

# DAD Magazine

ความสุขในศูนย์ราชการ

NO. 64 | DECEMBER 2025

## ความสุขที่ยั่งยืน ENDLESS HAPPINESS



“ความสุข” คือสิ่งที่มนุษย์ส่วนใหญ่แสวงหา แต่ในวันที่โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น ในปัจจุบัน การเข้าถึงความสุขดูเหมือนเป็นสิ่งที่ยากมากขึ้น ทั้งที่ความจริงแล้ว “ความสุข” อาจเป็นสิ่งเล็ก ๆ ที่เราพบเจอทุกวัน โดยเฉพาะความสุขของคนไทยที่เกิดจากความเรียบง่าย สงดงาม ที่หลายคนมองข้ามไป | หน้า 03

รวบตีทางเลือก  
“ลดหย่อนภาษี 2568”  
จับจ่าย-ลงทุน-ชอปปัง-  
ท่องเที่ยวคุ้มส่งท้ายปี | หน้า 07

“งานกาชาด”  
มหรสพการกุศล  
กลางสายลมหนาว | หน้า 08





## Editor's talk

เดือนธันวาคมคือช่วงเวลาปลายทางของปีมาบรรจบกับจุดเริ่มต้นของความหวังใหม่ หลายคนชะลอจังหวะชีวิตลงเพื่อทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมาผ่านระหว่างทาง ทั้งความสมหวังและผิดหวัง ตลอดปีที่ผ่านไปอาจไม่สมบูรณ์แบบ แต่ทุกก้าวอย่างล้นหล่อมให้เราเติบโตขึ้น

ส่งท้ายปีเก่าด้วยการไม่ลืมสิ่งที่เจ็บปวด แต่ยอมรับอดีตอย่างเข้าใจ และขอบคุณตัวเองที่ยืนหยัดมาจนถึงวันนี้ เตรียมรับปีใหม่ที่ไม่อาจจำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยความคาดหวังยิ่งใหญ่ หากเริ่มต้นจากความตั้งใจเล็ก ๆ ที่จะเปิดพื้นที่ให้ความเข้าใจและความหวังได้งอกงาม เพื่อสร้างสรรค์เป็นความสุขให้แก่อนาคต แต่ส่งผ่านไปถึงคนรอบข้าง

รอยยิ้มแห่งความสุขอาจเป็นของขวัญเรียบง่าย แต่ก็เปี่ยมพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สามารถส่งต่อถึงกัน เพื่อพาเราก้าวข้ามปีเก่าและเริ่มต้นปีใหม่ไปพร้อมกันอย่างงดงาม...

กองบรรณาธิการ



เจ้าของ : บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ เลขที่ 120 อาคารธนพิพัฒน์ ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210 โทรศัพท์ : 0 2142 2233 , 0 2142 2203 โทรสาร : 0 2143 8889 อีเมล : info@dad.co.th

## Executive Visions

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI ได้กลายเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญในโลกของการทำงาน ตั้งแต่การสรุปประชุมอัตโนมัติ เขียนรายงาน จัดการข้อมูล ไปจนถึงการเป็นผู้ช่วยวิเคราะห์งานของทีม

เทรนด์การใช้งานเหล่านี้สะท้อนภาพใหญ่ของ “เศรษฐกิจยุค AI” ที่ทุกองค์กรต่างเร่งนำเทคโนโลยีเข้ามาเพิ่มประสิทธิภาพ ลดต้นทุน และสร้างความได้เปรียบทางการแข่งขัน ทว่าพร้อมกันนั้น ก็กำลังเกิดคำถามเชิงจริยธรรม และสังคมที่เข้มข้นขึ้นว่า AI จะทำให้มนุษย์เหงาขึ้นหรือไม่? สังคมจะสูญเสียความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (Solidarity) หรือไม่? และคนที่มีความรู้จะถูกละทิ้งไว้ข้างไกลกว่าเดิมไหมในโลกที่ทุนนิยมที่เร่งสปีดด้วยเทคโนโลยี?

แม้ “ความเหงา” จะเป็นภาวะที่มนุษย์รู้จักมานาน แต่กลับทวีความชัดเจนในสังคมทุนนิยมยุคปัจจุบัน นักสังคมวิทยาอย่าง Zygmunt Bauman อธิบายว่าเรากำลังอยู่ในสังคมที่สัมพันธ์กันแบบ “อ่อนเหลวไหลเลื่อน” (Liquid Relationships) ทุกอย่างเปลี่ยนเร็ว แดกสลายง่าย และผู้คนถูกผลักให้แข่งขันกันอย่างต่อเนื่อง

หลายงานวิจัยยังพบว่า แรงงานรุ่นมิลเลนเนียล และเจนเอช Z มีระดับ “ความเหงาเชิงโครงสร้าง” สูงกว่ากลุ่มอายุอื่น ซึ่งความเหงาไม่ใช่เพียงภาวะทางอารมณ์ แต่เป็นผลจากระบบเศรษฐกิจที่เน้นผลผลิต การแข่งขัน และการวัดคุณค่าผ่านประสิทธิภาพ มากกว่าความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์

ในโลกที่เวลาและความสนใจเป็นทรัพยากรมีราคา ผู้คนมีพื้นที่สร้างความสัมพันธ์น้อยลง เมื่อความสัมพันธ์ลดลง ความเหงาก็เข้ามาแทนที่

ในเชิงเศรษฐกิจ การเกิดขึ้นของ AI คือ “การเพิ่มทุน” ที่ช่วยให้องค์กรผลิตได้มากขึ้นโดยไม่ต้องเพิ่มแรงงานมนุษย์

## AI AND HAPPINESS

### ความสุขในยุคเอไอ

ทุนนิยมมอง AI เป็นเครื่องมือเพิ่มผลตอบแทน ลดค่าจ้าง เพิ่มความเร็ว และลดความผิดพลาด แน่ใจว่านี่คือโอกาสทางเศรษฐกิจมหาศาล แต่ด้านกลับคือความเสี่ยงของ “ความเหลื่อมล้ำทางเทคโนโลยี” (Digital Divide) เพราะผู้ที่เข้าถึง AI ได้ก่อนมักได้ประโยชน์ล้ำหน้ากว่า ปรากฏการณ์ “Digital Divide” จึงรุนแรงขึ้นในพื้นที่ที่ทุนนิยมขับเคลื่อนหนักที่สุด

ขณะที่เศรษฐกิจมอง AI เป็นปัจจัยการผลิต มนุษย์เดินดินอย่างเราก็มองมันเป็น “สิ่งมีชีวิตทางสังคม” ที่ร่วมสร้างและปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมมนุษย์ด้วย งานของ Lucy Suchman และ Genevieve Bell ชี้ว่า เทคโนโลยีไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือเท่านั้น แต่มัน “กำกับรูปแบบความสัมพันธ์ของมนุษย์” ตั้งแต่การทำงาน การแลกเปลี่ยน ไปจนถึงการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคมด้วย

ในมุมมองนี้ AI จึงอาจเป็นทั้ง ตัวเชื่อม (เช่น เครื่องมือสื่อสารที่ทำให้ทีมไกลกันทำงานได้ดีขึ้น) และ ตัวแบ่งแยก (เช่น ลดการพูดคุยเพราะถูกแทนด้วยระบบอัตโนมัติ) โดยผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับบริบทการใช้งานมากกว่าตัวเทคโนโลยีเอง

เมื่อเทียบกรอบคิดทางเศรษฐกิจกับมานุษยวิทยา เราจะพบภาพซ้อนของโอกาสและความเสี่ยง โดยในด้านบวก AI สามารถทุ่นแรง ลดงานซ้ำซาก และเปิดโอกาสให้คนมีเวลาสำหรับกิจกรรมที่มีความหมายมากขึ้น แม้แต่กับผู้สูงอายุ หุ่นยนต์เพื่อนหรือ Conversational AI ก็มีหลักฐานว่าช่วยลดความเหงาบางส่วนได้ โดยเฉพาะในกลุ่มที่ขาดการติดต่อของครอบครัว

ส่วนด้านลบก็มีน้ำหนักเช่นกัน หากองค์กรใช้ AI เพียงเพื่อ “ลดต้นทุนแรงงาน” จนลดการปะทะสังสรรค์ของมนุษย์ในที่ทำงาน หรือหากคนพึ่งพา AI ในการพูดคุยมากขึ้นจนลด



การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน เช่นนี้ AI ก็อาจผลักให้สังคมเหงาขึ้นได้

คำตอบจึงไม่ใช่ “ใช่หรือไม่ใช่” แต่ขึ้นอยู่กับกรอบออกแบบ ระบบ นโยบาย และวัฒนธรรมองค์กร ที่กำกับการใช้ AI มากกว่า

ในวันนี้ คำถามที่ว่า AI จะทำให้เราเหงาขึ้นมากน้อยหรือไม่ และคนต้นทุนต่ำจะถูกทิ้งไว้ข้างหลังหรืออย่างไร ก็ยังไม่มีคำตอบเดียว สิ่งที่ชัดเจนก็คือว่า AI นั้นเปรียบดังกระจกสะท้อนโครงสร้างทุนนิยมมากพอ ๆ กับที่เป็นเทคโนโลยีใหม่ หากเราออกแบบการใช้งานอย่างมีความหมาย มันอาจเป็นเครื่องมือที่ช่วยลดช่องว่าง เพิ่มคุณภาพชีวิต และโอบอุ้มความเป็นมนุษย์ แต่หากใช้อย่างไม่ระมัดระวัง ก็อาจย้ำความโดดเดี่ยวและผลกับบางคนให้อยู่ชายขอบมากขึ้น

ในโลกที่เทคโนโลยีเร่งความเร็วไปข้างหน้าอย่างไม่รอใคร คำถามสำคัญคือเราจะกำกับ AI อย่างไรให้มันไม่เพียงเพิ่มผลผลิต แต่เพิ่มความสุขและความเป็นมนุษย์ของเราด้วย





# Endless Happiness ความสุขที่ยั่งยืน

ต่อจากหน้า 01

ประเทศไทยได้รับการขนานนามว่า “สยามเมืองยิ้ม” เป็นหนึ่งในประเทศที่ผู้คนทั่วโลกมองว่าผู้คน “ยิ้มง่าย” และตีความไปถึง “ความสุข” ที่ไม่ได้เกิดจากความสมบูรณ์แบบ หากแต่เป็นการรู้จักแสวงหาความสุขจากสิ่งรอบตัวที่ไม่ซับซ้อน หากแต่เต็มไปด้วยพลังบวกมหาศาล จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของความเป็นไทยมานานหลายยุคสมัย

ในชีวิตประจำวัน คนไทยมีวัฒนธรรมที่ช่วยสร้าง “ความสุข ใกล้ตัว” อยู่เสมอ เช่น การแบ่งปันอาหาร การช่วยเหลือกันแบบไม่หวังผล การหยอกล้อเล่นกันในที่ทำงาน หรือการได้พักกายพักใจกับเพื่อนบ้าน ทุกอย่างคือความสุขที่ไม่ต้องซื้อ ไม่ต้องวางแผน แต่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์และน้ำใจที่เป็นรากลึกของสังคมไทย

ในต่างจังหวัด ความสุขยิ่งขยายให้เห็นชัดขึ้น ชาวบ้านจำนวนมากพบความสุขในวิถีเรียบง่ายกับการได้อยู่ใกล้ธรรมชาติ เป็นความสุขในแบบฉบับที่เรียกว่า “การได้อยู่กับสิ่งที่ใช่” โดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับใคร

ขณะที่ในเมืองใหญ่ที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและความเร่งรีบ คนไทยก็ยังหาความสุขได้จากพื้นที่เล็กๆ เช่น สวนข้างคอนโดมิเนียมหนึ่ง กลิ่นฝนแรกของฤดู เสียงเพลงที่เปิดในร้านกาแฟ หรือรอยยิ้มจากคนแปลกหน้าที่เดินสวนกัน สิ่งเหล่านี้อาจดูเล็กน้อย แต่เป็นสิ่งที่ทำให้เมืองใหญ่มีหัวใจอ่อนโยนและมีชีวิตชีวามากขึ้น

ในช่วงเวลาทำทนาย ไม่ว่าจะเป็เหตุการณระดับประเทศ หรือปัญหาชีวิตส่วนตัว คนไทยยังคงมี “พลังใจ” ที่หาที่ไหนไม่ได้ง่าย เรามีวิธีปลอบกันด้วยคำว่า “เดี๋ยวก็ผ่านไป” หรือ

“สู้ ๆ นะ” และการตบไหล่เบา ๆ หนึ่งครั้ง สิ่งเล็กน้อยเช่นนี้เต็มไปด้วยความหมาย และทำให้หลายคนยิ้มได้แม้จะอยู่ในวันที่เหนื่อยล้า

เมื่อหันมองรอบตัว เราจึงพบว่า แท้จริงแล้วความสุขของคนไทยนั้นเรียบง่ายนัก อย่างเช่น การกินข้าวกับครอบครัว การได้กลับบ้านต่างจังหวัด การได้ช่วยเหลือคนแปลกหน้า ความสุขเหล่านี้เชื่อมโยงกับแนวคิด “ร่วมทุกข์ร่วมสุข”

เราอาจยิ้มได้เต็มใจขึ้นเมื่อรู้ว่าความสุขของเราไม่ได้เบียดเบียนใคร และอุ่นใจขึ้นเมื่อความสุขนี้ถูกแบ่งปันให้ผู้อื่นไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใด เราสามารถสร้างความสุขง่าย ๆ ให้ตนเองและผู้อื่นได้ผ่านการใส่ใจโดยไม่แบกภาระจนเกินกำลัง การช่วยเหลือกันเท่าที่ไหว การใช้ความสุขของตัวเองเป็นพลังบวกให้คนรอบข้าง และการเห็นคุณค่าในชีวิตเล็ก ๆ ที่คอยหล่อเลี้ยงใจเรา

ความสุขของเราไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ แต่เป็นความสุขที่อ่อนโยน ไม่ทำร้ายใคร และพร้อมจะส่งต่อ แค่นั้นก็เพียงพอที่จะทำให้โลกใบนี้น่าอยู่ขึ้นเล็กน้อยแล้ว

ในปีใหม่ที่กำลังมาถึงนี้ เพียงหวังให้ทุกคนได้พบความสุขที่ไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่ ความรักที่ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ



หัวใจสดใสแม้วันที่เหนื่อยล้า เปิดใจรับความสุขรูปแบบใหม่ ๆ เสมอ รู้จักขอบคุณ รู้จักแบ่งปัน และรู้จักพักในวันที่เหนื่อย เพราะความสุขนั้นไม่เคยจากเราไปไหน อยู่ที่ว่าเราจะหยุดมองมันหรือเปล่าเท่านั้นเอง

ความสุขไม่สิ้นสุด... อยู่ใกล้กว่าที่คิด อยู่ในทุกวันของชีวิต อยู่ในหัวใจของคนไทยทุกคน

ขอให้ปีใหม่นี้ เป็นปีแห่งความอ่อนโยน ปีแห่งความหวังที่ตั้งอยู่บนความเป็นมนุษย์ ปีแห่งความรัก ไม่รู้จัก และความสุขไม่สิ้นสุด... “Endless Happiness”

.....

## เมื่อโลกถามว่า “ความสุขคืออะไร”

ในปีที่โลกทั้งดงามและโหดร้ายสลับกันไป เราได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการมีอยู่ของชีวิตบ้าง

ภัยพิบัติ สงคราม ความสูญเสีย ความยากจน และการดิ้นรนที่ผู้คนในหลายพื้นที่ยังต้องเผชิญ ยังทำให้ต้องย้อนถามด้วยว่า เรามีสิทธิ์ที่จะมีความสุขไหมในวันที่ผู้อื่นกำลังเป็นทุกข์? คำถามนี้เองที่พ่าย้อนกลับไปสำรวจนิยามความสุขกับนักปรัชญาต่างยุคสมัย ผู้พยายามทำความเข้าใจแก่นแท้ของความสุขมนุษย์

“อริสโตเติล” กล่าวไว้ว่า มนุษย์คือ Zoon Politikon สิ่งมีชีวิตที่แบ่งปันได้ด้วยสังคม ความสัมพันธ์ และชีวิตร่วมกัน เขาเชื่อว่า Eudaimonia หรือความสุขสูงสุด คือการใช้ชีวิตที่องงามอย่างมีคุณธรรมร่วมกับผู้อื่น ไม่ใช่ความพอใจลำพัง

“อพิคิวรัส” ผู้ถูกเข้าใจผิดว่าชอบเสพสุข กลับเชื่อในความสุขที่เรียบง่าย มิตรภาพ ความสงบ และเสรีภาพจากความกลัว สำหรับเขา ความสุขจึงเป็นสิ่งที่ “ต้องการผู้อื่น” เสมอ เพราะไม่มีความสงบใดเกิดขึ้นจากความโดดเดี่ยวโดยแท้จริง

สโตอิกอย่าง “เซเนกา” และ “มาร์คุส ออเรลิอุส” มองว่าชีวิตของเราเชื่อมร้อยกับผู้อื่นด้วยสายใยธรรมชาติ เมื่อเรามองความทุกข์ของผู้อื่นด้วยความเห็นใจ เราก็กลายเป็นมนุษย์ที่แข็งแกร่งและงดงามขึ้น

“ฌอง-ปอล ซาทร์” ที่มักถูกอ้างถึงด้วยประโยค “นรกคือผู้อื่น” แท้จริงแล้วชี้ให้เห็นว่า ความสัมพันธ์คือพื้นที่ที่เราต้องรับผิดชอบต่อเสรีภาพของกันและกัน เรากระทบกันเสมอ ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ และนั่นทำให้ความสุขของเราไม่เคยเป็นเรื่องโดดเดี่ยว



ส่วนแนวคิดร่วมสมัย “อันนา อาเรนท” นั้น มองมนุษย์เป็น “A Being Among Beings” หรือสิ่งมีชีวิตที่มีความหมายต่อกันและกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความสุขและความทุกข์จึงเกิดขึ้นในพื้นที่ร่วมที่เธอเรียกว่า The Public Realm หรือ “พื้นที่สาธารณะของการดำรงอยู่ร่วมกัน” ความสุขแบบนี้เป็นที่ยืนเคียงข้างกัน แม้ในวันที่โลกโหดร้าย

“มาร์ธา นุสส์บอม” เสนอแนวคิด Capabilities ที่เน้นว่ามนุษย์ต้องมีโอกาสพื้นฐานจึงจะใช้ชีวิตที่ดีได้ ความสุขจึงไม่ใช่แค่ความรู้สึก แต่คือเงื่อนไขทางสังคมที่เป็นธรรม ถ้าความสุข

ของเราตั้งอยู่บนความเหลื่อมล้ำที่กดทับคนอื่น มันก็ไม่ใช่ความสุขที่สมบูรณ์

“เอริก ฟรอมม์” เสริมว่า สังคมบริโภคนำเราไปสู่ “การมี” มากกว่า “การเป็น” แต่ความสุขแท้จริงเกิดจากการ “เป็นมนุษย์ที่รักอย่างอิสระ” ความสุขเกิดขึ้นเมื่อเราเห็นผู้อื่นเป็นมนุษย์ เช่นเดียวกับเรา ไม่ใช่เครื่องมือหรือเงาของตัวเอง

ขณะที่ “ซิมอน บาอมัน” เตือนว่าโลกยุคปัจจุบันเป็น “Liquid Modernity” ทำให้ความสุขลื่นไหลและไม่มั่นคง ดังนั้น การแบ่งปันความสุขยามสุขและยามทุกข์ จึง

ช่วยให้เราอยู่ร่วมกับโลกที่ไม่แน่นอนได้อย่างมั่นคงและงดงาม ท่ามกลางปรัชญาที่หลากหลายเหล่านี้ สิ่งที่ทุกคนมีร่วมกันคือ ความสุขไม่ใช่เรื่องส่วนตัวล้วน ๆ มันคือพื้นที่ร่วมระหว่างหัวใจหนึ่งกับหัวใจอีกหลายดวง ดังนั้น ในวันที่ภาคหนึ่งของประเทศเผชิญภัยพิบัติ อีกภาคหนึ่งมีอากาศแจ่มใส เราไม่จำเป็นต้องดับความสุขของตัวเอง แต่เราสามารถใช้ความสุขนั้นเป็นพลังอ่อนโยนในการช่วยเหลือ เห็นใจ หรือแบ่งปัน

เพราะความสุขที่ไม่ถูกแบ่งปัน...ย่อมแคบกว่าความสุขที่ออกเดินทางต่อไปยังผู้อื่นเสมอ





## เปิดสวนทางเชื่อมอาคาร B-C

ดร.ชัชชาติ สิทธิพันธุ์ ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร เป็นประธานเปิดงาน Grand Opening: “City of Green Lifestyles” เปิดสวนทางเชื่อมอาคาร B-C ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ โดยมี ดร.นาฬิกาอติภักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด พร้อมด้วยผู้บริหาร ธพส. ให้การต้อนรับ ร่วมด้วยผู้บริหารหน่วยงานภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ สื่อมวลชน และประชาชนที่สนใจเข้าร่วมงานคับคั่ง



## มอบปุ๋ยอินทรีย์

นางสาวภคพร ช้อนทอง ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายบริหารศูนย์ราชการ 1 พร้อมด้วยผู้ปฏิบัติงาน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ร่วมมอบปุ๋ยอินทรีย์ให้แก่มูลนิธิชัยพัฒนา เพื่อสนับสนุนกิจกรรมของมูลนิธิชัยพัฒนา โดยมี ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล กรรมการและเลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา เป็นผู้รับมอบ ณ สำนักงานมูลนิธิชัยพัฒนา เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร



## วิ่งชมสวน

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด เปิดพื้นที่สีเขียว 138 ไร่ ในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ด้วยแนวคิดสถานที่ราชการยุคใหม่ เน้นความลงตัวของงานและคุณภาพชีวิต ด้วยเมืองสีเขียวพื้นที่สุขภาวะกลางเมือง เต็มพลังชีวิตคุณภาพคนกรุงเทพฯ จัดกิจกรรม “วิ่งชมสวน” ทั่วพื้นที่พักผ่อน ออกกำลังกาย มอบเป็นสาธารณะให้แก่ประชาชน ด้วยเสียงตอบรับกว่า 2,000 คน เข้าร่วมกิจกรรม รายได้ไม่หักค่าใช้จ่ายจำนวน 948,938 บาท มอบมูลนิธิศรีสว่างวัฒนา - รพ.จุฬารัตน์ สานต่อชีวิตให้ผู้ป่วย



## ร่วมลดขยะ

นายจตุรงค์ สัจจะนรพันธ์ รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development เป็นประธานและร่วมลงนาม ในพิธีลงนามบันทึกความเข้าใจ (MOU) เพื่อการลดขยะ สร้างสังคมยั่งยืน ภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ โดยมีหน่วยงานภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ 31 หน่วยงาน จากอาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคาร A) อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) และอาคาร C ร่วมลงนาม ณ ลานอเนกประสงค์ ชั้น 2 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ



## รางวัลนวัตกรรมระดับเอเชีย

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ครีว 2 รางวัลระดับทวีปเอเชียจากเวที International Innovation Awards 2025 (IIA) ที่จัดขึ้น ณ โรงแรม The Ritz-Carlton Shanghai นครเซี่ยงไฮ้ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในสาขา Service & Solution จากผลงานแอปพลิเคชัน “GCC Super Application” และสาขา Smart City จากผลงาน “Government Complex Smart City” 1 เดียวในหน่วยงานภาครัฐ สะท้อนศักยภาพของประเทศไทยในการพัฒนานวัตกรรม



## คว้ารางวัล BSA

นายจตุรงค์ สัจจะนรพันธ์ รองกรรมการผู้จัดการ พร้อมคณะผู้ปฏิบัติงาน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development เข้ารับโล่ประกาศเกียรติคุณจาก นายพงษ์นรา เจริญยิ่ง อธิบดีกรมโยธาธิการและผังเมือง ในโครงการประกวดอาคารโดดเด่นด้านความปลอดภัย ประจำปี 2568 BSA Building Safety Awards 2025 ระดับ Diamond จากการส่งอาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคาร A) เข้าประกวดประเภทอาคารสูงและขนาดใหญ่พิเศษ ณ ห้องประชุมนิทรรศการ ชั้น 11 กรมโยธาธิการและผังเมือง เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร



ปี 2025 คือปีที่ความร้อนของโลกไม่ได้แผ่ไปแค่ในตัวเลขรายงานวิทยาศาสตร์ แต่แผ่เข้ามาในชีวิตจริงของผู้คน ไม่ว่าจะเป็นคลื่นความร้อนที่ยาวนานติดฤดูกาล ฝุ่นพิษที่ปกคลุมเมืองใหญ่ น้ำท่วมที่มาเร็วไปเร็ว หรือไฟป่าที่ทิ้งรอยไหม้บนภูมิประเทศราวกับเป็นภาษาที่ธรรมชาติกำลังพยายามสื่อสารกับมนุษย์ ในขณะที่โลกทั้งใบกำลังเผชิญความผันผวนที่รุนแรงขึ้นทุกปี การประชุม COP (Conference of the Parties) 30 หรือ การประชุมของรัฐบาลครั้งที่ 30 ณ เมืองเบเลง ประเทศบราซิล ที่ใจกลางผืนป่าอเมซอน จึงไม่ใช่เพียงการรวมตัวของผู้นำโลก แต่เป็นสัญลักษณ์ของคำถามสำคัญที่สุดในยุคนี้: เราเหลือเวลาเท่าไร และเราจะทำอะไรกับเวลาที่เหลืออยู่นั้น

ความคาดหวังต่อ COP30 สูงกว่าหลายปีที่ผ่านมา เพราะเป็นปีที่ทุกประเทศต้องยื่นแผนลดก๊าซเรือนกระจกฉบับใหม่ (NDC (Nationally Determined Contribution) (NDC 2025-2035) โลกต้องการมากกว่าเจตจำนงทั่วไป แต่ต้องการแผนที่ชัดเจน กล้าหาญ และเป็นรูปธรรม แผนที่จะสามารถเหนี่ยวนำให้ประเทศใหญ่ ประเทศเล็ก และภาคธุรกิจเดินไปในทิศทางเดียวกัน นั่นคือทิศทางที่ทำให้อุณหภูมิโลกไม่ทะลุเพดาน 1.5 องศาเซลเซียส



# COP30 โลกที่กำลังร้อนขึ้น

## เมืองที่ต้องเปลี่ยนไป และบทบาทใหม่ขององค์กรที่ไม่อาจหยุดอยู่กับที่

แต่ความจริงของการเจรจาครั้งนี้ซับซ้อนกว่าความหวังที่วางไว้ แม้ COP30 จะสะท้อนเจตนารมณ์ในการเพิ่มความท้าทายด้านการลดคาร์บอน และยกระดับบทบาทของธรรมชาติ ระบบนิเวศ และชนพื้นเมืองให้เด่นชัดขึ้น แต่หลายประเด็นสำคัญก็ยังคงติดอยู่ในเงื่อนงำของผลประโยชน์ระดับโลก โดยเฉพาะเรื่องแผนเลิกใช้พลังงานฟอสซิลที่ยังไม่สามารถสร้างเอกภาพได้อย่างที่โลกต้องการ ขณะที่ความพยายามจัดตั้งระบบการเงินด้านสภาพภูมิอากาศ (Climate Finance) แม้จะก้าวหน้า แต่ก็ยังไม่ทันความปรารถนาที่คนหลายล้านกำลังเผชิญอยู่แล้วในวันนี้ แม้จะไม่ใช่ COP ที่เขียน

ประวัติศาสตร์หน้าใหม่ แต่ COP30 ทำให้โลกเห็นความจริงสำคัญอย่างหนึ่งว่า ในขณะที่ความร่วมมือระดับโลกยังเดินช้า ความรุนแรงของสภาพภูมิอากาศกำลังเดินเร็วกว่า และช่องว่างระหว่างสองสิ่งนี้กำลังขยายกว้างขึ้นอย่างน่ากังวล หากความร่วมมือระดับประเทศยังไม่พอ คำตอบต่อวิกฤตนี้จึงต้องเกิดขึ้นในระดับเมือง ระดับอาคาร และระดับองค์กรที่กล้าพอจะเริ่มลงมือก่อน

สำหรับประเทศไทย บทเรียนจาก COP30 มีความหมายชัดเจน ไทยคือหนึ่งในประเทศที่ได้รับผลกระทบหนักที่สุดจากสภาพภูมิอากาศ ทั้งระดับเมือง ระดับชุมชน และระดับโครงสร้างพื้นฐาน การพัฒนาเมืองแห่งอนาคตจึงต้องมองให้ลึกกว่าการสร้างถนน อาคาร หรือโครงการใหม่ แต่ต้องมองถึงวิธีทำให้เมือง **“ทนต่อความผันผวน”** และ **“ลดคาร์บอนตั้งแต่รากฐาน”** และนี่คือพื้นที่ที่องค์กรภาครัฐด้านการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์อย่าง DAD มีบทบาทสำคัญกว่าที่เคย

การเดินหน้าโครงการพลังงานทดแทนอย่างไฮโดรเจนสำหรับอาคารพาณิชย์จึงไม่ใช่เพียงการทดลองทางเทคนิค

แต่เป็นหมุดหมายสำคัญของการเปลี่ยนผ่านสู่พลังงานแห่งอนาคต ในช่วงที่โลกกำลังมองหาแหล่งพลังงานใหม่ที่จะช่วยให้การลดคาร์บอนเกิดขึ้นได้จริง ไฮโดรเจนสีเขียวเป็นหนึ่งในคำตอบที่ COP30 ย้ำถึงความจำเป็น และการนำเทคโนโลยีนี้มาใช้ในอาคารภาครัฐถือเป็นสัญญาณที่ชัดเจนว่า ไทยสามารถเป็นผู้นำด้าน Net Zero Building ได้หากเริ่มลงมือในวันนี้

ในทิศทางเดียวกัน โครงการติดตั้ง Solar Rooftop ในอาคารต่าง ๆ ของศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ คือก้าวสำคัญที่สอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับกรอบคิดหลัง COP30 เพราะแสงอาทิตย์คือพลังงานที่สะอาดที่สุด เข้าถึงง่ายที่สุด และพร้อมใช้งานมากที่สุด พลังงานแสงอาทิตย์ไม่เพียงช่วยลดการพึ่งพาไฟฟ้าจากระบบ แต่ยังช่วยเพิ่มเสถียรภาพด้านพลังงานในพื้นที่ที่มีประชากรหนาแน่นหลายหมื่นคนต่อวัน เมื่อประกอบกับระบบจัดการพลังงานอัจฉริยะ (Smart Energy Management) ก็ยิ่งทำให้อาคารสามารถ **“รู้จักตัวเอง”** และ **“ใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพ”** มากกว่าเดิม

การเพิ่มสถานีชาร์จยานยนต์ไฟฟ้า (EV Charger) เป็นอีกพื้นที่หนึ่งที่อาจดูเล็ก แต่มีผลในระดับระบบ เพราะ COP30 ชี้ชัดว่าภาคการขนส่งเป็นหนึ่งในตัวการปล่อยคาร์บอนสำคัญที่สุดของเมือง การสนับสนุน EV อย่างจริงจังไม่เพียงเป็นเรื่องสิ่งแวดล้อม แต่เป็นเรื่องคุณภาพชีวิต เมืองที่เสียงรถยนต์เบาลง อากาศสะอาดขึ้น และมลพิษลดลง ย่อมเป็นเมืองที่ผู้คนอยากทำงาน อยากอยู่อาศัย และรู้สึกปลอดภัยมากขึ้นทุกวัน

ด้านพื้นที่สีเขียว COP30 ทำให้โลกหันกลับมาเข้าใจบทบาทของธรรมชาติในเมืองอีกครั้ง ไม่ใช่เพียงในฐานะ **“พื้นที่พักผ่อน”** แต่ในฐานะ **“ระบบป้องกันความเสี่ยงทางสภาพภูมิอากาศ”** พื้นที่สีเขียวสามารถลดอุณหภูมิเมือง ดูดซับคาร์บอน ชับน้ำฝน ช่วยลดความรุนแรงของน้ำท่วม และยังสร้างสุขภาวะให้คนเมืองในระดับที่แทบไม่มีเทคโนโลยีใดทดแทนได้ การพัฒนาพื้นที่สีเขียวในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ เชื่อมต่อเป็นโครงข่ายเดียวกัน มีต้นไม้ใหญ่ พื้นที่ชุ่มน้ำ ร่มเงา

ทางเดิน และระบบน้ำหมุนเวียน คือการสร้าง **“ภูมิคุ้มกัน”** ให้เมืองในวันที่อากาศอาจไม่เป็นใจอีกต่อไป

ทั้งหมดนี้ผสมผสานกับแนวคิดเมืองอัจฉริยะ (Smart City) ที่ ธพส. กำลังพัฒนาผ่านโครงการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นระบบบริหารจัดการพลังงานอัตโนมัติ ระบบข้อมูลการใช้พื้นที่แบบเรียลไทม์ ระบบขนส่งอัจฉริยะภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ หรือแพลตฟอร์มดิจิทัลที่เชื่อมโยงบริการต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ทำให้เห็นภาพว่าเมืองที่ดีในศตวรรษนี้ไม่ใช่เมืองที่มีตึกสูงที่สุดหรือถนนกว้างที่สุด แต่คือเมืองที่ **“คิดแทนคน”** ช่วยลดภาระในชีวิตประจำวัน และลดรอยเท้าคาร์บอนโดยที่ผู้ใช้แทบไม่รู้ตัว

สุดท้าย ความหมายของ COP30 สำหรับองค์กรอย่าง ธพส. จึงไม่ใช่การรอให้โลกออกแบบเป้าหมายแล้วค่อยทำตาม แต่คือการตระหนักว่าเราเองสามารถเป็นผู้กำหนดมาตรฐานใหม่ให้ประเทศได้ นั่นคือมาตรฐานของอาคารภาครัฐที่ไม่ได้เป็นเพียงสถานที่ทำงาน แต่เป็นระบบนิเวศของพลังงานสะอาด ประสิทธิภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในทุกวัน อาคารนวัตกรรมที่เดินหน้าเทคโนโลยีไฮโดรเจน อาคารที่ผลิตพลังงานแสงอาทิตย์ได้เอง ระบบ EV ที่รองรับการเดินทางของอนาคต พื้นที่สีเขียวที่ทำงานสอดคล้องประสานกับธรรมชาติ และแนวคิด Smart City ที่หลอมรวมเทคโนโลยีเข้ากับวิถีชีวิตอย่างเนียนลึก ทั้งหมดนี้คือคำตอบที่ไม่ได้ถูกสร้างขึ้นบนเวที COP หากแต่เกิดขึ้นจริงที่ศูนย์ราชการแจ้งวัฒนะ ผ่านการลงมือทำอย่างยั่งยืนหยุดและต่อเนื่อง

