

SINGHA

M A G A Z I N E

www.singhamagazine.com

ISSUE 1 / 2026 มีนาคม 2569

SINGHA PARK KHON KAEN

กอล์ฟคลับระดับโลกแห่งแดนอีสาน

SINGHA

เจาะแนวคิด “คุณกูร์ต ภิรมย์ภักดี”
จากหลักสูตร House of Talents

KNOWLEDGE

เคล็ดลับ Wine Tasting
และ Wine Pairing

INSPIRATION

ไอเดียจัดโต๊ะทำงาน
ไม่ปวดหลัง เต็มพลังสมาธิ

SHARING

“สุขสะสม” ผ่านเรื่องราว
ของสะสมที่ทรงคุณค่า



DIGITAL
VERSION

ด้วยพระราชทาน สมเด็จพระนางเจ้า รำไพพรรณี “ราชินีนักกอล์ฟ”

ตั้งแต่ยุคสมัยพระยาภิรมย์ภักดี สืบต่อมา
ถึงบุตรหลานของท่าน “สิงห์ คอร์เปอเรชั่น”
เป็นผู้สนับสนุนและวางรากฐานกีฬาอล์ฟ
ไทยไว้อย่างแข็งแกร่ง และนักกีฬาอล์ฟ
ภายใต้สังกัด “สิงห์” ได้สร้างผลงาน
ที่น่าภาคภูมิใจกันมาช้านาน ด้วยรางวัล
อันค่าแก่เหล่านี้ มีอายุได้ประมาณ ๕๐ ปี
ล้วนเป็นด้วยพระราชทานจากสมเด็จพระนางเจ้า
รำไพพรรณี พระบรมราชินี
ในรัชกาลที่ ๗ ปัจจุบันจัดเก็บไว้ ณ สโมสร
ท่าไม้หนึ่ง บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด







LEO® SODA WATER



MotoGP™

PARTNER



บทบรรณาธิการ

ขอคำแรก



สรวิช กิรสมย์ภักดี

กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท บุนรอดบริวเวอรี่ จำกัด

กรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท พีพีรภัทท์สิงห์ จำกัด

และบรรณาธิการ สิงห์ แมกกาซีน

สวัสดีปีใหม่ครับ เปิดปีมา 3 เดือนแรก ก็ร้อนระอุไปหมด นึกว่าปีนี้อาจจะเบาบางจากปีที่แล้ว แต่หากเชื่อเรื่องดวงๆ ดาวๆ อาจารย์หมอดูส่วนใหญ่ก็ดูจะเห็นพ้องกันว่าปีม้าไฟนี้เป็นปีที่ร้อนมากเหลือเกิน การเมืองไทยเองก็ดูยังไม่ลงตัวเท่าไร การเมืองโลกก็แย่งกันตาเห็น เริ่มจากที่สหรัฐฯ ไปจับกุมตัวประธานาธิบดีเวเนซุเอลาโยนเข้าคุกและยึดประเทศเขาเสียั้นตามด้วยจับตายราชาค้ายาเสพติดที่ใหญ่ที่สุดในโลกที่เม็กซิโก มาล่าสุดก็จับมือกับอิสราเอลสังหารผู้นำอิหร่าน ระหว่างที่เขียนอยู่นี้ก็ดูจะหนักขึ้นเรื่อยๆ นี่เพิ่งผ่านไป 2 เดือนเต็มๆ เองนะครับ ผลกระทบจากการกระทำนี้มีผลต่อเราแน่นอน ตอนนี้อิหร่านก็ปิดทางเดินเรือที่ช่องแคบฮอร์มุซแล้ว ซึ่งอิหร่านถือสิทธิเหนือประเทศอื่นรอบข้างนั้นอยู่ แต่ประกาศว่าจะระงับก็ทำให้ราคาน้ำมันดิบสูงขึ้น 13% ทันที ปิดนานกว่านี้ก็ส่งผลกระทบต่อราคาน้ำมันและสินค้าอื่นๆ อีกมากอย่างแน่นอน อาจจะมองในอีกแง่มุมหนึ่งว่าประเทศไทยเรามีพร้อมเสียส่วนใหญ่ ทั้งน้ำมันที่แม้ว่าจะไม่พอเพียงพอต่อการใช้ แต่ก็มีบ้างอาหารและของใช้ ก็เป็นโชคดีของเราในระดับหนึ่งนะครับ แต่ผลกระทบทางเศรษฐกิจมีแน่นอนแค่วันสองวันนี้ก็เห็นแล้ว ไทน์จะมีกระทบการเดินทางโดยเครื่องบิน เรือขนส่งและเรือสำราญก็เริ่มจอดกันแล้ว และประชาชนในหลายประเทศเริ่มวิตกกังวล ก็ต้องคอยดูกันไป

สิงห์ แมกกาซีน ฉบับที่ 2/2013 เคยพาไปเยี่ยมขอนแก่น บริวเวอรี่และขอนแก่นกลาสแล้ว ลองนึกเรื่องของการผลิต ทั้งโรงงานผลิตเครื่องดื่มของสิงห์ และโรงผลิตขวดแก้วของบีจีด้วย รวมถึงการดูแลสิ่งแวดล้อม และสนามกอล์ฟก็มาด้วยแล้วในตอนนั้น โดยใช้น้ำเลี้ยงสนามจากน้ำเสียที่มาจากสายการผลิตผ่านกรรมวิธีทำความสะอาดแบบไม่ใช้สารเคมี การไปเยี่ยม

สิงห์ปาร์ค ขอนแก่น อีกครั้งในคราวนี้ผมต้องขอขอบคุณทางคุณไพศาล เหลืองอิงคะสุต และกลุ่มนักกอล์ฟจากโรงสี ที่ได้มีจดหมายมาหาผมโดยตรง แสดงความเป็นแฟนพันธุ์แท้ที่นัดไปเล่นกอล์ฟกันตลอดที่สนามขอนแก่น เป็นจุดที่ทำให้เราทวนกลับไปทำเรื่องราวเพื่อลงสิงห์ แมกกาซีน เล่มนี้ เล่าเรื่องสู้กันฟังกับครอบครัวสิงห์ของเราและถือเป็นการบันทึกไว้สำหรับอนาคตด้วย ทั้งนี้ หลายคนก็ทราบกันอยู่แล้วว่าสิงห์กับกีฬาคู่กันมาตลอดตั้งแต่สมัยพระยาภิรมย์ภักดี และก่อนท่านเจ้าคุณด้วยซ้ำ คือบิดาของท่าน พระภิรมย์ภักดี (ชม) กับกีฬาแข่งว่าวที่ทั้งคู่ทั้งเป็นมือเอกเล่นว่าว รวมถึงเรื่องการสนับสนุนกีฬาในทุกรูปแบบ ต่อกันมาถึงรุ่น 5 มีทั้งกีฬาแข่งรถ แข่งเรือ เทนนิส แบดมินตัน จนถึงกอล์ฟที่น่าจะถือเป็นที่กีฬาเอกมาตลอด ย้อนกลับไปถึงพระยาภิรมย์ภักดีด้วยนะครับ ที่เป็นยุคนุกเบิกกีฬากอล์ฟในไทยเลยทีเดียว สานต่อมาถึงปัจจุบันและต่อไปในอนาคตอย่างแน่นอน

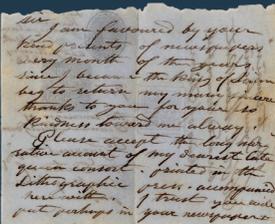
เริ่มต้นฉบับนี้ ผมก็ขอเพิ่มเติมหน้าให้กับตัวเองด้วยหน่อยนะครับ เรียกว่า “ขอพล่ามต่อ” ด้วยเหตุที่ว่าผมชอบอ่านเรื่องต่างๆ จากเรื่องหนึ่งก็นำไปสู่อีกเรื่องหนึ่ง เรียนรู้เรื่องใหม่ๆ ได้ตลอดเลยอยากนำมาเล่าสู่กันฟัง ก็ถือว่าพล่ามไปเรื่อยๆ แล้วกัน หลายเรื่องที่ย่านมาและอยากบอกต่อล้วนแต่เป็นเรื่องที่มีผลกับตัวผมเองทั้งนั้น ส่วนใหญ่จะให้แรงบันดาลใจให้ทำอะไรต่อ หรือขยายโครงการต่างๆ ต่อยอดไปเรื่อยๆ ทั้งที่ทำอยู่กับบริษัทฯ และในทางส่วนตัวด้วย และมักจะโยงกลับเข้าไปหาพระยาภิรมย์ภักดีด้วยเสมอ จะด้วยการทำธุรกิจหรือการมองโลกของท่าน ก็หวังว่าจะเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนในครอบครัวสิงห์ด้วยทางใดทางหนึ่งไม่มากก็น้อยครับ

ขอพล่ามต่อ

จุดเริ่มต้นของการสะสมลายเซ็นของผมคือ ตอนเป็นเด็กอายุ 10 กว่าขวบ เรียนอยู่ที่โรงเรียนประจำที่อังกฤษ เด็กอังกฤษในยุคนั้นจะมีสมุดสะสมลายเซ็นกัน และตอนเพื่อนคนไหนย้ายโรงเรียน หรือตอนเราย้ายเอง ก็จะทำให้เพื่อนๆ เซ็นกัน ครูที่เราเคารพด้วย ส่วนใหญ่จะมีเขียนอะไรเล็กๆ น้อยๆ ลงด้วย บวกที่อยู่เพื่อติดต่อกันได้ต่อไปหลังจากแยกย้ายกันไปแล้ว จากนั้นหลายคนก็จะพัฒนาไปขอลายเซ็นดารารหรือคนดัง หรือบ้างก็ทำการเมืองหรือผู้นำและเจ้านาย แต่ผมเว้นช่วงนี้ไป เริ่มกลับมาสนใจใหม่ตอนหลังจากจบปริญญาโทแล้วที่สามารถหารูปพร้อมลายเซ็นได้จากอินเทอร์เน็ต พิมพ์ออกมาทำเป็นศิลปะติดผนัง ไม่ได้ต้องการของจริง เพราะต้องซื้อและมีราคาแพงอยู่ เงินเดือนยังไม่เอื้ออำนวย จนมาถึงเมื่อประมาณ 20 ปีที่แล้วที่เริ่มได้เอกสารและจดหมายเก่าของบรรพบุรุษมาเก็บไว้ และจุดเริ่มต้นใหม่ก็เห็นจะเป็นเมื่อประมาณ 15 ปีที่แล้วที่ได้รูปพร้อมลายเซ็นของเจ้านายต่างประเทศมาตามด้วยไปเจอเอกสารของคุณปู่ (วิทย์ ภิรมย์ภักดี) ตอนย้ายไปอยู่ที่บ้านท่าน จากนั้นก็พบเอกสารเก่าของพระยาภิรมย์ภักดีที่ทำน้ำ 1 มีกว่า 20 กลองมาถึงตอนนี้ ผมก็กลายเป็นนักสะสมเอกสารเก่าที่มีลายมือของผู้เขียน หรือลายเซ็น ทั้งบนรูปหรือแค่บนกระดาษเปล่า และจดหมายทั้งฉบับไปโดยปริยาย และที่สำคัญที่สุดคือ การเก็บสะสมเอกสารต่างๆ นี้ ไม่ใช่สักแต่ว่าเก็บ แต่ก็ดูเนื้อหาในเอกสารด้วยว่าเขียนเรื่องอะไร รวมไปถึงการค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับบุคคลนั้นๆ และเหตุการณ์ที่กล่าวถึงในเอกสาร อนาคตมีความมุ่งมั่นว่าจะรวมตีพิมพ์เป็นเรื่องเล่า

จากการค้นคว้า ซึ่งต้องบอกว่าสมัยนี้เป็นไปอย่างง่ายมากเพราะฐานข้อมูลบนอินเทอร์เน็ตมีมากเหลือเกิน และก็มีมากขึ้นเรื่อยๆ และ ณ วันนี้ก็มี AI ช่วยค้นให้อีกด้วยความเร็วไวแบบที่ไม่เคยเป็นมาก่อน นี่ก็ถึงตอนเด็กที่ต้องเข้าห้องสมุด

ค้นสารานุกรม สมัยนี้ ข้อมูลเร็วจริงแต่อาจจะจะมีผิดบ้างถูกบ้าง ต้องหาจากหลายแหล่งมายืนยันเปรียบเทียบข้อมูลกัน แต่ก็ได้นำพาไปรู้จักเรื่องราวของนักสะสมระดับโลก อย่างเช่น บิล เกตส์ ผู้ที่เริ่มบริษัทไมโครซอฟท์นั้น ได้ครอบครองหนังสือรวมเอกสารเก่าของลีโอนาร์โด ดา วินชี ที่ขณะนี้ เป็นชุดเอกสารที่มีราคาที่สูงที่สุดในโลก คือ 66.9 ล้านเหรียญสหรัฐ เรียกว่า โคเด็กซ์ เลสเตอร์ (Codex Leicester) โคเด็กซ์ แปลว่า การรวมเอกสารหลายเรื่องมาเข้าเล่มด้วยกัน ส่วนเลสเตอร์ เป็นชื่อขุนนางที่เป็นเจ้าของเดิม (เอิร์ลแห่งเลสเตอร์) และ พอล อัลเลน ผู้สร้างไมโครซอฟท์มากับบิล เกตส์ ก็เคยมีหนังสือที่พิมพ์ชุดแรกของเซคสเปียร์ จากปี ค.ศ. 1623 หรือมีอายุ 400 กว่าปี ราคา 11.2 ล้านเหรียญสหรัฐ ที่กล่าวมานี้ไม่ได้บอกว่าต้องสะสมเอกสารแพงนะครับ แต่ให้เห็นว่าเพียงกระดาษที่เขียนด้วยมือของคนดังในอดีตก็ถือว่าเป็นการลงทุนอย่างหนึ่งได้ที่หลายคนอาจจะมองข้ามไป ราคาขึ้นตลอด เหมือนกับงานศิลปะ ของไทยเราเองก็ไม่เบาตอนนี้ ตอนที่ผมเริ่มสะสมครั้งแรกและได้หลายชิ้นจากแหล่งของไทยเรา ราคายังไม่สูงมาก และคู่แข่งน้อย เพียงกว่า 5 ปีที่ผ่านมาที่คนเริ่มเห็นคุณค่าของเอกสารเก่าก็ทำให้มีคนประมูลแข่งมากยิ่งขึ้น ราคาก็สูงขึ้นไปด้วย แต่การสะสมเอกสารเก่านี้ไม่ใช่แค่ราคาแต่มีความคุ้มค่าทางประวัติศาสตร์ด้วยอีก



พระราชหัตถเลขาของ
รัชกาลที่ 4



เอกสารของพระยาภิรมย์ภักดี
บันทึกส่วนตัว ร่างเอกสารต่างๆ



บิล เกตส์ ผู้ที่ได้ครอบครอง
หนังสือรวมเอกสารเก่าของ
ลีโอนาร์โด ดา วินชี



จากการค้นหาอย่างต่อเนื่องก็เลยได้ไปรู้จักนักสะสมตัวของโลก ชื่อ เปโดร โกเรอา โด ลาโก้ (Pedro Corrêa do Lago) เป็นชาวบราซิล ไม่ได้มีเอกสารที่แพงระดับโลก แต่ก็มีที่หายากมาก ๆ ในโลก เช่น จดหมายจากศิลปินดังไม่เคเลเองเจโลและแวนโก๊ะ ดาราย่าง ชาร์ลี แชปลิน นักวิทยาศาสตร์อย่างสตีเฟน ฮอว์กิง เป็นต้น เอกสารสะสมเขามีกว่าหนึ่งแสนชิ้นครับ และก็ได้มีการทาบตามไปแสดงในหลายที่ ล่าสุดที่ห้องสมุดและพิพิธภัณฑ์มอร์แกนที่นิวยอร์ก และเขาก็มีหนังสือออกมาเกี่ยวกับเรื่องการสะสมเอกสารเก่าทั้งหลายนี้ มีข่าวหนึ่งที่ทำให้ผมตื่นเต้นมาก คือเรื่องการเจอเอกสารล้ำค่าโดยบังเอิญ มีชายคนหนึ่งซื้อหนังสือเก่าที่ถูกไล่ออกจากห้องสมุดแห่งหนึ่ง ชื่อมาในราคา 80 เหรียญ พอกลับถึงบ้านเปิดดูแล้วเห็นมีกระดาษพับแนบอยู่ พอเปิดออกมากลายเป็นร่างคำประกาศอิสรภาพสหรัฐอเมริกา ปี ค.ศ. 1776 เขาก็รู้ว่าเป็นของเก่าเลยนำไปให้ห้องประมูลดัง ก็เป็นจริงครับ เลยนำออกประมูล ได้เงินมา 2 ล้านเหรียญเลยเลย เราคนไทยก็จะบอกว่าดวงดีมาก จากการข่าวเรื่องนี้ก็มีการสัมภาษณ์นักสะสมตัวยงหลายท่าน รวมถึงคุณเปโดรด้วย คำกล่าวสองประโยคของเกที่ขึ้นใจผมมาก และหลายคนก็จะพูดในทำนองเดียวกันนี้ ว่า

“เมื่อคุณได้ครอบครองชิ้นงานสำคัญ หรือนำเสนอจากบุคคลที่คุณชื่นชม มันจะสร้างความผูกพันลึกกับบางอย่างขึ้นกับบุคคลๆ นั้น ที่เสียชีวิตไปก่อนที่คุณจะเกิด หรือเป็นบุคคลที่คุณจะไม่มันได้พบเจอ”

When you obtain an important or interesting piece by a person you admire, you establish a sort of mysterious bond with a person who died before you were born or someone you will never meet.

Pedro Corrêa do Lago

หากสนใจอ่านต่อได้ที่



“สิ่งที่ดึงดูดใจผมคือเนื้อหาของชิ้นงานนั้น และเนื้อหาที่แหละที่ควรดึงดูดใจนักสะสมทุกคนอย่างจริงจัง”

It's the content that moves me.
It's the content that should mover every serious collector.

เอกสารของพระยาภิรมย์ภักดีที่ผมได้พบเจอ โดยเฉพาะบันทึกส่วนตัว ร่างเอกสารต่างๆ ตั้งแต่เนตเดือน สมุดบัญชี บริษัทเดินเรือเมล์ จดหมายต่างๆ เอกสารสำคัญ ถึงสัญญา และพินัยกรรม ที่ท่านเขียนด้วยมือของท่านเองทุกหน้า ผมนั่งอ่านไปก็รู้สึกใกล้ชิดท่านเจ้าคุณอย่างที่คุณเปโดรแถวว่า อาจจะเพราะข้อความต่างๆ นั้นแสดงถึงตัวท่านก็ได้ และเอกสารที่ท่านเขียนเองทุกฉบับก็รู้สึกถึงตัวอักษรทั้งหมดที่ท่านตั้งใจเขียนด้วยความประณีต และความประสงค์ที่จะสื่อสารต่อทั้งคนสมัยนั้น และคนสมัยต่อๆ ไปที่ได้มีโอกาสและสนใจที่จะอ่าน ความรู้สึกใกล้ชิดมันเกิดขึ้นจริงๆ อย่างที่ว่า ความสำคัญไม่ได้ได้อยู่แค่นั้น แต่เนื้อหาด้วยและด้วยเนื้อหาที่มีมากมายขนาดนี้ ก็สามารถสร้างตัวตนและความคิดของท่านเจ้าคุณได้อย่างค่อนข้างจะครบถ้วน อย่างน้อยในเรื่องของธุรกิจ เพราะทุกฉบับจะอิงไปด้านนี้ตลอด เอกสารอื่นที่ผมจะมีความรู้สึกถึงซึ่งด้วยก็มีของทวดอีก 2 ท่านทางแม่ คือ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าประวีตรัตนินโดม กรมหลวงปราจิณกิติบดี ต้นราชสกุลประวีตร และเจ้าพระยาศรีพิพัฒน์รัตนราชโกษาธิบดี (ม.ร.ว. มูล ดารากร) ท่านหลังนี้เป็นอธิบดีกรมพระคลังข้างที่สมัยรัชกาลที่ 6 และ 7 และเป็นกรรมการของบริษัทบุญรอดฯ ด้วยอีก และก็มีเอกสารของรัชกาลที่ 4 และ 5 ด้วยอีกหลายฉบับ ในส่วนของเอกสารของพระยาภิรมย์ภักดีนั้น ยังมีอีกมากที่ต้องสะสมครับ และก็จะค่อยๆ ทำไป ความฝันก็คือเก็บเป็นข้อมูลสาธารณะเพื่อให้คนไทยได้รู้จักกับนักธุรกิจชั้นนำชาวไทยคนหนึ่งจากอดีตที่เป็นผู้ริเริ่มบริษัทเบียร์แห่งแรกของประเทศ และวิธีการทำการค้าและการตลาด อีกหลายเรื่องที่มีอีกมากที่อยากจะบอกกล่าวให้ทุกคนได้ทราบกันต่อไป จากกระดาษเก่าๆ ที่หลายคนอาจจะไม่เห็นคุณค่าและโยนทิ้งไปได้ง่าย ๆ เรา รู้สึกโชคดีที่มีเก็บเอาไว้ เพราะมันคือสมบัติอันล้ำค่าที่ให้ความรู้ความเข้าใจสำหรับคนในอนาคตที่นั่นที่ที่สุด คือ กระดาษที่ปกปิดหลายคนเข้าใจว่าจะเสียหายย่อยสลายหายไปง่าย ๆ กลับมีอายุมากกว่าผู้เขียน เหลือเป็นสิ่งบ่งบอก เล่าถึงชีวิตของเขาและอาจเก็บบันทึก DNA ผ่านมือผู้เขียน ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นไปเรื่อยๆ ■

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ บริษัท พิพิธภัณฑ์สิงห์ จำกัด พ.ศ. 2569 ผู้ใดต้องการทำซ้ำหรือดัดแปลงเพื่อเผยแพร่ กรุณาติดต่อเพื่อขออนุญาตที่บรรณาธิการ โดยตรง

บรรณาธิการ

สรวิษ ภิรมย์ภักดี

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ลิดา พงษ์วิทย์าวรงค์

กราฟิกดีไซน์เนอร์

ณัฐวุฒิ พุกะทรัพย์

มัลลิกา คิม

สาวเดช สุวรรณประสิทธิ์

โฆษณาและการตลาด

รชาดา บุญยประดิษฐ์

ประสานงาน

ชาติวี ฤชุพนัน

ณภานาดา สายบัว

ช่างภาพิตติมศักดิ์

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 : Singha Park Khon Kaen

SINGHA

10 News & Activities

รวบรวมเก็บบทความเคลื่อนไหว ภายในบ้านสิงห์ พร้อมประกาศ กิจกรรมจากหน่วยงานต่างๆ

20 Special Scoop

The Successories of Future Leaders เจาะแนวคิด "คุณกูร์ต ภิรมย์ภักดี" จาก หลักสูตร House of Talents (HOT)

26 Project Review #1

COP Hackathon 2025 ส่าวงแอกทาง "ความยั่งยืน" ในงาน World Expo 2025

31 Project Review #2

Singha Wellness โครงการเพื่อดูแล ชีวิตของพนักงานและครอบครัว ตลอดเส้นทางการทำงาน

32 Singha Way

Culture Fit: ดึงดูดคนที่ใช่ รักษาไฟทำงานของคนที่ยอมรับ

34 Cover Story

Singha Park Khon Kaen นอล์ฟคลับ ระดับโลกแห่งแดนอีสาน

44 Talks for You

Welfare & Benefit: ชวนรู้ไว้ ทำความเข้าใจ และใช้สิทธิ์ได้อย่างถูกต้อง



26

34





KNOWLEDGE

- 50 Work Life
Meeting Recovery Syndrome
เมื่อคนทำงานเกิดภาวะ "หมดพลัง"
ไปกับการประชุม
- 54 How to
เคล็ดลับดื่มดำความเลิศรสของ
ไวน์ด้วย Wine Tasting
และ Wine Pairing
- 70 History
วัฒนธรรมบางกระบือ
- 72 Health
Siam Diet ภูมิปัญญาอาหารไทย

54 72

INSPIRATION

- 58 Lifestyle
Analog Lifestyles เมื่อ "กิจกรรมแสนธรรมดา"
ช่วยเยียวยาความเหนื่อยล้าจากโลกออนไลน์
- 62 Inspire tips
ไอเดียจัดโต๊ะทำงาน 2026 เสริมความปัง
ไม่ปวดหลัง เต็มพลังสมาธิ

64



SHARING

- 42 Review
Club House @ Singha Park
วิวสวยหรู เมนูหลักอร่อย
- 64 My Collection
ชาวสิงห์ร่วมแชร์ประสบการณ์ "สุขสะสม"
ผ่านเรื่องราวของสะสมที่ทรงคุณค่าทางจิตใจ
- 76 Recommended
เพื่อนสิงห์ขอแชร์หนังสือที่ทั้งสนุก
และสร้างแรงบันดาลใจแก่เพื่อนร่วมองค์กร
- 78 Muzik Move
แนะนำศิลปินใหม่ และเพลงใหม่
ภายใต้สังกัด Muzik Move



ผู้บริหารบุญรอดฯ ร่วมเข้าเฝ้าฯ
ในการพระราชพิธีทรงบำเพ็ญ
พระราชกุศลอภิเษกพิธีสมัญ
วันคล้ายวันสวรรคต ในหลวง
รัชกาลที่ 6 ครบ 100 ปี

25 พฤศจิกายน 2568 | กรุงเทพมหานคร



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนิน ไปยังพระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย ในการพระราชพิธี ทรงบำเพ็ญพระราชกุศลอภิเษกพิธีสมัญวันคล้ายวัน สวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดี ศรีสินทรมหาวชิราวุธ พระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว พระมหาธีรราชเจ้า ครบ 100 ปี พุทธศักราช 2568 ในการนี้ พระราชทานพระบรมราชวโรกาสให้ นายสรวิช ภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการ ผู้จัดการใหญ่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และ นางสุชาดา ภิรมย์ภักดี ภริยา เข้าเฝ้าทูลละอองธุลี พระบาทพร้อมในการพระราชพิธีด้วย ■



ผู้บริหารบุญรอดฯ ร่วมน้อมรำลึก
ในพระมหากรุณาธิคุณ ในหลวงรัชกาลที่ 9
เนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ

5 ธันวาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วย สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ไปยังพระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย ในการพระราชพิธีทรงบำเพ็ญ พระราชกุศลทักษิณานุปทาน เนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาท สมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และ สถาปนาพระอิสริยยศดีเฉลิมพระนามพระอัฐิ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้า กัลยาณิวัฒนา กรมพระนราธิวาสราชนครินทร์ บดินทรเชษฐภคินี พุทธศักราช 2568 ทั้งนี้ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี รอเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท

ในการนี้ พระราชทานพระบรมราชวโรกาสให้ นายสันติ ภิรมย์ภักดี ประธาน กรรมการบริหาร บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และ นายสรวิช ภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ เฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทในการพระราชพิธี

นอกจากนี้ ในช่วงเช้า นายสรวิช ภิรมย์ภักดี ได้เข้าร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์ และทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ 189 รูป ถวายพระราชกุศล ณ ท้องสนามหลวง รวมทั้งได้ร่วมวางพานพุ่มถวายราชสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ณ อุทยาน เฉลิมพระเกียรติในหลวงรัชกาลที่ 9 อีกด้วย ■



บริษัทบุญรอดฯ เป็นเจ้าภาพพระพิธีธรรม
สวดพระอภิธรรมพระบรมศพ “พระบรมราชชนนีพันปีหลวง”

10 กุมภาพันธ์ 2569 | กรุงเทพมหานคร



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และบริษัทในเครือ เป็นเจ้าภาพในการพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมพระบรมศพ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ในพระบรมมหาราชวัง

ในการนี้ นายวุฒาภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด นำคณะผู้บริหาร นายปิยะภิรมย์ภักดี รองประธานกรรมการ นายภูริตภิรมย์ภักดี กรรมการผู้จัดการใหญ่ นายเพิ่มพูน ไกรฤกษ์ กรรมการ นายปิติภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ อวูไล นายวรวิฑูภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ อวูไล นายสรวิชัยภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ และ ร้อยโท ฌัณณพภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ พร้อมผู้บริหาร พนักงาน บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด บริษัทในเครือ และครอบครัวภิรมย์ภักดี เข้าร่วมพิธี ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ที่ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจนานัปการ ■



ฝาสร้างยิ้ม ร่วมกับ สิงห์ เบเวอเรจ คิดค้น “ภาดาอาหารรีไซเคิล”

6 พฤศจิกายน 2568 | นครปฐม

โครงการ “ฝาสร้างยิ้ม” โดย ฝ่ายสื่อสารภาพลักษณ์องค์กร บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ร่วมกับ ทีม By Product จาก บริษัท สิงห์ เบเวอเรจ จำกัด คิดค้น พัฒนาผลิตภัณฑ์ “ภาดาอาหารรีไซเคิล” ที่ผลิตจากฝาขวดน้ำดื่ม 100% เพื่อนำมาใช้จริงภายในโรงอาหารของ บริษัท สิงห์ เบเวอเรจ จำกัด โดยโครงการฝาสร้างยิ้มเกิดขึ้นจากแนวคิดง่ายๆ ที่อยากให้ทุกฝาที่เราใช้แล้ว ได้นำกลับมาสร้างประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และต่อยอดการรีไซเคิลให้พัฒนาไปอีกขั้น



สิงห์ออลสตาร์ ร่วมคณะแพทย์ มว. จัดโครงการ “เตะกับหมอลู 3 มะเร็ง”

7 พฤศจิกายน 2568 | ขอนแก่น

สิงห์ออลสตาร์ ปีที่ 10 นำโดย นายปิติ ภิรมย์ภักดี ผู้ก่อตั้งทีม พร้อมเหล่าศิลปินนักแสดงชื่อดังจำนวนมาก ร่วมกับ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น นำรายได้สนับสนุนการตรวจคัดกรองมะเร็งท่อน้ำดี ณ สนามกีฬากลาง มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยปีนี้มาภายใต้แนวคิด “เตะกับหมอลู 3 มะเร็ง” เพื่อนำรายได้สมทบทุนออกหน่วยตรวจคัดกรองมะเร็ง 3 ชนิดที่เป็นภัยคุกคามอันดับต้นๆ ของคนไทย ได้แก่ มะเร็งเต้านม มะเร็งท่อน้ำดี และมะเร็งลำไส้



