัติหน้าที่สนับสนุนในโครงการพระราชดำริตามพระบรมราโชบาย เฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทรับเสด็จ และรับพระราชทานโล่ที่ระลึกด้วย ■



ผู้บริหารบุญรอดฯ ร่วมพิธี
เจริญพระพุทธมนต์และทำบุญตักบาตร
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีสมมงคล

14 มกราคม 2568 | กรุงเทพมหานคร



รัฐบาลจัดงานเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีสมมงคลพระชนมายุ เท้ากับพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช สมเด็จพระปฐมกษัตริย์ราชแห่งพระราชวงศ์จักรี พุทธศักราช 2568 โดยจัดพิธีเจริญพระพุทธมนต์และทำบุญตักบาตรถวายพระราชกุศล พระสงฆ์จำนวน 173 รูป ในการนี้ นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด เป็นผู้แทนร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ณ ห้องสนามหลวง

พระราชพิธีสมมงคล (“สมมงคล” อ่านว่า สะ-มะ-มง-คน) เป็นพระราชพิธีที่พระมหากษัตริย์ไทยที่ทรงราชย์ในขณะนั้นๆ จะทรงบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุปทาน ถวายแด่พระมหากษัตริย์หรือสมเด็จพระบรมราชบุรพการีในอดีต เพื่อทรงน้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณของพระองค์และแสดงความกตัญญูกตเวทิต์ เนื่องในโอกาสที่ทรงมีวาระเสมอด้วยพระมหากษัตริย์หรือสมเด็จพระบรมราชบุรพการีพระองค์นั้นๆ ■



ทัพนักกีฬาพาราไทย กวาด 40 เหรียญทอง รายการเยาวชน พารานานาชาติ

1-7 ธันวาคม 2567 | นครราชสีมา

การแข่งขันกีฬาเยาวชนคนพิการนานาชาติ รายการ “2024 World Abilitysport Youth Games” จ.นครราชสีมา มีนักกีฬาจาก 18 ประเทศทั่วโลกเข้าร่วมการแข่งขัน ซึ่งนักกีฬาพาราไทยคว้ามาได้ 40 เหรียญทอง 63 เหรียญเงิน และ 52 เหรียญทองแดง อยู่อันดับ 3 ในตารางแสดงให้เห็นถึงศักยภาพนักกีฬาพาราไทยที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยสมาคมกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทยฯ เฟ้นหานักกีฬาน้ำหนักใหม่ที่จะก้าวเป็นกำลังหลักต่อไปในอนาคต



Farm Festival On The Hills 2024

4-8 ธันวาคม 2567 | เชียงราย

Farm Festival On The Hill (ฟาร์ม เฟสติวัล ออน เดอะ ฮิลล์) ครั้งที่ 11 เทศกาลคอนเสิร์ตที่ใหญ่ที่สุดในภาคเหนือ 5 วัน 5 คืน ณ สิงห์ปาร์ค เชียงราย ครั่งนี้ร่วมระเบิดความมันส์ไปกับศิลปิน อาทิ Taitosmith, D Gerrard, แหลม สมพล และ Max Jenmana พร้อมกิจกรรมอื่นๆ เช่น เปิดตัวโซนใหม่ “On The Beach” ที่เหมือนยกทะเลมาไว้ในเชียงรายที่ลาน Cargo ร่วมด้วยโชว์ Open Stage บริเวณลานกิจกรรม ริมน้ำ รายล้อมด้วยซุ้มอาหารอร่อยชื่อดังกว่า 50 ร้านจากทั่วประเทศ



พิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปี 2567 มูลนิธิจันทน์ ภิรมย์ภักดี

11 ธันวาคม 2567 | กรุงเทพมหานคร

มูลนิธิจันทน์ ภิรมย์ภักดี มอบทุนการศึกษาปีที่ 5 ซึ่งเป็นทุนการศึกษาต่อเนื่องระยะยาวจนจบการศึกษา โดยมอบให้แก่ นักศึกษาแพทย์และนักเรียนเตรียมทหารที่เรียนดีและมีศักยภาพเป็นเลิศ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ ทุนเพื่อผู้เรียนดี มีศักยภาพเป็นเลิศแก่นักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ทุนเพื่อการศึกษาพัฒนาศักยภาพนักศึกษาแพทย์ด้านออร์โธปิดิกส์ ทุนเพื่อผู้เรียนดี มีศักยภาพเป็นเลิศแก่นักเรียนชั้นเหล่า และทุนเพื่อผู้เรียนดี มีศักยภาพเป็นเลิศแก่นักเรียนเตรียมทหาร โดยในปี 2567 มีผู้ได้รับทุนจำนวน 18 ทุน



กอล์ฟการกุศล “ซีบีเอฟ กอล์ฟ แชริตี้” ครั้งที่ 5 ประจำปี 2567

16 ธันวาคม 2567 | ปทุมธานี

มูลนิธิจันทน์ ภิรมย์ภักดี จัดกอล์ฟการกุศล “ซีบีเอฟ กอล์ฟ แชริตี้” ครั้งที่ 5 ที่สนามโรบินวู้ดส์ กอล์ฟ คลับ อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี วัตถุประสงค์เพื่อนำรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายทั้งหมด สมทบทุนกิจกรรมเพื่อสาธารณกุศลของมูลนิธิฯ โดยในด้านการศึกษ ได้สนับสนุนโครงการปันน้ำใจเพื่อช่วยเหลือนักเรียนในพื้นที่ห่างไกลปี 2 ที่จ.กาญจนบุรี ทั้งนี้ ได้รับเกียรติจาก นายสันติ ภิรมย์ภักดี ร่วมเป็นประธานจัดการแข่งขัน พร้อมด้วย นายภูริต ภิรมย์ภักดี นายปิติ ภิรมย์ภักดี นายรังสฤษดิ์ ลักษิตานนท์ และนายพงษ์รัตน์ เหลืองธำรงเจริญ โดยในปีนี้มีผู้เข้าร่วมการแข่งขันอย่างคับคั่ง



น้ำดื่มสิงห์ เปลี่ยนฉลากใหม่ ปรับภาพลักษณ์ทันสมัย ตอกย้ำคุณภาพ เต็มเต็มประโยชน์ที่ใช้

1 มกราคม 2568 | ทั่วประเทศ

น้ำดื่มสิงห์ ปรับฉลากใหม่ เพิ่มความทันสมัย พร้อมตอกย้ำเทคโนโลยี Smart Micro Filter เอกลักษณ์เฉพาะของน้ำดื่มสิงห์ ซึ่งผ่านระบบการผลิตแบบปิด เพื่อมาตรฐานคุณภาพการผลิตที่สะอาดและปลอดภัยสูงสุด สำหรับฉลากใหม่ของน้ำดื่มสิงห์ได้ถ่ายทอดความโมเดิร์น มินิมอล แต่คงความพรีเมียมและอัตลักษณ์ของแบรนด์ อีกทั้งสื่อสารข้อความสำคัญที่บอกถึงน้ำดื่มสิงห์สะอาดและมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยได้ปรับเปลี่ยนฉลากใหม่ในทุกขนาด ตั้งแต่ 330 ml, 600 ml, 750 ml, 1,500 ml และ 6 L เริ่มทยอยออกสู่ตลาดตั้งแต่เดือนมกราคม ในทุกช่องทาง

พร้อมกันนี้ น้ำดื่มสิงห์ ปลอ่ยภาพยนตร์โฆษณาชุดใหม่ พาผู้บริโภคไปค้นหาคำตอบว่าทำไม “น้ำดื่มสิงห์” ถึงมีรสชาติไม่เหมือนใคร? โดยมี “บิวกัน พุดพิงค์ อัสสวัตกุล” พร็เซินเตอร์ ร่วมสื่อสารภายใต้แนวคิด รสชาติที่คุณรู้สึก คือ รสชาติของแร่ธาตุที่ใช้ ทุกขวดผ่านเทคโนโลยีการผลิต Smart micro filter ที่ขจัดสิ่งปนเปื้อนออกไป แต่เลือกเก็บประโยชน์ที่มีไว้นั่นเอง



ผู้บริหารเฝ้ารับเสด็จ “เจ้าฟ้าสิริวัณณวรีฯ” ทอดพระเนตรคอนเสิร์ตเฉลิมพระเกียรติ

9 มกราคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา เสด็จไปยังหอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย เพื่อทอดพระเนตรการแสดงคอนเสิร์ตเฉลิมพระเกียรติ รายการลาซอง เฟมินีน เดอลา มูซิก (L'Essence Féminine de la Musique) ซึ่งมูลนิธิรอยัลแบงค์ค็อกซ์มโหรีเคสตรา ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน จัดขึ้นเพื่อถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ 8 มกราคม 2568 ในการนี้ นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด เฝ้ารับเสด็จในฐานะผู้สนับสนุนการแสดงคอนเสิร์ตในครั้งนี้ด้วย



พิธีอัญเชิญองค์ครุฑขึ้น ประดิษฐาน ณ บริษัท ปทุมธานี บริวเวอรี่ จำกัด

10 มกราคม 2568 | ปทุมธานี

บริษัท ปทุมธานี บริวเวอรี่ จำกัด ได้ทำพิธีอัญเชิญองค์ครุฑขึ้นประดิษฐาน ณ อาคารสำนักงาน โดยท่านพระมหาราชครูพิธีศรีวิสุทธิคุณ ประกอบพิธีบวงสรวง โดยมี นายปิติ ภิรมย์ภักดี ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร กลุ่มบริษัทผลิต และ นายธนะวุฒิ ภิรมย์ภักดี รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร กลุ่มบริษัทผลิต ตลอดจนคณะผู้บริหาร และพนักงานเข้าร่วมพิธีบวงสรวงทำบุญ ถวายภัตตาหาร บัจจไทยธรรมแด่พระสงฆ์ จำนวน 9 รูป



สิงห์ พา 14 เหน็นนิสเยาวชนไทย สัมผัส “ออสเตเลียออนไลน์”

6-13 มกราคม 2568 | ออสเตรเลีย

สิงห์ พา 14 นักเทนนิสเยาวชนไทยจากโครงการ “สิงห์ แกรนด์สแลม เอ็กซ์พีเรียนซ์” ตะลุย ออสเตรเลียออนไลน์ ซึ่งเป็นหนึ่งในรายการแกรนด์สแลมที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เพื่อให้น้องๆ ได้เข้าแคมป์เรียนรู้ชีวิตนักเทนนิสอาชีพในระดับแกรนด์สแลม และได้เข้าชมการแข่งขันออสเตเลียออนไลน์ ระหว่างวันที่ 6-13 ม.ค. 2568 โครงการนี้จัดขึ้นเพื่อให้เด็กเทนนิสเยาวชนไทย เรียนรู้การเป็นนักเทนนิสอาชีพ โดยมีอดีตนักเทนนิสทีมชาติไทยช่วยเป็นพี่เลี้ยงถ่ายทอดประสบการณ์ให้น้องๆ



เปิดเทศกาล “ดนตรีในสวน” ครั้งที่ 32 วง RBSO มอบบทเพลงแห่งความสุข

12 มกราคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

งานดนตรีในสวน “Concert in the Park No. 32” จัดขึ้นเป็นครั้งที่ 32 โดย มูลนิธิรอยัลแบงก์ค็อกซิมโฟนีออร์เคสตรา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ร่วมกับกรุงเทพมหานคร โดยการสนับสนุนของ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และพันธมิตร นำโดยนักร้องชื่อดังและนักดนตรีออร์เคสตราระดับนานาชาติจากวง RBSO มาร่วมสร้างความสุขและความประทับใจให้กับผู้ฟัง ผ่านการบรรเลงเพลงแห่งความทรงจำที่หลายคนคิดถึง ณ ศาลาภิรมย์ภักดี สวนลุมพินี เข้าชมฟรี และมีกำหนดการแสดงต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ ทุกวันอาทิตย์ เวลา 17.30 น. เริ่มตั้งแต่วันที่ 12, 19, 26 ม.ค. และ 2, 9, 16, 23 ก.พ. และรอบสุดท้าย 2 มี.ค. 2568



สิงห์อาสา ลงพื้นที่มอบเสื้อกันหนาว ในกทม. หลังอุณหภูมิลดลง

13 มกราคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

สิงห์อาสา โดย มูลนิธิพระยาภิรมย์ภักดี บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และบริษัท ในเครือ ได้ลงพื้นที่มอบเสื้อกันหนาวจำนวนมากให้แก่พี่น้องประชาชนในหลายจังหวัดทั่วประเทศ ล่าสุดได้ร่วมกับกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ลงพื้นที่มอบเสื้อกันหนาว บริเวณสวนรมณีนารถ ถนนหลังศาลยุติธรรม และตรอกสาเก กรุงเทพฯ จำนวน 500 ตัว ให้กับกลุ่มคนเปราะบาง เช่น ผู้พิการ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก รวมถึงกลุ่มคนไร้บ้านที่อาศัยในพื้นที่เหล่านั้น เพื่อช่วยบรรเทาความเดือดร้อนจากอากาศที่เย็นจัด



ร้าน “ข้าวสวยแกงหน่อ” เปิดให้บริการแล้ว

16 มกราคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

“ข้าวสวยแกงหน่อ” ร้านอาหารภายใต้บริษัท เอส คอมพานี (1933) จำกัด เป็นร้านใหม่ที่มีแสนเสน่ห์ของอาหารไทยเข้ากับบรรยากาศแสนอบอุ่น เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.00 - 21.00 น. (วันหยุดสุดสัปดาห์เปิดทำการ 11.00 - 20.00 น.) ที่ชั้น G อาคารสิงห์ คอมเพล็กซ์ แยกเพชรบุรี-อโศก พิเศษ เฉพาะพนักงานบุญรอด รับส่วนลด 5% เพียงแสดงบัตรพนักงาน



Muzik Move ก้าวสู่ปีที่ 10 พร้อมเปิดบ้านหลังใหม่ ในงาน Muzik Move X Chapter

21 มกราคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

Muzik Move เดินทางก้าวเข้าสู่ปีที่ 10 ในวงการดนตรีอย่างสมบูรณ์ เปิดบ้านหลังใหม่ ต้อนรับปาร์ทเนอร์ และค่ายเพลงมาร่วมแสดงความยินดีในงาน Muzik Move X Chapter ณ อาคาร S-Oasis ชั้น 29 นำทีมโดย คุณจีบ-วุฒินันต์ ภิรมย์ภักดี Managing Director บริษัท มิวสิกมูฟ จำกัด พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร นับจากจุดเริ่มต้น Muzik Move ได้แสดงศักยภาพของการสร้างสรรค์ และผลิตผลงานคุณภาพเพื่ออุตสาหกรรมดนตรีมาโดยตลอด จนถึงปีนี้ ก้าวสู่ปีที่ 10 Chapter ต่อไปนับจากนี้ Muzik Move ได้เตรียมกิจกรรมและโปรเจกต์ใหม่ๆ ตลอดปี เพื่อสร้างความสุขและความทรงจำดีๆ ให้กับแฟนเพลงและพันธมิตรในทุกมิติของการดนตรี



ผู้บริหารและพนักงานบริษัทบุญรอดฯ ร่วมพิธีเจริญ พระพุทธมนต์และสักการะ พระเจี๊ยะแก้ว

24 มกราคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

นายวุฒา ภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด เป็นประธานในพิธีเจริญพระพุทธมนต์และสักการะพระบรมสารีริกธาตุ (พระเจี๊ยะแก้ว) ในการนี้ นายเพิ่มพูน ไกรฤกษ์ กรรมการ นายภูริต ภิรมย์ภักดี กรรมการผู้จัดการใหญ่ นายวรวิทย์ ภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ และพนักงานบริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด จำนวน 80 คน ร่วมในพิธีด้วย ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง



สิงห์” จับมือ “วัน แชมเปียนชิพ” ร่วมเป็นออฟฟิเชียล พาร์ตเนอร์

24 มกราคม 2568 | บุญรุ้ง

สิงห์ ประกาศเป็นผู้สนับสนุนอย่างเป็นทางการกับ “วัน แชมเปียนชิพ” หนึ่งในเวทีการต่อสู้ที่มีผู้ติดตามทั่วโลก ประเดิมไฟต์ ONE170 คิกใหญ่แรกของปีที่ไทย คู่เอกชิงบัลลังก์มวยไทยระหว่าง “ตะวันฉาย VS ชูเปอร์บอน” ที่อิมแพ็ค อารีนา เมืองทองธานี การเป็นผู้สนับสนุนวัน แชมเปียนชิพ องค์กรศิลปะการต่อสู้ที่ยิ่งใหญ่นี้ ด้วยพลังของทั้ง 2 แบรนด จะช่วยกันสร้างปรากฏการณ์ใหม่ๆ ให้แก่วงการมวยไทยและวงการกีฬา ศิลปะการต่อสู้ และนับเป็นก้าวสำคัญอีกครั้งของสิงห์ โดยโลโก้ของสิงห์ จะปรากฏบนทุกเสื้อของวัน แชมเปียนชิพ ในทุกการแข่งขัน ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป



BGC GLASS STUDIO ใช้ผลงานสู่เวทีระดับโลกใน SINGAPORE ART WEEK 2025

24-28 มกราคม 2568 | สิงคโปร์

บริษัท บีจี คอนเทนเนอร์ กลาส จำกัด (มหาชน) หรือ BGC โดย BGC Glass Studio ศูนย์การเรียนรู้ศิลปะแก้วแห่งแรกของประเทศไทย ร่วมสร้างปรากฏการณ์ครั้งสำคัญ จัดแสดงศิลปะแก้วระดับนานาชาติ ในงาน SINGAPORE ART WEEK 2025 ณ ประเทศสิงคโปร์ โดยนิทรรศการครั้งนี้จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “Beyond Giving, Inspiring Change” ที่สะท้อนถึงพลังแห่งการให้และการสร้างแรงบันดาลใจสู่การเปลี่ยนแปลง นิทรรศการครั้งนี้แสดงออกถึงความตั้งใจของ BGC Glass Studio ในการสนับสนุนการพัฒนาทักษะและเส้นทางอาชีพของศิลปินแก้ว ผ่านความร่วมมือ การแบ่งปันความรู้ และสร้างเสริมชุมชนศิลปินแก้วให้มีความเติบโตอย่างแข็งแกร่ง



ผู้บริหาร สิงห์ คามะตะ (ประเทศไทย) จำกัด รับรางวัล “Kameda Group Award 2025”

31 มกราคม 2568 | ญี่ปุ่น

นายโรจน์ เมืองครุฑ ผู้บริหาร บริษัท สิงห์ คามะตะ (ประเทศไทย) จำกัด ได้นำทีมผู้บริหารเดินทางไปยังจังหวัดจันทบุรี ประเทศไทย เพื่อเข้ารับรางวัล “Kameda Group Award 2025” ซึ่งเป็นรางวัลเกียรติยศที่มอบให้แก่บริษัทที่มีผลประกอบการยอดเยี่ยมแห่งปีภายในเครือ Kameda Group รางวัลนี้สะท้อนถึงความสำเร็จของสิงห์ คามะตะ (ประเทศไทย) จำกัด ที่สร้างผลประกอบการที่แข็งแกร่ง รวมถึงการดำเนินธุรกิจตามมาตรฐานสากลตลอดจนการพัฒนาและส่งเสริมอุตสาหกรรมขนมห้าวรอบรอบในประเทศไทยให้เติบโตอย่างยั่งยืน



เปิดตัว “มีเอ” โซจู ไร้น้ำตาล อย่างเป็นทางการ

3 กุมภาพันธ์ 2568 | ทั่วประเทศ

บุญรอดฯ เปิดตัว “มีเอ” (MEHAV) โซจูไร้น้ำตาล 3 รสชาติทางเลือกที่แตกต่าง ได้แก่ Ume กับความหอมของบ๊วยที่คุ้นเคย Honeydew Melon ใช้สายพันธุ์เมล่อนคุณภาพพรีเมียม และ Red Sorbet รสชาติใหม่ในตลาดโซจูไทย พร้อมกันนี้ ยังตอบโจทย์สายดื่มที่รักสุขภาพ กับนวัตกรรมสูตรไร้น้ำตาลเจ้าแรกของไทยด้วยเช่นกัน จำหน่ายแล้วทั้งในร้านโมเดิร์นเทรด ร้านค้าชั้นนำทั่วประเทศ รวมถึง 7-Eleven ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ผู้บริโภคยุคใหม่



PTB ร่วมกับ BRT และ สิงห์อาสา จัดกิจกรรม CSR

5 กุมภาพันธ์ 2568 | ปทุมธานี

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ในนาม “กลุ่มสิงห์อาสา” ร่วมกับ “กลุ่มกลยุทธ์และการเงิน บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด จัดกิจกรรม CSR บริเวณชุมชนในพื้นที่โดยรอบ บริษัท ปทุมธานี บริวเวอรี่ จำกัด ตามแนวคิด “องค์กรชุมชน สังคม และ สิ่งแวดล้อม ต้องอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน” โดยปฏิบัติภารกิจใน 5 ฐานหลัก ได้แก่ 1.ฐานแปลงผักสวนครัว 2.ฐานปรับปรุงภูมิทัศน์ 3.ฐานปรับปรุงสนามกีฬา 4.ฐานการเรียนรู้ BBL และ 5.ฐานหน่วยบริการชุมชน



สมาคมกอล์ฟแห่งประเทศไทยฯ จัดงานขอบคุณสมาชิก

7 กุมภาพันธ์ 2568 | กรุงเทพมหานคร

สมาคมกอล์ฟแห่งประเทศไทยฯ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดงานขอบคุณให้กับสมาชิกสมาคมฯ นักกีฬา โค้ช เจ้าหน้าที่ ผู้สนับสนุนและสื่อมวลชน ที่โรงแรมรามารการ์เด้นส์ โดยมี นายรังสฤษฎ์ ลักษิตานนท์ นายกสมาคมกอล์ฟแห่งประเทศไทยฯ เป็นประธานจัดงาน เพื่อให้ นักกอล์ฟกอล์ฟมืออาชีพและทีมชาติ รวมถึงนักกอล์ฟรุ่นใหม่ ได้พบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแข่งขัน รวมถึงรับฟังแนวทางการพัฒนางานกอล์ฟในปี 2568 จากนายกสมาคมฯ



สิงห์ มอเตอร์สปอร์ต ทีม ไทยแลนด์ เข้ารับถ้วยพระราชทาน

10 กุมภาพันธ์ 2568 | กรุงเทพมหานคร

ราชยานยนต์สมาคมแห่งประเทศไทยฯ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ พระราชทานถ้วยรางวัลสนับสนุนกิจกรรมกีฬายานยนต์ โดย คุณต๊อด-ปิติ ภิรมย์ภักดี กับ กันตศักดิ์ กุศิริ 2 นักขับจาก สิงห์ มอเตอร์สปอร์ต ทีม ไทยแลนด์ ได้รับถ้วยพระราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ในฐานะแชมป์ประเทศไทย จากรายการ TSS The Super Series By B-Quik 2024 รุ่น ซูเปอร์คาร์ GT3



“Haru” และกาแฟพร้อมดื่ม “Amazon” คว้ารางวัลจาก Nielsen

10 กุมภาพันธ์ 2568 | เชียงราย

“ฮารุ โคลด์บรูว์ กรีนที” และกาแฟพร้อมดื่ม “คาเฟอเมซอน” คว้ารางวัลจากเวที Breakthrough Innovation Awards 2024 จัดขึ้นเป็นปีที่ 13 โดยนิลเส็น (Nielsen) บริษัทวิจัยการตลาดชั้นนำของโลกในไทย ซึ่งมอบรางวัลให้แก่ผลิตภัณฑ์ที่ประสบความสำเร็จ มีนวัตกรรมที่โดดเด่น ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค โดย “ฮารุ โคลด์บรูว์ กรีนที” คว้ารางวัล Breakthrough Winners รางวัลโดดเด่นด้านนวัตกรรมและมียอดขายเติบโตต่อเนื่อง เป็นชาพร้อมดื่มแบรนด์แรกและแบรนด์เดียวในไทยที่ใช้กรรมวิธีการสกัดเย็น (Cold Brew) และกาแฟพร้อมดื่ม “คาเฟอเมซอน” คว้ารางวัล Wavemakers คลื่นลูกใหม่ ยอดขายโดดเด่นในปีที่ผ่านมา



