

DAD *Magazine*

ความสุขในศุนย์ราชการ

NO. 65 | JANUARY 2026

Begin Again

เริ่มต้นใหม่ให้ดีกว่า

ในช่วงเวลาที่โลกหมุนเร็วและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คำว่า "เริ่มต้นใหม่" กลายเป็นคำที่เราได้ยินบ่อยกว่าที่เคย ไม่ว่าจะเป็นการปรับโครงสร้างองค์กร การเปลี่ยนนโยบาย การฟื้นฟูหลังวิกฤต หรือแม้แต่การทบทวนบทบาทของตัวเองในฐานะผู้นำ | หน้า 03

"วันครู" วิถีใหม่
แหวกกรอบการเรียนรู้
คุณธรรมนิยมงดงาม | หน้า 07

ชมดอกไม้
ให้หัวใจเบ่งบาน | หน้า 08



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

SMALL RESET, BIG IMPACT

เมื่อการเปลี่ยนแปลงเริ่มจากจุดที่เราควบคุมได้

ในโลกการทำงานยุคปัจจุบัน คำว่า “การเปลี่ยนแปลง” มักถูกเชื่อมโยงกับภาพของการปฏิรูปครั้งใหญ่ นโยบายใหม่ โครงสร้างใหม่ หรือเทคโนโลยีใหม่ที่เข้ามาแทนที่ของเดิม

ประสบการณ์จากหลายองค์กรทั่วโลกสะท้อนบทเรียนเดียวกันว่า “การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน” ไม่ได้เริ่มจากการรื้อทิ้งระบบเสมอไป หากเริ่มจาก “การปรับเล็ก ๆ” ที่ทำอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมกับบริบท แนวคิดนี้อาจเรียกได้ว่า **Small Reset, Big Impact** หรือการรีเซ็ตเล็ก ๆ ที่ส่งผลใหญ่ ต่อทั้งประสิทธิภาพงานและคุณภาพชีวิตของคนทำงาน

หากมองผ่านแว่นของวัฒนธรรมการทำงาน จะพบว่าหลายประเทศต่างมีวิธีคิดเรื่อง “การปรับเล็ก” ในแบบของตนเอง

ในวัฒนธรรมญี่ปุ่น แนวคิด Kaizen สะท้อนความเชื่อว่าการพัฒนาไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่ แต่ต้อง “สม่ำเสมอ” การปรับขั้นต่อนเล็ก ๆ ในงานประจำ ลดความซ้ำซ้อน หรือทำให้กระบวนการสั้นลงขึ้นเพียงเล็กน้อย เมื่อสะสมต่อเนื่องย่อมสร้างผลลัพธ์ที่ชัดเจนในระยะยาว ที่สำคัญ Kaizen ไม่ได้เป็นเรื่องของผู้บริหารเท่านั้น แต่เป็นพื้นที่ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการปรับปรุงงานของตนเอง

ในโลกตะวันตก โดยเฉพาะสหรัฐอเมริกาและยุโรป แนวคิด Atomic Habits หรือ Marginal Gains เน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมเล็กที่สุดที่ทำได้จริง แทนการตั้งเป้าหมายใหญ่ที่อาจกดดันเกินไป การปรับระบบการทำงาน เช่น วิธีจัดลำดับความสำคัญ หรือจังหวะการพักผ่อน เป็น “รีเซ็ตเล็ก ๆ” ที่ช่วยลดภาวะหมดไฟ และเพิ่มประสิทธิภาพโดยไม่ต้องแลกด้วยสุขภาพ

ขณะที่ประเทศแถบสแกนดิเนเวีย เสนออีกมุมมองผ่านแนวคิด Lagom ความพอดี การทำงานที่ไม่ใช่การทำให้

มากที่สุด แต่คือการทำให้สมดุลกับชีวิต การตั้งขอบเขตเวลาทำงาน การเคารพเวลาพัก และการไม่ยกย่องวัฒนธรรมทำงานเกินกำลัง ล้วนเป็น Small Reset ที่ช่วยให้องค์กรแข็งแกร่งในระยะยาว

ส่วนวัฒนธรรมจีนนั้น มักใช้การ “ปรับจูน” มากกว่าการเปลี่ยนฉบับพัน แนวคิดการปรับเล็ก ๆ ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ ช่วยให้งานเดินหน้าได้โดยไม่สร้างแรงต้านในระบบที่ซับซ้อน

การทำงานที่เปลี่ยนเร็ว และระบบจำนวนมากเปลี่ยนซ้ำ การปรับเล็ก ๆ คือพื้นที่ที่เราควบคุมได้

Small Reset จึงไม่ใช่การยอมจำนน แต่คือความสุขุมรอบคอบ เพื่อให้งานยังเดิน คนยังอยู่ และคุณภาพชีวิตไม่ถูกทิ้งไว้ข้างหลัง

บางที การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ อาจไม่ต้องเริ่มจากก้าวใหญ่ หากเริ่มจากการขยับเล็ก ๆ ในวันที่เรายังไปต่อได้.



Begin Again เริ่มต้นใหม่ให้ดีกว่า

ต่อจากหน้า 01

แต่คำถามสำคัญอาจไม่ใช่ เราควรเริ่มต้นใหม่หรือไม่ หากคือ เราควรเริ่มต้นใหม่แบบไหน เพื่อให้ดีกว่าเดิม ไม่ใช่เพียงแตกต่างจากเดิม

เพราะในความเป็นจริง ไม่มีใครเริ่มจากศูนย์ ทุกการเริ่มต้นใหม่ล้วนแบกประสบการณ์ ความผิดพลาด และบทเรียนจากอดีตมาด้วยเสมอ และสิ่งที่น่าสนใจคือ วัฒนธรรมต่าง ๆ ของโลกให้คำอธิบายต่อ “การเริ่มต้นใหม่” ไว้ที่น่าสนใจ

การเริ่มต้นใหม่ในสายตาตะวันตกเป็นเรื่องของ “สิทธิของการเลือก” และ “พลังของการตัดสินใจ” เพราะในโลกตะวันตก แนวคิดเรื่อง Begin Again มักผูกกับ “ปัจเจก” และ “การตัดสินใจ” อย่างชัดเจน

ปรัชญาสโตอิกของกรีก-โรมันเสนอว่า แม้เราไม่อาจควบคุมเหตุการณ์รอบตัวได้ทั้งหมด แต่เราควบคุมท่าทีของตัวเองได้เสมอ อดีตอาจเปลี่ยนไม่ได้ แต่การตอบสนองต่อมันเลือกใหม่ได้เสมอ

การเริ่มต้นใหม่ในมุมมองแบบสโตอิก จึงไม่ใช่การเปลี่ยนโลกให้เป็นไปดั่งใจ หากคือการเปลี่ยนตัวเองต่อโลกที่เป็นอยู่ ดั่งประโยคที่ว่า “การเริ่มต้นใหม่ไม่ใช่การเปลี่ยนโลก แต่คือการเปลี่ยนตัวเองต่อโลก”

และสโตอิกเองก็ไม่ได้สัญญาว่าชีวิตจะดีขึ้นเสมอไป แต่สัญญาว่า “เราจะไม่พังไปกับมัน”

สำหรับคนเป็นผู้นำ แนวคิดนี้ไม่ได้ชวนให้ยอมจำนนต่อสถานการณ์ แต่ชวนให้ยืนอยู่ด้วยความจริงอย่างมีสติ และตัดสินใจบนฐานของสิ่งที่ควบคุมได้ ทำที่ การเลือก และความรับผิดชอบของตนเอง



ขณะที่คริสต์ศาสนาเสนอแนวคิดเรื่อง “การเกิดใหม่” ผ่านการให้อภัย มนุษย์สามารถเริ่มต้นใหม่ได้ เพราะความผิดพลาดไม่ใช่ตัวตน และอดีตไม่ใช่คำพิพากษาตลอดไป

โลกตะวันตกจึงมอบ “สิทธิในการเริ่มใหม่” ให้กับมนุษย์ พร้อมกับความรับผิดชอบที่มาพร้อมการเลือกนั้น

ขณะที่การเริ่มต้นใหม่ในสายตาตะวันออก เน้นเรื่อง “กระบวนการภายใน ก่อนการเปลี่ยนภายนอก”

นั่นคือ หากตะวันตกเน้นการตัดสินใจ ตะวันออกเน้นการทำความเข้าใจ

พุทธศาสนาบอกว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง การเริ่มต้นใหม่ไม่จำเป็นต้องรอจุดเปลี่ยนใหญ่ในชีวิต เพราะมันเกิดขึ้นได้ทุกลมหายใจ

ผ่านการรู้เท่าทันและการไม่ยึดติดกับอดีต

พุทธไม่ได้สอนให้ลืมสิ่งที่เคยเกิดขึ้น แต่สอนให้ไม่แบกมันไปต่อ การเริ่มต้นใหม่จึงไม่ใช่การหนีอดีต แต่คือการอยู่กับมันอย่างไม่ทุกข์

แนวคิดเต๋าของจีนก็คล้ายกัน การเริ่มต้นใหม่ไม่จำเป็นต้องฝันหรือเร่ง แต่คือการกลับสู่จังหวะชีวิตที่สมดุล เหมือนน้ำที่ไหลอ้อมก้อนหินไม่ชน ไม่แตก แต่ไปต่อได้

ขณะที่วัฒนธรรมญี่ปุ่นสะท้อนแนวคิดนี้ผ่านศิลปะอย่าง คินสึจิ การซ่อมรอยแตกกร้าวให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของความงาม

ตะวันออกจึงสอนให้เรา “ทำความเข้าใจ” ก่อนจะก้าวต่อไป “เริ่มอย่างไม่แตกสลาย”

เมื่อมองภาพรวม เราอาจเห็นว่า ตะวันตกให้พลังของการเลือก ตะวันออกให้พลังของการเข้าใจ และสังคมไทยกำลังพยายามหาสมดุลระหว่างสองสิ่งนี้

ในบางวัฒนธรรมยังเสนอคำอธิบายอีกชั้นหนึ่งว่า การเริ่มต้นใหม่ไม่ใช่เรื่องของปัจเจกเท่านั้น หากคือการระลึกรู้ชัดจำว่าเรายังเป็นส่วนหนึ่งของบางสิ่งที่ใหญ่กว่า

คำถามจึงอาจไม่ใช่เพียงว่า *เราจะเริ่มต้นใหม่อย่างไร?* แต่คือ *การเริ่มต้นใหม่ของเรา กำลังพาใครไปด้วย และทิ้งใครไว้ข้างหลังหรือไม่?*

เพราะบางที การเริ่มต้นใหม่ที่ดีกว่า อาจไม่ใช่การไปให้ไกลกว่าเดิม แต่คือการไปต่อ โดยไม่หลงลืมความหมายของการอยู่ร่วมกัน.

