

สุขใจ

ปีที่ 11 ฉบับที่ 40 กรกฎาคม - กันยายน 2566

อาบลม
ชมทะเลหมอก
ภูทับเบิก



ใหม่! สแกน QR Code นี้
แล้วเปิดกล้องส่องไปที่
หน้าปกสุขใจ เพื่อดูวิดีโอ
ภูทับเบิกแบบ AR ได้ด้วยนะ



สร้าง “ครูพลังงาน” สู่อสังคัม
กับหลักสูตรออนไลน์จาก
เอ็กโก กรุ๊ป

รู้จักคาร์บอนเครดิต
ได้มาจากไหน ช่วยสิ่งแวดล้อม
อย่างไร มาลองรู้จักกัน

สัตว์เลี้ยงนำบัด
เมื่อเพื่อนรักสี่ขา ช่วย
เยียวยาจิตใจ

อาบลมชมทะเลหมอกที่ภูทับเบิก
ไปดูภูทับเบิกหน้าฝน ชมทะเลหมอก
บนความสูงเหนือก้อนเมฆ



คาร์บอนเครดิต
ขายได้ ช่วยโลกด้วย

หน้า **2**

หลักสูตรอบรมออนไลน์
สร้าง “ครูพลังงาน” สู่สังคม

หน้า **4**



ดูดวงช่วงนี้
ดวงใคร
เป็นอย่างไร
ไปดูกันเลย



หน้า

22

สัตว์เลี้ยงบำบัด

เพื่อนสี่ขา ดูแลใจ
ให้หายเศร้า

หน้า **8**



จุดประกายเรียนรู้
พลังงาน
สร้างเยาวชน
สู่อนาคตที่สดใส

หน้า **10**



อาบลม ห่มหมอกที่
ภูทับเบิก

หน้า **12**



ใหม่! สแกน QR Code นี้
แล้วเปิดกล้องส่องไปที่
หน้าปกสุขใจ เพื่อดูวิดีโอ
ภูทับเบิกแบบ AR ได้ด้วยนะ



สุขใจ

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”

คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: เทิดศักดิ์ วิจิตรสมบัติ บรรณาธิการบริหาร: ศิริรัชต วงศ์ปิยะ

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อติศักดิ์ ปัญจพงษ์ บรรณาธิการ: พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

บริษัท ผลิตภัณฑ์ จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 14, 15 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง

เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทรศัพท์: (66) 0 2998 5999 โทรสาร: (66) 0 2955 0956-9



กระดาดเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม

ทำจากกระดาดที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาดปกติ 50%

อ่านย้อนหลัง
ทุกฉบับได้ที่นี้



สแกนเลย!



เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

ช่วงหลังมานี้ กระแสความสนใจเกี่ยวกับสังคมคาร์บอนต่ำมีมากขึ้น เราจะได้เห็นความมุ่งมั่นตั้งใจในการช่วยลดก๊าซเรือนกระจกกันทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาชน การส่งเสริมแนวทางปฏิบัติที่ยั่งยืนในด้านต่างๆ เพื่อลดการใช้เชื้อเพลิงฟอสซิลและลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก สุขใจเองก็ขอเป็นอีกหนึ่งพื้นที่ที่จะช่วยส่งเสริม แบ่งปันความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ก้าวเดินเคียงคู่กับเพื่อนบ้านสุขใจทุกคนสู่สังคมคาร์บอนต่ำด้วยกัน

เริ่มด้วยเรื่องเด่นเล่มนี้ นำหลักสูตรอบรมออนไลน์ด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้าง “ครู” พลังงาน มาเล่าสู่กันฟังค่ะ หลักสูตรนี้สร้างครูพลังงานที่เข้มแข็งและนำความรู้ไปต่อยอดในโรงเรียน ทำให้การเรียนรู้พลังงานสนุกมากยิ่งขึ้น ต่อด้วย **คอลัมน์ต้นทางสร้างสรรค์ปลายทางสดใส** นำผลงานของ “ครูพลังงาน” ที่ได้ นำความรู้ไปต่อยอดที่โรงเรียนมาแบ่งปันเป็นแรงบันดาลใจในการจัดการเรียนรู้กับเยาวชนในโรงเรียน **คอลัมน์ ส่องเทรนด์ล้ำ นวัตกรรมพลิกโลก** ฉบับนี้ชวนมาทำความรู้จักกับ **คาร์บอนเครดิต** กันค่ะ ว่าคืออะไร สามารถช่วยโลกได้อย่างไรบ้าง **คอลัมน์ จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง** ชวนมาดูแลสุขภาพสำคัญของสัตว์เลี้ยงบ่าบัด เพื่อนแท้สี่ขาที่ช่วยดูแลใจของเราให้หายเหงาและลดความโดดเดี่ยว เป็นอีกทางเลือกที่จะช่วยลดอาการป่วยบางโรคได้เลยนะคะ **คอลัมน์ชี้เป้าเราไป** ชวนไปเที่ยวเพชรบูรณ์ กับดินแดนที่ได้ขึ้นชื่อว่าหมอกสวยและอากาศดีตลอดปี กับ “ภูทับเบิก” ไปช่วงไหนจะเจอทะเลหมอกและมีอะไรน่าสนใจบนภูทับเบิกบ้าง แอบกระซิบความพิเศษ เล่มนี้มี QR Code ที่สแกนเข้าไปแล้วจะเจอวิดีโอสวยๆ ของภูทับเบิกแบบ AR ด้วยนะคะ อย่าลืมหันกลับนะคะ ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ ฉบับนี้เรามีคอลัมน์พิเศษที่จะช่วยเสริมทักษะการป้องกันภัยออนไลน์ในรูปแบบต่างๆ คือ คอลัมน์ภัยร้ายออนไลน์ เสริมทักษะป้องกันภัยสมัยใหม่ ในฉบับนี้เรามาเรียนรู้วิธีการสังเกตและป้องกันตัวเองจากแก๊งคอลเซ็นเตอร์กันนะคะ

ท้ายนี้ ชวนติดตามอ่านวารสารสุขใจในรูปแบบ Line OA กันค่ะ เพื่อให้เราได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น ส่งตรงความรู้สึกดีๆ ให้เราได้สุขใจไปด้วยกัน แหมของรางวัลพิเศษมากมาย แอดไลน์มาเป็นเพื่อนกันตาม QR Code นี้ได้เลยค่ะ มาเป็นเพื่อนกับสุขใจกันเยอะๆ นะคะ



LINE ID :
@sukjaibyegco

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ





ทำความรู้จัก คาร์บอนเครดิต

ขายได้ ช่วยโลกด้วย



ช่วงที่ผ่านมา หลายคนอาจจะเคยได้ยินคำว่า “คาร์บอนเครดิต” ซึ่งเป็นหนึ่งในการสนับสนุนการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่เป็นสาเหตุสำคัญของภาวะโลกร้อนและการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ

คาร์บอนเครดิต (Carbon Credit) คืออะไร และมีความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมอย่างไร

คาร์บอนเครดิต (Carbon credit) คือ ปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ลด/กักเก็บได้จากการดำเนินโครงการลดก๊าซเรือนกระจกผ่านกลไกตลาดก๊าซเรือนกระจกต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีหน่วยเป็นตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า และสามารถนำคาร์บอนเครดิตไปแลกเปลี่ยนหรือซื้อ-ขายเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้

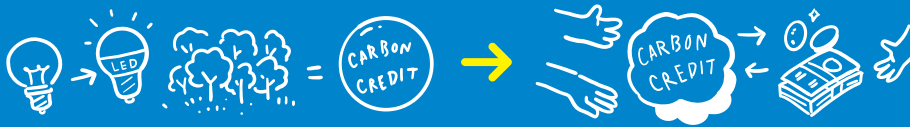
กรณีของประเทศไทย คาร์บอนเครดิต คือ ใบรับรองปริมาณความสำเร็จในโครงการลด/กักเก็บก๊าซเรือนกระจกจากการดำเนินโครงการ T-VER ที่ผ่านกระบวนการตรวจสอบทวนสอบจากผู้ประเมินภายนอก และได้รับการรับรองจากคณะกรรมการองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก และเมื่อได้รับรองผลการลดก๊าซเรือนกระจก หรือที่เรียกว่าคาร์บอนเครดิตแล้ว ผู้พัฒนาโครงการจึงจะสามารถนำคาร์บอนเครดิตนี้ไปขายในตลาดคาร์บอนได้

สำหรับผู้ซื้อคาร์บอนเครดิตส่วนใหญ่ จะซื้อคาร์บอนเครดิตเพื่อใช้ชดเชยในการบรรลุเป้าหมาย Carbon Neutral ทั้งในระดับองค์กร และระดับบุคคล ส่วนผู้ขายหรือผู้พัฒนาโครงการลดก๊าซเรือนกระจก จะเป็นองค์กรภาครัฐ เอกชน หรือบุคคล ตามความสนใจในการเข้าร่วมโครงการ

ขั้นตอนการทำ Carbon Credit



- แฉงต่อตลาดซึ่งในประเทศไทยคือ องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (อบก.) ว่าจะทำโครงการ Carbon Credit
- วัดการปล่อยมลพิษจากการดำเนินธุรกิจตามปกติ (Baseline Scenario)

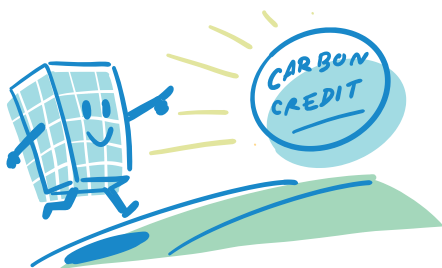


- ระบุว่า จะดำเนินโครงการใดเพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และคำนวณว่าใน ทุก ๆ ปี มี Carbon Credit เกิดขึ้นเท่าไรบ้าง
- ผ่านการประเมินโดยผู้ตรวจสอบและโครงการจะถูกขึ้นทะเบียน (Registered) เข้าสู่ระบบ
- ทวนสอบหลังดำเนินโครงการ เพื่อนำไปเป็น Carbon Credit สู้บัญชี
- คาร์บอนเครดิตนี้ สามารถนำไปจำหน่ายให้กับองค์กรอื่น ๆ ที่มีความต้องการซื้อเพื่อชดเชยให้หน่วยงานของตนเองมีจำนวนคาร์บอนฯ ลดลง หรือซื้อเก็บไว้ขายในอนาคตก็ได้ เสมือนเป็นสินทรัพย์อย่างหนึ่งขององค์กรสู้บัญชี

สรุปกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องกับการซื้อขายคาร์บอนเครดิต

1. คนที่ต้องการซื้อ-ขายคาร์บอนเครดิต เช่น องค์กรต่าง ๆ ผู้พัฒนาโครงการ นักเก็งกำไร
2. ผู้ควบคุมตลาด (Regulatory Body) เช่น องค์กรบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก หรือ อบก. ที่ควบคุมตลาด T-VER
3. ผู้ประเมิน (Validation and Verification Body, VVB)

คาร์บอนเครดิตจึงเป็นการใช้กลไกทางเศรษฐศาสตร์ เพื่อสร้างแรงจูงใจช่วยลดปัญหาการเกิดก๊าซเรือนกระจกนั่นเอง



คาร์บอนเครดิตคืออนาคตที่กำลังจะมา

ปัจจุบันในกลุ่มประเทศสหภาพยุโรป ได้เริ่มมีการใช้กลไกของคาร์บอนเครดิตในการบังคับใช้เป็นกฎหมาย เพื่อบังคับให้บริษัทต่าง ๆ ห้ามสร้างก๊าซคาร์บอนฯ เกินกว่าเครดิตที่ตัวเองสามารถปล่อยได้ ทำให้บริษัทขนาดใหญ่ที่ไม่สามารถลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนฯ ได้ จำเป็นต้องซื้อคาร์บอนเครดิตมาชดเชย หรือจะต้องดำเนินธุรกิจกับบริษัทที่มีคาร์บอนเครดิตเหลือหรือไม่สร้างก๊าซคาร์บอนฯ ออกมาเกินกำหนดเช่นเดียวกัน โดยหากไม่ปฏิบัติตามก็จะมีควมผิด โดนลงโทษปรับ ทำให้บริษัทต่าง ๆ ที่ทำธุรกิจกับประเทศเหล่านี้ต้องพยายามลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนฯ ให้อยู่ภายใต้เงื่อนไขคาร์บอนเครดิตที่กำหนด

ส่วนในประเทศไทยในปัจจุบันนี้ยังไม่มียกกฎหมายและบทลงโทษเช่นเดียวกับในกลุ่มประเทศยุโรป การดำเนินการเกี่ยวกับคาร์บอนเครดิตในปัจจุบันจึงเป็นภาคสมัครใจ โดยทุกบริษัททุกหน่วยงานสามารถเข้าร่วมโครงการเพื่อทำการประเมินการปล่อยก๊าซคาร์บอนฯ ของตัวเอง และจัดทำโครงการเพื่อลดก๊าซคาร์บอนฯ หรือการทำคาร์บอนเครดิต แต่ในปัจจุบันกำลังมีการจัดทำ พรบ. โลกร้อน ซึ่งเมื่อออกมาบังคับใช้แล้ว ก็จะกำหนดให้ทุกองค์กรต้องรายงานการปล่อยคาร์บอนฯ เช่นเดียวกับการทำรายงานบัญชีการเงิน ทำให้ทุกองค์กรต้องเข้าสู่กลไกของการจัดทำคาร์บอนเครดิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้



ขายก็ได้ ช่วยโลกด้วย

การซื้อขายคาร์บอนเครดิตในประเทศไทย ผู้ที่เข้าร่วมการซื้อขายจะต้องได้รับการรับรองจากคณะกรรมการองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก แม้ว่าในปัจจุบันจะยังมีผู้เข้าร่วมโครงการยังไม่มาก แต่ก็มีการเติบโตและราคาคาร์บอนเครดิตก็มีอัตราสูงขึ้นทุกปี สำหรับคนธรรมดาทั่วไปที่มีส่วนป่า หากสนใจก็สามารถนำมาคำนวณเป็นจำนวนคาร์บอนเครดิต เพื่อไปขายในตลาดคาร์บอนได้เช่นกัน โดยมีรายละเอียดเบื้องต้นดังนี้

1. มีพื้นที่ปลูกต้นไม้ประเภทไม้ยืนต้นตั้งแต่ 10 ไร่ขึ้นไป
2. มีเอกสารสิทธิ์ที่ถูกต้องตามกฎหมายหรือได้รับอนุญาตอย่างถูกต้องตามกฎหมาย
3. มีความรู้ในการประเมินการกักเก็บคาร์บอนและจัดทำเอกสารข้อเสนอโครงการยื่นต่อ อบก.
4. จ้างผู้ประเมินภายนอกมาตรวจสอบความใช้ได้และทวนสอบข้อมูลก๊าซเรือนกระจก

หรือลองเข้าไปดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก <http://www.tgo.or.th>



หลักสูตรอบรมออนไลน์ ด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม สร้าง “ครูพลังงาน” สู่สังคม



เอ็กโก กรุป มีความเชื่อว่า
“ต้นทางดี ก่อกำเนิดผลลัพธ์ปลายทางที่ดี”

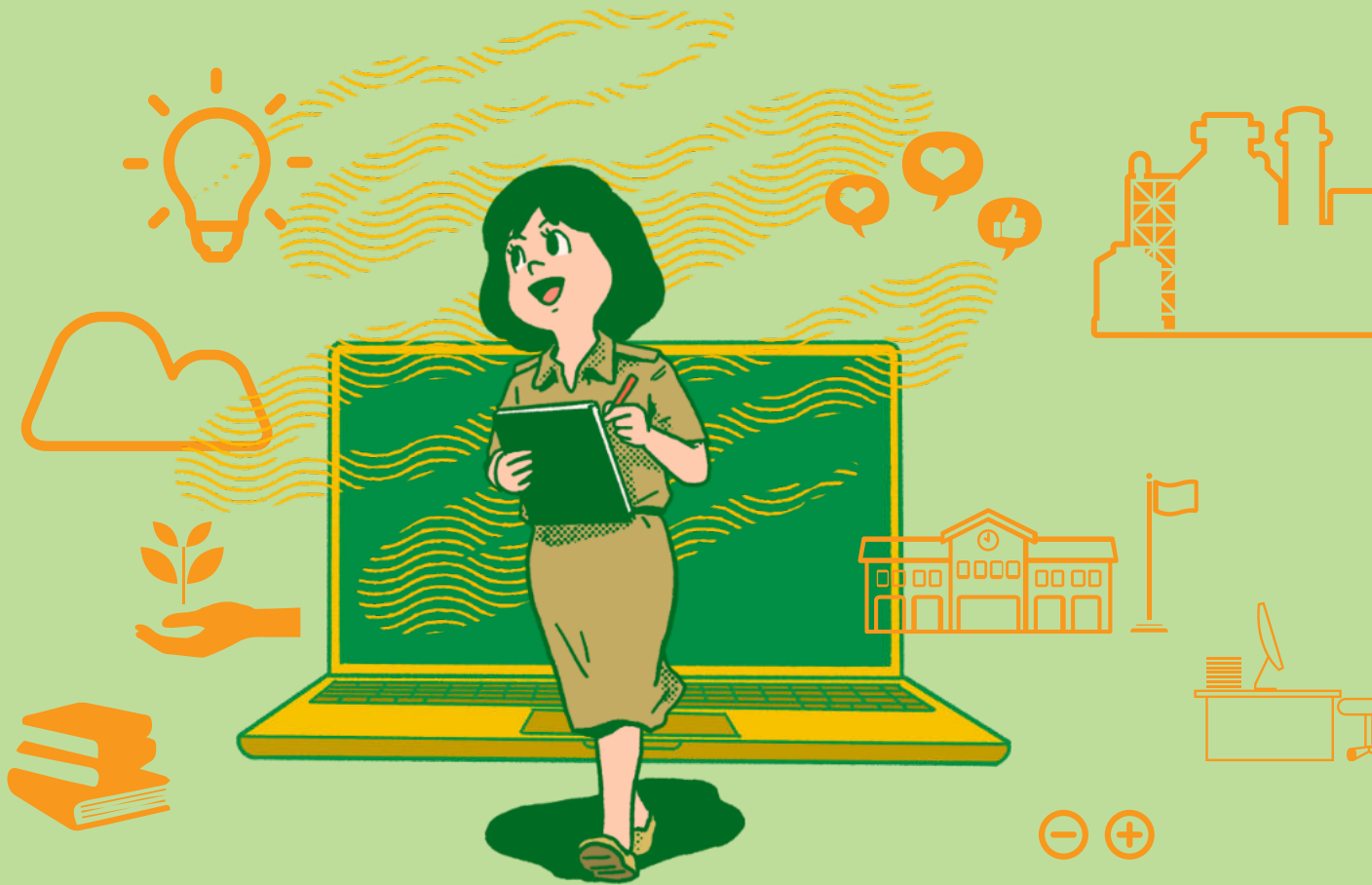
เราเล็งเห็นถึงต้นทางการสร้างความรู้ ความเข้าใจ ด้านการอนุรักษ์พลังงาน
และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน จะมี “ครู” เป็นกุญแจสำคัญ ที่จะเปิดประตูสู่
การเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ให้กับเยาวชน ช่วยเตรียมความพร้อม สร้างการเรียนรู้
ความเข้าใจและมีเครื่องมือที่จำเป็นในการพัฒนาและสร้างอนาคตที่ยั่งยืน
ที่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อม

