

สุขใจ

ปีที่ 8 ฉบับที่ 32 เมษายน - มิถุนายน 2564



โลกเปลี่ยนไป ปรับตัวให้ไม่ตกยุค

Re-Skill, Up-Skill พัฒนาทักษะสู่วิกฤต

ดูแลใจไม่ให้พัง

วิธีปฐมพยาบาลทางใจ

ช่องทางหารายได้ออนไลน์

เขียนเก่ง พูดเก่ง ปลุกเก่ง
ก็มีช่องทางหารายได้เสริมได้

ดวงดวง ช่วงนี้

การทำงาน การเงิน ความรัก
ราศีคุณจะเป็นเช่นไร ?



เรื่องเด่นประจำฉบับ

หน้า 2

The Next Normal

เรื่องใหม่ที่กลายเป็นปกติ

มาทำความรู้จัก The Next Normal
วิถีชีวิตต่อไปที่เราต้องเผชิญ



หน้า 10

ปรับตัว สู้วิกฤติ

ร่วมเรียนรู้ผ่านผู้มีประสบการณ์

ใครจะรู้ว่าต้นไม้จะสามารถเป็นอีกหนึ่ง
ทางสร้างรายได้ที่สามารถพัฒนาไปเป็นอาชีพ



หน้า 16

เปิดโลกเรียนรู้

สเก็ตบอร์ดไฟฟ้า
จากพลาสติกรีไซเคิล

เปิดความคิดสร้างสรรค์
จุดประกายไอเดีย เพื่อนำมา
ปรับใช้กับเทคโนโลยีสมัยใหม่



หน้า 28

ดูดวงช่วงนี้

เดือน ก.ค. - ก.ย.

แะอ่านดวงตามราศีของคุณ ★
ในช่วง 3 เดือนนี้ จะเป็นอย่างไร



สนใจฉบับออนไลน์

อ่านย้อนหลังทุกเล่มได้ที่
สแกนเลย!



เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

กว่า 1 ปีที่เราต้องเผชิญกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ทำให้เราทุกคนต้องปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ หรือ **New Normal** จนวันนี้เรื่องใหม่ๆ ที่เราพบเจอกัน กำลังจะกลายเป็นเรื่องปกติไปแล้ว ทักษะการเรียนรู้ และปรับตัวจึงเป็นทักษะที่ทุกคนต้องฝึกฝนเพื่อรับมือกับความไม่แน่นอนในอนาคตที่เกิดขึ้นได้เสมอ

วารสารสุขใจฉบับนี้ เป็นฉบับพิเศษที่จะร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูลในอีกมุมมองของ **Next Normal** ว่าหลังจากที่เราเผชิญปัญหาการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 แล้วสังคมหรือโลกของเรานั้นจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง แล้วตัวของเราต้องปรับตัว Re-Start และ Up-Skill กันอย่างไรบ้าง พร้อมด้วยตัวอย่างของรูปแบบและช่องทางการประกอบอาชีพที่ยังสามารถสร้างรายได้สำหรับคนที่ถนัดเขียน ถนัดการเล่าเรื่องราวผ่านแพลตฟอร์มต่างๆ รวมทั้ง ตัวอย่างของการปรับตัวที่น่าสนใจ คือ การขายต้นไม้ในยุคใหม่ที่นำเทคโนโลยีด้านการสื่อสารเข้ามาช่วยเป็นช่องทางการตลาดแทนการเปิดหน้าร้าน ทั้งนี้ แต่ละตัวอย่างที่นำมาเล่าสู่กันฟังจะปรับตัวได้ยากง่ายอย่างไร อยากให้ลองติดตามกันนะคะ แถมด้วยการแนะนำแอปพลิเคชันง่ายๆ สำหรับหลายๆ ท่านที่สนใจการขายของออนไลน์ที่จะช่วยให้การขายของทำได้ง่ายขึ้น แถมปังกันสุดๆ ไปเลยค่า

แต่อย่างไรก็ดีในยุคที่เราพึ่งพาเทคโนโลยีกันอย่างมาก เราก็ควรใส่ใจสุขภาพร่างกายและสุขภาพใจกันด้วยนะคะ สุขใจมีข้อมูลการออกกำลังกายท่าไกลโรคภัย และการปฐมพยาบาลทางใจที่แก้ไขอย่างง่ายๆ ด้วยการรับฟัง เพื่อให้เราแข็งแรง มีกำลังใจ มีพลังในการใช้ชีวิตอย่างเข้มแข็งในทุกวัน ๆ

ท้ายสุดนี้ ด้วยเป็นเล่มพิเศษ เราจึงมีกิจกรรมร่วมสนุกแบบพิเศษอยู่ท้ายเล่มด้วยนะคะ เป็นกิจกรรมร่วมสนุก ที่อยากให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปรับตัวในช่วงที่โควิด 19 แพร่ระบาด เพื่อแลกเปลี่ยน กับผู้อ่านสุขใจ เป็นแรงบันดาลใจ เป็นกำลังใจให้กัน ให้เราก้าวเดินในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงกันอย่างแข็งแรง อย่าลืมร่วมสนุกกันเยอะๆ นะคะ

เอ็กโก กรุ๊ป เคียงข้าง ห่วงใย สู้ภัยโควิด-19

พินทุ์สุตา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุตา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ



The Next Normal

เรื่องใหม่ที่กลายเป็นปกติ

กว่าหนึ่งปีที่ผ่านมาที่ทั่วโลกเผชิญกับวิกฤตโรคระบาด ทำให้ทุกคนต้องปรับตัวมีวิถีชีวิตใหม่หรือ New Normal เรื่องใหม่ๆ หลายอย่างกลับกลายเป็นเรื่องปกติ แม้ว่าหลายคนกำลังเฝ้ารอวันที่จะได้กลับไปใช้ชีวิตเหมือนเดิม

แต่พฤติกรรมหลายอย่างที่เกิดขึ้นก็อาจจะไม่กลับไปเป็นแบบเดิมอีกแล้ว การเรียนรู้ปรับตัว ตลอดเวลา จึงเป็นทักษะที่ทุกคนในปัจจุบันต้องฝึกฝนเพื่อรับมือกับความไม่แน่นอนที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ณ ปัจจุบัน ก็มีผู้เชี่ยวชาญหลายฝ่ายได้ออกมาคาดการณ์สิ่งใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้นซึ่งอาจจะเป็น “เรื่องปกติอันถัดไป” (The Next Normal) มีอะไรบ้างนั้น เรามาลองดูกัน



แนวโน้มด้านการทำงาน

การประชุมออนไลน์จะกลายเป็นเรื่องปกติ สิ่งนี้พิสูจน์มาให้เห็นแล้ว ในช่วงปีที่ผ่านมา ที่หลายคนต้องทำงานที่บ้านหรือ “เวิร์คฟอร์มโฮม” (Work from home) สำหรับคนรุ่นใหม่ที่ใช้ชีวิตไอคอลหรือการคุยแบบเห็นหน้า ผ่านทางจอโทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์กันตลอดอยู่แล้ว เรื่องนี้ไม่ยากสำหรับพวกเราเท่าไรใช่ไหมละ

การใช้พื้นที่ทำงานร่วมกัน เพราะเมื่อทุกคนได้ฝึกฝนการทำงานที่บ้านจนคุ้นเคยแล้ว พื้นที่สำนักงานก็อาจจะมีความจำเป็นน้อยลง ทำให้หลายบริษัทอาจจะใช้วิธีการแชร์พื้นที่ร่วมกันเพื่อลดค่าใช้จ่าย



แนวโน้มด้านพฤติกรรมการใช้จ่าย

ผู้คนหันไปซื้อของออนไลน์มากขึ้น การซื้อของด้วยเงินสดจะถูกแทนที่ด้วยการโอน การสแกนคิวอาร์โค้ด หรือผ่านแอปพลิเคชันด้านการเงินอื่นๆ ในโทรศัพท์มือถือ หรือเป็นสังคมไร้เงินสด

แนวโน้มด้านการอยู่อาศัย

ความจำเป็นในการหาพื้นที่อยู่อาศัยใจกลางเมืองใกล้สำนักงานอาจจะน้อยลง เพราะเราอาจจะไม่ต้องเข้าออฟฟิศทุกวัน พื้นที่ในบ้านที่กว้างขึ้นแต่อยู่ไกลออกไปหน่อยอาจจะเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจกว่าสำหรับคนรุ่นหลังยุคโควิด-19 ก็ได้ บ้านต้องเป็นได้มากกว่าที่กินและที่นอน การจัดการพื้นที่ในบ้านให้สามารถทำงาน ออกกำลังกาย หรือเป็นที่ศึกษาเรียนรู้ รวมไปถึงสร้างมุมพักผ่อนหย่อนใจของตัวเอง ก็จะเป็นเทรนด์สำหรับการสร้างบ้านในยุคถัดไปเช่นกัน



แนวโน้มทางสังคม

เกิดการออกกฎร่วมกันเพื่อใช้กันทั่วโลก เพื่อช่วยในเรื่องของสุขภาพและความปลอดภัยให้มากกว่าเดิม

การดูแลพื้นที่สาธารณะให้มีมาตรฐานด้านความปลอดภัยทางสุขภาพมากขึ้น เช่น ห้องและศูนย์การค้าต่างๆ จะต้องมีการฆ่าเชื้อเหมือนระบบปรับอากาศ น้ำ ไฟ การออกแบบพื้นที่ให้มีระยะห่างมากกว่าเดิม

เกิดแพลตฟอร์มใหม่ที่ดูแลสุขภาพทั้งทางกายและทางใจ โครงสร้างพื้นฐานของเมือง ชุมชน จะให้ความสำคัญกับสุขอนามัยมากกว่าเดิม รวมถึงแพลตฟอร์มออนไลน์ที่จะเข้ามาช่วยดูแลข้อมูลสุขภาพให้กับเราด้วย

แนวโน้มด้านการกินอยู่

ผู้คนที่ต้องการการดีลิเวอรี่ที่เร็วขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอาหารหรือการสั่งซื้อของออนไลน์ ใครเร็วกว่าก็มีโอกาสชนะ

ส่วนเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและมาตรฐานความปลอดภัยในอาหาร จะเป็นสิ่งที่คนให้ความสนใจมากขึ้น

แนวโน้มด้านความสัมพันธ์

มีการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านมากขึ้นแทนที่การใช้เวลากับเพื่อนร่วมงาน

การจับมือ การโอบกอดสัมผัสตัวกันอาจจะน้อยลง ซึ่งอาจจะทำให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ เช่น ความเหงา รู้สึกโดดเดี่ยวสำหรับคนรุ่นถัดไปได้



บิล เกตส์ ผู้ก่อตั้งบริษัทไมโครซอฟต์ที่เผยแพร่การเสียชีวิตของคนในอนาคตจะเกี่ยวข้องกับโรคระบาดมากกว่าสงครามได้ให้ความเห็นว่า ถึงแม้ว่าโรคระบาดคราวนี้จะร้ายแรง แต่อนาคตก็ไม่เลวร้ายไปกว่านี้แล้ว เพราะเราได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวต่อสู้ ซึ่งจะช่วยให้รับมือกับโรคระบาดได้ดีขึ้นหากเกิดเหตุการณ์แบบเดียวกันขึ้นอีกครั้ง ดังนั้นไม่ว่าตอนนี้จะแย่มากแค่ไหน ก็ขอให้เราเรียนรู้ที่จะผ่านเหตุการณ์ในครั้งนี้ไปได้ และเชื่อมั่นว่าอนาคตทุกอย่างจะต้องดีขึ้นอย่างแน่นอน ❤️



Re-Start & Up-Skill

เพิ่มทักษะเติมความสามารถในยุค 2021

หลังเกิดเหตุการณ์แพร่ระบาดของโควิด 19 นับตั้งแต่ปี 2563 ต้องยอมรับว่าเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนสำคัญอย่างมาก เกิดการเปลี่ยนแปลงจนบางครั้งเราแทบตั้งตัวไม่ติด ทั้งพฤติกรรม วิถีชีวิต รวมทั้งรูปแบบการทำงานและการดำเนินธุรกิจต่างๆ จนเกิดเป็น New Normal ที่เราต้องเรียนรู้และปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดดโดยมีอินเทอร์เน็ตเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญนี้ ทักษะการทำงานเดิมๆ ที่มีอยู่อาจไม่เพียงพอ คนทำงานยุคใหม่ต้องเร่งพัฒนาทักษะทั้งการพัฒนาความรู้ในทักษะเดิมและเสริมทักษะความรู้ใหม่ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อน เพื่อก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงและรองรับงานหรือหน้าที่ใหม่ที่ต่างจากเดิมให้ได้ สู้ใจฉบับนี้จึงรวบรวมข้อมูลที่น่าจะเป็นประโยชน์มาแบ่งปันผู้อ่านทุกท่านให้ปรับตัวและก้าวกระโดดอย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็วนะคะ