ทราย พีพี ไอส์แลนด์ วิลเลจ เปิดตัวกิจกรรม Astro Moments

22 พฤศจิกายน 2568 | ภูเก็ต

ทราย พีพี ไอส์แลนด์ วิลเลจ (SAii Phi Phi Island Village) เปิดตัวกิจกรรม Astro Moments โฉมใหม่ ยุกระดับกิจกรรมชมดาว โดยนำผู้เชี่ยวชาญมาร่วมถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับหมู่ดาวและจักรวาล พร้อมนำเสนอคู่มือ Zodiac-to-Experience Guide ฉบับใหม่ ที่แนะนำโปรแกรมกิจกรรมอิงตามราศีเกิด นับเป็นมิติใหม่ที่เสริมประสบการณ์การพักผ่อนให้เข้มข้นมากขึ้น โดยกิจกรรม Astro Moments จัดขึ้นเดือนละครั้ง ในเย็นวันเสาร์ เริ่มในวันที่ 22 พ.ย. 68 จนถึงวันที่ 25 เม.ย. 69



มอบ 6 ล้าน สร้างห้องปฏิบัติการ CAR T-Cell ศิริราช ช่วยผู้ป่วยมะเร็ง

1 ธันวาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

มูลนิธิจ่านงค์ ภิรมย์ภักดี มอบเงินสนับสนุนต่อเนื่อง จำนวน 6,000,000 บาท ให้แก่ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อใช้ในการจัดตั้งห้องปฏิบัติการ CAR T-Cell สำหรับการค้นคว้าวิจัยและการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือด ซึ่งถือเป็นเทคโนโลยีการรักษาสายใหม่ที่จะช่วยเพิ่มโอกาสรอดชีวิตและยกระดับคุณภาพการรักษา โดยมี คุณน้อง - จิราภุช ภิรมย์ภักดี รองประธานกรรมการมูลนิธิฯ และคุณพวย - สุนิษฐ์ สก๊อต กรรมการมูลนิธิฯ เป็นตัวแทนของมูลนิธิฯ เข้ามอบเงิน ที่ อาคารอำนวยการ โรงพยาบาลศิริราช



BG เคียงข้างคนไทย ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่ภาคใหญ่

1 ธันวาคม 2568 | ปทุมธานี

กลุ่มบริษัทบางกอกกล๊าส หรือ BG ร่วมกับการอาสาสมัครกู้ภัย ส่งมอบสิ่งของอุปโภคบริโภคเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมใน อ.หาดใหญ่ ภายใต้ภารกิจ Helping Hands for Thai ผ่านโครงการ “ปทุมธานีปันน้ำใจ ช่วยคนไทยสู้ภัยน้ำท่วม” โดยมอบสิ่งของจำเป็น อาทิ ข้าวสาร ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ยาสามัญประจำบ้าน และของใช้จำเป็นอื่นๆ รวมมูลค่า 200,000 บาท เพื่อนำไปช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบอย่างเร่งด่วน



ชมรมว่ายน้ำสิงห์ คว่า 14 เหรียญ ใน Asean Schools Games 2025

23-26 พฤศจิกายน 2568 | ประเทศบรูไนดารุสซาลาม

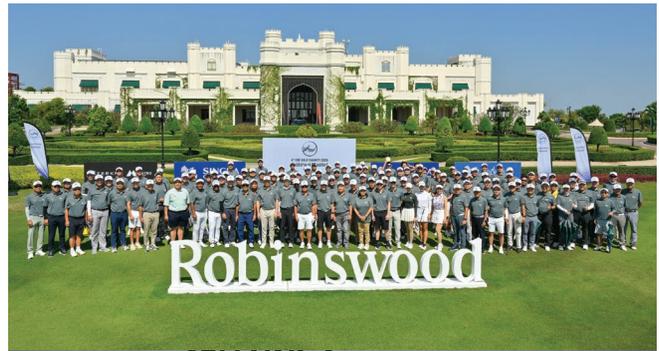
ชมรมว่ายน้ำสิงห์ คว่า 2 เหรียญทอง 8 เหรียญเงิน และ 4 เหรียญทองแดง ในการแข่งขันกีฬานักเรียนอาเซียน ครั้งที่ 14 โดย “น้องออม” วิศรานุพทอง คว่า 2 เหรียญทอง 3 เหรียญเงิน และ 2 เหรียญทองแดง “จ๊อบจ๊อบ” ชญาณิศวรร ศิรพงษ์ศรีรักษ์ คว่า 3 เหรียญเงิน และ 1 เหรียญทองแดง “น้องแพ้ม” นาราชา คำนันท์ คว่า 1 เหรียญเงิน และ 1 เหรียญทองแดง และ “น้องเคน” ภาณุญ โอวรากร คว่า 1 เหรียญเงิน นับเป็นการสร้างผลงานที่ภาคภูมิใจในระดับนานาชาติของเยาวชนรุ่นใหม่



ร้านอาหารสิงห์ปาร์ค ยกระดับอาหารเหนือร่วมสมัย คว้า Thai SELECT 2 ดาว

2 ธันวาคม 2568 | เชียงราย

“ภูภิรมย์” ร้านอาหารเหนือร่วมสมัย ที่สิงห์ปาร์ค เชียงราย ได้รับรางวัลจากเวที Thai SELECT Award 2025 ระดับ 2 ดาว มอบให้โดยกระทรวงพาณิชย์ เพื่อรับรองมาตรฐานร้านอาหารคุณภาพ โดยสามารถนำเสนอรสชาติอาหารเหนือแบบร่วมสมัยและอาหารไทยแบบต้นตำรับ พร้อมการันตีคุณภาพด้านบริการและบรรยากาศที่ดีเยี่ยม ร่วมผลักดันอาหารเหนือให้เป็น Soft Power ของจังหวัดเชียงราย โดยในปีนี้มีร้านอาหารที่ได้รับตราสัญลักษณ์ Thai SELECT 2 ดาวเพียง 30 ร้าน จากกว่า 425 ร้านทั่วประเทศ



6th CBF Golf Charity 2025 ทักษะบุคคล การกุศล ครั้งที่ 6 ประจำปี 2568

8 ธันวาคม 2568 | ปทุมธานี

มูลนิธิจ่านงค์ ภิรมย์ภักดี จัดการแข่งขันกอล์ฟการกุศล “ซีบีเอฟ กอล์ฟ แชริตี้” (CBF Golf Charity) ครั้งที่ 6 ณ สนามโรบินวูดส์ กอล์ฟ คลับ โดยได้รับเกียรติจาก นายสันติ ภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการบริหาร บริษัท นูญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และอดีตนายกสมาคมกอล์ฟแห่งประเทศไทย ผู้ทำคุณประโยชน์ให้กับวงการกอล์ฟไทย เป็นประธานการแข่งขัน พร้อมด้วยนายเพิ่มพูน ไกรฤกษ์ ประธานมูลนิธิ ร่วมด้วยคณะกรรมการมูลนิธิ และผู้บริหารระดับสูงบริษัทนูญรอดฯ เข้าร่วม ทำมกลางบรรยากาศชื่นมื่น

กลุ่มวิศวกรรมกลาง นูญรอดฯ เปิดตัว Autonomous Sky Security

10-14 ธันวาคม 2568 | เชียงราย

Autonomous Sky Security โดรนที่ดูแลความปลอดภัย เปิดตัวใช้งานครั้งแรกที่ Farm Festival on the Hill 2025 ด้วยเทคโนโลยีโดรนตรวจสอบพื้นที่ขนาดใหญ่แบบเรียลไทม์ ครอบคลุมลานจอดรถ จุดรวมคน และเส้นทางสัญจรหลัก ช่วยเฝ้าระวังเหตุวิวาท และสนับสนุนข้อมูลการจราจรให้ทีมภาคพื้นดินสามารถตอบสนองต่อเหตุการณ์ได้รวดเร็ว แม่นยำ ทั้งนี้ จะมีการนำไปต่อยอดบริการความปลอดภัยที่ครอบคลุมทั้งโรงงาน อีเวนต์ และการตรวจสอบระบบพลังงานแสงอาทิตย์อย่างยั่งยืนต่อไป





สิงห์อาสา ผนึก 5 มหาวิทยาลัยแพทย์ ออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่

13 ธันวาคม 2568 | เชียงราย

สิงห์อาสา สานต่อภารกิจโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่สิงห์อาสา ต่อเนื่องเป็นปีที่ 38 ร่วมกับ 5 มหาวิทยาลัยแพทย์ จาก ม.แม่ฟ้าหลวง, ม.เชียงใหม่, ม.พะเยา, ม.ขอนแก่น และ ม.ศรีนครินทรวิโรฒ นำทีมแพทย์ลงพื้นที่ห่างไกล ให้บริการตรวจสุขภาพและคัดกรองโรคภัยร้ายแรงอย่างมะเร็งปอดและมะเร็งเต้านม รวมทั้งให้บริการทันตกรรม ออกตรวจเยี่ยมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดเตียงตามบ้าน พร้อมมอบเสื้อกันหนาวแก่ประชาชน เริ่มที่แรกชุมชน ต.แม่ยาว อ.เมือง จ.เชียงราย



Muzik Move ร่วมกับ Smileyhound ส่งต่อพลังดนตรีและเพลงรักโลก

17 ธันวาคม 2568 | กรุงเทพมหานคร

Muzik Move สรุปความสำเร็จของโปรเจกต์พิเศษ “Muzik Move Your Feeling” โปรเจกต์ที่ผสานดนตรี แพชั่น และสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน พร้อมใช้เสียงเพลงและตัวตนของศิลปิน เป็นแรงบันดาลใจในการชวนแฟนเพลงมีส่วนร่วมดูแลโลก ซึ่งโปรเจกต์ดังกล่าว ได้มีการร่วมกับแบรนด์สตรีทแฟชั่น “Smileyhound” วางจำหน่ายเสื้อตั้งแต่ช่วง 17 ต.ค. 67 จนถึงวันที่ 28 ก.พ. 68 ที่ผ่านมา และรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายในโปรเจกต์นี้ ได้ส่งมอบให้แก่มูลนิธิโลกสีเขียว รวมมูลค่า 100,000 บาท พร้อมทั้งมอบสิ่งของสนับสนุนมากมาย



มูลนิธิจ่านงค์ ภิรมย์ภักดี เฝ้ารับเสด็จสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้าฯ

23 ธันวาคม 2568 | ตาก

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สด็จพระราชดำเนินไปโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบพระชนมพรรษา (บ้านแพะ) ต.แม่ตื่น อ.แม่ระมาด จ.ตาก ทรงทอดพระเนตรกิจกรรมพัฒนาทักษะเยาวชน และการขับร้องเพลงสิ่งทีโดน้อย โดยนักเรียนชั้นอนุบาล 1 ที่อาคารเรียนปฐมวัย ซึ่งมูลนิธิจ่านงค์ ภิรมย์ภักดี ได้ให้การสนับสนุนจัดสร้าง รวมทั้งสนับสนุนแผงโซลาร์เซลล์ และก่อสร้างอาคารนอนนักเรียนหญิงบ้านไกล



ดนตรีในสวนลุมพินี 2569

11 มกราคม 2569 -
1 มีนาคม 2569 | กรุงเทพมหานคร

งานดนตรีในสวน "Concert in the Park No. 33" เปิดการแสดงสี่ปาดท์แรกของปี 2569 ท่ามกลางการรอคอยของแฟนเพลงจำนวนมาก บรรเลงโดย วงรอยัลแบงค็อกค็อกซิมโฟนีออร์เคสตรา (RBSO) วงดุริยางค์คุณภาพพระตำหนักนาขาชาติ ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ร่วมกับกรุงเทพมหานคร โดยการสนับสนุนของ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และพันธมิตร โดยการแสดงมีการนำบทเพลงต่างๆ มาถ่ายทอด อาทิ บทเพลงพระราชานิพนธ์ ละครเพลง และเพลงคลาสสิกมากมาย ณ ศาลาภิรมย์ภักดีสวนลุมพินี เข้าชมฟรี ไม่เสียค่าใช้จ่าย



Journey to Grand Slam ปีที่ 9

12-19 มกราคม 2569 | ประเทศออสเตรเลีย

บริษัท สิงห์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด และ เค-สวิส ไทยแลนด์ พานักเทนนิสเยาวชนในรุ่นอายุ 12, 14 และ 16 ปี รวม 15 คน เข้าร่วมแคมป์เทนนิสที่ประเทศออสเตรเลีย พร้อมเข้าทำการแข่งขันเทนนิสแกรนด์สแลม ออสเตรเลียนโอเพ่น เป็นปีที่ 9 เพื่อกระตุ้นให้นักเทนนิสเยาวชนไทยอยากก้าวขึ้นไปเป็นมืออาชีพผ่านการเรียนรู้ชีวิตของนักเทนนิสอาชีพในระดับแกรนด์สแลม โดยมีอดีตนักเทนนิสทีมชาติรุ่นพี่อย่าง ดนัย อุคมโชค, สรรค์ชัย รติวัฒน์, รัชฎา วงศ์เทียนชัย, ก้องภพ เลิศชัย รวมถึง ธนพล มีเดช นำทีมดูแลน้องๆ ตลอดโครงการ



BRS คว้าใบรับรอง Carbon Footprint for Organization (CFO) จาก TGO

14 มกราคม 2569 | กรุงเทพมหานคร

บริษัท บุญรอด ซัพพลายเชน จำกัด (BRS) ได้รับใบรับรอง Carbon Footprint for Organization (CFO) จาก TGO ต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 ด้วยความมุ่งมั่นในการดำเนินธุรกิจที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่องตลอดห่วงโซ่อุปทาน บริษัทฯ จึงให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการและควบคุมการปล่อยก๊าซเรือนกระจกอย่างเป็นระบบ ภายใต้มาตรฐานที่กำหนดโดยองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) หรือ TGO การได้รับการรับรองดังกล่าวเน้นย้ำถึงแนวทางการพัฒนาองค์กรของบริษัทฯ ที่มุ่งเติบโตควบคู่ไปกับความยั่งยืน ครอบคลุมทั้งการดำเนินงาน การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ และการให้บริการด้านโลจิสติกส์แบบครบวงจร



**BG Group คว้รางวัล
Thailand Energy Awards 2025**

16 มกราคม 2569 | กรุงเทพมหานคร

กลุ่มบริษัทบางกอกกล๊าส ตอกย้ำความเป็นผู้นำด้านการบริหารจัดการพลังงานและการพัฒนาอย่างยั่งยืน หลังบริษัทในเครือ ได้แก่ บริษัท อุตสาหกรรมกล๊าส อินดัสทรี จำกัด และ บริษัท ปทุมธานีกล๊าส อินดัสทรี จำกัด ได้รับรางวัล Thailand Energy Awards 2025 ด้านอนุรักษ์พลังงาน ประเภทโรงงานควบคุม จากกระทรวงพลังงาน ณ ห้องแกรนด์บอลรูม โรงแรมรามาการ์เด้นส์ สะท้อนถึงแนวทางการดำเนินธุรกิจของกลุ่มบริษัทบางกอกกล๊าส ที่ให้ความสำคัญกับการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงาน การลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และการยกระดับมาตรฐานการดำเนินงานด้านพลังงานอย่างต่อเนื่อง



**สิงห์อาสา จับมือ คณะเภสัชฯ
ม.มหิดล ดูแลสุขภาพชุมชนบางเลน**

24 มกราคม 2569 | นครปฐม

สิงห์อาสา ร่วมกับ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดโครงการ “กระเป๋ายาชุมชน” ส่งต่อสุขภาพที่ดีต้อนรับปีใหม่ ให้กับ 3 ชุมชนใน จ.พระนครศรีอยุธยา และ จ.นครปฐม ถ่ายทอดความรู้เรื่องการใช้ยาอย่างถูกต้องเพื่อช่วยให้ชาวบ้านลดความเสี่ยงในการใช้ยาผิด โดยมีทั้งการบรรยายให้ความรู้ รวมทั้งลงพื้นที่ช่วยชาวบ้านคัดแยกยาที่มีอยู่ประจำบ้าน เพื่อประโยชน์ในการเลือกใช้ได้ตรงกับปัญหาสุขภาพ พร้อมมอบกระเป๋ายาสามัญประจำบ้าน ให้กับชุมชน รวมกว่า 140 ครัวเรือน



**ประธานพาราฯ ขึ้นชมพาราไทยหัวใจสิงห์
ทวงบัลลังก์เจ้าอาเซียนสำเร็จ**

27 มกราคม 2569 | นครราชสีมา

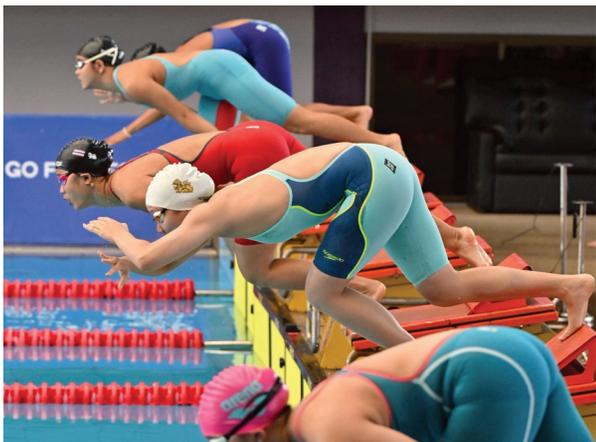
ร.ท.ณัฏพ ภิรมย์ภักดี ประธานคณะกรรมการพาราลิมปิกแห่งประเทศไทย กล่าวแสดงความยินดีกับนักกีฬาพาราไทยทุกคนที่ร่วมกันสร้างผลงานยอดเยี่ยม จนกลับมาคว้าตำแหน่งเจ้าเหรียญทองอาเซียนพาราเกมส์ได้อีกครั้งในรอบ 10 ปี ด้วยผลลัพธ์ของความมุ่งมั่น ท่วมเท ทั้งของนักกีฬา และทีมงานทุกฝ่าย โดยผลงานของทัพพาราไทยในอาเซียนพาราเกมส์ 2025 ที่ผ่านมามีสามารถกวาดไป 175 เหรียญทอง 155 เหรียญเงิน และ 156 เหรียญทองแดง รวม 486 เหรียญ ตอกย้ำศักยภาพกีฬาพาราไทยในเวทีอาเซียนอย่างสมศักดิ์ศรี



“บ๊อง” ปลื้มผลงานปี 68 สวิงไทย กวาด 10 แชมป์รายการใหญ่

30 มกราคม 2569 | กรุงเทพมหานคร

นายรังสฤษดิ์ ลักษิตานนท์ นายกสมาคมกีฬาออลิพแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นประธานในงานเลี้ยงฉลองความสำเร็จและสังสรรค์ปีใหม่ 2569 เพื่อขอบคุณนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้สนับสนุน และสื่อมวลชน ณ โรงแรมรามารการ์เด้นส์ หลังทัพนักกอล์ฟไทย สามารถคว้าแชมป์ 10 รายการใหญ่ รวมถึงการสร้างประวัติศาสตร์กวาด 4 เหรียญทองซีเกมส์ในปีที่ผ่านมา พร้อมเปิดแผนมุ่งสู่เหรียญทองเอเชียนเกมส์ที่ประเทศญี่ปุ่นปลายปีนี้ โดยภารกิจสำคัญที่สุดคือการแข่งขันเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 20 (Nagoya 2026) ณ ประเทศญี่ปุ่น ระหว่างวันที่ 19 กันยายน - 4 ตุลาคมนี้



ชมรมว่ายน้ำสิงห์ คว้ารางวัล สโมสรยอดเยี่ยม อันดับ 1

31 มกราคม 2569 - 1 กุมภาพันธ์ 2569 | อุบลราชธานี

ชมรมว่ายน้ำสิงห์ คว้ารางวัล สโมสรยอดเยี่ยม อันดับ 1 ในการแข่งขัน 2nd Winter Thailand Open 2026 Sponsored by Speedo ด้วยคะแนนรวม 3,722 คะแนน จากผลงาน 60 เหรียญทอง 58 เหรียญเงิน 52 เหรียญทองแดง รวม 170 เหรียญรางวัล ถือเป็นอีกหนึ่งบททดสอบต้นปีเพื่อเก็บสถิติเข้าร่วมการแข่งขันชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย และเป็นอีกก้าวสำคัญที่สะท้อนถึงความมุ่งมั่น ความมีวินัย และพร้อมพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องของนักกีฬาสิงห์



ชาสิงห์ปาร์ค เชียงราย คว้า 2 รางวัล ใหญ่เวทีชาโลก ประเทศอังกฤษ

3 กุมภาพันธ์ 2569 | ประเทศอังกฤษ

สิงห์ปาร์ค เชียงราย คว้า 2 รางวัลใหญ่จากเวทีประกวดชาระดับโลก “The Leafies International Tea Awards 2025” ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ โดย “Mystique Assam Green Tea” (มีสทีค ชาเขียวอัสสัมชาน) ได้รับรางวัล Gold Award ซึ่งเป็นรางวัลสูงสุดในสาขา New Region (แหล่งเพาะปลูกใหม่) นับเป็นแบรนด์ไทยหนึ่งเดียวที่ได้รับรางวัลในสาขานี้ ขณะเดียวกัน “Premium Assam Green Tea” (ชาเขียวอัสสัมชาน เกรดยอด) ได้รับรางวัล Highly Commended Award ในสาขา Green Panned / Roasted จากเทคนิคการคั่วและอบเฉพาะของสิงห์ปาร์ค เชียงราย ทั้งหมดนี้เป็นเครื่องยืนยันคุณภาพของชาจากเวทีการประกวดชาระดับโลกนานาชาติ

“บุญรอดฯ - ปตท. - ไออาร์พีซี” คิดค้นสูตร รีไซเคิลพลาสติก rPET + rHDPE

4 กุมภาพันธ์ 2569 | กรุงเทพมหานคร

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) ร่วมประกาศความสำเร็จครั้งสำคัญ ซึ่งเป็นผลงานของทีมผู้เชี่ยวชาญร่วมกันของทั้ง 3 บริษัทในการพัฒนานวัตกรรมพลาสติกรีไซเคิลสูตรผสมระหว่าง rPET จากขวดพลาสติก และ rHDPE จากฝาขวดและลิ้นน้ำ ลังโซดา จากการทำงานร่วมกัน เพื่อนำวัสดุที่ผ่านการใช้งานแล้วมาวิเคราะห์และพัฒนาจนได้เม็ดพลาสติกชนิดใหม่ที่มีคุณสมบัติเหนียวและแข็งแรงเป็นพิเศษ เพื่อเปลี่ยนวัสดุเหลือใช้ให้กลายเป็น “ผลิตภัณฑ์หมุนเวียน” เช่น ลังน้ำ ลังโซดาขวดเปลี่ยน หรือภาชนะพลาสติก (Plastic Handling Container) ที่ใช้งานได้จริงในภาคอุตสาหกรรมภายใต้แนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) ที่มุ่งเน้นการใช้ทรัพยากรให้เกิดประสิทธิภาพและคุ้มค่าที่สุด โดยนวัตกรรมดังกล่าวได้ยื่นจดสิทธิบัตรเมื่อเดือน ธันวาคม 2568

ต่อยอดผู้ผลิตภัณฑ์ที่ยั่งยืน



Memorandum of Understanding Signing Ceremony
Empowering Manufacturing Efficiency for Sustainability



บุญรอดฯ ผนึก SCG

ยกระดับการผลิต เป็นมิตรสิ่งแวดล้อม

5 กุมภาพันธ์ 2569 | กรุงเทพมหานคร

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ผู้นำตลาดเครื่องดื่มของไทย สานต่อการพัฒนาและยกระดับกระบวนการผลิตอัจฉริยะสู่ Smart Factory เน้น 3 แกนหลัก ได้แก่ เทคโนโลยีทันสมัย กระบวนการผลิตที่มีประสิทธิภาพ และพัฒนาขีดความสามารถบุคลากร เพื่อมาตรฐานการผลิตที่ดี “ดีที่สุด” ทั้งนี้ ได้ลงนามร่วมกับ บริษัท เร็ปโกเน็กซ์ จำกัด (REPCO NEX) ในกลุ่มธุรกิจเอสซีจี เคมิคอลส์ (SCGC) โดยได้นำดิจิทัลโซลูชันอัจฉริยะ DRS by REPCO NEX (Digital Reliability Solutions by REPCO NEX) มาประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการผลิต ลดความสูญเสีย และยกระดับมาตรฐานการผลิต ควบคู่เป้าหมายด้านความยั่งยืนขององค์กรและสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นรูปธรรม



Singha Park International Balloon Fiesta 2026

11-15 กุมภาพันธ์ 2569 | เชียงราย

สิงห์ปาร์ค เชียงราย จัดเทศกาลบอลลูนนานาชาติที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในอาเซียน “Singha Park International Balloon Fiesta 2026” ครั้งที่ 10 เรมิตท้องฟ้าเชียงรายให้เต็มไปด้วยสีสันของบอลลูนกว่า 30 ลูก จาก 13 ประเทศทั่วโลก ต้อนรับเดือนแห่งความรัก ภายในงานอัดแน่นด้วยกิจกรรมไฮไลต์ อาทิ การแสดงโชว์บอลลูน แสง สี เสียง กิจกรรม “บอลลูนเลิฟ-จดทะเบียนสมรส บอกรักบนฟ้า” สำหรับคู่รักผู้โชคดี 14 คู่ การแข่งขันบอลลูนนานาชาติ รวมถึงการแสดงโขนกลางแปลงชุดใหญ่สุดวิจิตรตระการตา ตอนพิเศษ “มังกรกัณฐ์ ชาญศึกดา เกสรทมาลามหามิตร” จากกลุ่มศิลปินวังหน้า ร่วมกับเยาวชนจังหวัดเชียงรายกว่า 200 ชีวิต



The Successories of Future Leaders

เจาะแนวคิด "คุณภูริศ ภิรมย์ภักดี" จากหลักสูตร House of Talents (HOT)

House of Talent หรือ HOT คือ กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้น ณ House of Wisdom (H.O.W) บนชั้น 12 ของโรงแรม SO/Bangkok ซึ่งเป็นพื้นที่แห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และกระตุ้นความคิดของเหล่านักธุรกิจและนักสร้างสรรค์

• หลักสูตร House of Talent นี้ เปิดให้ผู้นำรุ่นใหม่ ได้ใช้เวลาเรียนรู้ตลอด 14 สัปดาห์ ภายใต้คอนเซ็ปต์ The Successories of Future Leaders ที่ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้ระบบคิดและวิสัยทัศน์ผ่าน "ตัวจริง" ในวงการต่างๆ เพื่อเปลี่ยนผ่านไปสู่ตัวตนที่เฉียบคมและทรงพลังยิ่งขึ้น

โดย "คุณเต้" ภูริศ ภิรมย์ภักดี กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด เป็น 1 ใน Director ที่ร่วมออกแบบหลักสูตรนี้ด้วย และได้ร่วมเสวนาใน Class#5

เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต พร้อมทั้งแนวคิดในการสร้างธุรกิจ เป็นตัวอย่างให้คนรุ่นใหม่ได้เข้าใจธุรกิจ และชีวิตไปพร้อมกัน



• "จากขบวนหนึ่ง สู่วาระที่คนทั้งประเทศเรียกติดปาก" หัวข้อเสวนา จาก คุณเต้ ภูริศ ภิรมย์ภักดี ได้มอบมุมมองที่น่าสนใจ ซึ่ง "กลุ่มงานประชาสัมพันธ์" สรุปประเด็นต่างๆ เอาไว้ให้พวกเราชาวบุญรอดฯ ได้ร่วมเรียนรู้จากคุณเต้ผ่าน สิงห์ แคมก้าชูนกันอีกเช่นเคย

1.

มุมมองด้านการบริหาร "คน" หลากหลาย เจเนอเรชัน



• สำหรับคุณเต๋ การเลือกที่จะนั่งหลังห้องในวัยเรียน ไม่ใช่เพราะเกเร แต่เพราะนั่นเป็นจุดที่เขาสามารถมองเห็นเพื่อนทั้งห้องว่าใครแอบทำอะไร ใครแอบกินขนม ใครโกงข้อสอบ จุดเล็กๆ นี้กลายเป็นการทำความเข้าใจว่า ใครนิสัยอย่างไร คนไหนเก่งอะไร นำมาสู่ทักษะในการ "อ่านคน" และจัดวางคนให้เหมาะกับงาน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการบริหารคนในฐานะผู้นำองค์กร

• "สิ่งที่ยากที่สุดของการทำงาน ไม่ใช่การทำงานให้มีผลงานดี แต่คือการทำงานแล้วต้องบริหารคน"

2.

จากความช่างสังเกตผู้คนสู่ความเป็นผู้นำที่อ่านคนออก



• จากอุปนิสัยเล็กๆ ในวัยเด็ก ปัจจุบันคุณเต๋เป็น CEO ที่ให้ความสำคัญกับ "คน" มากกว่าตัวเลข และไม่เชื่อในระบบที่สั่งให้คนทำตามอย่างไร้เหตุผล เขาเลือกใช้ "การฟัง" ให้น้ำหนักมากกว่าการพูด และเลือก "ทำให้เห็น" มากกว่า "สั่งให้ทำ"



• ปัจจัยที่ทำให้ผู้นำหลายคนประสบความสำเร็จ คือ การรู้จักตั้งคำถามและช่างสังเกต วัยเด็กของคุณเต๋ ไม่ใช่ภาพของกายากรูทกิจที่เรียนเก่ง แต่เป็นเด็กหลังห้องที่มักตั้งคำถามเสมอว่า ทำไมต้องเรียนแบบท่องจำ? และรู้สึกคัดค้านต่อคำสั่งที่สั่งให้ต้องทำตามเท่านั้น

3.