การหนุนเสริมความรู้ด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมให้กับ “ครู” จึงเป็นเป้าหมายที่
เอ็กโกให้ความสำคัญเสมอ แม้ว่าในปี 2563 ที่ประเทศไทยมีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่ง
ส่งผลต่อการเรียนการสอนที่ต้องปรับจากการเรียนรู้ภายในห้องเรียนสู่การเรียนการสอนแบบ
ออนไลน์ เอ็กโก กรุป โดย ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าชนอม ก็ได้พัฒนารูปแบบการเรียนรู้จาก
นิทรรศการศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าชนอม เป็น “นิทรรศการเสมือนจริงศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าชนอม
หรือ Virtual Exhibition” ภายใต้นแนวคิด “หยุดโรค ไม่หยุดเรียนรู้” ขึ้น เพื่อเป็นอีกหนึ่ง
ช่องทางในการเรียนรู้แบบออนไลน์เสมือนการได้เข้าเยี่ยมชมในสถานที่จริง ๆ



ปี 2564 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เริ่มคลี่คลายและอยู่ในระยะเฝ้าระวัง เอ็กโก กรุ๊ป ก็พัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยได้ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการและผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา นำนวัตกรรมเสมือนจริงศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมมาต่อยอดพัฒนาเป็นสื่อการสอน ผ่านการพัฒนาเป็นหลักสูตร “การจัดการเรียนรู้เพื่ออนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนด้วย Digital Learning ในการพัฒนาห้องเรียนในศตวรรษที่ 21 โดยใช้ นวัตกรรมเสมือนจริงศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม” หรือหลักสูตรอบรมออนไลน์ “ครูพลังงาน” เพื่อหนุนเสริมให้ “ครูพลังงาน” มีทักษะการสอนและสร้างการเรียนรู้ด้านการผลิตไฟฟ้า รวมทั้งการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ผ่านสื่อดิจิทัล และนวัตกรรมเสมือนจริงของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม ซึ่งหลักสูตรนี้ได้รับการรับรองให้เป็นหลักสูตรพัฒนาข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาสายการสอน ตามประกาศของคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ซึ่งครูสามารถนำไปประกอบการยื่นวิทยฐานะได้ตามข้อกำหนดของ กคศ. ด้วยนะค่ะ





หลักสูตรนี้ มีเนื้อหาการเรียนรู้ที่ครอบคลุมทั้ง ที่มาของไฟฟ้า กระบวนการผลิตไฟฟ้า การอนุรักษ์พลังงาน และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการนำไปจัดการเรียนรู้เพื่ออนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ซึ่งนอกจากกลุ่มเป้าหมายหลักที่เป็นครูระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาแล้ว บุคคลทั่วไปที่สนใจก็สามารถศึกษาเรียนรู้เพื่อสร้างความเข้าใจด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเข้มข้น ซึ่งมีผู้ผ่านการอบรม รวมจำนวน 161 คน แบ่งเป็นครู 131 คน ผู้สนใจทั่วไป 24 คน และนักเรียนนักศึกษา 4 คน



“เอ็กโก กรุ๊ป ขอแสดงความยินดีกับผู้สำเร็จหลักสูตรอบรมออนไลน์ “ครูพลังงาน” ทั้ง 161 คน ซึ่งจะมีส่วนช่วยถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องไปสู่เยาวชน ซึ่งเป็นวัยต้นทางที่จะเติบโตไปเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชุมชนและประเทศในอนาคต รวมถึงสามารถขยายผลกระทบเชิงบวกไปสู่การสร้างคามยั่งยืนแก่สังคมและสิ่งแวดล้อมภายนอกในที่สุด”

นายเทพรัตน์ เทพพิทักษ์
กรรมการผู้จัดการใหญ่ เอ็กโก กรุ๊ป

การอบรมออนไลน์ นอกจากมุ่งเน้นการถ่ายทอดความรู้แล้ว ยังเน้นกลยุทธ์สร้างการมีส่วนร่วมที่มีประสิทธิภาพ เพื่อสะท้อนการเรียนรู้ และลงมือปฏิบัติในการวางแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้สอนจริงตามสาระการเรียนรู้ของครูผู้สอน โดยมีทีมที่ปรึกษาทางวิชาการคอยเป็นที่ปรึกษาตลอดการเรียนรู้ ทั้งการทำบันทึกการเรียนรู้ แบบทดสอบท้ายหน่วยและแบบฝึกหัดเพื่อประกอบการจบหลักสูตร ด้วยคุณภาพของหลักสูตรนี้ ส่งผลให้เอ็กโก กรุ๊ป ได้รับรางวัล “AREA 2023” สาขา Investment In People จากสถาบัน Enterprise Asia องค์กรพัฒนาเอกชนชั้นนำที่ส่งเสริมศักยภาพผู้ประกอบการที่มีความโดดเด่นด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมในภูมิภาคเอเชียด้วยนะค่ะ



ไม่เพียงเท่านั้น หลังจากທີ່จบหลักสูตรแล้ว เอ็กโก กรุ๊ป ได้ติดตามประเมินผลการนำความรู้ไปใช้ในการเรียนการสอน รวมถึงการปรับประยุกต์ใช้ นำดีใจมาก ๆ เลยนะค่ะ ที่ผู้จบหลักสูตรทั้ง 161 คน ได้มีความรู้ความเข้าใจด้านไฟฟ้าและพลังงาน รวมทั้งการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม สามารถนำความรู้ และสื่อในนิทรรศการเสมือนจริงฯ ไปใช้พัฒนาการสอนในห้องเรียน สร้าง “ครูพลังงาน” ที่มีความรู้รอบด้าน รวมทั้งประยุกต์ใช้ความรู้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและเชื่อมโยงต่อยอดสู่ชุมชนที่อาศัยอยู่ด้วย

ในฉบับต่อไป สุขใจจะนำประสบการณ์ของครูที่นำความรู้จากนิทรรศการเสมือนจริง ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมและความรู้จากการฝึกอบรมออนไลน์ ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนมาเล่าสู่กันฟังนะค่ะ ใครอยากรู้ว่าครูแต่ละท่านมีเทคนิคในการประยุกต์การสอนได้บ้างขนาดไหน ต้องติดตามนะค่ะ



สัตว์เลี้ยวบำบัด

เพื่อนสี่ขาดูแลใจ ให้หายเศร้า



คนที่เป็นพ่อแม่พี่น้องหมาหรือกาสแมวอาจจะรู้สึกเหมือนกับว่า การเลี้ยงสัตว์นั้น
มีส่วนช่วยให้เกิดความผ่อนคลายเวลาเครียด เป็นเพื่อนเวลาเหงา ปลอดภัยเวลาเศร้า
ซึ่งทางการแพทย์ก็มีการศึกษาและยอมรับกันว่าการเลี้ยงสัตว์
สามารถช่วยฟื้นฟูจิตใจของผู้ป่วยจิตเภท หรือมีอาการซึมเศร้า
 รวมไปถึงช่วยปรับพฤติกรรมได้อีกด้วย

สัตว์เลี้ยวบำบัด (Pet Therapy)

เป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดด้วยสัตว์ (Animal Assisted Therapy) ซึ่งมีงานวิจัยศึกษาว่าได้ผลดี โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ และเด็กที่ถูกทอดทิ้งหรือถูกทารุณกรรม โดยพบว่าสัตว์เลี้ยวสามารถช่วยเยียวยาจิตใจให้ความรู้สึกลดลงได้ ผู้เลี้ยงจะรู้สึกได้รับความรักโดยไม่มีเงื่อนไข โดยเฉพาะเด็กนั้นสามารถสื่อสารกับสัตว์เลี้ยวได้ดี ช่วยพัฒนาการทางจิตใจ เรียนรู้ในเรื่องสัมพันธภาพและการตอบสนองทางอารมณ์ การเลี้ยงสัตว์จะช่วยให้ผู้เลี้ยงไม่หมกมุ่นอยู่กับตัวเองมากเกินไป กระตุ้นให้เกิดการสื่อสารและก้าวออกจากโลกของตัวเองมาสู่สังคมภายนอก

สัตว์ที่นิยมใช้บำบัดมักจะเป็นสัตว์เลี้ยงที่มนุษย์คุ้นเคย เช่น สุนัข และแมว แต่สัตว์ใหญ่บางชนิดที่มีความเป็นมิตรกับมนุษย์ เช่น ช้าง ม้า โลมา ก็ช่วยให้เกิดผลที่ดีเช่นกัน ส่วนสัตว์ที่ไม่แนะนำ มักจะเป็นสัตว์ที่มีอายุสั้นหรือดูแลยาก เช่น กระต่าย หนู หรือ หมู เป็นต้น

ในประเทศอเมริกานั้นมีบริการสัตว์เลี้ยวบำบัดมากกว่า 50,000 ตัว โดยต้องมีการฝึกฝนสัตว์เลี้ยวเหล่านั้นให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และมีการออกใบรับรองจากองค์กรที่มีความน่าเชื่อถือ โดยจะส่งสุนัขที่ได้รับการฝึกแล้วเหล่านั้นไปตามสถานพยาบาลหรือศูนย์ต่างๆ ที่มีความต้องการ

โรคใดที่สัตว์เลี้ยงสามารถช่วยได้บ้าง

อาการป่วยที่เหมาะสมกับการบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยงมีหลากหลาย ตัวอย่างเช่น

ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ มักจะหลงพะวงและระแวง ขาดการเชื่อมต่อกับสภาวะปัจจุบัน ลูกสุนัขที่ได้รับการฝึกในการบำบัดจะสามารถกระตุ้นให้ผู้ป่วยอัลไซเมอร์หลุดออกมาจากสภาวะเหล่านั้น และยังช่วยลดอาการกระสับกระส่าย และเพิ่มปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ผู้ป่วยที่มีความบกพร่องในการสื่อสาร หรือผู้ป่วยที่เริ่มหัดพูดใหม่หลังจากเป็นโรคหลอดเลือดสมอง สัตว์เลี้ยงจะช่วยกระตุ้นการพูดคุยและการสื่อสารได้เป็นอย่างดี