แนวคิด 5R สร้างโอกาสใหม่โดยใช้สิ่งที่มียู

(รศ.ดร. วิเลิศ ภูริวัชร จาก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

Re-tool

ปรับเปลี่ยนการใช้เครื่องมือดิจิทัลในการทำงานหรือการเรียนการสอน แม้กระทั่งการทำงานที่ปรับเป็นการทำงานที่บ้าน หรือ Work from Home มีการประชุมงานผ่านระบบออนไลน์ หรือการขายอาหาร ของกิน ของใช้ ที่ปรับเปลี่ยนเสริมกลยุทธ์ดิจิทัลเวอร์ชันมากขึ้น

Re-target

ปรับเปลี่ยนกลุ่มเป้าหมายใหม่โดยนำสิ่งที่เรามีอยู่มาต่อยอดให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น คนที่ทำกิจการโรงแรมจากเดิมที่รับลูกค้าต่างประเทศก็ปรับเป็นลูกค้าคนไทยและเปลี่ยนเป็นการเช่าห้องรายวันหรือรายเดือนเพื่อให้กิจการยังคงดำเนินต่อไปได้

Re-business

การเปลี่ยนรูปแบบการหารายได้ใหม่ๆ ทำให้ธุรกิจมีรายได้จากทรัพยากรที่มีอยู่แล้ว เช่น ร้านอาหารในโรงแรมปรับเปลี่ยนสร้างรายได้จาก Food delivery แทน

Re-process

ปรับการทำงานเป็นเชิงรุก ทำให้ลูกค้ามั่นใจถึงความปลอดภัยทุกขั้นตอนของการบริการ เช่น การบริการตัดผม การบริการนวดเท้าหรือสปา เป็นต้น

Re-unite

ร่วมมือช่วยเหลือกัน คิดถึงส่วนรวม เพื่อประคับประคองธุรกิจไปด้วยกัน

Up-Skills ก้าวทันโลกใหม่

ทักษะที่อยากชวนผู้อ่านมาเรียนรู้และเตรียมอภิสกิลก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของโลกนี้

การฝึกเป็นคนช่างสังเกต (Critical Observation)

ฝึกเป็นคนช่างสังเกตและตั้งคำถาม จะช่วยเพิ่มโอกาสให้เรา ได้เรียนรู้หลายอย่างที่คนอื่นอาจยังไม่รู้ หรือเห็นในสิ่งที่คนอื่น มองข้าม นำไปสู่ไอเดียใหม่ๆ เพื่อแก้ไขปัญหา หรือช่วยอำนวยความสะดวกให้กับชีวิตประจำวัน

การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem Solving)

ช่วยผลักดันให้เกิดธุรกิจใหม่ ๆ ไม่ยึดติดอยู่กับกรอบหรือแบบแผนเดิม ๆ

ทักษะการสื่อสาร (Communication skill)

การจะดึงดูดความสนใจของคนได้ภายในระยะเวลาจำกัด คุณต้องเป็นนักเล่าเรื่องที่ดี สามารถสื่อสารสาระสำคัญไปยังผู้รับสารได้อย่างถูกต้อง สั้นกระชับและครบถ้วน โดยผ่านการจัดระบบความคิด และการเชื่อมโยงข้อมูลแบบองค์รวม เพื่อถ่ายทอดสาระสำคัญอย่างมีลำดับ

กล้านิพลาตเพื่อเรียนรู้ (Resilience)

ถ้าอยากค้นพบอะไรใหม่ๆ หรือออกไปนอก Comfort Zone เราต้องกล้าที่จะลองทำ และกล้าที่จะผิดพลาดบ้าง และเมื่อผิดพลาดแล้วก็ต้องกล้ายอมรับและเดินหน้าต่อไป ไม่ยึดติดกับความล้มเหลวในอดีตเพื่อให้ค้นพบสิ่งที่เราต้องการอย่างแท้จริง

การเปลี่ยนแปลงไม่ใช่เรื่องน่ากลัวอย่างที่คิด
เพราะบางทีมันอาจนำพาให้เราไปเจอสิ่งใหม่ในชีวิต
เพียงแค่ว่าเราต้องเริ่มเรียนรู้และปรับตัวไปพร้อมๆ
กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลง ❤️

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

ในโลกยุคใหม่ที่มีการแข่งขันสูง ทำให้คนเกิดความเครียดและความกดดัน ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น แล้วจัดการกับอารมณ์ตัวเองได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการให้กำลังใจตนเองเมื่อเจอกับปัญหาและอุปสรรค

ทักษะด้านดิจิทัล (Digital Skills)

ปัจจุบัน เราทำกิจกรรมหลายอย่างบนโลกดิจิทัลมากกว่าที่คิด การมีทักษะดิจิทัลจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้เราตามทันโลกอย่างเข้าใจและเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม เช่น การฝึกฝนวิเคราะห์ Data เพื่อทำความเข้าใจลูกค้า เรียนรู้ Platform ออนไลน์ต่างๆ เช่น Facebook Instagram Line YouTube ฯ และ Tools ต่างๆ เป็นตัวช่วยให้ธุรกิจเข้าถึงและเข้าใจลูกค้ามากขึ้น



ขอบคุณข้อมูลจาก : <https://workpointtoday.com>

<https://thestandard.co/podcast/thesmehandbook-ep4/>

<https://www.prachachat.net/csr-hr/news-553551>

เขียนดี เล่าเรื่องเก่ง ก็หาเงินได้

ช่องทางหารายได้เสริมจากโลกออนไลน์

ในยุคปัจจุบัน มีวิธีที่สามารถทำให้เรามีรายได้เสริม หรือหากทำได้ดีมาก ๆ ก็อาจจะกลายเป็นรายได้หลัก สุขใจของเชอร์ข้อมูลที่น่าสนใจเพื่อเป็นไอเดีย ให้ผู้อ่านได้สร้างรายได้จากการเขียน การเล่าเรื่องกันนะค่ะ กับ การสร้างเนื้อหาผ่านช่องทางออนไลน์ หรือที่เรียกว่า “การสร้างคอนเทนต์” ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการเขียนเล่าเรื่องต่างๆ หัวข้อข่าว หรือความรู้เฉพาะทางบางอย่างที่เรา มี หรือหากใครไม่ถนัดเขียน แต่ถนัดพูดเล่าเรื่องให้คนอื่นฟังได้อย่างสนุกสนานน่าติดตาม ก็สามารถใช้อุปกรณ์การถ่ายวิดีโอ ด้วยโทรศัพท์มือถือก็ทำได้เช่นกันค่ะ มาเริ่มต้นไปพร้อมๆ กันนะค่ะ

เขียนเก่ง เขียนดี มีรายได้

การเขียนเนื้อหาแอปพลิเคชัน บล็อกดิก (Blogdit)

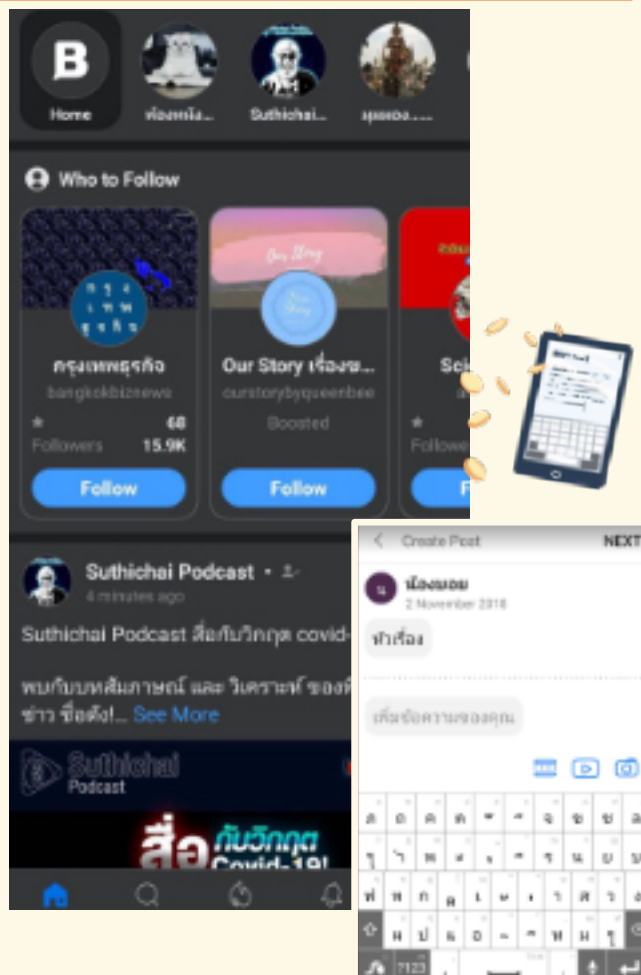


บล็อกดิกเป็นแพลตฟอร์มของบริษัท Start Up คนไทย เน้น เฉพาะการเขียน และสร้างบทความให้คนได้อ่าน โดยผู้อ่าน สามารถกดติดตามเพจที่ชอบ แสดงความรู้สึก กดไลค์ กดแชร์ กดให้ดาว หรือสนับสนุนด้วยการให้เพชร ซึ่งหากบทความ ที่เราเขียน มีคนอ่านมาก ได้รับดาวหรือเพชรจำนวนมาก และสะสมผู้ติดตามได้มาก ก็จะมีรายได้กลับมาจากบทความ ที่เราเขียนไป

เนื้อหาส่วนใหญ่ที่คนนิยมในบล็อกดิกมักจะเป็นการเขียนเกี่ยว กับข่าวสาร รีวิว หรือความรู้เฉพาะทางด้านใดด้านหนึ่ง ดังนั้น หากเราพอจะมีความรู้หรือความสนใจเกี่ยวกับสิ่งใดอยู่บ้าง ลองเขียนเล่าเรื่องเหล่านั้น สรุปลงเป็นเนื้อหาตอนๆ ให้น่าติดตาม ก็อาจจะสร้างรายได้อย่างคาดไม่ถึงก็ได้ค่ะ

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

<https://www.blockdit.com/posts/60c82f336ea44e0c5abd8d9e>



แตงนิยายให้อิตแต่ใช้วิธีคิดเหมือน คุยกะในแอปจอยลดา (Joylada)

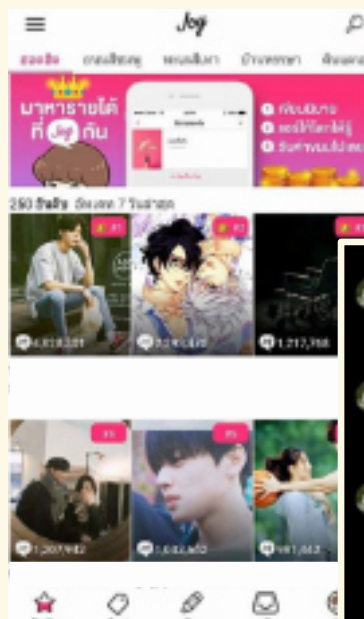


สำหรับคนที่ชอบแต่งเรื่อง สร้างตัวละคร เหมือนแตงนิยาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องรัก สืบสวน หรือเรื่องผี ลองแต่งเรื่องสนุกๆ ด้วยการเขียนแบบแชทคุยกันระหว่างตัวละคร ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งในการแต่งเรื่องที่แตกต่างไปจากการเขียนนิยายที่ต้องบรรยายฉาก สถานการณ์ตัวละครในหนังสือแบบเดิม ดังนั้น ใครที่ชอบแต่งเรื่องและชอบการแชทคุยกับเพื่อน วิธีนี้น่าจะเข้าทาง