การเลือกลงทุนใน SME ที่เลือกคนมาก่อนตัวเลข



• วิธีรับมือใจที่ยากนี้สำหรับคุณเต๋ ไม่ใช่การบังคับให้คนอื่นเชื่อตาม แต่เป็นการทำให้เห็นมากกว่าพูด และเลือกที่จะ Overdeliver หรือ ทำให้เกินกว่าที่คนคาดหวัง เพื่อให้เห็นว่า "ทำได้จริง" แล้วความเชื่อใจจะตามมาเอง ซึ่งหลักคิด คือ

- ถ้าอยากให้คนเชื่อ ต้อง "พิสูจน์ผ่านการลงมือ" ไม่ใช่ผ่านสไลด์
- ถ้าอยากให้คนรุ่นใหม่ตาม ต้อง "สร้างเวทีให้เขาได้แสดง" ไม่ใช่อยู่ในกรอบเดิม

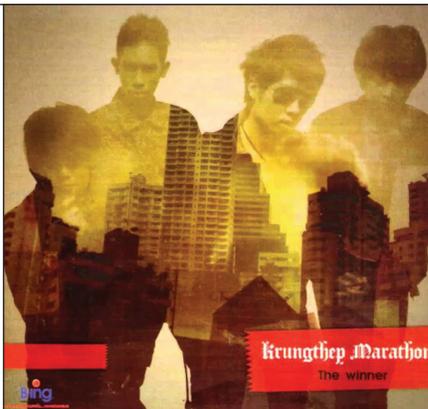


• คุณเต๋บอกชัดเจนว่า การจะเข้าไปลงทุนหรือร่วมมือกับใคร เขาไม่ได้ให้ความสำคัญกับ "กำไร-ขาดทุนสุดท้าย" เป็นอันดับแรก แต่เริ่มจาก 2 เรื่องหลัก คือ

- ผลลัพธ์ที่ดี มีศักยภาพจะไปต่อได้จริงไหม?
- ผู้ก่อตั้ง SME มี Mindset แบบไหน พร้อมจะเรียนรู้ พร้อมจะเปลี่ยนแปลงไหม?



- “ถ้า Founder มี Mindset ที่แข็งแกร่ง มีดวงตาที่สู้ มีจิตใจที่พร้อมลุย พร้อมเรียนรู้ และสำคัญที่สุด คือ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง เราก็พร้อมที่จะเดินหน้าไปด้วยกัน”



- จากแรงผลักดันในวัยเด็กที่มีคนมาบอกว่าร้องเพลงไม่เพราะ ทำให้คุณได้ทุ่มเทกับงานดนตรีมาก กลางคืนรับเล่นคอนเสิร์ต ตื่นเช้ามาไปทำงาน เรียกว่าใช้ชีวิตแบบแลกผละกำลังกับประสบการณ์อย่างเต็มที่

- หากผู้ก่อตั้ง SME มั่นใจในผลิตภัณฑ์ตนเองมาก แต่มองไม่เห็นความจำเป็นของการปรับตัวในโลกที่เปลี่ยนเร็ว ก็จะทำงานด้วยกันยาก เพราะสุดท้ายจะเกิดแรงต้านทุกครั้งที่ต้องมีการปรับเปลี่ยน

4.

ประสบการณ์ นักดนตรี ที่สอนให้กล้า Public Speaking



- แต่ผลลัพธ์ที่ได้ เกินกว่าความเป็นนักร้องเพราะเขาได้ฝึกทักษะการยืนต่อหน้าคนเป็นพัน โดยไม่ขาสั่น ฝึกการควบคุมอารมณ์ การใช้สายตา น้ำเสียง จังหวะ การส่งความรู้สึกจากเวทีไปหาคนฟัง ซึ่งแนวคิดนี้ได้นำมาปรับใช้ในการทำ Public Speaking ในองค์กร เมื่อเขาพูดคุยกับพนักงานหลายพันคน เขาไม่ได้มองว่ากำลังพูดกับมวลชน แต่มองเป็นรายคน ที่ต้องสัมผัสได้ว่าคนพูด “อันจริง” หรือไม่



- “การพูดให้คนเชื่อได้ มันมาจากหัวใจกึ่งนั้น ถ้าคุณพูดออกมาจากหัวใจจริงๆ คนจะรู้สึกได้”

- แนวคิดนี้สะท้อนถึงตัวตนของคุณที่ได้ตั้งคำถามกับระบบท่องจำในวัยเด็กสู่การเป็น CEO ที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และคาดหวังให้คนที่ทำงานร่วมกัน “พร้อมที่จะปรับตัว” มากกว่าที่จะยึดติดในสิ่งเดิม

- ช่วงชีวิตหนึ่งของคุณแต่ ในฐานะนักร้องนำวง “กรุงเทพมาราธอน” นอกเหนือจากการไล่ตามความฝันด้านการเป็นศิลปินแล้ว เขายังใช้ประสบการณ์ชีวิตในช่วงนั้นเป็นสนามฝึกทักษะที่นำมาใช้ได้ตลอดชีวิต ในฐานะผู้นำองค์กร





- วิธีที่คุณได้จัดการกับความผิดพลาดตัวเอง เขาบอกว่า “ไม่ลบความผิดทิ้งไป” เพราะถ้าลบ เขาจะลืมว่าตัวเองเคยทำผิดอะไรไปบ้าง แต่เขาเลือก “ขีดฆ่า” แทน เพื่อให้ยังมองเห็นว่า ตรงไหนคือสิ่งที่เคยทำพลาด เพราะความผิดนี้แหละคือครู ที่สอนเราไม่ให้ทำซ้ำรอยเดิม

5. **บทเรียนที่ได้จากวิกฤตครั้งใหญ่ในอดีต**

- บทเรียนที่คุณได้ได้จากเหตุการณ์นั้น ไม่ใช่แค่ว่า “วิกฤตสร้างโอกาส” แต่เป็น “วิกฤตสร้างผู้นำรุ่นใหม่” ถ้ามีคนกล้าลุกขึ้นมาแบกความเสี่ยง ยอมเหนื่อยมากกว่าคนอื่น และไม่เอาแต่สิทธิของตัวเองก่อน เขาเชื่อว่าทุกวิกฤตมีพื้นที่ให้คนแบบนี้เกิดขึ้น และนั่นคือโอกาสของคนรุ่นถัดไป



- คุณได้เล่าถึงเหตุการณ์โรงงานที่ปทุมธานี ไฟไหม้ ยอดขายตกอวอว คู่แข่งแซงหน้า และบริษัทเสี่ยงที่จะโดน Take Over ทั้งกลุ่ม ในเวลานั้น คุณสันติ ภิรมย์ภักดี ได้กล่าวประโยคสำคัญว่า “ผมยอมรับว่าแพ้ แต่ผมไม่ยอมแพ้” ซึ่งไม่ใช่แค่คำเก่งๆ แต่ตามมาด้วยการตัดสินใจที่ “เสียสละ” ในตอนนั้น คุณสันติไม่รับเงินเดือน และพนักงานทั้งบริษัทยอมรับที่จะตัดเงินเดือนครึ่งหนึ่ง เพื่อประคองบริษัทฯ ให้ผ่านพ้นวิกฤตไปได้

6. **ขีดฆ่าความผิดเพื่อเตือนใจ ไม่ใช่ลบ หรือ ปกปิดความผิด**

- นี่คือวิธีคิดเชิงจิตวิทยาที่สำคัญ และอยู่บนพื้นฐานของ “ความซื่อสัตย์” อันเป็นหัวใจสำคัญของการทำธุรกิจ

- ความเสียสละร่วมกันครั้งนั้น หล่อหลอมวัฒนธรรม “สิ่งที่ไม่ถึงคน” และ “ความสามัคคีของคนหัวใจสิงห์” เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์หนักหน่วง จนในที่สุดนำมาสู่การกำเนิด “เบียร์ลีโอ” ภายในเวลา 2 อาทิตย์ ซึ่งเร็วกว่าปกติมาก เพื่อเป็น Fighting Brand แข่งขันกับคู่แข่ง

- “ความผิดคือครู มันจะเป็นสิ่งที่จะทำให้เราเติบโตและแข็งแรง ผมเลือกที่จะขีดฆ่า ไม่ใช่ลบออกไป เพราะถ้าลบ ผมจะลืม แล้วจะจำไม่ได้ว่าทำอะไรลงไป”

- หากทำผิดพลาดไปแล้ว อย่าไปปกปิดมัน แต่จงอยู่ร่วมกับมันอย่างมีสติ มองเป็น “หลักฐานของการเรียนรู้” มากกว่ารอยด่างที่ต้องลบให้หายไป แนวคิดนี้จะทำให้เราสามารถเติบโตโดยไม่หลงตัวเอง และใช้ประสบการณ์ เป็นฐานในการตัดสินใจรอบต่อไป



7.

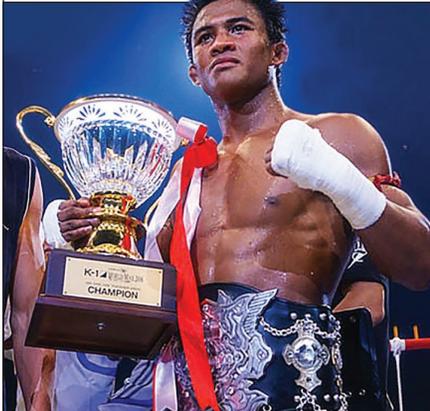
มุมมองด้านการ “มอบโอกาส” ที่ได้สร้างฮีโร่ให้กับ ประเทศไทย



- เมื่อบัวขาวกลับมาในฐานะแชมป์โลก K-1 ภาพจึงชัดเจนว่า นี่ไม่ใช่แค่การช่วยคนคนหนึ่ง แต่เป็นการสร้าง “ฮีโร่มวยไทยคนแรกในเวทีโลก” ทำให้คำว่า มวยไทย = คนไทย ได้รับการยืนยันต่อหน้าสายตาชาวโลก



- การสนับสนุนด้านกีฬาของคุณเต๋ และสิ่งที่มีวิธีคิดที่เปรียบเหมือนการเป็น “สะพาน” ที่ทอดโอกาสให้นักกีฬาไทยได้เติบโตและก้าวไปสู่เวทีโลกอย่างมีศักดิ์ศรี ไม่ใช่แค่การเป็นสปอนเซอร์ที่สนับสนุนเพียงตัวเงิน



- เรื่องของ “ประหยัด มากแสง” สะท้อนวิธีคิดเดียวกัน โปรประหยัด เริ่มต้นจากการเป็นแคดดี้ให้คุณสมบัติ เขาเดินตามถือถุงกอล์ฟ แต่คุณสมบัติเห็นแววจากจังหวะที่เขาเอาไม้กวาดมาเหวี่ยงเล่น วงสวิงสวยงาม “ดูแล้วน่าจะไปได้” จึงให้ชุดไม้กอล์ฟหนึ่งชุด และเปิดทางให้ฝึกตีได้ฟรี จากจุดนั้นเอง โปรประหยัดใช้โอกาสเล็กๆ ซ้ำๆ ทุกวัน จนกลายเป็นหนึ่งในโปรกอล์ฟชั้นนำระดับโลก

- นี่คือภาพของการที่ “สิงห์” ไม่ใช่แค่สนับสนุนกีฬา แต่สร้างสะพานให้คนธรรมดาเติบโตได้ถึงระดับโลก ถ้าสิงห์เติบโตคนเดียว แต่คนรอบตัวไม่โตตาม ประเทศไม่โตตาม มันไม่ใช่ความสำเร็จที่แท้จริง จึงเน้นสร้าง Win-Win ให้ทั้งนักกีฬา Agent คู่ค้า SME ลูกค้า และชุมชน เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสเติบโตไปพร้อมกัน

- คุณเต๋เล่าว่า ตอนเห็น “บัวขาว” ครั้งแรก รู้สึกสะอึกตาถึงฝีมือและหน่วยก้าน ตั้งแต่รูปร่าง กล้ามเนื้อ ความมุ่งมั่น คาแรกเตอร์แบบนักแสดงที่ดังสายตาคนดูได้ทันที จึงตัดสินใจช่วย ในฐานะพี่คนหนึ่งก็อยากให้รุ่นน้องได้ไปลองทำตามความฝัน เพราะตั้งใจแค่ “ส่งให้ได้ไปสู่ก่อน” มากกว่าจะหวังผลทางการตลาด



8.

แนวคิด "Give and Take" ที่ช่วยสร้าง โครงข่ายสิงห์ ให้เหนียวแน่น



• หลักคิดเรื่อง "การให้" ของคุณเต้และสิงห์ ไม่ใช่หลักการแบบ "ให้แล้วจบ" แต่เป็นการให้แบบแบ่งปันที่ทุกคนต่างมีความสุข "Give and Take ที่ยุติธรรม" นั่นคือ

- ให้เขาก่อน เพื่อช่วยให้เขาผ่านจุดที่ยากลำบาก
- ให้เขาแล้วตัวเองต้องไม่ถูกเอาเปรียบ
- ตั้งต้นด้วยใจที่อยากช่วย และวางระบบการช่วยเหลือที่ยุติธรรมต่อกันผู้ให้และผู้รับ



• "เปรียบเทียบง่าย ๆ เหมือนเราบีบยีสหนึ่งขวด ถ้าเราตีคนเดียวขวดใหญ่ มันจะไม่อร่อยเท่าการแบ่งให้เพื่อน ๆ ตีด้วยกัน ทุกคนได้ดี๊ดี ทุกคนแฮปปี้ นี่คือภาพของการแบ่งปัน เป็น Value ที่สร้างธุรกิจได้ เราให้ทั้ง Agent, Distributor, Consumer ได้ประโยชน์ไปพร้อมกัน"

• สิ่งนี้เองที่ช่วยสร้างโครงข่ายของสิงห์ให้แข็งแรง เหนียวแน่น และผูกคนให้อยู่ด้วยกันได้ในระยะยาวเสมอมา ■

OLYMPIC GAMES PARIS 2024



• แนวคิดนี้ทำให้สิงห์ ให้ความสำคัญต่อคู่ค้า Agent ผู้บริโภค ตลอดจนนักกีฬาที่สิงห์สนับสนุน ด้วยมุมมองของความเป็น "ครอบครัวเดียวกัน" ดูแลกันเหมือนพี่น้องจริงใจต่อกัน ไม่ทิ้งกันในยามที่ยากลำบากและเติบโตไปด้วยกัน





Follow The Winner of COP Hackathon 2025

To Take a look 8 Pavilions at the World Expo Osaka 2025

เมื่อปีที่ผ่านมามี โครงการ COP HACKATHON 2025 ภายใต้หัวข้อ Sustainable Process Improvement จัดขึ้นเพื่อมุ่งเน้นการสร้างนวัตกรรมในการพัฒนาระบบและกระบวนการทำงานให้สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา พร้อมทั้งให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม ผู้คน และสังคม โดยมีทีมร่วมสมัครทั้งสิ้น 22 ทีม



World Expo Osaka 2025

: กับแนวคิดแห่งความยั่งยืน

World Expo Osaka 2025 งานมหกรรมที่จัดขึ้นทุก 5 ปี เพื่อแสดงนวัตกรรม วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และแนวคิดใหม่ๆ อันสะท้อนแนวคิดที่สำคัญต่ออนาคตของมนุษยชาติ งานจัดขึ้นที่เกาะยูเมะชิมะ (Yumeshima Island) ซึ่งรัฐบาลญี่ปุ่นได้พัฒนาให้เป็นศูนย์กลางเทคโนโลยีและนวัตกรรม นับเป็นครั้งที่สองแล้วที่ญี่ปุ่นได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพ หลังจากเคยจัดงานที่โอซาก้าเมื่อปี ค.ศ. 1970

ธีมหลักของงานครั้งนี้ คือ “Designing Future Society for Our Lives - ออกแบบสังคมแห่งอนาคตเพื่อชีวิตของเรา” ซึ่งเน้นการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต การแก้ปัญหาสังคม และการสร้างสรรค์สังคมที่ยั่งยืน

หนึ่งในไฮไลต์สำคัญ คือ พาวิลเลียน (Pavilion) ที่แสดงผลงานกว่า 150 ประเทศทั่วโลก ตลอดจนนิทรรศการที่แสดงนวัตกรรมด้านสุขภาพ วิทยาศาสตร์ การเชื่อมต่อทางดิจิทัล และการใช้พลังงานสะอาด ผ่านวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละประเทศ ซึ่งทีม The Winner of COP Hackathon 2025 สร้างแนวคิดที่น่าสนใจจาก 8 พาวิลเลียนไว้เป็นไอเดียที่อาจนำไปต่อยอดในองค์กรได้



จากการแข่งขันรอบสุดท้ายในวันที่ 24 กันยายน 2568 เราได้ทีมที่ชนะเลิศการแข่งขัน ได้แก่ “EcoFix” ด้วยคะแนน 85.2 และทีม EcoFix ได้เป็นตัวแทนไปศึกษาดูงาน World Expo Osaka 2025 ณ ประเทศญี่ปุ่น เมื่อวันที่ 6-10 ตุลาคม 2568 ที่ผ่านมา

สมาชิกในทีมจึงได้นำความรู้และข้อคิดจากการไปดูงานในครั้งนั้นกลับมาแชร์ และนำแนวคิดที่ได้มาประยุกต์และสรรสร้างไอเดียใหม่ๆ เพื่อเสริมสร้างการทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในองค์กร พร้อมให้ความใส่ใจชุมชนและสิ่งแวดล้อมควบคู่กัน

Osaka Healthcare Pavilion

Nest for Reborn “รังนกแห่งชีวิต”

อาคารที่สื่อสารเกี่ยวกับการเกิดใหม่และการฟื้นคืนชีวิตใหม่ ลักษณะอาคารคล้ายรังนก นำเสนอเรื่องราวความสำคัญของการรักษาสุขภาพ ซึ่งไม่ใช่เพียงการรักษาโรค แต่รวมถึงการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ โดยอยู่ร่วมกับสังคมเมืองและเทคโนโลยีได้อย่างยั่งยืน

ตัวอย่างนวัตกรรม เครื่องซักกมนุษย์แห่งอนาคต (Future Human Washing Machine) ที่ใช้เทคโนโลยีฟองอากาศชีวและระบบเซนเซอร์ชีวภาพในการตรวจวัดสภาพร่างกาย เพื่อรับแสง สี เสียง รวมถึงแรงดันน้ำให้เหมาะสมกับผู้ใช้งาน การทำงานของเครื่องจะไม่ใช่เพียงการทำความสะอาด แต่ยังช่วยให้ผู้ใช้รู้สึกผ่อนคลาย เหมือนได้ฟื้นฟูร่างกายและจิตใจใหม่อีกครั้ง

แนวคิดที่ได้ การจัด “นิทรรศการการเรียนรู้” ที่แต่ละหน่วยงานมีผู้นำเสนอองค์ความรู้และนวัตกรรมของแต่ละหน่วยงาน เพื่อเป็นพื้นที่ให้พนักงานได้สำรวจเนื้อหาในหัวข้อที่สนใจ พร้อมทดลองเรียนรู้ด้วยเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้น อีกทั้งแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนร่วมงานต่างสายงาน ต่อยอดเป็นไอเดียใหม่ๆ ที่สามารถนำไปใช้จริงได้ในที่สุด

ชลิตา เอี่ยมแอง

Junior Knowledge Management Officer



ลักษณะอาคารที่มีการออกแบบให้คล้ายรังนก ขอนผู้เข้าชมย้อนมองสุขภาพและคุณภาพชีวิตตนเอง



Pasona Natureverse

Thank you, Life “ขอบคุณนะ ชีวิต”

อาคารนี้ออกแบบด้วยรูปทรงเกลียวของแอมโมไนต์ (Ammonites) สัญลักษณ์ของชีวิต ภายในเล่าเรื่องราวและชีวิตมนุษย์ผ่านตัวละครเอกจากเรื่อง Astro Boy (เจ้าหนูอะตอม) ซึ่งเป็นหุ่นยนต์ที่มีชีวิตและอารมณ์เหมือนมนุษย์ เน้นส่งเสริมสุขภาพกายใจ และสังคม มุ่งหวังให้ผู้ชมรู้สึกซาบซึ้งในชีวิต ผ่านการเรียนรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ของชีวิต และภูมิปัญญาของมนุษยชาติ

ตัวอย่างนวัตกรรม หัวใจ IPS อนาคตของการรักษาหัวใจด้วยแผ่นกล้ามเนื้อหัวใจ (Myocardial Sheet) ที่สร้างจากเซลล์ต้นกำเนิดจากเซลล์ของผู้ป่วยเอง ทำให้ไม่ต้องรอคิวการเปลี่ยนหัวใจที่ต้องหาเซลล์ที่เข้ากันได้และลดโอกาสการต่อต้านของภูมิคุ้มกัน

แนวคิดที่ได้ เทรนด์รักษาสุขภาพมาแรงเป็นอันดับต้นๆ สำหรับคนทุกเพศทุกวัย และกลายเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต การทำ Product ใหม่ จึงต้องมีมุมที่สอดคล้องกับ Healthy Lifestyle ของ Target และสร้างความแตกต่างอย่างมีคุณค่า จนเกิดการบอกต่อและซื้อซ้ำ ส่งผลให้ Products Life Cycle ยืนยาว ไม่ใช่เพียงกระแสลงมือลงทุนให้ตอนเปิดตัวสินค้าใหม่เท่านั้น

พลีชฎานต์ ฉัตรธรรมาเสง

Senior Knowledge Management Manager





Saudi Arabia Pavilion

Vision of the Future – From Desert to Sustainability
“วิสัยทัศน์แห่งอนาคต - จากทะเลทรายสู่ความยั่งยืน”

เรื่องราวของซาอุดีอาระเบียที่กำลังจะเปลี่ยนผ่านจากสังคมที่พึ่งพาน้ำมันไปสู่ประเทศที่ขับเคลื่อนด้วยพลังงานสะอาดและนวัตกรรมที่ยั่งยืน ภายใต้แผนการปฏิรูปของราชอาณาจักรซาอุดีอาระเบีย “Vision 2030”

ตัวอย่างนวัตกรรม อาคารหายใจได้ ที่คำนวณทิศทางลมและแสงแดดเพื่อให้ลมผ่านตัวอาคารอย่างนุ่มนวลโดยพึ่งพาเครื่องปรับอากาศให้น้อยที่สุด ตัวอาคารถอดเคลื่อนย้ายได้หลังจบงาน จึงไม่ก่อให้เกิดเศษซากจากการก่อสร้าง ตัวโครงสร้างที่ผลิตจากเหล็กและอะลูมิเนียมรีไซเคิลหลังคาที่ติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์สำหรับผลิตไฟฟ้าในอาคาร ร่วมกับระบบเก็บน้ำฝน

ที่นำมาใช้รดพืชพรรณในสวนภายนอกอาคาร

แนวคิดที่ได้ “การออกแบบเพื่อชีวิต” การออกแบบที่ไม่ได้เน้นความหรูหราหรือความทันสมัย แต่เน้น “คุณค่า” ที่จะส่งต่อให้กับผู้คนและสิ่งแวดล้อมในระยะยาว แนวคิดนี้ช่วยเตือนว่า ไม่ว่าเราจะทำงานในสายใด วิศวกรรม บริหาร หรือการผลิต ความสำเร็จที่แท้จริงของงานไม่ได้อยู่ที่ผลลัพธ์เพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่กระบวนการสร้างสิ่งนั้นให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและโลกในอนาคตด้วย

เอกสิทธิ์ พันธรัตน์
วิศวกรออกแบบเครื่องจักรการผลิต



Japan Pavilion

Between Lives “ความสัมพันธ์ระหว่างชีวิต”

อาคารรูปร่างเหมือนไม้ขนาดใหญ่ สร้างจากวัสดุ CLT (Cross-Laminated Timber) เมื่อแสงและลมลอดผ่านช่องระหว่างแผ่นไม้ จะรู้สึกถึงเงาที่เคลื่อนไหวตามกาลเวลา สื่อถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ นอกจากนี้ วัสดุทั้งหมดสามารถนำกลับไปใช้ซ้ำได้ แสดงให้เห็นถึงแนวคิด Circular Design ที่ครอบคลุมตั้งแต่ต้นจนถึงปลาย

ตัวอย่างนวัตกรรม ระบบหมุนเวียนน้ำและพลังงานชีวภาพใน Pavilion โดยนำเศษอาหารและน้ำเสียจากงาน Expo มาแปรรูปเป็นพลังงานชีวภาพผ่าน Biogas Plant และระบบ Carbon Recycling

แนวคิดที่ได้ ในมุมมองของนักพัฒนาและออกแบบบรรจุภัณฑ์ ได้เห็นถึงแนวทางของ Circular Packaging Design การออกแบบบรรจุภัณฑ์ที่แยกชิ้นส่วนได้ง่าย ทั้งฝาฉลาก และขวด PET เพื่อให้ผลิตภัณฑ์กลับเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลได้อย่างสมบูรณ์ หรือการเลือกใช้วัสดุแบบ Mono-Material ซึ่งช่วยลดการปนเปื้อนของวัสดุ ทำให้การนำกลับมาใช้ใหม่เป็นไปได้ง่ายและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ณชมน พรหมดวงดี
นักวิทยาศาสตร์-ussr ภาคน 2





Germany Pavilion

Circularity “วงจรมีแห่งความยั่งยืน”

ทุกส่วนของการออกแบบอาคาร ผสานระบบนิเวศทางธรรมชาติ เข้ากับเทคโนโลยีที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อสร้างประสบการณ์การเยี่ยมชมที่มีชีวิตชีวา รวมทั้งมีการออกแบบด้วยสถาปัตยกรรมที่ใช้วัสดุหมุนเวียนอย่างเต็มรูปแบบ (Fully circular) สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ทุกส่วน

ตัวอย่างนวัตกรรม นวัตกรรมเครื่องสำอางและประสาทสัมผัส ที่ผู้เยี่ยมชมจะได้สัมผัสการใช้ชีวิตในสังคมที่มีการใช้งานสิ่งต่างๆ หมุนเวียนอย่างเป็นรูปธรรม โดยออกแบบมาให้ผู้เข้าชมรู้สึกว่ายู่ในอีกโลกหนึ่ง (Immersive Spatial Experiences) รวมถึงมีการลองเสื้อผ้าเสมือนจริงที่ทำจากวัสดุที่ไม่ธรรมดา เช่น หนังจากเห็ดหรือขนสุนัข

แนวคิดที่ได้ ระบบคิดแบบหมุนเวียน (Circular Thinking) ที่ผสมผสานนวัตกรรม วัสดุที่ยั่งยืน และการมีส่วนร่วมของผู้คน กระตุ้นให้ผู้ชมตระหนักถึงบทบาทของตนเองในการขับเคลื่อนสังคมสู่ความยั่งยืน แนวคิดดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างกว้างขวางในภาคอุตสาหกรรม ซึ่งจะช่วยยกระดับทั้งการผลิต ภาพลักษณ์แบรนด์ และความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมได้มากขึ้น



ปุณยภา จำปาดิษฐ์
นักวิทยาศาสตร์-ussg รุ่นที่ 1

Joint Pavilion: Iida Group x Osaka Metropolitan University

Sustainable Urban Living “การใช้ชีวิตเมืองอย่างยั่งยืน”

อาคารนี้นำเสนอแนวคิดการสร้างชุมชนเมืองอัจฉริยะและยั่งยืน โดยคำนึงถึง 3 แกนหลัก ได้แก่ การบูรณาการองค์ความรู้จากงานวิจัยของมหาวิทยาลัยสู่นวัตกรรมที่ใช้งานได้จริง การออกแบบที่อยู่อาศัยที่ลดการใช้พลังงานและใช้พลังงานสะอาด และการออกแบบที่อยู่อาศัยที่เน้นคุณภาพชีวิตของผู้คน

ตัวอย่างนวัตกรรม ระบบเมืองจำลองอัจฉริยะในขนาดที่ผสมผสานเทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม และชีวิตคนเมืองเข้าด้วยกันอย่างสมดุล ผ่าน AI Urban Simulator รวมถึงนวัตกรรม Artificial Photosynthesis (การสังเคราะห์แสงเทียม) เทคโนโลยีที่เลียนแบบกระบวนการสังเคราะห์แสงของพืช โดยใช้พลังงานจากแสงอาทิตย์ เปลี่ยนคาร์บอนไดออกไซด์และน้ำให้กลายเป็นสารที่ให้พลังงานสามารถนำไปใช้ผลิตไฟฟ้าหรือเป็นเชื้อเพลิงสะอาดได้

แนวคิดที่ได้ แนวคิดการติดตั้งระบบ “สังเคราะห์แสงเทียม” เพื่อดักจับคาร์บอนไดออกไซด์จากปล่องระบายอากาศของโรงงานผลิต เพื่อเปลี่ยนให้เป็นพลังงานสะอาดกลับมาใช้ในองค์กร เช่น ใช้ผลิตไฟฟ้า หรือเป็นพลังงานสำรองสำหรับเครื่องจักร



เพ็มกรรพษ์ สุขแสงจรรย์
ผู้จัดการแผนกพัฒนาวิศวกรรมและเทคโนโลยี



ระบบเมืองจำลองอัจฉริยะที่ผสมผสานเทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม และชีวิตคนเมืองเข้าด้วยกัน



Blue Ocean Dome Pavilion

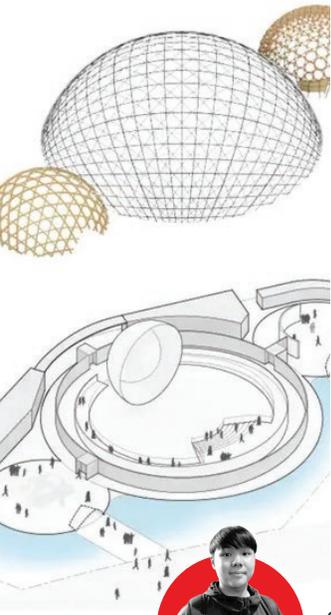
Revitalization of the Ocean “การฟื้นฟูชีวิตให้มหาสมุทร”

ตัวอาคารได้รับการออกแบบให้มีน้ำหนักเบา โดยใช้วัสดุที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อย ประกอบด้วย ไม้ไผ่ (Bamboo) คาร์บอนไฟเบอร์ (CFRP) และท่อแกนกระดาษ (Paper Tube) หลังจากจบงาน Expo แล้ว วัสดุเหล่านี้สามารถรีไซเคิลและนำไปใช้งานต่อได้ ซึ่งจะมีการส่งต่อไปที่มัลดีฟส์

ตัวอย่างนวัตกรรม การดีไซน์เพื่อต่อยอดหรือเปลี่ยน “ขยะในทะเล” ให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์หรือวัสดุที่นำกลับมาใช้หมุนเวียนต่อได้แบบครบวงจร เช่น การนำเส้นด้ายจากอวน มาทำเป็น Shrink Film