Begin Again แบบไทยร่วมสมัย

สังคมไทยรับอิทธิพลจากพุทธศาสนาและวิถีชุมชนเกษตรมาอย่างยาวนาน

การเริ่มต้นใหม่ในบริบทไทยดั้งเดิม จึงไม่ใช่การรีเซ็ตชีวิต หากคือการ “ตั้งหลักให้ได้ก่อน” อยู่ให้รอด แล้วค่อยไปต่อ

คำที่เราคุ้นเคยกันอย่าง “ค่อยเป็นค่อยไป” หรือ “เดี๋ยวมันก็ผ่านไป” สะท้อนทัศนคติที่เน้นการประคองตัวมากกว่าการเปลี่ยนฉับพลัน

ส่วนพุทธนั้นก็สอนให้ “ทำใจ” ซึ่งในแง่หนึ่งช่วยให้คนไม่แตกสลายยามเผชิญความสูญเสีย

แต่ในอีกด้านหนึ่ง การทำใจแบบไทยก็อาจกลายเป็นเพดานที่จำกัดการเปลี่ยนแปลง และเมื่อความล้มเหลวถูกผูกกับแนวคิดเรื่องเวรกรรม

หรือเมื่อวัฒนธรรม “เสียหน้า” ทำให้การยอมรับความผิดพลาดกลายเป็นเรื่องยาก การเริ่มต้นใหม่จึงมักเกิดขึ้นอย่างเสียดาย ๆ และไม่ค่อยถูกพูดถึงในที่สาธารณะ

หลายคนเริ่มใหม่จริง แต่ไม่เคยได้เล่าเรื่องนั้นอย่างเปิดเผย

ปัจจุบัน ภาพนี้กำลังเปลี่ยนไปในสังคมไทยร่วมสมัย โดยเฉพาะในคนรุ่นใหม่

การเริ่มต้นใหม่ไม่จำเป็นต้องรอให้พัง หรือถึงทางตัน หลายคนเลือกพัก เลือกเปลี่ยนเส้นทาง หรือเลือกนิยามความสำเร็จใหม่ โดยไม่รอคำอนุญาตจากสังคมเหมือนก่อน

หากมองอย่างตรงไปตรงมา วัฒนธรรมไทยไม่ได้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงแบบหักดิบ โครงสร้างลำดับชั้น ความสัมพันธ์เชิงอำนาจ และความเกรงใจ ทำให้การ “รีเซ็ตใหญ่” เริ่มใหม่ทั้งระบบเกิดขึ้นได้ยาก



แต่ในขณะเดียวกัน วัฒนธรรมไทยกลับเต็มไปด้วย Small Reset แบบไม่เป็นทางการ ที่ใช้เพื่อประคองทั้งระบบให้เดินต่อได้

การเลือกจังหวะที่จะพูดเรื่องยาก การปรับน้ำเสียงมากกว่าปรับเนื้อสาร หรือการเสนอไอเดียในรูปแบบ “ขอคำแนะนำ” แทนการทำทนายตรง ๆ ล้วนแล้วเป็นการปรับเล็ก ๆ ที่ช่วยให้ไปได้ต่อโดยไม่กระทบความสัมพันธ์

ความเชื่อเรื่อง “เดี๋ยวมันก็ผ่านไป” ที่หยั่งรากจากพุทธแบบปฏิบัติ ยังทำหน้าที่เป็นกลไกดูแลใจ ช่วยให้ไม่ต้องแบก

รับความรู้สึกว่าล้มเหลว หรือถูกความไม่สมบูรณ์ของระบบทำร้ายจนเกินไป

การเริ่มต้นใหม่จึงไม่ใช่สัญญาณของความอ่อนแอ แต่เป็นทักษะของการอยู่รอดในโลกที่ซับซ้อน

แม้การต่อรองกับค่านิยมเดิมยังไม่หมดไป ทว่าพื้นที่ของการเริ่มต้นใหม่ก็กว้างขึ้นกว่าที่เคย





พลังงานไฮโดรเจน

คณะกรรมการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development นำโดย นายอัครุตม์ สนธยานนท์ ประธานกรรมการ DAD พร้อมด้วยคณะเดินทางเข้าเยี่ยมชมอาคารกักเก็บพลังงานไฮโดรเจน โดยมี ดร.นาฬิกาติภัก แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ ธพส. นำชมสถานที่ โดยอาคารดังกล่าวจะเริ่มเปิดใช้งานผลิตไฟฟ้าในต้นปี 2569 ณ อาคารกักเก็บพลังงานไฮโดรเจน ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ



ร่วมพิธีฯ

ดร.นาฬิกาติภัก แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ ดร.ธีธัช สุขสะอาด รองกรรมการผู้จัดการ นายจตุรงค์ สัจจะนรพันธ์ รองกรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development เข้าเฝ้าฯ ในพระพิธีธรรม สวดพระอภิธรรมพระบรมศพ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ อันหาที่สุดมิได้ ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ในพระบรมมหาราชวัง



ส่งสุขปีใหม่

ดร.นาฬิกาติภัก แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development เข้าพบสวัสดิ์ปีใหม่ 2569 นายอัครุตม์ สนธยานนท์ อธิบดีกรมธนารักษ์ ณ กรมธนารักษ์ เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร

แสดงความยินดี

ดร.นาฬิกาติภัก แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วย นายสุรกิจ เมืองแก้ว ผู้จัดการอาวุโส ฝ่ายพัฒนาธุรกิจ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนา การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย (กนอ.) ครบรอบปีที่ 53 โดยมี ดร.สุเมธ ตั้งประเสริฐ ผู้ว่าการการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ให้การต้อนรับ และรับมอบเงินสนับสนุนมูลนิธิโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ในพระราชูปถัมภ์ฯ เพื่อการรักษาพยาบาลทหารที่ได้รับบาดเจ็บจากการปฏิบัติหน้าที่ป้องกันประเทศ ณ อาคาร กนอ. สำนักงานใหญ่ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร



Innovation Awards

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development จัดกิจกรรมประกวดผลงานในโครงการ Innovation Awards 2025 โดยมีผู้ปฏิบัติงานของ DAD ส่งผลงานเข้าประกวดรวม 12 ทีม แต่ละทีมร่วมประชันไอเดียและผลงานต้นแบบนวัตกรรม (Prototype) ภายใต้แนวคิด "Service Design Zone C" เพื่อขับเคลื่อนนโยบายของคณะกรรมการและผู้บริหาร DAD ในการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) และยกระดับการบริการในพื้นที่ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ให้ทันสมัยและตอบโจทย์วิถีชีวิตดิจิทัล

สวัสดิ์ปีใหม่

ดร.ธีธัช สุขสะอาด รักษาการกรรมการผู้จัดการ นางสาวภคพร ช้อนทอง ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายบริหารศูนย์ราชการ 1 นายมนตรี พงศ์สุวรรณ ผู้อำนวยการ ฝ่ายบริหารศูนย์ราชการ 2 พร้อมด้วยผู้ปฏิบัติงาน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development เข้าพบสวัสดิ์ปีใหม่ 2569 นายทรงศักดิ์ สายเชื้อ ประธานผู้ตรวจการแผ่นดิน ณ สำนักงานผู้ตรวจการแผ่นดิน อาคาร C ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ



เมื่อชีวิตไม่ได้แยกเป็น
ช่วงเวลาอีกต่อไป พื้นที่ที่ดี
จึงต้องรองรับทุกจังหวะ
ของการใช้ชีวิตไปพร้อมกัน

ในอดีต ชีวิตของคนเมืองถูกจัดวางอย่างเป็นระเบียบ เราออกจากบ้านไปทำงานในอาคารสำนักงาน ใช้เวลาส่วนใหญ่ของวันอยู่กับหน้าจอหรือโต๊ะทำงาน แล้วกลับไปพักผ่อนในพื้นที่ที่ถูกนิยามไว้อย่างชัดเจนว่าเป็นบ้านหรือสถานที่พักผ่อน เส้นแบ่งเหล่านี้เคยดูมั่นคงและชัดเจน จนกระทั่งโลกก้าวเข้าสู่ช่วงเปลี่ยนผ่านครั้งใหญ่จากเทคโนโลยีดิจิทัล รูปแบบการทำงานที่ยืดหยุ่น และบทเรียนจากวิกฤตระดับโลกอย่างโควิด-19 เส้นแบ่งระหว่างงาน ชีวิต และการพักผ่อนค่อย ๆ เลื่อนหายไปอย่างเงียบงัน



HYBRID LIFE

ทำงาน-ใช้ชีวิต-พักผ่อน ในพื้นที่เดียว

สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่เพียงการเปลี่ยนสถานที่ทำงาน แต่คือการเปลี่ยนวิถีชีวิต ผู้คนทำงานจากหลากหลายพื้นที่ ประชุมผ่านระบบออนไลน์ เคลื่อนย้ายระหว่างบทบาทของชีวิตหลายบทบาทในวันเดียว และคาดหวังให้พื้นที่ที่ตนอยู่สามารถรองรับกิจกรรมเหล่านี้ได้อย่างราบรื่น แนวคิด "Hybrid Life" จึงไม่ได้เป็นเพียงคำอธิบายไลฟ์สไตล์ใหม่ แต่เป็นกรอบคิดใหม่ของการออกแบบเมือง อาคาร และพื้นที่สาธารณะในศตวรรษที่ 21

Hybrid Life หมายถึงชีวิตที่การทำงาน การใช้ชีวิต และการพักผ่อนไม่ได้แยกขาดจากกัน แต่ไหลต่อเนื่องอยู่ในพื้นที่เดียวกันอย่างสมดุล พื้นที่ทำงานไม่ควรทำให้ผู้คนรู้สึกตึงเครียดตลอดเวลา ขณะเดียวกันพื้นที่พักผ่อนก็ไม่ควรถูกผลักออกไปเป็นเรื่องรองหรือเป็นสิ่งที่ต้องรอคอยเฉพาะวันหยุด เมืองและอาคารที่ดีในยุคนี้จึงต้องเข้าใจมนุษย์มากขึ้น เข้าใจจังหวะชีวิต ความเหนื่อยล้า ความต้องการพื้นที่ที่หายใจ และคุณภาพของเวลาที่ผู้คนใช้ในแต่ละวัน