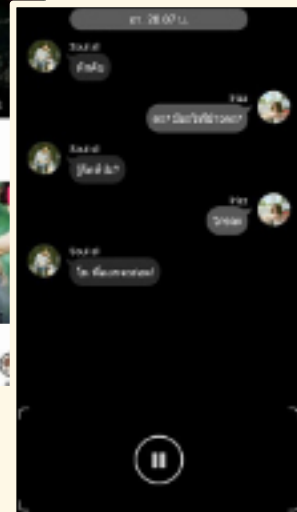
สำหรับรายได้จากการแตงนิยายจะขึ้นอยู่กับจำนวนยอดการกดอ่านนิยาย และหากคนอ่านชอบ หรือถูกใจนิยายที่เราแต่งมากๆ ก็อาจจะสนับสนุนด้วยการให้เหรียญ หรือให้แค้นดีเพื่ออ่านเนื้อหาที่ซ่อนไว้ เอาเป็นว่า ถ้าอยากรู้ว่าเป็นยังไงก็ต้องลองไปเล่นดูกัน

อ่านเพิ่มเติมได้ที่นี้

<http://www.joylada.com> ,<https://promotions.co.th/smartphone/inapps-discount/วิธีเขียนนิยายขายในจอย.html>



รูปแบบเหมือนเรา
อ่านแชทเพื่อน



เรื่องราว เรื่องเล่า ทุกถิ่นทั่วไทย เขียนใส่ไว้ในเว็บไซต์ trueid.net

ในเว็บไซต์นี้จะเน้นการแบ่งปันเรื่องราวทั่วเมืองไทย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวการรีวิวอาหารและเครื่องดื่ม เรื่องสถานที่ท่องเที่ยว เรื่องบันเทิง สุขภาพ แฟชั่น ความงาม กีฬา เคล็ดลับต่างๆ เรียกว่ารวมทุกเรื่องทุกที่ โดยบทความไหนที่ได้รับการอนุมัติ และมียอดวิวครบ 500 วิว ก็จะได้เงินเป็นค่าตอบแทน 100 บาท เข้าแอปพลิเคชัน TrueMoney Wallet ซึ่งสามารถนำไปใช้ซื้อของกินของใช้ในชีวิตประจำวันได้

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้

<https://creators.trueid.net>

<https://writers.trueid.net/intrend-signup-photo>



ทั้งนี้ การเขียนบทความลงในแพลตฟอร์มต่างๆ ไม่จำเป็นต้องลงในที่ใดที่หนึ่งเพียงอย่างเดียว ช่องทางเหล่านี้เป็นช่องทางที่เปิดโอกาสให้ นักเขียนสร้างเนื้อหา (หรือที่เรียกว่านักสร้างคอนเทนต์) เอาความรู้ ความถนัดของตัวเองมาแบ่งปันให้คนอื่นโดยมีค่าตอบแทนให้ เพื่อแลกกับการที่มีคนมาใช้แพลตฟอร์มมากขึ้น ดังนั้นถ้าเราจะเขียนเรื่องเดียว แล้วเอาไปลงหลายๆ ช่องทางก็สามารถทำได้ ตอนนี้ก็จบกันไปแล้วกับเรื่องการเขียนต่อไปเราไปดูการหารายได้ด้วยวิธีการเล่าเรื่องกันดีกว่า!

นอกจากความถนัดทางการเขียนแล้ว ใครที่ชอบพูด ขายของหรือเล่าเรื่อง ต้องลองมาทางนี้เลย เพราะต้องบอกเลยว่าเดี๋ยวนี้อารหารรายได้โดยการรีวิวกำลังมาแรงสุดๆ แถมยังไม่ยาก รับรองว่าใครๆ ก็สามารถไลฟ์ได้เพียงแค่ว่ามีความมั่นใจประกอบกับความรู้ในด้านเทคโนโลยีนิดหน่อยก็ทำได้แล้ว ถ้าวันเรามาเตรียมตัวไปพร้อมกันเลย

นักพูดเล่าเรื่อง ลองถ่ายวิดีโอทำช่องของตัวเองกัน

ยูทูบเบอร์

อาชีพอิสระ แห่งยุค



ยูทูบเบอร์ นักทำวิดีโอลงช่อง Youtube อาชีพอิสระของคนยุคใหม่ ในปัจจุบัน การเป็นนักเล่าเรื่องผ่านช่องในยูทูบ ถือได้ว่าเป็นอาชีพ ในฝันของใครหลาย ๆ คนเลยทีเดียว ทั้งอุปกรณ์การถ่ายทำที่ราคา ถูกลงมา แต่มีโทรศัพท์มือถือ เครื่องเดียวก็สามารถถ่ายวิดีโอ ตัดต่อ นำขึ้นช่องยูทูบได้ อุปกรณ์ไฟหรือไมโครโฟนที่พอเริ่มต้นใช้งานได้ก็ มีราคาแค่หลักร้อยบาทเท่านั้น แต่สิ่งสำคัญมากกว่าเรื่องอื่น ๆ ก็คือ เนื้อหาที่เราจะนำมาเล่าผ่านช่องต่างหาก ว่าจะเล่าอะไร ยังไงดี

รายได้จากการทำช่องยูทูบจะมีทั้งจากการให้จากแพลตฟอร์มยูทูบเอง ซึ่งจะมีวิธีการที่ค่อนข้างซับซ้อน แต่สรุปได้ง่าย ๆ ว่ายิ่งคนดูเยอะหรือ ดูนาน ๆ ก็จะมีรายได้มากขึ้น

และรายได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นรายได้ที่มากกว่าส่วนแบ่งจาก ยูทูบให้เองก็คือ การที่มีสินค้าหรือบริการต่าง ๆ มาขอให้เราช่วย โฆษณาสินค้าให้ ทั้งการพูดถึงตัวสินค้าหรือบริการโดยตรง หรือการ ติดป้ายวางสินค้าในวิดีโอที่เราถ่าย ซึ่งบางทีรายได้จากตรงนี้ก็มากกว่า ส่วนแบ่งจากยูทูบเองเสียอีก



I Roam Alone ช่องพาเที่ยว



Softpomz รีวิวของเล่น

อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับ ยูทูบเบอร์ มือใหม่

อยากเป็นยูทูบเบอร์ต้องเตรียมอะไรสำหรับทำคลิปวิดีโอบ้างล่ะ? เราได้คัดเลือกสิ่งจำเป็นสำหรับผู้อยากเริ่มทำคลิปวิดีโอของตัวเองมาแนะนำกัน

กล้อง



ไม่จำเป็นต้องมีกล้องถ่ายรูปใหญ่ ๆ ก็ถ่ายได้ เพราะเดี๋ยวนี้อุปกรณ์มือถือ ก็สามารถถ่ายออกมาได้ดีไม่แพ้ กล้องถ่ายรูปเลยละ

โปรแกรมตัดต่อ



เพื่อจะนำคลิปที่เราถ่ายมาต่อกันให้ดูลื่นไหลและ น่าสนใจมากขึ้น โปรแกรมตัดต่อสมัยนี้ถูกพัฒนา ให้ใช้งานง่าย แม้ไม่มีมือถือก็สามารถตัดต่อวิดีโอได้ สะดวกและเหมาะสมสำหรับมือใหม่สุดๆ

ID ยูทูบ



ถ้าไม่มี ID ยูทูบเราก็ไม่สามารถ อัปโหลดคลิปได้ แต่ไม่ต้องห่วง เพียงแค่สมัครโดยใช้ E-mail ก็ได้เป็นสมาชิกของยูทูบแล้ว

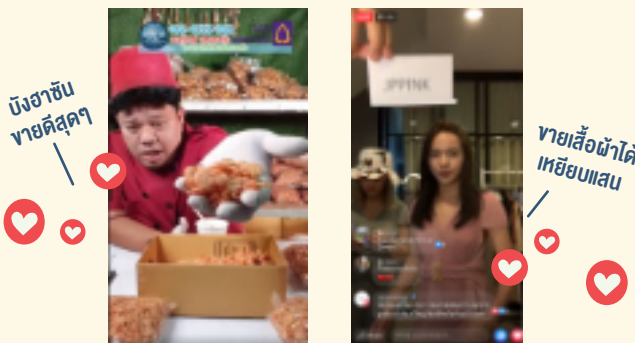
เฟซบุ๊กไลฟ์

ไม่ว่าใคร ก็ไลฟ์ได้



เฟซบุ๊กไลฟ์ จะขายของหรือเล่าเรื่องก็เป็นอีกช่องทางหารายได้ได้เหมือนกัน หลายคนคงจะคุ้นเคยกับการใช้งานเว็บไซต์และแอปพลิเคชันเฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นโซเชียลมีเดียเจ้าใหญ่ที่สุดของโลก แต่ถึงอย่างนั้น บางคนก็ยังไม่เคยได้ลองเฟซบุ๊กไลฟ์ ซึ่งเป็นช่องทางในการสื่อสารกับคนติดตามเราอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งก็สามารถใช้ได้หลากหลาย ตัวอย่างที่โด่งดัง เช่น การไลฟ์ขายของของบิงฮ้าน ที่ไลฟ์ขายอาหารทะเลแห้งจนทำรายได้ให้กับชาวบ้านที่มาฝากของให้บิงฮ้านช่วยขาย ดังนั้น ถ้าเรามีสินค้าท้องถิ่นอะไร อยากลองเพิ่มยอดขาย ก็น่าจะใช้ช่องทางนี้ในการเพิ่มความรู้จักให้คนอื่น ๆ ที่อยู่ห่างไกลได้เห็นได้

แล้วถ้าไม่ขายของของ จะสามารถใช้เพื่อทำอย่างอื่นได้ไหม เช่นเดียวกับการทำวิดีโอในยูทูบ เราสามารถใช้การไลฟ์ของเฟซบุ๊กในการทำเนื้อหาแบบอื่น ๆ ได้ ทั้งเล่าเรื่องราว ข่าวสารที่อยู่ในความสนใจของคนส่วนใหญ่ หรือการรีวิวสิ่งของ สถานที่ หรือถ่ายวิดีโอเล่าเรื่องสัตว์เลี้ยง สุนัขหรือน้องแมวที่น่ารักให้คนติดตามก็ได้



นอกจากนี้ แพลตฟอร์มออนไลน์อื่นๆ เช่น การถ่ายวิดีโอลงแอปพลิเคชันติ๊กต็อก (TikTok) หรือแอปพลิเคชันที่อยู่มานานอย่างอินสตาแกรม (Instagram) หรือที่เรียกกันย่อ ๆ ว่าไอจี (IG) ก็สามารถสร้างรายได้ให้เราได้เหมือนกันหากมีผู้ติดตามจำนวนมากพอจนมีสินค้าสนใจอยากจะทำโฆษณาผ่านช่องทางของเรา

แต่ไม่ว่าจะสร้างเนื้อหาแบบไหน ลงบนแพลตฟอร์มอะไร สิ่งที่จะนำมาสู่ความสำเร็จได้คือเอกลักษณ์ของตัวเองที่แตกต่างและการทำอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ เราอาจจะลองตั้งเวลา ตั้งกฎให้กับตัวเองในการลงเนื้อหาให้คนในโลกออนไลน์ได้เข้าถึงเป็นประจำสักช่วงหนึ่ง เรียนรู้ว่าการทำแบบไหนที่คนชอบ แบบไหนที่คนไม่ชอบ เพราะทุกเนื้อหาที่ลงเราจะเห็นได้อย่างชัดเจน ว่ามีคนสนใจมากน้อยแค่ไหน สำหรับนักสร้างเนื้อหาออนไลน์แล้ว จำนวนคนติดตามและจำนวนคนเห็น คนอ่านหรือคนดู ถือเป็นตัวชี้วัดว่ามีคนสนใจสิ่งที่เราลงมากแค่ไหน ❤️

ลองดูตัวอย่างที่เป็นที่นิยมกัน



นักรีวิวสิ่งของ

ไม่ว่าจะเป็นของใช้อะไรก็ตาม ที่เราใช้แล้วอยากแบ่งปันประสบการณ์การใช้งาน ว่าคุ้มค่าไหม เปรียบเทียบกับยี่ห้ออื่นแล้วเป็นยังไง ลองทำคลิปเล่าเรื่องให้คนฟังก็ได้นะ



แบ่งปันสถานที่

ไม่ว่าจะเป็นที่ท่องเที่ยวสวย ๆ ที่โปรด ร้านอาหาร ร้านลับ ร้านอร่อย เพื่อให้คนที่ชอบในแบบเดียวกันได้ติดตาม