สำหรับการผลิตในอุตสาหกรรม ตลอดจนการดีไซน์ที่นำเสนอด้วยไม้ไผ่ สื่อถึงวงจรของน้ำ และ Hemispherical Screen ที่เล่าถึงการกำเนิดสิ่งมีชีวิตในทะเล

แนวคิดที่ได้ “ทุกความรู้ที่มีต้องนำมาใช้ต่อ ไม่ปล่อยให้สูญเปล่า” เหมือนกับหยดน้ำจาก Blue Ocean Dome ทางหน่วยงาน Knowledge Management ตระหนักว่าพนักงานในองค์กรที่มีความรู้ ก็เหมือนกับหยดน้ำ ยิ่งเรามีหลายหยด มีหลายองค์ความรู้ องค์กรนั้นก็เติบโต และเติบโตเหมือนมหาสมุทร ทุกหยดน้ำ ทุกองค์ความรู้ มีความสำคัญต่อองค์กรจริงๆ



ภูริณัฐ ศิริชัยสูสว Junior Knowledge Management

Future City Pavilion

To the city of Happiness “สู่เมืองแห่งความสุข”

อีกหนึ่งอาคารที่นำเสนอแนวคิดเมืองแห่งอนาคตเพื่อความสุขและความสมดุลของเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม ลักษณะอาคารใช้การออกแบบที่ดูคล้ายโครงสร้าง Origami (ศิลปะการพับนกกระดาษของญี่ปุ่น) ที่ช่วยกรองแสง ลดความร้อน และสร้างลวดลายจากแสงเงาในตอนกลางวัน พร้อมระบบไฟ LED เปลี่ยนสีในตอนกลางคืน

ตัวอย่างนวัตกรรม “Imagine the Future of Food” เทคโนโลยีอาหารแห่งอนาคต เช่น เนื้อเพาะเลี้ยง โปรตีนจากพืช และระบบ Food Recycling อีกตัวอย่าง เช่น “Wind Vision Attraction”

เรือพลังงานลมและไฮโดรเจนที่เดินทางได้โดยไม่พึ่งน้ำมันจากอนาคต 20 ปีข้างหน้า เป็นต้น

แนวคิดที่ได้ “ทุกนวัตกรรมสามารถต่อยอดสู่ภาคอุตสาหกรรมได้จริง” เราสามารถเห็นภาพโรงงานแห่งอนาคต ไม่ว่าจะเป็นการใช้ Remote Operation สำหรับดูแลซ่อมแซมเครื่องจักรในโรงงาน โดยพนักงานไม่ต้องเข้าไปพื้นที่เสี่ยง หรือการติดตั้งระบบดักจับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เพื่อนำมาเปลี่ยนเป็นพลังงานสะอาด การไปดูงานครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าทุกนวัตกรรมไม่ใช่แค่แนวคิดลอยๆ แต่ทำได้จริง เพียงแค่เริ่มต้นและลงมือทำ ■



นุชภัทกร สะพัพพณ์ วิศวกรนวัตกรรมและเทคโนโลยี 2

ที่มาภาพ

- www.inparkmagazine.com
- www.metalocus.es
- www.archdaily.com
- www.arup.com/projects
- www.pasonagroup.co.jp/expo2025



Wellness SINGHA เราดูแลชีวิต ของพนักงานตลอดเส้นทาง การทำงาน (Holistic Well-being) และ ขยายความห่วงใยไปถึงครอบครัว



ภายใต้โครงการ Singha Wellness เราให้ความสำคัญกับการดูแลชีวิตของพนักงานในมิติด้านร่างกาย จิตใจ การเงิน และสังคม ทั้งเชิงป้องกันและเชิงแก้ไข ในปี พ.ศ. 2569 เราจึงเดินหน้าขยายความช่วยเหลือครอบครัวพนักงานด้านการเงิน ผ่านการให้เงินทุนประกอบอาชีพแก่พนักงานที่ดูแลผู้พิการในครอบครัว ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2556 จากสิทธิของบริษัท นูรูดเทรคดิง จำกัด รวม 8 ครอบครัว

เพื่อให้เป็นองค์กรที่พนักงานทำงานได้อย่างมีความสุข เชื่อมโยงกับการทำธุรกิจ โครงการ Singha Wellness จึงสะท้อนความตั้งใจอย่างจริงจังที่บริษัทฯ จะดูแลชีวิตพนักงานตลอดเส้นทางการทำงาน

เสียงสะท้อนจากตัวแทนพนักงานผู้รับสิทธิความช่วยเหลือต่อคณะผู้บริหารที่เล็งเห็นถึงคุณค่า และมอบความช่วยเหลือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพนักงานและครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น ■



“ขอขอบคุณผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ได้ริเริ่มโครงการ Singha Wellness ถือว่าเป็นโครงการที่ดีมากๆ ที่ได้ช่วยเหลือพนักงานและครอบครัว ให้ได้มีอาชีพ และมีรายได้ต่อยอดในการประกอบอาชีพค่ะ”

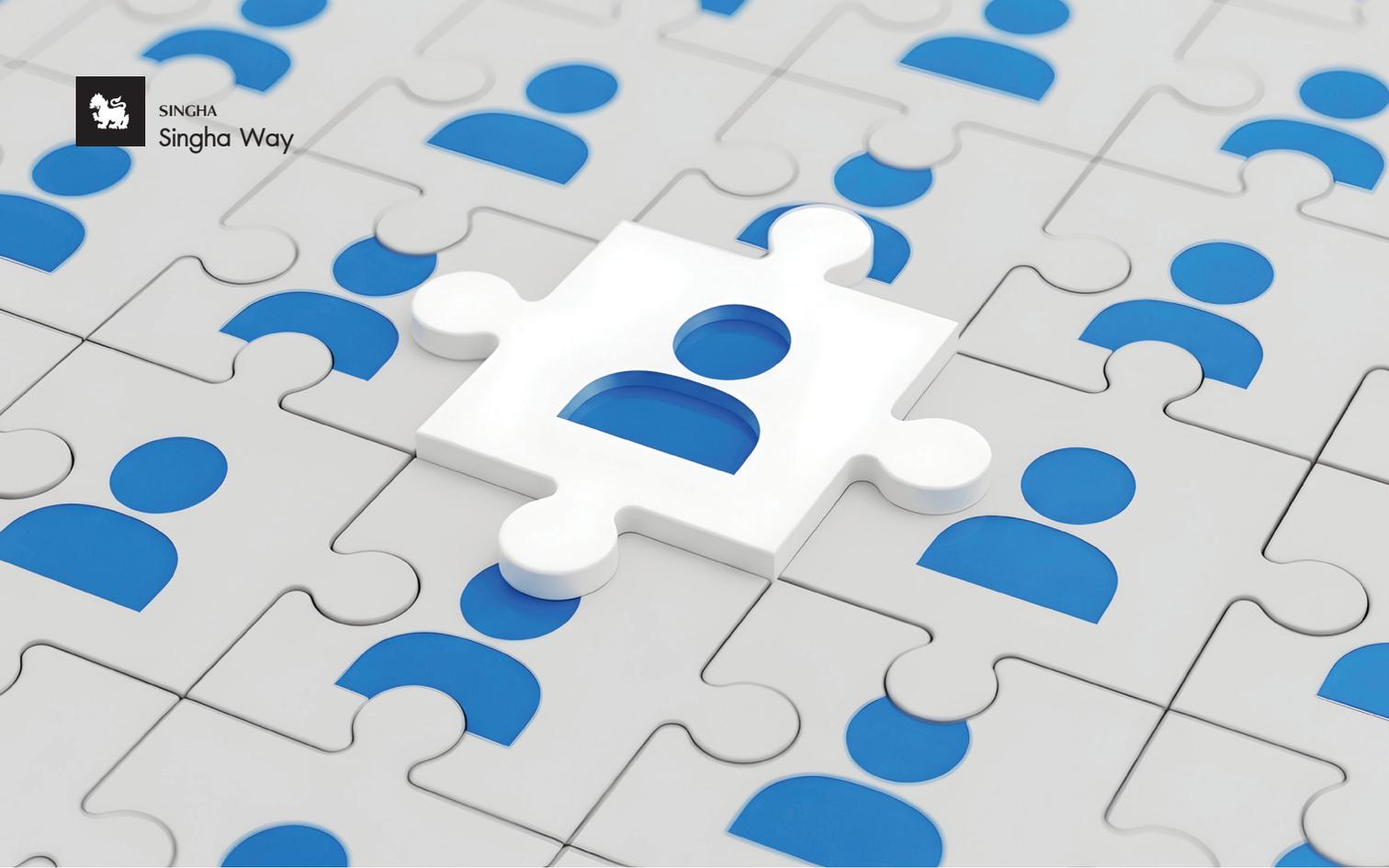


สมนึก ช่อสัตย์
บริษัท นูรูด ชัมพลายชน จำกัด

“ขอขอบคุณทางบริษัทฯ ท่านผู้บริหาร และโครงการ Singha Wellness ที่ส่งมอบความใส่ใจและสนับสนุนพนักงานที่ดูแลคนพิการในครอบครัว สิทธิประโยชน์ครั้งนี้ไม่เพียงช่วยดูแลผู้พิการในครอบครัวได้ดีขึ้น แต่ยังเป็นโอกาสที่ต่อยอดไปสู่การสร้างรายได้ และอาชีพเสริมในอนาคต ดีใจและครอบครัว ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงค่ะ”



พรสุดา ทองทรัพย์แก้ว
บริษัท นูรูดบิวเวออรี่ จำกัด



Culture Fit

“วัฒนธรรมองค์กร” ดึงดูดคนที่ใช่
รักสภาพการทำงานของคนที่ชอบ

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่า ปัจจุบันการสมัครงานไม่ใช่แค่เรื่องที่องค์กรเลือกคนฝ่ายเดียวอีกต่อไป แต่ผู้สมัครงานรุ่นใหม่ก็เลือกองค์กรเช่นกัน และ “วัฒนธรรมองค์กร” คือปัจจัยสำคัญที่คนทำงานใช้คัดเลือกองค์กรที่จะทำงานด้วยเป็นสิ่งแรกๆ และยิ่งส่งผลต่อมุมมองและการทำงานเมื่อได้เข้ามาทำงานจริงด้วย!

เว็บไซต์หางานระดับโลกอย่าง Glassdoor ได้เปิดเผยว่า มากกว่า 77% ของผู้ใหญ่วัยทำงานในกลุ่มตัวอย่างจากประเทศสหรัฐอเมริกา ฝรั่งเศส สหราชอาณาจักร และเยอรมนี มีพฤติกรรมพิจารณาวัฒนธรรมองค์กรก่อนจะเลือกสมัครงาน โดยเฉพาะในกลุ่มคนทำงานรุ่น Millennials ที่จะพิจารณาที่วัฒนธรรมองค์กรก่อนคำตอบแทนเสียด้วยซ้ำ?

สิ่งนี้สอดคล้องกับผลการสำรวจของ WorkVenture ผู้จัดงาน Top 50 Companies in Thailand 2026 ซึ่งเปิดเผยว่าปัจจัยที่จะทำให้กลุ่มคนทำงานรุ่นใหม่ในไทยคำนึงถึงการที่จะอยู่ต่อ ตั้งใจทำงาน และเติบโตภายในองค์กร คือการทำงานเป็นทีมในองค์กร โดยมีกลุ่มตัวอย่างมากถึง 74% ตอบว่าพวกเขาพิจารณาจากจุดนี้ตามมาด้วยบรรยากาศในสถานที่ทำงาน (70%) และวัฒนธรรมองค์กรและสังคมภายในองค์กร (65%)



แสดงให้เห็นว่าวัฒนธรรมองค์กรเป็นปัจจัยสำคัญของพนักงาน ทั้งก่อนและหลังสมัครงาน ซึ่งส่งผลอย่างมากต่อขั้นตอนการค้นหาคandidate มาร่วมงาน ไปจนถึงขั้นตอนที่บุคลากรในองค์กรจะสร้างประสิทธิผลให้แก่องค์กร และการรักษาคนทำงานเหล่านี้ให้คงอยู่ในองค์กรด้วย



วัฒนธรรมองค์กร ที่ดีเริ่มจากอะไร?

ค่านิยม Singha Way ขององค์กรในกลุ่มบริษัทบุญรอดฯ ได้ช่วยกำหนดให้เกิดวัฒนธรรมการทำงานที่ดี อาทิ การทำงานเป็นทีมแบบมืออาชีพ ความกล้าคิดกล้าทำในสิ่งใหม่ๆ การตรวจสอบคุณภาพของสินค้าและบริการก่อนส่งมอบ รวมถึงการสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี เห็นคุณค่าการทำงานในทุกๆ วัน

เมื่อค่านิยมขององค์กรตอบโจทย์ความต้องการของคนเก่ง คนดี มีความสามารถ วัฒนธรรมองค์กรที่แข็งแกร่งก็จะแสดงออกมาตามธรรมชาติจนผู้บริหารและคนนอกสัมผัสได้นั่นเอง

สิ่งนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้องค์กรดึงดูดคนดีคนเก่งจากภายนอกเข้ามาร่วมงานแต่ยังเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรที่อยู่ในองค์กรอยู่แล้วด้วย เพราะวัฒนธรรมการทำงานที่ดี จะสร้างทีมและบรรยากาศการทำงานที่ดีตามมา ช่วยผลักดันให้พนักงานปัจจุบันมีแรงใจในการทำงานเป็นอีกหนึ่งคนดี คนเก่ง ที่ช่วยขับเคลื่อนองค์กรในทุกภาคส่วนและทุกระดับต่อไป ■

74%

ของคนทำงานรุ่นใหม่ พิจารณาการทำงานเป็นทีมในองค์กร ตามมาด้วยบรรยากาศในสถานที่ทำงาน (70%) และวัฒนธรรมองค์กรที่แข็งแกร่งภายในองค์กร (65%)

ทำไมถึงเป็นเช่นนี้?

การมี “วัฒนธรรมองค์กร” ที่ชัดเจน และเชื่อมโยงกับค่านิยมองค์กร จะช่วยดึงดูดคนเก่งและคนดี โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ที่มีความสำคัญกับประสบการณ์และสภาพแวดล้อมการทำงานที่จะสนับสนุนและขับเคลื่อนประสิทธิภาพของตนเองให้ไปถึงจุดสูงสุดซึ่งในขณะเดียวกัน เป้าหมายขององค์กรก็ต้องสอดคล้องและเชื่อมโยงกับเป้าหมายของตัวคนทำงานด้วย

ทิศทางขององค์กรซึ่งกำหนดผ่านวิสัยทัศน์ พันธกิจ และค่านิยมภายในองค์กร และปลายทางที่มองเห็นได้จากภายนอกอย่างวัฒนธรรมการทำงาน จะตอบคำถามว่า “ทำไมฉันถึงต้องเลือกที่จะทุ่มเททำงานด้วยแรงกายแรงใจให้กับที่นี่?” และ “งานที่กำลังจะทำได้มีความหมายต่อตนเองอย่างไร?” หากองค์กรสามารถตอบโจทย์เหล่านี้ได้อย่างชัดเจน ก็จะช่วยดึงดูดคนที่มีความสามารถมาทำงาน

เมื่อเข้ามาทำงานแล้ว หากวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นนั้นจับต้องได้จริง ก็จะช่วยให้คนที่มีความสามารถ มีแรงใจ มีไฟในการสร้างคุณค่าแก่องค์กรอย่างต่อเนื่องนั่นเอง



ณัฐพร สัตย์ถาวรชัย
Senior Organization
Development Officer
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

การมีค่านิยมองค์กร ที่ชัดเจน จะกำหนด วัฒนธรรมองค์กร



SINGHA
Cover Story

SINGHA PARK KHON KAEN

กอล์ฟคลับ ระดับโลก แห่งแดนอีสาน

เรียบเรียง: สิตา

ท่ามกลางภูมิประเทศอันเป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดขอนแก่น มีเพชรเม็ดงามแห่งวงการกอล์ฟอันโดดเด่น นั่นคือ "สิงห์ปาร์คขอนแก่น กอล์ฟคลับ" สนามกอล์ฟมาตรฐาน Championship Course 18 หลุม ที่ไม่ได้เป็นเพียงสถานที่ประชันวงสวิงเท่านั้น แต่ยังเป็นสถาปัตยกรรมทางธรรมชาติที่หลอมรวมความท้าทายระดับสากล เข้ากับปรัชญาการรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

จากวิสัยทัศน์ของ คุณสันติ ภิรมย์ภักดี ที่ต้องการสร้างสนามกอล์ฟชั้นนำที่ให้ความสำคัญกับระบบนิเวศ ที่นี้จึงกลายเป็นต้นแบบของ "พื้นที่ชุ่มน้ำ" (Wetland) แห่งแรกของเมืองไทย ที่มีการบริหารจัดการน้ำบำบัดจากโรงงานขอนแก่น บริวเวอรี อย่างชาญฉลาดนำมาซึ่งความเขียวขจีและความอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี ผสานกับดีไซน์คลับเฮาส์ที่กว้างขวางระดับโลกมาแล้วมากมาย



บทความนี้ เราจะพาคุณมารู้จักกับ สิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ ให้มากขึ้น พร้อมเหตุผลว่า ทำไมเหล่านักกอล์ฟอาชีพ จากทั่วโลก จึงยกย่องสนามแห่งนี้เป็นสนาม กอล์ฟระดับ “World Class” ที่เรียกได้ว่า “ยืนหนึ่ง” ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ของบ้านเรา

ต้นกำเนิด Wetland ที่สวยที่สุด

ด้วยแนวคิดจาก คุณสันติ ภิรมย์ภักดี และนโยบาย Zero Waste ของ บริษัท ขอนแก่น บรีวเวอรี จำกัด ที่จะไม่มีการ ปล่อยน้ำเหลือใช้จากกระบวนการผลิต เบียร์ออกสู่ชุมชน จึงได้เกิดโครงการ “พื้นที่ ชุ่มน้ำ (Wetland)” เพื่อจะเปลี่ยนพื้นที่ หนองบึง (Swamp) สำหรับปล่อยน้ำบำบัด ของโรงงาน ให้เป็นพื้นที่ชุ่มน้ำอันก่อให้เกิด ประโยชน์ และพัฒนามาเป็นสนามกอล์ฟ นับเป็นจุดเริ่มต้นของ สิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ สนามกอล์ฟสไตล์พื้นที่ชุ่มน้ำ ที่ถือได้ว่าเป็น Wetland ที่สวยที่สุด



โรงงานขอนแก่น บรีวเวอรี ในมุมมองจากสนามกอล์ฟ สิงห์ปาร์ค ขอนแก่น

หมุนเวียนน้ำเหลือใช้อย่างชาญฉลาด

โครงการพื้นที่ชุ่มน้ำของโรงงานขอนแก่น บรีวเวอรี และ สิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ มีต้นแบบมาจาก โครงการพระราชดำริแหลมผักเบี้ยในหลวงรัชกาล ที่ 9 ที่ใช้ธรรมชาติในการทำให้น้ำตกตะกอนและ บริสุทธิ์ขึ้น โดยหลังจากน้ำเหลือใช้ได้ผ่านการบำบัด ตามมาตรฐานอุตสาหกรรมของโรงงานแล้ว ก็จะนำน้ำผ่าน เข้าโครงการ Wetland เพื่อให้เกิดกระบวนการตกตะกอน ปล่อยให้น้ำไหลผ่านพืชพรรณที่มีคุณสมบัติช่วยบำบัดน้ำ เช่น กก ธูปฤๅษี เมื่อน้ำบริสุทธิ์ขึ้นเรื่อยๆ จนใช้งานได้ตาม ปกติ ก็จะนำน้ำกลับมาใช้ภายในสนามกอล์ฟ ด้วยระบบปั๊ม และสปริงเกอร์ที่ทันสมัย



สนามกอล์ฟพระดับ Championship Course “หนึ่งเดียว” ของภาคอีสาน

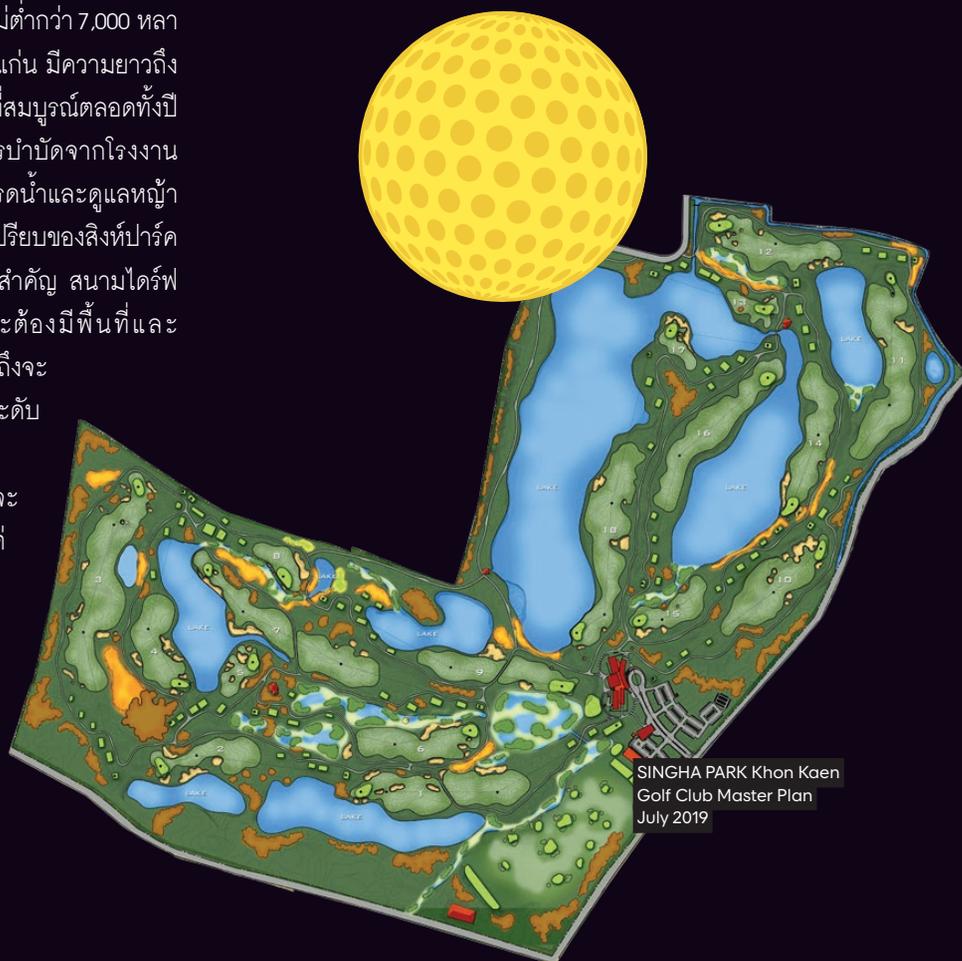
แม้จุดเริ่มต้นของ สิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ มีแก่นมาจากการพัฒนาผืนดิน และน้ำเหลือใช้จากโรงงานขอนแก่น บริวเวอรี ให้เกิดประโยชน์สูงสุดอย่างเป็นมิตรต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม แต่เมื่อได้ชื่อว่า “สิงห์” แล้ว จะทำอะไร ก็ต้องทำให้ดี และโดดเด่นด้วยคุณภาพ พื้นที่ชุ่มน้ำที่แปรมาเป็นสนามกอล์ฟ จึงต้องเป็นสนามกอล์ฟในระดับ Championship Course กล่าวคือ เป็นสนามที่ได้มาตรฐานสากล ที่ออกแบบมาให้มีความยาก ความท้าทาย และสามารถรองรับการแข่งขันกอล์ฟอาชีพ (Tournament) ได้

สนามกอล์ฟพระดับ Championship Course จะมี 18 หลุม และมีความยาวไม่ต่ำกว่า 7,000 หลา ซึ่งสนามกอล์ฟสิงห์ปาร์ค ขอนแก่น มีความยาวถึง 7,500 หลา โดยมีสภาพสนามที่สมบูรณ์ตลอดทั้งปี เนื่องจากมีการใช้น้ำที่ผ่านการบำบัดจากโรงงานขอนแก่น บริวเวอรี นำมาใช้รดน้ำและดูแลหญ้าอย่างเพียงพอ ซึ่งถือเป็นข้อได้เปรียบของสิงห์ปาร์ค เมื่อเทียบกับสนามอื่นๆ และที่สำคัญ สนามได้รฟ์ถือเป็นส่วนสำคัญอีกด้านที่จะต้องมีความเหมาะสม จำนวนช่องซ้อมที่ได้มาตรฐาน ถึงจะได้รับการยอมรับว่าเป็นสนามระดับ

Championship Golf Course

แม้ในภาคอีสานบ้านเราจะมีสนามกอล์ฟอยู่หลายแห่ง แต่สนามกอล์ฟที่สามารถรองรับการแข่งขันระดับนานาชาติ หรือระดับโลกได้นั้น ยังไม่มี

สิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ สร้างขึ้นเพื่อเป็นสนามมาตรฐานสากล ซึ่งจนถึงตอนนี้ก็ยังคงเป็นสนามระดับอินเตอร์เพียง “แห่งเดียว” ในภาคอีสาน และติดท็อป 5 สนามกอล์ฟมาตรฐานที่ดีที่สุดของไทย





คุณภานุ อนุามบุตร ผู้จัดการทั่วไป
ของสิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ
และหนึ่งในอนุกรรมการของสมาคม
กอล์ฟแห่งประเทศไทย



SINGHA
E-SAN
OPEN 2026



สิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ
เปิดให้บริการอย่างเป็นทางการตั้งแต่
ปี พ.ศ. 2552

ดีไซน์เนอร์ชาวไทยผู้ออกแบบ
สนาม ได้แก่ คุณพีรพน นະมาตร์
ผู้มีผลงานการออกแบบสนามกอล์ฟ
ชั้นนำทั้งในไทยและต่างประเทศ

คุณสมิทธิ์ โอบายะวาทย์ บริษัท
สำนักงานสถาปัตย์กรุงเทพ จำกัด
หรือ (O.B.A.) คือ ดีไซน์เนอร์ชาวไทย
ผู้ออกแบบคลับเฮาส์ สิงห์ปาร์ค โดย
ได้รับรางวัลออกแบบ ARCASIA
awards for Architecture 2013
Kathmandu Gold by ARCASIA
Architects Regional Council Asia

เป็นสนามที่ได้รับความไว้วางใจ
ให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันระดับ
โลกอย่าง Asian Tour's King's Cup
และรายการ Singha E-San Open
มาอย่างต่อเนื่อง



แชมป์สมัยที่ 3 ในการแข่งขัน
Singha e-san open 2026
เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2569





โครงการ First Tee Junior Golf Camp ค่ายเพื่อเยาวชนได้สัมผัสกีฬากอล์ฟ ตลอด 14 วัน โดยไม่ค่าใช้จ่าย มีอุปกรณ์ให้พร้อมassw

กอล์ฟเยาวชน "สิงห์ - กรุงเทพ จูเนียร์ กอล์ฟ แรงค์ 2025-2026" ภาคอีสาน สนามที่ 6 วันที่ 17-18 ม.ค. 69

ปลูกปั้นนักกอล์ฟเยาวชนอีสานสู่มืออาชีพ

ภาคอีสาน มักเป็นถิ่นกำเนิดของนักกอล์ฟฝีมือดีมากมาย แต่ในอดีตพวกเขาขาดการสนับสนุน และขาดสนามมาตรฐานสำหรับขัดเกลาฝีมือ สิ่งที่น่าภาคภูมิใจของสิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ จึงไม่ได้เป็นเพียงแค่สนามแข่งขัน หรือสนามซ้อม แต่ยังเป็นอีกหนึ่งศูนย์กลางของการปลูกปั้นนักกอล์ฟไทย โดยเริ่มตั้งแต่ศูนย์ ตามแนวคิดของ "สิงห์คอร์เปอร์เรชั่น" องค์กรที่สร้างรากฐานของวงการกีฬากอล์ฟในประเทศไทยเอาไว้อย่างแข็งแกร่ง และให้การสนับสนุนนักกอล์ฟตั้งแต่ระดับเยาวชนไปจนถึงระดับมืออาชีพมาโดยตลอด

นอกเหนือจากมีการจัดทัวร์นาเมนต์การแข่งขันในระดับมืออาชีพ และระดับนานาชาติ ที่สนามแห่งนี้ยังได้จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมนักกอล์ฟระดับเยาวชนตลอดทั้งปี อาทิ

TGA Junior Golf Ranking ซึ่งจัดต่อเนื่องเพื่อสะสมคะแนน คัดเลือกนักกอล์ฟเป็นตัวแทนภาคไปแข่งขันในระดับประเทศ และคัดตัวเข้าสู่โครงการทีมชาติไทย

First Tee Junior Golf Camp โครงการแคมป์กอล์ฟสำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี สร้างประสบการณ์ เพื่อปูพื้นฐานกีฬากอล์ฟอย่างถูกต้อง

"เราไม่ได้มองตัวเองเป็นแค่สนามกอล์ฟ หน้าที่ของเรา คือ สนับสนุนกีฬากอล์ฟ ตั้งแต่ระดับเยาวชน" คุณภานุ อนุามบุตร ผู้จัดการทั่วไปของสิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ และหนึ่งในอนุกรรมการของสมาคมกอล์ฟแห่งประเทศไทย ให้ข้อมูล

"เรามีการจัดการแข่งขันเยาวชนปีละ 6 ครั้ง แล้วก็ภาคประชาชนปีละ 3 ครั้ง นอกจากนั้น เรายังมีชมรมสิงห์จูเนียร์ ซึ่งจะเป็นเยาวชนที่ค่อนข้างเด็กเลย เพื่อสนับสนุนพวกเขาตั้งแต่จุดเริ่มต้น เราสร้างพวกเขาได้ เพราะ facility ของเราพร้อมทุกอย่าง"

"เราไม่ได้มองตัวเองเป็นแค่สนามกอล์ฟ หน้าที่ของเรา คือ สนับสนุนกีฬากอล์ฟ ตั้งแต่ระดับเยาวชน"





เสน่ห์ของสนามที่ดึงดูดเหล่าโปรกอล์ฟต่างชาติ

นอกจากเป็นสถานที่เก็บตัวของเหล่าโปรกอล์ฟชาวไทย สิ่งปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ ยังเป็นที่ชื่นชอบของโปรกอล์ฟต่างชาติ โดยเฉพาะชาวเกาหลีได้นักกอล์ฟชาวเกาหลีได้ที่มายังสนามแห่งนี้ ไม่ได้เป็นนักท่องเที่ยวที่มาไม่กี่วันแล้วกลับ แต่พวกเขาเข้ามาแคมป์ เพื่อเก็บตัวฝึกฝนกันเป็นเดือนๆ