Singha Park International Balloon Fiesta 2025

13-17 กุมภาพันธ์ 2568 | เชียงราย

เทศกาลบอลลูนนานาชาติ Singha Park Chiangrai International Balloon Fiesta 2025 ที่สิงห์ปาร์ค เชียงราย เทศกาลบอลลูนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในอาเซียน จัดขึ้นต่อเนื่องเป็นครั้งที่ 7 ในปีนี้พบกับบอลลูนหลากสีสันกว่า 30 ลูกจาก 13 ประเทศ พร้อมด้วยกิจกรรมต่างๆ อาทิ บอลลูนเลิฟ-บอกรักบนฟ้า ไฮไลท์การแสดงโขนกลางแปลงชุดใหญ่ เรื่อง “ลัจจะ เดชา พญามาร” จากกลุ่มศิลปินวังหน้าและเยาวชนในจ.เชียงราย กว่า 160 ชีวิต ตลอดจนการแข่งขันบอลลูนนานาชาติและคอนเสิร์ต



ประธานพาราลิมปิกไทยฯ นำทัพนักกีฬาพาราลิมปิก ร่วมบริจาคโลหิต

18 กุมภาพันธ์ 2568 | กรุงเทพมหานคร

นายณัฏฐพ ภิรมย์ภักดี กรรมการผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด พร้อมด้วย นายพงศ์พัฒน์เดช ดิศกุล Senior Manager - Strategic Finance Partner นำทีมพนักงานบริษัทฯ และ นักกีฬาคนพิการทีมชาติไทย หัวใจสิงห์ ร่วมบริจาคโลหิตต่อชีวิตเพื่อนมนุษย์ ในโครงการ 10 ล้าน ซีซี 100 ปี บุญรอดฯ ที่ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย



COP HACKATHON "Circular Economy Innovations"

COP Projects โครงการชุมชนแห่งการปฏิบัติ ที่เปิดโอกาสให้พนักงานที่มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง ได้นำโจทย์หรือนวัตกรรมขององค์กรมาต่อยอดเป็นโปรเจกต์ที่น่าสนใจ ประยุกต์ใช้ได้ในการทำงานจริง ก่อให้เกิด Knowledge Sharing การทำงานเป็นทีมแบบ Cross Functional และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อองค์กรอีกด้วย ซึ่งในปีที่ผ่านมา โครงการจัดขึ้นเป็นครั้งที่ 5 แล้ว ภายใต้ชื่อ COP Hackathon 2024 ชิงเงินรางวัลชนะเลิศ 50,000 บาท

ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรม

กรกฎาคม - สิงหาคม 2567	เปิดรับสมัคร และ ส่ง Project Proposal
วันที่ 2 กันยายน 2567	ประกาศรายชื่อทีมที่ผ่านการคัดเลือก
วันที่ 6 - 8 กันยายน 2567	กิจกรรม BOOTCAMP @โรงแรมริเวอร์ตัน จ.สมุทรสงคราม
วันที่ 22 ตุลาคม 2567	Pitching Day วันนำเสนอผลงาน @Singha Complex

สำหรับโจทย์ของ COP Hackathon 2024 มีเป้าหมายเพื่อเชิญชวนพนักงานให้มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนองค์กรไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน ด้วยแนวคิดที่สร้างสรรค์ในหัวข้อ Circular Economy Innovation หรือ “นวัตกรรมเศรษฐกิจหมุนเวียน” โดยเน้นการคืนสภาพหรือสร้างคุณค่าให้กับวัสดุในระบบงาน เพื่อให้เกิดการหมุนเวียนต่อเนื่องและไม่กลายเป็นของเสีย ซึ่งก็ได้มีผู้สมัครที่ผ่านเข้ารอบ Final Pitching Day เป็นจำนวนทั้งสิ้น 12 ทีม จาก 15 หน่วยงานใน 8 บริษัทของกลุ่มบุญรอดฯ

ก่อนที่สุดท้ายจะได้ผู้ชนะเลิศ 2 ทีมด้วยกัน ได้แก่ กลุ่ม RIP 2 TRASH และกลุ่ม ZERO LANDFILL ซึ่งในทีนี้จะขอนำผลงานของ 2 ทีมที่ชนะเลิศในปี 2024 มาเป็นผลงานตัวอย่างของการสร้างมูลค่าให้กับวัสดุที่ใช้แล้วอย่างยั่งยืน

RIP 2 TRASH

โปรเจกต์: **Cloth Circular Cycle**
นำชุด PG และเสื้อยูนิฟอร์มเก่า
เข้าสู่กระบวนการ **Circular Economy** (ระบบเศรษฐกิจหมุนเวียน)
เพื่อหมุนเวียนเป็นเสื้อใหม่
และมีคุณภาพ

เสื้อ PG ที่ไม่ใช้แล้ว
4,000 ชุด/ปี
เอาไปไว้ไหน ...?

Problem

เสื้อ PG ที่ไม่ใช้แล้วจำนวน 4,000 ชุดต่อปี และเสื้อพนักงานที่ไม่ใช้แล้ว หากนำไปเผาทำลาย จะปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ประมาณ 1,348 kgCO₂e/kg (ปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่าต่อกิโลกรัม) และยังเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการทำลายอีกด้วย

Solution

- เสื้อ PG ที่ไม่ใช้แล้วจำนวน 4,000 ชุด สามารถเข้าสู่กระบวนการผลิตใหม่ให้เป็นเสื้อไปโลได้ 10,000 ตัว แก้ปัญหาชุดไม่พอ
- เสื้อพนักงานที่ไม่ใช้แล้ว ก็ได้ผลิตใหม่และสามารถนำกลับมาสร้างมูลค่าได้ เช่น
 - เสื้อยืด Soda Singha X Harley
 - เสื้อยืด Singha Water X CareBear
- ไม่มีขยะจากเสื้อเหลือใช้ที่ต้องนำไปทำลาย

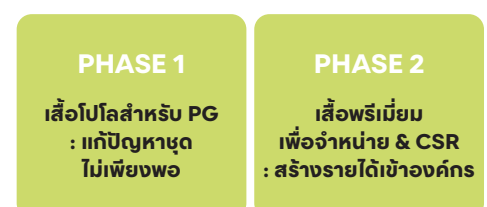
CIRCULAR ECONOMY



TIMELINE



BENEFIT & VALUE



Zero Landfill (KKV)

โปรเจกต์: **ซูบชีวิตฉลากเบียร์**
เปลี่ยน “ฉลากเบียร์” ที่ใช้แล้ว
เป็น Raw Material
ในการผลิตไม้กล่องบรรจุภัณฑ์
และไม่ต้องจ้างบริษัทภายนอก
เพื่อกำจัดเศษฉลากที่เกิดจาก
กระบวนการล้างขวด



บริษัท ขอนแก่น บรีวเวอรี่ จำกัด

ต้องจ้างบริษัทภายนอก
เพื่อกำจัดเศษฉลาก
ที่เกิดจากการล้างขวดด้วยวิธีฝังกลบ
คิดเป็น **1.5 ล้านบาท/ปี**

Problem

บริษัท ขอนแก่น บรีวเวอรี่ จำกัด ต้องจ้างบริษัทภายนอก เพื่อกำจัดเศษฉลากที่เกิดจากการล้างขวด ด้วยวิธีฝังกลบ คิดเป็นจำนวนเงิน 1.5 ล้านบาทต่อปี และในปี 2567 ที่มีการเพิ่มกำลังการผลิต ปริมาณขยะฉลากเพิ่มขึ้นประมาณ 2 เท่า คาดว่าต้องเสียค่ากำจัดคิดเป็น 3 ล้านบาทต่อปี

Solution

- เศษฉลากจากเครื่องล้างขวด --> แยกเอาเฉพาะเศษกระดาษ --> ตากให้แห้ง --> ส่งเป็น Raw Material --> ผลิตไม้กล่องกระดาษ
- ลดปริมาณขยะจากเศษฉลาก

กระบวนการล้าง



และในปี 2025 นี้ เตรียมพบกับ COP HACKATHON ในหัวข้อ “Sustainable Process Improvement” จากแนวคิดการพัฒนากระบวนการทำงานอย่างยั่งยืน โดยมุ่งเน้นไปที่การสร้างนวัตกรรมในการพัฒนาระบบและกระบวนการทำงานให้มีความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา รวมถึงให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม ผู้คน และสังคม ผ่านการวางแผนและต่อยอดธุรกิจเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ■

น้ำดื่มสิงห์ มีประโยชน์ที่ใช้ รู้สึกได้ทุกครั้งที่ดื่ม

ผลิตด้วย  เทคโนโลยีการผลิต
**SMART MICRO
FILTER**





SINGHA
Singha Way

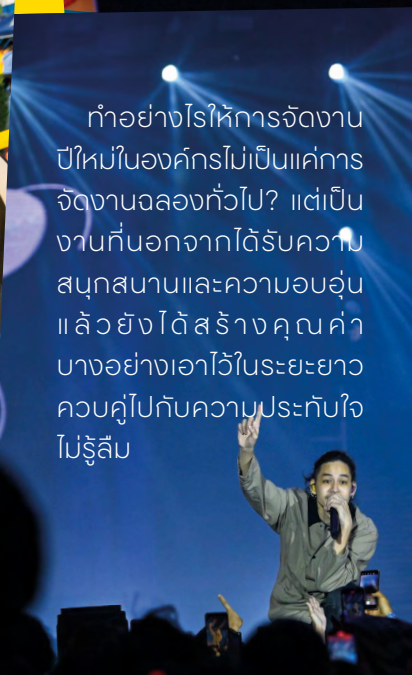
พาไปดูงาน

Boon Rawd Festival

สร้างสรรค์
งานปีใหม่
ให้เป็นมากกว่า
งานเลี้ยงสังสรรค์



ทำอย่างไรให้การจัดงาน
ปีใหม่ในองค์กรไม่แค่การ
จัดงานฉลองทั่วไป? แต่เป็น
งานที่นอกจากได้รับความ
สนุกสนานและความอบอุ่น
แล้วยังได้สร้างคุณค่า
บางอย่างเอาไว้ในระยะยาว
ควบคู่ไปกับความประทับใจ
ไม่รู้ลืม





“Boon Rawd Festival” ที่จัดขึ้นเมื่อวันที่ 18 มกราคม 2568 ที่ผ่านมาอาจนับเป็นตัวอย่างหนึ่งในการประยุกต์ “งานฉลองปีใหม่” ในองค์กรให้ตอบโจทย์นี้ โดยเปลี่ยนจากงานเลี้ยงทั่วไปเป็น “งานเทศกาล” ด้วยความร่วมมือจากหลายหน่วยงานในองค์กร ทุกภาคส่วนร่วมแรงร่วมใจกันสร้างเทศกาลนี้ขึ้นมา ซึ่งงานนี้ไม่เพียงแต่รองรับพนักงานบุญรอดฯ

และบริษัทในเครือกว่า 5,000 คน แต่ยังเป็นอีเวนต์ที่สร้างเสริมความผูกพันภายในองค์กร สร้างองค์ความรู้ที่เชื่อมโยงให้เห็นภาพรวมของบริษัทฯ ในอาณาจักรสิงห์ รวมทั้งเป็นเวทีแสดงความสามารถที่เต็มเต็มความฝันของพนักงานนอกเหนือจากเรื่องงาน โดยสิ่งที่เกิดขึ้นในงานนี้ผ่านการวางแผนอย่างพิถีพิถันเพื่อให้ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด

อีกหนึ่งคุณค่าทางใจ เชื่อมโยงหัวใจสิงห์ ตั้งแต่ต้นปี

Boon Rawd Festival จัดขึ้นเพื่อเฉลิมฉลองเทศกาลปีใหม่ นับเป็นครั้งแรกที่บริษัทฯ จัดงานปีใหม่ให้แก่พนักงานโดยรวมพนักงานจากบริษัทต่างๆ ในเครือเอาไว้มากที่สุดในงานเดียว ถือเป็นโอกาสที่พนักงานจากต่างบริษัทและต่างสายงานจะได้พบปะสังสรรค์กัน นับเป็นการสร้าง Network ครั้งใหญ่เพื่อสานต่อการทำงานต่อไปตลอดปีนี้

สถานที่ที่ใช้จัดงาน ได้แก่ BG Hall ปทุมธานี ซึ่งเป็นที่ตั้งเดียวกับสนามกีฬา บีจี สเตเดียม ของสโมสรฟุตบอลบีจี ปทุม ยูไนเต็ด ของ บริษัท บางกอกกล๊าส จำกัด (มหาชน) ซึ่งทาง BG เอื้อเฟื้อสถานที่สำหรับจัดงานนี้โดยไม่คิดค่าบริการ



รับงาน Boon Rawd Festival คืออิมบาวาเรียน (Bavarian) แรบบันดาสไลจากวัฒนธรรมของประเทศเยอรมนี แหล่งกำเนิดเบียร์ของโลก



ใบงานมีแอกแก้วเก็บความเย็น สำหรับรียูส พนักงานสามารถใช้แก้วนี้เติมเครื่องดื่มได้ฟรีตลอดงาน ลดการใช้พลาสติกใบงานได้ถึง 5,000 แก้ว

คุณค่าทางสิ่งแวดล้อม เฉลิมฉลองอย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคม

แม้จะมีผู้ร่วมงานจำนวนมาก แต่ทุกคนเคารพในกติกาของงาน “ไม่สร้างขยะพลาสติกใช้แล้วทิ้ง” โดยภายในงานจะมีการแจกแก้วเก็บความเย็น ณ จุดลงทะเบียนเข้างาน พร้อมสติ๊กเกอร์สำหรับตกแต่งและเขียนชื่อแสดงความเป็นเจ้าของ แก้วใบนี้จะมีติดมือผู้เข้าร่วมงานไปจนจบงาน เพื่อรับเครื่องดื่มฟรีจากจุดให้บริการภายในงาน อีกทั้งได้ส่งเสริมให้พนักงานนำแก้วส่วนตัวมาใช้นับวันงานด้วย ส่งผลให้ลดขยะจากการแจกแก้วใช้แล้วทิ้งได้จำนวนมาก แคมทุกคนยังได้ถือแก้วกลับบ้านไปเป็นของที่ระลึกที่มีลวดลายตกแต่งไม่เหมือนใคร



ภาพนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากไม่ได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ตั้งแต่แบรนด์ บูธอาหาร ตลอดจนผู้เข้าร่วมงาน ที่มีความเข้าใจถึงความสำคัญในการลดขยะและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยการช่วยกันลดผลกระทบต่องlobeให้น้อยที่สุด นี่แหละคนหัวใจสิงห์ ...เอ้า ชนแก้ว!



พบกับบิ๊วรีเก็บ สำหรับบิ๊วรีอัตโนมัติ ที่สามารถรีบิ๊วรีออกมาเป็นฟองนุ่มด้วยองศาที่คำนวณมาอย่างพิถีพิถัน

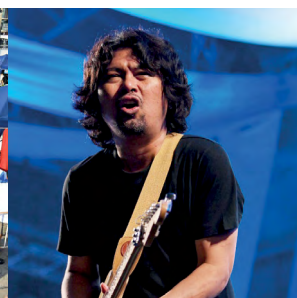
คุณค่าที่ได้จากการสัมผัสด้วยตนเอง

ในงานนี้ เรียกได้ว่าเป็นการรวมพลครั้งใหญ่จากทุกแบรนด์ทุกสินค้า ในเครือบุญรอดฯ ที่มีมาให้ผู้เข้าร่วมงานได้สัมผัสและลิ้มลองกัน ทั้งซุ้มอาหารและขนมของว่างจากบริษัทในเครือ เครื่องจ่ายเบียร์สดจากทุกแบรนด์มาให้บริการ นอกจากนี้ยังมีบูธกิจกรรมจากแบรนด์ต่างๆ ที่มาให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสินค้าภายในเครือพร้อมเกมแจกรางวัล ถือได้ว่าในงานนี้งานเดียวจะได้รู้จักสินค้าของบริษัทครบถ้วนทุกแบรนด์ และยังได้สร้างประสบการณ์ดีๆ จากการทดลองด้วยตนเองด้วย

ร้านค้าและร้านอาหารจากบริษัทในเครือ รวมทั้งร้านอาหารชื่อดัง มาให้บริการแก่นักงานกันอย่างอุ่นหนาฝาคั่ง ด้วยระบบคูปองที่แบ่งชนิดอาหารตามหมวดหมู่อย่างชัดเจน



บูธจากแบรนด์ต่างๆ ในเครือ พร้อมด้วยอินฟลูเอนเซอร์มาให้ความสุข ช่วยให้นักงานได้ใกล้ชิดและรู้จักแบรนด์ต่างๆ ในเครือมากยิ่งขึ้น





ประกาศผลการประกวด Boon Rawd Got Talent หลังจากนั้น ผู้บริหารระดับสูงร่วมร้องเพลง "คนหัวใจสิงห์" บนเวทีด้วยกัน กระหึ่มไปถึงงาน

กิจกรรมภายใน BG Hall ก็ไม่น้อยหน้า ผู้ร่วมงานจะได้สัมผัสกับความสามารถของเพื่อนพนักงานแบบสดๆ บนเวทีการแข่งขัน Boon Rawd Got Talent รอบชิงชนะเลิศ ที่คัดเอาผู้มีความสามารถเด่นๆ 7 ทีมสุดท้ายมาชิงชัยกันบนเวที รับชมไปพร้อมคณะกรรมการและร่วมลุ้นไปพร้อมกับทีมเข้าแข่งขันไปจนสุดทาง

ประสบการณ์ดีๆ แบบนี้ เป็นเรื่องที่ต้องแบ่งปัน ในเล่มนี้ Singha Way จึงไม่รอช้า นำบรรยากาศในงาน Boon Rawd Festival มาแบ่งปันกับครอบครัวสิงห์ เพื่อให้คุณผู้อ่านได้สัมผัสกับงานฉลองเทศกาลปีใหม่ สไตล์คนหัวใจสิงห์ไปด้วยกัน ■



การแข่งขัน Boon Rawd Got Talent รอบชิงชนะเลิศ ซึ่งคัดเลือกมาอย่างเข้มข้น ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2567 ทีมผู้เข้ารอบ 7 ทีมยกทัพมาชิงชัยกันในงานนี้



คอนเสิร์ตจากศิลปินในเครือ อังค์ วรณธร ต่อด้วยศิลปินชื่อดัง เรโรสเปกต์ และสกา โลโซ

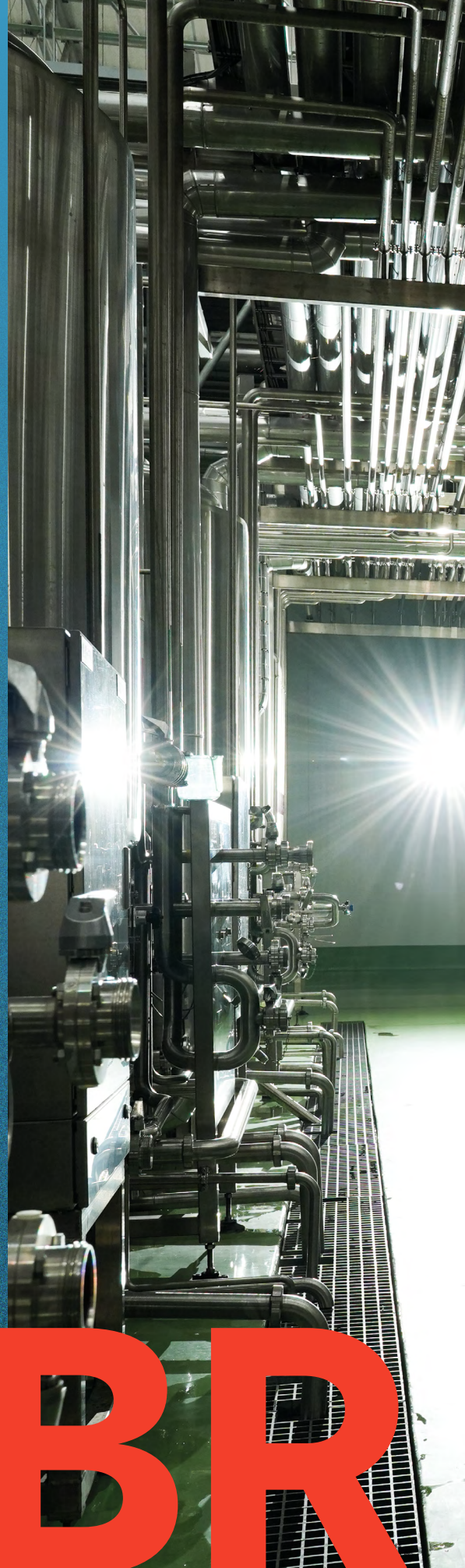




ทุกวันนี้ กระแสของเบียร์ที่เจาะตลาดเฉพาะกลุ่ม เติบโตขึ้นต่อเนื่อง นับเป็นโอกาสและความท้าทายของ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ในการสร้างความโดดเด่น ในตลาดเบียร์ Niche Market โดยที่ผ่านมา เบียร์น้องใหม่ อย่าง MY BEER และ SNOWY ถือเป็นตัวอย่างของ แบนด์ใต้ร่มธงของบุญรอดฯ ที่ก้าวมายืนในตลาดเบียร์ ทางเลือกอย่างแข็งแกร่ง จนเป็นแรงผลักดันทางหนึ่ง ให้บริษัทบุญรอดฯ ถือกำเนิดโปรเจกต์ใหม่ นั่นคือ “Small Brewery” โรงเบียร์ที่มีขนาดเล็กลง เพื่อรังสรรค์ เบียร์ใหม่ๆ มาตอบโจทย์ความต้องการของตลาด ที่หลากหลายขึ้น

Small Brewery ตั้งอยู่ในพื้นที่ของบริษัท สิงห์ เบเวอเรจ จำกัด หนึ่งในบริษัทผลิตของเครือบุญรอดฯ โปรเจกต์นี้เพิ่งสร้างแล้วเสร็จ ในปีที่ผ่านมา และจะดำเนินการผลิตเต็มตัวในเดือนมีนาคม 2568 เป็นต้นไป ต้องบอกว่า ถือเป็นครั้งแรกที่โรงเบียร์ใหญ่อย่างบุญรอดฯ หันมาควบคุมการผลิตเบียร์ในระดับที่เล็กลงอย่างเต็มรูปแบบ การเกิดขึ้น ของ Small Brewery ถือเป็นเรื่องอีกขั้นที่เข้ามาเติมเต็มให้บุญรอดฯ มีชั้นบันไดระดับการผลิตเบียร์ ตั้งแต่ระดับเล็กไล่ขึ้นไปถึงระดับใหญ่ และพร้อมที่จะ serve เบียร์เข้าตลาดใน segment ต่างๆ

เมื่อ สิงห์ แมกกาซีน ติดตามเส้นทางการกำเนิดของ Small Brewery ก็ได้ทราบว่า ตลาดเบียร์ Niche Market เป็นสิ่งที่บุญรอดฯ ให้ความสำคัญมานานแล้วก่อนที่จะกระแสราฟต์เบียร์จะโด่งดังในไทย ดังนั้น ก่อนที่บทความนี้จะพาท่านผู้อ่านไปรู้จักกับโรงเบียร์เล็กแห่งใหม่ เราจะขอย้อนอดีตเล็กน้อยตามสไตล์ สิงห์ แมกกาซีน เพื่อพาไปดู ประวัติศาสตร์หน้าแรกในการผลิตเบียร์ระดับเล็กของบุญรอดฯ ซึ่งมี ที่มาจากไมโครบริวเวอรี่ (Microbrewery) หรือบริวฟับยุคแรกของสิงห์ และนั่นเองคือจุดเริ่มต้นที่เชื่อมต่อมาถึงโปรเจกต์ Small Brewery ในปัจจุบัน



BR



เมื่อโรงเบียร์ใหญ่
สุดปรองดองใหม่ในแบบ

**SMALL
EVERY**



SINGHA
Small Brewery

MICRO BREWERY

ฮาร์ทมันส์ดอร์ฟเฟอร์ เบราเฮาส์
บรีวฟับในตำนาน



บรรยากาศงานเลี้ยง
พนักงานที่ร้านฮาร์ท
มันส์ดอร์ฟเฟอร์
เบราเฮาส์ ในปี 2540

ย้อนไปในช่วงยุค 90s ประมาณ
ปี พ.ศ. 2538 คุณปิยะ ภิรมย์ภักดี ซึ่ง
ขณะนั้นท่านเป็นประธานกรรมการ
บริหารบริษัทบุญรอดฯ ท่านได้นำพา
ให้บุญรอดฯ เป็นเจ้าแรกของเอเชีย
ในการเข้าไปลงทุนร่วมกับโรงเบียร์ใน
ยุโรป และได้เป็น partner กับสอง
โรงเบียร์เยอรมัน ได้แก่ Mittweidaer
และ Hartmannsdorfer โดยการจับมือ

ครั้งนั้น ส่งผลให้บุญรอดฯ ทำการผลิต
เบียร์ Singha Gold ได้ในต่างประเทศ
เพื่อจำหน่ายในตลาดยุโรปและอเมริกา
นอกจากนี้ยังส่งผลให้บุญรอดฯ ได้ออก
เบียร์พรีเมียม “มิตไวด้า” (Mittweida)
สู่ตลาดไทยอีกด้วย ขณะที่การจับมือกับ
Hartmannsdorfer ก็ได้ทำให้บุญรอดฯ
กำเนิดธุรกิจบรีวฟับ (Brew Pub) ซึ่ง
ขณะนั้นถือว่าเป็นธุรกิจแนวใหม่ใน
ประเทศไทย โดยบรีวฟับนั้นมีชื่อว่า
“ฮาร์ทมันส์ดอร์ฟเฟอร์ เบราเฮาส์”
(Hartmannsdorfer Brauhaus)



ขอขอบคุณภาพ

ร้านฮาร์ทมันส์ดอร์ฟเฟอร์ เบราเฮาส์
จากคุณเชาวลิต ละอองขวัญ

เครื่องไมโครบรีวเออร์เดิม
จาก Hartmannsdorfer
Brauhaus ปัจจุบันยังคง
มีการใช้งานอย่างต่อเนื่อง



DID YOU KNOW?