วิดีโอสอน

แนะนำความรู้ต่าง ๆ อย่างเช่น สอนวิธีการทำอาหาร สอนงานช่างบางอย่าง ดังนั้น ไม่ว่าเราจะมีทักษะความรู้อะไร อย่าเพิ่งคิดว่าไม่มีประโยชน์ บางทีคนอื่นก็ไม่มีรู้ในสิ่งที่เรารู้ ลองแบ่งปันความรู้เหล่านี้ดู



หมวดหมู่แปลก ๆ

นอกจากนี้ ยังมีเนื้อหาแบบแปลก ๆ หลายอย่าง เช่น บางคนก็ถ่ายวิดีโอตอนนั่งกินอาหาร หรือถ่ายวิดีโอตอนเดินเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ ยาวนับชั่วโมง ซึ่งก็มีคนชอบดูเหมือนกันนะ

แบ่งปัน เรียนรู้ ก้าวข้ามความเปลี่ยนแปลง

จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ตั้งแต่ปีที่แล้วมาจนถึงวันนี้ ทำให้เราได้เห็นความท้าทายของหลายอาชีพที่ต้องปรับตัวให้ทันต่อพฤติกรรมของผู้คนที่เปลี่ยนแปลง ตัวอย่างหนึ่งที่น่าสนใจในช่วงล็อกดาวน์หรือแม้ช่วงการแพร่ระบาดที่คนหันมาอยู่บ้านเพื่อลดปัญหาการแพร่เชื้อ เมื่อคนใช้เวลาอยู่บ้านมากขึ้นก็เริ่มหากิจกรรมที่จะสร้างความจำเริญใจภายในบ้านและที่พัก การปลูกต้นไม้จึงกลายมาเป็นกิจกรรมยามว่างที่หลายคนให้ความสนใจ ตลาดขายต้นไม้จึงเป็นกระแสขึ้นมาสวนทางเศรษฐกิจ วันนี้เราเลยจะชวนผู้อ่านมาเรียนรู้ประสบการณ์ตัวอย่างของการปรับตัวของร้านขายต้นไม้เพื่อเป็นแรงบันดาลใจกันนะ

ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนวิธีคิด

จุดเริ่มต้นในธุรกิจขายต้นไม้ของคุณดำคือ การเป็น Co-founder กับ Green up ผู้ขายต้นไม้อัตโนมัติที่ตั้งขายอยู่ตามห้างสรรพสินค้า ที่ขายต้นไม้จริงมีทั้งราก ใบ ดิน กระถางมาครบจบในตัว พร้อมให้ลูกค้าที่เดินผ่านไปมาสามารถจ่ายเงินผ่านตู้หรือสแกนจ่ายด้วย QR Code แล้วเปิดตู้นำต้นไม้กลับไปดูแลที่บ้านหรือนำไปมอบเป็นของขวัญให้กับผู้อื่น ซึ่งเดิมคุณดำมีแผนจะขยายธุรกิจผู้ขายต้นไม้และเปิดเว็บไซต์ขายต้นไม้ให้กว้างมากขึ้น

ต่อมาเมื่อต้องเผชิญกับภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้คนเดินห้างน้อยลง ยอดขายลดลง แผนการขยายธุรกิจจึงหยุดชะงัก เมื่อมองเห็นปัญหาคุณดำจึงรีบปรับตัว ด้วยการใช้เทคโนโลยีกับการไลฟ์ขายต้นไม้(ต้นไม้จากผู้ขายต้นไม้) แม้ในช่วงแรกจะติด ๆ ขัด ๆ แต่อาศัยเทคนิคการไลฟ์ขายของแม่ค้าออนไลน์ หลาย ๆ ท่านและปรับประยุกต์ที่เหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งก็ได้รับผลตอบแทนที่ดีเพราะการไลฟ์ทำให้ลูกค้าเห็นรูปร่างต้นไม้ ลักษณะ ความสูง ของต้นไม้ และช่วยกระตุ้นให้ลูกค้าได้ตัดสินใจได้ง่ายขึ้น คุณดำยังเป็นการใจให้กับทุกคนให้ปรับตัวให้เร็วที่สุด ซึ่งวิธีการนำออนไลน์มาใช้ก็เป็นอีกวิธีที่จะช่วยประคองให้ธุรกิจไปต่อได้



ประเภทต้นไม้ที่ขาย

ราคา : 200-67,000 (ตั้งแต่ไม้เล็กถึงไม้ใหญ่)



*ราคาแปรผันตามความสูง

คุณดำ กฤษณะ รัตนพัฒน์

CTO and Co-founder ตลาดต้นไม้ออนไลน์และผู้ขายต้นไม้อัตโนมัติ Green Up

Facebook : Morejungle - ต้นไม้ delivery ส่งถึงบ้าน

Website : Morejungle.com



เริ่มจากความชอบต่อยอดเป็นรายได้

ในยุคที่หลายๆ คน ต้องมีอาชีพเสริมเพื่อสร้างรายได้ “บ้านต้นไม้แม่ทองหล่อ” ก็เป็นอีกตัวอย่างที่น่าสนใจที่สร้างมาจากความรัก และหลงใหลต้นไม้ของคุณแฟรงค์ פרמס นิสิตชั้นปีที่ 2 คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ด้วยใจรักต้นไม้ คุณแฟรงค์จึงเริ่มปลูกผัก ปลูกต้นไม้ขายตั้งแต่ อายุ 14 ปี ลองผิดลองถูก ขาดทุนก็เยอะ แต่ไม่เคยท้อ พร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่เสมอ และเมื่อสังเกตเห็นโอกาสของไม้ป่าในปัจจุบันที่กำลังเป็นที่นิยมอย่างมาก เมื่อเข้าใจความต้องการของตลาดแล้วจึงไปศึกษาเพิ่มเติม และเมื่อเริ่มขยาย ก็ได้รับผลตอบแทนที่ดี โดยไม้ที่ทำรายได้ดีที่สุด คือ มะริด เพราะเป็นไม้ป่าโบราณ หายาก ฟอรั่มสวย ผลทานได้ ซึ่งตั้งแต่มีโซเชียลมีเดียก็ยิ่งทำให้ขายดีขึ้น ส่วนใหญ่คุณแฟรงค์เน้นขายในหน้าเพจของตนเองและกลุ่มคนรักต้นไม้ ยอดขายสูงสุดนับแสนกว่าบาทภายในเดือนเดียว

ประเภทต้นไม้ที่ขาย

ราคา : 150-1,000 (ขึ้นอยู่กับความหายากและความสูง)



คุณแฟรงค์

เบอร์โทร : 088-845-6659

Facebook : บ้านต้นไม้แม่ทองหล่อ

พิกัด : ซอยกำนันแมน 12 บางขุนเทียน จอมทอง กรุงเทพฯ

ไม่เพียงเท่านั้นนะคะ ยังมีอีกหลายร้านต้นไม้ที่ปรับตัวสู่แพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น Instagram สร้างความน่าสนใจ ดึงดูดกลุ่มลูกค้าหลากหลาย ใครสนใจลองไปสำรวจ ร้านต้นไม้ออนไลน์กันได้นะคะ

Tips เล็กๆ กับขั้นตอนการแพคต้นไม้ ทำอย่างไรถึงจะส่งต้นไม้ได้อย่างสมบูรณ์ มาดูกันเลย



1. กล่องภายนอก

หากกล่องที่ใส่อุปกรณ์ข้างใน หรือถ้าหาไม่ได้ให้นำต้นไม้มาวัดความสูงแล้วตัดกล่องพอเหมาะสม



2. ขูารองกันเคลื่อน

นำก้นกระถางเทียบขนาด ตัดเป็นวงกลม เพื่อล็อกไม่ให้กระถางขยับภายในกล่อง



3. กันรอบๆ ลำต้น

นำกล่องมาม้วนรอบกระถาง ความสูงกะให้พอดีกับต้นไม้ เพื่อกันกระแทก ผูกเชือกให้แน่นและเสียบกับฐานที่ทำไว้ เพื่อกันกระถางโยนเงน



4. แพคเตรียมส่ง

นำใส่กล่อง ตัดกระดาษเป็นวงกลมนำมาปิดด้านบน และเจาะรูบริเวณกล่อง เพื่อให้มีอากาศถ่ายเท

ปฐมพยาบาลทางใจ แก้ไขได้ด้วยการฟัง



ในช่วงที่โลกกำลังเผชิญหน้ากับวิกฤตของโรคโควิด 19 ผู้คนล้วนได้รับผลกระทบทั้งด้านกายและด้านจิตใจ มีคนจำนวนไม่น้อยที่ต้องลี้ภัย ประสบปัญหาในการทำงาน หรือเผชิญกับวิกฤตการเงิน ปัญหาทั้งหมดนี้มีส่วนทำให้สุขภาพจิตแย่ลงทั้งสิ้น ซึ่งการปรับตัวให้อยู่รอดภายใต้เงื่อนไขใหม่ๆ ของโรคระบาดนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เมื่อทุกคนต่างก็มีทรัพยากรไม่เท่ากัน และสามารถรับมือกับความกดดันได้ไม่เหมือนกัน มีหน้าซ้ำ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คนก็ลดลง เป็นผลมาจากการที่ต้องกักตัวอยู่บ้าน ซึ่งเหตุการณ์นี้ส่งผลต่อสภาวะจิตใจของคนเราด้วยเช่นกัน แม้ว่าจะต้องอยู่ในสภาวะที่ตึงเครียด แต่ความเครียดเหล่านี้สามารถบรรเทาลงได้หากมีใครสักคนที่พร้อมจะรับฟังปัญหาของเราอย่างตั้งใจ

“กังวลเรื่องอะไรอยู่ล่ะ?”
“เรื่องแค่นี้เอง ไม่เห็นต้องคิดมาก”
“เดี๋ยวก็ผ่านไปเอง”

เราพูดประโยคเหล่านี้กันจนเคยชินเพื่อแสดงความห่วงใยกับเพื่อนที่กำลังประสบปัญหา แต่ก็มักจะไม่เป็นผล หรือไม่ได้ช่วยให้คู่สนทนาของเรายอมเปิดใจเล่าถึงปัญหานั้นของตัวเองให้ฟังมากขึ้นเลย ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าคนเรานั้นเคยชินกับการถามเพื่อได้ตอบ หรือเพื่อตัดสินถูกผิด แต่ไม่ได้ถามเพราะต้องการจะเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่ายอย่างแท้จริง คงจะดีกว่า หากเรารู้วิธีการฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อที่จะสามารถเป็นผู้ฟังที่ดีสำหรับคนที่เรารัก และเข้าอกเข้าใจเขาได้มากกว่านี้

Deep listening

4 เทคนิค เพื่อเริ่มต้นฟังอย่างลึกซึ้ง



ใช้คำถามปลายเปิด

คำถามปลายเปิดช่วยให้คู่สนทนาได้อธิบายเรื่องราว ความคิดและความรู้สึกอย่างละเอียด ทำให้ได้จัดลำดับความคิดในขณะเล่า ต่างจากคำถามปลายปิดที่จะได้คำตอบแค่ ‘ใช่หรือไม่ใช่’ ซึ่งไม่เปิดโอกาสให้คนเล่าได้เปิดใจ



เผยมุมมองบางของตัวเองก่อน

ธรรมชาติของคนเราที่มักจะไม่แสดงความอ่อนแอให้คนอื่นเห็น แต่ถ้าเราเป็นฝ่ายเผยให้เห็นมุมมองบางของตัวเองก่อน อีกฝ่ายก็จะกล้าเปิดใจเล่าเรื่องความรู้สึกของตัวเองออกมาเช่นกัน



เข้าใจ ไม่ใช่แค่เห็นใจ

‘Empathy’ หรือ ‘ความเข้าใจ’ นั้น สำคัญมากสำหรับการฟังอย่างลึกซึ้งเพราะการที่เราจะเปิดใจฟังอย่างไม่ตัดสินและเปิดกว้างได้ เราต้องไม่ตัดสินจากมุมมองของตัวเองแต่ต้องมองเรื่องนั้นจากสายตาของเจ้าของเรื่อง เพื่อเกิดความเข้าใจเข้าใจ



สะท้อนความรู้สึก

สังเกตน้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง ความรู้สึก ของอีกฝ่าย ขณะที่เล่าเรื่อง แล้วสะท้อนกลับด้วยคำพูดเพื่อให้ อีกฝ่ายตระหนักถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง และสามารถจัดการกับความรู้สึกได้ดีขึ้น เช่น อาจพูดว่า “ดูเหมือนเหตุการณ์นี้จะทำให้เธอเศร้ามาก”

การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นการฟังที่ทำให้เราสามารถช่วยเหลือผู้อื่นที่กำลังวิตกกังวล เครียด หรือมีปัญหา โดยเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุด เพราะบางครั้งความทุกข์ของคนที่อยู่ข้างเราอาจไม่ต้องการการแก้ไข หรือคำแนะนำใดๆ แต่ต้องการแค่การรับฟังเท่านั้น ♥

ทำออกกำลังกายอยู่บ้าน เสริมร่างกายแข็งแรง ห่างไกลโรคภัย

การออกกำลังกายในระดับปานกลาง วันละ 30 นาที ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
และลดความเครียดได้ วันนี้จิตแจ่มใสจะมาแนะนำ 5 ทำออกกำลังกายให้ทุกๆ ท่าน
ไปลองทำกันเลย!