ปัจจัยที่พวกเขา “เลือก” สนามแห่งนี้ในการเก็บตัวฝึกซ้อม เป็นเพราะ “สภาพของสนาม” ซึ่งมีสนามไคร์ฟที่มีสภาพสมบูรณ์

ครบครัน โดยมีพื้นที่หญ้าจริงสำหรับซ้อมตี และการฝึกซ้อมรูปแบบ Short game หรือการฝึกซ้อมลูกสั้น ซึ่งบริเวณอะคาเดมี่มีกรีนซ้อมลูกสั้นถึง 3 กรีน โดยนักกีฬาสามารถฝึกซ้อมในหลายระยะและหลากหลายรูปแบบ เช่น การซ้อมในระยะต่ำกว่า 100 หลา หรือการซ้อมระเบิดทรายให้ลูกอยู่บริเวณกรีน เป็นต้น ที่สำคัญคือมีห้อง Fitness มีอุปกรณ์ที่มีมาตรฐาน เพื่อให้ นักกีฬาได้พัฒนากล้ามเนื้อ และเตรียมพร้อมร่างกายสำหรับแข่งขัน

“ชาวเกาหลีที่มาสนามแห่งนี้ไม่ใช่นักท่องเที่ยว แต่เป็นเด็กที่ต้องการมุ่งหวังความเป็นเลิศในกีฬากอล์ฟ ที่พวกเขาเข้ามาบ้านเราก็ส่วนหนึ่งก็เพราะช่วงฤดูหนาวเป็นช่วงที่ทั้งโลกพักการแข่งขัน บ้านเขานหนาวมาก อุณหภูมิติดลบ มีหิมะลมแรง แข่งไม่ได้ ซ้อมก็ไม่ได้ เขาจึงมาซ้อมที่เมืองไทย และเขาเลือกสนามเรา สิ่งที่เขาเจอคือ ความสะดวก ครบ เหมาะให้พวกเขาเก็บตัวเป็นเดือนๆ แบบที่ไม่เคยเจอที่ไหน เขาติดใจ มากันทุกปี โดยเฉพาะช่วงฤดูหนาว”



จากใจ “แฟนคลับสนาม”

“แฟนคลับสนามหลายต่อหลายคน เขาบอกกับผมนะว่า เขาไม่เคยคิดว่าขอนแก่นจะมีสนามกอล์ฟระดับนี้ ซึ่งเขาฝากขอบคุณไปยังคุณสันติ ที่ทำให้เขาได้มีโอกาสเล่นกอล์ฟในสนามที่ดีติดอันดับต้นๆ ของเมืองไทย” คุณภานุกล่าว

หนึ่งในกลุ่มแฟนพันธุ์แท้ของสนามสิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ ได้แก่ “กลุ่มนักกอล์ฟจากโรงเรียน” โดยจุดเริ่มต้นของการเป็นแฟนพันธุ์แท้ของพวกเขา มาจากการที่ คุณไพศาล เหลืองอิงคะสุต สมาชิก 1 ใน 5 ของกลุ่ม ได้ส่งบุตรหลานมาเข้าโครงการ First Tee Junior Golf Camp แล้วรู้สึกประทับใจในความตั้งใจสนับสนุนนักกอล์ฟเยาวชน ตลอดจนสภาพสนาม และการดูแลจากทีมงาน เกิดเป็นความผูกพันที่มีต่อ สิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ จนได้เข้าร่วมแข่งขันรายการ All Thailand Golf Club และทัวร์นาเมนต์ต่างๆ ของสมาคมกอล์ฟฯ เป็นประจำมา 4 ปีแล้ว

แม้ภูมิภานาจะอยู่ในจังหวัดอุดรธานี แต่คุณไพศาลและกลุ่มเพื่อนนักกอล์ฟโรงเรียน จะเดินทางมายังขอนแก่น เพื่อเล่นกอล์ฟที่สนามสิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ เท่านั้น พวกเขายังคงเฝ้าพัฒนาการของการฝึกซ้อม ผลสกอร์เป็นระยะๆ ถือเป็นความน่ารัก ความประทับใจ และความภาคภูมิใจของทีมงานสิงห์ปาร์ค ขอนแก่น



คุณไพศาล เหลืองอิงคะสุต (ซ้ายสุด) และกลุ่มนักกอล์ฟจากโรงเรียน

พาทัวร์สิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ

คลับเฮาส์ ดีไซน์ที่นำอุปกรณ์จับปลาท้องถิ่น “ไซดักปลา” เอกลักษณ์ของแดนอีสานมาร่วมออกแบบตัวอาคาร 2 ชั้น เป็นห้องอาหารขนาดใหญ่ พร้อมจุดชมวิótิวทัศน์



ล็อกเกอร์รูม สะอาดและกว้างขวาง พื้นที่แยกสัดส่วนชัดเจน ใช้แสงและลมตามธรรมชาติช่วยเพิ่มความสว่างและความโปร่งโดดเด่นด้วยการตกแต่งที่ใช้ลวดลายผ้าทอท้องถิ่น มีความหรูหราระดับ 5 ดาว



กลุ่ม 14 หลุมที่สามารถ represent สิ่ง πάρค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ ได้ดี เพราะเห็นองค์ประกอบของ สนาม ทั้งกรีน แฟร์เวย์ ทีออฟ บังเกอร์ น้ำ ทRAY และเห็นไปถึงโรงงานขอนแก่น บริวเวอรี่

กลุ่ม 15 หลุมซิกเนเจอร์ ของสนาม พาร์ 4 สั้นแต่เต็มไปด้วยความท้าทาย ทั้งกรีนเร็ว ล้อมรอบด้วยกับดักทรายและบ่อน้ำ



สีของหลุมทีกอล์ฟ (Tee Markers) สีหลุมที่จุดเริ่มต้น จะบอกถึงความยากและระยะของแท่นที เช่น สีแดงสำหรับผู้หญิง สีขาวสำหรับนักกอล์ฟทั่วไป สีน้ำเงินสำหรับนักกอล์ฟฝีมือดี สีดำสำหรับโปรกอล์ฟ

เตรียมยกระดับศูนย์ฝึก Academy สู่อุตสาหกรรมกีฬากอล์ฟครบวงจร

ศูนย์ฝึกอะคาเดมี่ (Academy) หนึ่งใน Facility ของสิ่ง πάρค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ เกิดขึ้นเพื่อพัฒนาทักษะของนักกอล์ฟ ตั้งแต่เยาวชนไปสู่ระดับมืออาชีพ โดยคัดเลือกนักกอล์ฟที่มีพรสวรรค์ มาใช้ชีวิตและฝึกฝนอยู่ที่นี่ ภายใต้ความรับผิดชอบของสำนักงานส่งเสริมกีฬา บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

ด้วยความมุ่งหมาย

- ต่อยอด สิ่ง πάρค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ ให้เป็นหนึ่งใน "ศูนย์กลาง" (Hub) ด้านกีฬากอล์ฟที่ครบจบในที่แห่งเดียว
- ขยายศูนย์ฝึกให้รองรับจำนวนนักกอล์ฟเยาวชนที่เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน
- เพิ่มประสิทธิภาพของศูนย์ฝึกไปสู่ระดับ World Class Facility
- เป็นศูนย์กลางการพัฒนาทักษะของนักกอล์ฟที่สอดคล้องกับนโยบายขององค์กร ในการพัฒนาส่งเสริมนักกีฬา

แผนการพัฒนาศูนย์ฝึกแห่งนี้ ความสำคัญไม่ใช่เพียงการขยายพื้นที่ การเพิ่มความพร้อมด้านอุปกรณ์และความสะดวก แต่เป็นความเชื่อมโยงไปถึงภาพรวมด้านวิสัยทัศน์ของ "สิ่ง πάρค" ที่ต้องการปมพราะนักกีฬา ตั้งแต่ก้าวแรก โดยเฉพาะกีฬากอล์ฟ เพื่อพัฒนาไปสู่ "อุตสาหกรรมกีฬากอล์ฟแบบครบวงจร"

กล่าวคือ ตอกย้ำบทบาท ผู้นำวงการกีฬากอล์ฟไทย ทั้งในประเทศ และระดับโลก อย่างยั่งยืน ■

Club House @ Singha Park

วิวสวยหรู
เมนูหลักอร่อย

Club House @ Singha Park เป็นห้องอาหารภายในสิงห์ปาร์ค ขอนแก่น กอล์ฟคลับ ใครที่ไม่ใช่สายกอล์ฟเป็นสายกินอาจจะไม่ได้นึกถึงร้านอาหารในสนามกอล์ฟนัก แต่จริงๆ แล้ว Club House @ Singha Park เปิดต้อนรับทุกคน ด้วยเมนูอาหารราคา มีตรภาพ เน้นอาหารไทยและอาหารนานาชาติ มี Coffee Shop ท่ามกลางทิวทัศน์ธรรมชาติของสนามกอล์ฟเขียวขจี และทะเลสาบอันกว้างใหญ่

ต้องบอกว่า เชฟของร้านนี้ก็ไม้อธรรมดา เพราะทีมเชฟที่น่าโดยเชฟพิทักษ์ ศรีไชยแสง เคยชนะเลิศการแข่งขันปรุงเมนูอาหารนานาชาติ Makro HoReCa Challenge เมื่อปี 2023 จัดเสิร์ฟแบบบุฟเฟ่ต์ จากวัตถุดิบพรีเมียมประเภทที่ 1 โดยได้รับถ้วยรางวัลชนะเลิศพระราชทานจาก พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ มาแล้ว



ซีโรงหมูอบฟองเบียร์ ▶

เมนูชกานเจอร์ที่ควรสั่งมาลองสักครั้ง โดยนำซีโรงหมูมาหมักและอบจนเปื่อยนุ่มด้วยฟองเบียร์สด ให้รสชาติกลมกล่อม และกลิ่นหอมเฉพาะตัวของมอลต์อ่อนๆ 220.-



Recommended

และมีเมนูอื่นๆ ที่เคยได้รับ รีวิวนะน่าอย่าง ข้าวผัดน้ำพริกปลาสดทอดกรอบ ปากเปิดทอดเกลือ หมูผัดพริกไทยดำ เป็นต้น



▶ **ตำถั่วหมูกรอบ**

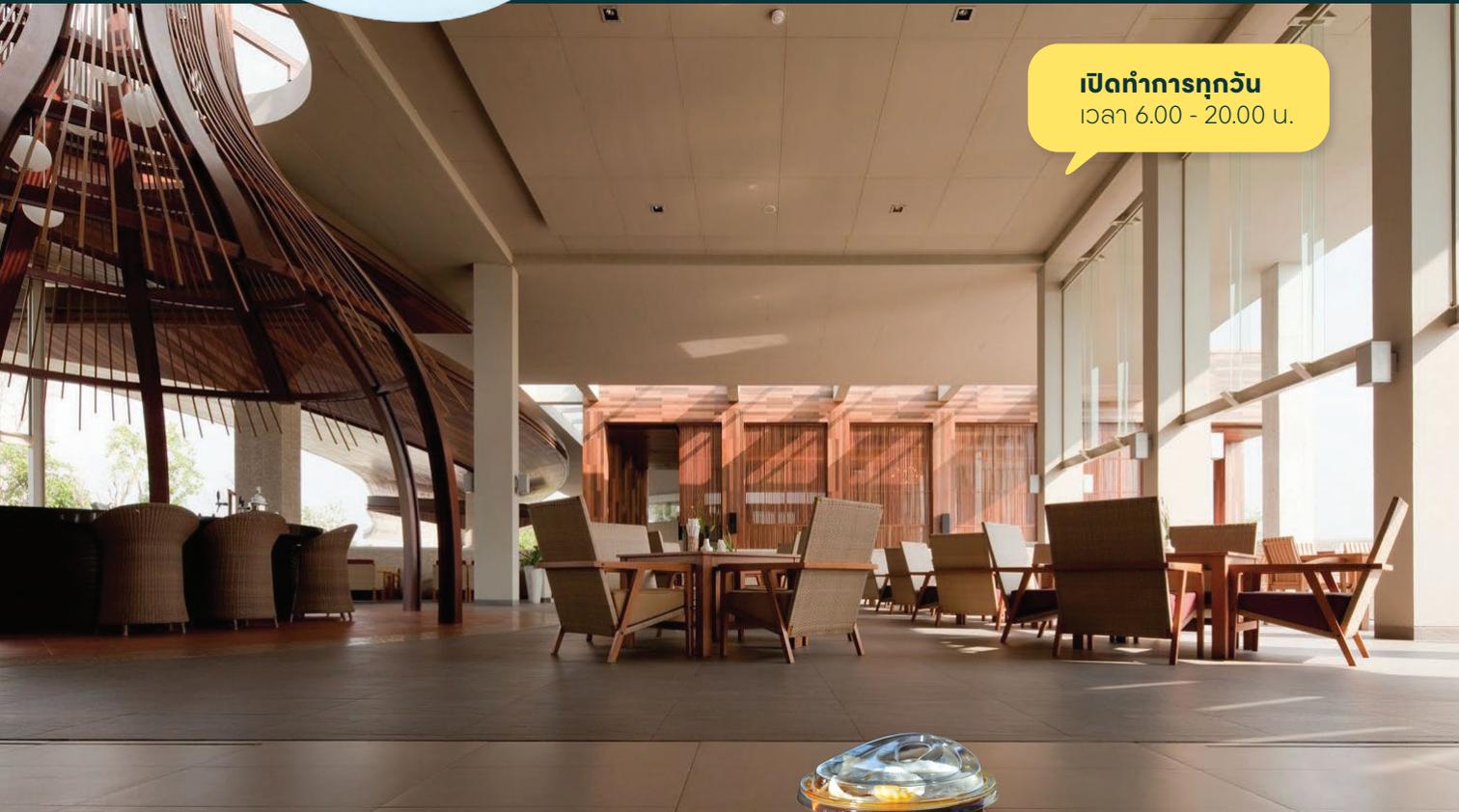
ตำถั่วฝักยาว หมูกรอบ ให้ texture ที่กรุบกรอบ ถั่วฝักยาวตัดเสี้ยน พร้อมความจัดจ้านตามแบบฉบับของส้มตำ 170.-



Recommended

▶ **เฟื่องเม็ยร์**

กุ้งทอด กระเพาะปลา ไส้กรอก ปลาหมึกแห้ง คลุกเคล้าด้วยสมุนไพรไทย ราดน้ำซอสรสเปรี้ยวหวาน รับประทานแก้มกับเบียร์สดเย็นซ่า 190.-



เปิดทำการทุกวัน
เวลา 6.00 - 20.00 น.

อีสานคีนกิ้น ▶

หมูทอดคลุกข้าวคั่ว ผัดกับพริกแห้ง รสออกฉ่ำๆ ไม่เค็ม ไม่เหนียว เนื้อนุ่มไม่เหนียว เคี้ยวเพลิน 190.-



Recommended



▶ **อเมริกาโน่มะพร้าว**

กาแฟสดรสเข้ม ผสมน้ำมะพร้าวธรรมชาติแท้ พร้อมเนื้อมะพร้าวอ่อน ได้ความหวานตามธรรมชาติ ตัดความขมของกาแฟ ดีมง่าย ได้ความสดชื่น 115.-

นอกจากนี้ ยังมีน้ำผลไม้สดตามฤดูกาล เครื่องดื่มสมุนไพร และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ■



Talks for You Welfare & Benefit

ชวนรู้ไว้ ทำความเข้าใจ
และใช้สิทธิได้อย่างถูกต้อง

สิงห์ แมกกาซีน เชิญชวนเพื่อนๆ ชาวสิงห์มา
ทำความเข้าใจ **"สวัสดิการใกล้ตัว"** ที่คิดมาแล้วว่า
เป็นคำถามที่มักจะถูกถามกันบ่อย ในทำนองที่ทุกคน
รู้ว่า มีสิทธิ ไม่ว่าจะเป็นการเบิกประกันสุขภาพต่างๆ
ตลอดจนสิทธิงานบวช งานแต่ง แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะ
ทราบรายละเอียดชัดเจน เราจึงชวนทีม HR Welfare
& Benefit มาพูดคุยกัน เพื่อให้ข้อมูลและคำแนะนำ
เพื่อนๆ แบบจัดเต็มกันไปเลย

Q สิทธิประกันที่บริษัทฯ
มอบให้ ทั้งประกันสุขภาพกลุ่ม
และประกันชีวิต จริงๆ แล้ว
มีเงื่อนไข และคำแนะนำในการเบิก
เคลมอย่างไร?

A ขออธิบายนิยามทั่วไป
และความแตกต่าง ดังนี้ค่ะ

ประกันสุขภาพกลุ่ม คือ ค่ารักษาพยาบาลที่องค์กร
ทำสัญญากับบริษัทประกัน เพื่อคุ้มครองพนักงาน
โดยครอบคลุมค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล
จากอาการเจ็บป่วย ทั้งผู้ป่วยนอก (OPD) และ
ผู้ป่วยใน (IPD) รวมถึงอุบัติเหตุ และได้รับความ
คุ้มครองทันที ตั้งแต่วันแรกที่เข้ามาเป็นพนักงาน

ประกันชีวิต คือ สวัสดิการที่บริษัทฯ จัดให้
เพื่อคุ้มครองพนักงานในกรณีเสียชีวิต และ
ทุพพลภาพถาวร สร้างหลักประกันความมั่นคง
ให้กับครอบครัวพนักงาน

เจษฎา เอี่ยมขำ
Assistant
HR Manager - Welfare
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



ประกันสุขภาพกลุ่ม	ประกันชีวิต
ใช้กรณีเจ็บป่วย และอุบัติเหตุ ทั้งผู้ป่วยใน (IPD) และผู้ป่วยนอก (OPD)	ใช้กรณีพนักงานเสียชีวิต จากโรคร้ายและอุบัติเหตุ
ผลประโยชน์ ป1 - ป6 OPD 1,500 บาท ต่อครั้ง (31 ครั้ง ต่อปี)	ผลประโยชน์ ป1 - ป3 วงเงิน 300,000 บาท ป4 - ป6 วงเงิน 500,000 บาท
ก1 - ก2 OPD 17,000 บาท ต่อปี (รวมเบิกกันตรึม 2,000 บาท ต่อปี)	ก1 - ก2 วงเงิน 800,000 บาท
ก3 - ก4 OPD 20,000 บาท ต่อปี (รวมเบิกกันตรึม 3,000 บาท ต่อปี)	ก3 - ก4 วงเงิน 1,000,000 บาท
ส1 - ส2 OPD 25,000 บาท ต่อปี (รวมเบิกกันตรึม 4,000 บาท ต่อปี)	ส1 - ส2 วงเงิน 2,000,000 บาท
ส3 - ส4 OPD 30,000 บาท ต่อปี (รวมเบิกกันตรึม 6,000 บาท ต่อปี)	ส3 - ส4 วงเงิน 3,000,000 บาท
ส5 ขึ้นไป OPD 50,000 บาท ต่อปี (รวมเบิกกันตรึม 10,000 บาท ต่อปี)	ส5 ขึ้นไป วงเงิน 5,000,000 บาท

**การเบิก OPD แพทย์ต้องมีการจ่ายยาให้ด้วยเท่านั้น **หากเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ วงเงินเพิ่มขึ้น 1 เท่า จึงจะเบิกได้

Did You Know?

การเบิกค่ารักษาพยาบาล OPD หากใช้เกินวงเงินที่กำหนด ส่วนที่เกินมาสามารถเบิกกับบริษัทฯ ได้ แต่ในกรณีเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลของรัฐเท่านั้น

หมายเหตุ: ผู้ป่วยใน (IPD) คือ นอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ผู้ป่วยนอก (OPD) คือ มาพบแพทย์ โดยแพทย์จ่ายยาให้กลับไปรักษาตัวที่บ้าน

ทั้งประกันสุขภาพกลุ่มและประกันชีวิต เป็นไปตามเงื่อนไขของกรมธรรม์



ธารินี น้อยจาต
Deputy HR Manager
- Welfare & Wellbeing
บริษัท บุนนาคอินเวสเมนต์ จำกัด



สิ่งที่ทางเราอยากแนะนำนะคะ คือขั้นตอนการเบิกค่ารักษาพยาบาลผ่านแอปพลิเคชัน GMC เราอยากเชิญชวนให้ทุกคนทำเบิกผ่านแอป เพื่อลดกระดาษ ลดขั้นตอนการดำเนินการ และได้เคลมไวด้วย โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 1 เอกสารที่ต้องใช้ ได้แก่ ใบเสร็จ ใบรับรองแพทย์ โดยให้เขียนระบุลงในใบเสร็จว่า "เบิกเคลมกับกรุงเทพประกันเรียบร้อยแล้ว" พร้อมเซ็นลงชื่อด้วยปากกาสีน้ำเงิน
- 2 จากนั้นถ่ายรูปใบเสร็จ และใบรับรองแพทย์ เข้าแอปพลิเคชัน GMC กดเลือกโรงพยาบาลวันที่ไปรักษา เลือกโรคที่รักษา
- 3 แนบใบเสร็จ และใบรับรองแพทย์ ผ่านแอป กดส่ง หากผ่านการพิจารณาภายใน 3 วันทำการ จะได้รับเงินเบิก

แต่หากเลือกยื่นเอกสารมาทางทีม HR Welfare จะต้องใช้เวลาอย่างน้อย 10 วันทำการ เพราะจะต้องมีการรอรอบจากทางกรุงเทพประกันในการเข้ามารับเอกสาร ดังนั้น เราขอแนะนำให้เบิกผ่านแอปจะสะดวกและรวดเร็วกว่าค่ะ

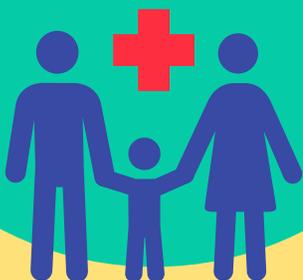


Q การเบิกเงิน IOU ล่วงหน้า ในแง่ของสวัสดิการ คืออะไร?

A เงิน IOU ในแง่สวัสดิการนี้ คือ สิทธิเพื่อ “ช่วยเหลือพนักงาน ยามจำเป็น กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินที่ไม่คาดคิด และไม่มีเงินสำรอง” เพื่อที่พนักงานจะไม่ไปกู้หนี้ยืมสินนอกระบบ หรือธนาคาร เพราะเราไม่มีนโยบายให้พนักงานเป็นหนี้ แต่เข้าใจถึงภาระหน้าที่ และความจำเป็นของแต่ละคน

Q ค่ารักษาพยาบาล ครอบครัวพนักงานมีเงื่อนไขการเบิกอย่างไร?

A ครอบครัวพนักงานในที่นี้ หมายถึง คู่สมรสตามกฎหมาย ซึ่งต่อไปเราจะใช้คำว่า “คู่ชีวิต” ที่จะรวมถึง ข-ข และ ญ-ญ ด้วย และยังหมายถึงบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายที่อายุไม่เกิน 18 ปี และยังไม่สมรส โดยพนักงานเบิกค่ารักษาพยาบาลของคนในครอบครัวได้ตามจริง คนละไม่เกิน 2,500 บาท ต่อคน ต่อปี ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุ ผู้ป่วยใน (IPD) และผู้ป่วยนอก (OPD) แต่ต้องรับการรักษาในโรงพยาบาลของรัฐบาลเท่านั้น



สำหรับพนักงานที่มีอายุงานครบ 1 ปี สามารถขอเบิกเงินล่วงหน้า (IOU) ได้ 3 เท่าของเงินเดือน แต่ไม่เกิน 50,000 บาท ไม่มีดอกเบี้ย ระยะเวลาใช้คืน 12 เดือน โดยหักจากเงินเดือนเป็นงวดๆ เท่ากันทุกเดือน หลังจากชำระเงินคืนครบแล้ว จะใช้สิทธิ์ครั้งใหม่ได้หลังจากพ้นระยะเวลา 6 เดือนไป ซึ่งการจะเบิก IOU ได้นั้น จะต้องเข้าเงื่อนไข ดังนี้

- **เป็นพนักงาน หรือบุคคลในครอบครัว** (บิดา มารดา คู่สมรสตามกฎหมาย บุตรโดยชอบด้วยกฎหมาย) เกิดประสบอุบัติเหตุ
- **ประสบภัยพิบัติ** เช่น ถูกไฟไหม้บ้าน หรือเหตุอุกกภัย เป็นต้น
- **ซ่อมแซมบ้านที่อยู่อาศัยของพนักงานและครอบครัว** ในกรณีที่บ้านทรุดโทรมและลำบากต่อการอยู่อาศัย มีค่าใช้จ่ายเพื่อการต่อเติมหรือตกแต่ง
- **เพื่อการศึกษาของบุตร** เช่น ค่าเทอม ค่าอุปกรณ์การศึกษา ค่าเครื่องแบบ (ไม่รวมถึงบุตรบุญธรรม)
- **พนักงานอุปสมบท**
- **ณ ปณิกตพบุคคลในครอบครัว** (บิดา มารดา คู่สมรสตามกฎหมาย บุตรโดยชอบด้วยกฎหมาย)

**หากเบิกกรณีเพื่อการศึกษาบุตร กับซ่อมแซมที่อยู่อาศัย ต้องแนบใบเสร็จมาด้วย



ขั้นตอนการเบิก

- พนักงานสำรองจ่ายค่ารักษาพยาบาล
- นำใบเสร็จรับเงินพร้อมใบรับรองแพทย์ตัวจริง ส่งมาที่แผนกสวัสดิการฯ
- เงินค่ารักษาพยาบาลจะโอนเข้าบัญชีเงินเดือนของพนักงาน

Aงานอุปสมบท บริษัทฯ จะมอบน้ำดื่มสิงห์ขนาด 330 cc จำนวน 50 แพ็ค โดยพนักงานอาจสั่งซื้อจากเอเยนต์หรือห้างสรรพสินค้าแล้วออกไปเสริจรับเงินในนามบริษัทฯ ที่สังกัดระบุที่อยู่บริษัทฯ ให้ครบถ้วนพร้อมเอกสารการอุปสมบทที่ออกโดยวัดมาเบิก ใช้สิทธิได้ 1 ครั้งตลอดอายุการทำงาน

งานมงคลสมรส บริษัทฯ มอบเบียร์สดถึงขนาด 30 ลิตร โดยเมื่อพนักงานซื้อ 2 ถึงจะเบิกได้ 1 ถึง หากซื้อ 4 ถึง จะเบิกได้ 2 ถึง หากซื้อมากกว่า 4 ถึงขึ้นไป จะเบิกได้สูงสุด 2 ถึง ใช้สิทธิได้ 1 ครั้งตลอดอายุการทำงาน กรณีคู่สมรสเป็นพนักงานทั้งคู่ ก็จะได้รับสิทธิทั้งคู่

Q การช่วยเหลือนักงานในงานอุปสมบทงานมงคลสมรส และงานอวมงคล?

งานอวมงคล แบ่งเป็นสิทธิของพนักงาน และครอบครัวพนักงาน ดังนี้

พนักงาน

- เงินช่วยเหลือค่าทำศพ จำนวน 1 เท่าของเงินเดือน แต่ไม่น้อยกว่า 20,000 บาท และไม่เกิน 50,000 บาท
- เงินร่วมเป็นเจ้าภาพงานศพ จำนวน 100,000 บาท
- พวงหรีดเคาเรศพพในนามบริษัทฯ ที่พนักงานสังกัด
- เงินประกันชีวิต กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (ถ้ามี) เงินบำเหน็จบำนาญ (ถ้ามี) เงินประกันสังคม

ครอบครัวพนักงาน

- (บุตร คู่สมรส บิดา-มารดา)
- พวงหรีดในนามบริษัทที่พนักงานสังกัด
 - น้ำดื่มสิงห์ขนาด 330 cc จำนวน 50 แพ็ค



ขั้นตอนการใช้สิทธิ

- พนักงานสำรองจ่ายค่าใช้จ่ายเต็มจำนวนก่อน
- ออกใบเสร็จออกเป็น 2 ฉบับ ใบที่ 1 ในนามพนักงาน ใบที่ 2 ในนามบริษัทตามสังกัด
- ส่งใบเสร็จตัวจริงทั้งสองใบ + การ์ดงานแต่ง มาที่แผนกสวัสดิการ

Q คุณการศึกษาบุตรพนักงานเรียนดี มูลนิธิพระยาภิรมย์ภักดี?