ร้าน EST.33 เป็นธุรกิจ Brew Pub ของบริษัทบุญรอดฯ ต่อจาก Hartmannsdorfer Brauhaus โดยกำเนิดขึ้นในช่วงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2552 โดดเด่นด้วยไมโครบริวเวอรีหม้อต้มแบบคริสตัล ซึ่งมีความการผลิตที่ 50,000 ลิตรต่อปี เสิร์ฟคราฟต์เบียร์สดหลากหลายสไตล์ พร้อมอาหารที่ผสมผสานสไตล์ตะวันตกและตะวันออกเข้าด้วยกัน ปัจจุบัน EST.33 มีทั้งหมด 2 สาขา สาขาแรกตั้งอยู่ที่ CDC (crystal design center) และสาขา The Nine พระราม 9



คุณวิศักดิ์ สัจจญาณ
Brewmaster ผู้เชี่ยวชาญ
การผลิตเบียร์ที่
Hartmannsdorfer Brauhaus

ตลาดเบียร์ Niche Market เป็นสิ่งที่ บุญรอดฯ ให้ความสำคัญมานานแล้ว ก่อนที่กระแสคราฟต์เบียร์จะโด่งดังในไทย



ฮาร์ทมันส์ดอร์ฟเฟอร์ เบราเฮาส์ เคยตั้งอยู่ที่ SCB PARK รัชดาภิเษก กรุงเทพฯ มีเครื่องไมโครบริวเวอรีที่มีขนาดผลิต 1,500 ลิตร ประกอบด้วยหม้อต้ม 2 หม้อ ถึงหมัก 4 ถึง ถึงบ่ม 6 ถึง และถึงเสิร์ฟเบียร์อีก 4 ถึง ผลิตเบียร์สดเสิร์ฟในร้าน นำเสนอให้คนไทยยุคนั้นได้ลิ้มลองเบียร์สไตล์อื่น แต่ด้วยต้นทุนที่สูง ประกอบกับช่วงเวลานั้น คราฟต์เบียร์ยังไม่เป็นที่นิยมมากเท่าทุกวันนี้ และด้วยพิษเศรษฐกิจปี 2540 ทำให้บริษัฯแห่งนี้ต้องปิดตัวลงอย่างน่าเสียดาย และต่อมาได้มีการเคลื่อนย้ายเครื่องจักรไมโครบริวเวอรีมาไว้ที่บริษัท ปทุมธานี บริวเวอรี จำกัด

หลังจากนั้น ไมโครบริวเวอรีจากร้านฮาร์ทมันส์ดอร์ฟเฟอร์ เบราเฮาส์ ก็ได้นำมาใช้งานต่อที่ปทุมธานี บริวเวอรี จากเดิมเครื่องที่มีขนาดผลิต 1,500 ลิตร ได้รับการ modify ใหม่ เพื่อให้ทันสมัย ทำการผลิตได้หลากหลายสูตรมากขึ้น และตรงตามมาตรฐานโรงงานผลิตของบุญรอดฯ ขนาดการผลิตของไมโครบริวเวอรีเดิมจึงได้ถูกขยายขึ้นมาสูงที่สุดที่ 900,000 ลิตรต่อปี โดยทำหน้าที่ผลิตเบียร์น้องใหม่ สำหรับแบรนด์ start up ในปริมาณการผลิตไม่มากนัก ซึ่งเครื่องจักรยังคงใช้งานมาจนถึงปัจจุบัน

SMALL BREWERY

เพื่อก้าวที่ เติบโตของเบียร์ น้องใหม่

จากเครื่องโมโครบราวเออรี่ที่
ดำเนินการผลิตเบียร์น้องใหม่
ในระดับเล็ก แม้จะสามารถทำ
หน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
แต่เนื่องจากติดตั้งอยู่ใน
โรงเบียร์ขนาดใหญ่อย่าง
ปทุมธานี บราวเออรี่ ที่ผลิต
เบียร์ Mass Market ทำให้
การบริหารจัดการต่างๆ ต้อง
พ่วงไปกับโรงเบียร์ใหญ่ จึงยัง
ไม่ตอบโจทย์ความคล่องตัว
ด้านการบริหารจัดการนัก
ด้วยเหตุนี้ บริษัทฯ จึงมี
แนวทางในการก่อตั้ง Small
Brewery เพื่อแยกการผลิต
และการบริหารจัดการเบียร์
สำหรับ Niche Market อย่าง
เป็นเอกเทศ และเริ่มดำเนินการ
ก่อสร้างโรงเบียร์เล็กแห่งใหม่
ขึ้นในเดือนเมษายนปี 2566

ขอขอบคุณผู้ประสานงานหลัก

คุณชุบพล เพียรเจริญ ผู้จัดการฝ่ายผลิต
คุณสหชล บุญจิตร Brewmaster



“พี่อ้น” คุณวรวัฒน์ บุญถวิล กรรมการผู้จัดการ
บริษัท สิงห์ เบเวอเรจ จำกัด ผู้ควบคุมการจัดการด้านการเงิน
ของโรงเบียร์ Small Brewery ให้ข้อมูลแก่ สิงห์ แมกกาซีน ว่า

**“ทางผู้บริหารบุญรอดฯ เล็งเห็นว่า
ตลาดของคราฟต์เบียร์เติบโตขึ้น
อย่างมีนัยยะสำคัญ ถือเป็นโอกาส
ของเราในการที่จะต่อยอดพัฒนา
ธุรกิจในส่วนนี้ด้วย**



หม้อต้ม 6 หม้อ
ขนาดหม้อละ 5,000 ลิตร



ถังต้ม ทำหน้าที่ให้เบียร์กลมกล่อม และระเหยกลิ่นไม่พึงประสงค์ แต่ระบบนี้จะบัสเตอไรซ์ต้องต้มไว้นานเท่าไร เพื่อให้เบียร์เกิดความนุ่ม กลมกล่อม



ทางผู้ใหญ่ของเราทุกท่าน โดยเฉพาะคุณ วรวิทย์ ภิรมย์ภักดี ซึ่งท่านดูแลในส่วนของการตลาดเบียร์ทางเลือก ได้ให้การสนับสนุนผลักดันให้เกิดโรงเบียร์ใหม่ในระดับที่เล็กลง เพื่อต่อยอดการผลิตเบียร์ทางเลือกที่เราได้ดำเนินการมาก่อนหน้านี้ที่ปทุมธานี บริวเวอรี่ การแยกการผลิตระดับเล็กและระดับใหญ่ออกจากกันให้ชัดเจน จะทำให้เราสามารถพัฒนาเบียร์ใหม่ๆ เพื่อสนองตอบ Niche Market ได้อย่างเต็มที่ ขณะเดียวกันก็ไม่กระทบกับการผลิตเบียร์หลักใน Mass Market ของเรา”

เมื่อมีการสร้าง Small Brewery จึงมีการย้ายไมโครบริวเวอรี่จากปทุมธานี บริวเวอรี่มาอยู่ภายใต้โรงเบียร์เล็กแห่งใหม่ที่ บริษัท สิงห์ เบเวอเรจ จำกัด เพื่อให้การผลิตเบียร์ระดับเล็กทั้งหมดมาอยู่ที่ สิงห์ เบเวอเรจ เนื่องจากที่ สิงห์ เบเวอเรจ นี้ มีความสะดวกต่อการขยายพื้นที่ในการสร้างโรงเบียร์ใหม่ อีกทั้งจังหวัดปทุมธานีและจังหวัดนครปฐม ถือว่าตั้งอยู่ไม่ไกลกันนัก จัดว่าเป็นโลเคชันเดียวกัน จึงไม่ส่งผลกระทบต่อการขนส่งเบียร์ที่ย้ายจากแหล่งผลิตเดิมมายังแหล่งผลิตใหม่

Small Brewery สร้างแล้วเสร็จเมื่อประมาณเดือนกันยายนปี 2567 มีพื้นที่ทั้งหมด 12,500 ตารางเมตร ด้วยกำลังการผลิตสูงสุดที่ 13 ล้านลิตรต่อปี จากนั้นเราจะทำหน้าที่ผลิตเบียร์ทางเลือกทั้งของบริษัทบุญรอดฯ ตลอดจนรับการผลิต OEM (การผลิตสินค้าให้แก่บริษัทที่ต้องการสร้างแบรนด์ของตัวเอง) ในส่วนของไมโครบริวเวอรี่เดิมที่ถูกย้ายมายังโรงเบียร์แห่งใหม่นี้ จะทำหน้าที่หลักเป็น Pilot Brewery เพื่อทำการค้นคว้า วิจัย และทำการทดลองผลิตเบียร์สูตรต่างๆ ก่อนที่จะส่งต่อสู่ Brewing Process ใน Small Brewery ต่อไป

“การเกิดขึ้นของ Small Brewery ผมมองว่าเป็นจิ๊กซอว์ชิ้นสำคัญของบุญรอดฯ นะครับ ลองนึกภาพการผลิตเบียร์ที่เหมือนกับขึ้นบันได การเริ่มต้นตรงนี้จะช่วยกันบันไดที่ช่วยให้เราไม่ต้องก้าวใหญ่มากไปกับการผลิตระดับ Mass ในทีเดียว เปิดโอกาสให้เราได้พุ่มพักเบียร์ใหม่ในตลาดที่เล็กกว่า โดยตั้งเป้าว่า เบียร์น้องใหม่นั้นจะเติบโตไปสู่ Winning Zone และก้าวสู่ตลาดระดับ Mass ได้ในที่สุด โปรเจกต์นี้จึงเป็นจิ๊กซอว์ที่เข้ามาเติมเต็มช่องว่างในเรื่องของการบริหารจัดการได้อย่างสมบูรณ์ ทำให้เราสามารถครอบคลุมการผลิตได้ในทุกระดับชั้น”

DID YOU KNOW?

ระดับชั้นกำลังการผลิตโรงเบียร์ของบุญรอดฯ



Q & A

โรงเบียร์เล็ก (ที่ไม่เล็ก) กับการทำงาน แบบมัลติฟังก์ชัน

Q: กำลังการผลิตของ Small Brewery?

A: สามารถผลิตขั้นต่ำสุดที่ 3,000 ลิตร และเพิ่มสแต็ปขึ้นครั้งละ 3,000 และหรือ 5,000 ลิตรต่อ batch จนขยายสูงสุดได้ที่ 13 ล้านลิตรต่อปี capacity นี้ ไม่รวมขนาดการผลิตของเครื่องไมโครบริวเวอรี่ที่สูงสุด 900,000 ลิตรต่อปี ซึ่งหากต้องการผลิตในปริมาณที่น้อยกว่าขั้นต่ำของ Small Brewery ก็ยังสามารถใช้ไมโครบริวเวอรี่ผลิตได้

กำลังการผลิตขั้นต่ำสุด

สูงสุด

Small
Brewery

3,000 ลิตร

13 ล้านลิตร/ปี

Micro
Brewery

1,500 ลิตร

9 แสนลิตร/ปี

Q: Small Brewery ทำการผลิตแบบครบวงจรหรือไม่?

A: เริ่มตั้งแต่ทำรีเสิร์ชเบียร์ในไมโครบริวเวอรี่ จนเข้าสู่กระบวนการผลิตเบียร์ ไปจนถึงการบรรจุภัณฑ์ ทั้งติดฉลาก บรรจุขวด กระป๋อง และ ถึง Keg เรียกว่า Small Brewery แท่งนี้ พร้อมสร้างเบียร์แบรนด์ใหม่ ผลิตเบียร์ได้หลายประเภท สามารถออกเบียร์ตามเทรนด์ได้อย่างคล่องตัว

Q: ส่วนงานผู้เกี่ยวข้องโดยตรงกับการผลิตเบียร์ที่ Small Brewery?

A: เริ่มแรกจากส่วนงานของคุณวรวิทย์ ภิรมย์ภักดี ซึ่งจะทำการรีเสิร์ชข้อมูลการตลาดถึงกระแสของเบียร์ที่จะได้รับความนิยม จากนั้น ฝ่ายผลิต คือส่วนงาน Brewmaster ภายใต้คุณอิสระ ขาวละเอียด จะทำการทดลองผลิตเบียร์จนถึงขั้นตอนการผลิตจริง และในส่วนของคุณวรวัฒน์ บุญทวี ที่สิงห์ เบเวอเรจ เป็นส่วนงานที่ดูแลด้านการเงิน



Q: ข้อดีของการผลิตเบียร์เล็กในโรง Small Brewery ที่นอกเหนือจากเรื่องบริหารจัดการ?

A: เป็นเรื่องความสดใหม่ของผลิตภัณฑ์ เพราะเราสามารถผลิตเบียร์ใน batch เล็กๆ เพื่อให้หมุนเวียนบนเชลฟ์ตามร้านค้าได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ Shelf Life ของผลิตภัณฑ์สดใหม่อยู่เสมอ

Q: แบนด์เบียร์ที่ผลิต ณ โรงเบียร์เล็กแห่งนี้?

A: ขณะนี้แบนด์ที่เราทำการผลิต ได้แก่ MY BEER, SNOWY, และ 13 แบนด์ของบริษัท FULL MOON BREWORKS อาทิ ชาละวัน นุชบาเอ็กซ์ไวส์ ชาตรีไอพีเอ



Q: ถ้าหากว่าเบียร์เริ่มมีการผลิตที่เกินกำลังของ Small Brewery?

A: ในส่วนของการผลิต ถ้าเบียร์ตัวไหนเริ่มเติบโตถึง 5 ล้านลิตร การผลิตก็จะก้าวสู่บันไดขั้นต่อไป นั่นคือไปต่อที่ปทุมธานี บริวเวอรี่ ซึ่งมีห้องต้มที่สามารถต้มได้ในขนาด 40,000 ลิตร

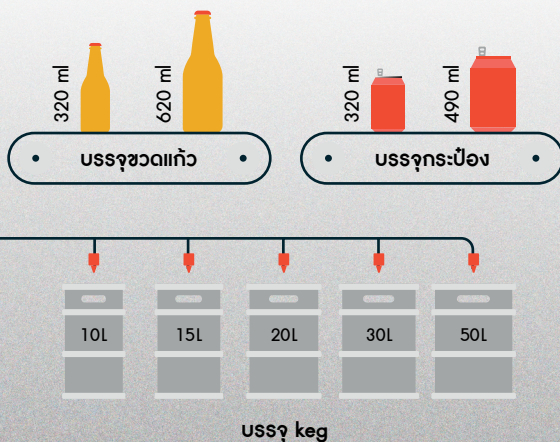
Q: สิ่งที่เพิ่มขึ้นจากโรงเบียร์ใหญ่?

A: เป็นการทำงานที่ต้องผลิตเบียร์หลากหลายแบนด์ทำให้การทำงานท้าทายขึ้น ซึ่งเราต้องคอยควบคุมคุณภาพและคิดสูตรเบียร์ใหม่ๆ ทำรีเสิร์ชอยู่ตลอด หากเราคิดเบียร์มา 100 ตัว แล้วลูกค้าตอบรับสัก 2 ตัวก็ถือว่าประสบความสำเร็จแล้ว



Q: ไลน์บรรจุภัณฑ์ของที่นี่มีแบบใดบ้าง?

A: ขณะนี้เรามีทั้งหมด 3 ไลน์ด้วยกัน



ตลาดของเบียร์ Niche Market ค่อนข้างทำขายได้ยาก มีความมาเร็วและไปเร็ว การที่เราจะวางแผนกลยุทธ์และการจะตอบใจത്യลูกค้าให้ได้ทันทั่วทั้งที่จึงค่อนข้างเป็นความท้าทายของบริษัทบุญรอดฯ ซึ่งถนัดในเรื่องของ Mass Product อย่างไรก็ตาม

การเกิดขึ้นของ Small Brewery ได้แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาผลิตภัณฑ์อย่างไม่หยุดนิ่ง และการปรับตัวให้เข้ากับสถานะตลาดอยู่เสมอ ซึ่งบุญรอดฯ พร้อมแล้วที่จะแข่งขันในตลาดเบียร์ทางเลือกอย่างเข้มข้นมากยิ่งขึ้น ■



SINGHA GIFT BOX

ใช้กล่องของขวัญ Premium สุดพิเศษ
ดีไซน์พิเศษ เพื่อมอบให้คนพิเศษของคุณ
จำได้เลยวันนี้ที่ Singha Shop สามเสน เท่านั้น
ด่วน! สินค้ามีจำนวนจำกัด



VINTAGE SINGHA MAGNET

SINGHA
HAND STRESS BALL



LEO
HAND STRESS BALL



PAST TO PRESENT
LIFE COASTER

PAST TO PRESENT

PAST TO PRESENT

LIFE STORY MUG



SINGHA ICE TRAY MAKER



BOON RANG HISTORIC
BOTTLE OPENER



LIFE COASTER



Line Shopping



Shopee

2 talks

แอบฟังชาวสิงห์คุยกัน

เอกณรงค์ ผลบุญมา (ตัว)

ผู้จัดการส่วนส่งเสริมและพัฒนามาตรฐานงานขาย
บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด

สวัสดีครับ ไม่ได้เจอกันนานเลย สวัสดีพี่ชายที่แสนดี
ของผม วันนี้ ดีใจที่เราได้มาเจอกันนะครับ

สวัสดีครับ นานๆ ก็จะเจอกัน ผมเองก็ย้ายมาที่สิงห์
คอมเพล็กซ์ คุณกันนี้เป็นยังไงบ้างครับ?

ต้องบอกว่าช่วงนี้งานยุ่งมากครับพี่ ทีมผมมีการเปลี่ยนถ่ายแผนกมาอยู่
กับทางทีม **Corporate Capability Development Group (CCD)**

โห ยื้อยาวมาก ทีม **CCD** เป็นงานเกี่ยวกับอะไรหรอครับ?

เป็นหน่วยงานที่ดูแลด้านการพัฒนาบุคลากรครับพี่ เราจะดูแลพนักงาน
ทั้งหมดของบุญรอดฯ รวมถึงบริษัทในเครือด้วยนะครับ **เราจัดอบรม
สัมมนาเพื่อพัฒนากิจกรรมของพนักงานในทุกระดับและทุกๆ ด้าน
สร้างความรู้สึกร่วมกันเป็นหนึ่งเดียวกันของพนักงาน** แล้วเรายังมีในเรื่อง
ของการให้คำปรึกษาดูแลความรู้สึกของพนักงานด้วยครับ

แล้วพี่เป็นยังไงบ้าง? ได้ข่าวว่าไม่ธรรมดาเหมือนกัน

พี่เพิ่งย้ายเข้ามาดูแลในส่วนของการส่งเสริมและพัฒนามาตรฐานงานขาย
เมื่อปีที่ผ่านมานี้เองนะครับ งานของพี่ก็จะมีในเรื่องของการ**ดูแลคลัง
สินค้า การคิดมาตรฐานงานให้กับทีมขายและ KPI ของทีมขาย** ให้
โกดิลโน้ตพวกเขาว่า มีเกณฑ์การขายและการทำงานยังไง และดูแลเรื่อง
การประสานงานช่วยเหลือทีมขาย หรืองานอื่นๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับ
ทีมขายสาขาต่างๆ

ฟังแล้วเป็นงานที่ท้าทายมาก
เลยนะครับ

อภินันท์ วงศ์วิจารณ์ (กันต๊ะ)

Learning & Development Specialist
Corporate Capability Development Group
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

ใช้ครับ ผมต้องปรับตัวพอสมควร เพราะก่อนหน้านี้ ผมดูแลระบบหลังบ้านให้ทีมขายมา 14 ปี แต่คราวนี้มาดูแลเรื่องคลังสินค้า ซึ่งเราต้องเข้าไปพัฒนาสาขา

จะมีการเช็คลิสต์ว่า BRT สาขา ทำงานได้ตามมาตรฐานมั๊ย หากว่ามีปัญหาอะไร ทีมเราก็จะต้อง เข้าไปเช็คและช่วยแก้ไขปัญหานั้นๆ

แล้วยังมีเรื่องโกดังโล่งการทำงานของทีมงานที่ทีมผมจะต้องคำนวณ แล้วก็ให้คนทำงานได้เห็น ว่าเขามีเกณฑ์การทำงานแบบนั้น เขาโอเคมั๊ย เราก็จะนำเรื่องของระบบที่เราถนัดมาประยุกต์ใช้ อะไรสำคัญที่สามารถทำเข้าระบบได้ก็จะเอาระบบมาจับ เพื่อให้งานรวดเร็วขึ้น ติดตามได้ ตรวจสอบได้ และน่าเชื่อถือ

อยากรู้อะไรโปรเจกต์ของกันบ้าง เห็นว่าช่วงนี้วิ่งวุ่นหลายงานพร้อมกันเลย?

งานของผมก็เหมือนเดิมครับ

ดูแลพนักงานใหม่ ดูแลมา 10 ปีแล้ว แล้วจะไม่ปล่อยให้คนอื่นดูด้วย อ่าอ่า เพราะผมภูมิใจที่เราเองเหมือนเป็นตัวกลาง ที่จะทำให้พนักงานใหม่

ได้ขยับเข้ามารู้จักกับบุญรอดฯ มากขึ้น แต่เรายังมีงานด้าน consult ที่ทีมเราให้บริการด้วยนะครับ หากหน่วยงานไหน รู้สึกว่าคนในทีมหมดไฟ ไม่ค่อย engage กัน เราพร้อมจะให้คำปรึกษา เข้าไปช่วยพูดคุยวางแผน สร้างกระบวนการให้คนในทีมที่เราเข้าไปช่วยได้เรียนรู้ไปด้วยกัน เราจะหารูปแบบให้พนักงานทำงานร่วมกันด้วยความสนุก และเข้าใจกันมากขึ้นเท่าที่เข้าไปทำให้หลายๆ หน่วยงาน ก็ได้พัฒนาค่อนข้างดีนะครับ ก็จะเป็น consult ในลักษณะนี้

เป็นผู้ให้คำปรึกษานานนี้ ต้องมีความเครียดมาบ้างละ
มีวิธีการจัดการความเครียดยังไงครับ?

เป็นคำถามที่ผมชอบมาก

ทุกคนจะเห็นผมพูดเก่ง สนุกสนาน แต่บางทีอยู่บ้านผมแทบไม่อยากพูดเลย วิธีแก้คือ ผมจะพยายามทำอะไรแปลกใหม่

เช่น ผมเป็นคนไม่ชอบอ่านหนังสือ แต่ถ้าเครียดแล้วรู้สึกไม่อยากคุยกับใคร เราจะทำลองหาหนังสืออ่าน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ถึงจะอ่านได้นิดเดียวแล้วหลับ แต่อย่างน้อยก็ต้องมานั่งเครียด ผมพยายามจะไม่เก็บความเครียดมาอยู่กับตัวนานเกินไป จะรีบเคลียร์ให้มันเบาบางที่สุด

ในมุมมองพี่บ้างดีกว่า ผมว่างานของพี่ที่เครียดไม่น้อยเลยนะ?