และในทุกก้าวของการพัฒนา สิ่งที่ ธพส. ยึดมั่นมาโดยตลอดคือการ **“ส่งมอบความพึงพอใจ เพื่อความสุขที่ยั่งยืน”** ให้แก่หน่วยงานรัฐ ผู้ใช้บริการ และสังคมในวงกว้าง เพราะการพัฒนาเมืองหรืออาคารจะไม่มีจุดหมายใดเลย หากไม่ส่งผลให้ผู้คนใช้ชีวิตได้ดีขึ้น ทั้งวันนี้และวันข้างหน้า

บางที นี่อาจเป็นคำตอบที่โลกกำลังต้องการมากที่สุด ไม่ใช่คำประกาศบนโต๊ะประชุม แต่คือการลงมือทำจริงก่อนที่เวลาจะหมดลงไปกว่านี้





ปัจจุบันหลายประเทศเริ่มออกกฎหมายกำหนดอายุขั้นต่ำก่อนสมัครโซเชียลมีเดีย โดยห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 16 ปีสมัครและใช้งานโซเชียลมีเดีย ซึ่งจะส่งผลบังคับใช้เดือนธันวาคม 2568 นี้

รัฐบาลออสเตรเลียระบุว่า 9 แพลตฟอร์มที่จะถูกแบน ได้แก่ เฟซบุ๊ก อิน스타그램 สแนปแชต แรตส์ ดิกต็อก เอ็กซ์ ยูทูบ เรดดิต และแพลตฟอร์มสตรีมมิ่งมิก แต่มีแรงกดดันให้รัฐบาลขยายการแบนให้ครอบคลุมถึงเกมออนไลน์ด้วย

เด็กและผู้ปกครองจะไม่ถูกลงโทษหากละเมิดคำสั่งแบน แต่บริษัทโซเชียลมีเดียต้องเป็นผู้รับผิดชอบในการบังคับใช้คำสั่งนี้ และอาจถูกปรับสูงสุด 49.5 ล้านดอลลาร์สหรัฐ (ราว 1,588 ล้านบาท) หากละเมิดกฎร้ายแรงหรือซ้ำซาก

รัฐบาลออสเตรเลียกำหนดให้บริษัทโซเชียลมีเดียดำเนิน “ขั้นตอนที่สมเหตุสมผล” เพื่อป้องกันไม่ให้เด็ก ๆ เข้ามาใช้แพลตฟอร์มต่าง ๆ และใช้เทคโนโลยียืนยันอายุ ไม่ว่าจะเป็นการยืนยันด้วยบัตรประจำตัวประชาชน การจดจำใบหน้าหรือเสียง และการอนุมานอายุ รวมถึงใช้ข้อมูลออนไลน์นอกเหนือจากวันเกิด เช่น พฤติกรรมหรือการโต้ตอบทางออนไลน์เพื่อประเมินอายุของบุคคล

ขณะที่บริษัทโซเชียลมีเดียต่างตกตะลึงกับการประกาศห้ามดังกล่าว โดยโต้แย้งว่าการดำเนินการทำได้ยาก หลีกเลียงได้ง่าย และใช้เวลานานสำหรับผู้ใช้ อีกทั้งยังเสี่ยงต่อความเป็นส่วนตัวของผู้ใช้งานอีกด้วย

ด้านวัยรุ่นออสเตรเลียบางคนกำลังเปิดบัญชีใหม่โดยการใช้อายุปลอมก่อนที่คำสั่งห้ามจะมีผลบังคับใช้ แม้ว่ารัฐบาลเตือนให้บริษัทโซเชียลมีเดียตรวจสอบและลบบัญชีดังกล่าวออกก็ตาม บนโลกออนไลน์วัยรุ่นยังแนะนำแอปฯ ทางเลือก หรือแลกเปลี่ยนคำแนะนำที่หวังว่าจะช่วยให้พวกเขาหลีกเลี่ยงคำสั่งแบนนี้ได้



# เริ่มแล้ว!

## กำหนดอายุขั้นต่ำเข้าใช้โซเชียล

ผู้เชี่ยวชาญหลายรายวิตกว่ามาตรการที่รุนแรงเกินไปนี้อาจผลักดันเด็กหันไปหาทางหลีกเลี่ยงอื่นเพื่อเข้าใช้สื่อต่าง ๆ แทน เหมือนอย่างเมื่อปีที่แล้ว ฝรั่งเศสได้ออกกฎหมายห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ใช้โซเชียลมีเดียโดยไม่ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง แต่ผลการศึกษาพบว่าผู้ใช้เกือบครึ่งสามารถหลีกเลี่ยงการแบนได้โดยใช้ VPN

ที่ผ่านมามีการทดลองวิธีการต่าง ๆ ในประเทศอื่น เพื่อจำกัดเวลาการอยู่หน้าจอและโซเชียลมีเดียสำหรับเด็ก และป้องกันไม่ให้เด็ก ๆ เข้าถึงเนื้อหาที่เป็นอันตราย แต่ยังไม่มียุโรปประเทศอย่างฝรั่งเศส เดนมาร์ก อิตาลี และนอร์เวย์ กำลังเร่งพิจารณา

มาตรการจำกัดอายุในลักษณะเดียวกัน ขณะที่ในสหรัฐอเมริกาถึง 24 รัฐได้ออกกฎหมายตรวจสอบอายุผู้ใช้งานแล้ว โดยรัฐยูทาห์ถือเป็นรัฐแรกที่บังคับให้แอปพลิเคชันต้องตรวจสอบอายุและขอความยินยอมจากผู้ปกครองก่อนที่เยาวชนจะดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน

นอกจากนี้ สหราชอาณาจักรก็ได้ประกาศใช้กฎหมายความปลอดภัยออนไลน์ไปเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา ซึ่งให้อำนาจรัฐในการสั่งการให้แพลตฟอร์มต่าง ๆ ปิดกั้นการเข้าถึงเนื้อหาที่เป็นอันตรายต่อเด็ก หากฝ่าฝืนจะมีโทษปรับมหาศาล

ขณะที่รัฐบาลมาเลเซียเตรียมยกระดับมาตรการควบคุมสื่อสังคมออนไลน์ โดยวางแผนที่จะนำระบบจำกัดอายุผู้ใช้งานมาบังคับใช้ ซึ่งจะส่งผลให้เยาวชนอายุต่ำกว่า 16 ปี ไม่สามารถใช้งานโซเชียลมีเดียได้ โดยคาดว่าจะเริ่มดำเนินการได้ในปีหน้า

ส่วนประเทศไทยของเรานั้น ยังต้องรอความชัดเจนจากรัฐบาล



## Global Trend

### รู้จักอวัยวะเทียม “ไบโอนิก” เชื่อมร่างกายแบบไร้รอยต่อ

ความสำเร็จล่าสุดในการพัฒนาระบบทำงานร่วมกันระหว่างสมองกับคอมพิวเตอร์ ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ช่วยให้คนป่วยเป็นอัมพาตและพูดไม่ได้ สามารถใช้แขนหุ่นยนต์ “ทำงาน” ตามคำสั่งของสมอง หรือที่เรียกว่า “มนุษย์ไบโอนิก” (Bionic Human)

ทีมนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย-

ซานฟรานซิสโก (UCSF) เปิดเผยถึงการพัฒนาระบบที่เรียกว่า Bionic Human ซึ่งเป็นแนวคิดการผสานเทคโนโลยีชีวภาพ (Bionics) เข้ากับร่างกายมนุษย์ เพื่อซ่อมแซมหรือทดแทนอวัยวะที่พิการ ใช้กลไกเลียนแบบธรรมชาติ เช่น แขนขาเทียมควบคุมด้วยสมอง (Neural Interfaces) หรือหุ่นยนต์ช่วยเดิน

วิธีการที่ทีมนักวิทยาศาสตร์ใช้คือ สร้างระบบเชื่อมต่อสมองกับคอมพิวเตอร์ ที่เรียกว่า Brain-Computer Interface (BCI) เพื่อจับสัญญาณจากสมอง ที่พยายามสั่งการผ่าน AI ไปควบคุมการทำงานของแขนหุ่นยนต์ โดยให้คนป่วยทดลองใช้ระบบ AI ควบคุมการขยับเคลื่อนไหวของแขนเสมือนจริง ซึ่งได้ผลเป็นอย่างดี

ก่อนหน้านี้มีแขนกลไบโอนิกที่ถูกนำมาใช้เป็นวงกว้างแล้วของบริษัท Open Bionics สตาร์ทอัปด้านเทคโนโลยีของอังกฤษที่มีเป้าหมายตามภารกิจคือ การสร้างอวัยวะเทียมหรือกายอุปกรณ์ด้วยการพิมพ์แบบ 3 มิติในราคาที่สามารถซื้อหาได้

Open Bionics ผลิตอวัยวะเทียมในราคาที่ถูกกว่าตลาดทั่วไปถึง 30 เท่า พวกเขาใช้อุปกรณ์เซ็นเซอร์แบบเข้าไปที่ผิวหนังเพื่อตรวจจับความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ซึ่งควบคุมมือและการกำและคลายของนิ้ว

จุดเด่นอย่างหนึ่งของแขนเทียมไบโอนิกของ Open Bionics คือ สามารถเลือกสายจากตัวกริปที่ซ่อนไว้ ทำให้เด็ก ๆ รู้สึกภาคภูมิใจกับแขนขาเทียมของพวกเขา ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนภาพของแขนขาเทียมจากที่เป็นเพียงแค่อุปกรณ์ทางการแพทย์สู่แขนขาแบบ Bionic ที่ได้รับแรงบันดาลใจมาจากตัวละครซูเปอร์ฮีโร่ทั้งหลาย

ล่าสุดเมื่อเดือนตุลาคม 2568 ยังมีข่าวดีสำหรับผู้ที่มีปัญหาด้านการมองเห็น เมื่อกลุ่มนักวิจัยในอังกฤษประสบความสำเร็จขั้นต้นสำหรับการฝังชิปใต้จอประสาทตา ที่ช่วยให้ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นจากโรคจอประสาทตาเสื่อมตามวัย กลับมามองเห็นได้ชัดขึ้น และสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การอ่านหนังสือ ได้อีกครั้ง

ไมโครชิปที่พัฒนาโดยบริษัท Science Coporation จากสหรัฐอเมริกา ลักษณะเป็นไมโครชิปขนาด 2 มิลลิเมตร และหนาใกล้เคียงกับเส้นผมมนุษย์ เมื่อใช้งาน ผู้ป่วยจะต้องสวมแว่นตา AR (Augmented Reality) ซึ่งติดตั้งกล้องวิดีโออยู่ภายใน กล้องจะทำหน้าที่จับภาพการมองเห็นของผู้ป่วย และจะส่งไปยังไมโครชิปที่ฝังอยู่ในรูปแบบของแสงอินฟราเรด จากนั้นแสงจะถูกแปลงให้เป็นกระแสไฟฟ้า เพื่อไปกระตุ้นเซลล์ที่แข็งแรงที่ยังเหลืออยู่ในจอรับภาพ ส่งต่อไปยังสมองและเส้นประสาทตา ทำให้ผู้ป่วยมองเห็นได้อีกครั้ง