ท่าที่ 1 ไปให้สุด (ยื่นก้มตัว)

Step1: ก้มตัวลง

Step2: เหยียดแขนมาข้างหน้า จากนั้นลุกขึ้นยืดตัวตรง
พร้อมเขย่งปลายเท้า แล้วยกแขนขึ้น

ทำท่านี้ 1 เซต ทั้งหมด 10 ครั้ง

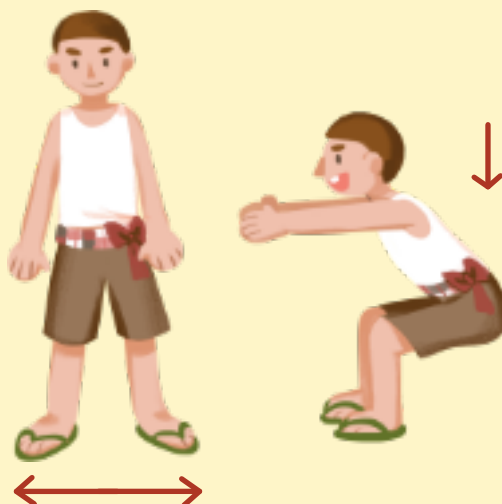


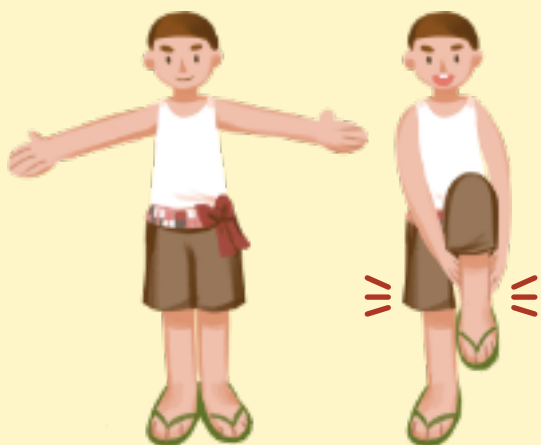
ท่าที่ 2 หยดเพื่อย่อ (สควอช)

Step1: ยืนตัวตรง แยกขาออกให้เท่าช่วงไหล่ตัวเอง

Step2: ย่อตัวลง หย่อนสะโพกคล้ายทำนั่งเก้าอี้
แล้วเกร็งหน้าท้อง ให้หลังและลำตัวตั้งตรง

ทำท่านี้ ทั้งหมด 15-20 ครั้ง





ท่าที่
3

ต่อด้วยยก (กระโดดตบใต้เงา)

กระโดดพร้อมกางแขน ยกขาแล้วตบมือใต้เงา
ทำสลับขาข้างซ้ายและขวาไปเรื่อยๆ

ทำท่านี้อย่างน้อย 20 ครั้ง

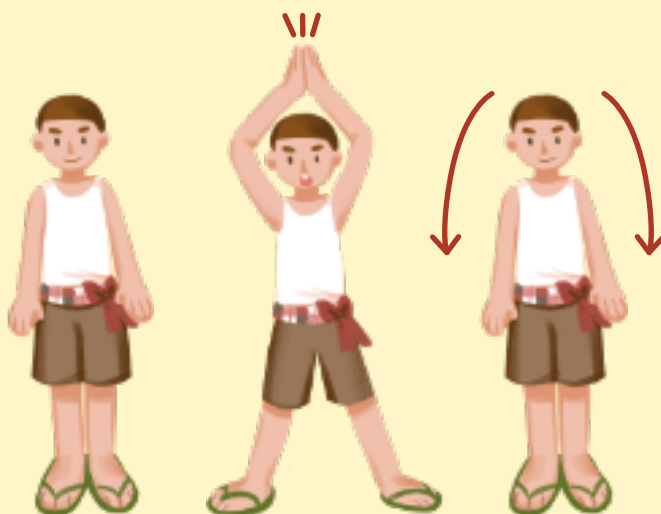
ท่าที่
4

ตบสู้โรค (กระโดดตบ)

Step1: กระโดดพร้อมกางขาออก
เอามือตบกันเหนือศีรษะ

Step2: นำมือลงแนบข้างลำตัว นำจากกลับมาชิดกัน

ทำท่านี้ ทั้งหมด 15-20 ครั้ง



*สำหรับผู้สูงอายุที่กระโดดไม่ไหว
ให้ใช้ปลายเท้าแตะด้านข้าง สลับซ้ายขวาแทน

ท่าที่
5

ท่าไล้โรค (ยืนเหยียดง่ามตัว)

Step1: วางส้นเท้าไปทางด้านหน้า เปิดปลายเท้าออก

Step2: ก้มตัวเหยียดแขนไปแตะปลายเท้า
ขาอีกข้างงอเข้าเล็กน้อย

Step3: ลุกขึ้นเหยียดตัวตรง สลับขาอีกข้าง

ทำท่านี้อย่างน้อย 20 ครั้ง



สเก็ตบอร์ดไฟฟ้าจาก พลาสติกรีไซเคิล

ในช่วงที่ทุกร้านอาหารเปลี่ยนมาให้บริการดีลิเวอรี่เป็นหลัก ทำให้จำนวนขยะพลาสติก
จากพวกกล่องอาหาร แก้วน้ำ รวมไปถึงช้อนส้อม เพิ่มขึ้นอย่างเท่าตัว นักออกแบบหัวใส
จาก มหาวิทยาลัยพอร์ตโต จึงได้คิดประดิษฐ์ “PET MINI” สเก็ตบอร์ดไฟฟ้า
ที่นอกจากจะช่วยลดขยะแล้ว ยังลดมลพิษที่เกิดจากการเดินทางได้อีกด้วย

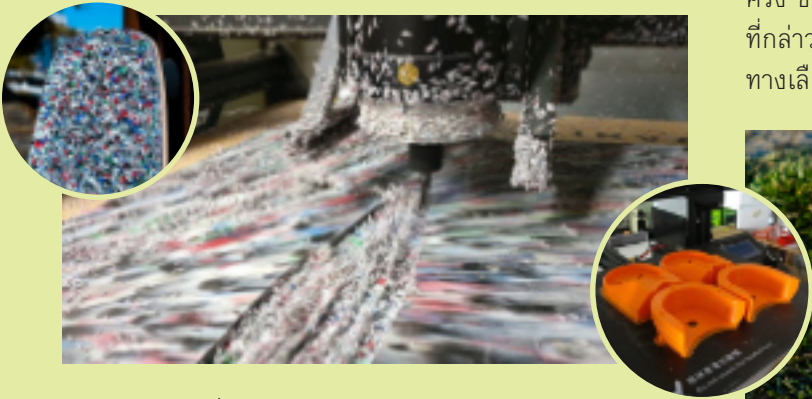


PET MINI คืออะไร?

สเก็ตบอร์ดไฟฟ้าจากพลาสติกรีไซเคิลชิ้นนี้ ออกแบบโดยซูเอา เลโอ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยปริญญาโทด้านการออกแบบผลิตภัณฑ์และอุตสาหกรรม จากมหาวิทยาลัยปอร์โต ดูแลโดยศาสตราจารย์รุย เมดงซา และยังเป็นการร่วมมือกับอีกหลายหน่วยงานกว่าที่ผลงานชิ้นนี้จะสำเร็จ

เริ่มต้นประดิษฐ์ PET MINI

เริ่มจากการเก็บขยะพลาสติกประเภท ABS PP PET หรือ HDPE มาทดสอบประสิทธิภาพก่อนนำมาประดิษฐ์เป็นแผ่นวัสดุรีไซเคิลที่ได้รับการพัฒนาโดยทีมผู้เชี่ยวชาญด้านพลาสติก นำแผ่นพลาสติกที่ได้มาตัดให้เป็นรูปทรงแท่นเหยียบของบอร์ด



ส่วนตัวของบอร์ด เลโอได้รับแรงบันดาลใจมาจากลักษณะกายวิภาคของตัวนิ่ม ตัวบอร์ดถูกผลิตขึ้นจากพลาสติกรีไซเคิลที่ขึ้นรูปด้วยเทคโนโลยี 3D ของ VIVALAB อุปกรณ์ยึดและป้องกันวงจรไฟฟ้าภายในและชิ้นส่วนด้านล่างของบอร์ดทำให้ส่วนประกอบของสเก็ตบอร์ด ซึ่งรวมถึงชิ้นส่วนวงจรไฟฟ้าภายในและส่วนพื้นบอร์ดยังคงความยืดหยุ่น ให้ความรู้สึกสบายมากกว่าสเก็ตบอร์ดทั่วไป



ขอบคุณข้อมูลจาก : <https://web.tcdc.or.th/th/Articles/Detail/pet-mini>

พลาสติกจำพวกนี้แหละ



PET MINI เหมาะกับใคร?

ด้วยตัวบอร์ดที่ถูกประดิษฐ์มาให้มีความยืดหยุ่นมาก และมีน้ำหนักเพียงแค่ 8 กิโลกรัม ยาว 75 เซนติเมตร สามารถพกพาได้ง่าย และตัวสเก็ตบอร์ดมีความเร็วสูงสุดอยู่ที่ 35 กิโลเมตรต่อชั่วโมง สามารถใช้ได้ไกลสุด 36 กิโลเมตรต่อการชาร์จ 1 ครั้ง ซึ่งใช้เวลาชาร์จ 1 ชั่วโมง 50 นาที ด้วยคุณสมบัติทั้งหมดที่กล่าวมาทำให้ PET MINI เหมาะสมมากสำหรับเป็นพาหนะทางเลือกในการเดินทางสำหรับผู้ที่ย้ายอยู่ในเมือง



สิ่งที่ได้กลับมามากกว่าสเก็ตบอร์ด

เหตุผลในการผลิต PET MINI ของเลโอคืออยากให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการออกแบบ โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์และการออกแบบเป็นเครื่องมือในการผลิตและหิบบัณฑิตเทคโนโลยีที่ฉลาดล้ำในปัจจุบันมาเป็นทางเลือกในการผลิต ซึ่งต่างจากกระบวนการอุตสาหกรรมทั่วไป

นอกจากนั้นโปรเจกต์ PET MINI ยังมีอีกเป้าหมายที่สำคัญคือสร้างแรงบันดาลใจให้กับกลุ่มคนสร้างสรรค์ในอนาคต ให้กล้าที่จะคิด ทดลอง หาวิธีการใหม่ๆ ในการประยุกต์ใช้เทคโนโลยี และเลโอยังตั้งเป้าหมายว่าสเก็ตบอร์ดอันนี้จะช่วยให้ผู้คนได้ตระหนักถึงการลงมือแก้ปัญหาขยะพลาสติกเพื่อโลกในอนาคต

หัวใจสำคัญคือการนำเทคโนโลยีมาปรับใช้ได้อย่างถูกต้องซึ่งทั้งหมดนี้สามารถผลักดันให้เป็นนวัตกรรมทางออกใหม่สู่อนาคตทางเราที่หวังว่าจะช่วยจุดประกายไอเดียให้ผู้อ่านได้
ไม่มากก็น้อยนะคะ ♥

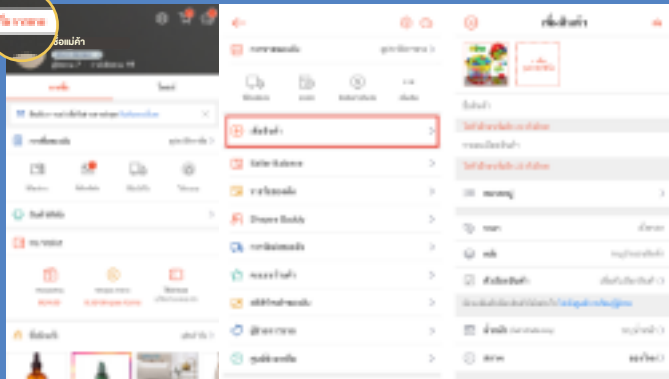
App Review

ใช้งานง่าย โหลดสบาย

ขอต้อนรับเข้าสู่ช่วง เปิดโลกเรียนรู้ วันนี้เรามีแอปพลิเคชัน น่าสนใจ ที่คิด มาแล้วว่าใช้งานง่าย ไม่ว่าจะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ หรือแม้แต่ น้องๆ หนูๆ ก็ใช้ได้ มาแนะนำให้ฟังกัน เพราะในยุค 2021 นี้เราจำเป็น ต้องปรับตัว และพึ่งพิงเทคโนโลยีเป็นหลัก เราจึงอยากเพิ่มสกิล เสริมความสามารถ ให้กับผู้อ่านทุกท่าน มาเรียนรู้ไปพร้อมกันนะคะ รับรองไม่ยากอย่างที่คิด



เริ่มการขายง่ายๆ กดตรงนี้ได้เลย!