แนวคิดนี้ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนในหลายเมืองชั้นนำของโลก ย่าน King's Cross ในกรุงลอนดอน เป็นตัวอย่างของการพัฒนาเมืองที่หลอมรวมพื้นที่ทำงาน ที่อยู่อาศัย พื้นที่สีเขียว วัฒนธรรม และการพักผ่อนเข้าไว้ด้วยกันอย่างแนบเนียน จากพื้นที่อุตสาหกรรมเก่า ย่านนี้ถูกปรับเปลี่ยนให้เป็นเมืองย่อยที่ผู้คนสามารถทำงานในสำนักงานระดับโลก เดินพักผ่อนริมคลอง นั่งทำงานในพื้นที่สาธารณะ หรือใช้เวลากับครอบครัวได้ภายในพื้นที่เดียวกันโดยไม่ต้องเดินทางไกล เมืองไม่ได้บังคับให้ชีวิตถูกแบ่งเป็นช่วง แต่เปิดโอกาสให้ชีวิตดำเนินไปอย่างลื่นไหล

ในเอเชีย โครงการ **Marina One** ของสิงคโปร์สะท้อนแนวคิดเดียวกันในบริบทของเมืองหนาแน่น อาคารสำนักงานระดับโลกถูกออกแบบให้โอบล้อม "Green Heart" หรือสวนขนาดใหญ่ กลางโครงการ ทำให้ผู้ใช้งานสามารถเปลี่ยนอิริยาบถจากการทำงานสู่การพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติได้ในไม่กี่ก้าว สภาพแวดล้อมเช่นนี้ไม่ได้เป็นเพียงความสวยงามทางสถาปัตยกรรม แต่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพะ สมาน และประสิทธิภาพในการทำงานของผู้คน

ขณะที่ในยุโรป เมืองมิลานใช้โครงการ **Bosco Verticale** เป็นสัญลักษณ์ของการผสมผสานชีวิตเมืองเข้ากับธรรมชาติ อาคารที่อยู่อาศัยซึ่งปลูกต้นไม้จำนวนมากบนโครงสร้างแนวตั้ง ไม่ได้ตอบโจทย์เพียงเรื่องสิ่งแวดล้อม แต่สะท้อนแนวคิดที่ว่า พื้นที่อยู่อาศัยและพื้นที่ทำงานในเมืองสามารถมีบทบาทในการฟื้นฟูคุณภาพชีวิตและสภาพภูมิอากาศไปพร้อมกันได้

ตัวอย่างจากเมืองเหล่านี้ชี้ให้เห็นตรงกันว่า Hybrid Life ไม่ได้หมายถึงการทำงานตลอดเวลาในพื้นที่เดียว แต่หมายถึงการออกแบบพื้นที่ให้มีจังหวะชีวิต มีพื้นที่พัก มีธรรมชาติ มีความยืดหยุ่น และมีความเป็นมนุษย์ เมื่อที่เข้าใจ Hybrid Life จะไม่บังคับให้ผู้คนเลือกระหว่างงานกับชีวิต แต่สร้างเงื่อนไขให้ทั้งสองสิ่งเกื้อหนุนกันอย่างเป็นธรรมชาติ

แนวคิด Hybrid Life ยังเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับการพัฒนาเมืองอัจฉริยะหรือ Smart City เพราะเมืองที่รองรับชีวิตแบบผสมผสานได้จริง ต้องอาศัยระบบที่คิดแทนคน ตั้งแต่การจัดการพลังงาน การออกแบบการเดินทางระยะสั้น ระบบดิจิทัลที่ลดขั้นตอนในชีวิตประจำวัน ไปจนถึงโครงสร้างพื้นฐานที่ช่วยให้อาศัยพื้นที่ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เทคโนโลยีในบริบทนี้ไม่ได้มีไว้เพื่ออวดความล้ำสมัย แต่มีไว้เพื่อทำให้ชีวิตของผู้คนเบาบาง ลื่นไหลขึ้น และมีเวลาคุณภาพมากขึ้น

เมื่อมองกลับมาที่ประเทศไทย แนวคิด Hybrid Life กำลังกลายเป็นโจทย์สำคัญของการพัฒนาพื้นที่ภาครัฐ โดยเฉพาะพื้นที่ขนาดใหญ่ที่มีผู้คนหลากหลายกลุ่มเข้ามาใช้งานในแต่ละวัน ศูนย์ราชการไม่ใช่เพียงที่ทำงานของบุคลากรภาครัฐ แต่เป็นพื้นที่ที่ประชาชนเข้ามาใช้บริการ เดินทาง ติดต่อ และใช้เวลาอยู่ร่วมกัน การออกแบบพื้นที่เหล่านี้ให้รองรับเพียงการทำงานแบบเดิม ย่อมไม่เพียงพอต่อวิถีชีวิตร่วมสมัยอีกต่อไป

ในบริบทของ **ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ** และบทบาทของ **ธพส.** แนวคิด Hybrid Life จึงเป็นมากกว่าการออกแบบพื้นที่ แต่เป็นการยกระดับบทบาทของพื้นที่ภาครัฐสู่การเป็น "เมืองย่อย" ที่ทำงาน ใช้ชีวิต และพักผ่อนไปพร้อมกันได้อย่างสมดุล การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน

ด้านพลังงานสะอาด ไม่ว่าจะเป็นโครงการ Solar Rooftop โครงการ EV Charger หรือการต่อยอดนวัตกรรมพลังงานอย่างไฮโดรเจนสำหรับอาคารพาณิชย์ ล้วนช่วยให้พื้นที่ราชการลดภาระต่อสิ่งแวดล้อม และยังสร้างสภาพแวดล้อมที่ทันสมัยและเป็นมิตรกับผู้ใช้งานในระยะยาว

ขณะเดียวกัน การพัฒนาพื้นที่สีเขียวมากกว่า 138 ไร่ที่เป็นทั้งทางเดินเชื่อมต่อ พื้นที่พักผ่อน และพื้นที่สาธารณะภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ทำให้การเข้ามาทำงานหรือมาติดต่อไม่ใช่กิจกรรมที่เร่งรีบและตึงเครียด แต่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน พื้นที่ที่มีแสงธรรมชาติ รมเงา และจังหวะการใช้งานที่ยืดหยุ่น ช่วยให้ผู้คนสามารถหยุด พัก และกลับมาทำงานด้วยพลังที่ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้คือหัวใจของ Hybrid Life ในบริบทของพื้นที่ภาครัฐ

เมื่อแนวคิด Hybrid Life ผสมผสานเข้ากับ Smart City พื้นที่ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ จึงไม่เพียงรองรับการทำงานในปัจจุบัน แต่พร้อมปรับตัวต่ออนาคต ระบบดิจิทัลที่ช่วยลดขั้นตอนต่าง ๆ ระบบจัดการพลังงานอัจฉริยะ ระบบขนส่งที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และพื้นที่ที่ออกแบบอย่างเข้าใจผู้ใช้งาน ล้วนช่วยให้ศูนย์ราชการฯ สามารถตอบโจทย์ทั้งประสิทธิภาพ การเข้าถึง และคุณภาพชีวิตไปพร้อมกัน

ท้ายที่สุด Hybrid Life ไม่ใช่แนวคิดที่สวยงามในเชิงทฤษฎี แต่คือทิศทางที่เมืองและองค์กรทั่วโลกกำลังเดินไป เมื่อชีวิตไม่ถูกแบ่งเป็นช่วงอีกต่อไป พื้นที่ที่ดีจึงต้องรองรับทุกบทบาทของชีวิตอย่างสมดุล และเมื่อแนวคิดนี้ถูกนำมาปรับใช้อย่างจริงจังกับศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ภายใต้การพัฒนาและบริหารจัดการของ ธพส. พื้นที่แห่งนี้ก็มีศักยภาพที่จะก้าวไปไกลกว่าสถานที่ทำงาน และกลายเป็นต้นแบบของพื้นที่ภาครัฐที่ทำงาน ใช้ชีวิต และพักผ่อนไปพร้อมกันได้อย่างยั่งยืน

ความสัมพันธ์ระหว่างไทยและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) ไม่ได้เป็นเพียงความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างรัฐ แต่คือสายใยของ “พี่น้องร่วมสายน้ำโขง” ที่ผูกพันกันด้วยประวัติศาสตร์ร่วม ภาษาที่สื่อสารเข้าใจกัน และวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงจนแยกแทบไม่ออก ซึ่งในปีนี้ทั้งสองประเทศสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างกันมายาวนานถึง 75 ปี

“ไทย” และ “สปป.ลาว” เชื่อมโยงผ่านสะพานมิตรภาพข้ามแม่น้ำโขงขนาดใหญ่แห่งแรกระหว่างจังหวัดหนองคายและนครหลวงเวียงจันทน์ในปี 2537 และในวันนี้เรากำลังจะผูกสัมพันธ์ไทยลาวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นด้วยสะพานมิตรภาพไทย-ลาวแห่งที่ 5 (บึงกาฬ-บอลิคำไซ) ที่ **พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี** เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเป็นองค์ประธานในพิธีเปิดร่วมกับ **นายทองลุน สีสุลิด** ประธานประเทศแห่งสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว และ **นางนาลี สีสุลิด** ภริยา เมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2568

การก่อสร้างสะพานมิตรภาพไทย-ลาว แห่งที่ 5 (บึงกาฬ-บอลิคำไซ) เชื่อมต่อทางหลวงแผ่นดิน หมายเลข 222 อำเภอเมืองบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ กับถนนสาย 13 เมืองปากซัน แขวงบอลิคำไซ สปป.ลาว มีรูปแบบการก่อสร้างตัวสะพานเป็นรูปแบบคานขึง สร้างด้วยคอนกรีตอัดแรงรูปกล่อง ความยาวรวม 1,350 เมตร

สะพานมิตรภาพไทย-ลาวแห่งที่ 5 นี้ มีเอกลักษณ์ทางสถาปัตยกรรมที่โดดเด่นคือการนำรูปทรงของ “แคน” ซึ่งเป็นเครื่องดนตรีพื้นบ้านลุ่มแม่น้ำโขง มาออกแบบเป็นเสาหลักของสะพาน เพื่อสื่อถึงวัฒนธรรมประเพณีที่สืบทอดมาร่วมกันและความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นของสองประเทศ