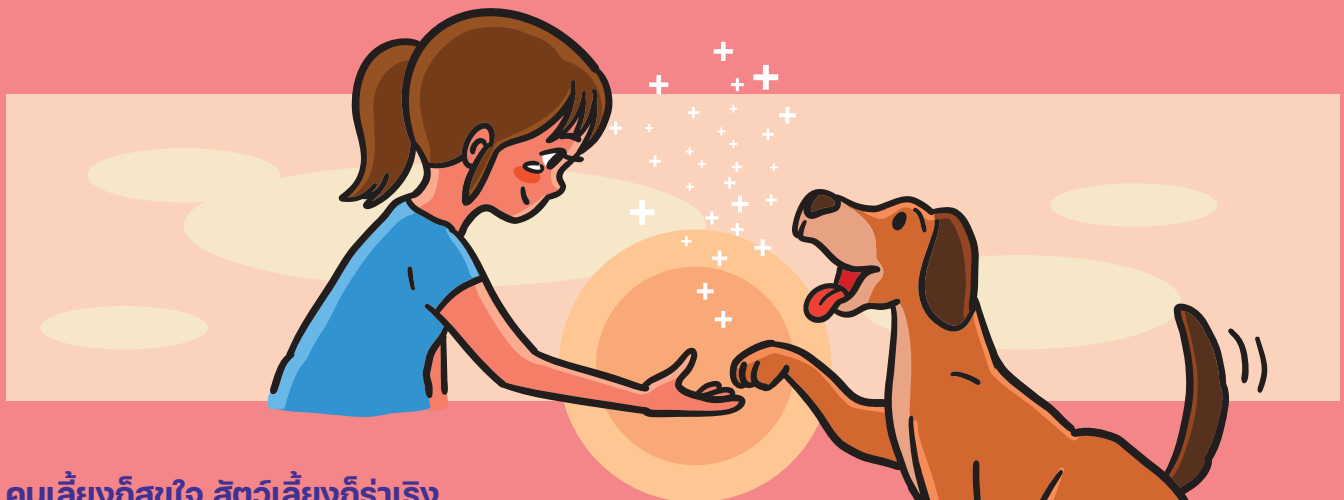
ผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ สามารถนำสัตว์เลี้ยงมาช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร ช่วยลดมุมมองด้านลบต่อโลกรอบข้าง

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า สามารถมีอาการดีขึ้นจากการเลี้ยงสัตว์ ช่วยลดความซ้ำซากจำเจ ความเบื่อหน่ายในชีวิต เพิ่มความสนใจต่อโลกภายนอกมากขึ้น

เด็กสมาธิสั้น สัตว์เลี้ยงช่วยให้สามารถจดจ่อได้นานขึ้น ในเด็กออทิสติกพบว่าช่วยให้ปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้มากขึ้น

การบำบัดจิตใจด้วยสัตว์เลี้ยงมีประโยชน์มากมาย เช่น

- 1) **ผลทางด้านจิตวิทยา** คือ ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย สร้างเสริมแรงใจ
- 2) **ผลทางด้านสังคม** คือ กระตุ้นให้เกิดการสื่อสารระหว่างผู้ป่วยและผู้ดูแล
- 3) **ผลทางด้านชีววิทยา** คือ การช่วยให้สัญญาณชีพดีขึ้น เช่น การเต้นของหัวใจ ชีพจร ความดันโลหิต



คนเลี้ยงก็สุขใจ สัตว์เลี้ยงก็ร่าเริง

นอกจากคนเลี้ยงสัตว์จะมีสภาวะอารมณ์ดีขึ้นแล้ว มีการศึกษาพบว่าตัวสัตว์เลี้ยงเองก็มีความสุขจากการได้เล่น ได้สื่อสารกับผู้เลี้ยงด้วยเช่นกัน ไม่ต้องกลัวว่าการใช้สัตว์มาบำบัดผู้ป่วยนั้นจะเป็นการทรมานสัตว์เป็นอย่างใด

การเลี้ยงสัตว์นั้น แม้ไม่ได้มีอาการป่วย แต่ก็สามารถช่วยให้ผู้เลี้ยงมีสุขภาพจิตดีขึ้น ลดความรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว ทำให้จิตใจอ่อนโยน เรียนรู้การดูแลชีวิตรอบข้างและสัมพันธ์ภาพของชีวิต ยิ่งในสังคมปัจจุบันที่มีความวุ่นวายและความเครียด การได้กลับบ้านมาทอดเพื่อนน้อยสี่ขาตัวน้อยๆ ก็สุขซุใจได้เป็นอย่างดีเหมือนกันนะ

จุดประกายการเรียนรู้พลังงาน ... สร้างเยาวชน สู่โลกอนาคตที่สดใส



ครูถือเป็นกุญแจสำคัญ ที่จะจุดประกายการเรียนรู้ให้กับเยาวชน โดยเฉพาะด้าน การอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ที่ครูจะใช้ทักษะความสามารถเฉพาะตัว ผสมผสานกับการสอนแบบ Interactive เน้นสร้างการมีส่วนร่วม เชื่อมโยงให้นักเรียนได้นำความรู้ลงมือปฏิบัติจริงในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของการอนุรักษ์ พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

คุณครู รสรินทร์ บุญเพ็ง



หลักสูตร “การจัดการเรียนรู้เพื่ออนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่าง ยั่งยืนด้วย Digital Learning ในการพัฒนาห้องเรียนในศตวรรษที่ 21 โดยใช้ นวัตกรรมเสมือนจริงศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าชนอม” หรือหลักสูตรอบรม ออนไลน์ “ครูพลังงาน” เป็นหลักสูตรที่หนุนเสริมให้ “ครูพลังงาน” มีทักษะ การสอนและสร้างการเรียนรู้ด้านการผลิตไฟฟ้า รวมทั้งการอนุรักษ์พลังงานและ สิ่งแวดล้อม ผ่านสื่อดิจิทัลและนวัตกรรมเสมือนจริงของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าชนอม มีครูที่ผ่านหลักสูตรนี้แล้ว ได้นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในห้องเรียนของตนเองได้อย่าง น่าสนใจ วันนี้เราชวนไปเรียนรู้ร่วมกับ **ครูรสรินทร์ บุญเพ็ง** ข้าราชการครูกลุ่มสาระ การเรียนรู้วิทยาศาสตร์ โรงเรียนบ้านเขาราบ จังหวัดลพบุรี กันค่ะ



การคัดแยกขยะด้วยหลัก 3R

ครูสรินทร์สนใจเข้าร่วมการอบรมด้วยเห็นว่าหลักสูตรนี้มีสื่อการเรียนการสอน และแนวทางการจัดกิจกรรมที่ประยุกต์ใช้ต่อยอดกับโครงการสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนได้ เมื่อเรียนจบแล้ว ครูได้นำความรู้มาใช้ในการสอนและการทำกิจกรรมกับนักเรียนแบบเต็มรูปแบบมากขึ้น มีการให้ความรู้เรื่องการคัดแยกขยะ โดยใช้หลักการ 3R (Reuse-ใช้ซ้ำ Recycle-แปรรูปเพิ่มมูลค่า Reduce-ลดการใช้) และการประหยัดพลังงาน รวมถึงความสำคัญและที่มาของไฟฟ้าที่ต้องใช้ทรัพยากรหลากหลายในการผลิต โดยโรงเรียนได้ให้ความรู้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ป.4-ป.6) เพื่อให้เป็นแกนนำสำคัญเผยแพร่ความรู้ให้กับรุ่นน้อง ซึ่งใช้วิธีจัดบอร์ดนิทรรศการ และการให้ความรู้หน้าเสาธงอย่างสม่ำเสมอ



การประกวดโครงงานนักเรียน

เมื่อเด็ก ๆ ได้มีความรู้แล้วจึงได้ต่อยอดเป็นกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย เช่น กิจกรรมการคัดแยกขยะในโรงเรียน เพื่อนำทรัพยากรที่ใช้แล้ว มาวนใช้ให้เกิดประโยชน์ให้ได้มากที่สุด ลดผลกระทบต่อระบบนิเวศ มีการจัดทำโครงงานประกวดเพื่อนำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นของใช้ เช่น ของเล่นเสริมพัฒนาการนักเรียนกระปุกออมสิน กระถางต้นไม้ กระเป๋าสาน เป็นต้น

กิจกรรมสำคัญที่ครูสรินทร์ภูมิใจเพราะเกิดจากแรงบันดาลใจที่นักเรียนได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการคัดแยกขยะกับพื้นที่ใกล้เคียง ซึ่งเป็นการขยายผลที่น่าสนใจ คือ โครงการสัปดาห์จิตอาสา ที่นักเรียนระดับชั้น ป.4-ป.6 จะออกไปช่วยวัดสร้างสุข ซึ่งเป็นวัดที่อยู่ใกล้เคียงกับโรงเรียน เพื่อร่วมกันคัดแยกขยะของวัด และทำป้ายประชาสัมพันธ์การคัดแยกขยะ โดยร่วมมือกับชุมชน เพื่อให้ขยะได้รับการคัดแยกอย่างถูกวิธี เป็นการสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้ และสร้างการมีส่วนร่วมอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมร่วมกันระหว่างโรงเรียนและชุมชน



จากการเรียนออนไลน์สู่การปรับประยุกต์ใช้ในการสอน ทำให้วันนี้การสอนเรื่องพลังงานได้รับความสนใจจากนักเรียน และเป็นการเรียนรู้ที่สนุก และมีความหมายมากขึ้น เพราะไม่เพียงแค่การเรียนรู้เพื่อ “รู้” แต่เป็นการเรียนเพื่อนำไป “ปรับ” และ “พัฒนา” ให้การใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนและครู เพื่อช่วยดูแลโลกให้น่าอยู่ และช่วยลดผลกระทบต่างๆที่เกิดจากการใช้ชีวิต เช่น ขยะ ให้มากที่สุด เพื่อปลายทางสุดท้ายแล้ว ในอนาคตเยาวชนเหล่านี้.. จะได้เติบโตไปกับสิ่งแวดล้อมที่ดีตลอดไป



สุขใจชวนไปอาบลมห่มหมอกที่ ภูทับเบิก

ภูทับเบิกหนาวมากกก...