เครียดอยู่ครับ แต่ผมเน้นระบายด้วยการออกกำลังกาย บุนดูซีรีส์ก็มีบ้าง แต่พอมาถึงวัยสี่สิบกว่าแล้วเนี่ย ผมว่าเรื่องสุขภาพสำหรับผมมันสำคัญเป็นอันดับหนึ่งเลยนะ ผมพยายามออกกำลังกาย ปรับเรื่องอาหารการกินมากพอสมควร

เพราะถ้าเรามีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เงินก็จะหมดไปด้วย ความเสี่ยงด้านอื่นก็เกิดขึ้นตามมาอีก

ผมเลยมาโฟกัสเรื่องสุขภาพเป็นหลัก แล้วได้จัดการความเครียดไปในตัวด้วย

สุดยอดเลยพี่ ผมเองรู้จักพี่ประมาณนึง เราเคยเจอกันในสัมมนาต่างๆ **รู้เลยว่าพี่เป็นคนมีระเบียบวินัยในตัวเองมาก** เรื่องเข้าฟิตเนส อาหารการกิน แล้วยังชวนเพื่อนร่วมงานมาดูแลสุขภาพด้วย ดูแลทั้งตัวเองแล้วยังดูแลน้องๆ ในทีมอีก อันนี้เป็นสิ่งที่ผมชื่นชมพี่มากจริง ๆ

ขอบคุณครับ ผมเองก็เห็นว่าคุณกันนี่เป็นคนที่มีพลังงานล้นมากๆ คุณทำอะไรหลายอย่าง แล้วตั้งใจเต็มที่ทุกอย่าง ผมเข้าสัมมนา 2-3 ชั่วโมง ผมยังแอบรู้สึกเหนื่อย แต่คุณต้องอยู่กับงานนั้นทั้งวัน ผมว่าคุณเหนื่อยกว่า แต่คุณมีความกระตือรือร้นตลอด ตรงนี้ผมก็ชื่นชมคุณมากเหมือนกัน ยินดีที่วันนี้เราได้มีโอกาสมาคุยกันนะครับ ... I'm glad to see you. ■

Heal JAI Good EVERY DAY?

ฝึกปรับ Mindset ล้างพลังลบ ไปกับ พี่อ้อย-พี่จอต



อีกปัญหาใหญ่ในชีวิตที่ไม่เคยแก้ได้ง่ายๆ คือเรื่องของ "ใจ" และความรู้สึก เมื่อเรารู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจกับเรื่องใดก็ตาม เราจะเกิดพลังลบและพลังลบนั่นจะมาลดทอนแรงใจในการทำสิ่งต่างๆ ของเราเสมอ ซึ่งส่งผลกระทบต่อเรื่องงานและความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างด้วย แล้วเราจะทำอย่างไร จึงจะฟื้นฟูความรู้สึกให้ดีขึ้นหรือแก้ไขพลังงานลบในใจของเราได้?





เพราะเห็นถึงความสำคัญเรื่องใจ
ของพนักงานนี่เอง โครงการ Singha
Wellness จึงได้จัดกิจกรรม
“Heal Jai Good Day Every Day”
ขึ้นอีกครั้ง เพื่อให้ชาวบุญรอดฯ ได้
เปิดมุมมอง ปรับความคิด ใช้ชีวิต
ด้วยมายเช็ก (Mindset) ที่มีคุณภาพ
กำจัดความคิดลบ และสามารถที่จะ
บาลานซ์เรื่องงานและชีวิตส่วนตัว
ให้ไปด้วยกันได้อย่างลงตัว



เช่นเคย การกลับมาอีกครั้งของกิจกรรมในครั้งนี้ Singha
Wellness ได้รับเกียรติจาก 2 นักจัดรายการวิทยุโทรทัศน์ชื่อดัง
พี่อ้อย-นาภาพร ไตรวิทย์วารีกุล และ พี่จอต-สายทิพย์ มนตรีกุล
ณ อยู่ธยา แน่นอนว่าทั้งสองท่านไม่ทำให้ผิดหวัง ยังคงมอบ
คำแนะนำที่ช่วยปรับมุมมองใหม่ ๆ ทั้งเฉียบคมและเป็นประโยชน์
แก่ชาวบุญรอดฯ เชื่อว่าเพื่อน ๆ พนักงานที่มีโอกาสได้เข้ารับฟัง
จะได้นำไปปรับใช้ สร้างสุขภาพใจให้แข็งแรงขึ้นได้ไม่มากนักเลย

และอีกเช่นเคยที่ สิ่งที แมกกาซีน ขอสรุปข้อความสำคัญ
จาก พี่อ้อย-พี่จอต นำมาฝากผู้อ่านทุกท่าน เพื่อให้หลายคน
ที่พลาดแล้ว จะได้ไม่พลาดเลย และมีโอกาสได้รับคำแนะนำดี ๆ
อย่างทั่วถึง

วิธีจัดการความเครียด และมีความสุขในการทำงานทุกวัน ?

มีคนมากมายพยายามตั้งเป้าว่า เราต้องมีความสุขในทุก ๆ วัน
แต่เป้าหมายนั้นกลับเป็นความเครียดอย่างหนึ่ง ก่อนอื่น เราต้อง
ยอมรับความจริงว่า ชีวิตคนเราจะมีอะไรเยอะมากในแต่ละวัน สุขบ้าง
ทุกข์บ้าง เป็นไปได้ยากที่เราจะมีความสุขได้ทุกวัน แล้วเราต้องทำ
ยังไง? คำตอบคือ เราก็ใช้ชีวิตของเราไป วันไหนมีความสุข เราก็

สบาย วันไหนมีความทุกข์ เราก็ร้องไห้ เมื่อเจอยอมรับในความเป็น
ปกติของชีวิตได้ ความเครียดของเราจะลดลง

ความเครียดใดๆ ของคนเรา เกิดจากความคาดหวังมาก
เกินไป อยากได้มากเกินไป เมื่อพลาดหวังเราจึงไม่มีความสุข ดังนั้น
จุดเริ่มต้น เราต้องยอมรับว่า ไม่มีอะไรถาวร สมหวังบ้าง ผิดหวังบ้าง
เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เมื่อเราเครียด จงระลึกว่า ไม่มีอะไรที่
เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ข้อดีของความเปลี่ยนแปลง คือ วันไหนก็ตามที่
เรารู้สึกเศร้า ถ้าเราเข้าใจว่า ความเศร้านี้จะไม่อยู่ไปตลอด เดี่ยวมัน
ก็จะเปลี่ยนแปลงไป เราก็จะมีกำลังใจที่จะสู้กับมัน

“ทุกอย่างคือ Mindset ไม่มีความสุขใดสร้างขึ้นมาได้ด้วย
How to มันไม่มีขั้นตอน แต่เป็นเรื่องของการปรับวิธีคิด” - พี่จอต

คนที่ไม่เครียดเลย คือคนที่ไม่ต้องทำอะไรแล้ว ไม่ได้อยาก
ก้าวหน้าต่อ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับคนที่อยู่ในบั้นปลายของชีวิต ดังนั้น
ถ้าวันนี้เราทำงานแล้วยังมีความเครียด แปลว่าเรายังมีโอกาสก้าว
ไปข้างหน้า ยังได้เงินเดือนตอบแทนค่าเหนื่อย หากคุณเครียดกับ
การทำงาน ให้ลองบอกกับตัวเองว่า โชคดีจัง ที่เรายังมีโอกาสได้
เครียดได้เหมือนกับอาชีพ เพราะมีคนอีกมากมายที่อยากเหนื่อย
อยากมีอาชีพ แต่เขาไม่มีแม้กระทั่งโอกาสนั้น



กิจกรรม "Heal Jai Good Day Every Day" จัดขึ้น ณ พิพิธภัณฑ์สิงห์ และถ่ายทอดสดให้พนักงานในเครือข่ายและร่วมส่งกำลังใจเข้ามาตามภายในงานกันแบบสดๆ

ท่าอย่างไรหากในที่ทำงานมีการแบ่งพรรคแบ่งพวก ?

หากเรามองตามความเป็นจริง การแบ่งพรรคแบ่งพวกที่ไม่ใช่การยกพวกไปตีกัน ไม่ได้เป็นเรื่องแย่อะไรไป เพราะเราก็คงต้องการคนทำงานที่คิดไปในทางเดียวกับเรา ทำงานในแตรักเดียวกับเรา ยกตัวอย่าง บุญรอดฯ มีคอนเนกชั่น มีคู่ค้า นั่นก็คือการแบ่งพรรคพวกเช่นกัน ฉะนั้น อย่าเพิ่งมองคำว่า พรรคพวก เป็นคำแง่ลบเสมอไป แต่แน่นอน ก็จะมีคนทำงานที่คิดไม่เหมือนเรา แม้จะอยู่ในองค์กรเดียวกัน มันยากที่ทุกคนจะเห็นไปในทางเดียวกันทุกเรื่อง แต่คนคิดต่าง ไม่ได้แปลว่า เขาไม่ได้เป็นพวกเดียวกับเรา

"รถทุกคัน มีทั้งเบรกและคันเร่ง ก็เหมือนการทำงานที่จะมีแต่คนเร่งโดยไม่มีคนเบรกเลยไม่ได้ ขณะเดียวกัน ถ้ามีแต่คนเบรกอย่างเดียว งานก็ไม่เดินหน้าไปไหน องค์กรจึงต้องมีฝั่งที่เป็นเบรกและฝั่งที่เป็นคันเร่งถึงจะทำงานไปด้วยกันได้" - พี่อ้อย

การแบ่งพรรคแบ่งพวกจะเลวร้ายต่อเมื่อ เรานำความคิดต่างนั้นมาขัดแย้ง ถ้าดีกันเมื่อไหร่ แปลว่า เรากำลังพยายามทำให้คนที่คิดต่าง ต้องคิดให้เหมือนเราเท่านั้น ทางแก้ที่มีประสิทธิภาพ คือ ใช้ศิลปะของการสื่อสาร ทำความเข้าใจ และทำให้ความคิดต่างนั้น ขยับเข้ามาใกล้กันมากขึ้น

เมื่อเกิดความรู้สึกว่า อันทำงานเกินเงินเดือนและเกินหน้าที่ ?

ในโลกนี้มีคนทำงานไม่ถึง 10% ที่คิดว่าตัวเองทำงานคุ้มเงินเดือน เรามักจะคิดว่าเงินเดือนแค่นี้เราทำงานไปตั้งเยอะ แต่เชื่อเถิดว่า ถ้าวันนี้อาตมาออก ไม่ถึงหนึ่งอาทิตย์จะมีคนเข้ามาทำงานแทนเรา ทำงานเกินหน้าที่ ดีกว่าไม่มีงานทำ และเราไม่มีทางเลือก รู้ขนาดนี้ วันหนึ่ง งานที่เราต้องทำเกินหน้าที่ หรืองานที่เราต้องทำในสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม อาจกลายเป็นโอกาสใหญ่ในชีวิตของเรา หรือเราอาจได้นำสิ่งนี้ไปใช้ต่อในวันข้างหน้า

มันไม่สามารถวัดได้ตายตัวว่าเงินก็บาทคืองานก็จำนวน ดังนั้นปรับมุมมองใหม่ มองภาระหน้าที่การงานให้เป็นโอกาสของการเรียนรู้ สนุกไปกับมัน และจงทำงานให้ออกแรงรู้สึกว่าการเอาเงินออกเป็นความคิดที่ผิดมหันต์ แล้วเราจะเป็นคนเก่งที่ไม่มัววันตกงาน



“เราต้องใช้เหตุผลมาประกอบการตัดสินใจ
ไม่ใช่ตัดสินใจตามความชอบหรือความเชื่อ
แต่ตัดสินใจตามความจริงและความเหมาะสม
ทุกคนต้องฝึกตัดสินใจ เพราะเราต้องตัดสินใจ
ทั้งชีวิต ไม่ว่าจะเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่” - พี่อ้อย



ควรรับมือกับความหลากหลายทางเจเนอเรชันในองค์กรอย่างไร ?

หลายบริษัทในประเทศญี่ปุ่นมีความเชื่อว่า บริษัทที่มีคนทำงาน 3 เจเนอเรชันขึ้นไป มักเป็นบริษัทที่ประสบความสำเร็จ และในความเป็นจริง เป็นไปได้ยากที่จะมีกลุ่มคนเจเนอเรชันเดียวอยู่ในองค์กร แต่การมีคนหลายเจเนอเรชันในองค์กร ไม่ได้เป็นปัญหาเท่ากับว่า ต่างเจเนอเรชันแล้วเหยียดกันหรือเปล่า? ต่างเจเนอเรชันแล้วพยายามครอบงำกันหรือไม่? คนที่ยอมก่อนไม่ได้เป็นคนแพ้ เพราะใครควรยอมใคร ขึ้นอยู่กับสถานการณ์

ลองเปิดใจให้ความต่างของเจเนอเรชันกลายเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เด็กรุ่นใหม่มีความสามารถด้านเทคโนโลยีในปัจจุบัน ขณะที่คนรุ่นก่อนสร้างสิ่งต่างๆ ด้วยความเชี่ยวชาญจนเป็นรากฐานของปัจจุบัน อะไรที่คนเจเนอเรชันอื่นเก่งกว่า เราเรียนรู้จากเขา ทุกคนต่างเป็นครูของกันและกันได้โดยไม่เกี่ยวกับอายุ ทั้งหมดขึ้นอยู่กับ mindset ว่า เราจะอยู่กันแบบถูกกันระหว่างเจเนอเรชัน หรือจะอยู่กันอย่างเป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน

อยากมีความกล้าตัดสินใจในการทำงาน อยากเป็นคนที่เก่งขึ้น ?

ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่เราไม่ต้องตัดสินใจ วันนี้เราจะกินอะไร? เราจะขับรถไปทางไหน? เรื่องราวในชีวิตล้วนมีสถานการณ์ให้เราต้องตัดสินใจ เราไม่รู้หรือกลัวว่าสิ่งที่เราตัดสินใจนั้น เป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุดหรือเปล่า แต่เมื่อเลือกแล้ว ก็ได้รับผลตอบรับสิ่งที่เราเลือก และการที่เราไม่กล้าตัดสินใจในการทำงาน เป็นเพราะเรากลัวว่าต้องรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น

“เราต้องใช้เหตุผลมาประกอบการตัดสินใจ ไม่ใช่ตัดสินใจตามความชอบหรือความเชื่อ แต่ตัดสินใจตามความจริงและความเหมาะสม ทุกคนต้องฝึกตัดสินใจ เพราะเราต้องตัดสินใจทั้งชีวิตไม่ว่าเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่” - พ็อด

ทุกวันนี้ข้อมูลอยู่รอบๆ ตัว ถ้าอยากรู้กล้าตัดสินใจและเป็นคนเก่งขึ้น เราต้องรู้จักหาข้อมูล มาประกอบการตัดสินใจและพัฒนาทักษะตัวเอง วิธีคิด คือ เราต้องเป็นตัวของตัวเองที่เก่งกว่าเมื่อวาน เทียบกับตัวเราเวอร์ชันก่อน ไม่ต้องเทียบตัวเรากับใคร และถ้าอยากเก่ง สิ่งสำคัญ คือ ต้องตัดความรู้สึกดราม่าออก และความคิดลบ เช่น ทำไมฉันต้องเหนื่อยอยู่คนเดียว? ทำไมหัวหน้ารักคนนั้นมากกว่า?



“ความคิดลบคืออุปสรรคของความเก่ง เมื่อไหร่ก็ตามที่ความดราม่าเข้ามาสู่จิตใจ ความเจริญจะหายไป ถ้าอยากเป็นคนเก่ง ต้องไม่คิดเล็กคิดน้อย” - พ็อด

ทำอย่างไรดี เป็นคนใจดีแล้วโดนเอาเปรียบ ?

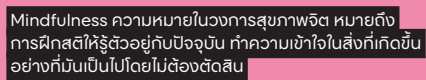
คนที่ดูแลทุกคนไปหมดจนเกินคำว่าเมตตา เหตุผลเพราะกลัวไม่เป็นที่รัก กลัวปฏิเสธคนอื่นแล้วโดนต่อว่า ทั้งนี้นั้นต้องถามตัวเองก่อนว่า สองมือเราทำได้แค่ไหน? หากเราช่วยคนอื่น แต่งานของเราเองเสียหาย สุดท้ายเราโดนต่อว่า กลายเป็นว่าชีวิตดราม่าอีก

อย่าลืมว่า เป็นเราเองที่ตัดสินใจไปช่วยเขา เป็นเราเองตัดสินใจที่จะบริหารเวลาแบบนั้น ใจดีมีน้ำใจ เราต้องเลือกใช้ให้ถูกคน ไม่ใช่ทุกคนที่เราใจดีด้วยจะมาเอาเปรียบเรา แต่ก่อนที่เราจะให้คนอื่นมารัก เราก็ต้องรักตัวเองด้วย ถ้าตัวเรายังไม่แข็งแรงแล้วเราจะไปช่วยคนอื่นได้อย่างไร เพียงแค่ว่าวันนี้อะไรไม่ไหว อย่าบอกว่าไหว การปฏิเสธไม่ใช่คำหยาบ

สุดท้ายนี้ พ็อด พ็อด ขอแนะ “ปรับวิธีคิด แล้วการใช้ชีวิตจะง่ายขึ้น”

อยากให้ทุกคนลองตั้งความสูงง่าย ๆ เริ่มต้นด้วยการไม่เปรียบเทียบตัวเองกับใคร หันมามองตัวเรา หากวันนี้ เรายังมีงานทำ ตื่นเช้าขึ้นมายังมีแรงลุกจากเตียง สุขภาพของเรายังแข็งแรงดี เราจะรู้ว่า จริงๆ แล้ว ชีวิตของเราก็น่าภูมิใจไม่ใช่น้อย อย่าไปดราม่ากับชีวิต บางทีชีวิตคนเราไม่ได้ยากและซับซ้อนขนาดนั้น แต่ที่เรารู้สึกว่ามันยาก เพราะเราไปคิดให้มันซับซ้อน

ถ้าเรามี mindset หรือสุขภาพจิตดี มันจะทำให้เรารู้สึกกับทุกอย่าง mindset ที่ดี ไม่ใช่การมองโลกสวย แต่เป็นการมองโลกตามความเป็นจริง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ความสุขไม่ได้อยู่ที่ว่าเรามีอะไร แต่เป็นการคิดอย่างไรกับสิ่งที่เรามี ■



Mindfulness ในชีวิตประจำวัน สุขได้ เมื่อไม่ลืมนึก มองใจตัวเอง



"เรากำลังวิ่งไปที่ไหนกันแน่"
"จะมีวันไปถึงเป้าหมายไหม"
"สิ่งนี้สำคัญจริงหรือ"
นำมาสู่ภาวะที่หลายคน
คุ้นหูกันดี คือ
"ภาวะหมดไฟ Burnout"

คุณเคยรู้สึกไหมว่าโลกนี้ช่างหมุนไปอย่างรวดเร็ว จากวันที่ดูหนังเรื่องโปรดในแอปซีดีที่ซื้อเก็บไว้ ตอนนี้อะไรสามารถเลือกดูหนังได้เกือบทุกเรื่องผ่านโทรศัพท์มือถือเครื่องเดียว หรือแม้แต่การประชุมที่เมื่อก่อนต้องนัดเจอกัน แต่ปัจจุบันเราสามารถประชุมออนไลน์จากแทบทุกที่บนโลก จะเห็นได้ว่าโลกเราเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในเพียงไม่กี่ทศวรรษ แต่ในอีกมุมหนึ่ง การดำเนินชีวิตของเรานั้นก็ต่างต้องวิ่งเร็วขึ้นให้ทันกับโลกที่เปลี่ยนแปลงไปทุกวัน จนบางครั้งเราลืมนึกเวลาให้กับตัวเอง



พิชญ์สินี สมิทธิประทีป
นักเขียนคอนเทนต์เชิงจิตวิทยา
และแรงบันดาลใจ ประจำเพจ
Understand: ห้องนั่งเล่นของหัวใจ

เสียงรอบตัวเร่งให้เราวิ่งเร็วขึ้น ทำงานหนักขึ้น พัฒนาตัวเองอย่างไม่หยุดหย่อน การวิ่งตามเป้าหมายดูจะเป็นเรื่องที่ไม่ไกลเกินเอื้อมอีกต่อไป แต่มันไม่ใช่เสียทีเดียวก็มีทั้งข่าวการประสบความสำเร็จของนักธุรกิจหน้าใหม่ ทั้งบทความการพัฒนาตัวเอง ไปจนถึงโพสต์ของคนรอบตัวที่แชร์ชีวิตที่ดูสวยหรูตลอดเวลา พอย้อนกลับมามองตัวเองก็อดเปรียบเทียบไม่ได้ "ฉันในวันนี้จะต้องเก่งกว่าเมื่อวาน" "ฉันในวันนี้จะต้องเรียนรู้บางสิ่งเสมอ" ทำให้รู้สึกว่าการวิ่งตามใครเขาไม่ทันสักที ถึงจะวิ่งไปเท่าไรก็ยังรู้สึกเหมือนไปไม่ถึงไหน การติดสปีดโดยไม่หยุดพักทำให้ความเหนื่อยล้าแทรกซึมทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อความอ่อนเพลียสะสมไปเรื่อยๆ ก็เริ่มไม่อยากทำงาน ไม่อยากพบปะผู้คน และบางครั้งอาจรู้สึกแย่กับตัวเอง เพราะกลัวจะถูกเปรียบเทียบหรือคิดว่าตัวเองดีไม่พอ กลายเป็นความสงสัยในคุณค่าของตัวเอง "เรากำลังวิ่งไปที่ไหนกันแน่" "จะมีวันไปถึงเป้าหมายไหม" "สิ่งนี้สำคัญ

จริงหรือ" นำมาสู่ภาวะที่หลายคนคุ้นหูกันดี คือ "ภาวะหมดไฟ (Burnout)"

โลกหมุนเร็วขึ้น แต่เราไม่สามารถวิ่งตามทุกสิ่งได้ เพราะเราต่างจากหุ่นยนต์และเทคโนโลยีที่ทำงานได้อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย มนุษย์เป็นสิ่งที่มีความร่างกายและจิตใจ มีวันที่เหนื่อยล้าและหมดแรงได้ ดังนั้นแล้ว ถึงจะช้าลงบ้างก็ไม่เป็นไร ถ้าการวิ่งเร็วเกินไปจะเป็นการทั้งตัวเองไว้ข้างหลัง ลองค่อยๆ กลับมาสัมผัสใจตัวเอง ให้ได้หยุดพักและใช้เวลากับเป้าหมายที่เล็กลงและช้าลงบ้าง

**วิธีหนึ่งที่ช่วยฟื้นฟูจิตใจ
ได้คือการฝึก
"Mindfulness"
หรือการฝึกสติให้
กลับมาอยู่กับปัจจุบัน**

การฝึกสติให้รู้ตัว อยู่กับปัจจุบัน ทำความ เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างที่เป็น โดยไม่ต้องตัดสิน

Mindfulness: เครื่องมือฝึกใจที่เรียบง่ายแต่ทรงพลัง

คำว่า “Mindfulness” อาจฟังดูคุ้นหูสำหรับคนที่รู้จักการฝึกสติในแนวทางพุทธศาสนา แท้จริงแล้วมันถูกใช้ในวงการสุขภาพจิตอย่างแพร่หลาย โดยหมายถึงการฝึกสติให้รู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ทำความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็นโดยไม่ต้องตัดสิน สิ่งที่ทำให้ Mindfulness มีความพิเศษคือมันสามารถปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา

การฝึก Mindfulness เป็นการที่เราหยุดคิด ค่อยๆ เปิดประสาทสัมผัส และอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น เราสามารถฝึกสติได้จากกิจกรรมที่เรียบง่ายและใกล้ตัว เช่น