การเปิดสะพานมิตรภาพไทย-ลาวแห่งนี้ สะท้อนให้เห็นอย่างเด่นชัดถึงความสัมพันธ์ฉันมิตรอันใกล้ชิดที่มีมายาวนาน บนพื้นฐานของความเคารพยกย่องและความมุ่งมั่นตั้งใจ



ความสัมพันธ์ ไทย-ลาว 75 ปี

สู่สะพานมิตรภาพแห่งที่ 5 สร้างความมั่นคงพื้นที่ชายแดน

ร่วมกันในการสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ประเทศและประชาชนทั้งสองฝ่าย ในอนาคตอันใกล้ยังมีแผนจะดำเนินโครงการสะพานมิตรภาพ แห่งที่ 6 เชื่อมจังหวัดอุบลราชธานีกับแขวงสาละวัน ซึ่งจะช่วยเติมเต็มโครงข่ายคมนาคมตามแนวระเบียงเศรษฐกิจในอนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ยังมีการขับเคลื่อนความร่วมมือไทย-ลาวให้เจริญก้าวหน้าไปด้วยกัน และส่งเสริมความกินดี อยู่ดี ของประชาชนของทั้งสองประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมสร้างให้พื้นที่ชายแดนของทั้งสองประเทศมีความมั่นคง

ไม่ว่าจะเป็นด้านยาเสพติด ที่หน่วยงานด้านความมั่นคงของทั้งสองฝ่ายทำงานร่วมกันเพิ่มความเข้มแข็งของความร่วมมือ สนับสนุนการแลกเปลี่ยนข่าวสารและขยายผลการสืบสวนสอบสวนของชุดปฏิบัติการและคณะทำงานร่วม และส่งเสริมความร่วมมือในระดับท้องถิ่นและระดับหมู่บ้าน

ในส่วนของการขยายการค้าและเศรษฐกิจ ไทยได้เสนอให้ใช้ประโยชน์จากกรอบแม่โขง-ล้านช้าง ที่ไทยเป็นประธานในปีนี เพื่อผลักดันความร่วมมืออย่างจริงจังในภูมิภาค พร้อมชื่นชมรัฐบาล สปป.ลาว ที่ได้ดำเนินการปราบปรามกลุ่มอาชญากรรมในเขตเศรษฐกิจพิเศษสามเหลี่ยมทองคำในช่วงที่ผ่านมา ซึ่งฝ่ายไทยพร้อมสนับสนุน สปป.ลาว ในการขยายผลการปราบปรามและการสอบสวนเพื่อเอาผิดกับผู้เกี่ยวข้อง

ความร่วมมือเหล่านี้ตอกย้ำว่า “เพื่อนรักไทย-ลาว” คือความสัมพันธ์ที่ไม่ได้หยุดอยู่แค่การเซ็นสัญญา แต่หยั่งรากไปถึงความเชื่อมั่นและความผูกพันในระดับประชาชนที่จะดำเนินต่อไปตราบนานเท่านาน

Global Trend

BIOMIMETICS ธรรมชาติสร้างสรรค์ จุดเริ่มต้นของนวัตกรรมพลิกโลก



ธรรมชาติไม่เพียงแต่เป็นแหล่งความงาม แหล่งผลิตอาหาร และอากาศที่จำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิตเท่านั้น แต่ยังเป็นแหล่งสร้างแรงบันดาลใจที่สำคัญในการพัฒนานวัตกรรมและเทคโนโลยีของมนุษย์อีกด้วย

หนึ่งในศาสตร์ที่มนุษย์ได้แรงบันดาลใจมาจากธรรมชาติคือ

ไบโอมิเมติกส์ (Biomimetics) คือศาสตร์ที่เลียนแบบโครงสร้าง กระบวนการ และระบบจากธรรมชาติ เพื่อแก้ปัญหาทางเทคโนโลยีและวิศวกรรม คำนี้มาจากภาษากรีก “Bio” (ชีวิต) และ “Mimesis” (การเลียนแบบ)

บางคนอาจมองว่า “Biomimetics” เป็นสิ่งไกลตัว แต่ในความเป็นจริงมนุษย์ใช้ศาสตร์ Biomimetics มาประยุกต์ใช้กับงานออกแบบ ศิลปะ และนวัตกรรมต่าง ๆ ที่มีเอกลักษณ์ หรือเพื่อแก้ไขโจทย์ปัญหาในการดำเนินชีวิตมาหลายศตวรรษแล้ว ผลงานที่เกิดขึ้นจากศาสตร์ Biomimetics นับแต่อดีตถึงปัจจุบันเป็นนวัตกรรมที่น่าทึ่งมากจริง ๆ

เริ่มตั้งแต่ “**เมล็ดพืชสู่แถบตีนตุ๊กแก**” เมื่อ “**จอร์จ เดอ เมสทรอล**” นักประดิษฐ์จากสวิตเซอร์แลนด์ออกไปเดินเล่น ขณะกำลังเดินกลับบ้านเขาพบว่ามีเมล็ดพืชชนิดหนึ่งที่ฝักมีหนามติดกางเกงกลับมาด้วย “**เดอ เมสทรอล**” จึงสังเกตลักษณะของฝักดังกล่าวด้วยกล้องจุลทรรศน์และมองเห็นรูปทรงคล้ายตะขอเกี่ยวอยู่กับผ้าของกางเกง พบว่าพืชใช้วิธีการขยายพันธุ์โดยการสร้างเมล็ดที่มีลักษณะเป็นตะขอนี้เพื่อให้สามารถเกาะเกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตอื่น และเพื่อใช้เป็นพาหนะในการขยายพันธุ์ไปยังแหล่งต่าง ๆ การค้นพบนี้ทำให้ในปี ค.ศ. 1984 “**เดอ เมสทรอล**” ได้ต่อยอดและประดิษฐ์เป็น “**Velcro**” หรือที่เราเรียกกันว่า “**แถบตีนตุ๊กแก**” ที่เราใช้อยู่ในทุกวันนี้

ต่อมาในปี ค.ศ. 2004 ผู้ผลิตชุดว่ายน้ำอย่าง Speedo ได้เผยแพร่แนวคิด “**ฉิวหนั่งฉลามสู่ชุดว่ายน้ำ**” โดยผลิตชุดว่ายน้ำเพื่อใช้ในการแข่งขันโดยเลียนแบบจากฉิวหนั่งของฉลามที่มีรูพ่นเล็ก ๆ เพื่อช่วยลดการเสียดสีและแรงต้านในน้ำ เมื่อนำมาประยุกต์เข้ากับชุดว่ายน้ำจึงช่วยให้ผู้สวมใส่สามารถว่ายน้ำได้คล่องตัวและรวดเร็วขึ้น

เรื่องราวของ “**Biomimetics**” ที่มักจะถูกหยิบยกมาเป็นตัวอย่างบ่อยครั้ง นั่นคือ “**นกฮูก-นกกระเต็นสู่รถไฟชินคันเซ็น**” เมื่อ “**เอจิ นาคัตสึ**” วิศวกรออกแบบรถไฟความเร็วสูงและนักดูนกมืออาชีพ ได้รับโจทย์ให้พัฒนารถไฟชินคันเซ็นให้เร็วขึ้นอีกเป็น 300 หรือ 350 กม./ชม แต่ความยากคือ ยิ่งรถไฟวิ่งเร็ว เสียงก็จะมีดัง “**นาคัตสึ**” จึงแก้โจทย์โดยใช้ธรรมชาติของนกด้วยคำถามว่า นกอะไรบินเงียบที่สุด? เมื่อได้คำตอบว่า “**นกฮูก**” จึงศึกษาหลักเกี่ยวกับขนของมัน แล้วนำเอาไอเดียนี้มาทดลองใช้กับรถไฟชินคันเซ็น

โจทย์อีกข้อหนึ่งคือ เสียงไซเรนลมเวลาที่รถไฟพุ่งผ่านอุโมงค์ แรงบันดาลใจของ “**นาคัตสึ**” คือ “**นกกระเต็น**” เพราะนกกระเต็นพุ่งปากลงน้ำจับปลาโดยที่น้ำไม่กระเซ็นจนปลารู้ตัวก่อน จึงนำทรงปากของนกกระเต็นมาออกแบบหัวรถไฟ เมื่อหัวรถทรงปากนกกระเต็นนี้ถูกนำไปสร้างและทดลองวิ่งเข้าอุโมงค์จริง ก็ปรากฏว่าลดเสียงไซเรนลมลงได้สำเร็จและทำเสียงดังไม่เกิน 70 เดซิเบล แม้จะวิ่งด้วยความเร็วถึง 300 กม./ชม. ซึ่งผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

ดีไซน์หัวรถใหม่เลียนแบบปากนกกระเต็น รวมทั้งยังได้ออกแบบลดเสียงและโครงสร้างวงกราฟใหม่เลียนแบบปีกนกฮูก ถูกนำมาประกอบรวมกันกลายเป็นรถไฟชินคันเซ็นรุ่นใหม่ที่มีชื่อว่า N500 ซึ่งไม่เพียงเร็วขึ้น เงียบขึ้น แต่ยังสร้างแรงต้านอากาศน้อยลงถึง 30% และประหยัดพลังงานกว่ารุ่นเก่าอีก 15% ด้วย โดยรถไฟซีรีส์ N500 เริ่มต้นวิ่งรับผู้โดยสารจริงในปี ค.ศ. 1997

ตั้งแต่นั้นมา “**เอจิ นาคัตสึ**” ก็กลายเป็นตำนาน ไม่เพียงในแวดวงวิศวกรรมของประเทศญี่ปุ่น แต่ในฐานะตัวอย่างสุดคลาสสิกของ “**Biomimetics**” การออกแบบที่ได้รับแรงบันดาลใจจากธรรมชาติซึ่งโด่งดังไปทั่วโลก

ใครหลายคนน่าจะเคยได้ยินคำเปรียบเปรยสุดคลาสสิก ว่าอาชีพ “ครู” นั้น ไม่ต่างจาก “เรือจ้าง” นำพาศิษย์ไปถึงฝั่ง และยินดีเมื่อเห็นศิษย์ได้ดี เติบโตในเส้นทางตามปรารถนา

นอกเหนือจากการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้แล้ว ครูยังต้อง ดำรงตนในฐานะแบบอย่างที่ดี เคารพและให้เกียรติผู้คน หลากหลาย ร้อยพ่อพันแม่ รวมถึงเปิดใจ เปิดพื้นที่ให้ศิษย์ได้ ถกเถียงอย่างสร้างสรรค์ ไม่ยึดติดว่าคำตอบของตัวเองนั้นถูก เสมอไป พร้อมส่งมอบคุณค่าแก่ศิษย์ด้วยศาสตร์และศิลป์ อย่างเต็มที่ ขณะเดียวกันศิษย์เองก็ควรเคารพครูผู้ให้วิชา มองให้ลึก ถึงความตั้งใจ ไม่ใช่มองผ่านว่าเป็นแค่เรือจ้าง

เมื่อโลกเปลี่ยนเร็ว และมีความผันผวนต่าง ๆ เข้ามาท้าทาย ชีวิต ครูจำเป็นต้องพลิกโฉมการเรียนการสอนจากการท่องจำ เหมือนนกแก้วนกขุนทอง สู่ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ วิธีใหม่ แนวกรอบเดิม ๆ ให้ลูกศิษย์เหมือนได้ออกไปท่อง เที่ยวในโลกกว้าง!