ภูทับเบิกเป็นสถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมที่หลายคนไปแล้วจะติดใจกับทิวทัศน์ที่สวยงาม สัมผัสอากาศที่หนาวเย็นเกือบทั้งปี และไฮไลท์ที่สำคัญคือ**การชมทะเลหมอก** ซึ่งจะมีโอกาสพบมากที่สุดในช่วงหน้าฝน สุขใจฉบับนี้เลยจะชวนทุกคนไปเที่ยวภูทับเบิก ล่าทะเลหมอกด้วยกันค่ะ

ภูทับเบิกอยู่ที่ไหน

ภูทับเบิกอยู่ในเขตจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีลักษณะภูมิประเทศเป็นแนวภูเขาที่มียอดผาตัดสูง การขับรถขึ้นไปถือว่าต้องใช้ทักษะพอสมควร บางจุดเป็นทางชันและคดเคี้ยว แต่ถนนที่กว้างก็ช่วยให้การขับรถไม่ยากมากนัก และการที่ภูทับเบิกนั้นยังอยู่ในเขตภาคกลาง การขับรถหรือเดินทางใช้เวลาไม่นานนัก จึงมีนักท่องเที่ยวจากทุกสารทิศเดินทางมาท่องเที่ยวในช่วงวันหยุดเทศกาล หลายคนเลยอาจจะเคยเห็นข่าวรถติดยาวเหยียดบนทางขึ้นภูทับเบิก ดังนั้นขอแนะนำว่าให้มาในช่วงวันปกติและหลีกเลี่ยงช่วงเทศกาลจะดีกว่าค่ะ

เที่ยวภูทับเบิกหน้าฝนยลทะเลหมอก

หน้าฝนเป็นช่วงที่ธรรมชาติสวยที่สุด ต้นไม้เขียวชอุ่ม ไม่แห้งเหมือนช่วงฤดูแล้ง และเป็นช่วงที่มีโอกาสเจอทะเลหมอกบนภูทับเบิกได้มากที่สุด แต่เนื่องจากความสูงของภูทับเบิกนั้นอยู่ในระดับเดียวกับเมฆชั้นต่ำพอดี ก็มีโอกาที่จะเจอฟ้าปิดไม่มีแสงสวยๆ หรือมองไปทางไหนก็ขาวโพลนได้เหมือนกัน แต่ความรู้สึกว่าเรานั่งอยู่ท่ามกลางเมฆที่ลอยไปมารอบตัวก็คุ้มห้ศรัทธาดีนะค่ะ ขออย่างเดียวอย่าไปตอนช่วงมีมรสุมไม่อย่างนั้นอาจจะอยู่ได้แต่ในบ้านพักเท่านั้น

ช่วงเวลาที่นำไปลุ้นทะเลหมอกมากที่สุดจะอยู่ในช่วงปลายฝนต้นหนาวหรือช่วงเดือนกันยายน-กลางตุลาคม เพราะฝนจะมีปริมาณน้อยลงแล้ว ถ้าวันไหนฝนตกตอนกลางคืนก็มีโอกาสตื่นขึ้นมาเจอทะเลหมอกสูงมาก ถ้าฟ้าเปิดแล้วมีแสงส่องลงมา ก็ราวกับอยู่บนสวรรค์เลยทีเดียว

ส่วนหน้าหนาวนั้น ชาวบ้านบนภูทับเบิกบอกว่าจะหนาวที่สุดในช่วงเดือนธันวาคมถึงมกราคม โดยเฉพาะช่วงหลังปีใหม่ในบางปีนั้นอากาศจะลงไปถึง 0 องศาเลย





สแกนแล้วเปิดกล้องส่องหน้าปก
เพื่อดูวิดีโอเกี่ยวกับเบ็กแบบ AR



เรียกว่าหนาวสะใจเสมือนอยู่เมืองนอกเลยทีเดียว แต่โอกาสจะเจอทะเลหมอกนั้นจะน้อยกว่าหน้าฝนนะคะ บนภูทับเบิกนั้นจะมีลมแรงตลอดทั้งปี แนะนำว่าใครจะไปควรต้องเตรียมเสื้อกันลมกันหนาวไปด้วย รับรองว่าได้ใช้แน่นอน

ทะเลหมอกบนภูทับเบิกไม่เหมือนกับที่อื่น?

ทะเลหมอกโดยส่วนใหญ่ตามภูเขาหรือดอยต่างๆ จะมีลักษณะเป็นแผ่นๆ แต่สำหรับภูทับเบิกเนื่องจากมีสภาพเป็นหุบเขา ทะเลหมอกของภูทับเบิกในช่วงหน้าฝนจึงมีลักษณะเป็นก้อนๆ คล้ายปุยมะพร้าว หรือเรียกว่า “ทะเลเมฆ” ซึ่งบางครั้งทะเลหมอกนี้ก็ลอยตัวขึ้นมากลายเป็นเมฆฝน ลักษณะเด่นอีกอย่างคือ ทะเลหมอกของภูทับเบิกในหน้าฝนสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดทั้งวัน ไม่ได้มีเฉพาะช่วงเช้าเหมือนทะเลหมอกตามภูเขาในภาคเหนือ

แะชมสิ่งที่น่าสนใจบนภูทับเบิก

- จุดชมวิวต่างๆ เช่น ผาหัวสิงห์ ภูแพงม้า อาคารหอดูดาวและวัดอุณหภูมิกุทับเบิก หรือจริง ๆ แค่เดินเล่นถ่ายรูปไปตามแนวเขาที่เฟลิดเฟลินที่เดียว
- ตลาดม้ง มีสินค้าของฝากต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะผักผลไม้ เช่น เมล่อน พืช ลูกโหนด เบบี้แครอท ฯลฯ เดิน ๆ ไปแม่ว่าก็จะได้ลองชิมตลอดทาง ถ้าใครไปแล้วไม่ได้ชิมเมล่อนสักชิ้นถือว่ายังไม่มาถึงแน่ ๆ
- วัดป่าภูทับเบิก เจดีย์สี่ทองอร่ามทรงเหลี่ยมที่ตั้งสวยเด่นอยู่บนยอดเขา เป็นแลนด์มาร์คอีกจุดของภูทับเบิกที่สามารถมองเห็นได้จากกระยะไกล มีพระมหาเจดีย์โพธิปักขิยธรรมที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ และในพระมหาธาตุยังเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปปางไสยาสน์ และพระศรีอริยเมตไตรย์ ถ้ามเป็นสถานปฏิบัติธรรมด้วยนะคะ

นอกจากตัวภูทับเบิกแล้ว จังหวัดเพชรบูรณ์ยังมีสถานที่อื่นๆ ที่น่าสนใจอยู่ใกล้ๆ กันอีกหลายแห่ง ซึ่งเราจะมานำเสนอให้ทุกคนในโอกาสถัดไปนะคะ



แก๊งคอลเซ็นเตอร์



แก๊งคอลเซ็นเตอร์น่าจะเป็นภัยอันตรายหนึ่งของการหลอกลวงขโมยทรัพย์สิน
ในปัจจุบัน มีชาวผู้ตกเป็นเหยื่อมากมาย เคยใช้วิธีการแบบไหน แล้วจะมีวิธีการ
สังเกตและป้องกันตัวอย่างไร มาเรียนรู้กันค่ะ

จิตวิทยาขั้นเทพ - หลอกให้กลัว เร่งให้รีบ แล้วทำก็เป็น ช่วยเหลือ ก่อนจะข่มขู่

แก๊งคอลเซ็นเตอร์จะใช้วิธีทางจิตวิทยาในการหลอกลวงให้เรา
กลัว เช่น บอกว่ามีการทำผิดกฎหมายโดยมีชื่อของเราเป็นผู้
เกี่ยวข้อง การที่คนร้ายมีข้อมูลส่วนตัวของเราบางส่วน ทำให้เรื่อง
จริงกับเรื่องโกหกปะปนกัน ซึ่งจะทำให้เราหลงเชื่อโดยง่าย ดังนั้น
ถ้ามีการแจ้งว่าเราเกี่ยวข้องกับเรื่องผิดกฎหมายบางอย่าง
ให้ใจเย็น ๆ อย่าเพิ่งเชื่อโดยเด็ดขาด หากเรายังคงสนทนาต่อไป
คนร้ายจะเริ่มสร้างเรื่องหลอกลวงต่าง ๆ ต่อเนื่องขึ้นมา โดยมักจะ
เป็นเรื่องเร่งด่วน เช่น ต้องจัดการภายใน 2-3 ชั่วโมง มิเช่นนั้น
จะเกิดเรื่องร้ายแรงตามมา ทั้งนี้เพื่อให้เราตระหนกกระวนกระวาย
จนสติแตกและไม่มีเวลาคิดอย่างถี่ถ้วนนั่นเอง

หลังจากการแจ้งข่าวร้ายและสร้างเงื่อนไขให้เราตกอกตกใจแล้ว
ทางคนร้ายก็จะใช้วิธียื่นความช่วยเหลือ เช่น ติดต่อกับหัวหน้า
หน่วยงานหรือตำรวจ ซึ่งจะมีการส่งต่อไปยังคนอื่น ๆ ในแก๊งให้
เราคุยต่อ และในขั้นตอนนี้เอง ที่คนร้ายจะเสนอให้เราทำบางอย่าง
เพื่อทำการขโมยทรัพย์สินของเรา เช่น การขอข้อมูลส่วนตัว การ
ให้ลงแอปพลิเคชันแปลก ๆ หรือแอดไลน์ หรือทำอะไรบางอย่าง
ที่เราไม่เคยทำหรือไม่เข้าใจ และหากเราไม่ทำตามก็จะเริ่มมีการ
พูดจาข่มขู่และหว่านล้อมจนเราหลงเชื่อให้ได้นั่นเอง