Aบริษัทฯ มอบทุนการศึกษาให้แก่บุตรพนักงาน ที่มีผลการเรียนดี ปีละ 1 ครั้ง เราจัดขึ้นทุกปีโดยไม่จำกัดจำนวนทุนและจำนวนบุตร ซึ่งเราแบ่งตามระดับชั้นการศึกษา โดยมีหลักเกณฑ์ดังนี้

ระดับการศึกษา	จำนวนเงินทุนละ	ผลการศึกษา
ประถมศึกษา 1-6	6,000 บาท	คะแนนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 85% หรือเกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป
มัธยมศึกษา 1-6 ถึง ปวช.	11,000 บาท	คะแนนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 80% หรือเกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 3.25 ขึ้นไป
อุดมศึกษา และ ปวส.	18,000 บาท	คะแนนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 75% หรือเกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

คุณสมบัติและเอกสารผู้ขอรับทุน

- เป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมาย รวมถึงบุตรบุญธรรมซึ่งจดทะเบียนรับรองบุตร
- กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาจนถึงระดับปริญญาตรี
- สำเนาใบแจ้งผลการเรียนตลอดปีการศึกษา
- สำเนาทะเบียนบ้านที่มีชื่อบุตร



ทางทีม HR Welfare & Benefit ขอประชาสัมพันธ์เพิ่มเติมเกี่ยวกับแอปพลิเคชัน HR Connex (เดิมชื่อ HR PROMPT) เพราะในแอปนี้จะมีข้อมูลสวัสดิการด้านอื่นๆ อีกมากมาย อาทิ เชื้อไขการเบิกเบี่ยงจากการเดินทาง ปฏิบัติงานนอกสถานที่ การเบิกค่าเดินทางต่างๆ ซึ่งมีระเบียบและสิทธิตามระดับกำหนดไว้อย่างชัดเจนสามารถเข้าไปตรวจสอบเงื่อนไขต่างๆ ผ่านแอปกันได้นะคะ ■



**BREW
WEAR
SHINE**



โรงรับ



Shopee



Line Shopping

นางแบบ: ชลิตา เอี่ยมทอง
ชายแบบ: ภักธพล อาสาณรงค์
โปรดักชั่น: SINGHA MAGAZINE
ช่างภาพ: ณัฐวุฒิ พุคะทรัพย์ และ กิตติวัฒน์ บุญคง



MEETING RECOVERY SYNDROME

เมื่อคนทำงานเกิดภาวะ “หมดพลัง” กับการประชุม

ในหนึ่งวันทำงาน หลายคนอาจต้องเข้าประชุม 3-5 ครั้ง บางวันประชุมติดกันแทบไม่มีช่วงว่าง และเมื่อประชุมเสร็จสิ่งที่ตามมาไม่ใช่ “งานเดินต่อ” แต่คือความรู้สึกสมองตื้อ เหนื่อยล้า และไม่อยากเริ่มอะไรใหม่ ภาวะนี้กำลังกลายเป็นปัญหาใหญ่ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งประสิทธิภาพการทำงาน และขวัญกำลังใจของพนักงาน

อาการเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ และไม่ใช่เพราะคนทำงาน “อึดไม่พอ” แต่เป็นภาวะที่นักจิตวิทยาเรียกว่า Meeting Recovery Syndrome (MRS) หรือภาวะที่สมองและอารมณ์ต้องใช้เวลาในการฟื้นตัว หลังจากการประชุมที่ยาวนาน เครียด หรือไม่มีประสิทธิภาพ

MRS คืออะไร และเกิดขึ้นได้อย่างไร

Meeting Recovery Syndrome คือภาวะที่คนทำงานรู้สึกหมดแรง สมาธิลดลงและต้องใช้เวลา นานกว่าปกติ ในการกลับมาทำงานที่ต้องใช้การคิด ซึ่งเป็นไปในทางจิตวิทยา มากกว่าเป็นความเจ็บป่วย งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า คนที่อยู่ในภาวะ MRS ต้องใช้เวลาในการ “รีเซ็ตสมอง” เฉลี่ยประมาณ 30-45 นาที เพื่อกลับมาเริ่มสมาธิทำงานต่อ

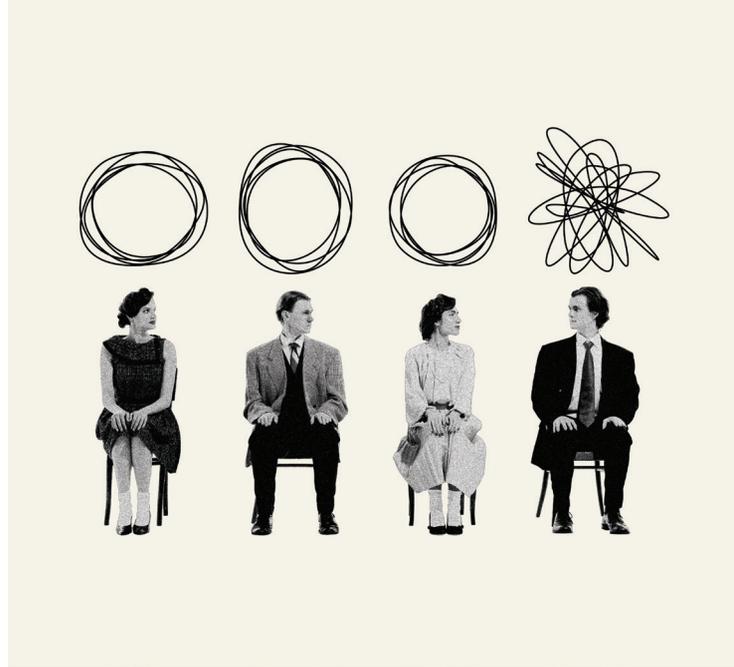
ขณะที่การสลับงานตามปกติ (Task Switching) ใช้เวลาเพียง 10-15 นาที นั้นหมายความว่า การประชุมหนึ่งครั้ง อาจไม่ได้ใช้เวลาแค่ 1 ชั่วโมงแต่กำลังกิน “เวลาคุณภาพ” ของคนทำงานไปมากกว่านั้นหลายเท่า และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการสูญเสียประสิทธิภาพในการทำงาน

สิ่งที่ถูกใช้ไปในการประชุม ไม่ใช่แค่ “เวลา”

ในมุมมองของจิตวิทยาการทำงาน ททรัพยากรที่สำคัญที่สุดของพนักงานไม่ใช่แรงกาย แต่คือ ททรัพยากรทางปัญญา (Cognitive Resources) ได้แก่

- ความสนใจ (Attention)
- สมาธิ (Focus)
- พลังในการคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจ

เมื่อการประชุมไม่มีเป้าหมายชัดเจน ไม่มีข้อสรุป ผู้เข้าประชุมไม่มีส่วนร่วม และยึดเยื้อโดยไม่จำเป็น สมองจะค่อยๆ ใช้ทรัพยากรเหล่านี้จนหมดและเมื่อทรัพยากรเหลือน้อย สมองจะเข้าสู่โหมด “ประหยัดพลังงาน” ผลลัพธ์คือความล้า ความเบื่อ และ Productivity ที่ลดลงหลังการประชุม



ปัญหาไม่ใช่ “ประชุมเยอะ” แต่คือ “ประชุมโดยไม่มีออกแบบ”

ในฐานะคนทำงานด้าน Knowledge Management เรามองว่าการประชุมคือหนึ่งในเครื่องมือจัดการความรู้ที่สำคัญที่สุดขององค์กร การประชุมที่ดีควรทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง หรืออย่างน้อยหนึ่งอย่างต่อไปนี้

1. สร้างความเข้าใจร่วมกัน
2. แลกเปลี่ยนมุมมอง
3. ตัดสินใจบนข้อมูล
4. ตกผลึกความรู้เพื่อนำไปสู่การลงมือทำ

แต่ในความเป็นจริงการประชุมจำนวนมากกลับไม่ทำหน้าที่เหล่านี้อย่างชัดเจน คำถามสำคัญที่ควรถามก่อนนัดประชุม คือ

- ประชุมนี้เพื่อ “รับรู้ข้อมูล” หรือ “ตัดสินใจ”
- ใครคือคนที่จำเป็นต้องอยู่ประชุมจริงๆ
- เมื่อจบประชุมแล้ว งานจะเดินต่ออย่างไร

หากไม่มีคำตอบที่ชัดเจน การประชุมนั้นมีความเสี่ยงสูงที่จะสร้าง MRS มากกว่าสร้างคุณค่า



ผู้เขียน: ทีม Knowledge Management (KM)

เมื่อการประชุมกลายเป็นต้นทุนขององค์กร

หากพนักงานหนึ่งคนมี MRS วันละเพียง 1-2 ชั่วโมง โดยไม่รู้ตัว ลองคูณตัวเลขนี้กับจำนวนพนักงานทั้งองค์กร

ต้นทุนเวลาที่หายไปอาจสูงกว่าที่เห็นในตารางเวลาหลายเท่า ที่สำคัญยิ่งกว่า MRS ไม่ได้กระทบแค่ Productivity แต่ยังกระทบต่อคุณภาพการตัดสินใจ ความคิดสร้างสรรค์ ความผูกพันกับงาน และสุขภาพของพนักงานในระยะยาว องค์กรที่ลดผลกระทบของ MRS ได้ดีมักมีแนวทางคล้ายกัน ได้แก่

1. ประชุมเท่าที่จำเป็น และมีวัตถุประสงค์ชัดเจน
 2. ใช้เวลาให้สอดคล้องกับสมมติของมนุษย์ (ไม่ควรเกิน 30 นาทีต่อ 1 หัวข้อ)
 3. เจาะเฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ
 4. มีการสรุป ตกลง และกำหนดผู้รับผิดชอบ
 5. เปิดพื้นที่ให้คนมีส่วนร่วม ไม่ใช่แค่นั่งฟัง
- สิ่งเหล่านี้อาจดูเป็นรายละเอียดเล็กๆ แต่แท้จริงแล้วคือการใส่ใจและเคารพ “เวลาคิด” ของคนทำงาน ซึ่งเป็นทรัพยากรล้ำค่าที่ช่วยให้องค์กรเติบโตอย่างยั่งยืน



อ่านเพิ่มเติม

Rubinstein, P. (2019). Blame your worthless workdays on 'meeting recovery syndrome'.

BBC Worklife.
<https://www.bbc.com/worklife/article/20191111-blame-your-worthless-work-days-on-meeting-recovery-syndrome>

Somanathan, S.
กลุ่มอาการเป็นตัวแทนการประชุม (Meeting Recovery Syndrome): กลยุทธ์เมื่อเป็นประสิทธิภาพการทำงาน.

ClickUp Thailand.
<https://clickup.com/th/blog/166784/meeting-recovery-syndrome>

Techsauce: 15 วิธีทำให้การประชุมมีประสิทธิภาพ.
<https://techsauce.co/culture-transformation/how-to-make-effective-meeting-with-15-rules>

กฤตชัย จงกรจักร.
25-60 นาที คือระยะเวลาในการประชุมที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพที่สุด.

The Momentum.
<https://themomentum.co/worktips-meeting-time>

สถาบันดำรงราชานุภาพ: การประชุมที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล. ส่วนพัฒนาและบริหารจัดการความรู้

สัญญาณเตือนที่องค์กรไม่ควรมองข้าม

1 Meeting Recovery Syndrome ไม่ใช่ปัญหาส่วนบุคคล แต่คือสัญญาณเตือนว่าองค์กรอาจกำลังใช้เวลาของคนเก่ง โดยไม่ได้ใช้ศักยภาพของพวกเขาอย่างเต็มที่

2 เมื่อการประชุมถูกออกแบบอย่างมีเป้าหมาย คนจะเหนื่อยน้อยลง สมองจะคิดได้ดีขึ้น และงานจะเดินเร็วขึ้นโดยไม่ต้องเร่งคน

3 บางครั้ง การเพิ่ม Productivity ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากการทำงานให้มากขึ้น แต่อาจเริ่มจากการประชุมให้น้อยลง แต่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ■

대단한 맛이다

ใหม่

อร่อยเข้ม สุดในรุ่น

ของมาซิดะ

“เข้มสุดแค่ไหนต้องลอง”



เข้มซัด

เข้มจุก

สาหร่ายนำเข้า
จากเกาหลี 100%

ไม่ใส่ผงชูรส*
และวัตถุกันเสีย



맛있다

맛있다

*ผลิตในประเทศไทย *บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

*รสออริจินัล เข้ม X2 ใช้โตโชเดียม 5'-โรโบนิวคลีโอไทด์ ssaไปซี่ เข้ม X2 ใช้โตโชเดียม 5'-โรโบนิวคลีโอไทด์, โตโชเดียม 5'-ไอโนซินเนต, โตโชเดียม 5'-กัวโนเอน

KKNOWLEDGE
How to

Wine & Why

**วิฑริช นิตินัยวินิจ**

ผู้จัดการเขตขายผลิตภัณฑ์

Whisky-Wine 2

บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด

ไวน์ (Wine) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เกิดจากการหมักองุ่นกับยีสต์ แม้ไม่ได้มีส่วนผสมมากเท่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชนิดอื่น แต่ไวน์โดดเด่นด้วยรสชาติและกลิ่นที่สามารถสะท้อนถึงแหล่งกำเนิดของผลิตภัณฑ์ ไวน์หนึ่งขวดเต็มไปด้วยเรื่องราวของผืนดินวัฒนธรรมของผู้คน สภาพภูมิอากาศในปีที่ผลิต ตลอดจนสายพันธุ์องุ่นที่นำมาใช้ เสน่ห์เหล่านี้ทำให้ไวน์เป็นเครื่องดื่มที่น่าสนใจ และได้รับความนิยมมานานนับพันปี

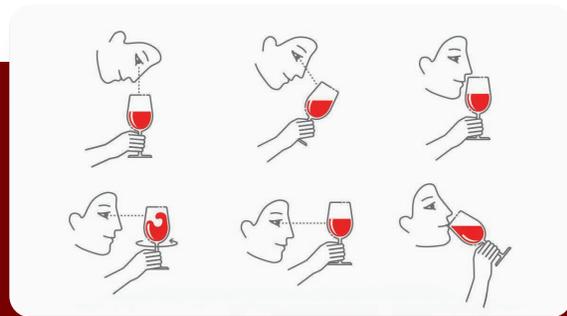
การชิมไวน์ (Wine Tasting) เป็นกิจกรรมเฉพาะตัวของเหล่าคนรักไวน์ ด้วยกลิ่นรสของไวน์นั้นมีความซับซ้อนในตัวเองตามแต่ธรรมชาติจะรังสรรค์ ทำให้ไวน์จากแต่ละภูมิภาคของโลกมี "เอกลักษณ์" ที่แตกต่าง การชิมจะเป็นการประเมินคุณภาพไวน์อย่างเป็นระบบ โดยอาศัยประสาทสัมผัสทั้งรูป รส กลิ่น เสียง (ตอนแกว่งแก้วไวน์) และสัมผัส เพื่อวิเคราะห์รสชาติ กลิ่น ความเข้มข้น และโครงสร้าง (Body) ของไวน์



การชิมไวน์ คือ สะพานเชื่อมระหว่างผู้ผลิต ศิลปะการทำไวน์ และผู้บริโภค เป็นกิจกรรมที่ช่วยเปิดเผยเสน่ห์อันลึกลับที่ซ่อนอยู่ในไวน์แต่ละขวด และทำให้วัฒนธรรมไวน์ยังคงมีชีวิตชีวาและน่าค้นหาอยู่เสมอ

ทำไมถึงต้องมี Wine Tasting?

Wine Tasting ไม่ใช่แค่ความสนุกหรือการเข้าสังคม แต่เป็นการเปิดโลกไวน์ใหม่ๆ เพื่อเข้าถึงเอกลักษณ์เฉพาะของไวน์แต่ละขวด เมื่อเราเข้าใจว่าไวน์ขวดนั้น มีโครงสร้าง ความเปรี้ยว ความฝาด ปริมาณแอลกอฮอล์ กลิ่นและรสชาติ เป็นอย่างไร ก็จะเป็นข้อมูลเพื่อตัดสินใจเลือกซื้อ และทำให้ซอมเมอลิเยร์ (Sommelier) หรือ กูรู (Guru) ด้านไวน์ สามารถคัดเลือกไวน์คุณภาพดีเข้าร้าน fine-dining ตลอดจนจนเป็นการกำหนดว่าไวน์ขวดนั้นๆ มีคุณภาพหรือไม่



ขั้นตอนหลักในการทำ Wine Tasting (6S)

See (ดู) ดูสีและความใสของไวน์ เพื่อประเมินอายุและความเข้มข้น วิธีคือ จับที่ก้านแก้ว แล้วเอียงแก้วดูสีของไวน์เหนือพื้นหลังสีขาว (พื้นหลังอาจเป็นกระดาษหรือผ้าเช็ดปาก)

- ความใส (Clarity): ไวน์ควรจะใส ไม่มีตะกอน
- สี (Color): ไวน์ขาว มักมีสีเขียวอ่อน สีออกเหลือง และสีจะเข้มขึ้นจนออกทอง เมื่อมีอายุมากขึ้น ไวน์แดง มักมีสีม่วงหรือสีทับทิมเมื่อยังอ่อน และจะเปลี่ยนเป็นสีอิฐหรือสีน้ำตาลเมื่อบ่มนาน
- ความหนืด (Viscosity / Legs): ดู “ขาไวน์” หรือ “น้ำตาลไวน์” ที่ไหลลงมาข้างแก้วหลังจากการแกว่ง ขาไวน์ที่หนาและไหลช้า อาจบ่งบอกถึงปริมาณแอลกอฮอล์หรือน้ำตาลที่สูง

Swirl (แกว่ง / เขย่า) แกว่งไวน์ในแก้วเบาๆ เป็นวงกลม เพื่อให้ไวน์สัมผัสผิวด้านในของแก้ว ทำให้กลิ่นหอมระเหยออกมาชัดเจนขึ้น

Smell (ดม) เป็นขั้นตอนที่สำคัญต่อการรับรู้รสชาติ โดยจากการสูดดมจะแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

- Primary Aromas: กลิ่นผลไม้ (เชอร์รี่, เบอร์รี่, มะนาว, แอปเปิล) และกลิ่นดอกไม้ ซึ่งมาจากพันธุ์องุ่นโดยตรง
- Secondary Aromas: กลิ่นที่เกิดจากกระบวนการผลิต เช่น กลิ่นขนมปัง กลิ่นยีสต์ หรือกลิ่นเนย
- Tertiary Aromas: กลิ่นที่เกิดจากการบ่มในถังไม้โอ๊ค หรือการบ่มในขวดนานๆ เช่น กลิ่นหนัง กลิ่นยาสูบ กลิ่นเห็ด หรือกลิ่นเครื่องเทศ

Sip (จิบ) จิบไวน์เล็กน้อยและอมไว้ในปาก พร้อมดูดอากาศเข้าไปเล็กน้อย เพื่อให้ไวน์สัมผัสออกซิเจนและกระจายไปทั่วลิ้นและเพดานปาก สัมผัสความหวาน ความเปรี้ยว ความฝาด (Tannin) และความหนักเบาของไวน์

Spit / Swallow (บ้วนหรือกลืน) บ้วนทิ้งกรณีชิมหลายตัว เพื่อป้องกันความมึนเมา หรือกลืนลงคอเพื่อสัมผัสรสชาติที่ติดอยู่ในปาก (Aftertaste) เมื่อกลืนหรือบ้วนไปแล้ว หากรสชาติยังคงอยู่ยาวนานและรับรู้รสชาติที่ซ่อนไว้มากขึ้น จะยิ่งบ่งบอกถึงคุณภาพที่สูงของไวน์

Savor (ดื่มด่ำ) รับรู้รสชาติสุดท้ายและบันทึกผล (Wine Tasting Note)

ทำไมถึงต้องมี Wine Paring?

ศาสตร์และศิลป์ปะของการจับคู่ไวน์กับอาหาร (Wine Paring) เป็นไปเพื่อเสริมรสชาติของทั้งสองสิ่งให้โดดเด่นยิ่งขึ้น เป้าหมาย คือ การสร้างสมดุล (Balance) ไม่ให้ไวน์กลบรสอาหาร หรืออาหารทำลายรสชาติไวน์

หลักทั่วไปของการทำไวน์แพริ่ง Wine Pairing Basics

- เนื้อแดงคู่ไวน์แดง (Red Meat & Red Wine): ไวน์แดงที่มีแทนนิน (Tannin) สูง เช่น Cabernet Sauvignon หรือ Merlot เข้ากันได้ดีกับสเต็กเนื้อวัว เพราะแทนนินช่วยตัดไขมันและทำให้เนื้อนุ่มขึ้น
- เนื้อขาว / ซีฟู้ดคู่ไวน์ขาว (White Meat & White Wine): อาหารทะเล ปลา หรือไก่ เข้ากันได้ดีกับไวน์ขาวที่มีความเป็นกรด (Acidity) สูง เช่น Sauvignon Blanc หรือ Chardonnay เพื่อสร้างความสดชื่น
- จับคู่ตามรสชาติ (Flavor Matching): อาหารรสจัด (เผ็ด/เปรี้ยว) ควรคู่กับไวน์ที่มีความหวานอมเปรี้ยว (เช่น Riesling) ส่วนของหวานควรคู่กับไวน์หวาน (Dessert Wine)
- ความสมดุล (Balance): อาหารหนักรสเข้มข้น ควรคู่กับไวน์ที่มีบอดี้หนัก (Full-bodied) ส่วนอาหารเบาๆ ควรคู่กับไวน์เบา (Light-bodied)



ชีสบอร์ด เมนูที่มักเสิร์ฟคู่กับไวน์ เป็นศิลปะอย่างหนึ่งของการบาลานซ์รสชาติในสไตล์วินเนสเซอร์ นักเสิร์ฟก่อนมีอาหารหลัก

การจับคู่ไวน์กับอาหาร ไม่มีกฎตายตัว แต่เป็นการทดลอง เพื่อค้นหาความอร่อยใหม่ๆ ที่ทำให้มื้ออาหาร พิเศษยิ่งขึ้น

กฎเบื้องต้นอย่างไรบ้างที่เราควรรู้?



ไวน์แพร์กับอาหารไทย สร้างความ
แตกต่างให้รสชาติอาหารของแต่ละ
ภูมิภาค เข้ากันได้เป็นอย่างดี

1. จับคู่ไวน์กับรสชาติอาหารที่ใกล้เคียงกัน เรื่องแรก
ที่เป็นเทคนิคง่าย ๆ ไวน์รสหวานมักช่วยเพิ่มอรรถรสให้กับ
การรับประทานของหวาน ไวน์รสเปรี้ยวหรือฝาด มักเข้ากัน
ได้ดีกับอาหารที่มีรสเปรี้ยว เช่น ไวน์แดงประเภท Sweet Wine
หรือ Dessert Wine เสิร์ฟคู่กับเค้กจานอร่อย หรือชีสเค้ก

2. ไวน์แดงกับเนื้อสัตว์ เหตุผลที่ไวน์แดงเข้ากันได้ดีกับ
เนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสเต็กจานอร่อย นั้นเป็นเพราะ “แทนนิน”
(tannin) หรือ รสชาติขมฝาดในไวน์ ซึ่งเกิดจากกระบวนการ
กลั่นเปลือกและการบ่มเมล็ดองุ่น ได้ช่วยให้เมนูเนื้อแดงนุ่ม
และเคี้ยวง่ายขึ้น ขณะเดียวกันยังช่วยเพิ่มรสชาติกลมกล่อมของ
ไขมันที่แทรกในเนื้อให้มีความโดดเด่นขึ้นกว่าเดิม

3. ไวน์ขาวกับอาหารซีฟู้ด องค์ประกอบพิเศษในไวน์
อย่าง acidity (ความเป็นกรด) ที่พบมากในไวน์ขาว สามารถ
ช่วยเพิ่มรสชาติ และให้ความรู้สึกสดใหม่กับอาหารซีฟู้ด และ
เนื้อไก่ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความสดชื่นของ
อาหารทะเลได้อีกด้วย

4. รสเผ็ดแบบอาหารไทยก็สามารถจับคู่กับไวน์ได้
เช่นกัน เราไม่จำเป็นต้องเสิร์ฟไวน์คู่กับอาหารฝรั่งเท่านั้น
อาหารไทยๆ รสชาติเผ็ดๆ ก็เข้ากันได้ดีกับไวน์ไม่แพ้กัน
โดยตัวเลือกไวน์ที่มีถูกหยาบยกขึ้นมาจับคู่กับอาหารไทย คือ
ไวน์ที่มีรสหวาน ทั้งนี้ เพราะไวน์หวานๆ จะช่วยลดความ
จัดจ้าน และเพิ่มความ “นัว” ได้มากขึ้น

สำหรับใครที่เป็นสายขึ้นชอบความเผ็ดร้อน ก็สามารถ
จับคู่ไวน์ชนิดฟูลบอดี้กับอาหารไทยได้เช่นกัน เพราะอาหาร
ที่รสจัด นอกจากจะช่วยดึงสัมผัสของรสแอลกอฮอล์ให้เพิ่ม
มากขึ้นแล้ว ตัวไวน์ฟูลบอดี้ที่ดีมีคู่กันก็จะสามารถเพิ่มรสอาหาร
ให้จัดจ้านยิ่งกว่าเดิม ■



Analog is the new self-care

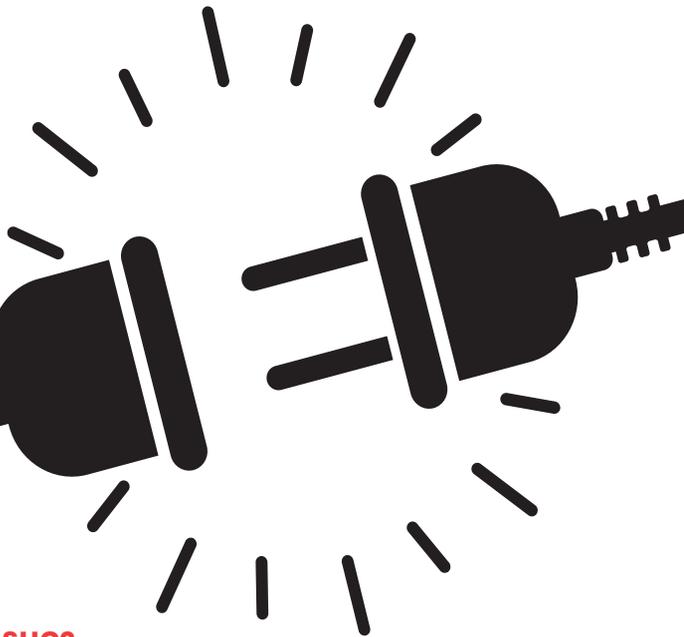
เมื่อ “กิจกรรมแสนธรรมดา” ช่วยเยียวยา ความเหนื่อยล้าจากโลกออนไลน์

ในยุคที่เราตื่นขึ้นมาพร้อมเสียงแจ้งเตือน และผลอหลับไปพร้อมหน้าจอกี่สว่าง หลายคนเริ่มตั้งคำถามกับตัวเองว่า “ทั้งที่ทุกอย่างสะดวกสบายขนาดนี้ แต่ทำไมเรากลับรู้สึกเหนื่อยล้ากันนะ?”

แม้โลกออนไลน์จะทำให้เราสื่อสารได้รวดเร็ว เข้าถึงข้อมูลได้ไม่จำกัด และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันไปแล้ว แต่ขณะเดียวกันก็ทำให้รู้สึกว่างเปล่าและหมดพลังใจ หรือที่เรียกกันว่าอาการ “Digital Fatigue” โดยที่หลายคนไม่รู้เลยว่าตัวเองกำลังมีอาการนี้อยู่



Social Detox หมายถึง การตั้งใจลดหรืองดใช้โซเชียลมีเดีย เพื่อกลับมาให้ความสำคัญกับชีวิตที่อยู่ นอกจอ



เพียงแค่ข่าวสารธรรมดา ก็ทำให้ใจเหนื่อยล้าได้

เหตุผลที่หลายคนมักมองข้ามอาการ Digital Fatigue ก็เพราะผลกระทบของมันไม่ได้ดูรุนแรงหรือเห็นได้ชัดในทันที ซึ่งในความเป็นจริง แม้จะเป็นแค่ข่าวสารธรรมดา แต่เราไม่ได้รับมันเข้ามาแล้วปล่อยผ่านไป เพราะลึกลับๆ เราซึมซับเอาอารมณ์เชิงลบ ความตึงเครียด และความคาดหวังของสังคมเข้ามาด้วยบนโลกออนไลน์ ทั้งข่าวสารและเรื่องราวมากมายไหลเข้ามาพร้อมกัน

ทั้งเรื่องดี เรื่องร้าย และเรื่องหตุหุที่เรายังไม่ได้เตรียมใจไว้ล่วงหน้า แต่ไม่ว่าจะเป็นข่าวร้าย เหตุการณ์แรงกดดัน หรือความสำเร็จของคนอื่น ทุกอย่างล้วนใช้พลังในการประมวลผลทั้งนั้น และเมื่อหัวใจไม่ได้พักจากการรับสิ่งใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง ความเหนื่อยล้าจึงค่อยๆ สะสม หงุดหงิดง่ายกับเรื่องเล็กน้อย สมารถลลงจนจืดจางอะไรได้ไม่นาน และหมดพลังใจที่จะรับมืออะไรเพิ่มเติม



วริษฐา แซ่เจี๋ย
Knowledge, Inspiration and
Mindfulness Content Writer

ระหว่างที่เราเลื่อนหน้าจออยู่นั้น
เราอาจไม่ทันสังเกตว่า
เราผลอตัดสินตัวเอง
เปรียบเทียบกับชีวิตกับคนอื่น
และ “รีบเร่ง” ใช้ชีวิตเกินไป
จนลืมหันกลับมาใส่ใจตัวเอง

หลายปีที่ผ่านมา เราจึงเห็นคำว่า Social Detox มากขึ้น หมายถึงการตั้งใจลดหรืองดใช้โซเชียลมีเดีย เพื่อกลับมาให้ความสำคัญกับชีวิตที่อยู่นอกจอ แต่เมื่อเวลาผ่านไป หลายคนก็เริ่มรู้สึกว่างเปล่า เบื่อ เหนงา หรือไม่รู้จะทำอะไร จนสุดท้ายก็วนกลับไปติดหน้าจออีกครั้ง บางทีอาจไม่ใช่เพราะเราขาดวินัย แต่เป็นเพราะเรายังไม่เจอกิจกรรมหรือจังหวะชีวิตที่ช่วยเติมเต็มเราจริงๆ ก็ได้นะ

อ้างอิง:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/am-i-dying/202601/analog-hobbies-a-new-self-care-trend>

<https://edition.cnn.com/2026/01/18/business/crafting-soars-ai-analog-wellness>

บนโลกออนไลน์ข่าวสารและเรื่องราวมากมายไหลเข้ามาพร้อมกัน ทั้งเรื่องดี เรื่องร้าย และเรื่องหลอๆ ที่เราไม่ได้เตรียมใจไว้ล่วงหน้า

วางมือถือลงแล้วหยิบ ความสุขที่หลงลืมไป กลับมาอีกครั้ง

ขอพาไปรู้จักกับเทรนด์ “Analog Lifestyles” หรือ “Analog Hobbies” ซึ่งไม่ได้หมายถึงการทวนกลับไปใช้ชีวิตแบบลำหั่ง แต่เป็นการวางมือถือลง แล้วหันไปทำสิ่งอื่นที่ไม่ต้องพึ่งพาหน้าจอ โดยสิ่งเหล่านั้นอาจไม่ต้องซับซ้อนหรือท้าทายอะไร หากแต่เป็น “กิจกรรมเรียบง่าย” ที่เราเคยหลงใหลในอดีต ก่อนที่เทคโนโลยีจะเข้ามาแทนที่

ปัจจุบันเทรนด์ดังกล่าวกำลังเป็นที่นิยมทั่วโลก โดยร้านขายอุปกรณ์ศิลปะและงานฝีมือในสหรัฐอเมริกาอย่าง Micheal’s พบว่าในปี 2025 ที่ผ่านมา มีผู้คนค้นหาคำว่า “อุปกรณ์ดักไทม์พรม” บนเว็บไซต์เพิ่มขึ้นถึง 1,200% และคำว่า “Analog Hobbies” เพิ่มขึ้นถึง 136%