เริ่มต้นจากการสร้าง “แรงบันดาลใจ” กระตุ้นให้ผู้เรียน เกิดความสนใจ เตรียมอารมณ์และความพร้อมก่อนเรียนรู้ เช่น นำโทรศัพท์มือถือหรือแอปพลิเคชันมาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม หรือสื่อการสอน โหมโรงสร้างความตื่นตัวก่อนเข้าสู่เนื้อหาที่เป็นแก่นแท้



“วันครู” วัสดุใหม่

แหวกกรอบการเรียนรู้ คู่กรรมนิยมมงดงาม



ต่อด้วยการให้ผู้เรียนได้ “เรียนรู้และค้นหาคำตอบ ด้วยตัวเอง” เช่น พาไปลงพื้นที่จริง มีประสบการณ์จริง ไม่จำกัดเฉพาะในห้องเรียนสี่เหลี่ยมเท่านั้น สร้างความกล้า และเสริมความมั่นใจแก่ผู้เรียน ให้ได้ลองผิดลองถูกอย่างเต็มที่ บนความเข้าใจร่วมกันว่านี่คือกระบวนการเรียนรู้ อย่างหนึ่ง

พร้อมเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนได้หัดจับประเด็น ย่อย ข้อมูล ทำพีเรนเทซัน นำเสนอสิ่งที่เรียนรู้เพิ่มเติมที่ไม่ต้องรอให้ครูเป็นคนป้อนข้อมูลเพียงฝ่ายเดียว เพื่อให้เด็กได้มีความกล้า ความมั่นใจ ที่จะเติบโต ไปพร้อมกัน จากนั้นผลักดันให้ผู้เรียนฝึกฝน ทำซ้ำ จนเชี่ยวชาญ และอีกสิ่งสำคัญคือการคอยทบทวน ความรู้ มอบโจทย์การบ้านที่เหมาะสม ช่วยกระตุ้น การคิดวิเคราะห์ที่จริงจัง

ทั้งนี้ การชี้แนวทางให้ผู้เรียนถึงเห็นว่าการทำ โปรเจกต์ (Project) คือจุดเริ่มต้นของการเชื่อมโยง

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากห้องเรียนกับโลกภายนอก ขวนผู้เรียนตั้งคำถาม เข้าถึงแก่นแท้ ว่าเรา เรียนรู้เรื่องนี้ไปเพื่ออะไร? เพื่อสร้างสรรค์ สิ่งใหม่? แก้ไขสิ่งเก่าให้ดีกว่าเดิม? นำ ไปต่อยอดเป็นนวัตกรรมที่ไม่ใช่แค่เรื่อง ของวิทยาศาสตร์หรือเทคโนโลยีเท่านั้น แต่หมายรวมถึงนวัตกรรมทางความคิด ที่สามารถเปลี่ยน “คุณภาพชีวิต” ให้ดี ยิ่งขึ้น ด้วยการนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ ผ่านกระบวนการความคิด ค้นคว้าหาข้อมูล ทดลอง วิเคราะห์ และสรุปผลลัพท์ของ โปรเจกต์ ให้ผู้เรียนได้เตรียมความพร้อม และเพิ่มพูนทักษะรอบด้าน ก่อนกระโจน

เข้าสู่โลกการทำงานจริง โดยระหว่างทาง ครูสามารถออกความคิดเห็น แนะนำ ว่าควรพัฒนาต่อยอดจุดไหน อย่างไร และให้กำลังใจ ไม่ว่าจะ โปรเจกต์นั้นจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว พร้อมเน้นย้ำให้ ผู้เรียนเข้าใจว่า “ความล้มเหลว” เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้



สิ่งสำคัญคือรู้จักวิธีล้มให้ถูกต้อง นั่นคือการล้มไปข้างหน้า และลุกให้เร็ว พร้อมไปต่ออย่างภาคภูมิใจ

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดให้ วันที่ 16 มกราคม ของทุกปี เป็น “วันครู” นอกจากเป็นวันหยุดสำหรับครูและ นักเรียนแล้ว นับเป็นโอกาสอันดีที่ทั้งครูและศิษย์จะได้ระลึกถึง บทบาทหน้าที่ และสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างกัน

และหนึ่งในการแสดงออกถึงความเคารพคือ “การไหว้ ครู” ซึ่งเป็นธรรมเนียมสืบทอดอันงดงาม

สำหรับการมอบ “ดอกไม้ไหว้ครู” มี “ดอกเข็ม” สื่อถึง สติปัญญาอันหลักแหลม “หญ้าแพรก” สื่อถึงการเติบโตเร็ว และทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ ทนต่อการเหยียบย่ำ แม้บางครั้ง จะมีเหยียบไปบ้าง แต่เมื่อได้รับน้ำซึ่งเปรียบกับคำสอนของครู ก็พร้อมจะเติบโต “ดอกมะเขือ” แสดงถึงผู้เรียนต้องรู้จัก อ่อนน้อม ถ่อมตน เป็นคนสุภาพ เหมือนมะเขือที่โน้มลงเสมอ เมื่อจะออกลูก “ข้าวตอก” เปรียบเหมือนความรู้ที่แตกฉาน เพิ่มพูนอย่างรวดเร็วเหมือนข้าวสารตอนถูกคว่ำ ไม่ต่างจากครูที่ คอยเคียงซ้าย ขอบรมผู้เรียน สามารถนำวิชาความรู้อันแตกฉาน ไปประกอบการดำรงชีวิตได้เป็นอย่างดี

แต่ถ้าไม่มีดอกไม้ไหว้ครู ไม่เป็นไร สามารถมอบดอกไม้ อื่น ๆ หรือสิ่งของแทนใจแก่ครูที่เราเคารพได้ ไม่จำเป็นต้อง ราคาแพงเสมอไป เชื่อว่าครูทุกคนต่างชื่นใจกับทุกสิ่งที่ได้รับเสมอ

นอกจากนี้ ด้วยปัจจุบันคำว่า “ครู” กับ “ศิษย์” ไม่ได้จำกัด เฉพาะห้องเรียนสี่เหลี่ยมเท่านั้น เพราะเมื่อโลกกว้างขึ้น ใหญ่ขึ้น ด้วยโซเชียลมีเดียและแพลตฟอร์มมากมาย ทำให้ เราทุกคนสามารถเป็นครูและศิษย์ของใครอีกคนบนโลก ไปได้เสมอ เพราะฉะนั้นอย่าลืมนอบคำว่า “ขอบคุณ” ของขวัญอันงดงามและเรียบง่ายให้คุณครู เพื่อเป็น กำลังใจแก่การส่งต่อความรู้อันมีค่าและมากความหมาย





ชมดอกไม้ให้หัวใจเบ่งบาน

สายลมหนาวพัดผ่าน ฤดูกาลที่งดงามน่าประทับใจที่สุดช่วงหนึ่งกลับมาเยือนอีกครั้ง ห้วงเวลาที่ธรรมชาติค่อย ๆ เปิดเผยตัวตนอย่างอ่อนโยน ลมเย็นพัดผ่านผืนป่า สายหมอกออกอวดโฉมคลุมยอดเขา และดอกไม้เล็กใหญ่ทยอยเบ่งบานราวกับรู้จังหวะของฤดูกาล เพื่อรอต้อนรับผู้มาเยือน เป็นความงามที่อยากชวนไปสัมผัสให้อบอุ่นหัวใจและประทับอยู่ในความทรงจำไม่รู้ลืม



ดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่ ความละมุนบนหลังคาเมืองไทย

ยอดดอยที่สูงที่สุดของประเทศไทย เป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขาหิมาลัยซึ่งพาดผ่านจากประเทศเนปาล ภูฏาน เมียนมา และมาสิ้นสุดที่นี่ ที่ซึ่งฤดูหนาวชัดเจนกว่าที่ใด ทุกเช้าสายหมอกลอยต่ำราวผืนผ้าบางคลุมป่าดิบเขา แสงแดดอ่อนแรกของวันทอดผ่านกลีบดอกไม้เมืองหนาว จนสวนดอกไม้ดูราวกับภาพวาดที่มีชีวิต ท่ามกลางภูมิประเทศและสภาพป่าที่หลากหลาย อากาศหนาวเย็นตลอดทั้งปี ไฮไลต์ที่ไม่ควรพลาด คือ พระมหาธาตุเจดีย์ศรี (นภเมทนีดล-นภพลภูมิสิริ) เส้นทางศึกษาธรรมชาติกิ่วแม่ปาน จุดสูงสุดแดนสยาม น้ำตกวชิรธาร น้ำตกแม่ยะ โครงการหลวงขุนวาง และหมู่บ้านชาวเขา รับรองว่า ทุกก้าวเดินบนยอดดอยจะเต็มไปด้วยความสดชื่นถึงใจแน่นอน



ภูเรือ จังหวัดเลย โรแมนติกที่ไม่เร่งรีบ

เมืองหนาวที่มีเสน่ห์แบบเรียบง่ายสงบ ไม่หวือหวา ไม่เร่งรีบ แต่ชวนให้สัมผัสความละมุนอย่างตั้งใจ สวนดอกไม้ภายในอุทยานตั้งอยู่ท่ามกลางแนวเขาและท้องฟ้ากว้าง ดอกไม้เมืองหนาวหลากสีเบ่งบานอย่างเรียบง่าย อากาศเย็นสบาย ทำให้ทุกอย่างเคลื่อนไหวช้าลง เหมาะกับการมาปล่อยใจ ปล่อยความคิดให้ลอยไปกับสายลมหนาว ภูเรือไม่ได้มีดีแค่ความสวยงามบนยอดดอยและไม้ดอกไม้เมืองหนาว แต่ยังมีแลนด์มาร์กและคาเฟ่วิวหลักล้านให้ไปนั่งพักใจกับเครื่องดื่มร้อน ๆ คลายหนาวชิลล์ ๆ เบรกชีวิตที่เร่งรีบมาตลอดปี