ตลาดออนไลน์

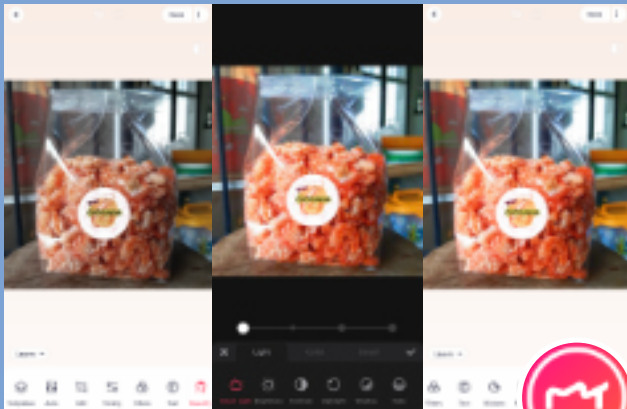


Shopee

ไม่พูดถึงไม่ได้เลย สำหรับแอปพลิเคชันสำหรับพ่อค้า แม่ค้า และ นักช้อปทั้งหลาย สำหรับมือใหม่ shopee นับว่าใช้งานง่ายกว่า หลายๆ แอปจำพวกเดียวกัน และมีผู้ใช้งานแอปนี้จำนวนมาก โอกาสที่สินค้าของเราจะได้รับความสนใจก็มีมากขึ้นเช่นกัน ส่วนวิธีการใช้งานเราขออธิบาย แบบคร่าวๆ ให้ฟังด้านล่างเลย

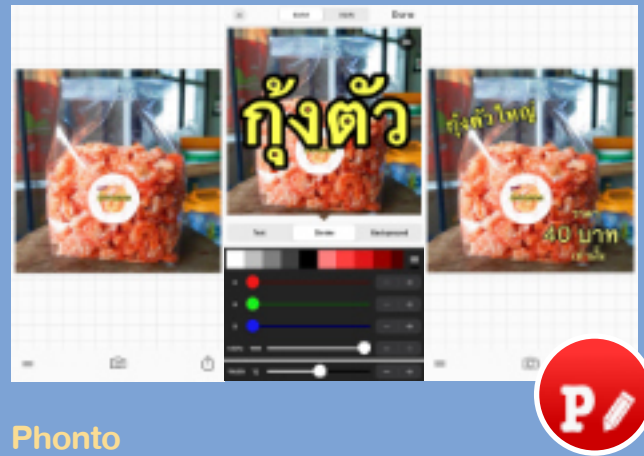


แต่งภาพสวย



Meitu

แอปพลิเคชันที่ไม่มีใครไม่รู้จัก ด้วยความสามารถในการแต่งภาพระดับเทพ ที่สามารถแก้ไขโครงหน้า สิว หรือแม้กระทั่งเมคอัพได้โดยไม่ต้องพึ่งมีดหมอ แต่นอกจากความสามารถในการรีทัชแล้ว แอปนี้ยังมีลูกเล่นอื่นๆให้เล่นอีกมากมาย เช่น การแต่งสีภาพที่สวยงามไม่แพ้โปรแกรมแพงๆ เลย

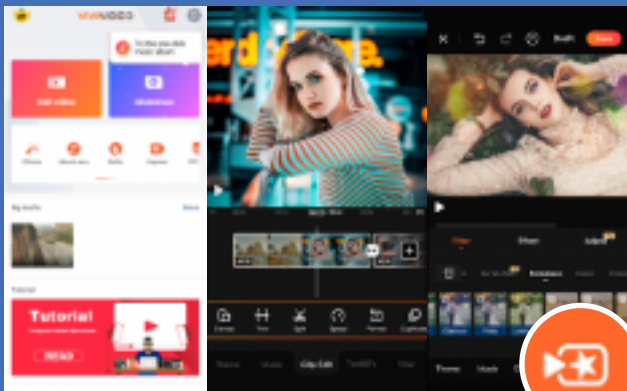


Phonto

ลองใส่ข้อความในรูปภาพก่อนโพสต์ลงขายก็เป็นอีกหนึ่งเทคนิคที่ทำให้สะดุดตาใครหลายคน ซึ่งแอป Phonto ช่วยได้แน่นอน นอกจากจะมีหลายฟอนต์ให้เลือกสรรแล้วยังใช้งานได้ง่ายมากอีกด้วย



ตัดวิดีโอเทพ



VivaVideo

ปัจจุบันผู้คนมักเสพสื่อผ่านทางวิดีโอกันมากขึ้น เราจึงอยากแนะนำแอปพลิเคชันตัดวิดีโอที่ใช้งานง่าย ไม่ยุ่งยากให้รู้จักกัน ก็คือ VivaVideo ซึ่งเหมาะสมสุดๆ สำหรับทำคลิปสั้นๆ เพื่อโปรโมทการขายลง facebook หรือลงเป็น story ใน instagram จุดเด่นคือ มีเอฟเฟกต์เสียงให้เลือก ปรับแต่งสีได้ คมค่าสุดๆ



KineMaster

นอกจากจะเพิ่มความสะดวกในการทำโพสต์สำหรับออนไลน์แล้วยังสามารถนำมาปรับใช้ในการตัดต่อสื่อการสอนได้ด้วยนะ อย่างเช่นแอปพลิเคชันนี้เลยที่แค่เราเลือกภาพ คลิป เพลง ใส่เข้าไปตัวแอปก็จะจัดการทำเป็นคลิปให้เราอย่างเสร็จสรรพรับรองว่าเป็นมือใหม่ก็ใช้คล่อง



ทุกแอปพลิเคชันสามารถดาวน์โหลดได้ที่ App Store
และ Google play แบบไม่มีค่าใช้จ่ายด้วยนะ ♥



“ไม่ประมาท การ์ดอย่าตก” เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมใจเคียงข้างคนไทยฝ่าวิกฤต COVID-19

เอ็กโก กรุ๊ป บริจาคเงิน 18 ล้านบาท ร่วมสู้ภัยโควิด-19

การแพร่ระบาดของ COVID-19 ระลอก 3 นับตั้งแต่ต้นเดือนเมษายน 2564 จนถึงปัจจุบัน เอ็กโก กรุ๊ป ได้มีนโยบายช่วยเหลือและสนับสนุนการดำเนินงานของภาคส่วนต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน โดยสนับสนุนทุนทรัพย์ให้แก่โรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ 77 จังหวัด เพื่อนำไปจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ และสนับสนุนการดำเนินงานของทีมแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ให้ปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างคล่องตัวและมีความปลอดภัยสูงสุด โดยดำเนินการร่วมกับกลุ่ม กฟผ. ได้แก่ กฟผ. บริษัท ราช กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) และบริษัท กฟผ. อินเตอร์ เนชั่นแนล จำกัด จำนวน 15 ล้านบาท และบริจาคในนามเอ็กโก กรุ๊ป ให้แก่โรงพยาบาลในภูมิภาคต่างๆ เพื่อมีส่วนร่วมดูแลประชาชน และชุมชนในพื้นที่ที่โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกดำเนินการอยู่ จำนวน 3 ล้านบาท รวมเป็นมูลค่า 18 ล้านบาท ทั้งนี้ เอ็กโก กรุ๊ป ยังมีแผนบริจาคและให้ความช่วยเหลือหน่วยงานต่างๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อบรรเทาสถานการณ์และยับยั้งการแพร่กระจายของโรค COVID-19

พื้นที่โรงพยาบาลรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก

1. โรงพยาบาลใน จ.นครศรีธรรมราช (จังหวัดที่ตั้งของโรงไฟฟ้าขนอม)
2. โรงพยาบาลใน จ.ราชบุรี (จังหวัดที่ตั้งของโรงไฟฟ้าบ้านโป่ง)
3. โรงพยาบาลใน จ.ปทุมธานี (จังหวัดที่ตั้งของโรงไฟฟ้าคลองหลวง)
4. โรงพยาบาลใน จ.ระยอง (จังหวัดที่ตั้งของโรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น)
5. โรงพยาบาลใน จ.สระบุรี (จังหวัดที่ตั้งของโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2)
6. โรงพยาบาลใน จ.อุบลราชธานีและ จ.ศรีสะเกษ (จังหวัดที่ตั้งของโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 และ SPP4)



7. โรงพยาบาลใน จ.ร้อยเอ็ด (จังหวัดที่ตั้งของโรงไฟฟ้า ร้อยเอ็ด กรีนและโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5)
8. โรงพยาบาลใน จ.นครสวรรค์ จ.ชัยนาท และ จ.เพชรบูรณ์ (จังหวัดที่ตั้งของโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS)
9. โรงพยาบาลใน จ.ลพบุรี (จังหวัดที่ตั้งของโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ลพบุรี โซลาร์)
10. โรงพยาบาลใน จ.สุพรรณบุรี และ จ.นครปฐม (จังหวัดที่ตั้งของโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก)
11. โรงพยาบาลใน จ.ชัยภูมิ (จังหวัดที่ตั้งของโรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์มและเทพนา วินด์ฟาร์ม)
12. โรงพยาบาลใน จ.ยะลา (จังหวัดที่ตั้งของโรงไฟฟ้ายะลา กรีน)



เอ็กโก กรุ๊ป สนับสนุนศูนย์บริการฉีดวัคซีน “KU ลู COVID-19” ร่วมสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ในประเทศไทย

เอ็กโก กรุ๊ป บริจาคเงิน สนับสนุนศูนย์บริการ ฉีดวัคซีน “KU ลู COVID-19” มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อสนับสนุนการฉีดวัคซีนป้องกันโรค COVID-19 และสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ในประเทศไทย



การดูแลชุมชนรอบโรงไฟฟ้าเพื่อเฝ้าระวัง ป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนการจัดซื้อเครื่องอุปโภค บริโภค เพื่อ ช่วยเหลือผู้ที่ติดเชื้อและถูกกักตัว จากการแพร่ระบาดของ COVID-19 จำนวน 50 คน ในพื้นที่ ม.1,2,3 ต.ควนทอง จ.นครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

1. สนับสนุนงานตรวจคัดกรองหาเชื้อโควิด-19 ร่วมกับศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนมุสลิม และสาธารณสุขชุมชนร่มเย็น

2. สนับสนุนจัดซื้อเครื่องพ่นฆ่าเชื้อโควิด-19 , เครื่องตรวจวัดอุณหภูมิ อุปกรณ์ป้องกันเช่นหน้ากากอนามัยและแอลกอฮอล์ให้กับชุมชนมุสลิม ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19



3. ร่วมสนับสนุนแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อให้กับ
- สำนักงานสาธารณสุข อ.เมือง จ.ปทุมธานี
 - สำนักงานสาธารณสุข อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี
 - โรงพยาบาลประชาธิปัตย์ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี



โรงไฟฟ้าอิกโก โคเจนเนอเรชั่น

1. สนับสนุนงบประมาณการจัดซื้อสิ่งของเครื่องอุปโภค บริโภค เพื่อใส่ตู้ปันสุข โครงการ “ตู้ปันสุข บรรเทาทุกข์ประชาชน ตำบลมาบตาพพัฒนา” ของเทศบาลตำบลมาบตาพพัฒนา
2. สนับสนุนงบประมาณจัดหาวัสดุอุปกรณ์ป้องกันโควิด-19 ให้กับโรงเรียนบ้านมาบตอง จ.ระยอง
3. สนับสนุนถุงยังชีพให้กับชุมชนหนองคล้า ที่ได้รับผลกระทบจาก Covid-19