เทรนด์นี้แสดงให้เห็นว่า
ผู้คนเริ่มมองหา
กิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับ
กับหน้าจอมากขึ้น
จนกลายเป็นวิถีดูแล
ตัวเองของคนยุคใหม่
ในโลกที่ข้อมูลข่าวสาร
ดาโถมเข้ามาไม่หยุด



หลายคนอาจคิดว่าเราต้อง
อ่านหนังสือที่ประโยชน์
เท่านั้น แต่ที่จริงขอแค่เป็น
หนังสือที่เราสนใจ และ
ทำให้เราอยู่กับมันได้นาน

กิจกรรมแสนธรรมดา แต่ช่วยเยียวยาจิตใจ

เราอาจหลงลืมไปแล้วว่า ก่อนที่ชีวิตจะผูกติดกับหน้าจอตั้งแต่ตื่นจนหลับ เราเคยมีสิ่งเล็กๆ ที่ทำแล้วมีความสุขโดยไม่ต้องเร่งรีบ แต่เมื่อเวลาผ่านไป รวมถึงการเข้ามาของเทคโนโลยี สิ่งเหล่านั้นก็ค่อยๆ ถูกมองข้ามไปโดยไม่ได้ตั้งใจ

พอถึงตรงนี้ หลายคนอาจเริ่มถามตัวเองเบาๆ ว่า “เมื่อก่อนเราเคยชอบทำอะไรบ้างนะ?” ถ้ายังนึกไม่ออกก็ไม่เป็นไร เพราะเรามีตัวอย่างของกิจกรรมสุดเรียบง่ายมาให้ลองทำกันอีกครั้ง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่เพียงช่วยให้เราได้พักจากหน้าจอ แต่ยังช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย และกลับมาเชื่อมต่อกับตัวเองได้อย่างอ่อนโยน

เขียนบันทึกทบทวนตัวเอง

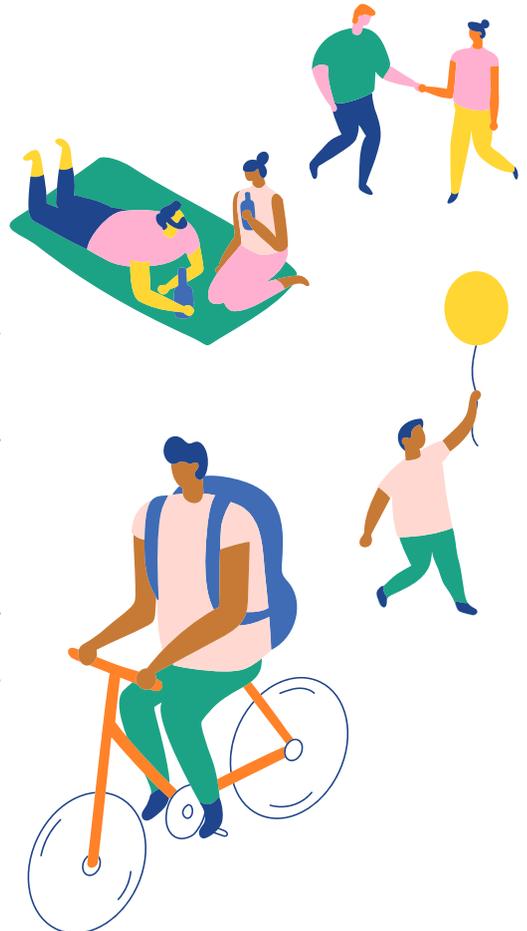
ทุกความคิดและความรู้สึกที่เราเขียนลงบนกระดาษ ช่วยเปิดพื้นที่ให้เราได้ทบทวนตัวเองและจัดระเบียบอารมณ์ที่สับสน การเขียนจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความคิดลวดความเครียดและความกังวล รวมถึงทำให้เราได้ฟังเสียงภายในของตัวเองอย่างแท้จริง

หลายคนอาจคุ้นเคยกับการโพสต์ความรู้สึกบนโซเชียลมีเดีย แต่การเขียนบันทึกในสมุดคือ “พื้นที่ส่วนตัว” ที่เราไม่ต้องกังวลกับการตัดสินจากผู้อื่น และไม่มีรูปแบบที่ถูกหรือผิด เพราะการเขียนทุกรูปแบบล้วนเป็นประโยชน์กับใจเราในแบบของตัวเอง

อ่านหนังสือเล่มโปรด

แม้การอ่านบนหน้าจอจะสะดวก แต่การอ่านหนังสือเล่มจริงช่วยให้สมองจดจ่อได้ลึกกว่า และไม่ถูกรบกวนจากการแจ้งเตือน การอ่านแบบนี้จึงช่วยลดความเครียด เพิ่มสมาธิ และทำให้เราเชื่อมโยงกับเรื่องราวตรงหน้าได้อย่างเต็มที่

หลายคนอาจคิดว่าเราต้องอ่านหนังสือที่มีประโยชน์เท่านั้น แต่ที่จริงขอแค่เป็นหนังสือที่เราสนใจ และทำให้เราอยู่กับมันได้นานจนลืมหยิบมือถือขึ้นมา แคนั้นก็เพียงพอแล้ว



สร้างสรรคงานศิลปะ ที่ไม่ต้องเป๊ะ

ไม่ว่าจะเป็นการวาดรูป ระบายสี
พับกระดาษ จัดดอกไม้ หรือถักไหม
พรม กิจกรรมที่ได้ใช้มือล้วนช่วยให้
เราอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น แดงการ
สร้างสรรค์บางสิ่งขึ้นมาจะช่วยลด
ระดับฮอร์โมนความเครียด และช่วย
เติมเต็มความสุขจากความสำเร็จ
เล็กๆ ระหว่างทางได้อีกด้วย

แม้ความสุขจากการทำงาน
ศิลปะจะไม่หือหาว แต่ก็มีความสุข
ที่ค่อยๆ เกิดขึ้น ช่วยให้ใจสงบลง และ
ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจที่จะอยู่
กับเราไปอีกนาน



ก่อนที่ชีวิตจะผูกติดกับ
หน้าจอตั้งแต่ตื่นนอน
หลับเราเคยมีสิ่งเล็กๆ
ที่ทำให้เรามีความสุข
โดยไม่ต้องเร่งรีบ

จัดบ้านแบบไม่เร่งรีบ

ไม่ใช่การทำความสะอาดให้เป๊ะ
ทุกมุม แต่เป็นการจัดพื้นที่รอบตัวอย่าง
ใจเย็น ให้เวลากับการขยับของทีละชิ้น
เลือกเก็บ เลือกวาง ค่อยๆ ปลดปล่อยสิ่ง
ที่ไม่จำเป็นออกไปบ้าง ระหว่างนั้นเรา
อาจได้บททวนว่ามีอะไรบางอย่างที่ยังสำคัญ
กับเราจริงๆ

เมื่อพื้นที่รอบตัวเริ่มโล่งขึ้น ก็
เหมือนได้หายใจสะดวกตามไปด้วย
ความวุ่นวายที่เคยอัดแน่นค่อยๆ เบาลง
กลายเป็นความสงบ เรียบง่าย การจัดบ้าน
จึงไม่ใช่แค่การดูแลสถานที่ แต่เป็นการ
ดูแลใจของเราได้ด้วยเช่นกัน

เดินเล่นช้าๆ สังเกตสิ่งรอบตัว

เพียงแค่ออกไปเดินข้างนอกโดย
ไม่หยิบมือถือ ก็ช่วยให้สมองพักจาก
การประมวลผลติดกันนานๆ ได้แล้ว
และการอยู่ใกล้ธรรมชาติก็ช่วยลด
ความตึงเครียด ฟันฟูพลังใจ และเพิ่ม
สมาธิได้ด้วย

แต่ไม่ว่าจะเป็นในเมืองหรือ
ท่ามกลางธรรมชาติ การเดินช้าๆ
พร้อมสังเกตสิ่งรอบตัว ช่วยทำให้หัวใจ
เราไปรงเบา และเป็นช่วงเวลาที่เราจะ
ได้อยู่กับตัวเองอย่างสบายใจ



สิ่งสำคัญไม่ใช่ว่าเราทำ กิจกรรมอะไร

แต่คือการได้อยู่กับ
สิ่งนั้นโดยไม่ถูกเร่งเร้า

ไม่แข่งขันกับใคร และ
ตั้งใจใช้เวลาอยู่กับ
ปัจจุบันต่างหาก

แน่นอนว่าในความเป็นจริง
เงื่อนไขชีวิตของใครหลายคนอาจไม่
เอื้อให้ละจากหน้าจอได้ร้อยเปอร์เซ็นต์
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน หรือความจำเป็น
ในชีวิตประจำวันก็ตาม แต่เพียงแค
เราแบ่งเวลาเล็กๆ ในแต่ละวัน เพื่อทำ
กิจกรรมที่ไม่ต้องพึ่งหน้าจอ ก็ถือ
เป็นการเปิดพื้นที่ให้ร่างกายและจิตใจ
ได้พักบ้างแล้ว

แม้ชีวิตในแบบแอนะล็อกจะไม่
ได้หรูหรา น่าตื่นตื่น แต่ก็มีส่วน
ของความเรียบง่ายและจังหวะชีวิตที่
“ช้าลง” ช่วยให้เราได้หยุดฟังความคิด
ความรู้สึก และความต้องการที่แท้จริง
ของตัวเองอีกครั้ง บางที พลังชีวิต
หรือแรงบันดาลใจที่เราทำหายไป อาจ
ค่อยๆ กลับมาในช่วงเวลาเหล่านั้น
ก็ได้ค่ะ ■





ไอเดีย จัดโต๊ะทำงาน

2026



เสริมความปัง ไม่ปวดหลัง เติมพลังสมาธิ

โต๊ะทำงาน ใครว่าไม่สำคัญ เมื่อเราต้องใช้เวลาร่วมอยู่กับโต๊ะวันหนึ่งๆ ไม่ต่ำกว่า 5 ชั่วโมง สารพัดอาการเมื่อยล้า ปวดหลัง ตั้งสมาธิไม่ได้ ส่วนสำคัญก็มาจากการจัดโต๊ะทำงานและ “สรีระ” ร่างกายของเราขณะนั่งทำงานที่ไม่เหมาะสมนั่นเอง ตอนนีก็ปี 2026 แล้ว อย่าปล่อยให้โต๊ะทำงานที่รุ่งรังมีส่วนก่อปัญหาออฟฟิศซินโดรม เรามีไอเดียและทริคเล็กๆ ที่จะช่วยให้เพื่อนๆ จัดสภาพแวดล้อมการทำงานให้ “ปัง” และไม่ปวดหลังมาฝาก



นั่งแบบนี้ไม่ปวดหลัง

- ความสูงหน้าจอ: ขอบบนของหน้าจอคอมพิวเตอร์ ควรอยู่ในระดับที่พอดี สายตา หรือต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อย (ประมาณ 2-3 ซม.) เพื่อลดการก้มคอ เวลามองจอ
- ระยะห่างหน้าจอ: ประมาณ 50-70 ซม. ขึ้นกับขนาดจอ ให้สามารถมองเห็นได้ชัดโดยไม่เพ่ง
- ตำแหน่งคีย์บอร์ด-เมาส์: ขณะจับเมาส์ข้อมือควรอยู่ในแนวตรง ไม่งอ ข้อศอกวางแนวตั้งฉาก ไม่ยกไหล่
- ความสูงเก้าอี้: นั่งแล้วเท้าไม่ลอย ให้เท้าวางราบบนพื้น หรือใช้ที่พิงเท้าช่วยเสริม นั่งให้หัวเข้าอยู่ระดับต่ำกว่าสะโพกเล็กน้อย นั่งให้ก้นชิดนักพิงเก้าอี้



จัดโต๊ะแบบช่วยเสริมสมาธิ

- แบ่งโซนบนโต๊ะออกเป็น โซนหลัก คือ โซนคอมพิวเตอร์ (หน้าจอ คีย์บอร์ด เมาส์) โซนอุปกรณ์ประเภทสมุด เอกสาร ปากกา และโซนพักสายตาที่เป็นของส่วนตัว เช่น ภาพเล็กๆ ต้นไม้จิ๋วๆ หรืออาร์ตถอย
- จัดวางของให้น้อยที่สุดตรงโซนคอมพิวเตอร์ เก็บสายไฟและของใช้อื่นๆ ออกจากสายตา
- ใช้กล่องเอกสารหรือแท่นวางเก็บเอกสาร เพื่อลดการตั้งสูงของกองกระดาษ
- หากมีโต๊ะทำงานที่บ้าน สามารถติดตั้งไฟอ่านหนังสือแบบปรับความสว่าง อุณหภูมิ และสีได้ โดยปรับให้เหมาะสมกับประเภทงาน เช่น งานวิเคราะห์ใช้แสงเย็น งานสร้างสรรค์ใช้แสงอบอุ่น เป็นต้น

ใช้อุปกรณ์ให้ตอบใจยกยการทำงาน

- การใช้จอคู่ หรือจอแนวตั้งสำหรับการต้องอ่านอะไรต่างๆ เพื่อลดการเลื่อนหน้าจอ เหมาะสำหรับผู้ทำงานหน้าจอทั้งวัน และใช้ไฟ task light เพื่อกระตุ้นให้ตื่นตัว
- สำหรับงานครีเอทีฟ (Designer / Marketing) สภาพแวดล้อมทำงานควรเป็นพื้นที่เปิดโล่ง หรือโต๊ะกว้าง เพราะมักจะต้องใช้จอใหญ่และวางอุปกรณ์กราฟิก ใช้แสงไฟที่อบอุ่น ภาพตกต่าที่กระตุ้นแรงบันดาลใจ
- สำหรับคนทำงาน Hybrid หรือมีพื้นที่จำกัด ควรใช้โต๊ะพับ ชั้นวางแนวตั้ง กล่องเก็บของโต๊ะโต๊ะ หูฟังตัดเสียง
- สำหรับผู้ที่มีปัญหาปวดหลังเรื้อรัง ควรใช้อุปกรณ์ทางสุขภาพมาเสริม อาทิ เก้าอี้ที่ปรับได้และอาจมีระบบนวด โต๊ะปรับระดับ เบาะรองหลังและเอว ที่ตั้งเล็บถือปลดการก้มคอ

ของตกแต่งเพิ่มความสุนทรีย์

- ต้นไม้เล็กๆ ที่ดูแลง่าย เช่น ไม้กวอนอิม เศรษฐีเรือนใน จะช่วยฟอกอากาศได้เล็กน้อย หรือต้นโยย่าหัวใจที่หน้าตาน่ารักแถมดูแลง่าย
- ภาพเล็กๆ ของครอบครัว หรือของสะสมส่วนตัวชิ้นเล็กๆ แต่ไม่วางเยอะเกะกะไปจนถึงสายตาและความสนใจขณะทำงาน
- เครื่องหอมชิ้นเล็กๆ กลิ่นบางเบาอย่างลาเวนเดอร์หรือมินต์ เพื่อช่วยผ่อนคลาย

เคล็ดลับนิสัยการทำงานเพื่อสุขภาพดี

- ถึงเราจะจัดโต๊ะทำงานได้สวยงามน่าทำงานแล้ว แต่เรื่องของอาการปวดหลังหรือความสามารถที่จะโฟกัสการทำงาน มาจากสิ่งสำคัญที่สุดคือ "ตัวเรา"
- การเคลื่อนไหวร่างกาย: สิ่งสำคัญที่สุดคือการลุกขึ้นยืนและยืดเส้นยืดสาย ทุกๆ 30-45 นาที
 - การเปลี่ยนอิริยาบถ: สลับระหว่างการนั่งและยืนทำงานเป็นประจำตลอดทั้งวัน
 - การหยุดพักสายตา: พักสายตาจากหน้าจอเป็นระยะเพื่อลดอาการเมื่อยล้าทางสายตา และไม่วางสมาร์ทโฟนใกล้มือขณะทำงาน เพื่อไม่ออกแวกไปกับเสียงเตือนโซเชียลมีเดีย ■



สุขสะสม
คอลเลกชันความสุขที่แบ่งปัน

Stamps & Letters

นิพนธ์ วรรณสา

ผก.แผนกประกันคุณภาพกระบวนการบรรจุ
บริษัท ขอนแก่น บริวเวอรี่ จำกัด





สมุดสะสมแสตมป์ส่วนตัวกับบันทึก
ความทรงจำนานกว่า 25 ปี

ในช่วงยุค 90 ที่ยังไม่มีโทรศัพท์มือถือ และโซเชียลมีเดีย ตอนนั้นผมอายุประมาณ 19 ปี เรียนจบชั้นมัธยมศึกษา ไปเรียนต่อมหาวิทยาลัยในอีกจังหวัดหนึ่ง เป็นครั้งแรกในชีวิตที่เราต้องจากบ้านไปอยู่ทีอื่น ยุคนั้นผมกับที่บ้านเขียนจดหมายส่งหากันไปมา มันเป็นเรื่องสำคัญสิ่งเดียวในขณะนั้น ที่ช่วยให้ผมยังรู้สึกใกล้ชิดกับคนในครอบครัว

ผมได้เริ่มต้นสะสมแสตมป์กับจดหมายตั้งแต่ตอนนั้นครับ ประมาณปี พ.ศ. 2545 ตามยุคสมัยคอลเลคชันแสตมป์ที่นิยมจะเป็นภาพพระราชกรณียกิจของในหลวงรัชกาลที่ 9 ผมเก็บคอลเลคชันนี้เป็นเซตแรกด้วย เพราะทั้งสวยงามและทรงคุณค่า ถ้าเป็นยุคก่อนหน้าก็จะเป็นสมัยของน้ำผม แสตมป์คอลเลคชันสยามประเทศ น่าจะตั้งช่วงปี พ.ศ. 2490 ภาพแสตมป์บอกเล่าประวัติศาสตร์ช่วงนั้นได้ดีเลยครับ



เพราะเราเขียนจดหมายถึงครอบครัว เพื่อนฝูง ทำให้สะสมมาเรื่อยๆ มีทั้งเก็บแสตมป์และจดหมายฉบับเก่าๆ จนถึงวันนี้ผ่านมา 25 ปีแล้ว

จดหมายเหล่านั้นก็ยังมีอยู่ พยายามอ่านดู ทำให้เรานึกถึงชีวิตตัวเองในช่วงนั้น เนื้อความจดหมายที่เราเขียนได้ถามสารทุกข์สุกดิบกันและกัน เหมือนเป็นไทม์แมชชีนที่บ่งบอกว่าเราผ่านแต่ละช่วงเวลานั้นมาอย่างไร

พอมายุคที่มีโทรศัพท์มือถือ ผมก็เริ่มเก็บได้น้อยลง แต่เท่าที่มีทั้งหมดรวมๆ แล้วน่าจะมากกว่า 300 ดวง ที่รักมากเป็นพิเศษเป็นคอลเลคชันของในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่เหลือจะเป็นเซตงานพระราชพิธีสำคัญๆ ประวัติศาสตร์ไทย อาชีพ วัฒนธรรมท้องถิ่นแมวไทย สัตว์สงวน ผ้าไทย ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ เสียหายที่แสตมป์ยุคเก่าของน้ำ ผมย้ายบ้านแล้วหาไม่เจอ เลยไม่ได้เอามาแชร์ให้ดู

ตอนที่เริ่มเก็บ มาจากความชอบส่วนตัวเฉยๆ แต่พอมายุคนี้ที่คนเขาไม่เขียนจดหมายกันแล้ว กลายเป็นว่าสิ่งที่ผมเก็บ มีมูลค่าทางจิตใจเพิ่มขึ้นมาก เวลาที่ผมหยิบสมุดแสตมป์มาเปิดดู จะรู้สึกได้ว่ามีแรงบันดาลใจเพิ่มขึ้นทุกครั้ง เพราะในอดีตผมก็ไม่ได้มีชีวิตที่สบายนัก เมื่อเราย้อนกลับไปนึกถึงช่วงเวลาที่เคยผ่านมาได้ ทำให้เราเกิดแรงผลักดันที่จะก้าวไปข้างหน้า อยู่เรื่อยๆ ครับ



S

SHARING
My Collection

สุขสะสม

คือความสุขที่แบ่งอกสำราญ

Firearms

ไชยเลิศ เต็มใจ

หัวหน้าหน่วยบริการทั่วไป

บริษัท ปทุมธานี บรีวเวอรี่ จำกัด



ตั้งแต่เด็กผมชอบอ่านนิตยสารปืน ชอบดูหนังสือ ชอบเล่นยิงปืนตามงานวัดต่างๆ พอโตขึ้นได้เป็นทหารเกณฑ์ เราก็ไปได้วิชาฝึกยิงปืนมา ประกอบกับเคยผ่านการอบรมยิงปืนกับชมรม IDPA (สมาคมยิงปืนสั้นเพื่อป้องกันตัว) และมีกลุ่มเพื่อนที่ชอบเหมือนกัน ป้ายยากันไปมา เลยกลายมาเป็นเริ่มซื้อเก็บตั้งแต่ปี 2561 ซื้อเพื่อการกีฬาณะครับ ซ้อมในสนาม ทำทุกอย่างถูกต้องตามกฎหมาย

ส่วนตัวผมมีอยู่หลายรุ่นหลายยี่ห้อ เพื่อการใช้ซ้อมได้อย่างเหมาะสมกับการแข่งขันในแต่ละประเภท โดยหลักๆ ผมจะเข้าแข่งขันกับชมรม IDPA หรือ International Defensive Pistol Association (สมาคมยิงปืนสั้นเพื่อป้องกันตัว) และ IPSC (International Practical Shooting Confederation) หรือ สมาพันธ์ยิงปืนรณยุทธนานาชาติ ขณะบ้างแพ้งบ้าง ก็พอมิเหนียว มาเก็บไว้เป็นความภาคภูมิใจ



1 เหรียญเงิน 2 เหรียญทองแดง ความภูมิใจที่เคยได้รับการแข่งขันยิงปืน



ในการแข่งขันบุคคลทั่วไป จะมีอยู่ 2 แบบ อย่างแรก ฝึกการยิงแม่นยำ ยิงเป้ากระดาศ เพื่อนับคะแนน เน้นสมาธิสูงมาก อย่างที่สอง ยิงแบบยุทธวิธีหรือรณยุทธ ซึ่งจะมีการจำลองสถานการณ์ เช่น มีโจรขึ้นบ้าน เราต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อยิงเป้ากระดาศ โดยเขาจะจัดเป็นสเตจ (stage) มีเครื่องกำบัง สิ่งกีดขวางต่างๆ อย่างนี้จะวัดกันที่ความแม่นยำและความเร็ว ต้องทำเวลาให้ได้เร็วที่สุดในแต่ละสเตจ



กระบอกแรกสุดที่ผมมี เป็นปืนยาวจุด 22LR ยี่ห้อ รูกเกอร์ รุ่น 10/22 ตามมาด้วย Smith & Wesson, HS Produkt, Remington, Sig Sauer แต่จะมีอยู่หนึ่งกระบอกที่เรียกได้ว่า "หวง" จริงๆ คือ ปืนลูกซองสั้น นำจดทะเบียนปี พ.ศ. 2518 กระบอกนี้เป็นของพ่อผม ผมรักมาก เพราะเป็นของดูต่างหน้าท่าน เป็นปืนตั้งแต่ยุคคอมมิวนิสต์ สมัยนั้นประชาชนถือครองปืนป้องกันตัวเองกันเยอะ ทางราชการเลยแจ้งให้ผู้ที่ถือครองปืนยุคนั้นมาจดทะเบียนจะได้อยู่ภายใต้กฎหมาย พอมาถึงปัจจุบัน ปืนจดทะเบียนปี 2518 - 2519 เหล่านี้ถือว่าหายากแล้วครับ

กีฬายิงปืน ทำให้ผมได้รับมิตรภาพดีๆ จากเพื่อนพี่น้องในชมรมที่คอยสอนและให้คำแนะนำกันอยู่เสมอ ที่สำคัญผมได้ฝึกสมาธิ ทำให้เรานิ่ง และต้องมีสติในทุกๆ การตัดสินใจ



ปืนลูกซองสั้น (ปืนฮิป) ที่นำจดทะเบียนปี พ.ศ. 2518

**เราต้องคิดหน้า
คิดหลังอยู่เสมอ
เพราะหากเรา
ไม่มีสติเมื่อไหร่
ชีวิตเราจะถึงลง
ทันทีครับ**



SHARING
My Collection



สุขสะสม
คอลเลกชันความซุ่ที่นงเอกฉิวอน

Car Stickers

สมัด บรพตารี
พนักงานขับรถยก
บริษัท สิงห์ เบลวอเรจ จำกัด

ผมเป็นสมาชิกอยู่ในกลุ่มรถวิโก้ไทยแลนด์คลับ เริ่มเข้าคลับตั้งแต่ตอนออกรถเมื่อประมาณปี พ.ศ. 2555 โดยปกติคลับรถเขาจะจัดกิจกรรมออกทริปกัน ซึ่งการออกทริป คือการนำสิ่งของไปมอบให้กับโรงเรียนที่ยากไร้ ให้ทุนการศึกษา เลี้ยงอาหารกลางวันเด็กๆ หรือออกทริปไปแล้วเจอรถคนอื่นประสบอุบัติเหตุก็ลงไปช่วยเขา เป็นทริปสไตล์เที่ยวไปทำบุญไปครับ

แต่ละทริป คลับเขาจะทำสติ๊กเกอร์รันนัมเบอร์ออกมาขาย สมาชิกก็จะซื้อมาติดรถบ้าง แลกเปลี่ยนกันบ้าง ใครที่นัมเบอร์สวยๆ เขาก็อาจจะเอามาประมูล รถหลายคันที่ติดสติ๊กเกอร์เต็มรถ บางทีเขาจึงมีฉายาว่า “ตุ๊ดลายสายบุญ” ทำนองว่า ออกทริปบ่อย เดินทางไปช่วยเหลือคนบ่อย จนติดสติ๊กเกอร์เต็มท้ายรถ ประมาณนี้ครับ

ผมก็เป็นสายออกทริปเหมือนกัน ตั้งแต่ออกรถมาได้ สติ๊กเกอร์ เรายกเก็บสะสมมาเรื่อยๆ จนตอนนี้ ถ้าเอามาติดจนเต็มคันยังติดไม่พอเลย ผมมักจะขับรถไปสังเวยไปด้วย ถ้าเจอใครที่ติดสติ๊กเกอร์ของคลับ ผมจะบีบแตรทักทาย เคยบีบแตรทักรถคันหนึ่ง เราต่างไม่รู้จักรันเลย แต่เราจอดรถลงมาคุยกัน แลกสติ๊กเกอร์กันจนได้เพื่อนใหม่ รถที่ติดสติ๊กเกอร์เหล่านี้เขาจะรู้จัก ไม่มีแพ้เสียงแตรแต่อย่างใด



สติ๊กเกอร์ส่วนตัว สำหรับ แลกเปลี่ยนกับนักสะสมคนอื่นๆ ไม่ว่าจะพบเจอระหว่างเดินทาง หรือไปร่วมทริปต่างๆ ในแต่ละจังหวัด



เวลาที่คลับมีกิจกรรมออกทริป ถ้าผมสะดวกผมเข้าร่วมเลย พาครอบครัวไปด้วย พอมีอะไรก็เอาไปแบ่งเขา ข้าวสาร ไข่ไก่ เสื้อผ้า มีของสองต่างๆ บางทริปมีสมาชิกเข้าร่วมหลายร้อยคัน แต่เราต่างคนต่างไป แล้วไปเจอกันที่ปลายทาง ไม่ได้ไปแบบเป็นขบวนต่อกันไปเป็นร้อยๆ คัน เราไม่ชอบทำรถติด

สติ๊กเกอร์ของสิ่งท้ออาสาที่ได้ออกทริปไปช่วยคน ผมก็มีติดไว้ท้ายรถเหมือนกันครับ

สติ๊กเกอร์แต่ละแผ่น เหมือนความทรงจำของสิ่งดีๆ ที่เราเคยทำมา และทำให้เราได้เพื่อนใหม่ๆ

ไม่ได้จำเป็นว่าต้องขับรถยี่ห้อเดียวกัน ในคลับก็มีสมาชิกที่ขับรถยี่ห้ออื่นๆ มากมาย ความหมายของมันจึงเต็มไปด้วยเรื่องราวของมิตรภาพและน้ำใจบนท้องถนนที่น่าประทับใจครับ ■

วันวานบางกระบือ

- Bang Krabue -

แยกบางกระบือ สามเสน ชื่อที่คนฟังมักจะถามว่า อยู่ตรงไหน? ลุงคนขับแท็กซี่บางคนยังไม่รู้จัก นึกว่าอยู่สมุทรสาคร หากพูดถึงแยกศรียาน เกียกกาย กลับเป็นที่รู้จักกว่า พวกเราชาวบุญรอดฯ จะรู้จักแยกนี้มากหน่อย แต่จริงๆ แล้ว "ย่านบางกระบือ" มีเรื่องราวน่ารู้ที่เราอาจยังไม่เคยรู้ เพราะในเขตดุสิตนี้ บางกระบือ ถือเป็นย่านเศรษฐกิจเก่าแก่อีกแห่งหนึ่งริมแม่น้ำเจ้าพระยา

ชุมชนแห่งการค้ากระบือ

ในอดีต บางกระบือ เป็นตำบลหนึ่งของจังหวัดพระนคร และเป็นศูนย์กลางการค้าปลูสัตว์ เหล่านายฮ้อยจากภาคอีสาน จะต้อนฝูงวัวควายลงมาขายในภาคกลางผ่านสะพานกลางทุ่งนาอันกว้างใหญ่ที่ต่อมาเรียกกันว่า "สะพานควาย" มาไว้ที่บางกระบือ และตกลงเจรจาซื้อขายวัวควายกัน ณ ที่แห่งนี้ เป็นเหตุให้ย่านนี้มีนามว่า "บางกระบือ"