ทุ่งบัวแดง จังหวัดนครสวรรค์ สวรรค์บนผืนน้ำ

ในยามเช้าตรู่ของฤดูหนาว ผืนน้ำกว้างของบึงบอระเพ็ดในอำเภอบึงสามพัน จังหวัดนครสวรรค์ ทะเลสาบน้ำจืดที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย จะค่อย ๆ เปลี่ยนสี เมื่อดอกบัวแดงนับพันดอกผลิบานรับแสงแรกของวัน ทุ่งบัวแดงที่นครสวรรค์ไม่ใช่เพียงแหล่งท่องเที่ยว แต่คือช่วงเวลาสั้น ๆ ที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้หยุดมองความงามอย่างตั้งใจ ภาพบัวแดงบานเต็มผืนน้ำ สะท้อนเงาท้องฟ้าและสายหมอกบาง เป็นภาพที่นิ่ง สงบ อบอุ่นหัวใจ และยิ่งฟินมากขึ้นเมื่อผู้มาเยือนสามารถนั่งเรือเข้าไปกลางบึงน้ำขนาดใหญ่ เพื่อถ่ายรูปกับดอกบัวที่บ้านสะพรั่งเต็มทุ่งได้อย่างใกล้ชิด

การเดินทางชมดอกไม้ ไม่ใช่เพียงการตามหาภาพสวยงาม แต่คือการฝึกใจให้ช้าลง และเรียนรู้ที่จะมองธรรมชาติด้วยความเคารพ ที่แม้ดูหนาวอาจผ่านไปอย่างรวดเร็ว แต่ความงามที่เติบโตจากการดูแลและการอนุรักษ์จะยังคงอยู่ในความทรงจำของผู้มาเยือนเสมอ

บ้านแก่งมะกรูด จังหวัดอุทัยธานี หนาวสุดกลางสยาม

แก่งมะกรูด อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี คือปลายทางของคนที่ยากพบฤดูหนาวที่ไม่ไกลจากเมืองกรุงมากนัก หมู่บ้านเล็ก ๆ กลางขุนเขา ที่โอบล้อมด้วยป่าและสายหมอกในฤดูหนาวดอกไม้เมืองหนาวและดอกไม้ท้องถิ่นจะค่อย ๆ เบ่งบานตามไร่



สวน และเส้นทางเดินในชุมชน ความงามของแก่งมะกรูดไม่ได้อยู่ที่ดอกไม้บานาพันธุ์หลากสีล้วนกลางขุนเขาเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ในวิถีชีวิตเรียบง่าย รอยยิ้ม และความอบอุ่นของผู้คนพื้นถิ่น วิถีอัตลักษณ์กะเหรี่ยงชาติพันธุ์ที่ทำให้การเดินทางครั้งนี้เต็มไปด้วยความหมาย

"ดวงรายเดือน 12 ราศี" มกราคม 2569 หมอธีร์ ไพย์ปช

ราศีมังกร (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)
การทำงาน : ได้ขยับขยาย หรือมีโอกาสได้เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง ความรับผิดชอบเยอะมากขึ้น คนว่างงาน ได้งานใหม่ที่พัฒนาตัวเองมาก ธุรกิจส่วนตัว ธุรกิจเติบโต ขยับขยายกิจการ หรือมีออเดอร์เพิ่มขึ้น **การเงิน :** มีเหตุให้เกิดความลังเล ยิงการลงทุน ต้องไตร่ตรองให้ดี ๆ **ความรัก :** คนโสด เจอแต่คนไม่ดีมาหลอกหลวงให้เข้าใจ คนมีคู่ มีแต่ปัญหาที่ถาโถมเข้ามาให้เกิดความบั่นทอนจนความรักแตกหักได้

ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 12 มี.ค.)
การทำงาน : มีโอกาสได้เจอหัวหน้าที่ดี มีความสามารถ หรือได้รับผิดชอบงานที่ขึ้นตรงกับหัวหน้า คนว่างงาน ได้โอกาสที่ดี มีคนแนะนำงานดี ๆ ให้ ธุรกิจส่วนตัว ได้เจอธุรกิจใหม่ หรือพบช่องทางใหม่ แต่ต้องไตร่ตรองให้ดี **การเงิน :** มีเรื่องให้หงุดหงิดใจ ใช้เงินไม่ได้ตามที่คิด สิ่งที่ทำไม่ได้ มีสติในการใช้เงิน เก็บก่อนใช้เสมอ **ความรัก :** คนโสดเสน่ห์แรง มีแต่คนเข้าหาทั้งดีไม่ดี ค่อย ๆ ตัดสินใจ คนมีคู่ ได้พบเส้นทางใหม่ ๆ ที่จะพาทั้งคู่ไปลุย พิสูจน์ความรักที่มี

ราศีมีน (13 มี.ค. - 12 เม.ย.)
การทำงาน : ต้องรับมือกับการทำงานที่มีตัวเลข หรือมี KPI ที่หนักหน่วง ต้องบริหารจัดการให้ดี มีโอกาสใหม่ ๆ ที่ทำให้เติบโต คนว่างงาน อย่าคิดซับซ้อน ยื่นใบสมัครไปก่อน แต่ถ้าจะเอาเงินเก็บมาลงทุนต้องคิดให้ดี ธุรกิจส่วนตัว คู่แข่งทางธุรกิจเยอะ ต้องรีเช็กเลือกรับงานที่คุ้มค่าที่สุด **การเงิน :** ใช้เงินไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่องเยอะ ต้องตั้งสติดี ๆ ว่าเงินหมดกับเรื่องอะไร **ความรัก :** คนโสดเจอความสัมพันธ์ที่ซับซ้อน หาทางจบดี ๆ ไม่ได้ คนมีคู่ ระวังการสื่อสาร การเจรจาที่ไม่ตรงใจกัน

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)
การทำงาน : ได้โอกาสใหม่ในเรื่องการทำงาน ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ หรืองานที่ทำมาก่อนหน้านี้ส่งผลดีที่สุดในเดือนนี้ เตรียมรับข่าวดี คนว่างงาน มีข่าวดีได้งานใหม่ หรือได้สัมภาษณ์เพื่อต่อเรื่องเรื่องค่าตอบแทน ธุรกิจส่วนตัว ประสบความสำเร็จระดับหนึ่ง ธุรกิจดำเนินได้ดีขึ้น มีข่าวดี คำขायมีสัญญาที่ดี **การเงิน :** ถ้าใช้เงินไม่คิดมีแนวโน้มที่จะจับแพะชนแกะ หมุนเงินไม่คล่อง ต้องคิดให้ดี ๆ เก็บก่อนใช้ **ความรัก :** คนโสด เจอความสัมพันธ์ในที่ทำงาน ต้องระวังการสื่อสาร คนมีคู่ คนรักซัพพอร์ตทุกด้าน

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.)
การทำงาน : ภาพรวมเจอเรื่องผิดหวัง หรือตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ดี สภาพแวดล้อมการทำงานชวนให้หนักใจ ไม่ราบรื่น คนว่างงาน ยังคงต้องรอจังหวะของชีวิต อย่าคาดหวัง แต่ลงมือทำที่ทำได้ ธุรกิจส่วนตัว มีเหตุให้ต้องหยุดพักกิจการชั่วคราว หรือมีเหตุให้ธุรกิจไม่เติบโต **การเงิน :** อย่าเอาแต่ใจในการใช้เงิน มีเงินใช้ดีกว่าไม่มี อย่าทำอะไรเกินตัว **ความรัก :** คนโสด โสดสนิท มีความสัมพันธ์ในเชิงเพื่อนมากกว่า คนรัก คนมีคู่ ต่างคนต่างให้อิสระ ไม่ค่อยยึดติด หรือตามติดเป็นคู่ตลกด

ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)
การทำงาน : มีโอกาสที่จะได้รับการผลักดัน ในหน้าที่การทำงาน หรือมีโปรเจกต์ใหม่ ต้องวางแผนมากขึ้น รอบคอบอย่างมาก คนว่างงาน อยากลองทำอะไรต้องลงมือทำ จะได้รู้ถึงศักยภาพตัวเอง ธุรกิจส่วนตัว ต้องปรับตัวในการริเริ่มธุรกิจ ลุยธุรกิจใหม่ต้องรอบคอบ **การเงิน :** มีเหตุให้ต้องเสียเงินไปกับการดูแลสุขภาพ รวมถึงเจออุบัติเหตุ ต้องระวังเงินรั่วไหลอย่างรวดเร็ว **ความรัก :** คนโสด เจอคนอายุน้อยกว่า มีความสัมพันธ์จากการทำงานร่วมกัน หรือเจอคนที่ทำงาน คนมีคู่ เอาแต่ทำงานจนผลลืมนคนรักได้

ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.)
การทำงาน : งานหนักตั้งแต่เดือนแรก ต้องรับผิดชอบงานเยอะ อาจเกิดความเครียด หรือสุขภาพเสียได้ คนว่างงาน รับงานเยอะหรือทำอะไรเกินตัว ระวังทำผิดพลาด ธุรกิจส่วนตัว ต้องรับมือกับการลงมือจัดการธุรกิจทุกขั้นตอน เหนื่อยหนักมาก **การเงิน :** ต้องรัดเข็มขัดให้ดี ๆ ใช้จ่ายเงินที่จำเป็น อย่าใช้เงินเกินตัว มีเงินเก็บให้มากกว่าใช้ **ความรัก :** คนโสด ระวังเจอความสัมพันธ์ซ้ำซ้อน คนมีคู่ มีคนที่สามมาปั่นให้ไม่เข้าใจกัน

ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.)
การทำงาน : มีแต่อุปสรรค ไม่เป็นไปอย่างที่คิด หรือตกในสถานการณ์ที่ทำอะไรไม่เข้าท่า หรือโดนหักหลังจากคนรอบข้าง ต้องมีสติ คนว่างงาน ยังไม่ได้รับโอกาสที่ดี ธุรกิจส่วนตัว อาจเจอปัญหาหนักหน่วงหรือถูกโกง **การเงิน :** มีแนวโน้มได้รับการช่วยเหลือเรื่องเงินทองจากคนใกล้ชิด ให้ใช้เงินคล่องมากขึ้น **ความรัก :** คนโสด ไม่ได้คาดหวังกับคนที่เข้ามา มีสติในการเลือก อย่าเพิ่งปักใจรักใคร คนมีคู่ มีแนวโน้มคนรักชวนทำบุญ หรือชวนทำสิ่งดี ๆ

ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)
การทำงาน : เตรียมรับโอกาสดี ๆ มีแนวโน้มได้รับการผลักดันในเรื่องงานมากขึ้น ค่าตอบแทนตามมากขึ้น คนว่างงาน มีโอกาสได้งานใหม่ที่คุ้มค่าตอบแทนที่ชงไป ธุรกิจส่วนตัว ปังปรีเย่ไม่น้อย คำขायได้กำไรเข้ามา **การเงิน :** ได้รับเงินก้อนโต หรือมีช่องทางสร้างรายได้ที่มีกำไรเติบโตมากขึ้น **ความรัก :** คนโสด เจอคนที่ทำให้เปิดใจอีกครึ่ง คนมีคู่ ความสัมพันธ์เติบโตมากขึ้น มีทิศทางที่ชัดเจน ทำอะไรร่วมกันมากขึ้น

ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.)
การทำงาน : ได้เจอคนใหม่ ๆ หรือได้พบการทำงานที่ต้องปรับตัวมากขึ้น ต้องสื่อสารชัดเจน เพื่อให้งานออกมาดี ไม่มีอุปสรรค มีโอกาสได้รับการผลักดันจากหัวหน้างาน คนว่างงาน ได้รับการชักชวน หรือได้รับการติดต่อกลับ เตรียมตัวสัมภาษณ์ให้ดี **การเงิน :** มีแต่หาเงิน หารายได้มากขึ้น เพราะชีวิตเติบโต มีภาระที่ต้องแบกมาก **ความรัก :** คนโสด ความสัมพันธ์เริ่มพัฒนา เริ่มชัดเจนมากขึ้น คนมีคู่ สิ่งที่ทำร่วมกันเติบโตไประดับหนึ่งแล้ว

ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)
การทำงาน : เจอสถานการณ์ที่ให้ผิดหวัง ซ้ำซาก เจอปัญหาเดิม ๆ วงกลับมาให้คิดมาก ไม่ตอบใจหลายสิ่งที่ต้องการเลย คนว่างงาน ตกงานอยู่ ยังไม่ได้อะไรที่ต้องการ หรือถูกใจ อะไรที่ต้องลุยก็ทำไปก่อน อย่าใช้ชีวิตไม่มีความหมาย ธุรกิจส่วนตัว ต้องพักกิจการ เจอเรื่องไม่เป็นเรื่อง ถูกโกงถูกหลอกวงกลับมา ไม่พินสั๊กที่ **การเงิน :** ต้องค่อย ๆ คิดเรื่องการใช้จ่าย อย่าใช้เกินตัว หรืออย่างลงทุนอะไรที่ไม่ชัดเจน ถูกหลอกได้ **ความรัก :** คนโสด เจอคนอายุมากกว่า มีหัวหน้าธุรกิจ คนมีคู่ คนรักสายเปย์แต่ต้องรู้จักเบรกกันบ้าง

ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)
การทำงาน : มีโอกาสที่จะได้ทำงานกับทีมเก่า หรือคนที่เคยทำงานด้วยกันมาก่อน คนว่างงาน มีแนวโน้มที่ทำงานเดิมติดต่อกลับมายื่นข้อเสนอ ธุรกิจส่วนตัว จะเจออะไรที่ต้องคิดให้ดี ลงทุนอะไรเพิ่ม ต้องระวังปัญหาเดิม ๆ ที่ยังแก้ไม่ได้มาซ้ำรอย **การเงิน :** ต้องบริหารเงินดี ๆ หาเงินเก่ง ต้องแบ่งไว้เพื่อตัวเองด้วย **ความรัก :** คนโสด เตรียมเป็นคนใหม่ที่มีความรักดี ๆ ที่จริงใจ คนมีคู่ เข้าสู่สถานการณ์ที่ดีขึ้น ความรักดีขึ้น

หากอยากเช็ดวงดี ๆ ตามเรามาที่ "หมอธีร์ ไพย์ปช"
 Facebook : <https://www.facebook.com/mortea.tarot/> หรืออยากเช็ดวงแบบส่วนตัวที่ Line ID : Teac02

บันการดี

**นำรายได้จากการจำหน่ายหรือ ร่วมสมทบทุนสนับสนุน
 ทุนการศึกษาแก่ "ศูนย์การเรียนรู้พิเศษประกาศาปัญญา"**





มหกรรมกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 33 ที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ ผ่านพ้นไปแล้วเมื่อเดือนธันวาคมที่ผ่านมา พร้อมกับความสำเร็จของทัพนักกีฬาไทยซึ่งครองบัลลังก์เจ้าอาเซียน ด้วยผลงานคว้ามาได้รวมทั้งสิ้น 233 เหรียญทองมากที่สุดประวัติศาสตร์ซีเกมส์

ทุกครั้งหลังจากซีเกมส์ผ่านพ้นไป ก็ถึงคราวของกีฬาคนพิการ “อาเซียนพาราเกมส์” ที่จะจัดขึ้นตามหลังมาติด ๆ โดยประเทศไทยเตรียมเป็นเจ้าภาพมหกรรมกีฬาอาเซียนพาราเกมส์ ครั้งที่ 13 ที่จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 20-26 มกราคม 2569

ศึกอาเซียนพาราเกมส์ครั้งนี้เป็นการรับหน้าเสื่อเจ้าภาพเป็นครั้งที่ 2 ของจังหวัดนครราชสีมา ต่อจากครั้งแรกเมื่อปี 2008 ซึ่งสมาพันธ์กีฬาคนพิการแห่งชาติอาเซียน มั่นใจว่า “โคราช” มีความพร้อมเต็มที่ และมีศักยภาพมากพอในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นสนามแข่งขัน ที่พัก ระบบคมนาคม สิ่งอำนวยความสะดวกนักกีฬา ตลอดจนประสบการณ์ในการจัดแข่งขันกีฬาคนพิการระดับนานาชาติ

ก่อนหน้านี้ จังหวัดนครราชสีมา เพิ่งเป็นเจ้าภาพมหกรรมกีฬาคนพิการทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวชิงแชมป์โลก (World Abilitysport Games 2025) เมื่อเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา ซึ่งถือเป็นทัวร์นาเมนต์สำคัญที่ช่วยให้โคราชได้เตรียมความพร้อมก่อนเป็นเจ้าภาพอาเซียนพาราเกมส์ในครั้งนี้



ศึกอาเซียนพาราเกมส์ครั้งที่ 13 จัดขึ้นภายใต้สโลแกน “สร้างความภาคภูมิใจไปด้วยกัน” (Create Pride Together) มีชิงชัยทั้งหมด 536 เหรียญ จาก 19 ชนิดกีฬา ได้แก่ กรีฑา แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล วอลเลย์บอลชายหาด วอลเลย์บอล 7 คน (พิการทางสมอง) ฟุตบอล 5 คน (ตาบอด) จักรยาน วายน้ำ ยกน้ำหนัก หมากลูกสากล ยิงธนู โกลบอล ยิงปืน ยูโด วอลเลย์บอลนั่ง โบว์ลิง และ บอคเซีย นอกจากนี้ยังมีกีฬาสาธิตอีก 2 ชนิด คือ ลอนโบว์ล และ วอลเลย์บอล

ส่วนเป้าหมายของทัพนักกีฬาคนพิการทีมชาติไทย แน่ใจว่าทุกคนมุ่งมั่นที่จะช่วยกันครองตำแหน่งเจ้าเหรียญทองให้ได้ เนื่องจากศักดิ์ศรีความเป็นเจ้าภาพที่ได้ลงแข่งขันในบ้านตัวเอง อีกทั้งผลงานที่ผ่านมา ทัพนักกีฬาไทยครองบัลลังก์เจ้าเหรียญทองได้มากที่สุดถึง 6 สมัยจากศึกอาเซียนพาราเกมส์ 12 ครั้งที่ผ่านมา

ต้องยอมรับตามตรงว่า “อาเซียนพาราเกมส์” อาจจะไม่เป็นที่จับตามองหรือได้รับความสนใจในวงกว้างเท่ากับ “ซีเกมส์” แต่มั่นใจได้เลยว่า นักกีฬาอาเซียนพาราเกมส์มีความมุ่งมั่นตั้งใจไม่แพ้กันกีฬาปกติ และพร้อมทุ่มเทสุดชีวิตเพื่อสร้างชื่อเสียงให้กับแผ่นดินเกิดของตัวเอง

นักกีฬาอาเซียนพาราเกมส์นับเป็นตัวอย่างสำคัญของการสร้างแรงบันดาลใจให้ทุกคนได้เห็นว่า ถึงแม้จะมีข้อจำกัดความไม่สมบูรณ์ของร่างกาย แต่พวกเขาก็มุ่งมั่นพยายามจนมาถึงจุดนี้ได้ ชนิดที่คนปกติต้องยอมรับในความแข็งแกร่งทั้งทางร่างกายและจิตใจของพวกเขา

อย่าลืมช่วยส่งกำลังใจเชียร์ทัพพาราไทย ลุยอาเซียนพาราเกมส์ ครั้งที่ 13 ที่โคราชกัน...