**หากมีใครเจอทุกอย่างตามนี้ล่ะก็ ฟันธงได้เลยว่าคุณกำลัง
เจอแก๊งคอลเซ็นเตอร์อย่างแน่นอน 100%**

เรื่องแรกที่ต้องรู้ คือคนร้ายรู้เรื่องของเรา

ต้องยอมรับว่าข้อมูลส่วนตัวของเราบางส่วนนั้นมีการรั่วไหล
ไปสู่มือมิฉฉาชีพเรียบร้อยแล้ว ทั้งชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ หรือ
ประวัติการทำธุรกรรมต่าง ๆ ดังนั้น เมื่อมีสายแปลก ๆ โทรมา
แล้วรู้เรื่องของเรามาก ก็เพราะเขามีข้อมูลเราแล้วนั่นเอง อย่าเพิ่ง
เชื่อง่าย ๆ ละ

การปลอมตัวของแก๊งคอลเซ็นเตอร์

แก๊งคอลเซ็นเตอร์จะใช้วิธีแอบอ้างว่าเป็นพนักงานองค์กรต่าง ๆ
เช่น ไปรษณีย์ไทย หรือบริษัทรับส่งพัสดุอื่น ๆ หรือธนาคาร รวมไปถึง
ถึงหน่วยงานรัฐที่เราเคยติดต่อ บางครั้งจะเริ่มต้นด้วยระบบ
อัตโนมัติให้เรากดปุ่มคุยต่อ หรือบางครั้งก็พูดคุ้ยโดยตรง แต่
ไม่ว่าจะมาในรูปแบบไหน ให้เราสันนิษฐานไว้ก่อนเลยว่า มีอะไร
ไม่ชอบมาพากลแน่ ๆ



สิ่งเดียวที่จะป้องกันเราได้ คือสติและความรู้



1. เมื่อมีสายแปลก ๆ โทรเข้ามาโดยอ้างว่าเป็นหน่วยงานต่าง ๆ
ให้ตั้งสติมั่น ๆ และคิดไว้ก่อนเลยว่าอาจจะเจอแก๊งคอลเซ็นเตอร์
ได้ ซึ่งถ้าใครเคยเจอซ้ำ ๆ จนจับสังเกตได้แล้วก็วางสายไปเลย
2. ไม่มีเรื่องเร่งด่วนอะไรที่ต้องจัดการภายในทันที หน่วยงานรัฐ
และองค์กรต่าง ๆ มีเวลาให้เราได้พิสูจน์เสมอ หากเราไม่แน่ใจ
ให้ขอวางสายและไปเช็คกับหน่วยงานที่มีการอ้างถึง เสียเวลาแต่
ปลอดภัยแน่นอน
3. ถ้ามีเรื่องที่เราจับได้ว่าไม่จริง เช่น อ้างถึงธนาคารที่เราไม่เคย
ใช้ หรือองค์กรต่าง ๆ ที่เราไม่เคยติดต่อ ก็วางสายได้เลยเช่นกัน

4. ห้ามส่งข้อมูลส่วนตัวของเราให้ใครที่เราไม่รู้จัก หรือไม่สามารถ
ยืนยันตัวตนได้โดยเด็ดขาด โดยเฉพาะสำเนาบัตรประชาชน
5. ห้ามลงโปรแกรมหรือแอปพลิเคชัน หรือคลิกลิงค์ที่มีคนส่งมา
ให้ เพราะนั่นคือช่องทางที่คนร้ายจะใช้เข้ามาควบคุมการใช้โทรศัพท์
มือถือของเรา

**สุดท้ายนี้ ขอให้เราติดตามข่าวสารและเรียนรู้อยู่เสมอ เพราะ
บางทีแก๊งคอลเซ็นเตอร์อาจจะมาด้วยมุกใหม่ ๆ หรือวิธีการ
อื่น ๆ มาหลอกลวงเราได้ตลอด ถ้าใครรู้แล้วก็อย่าลืมเตือน
คนในบ้านและเพื่อนๆ ให้รู้ทันไปด้วยกันนะคะ**

Scam!



Scammer!

ภาษาอังกฤษน่ารู้ฉบับนี้ เรามารู้จักกับคำว่า **Scam** (อ่านว่า 'สแกม') ซึ่งหมายถึง การหลอกลวงต้มตุ๋นทางอินเทอร์เน็ต โดยทุกวันนี้ภัยทางไซเบอร์โดยเฉพาะ การหลอกลวงโจรกรรมเงินของเราถือว่าเป็นภัยใกล้ตัวที่พบกันได้แทบทุกคน

คำว่า **Scam** หากแปลจากภาษาอังกฤษตรงตัวจะหมายถึงเล่ห์ อุบาย แผนการร้าย แต่โดยปกติจะเห็นคำนี้ได้บ่อยจากสื่อออนไลน์ซึ่งหมายถึงการหลอกลวงเพื่อเอาเงิน หรือโจรกรรมเงินทางออนไลน์ เช่น ทางอีเมล หรือการส่งข้อความให้กดลิงค์ไปยัง เว็บไซต์อื่น ๆ เหล่านี้สามารถเรียกว่าเป็นการ **Scam** หรือการหลอกลวงได้ทั้งหมด

ส่วนเหล่าคนร้ายที่หลอกลวงเอาเงินเหล่านี้เราจะเรียกว่า **Scammer** (สแกมเมอร์) นั่นเอง



ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรมสอบแข่งขันและ
พิธีมอบทุนการศึกษา โครงการสอบแข่งขัน
ความรู้ระดับประถมศึกษาชิงทุนการศึกษา
ครั้งที่ 23 จำนวน 40 ทุน



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น จัดบุญให้
ความรู้การคัดแยกขยะ และประชาสัมพันธ์
เกี่ยวกับความคืบหน้าของโครงการ EGCO
Cogen Replacement ในงาน “เปิดบ้าน
วิชาการ” โรงเรียนบ้านมาบตอง



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น บริจาค
อุปกรณ์สำนักงานให้กับโรงเรียนวัดกระเจต,
โรงเรียนบ้านหนองสะพาน และโรงเรียน
บ้านมาบตอง



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนกิจกรรม
EEC Day ที่โรงเรียนบ้านหนองสะพาน จัดโดย กศน.
หนองตะพาน



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน มอบเงินสนับสนุนผ้าป่าเพื่อการศึกษาให้กับโรงเรียน
บ้านหนองนาสร้าง เพื่อปรับปรุงและพัฒนาด้านการศึกษาและอาหารเช้าของ
นักเรียน

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ร่วมสนับสนุนกิจกรรมทอดผ้าป่าเพื่อการศึกษาของโรงเรียนบ้านมะม่วงเจ็ดต้น



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุนกิจกรรมทอดผ้าป่าเพื่อการศึกษา ณ โรงเรียนกกกุงครุราษฎร์พัฒนา



ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม จัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตภาคประชาชนบ้านบางแพง ประจำปี 2566 กิจกรรมรณรงค์การป้องกันโรคไข้เลือดออกและการฉีดพ่นหมอกควันกันยุง ในพื้นที่หมู่ที่ 8 ตำบลท้องเนียน



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนกิจกรรมอบรมการแยกขยะประเภทขยะเปียก ให้กับอาสาสมัครท้องถิ่นรักษ์โลกเทศบาลเมืองท่าโขลง เพื่อนำไปใช้เป็นต้นแบบ พร้อมถ่ายทอดความรู้และดำเนินงานในชุมชนต่อไป



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนการอบรมโครงการพัฒนาและปรับปรุงระบบฐานข้อมูลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลคลองหนึ่ง และ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองสอง เพื่อบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขมีความรู้และเกิดความเข้าใจการจัดระบบฐานข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนโครงการตรวจสอบสุขภาพและให้ความรู้ผู้สูงอายุ ชุมชนมุสลิม ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ณ บริเวณอาคารสถาบันวันอาฮิสะห์



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนกิจกรรม “โครงการณรงค์ป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออก ปี 2566” โรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เพื่อส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจของตนเองเข้าใจบทบาทของตนเองในการร่วมกันป้องกันโรค ในชุมชนของแต่ละพื้นที่



การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ร่วมกิจกรรมจิตอาสาเนื่องในวันพระสิริพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว และสนับสนุนเครื่องดื่มน้ำให้กับเทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา โดยจัดกิจกรรม ณ วัดกระเฉด



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์มสนับสนุนไฟส่องสว่าง สำหรับหมู่บ้านชัยเจริญสุข ตำบลชัยใหญ่ อำเภอชัยใหญ่ จังหวัดชัยภูมิ เพื่อความปลอดภัยในการสัญจรในหมู่บ้าน



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนงบประมาณ
โครงการพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบของหมู่บ้านหนองคืบคา



การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการเพิ่มผลผลิตพันธุ์กุ้งแชบ๊วย และพันธุ์
ปูม้าในธรรมชาติ ครั้งที่ 1 ประจำปี 2566 ณ ปากน้ำขนอม ซึ่ง
ได้ปล่อยพันธุ์กุ้งแชบ๊วยจำนวน 10 ล้านตัว และพันธุ์ปูม้าจำนวน
13 ล้านตัว รวมทั้งสิ้นจำนวน 23 ล้านตัว



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรม “โครงการเพิ่มผลผลิตการประมง
ในแหล่งน้ำธรรมชาติ” เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการอนุรักษ์
พันธุ์สัตว์น้ำและได้ให้ความสำคัญและมุ่งมั่นที่จะขยายพันธุ์สัตว์
น้ำโดยการส่งมอบพันธุ์สัตว์น้ำให้แก่ตัวแทนกลุ่มประมงพื้นบ้าน
จำนวน 10 กลุ่มในพื้นที่อำเภอขนอม ณ ท่าเทียบเรือกลุ่มประมง
พื้นบ้านเขาออก ม.3 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช



ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาและสืบสานประเพณีสำคัญ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม สนับสนุนกิจกรรมเดือนรอมฎอน วันตรุษอีดิลฟิฏรี และมอบทุนการศึกษาภาคีพรีดูอิน ศูนย์อบรมจริยธรรม คุณธรรมภาษาศาสนาอิสลาม และการบริหารจัดการซ่อมแซมบำรุงรักษามัสยิดดารุสชาอาเดอี



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมสนับสนุนงานทำบุญประจำปี ศาลพ่อตาคลองธง ม.3 ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมให้กับพี่น้องประชาชนที่มีความเลื่อมใสศรัทธาต่อศาลพ่อตาคลองธง



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนกิจกรรมงานบุญข้าวหลาม และร่วมจัดบูธให้ความรู้เรื่องการคัดแยกขยะและรณรงค์การเก็บขยะ ณ วัดหนองผักหนาม ต.มาบข่า ในงานบุญข้าวหลามอำเภอนิคมพัฒนา



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนการจัดกิจกรรมงานบุญประจำปี ของหมู่ 5 บ้านซากผักกูด



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน สนับสนุนกิจกรรมผ้าป่าเพื่อการศึกษาให้กับโรงเรียนบ้านหนองนาสร้าง วัดอัมพวัน (บ้านหนองม่วง) วัดวิลินวาส วัดเกษมทรัพย์สามัคคี และวัดแสนระลึก (บ้านหนองนาสร้าง) ต.เหนือเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุน “งานบุญผะเหวดเทศน์มหาชาติและทอดผ้าป่าสามัคคี” วัดชัยเจริญสุข



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนกิจกรรมวันย้อนรอยโกสินารายณ์



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนงาน “บุญผะเหวดเทศน์มหาชาติ” ณ วัดหนองคืบคา



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุน “ประเพณีบุญผะเหวด ประจำปี 2566” และ “โครงการปฏิบัติธรรมนำชีวิต” ณ วัดปทุมวนาราม



ดวงดวงช่วงนี้

ดวงดวง การเงิน การงานและความรักของทั้ง 12 ราศี
ราศีไหนมีโชคโดดเด่น การเงินปัง มาดูดวงแบบเจาะลึกกันได้เลยครับ



ราศีเมษ (13 เม.ย.-12 พ.ค.)

การงานยังมีเข้ามาไม่ขาดสาย คนทำงานประจำงานเยอะจนทำไม่ทันเลย กลายเป็นส่งงานช้า ท่านที่เป็นเจ้าของกิจการให้เผื่อเวลาในการขนส่งเพื่อให้งานนั้นจบทันเวลา

การเงินดูดี ๆ ในช่วงกลาง ก.ค. ถึงกลาง ก.ย. แต่ถ้าผ่านกลางเดือน ก.ย.ไปแล้วการเงินจะดีขึ้นตามลำดับ

ส่วนความรักยังขึ้น ๆ ลง ๆ ให้ระวังอุบัติเหตุและปัญหาสุขภาพในช่วง 18 ส.ค. ถึงปลายเดือน ก.ย. และช่วงกลาง ส.ค. ไปแล้วจะเป็นจังหวะที่ต้องเจอกับปัญหาหรืออุปสรรค ระวังเรื่องหนี้สิน



ราศีพฤษภ (13 พ.ค.-12 มิ.ย.)

เดือน ส.ค. ถึง ก.ย. คนทำงานประจำให้ระวังอารมณ์เบื่อก่เกิดขึ้นโดยเฉพาะกับหัวหน้างานที่ช่วยอะไรคุณไม่ได้เต็มที่

การเงินกลาง ก.ค. ถึงต้น ส.ค. มีเกณฑ์ได้เงินก้อน แต่หลังต้นเดือน ส.ค. ถึงปลายเดือนนั้นเงินอึด เงินก้อนมีเกณฑ์จะกลับเข้ามาอีกครั้งในเดือน ก.ย. และน่าจะเป็นเงินก้อนใหญ่อีกด้วย

คนโสดมีเกณฑ์จะพบรักเป็นคนอายุน้อยกว่า คนมีคู่มีเกณฑ์ที่คนรักของคุณจะขี้อ้อนเป็นพิเศษ ส่วนเรื่องงานยังสามวันดีสี่วันไข้ แต่สุดท้ายก็ยิ่งเอาตัวรอดในเรื่องงานไปได้ในที่สุด



ราศีเมถุน (13 มิ.ย.-12 ก.ค.)

มีเกณฑ์จะได้เดินทางแบบไม่คาดคิดได้เจอเพื่อนทั้งเก่าและใหม่ มีเสน่ห์แพรวพราวเกินห้ามใจ ไปไหนใครก็เอ็นดู ช่วงที่โดดเด่นที่สุดคือเดือน ก.ค. และเดือน ส.ค. ส่วนเรื่องงานนั้นไม่ต้องพูดถึง ก.ค. และ ส.ค. งานเด่นเป็นพิเศษ แถมมีเกณฑ์พบรักในที่ทำงาน ในช่วงเดือน ก.ย. งานนั้นเริ่มเอื่อยและขาดประสิทธิภาพ อาจจะต้องเพิ่มพลังให้ตัวเองสักหน่อย ช่วงเดือน ส.ค. ระวังเบื่อหน่ายกับการใช้ชีวิต แต่หลังจากนั้นจะกลับมามีพลังต่อสู้ชีวิตอีกครั้ง การเงินยังโอเค



ราศีกรกฎ (13 ก.ค.-12 ส.ค.)

กลางเดือน ก.ค. ถึงกลางเดือน ส.ค. มีเกณฑ์จะได้เดินทาง และได้เงินแบบไม่คาดคิด มีเกณฑ์จะฝันเห็นผี วิญญาณ และเรื่องลึกลับ ให้ระวังขับรถหลงทาง ระวังจะมีปัญหากับเจ้านายและผู้ใหญ่ แต่สุดท้ายก็ยังได้รับการสนับสนุนที่ดีจากเขาอยู่ ความรักดูไม่ดีเอาซะเลย หากพบรักมีเกณฑ์จะจอกหัก หรือคนมีคู่ให้ระวังเรื่องสุขภาพของคนรัก คู่รักอาจจะเจ็บป่วย มีเกณฑ์จะมีลาภผลทางการเงิน หวุดหาวอาจจะออกเลขที่บ้าน หรือทะเบียนรถ การงานยังอยู่ในทิศทางที่ดี มีเกณฑ์จะเดินทางเรื่องงานช่วงกลาง ส.ค. ถึงปลาย ก.ย.



ราศีสิงห์ (13 ส.ค.-12 ก.ย.)

เป็นอีกทีมที่มีเกณฑ์เดินทางไกล แล่นเดินทางแล้วได้เงินก้อนหรือได้ของถูกใจแบบไม่คาดคิด ความรักและหุ้นส่วนดูยังไม่ค่อยดี มีเกณฑ์จะเครียดและต้องเหนื่อยเพราะคนอื่นอยู่สักหน่อย คนว่างงานมีเกณฑ์จะได้งานในช่วงเดือน ก.ค. หรือปลาย ก.ย. เงินก้อนใหญ่ก็มีเกณฑ์จะเข้ามาในช่วงสามเดือนนี้ แม้จะได้ช้าหรือได้มาแล้วก็ต้องหมุนต้องจ่าย แต่ยังไม่เสียก็ยังสามารถเข้ามา ขยันหาเงินเป็นพิเศษ มีเกณฑ์ได้ของมีค่าหรือของขวัญจากญาติหรือผู้ใหญ่ที่เคารพ



ราศีกันย์ (13 ก.ย.-12 ต.ค.)

ทีมกันย่นั่นโคม่า ช่วงระยะสามเดือนนี้ การงานการเงินไม่ค่อยดี มีเกณฑ์ปวดฟัน ไทรศัพทชำระ นัดหมายกับใครก็ไม่เป็นไปตามนัด มีปัญหากับเจ้านาย ผู้ใหญ่ คนในครอบครัวหรือเพศตรงข้าม ปัญหาмаทุกด้าน ช่วงกลาง ส.ค. ถึงปลาย ก.ย. มีเกณฑ์จะต้องระวังเรื่องอุบัติเหตุ และมีเกณฑ์จะเดินทางไกล การเงินจะดีขึ้นมาน้อยในช่วงเดือน ก.ย. โดยเฉพาะช่วงสองสัปดาห์สุดท้ายของเดือน เงินที่เคยหายทรัพย์สินที่เคยละลายจะกลับมาเข้ากระเป๋าย่างงายอีกรอบ ระวังป่วย ผู้ใหญ่ในครอบครัวก็สุขภาพไม่ดี มีเกณฑ์ซ่อมบ้านซ่อมรถด้วยครับ



ราศีตุลย์ (13 ต.ค.-12 พ.ย.)

ทีมตุลย์นั้นมีข่าวดีเรื่องเงินช่วงเดือน ก.ค. ถึงกลาง ส.ค. แต่หลังจากนั้นปลาย ส.ค. ถึงปลาย ก.ย. เงินค่อนข้างรั่ว มีรายจ่ายแบบไม่คาดคิด คนโสดมีเกณฑ์จะพบรักแต่เป็นความรักที่ต้องปกปิด บอกใครไม่ได้ คนมีคู่ระวังแผนของคุณมีเรื่องปกปิด มีอะไรบางอย่างที่ไม่กล้าบอกคุณ ผู้ใหญ่จะให้ลาภ แม้จะเบื่อๆ เช้งๆบ้าง แต่ก็ยังเอาตัวรอดได้ในที่สุด มีเกณฑ์ซ่อมบ้านซ่อมรถ หรือเบื้อบ้าน อยากเดินทาง



ราศีพิจิก (13 พ.ย.-12 ธ.ค.)