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วันคฟาร์ม

สนับสนุนงบประมาณเพื่อช่วยเหลือบรรเทาผลกระทบจากโรค Covid-19

1. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านบุญนวน
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะโกทอง
3. โรงพยาบาลชัยใหญ่



โรงไฟฟ้าเทพนา วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้า เทพนา วินด์ฟาร์ม ร่วมสนับสนุนงบประมาณเพื่อช่วยเหลือบรรเทาผลกระทบจากโรค Covid-19

1. โรงพยาบาลเทพสถิต
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลช่องสำราญ



ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม ค่ายพุทธบุตร “เยาวชน ตันกล้าคุณธรรม” รุ่นที่ 2 ประจำปี 2563 ณ วัดกลาง (โครงการเปิดเมืองพุทธภูมิฯ) ศูนย์เรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมเมืองขนอม จ.นครศรีธรรมราช

* กิจกรรมจัดในช่วงเดือนมีนาคม 2564

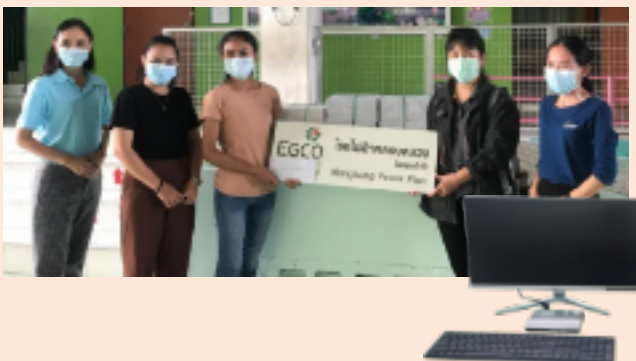


โรงไฟฟ้าขนอมมอบครุภัณฑ์อาหารกลางวัน ให้กับ โรงเรียนวัดเจดีย์หลวงเพื่อสุขภาพของนักเรียนในการรับประทานอาหารและทดแทนของเดิมที่ขาด



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนโครงการจัดซื้อคอมพิวเตอร์ ให้กับ โรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง จ.ปทุมธานี ใช้ในงานให้บริการงานทางวิชาการแก่นักเรียน เพื่อการวัดผล ประเมินผล งานทะเบียน เอกสาร ฯลฯ



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ กิจกรรมแข่งขันวอลเลย์บอล โรงเรียนวัดบ้านฆ้องน้อย ต.ท่าผา จ.ราชบุรี



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชัน

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชัน สนับสนุนงบประมาณเพื่อใช้ในโครงการติดตั้งรื้อรอบโรงอาหารให้กับโรงเรียนบ้านมาบตอง



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชัน สนับสนุนงบประมาณเพื่อการศึกษา ให้กับโรงเรียนบ้านมาบตอง จ.ระยอง



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2 สนับสนุนการแข่งขันมินิวอลเลย์บอล ระดับภาคกลาง ของ โรงเรียนบ้านมณีโชติสามัคคี

* กิจกรรมจัดในช่วงเดือนมีนาคม 2564



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนปรับปรุงภูมิทัศน์(ทำรั้ว) โรงเรียนบ้านหนองคับคา จ.ศรีสะเกษ



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุนการปรับปรุงภูมิทัศน์ แหล่งเรียนรู้ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กให้กับ สำนักงานเทศบาลตำบลกกกุง

* กิจกรรมจัดในช่วงเดือนมีนาคม 2564



โรงไฟฟ้าเทพพนมา วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าเทพพนมา วินด์ฟาร์ม สนับสนุนโรงเรียนอนุบาลเทพสถิต เพื่อการซ่อมแซมผิวถนนของโรงเรียนพร้อมทั้งสนับสนุนการแข่งขันกีฬา-กรีฑา เครือข่ายโรงเรียนวตะแบก



การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ กิจกรรมจิตอาสา
ปรับปรุงทัศนียภาพสวน ผาสุก ต.ปากแรต จ.ราชบุรี



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ ปรับพื้นที่ในโครงการ
ปลูกป่าชุมชน ณ เขื่อนริมน้ำแม่กลอง หมู่ 18 ต.ท่าผา จ.ราชบุรี



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชัน

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชันสนับสนุนงบประมาณเพื่อ
ใช้จัดซื้อถังน้ำประจำหมู่บ้าน เพื่อการแจกจ่ายน้ำและเติมน้ำ
เป็นถังเก็บน้ำกลางหมู่บ้านชาวไร่รวก หมู่ 11 จ.ระยอง



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชัน สนับสนุนงบประมาณ
โครงการ ส่งเสริมสุขภาพ ชุมชนมาบข่า-สำนักอ้ายยอง
ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนการปรับปรุงภูมิทัศน์
แหล่งท่องเที่ยวภายในหมู่บ้านชัยเจริญสุข จ.ชัยภูมิ
* กิจกรรมจัดในช่วงเดือนมีนาคม 2564



ความปลอดภัยและสุนาามียของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมเป็นวิทยากรบรรยายการฝึกทบทวน อสม. หลักสูตรการปฐมพยาบาล ให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเขาหัวช้าง หมู่ที่ 10 ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนโครงการตรวจสุขภาพ และให้ความรู้เรื่องสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ของ อสม. ชุมชนมุสลิมคลองหนึ่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงพยาบาลบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ กิจกรรมกีฬาโรงเรียนวัดลาดบัวขาว ต.ลาดบัวขาว



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ กิจกรรม “เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ” ของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าผา



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ “BUCHANAUN RUN 2021” ให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ บ้านบุญนวน



การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรมเก็บขยะชายหาดโรงไฟฟ้าขนอม ณ ชายทะเล บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด



โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนกิจกรรมโครงการเพิ่มผลผลิตการประมงในแหล่งน้ำธรรมชาติ ให้กับสมาคมประมงอำเภอขนอม ม.8 ต.ท้องเนียน จ.นครศรีธรรมราช



การส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมศาสนา และวันสำคัญของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนโครงการก่อสร้างทางเข้า – ออก ส่วนสาธารณะพื้ดินและศาลหลักเมืองขนอม

* กิจกรรมจัดในช่วงเดือนมีนาคม 2564



โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนการทำบุญประจำปีพื้ดินคลองธงประจำปี 2564

* กิจกรรมจัดในช่วงเดือนมีนาคม 2564



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน สนับสนุนและร่วมทำบุญประจำปี 2564 ณ วัดแสนระลึก วัดโพธิ์รังสฤษฎ์ และวัดวิมลนิวาส

* กิจกรรมจัดในช่วงเดือนมีนาคม 2564



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3

สนับสนุนสร้างหอฉัน วัดป่าหนองขี้เ็นใหญ่ จ.อุบลราชธานี

* กิจกรรมจัดในช่วงเดือนมีนาคม 2564



คูดวงช่วงนี้

แป๊ปๆ ก็ผ่านมามาครึ่งปีกันแล้วนะคะ ในครึ่งปีหลังนี้เชื่อว่าคงมีเรื่องดีๆ รอทุกท่านอยู่
คอลัมน์คูดวงประจำเดือน กรกฎาคม-กันยายน มีอะไรดีๆ รออยู่บ้าง ไปอ่านกันเลยคะ

ราศีเมษ

(13 เม.ย.-12 พ.ค.)



การทำงาน งานด้านออนไลน์ สื่อสารเจรจา โดดเด่นมาก มีสิ่งดี ๆ เข้ามา มีผู้ใหญ่คอยให้การอุปถัมภ์อยู่เสมอ อาจจะมีความยุ่งอยู่บ้าง แต่ก็ทำอะไรคุณไม่ได้ ดวงชะตาอุปสรรคทุกอย่าง ดวงชะตามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง

การเงิน เงินไหลเข้ามารัว ๆ มีโอกาสได้เงินเพิ่มกว่าปกติ มาจากช่องทางใหม่ ๆ จะมีคนชวนทำโปรเจกต์ใหญ่ ๆ มีรายได้เพิ่มกว่าเท่าตัว

ความรัก ในช่วงนี้มีรุ่นน้องเข้ามาแอบชอบ แต่คุณยังให้ความสำคัญกับเรื่องงานและเรื่องเงิน แทบไม่มีเวลาให้คนอื่นเลย

ราศีพฤษภ

(13 พ.ค.-12 มิ.ย.)



การทำงาน สิ่งที่มีผิดหวัง คลาดเคลื่อน โปรเจกต์ต่าง ๆ ที่รอ เริ่มกลับมาสู่สภาวะปกติ ในช่วงนี้กราฟชีวิตจะเริ่มกลับมาดีขึ้น จากที่ตกต่ำกลับมารุ่งโรจน์ เป็นช่วงขาขึ้นเรื่องงาน

การเงิน เงินจะเข้ามาเรื่อย ๆ มีช่วงที่จะได้เงินก้อนภายในสองเดือนนี้ แต่ต้องคุมค่าใช้จ่ายให้ได้ เพราะยังอยู่ในช่วงที่ใช้เงินเร็ว เงินออกไว

ความรัก อยู่ในช่วงมุ่งมั่นในการพัฒนาตัวเอง หลายคนจึงไม่ค่อยให้ความสนใจเรื่องความรักอาจจะเพราะมีประสบการณ์แย่ ๆ ที่ผ่านมา ทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายกับการเจอความผิดหวัง

ราศีเมถุน

(13 มิ.ย.-12 ก.ค.)



การทำงาน การงานจะเริ่มกลับมาเข้าที่เข้าทาง ปัญหาต่างๆ เริ่มคลี่คลายราบรื่นขึ้น ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ผ่านไปได้เร็ว ๆ ผู้ใหญ่จะมอบหมายงานใหญ่กว่าที่เคยได้ทำ

การเงิน มีเกณฑ์ได้ทรัพย์สินจากผู้ใหญ่และมีโชคจากคนในบ้าน มีช่องทางใหม่ ๆ ในการหาเงินเพิ่ม ปลอดภัยได้ แต่ยังคงอยู่ในช่วงหมุนเงินตลอด

ความรัก มีเกณฑ์ที่คนรักเก่าจะกลับมาคุยด้วย อาจจะเข้ามาในรูปแบบขอเป็นเพื่อนก่อน

ราศีกรกฎ

(13 ก.ค.-12 ส.ค.)



การทำงาน ดาวหน้าที่การงานโคจรทับตัวเอง งานเยอะ อุปสรรคเยอะ ถือว่าเป็นช่วงพิสูจน์ตัวเอง เพราะปลายปีจะได้รับความสำเร็จ เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง

การเงิน ใครชวนทำอะไรใหม่ ๆ ให้ลองพิจารณา อยู่ในช่วงที่ดี จะมีรายได้เข้ามาจากหลายช่องทาง แต่รายจ่ายยังสูงกว่ารายรับ หมุนเงินอยู่ตลอด

ความรัก มีโอกาสได้พบคนที่ถูกใจ แต่ติดที่ว่าเขาหรือเรามีเจ้าของแล้ว เลยทำให้ความรักเป็นไปแค่เพื่อนหรือคนให้คำปรึกษากันมากกว่า

ราศีสิงห์

(13 ส.ค.-12 ก.ย.)



การทำงาน ผู้ใหญ่เล็งเห็นถึงศักยภาพในตัวคุณ มีโอกาสได้เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง หรือปรับเงินเดือนให้เพิ่ม งานมีอุปสรรคติดขัดบ้างแต่ผ่านไปได้

การเงิน จะมีคนมาขอความช่วยเหลือในเรื่องเงิน มีเกณฑ์ใช้จ่ายสูง ต้องระวังรายจ่ายจะสูงกว่ารายรับ

ความรัก คนโสดมีเกณฑ์มีคนเข้ามาจีบมาในรูปแบบให้การช่วยเหลือซัพพอร์ต ระวังจะตกหลุมรักคนอายุมากกว่า หรือเด็กกว่าก็ได้ แต่มีความคิดที่เป็นผู้ใหญ่กว่าเรา

ราศีกันย์

(13 ก.ย.-12 ต.ค.)