ปัจจุบัน แขนชีวจักรกล (Bionic Arm and Hand) ขาชีวจักรกล (Bionic leg) มีประโยชน์ต่อทั้งฝ่ายพลเรือนและฝ่ายทหาร โดยเฉพาะทหารหาญของชาติที่ต้องสูญเสียอวัยวะจากการเหยียบกับระเบิดตามแนวชายแดน ตัวอย่างเช่นในสหรัฐอเมริกา ทหารหลาย ๆ คนสามารถกลับมาประจำการได้ทั้งแบบงานธุรการหรืองานสนับสนุน และแบบหน่วยรบก็ยังสามารถกลับมาได้จากการใช้แขนขาเทียมเหล่านี้

Bionics กำลังได้รับความนิยมและใช้ในวงกว้างมากขึ้น เนื่องจากเทคโนโลยีมีราคาถูกลง การขึ้นต้นแบบและการผลิตสามารถทำได้ง่ายขึ้น ไม่ต้องมีการผลิตขึ้นต้นเนื่องจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีเครื่องพิมพ์สามมิติที่สามารถออกแบบให้เข้ากับสรีระของผู้สวมใส่แต่ละคน Bionics หรือ ชีวจักรกล จึงเป็นหัวข้อที่น่าส่งเสริมให้วิจัยและพัฒนา และน่าเชื่อว่าจะนำพาความสุขกลับมาให้ผู้คนที่เคยเป็นจำนวนมาก





เข้าสู่ช่วงโค้งสุดท้ายของปี 2568 ใครหลายคนน่าจะกำลังมองหาทางเลือกการจับจ่ายและลงทุนอย่างชาญฉลาด สามารถนำไป “ลดหย่อนภาษี” ได้ โดยเฉพาะในยุคที่คนรุ่นใหม่อยากเกษียณไว มีอิสรภาพทางการเงิน ได้ออกไปใช้ชีวิตอย่างที่ตามหา มากกว่าติดในกรอบการทำงานจนถึงอายุ 60 ปี ตามแนวคิด “FIRE” ที่กำลังมาแรง ซึ่งย่อมาจาก “Financial Independence, Retire Early” แปลตรงตัวว่า “อิสรภาพทางการเงิน และเกษียณก่อนวัย” นี่คือการวางแผนการเงินอย่างมีเป้าหมาย

เมื่อการออมเงินและลงทุนให้เพียงพอ คือแนวคิดหลักของ FIRE เพื่อให้ชีวิตไปต่อได้ โดยไม่ต้องพึ่งพารายได้จากงานประจำ หนึ่งในวิธีที่น่าสนใจในห้วงที่ยังต้องทำงานอยู่ คือ “การออมเงินเพื่อเกษียณ” ผ่าน “กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (PVD)” หรือ “กองทุนสงเคราะห์ครูโรงเรียนเอกชน” ซึ่งสามารถใช้สิทธิลดหย่อนสำหรับพนักงานบริษัทเอกชน หรือครูเอกชน ที่ส่งเงินเข้ากองทุน ลดหย่อนภาษีได้ 15% ของเงินได้ตามจำนวนที่จ่ายจริง สูงสุดไม่เกิน 500,000 บาท เมื่อรวมกับกองทุนเพื่อการเกษียณอื่น ๆ



## รวบตีงทางเลือก “ลดหย่อนภาษี 2568” จับจ่าย-ลงทุน-ชอปปัง-กองเกี้ยวคุ้มส่งท้ายปี



สำหรับข้าราชการ มี “กองทุนบำเหน็จบำนาญราชการ (กบข.)” ลดหย่อนภาษีได้ 30% ของเงินได้ สูงสุดไม่เกิน 500,000 บาท ส่วนเหล่าฟรีแลนซ์ พ่อค้าแม่ขาย ที่ไม่มีกองทุนเหมือนกับสาขาอาชีพอื่น สามารถซื้อ “กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)” ลดหย่อนภาษีได้สูงสุดไม่เกิน 30,000 บาทต่อปี และเมื่อรวมกับกองทุนเพื่อการเกษียณอื่น ๆ ต้องไม่เกิน 500,000 บาท

นอกจากนี้ ไม่ว่าจะทำอาชีพไหน ก็สามารถซื้อ “กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF)” ซึ่งเป็นกองทุนที่ส่งเสริมให้ประชาชนออมเงินเพื่อการเกษียณอายุ ใช้สิทธิลดหย่อนภาษีไม่เกิน 30% ของเงินได้ แต่สูงสุดไม่เกิน 500,000 บาท เมื่อรวมกับกองทุนเพื่อการเกษียณอื่น ๆ

อีกกองทุนที่น่าสนใจคือ “กองทุนรวมไทยเพื่อความยั่งยืน (ThaiESG)” ซึ่งมุ่งเน้นการลงทุนในบริษัทหรือโครงการที่ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล (ESG) นำมาลดหย่อนภาษีได้ 30% ของเงินได้ตามจริง สูงสุดไม่เกิน 300,000 บาท เป็นวงเงินแยกต่างหาก ไม่ต้องนับรวมกับเงินลงทุนเพื่อการเกษียณอายุอื่น ๆ โดยต้องถือครองหน่วยลงทุนเกินกว่า 5 ปีขึ้นไป นับจากวันที่ซื้อหน่วยลงทุน

สำหรับการจับจ่ายอีกรูปแบบที่เปรียบเสมือนการลงทุนระยะยาวเพื่อเป็นหลักประกัน ลดความเสี่ยงด้านชีวิตและสุขภาพ คือ “การซื้อประกัน” โดยสามารถเลือกซื้อ “ประกันชีวิต” และ “ประกันแบบสะสมทรัพย์” กับบริษัทประกันชีวิตในไทย ที่มีแผนกรมธรรม์คุ้มครองระยะเวลาเกิน 10 ปีขึ้นไป นำมาลดหย่อนภาษีได้ตามจริง สูงสุดไม่เกิน 100,000 บาท

ขณะที่ “ประกันสุขภาพ” และ “ประกันอุบัติเหตุที่คุ้มครองสุขภาพ” ใช้สิทธิลดหย่อนภาษีได้สูงสุด 25,000 บาท และเมื่อรวมกับเบี้ยประกันชีวิตและประกันแบบสะสมทรัพย์แล้ว จะลดหย่อนภาษีได้ไม่เกิน 100,000 บาท หากซื้อประกันสุขภาพให้พ่อแม่ด้วย ก็สามารถนำสิทธิลดหย่อนได้ตามที่จ่ายจริง สูงสุดไม่เกิน 15,000 บาท โดยพ่อแม่ต้องเป็นผู้มีรายได้ไม่เกิน 30,000 บาทต่อปี นอกจากนี้ยังมี “เบี้ยประกันชีวิตแบบบำนาญ” ลดหย่อนภาษีได้ 15% ของเงินได้พึงประเมินตามที่จ่ายจริง สูงสุดไม่เกิน 200,000 บาท ซึ่งสามารถใช้สิทธิดังกล่าวควบคู่ไปกับเบี้ยประกันรูปแบบอื่น ๆ ได้ด้วย แต่เมื่อรวมกับกองทุนเพื่อการเกษียณอื่น ๆ แล้วต้องไม่เกิน 500,000 บาท

นอกเหนือจากการสร้างวินัยด้านการเงินการลงทุนแล้ว ยังสามารถนำค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ไปยื่นขอลดหย่อนภาษีได้เช่นกัน อาทิ “ดอกเบี้ยกู้ยืมเพื่อซื้อหรือสร้างที่อยู่อาศัย” ลดหย่อนได้

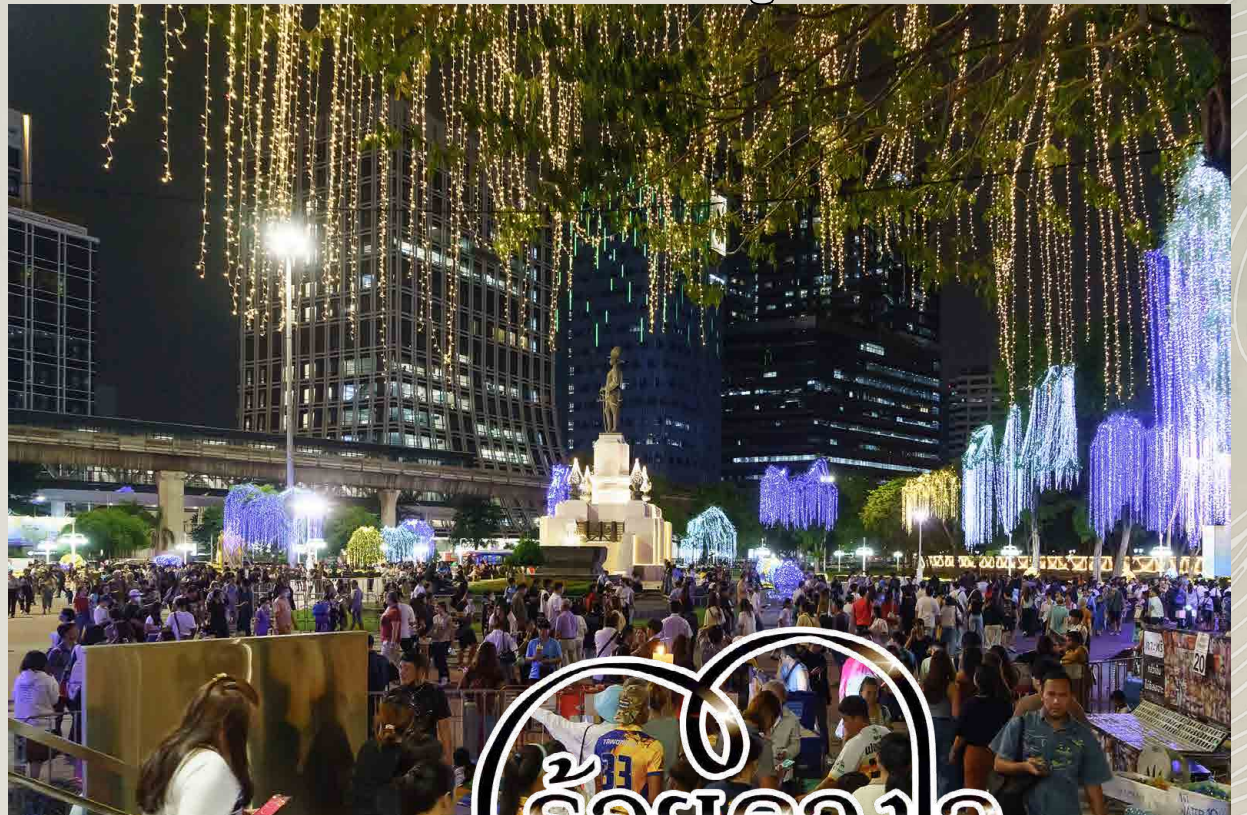
ตามจริงไม่เกิน 100,000 บาท ส่วนใครที่ชื่นชอบการชอปปัง อย่าลืมนำลดหย่อนภาษีจากการเข้าร่วมโครงการ “Easy E-Receipt 2.0” เมื่อต้นปี ซึ่งลดหย่อนภาษีได้ตามที่จ่ายจริง สูงสุด 50,000 บาท สำหรับการซื้อสินค้าและบริการที่มี e-Tax Invoice หรือ e-Receipt ระหว่างวันที่ 16 ม.ค. - 28 ก.พ. 2568