- สัมผัสสิ่งรอบตัว: ลองสัมผัสสิ่งของหรือพื้นผิวต่างๆ และให้ความสนใจกับสัมผัสนั้นๆ
- การมอง: มองสิ่งที่อยู่รอบตัวโดยไม่ต้องตัดสินหรือคิดอะไรเพิ่มเติม แค่เห็นสิ่งนั้นเป็นอย่างที่มันเป็น
- การฟัง: ฟังเสียงต่างๆ ที่เข้ามารอบตัว เช่น เสียงลม เสียงน้ำ หรือเสียงของธรรมชาติ
- การรับรสและกลิ่น: ชิมรสอาหารและดมกลิ่นอย่างมีสติ ลองรับรู้รสชาติที่เรามักจะไม่ได้สังเกตเห็น
- การเขียน: ลองบันทึกสิ่งที่เราสังเกตเห็นในแต่ละวัน อาจจะเริ่มจากคำว่า “ฉันเห็น...” และอธิบายสิ่งที่เห็นในขณะนั้น โดยไม่ใส่ความคิดเห็นส่วนตัวลงไปเพิ่ม

Mindfulness กับไลฟ์สไตล์ของแต่ละคน

Mindfulness ไม่ได้มีรูปแบบตายตัว แต่สามารถปรับให้เข้ากับไลฟ์สไตล์และความชอบของแต่ละคน ตัวผู้เขียนเองชอบเดินเล่นในสวนเวลาเครียดพร้อมฟังพอดแคสต์ไปด้วย พออยากปรับมาฝึกเรื่องของ Mindfulness มากขึ้น ก็ถอดหูฟังออกเพื่อพักจากการรับข้อมูลใหม่ๆ บ้าง เปลี่ยนมาฟังเสียงใบไม้พัดไหว ฟังเสียงเด็กวิ่งเล่น มองความเป็นไปของผู้คนที่ผ่านเข้ามาในสวน สังเกตต้นไม้บนนาชนิด ปล่อยตัวเองให้ได้สัมผัสกับไออุ่นของแสงแดดยามเย็น และรับรู้อุณหภูมิของน้ำที่ดื่มเข้าไป เพียงเท่านี้ก็สามารถชะลอตัวเองลงและมีสติกับสิ่งตรงหน้าอย่างง่ายๆ แล้ว

ลองสังเกตดูว่าอะไรที่ทำให้เรารู้สึกสงบและจดจ่อกับปัจจุบันมากที่สุด แล้วค่อยๆ ปรับให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เช่น

- คนที่ชอบฟังเสียง: สามารถใช้เวลาอยู่กับเสียงธรรมชาติ หรือแม้กระทั่งเพลงโปรดที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
- คนที่ชอบมอง: อาจเลือกสิ่งใกล้ตัวที่ชอบหรือหันมาสังเกตสิ่งเล็กๆ รอบตัวที่มักจะถูกมองข้าม เช่น สีของท้องฟ้า ยามเย็น มองดอกไม้ริมทาง หรือสังเกตผู้คนก็ได้
- บางคนอาจใช้วิธีการนับเลข: โดยนับเลข 1-10 ซ้ำๆ หรือบวกเลขเพิ่มทีละ 7 เพราะวิธีนี้ช่วยให้จิตใจโฟกัสและอยู่กับปัจจุบันได้ขึ้น

นอกจากนี้การลองทำกิจกรรมใหม่ๆ หรือใช้เวลาทำสิ่งที่ชอบก็ช่วยให้เรามีเวลาขบคิดกับตัวเองมากขึ้น การได้หาคุณค่าในสิ่งที่ทำและทำความเข้าใจในตัวเองถือเป็นส่วนหนึ่งของการฝึก Mindfulness ได้เช่นกัน

เมื่อสุขภาพจิตดี ชีวิตก็ดีขึ้น

การช้าลงและฝึก Mindfulness ไม่ได้หมายความว่าเราจะละทิ้งการทำงานหรือเป้าหมายของเรา แต่เป็นการช่วยให้เรากลับมาอยู่กับตัวเองและเข้าใจสิ่งที่เราต้องการจริงๆ มันทำให้เราเห็นคุณค่าของทุกสิ่งที่เราไม่รู้ว่าจะเป็นสิ่งที่เราสัมผัสมองเห็น หรือได้ยิน

ลองให้โอกาสตัวเองหยุดพัก หายใจลึกๆ และใช้เวลาเพื่อฟื้นฟูจิตใจ การฝึกสติเล็กๆ น้อยๆ อาจช่วยให้คุณสามารถกลับไปทำงานได้โดยที่ไม่ลืมสิ่งสำคัญของตนเอง และชีวิตที่มีความสุขก็อยู่ใกล้แค่เอื้อม แม้โลกจะหมุนเร็วแค่ไหนก็ตาม ■



ปล่อยตัวเองให้ได้สัมผัสกับไออุ่น
ของแสงแดดยามเย็น และรับรู้
อุณหภูมิของน้ำที่ดื่มเข้าไป
เพียงเท่านั้นก็สามารถชะลอตัวเองลง
และมีสติกับสิ่งตรงหน้าอย่างง่าย ๆ



การช้าลงและฝึก Mindfulness
ไม่ได้หมายความว่าเราจะละทิ้ง
การทำงานหรือเป้าหมายของเรา
แต่เป็นการช่วยให้เรากลับมา
อยู่กับตัวเองและเข้าใจ
สิ่งที่เราต้องการจริงๆ



สุขสะสม

คอลเลกชันความสุขที่แบ่งอกให้คนอื่น

SINGHA SOUVENIR

เชาวลิต ละอองขวัญ

**ผู้จัดการฝ่ายบริหารจัดการอาคาร
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด**

ผมมีความผูกพันกับบุญรอดฯ ตั้งแต่ตอนอายุได้ 12 ปีครับ ตอนนั้นพ่อของผมทำงานเป็น รปภ. อยู่ที่นี้ ส่วนแม่ขายอาหารอยู่ที่โรงเลี้ยง ผมวิ่งเล่นอยู่ในบริษัทฯ มาตลอดจนกระทั่งเรียนจบก็ได้เข้ามาเป็นพนักงานจ้างรายวัน และได้รับความเมตตาจากผู้ใหญ่จนได้บรรจุเป็นพนักงานเต็มตัว ตอนอายุ 25 พอเข้าทำงานได้ 2-3 ปี บริษัทฯ ก็จัดงานใหญ่ คืองานครบรอบ 60 ปีบุญรอดฯ ซึ่งจัดที่ศูนย์สิริกิติ์ในสมัยนั้น นั่นเป็นครั้งแรกที่ผมมีโอกาสได้ร่วมงานใหญ่ของบุญรอดฯ และได้รับของที่ระลึกจากงาน 60 ปี เป็นเครื่องเบญจรงค์ที่มีลวดลายสวยงาม และเป็นแรงบันดาลใจให้ผมเริ่มเก็บสะสมของที่ระลึกของบุญรอดฯ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา



ของสะสมที่ระลึกจากบริษัทฯ
จำนวนกว่า 200 ชิ้น ซึ่งผ่านการ
สะสมมาตลอด 32 ปี ทุกชิ้น
เสมือนบันทึกความทรงจำของ
“สิงห์” ในแต่ละช่วงเวลา



เครื่องเบญจรงค์
จากงานครบรอบ 60 ปีของบริษัทฯ



ปากกาไม้กลิ้ง ทำจากไม้เท้า
ได้รับมอบจากคุณวชิร ภิรมย์ภักดี

ปัจจุบัน ผมจะเกษียณในปี 2568 นี้ ผมก็
สะสมของที่ระลึกของบริษัทฯ มาได้ประมาณ 32 ปี
แล้ว ผมไม่ได้เก็บแบบที่ต้องเน้นไปหาเอามาให้ได้
แต่เก็บจากการไปร่วมงานต่างๆ หากซื้อมาเองบ้าง
หรือผู้ใหญ่ท่านเมตตาให้มาบ้าง ไม่เคยนับเลยว่า
มีจำนวนเท่าไร แต่รวมแล้วน่าจะประมาณ 200 ชิ้น
ได้ครับ แต่มีอยู่ 3 ชิ้นที่ผมรู้สึกประทับใจเป็นพิเศษ
ชิ้นแรก คือ เครื่องเบญจรงค์จากงานครบรอบ
60 ปี เพราะเป็นชิ้นแรกที่ผมเริ่มเก็บสะสม
ส่วนชิ้นที่สอง คือ ปากกาไม้กลิ้ง ทำจาก
ไม้เท้า ซึ่ง คุณวชิร ภิรมย์ภักดี ท่านมอบให้
จริงๆ ของที่ระลึกชิ้นนี้ผมไม่มีสิทธิ์ได้รับ
แต่ท่านก็ให้มาเพราะเห็นว่าผมได้ช่วย
งานท่าน ก็เลยทำให้ผมประทับใจ

ชิ้นที่สาม คือ ไฟฉาย เนื่องจากชิ้นนี้ ทำให้
ผมนึกถึงพรที่คุณลันตี ภิรมย์ภักดี ท่านมอบให้
ซึ่งท่านบอกว่า “ไฟฉายนั้นมีความหมาย มันจะส่อง
นำทางคุณไปเรื่อยๆ” คำพูดนั้นทำให้ผมนึกถึง
ตัวเอง จากที่ผมเข้ามาบุญรอดฯ เริ่มจากการเป็น
ลูกจ้างรายวัน ก็ได้บรรจุเป็นพนักงานประจำและ
ได้ปรับระดับมาเรื่อยๆ จนมาถึงปัจจุบัน ผมค่อยๆ
ก้าวมาตั้งแต่ตัวเล็ก ๆ ค่อยๆ ไล่ไป 1-2-3-4 ผมจึง
รู้สึกภูมิใจมากที่ได้เป็นพนักงานบุญรอดฯ

ความตั้งใจของผมก่อนเกษียณคืออยากจะ
ส่งมอบของที่ระลึกเหล่านี้ที่ผมสะสมมา มอบให้กับ
พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ เพื่อว่ามีบางส่วนที่ทางพิพิธภัณฑ
ประสงค์อยากจะเก็บไว้ ก็จะได้โชว์ในพิพิธภัณฑ
เพื่อให้พนักงานรุ่นหลังๆ ได้ดูต่อไปครับ

S

SHARING
My Collection

สุขสะสม
คอลเลกชันความสุขที่แบ่งอกให้คนอื่น

ANTIQUE CHINESE PORCELAIN

ดุสิต เจริญรัมย์

Deputy Recruitment Manager – Beverage

บริษัท บุญรอดบิวเวอร์รี่ จำกัด



งานกระเบื้องจีนเก่าที่ผ่านการซ่อมแซมแล้ว
จะมีรอยร้าวให้เห็นกับสายตา

ผมเก็บสะสมเป็นพวกเครื่องกระเบื้องจีนนะครับ ตั้งแต่สมัยเก๋าก่อนโน้นเลย สมัยอยุธยาไล่มาจนรัตนโกสินทร์ก็มี บางเซ็ทที่เก็บจะมีเป็นซีรีส์กระเบื้องในช่วงพระศรีสุริโยทัย ท้าวศรีสุตาจันทร์ ช่วงนั้นเลยครับ เป็นเครื่องใช้ที่คนในวังหรือว่าผู้ดีสมัยก่อนเขาใช้กันจริงๆ

ทำไมผมถึงสนใจสะสมของพวกนี้? ต้องบอกว่าจริงๆ แล้ว ผมเป็นคนชอบประวัติศาสตร์ แต่เหตุที่ทำให้เริ่มสะสมมาจากความคิดถึงคุณปู่ ท่านเป็นคนจีนที่มาอยู่ไทยและตีมาชาวจีนที่เขาเรียกว่า “กงฟูฉา” ผมก็ชอบตีม พอดีแล้วก็นึกถึงท่าน จากนั้นผมมีโอกาสได้ไปตีมาชาในวงของผู้สูงอายุครับ เขาบอกว่าให้มาบ่อยๆ แล้วจะสอนดูของเก่าให้ เลยกลายเป็นจุดเริ่มต้นของการเก็บสะสมกระเบื้องเก่าครับ เมื่อสักประมาณ 8 ปีที่แล้ว ตอนผมอายุ 25 ปี ก็ได้วิชามาจากผู้ใหญ่แล้วก็ลองฝึกเองด้วย ทั้งอ่านหนังสือทั้งเข้าไปในกลุ่มต่างๆ จนค่อยๆ มีความรู้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ



หมิงไปไม่ก็ฉินก็ยังสภาพสมบูรณ์

ตอนนี้สะสมได้ราวๆ 300-400 ชิ้นแล้วครับ เป็นความชอบที่ไม่รู้จะอธิบายยังไง แต่สิ่งที่ผมสะสมทุกชิ้น มีเรื่องราวและลวดลายที่บ่งบอกยุคสมัยและประวัติศาสตร์ของกระเบื้อง และด้วยความที่มันอายุยาวนาน บางชิ้นก็เป็นพันปี ส่วนมากมันก็จะแตกครับ ซึ่งผมก็จะเอามาซ่อมด้วยวิธี “คินลี้กั” (ศิลปะการซ่อมภาชนะที่แตกบิ่นของชาวญี่ปุ่น) ผมซ่อมแล้วก็เอามาใช้เองด้วย ไม่ได้เก็บเพื่อโชว์อย่างเดียวหรือเก็บเพื่อทำกำไร แต่เก็บเพราะชอบซ่อมเองและใช้งานเองด้วยครับ



ถ้วยชามบางส่วนที่มีอายุหลายร้อยปี

ชิ้นที่ผมชอบที่สุดเป็นถ้วยชาที่เรียกว่า “เหินโมคุ” เป็นถ้วยตีผงมัตฉะ อาอยู่ในช่วงราชวงศ์ซ่งใต้ของจีน (ประมาณ 800-900 ปีก่อน) เป็นถ้วยใบโปรดเลย ส่วนที่เก่าแก่ที่สุดที่ผมมีเป็นถ้วยยุคราชวงศ์ถัง มีอายุประมาณ 1,200 ปี มาแล้ว



ถ้วยตีผงมัตฉะ “เหินโมคุ”

ของพวกนี้ความน่าสนใจคือ คนไทยอาจจะไม่ค่อยรู้จักมากนัก ก็เลยทำให้เรามีโอกาสได้มาในราคาที่ไมแพงเกินไป และมันมีเสน่ห์ในแง่ของวัตถุดิบ ประวัติศาสตร์ที่มีเรื่องราวให้ตกเตียง

ของหลาย ๆ ชิ้นพวกนี้ มันเป็นของที่พบในประเทศไทยแล้วก็มีประวัติศาสตร์ด้านการค้าขายของไทย แต่คนไทยไม่รู้เลยว่ามันคืออะไรพวกนี้อยู่จริงๆ แล้วมีคนจีนหลายคน ถึงขั้นเดินทางมาที่ไทยเพื่อกวาดซื้อแล้วขนกลับไปประเทศจีน แต่เราที่มีโอกาสสะสมของพวกนี้ก็คิดว่า ถ้าเกิดคนไทยรู้จักสิ่งเหล่านี้มากขึ้น มันก็จะช่วยดึงดูดของพวกนี้ให้อยู่ประเทศไทยต่อไป

แต่จริงๆ แล้วคือ ผมซื้อเพราะผมชอบชอบแล้วก็เก็บ เอามาใช้ แล้วก็ชื่นชมมันเป็นสิ่งเล็กน้อยในชีวิตครับ เป็นความสุขของเรา ไม่ได้ตั้งใจให้ยิ่งใหญ่อะไร

S

SHARING
My Collection

สุขสะสม
1 ช่องแคบความสุขที่ปวงอกฮิววน

ART TOY HIRONO

ไพลิน ยิ่งยุทธชัยชาญ
เลขานุการบริหาร กลุ่มประชาสัมพันธ์
บริษัท บุนรอดบรีวเออรี่ จำกัด

กุมภาพันธ์ 2565

2 3
9 10
16 17
23 24



Hirono Custom
ใส่ชุดนักเรียน
ที่ปิกหมายเลข
นักเรียนของลูก



กล่องสุ่ม
Hirono x clot



Hirono x Vans
ตัวนี้เป็นตัวที่ต้องวิ่งไป
ต่อคิว เพื่อซื้อเพราะมีแค่
30 ตัวเท่านั้น

ช่วงประมาณเดือนมีนาคมหรือเมษายนปีที่แล้ว มีกระแสสมตุ๊กตา Art Toy ที่มาแรงมากๆ ซึ่งตัวที่ดังเป็นพิเศษช่วงนั้นคือตุ๊กตา “ลาบูบู้” ลูกๆ ของพี่ก็อยากไปเล่นกล่องจุ่มตุ๊กตากับเขาบ้าง พี่ก็พาไปที่ Pop Mart ลองกล่องจุ่ม 2 กล่องแรก ลุ้นกันสนุกสนานเลยว่าจะได้ตัวละครตัวไหน แล้วเลยกลายเป็นที่มาให้เราได้เริ่มสะสมตุ๊กตา Art Toy ตั้งแต่นั้น

กล่องจุ่มที่ลูกพี่ได้มา เปิดมาแล้วเป็นตุ๊กตาเด็กผู้ชายชื่อ “อิโรโนะ” ก็จะเป็น Art Toy อีกคาแรคเตอร์หนึ่งซึ่งได้รับความนิยมไม่แพ้ลาบูบู้เหมือนกัน พี่จะเน้นสะสมตัวอิโรโนะเพราะว่าลูกพี่ชอบ แล้วพี่ก็ชอบด้วย เพราะบุคลิกของตัวละครนี้มันจะมีความเป็นเด็กผู้ชายที่มีนิสัยกวนๆ แต่ก็น่ารักดี ดูแล้วคิดว่าคาแรคเตอร์เหมือนลูกชายเราเลย พี่เลยเน้นสะสมคอลเลกชันตัวอิโรโนะเป็นหลัก แรกๆ พี่ก็สะสมลาบูบู้ แต่พอรู้สึกว่าได้ชอบเท่าไร

เราก็นิยมสะสมเฉพาะตัวที่ชอบเป็นหลัก

ด้วยความที่ช่วงแรกกระแสแรงมาก พี่ก็พยายามรีบซื้อรีบจอง เพื่อตามเก็บคอลเลกชันมาเรื่อยๆ คอลเลกชัน 1-2 อาจจะเก็บไม่ครบทุกตัว ก็ไล่เก็บมาตั้งแต่คอลเลกชัน 3-4-5-6 จนตอนนี้ 7 แล้วมั้ง แต่ตอนนี้เราไม่ได้เน้นว่าต้องพรีออเดอร์แล้วค่ะ รอซื้อตามราคาท้องตลาดจะได้ราคาดีกว่า เก็บไปเก็บมา นอกจากที่บ้านก็มีแบ่งมาเก็บที่ออฟฟิศด้วย เฉพาะที่ออฟฟิศตอนนี้มีอยู่ 166 ตัว ตัวที่พี่ชอบที่สุดก็คือ อิโรโนะที่พี่เอาไป Custom

เป็นการให้ช่างเขาตกแต่งตุ๊กตาให้มีรายละเอียดตามที่เราต้องการ พี่ให้เขาดัดแปลงเป็นอิโรโนะใส่ชุดนักเรียนที่ปิกหมายเลขนักเรียนของลูกเรา อีกตัวใส่เสื้อบอลที่ปิกชื่อลูกเราเหมือนกัน แล้วก็ตัวที่นั่งบนโซฟา อย่างที่บอกคือ

**แรงบันดาลใจในการ
สะสมมาจากลูกชาย
มันก็เหมือนกับเป็น
ตัวแทนลูกเรา เห็น
เมื่อไหร่ก็จะนึกถึงลูก
ขึ้นมาทันที**



Pop Mart
Hirono x keith haring



เรามีความสุขที่ได้สะสมของเหล่านี้ เพราะว่าเวลาที่ได้กล่องจุ่มมา ก่อนจะแกะดู ลูกๆ ก็จะมารวมตัวกัน มาช่วยลุ้นช่วยตื่นเต้นว่าคราวนี้แกะมาแล้วจะได้ตุ๊กตาตัวไหน ตัวที่เป็นเลโก้ลูกๆ ของพี่จะต่อเองทั้งหมด มันเป็นช่วงเวลาที่ได้เล่นกับลูกๆ และทุกคนในบ้านได้มีความสุขไปด้วยกัน ■

AI in Real-life

บทบาทของ AI
ที่เปลี่ยนโลกธุรกิจ



2 ปีที่ AI เปลี่ยนธุรกิจไป และจะมีเปลี่ยนอะไรอีก? ...
สวัสดีครับชาวสิงห์ทุกท่าน ตั้งแต่ ChatGPT เปิดตัวออกมาวันแรก
ในวันที่ 30 พ.ย. ปี 2022 ผ่านมาแล้ว 2 ปี โลกของปัญญาประดิษฐ์
หรือ AI มีการพลิกโฉมธุรกิจต่างๆ ไปไกลเกินคาด คุณอาจเคยได้ยิน
ข่าวว่า AI จะเพิ่มมูลค่าให้เศรษฐกิจโลกมหาศาลถึง 19.9 ล้านล้าน
ดอลลาร์สหรัฐ ภายในปี 2030 แต่คำถามที่ใกล้ตัวกว่าคือ "สิงห์"
ในฐานะบริษัทธุรกิจชั้นนำของไทย จะคว้าโอกาสแล้วก้าวขึ้นเป็น
ผู้เล่นสำคัญก่อนใครได้อย่างไร บกความนี้จะชวนคุณผู้อ่าน
เจาะลึกว่า Generative AI จะเข้ามา "ยกระดับ"
ธุรกิจได้อย่างไร และอะไรจะเกิดขึ้นอีก

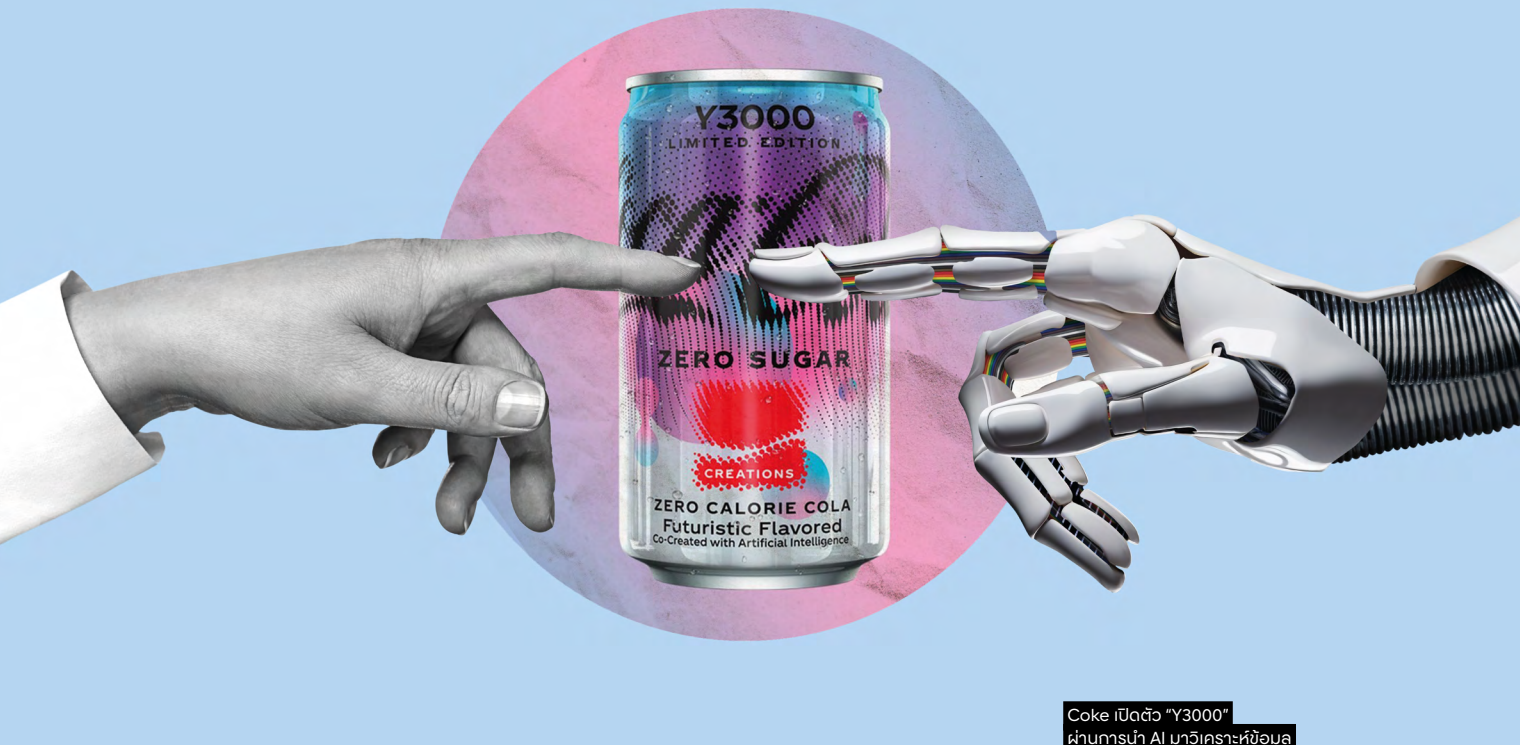
AI ที่เข้ามา มีบทบาท ในธุรกิจและ การนำมาใช้