การเงินนั้นไม่ต้องพูดถึง หาได้สับจ่ายไปเรื่อย หาได้ร่อยจ่ายแบงก์พัน เงินรั่วมากๆ ครับ โดยเฉพาะช่วง ก.ค. และ ส.ค. ช่วงนี้กระเป๋าแบน แต่ดีหน่อยหลังเดือน ก.ย. ไปแล้วการเงินจะดีขึ้นมาบ้าง คนรักอาจจะทำให้เบื้อหน้ายั้งในช่วงเดือน ส.ค. แต่ยังไม่มีการกระทบกระทั่งรุนแรง เรื่องงานยังดีอยู่ มีเกณฑ์จะได้รับข่าวดีในเรื่องงาน ช่วงเดือน ก.ย. มีเกณฑ์จะมีโชคดีเรื่องหนี้สิน หรือศัตรูกลายเป็นมิตร เสี่ยงโชคเลขที่เกี่ยวกับตัวเองบ้างนะครับ มีเกณฑ์จะถูก เช่น เลขวันเกิด พ.ศ. เกิด หรืออายุ



ราศีธนู (13 ธ.ค.-12 ม.ค.)

ได้ทำอะไรใหม่ๆ เข้าไปใกล้ชิดเด็กคนอายุน้อยกว่า สนุกสนานกับการใช้ชีวิต แต่เดือน ก.ย. จะเริ่มรู้สึกเบื่อ หรือ เช้งๆ กับวิถีชีวิตเดิมๆ และเดือนนี้ต้องระวังป่วยด้วย การเงินเรียกได้ว่าไม่ค่อยดี เงินหมุนช้า ไม่คล่องตัว การงานยังขึ้นๆ ลงๆ เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย แต่ข่าวดีเรื่องงานจะมีเข้ามาช่วงเดือน ก.ย. ระวังหุดหิดเรื่องงานเล็กน้อย และมีเกณฑ์จะได้เพื่อนใหม่



ราศีเมษ (13 ม.ค.-12 ก.พ.)

ช่วงนี้ทำอะไรก็ติดขัด ดูไม่ค่อยกระตือรือร้นเอาซะเลย แถมช่วงนี้ลางสังหรณ์ดีเกินคาด มีเกณฑ์จะผันผวน และมีสัมผัสที่หกโดยเฉพาะช่วง กลาง ก.ค. ถึงกลาง ก.ย. ช่วงนี้สัมผัสแรงเป็นพิเศษ การงานนั้นมีปัญหา มีเกณฑ์โยกย้าย หรือเปลี่ยนแปลง เจ้านายก็ดูไม่ค่อยดี ยังมีเรื่องให้ต้องแก้ไขอยู่พอสมควร รวมถึงผัดใจกับญาติพี่น้องในช่วงเดือน ก.ค. ถึงกลาง ส.ค. ระวังปวดฟัน โทรศัพท์ชำรุด และปัญหาสายตา



ราศีจุมภ (13 ก.พ.-12 มี.ค.)

ช่วงนี้การเงินดีเป็นพิเศษ มีเกณฑ์จะมีข่าวดีเรื่องเงินจากเพื่อน หรือการวิ่งเต้นติดต่อเรื่องรายได้นั้นจะไปได้สวย ช่วงเดือน ก.ย. รายจ่ายเยอะ แต่ก็ยังไม่แย่มาก เรื่องงานกลาง ส.ค. ถึงปลาย ก.ย. มีปัญหา มีเกณฑ์โยกย้ายเปลี่ยนแปลง ระวังผัดใจกับเพื่อน คนโสดมีเกณฑ์พบรักแต่คบได้แค่ระยะสั้นๆ ก็คงห่างกันไป คนมีคู่ความรักยังดีอยู่เพียงแต่ระวังสุขภาพของคนรัก หรือระวังมีปากเสียงดูเครียดอยู่สำหรับทีมจุมภ หน้าจะเศร้าๆ



ราศีมิถุน (13 มี.ค.-12 เม.ย.)

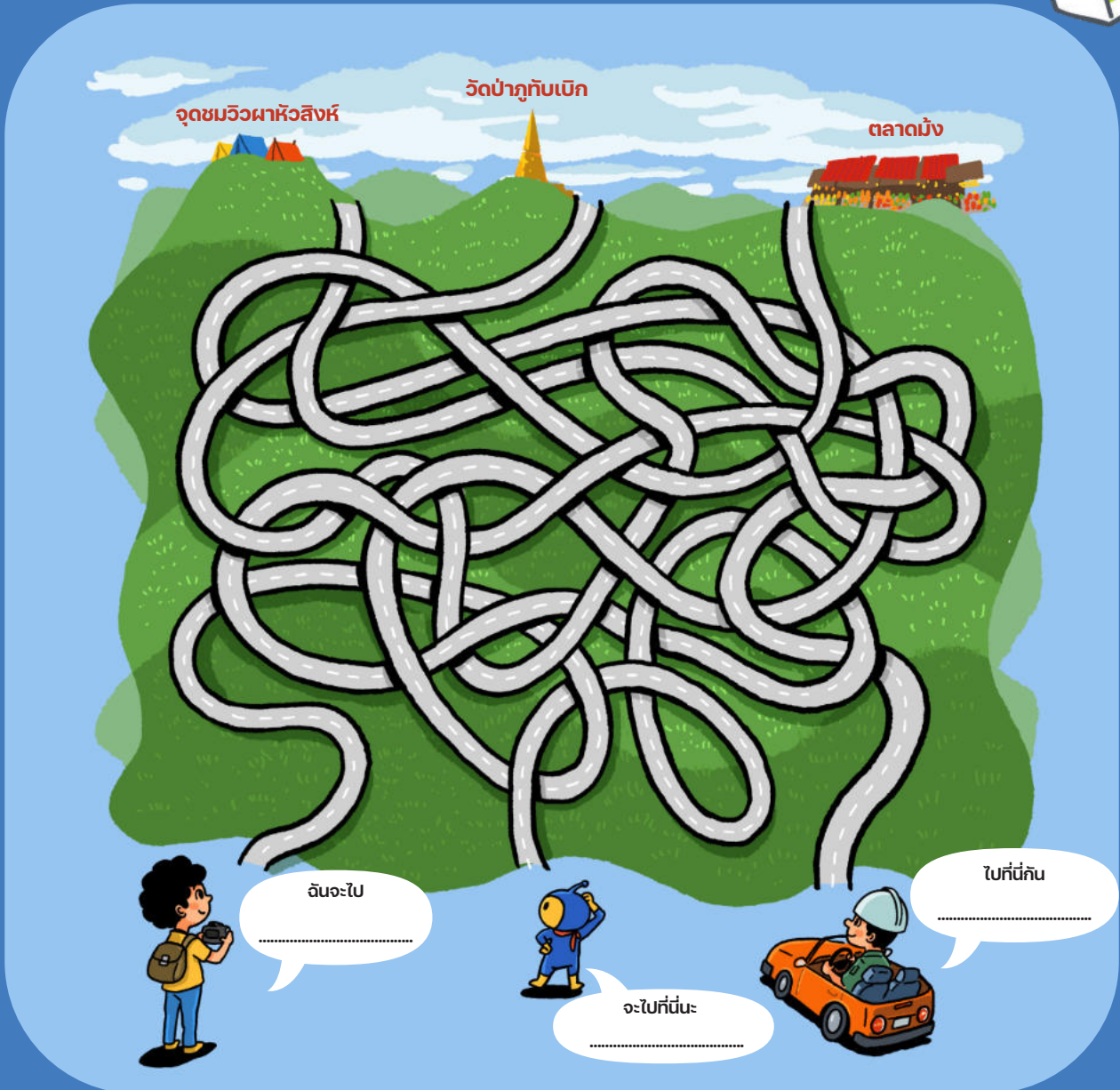
สำหรับพอสมควร การเงินไม่ค่อยดีเอาซะเลยในช่วงเดือน ก.ค. ถึงกลาง ส.ค. หลังจากปลาย ส.ค. มาเงินจะเริ่มดีขึ้นตามลำดับ งานยังไปได้สวยแม้จะมีปัญหากับคนรอบด้านในที่ทำงาน ทั้งเพื่อน หักหลัง เจ้านายทำพิษ แต่ก็เอาตัวรอดมาได้ ในที่สุด ระวังคำพูดจะสร้างศัตรู มีเกณฑ์ซ่อมบ้านซ่อมรถ และมีปัญหากับคนรัก ระวังอุบัติเหตุด้วยนะครับ โดยเฉพาะช่วงเดือน ก.ย. ส่วนเรื่องอื่นๆ โดยรวมยังถือว่าโอเค

สนุกคิดพีชิตรางวัล

ชาวแก๊งสุขใจกำลังอยู่ที่ภูทับเบิก และแต่ละคนกำลังเดินทางไปยังจุดหมายที่ต่างกัน ช่วยดูให้หน่อยว่าใครจะไปถึงสถานที่ใดบ้าง โดยการเดินตามถนนที่คิดเคี้ยวไปจนเจอจุดหมายปลายทางของแต่ละคน



แก้วน้ำพบบได้
สุดเก๋!



ชื่อ-นามสกุล

อีเมล หรือ ไลน์ไอดี

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์



สแกนเพื่อส่งคำตอบ
แบบออนไลน์

ถ้าวันนี้ถูกต้อง ก็ไม่ต้องกลัวพรุ่งนี้

พุทธทาสภิกขุ



บอกหน่อย เราอยากรู้



สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป โดยส่งมาที่

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กทม. 10210

สแกน QR Code เพื่อ
ส่งความคิดเห็นออนไลน์ที่นี่



เพิ่มสุขใจเป็นเพื่อนกัน



โดยการสแกน QR Code
หรือแอดผ่านทาง Line ID

@sukjaibyeeco



ร่วมกิจกรรมลุ้น
รับของที่ระลึกสุดคุณ!



บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน



เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์
ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุข ที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป
เพราะเอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่าทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้
ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็น
ต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน



www.egco.com