อีกโครงการที่น่าสนใจช่วงปลายปีคือ “เที่ยวดีมีคืน 2568” สามารถนำค่าใช้จ่ายด้านที่พักโรงแรม ที่พักโฮมสเตย์ไทย และที่พักในสถานที่พักที่ไม่เป็นโรงแรม และค่าบริการของร้านอาหาร ตามจำนวนที่จ่ายจริง ให้แก่ผู้ประกอบการจดทะเบียนภาษีมูลค่าเพิ่ม เมื่อ “เที่ยวเมืองรอง” (55 จังหวัด หรือบางอำเภอใน 15 จังหวัดหลัก) นำค่าใช้จ่ายมาหักลดหย่อนได้ในอัตรา 1.5 เท่าของจำนวนที่จ่ายจริง ทำให้ลดหย่อนได้สูงสุด 30,000 บาท แต่ถ้าเป็น “เที่ยวเมืองหลัก” (จังหวัดอื่น ๆ นอกจากเมืองรอง) นำค่าใช้จ่ายมาหักลดหย่อนได้ในอัตรา 1 เท่าของจำนวนที่จ่ายจริง สูงสุด 20,000 บาท

ทางเลือกทั้งหมดนี้... นอกจากจะช่วยสร้างวินัยด้านการเงินแล้ว การวางแผนประหยัดทางภาษียังช่วยให้ได้รับเงินภาษีคืนก้อนใหญ่ นำไปใช้ประโยชน์ด้านอื่น ๆ ได้ เช่น การลงทุน การออม การชำระหนี้ รวมถึงการเพิ่มสภาพคล่องด้านการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย







# “งานกาชาด”

## มหรสปการกุศลกลางสายลมหนาว

ได้เงาไม้และพื้นที่ว่างในสวนลุมพินี เตรียมกลับมา ครีกครื้นอีกครั้งกับ “งานกาชาด” ประจำปี 2568 ซึ่งจัดขึ้น ระหว่างวันที่ 11-21 ธันวาคม 2568

ปีนี้ “งานกาชาด” จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “ร้อยดวงใจ ปวงประชา น้อมสำนึกพระเมตตา องค์สยามายิกา สภาอากาศไทย” เพื่อน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ อันหาที่สุดมิได้ และแสดงความอาลัยถวายแด่ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในรูปแบบที่งดงาม ทรงคุณค่า แต่คงไว้ซึ่ง อัตลักษณ์ของงานกาชาด

ภายในงานยังคงเอกลักษณ์ “เดินชิลล์ ชิมของอร่อย ช้อป ช่วยสังคม” เริ่มที่โซน “๕ สถิตินดวงใจตราบนิจนิรันดร์”



ซึ่งสภาอากาศไทยได้อัญเชิญพระบรมฉายาลักษณ์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนี

พันปีหลวง ประดิษฐานเหนือพุ่มดอกไม้ ให้ประชาชน ได้ร่วมแสดงความอาลัย ณ บริเวณศาลาภิรมย์ ภักดี นอกจากนี้ยังมีกิจกรรม “69 ปี แสงแห่ง พระเมตตา องค์สยามายิกาสภาอากาศไทย” จัดแสดงพระราชกรณียกิจของพระพันปีหลวง

เมื่อยังทรงดำรงตำแหน่งสยามายิกาสภาอากาศไทย ตั้งแต่ปี 2499 จนถึงปี 2568 รวมเวลา 69 ปี พื้นที่ในสวนลุมพินีจะเต็มไปด้วยบูทการกุศล จากหน่วยงานต่าง ๆ ที่ล้วนตั้งใจออกแบบสร้างสรรค์ ให้สวยงามโดดเด่นชวนให้ผู้ผ่านมามีได้แวะชม แต่ละบูทมีของที่ระลึกและกิจกรรมการกุศล สนุกสนาน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมเสี่ยงโชค สอยดาว ตกไข่ การซื้อสลากบำรุงสภาอากาศไทยจาก 46 หน่วยงานที่มาร่วมออกสลาก เลือกซื้อสินค้า อุปกรณ์บริโภคราคาพิเศษ

หากรู้สึกหิวก็สามารถแวะโซน “รสชาติแห่งสยาม by ลันติดโปร เมนูติดดาว” ที่軒ร้านดังรสชาติเด็ด หลากหลายกว่า 200 ร้าน และร้าน “รวมใจดาราร

น้อมสำนึกพระเมตตา องค์สยามายิกาสภาอากาศไทย” ได้พบปะกับเหล่าดาราศิลปินอย่างใกล้ชิด และร่วมกันอุดหนุน สินค้าเพื่อส่งต่อและแบ่งปัน ที่ทุกบาททุกสตางค์จะหมุนกลับไป เป็นแรงสนับสนุนสภาอากาศไทย นับเป็นพื้นที่ที่มนุษย์ ช่วยเหลือมนุษย์ผ่านความสนุกและรอยยิ้ม

อีกไฮไลต์ที่พลาดไม่ได้คือชมความงดงามของการแสดง ศิลปวัฒนธรรมไทย อาทิ การแสดงโขน เรื่อง “รามเกียรติ์” ที่สมเด็จ พระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง สยามายิกาสภาอากาศไทย ทรงริเริ่มและอนุรักษ์ จากสถาบัน บัณฑิตพัฒนศิลป์ กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม 10 วัน 10 ตอน พร้อมด้วยการแสดงศิลปวัฒนธรรมอื่นๆ จากกลุ่มเยาวชน ผู้สูงอายุ และอาสาสมัคร ที่หมั่นเวียนเปลี่ยนสร้างความประทับใจ ณ เวทีกลาง ตั้งแต่ เวลา 17.00-22.00 น. ตลอด 11 วัน

“งานกาชาด” จึงไม่ได้เป็นเพียงงานประจำปีของ กรุงเทพฯ แต่เป็นเหมือนพื้นที่ที่ทุกใจร่วมกันของคนเมืองใหญ่ ที่ผู้คนมากมายเดินเข้าไปแล้วกลับออกมาพร้อมหัวใจ ที่เปี่ยมไปด้วยความสุข อิ่มบุญ และอบอุ่นกว่าเดิม หากมี คิโนไหนว่าง พาตัวเองและคนที่รักรอบกายไปหลงไหลใน แสงไฟของสวนลุมพินีดู บางที...อาจพบรอยยิ้มที่หายไป นานระหว่างต้นไม้สักต้นในงานนี้ก็ได้

งานกาชาดประจำปี 2568  
วันที่ 11 - 21 ธันวาคม 2568  
ณ สวนลุมพินี เวลา 11.00 - 22.00 น.  
www.iredcross.org

ร้านค้าออกชน

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>โซน A</b></p> <p>A1 เสื้อผ้าแฟชั่น KCG - การ์ตูน นัสนิ Sunquick<br/>A2 เสื้อผ้าแฟชั่น KCG - การ์ตูน นัสนิ Sunquick<br/>A3 เสื้อผ้าแฟชั่น KCG - การ์ตูน นัสนิ Sunquick<br/>A4 เสื้อผ้าแฟชั่น KCG - การ์ตูน นัสนิ Sunquick<br/>A5/1 เสื้อผ้าแฟชั่น KCG - การ์ตูน นัสนิ Sunquick<br/>A5/2 เสื้อผ้าแฟชั่น KCG - การ์ตูน นัสนิ Sunquick</p> | <p><b>โซน B</b></p> <p>B1 เสื้อผ้าแฟชั่น WACOL<br/>B2 เสื้อผ้าแฟชั่น SABINA<br/>B3 เสื้อผ้าแฟชั่น KARMAT<br/>B4 เสื้อผ้าแฟชั่น Baoli<br/>B5 เสื้อผ้าแฟชั่น Warrix (พอริ่ง)<br/>B6 เสื้อผ้าแฟชั่น GO<br/>B7 เสื้อผ้าแฟชั่น ฟังก์ชั่นนารี<br/>B8 เสื้อผ้าแฟชั่น Jessica Tulip Fountain Velasce<br/>B9 เสื้อผ้าแฟชั่น Gambol<br/>B10 เสื้อผ้าแฟชั่น NEE CARA<br/>B11 เสื้อผ้าแฟชั่น Ocean, Lucaris, POSH<br/>B12 เสื้อผ้าแฟชั่น Body Glove<br/>B13 เสื้อผ้าแฟชั่น B'me</p> | <p><b>โซน C</b></p> <p>C1 เสื้อผ้าแฟชั่น KA<br/>C2-C4 เสื้อผ้าแฟชั่น Beverly Hills Polo Club</p> | <p><b>โซน D</b></p> <p>D1 เสื้อผ้าแฟชั่น COVERMARK, SUNGRACE, KMA, PAON, IRIS, BSC HAIR CARE, GUY LAROCHE, GUNZE, G&amp;G<br/>D2 เสื้อผ้าแฟชั่น Davie Jones<br/>D3 เสื้อผ้าแฟชั่น Karmat<br/>D4 เสื้อผ้าแฟชั่น FOREMOST<br/>D5 เสื้อผ้าแฟชั่น Tiger balm</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

www.iredcross.org | งานกาชาด Red Cross Fair | Redcrossfair



## “ดวงรายเดือน 12 ราศี” ธันวาคม 2568 หมอธีร์ ไพย์ปช



### ราศีมังกร (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)

**การงาน :** เป็นเดือนที่ได้รับโอกาสที่ดีจากหัวหน้า ได้รับการผลักดันให้เติบโต คนร่วมงาน ได้งานจากคนสนิท หรือรู้จักมานาน ธุรกิจส่วนตัว ยังดีที่มีผู้ใหญ่ช่วยซัพพอร์ตให้ราบรื่น **การเงิน :** มีเรื่องให้เสียเงิน หรือถูกหลอกให้โอนเงิน ค้ำประกัน ต้องมีสติให้มาก **ความรัก :** คนโสด ระวังเป็นมือที่สาม คนมีคู่ มีคนมาแทรกกลางความรัก



### ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 12 มี.ค.)

**การงาน :** เจอปัญหาเดิม ๆ หรือวนกลับไปทำงานแบบเดิม ๆ ที่น่าเบื่อ คนร่วมงาน ได้งานที่ต้องเกี่ยวกับคนอายุมาก ธุรกิจส่วนตัว ไม่ค่อยโดดเด่น ยังต้องปรับตัวและพัฒนาต่อไป **การเงิน :** ช่วงนี้เป็นเดอะแบก ต้องแบกทุกอย่างจ่ายเพียงลำพัง ประหยัดไว้ **ความรัก :** คนโสด วนเวียนไม่จบสิ้น คนมีคู่ ระวังปัญหาเดิม ๆ พาจับนอน



### ราศีบิน (13 มี.ค. - 12 เม.ย.)

**การงาน :** มีโอกาสได้โปรเจกต์งานใหม่เพิ่มเติม เติบโตมากขึ้น คนร่วมงาน ได้งานที่เกี่ยวกับตัวเลขหรือสถิติ ธุรกิจส่วนตัว คว่างานใหม่ หรือลูกค้าใหม่ได้ **การเงิน :** เป็นเดือนที่ต้องวางแผนการเงินให้ดี ๆ อย่าเพิ่งลงทุนเพิ่ม **ความรัก :** คนโสด เจอคนที่ชอบเอาชนะเข้ามาสร้างความสัมพันธ์ คนมีคู่ ระวังความหึงหวงจนเกิดปากเสียง



### ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

**การงาน :** มีโอกาสได้เริ่มโปรเจกต์งานใหม่ งานที่ทำแล้วเป็นตัวเองมาก คนร่วมงาน เตรียมเช็คอีเมล นัดสัมภาษณ์งานใหม่ ธุรกิจส่วนตัว ได้เริ่มธุรกิจใหม่ หรือดีลทางธุรกิจราบรื่น **การเงิน :** เกิดความลังเลในการวางแผนการเงิน ทางที่ดีมีสติ และใช้เงินในสิ่งที่ควรใช้ **ความรัก :** คนโสด มีพ่อสื่อแม่ชักแนะนำมาให้สานความสัมพันธ์ คนมีคู่ คนรักนำความโศกเศร้าเรื่องเงินทองมาให้



### ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.)

**การงาน :** เดือนนี้จะมีโชคเรื่องงาน หรือมีโอกาสใหม่เข้ามาให้ได้เลื่อนขั้น คนร่วมงาน ได้รับข่าวดี ได้เริ่มงานใหม่ ธุรกิจส่วนตัว มีโชคทางธุรกิจมาก ๆ แต่ต้องไม่ประมาท **การเงิน :** มีช่องทางสร้างรายได้เพิ่ม หรือได้รายได้จากงานที่เคยทำ **ความรัก :** คนโสด มีแต่คนมาชวนวนเวียนไม่ได้ตัดสินใจเลือกเอง คนมีคู่ คนรอบข้างเอาปัญหามาให้ชีวิตคู่วุ่นวายมาก



### ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

**การงาน :** เตรียมรับมือกับบิรารที่ให้อำนาจควบคุมการทำงาน ต้องลงมือจัดการเองทุกขั้นตอน คนร่วมงาน บริษัทเก่า หรือหัวหน้าเก่าติดต่อกลับมา ธุรกิจส่วนตัว ระวังปัญหาจากลูกค้าจ้างทำให้ธุรกิจสะดุด **การเงิน :** มีสติใช้จ่ายเงินให้มาก รอบคอบให้มาก ระวังเสียเงินไปกับการบริโภคต่าง ๆ **ความรัก :** คนโสด ความสัมพันธ์ที่เป็นอยู่ทำให้ใจไม่มีความสุข เครียดมาก คนมีคู่ มีแต่เรื่องเครียด ๆ พาจับบอช



### ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.)

**การงาน :** เดือนนี้ต้องทำงานอย่างมีความรอบคอบ มีเรื่องตัวเลขเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างมาก เกิดความเครียดง่าย คนร่วมงาน มีโอกาสได้งานจากคนรู้จัก ธุรกิจส่วนตัว จะทำอะไรเพิ่ม ลงทุนเพิ่มต้องมีที่ปรึกษาที่ดี **การเงิน :** อย่าคิดเอาเงินเก็บออกมาใช้ ช่วงนี้งดการลงทุนไปก่อน ใช้เงินเท่าที่จำเป็น **ความรัก :** คนโสด ความสัมพันธ์ไม่คืบหน้า หยุดนิ่ง คนมีคู่ ต่างคนต่างใช้ชีวิต หรืออยู่กันตัวเอง



### ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.)

**การงาน :** เดือนแห่งการเริ่มต้นใหม่ หรือได้รับผิดชอบงานใหม่ แถมทำออกมาได้ดีมาก ๆ คนร่วมงาน มีข่าวดีเกี่ยวกับเรื่องงานใหม่ ธุรกิจส่วนตัว ได้รับโอกาสที่ดี ได้เริ่มธุรกิจแล้ว **การเงิน :** มีแต่เรื่องให้ต้องเสียเงิน มีแต่ความเครียด ไม่เป็นไปอย่างที่วางแผน **ความรัก :** คนโสด เจอคนต่างชาติเข้ามาทำความรู้จัก อย่าไว้ใจศึกษาให้ดี คนมีคู่ ระวังเรื่องความหึงหวง



### ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)

**การงาน :** เดือนที่ได้อิสระในการทำงาน อยู่ที่ไหนก็ทำงานได้ แต่ต้องมีวินัยในการทำงาน ด้วย คนร่วมงาน ได้งานที่มีความหลากหลาย ติดต่อกับลูกค้า ธุรกิจส่วนตัว ใครค้าขายของประดับได้รับการตอบรับที่ดี **การเงิน :** อยากมีรายได้เพิ่ม ต้องลงมือทำอะไรเพิ่ม จะมัวคิดก็ไม่ถึงทาง แสลงทุนให้น้อยที่สุด **ความรัก :** คนโสด เจอคนรักเก่าวนกลับมา คนมีคู่ ระวังปัญหาเดิม ๆ มาเติมเชื้อไฟให้ทะเลาะ



### ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.)

**การงาน :** เตรียมรับความสำเร็จเกี่ยวกับการทำงานได้เลย ลุล่วงไปได้ด้วยดี คนร่วมงาน ได้รับการติดต่อเซ็นสัญญาทำงาน ธุรกิจส่วนตัว ได้รับการตอบรับจากลูกค้า **การเงิน :** เงินก้อนโตเข้ามาให้ใช้และเก็บออม จะลงทุนเพิ่มต่อยอดเงินต้องคิดให้ดี **ความรัก :** คนโสด ทำงานไปก่อนดีกว่า มีความรัก คนมีคู่ ต่างคนต่างเร่งเก็บเงินเพื่อเติมความฝัน



### ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

**การงาน :** เดือนนี้ถือว่าโชคเรื่องงาน ได้รับโอกาสใหม่ แต่อย่าได้ใจนะ เพราะไม่มีอะไรแน่นอนทั้งนั้น คนร่วมงาน ได้งานแบบไม่คาดคิด โอกาสดี ๆ มาแล้ว ธุรกิจส่วนตัว มีโชคเรื่องธุรกิจ ได้รับการซัพพอร์ตที่ดี **การเงิน :** คิดให้รอบครอบ ไตร่ตรองให้ดีก่อนใช้จ่ายอะไรไป อย่าเกินตัว **ความรัก :** คนโสด อยู่ครองโสดไปก่อนดีแล้ว คนมีคู่ ต่างคนต่างให้เวลาตัวเอง ไม่ค่อยเติมหวาน



### ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)

**การงาน :** เป็นเดือนที่ต้องระวัง มีปัญหากับคนรอบข้าง หรือเพื่อนร่วมงาน คนร่วมงาน ยังต้องแข่งขันกับตลาดงาน มีคนตักงานเยอะอย่าท้อ ธุรกิจส่วนตัว คู่แข่งทางธุรกิจเยอะมาก ค้าขายอาจต้องปรับระดับไปให้ได้ **การเงิน :** ใช้เงินไปกับการเดินทาง หรือต้องเจอผู้คนมากขึ้น **ความรัก :** คนโสด เจอคนไม่ดี หรือโดนหลอกให้เข้าใจเสียเงินด้วย คนมีคู่ ทำอะไรก็ไม่ดีในสายตาคนรัก มีแต่ปัญหา

หากอยากรู้ดวงดี ๆ ตามเรามาที่ “หมอธีร์ ไพย์ปช”

Facebook : <https://www.facebook.com/morte.tarot/> หรืออยากเชื่อดวงแบบส่วนตัว Line ID : Teac02



นำรายได้จากการจำหน่ายหรือ ร่วมสมทบทุนสนับสนุน  
กิจกรรม "อ่านได้ อ่านดี" โดยมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก







วงการกีฬาไทยเตรียมส่งท้ายปี 2025 ด้วยภารกิจสำคัญ นั่นคือการเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันมหกรรมกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 33 ระหว่างวันที่ 9-20 ธันวาคม 2568 ซึ่งถือเป็นภารกิจกลับมาเป็นเจ้าภาพซีเกมส์อีกครั้งในรอบ 18 ปีของประเทศไทย นับตั้งแต่รับหน้าที่นี้ครั้งล่าสุดเมื่อปี 2007

ซีเกมส์ 2025 มีนักกีฬาจาก 11 ชาติในภูมิภาคอาเซียนเข้าร่วม ได้แก่ “เจ้าภาพ” ไทย, บรูไน, กัมพูชา, อินโดนีเซีย, ลาว, มาเลเซีย, เมียนมา, ฟิลิปปินส์, สิงคโปร์, ติมอร์-เลสเต และเวียดนาม โดยมีชิงชัยทั้งสิ้น 574 เหรียญทอง จากทั้งหมด 50 ชนิดกีฬา นอกจากนี้ยังมีกีฬาสาธิต 3 ชนิด และกีฬาพิเศษอย่างศิลปะการต่อสู้แบบผสมผสาน (Mixed Martial Arts) ที่ถูกจัดขึ้นเป็นครั้งแรกด้วย แต่จะไม่ถูกนับรวมในตารางเหรียญรางวัล

สถานที่จัดการแข่งขัน เดิมทีนั้นจะใช้ 3 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร ชลบุรี และสงขลา เป็นสังเวียนหลักในการชิงชัยเหรียญทอง แต่จากเหตุอุทกภัยครั้งใหญ่ในพื้นที่ภาคใต้ โดยเฉพาะที่ จ.สงขลา ส่งผลให้เกิดความเสียหายอย่างหนัก และกระทบต่อการจัดการแข่งขัน ด้วยเหตุนี้ คณะกรรมการจัดการแข่งขันซีเกมส์ จึงได้ประชุมหารือและมีมติย้ายทั้งหมด 10 ชนิดกีฬาที่ จ.สงขลา ให้เข้ามาแข่งขันที่กรุงเทพฯ แทน



นอกจาก กรุงเทพฯ และชลบุรี ที่เป็นเจ้าภาพหลักแล้ว ซีเกมส์ 2025 ยังกระจายการแข่งขันไปอีกหลายจังหวัดให้ได้มีส่วนร่วม ไม่ว่าจะเป็น นนทบุรี, ปทุมธานี, สมุทรปราการ, นครปฐม, ระยอง, ราชบุรี และเชียงใหม่ ส่วนข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมสถานที่แข่งขันของแต่ละชนิดกีฬา ตลอดจนรายละเอียดบัตรเข้าชม สามารถเข้าไปดูได้ที่เว็บไซต์ [www.seagames2025.org](http://www.seagames2025.org)

ด้านพิธีเปิดการแข่งขัน ซึ่งจะมีขึ้นในวันที่ 9 ธันวาคม 2568 ก่อนหน้านั้นได้มีแนวคิดและวางแผนไปจัดที่ “สนามหลวง” แต่ต่อมามีการเปลี่ยนแปลงย้ายมาจัดที่สนามราชมณฑลกีฬาสาธิต ด้วยเหตุผลด้านความปลอดภัย อย่างไรก็ตาม สนามหลวงจะยังคงถูกใช้เป็นสถานที่จุดไฟคบเพลิงสำหรับพิธีเปิดเช่นเดิม ส่วนพิธีปิดการแข่งขันในวันที่ 20 ธันวาคม ใช้สนามราชมณฑลกีฬาสาธิตเช่นเดียวกับพิธีเปิด

ขณะที่ความพร้อมของทัพนักกีฬาทีมชาติไทย ทุกสมาคมทุกชนิดกีฬาต่างเตรียมตัวกันมาอย่างเต็มที่ โดยซีเกมส์ครั้งนี้มีนักกีฬาไทยเข้าร่วมการแข่งขันมากถึง 1,531 คน พร้อมกับตั้งเป้าหมายไว้ที่ 241 เหรียญทอง เพื่อครองบัลลังก์เจ้าเหรียญทองในบ้านของตัวเองให้ได้

แฟน ๆ กีฬาชาวไทย นอกจากจะส่งกำลังใจเชียร์นักกีฬาไทยของเราให้ประสบความสำเร็จแล้ว มาร่วมกันเป็นเจ้าภาพที่ดี รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีน้ำใจนักกีฬา เพื่อที่จะได้เป็นผู้ชนะทั้งในและนอกสนามอย่างแท้จริง