ปัจจุบัน AI ถูกนำไปใช้ในอุตสาหกรรม
หลากหลาย องค์กรต่างๆ เริ่มใช้ประโยชน์จาก AI
ในรูปแบบต่างๆ เพื่อประหยัดเวลา เพิ่มประสิทธิภาพ
การทำงาน และทำให้เกิดนวัตกรรมใหม่ๆ มากมาย

ในช่วงก่อนยุคของ Generative AI เราเห็น
AI ที่ใช้ในภาคธุรกิจเป็นหลักในบทบาทของการ
วิเคราะห์และทำนายข้อมูล (Predictive) เช่น การ
คาดการณ์ Demand Supply การปรับกระบวนการ
ผลิตในโรงงาน ฯลฯ จนกระทั่ง Generative AI
อย่าง ChatGPT ได้เปิดตัวออกมา ด้วยสามารถ
จัดการ "ภาษามนุษย์" ได้ดี จึงเปิดโอกาสให้ทีมงาน
ที่ไม่ใช่สายเทคนิคสามารถใช้งาน AI ได้สะดวก

มากขึ้น McKinsey ระบุว่า 65% ขององค์กรใช้
Generative AI เป็นประจำ เพิ่มขึ้นเกือบสองเท่าจาก
ปีก่อนหน้า บางบริษัทสามารถเพิ่มรายได้ถึง 16%
โดยเฉพาะในภาคการผลิต การจัดการความเสี่ยง
และการวิจัยและพัฒนา

Generative AI สามารถ "สร้าง" ทั้ง
ข้อความ รูปภาพ เสียง ตลอดจนวิดีโอ ซึ่งเดิม
เป็นงานที่ต้องใช้ทักษะเฉพาะทาง ไม่ว่าจะเป็น
การวาดภาพ การวิเคราะห์ข้อมูล รวมถึงการ
เขียนโค้ด จึงทำให้การใช้ AI ขยายตัวอย่าง
รวดเร็ว เพราะทุกคนสามารถสื่อสารกับ AI ผ่าน
"ภาษามนุษย์" ได้โดยตรง



Coke เปิดตัว "Y3000"
ผ่านการนำ AI มาวิเคราะห์ข้อมูล
จนสร้างรสชาติแห่งอนาคตปี 3000

ตัวอย่างเช่น เมื่อก่อนหากนักการตลาดต้องการวิเคราะห์ข้อมูล Excel เจิงลึก อาจต้องขอความช่วยเหลือจาก Data Scientist แต่ทุกวันนี้สามารถพิมพ์ Prompt เป็นภาษามนุษย์ให้ Generative AI ช่วยสรุปข้อมูล วางแผน และนำเสนอผลในรูปแบบที่หลากหลายได้ง่ายขึ้น หรือ ทีม IT ที่ไม่ถนัดงานเขียนรายงานเพื่อให้ฝ่ายธุรกิจเข้าใจ ก็สามารถให้ AI ช่วยสรุปหรืออธิบายระบบให้เป็นภาษาที่เข้าใจง่ายได้ โดย ผลวิจัย 2024 จาก Microsoft พบว่า 90% ของพนักงานเชื่อว่า AI ช่วยให้พวกเขาประหยัดเวลาในการทำงาน และ 85% รู้สึกว่ามีเวลาโฟกัสกับงานที่สำคัญมากขึ้น

เมื่อ AI มีบทบาทสำคัญในธุรกิจหลากหลาย รวมถึงอุตสาหกรรมอาหารและเครื่องดื่ม มีบทสำรวจว่า 40% ของบริษัทในกลุ่มนี้มีการใช้งาน AI ในบางส่วน เพื่อวางแผนการผลิตให้ดีขึ้น ตรวจสอบคุณภาพสินค้า และทำให้บริการลูกค้าดียิ่งขึ้น (Ref: attri.ai) ตัวอย่างเช่น เมื่อ Coke เปิดตัว "Y3000" ผ่านการนำ AI มาวิเคราะห์ข้อมูลจนสร้างรสชาติแห่งอนาคตปี 3000 เรื่องนี้สะท้อนว่าเราสามารถให้ AI เอาข้อมูลมาสร้างสรรค์สินค้าใหม่ๆ ได้ หรือ Carlsberg ใช้ AI เพื่อลดระยะเวลาในการพัฒนาเบียร์รสชาติใหม่จากเดิม 8-24 เดือน ให้เหลือเพียง 30% ของเวลาเดิม ผ่านโครงการ "beer fingerprinting project"

ด้านการรับมือกับลูกค้า ก็มีตัวอย่างเช่น Chipotle พัฒนา "Guac Bot" เพื่อตอบคำถามลูกค้า 24 ชั่วโมง ลดต้นทุน Call Center ถึง 23% และเพิ่มความพึงพอใจถึง 19%

นอกจากนั้น การทำความเข้าใจเพื่อปรับปรุงสินค้าก็สามารถนำเอาความสามารถด้านภาษาของ AI มาใช้ได้เช่นกัน เช่น Unilever นำ LLMs มาช่วยวิเคราะห์ feedback ของลูกค้าในช่องทาง e-commerce ด้วยความแม่นยำถึง 97% ทำให้คะแนนความพึงพอใจของลูกค้าเพิ่มขึ้น 73% และอัตราสินค้าที่มีตำหนิลดลง 21% นอกจากนี้ยังเร่งกระบวนการผลิตและจัดส่งได้เร็วขึ้นอีกด้วย

ในวงการอื่นๆ อย่างอสังหาฯ ก็มีการนำเอา AI มาใช้ ตัวอย่างเช่น Zillow เปิดตัวระบบ AI สร้าง "super listing" ให้เอเจนต์อสังหาฯ สามารถโชว์บ้านด้วยภาพและข้อมูล ช่วยให้ผู้ใช้เข้าใจตัวบ้านได้มากขึ้นก่อนเข้าชมจริง โดยระบบใช้ AI จัดเรียงรูปภาพ แพนผังห้อง และสร้างเนื้อหาเชิงลึกเพื่อให้ได้ประสบการณ์การเข้าถึงข้อมูลบ้านได้เป็นอย่างดี

AI ไม่ได้มีบทบาทแค่เข้ามาตอบคำถาม วิเคราะห์ หรือ หาข้อมูล แต่ยังสามารถนำมาใช้ในการพัฒนานวัตกรรมวิจัยใหม่ๆ ในรูปแบบแนวทางใหม่ๆ รวมถึงสร้างประสบการณ์ลูกค้าแบบที่ไม่เคยมีมาก่อนได้ด้วย

AI

จะมากทดแทนคนจริงหรือไม่

แม้กระแสข่าวต่างๆ จะทำให้มีความกังวลว่า AI อาจเข้ามาแย่งงาน แต่จริงๆ คำตอบที่ว่า “AI จะมากแทนมนุษย์หรือไม่?” ต้องแบ่งช่วงเวลาพิจารณาเป็นระยะๆ ดังนี้



ระยะที่ 1 (ปัจจุบัน ถึงปี 2025)

AI ยังไม่สามารถทดแทนมนุษย์ได้เต็มที่ เพราะขาด “Common Sense” และความยืดหยุ่นในการตัดสินใจตามสถานการณ์ที่ซับซ้อน ป้อยครั้ง AI จะประสบปัญหาทำงานง่ายๆ เช่น การลบไฟล์ ที่ชื่อไฟล์ไม่ตรงกัน ต้องใช้ประสบการณ์รู้ว่าเป็นเรื่องเดียวกัน จะเห็นได้ว่า AI ยังขาดระบบวางแผนที่คล่องตัวแบบมนุษย์ รวมถึงความสามารถในการเข้าใจและเห็นอกเห็นใจมนุษย์ อย่างไรก็ตาม งานที่มีความซ้ำซาก ไม่ซับซ้อน หรือขั้นตอนชัดเจนอาจถูกแทนที่ได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะงาน Call Center หรือแผนกบริการลูกค้าที่ตอบคำถามทั่วไป

ในระยะนี้ Generative AI แม้จะเก่งเรื่องสร้างสรรค์ผลงาน แต่ก็ยังมีปัญหาเรื่องความเสถียรของผลลัพธ์ เพราะใช้โครงสร้าง Deep Learning ที่เรียนรู้และสร้างความเชื่อมโยงเอง ไม่มีกฎตายตัว การควบคุมให้ทำงานตามมาตรฐานทุกครั้งจึงทำได้ยาก

ระยะที่ 2

AI จะเริ่มพัฒนาไปสู่การวางแผนและคิดเชิงระบบมากขึ้น จากที่เคยตอบอย่างรวดเร็ว ก็จะมีการคิดกลั่นกรองก่อนตอบ AI Model อย่างเช่น o1 หรือ o3 เริ่มแสดงให้เห็นรูปแบบการ “คุยกับตัวเองภายในหัวก่อนจะตอบ (chain-of-thought)” ซึ่งช่วยให้การตัดสินใจและการแก้ไขข้อผิดพลาดดีขึ้น จุดนี้อาจส่งผลกระทบต่อสายงานที่มีแพทเทิร์นหรือระบบค่อนข้างชัดเจน เช่น งานถอดเสียง สรุปการประชุม รวบรวมข้อมูล เรียบเรียงรายงาน แต่ก็ยังไม่ใช่ว่าการแทนมนุษย์ทั้งหมด เพราะยังต้องมีคนคอยกำกับตรวจสอบ เพื่อใช้ “สามัญสำนึก” และเชื่อมโยงประเด็นทางสังคมและธุรกิจ

AI ในระยะนี้อาจทำงานเป็นทีมได้มากขึ้น มีการเชื่อมต่อกันของ AI หลายๆ ตัวเพื่อทำงานแบบ “ทีม AI” (Agents Team) อีกทั้ง AI บางตัวก็เริ่มเข้าถึงการควบคุมคอมพิวเตอร์ การดูภาพ การคลิกปุ่ม ผ่าน computer use ทำให้สามารถทำงานแทนมนุษย์ได้มากขึ้น

ระยะที่ 3

AI จะเริ่มมี “ร่างกาย” ผ่านเทคโนโลยีหุ่นยนต์ เช่น หุ่นยนต์ที่มีราคาถูกลงและเดินได้ (ปัจจุบันราคาประมาณ 7 แสนบาท หรือเทียบเท่ารถยนต์ 1 คัน) เช่น Unitree 1G และสามารถประมวลผลได้ดีขึ้นตามพัฒนาการของ AI และถ้าในอนาคต AI ฉลาดระดับหรือเกินมนุษย์ จะทำงานเชิงกายภาพหลากหลายแทนคนได้มากขึ้น แต่ก็อาจจะต้องพิจารณาปัจจัยด้านจริยธรรม ผลกระทบทางสังคม และข้อจำกัดทางเทคโนโลยีอีกมาก

แต่ไม่ต้องกังวลไป ทุกครั้งที่มีการเทคโนโลยีใหม่มาทดแทนของเดิม มักเกิดงานใหม่ๆ เสมอ เช่น การมีรถยนต์ทำให้เกิดอุตสาหกรรมชิ้นส่วนรถยนต์ คนออกแบบโรงงานผลิตรถ และอื่นๆ โดยในกรณีของ AI ก็เกิดอาชีพใหม่ๆ เช่น Knowledge Engineering, Prompt Engineering, Robot Mechanics เป็นต้น ดังนั้นจะมีบางส่วนโดน AI แทน แต่ก็จะมีงานอื่นมาทดแทน หากผู้คนพร้อมปรับตัวและพัฒนา

Insuต์ AI 2025

เมื่อได้เข้าใจในเรื่องว่า AI สร้างผลกระทบอะไรไปแล้วบ้าง การมองเห็นอนาคตก็เป็นเรื่องที่จะช่วยให้เราสามารถวางแผนรับมือได้เป็นอย่างดี โดยถ้าย้อนอดีตกลับไป AI จากเดิมที่เคยแค่คุยบทสนทนาได้ อย่าง ChatGPT ในปี 2022-2023 ก็เริ่มมีการวางแผนความฉลาดมากขึ้นในปี 2024 ทำให้ได้โมเดลอย่าง o1 เมื่อเข้าสู่ปี 2025 มีสิ่งทีคาดว่าจะเกิดขึ้นดังนี้

AI to Agents

หุ่นยนต์ AI จะมีความสามารถในการลงมือทำแทนมนุษย์แบบง่ายๆ ได้อย่างเป็นระบบ OpenAI เพิ่งเปิดตัวระบบชื่อ “Operator” ที่สามารถจองตั๋วหรือสั่งอาหารผ่าน Webbrowser ได้เอง ส่วน Claude ก็เปิดตัว “computer use” ให้ AI ควบคุมคอมพิวเตอร์แทนเรา สร้างไฟล์ Excel หรือค้นหาข้อมูลและแปะข้อมูลตามที่ต้องการ



หุ่นยนต์ AI จะมีความสามารถในการลงมือทำแทนมนุษย์แบบง่ายๆ ได้อย่างเป็นระบบ



สุรศักดิ์ เหลืองอุษากุล

- ผู้ก่อตั้ง บริษัท แบริดจ์แอนด์เกอส์ จำกัด
- อุปนายกฝ่าย วิศวกรรมและเทคโโลยี สมาคมการตลาดแห่งประเทศไทย
- บรรยายและให้คำปรึกษา AI ให้กับหลากหลายองค์กร

Agents Team

จากเดิมที่ผู้ช่วยกับ AI แค่ตัวเดียว จะเริ่มเห็น AI หลายตัวคุยกันเอง ทำงานเป็นทีม เพื่อสร้างผลงานที่ผู้ใช้ต้องการ เช่นงาน “CO-STORM” ของ Stanford ที่ให้ AI หลายๆ ตัวช่วยกันหาข้อมูล ตรวจสอบข้อมูล และเขียนงานวิจัยอัตโนมัติ

AI in Practical Software

ไม่ใช่แค่โปรแกรมแชต แต่ AI จะไปฝังตัวอยู่ในโปรแกรมยอดนิยมที่เราคุ้นเคย อย่างเช่น Photoshop, Premiere, Word, หรือ Excel ทำให้การทำงานเอกสาร งานออกแบบ หรืองานวิเคราะห์ข้อมูลเป็นเรื่องง่ายขึ้น



องค์กรที่ใช้ AI หลายรุ่น หลายขนาด จะต้องมีการจัดการหรือเชื่อมโยง AI เหล่านี้เข้าด้วยกัน

Smaller / Faster / Smarter AI

นักวิจัยจะพยายามลดการใช้พลังงานของโมเดล AI และเพิ่มประสิทธิภาพให้สามารถทำงานบนมือถือโดยไม่ต้องพึ่งพาเซิร์ฟเวอร์ ทำให้ “AI พกพา” เป็นไปได้จริง รวมถึงเพิ่มความฉลาดโดยรวมของ AI (ล่าสุดมี AI ชื่อ Deepseek R1 ที่ฉลาดมากๆ จากประเทศจีน)

AI Orchestration

องค์กรที่ใช้ AI หลายรุ่นหลายขนาด จะต้องมีการจัดการหรือทำการเชื่อมโยง AI เหล่านี้เข้าด้วยกัน บริหารให้แต่ละตัวทำงานผสมกันได้

AI for Senses

AI สำหรับสร้างภาพ เสียง วิดีโอ และโมเดลสามมิติ จะเก่งจนนำไปใช้งานในระดับจริงจัง เช่น ในอุตสาหกรรมบันเทิง โฆษณา

AI Fraud

ยิ่ง AI เก่งขึ้น ความเสี่ยงด้าน Deepfake และอาชญากรรมไซเบอร์ ก็สูงขึ้น ต้องมีมาตรการป้องกันและควบคุมอย่างเข้มงวด

“สิงห์” ไม่ได้เป็นแค่บริษัทเครื่องดื่ม แต่คือองค์กรไทยที่มีเครือข่ายธุรกิจครบวงจร พร้อมจะเติบโตอย่างยั่งยืนและสร้างสรรค์นวัตกรรมได้ไม่สิ้นสุด ในวันที่คลื่นเทคโนโลยี AI กำลังแรงขึ้นเรื่อยๆ

บทเรียนจาก Coke, Carlsberg, Chipotle และ Unilever ย้ำให้เห็นว่าผู้ที่ลองใช้ AI ก่อน มักสร้างผลงานโดดเด่น ลดค่าใช้จ่าย และเพิ่มความพึงพอใจของลูกค้า

หากสิงห์ริเริ่มนำ AI มาร่วมพัฒนาเครื่องดื่มรสชาติใหม่ หรือแม้แต่วงกกลยุทธ์ต่างๆ ในธุรกิจที่เกี่ยวข้อง โดยไม่ต้องรอให้เทคโนโลยี “สมบูรณ์แบบ” หรือรอให้คู่แข่งใช้ AI จนชำนาญไปแล้ว สิงห์ก็สามารถทำให้ธุรกิจพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ การใช้ AI ไม่ได้หมายความว่าเราจะเลิกใช้คน แต่หมายถึง “ยกระดับ” ศักยภาพของคนขึ้นไปอีกขั้น เมื่อ AI ช่วยงานซ้ำซากได้ มนุษย์

ก็เหลือเวลาสร้างสรรค์สิ่งที่มีคุณค่าให้ธุรกิจ

สิงห์ในฐานะองค์กรไทยที่มุ่งเน้นคุณภาพ นวัตกรรม และการเติบโตอย่างยั่งยืน อาจเป็นตัวอย่าง que แสดงให้โลกเห็นว่า AI กับอุตสาหกรรมเครื่องดื่มสามารถจับมือกันเพื่อสร้าง “มูลค่า” และ “ประสบการณ์” แปลกใหม่ได้เพียงใด และสุดท้าย หากเราเชื่อมั่นในศักยภาพของ AI และลงมือทำก่อนใคร ก็ไม่มีเหตุผลอะไรที่สิงห์จะไม่ก้าวขึ้นเป็น “Game Changer” ในวงการธุรกิจไทยและระดับโลกได้ในอนาคตอันใกล้ ■





แต่ไหนแต่ไร มนุษย์ทุกคนล้วนอยากมีอายุที่ยืนยาวโดยปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บจึงต่างแสวงหาอายุวัฒนะไปจนถึงนวัตกรรมเทคโนโลยีต่างๆ ที่ช่วยชะลอวัย แต่แท้จริงแล้วอายุอายุวัฒนะไม่ได้อยู่ไกลตัวเราเลย เพราะมันคือ “ไลฟ์สไตล์” หรือการใช้ชีวิตของเรานั้นเอง ลองคิดว่าวันหนึ่งๆ ไลฟ์สไตล์ของคุณเป็นอย่างไร

ถ้าคุณเป็นพนักงานออฟฟิศที่ชีวิตเร่งรีบ ข้ามมือเช้า กินอาหารแปรรูปย่อยปาร์ตี้จัด อินกับสารพัดดราม่า และไม่มีเวลาออกกำลังกาย อย่างนี้ก็ต้องบอกว่ามันเป็นไลฟ์สไตล์ที่ผ่อนส่งโรคร้ายให้เข้ามาใกล้ตัวทีละน้อย แต่เราจะปรับแก้ไลฟ์สไตล์นี้อย่างไร เพื่อให้เปลี่ยนจากวิถีชีวิตที่ก่อโรคมาสู่วิถีชีวิตที่ยืนยาว และในแบบที่กินดีหลับง่าย แดมมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจอย่างยั่งยืนอีกด้วย

ขณะนี้ วงการแพทย์กำลังศึกษาเรื่อง “เวชศาสตร์วิถีชีวิต” (Lifestyle Medicine) ซึ่งเป็นศาสตร์ด้านการปรับไลฟ์สไตล์ของผู้คน เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีและห่างไกลโรคโดยไม่ต้องพึ่งยารักษา เรื่องนี้เราได้พูดคุยกับ “หมอหนุ่ม” นพ.ไพศิษฐ์ ตระกูลก้องสมุท ผู้เชี่ยวชาญด้าน Lifestyle Medicine และผู้ก่อตั้ง ID Life Holistic Wellness Clinic โดยคุณหมอหนุ่มได้ให้ความรู้ ว่า Lifestyle Medicine ประกอบด้วย 6 พฤติกรรมที่เราทุกคนควรปรับเปลี่ยน เพื่อพิชิตสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ได้แก่

Lifestyle Medicine

วิถีกินดี
หลับง่าย
ใจกายแข็งแรง

1. การกินอาหารที่ถูกโภชนาการ
2. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. การจัดการความเครียดให้อยู่หมัด
4. การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ
5. การลดเลืกลิสต์สิ่งที่ก่อสารพิษในร่างกาย
6. การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับคนรอบข้าง



แน่นอนว่า เรื่องเหล่านี้ หลายคนรับรู้แล้ว แต่ปัญหาคือ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะต้องปรับพฤติกรรมตัวเองให้ออกจากความเคยชินแบบเดิมๆ และทำได้ครบทั้ง 6 ข้อ ซึ่งคุณหมอก็ได้แนะนำว่า เราสามารถเริ่มทำแบบค่อยเป็นค่อยไปได้ โดยค่อยๆ ลดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ และค่อยๆ เพิ่มวิถีที่ดีต่อตัวเรามากขึ้น

การลดหวาน เลี่ยงเค็ม เติบโตวิตามิน กินโปรตีนให้ถึง



ลดหวาน - ยิ่งกินหวาน จะยิ่งแก่เร็ว เพราะน้ำตาลเป็นสิ่งที่กระตุ้นการอักเสบเรื้อรังและทำให้แก่เร็วจากภายใน โดยเฉพาะเบเกอรี่ ขนมปังที่ทำจากแป้งเชิงเดี่ยวซึ่งรวมถึงข้าวขาวที่จะเพิ่มน้ำตาลในเลือด การลดกินหวานจึงควรลดการกินแป้งเชิงเดี่ยว หันมาเพิ่มการกินโปรตีนและแป้งเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ แป้งเชิงซ้อนจะทำให้เราไม่ขาดคาร์โบไฮเดรต และลดน้ำตาลในเลือดได้ ถ้าอยากกินหวานจริงๆ ควรเลือกอาหารที่ใช้น้ำตาลธรรมชาติ เช่น กล้วยหวาน น้ำตาลหล่อฮั้งก้วย ซึ่งใช้แทนน้ำตาลทั่วไป

เลี่ยงเค็ม - ปรับการปรุงรสชาติอาหารให้ไม่จัดจ้าน ปรุงให้น้อย จิ้มซอสหรือพริกน้ำจิ้มให้น้อยลง ไม่ชดน้ำซุส จะช่วยเลี่ยงการกินเค็มและลดโซเดียมลงได้

เติบโตวิตามิน - หากไม่ค่อยได้กินผักผลไม้ อย่างน้อยควรกินวิตามินเสริม อาทิ วิตามินบีรวม วิตามินซี เพราะพนักงานออฟฟิศที่ชีวิตเร่งรีบมักได้รับวิตามินไม่พอ อีกสิ่งที่สำคัญ คือ โปรไบโอติกส์ พบได้ในอาหาร เช่น นมเปรี้ยว โยเกิร์ต โกลี (แบบไม่หวาน) เพราะจะช่วยรักษาสสมดุลของระบบย่อยอาหารและบรรเทาอาการภูมิแพ้

กินโปรตีนให้ถึง - คนมากมายไม่รู้ตัวว่ากินโปรตีนน้อยเกินไป ปกติแล้ว บุคคลทั่วไปใน 1 วันควรได้รับโปรตีนที่ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เช่น นาย Aหนัก 50 กิโลกรัม เขาควรได้รับโปรตีน 50 กรัมต่อวัน ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายและต้องการสร้างกล้ามเนื้อ แต่ละวันควรได้รับโปรตีน 1.5-2 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

เราควรเลือกกินเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีนสูงและไขมันน้อย เช่น ปลา ซึ่งปลาที่มีน้ำหนัก 100 กรัม มีโปรตีนอยู่ที่ประมาณ 25 กรัม ให้โปรตีนพอๆ กับเนื้อปลาแซลมอนที่น้ำหนักเท่ากัน ส่วนโปรตีนจากพืช มีมากในถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วเปลือกแข็ง เป็นต้น

ทำกิจวัตรที่ร่างกายได้เคลื่อนไหว

หากเราไม่มีเวลาออกกำลังกายจริงๆ อย่างน้อยในแต่ละวันก็ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายให้พอมีกิจกรรมทางกาย (Physical

activity) เช่น การเดินขึ้นลงบันได พาสุนัขไปเดินเล่น ปั่นจักรยานไปซื้อของ หรือตัดหญ้าในสวน เพราะถ้าใน 1 วัน เรา นั่งหรือนอนเฉยๆ ตลอดทั้งวัน เป็นเวลานานกว่า 8 ชั่วโมง งานวิจัยพบว่า นั่นคือไลฟ์สไตล์ที่ไม่ต่างจากการสูบบุหรี่

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่พบอีกว่าการยืนประชุม ให้ประสิทธิภาพในการประชุมได้ดีกว่าการนั่งประชุม เพราะกระตุ้นการทำงานของสมองได้ดีกว่า และการนั่งทำงานในออฟฟิศก็ควรลุกขึ้นบ้างทุกๆ 30 นาที หรืออย่างน้อยลุกขึ้นมาทุกๆ 2 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวและใช้พลังงาน

ฝึก “สติ” เพื่อรับมือกับความเครียด

ความเครียด เป็นสภาวะของจิตใจที่น่ากลัว บางครั้งเราจึงไม่รู้ว่าตัวเองมีความเครียดสะสม แต่การรับมือกับความเครียดก็ขึ้นกับแต่ละบุคคล โดยอาจใช้วิธีเบี่ยงเบนความเครียด (Stress deviation) ด้วยการออกไปทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ดูหนัง ไปเที่ยว แต่วิธีนี้จะไม่ช่วยแก้ปัญหาหากมีความเครียดเรื้อรัง



วิธีที่ดีที่สุดคือการฝึก Mindfulness หรือการใช้ “สติ” บำบัดเครียด

การฝึกสติในชีวิตประจำวัน เริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยการลงมือทำสมาธิประมาณ 5 นาทีต่อวัน โดยนั่งเงียบ ๆ หายใจเข้าออกลึก ๆ และจดจ่อกับลมหายใจ การหายใจลึก ๆ ยาว ๆ จะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่ช่วยให้เราผ่อนคลาย นอกจากนี้ ควรฝึกโฟกัสในสิ่งที่เรากำลังทำ เช่น เมื่อเรากินข้าว ลองไม่หยิบมือถือขึ้นมาดู เพื่อโฟกัสกับการกินอาหาร เรียกว่า ใช้เวลาอยู่กับสิ่งที่กำลังทำในขณะนั้น โดยไม่กวาดตาดูถึงสถานการณ์ที่ไม่ได้อยู่ตรงหน้า เมื่อเราสามารถค่อย ๆ สร้าง state of mind หรือการตระหนักรู้ว่า “เรากำลังทำอะไรอยู่” เราจะมีสภาพจิตใจที่แข็งแกร่งขึ้น



เลี้ยงพฤติกรรมที่ทำให้หลับยาก

ตามหลักแล้ว คนวัยทำงานควรใช้เวลานอนประมาณ 7 ชั่วโมง และไม่ควรเข้านอนเกิน 4 ทุ่ม แต่ในทางปฏิบัติ เป็นเรื่องยากที่เราจะเข้านอนตอน 4 ทุ่ม จริง ๆ แล้วเรานอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมงก็ได้ แต่การนอนนั้นจะต้องเป็นการนอนหลับที่มีคุณภาพ และตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่น สำหรับคนที่นอนหลับยาก ในช่วงระหว่างวันควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้หลับไม่หลับ

- ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหลังบ่ายสองโมง
- ไม่ออกกำลังกายก่อนเข้านอน เพราะร่างกายต้องใช้เวลาในการลดอุณหภูมิหลังออกกำลังกาย
- ไม่กินอาหารก่อนเข้านอน 4 ชั่วโมง เพราะในขณะที่นอนหลับ ประสาทอัตโนมัติในร่างกายควรจะผ่อนคลาย และระบบย่อยอาหารไม่ควรทำงาน
- วางอุปกรณ์สื่อสารทุกอย่างให้ไกลตัว เพื่อไม่ให้คลื่อนจากอุปกรณ์เหล่านั้นรบกวนคลื่นในสมอง จนส่งผลให้นอนหลับไม่สนิท
- ไม่กินอาหารรสเค็มหรือน้ำซุบในช่วงมือเย็น เพราะจะกระตุ้นให้ปวดปัสสาวะตอนกลางคืน



Orange Espresso
รสสัมผัสกรุ่นลิ้นเบญจ
65 Kcal

เลือกสุบ และดื่มอย่างพอเหมาะ

ระดับการดื่มแอลกอฮอล์ที่พอเหมาะในแต่ละวัน สำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้มีโรคประจำตัว หากเลือกดื่มไวน์ ผู้หญิงดื่มไวน์ 1 แก้ว หรือไม่เกิน 150 ml ต่อวัน ผู้ชายดื่มไวน์ 2 แก้ว หรือไม่เกิน 300 ml ต่อวัน หากเลือกดื่มเบียร์ ผู้หญิงดื่มวันละไม่เกิน 300 ml ผู้ชายดื่มวันละไม่เกิน 500 ml ซึ่งเป็นปริมาณที่ไม่ก่อให้เกิดโทษและร่างกายสามารถขับสารพิษจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ออกไปได้ และการดื่มในปริมาณที่พอเหมาะยังให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

ไอศกรีมโอบเบตและฟาวเวอร์
บอลที่ใช้วัตถุดิบเพื่อสุขภาพ
อาทิ บมโอ๊ต เวย์โปรตีน อาร์ก
ช็อกโกแลต มีจำหน่ายที่คลินิก
ของคุณหมอ



รับส่งพลังบวกกับคนรอบข้าง

การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบตัว เป็นอีกปัจจัยที่ช่วยให้เราอายุยืน ไม่ได้หมายความว่าเราต้องมีเพื่อนเยอะ แต่เราควรมีเพื่อนที่มีคุณภาพ ที่อยู่ด้วยแล้วเป็น positive energy เนื่องจากร่างกายของเรา เวลาอยู่กับคนอื่นจะมีแรงสั่นสะเทือน เขาเรียกว่า vibration หรือเรียกสั้นๆ ว่า vibe ถ้าเราไปอยู่ใกล้คนที่มีความ negative vibe เราจะได้รับแรงสั่นสะเทือนนั้นมา และบางทีเราจะกลายเป็นแบบเขา แล้วจะเกิดความเครียดและปัญหาสุขภาพตามมา จะดีกว่าถ้าเราพยายามออกจากคนที่เต็มไปด้วยพลังลบ ขณะเดียวกันถ้าเราอยู่กับคนที่มีความพลังบวก หรือ positive energy เราก็จะได้รับพลังของการขับเคลื่อนและกำลังใจที่ดี

Lifestyle Medicine เป็นแนวคิดที่ว่า "ป้องกันไว้ดีกว่าแก้" จะเห็นได้ว่าเป็นการแพทย์แนวใหม่ที่บูรณาการองค์ความรู้หลากหลายแขนงมาเป็นแนวทางปฏิบัติ แต่จะประสบความสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อผู้คนหันมาตระหนักและใส่ใจสุขภาพตัวเอง

กันมากขึ้น จริงอยู่ว่าบางคนอาจจะไม่ได้อยากมีชีวิตที่ยืนยาว แต่ก็คงไม่มีใครอยากทรมาณเพราะโรคภัย ดังนั้น หากเราเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องนี้ ก็ยังไม่สายเกินไปที่เราจะลงมือแก้ไข ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ■

ขอบคุณ

- พ.ญ. ภัทราพร ตรีภูมิกุลสมุท
วท.ม. เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ
• วท.ม. โภชนาการคลินิกและสาธารณสุข (UCL, London).
• Clinical Fellowship in Dermatology.
• อว. เวชศาสตร์ป้องกัน เวชศาสตร์วิถีชีวิต (แพทยสภา)

ปรึกษาการปรับไลฟ์สไตล์เพื่อสุขภาพกับคุณหมอได้ที่ ID Life Holistic Wellness Clinic อาคาร M Tower ชั้น 2 เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

ที่มาภาพ

<https://food-guide.canada.ca/en/>
<https://www.facebook.com/whizdomsociety/>
<https://www.runnersworld.com/beginner/a20811257/proper-running-form-0/>
<https://www.healthtodaythailand.in.th/อาหารกิน/>
<https://www.hankyhouse.com/>
<https://www.thaihealth.or.th/>

ปรึกษาการปรับไลฟ์สไตล์ เพื่อสุขภาพ กับ คุณหมอหม่อม

ได้ที่ ID Life Holistic Wellness Clinic
อาคาร M Tower ชั้น 2
เขตพระโขนง
กรุงเทพมหานคร



พิเศษ!! สำหรับพนักงาน บุนรอดฯ เท่านั้น เมื่อเข้าใช้บริการกับทางคลินิก เพียงแสดงบัตรพนักงาน **รับส่วนลดทันที 50%** กับ 6 รายการ ดังนี้

NutriDrip (IV Nutritional Therapy)



ECP Therapy (US-FDA)

เครื่องเพิ่มสมรรถภาพหัวใจ เพิ่มการไหลเวียนเลือด
ให้ร่างกายแข็งแรง

Elite 4 D (Hair Removal Laser US-FDA)

เลเซอร์ 4 ความยาวคลื่น ความเย็น -15 องศา
ไม่เจ็บ

Polar Cool Laser

ผลึกวิตามินด้วยความเย็นและแสงบำบัด (US-FDA)
+ Facial Massage + Mask



Super Inductive System (UK)

เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ

PROBIOTIC

อีกซองเทกนัได้เลย

สอบถามข้อมูลและราคา
เพียงสแกน QR code สิทธิพิเศษนี้
หมดเขต 31 กรกฎาคม 2568



สุดยอด อาหาร ผิวสวย สู้แดด

ใกล้หน้าร้อนเข้ามาทุกที แสงแดดและความร้อนในเมืองไทยเราไม่แพ้ที่ไหนเลย ไม่ว่าจะเป็นในเมือง ทะเล ภูเขา การใช้ชีวิตกลางแจ้งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แล้วช่วงเทศกาลวันหยุดที่เราออกเที่ยวกัน จะปกป้องผิวพรรณจากภายในได้อย่างไร มาดูกัน

อาหารและสุขภาพผิวพรรณ ต่างมีความสัมพันธ์กันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การรับประทานอาหารที่ดีและเหมาะสมสามารถสร้างสุขภาพผิวที่ดีจากภายในได้ ทั้งนี้ วิตามินเกลือแร่ และกรดไขมันที่ดี จะช่วยซ่อมแซมเซลล์ รักษาบาดแผล คงความชุ่มชื้น ปกป้องแสง UV และคงความยืดหยุ่นของผิวหนัง



กิติยา สุขุม
เชฟและนักกำหนดอาหารวิชาชีพแห่งประเทศไทย



วิตามิน A	เป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพผิวที่ดี และช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์
วิตามิน C	มีส่วนช่วยในการสร้างคอลลาเจน เพื่อความเนียนเรียบและกระชับของผิวหน้า
วิตามิน D	ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ ทำให้ผิวชุ่มชื้น ช่วยให้แผลหายเร็ว และช่วยในการเติบโตของเซลล์ผิว
วิตามิน E	ช่วยปกป้องผิวหลังจากการอักเสบเมื่อออกแดด ช่วยคงความชุ่มชื้น และเสริมสร้างด่านปราการปกป้องผิว
Biotin	หรือ วิตามิน B7 ช่วยเสริมสร้างกรดไขมันที่จำเป็น เพื่อไปหล่อเลี้ยงผิว
Omega-3	fatty acids ช่วยให้ผิวคงความชุ่มชื้น ไม่ให้ผิวแห้งคัน
Copper	หรือทองแดง กระตุ้นการเสริมสร้างคอลลาเจน ซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่ได้รับบาดเจ็บ
Potassium	ช่วยเก็บกักน้ำให้ผิวคงความสดใส
Selenium	ช่วยทำให้ผิวมีความยืดหยุ่นและเรียบ ชะลอความชรา
Zinc	สังกะสี ช่วยทำให้ผิวมีความเนียนเรียบ



อะโวคาโด มีไฟเบอร์สูง ไขมันที่ดี ต่อสุขภาพ โฟลิกเซียม เหล็ก และวิตามินที่จำเป็นต่อผิว เช่น วิตามินซี วิตามินอี และ ไบโอดีน ซึ่งช่วยคงความชุ่มชื้นให้ผิวสุขภาพพดี ป้องกันการอักเสบที่กระตุ้น



ปลาทะเลน้ำลึก เช่น แซลมอน กูน่า ปลาเกว ปลาซาดีน เป็นปลาที่มีโอเมก้า 3 สูง ซึ่งช่วยให้ผิวมีความชุ่มชื้น และมีสุขภาพดี



แตงโม มีวิตามินซีสูงและไลโคปีนช่วยปกป้องผิวจากความไม่สมดุล ช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพดี กระชับ และมีความยืดหยุ่น



ชาเขียว มีสาร catechins ซึ่งเป็นสารพฤกษเคมีที่มีประโยชน์ ต่อสุขภาพ ช่วยปกป้องผิวจากแสง UV และสามารถช่วยป้องกันการอักเสบได้



บรอกโคลี มีส่วนประกอบของวิตามินซีและเบต้าแคโรทีน เสริมสร้างคอลลาเจน ช่วยทำให้ผิวมีความยืดหยุ่น



พีชตระกูลส้ม มีวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องผิวแห้งจากความเสียหาย ชะลอความชรา และวิตามินซียังเสริมสร้างคอลลาเจนให้ผิวอีกด้วย



แครอท มีวิตามินซี และเบต้าแคโรทีน



มะเขือเทศ มีวิตามินซีในปริมาณที่สูง เสริมสร้างการซ่อมแซมผิว มะเขือเทศที่มีสีแดงยังมีไลโคปีน และแคโรทีนอยด์ด้วย



ถั่ววอลนัท มีวิตามินอี ช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพที่ดี และยังเป็นแหล่งของโอเมก้า ที่ได้จากพืช ช่วยให้ผิวเรียบ และชุ่มชื้น



Bone Broth หรือน้ำซุปที่ต้มนกระดูก มีคอลลาเจน และเจลาติน ช่วยทำให้ผิวมีความยืดหยุ่น มีความชุ่มชื้น และช่วยให้ร่างกายสดชื่นมีความกระปรี้กระเปร่า



เมล็ดฟักทอง มีวิตามินซีที่สูง ช่วยปกป้องผิวจากแสงยูวี

สตรอว์เบอร์รี่ มีวิตามินซีที่สูง ป้องกันการอักเสบ แดง ช่วยทำให้ผิวสว่างใส



โยเกิร์ต มีกรดแลคติก ช่วยผลัดเซลล์ผิว ให้ผิวดูมีสุขภาพดี



มันหวาน มีวิตามินบี 6 เอ ซี และอี ช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพดี มีความยืดหยุ่น และยังมีส่วนเบต้าแคโรทีน สารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการอักเสบได้อีกด้วย



พริกดัม สีสแดง เหลือง ส้ม และเขียว มีวิตามิน เอ ซี และอี และเบต้าแคโรทีน ช่วยในการสร้างคอลลาเจน และช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพดี



ผักใบเขียว ผักคะน้า เคล ผักโขม ใบของผักเหล่านี้ มีวิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินบี อื่นๆหลายตัว และยังมียังมี Zinc และ Selenium ซึ่งช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพดี มีความกระชับ ยืดหยุ่น และดูอ่อนกว่าวัย

กิมจิ ช่วยป้องกันการอักเสบ และในกิมจิยังมีวิตามิน B12 ช่วยทำให้ผิวไม่แห้ง



ตัวอย่างเมนูอาหารผิวสวย

- สลัดอะโวคาโด
- สมูทตี้ส้ม สตรอว์เบอร์รี่ โยเกิร์ต
- ซุปใบนบรอก
- ผักบรอกโคลี และพริกหยวกหลากหลายสี
- ยำปลากูน่าใส่มะเขือเทศ
- ปลาแซลมอนย่างเสิร์ฟกับกิมจิและเคล
- น้ำแครอทปั่น
- มันหวานอบรับประทานคู่กับเมล็ดฟักทอง
- ปลาแซลมอนย่าง
- ถั่ววอลนัทอบ

นอกเหนือจากการรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์แล้ว การดื่มน้ำสะอาด ให้เพียงพอ 1.5-2 ลิตร หน้าร้อนร่างกายสูญเสียเหงื่อได้ง่ายกว่าปกติ การพักผ่อน ให้เพียงพอ การจัดการกับความเครียด และการออกกำลังกาย ยังมีความสำคัญ ให้ทั้งผิวสวยและมีสุขภาพที่ดี และสิ่งที่ จำเป็น ขาดไม่ได้ก่อนการออกแดด คือ การทาครีมกันแดดเพื่อปกป้องผิวสวย ให้คงอยู่กับเราไปอีกนาน ■

ข้าวสวย แกงหน่อ

By EST.CO
KHAO - SUAY
KANG - LOR

ร้านอาหารไทยในสไตล์ที่
เรียบง่าย ภายใต้บรรยากาศ
คลาสสิกผสมความโมเดิร์น
มาพร้อมเมนูอาหารที่ไม่ได้
มีเยอะมาก แต่ก็หลากหลาย
มากพอสำหรับตัวเลือก
ทุกเมนูเป็นกับข้าวที่ทุกคน
คุ้นเคย ท่ามกลางชีวิตใน
เมืองที่เร่งรีบ แต่ละเมนู
พาให้นึกถึงวันวานที่เคย
รับประทานข้าวเย็นกับที่บ้าน
ใช้วัตถุดิบคุณภาพทุกจาน
ด้วยรสชาติที่ไม่ได้จัดจ้าน
เกินไปและกลมกล่อม ทำให้
รับประทานได้ง่ายสำหรับ
ทุกเพศทุกวัย ในราคา
restaurant ทั่วไป



แกงเขียวหวานเนื้อน่องลาย **

น้ำแกงรสชาติกลมกล่อม อ่อนเผ็ด
ไม่มันจนเลี่ยน เนื้อนุ่ม ชิมไม่หนา
เนื้อไม่บางและไม่เหนียว



5%
DISCOUNT

พิเศษ สำหรับพนักงานบุญรอด
รับส่วนลด 5% เพียงแสดงบัตร
พนักงาน

ทำไมถึงชื่อว่า ข้าวสวยแกงหน่อ?

“ข้าวสวย” สื่อถึงความใส่ใจในการเลือกข้าว
ที่หอม นุ่ม เรียงเม็ดสวย เน้นคุณภาพทุกจาน
ใช้ข้าวไทยพันธุ์ดีผ่านการคัดสรรอย่างละเอียด
เพื่อให้ได้รสชาติที่ลงตัวกับแกงต่างๆ ที่เสิร์ฟ

“แกงหน่อ” เป็นการเล่นคำที่ให้ความรู้ถึงความ
พิเศษและความใส่ใจในทุกๆ แกง ทั้งในเรื่อง
ของรสชาติและการจัดเสิร์ฟที่สวยงาม ทำให้ทุก
เมนูพิเศษและดึงดูดให้รับประทาน



RECOMMENDED

กุ้งผัดพริกสดเห็ดฟาง ***

กุ้งและเห็ดฟางที่สด ทำให้มีความกรุบ
หอม รสออกหวานเผ็ด
พริกสดเผ็ดร้อน



หมูฮ้องไข่พะโล้ ***

ความนุ่มฉ่ำของหมูสามชั้น
เคี้ยวง่าย มาพร้อมไข่พะโล้
ที่เคี้ยวอย่างพอดี

ยำไข่ต้มหมูสับ **

ไข่ต้มที่ไข่แดงออกยางมะตูม
เล็กน้อย รสชาติยำแน่น
เปรี้ยวหวาน อ่อนเผ็ด



DESSERT

- เฉาก๊วยโบราณ **
 - ไอศกรีมกะทิทรงเครื่อง **
 - ไอศกรีมไข่แข็งทรงเครื่อง ***
- รสชาติไอศกรีมไม่หวานจัด
เพิ่ม texture ด้วยท็อปปิ้ง
ข้าวโพด มันเชื่อม ลูกชิด

ชั้น G ตึก SINGHA COMPLEX

เปิดทุกวัน

จันทร์-ศุกร์ 11.00 - 21.00 น.

เสาร์-อาทิตย์ 11.00 - 20.00 น.