เส้นทางคมนาคมสำคัญ

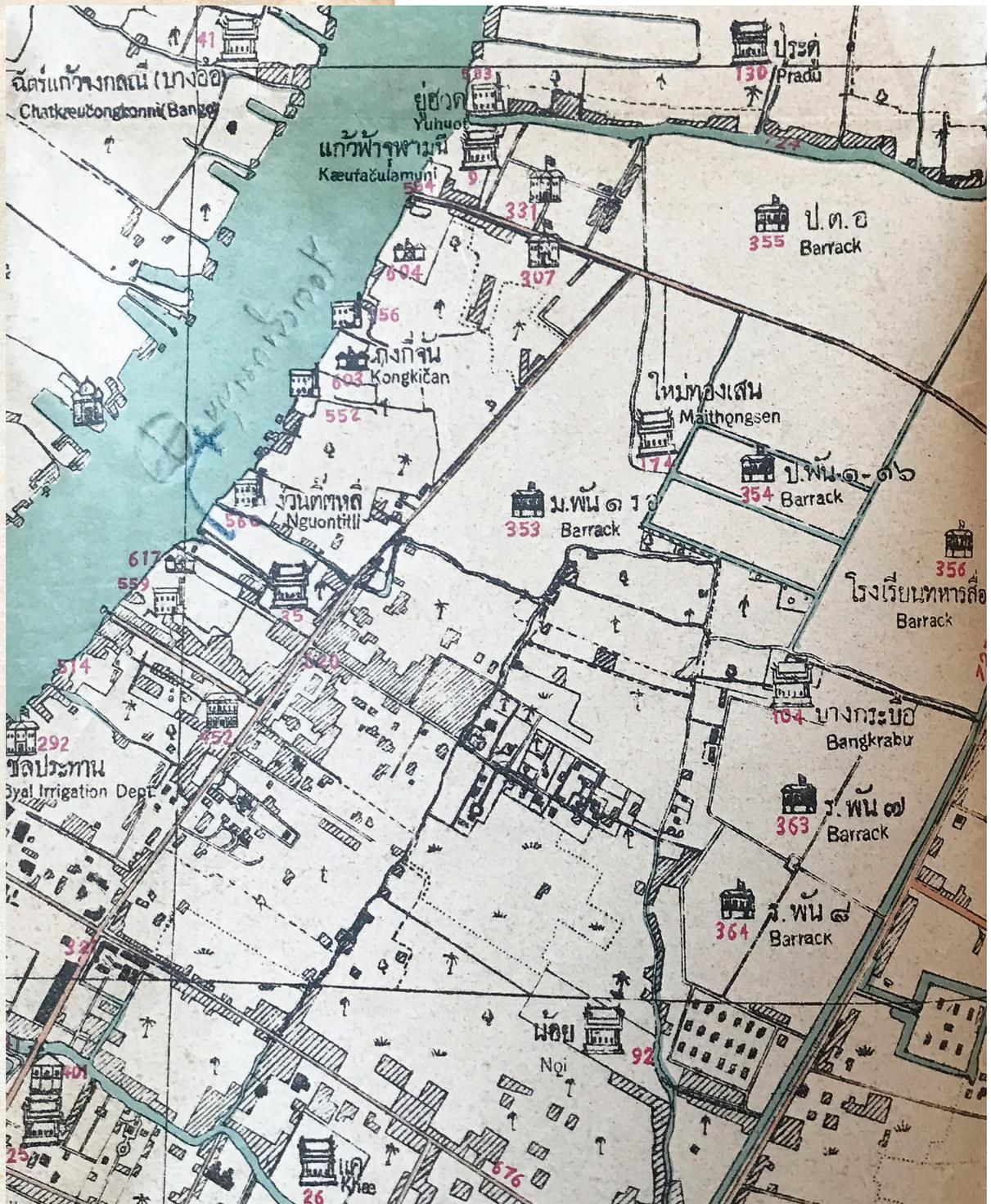
ในสมัยรัชกาลที่ 5 คลองบางกระบือเป็นคลองที่เชื่อมแม่น้ำเจ้าพระยาตัดกับคลองเปรมประชากร วัดที่ตั้งอยู่บริเวณสะพานที่คลองทั้งสองสายตัดกัน มีชื่อว่าวัดบางกระบือ ซึ่งภายหลังเปลี่ยนชื่อเป็น "วัดประหารกระบือธรรม" ผู้คนมักใช้คลอง

บางกระบือเป็นทางลัดสู่ตัวเมืองพระนคร ทุกวันนี้ คลองบางกระบือ เหลือเพียงร่องน้ำสายเล็กๆ ที่บางส่วนอยู่ใต้พื้นที่ของบริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด บริเวณริมศาลพ่อปู่-แม่ย่าใต้ต้นไทร ประตู 1 ออกสู่แม่น้ำเจ้าพระยา แยกบางกระบือยังเป็นจุดต้นสายและปลายสายของรถรางสายบางกระบือ - สถานีรถไฟบางซื่อ และสายบางกระบือ - ศาลาแดง ที่กำเนิดในปี พ.ศ. 2436 ต่อมา ในสมัย จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ เป็นนายกรัฐมนตรี ได้มีมติให้เลิกใช้รถราง ในวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2511 เพราะเห็นว่ากีดขวางเส้นทางจราจรของรถประจำทางและรถยนต์ส่วนตัว

ในสมัยรัชกาลที่ 6 ย่านบางกระบือพัฒนาเป็นย่านอุตสาหกรรมและพาณิชยกรรม มีทั้งโรงสีข้าว ทำเรือ และโกดังเก็บสินค้า

ริมแม่น้ำเจ้าพระยาจากแยกบางกระบือไปจนถึงแยกเกียกกาย มีโรงสีข้าวมากกว่า 80 แห่ง พื้นที่บริษัทบุญรอดฯ ในอดีตก็เคยเป็นโรงสีมาก่อน ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 7 โรงเบียร์บุญรอดฯ อุตสาหกรรมเบียร์แห่งแรกของประเทศไทยได้ถือกำเนิดขึ้น ณ ย่านบางกระบือแห่งนี้ เหล่าคนงานในโรงสีบางส่วนก็ได้มาเป็นคนงานก่อสร้างโรงเบียร์

ในสมัยก่อนคนละแวกนี้ต่างเรียกบริษัทบุญรอดฯ ว่า โรงงานสุราของพระยาภิรมย์ภักดี ■



ที่ปรึกษาข้อมูล: **คุณดอล บุญมัน**
 เรียบเรียง: **สิตา**

ที่มาข้อมูล

หนังสือกรุงเทพฯ แต่ที่เดิร่อน - ปราบดี คล้าลัน สำนักพิมพ์เมืองโบราณ
 YouTube Channel: The Third Eye History
<https://th.wikipedia.org/wiki/เขนบกกร:บือ>



SIAM Diet

ใกล้หน้าร้อนแบบนี้เทศกาลที่เหมาะสมที่สุดในช่วงนี้ คือ เทศกาลสงกรานต์ หรือวันครอบครัว ที่ทุกคนได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน การรับประทานอาหารของไทย เรามีมาตั้งแต่ยุคโบราณ รูปแบบอาหารไทย ตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ กินข้าวและปลาเป็นอาหาร ตั้งแต่สมัยสุโขทัย ข้าวเป็นแหล่งอาหารหลักร่วมกับเนื้อสัตว์ อื่นบ้างตามภูมิประเทศ ผักที่กล่าวถึงในศิลาจารึก คือ แพง แดง และน้ำเต้า อาหารหวาน ก็ใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น ข้าวตอก และน้ำผึ้ง หรือผลไม้

สมัยอยุธยา มีการใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร แต่เป็นน้ำมันจากมะพร้าวและกะทิมากกว่า ไขมัน หรือน้ำมันจากสัตว์ มีการถนอมอาหาร การนำไปตากแห้ง เช่น ปลาเค็ม อาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกกะปิ ไข่เคืองเทศ เช่น แกงที่ใส่หัวหอม กระเทียม เริ่มมีอาหารต่างชาติ เช่น เหล้าองุ่น ขนมหวาน ฝอยทอง ทองหยอด สมัยธนบุรี จะมีความคล้ายคลึงกันกับสมัยอยุธยา แต่มีอาหารจีนเพิ่มเติมขึ้นมา

สมัยรัตนโกสินทร์ ในยุค ร.1-ร.3 เป็นลักษณะเดียวกับกับสมัยธนบุรี มีอาหารที่ปรุงด้วยเครื่องเทศ แบบอิสลาม และมีอาหารจีน มีอาหารไทยเพิ่มขึ้น

อีก 1 ประเภท คือ อาหารว่าง อาหารว่างคาว เช่น หมูแนม ลำเต็ย หมู่ม ส่วนอาหารว่างหวาน ส่วนใหญ่ ทำด้วยแป้งและไข่ มีลักษณะอบกรอบ เช่น ขนมหึง ขนมล่ำเจียก และที่มีน้ำหวานและกะทิเจือปนอยู่ด้วย ได้แก่ ซ่าหริ่ม บัวลอย

ยุค ร. 4 - ปัจจุบัน มีความหลากหลายทั้งที่เป็นกับข้าวอาหารจานเดียว อาหารว่าง อาหารหวาน และอาหารนานาชาติ อาหารไทยบางชนิดในปัจจุบัน ได้มีการปรุงหรือส่วนประกอบของอาหารผิดเพี้ยนไปจากของดั้งเดิม จึงทำให้รสชาติของอาหารไม่ไ้ตำรับเดิม และขาดความปรานีที่น้ำจะเชื่อถือว่า เป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของอาหารไทย



ที่มาภาพ

<https://www.thaincd.org/>

SIAM Diet เป็นแนวทางการจัดอาหารรับประทานที่พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานของหลักฐานเชิงประจักษ์ด้านโภชนาการและการแพทย์ ผสานให้เข้ากับวัฒนธรรมการบริโภคและภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อ (non-communicable diseases, NCDs) ในผู้ที่มีความเสี่ยง และเพื่อการส่งเสริมการรักษารโรค NCDs ในผู้ใหญ่ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน มีภาวะดื้ออินซูลิน ผู้มีภาวะก่อนเบาหวานหรือเป็นเบาหวาน ตลอดจนโรค NCDs อื่นๆ ที่การรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมมีผลดีต่อการควบคุมโรค รวมถึงการมีสุขภาพดี

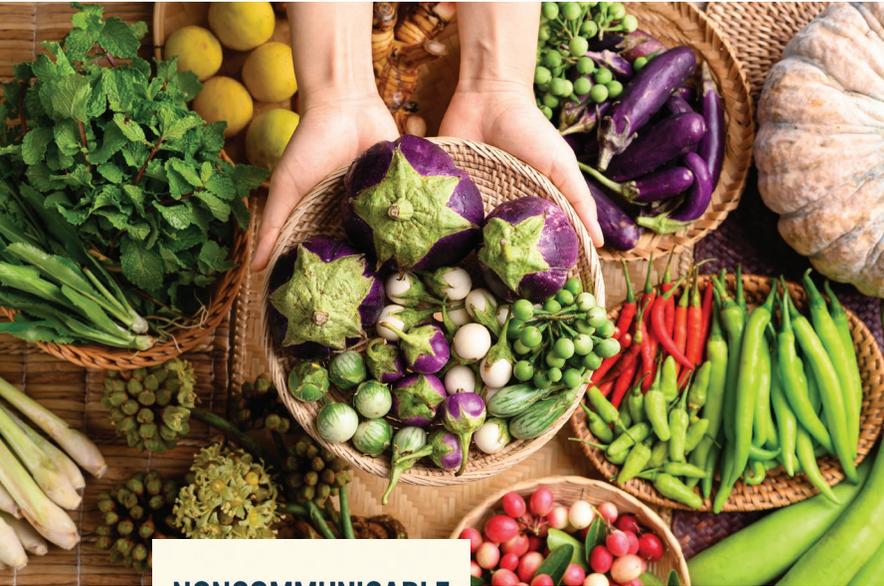
หลักการสำคัญของ SIAM Diet ประกอบด้วย S, I, A และ M

S หมายถึง Sustainable ยั่งยืน ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน และทำได้ต่อเนื่องในระยะยาว ใช้สูตรอาหารไทย และวัตถุดิบท้องถิ่นที่หาได้ง่ายในแต่ละภูมิภาค รวมถึงมีราคาที่เหมาะสม เข้าถึงได้ ให้ความสำคัญกับปริมาณอาหารที่เหมาะสม ลดการกินเหลือทิ้ง และสนับสนุนความยั่งยืนของระบบอาหาร

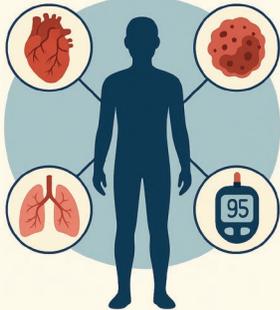
I หมายถึง Individualized ปรับเฉพาะบุคคล สามารถปรับปริมาณรวมต่อวัน ให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล โดยคำนึงถึงน้ำหนักตัว ค่าดัชนีมวลกาย ระดับกิจกรรมทางกาย ในกรณีผู้ที่มีโรคประจำตัวหลายโรค แนะนำให้ปรึกษานักกำหนดอาหาร นักโภชนาการ ทีมแพทย์ หรือบุคลากรสาธารณสุขที่ดูแล เพื่อร่วมกันกำหนดแนวทางปรับพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม ปลอดภัย และสอดคล้องกับความต้องการของแต่ละบุคคล

A หมายถึง Authentic Local ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น เน้นเมนูอาหารที่เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการกินของคนไทยแต่ละท้องถิ่น หรือประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทของสังคม

M หมายถึง Metabolically Balanced สร้างสมดุลของพลังงาน อ้างอิงสัดส่วนงานอาหารสุขภาพ 2:1:1 การบริโภครูปแบบอาหาร SIAM Diet มีพลังงานรวมค่อนข้างต่ำ และมีความหนาแน่นพลังงานต่ำ ส่งผลให้ผู้ที่น้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนสามารถลดน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการฟื้นฟูระบบเมตาบอลิกและลดความเสี่ยงต่อโรค NCDs เน้นการบริโภคโปรตีนคุณภาพดีในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ เพิ่มความอึด และสนับสนุนการทำงานของระบบเมตาบอลิก โดยเฉพาะผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก ไม่ใช้การปรุงแต่งเกินความจำเป็น หรือมีอันตรายต่อสุขภาพ



NONCOMMUNICABLE DISEASES



โรคไม่ติดต่อ (NCDs) ที่คุ้นหูกันดี ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคมะเร็งบางชนิด และโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง

การใช้วัตถุดิบที่หลากหลาย และไม่ผ่านการแปรรูป

- ชุ่มทรัพย์ผักพื้นบ้าน แหล่งวิตามินและใยอาหารชั้นยอด เช่น ผักติ้ว ผักหวานบ้าน ยอดผักทอง ยอดมะรุ้ม ยอดขี้เหล็ก สะเดา

- แหล่งโปรตีนคุณภาพ ทางเลือกที่หลากหลายและยั่งยืน เช่น ปลาพื้นถิ่น (น้ำจืด / ทะเล) ถั่วและเมล็ดพืช แมลงกินได้ (ในบางพื้นที่)

หลักการสำคัญ ลด ละ เลี่ยง อาหารแปรรูปขั้นสูง (Ultra-processed food) เพื่อได้รับคุณค่าทางโภชนาการอย่างเต็มที่

หลักการจัดสำหรับอาหารพื้นถิ่นไทย

- เลือกข้าวกล้องแทนข้าวขาวเพราะมีใยอาหารมากกว่า
- เลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันท้องถิ่น เช่น ปลาที่มีไขมันดี
- เมื่อเลือกเมนูที่มีไขมันสูง ควรเลือกคู่กับเมนูที่มีไขมันต่ำในสำหรับ
- เลือกผักที่หลากหลายสีสันท้องถิ่น มีใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ
- เลือกผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ
- เลือกน้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรไม่ใส่น้ำตาล
- เลือกผักที่มีโพแทสเซียมสูง ร่วมกับสำหรับที่มีน้ำพริก แหล่งโปรตีนท้องถิ่น เช่น แมลงต่าง ๆ แมลงดับเต่า ตักแตนเล็ก จิ้งหรีด ไข่มดแดง

สำหรับไม่ใช่เพียงแค่การนำอาหารหลายอย่างมารวมกัน แต่คือการจัดอาหารอย่างตั้งใจเพื่อให้เกิดความสมดุลเพื่อสุขภาพ



กิติยดา สุขุม
เซฟและนักกำหนดอาหารวิชาชีพ
แห่งประเทศไทย





รสกลมกล่อมในอาหารไทยมาจากไหน

- ให้ความหวานจากธรรมชาติ ดึงรสหวานจากวัตถุดิบ เช่น พริกทอง มะพร้าวอ่อน หัวหอม แทนการใช้น้ำตาล
- เพิ่มรสด้วยสมุนไพร ใช้เครื่องเทศและสมุนไพรสดเพื่อสร้างความหอมและลดการฟุ้งพา กลือ น้ปลา
- ประูรรสจากเครื่องแกงสด หลีกเลียงผงชูรส และซอสปรุงรสรสสำเร็จรูปที่มีโซเดียมสูง

ตัวอย่างเมนูท้องถิ่น

น้ำพริกปลาอย่างคู่ผักต้มหลากสี แกงเลียงผักพื้นบ้านรวมต้มยำปลาน้ำใสเน้นสมุนไพร แกงเห็ดอีสานใสใบย่านาง แกงส้มผักรวมใส่ปลาท้องถิ่น ไข่ต้มคู่กับน้ำพริก

ปรับสูตรให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

- ผู้ที่เป็นเบาหวาน เน้นผักและโปรตีน ลดสัดส่วนข้าวแป้งขัดสี ควบคุมผลไม้และวัตถุดิบที่มีรสหวานธรรมชาติ
- ผู้ที่เป็นโรคไต ควบคุมโซเดียมอย่างเคร่งครัด เลี่ยงซอสเครื่องปรุงรสเค็ม จัดสมดุลโปรตีนตามระยะของโรค
- สำหรับผู้สูงอายุ เน้นอาหารที่มีเนื้อสัมผัสนุ่ม เคี้ยวง่ายย่อยสะดวก เช่น ปลา เต้าหู้ ผักต้มเปื่อย
- สำหรับวัยทำงาน จัดพลังงานให้เหมาะสมเน้นเมนูที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงจากผักและสมุนไพร

อาหารไทยจึงไม่ใช่แค่ที่รสชาติ แต่คือวิถีแห่งความสมดุล การรับประทานอาหารแบบสำรับ คือการกลับไปสู่รากฐานของวัฒนธรรมอาหารไทยที่ทั้งความอร่อย สุขภาพ และความสุขในการกินอยู่ร่วมกันอย่างสมบูรณ์

เทศกาลที่เราได้มีโอกาสใช้เวลาอย่างมีความสุขกับครอบครัวญาติพี่น้อง เริ่มต้นความสดใสแข็งแรง สุขภาพดี ด้วยภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นกันเถอะค่ะ ■

ที่มาข้อมูล

ชนิดา ปิเชติการ (2568). การสนทนา: SIAM DIET INITIATIVE “บูรณาการภูมิปัญญาอาหารไทย สู่การป้องกันและควบคุมโรค NCDs”. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ปรุงรสจากเครื่องแกงสด หลีกเลียงผงชูรส และซอสปรุงรสสำเร็จรูปที่มีโซเดียมสูง

RECOMMENDED

แนะนำภาพยนตร์ ซีรีส์ หนังสือที่คุณไม่ควรพลาด

ต้อนรับปี 2026 ด้วย 6 หนังสือคุณภาพ นำเสนอแง่มุมความรักที่แตกต่าง ขึ้นต้นแต่ไม่เลี่ยน มีทั้งหนังสือสุดคลาสสิกขึ้นหิ้งเป็นตำนาน จนถึงหนังสือสมัยใหม่ ที่แต่ละเรื่องราวค่อยๆ ซึมความรู้สึกลึกลงในใจของผู้ชม



ดอล บุญมัน
ผู้ช่วยประธานกรรมการบริหาร
บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด



Shine

เขียน: Jan Sardi

เดวิด เฮอร์ฟิออตต์ เด็กหนุ่มผู้มีพรสวรรค์ด้านเปียโนระดับอัจฉริยะ เขาเติบโตมาภายใต้ความเข้มงวดของพ่อ ผู้ต้องการให้เขาเป็นนักเปียโนในที่สุดของโลก ความกดดันมหาศาลจากครอบครัว และความคาดหวังของสังคม ทำให้เดวิดมีอาการสภาวะทางจิตแตกสลาย (Mental Breakdown) และต้องหายหน้าไปจากวงการเพลงคลาสสิกหลายปี แต่เดวิดก็กลับมาใช้ชีวิตใหม่อีกครั้งผ่านเสียงเพลงและความช่วยเหลือจากผู้หญิงที่รักเขาจริง นี่ไม่ใช่หนังที่เน้นความโรแมนติก แต่เป็นความรักที่เติมไปด้วยการเยียวยา และความรักในตัวตนของเขา

Somewhere in Time

เขียน: Richard Matheson

ริชาร์ด คอลเลียร์ นักเขียนบทละครหนุ่มดาวรุ่ง ได้รับนาฬิกาพกโบราณจากหญิงชราปริศนา พร้อมกับคำขอร้องสั้นๆ ว่า “กลับมาหาฉันนะ” เป็นเรื่องที่ค้างคาใจเขาอยู่หลายปี จนกระทั่งวันหนึ่ง ริชาร์ดได้เห็นภาพถ่ายของ เอลิส แมคเคนนา นักแสดงละครเวทีผู้เลื่องชื่อจากปี 1912 เขารู้สึกผูกพันกับเธออย่างแรงกล้า เมื่อพบความลับว่าเขากับเธออาจเคยมีความสัมพันธ์กันในอดีต ริชาร์ดจึงพยายามทำสิ่งที่เหนือธรรมชาติ เพื่อย้อนเวลากลับไปหาเธอ นี่คือเรื่องราวเพื่อพิสูจน์ว่ารักแท้ จะสามารถเอาชนะระยะห่างของเข็มนาฬิกาได้หรือไม่



The Bridges of Madison County

เขียน: Richard LaGravenese

หนังพาเราเล่าย้อนเรื่องราวกลับไปในปี 1965 ตอนที่ ฟรานเซสกา ใช้ชีวิตเรียบง่ายในฟาร์มแห่งหนึ่ง ขณะที่เธอต้องอยู่บ้านเพียงลำพังเป็นเวลา 4 วัน เพราะสามีและลูกๆ ไปเที่ยวงานเทศกาล ชีวิตที่แสนปกติของเธอเปลี่ยนไปเมื่อ โรเบิร์ต คินเคด ช่างภาพนิตยสาร ขับรถหลงทางมาหยุดที่หน้าบ้านของเธอ การพบกันโดยบังเอิญนี้นำไปสู่บทสนทนาที่ลึกซึ้ง และการค้นพบตัวตนที่หายไปของกันและกัน ภายในเวลาเพียง 4 วัน ฟรานเซสกาต้องเผชิญกับทางเลือกที่ยากที่สุดในชีวิต ระหว่าง “ความรับผิดชอบต่อครอบครัว” กับ “รักแท้ที่เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียว”



Tomorrow I Will Date with Yesterday's You

เขียน: Tomoko Yoshida

มินามิยามะ ทาคาโตะ นักศึกษาวิชาศิลปะได้พบ สบตา กับ ฟุคุยะ เอมิ บนขบวนรถไฟ เขาตกหลุมรัก เธอทันที และความสัมพันธ์ของทั้งคู่ก็เริ่มต้นขึ้น อย่างรวดเร็วและหวานชื่น แต่ทาคาโตะกลับสังเกตเห็นความผิดปกติบางอย่าง เพราะเอมิมักจะทำนาย เหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นได้อย่างแม่นยำ จนกระทั่ง เธอได้ตัดสินใจแยกความลับอันน่าเหลือเชื่อที่ว่า “เวลา ของเธอกับเขานั้นเดินสวนทางกัน” นี่คือโลกของคน สองคนที่ขนานกัน แต่เดินในทิศทางตรงกันข้าม ทั้งสอง จะทำอะไร เมื่อเขิมนาทีของความรักรักมีเวลาจำกัด เพียง 30 วันเท่านั้น

Even If This Love Disappears Tonight

เขียน: Genta Matsumoto

คามิยะ โทรุ นักเรียนมัธยมปลายที่ยอม “แกล้ง สาราภาพรัก” กับ ฮิโนะ มาโอริ เพื่อปกป้องเพื่อนจาก การถูกกลั่นแกล้ง แต่มาโอริกลับยอมตกลงเป็นแฟน กับเขา เมื่อทั้งคู่เริ่มใช้เวลาร่วมกัน โทรุก็ได้รับรู้ว่า มาโอริป่วยเป็นโรค “Anterograde Amnesia” (ภาวะ สูญเสียความจำไปข้างหน้า) ทำให้ความจำของเธอ จะถูกรีเซ็ตใหม่ทุกครั้งที่หลับไป เธอต้องตื่นมาอ่าน ไดอารี่ที่ตัวเองจดไว้ในแต่ละวันทุกๆ เช้า โทรุจึงตัดสินใจ ที่จะสร้าง “ความทรงจำที่มีความสุข” ให้แก่เธอใน ทุกๆ วัน ความรู้สึกของทั้งคู่เริ่มถล่มทลายพร้อมกับการที่ต้องเผชิญบททดสอบอันแสนใจร้าย

April Come She Will

เขียน: Genki Kawamura

ฟูจิชิโระ ชุน กำลังวางแผนแต่งงานกับคู่มั่นสาว ซากาโมโตะ ยายอึอ แต่แล้วชีวิตที่คู่มั่นของเขา ก็ เริ่มสิ้นคณตอน เมื่อเขาได้รับจดหมายจาก อึโยตะ ฮารุ ริคิแรกของเขาเมื่อ 10 ปีก่อน จดหมายฉบับนั้นส่งมาจาก อุยูนี ประเทศโบลิเวีย ที่ที่พวกเขาเคยสัญญาว่าจะ ไปด้วยกัน ในขณะที่จดหมายจากอดีตค่อยๆ ทอยย ส่งมาถึงเขา จู่ๆ ยายอึอ คู่มั่นของเขาก็หายตัวไป ฟูจิชิโระจึงต้องออกเดินทางเพื่อตามหาคำตอบ ทั้งเรื่อง การหายตัวของคู่มั่น และความหมายของความรัก ที่เขาทิ้งไว้เบื้องหลังเมื่อสิบปีก่อน ■



2016

Tomorrow I Will Date with Yesterday's You



2022

Even If This Love Disappears Tonight



2024

April come she will



พวงศ สาสร์น

Barista

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

ติดตามข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่
Official Move Records
Facebook, X, IG,
TikTok: @beamvoranan
#Rabbit #BeamVoranan
#MoveRecords #MuzikMove

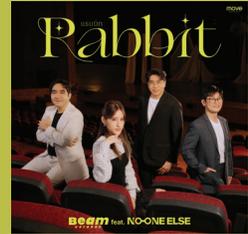
รับฟังได้แล้ววันนี้ทาง YouTube:
Move Records และทุกช่องทาง
Streaming Platform

BEAM

VORANAN



บีม - วรณัน ภิรมย์ภักดี
เสียงร้องที่มีหลายเซ็น
พร้อมตัวตนที่ Connect
กับคนรุ่นใหม่



ศิลปินน้องใหม่จาก Move Records สังกัด Muzik Move ที่ผสานความสามารถทางดนตรีระดับสากล เข้ากับไลฟ์สไตล์ร่วมสมัยได้อย่างลงตัว ด้วยเสียงร้องที่ นุ่ม ละมุน ฟังง่าย มีเอกลักษณ์ ทำให้บีมเป็นศิลปินที่เข้าถึง ผู้ฟังได้หลากหลาย

บีมฉายแววความสามารถตั้งแต่วัย 11 ปี เธอคว้าแชมป์ เวิร์ดระดับโลกอย่าง American Protege International Vocal Competition 2018 ที่สหรัฐอเมริกา และรางวัล Gold Prize Award จาก Bangkok Classical Music Festival Competition ตอนอายุ 13 ปี ประสบการณ์ เหล่านี้หล่อหลอมให้บีมมีทั้งคุณภาพเสียง ความมั่นใจ และความ เป็นมืออาชีพตั้งแต่อายุน้อย เธอเริ่มเป็นที่รู้จักจาก การคัฟเวอร์เพลง และร่วมงานกับศิลปินชั้นนำ เช่น บุรินทร์ บุญวิสุทธิ์, โต้ง Twopee, โต้ ศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น ก่อนจะก้าว สู่การเป็นศิลปินป๊อปเต็มตัวกับซิงเกิ้ล "กระซิบ" "ที่จริง" และ ล่าสุด "Rabbit ft. NO ONE ELSE"

ทุกซิงเกิ้ล สะท้อนตัวตนที่ฟังสบาย มีความโรแมนติก อ่อนนุ่ม และมีดีเทลที่ทำให้ผู้ฟังรู้สึกอินตั้งแต่ครั้งแรก โไลฟ์สไตล์ของเธอยังมีเสน่ห์แบบเรียบง่าย เป็นตัวของ ตัวเอง บีมจึงไม่ใช่แค่ศิลปิน แต่เป็น Lifestyle Artist ที่พร้อม เชื่อมต่อกับกลุ่มคนรุ่นใหม่ได้อย่างลงตัว ทั้งในโลกของ ดนตรีและโลกของแบรนด์

ล่าสุด "บีม" ก็ทีกกับ "No One Else" เจ้าพ่อเพลงรัก ปลอ้ยซิงเกิ้ลที่ 4 "Rabbit" เพลงที่เป็นสัญลักษณ์ของความอ่อนโยน เหมือนความรักที่ค่อยๆ เติบโตในใจคนฟัง โดยได้ "บุรินทร์ บุญวิสุทธิ์" เป็นโปรดิวเซอร์ กลับกรอง กลิ่นอายดนตรี City Pop และรังสรรค์เนื้อร้องจากปลาย ปากกาของ "ตุ๊ก" มือคีย์บอร์ดวง No One Else

มาร่วมปลอ้ยใจไปกับจังหวะของความรักและออกเดินทาง สู่ดวงจันทร์ไปกับ Beam Voranan feat. No One Else ในซิงเกิ้ลล่าสุด "Rabbit" ■



Purrrá

100% NATURAL MINERAL WATER

BLOODY NANNO



รสใหม่โห๊ะ!
สดชื่น..
สะบัดบ๊อบ



SINGHA
—LEMON SODA—



**GIRL FROM
NOWHERE**
THE RESET