การทำงาน ได้รับโอกาสใหม่ ๆ ดวงถูกยกระดับไปในทิศทางที่ดี เกิดความคิดขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานบ้างเล็กน้อยแต่ผ่านไปได้

การเงิน จะได้โชคใหญ่ อาจจะมาจากเรื่องงานหรือค้าขายออนไลน์เพิ่ม ปลอดภัย เริ่มมีเงินเหลือเก็บบ้าง

ความรัก จะมีคนเข้ามาให้ความหวัง เอาอกเอาใจ แต่ต้องใช้เวลาคึกคักดูใจกันไปก่อน ยังไม่ค่อยชัดเจน

ราศีตุลย์

(13 ต.ค.-12 พ.ย.)



การทำงาน เริ่มกลับมามีพลังลุยงานมากขึ้น เหมือนสปอร์ตไลท์ส่องเข้าหา ได้รับ ความเมตตาจากผู้ใหญ่ งานผ่านฉลุย โปรเจคใหม่ๆ ต่อคิวเข้ามาอีกเพียบ

การเงิน ได้เงินจากงานประจำ แล้วยังมี โอกาสได้เงินจากการลงทุนอย่างอื่น ไม่ว่าจะเงินจากการขายที่ เงินจากการ ลงทุนระยะยาว หรือเงินจากคู่ครอง

ความรัก จังหวะขาขึ้น ดวงความรักดี คนโสดมีคนเข้ามาจีบ มาคุยด้วย

ราศีพิจิก

(13 พ.ย.-12 ธ.ค.)



การทำงาน งานเด่นมากขึ้นจากที่เงียบ ๆ บางคนเพิ่งได้เริ่มงานใหม่ ๆ ค่อยเป็น ค่อยไป โอกาสดี ๆ จะไปเด่นมากอีกที่ เดือนพฤศจิกายน ช่วงนั้นจะปังมาก

การเงิน มีเกณฑ์ใช้จ่ายตลอด แต่ยังโชคดี ที่มีรายได้เข้ามาเพิ่มมากขึ้นกว่าเดือนก่อน ไม่ได้ติดปัญหาอะไร

ความรัก คนโสดยังโสดต่อไป เน้นหาเงิน ยังไม่เน้นเรื่องความรัก

ราศีธนู

(13 ธ.ค.-12 ม.ค.)



การทำงาน จะได้รับความช่วยเหลือจาก เพื่อนร่วมงานดี งานใหญ่ ๆ จะมีโอกาส คลาดเคลื่อน อยู่ในช่วงรอคอยอะไรอีก หลายอย่าง อีก 2 เดือน ได้ทำในสิ่งที่ ต้องการ

การเงิน ยังอยู่ในช่วงที่ต้องหมุนเงิน อยู่ต่อเนื่อง ใครที่หวั่นเงินก้อนมีโอกาสได้ จากคนใกล้ชิด ผู้ที่อาวุโสกว่าจะนำโชคดีมาให้

ความรัก อยู่ในช่วงที่อารมณ์แปรปรวน ส่งผลถึงคู่ครอง ระวังปัญหาไม่เข้าใจกัน ต้องประคับประคองกันไปก่อนในช่วงนี้

ราศีมังกร

(13 ม.ค.-12 ก.พ.)



การทำงาน ดวงการงานดีอย่างต่อเนื่อง งานและโปรเจคใหญ่ ๆ จะสำเร็จ แต่อาจจะ คลาดเคลื่อน ล่าช้ากว่ากำหนด ผลงาน ในปีนี้เด่นมาก มีโอกาสได้เลื่อนตำแหน่ง ช่วงปลายปี

การเงิน มีเกณฑ์ได้เงินมาแบบฟลุค ๆ โชคลาภเด่น ช่วงปลายปีมีโอกาสได้ เงินก้อนจากผู้ใหญ่

ความรัก คนโสดมีโอกาสเจอคนที่ถูกใจ แอบชอบคนใกล้ชิด แต่ยังต้องใช้เวลา พัฒนาดู ๆ กันไปอีก

ราศีกุมภ์

(13 ก.พ.-12 มี.ค.)



การทำงาน ผู้ใหญ่มีเมตตา ป้อนงานที่ อยากทำมาให้ มีโอกาสดี ๆ ที่จะสร้าง ผลงานให้เห็น ปลายปีนี้เด่นชัดว่าจะได้ย้าย ไปอยู่ในตำแหน่งส่วนงานที่ตัวเองต้องการ

การเงิน จังหวะขาขึ้นมาก ๆ มีโอกาสได้ เงินก้อนมาแบบไม่คาดคิด ดวงโชคลาภ เด่นมาก ผู้ชายผิวขาวจะนำโชคมาให้

ความรัก คนโสดจะมีคนพุ่งเข้ามาจีบ คนที่แต่งงานมีคู่แล้วต้องประคับประคอง ความรักดี ๆ อาจจะมีทะเลาะกันบ้างแต่ เดี่ยวสักพักก็กลับมาดีกัน ไม่มีเกณฑ์ เลิกลา

ราศีมีน

(13 มี.ค.-12 เม.ย.)



การทำงาน อยู่ในช่วงที่กังวลเรื่องงาน บางคนมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานได้ แต่จะ ผ่านไปได้ ผู้ใหญ่เริ่มที่จะมองเห็นคุณค่า ในตัวคุณ เข้าใจและช่วยเหลือดี

การเงิน จะได้เงินก้อนใหญ่ตามที่คาดหวัง ไม่นานเกินรอแน่นอน

ความรัก มีโอกาสจะได้เนื้อคู่ที่ทำงาน คล้าย ๆ กันและมีเกณฑ์แต่งงานในปีหน้า

โดย

อาจารย์ไวก์ เปิดดวง

 White Jewel



การดูดวงเป็นแค่ตัวช่วยรูปแบบหนึ่ง ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรนั้น เราสามารถกำหนดชะตาของตัวเองได้ด้วยการกระทำ

สุใจจ่อยยยพรให้ทุกคนมีชีวิตที่ราบรื่นและโชคดีนะค่ะ ❤️

ถอดศัพท์ลับ ฉบับแม่ค้าออนไลน์

สำหรับพ่อค้าแม่ค้ามือใหม่ทุกท่านมีสิ่งสำคัญอีกอย่างที่ไม่รู้ไม่ได้เลยคือ คำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการซื้อขาย ถ้าไม่รู้ความหมายก็เหมือนคนที่พูดคนละภาษากับลูกค้า คลังภาษาอังกฤษน่ารู้ในฉบับนี้จึงอยากพามาเรียนรู้ภาษาผ่านตัวอย่างต่างๆ พร้อมแล้วไปเริ่มกันเลย

CF

Confirm
(คอน-เฟิร์ม)

ตกลง

ตกลงรับสินค้าพร้อมโอนเงินทันที ให้แม่ค้าสรุปยอดโอนส่งให้ได้เลย

F

จอง

ย่อมาจาก Confirm เช่นเดียวกัน แต่ใช้คนละความหมาย ในบริบทนี้คือขอจองสิทธิ์ไว้ก่อนแล้วมาคุยรายละเอียดหลังไมค์อีกที



CC

Cancel
(แคน-เซล)

ยกเลิก

ใช้ในกรณีที่ลูกค้า f หรือ cf แล้วเปลี่ยนใจจะยกเลิกให้ลูกค้าคนอื่นซื้อต่อได้

แม่ค้าบางคนอาจใส่แคปชั่นไว้ได้โพสต์ว่า **CF no CC** หมายความว่า คอนเฟิร์มแล้วห้ามยกเลิก

DM

Direct Message
(ไดเร็ก เมสซิจ)

ib

Inbox
(อิน-บ็อกซ์)

ส่งข้อความส่วนตัว

ในกรณีที่ลูกค้าต้องการรายละเอียดของสินค้าเพิ่มเติม เลยอยากส่งข้อความมาถามเป็นการส่วนตัว

**การส่ง
พัสดุ**

COD

Cash on Delivery
(แคช ออน ดิลิเวอรี่)
เก็บเงินปลายทาง

REG

Registered
(เรจ-อิชท์ด)
จัดส่งแบบลงทะเบียน

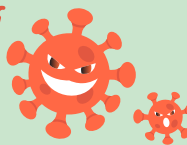
EMS

Express Mail Service
(เอ็กซ์เพรส เมล เซอ-ฟิช)
จัดส่งแบบด่วนพิเศษ



ร่วมแชร์ไอเดียหรือประสบการณ์

โควิดระลอกใหญ่



ปรับเปลี่ยนรับมือกันอย่างไบบ้าง



เพื่อแชร์ไอเดียดีๆ หรือประสบการณ์เจ๋งๆ ในการปรับเปลี่ยนรับมือกับผลกระทบ
วิกฤตโควิด-19 รอบที่ผ่านมา ใครมีไอเดียสุดคุณหรือใครทำแล้วได้ผล เขียนเล่า
เรื่องราวส่งมาลุ้นรับของรางวัลพิเศษกันเลย

กติกาง่ายๆ

1. เพียงเขียนเล่าเรื่องราวสั้นๆ เกี่ยวกับ การปรับเปลี่ยนรับมือกับผลกระทบวิกฤตโควิด-19 หากใครจะมีภาพประกอบหรือวาดภาพมาด้วยก็ไม่ว่ากัน
2. การปรับเปลี่ยนรับมือกับผลกระทบวิกฤตโควิด-19 ไม่จำกัดประเด็น จะเป็น การเรียนการสอน การทำงาน การเดินทาง หรือ การปรับเปลี่ยนที่อยู่อาศัย ขอเพียงให้การปรับเปลี่ยนนี้ทำให้คุณเกิดการเรียนรู้และอยากแชร์เป็นไอเดียกับผู้อื่น
3. ส่งเรื่องราวได้ที่ลิงค์ QR Code ด้านล่าง ภายในวันที่ 31 สิงหาคม 2564
4. ประกาศผลรางวัล พร้อมแชร์เรื่องราวสุดประทับใจ ในวารสารสุขใจ ฉบับที่ 33

มาลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ 2 ชิ้นกันเลย!



ชั้นที่ 1

ทุกไอเดียหรือประสบการณ์
รับหลอดไฟพัดลม
(คละสี เขียว/ชมพู) จำนวน
100 รางวัลทันที



ชั้นที่ 2

ไอเดียหรือประสบการณ์ที่
ประทับใจกรรมการ รับ
ชุดงัดพร้อมไฟ Ring
Light LED (ขนาด 10 นิ้ว)
สำหรับเติมทักษะด้าน
ออนไลน์ จำนวน 1 รางวัล



สแกนคิวอาร์โค้ด
เพื่อส่งเรื่องทางออนไลน์
ได้ทันที

เราอยากทราบ ความคิดเห็นของคุณ !

เพียงสแกน QR Code เข้ามาร่วมตอบคำถามง่ายๆ 5 ข้อ

รับสิทธิ์ลุ้นรางวัลใหญ่! ลำโพงบลูทูธ JBL GO+ Portable Bluetooth Speaker
และรางวัลของที่ระลึกอีกมากมาย



สแกนเลย !



เพื่อพัฒนาและปรับปรุง
วารสารสุขใจให้ดีขึ้น
ถูกใจผู้อ่านยิ่งขึ้น! ❤️



ขอแสดงความยินดีกับ

คุณ ธัญญาภรณ์ ศิริมงคล

ผู้โชคดีได้รับรางวัลจากวารสารสุขใจ ฉบับที่ 31

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก
หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป โดยส่งมาที่

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 11 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวง กุ่มสองห้อง เขต หลักสี่ กทม. 10210



คำถาม

1.
2.
3.

ข้อเสนอแนะ

1.
2.
3.

ธรรมะท้ายเล่ม

ในโลกนี้มีอะไรเล่าที่ตึงคงที่ โดยไม่มี “การเปลี่ยนแปลง”

สมเด็จพระญาณสังวร

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: ภาสกร ศศะนาวิน **บรรณาธิการบริหาร:** ศิริรัชต วงศ์ปิยะ

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อติศักดิ์ ปัญจพงษ์ **บรรณาธิการ:** พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 14, 15 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

โทรศัพท์: (66) 0 2998 5999 **โทรสาร:** (66) 0 2955 0956-9

 กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้วัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%



บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน



เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความสุขสมบูรณ์
ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุข ที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป
เพราะเด็กไทย กรุ๊ป คิดเสมอว่าทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้
ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็น
ต้นแบบของการอยู่ร่วมกันชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน



www.egco.com