เบอร์ติดต่อ 063-223-9501



เบียร์สด 3 ไตล์

สูตรเฉพาะของร้านอาหาร
ในเครือ EST.Co

กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา **

ผักกะหล่ำมีความกรอบ เต็มสีส้ม
และความเค็มด้วยกุ้งแห้ง
รสหวานแซ่บเค็ม ■



หมกก้อนทอด **

หมกกระเทียมและพริกไทย
รสชาติออกเค็มแต่ไม่ถึงจัดมาก
รับประทานกับข้าวสวยอย่างลงตัว





TEN THOUSAND MILES TO SOUTH AMERICA

ทริคเล็กๆ เทียวให้ฟิน
ในดินอเมริกาใต้

เมื่อพูดถึงอเมริกาใต้ ใครหลายคนก็ยอมแพ้ เรื่องระยะทางอันแสนไกล และที่สำคัญเรื่องราคาเองก็สูงไม่แพ้กัน แต่สิ่งที่ดึงดูดใจให้อย่างไรในชีวิตก็ต้องได้ไปสักครั้ง คือความสวยตะลึงของธรรมชาติที่สรรสร้างตัวเองมา อวดโฉมแบบเป็นเอกลักษณ์ที่จะไปไหนก็ไม่มีเหมือนที่นี้ คราวนี้จึงรวมสถานที่ไม่ควรพลาด และทริคต้องรู้ก่อนไปเยือน 4 ประเทศ กับ Ten Thousand Miles To South America มาเริ่มที่ประเทศแรกกันเลย

TIPS



จองที่พักบนเกาะล่วงหน้าถ้าไม่อยากพลาดที่พักดีๆ แนะนำว่าพักที่ Takarua Lodge ราคาจับได้ มีรถรับส่งสนามบิน และที่เด็ดสุด คือ มีโมไออยู่ใกล้เพียง 100 เมตร

การเดินทางมายังเกาะนี้ ต้องนั่งเครื่องบินจากเมืองซานติอาโก (Santiago) เท่านั้น โดยสายการบิน LATAM เที่ยวบินที่ 841 ขาไป และเที่ยวบินที่ 842 ขากลับ มีต้นเครื่องบิน 1 เที่ยวบินจากเป็นช่วงโฮสซันที่เพิ่มมาเป็น 2 เที่ยวบิน สามารถนำของเหลวผ่านขึ้นเครื่องได้หมด

ต้องไปซื้อตั๋วเข้าอุทยานบนเกาะ ราคาคนละ 80 USD (อยู่ได้ 10 วัน) โดยเข้าชมโมไอในจุดสำคัญได้เพียง 1 ครั้ง และต้องมีไกด์ท้องถิ่นพาเข้าไปเท่านั้น

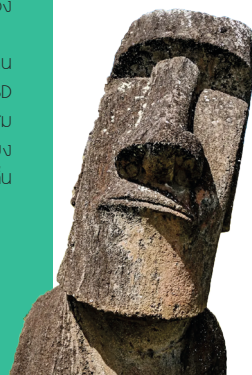
ชิลี

ฟรีวีซ่าสำหรับคนไทย พำนัดได้ไม่เกิน 90 วัน สัญลักษณ์โดดเด่นอย่างหนึ่งของที่นี่ คือ รูปปั้นโมไอ (Moai) เป็นรูปปั้นหินขนาดใหญ่แกะสลักโดยชาวเกาะอีสเตอร์ (Rapa Nui) ในประเทศชิลี ในอดีตชาวเกาะเชื่อกันว่ารูปปั้นเหล่านี้เป็นตัวแทนบรรพบุรุษที่คอยปกป้องผู้อยู่อาศัยบนเกาะ โดยรูปปั้นตั้งกระจายอยู่ทั่วเกาะกว่า 900 ตัว ปัจจุบันมีอยู่ไม่ถึง 100 ตัวที่ยังสมบูรณ์

MUST VISIT

เกาะอีสเตอร์ (Easter Island)

เกาะที่เต็มไปด้วยโมไอ การจะเข้ามาที่เกาะนี้ง่ายมาก ใช้วีซ่าเดียวกับการเข้าประเทศชิลี และลงทะเบียน PDI Online ผ่าน QR Code บนป้ายที่ตั้งอยู่ในสนามบิน (สังเกตป้ายว่า จะมีรูปโมไอ) ตรงบริเวณทางเข้าจุดตรวจคนข้ามเกาะ เพื่อยืนยันตัวตน ระบุจำนวนวันที่พัก และชื่อที่พักบนเกาะ ซึ่งเจ้าหน้าที่จะตรวจจริงจังมาก เราจะได้ใบ PDI ที่มีการปั๊มตราโมไอให้เราถือแนบกับ Passport ทุกครั้งที่ติดต่อกับเจ้าหน้าที่บนเกาะ



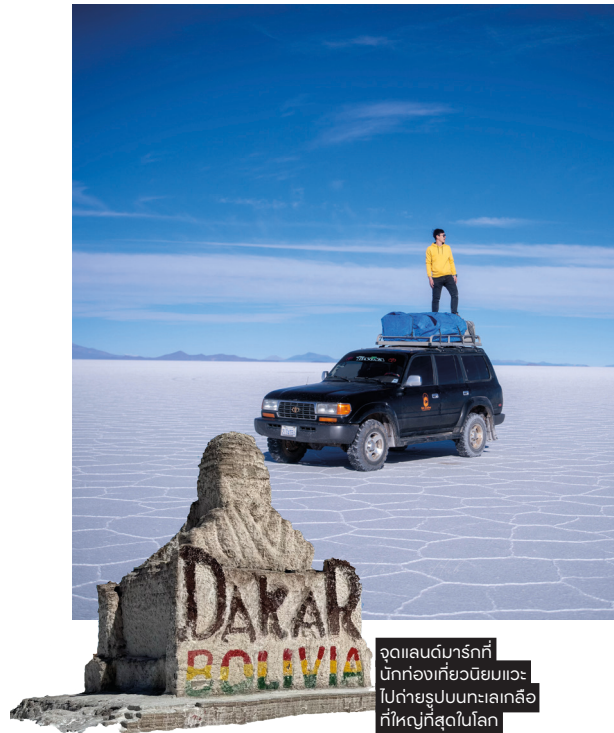
รูปปั้นโมไอ (Moai) เชื่อกันว่าเป็นตัวแทนบรรพบุรุษที่คอยปกป้องผู้อยู่อาศัยบนเกาะ

TIPS

เดินทาง Road Trip 3 วัน 2 คืนกับบริษัททัวร์เท่านั้น เพราะเส้นทางมีแต่ทะเลทราย และทะเลเกลือ จึงต้องใช้รถ 4 wheel drive กับคนขับ ที่ชำนาญเส้นทาง พึ่ง GPS หรือ Google Map ไม่ได้ เพราะแทบไม่มีสัญญาณ

นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ เลือกที่จะเดินทางจากเมือง ซานเปโดร เดอ อตาคาม่า (San Pedro de Atacama) ในชิลี เมืองเล็กๆ ที่มีทะเลทรายล้อมรอบ ซึ่งถูกขนานนามว่าเป็นหุบเขาลูกพระจันทร์ (Valle De La Luna) จากในเมืองนี้ เราสามารถเช่ารถเที่ยวได้ใน 1 วันก่อนจะเริ่มเดินทางไปทัวร์ทะเลเกลือโบลิเวีย

ใครไม่อยากจะนั่งรถมา เสนอ สามารถนั่งเครื่องบิน มาลงที่เมืองลาปาซ ค่อยหาทัวร์แบบ 1 วันไปที่วิวทะเลเกลือก็ได้ (ค่าทำ VOA จะถูกกว่ามาก)



จุดแลนด์มาร์กที่นักท่องเที่ยวนิยมแวะไปถ่ายรูปบนทะเลเกลือที่ใหญ่ที่สุดในโลก

MUST VISIT

▶▶ ซาลาร์ เดอ อูยูนี (Salar de Uyuni)

ทะเลเกลือที่มีความสูง 3,656 เมตร เหนือระดับน้ำทะเล มีความกว้างใหญ่ถึง 10,582 ตารางกิโลเมตร ทำให้เป็นหนึ่งในสิ่งมหัศจรรย์ทางธรรมชาติที่น่าทึ่งที่สุดในโลก



โบลิเวีย

ประเทศที่ไม่มีทางออกสู่ทะเล แต่มีทะเลเกลือที่ใหญ่ที่สุดในโลก! แผนของเราคือ เดินทางจากชิลี ณ เมืองซานเปโดร เดอ อตาคาม่า (San Pedro de Atacama) ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน สู่มืองลาปาซ (La Paz) เมืองหลวงของโบลิเวีย เส้นทางท่องเที่ยวนี้จะผ่านจุดเช็คอินทางตะวันตกเฉียงใต้ของโบลิเวีย ที่นั่นมีความงามของทะเลเกลือที่ใหญ่ที่สุดในโลก ชื่อ "ซาลาร์ เดอ อูยูนี" (Salar de Uyuni) ซึ่งนอกจากเส้นทางสำรวจธรรมชาติที่โหดแล้ว แผนการเดินทางนี้ต้องทำ Visa on arrival (VOA) ในราคา 100 USD ซึ่งโหดมาก แต่นักท่องเที่ยวเลือกที่จะยอมจ่ายเพื่อให้ได้ไปสัมผัสเส้นทางธรรมชาติที่ไม่มีที่ไหนเหมือน

TIPS



ในส่วนของการขอเข้าเมือง ต้องขอวีซ่าไปล่วงหน้าก่อน ขึ้นอยู่กับประเทศที่เราจะไป เพราะทุกประเทศมีกฎเกณฑ์ของตัวเอง บางประเทศก็จำเป็นต้องขอวีซ่าล่วงหน้า บางประเทศก็ไม่ต้องขอวีซ่าล่วงหน้า แต่ต้องขอวีซ่าผ่านเว็บไซต์ซึ่งมีให้เลือกจำนวนคน รถ และวันที่จะเข้าออกจนถึงวันที่เดินทางเข้าออกจนจบโดยไม่ต้องขอวีซ่าล่วงหน้า และถ้าหากเราไปไม่ถึง 10 วัน และอาจโดน Black List ได้

อาร์เจนตินา

ฟรีวีซ่าสำหรับคนไทย ทำได้ไม่เกิน 90 วัน จุดเด่นของประเทศนี้ คือ ที่ราบสูงปาตาโกเนีย (Patagonia) ดินแดนธรรมชาติที่อยู่ปลายสุดของอเมริกาใต้ กินพื้นที่ทั้งในประเทศ อาร์เจนตินาและชิลี ที่ราบสูงนี้เป็นที่มาของแบรนด์แฟชั่น "Patagonia" ซึ่งเริ่มต้นด้วยการเป็นแบรนด์เสื้อผ้าที่จับกลุ่มนักปีนเขา นั่นเพราะว่าเมื่อเรามาถึงที่นี่แล้ว กิจกรรมที่ต้องทำก็คือการเดินเขานั่นเอง

MUST VISIT

เทือกเขาปาตาโกเนีย (ฝั่งชิลี)

จุดที่เป็นไฮไลท์ คือ Base of the Towers in Torres Del Paine (Torres Del Paine, Chile) และ Viewpoint Los Cuernos (Torres Del Paine, Chile)



หมู่บ้าน เอล ชัลเตน (El Chaltén) ที่เทือกเขาปาตาโกเนีย ฝั่งอาร์เจนตินา จุดต้อนรับนักปีนเขาทุกคน

เทือกเขาปาตาโกเนีย (ฝั่งอาร์เจนตินา)

จุดที่เป็นไฮไลท์ คือ Lago de los Tres (El Chaltén), Cerro Torre (El Chaltén) และ Perito Moreno Glacier (El Calafate)

TIPS



ไฮซีซั่นคือช่วงเดือนธันวาคมถึงเดือนมีนาคม ควรจองที่พักที่เมืองเอล ชัลเตน (El Chaltén) เมืองที่เป็นจุดต้อนรับนักปีนเขาทุกคนที่จะขึ้นไปบนยอดเขาปาตาโกเนีย เมืองนี้เป็นจุดสตาร์ทของเส้นทางเดินขึ้นเขาทุกเส้นทาง โดยไม่จำเป็นต้องเช่ารถ สามารถเดินทางมาด้วยรถบัส 3 ชั่วโมงจากเมืองเอล คาลาฟาเต (El Calafate) ที่เป็นเมืองที่ใกล้ที่สุดและมีสนามบิน

บราซิล

ประเทศที่มีพื้นที่มากสุดเป็นอันดับที่ 5 ของโลก ใหญ่ที่สุดทั้งในทวีปอเมริกาใต้ และภูมิภาคลาตินอเมริกา สำหรับคนไทยฟรีวีซ่า ทำนั้กได้ไม่เกิน 90 วัน

MUST VISIT

รูปปั้นพระเยซู Christ the Redeemer แห่งเมืองรีโอเดจาเนโร

รูปปั้นที่โดดเด่นบนยอดเขาที่มองจากมุมไหนของกลางเมืองก็เห็นเหมือนคนยืนกางแขนอยู่ตัวเล็กๆ โกลๆ แต่พอได้ขึ้นไปใกล้ๆ เข้าใจเลยว่าทำไมต้องใช้เวลาถึง 9 ปีในการสร้าง และเป็นเป้าหมายของนักเดินทางหลายคน รวมถึงเป็นจุดศูนย์รวมของมิชชันนารีมือเบ้าที่ลัวงกระเป๋ได้แบบจะรู้ตัวอีกทีก็ตอนจะต้องจ่ายเงินอะไรสักอย่าง



รูปปั้นพระเยซู แห่งเมืองรีโอเดจาเนโร ที่โดดเด่นบนยอดเขาก็ดองจากมุมไหนของกลางเมืองก็เห็นเหมือนคนยืนกางแขนอยู่ตัวเล็กๆ โกลๆ

TIPS

การจองตั๋วรถไฟเพื่อขึ้นไปจุดแลนด์มาร์กด้านบนเที่ยวแรกของวันให้กันสำคัญมาก เพราะรถไฟเที่ยวแรกคือการเป็นกลุ่มแรกที่ได้เดินถ่ายรูปโดยไม่ต้องรอคิวและไปบีโศรนา Photobomb ดังนั้นการวางแผนเที่ยวที่นี้ต้องระบุวันที่จะขึ้นไปบนยอดเขาได้จองตั๋วล่วงหน้าไว้จะได้และใน Brazil หากจะไม่ได้ใช้เงินสด เพราะที่นี่ร้านค้าต่างๆทั่วไปก็ใช้แค่บัตรเครดิตหรือเดบิตแบบ Travel Card ได้สบายๆ

น้ำตกอิ瓜ซุ (Iguazu Falls)

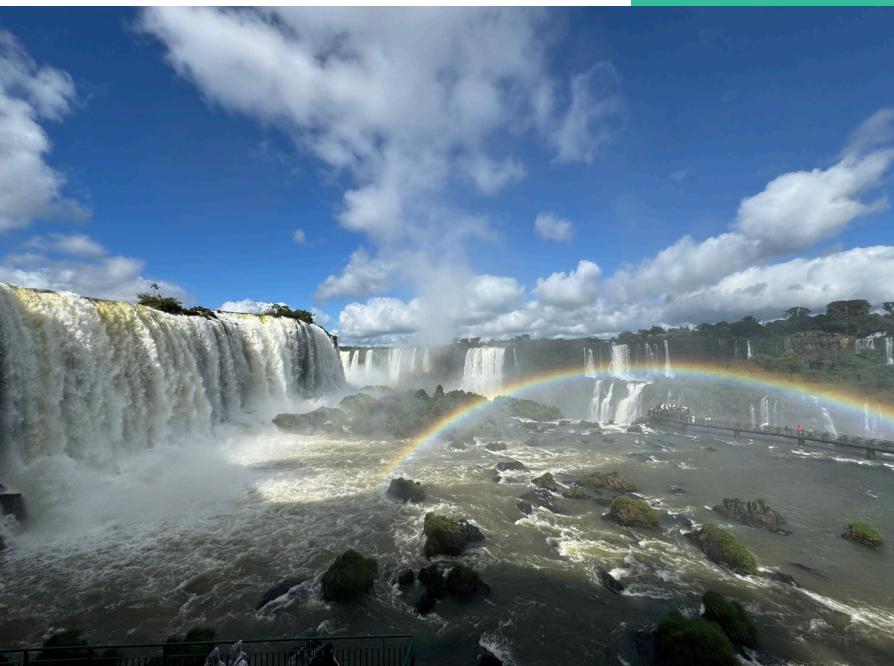
น้ำตกที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก ชื่อของน้ำตก แปลว่า น้ำที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งก็ใหญ่จริง แม่น้ำอิ瓜ซุไหลผ่านเขตแดนระหว่างประเทศบราซิลและอาร์เจนตินา มีความยาวกว่า 4 กิโลเมตร สูง 269 ฟุต ดังนั้นการไปเยือนดูความอลังการให้ครบจึงจำเป็นต้องเข้าอุทยานทั้ง 2 ฝั่ง ซึ่งแต่ละฝั่งมีความโดดเด่นของทิวทัศน์ที่แตกต่างกันไป

TIPS

การเดินทางไปดูน้ำตกในเขตฝั่งบราซิลไปเองได้ไม่ต้องใช้ทัวร์ แต่ถ้าวเรียก Uber จากที่พักมารับถึงที่ ไม่ต้องกลัวโดนหลอก เพราะเราจะเห็นระยะทาง ราคา และเลือกประเภทรถได้ และอย่าลืมผูกบัตรเครดิตกับ App Uber ไว้ ด้วยปัญหาเรื่องสกุลเงินที่ต้องใช้และไม่ต้องลุ้นเรื่องเงินก่อน จุดเด่นของฝั่งนี้ คือ ทิวทัศน์ของน้ำตก 3 ชั้น ส่วนของชั้นที่ 2 เป็นพื้นที่แนวราบและกว้างมีสะพานไม้ที่สร้างมาให้เดินชมน้ำตกได้อย่างใกล้ชิด ส่วนการเดินทางไปดูน้ำตกในเขตฝั่งอาร์เจนตินา ต้องใช้ทัวร์พาข้ามชายแดนจากฝั่งบราซิลเท่านั้น ทัวร์ในที่นี้คือคนขับรถที่เป็นไกด์พาเราไป 1-4 คนก็สามารถไปได้ โดยเราสามารถหาทัวร์ได้ตามเว็บไซต์หรือสอบถามโรงแรมที่พัก จุดเด่นของฝั่งนี้คือ น้ำตกวิวพาโนรามา ไฮไลต์ที่ต้องทำคือการล่องเรือเข้าไปดูน้ำตกที่สูงกว่า 269 ฟุต ให้ได้สัมผัสแสงระยิบระยับของน้ำและเปียกอย่างสะใจ



พิสิฏกานต์ ฉัตรจรสสง
Senior Knowledge
Management Manager
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด
FB: Pitsitkarn Chatjaratsang



S

SHARING
Recommended

RECOMMENDED

แนะนำภาพยนตร์, ซีรีส์ สร้างแรงบันดาลใจ

หนังสือสร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต ดูจบแล้วทำให้เรามีไฟในชีวิตอีกครั้งแน่นอน และรับรองได้เลยว่าเราจะได้มุมมองใหม่ๆ เพิ่มมากขึ้น คัดมาแล้วแบบปังๆ ทุกเรื่องจากเพื่อนๆ ชาวสิงห์ เนื้อเรื่องเข้มข้น ทั้งสนุกและได้ความบันเทิง

2006

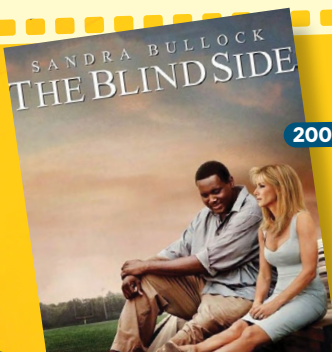


The Pursuit of happiness

เขียน: Steven Conrad

สร้างจากเรื่องจริงของการไล่ล่าหาความสุขของคุณพ่อลูกติด คริส การ์ดเนอร์ ที่ต้องดิ้นรนใช้ชีวิตในเมืองใหญ่อย่างซานฟรานซิสโก เจอมารุมชีวิตต่างๆ นานา จนสุดท้ายก็ได้มาฝึกงานในบริษัทนายหน้าค้าหุ้นแห่งหนึ่ง และด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ เขาก็สามารถตั้งตัวได้ จนสามารถตั้งบริษัทนายหน้าค้าหลักทรัพย์เป็นของตัวเอง

2009



The Blind Side

เขียน: The Blind Side

เด็กชายผิวดำร่างใหญ่ไร้บ้านอาศัยอยู่ตามโรงเรียนต่างๆ ไร้โอกาสทางการศึกษา Lee Anne Tuohy (Sandra Bullock) ครูสอนศิลปะ มองเห็นแววความสามารถด้านกีฬาของ Michael จึงชักชวนเขาเข้ามาอยู่ร่วมครอบครัว พร้อมกับสนับสนุนการเรียนและการเล่นอเมริกันฟุตบอลของเขา ชีวิตของ Michael เปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง เขาได้รับการดูแลที่ดี ได้ศึกษาในโรงเรียนที่ดี มีโอกาสฝึกซ้อมกีฬาอย่างจริงจัง และก้าวขึ้นเป็นนักอเมริกันฟุตบอลระดับมหาวิทยาลัย

2017



Fight For My Way

เขียน: Lim Sangchun

ซีรีส์รักแนวโรแมนติกคอมเมดี้ที่มีความดราม่าเล็กๆ ตัวเรื่องจะเน้นไปที่ความรักและมิตรภาพ การต่อสู้ทำตามฝันของเหล่าตัวละคร เรื่องราวของหนุ่มสาวที่อาจไม่ได้มีคุณสมบัติตรงกับความต้องการของสังคมสักเท่าไร การไม่มีการศึกษาสูงๆ ไร้ซึ่งใบปริญญา โลกนี้บอกพวกเขาให้ตั้งใจเล่นบทตัวประกอบต่อไป แต่ว่าพวกเขาเหล่านั้นล้วนมีข้อดีและสมควรได้รับบทตัวละครหลักในชีวิตของเขาเอง



สิริจร จิตดา

Senior Data Management &
Customer Complaint System Officer
บริษัท บลูมอนด์ซอฟต์สแวร์ จำกัด



2013

The Secret Life Of Walter Mitty

เขียน: James Thurber, Steven Conrad

Walter Mitty ได้รับมอบหมายให้ไปรับภาพถ่ายสุดล้ำค่าของช่างภาพชื่อดัง แต่ภาพนั้นกลับหายไป! Walter ออกเดินทางตามหาช่างภาพ O'Connell ทั่วโลก ผ่านสถานที่อันตรายต่างแต่ภูเขาไฟ ป่าลึก จนถึงทะเลสาบน้ำแข็งในประเทศไอซ์แลนด์



2020

Itaewon Class

เขียน: โช กวัง-จิน

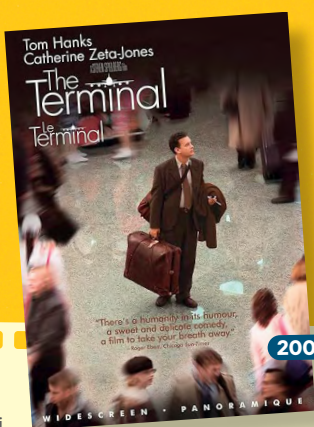
เรื่องราวของตัวเอก พัดแชรอย และหนุ่มสาววัยรุ่นหัวรั้น ที่ลุกขึ้นสู้กับผู้ถือสิทธิในโลกธุรกิจ ด้วยการเปิดร้านอาหารในย่านอิแทวอน พวกเขามีความฝันอันทะเยอทะยาน และมีจุดยืนที่เข้มแข็ง พัดแชรอยมีเป้าหมายที่ชัดเจนต่อการทำสิ่งที่ถูกต้อง แม้แต่พ่อของเขาก็กังหนัดยับในความกล้าของลูกชายที่ไม่ยอมก้มหัวให้กับใครก็ตามที่มารังแกครอบครัว



ฐิติวัฒน์ อดาล์

Customer Contact Officer

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



2004

The Terminal

เขียน: Sacha Gervasi

เรื่องราวของ Viktor Navorski ชายชาว Krakozhia ที่เดินทางมาสหรัฐอเมริกาด้วยเรื่องสำคัญบางอย่าง แต่กลับต้องมาติดค้างอยู่ในสนามบินนานาชาติดจอห์น เอฟ. เคนเนดี หลังจากประเทศของเขาเกิดสงครามกลางเมือง ส่งผลให้พาสปอร์ตของเขาไม่ได้รับการอนุมัติจากเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง เขาจึงต้องติดอยู่ในพื้นที่ของสนามบิน และเจอปัญหาอุปสรรคมากมาย แต่ Viktor Navorski เป็นคนมองโลกในแง่ดี เขาจะไม่ยอมแพ้และหาวิธีแก้ไขทุกปัญหาเพื่อบรรลุเป้าหมายให้ได้



นันทพงศ์ อันดัลกุล

Customer Contact Officer

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



2018

Green Book

เขียน: Nick Vallelonga

เป็นภาพยนตร์ชีวประวัติสัญชาติอเมริกัน เป็นแนวตลก-ชีวิต ในปี ค.ศ. 2018 ภาพยนตร์ได้รับแรงบันดาลใจจากเรื่องจริงในการออกทัวร์ในดีปเซาท์ของนักเปียโนแนวแจ๊สและคลาสสิก ชาวจากเมกา - อเมริกัน ที่ชื่อ "ดอน เซอร์ลีย์" และคนเฝ้าร้านชาวอิตาลี-อเมริกัน "โทนี วาลเลลองกา" ที่มารับหน้าที่เป็นคนขับรถและบอดี้การ์ดของเซอร์ลีย์

2025 SONG RELEASES

**M MUZIK
MOVE**

move
RECORDS

ME
RECORDS

BOXX
MUSIC

BAKED
BROWNIE

HOME
RUN
MUSIC

ZIRCLE
MUZIK

melodic
corner

Shuffle
Records

DAZZ
RECORDS

JANUARY

16.01.25	แค่คิดก็มันแล้ว	SILLY FOOLS
23.01.25	124 BPM	FLIRT
23.01.25	VESPER MARTINI.....	POSTSCRIPT
29.01.25	LIPSTICK	THE PUBLISH

FEBRUARY

04.02.25	FLOWER	AE JIRAKORN
06.02.25	สักวันฉันจะหายดี	INK WARUNTORN
06.02.25	I KNOW YOU KNOW	NATT BUNTITA
12.02.25	ถูกจับได้ซะแล้ว (Surrender)	PINGPING PANPAN
13.02.25	ต่างเป็นคนสุดท้าย	ZEAL
18.02.25	เธอๆ เพื่อนเราชอบ (Guess Who?) ...	SERIOUS BACON
19.02.25	ดาว	LOST CHIPS
20.02.25	ไม่อยากรู้ (ว่าเธออยู่กับเขา)	WHAT'S UP
25.02.25	คนที่ฟ้าส่งมาให้ฉัน	BELL WARISARA
25.02.25	K	PYC
26.02.25	ความคิดถึงทั้งสำเร็จรูป	SOMETHING SWEET
27.02.25	ข้าหวง	INDIGO
27.02.25	เอาแต่ถอน	BUTUS



ที่โซดาตราเสือ

MotoGP



LEO

LEO® SODA WATER

HARU 
COLD BREW GREEN TEA

ใช้เวลาสกัดรสชาติ
ให้เต็มรสชาติ