## ตั้งรับ PM2.5 ปลายปี

### พร้อมวิธีดูแลสุขภาพให้ปลอดภัย

โค้งสุดท้ายปลายปีต่อเนื่องถึงปีใหม่ สภาพอากาศของประเทศไทยจะแห้งและเย็น ทำให้ค่าฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือ PM2.5 เริ่มกลับมาสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปีนี้กรมควบคุมมลพิษ เตือนค่าฝุ่นมีแนวโน้มสูงในช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงธันวาคม กระทั่งหลายพื้นที่ทั้งกรุงเทพฯ ปริมณฑล ภาคอีสาน และภาคเหนือตอนล่าง และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้หลายคนกลับมาให้ความสนใจเรื่องคุณภาพอากาศกันมากขึ้น

สาเหตุหลักเกิดจาก “สภาวะอากาศปิด” ซึ่งเป็นลักษณะอากาศในฤดูหนาว เมื่ออุณหภูมิใกล้ผิวดินเย็นกว่าชั้นบน และลมพัดอ่อน ทำให้อากาศชั้นล่างไม่สามารถยกตัวขึ้นได้ตามปกติ ฝุ่นควันจึงถูกกดไว้ใกล้พื้นดินเหมือนมีฝาชีครอบเมืองไว้ ประกอบกับฝุ่นจากการเผา การคมนาคม และโรงงานที่สะสม ทำให้คุณภาพอากาศยิ่งแย่ลง โดยเฉพาะในเขตเมืองที่มีแหล่งกำเนิดมลพิษจำนวนมาก

ปัญหาจากฝุ่นส่งผลทั้งในระยะสั้น อาทิ แสบตา ตาแดง คัดจมูก ไอ เจ็บคอ ผื่นแดง คัน หายใจไม่สะดวก กระตุ้นโรคภูมิแพ้และหอบหืดให้กำเริบ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคปอด โรคหัวใจ และหญิงตั้งครรภ์ เป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบมากที่สุด ส่วนผลกระทบยาวนานักกังวลยิ่งกว่า เพราะ PM2.5 เป็นฝุ่นขนาดเล็กมากที่สามารถเข้าสู่ปอดและกระแสเลือดได้ ทำให้เพิ่มความเสี่ยงโรคปอดเรื้อรัง มะเร็งปอด โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมอง รวมถึงปัญหาผิวหนังและรื้อร่อนก่อนวัย

การติดตามค่าฝุ่นในแต่ละวันเป็นก้าวแรกที่สำคัญ เพราะช่วยให้เราวางแผนกิจกรรมได้เหมาะสม หากเป็นวันที่ค่าฝุ่นพุ่งสูงควรลดเวลาออกนอกบ้าน หรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ใช้แรงมาก การสวมหน้ากากที่กรองฝุ่น PM2.5 ได้ดี เช่น N95 โดยต้องสวมให้แนบสนิทกับใบหน้า สำหรับผู้ที่อยู่ภายในบ้านเป็นส่วนใหญ่ควรปิดประตูหน้าต่าง และใช้เครื่องฟอกอากาศที่มีแผ่นกรอง HEPA เพื่อลดปริมาณฝุ่นภายในอาคาร รวมถึงล้างจมูกหลังกลับจากนอกบ้านเพื่อช่วยลดฝุ่นและสิ่งสกปรกในทางเดินหายใจ สำหรับผู้ที่มีโรคภูมิแพ้หรือโรคหอบหืด ควรใช้ยาตามที่แพทย์สั่งอย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้โรคกำเริบในช่วงอากาศแย่นี้

นอกจากการป้องกันจากภายนอก การเสริมสุขภาพจากภายในก็สำคัญไม่แพ้กัน การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมาก ๆ รับประทานอาหารที่หลากหลาย โดยเฉพาะผักผลไม้ที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ จะช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับมลพิษได้ดีขึ้น ผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เสี่ยงควรตรวจสุขภาพเป็นประจำ และหากเริ่มมีอาการผิดปกติ เช่น หายใจลำบาก เจ็บหน้าอก หรือเหนื่อยง่ายผิดปกติ ควรรีบพบแพทย์โดยไม่รอให้รุนแรง

เตรียมตัวดี มีชัยไปกว่าครึ่ง เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เตรียมตัวรับมือได้ เพื่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจให้น้อยที่สุด อย่าลืมนำแผนให้ตัวเองและครอบครัววางแผนไว้ล่วงหน้า เพื่อให้ผ่านช่วงนี้ไปอย่างปลอดภัยและมีความสุข

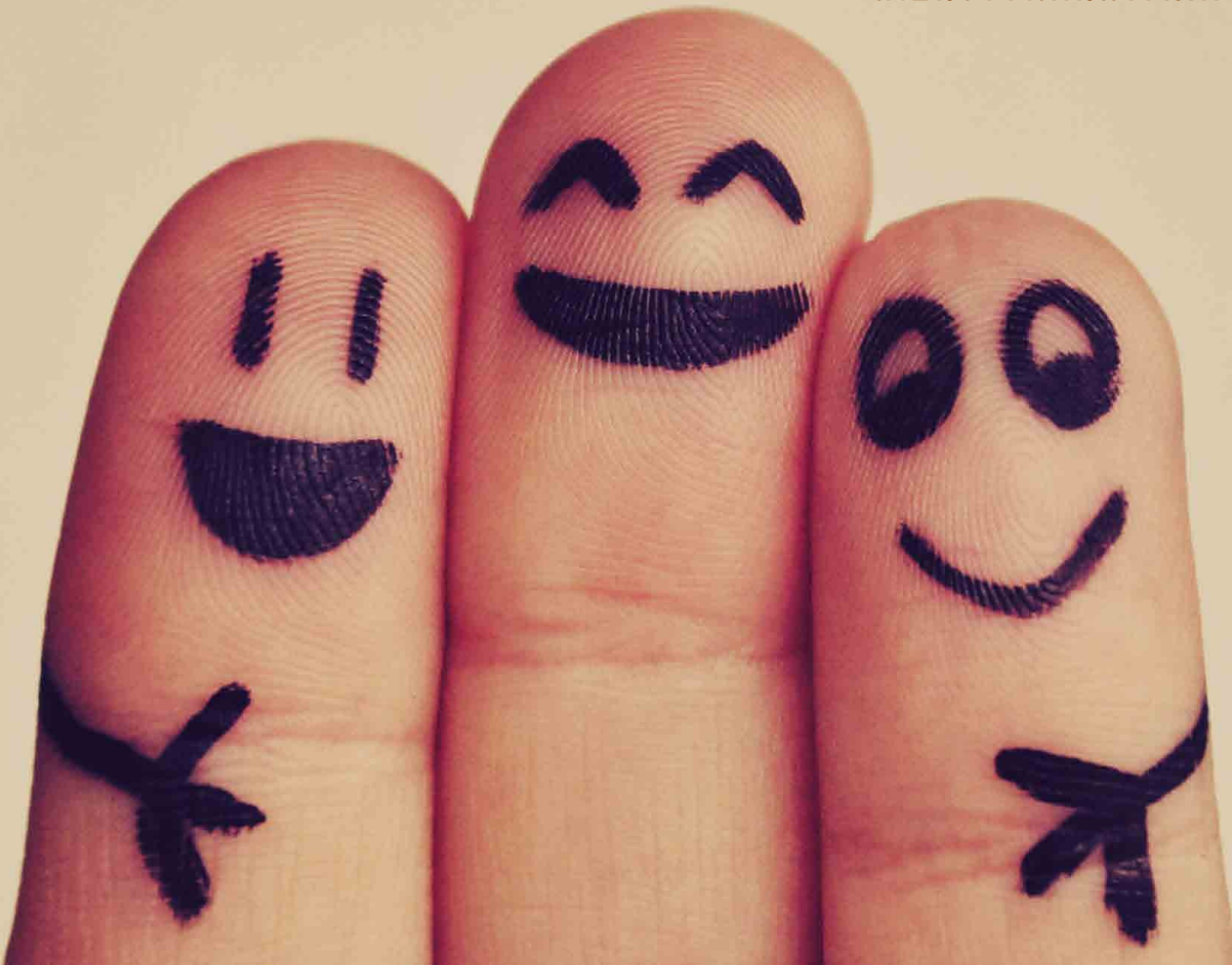




# อักษร สราญ

ความสุขอยู่ใกล้ใกล้ในความคิด  
เป็นเรือนมิตรแห่งเราทุกเช้าค่ำ  
เพียงตระหนักความจริงทุกสิ่งทำ  
เตือนใจจำเห็นแ่งงามท่ามทุกซกัย

ศาลาไทย



## กิจกรรม สร้างเสริมสุขภาพ Dance Studio

ประจำปี 2568

ทุกวันจันทร์ - วันศุกร์  
วันวันหยุดราชการ

คลาสที่ 1 เวลา 16.30 - 17.30 น.

คลาสที่ 2 เวลา 17.45 - 18.45 น.

ณ ห้อง Dance Studio ชั้น 5 ประตู 1 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B)  
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ



## ตารางกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

Dance Studio 2568

ทุกวันจันทร์ - วันศุกร์  
(เว้นวันหยุดราชการ)

| MON                        | TUE                          | WED                        | THU                            | FRI                         |
|----------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| • MIXZ DANCE<br>• ZAP INDY | • ZAP INDY<br>• SWEATY ZUMBA | • MIXZ DANCE<br>• ZAP INDY | • SPICY DANCE<br>• SWEET DANCE | • INNER DANCE<br>• ZAP INDY |
| ครูโอ๊ต                    | ครูโอ๊ต, ครูบ๊วย             | ครูโอ๊ต                    | ครูพีช                         | ครูโอ๊ต                     |

คลาสที่ 1 เวลา 16.30 - 17.30 น.

คลาสที่ 2 เวลา 17.45 - 18.45 น.

ณ ห้องสนทนากร ชั้น 5 ประตู 1 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ



Scan QR Code

ลงทะเบียน เข้าร่วมกิจกรรม

\*สงวนสิทธิ์สำหรับข้าราชการ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้ประกอบการ  
อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ อาคารรัฐประศาสนภักดี และอาคารศาลปกครอง เท่านั้น



ติดตามข่าวสาร กิจกรรม  
และนิทรรศการได้ที่  
GovComplex



\*สงวนสิทธิ์สำหรับข้าราชการ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้ประกอบการ  
อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ อาคารรัฐประศาสนภักดี อาคาร C และอาคารศาลปกครอง เท่านั้น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : ☎ 0 2142 2204



บริหารงานโดย : บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด





ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐  
The Government Complex Commemorating His Majesty  
The King's 80th Birthday Anniversary, 5th December, B.E. 2550 (2007)

# กิจกรรมลานอเนกประสงค์ เดือนธันวาคม 2568

| วันที่                           | งานกิจกรรม                                                                                   |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 - 19<br>ธ.ค.                  | งานแฟร์ “The STARRY MARKET 2025”<br>📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B)<br>🕒 07.00 - 18.00 น. |
| 24 - 26<br>ธ.ค.                  | งานแฟร์ อาคาร A<br>📍 ณ อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคาร A)<br>🕒 07.00 - 18.00 น.                |
| 17 ธ.ค. - 16 ม.ค.<br>ธ.ค. - ม.ค. | งานแฟร์ Market อาคาร C<br>📍 ณ อาคาร C โซน Atrium ชั้น 1<br>🕒 07.00 - 15.00 น.                |

บริหารงานโดย : บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด

# Sky Running



**เปิดบริการทุกวัน**

(ไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)

**เวลา 06.00-22.00 น.**

ณ ลู่วิ่ง ชั้น 4 อาคาร B  
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