เช็กสุขภาพตามช่วงวัย ยันต้นกันภัยก่อนเจ็บป่วย

“อายุ” ไม่ได้เป็นเพียงตัวเลข แต่ยังเป็นตัวบ่งชี้ความเสี่ยงของโรค เพราะในแต่ละช่วงวัยร่างกายมนุษย์ส่งสัญญาณสุขภาพที่แตกต่างกัน หลายโรคเริ่มก่อตัวอย่างเงียบงันโดยไม่แสดงอาการ หากขาดการตรวจสุขภาพที่เหมาะสมอาจทำให้พลาดโอกาสในการป้องกันและรักษาอย่างทันท่วงที

ลองมาดูกันว่า “อายุเท่าไร ควรตรวจอะไร” เพื่อให้การดูแลสุขภาพเป็นไปอย่างตรงจุด ลดความเสี่ยงของโรค และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีตั้งแต่วัยนี้ไปจนถึงอนาคต

อายุน้อยกว่า 30 ปี ตรวจเพื่อรู้เท่าทัน และปรับพฤติกรรมสุขภาพ

แม้วัยรุ่นจะเป็นช่วงที่ร่างกายแข็งแรง แต่ไม่ได้หมายความว่าปลอดโรคเสมอไป โรคบางชนิดอาจแฝงอยู่โดยไม่แสดงอาการ การตรวจสุขภาพในวัยนี้จึงมีบทบาทสำคัญในการประเมินสุขภาพโดยรวม และใช้เป็นข้อมูลตั้งต้นสำหรับการดูแลตนเองในอนาคต ช่วยให้ตระหนักถึงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การพักผ่อนน้อย สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ หรือการขาดการออกกำลังกาย และสามารถปรับเปลี่ยนได้ก่อนเกิดโรค

รายการตรวจที่เหมาะสม ได้แก่ การซักประวัติและตรวจร่างกายทั่วไป วัดความดันโลหิต ตรวจความสมบูรณ์ของเลือด ตรวจระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ตรวจการทำงานของตับและไต ตรวจปัสสาวะ และเอกซเรย์ทรวงอก

อายุ 30-39 ปี วัยเริ่มต้นของโรคเรื้อรัง เน้นตรวจเชิงป้องกันมากขึ้น

ช่วงวัยคนทำงานเป็นระยะที่ความเครียดและภาระชีวิตเริ่มสะสม หลายคนอาจรู้สึก “ยังแข็งแรงดี” แต่ในความเป็นจริง โรคเรื้อรังบางชนิดเริ่มก่อตัวขึ้นอย่างเงียบ ๆ นอกจากการตรวจพื้นฐาน ควรเพิ่มการตรวจที่เจาะจงมากขึ้น

รายการตรวจที่เหมาะสม เช่น การประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ การตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี สำหรับสตรีควรตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก และตรวจเต้านมตามเกณฑ์อายุ เพื่อค้นหาความผิดปกติในระยะเริ่มต้น ซึ่งให้ผลการรักษาที่ดีที่สุด

อายุ 40-59 ปี วัยเฝ้าระวัง ตรวจละเอียดเพื่อป้องกันโรคร้ายแรง

เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน ความเสื่อมของร่างกายเริ่มชัดเจน โรคหลายชนิดเริ่มแสดงอาการ หรือมีภาวะแทรกซ้อนร่วม การตรวจสุขภาพในช่วงวัยนี้จึงควรมีความละเอียดมากขึ้น

รายการตรวจที่เหมาะสม ได้แก่ ตรวจระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ตรวจการทำงานของตับและไต ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ เอกซเรย์ทรวงอก และอัลตราซาวนด์ช่องท้อง รวมถึงการตรวจคัดกรองมะเร็งที่พบบ่อย เช่น มะเร็งตับ มะเร็งปอด และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ผู้ชายควรตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก ส่วนผู้หญิงควรตรวจมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านมอย่างสม่ำเสมอ

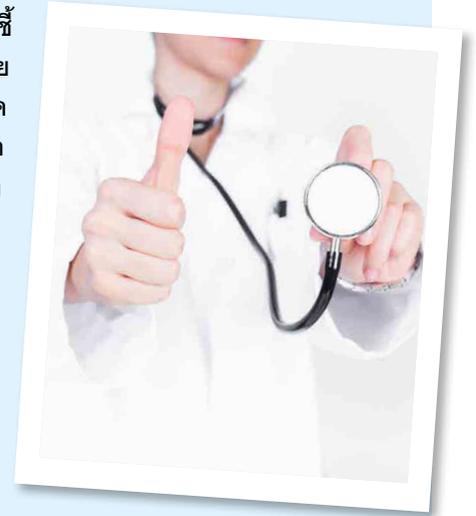
อายุ 60 ปีขึ้นไป ตรวจสุขภาพเชิงลึก เพื่อคงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นช่วงที่อวัยวะต่าง ๆ เสื่อมถอยอย่างต่อเนื่อง ความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังและภาวะแทรกซ้อนเพิ่มสูงขึ้น การตรวจสุขภาพจึงควรทำอย่างสม่ำเสมอ ครอบคลุมทั้งร่างกายและจิตใจ

รายการตรวจที่เหมาะสม ได้แก่ ตรวจร่างกายทั่วไป และวัดความดันโลหิต ประเมินภาวะโภชนาการ ตรวจเลือดและปัสสาวะเพื่อประเมินการทำงานของไต ตรวจระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ตรวจคัดกรองมะเร็งตามเกณฑ์อายุ

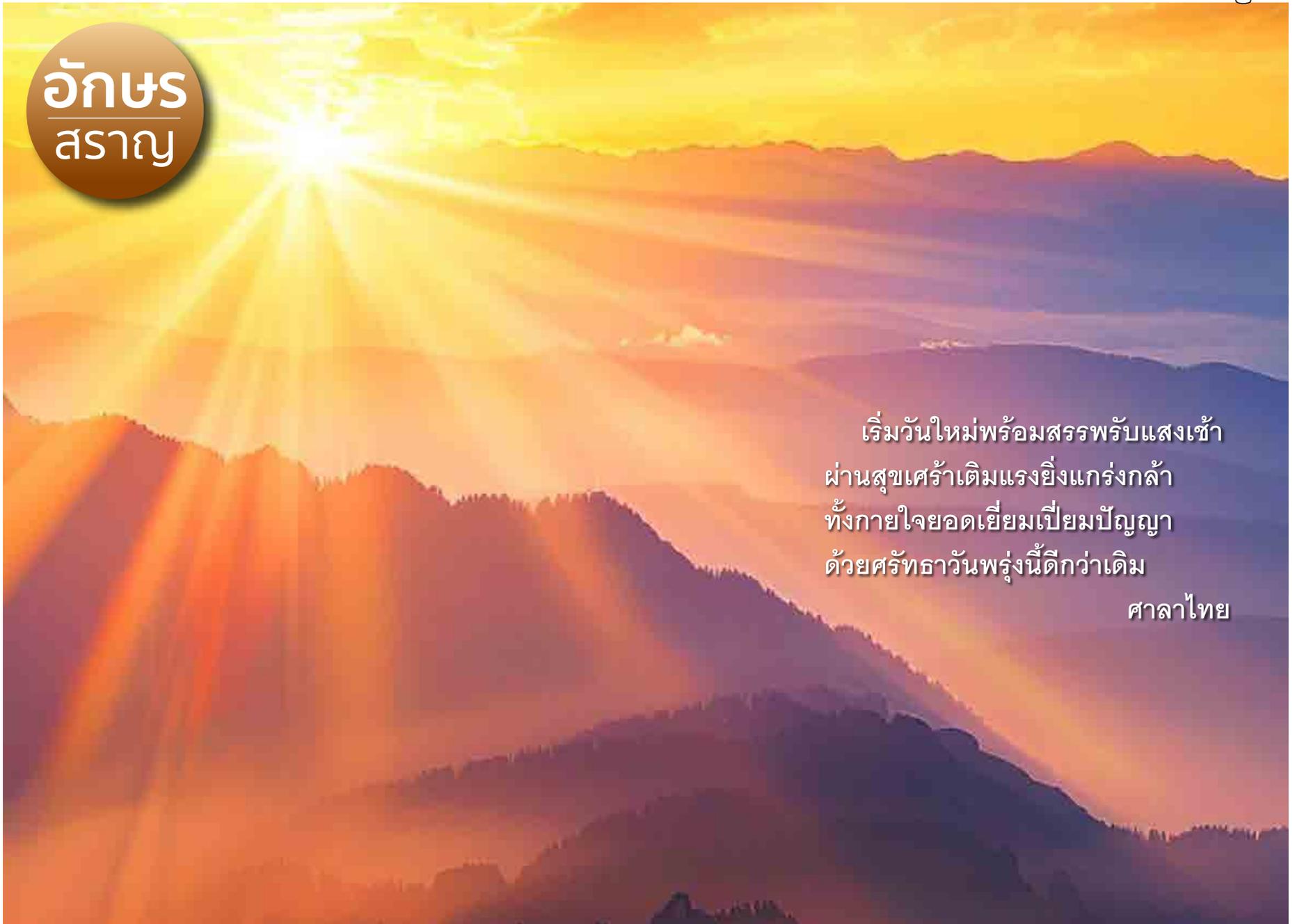
รวมถึงการประเมินความเสี่ยง กระดูกพรุน ภาวะสมองเสื่อม และภาวะซึมเศร้า เพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและลดการพึ่งพิงผู้อื่น

การเช็กสุขภาพตามช่วงวัยนับเป็นภารกิจของผู้ที่ต้องการมีชีวิตที่แข็งแรงในระยะยาว เมื่อเข้าใจความเสี่ยงของโรคในแต่ละช่วงวัย และเลือกตรวจสุขภาพได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้ค้นพบความผิดปกติได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ลดความรุนแรงของโรค ลดภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษา และยังสามารถวางแผนการดูแลสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ การใส่ใจตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตจึงเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า





อักษร สราญ



เริ่มวันใหม่พร้อมสรรพรับแสงเช้า
ผ่านสุขเศร้าเต็มแรงยิ่งแกร่งกล้า
ทั้งกายใจยอดเยี่ยมเปี่ยมปัญญา
ด้วยศรัทธาวันพรุ่งนี้ดีกว่าเดิม

ศาลาไทย



Sky Running

เปิดบริการทุกวัน
(ไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)
เวลา 06.00-22.00 น.
ณ ลู่วิ่ง ชั้น 4 อาคาร B
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ



Help Desk



Reserving Parking



Wayfinding



Shuttle Bus



Weather



Live Chat



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



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 เดือนมกราคม 2569

วันที่	งานกิจกรรม
17 ธ.ค. 68 16 ม.ค. 69	งานแฟร์ Market อาคาร C 📍 ณ อาคาร C โซน Atrium ชั้น 1 🕒 07.00 - 15.00 น.
14-16 ม.ค.	งานมหกรรมธงฟ้า "ธงฟ้าเยียวยาตลาดค้าครองชีพ" 📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) 🕒 07.00 - 18.00 น.
15-16 ม.ค.	งาน อพท. Fast Forward 📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) 🕒 07.00 - 18.00 น.
19-23 ม.ค.	งานแฟร์ "Thai Goods" 📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) 🕒 07.00 - 18.00 น.
28-30 ม.ค.	งานแฟร์ "WELCOME GOOD VIBES MARKET" 📍 ณ อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคาร A) 🕒 07.00 - 18.00 น.

บริหารงานโดย : บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด