

# DAD *Magazine*

ความสุขในศูนย์ราชการ

NO. 67 | MARCH 2026

## NEW SEASON NEW ENERGY ฤดูกาลใหม่ พลังใหม่

เมื่อฤดูกาลเปลี่ยน ระบบนิเวศทั้งผืนยอมปรับตัวตามกัน ไม่มีต้นไม้ใดเติบโต  
ได้ลำพัง และไม่มีสิ่งมีชีวิตใดดำรงอยู่โดยไม่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว | หน้า 03

Wisdom of Living  
ส่องภูมิปัญญา “การอยู่อาศัย” ที่ใช้  
สไตล์ “คนเมือง” | หน้า 07

ENERGY ROUTE  
เที่ยวไทยใส่ใจพลังงาน  
| หน้า 08



# Editor's talk

**“ฤดูร้อน” กลับมาเยือนประเทศไทยอีกครั้ง ในช่วงเวลาที่สถานการณ์โลกก็ดูร้อนแรงไม่ต่างกัน**

เชื่อว่าแทบทุกคนกำลังติดตามข่าวสารอย่างใกล้ชิด เพื่อวางแผนรับมือต่ออนาคตในระยะใกล้และไกลออกไป และหลายต่อหลายครั้งเรามุ่งเป้าไปที่ความสำเร็จ จนหลงลืมไปว่า พลังสำคัญที่สุดของการทำงานและการใช้ชีวิต แท้จริงแล้วคือ **“พลังของผู้คน”**

พลังที่ไม่ได้หมายถึงเพียงแรงผลักดันให้ก้าวต่อไป หากยังหมายถึงความเข้าใจ ความเอื้ออาทร และการดูแลกัน ในความสัมพันธ์รอบตัว ไม่ว่าจะในครอบครัว ที่ทำงาน หรือในสังคมที่เราใช้ชีวิตร่วมกัน

การเริ่มต้นมาทบทวนและเปลี่ยนแปลงวิถีคิดแบบเดิมที่เน้นผลลัพธ์เพียงอย่างเดียว แต่ให้ความสำคัญกับการสร้างสภาพแวดล้อมที่ช่วยเติมพลังให้ผู้คนมากขึ้น เริ่มเป็นที่ยอมรับมากขึ้น เพราะเมื่อผู้คนได้รับการดูแลและมีพลังใจ ระบบรอบตัวก็ย่อมเคลื่อนไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคงกว่าเดิม

พลังของคนหนึ่งคนอาจดูเล็ก แต่เมื่อเชื่อมโยงกันก็สามารถกลายเป็นพลังของทีม ขององค์กร และของสังคมได้ ความร่วมมือ ความไว้วางใจ และการมองเห็นคุณค่าของกันและกัน จึงเป็นรากฐานสำคัญของการเติบโตอย่างยั่งยืน

บางครั้ง การดูแลกันอาจเริ่มจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ไม่ว่าจะเป็นการรับฟังกันมากขึ้น การแบ่งเบาภาระของกันและกัน หรือการใส่ใจในรายละเอียดเล็กน้อยของชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้อาจดูเรียบง่าย แต่กลับเป็นพลังที่ช่วยหล่อเลี้ยงผู้คนและสร้างความเข้มแข็งให้สังคมได้อย่างยาวนาน

ฤดูกาลใหม่จึงอาจเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมให้เรากลับมาทบทวนอีกครั้งว่า เราจะดูแลตัวเองและผู้คนรอบข้างอย่างไร เพื่อให้พลังของทุกคนไม่เพียงขับเคลื่อนชีวิตไปข้างหน้า แต่ยังช่วยกันสร้างสังคมที่อบอุ่น สมดุล และเดินร่วมกันได้อย่างเข้มแข็ง ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคตอันใกล้หรือไกลออกไปก็ตาม

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

ในโลกการทำงานที่ความเร็วกลายเป็นมาตรฐาน และภาวะ **“Burnout”** พบได้บ่อย องค์กรจำนวนไม่น้อยยังคงบริหารคนด้วยตรรกะของ **“ประสิทธิภาพสูงสุด”** คือใช้ทรัพยากรให้คุ้มและเร่งไปให้ถึงเป้าหมายให้เร็วที่สุด

แต่เมื่อสิ่งที่เรากำลังบริหารคือ **“มนุษย์”** โมเดลแบบ **Extraction** หรือการดึงพลังออกมาใช้ให้มากที่สุด ยังเพียงพออยู่หรือไม่

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา โลกองค์กรเริ่มตั้งคำถามกับการบริหารที่เน้นประสิทธิภาพเพียงด้านเดียว และหันมาพูดถึงแนวคิด **Regeneration** ซึ่งมุ่งสร้างระบบที่ **“คืนพลัง”** ให้ผู้คน มากกว่าดึงพลังออกมาใช้จนหมด

แนวคิดนี้มีรากฐานจาก Systems Thinking และ นิเวศวิทยา ที่มองว่าระบบที่แข็งแรงไม่ใช่ระบบที่ใช้ทรัพยากรเข้มข้นที่สุด แต่คือระบบที่สามารถฟื้นฟูตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง คล้ายธรรมชาติที่เติบโต ซ่อมแซม และหมุนเวียนพลังงานกลับเข้าสู่ระบบ

ในทางการจัดการ แนวคิดนี้สอดคล้องกับกระแส **Human Sustainability** และ **Regenerative Leadership** ที่มองว่าองค์กรควรถูกออกแบบให้เพิ่มพลังชีวิตให้ผู้คน ไม่ใช่เพียงเพิ่มผลผลิตภาพ

กล่าวอีกนัยหนึ่ง Regeneration คือการเปลี่ยนคำถามจาก **“จะอย่างไรให้คนทำงานได้มากขึ้น”** ไปสู่ **“จะออกแบบระบบอย่างไรให้คนมีพลังทำงานได้ยาวขึ้น”**

เพราะเมื่อบุคลากรถูกเร่งงานอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีพื้นที่ฟื้นฟู พลังงานจะค่อย ๆ ลดลง ความคิดสร้างสรรค์หดตัว ความกล้าหายไป และองค์กรอาจชะงักถดถอยโดยไม่รู้ตัว

## From “Extraction” to “Regeneration” เมื่อการบริหารคือการ “คืนพลัง” ไม่ใช่ “ดักตวง”



บทบาทของผู้นำจึงต้องเปลี่ยนจากผู้เร่งเครื่อง ไปสู่ **ผู้ออกแบบระบบพลังงาน** โดยหัวใจสำคัญของภาวะผู้นำในฤดูกาลใหม่คือ ผู้นำไม่ได้สร้างพลัง แต่สร้างเงื่อนไขให้พลังเกิดขึ้น เงื่อนไขสำคัญประการแรกคือการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทางจิตใจและเปิดพื้นที่ให้เกิดความเป็นเจ้าของงาน องค์กรแบบ Extraction มักเน้นการควบคุม ตรวจสอบ และลดความเสี่ยง ส่งผลให้เกิดความกลัว ความเฉื่อย และการทำงานตามคำสั่ง

ในทางกลับกัน การบริหารแบบฟื้นฟูพลังเริ่มจากความไว้วางใจ เช่น การเปิดพื้นที่ทดลองที่ปลอดภัย กำหนดว่าโครงการที่ไม่สำเร็จจะถูกนำมาถอดบทเรียนแทนการตำหนิ วิธีนี้ช่วยลดความกลัวและเปิดพื้นที่ให้ความคิดสร้างสรรค์

บางองค์กรยังเปิดเวทีให้ทีมงานเสนอไอเดียใหม่ หรือ จัดสรรเวลาบางส่วนให้พนักงานพัฒนาโครงการที่ตนสนใจ เมื่อผู้คนรู้สึกว่าคุณค่าของตนมีคุณค่า พลังในการทำงานก็จะค่อย ๆ ฟื้นกลับมา

อีกเงื่อนไขหนึ่งคือการออกแบบจังหวะการทำงานใหม่ หลายองค์กรพูดถึง Work-Life Balance แต่ยังคงตารางประชุมแน่น ส่งอีเมลหลังเลิกงาน และคาดหวังการตอบสนองทันที การฟื้นฟูพลังจึงต้องเกิดจากการออกแบบระบบงาน เช่น การกำหนดช่วงเวลาที่ไม่มีการประชุม เพื่อให้บุคลากรได้ทำงานเชิงลึกหรือเรียนรู้ทักษะใหม่ การลดเวลาประชุม หรือ การจัดพื้นที่เงียบสำหรับงานที่ต้องใช้สมาธิ สิ่งเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้คือการลงทุนที่ช่วยสะสมพลังในแต่ละวัน

อีกมิติสำคัญคือการเชื่อมโยงงานเข้ากับความหมายในโลกของ KPI บุคลากรจำนวนมากทำงานสำเร็จแต่ไม่รู้สึกเติมเต็ม เพราะไม่เห็นความหมายของงานที่เชื่อมโยงกับผลกระทบที่ใหญ่กว่าอย่างไร

การเปิดโอกาสให้พนักงานนำทักษะของตนไปช่วยสังคม เช่น สอนความรู้ทางการเงินให้เยาวชน หรือใช้ทักษะด้านเทคโนโลยีพัฒนาเครื่องมือให้ชุมชน ช่วยให้ผู้คนเห็นคุณค่าของงานตนเองอย่างชัดเจน

เมื่อผู้คนเห็นความหมายของงานที่สร้างคุณค่าให้ผู้อื่นได้จริง พลังที่เกิดขึ้นจะลึกและยั่งยืนกว่ารางวัลทางการเงินเพียงอย่างเดียว

ในฤดูกาลใหม่นี้ บทบาทของผู้บริหารจึงไม่ใช่การเร่งเครื่องให้ทีมทำงานหนักขึ้น แต่คือการเป็น **Energizer** ผู้ออกแบบระบบที่ไม่ทำให้เครื่องยนต์ไหม้

การบริหารแบบตักตวงอาจสร้างผลลัพธ์ได้เร็ว แต่การบริหารแบบฟื้นฟูพลังจะสร้างองค์กรที่แข็งแรงในระยะยาว

บางที **มรดกที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของผู้นำ อาจไม่ใช่ตัวเลขผลงาน แต่คือองค์กรที่ยังคงมีไฟในตัวผู้คน แม้ฤดูกาลจะเปลี่ยนไปก็ตาม**



# New Season, New Energy ฤดูกาลใหม่ พลังใหม่

ต่อจากหน้า 01

ปัจจุบันในโลกขององค์กร ไม่ว่าจะหน่วยงานภาครัฐหรือองค์กรธุรกิจ ก็กำลังเผชิญ “ฤดูกาลใหม่” เช่นเดียวกับความผันผวนทางเศรษฐกิจ เทคโนโลยีที่ก้าวกระโดด ความคาดหวังของประชาชนที่ซับซ้อนขึ้น รวมถึงแรงกดดันด้านความยั่งยืน กำลังท้าทายรูปแบบการบริหารแบบเดิมที่เน้นการควบคุมจากศูนย์กลางและการทำงานในระบบปิดสำหรับประเทศไทย การเปลี่ยนผ่านครั้งนี้เกิดขึ้นพร้อมใจที่สำคัญของประเทศ ทั้งการปรับโครงสร้างเศรษฐกิจ การยกระดับขีดความสามารถในการแข่งขัน การพัฒนาทักษะแรงงานยุคดิจิทัล และการสร้างการเติบโตที่สมดุลกับสิ่งแวดล้อมและชุมชน

ฤดูกาลใหม่ขององค์กรจึงไม่ได้เรียกร้องเพียงการปรับแผนยุทธศาสตร์ แต่ต้องเปลี่ยนมุมมอง จากการบริหาร “หน่วยงาน” ไปสู่การออกแบบ “ระบบนิเวศ” จาก Closed System ไปสู่ Open System

คำถามสำคัญจึงไม่ใช่เพียงว่าองค์กรมีทรัพยากรมากเพียงใด แต่คือองค์กรสามารถเชื่อมโยงพลังของผู้คนรอบข้างได้มากเพียงใด

Émile Durkheim นักสังคมวิทยาชาวฝรั่งเศส อธิบายว่าสังคมสมัยใหม่ดำรงอยู่ได้ด้วย “การพึ่งพาอาศัยกัน” หรือ Organic Solidarity แต่ละหน่วยมีหน้าที่แตกต่างกัน แต่ทำงานเชื่อมโยงกันอย่างซับซ้อน ความแข็งแกร่งของระบบจึงเกิดจากความสัมพันธ์ที่ประสานกันไม่ใช่ตั้งอยู่หรือเติบโตอย่างโดดเดี่ยว

แนวคิดนี้สะท้อนชัดในโลกองค์กร รวมถึงบริบทของประเทศไทย การขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะในยุคใหม่ไม่อาจเกิดจากหน่วยงานใดเพียงลำพัง แต่ต้องอาศัยความร่วมมือของภาครัฐ ภาคธุรกิจ ภาควิชาการ และภาคประชาชน

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา แนวคิดอย่าง BCG Economy ก็สะท้อนทิศทางใหม่ของประเทศไทย ที่พยายามเชื่อมโยง

การเติบโตทางเศรษฐกิจกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและ การพัฒนาชุมชน

แนวคิดนี้เป็นการมองประเทศในฐานะ “ระบบนิเวศ” ที่ทุกภาคส่วนเชื่อมโยงกัน และเป็นยุคของ Collaborative Energy

ในโลกยุคใหม่ ความได้เปรียบไม่ได้มาจากการควบคุมทรัพยากรเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากความสามารถในการเชื่อมโยงผู้คน สร้างความร่วมมือ และสร้างคุณค่าร่วมกัน อย่างไรก็ตาม พลังเครือข่ายจะเกิดขึ้นไม่ได้ หากพลังภายในองค์กรยังไม่มั่นคง

ฤดูใหม่ขององค์กรจึงต้องเริ่มจากการเสริมสร้างพลังสามระดับที่เชื่อมโยงกัน

ระดับแรกคือ Individual Energy พลังของบุคคล ซึ่ง Max Weber อธิบายว่าองค์กรสมัยใหม่ตั้งอยู่บนความชอบธรรม ไม่ใช่เพียงอำนาจ บุคลากรจะทุ่มเทอย่างแท้จริงเมื่อเชื่อในคุณค่าและพันธกิจขององค์กร

สำหรับประเทศไทย พลังระดับนี้คือข้าราชการ ครู แพทย์ นักวิจัย ผู้ประกอบการ และแรงงานจำนวนมากที่กำลังขับเคลื่อนประเทศในบทบาทของตน เมื่อบุคคลเหล่านี้มีโอกาสพัฒนาทักษะใหม่ มีพื้นที่สร้างสรรค์ และเห็นคุณค่าของงานที่ทำ พลังของบุคคลก็จะกลายเป็นพลังของการเปลี่ยนแปลง

ส่วนระดับที่สองคือ Collective Energy พลังของทีม และวัฒนธรรมองค์กร พลังของแต่ละคนจะมีความหมายก็ต่อเมื่อถูกล้อมรวมเป็นพลังของทีม Pierre Bourdieu อธิบายว่าเครือข่ายความสัมพันธ์ที่ตั้งอยู่บนความไว้วางใจ หรือ



“ทุนทางสังคม” สามารถกลายเป็นพลังทางเศรษฐกิจและสังคมได้

ในบริบทประเทศไทย การทำงานแบบบูรณาการระหว่างหน่วยงาน การลดกำแพงระหว่างภาคส่วน และการสร้างวัฒนธรรมความร่วมมือ จะช่วยเพิ่มพลังให้กับระบบโดยรวม มาถึงระดับสุดท้ายคือ Social Energy พลังที่เชื่อมโยงองค์กรกับสังคม เมื่อพลังของบุคคลและองค์กรแข็งแกร่ง ความไว้วางใจจากสังคมก็จะเกิดขึ้น Social Energy คือพลังของความศรัทธา ความไว้วางใจ และการมีส่วนร่วมจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

ในประเทศไทย พลังระดับนี้ปรากฏในรูปของชุมชนที่เข้มแข็ง เครือข่ายภาคประชาสังคม และความร่วมมือระหว่างภาคธุรกิจกับท้องถิ่น

เมื่อพลังทั้งสามระดับเชื่อมโยงกัน องค์กรก็จะไม่เพียงเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพ แต่จะส่งผลสู่การสร้างความเข้มแข็งอย่างยั่งยืนให้ประเทศของเราอีกด้วย

# THE POWER OF MANY

## พลังของความร่วมมือสู่ออนาคตของประเทศไทย

หากฤดูกาลใหม่ของโลกองค์กรคือการเปิดระบบพลังที่สำคัญที่สุดในยุคนี้ อาจไม่ใช่อำนาจหรือทรัพยากร แต่คือความร่วมมือของผู้คนจำนวนมาก

ในโลกที่ซับซ้อนมากขึ้น ปัญหาสำคัญของประเทศไทย ไม่ว่าจะเศรษฐกิจ ความเหลื่อมล้ำ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ หรือการพัฒนาทักษะแรงงาน ล้วนเป็นโจทย์ที่หน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งไม่สามารถแก้ไขได้เพียงลำพัง

**ภาครัฐไม่สามารถขับเคลื่อนทุกเรื่องได้โดยลำพัง**  
**ภาคธุรกิจก็ไม่สามารถเติบโตได้หากสังคมโดยรอบอ่อนแอ**

ในบริบทเช่นนี้ แนวคิดเรื่อง “การสร้างระบบนิเวศความร่วมมือ” จึงกลายเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาประเทศในหลายภูมิภาคของโลก

ตัวอย่างที่มักถูกกล่าวถึงคือ Temasek Holdings ของสิงคโปร์ ซึ่งบริหารสินทรัพย์ของรัฐภายใต้แนวคิดการสร้างคุณค่าในระยะยาว

นอกจากผลตอบแทนทางการเงิน Temasek ยังให้ความสำคัญกับความยั่งยืน สิ่งแวดล้อม และผลกระทบต่อสังคม



การดำเนินงานเช่นนี้ทำให้ Temasek ไม่ได้เป็นเพียงผู้ลงทุน แต่เป็นสถาบันที่ได้รับความไว้วางใจทั้งในประเทศและระดับนานาชาติ

ความไว้วางใจเช่นนี้คือ “ทุนทางสังคม” ที่สำคัญยิ่งในโลกยุคใหม่ และสำหรับประเทศไทย ทุนทางสังคมก็เป็นทรัพยากรสำคัญที่มีอยู่แล้ว

ชุมชนท้องถิ่นที่เข้มแข็ง เครือข่ายความช่วยเหลือเกื้อกูล วัฒนธรรมของการแบ่งปัน และความสัมพันธ์ระหว่างผู้คน ล้วนเป็นพลังที่ช่วยหล่อเลี้ยงสังคมไทยมาอย่างยาวนาน

หากทุนทางสังคมเหล่านี้ได้รับการเชื่อมโยงกับพลังขององค์กร ภาครัฐ และภาคธุรกิจอย่างเป็นระบบ ประเทศก็จะสามารถสร้างพลังใหม่ที่ยิ่งใหญ่มากกว่าพลังของหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง

ท้ายที่สุด พลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดขององค์กร จึงไม่ใช่งบประมาณ ไม่ใช่อำนาจ และไม่ใชเทคโนโลยี แต่คือ ความศรัทธาของผู้คนที่มิต่อเป้าหมายร่วมกัน

เงินทุนอาจสร้างโครงสร้างพื้นฐาน แต่ความศรัทธาสามารถสร้างการเคลื่อนไหว

เมื่อผู้คนจำนวนมากมองเห็นเป้าหมายเดียวกัน และร่วมกันลงมือทำ พลังเล็ก ๆ ของแต่ละคนก็จะค่อย ๆ รวมกันเป็นพลังของสังคม และเมื่อถึงวันนั้น ฤดูกาลใหม่ขององค์กรก็อาจกลายเป็น ฤดูกาลใหม่ของประเทศไทยด้วยเช่นกัน



### ร่วมเป็นเจ้าภาพ

นายธัช สุขสะอาด รักษาการกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development พร้อมคณะผู้บริหาร ร่วมกับคณะกรรมการคัดเลือก เป็นเจ้าภาพ พระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมพระบรมศพ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เพื่อแสดงความจงรักภักดีและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ เป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้ โดยมี ดร.เอกนิติ นิติทัณฑ์ประภาศ รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง เป็นประธานในพิธี นายลวรรณ แสงสนิท ปลัดกระทรวงการคลัง พร้อมผู้บริหารกระทรวงการคลัง และผู้บริหารหน่วยงานในสังกัดกระทรวงการคลัง เข้าร่วมพิธี ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ในพระบรมมหาราชวัง

### เยี่ยมชมอาคาร

สำนักงานตรวจเงินแผ่นดิน (สตง.) นำโดย นายมนต์เชียร เจริญผล ผู้ว่าการตรวจเงินแผ่นดิน พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ สตง. เข้าเยี่ยมชมพื้นที่อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) พร้อมกันนี้ นายฤชา วราทร รองอธิบดีกรมธนารักษ์ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ ร่วมสังเกตการณ์และติดตามการเยี่ยมชม โดยมี ดร.ธัช สุขสะอาด รักษาการกรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและผู้บริหารปฏิบัติงาน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ให้การต้อนรับและนำชมพื้นที่บริเวณสำคัญภายในอาคาร



### คว้ารางวัล

นางสาวกฤษมา ทรงผาสุก ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ นายชยพล ลากศิริ ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายทรัพยากรบุคคล พร้อมด้วยคณะผู้บริหารปฏิบัติงาน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development เข้าร่วมงาน FutureSkill NEXT 2026 : Skill to Business Impact โดยในโอกาสนี้ DAD ได้รับรางวัล The Best Learning Culture of the Year Award รางวัลที่มอบให้แก่องค์กรที่มีวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่เข้มแข็ง สะท้อนถึงความมุ่งมั่นของ DAD ในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรอย่างต่อเนื่อง เพื่อยกระดับขีดความสามารถขององค์กร ให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติ

### ดนตรีในสวน

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development จัดดนตรีในสวน "Garden of Love & Melody" ช่วงเทศกาลแห่งความรัก เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2569 ตั้งแต่เวลา 16.30 - 19.30 น.ท่ามกลางสวนสีเขียวใจกลาง ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ เพื่อส่งเสริมให้มีการใช้พื้นที่สีเขียวให้เกิดประโยชน์ ตลอดจนการพัฒนาพื้นที่สีเขียวสำหรับพักผ่อนของคนทำงานและประชาชนย่านถนนแจ้งวัฒนะ



### สร้างสังคมสีเขียว

นางสาวกมลพร ช้อนทอง ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายบริหารศูนย์ราชการ 1 นายอภิชาติ สายสตุติ ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายธรรมาภิบาลและความยั่งยืน พร้อมด้วยผู้บริหารปฏิบัติงาน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ร่วมส่งมอบปุ๋ยอินทรีย์ที่ผลิตจากขยะเศษอาหารภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ให้แก่องค์กรอุตสาหกรรมป่าไม้ จำนวน 10,000 กิโลกรัม และอุทยานเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี จำนวน 2,000 กิโลกรัม ณ อาคารธนพิพัฒน์ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ

### แสดงความยินดี

นายวิวัฒน์ อัครปยุตต์กุล ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายพัฒนาธุรกิจ พร้อมด้วยผู้บริหารปฏิบัติงาน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสครบรอบ 53 ปี การเคหะแห่งชาติ โดยมี นายทวีพงษ์ วิชัยดิษฐ ผู้ว่าการการเคหะแห่งชาติ และคณะผู้บริหาร ให้การต้อนรับและรับมอบเงินสมทบทุน มูลนิธิ การเคหะสงเคราะห์ เพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ประสบภัยด้านที่อยู่อาศัยและด้านการศึกษาแก่ผู้ยากไร้ รวมทั้งให้องค์กรการกุศลอื่น ๆ เพื่อสาธารณประโยชน์ ณ สำนักงานใหญ่ การเคหะแห่งชาติ เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

เมื่อโลกกำลังเร่งหาคำตอบต่อวิกฤตสภาพภูมิอากาศ และความไม่มั่นคงด้านพลังงาน ชื่อของไฮโดรเจนเริ่มถูกกล่าวถึงมากขึ้นในฐานะพลังงานแห่งอนาคต พลังงานที่ไม่ปล่อยคาร์บอนในขั้นตอนการใช้งาน และสามารถทำหน้าที่ไม่ได้เป็นเพียงแหล่งผลิตไฟฟ้า แต่เป็นตัวกลางสำคัญที่เชื่อมโยงระบบพลังงานทั้งหมดเข้าด้วยกันอย่างยืดหยุ่น

ที่ผ่านมา ไฮโดรเจนมักถูกพูดถึงในบริบทของอุตสาหกรรมหนัก การขนส่ง หรือโครงสร้างพลังงานขนาดใหญ่ แต่ในช่วงไม่กี่ปีหลัง แนวคิดการนำไฮโดรเจนมาใช้ในอาคารเริ่มได้รับความสนใจอย่างจริงจังมากขึ้น เหตุผลสำคัญคืออาคารเป็นหนึ่งในแหล่งใช้พลังงานรายใหญ่ของเมือง และเป็นพื้นที่ที่ผู้คนใช้ชีวิตอยู่ทุกวัน การเปลี่ยนผ่านพลังงานในระดับอาคารจึงไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยตรง



# HYDROGEN IN SILENCE

## พลังงานสะอาดที่กำลังเปลี่ยนอาคารและเมือง

ไฮโดรเจนมีคุณสมบัติที่แตกต่างจากพลังงานรูปแบบอื่นอย่างชัดเจน ที่ไม่ใช่แหล่งพลังงานโดยตรง แต่เป็นตัวพาพลังงานที่สามารถผลิตได้จากพลังงานหมุนเวียน เช่น พลังงานแสงอาทิตย์หรือพลังงานลม ผ่านกระบวนการแยกน้ำด้วยไฟฟ้า เมื่อถูกนำมาใช้งาน ไฮโดรเจนจะให้พลังงานโดยปล่อยเพียงไอน้ำออกมา ทำให้มันกลายเป็นหนึ่งในกุญแจสำคัญของเป้าหมาย Net Zero ในระยะยาว อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ไฮโดรเจนทุกประเภทจะมีความหมายเท่ากันในบริบทของความยั่งยืน ระบบพลังงานในปัจจุบันมักจำแนกไฮโดรเจนตามสีเพื่อสะท้อนแหล่งที่มาและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ไฮโดรเจนสีเทา (Grey Hydrogen) ซึ่งยังใช้กันอย่างแพร่หลาย ผลิตจากก๊าซธรรมชาติและมีการปล่อยคาร์บอนในกระบวนการผลิต ขณะที่ไฮโดรเจนสีน้ำเงิน (Blue Hydrogen) พยายามลดผลกระทบด้วยการดักจับและกักเก็บคาร์บอน แต่ยังคงพึ่งพาเชื้อเพลิงฟอสซิลอยู่บางส่วน

สำหรับไฮโดรเจนที่มีบทบาทสำคัญต่ออาคารและเป้าหมาย Net Zero อย่างแท้จริงคือ Green Hydrogen หรือไฮโดรเจนสีเขียว ซึ่งผลิตจากพลังงานหมุนเวียนโดยไม่ก่อให้เกิดการปล่อยคาร์บอนตลอดกระบวนการผลิต ความสำคัญของ Green Hydrogen จึงไม่ได้อยู่ที่ความสะอาดในขั้นตอนการใช้งานปลายทาง แต่เริ่มต้นตั้งแต่ต้นทางของพลังงาน ทำให้ระบบพลังงานทั้งหมดมีความสะอาดและสอดคล้องกับเป้าหมายคาร์บอนต่ำอย่างแท้จริง

ในบริบทของอาคาร ไฮโดรเจนไม่ได้ถูกนำมาแทนที่ระบบไฟฟ้าทั้งหมด แต่ทำหน้าที่เป็นพลังงานเสริม ที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้ระบบอาคาร เมื่ออาคารผลิตไฟฟ้าจาก Solar Rooftop ในช่วงกลางวัน พลังงานส่วนเกินที่ไม่สามารถใช้ได้ทันทีสามารถถูกแปลงเป็น Green Hydrogen และกักเก็บไว้ใช้ในช่วงที่พลังงานหมุนเวียนไม่พร้อมใช้งาน วิธีคิดเช่นนี้ช่วยให้อาคารไม่เพียงใช้พลังงานสะอาด แต่สามารถเก็บพลังงานสะอาดไว้ใช้ได้จริง

ในหลายประเทศ แนวคิดนี้ได้ก้าวข้ามจากการทดลองเชิงแนวคิดไปสู่การใช้งานจริงในระดับอาคาร เช่น อาคาร **The Green Hydrogen Office** ในเมืองฮัมบูร์ก ประเทศเยอรมนี

เป็นหนึ่งในต้นแบบอาคารพลังงานไฮโดรเจนที่ผสมผสาน Solar Rooftop, Electrolyzer และ Fuel Cell เข้าด้วยกัน พลังงานแสงอาทิตย์ถูกใช้ผลิตไฟฟ้าในเวลากลางวัน ขณะที่พลังงานส่วนเกินถูกแปลงเป็นไฮโดรเจนและกักเก็บไว้ ก่อนนำกลับมาใช้ผ่าน Fuel Cell ในช่วงกลางคืนหรือช่วงโหลดสูง ระบบทั้งหมดถูกควบคุมด้วยแพลตฟอร์มบริหารพลังงานอัจฉริยะ ทำให้อาคารสามารถบริหารพลังงานของตนเองได้อย่างยืดหยุ่น

ในอิตาลี อาคารของ **ENEA Casaccia Research Centre** ถูกใช้เป็นสนามทดลองจริงในการผสมผสานพลังงานหมุนเวียนกับไฮโดรเจน อาคารบางส่วนใช้ Solar PV ร่วมกับระบบผลิตไฮโดรเจนและ Fuel Cell เพื่อจ่ายไฟกลับเข้าสู่อาคาร โดยเน้นการทดสอบการทำงานร่วมกันของระบบแบบ Real-time เพื่อพัฒนาต้นแบบการใช้งานในอาคารสำนักงานและอาคารสาธารณะ

ขณะที่ในญี่ปุ่น อาคารสำนักงานใหญ่ของ **Panasonic** ได้นำระบบ Hydrogen Fuel Cell (ENE-FARM) มาใช้เป็นส่วนหนึ่งของระบบพลังงานอาคาร ร่วมกับ Solar Rooftop และระบบจัดการพลังงานอัจฉริยะ เพื่อทำหน้าที่เป็นพลังงานสำรองลดการพึ่งพาโครงข่ายไฟฟ้าหลัก และลดการปล่อยคาร์บอนจากระบบสำรองแบบเดิม

นอกจากนี้ ภายใต้โครงการ **H2Building Programme** ของสหภาพยุโรป ยังมีอาคารสำนักงานและอาคารสาธารณะในหลายประเทศ เช่น เยอรมนี สเปน และเนเธอร์แลนด์ ที่นำแนวคิด Hydrogen-ready Building System มาใช้ โดยผสมผสาน Solar PV, ระบบผลิตและกักเก็บไฮโดรเจน และ Fuel Cell เพื่อทดสอบการใช้งานจริงในอาคารขนาดกลางถึงใหญ่ และประเมินศักยภาพในการขยายผลสู่ระดับเมือง

เมื่อ Green Hydrogen ผสมผสานร่วมกับแนวคิด Smart City และ Energy Resilience บทบาทของอาคารจึงเปลี่ยนจากผู้ใช้พลังงานไปสู่ศูนย์กลางพลังงานขนาดย่อม โดยอาคารสามารถผลิตไฟฟ้า แปลงพลังงานส่วนเกินเป็นไฮโดรเจน กักเก็บพลังงานไว้ และนำพลังงานสะอาดนั้นมาใช้กับทั้งระบบอาคาร ระบบพลังงานที่เคยแยกส่วนจึงเริ่มหลอมรวมกันเป็นระบบเดียวอย่างเป็นรูปธรรม และเมื่อหันกลับมามองบริบทของประเทศไทย

และอาคารภาครัฐ การพัฒนาเทคโนโลยี Green Hydrogen ในอาคารจึงมีความหมายทั้งเชิงสัญลักษณ์และเชิงระบบ อาคารภาครัฐสามารถทำหน้าที่เป็นพื้นที่นำร่องของนวัตกรรมพลังงานสะอาดที่เหมาะสมกับบริบทประเทศ

DAD ในฐานะผู้บริหารจัดการ **ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ** ได้ดำเนินการต่อยอดระบบพลังงานสะอาดจาก Solar Rooftop สู่ Green Hydrogen ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงการลงทุนด้านพลังงาน แต่คือการวางรากฐานของอาคารภาครัฐในยุค Net Zero เพื่อยกระดับความมั่นคงด้านพลังงาน คุณภาพชีวิตของผู้ใช้งาน และความสุขที่ยั่งยืนของผู้ใช้อาคาร รวมไปถึงการเสริมสร้างภาพลักษณ์การพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ภาครัฐในระยะยาว โดยในขณะนี้อยู่ในช่วงทดลองใช้งาน และจะสามารถเดินระบบได้เต็มรูปแบบในปี 2569

**ท้ายที่สุด ไฮโดรเจนในอาคารอาจไม่ใช่คำตอบเดียวของการเปลี่ยนผ่านพลังงาน แต่เป็นหนึ่งในชิ้นส่วนสำคัญของภาพใหญ่ และบางที การเปลี่ยนแปลงพลังงานที่ยิ่งใหญ่ อาจเริ่มต้นจากอาคารที่เราเข้าไปทำงานทุกวัน โดยที่เราแทบไม่รู้สึกรถึงมันเลย**

Mr. Prinzeohm

ที่มา

1. International Energy Agency. (2023). Global hydrogen review 2023. IEA. (https://www.iea.org/reports/global-hydrogen-review-2023)
2. International Renewable Energy Agency. (2020). Green hydrogen: A guide to policy making. IRENA. (https://www.irena.org/publications/2020/Nov/Green-hydrogen)
3. Fraunhofer Institute for Solar Energy Systems ISE. (2021). Hydrogen-based energy systems for buildings: Technologies, integration and perspectives. Fraunhofer ISE. (https://www.ise.fraunhofer.de)
4. H2Global Stiftung. (2022). Green hydrogen pilot projects and market development in Germany. H2Global. (https://www.h2global.org)
5. ENEA – Italian National Agency for New Technologies, Energy and Sustainable Economic Development. (2021). Hydrogen technologies and integration in buildings and districts. ENEA. (https://www.enea.it)
6. Panasonic Corporation. (2022). Hydrogen fuel cell systems (ENE-FARM) for buildings and energy resilience. Panasonic Energy. (https://energy.panasonic.com)
7. Ministry of Economy, Trade and Industry. (2021). Basic hydrogen strategy. Government of Japan. (https://www.meti.go.jp)
8. European Commission. (2022). Clean hydrogen partnership: Hydrogen for buildings and district energy. European Union. (https://clean-hydrogen.europa.eu)
9. European Commission. (2021). Horizon Europe: Hydrogen-ready buildings and integrated energy systems. European Union. (https://research-and-innovation.ec.europa.eu)





## มาตรการภาษีคาร์บอน (CBAM) จุดเปลี่ยนผู้ส่งออกไทยในตลาดยุโรป

ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2569 ที่ผ่านมา สหภาพยุโรป (EU) เริ่มบังคับใช้มาตรการสำคัญที่จะเปลี่ยนโฉมหน้าการค้าโลก นั่นคือ CBAM (Carbon Border Adjustment Mechanism) หรือมาตรการปรับราคาคาร์บอนก่อนข้ามพรมแดนตามปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่เกินกว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้

CBAM เป็นมาตรการที่ EU ใช้ควบคุมปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของสินค้านำเข้า เพื่อให้ราคาสะท้อนต้นทุนของการปล่อยคาร์บอนที่แท้จริง เช่นเดียวกับสินค้าที่ผลิตภายใน EU มาตรการนี้เปรียบเสมือน “ภาษีคาร์บอน” สำหรับสินค้านำเข้า เพื่อป้องกันสิ่งที่เรียกว่า “การรั่วไหลของคาร์บอน” (Carbon Leakage) หรือการที่ผู้ผลิตย้ายฐานการผลิตออกจาก EU ไปยังประเทศที่มีกฎหมายสิ่งแวดล้อมผ่อนปรนกว่าเพื่อลดต้นทุน แล้วจึงนำเข้ามาขายใน EU

ประเทศไทยในฐานะประเทศผู้ส่งออก ย่อมได้รับผลกระทบจาก CBAM โดยตรง เพราะส่งผลให้ต้นทุนส่งออกเพิ่มขึ้น สินค้าไทยในอุตสาหกรรมที่ปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูง 6 กลุ่ม คือ เหล็กและเหล็กกล้า อะลูมิเนียม ซีเมนต์ ปูน ไฟฟ้า และไฮโดรเจน จะมีต้นทุนสูงขึ้นเมื่อส่งไปขายใน EU ซึ่งอาจทำให้ความสามารถในการแข่งขันลดลงเมื่อเทียบกับคู่แข่งที่ปล่อยคาร์บอนน้อยกว่า และมีแนวโน้มจะขยายขอบเขตไปยังสินค้ากลุ่มอื่น ๆ เช่น พลาสติกและเคมีภัณฑ์ ในอนาคต

สินค้าที่ไม่ได้อยู่ในขอบเขตของมาตรการ CBAM อาจได้รับผลกระทบทางอ้อม เนื่องจากผู้ส่งออกมักส่งออกสินค้าทั้งหมดไปพร้อม ๆ กันในลักษณะสินค้าเทกอง (Bulk Consignment) เพื่อประหยัดต้นทุนในการขนส่ง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อภาระการรายงานข้อมูล เพราะผู้ส่งออกต้องจัดทำรายงานปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในกระบวนการผลิตของตนเองได้อย่างถูกต้อง และโปร่งใสตามมาตรฐานของ EU ซึ่งถือเป็นเรื่องใหม่และมีความซับซ้อน

นอกจากนี้ยังมีความเสี่ยงจากการย้ายฐานการผลิต เพราะหากผู้ผลิตของไทยปรับตัวไม่ทัน สินค้าคาร์บอนสูงอาจถูกผลักดันไปตลาดอื่น หรือถูกแทนที่ด้วยสินค้าจากแหล่งอื่นที่มีการปล่อยคาร์บอนต่ำกว่า

บทวิเคราะห์ “มาตรการ CBAM นำกังวลแค่ไหนสำหรับสินค้าส่งออกของไทย? และเราควรรับมือกันอย่างไร?” ของสถาบันวิจัยเศรษฐกิจป๋วย อึ๊งภากรณ์ ที่เก็บข้อมูลจากฐานข้อมูลใบขนสินค้าขาออกของกรมศุลกากรในช่วงปี 2016-2024 ยังพบว่า มูลค่าการส่งออกสินค้า CBAM ไป EU ของผู้ส่งออกไทยลดลง 14% เมื่อเทียบกับผู้ส่งออกสินค้าอื่น ๆ ไป EU หลังจากที่มีการประกาศว่าจะใช้มาตรการ CBAM ในปี 2020 และลดลง 24% หลังจากที่มีมาตรการ CBAM เริ่มบังคับใช้ในปี 2023

มาตรการ CBAM ยังส่งผลกระทบต่อผู้ส่งออกไทยไม่เท่าเทียมกัน โดยผู้ส่งออกที่เป็นบริษัทขนาดเล็กได้รับผลกระทบเชิงลบจากมาตรการ CBAM สูงกว่าผู้ส่งออกรายใหญ่ ซึ่งอาจเกิดจากหลายปัจจัย เช่น ข้อจำกัดด้านเงินทุนและด้านเทคนิค ทำให้ไม่สามารถลงทุนเพื่อปรับปรุงกระบวนการผลิตให้สอดคล้องกับข้อกำหนดของ CBAM ได้อย่างทันทั่วถึง

CBAM จึงเป็นเหมือนตัวเร่งปฏิบัติการที่ผลักดันให้ผู้ประกอบการไทยต้องลงทุนในเทคโนโลยีสะอาด การใช้พลังงานหมุนเวียน และการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตเพื่อลดการปล่อยคาร์บอน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อธุรกิจในระยะยาว สร้างความได้เปรียบทางการแข่งขันของบริษัทไทยที่สามารถปรับตัวและพิสูจน์ได้ว่าสินค้าของตัวเองเป็น “สินค้าคาร์บอนต่ำ” จะได้เปรียบคู่แข่งในตลาด EU และตลาดโลกที่ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดจนยกระดับอุตสาหกรรมไทยให้ทัดเทียมนานาชาติ และสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศ (SDGs) และเป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอนในปี ค.ศ. 2050



## Global Trend

โลกกำลังเร่งเปลี่ยนผ่านสู่พลังงานสะอาด จากแรงกดดันด้านสภาพภูมิอากาศและความมั่นคงทางพลังงาน หนึ่งในพลังงานที่ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในระดับโลกคือ “พลังงานไฮโดรเจน” ซึ่งมีจุดเด่นที่สามารถผลิตได้จากแหล่งพลังงานที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นก๊าซธรรมชาติ ชีวมวล หรือพลังงานหมุนเวียน เช่น พลังงานแสงอาทิตย์และพลังงานลม โดยเฉพาะ “ไฮโดรเจนสีเขียว” ที่ไม่ปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์จากกระบวนการผลิต

“พลังงานไฮโดรเจน” มีศักยภาพสามารถเป็นพลังงานทางเลือกที่สะอาด ยืดหยุ่น และรองรับการใช้งานในหลายภาคส่วน ไฮโดรเจนจึงถูกมองว่าเป็น “พลังงานแห่งอนาคต” ที่จะมามีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนผ่านพลังงานของโลก รวมถึงของประเทศไทย เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย “Net Zero Emission”

การพัฒนาไฮโดรเจนจึงได้รับการผลักดันในเชิงนโยบายและการลงทุนทั่วโลก ปัจจุบันมีมากกว่า 58 ประเทศที่ประกาศยุทธศาสตร์ไฮโดรเจนระดับชาติ อาทิ ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ เยอรมนี อินเดีย และสหรัฐอเมริกา



## “ไฮโดรเจน” พลังงานทางเลือก

ในอนาคตสู่เป้าหมาย “Net Zero Emission”

“สหรัฐอเมริกา” ถือเป็นหนึ่งในผู้นำด้านการพัฒนาไฮโดรเจน ภายในปี ค.ศ. 2030 สหรัฐอเมริกาตั้งเป้าผลิตไฮโดรเจนมากกว่า 17 ล้านเมตริกตัน รัฐบาลยังลงทุนพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานภายใต้กฎหมาย Infrastructure Investment and Jobs Act รวมถึงสร้างระบบท่อส่งไฮโดรเจนเฉพาะทางยาวกว่า 1,600 ไมล์

ขณะที่ “เยอรมนี” เป็นผู้ริเริ่มระดับโลกด้านพลังงานไฮโดรเจน โดยประกาศยุทธศาสตร์ไฮโดรเจนแห่งชาติ เพื่อมุ่งสู่ความเป็นกลางทางคาร์บอนในปี ค.ศ. 2045 และเปิดตัวรถไฟพลังงานไฮโดรเจนที่วิ่งได้มากกว่า 1,000 กม. ต่อการเติมหนึ่งถัง

ส่วน “ญี่ปุ่น” เป็นอีกหนึ่งประเทศที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาไฮโดรเจน โดยมีกฎหมายส่งเสริมสังคมไฮโดรเจน (Hydrogen Society Promotion Act) และการจัดสรรงบประมาณกว่า 3 ล้านล้านเยน เพื่อสนับสนุนตลอดห่วงโซ่อุปทาน รวมถึงการส่งเสริมยานยนต์ไฮโดรเจน โดยมีสถานีเติมไฮโดรเจนมากกว่า 170 แห่งทั่วประเทศ

สำหรับประเทศไทยแม้จะยังพึ่งพาพลังงานฟอสซิลเป็นหลัก แต่ในระดับนโยบายพลังงานสะอาดเริ่มถูกยกระดับให้เป็นยุทธศาสตร์สำคัญ โดยเฉพาะการเดินหน้าสู่เป้าหมาย Carbon Neutrality ภายในปี 2050 และ Net Zero ภายในปี 2065

ประเทศไทยมีแผนพัฒนาการผลิตและการใช้ไฮโดรเจนในภาคพลังงานของประเทศไทย (ค.ศ. 2025-2050) โดยกำหนดเป้าหมายคือ “ประเทศไทยมีความพร้อมสามารถเริ่มมีการใช้ไฮโดรเจนเชิงพาณิชย์ในภาคพลังงานตั้งแต่ปี ค.ศ. 2030 และเติบโตอย่างยั่งยืนจนเป็นหนึ่งในทางเลือกที่สำคัญสู่เป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอนในปี ค.ศ. 2050”

“ไฮโดรเจน” จึงไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นพลังงานทางเลือกที่มีศักยภาพสูงในการช่วยให้ประเทศบรรลุเป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอนภายในปี 2050 ของไทย แม้ว่าเส้นทางนี้จะเต็มไปด้วยความท้าทาย ทั้งต้นทุนการผลิตที่ยังสูง ความไม่แน่นอนของเทคโนโลยี ข้อจำกัดด้านโครงสร้างพื้นฐาน และการขาดแคลนบุคลากรผู้เชี่ยวชาญ

ประเทศไทยก็มีจุดแข็งที่สำคัญ ได้แก่ แหล่งพลังงานหมุนเวียนที่หลากหลาย และมีศักยภาพสูง ความพร้อมบางส่วนจากระบบสาธารณูปโภค รวมถึงภาคอุตสาหกรรมที่เข้มแข็งและเป็นฐานที่ดีในการนำไฮโดรเจนมาใช้

หากประเทศไทยสามารถต่อยอดจุดแข็งเหล่านี้ด้วยนโยบายที่ชัดเจน แผนงานที่เป็นรูปธรรม และกลไกส่งเสริมที่ทันสมัยและครอบคลุม ไฮโดรเจนจะกลายเป็นพลังงานหลักที่ขับเคลื่อนประเทศไทยสู่สังคมคาร์บอนต่ำอย่างมั่นคงและยั่งยืนในอนาคต

เมื่อการอยู่อาศัยของ “คนเมือง” ในปัจจุบัน คำว่า “บ้าน” ไม่ได้เป็นแค่ที่พักพิงเหมือนยุคก่อน แต่พลิกนิยามใหม่สู่แนวความคิดการสร้างสุขภาวะที่ดี (Well-being) และการยืดอายุ (Longevity) เป็นเครื่องมือในการปรับพฤติกรรมเพื่อสุขภาพกายและใจที่ดี ด้วยการอาศัย “ภูมิปัญญา” มาผสมผสานให้เข้ากับไลฟ์สไตล์คนเมืองได้อย่างลงตัว

เริ่มด้วยภูมิปัญญา “การบริหารจัดการพื้นที่จำกัด” ให้คอนโดมิเนียมหรือบ้านขนาดเล็กดูโปร่งโล่ง ไม่อึดอัด และใช้งานได้จริง มีเทคนิคน่าสนใจมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการใช้พื้นที่แนวตั้งด้วยการทำตู้บิวท์อินสูงสุดถึงเพดาน ช่วยเพิ่มพื้นที่จัดเก็บได้มากกว่าเฟอร์นิเจอร์ลอยตัว 2-3 เท่าเลยทีเดียว ทั้งยังช่วยให้ตู้บิวท์อินดูเรียบเนียนไปกับผนังอีกด้วย

นอกจากนี้ยังสามารถเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ประเภทกระจกที่สามารถใช้งานได้มากกว่าหนึ่งอย่างเพื่อประหยัดพื้นที่ใช้สอย เช่น เติงที่มีลิ้นชักเก็บของใต้เตี้ยง หรือโซฟาที่ปรับเป็นเตี้ยงนอนได้ รวมไปถึงการเลือกใช้อุปกรณ์เก็บของแบบซ่อน (Hidden Storage) อย่างกล่องมีฝาปิดหรือตู้หอนาที่บนชั้นวางโปร่ง ก็จะช่วยขจัดความรู้สึกรกสยตาเล็ก ๆ น้อย ๆ ออกไปได้



# Wisdom of Living

## ส่องภูมิปัญญา “การอยู่อาศัย” ที่ใช้ สไตล์ “คนเมือง”



ขณะเดียวกัน การเพิ่มสเปซ หรือ เว้นพื้นที่ว่างภายในบ้าน ก็เป็นอีกหนึ่งกุญแจสำคัญของการจัดบ้าน เพราะช่วยลดความรู้สึกอึดอัดทางสายตา และทำให้ห้องหายใจได้คล่อง โดยสามารถใช้เทคนิคสีลวงตา (Color Illusion) ควบคู่ได้ หนึ่งในสีที่แนะนำคือสี “Cloud Dancer” สีประจำปี 2026 จาก Pantone เพราะเฉดสีขาวนวลอ่อนละมุน นอกจากจะสื่อถึงความเรียบง่าย ผ่อนคลาย เหมือนเมฆหนานุ่มลอยบนท้องฟ้า ยังช่วยสะท้อนแสงและทำให้ห้องดูกว้างขวางและสงบ สร้างสมดุลใหม่แก่บรรยากาศภายในห้องได้อย่างชัดเจน

ด้านภูมิปัญญา “ไทยประยุกต์” ผสานกับ “การบูรณาการธรรมชาติ” เป็นอีกศาสตร์เชื่อมโยงมนุษย์กับธรรมชาติที่ช่วยลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบเชิงชีวภาพ (Biophilic Design) นำแสงแดด พืชพรรณ ธรรมชาติ มาลดความเครียดและสร้างสมาธิ เช่น การปลูกต้นไม้ฟอกอากาศในร่ม อย่างลิ้นมังกร วานหางจรเข้ และเดหลี ช่วยกรองสารพิษและเพิ่มออกซิเจนในตอกลางคืน

การจัดการความเย็นแบบธรรมชาติ ด้วยการวางช่องหน้าต่างให้เกิดการระบายอากาศ และใช้แผงบังแดดในทิศใต้หรือตะวันตกเพื่อลดภาวะเครื่องปรับอากาศ รวมถึงการจัดพื้นที่สวนกลางหรือมุมเล็ก ๆ ของบ้าน ให้มีพื้นที่ให้เท้าเปล่าได้สัมผัสพื้นดิน พื้นหญ้า หรือทราย เพื่อปรับสมดุลประจุไฟฟ้าในร่างกาย

ยิ่งในยุคใหม่ บ้านและคอนโดมิเนียมไม่ได้เป็นแค่ที่อยู่อาศัย แต่ยังเป็น “ออฟฟิศ” อีกด้วย จำเป็นต้องจัดสภาพแวดล้อมเพื่อการทำงานให้เหมาะสม เช่น การจัดแสงให้มุม

ทำงานได้รับแสงธรรมชาติ หรือใช้หลอดไฟโทน Cool White เพื่อช่วยการสร้างเสริมสมาธิ การลงทุนซื้อเก้าอี้ดี ๆ ที่รองรับสรีระและตั้งหน้าจอกอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับสายตาเพื่อป้องกันโรคคอออฟฟิศซินโดรม และการใช้ชั้นวางโปร่ง ๆ หรือพรมเพื่อแบ่งโซนทำงานออกจากพื้นที่พักผ่อน ไม่ให้เบลอเป็นพื้นที่เดียวกัน เพื่อให้สมองสามารถแยกแยะเวลาพักผ่อนได้ดีขึ้น ช่วยลดภาวะเบิร์นเอาต์ (Burnout) จากการทำงาน

ด้านภูมิปัญญา “การกิน” ของคนเมืองยุคใหม่ นอกเหนือจากการเลือกซื้อวัตถุดิบและปรับเมนูการกินตามฤดูกาล เพื่อสุขภาพที่ดีและสร้างวิถีการกินที่ยั่งยืน เช่น การกินผักใบเขียวอย่างผักกาดหรือคะน้าในหน้าหนาว การกินเห็ดหรือหน่อไม้ที่ขึ้นมากในหน้าฝน หรือการกินเมนูที่ใช้แตงกวา แตงโม และมะม่วงสุกในหน้าร้อน เพราะผักผลไม้ตามฤดูกาลเหล่านี้ไม่ต้องพึ่งพาสารเร่งโต จะสุขและงอกงามตามธรรมชาติ แกมรสชาติอร่อยเข้มข้นกว่าผลผลิตนอกฤดูกาลแล้ว คนเมืองยังสามารถทำเกษตรกรรมที่เข้ากับไลฟ์สไตล์การอยู่อาศัยได้ ด้วยการใช้น้ำที่ระบายปลุกผักจิวที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและเติบโตเร็ว หรือจะเข้าร่วมกับชุมชนเพื่อแบ่งปันผลผลิตทางการเกษตรภายในคอนโดมิเนียมหรือหมู่บ้านก็ได้เช่นกัน

อีกหนึ่งอย่างที่สำคัญและอยากให้เห็นใจคือ “การจัดการขยะอาหาร” (Food Waste) แยกขยะเปียกพวกเศษอาหารออกจากขยะทั่วไปอย่างจริงจัง หรือใช้เครื่องย่อยเศษอาหารมาทำเป็นปุ๋ยอินทรีย์สำหรับสวนในระเบียงเพียงเท่านี้ก็ช่วยลดของเสียให้กลายเป็นศูนย์ (Zero Waste) ในที่พักอาศัย ร่วมเป็นหนึ่งในจิ๊กซอว์สร้างคุณภาพความเป็นอยู่ที่ดีแก่สังคมได้ง่าย ๆ อีกทาง!





# ENERGY ROUTE **เที่ยวไทยใส่ใจพลังงาน**

เรื่องราวระหว่างสายทางแต่ละครั้ง ไม่ได้มีแค่ความสนุก แต่ยังเป็นช่วงเวลาของการเรียนรู้ เก็บเกี่ยวประสบการณ์จนกว่าจะไปถึงจุดหมาย DAD Magazine ฉบับนี้ขอชวนออกเดินทางไปเช็กอินสถานที่เที่ยวเชิงอนุรักษ์พลังงาน สถานที่ที่ให้ทั้งความรู้ แนวคิด และสร้างแรงบันดาลใจเพื่อร่วมกันดูแลโลกของเราให้ยั่งยืน



## โรงไฟฟ้าพลังงานลมเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์

บนเนินเขาสูงที่บ้านเพชรดำ กังหันลมสีขาวหมุนช้า ๆ ท่ามกลางท้องฟ้ากว้างของเขาค้อ ภาพที่ดูโรแมนติคนี้ แท้จริงแล้วคือหนึ่งในโรงผลิตไฟฟ้าจากธรรมชาติที่ไม่ปล่อยคาร์บอนระหว่างกระบวนการผลิตของ “โรงไฟฟ้าพลังงานลมเขาค้อ” ที่ซึ่งเป็นศูนย์เรียนรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านพลังงานทดแทน เสี่ยงลมที่พัดผ่านใบพัดสะท้อนถึงพลังงานที่มองไม่เห็นแต่จับต้องได้ กังหันแต่ละต้นถูกติดตั้งตามการศึกษาทิศทางลมและภูมิประเทศอย่างละเอียด เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดโดยกระทบสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด การมาเยือนทุ่งกังหันลมจึงไม่ใช่แค่การถ่ายภาพกับทิวทัศน์ที่สวยงาม หากเป็นบทเรียนเรื่องการใช้พลังงานอย่างเคารพ และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

## เขื่อนสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี

กลางผืนน้ำกว้างใหญ่ ณ “เขื่อนสิรินธร” เต็มไปด้วยแผงโซลาร์เซลล์ลอยน้ำที่ทอดยาวราวกับทุ่งดอกไม้สีเข้มบนผิวน้ำ เขื่อนสิรินธรเป็นเขื่อนอเนกประสงค์ที่มีความสำคัญ ที่นี้ไม่เพียงเป็นเขื่อนผลิตไฟฟ้าของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หากยังเป็นพื้นที่ต้นแบบของพลังงานไฮบริดที่ผสมผสานอาทิตย์กับสายน้ำอย่างกลมกลืน การมาเยือนที่นี่ทำให้เข้าใจว่าพลังงานสะอาดไม่ใช่เรื่องไกลตัว แสงแดดที่ร้อนแรงในยามบ่าย กลายเป็นพลังงานไฟฟ้าที่ส่งต่อไปยังบ้านเรือนนับล้าน นอกจากนี้จะให้ประโยชน์ทางการผลิตพลังงานไฟฟ้าแล้ว ยังส่งประโยชน์นานัปการต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนแถบนี้ ที่นี้จึงไม่ใช่เพียงการมาล่องแพชมธรรมชาติ หรือดูพระอาทิตย์ตก หากคือการเรียนรู้ว่า ทุกหน่วยไฟฟ้ามีที่มา และเราทุกคนมีส่วนร่วมในสมการนั้นเสมอ

## อุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร จังหวัดเพชรบุรี

ท่ามกลางบรรยากาศเงียบสงบริมทะเลชะอำ พื้นที่สีเขียวกว่า 300 ไร่ของ “อุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร” ศูนย์เรียนรู้และฝึกอบรมนานาชาติด้านทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและพลังงานตามแนวพระราชดำริอย่างยั่งยืน เปรียบเสมือนห้องเรียนกลางแจ้งที่เชื่อมโยงเรื่องพลังงาน ทรัพยากรธรรมชาติ และวิถีชีวิตเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ ที่นี้ไม่ได้จัดแสดงเพียงนิทรรศการ หากยังเป็นพื้นที่สาธิตจริง ทั้งระบบบำบัดน้ำเสีย การจัดการขยะ การใช้พลังงานแสงอาทิตย์ และแนวคิดอาคารประหยัดพลังงาน ผู้มาเยือนจะได้เห็นกระบวนการหมุนเวียนทรัพยากรตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ ทำให้คำว่า “ความยั่งยืน” ไม่ใช่ทฤษฎีในตำรา แต่คือภาพที่จับต้องได้ สิ่งที่น่าสนใจคือแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ไม่ว่าจะแก่นักเรียน นักศึกษา หรือประชาชนทั่วไป ต่างสามารถเข้ามาศึกษา ทดลอง และตั้งคำถามกับพฤติกรรมการใช้ทรัพยากรของตนเองได้



## ศูนย์การเรียนรู้ กฟผ. ลำตะคอง จังหวัดนครราชสีมา

ริมอ่างเก็บน้ำลำตะคอง ท่ามกลางทิวเขาและสายลมของโคราช มีศูนย์เรียนรู้พลังงานโดย การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) แหล่งเรียนรู้ด้านพลังงานไฟฟ้า การผลิตไฟฟ้าจากพลังงานประเภทต่าง ๆ ที่แห่งนี้อธิบายเบื้องหลังระบบผลิตไฟฟ้าที่หลายคนไม่เคยเห็น ผู้มาเยือนที่นี่จะได้ฉกฉวยโน้ตดินแดนพลังงาน สูดมันกับภารกิจสุดท้าทายในโซนนิทรรศการที่เล่าเรื่องพลังงานตั้งแต่อดีตสู่อนาคต ขณะเดียวกันทิวทัศน์ภายนอกที่มีกังหันลมตั้งเรียงรายบนสันเขา ก็เป็นภาพสะท้อนของการเปลี่ยนผ่านสู่พลังงานสะอาดอย่างเป็นรูปธรรม การเดินชมที่นี่ทำให้เข้าใจว่าพลังงานไม่ใช่เพียงเรื่องของการผลิต แต่คือการบริหารจัดการอย่างชาญฉลาด เพื่อให้ไฟฟ้าเพียงพอและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมมากที่สุด



การไปเยือนแหล่งเรียนรู้ด้านพลังงานไม่ใช่แค่การไปชมแหล่งผลิตไฟฟ้า แต่ทำให้เราเข้าใจที่มาของพลังงานและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างรอบด้าน การเริ่มต้นจากการเรียนรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ ในช่วงเวลาสั้น ๆ ของทุก ๆ การเดินทาง อาจทำให้เราได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การร่วมกันดูแลโลกใบนี้ให้ยั่งยืน

## "ดวงรายเดือน 12 ราศี" มีนาคม 2569 หมอธีร์ ไพย์ปรี



### ราศีมังกร (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)

**การงาน :** ปัญหาสารพัดที่เจอ งานไม่ค่อยราบรื่น เริ่มเข้าที่เข้าทางมากขึ้น ขอแค่อดทนตั้งใจทำให้ดีที่สุด คนว่างงาน พบเส้นทางการทำงานใหม่ ๆ ธุรกิจส่วนตัว เริ่มคลี่คลายไปในทางที่ดี **การเงิน :** วางแผนอย่างหนักเรื่องการบริหารเงิน มีรายจ่ายเยอะ ต้องรัดเข็มขัดและไตร่ตรองให้รอบด้าน **ความรัก :** คนโสด เจอภาระที่ต้องรับผิดชอบ ไม่มีเวลาเปิดใจหรือศึกษาใครมากนัก คนมีคู่ต่างคนต่างแบกรับความรับผิดชอบ จนหลังลืมการเติมความรักให้แก่กัน ต้องหาเวลาให้คนรักบ้าง



### ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 12 มี.ค.)

**การงาน :** ได้รับความท้าทายที่ทำให้พัฒนาศักยภาพมากขึ้น สนุกมากขึ้น ได้โปรเจกต์มาเพิ่ม บริหารเวลาให้ดี คนว่างงาน มีแนวโน้มได้งานที่ต้องใช้ความเครียดที่มากขึ้น ธุรกิจส่วนตัว ได้เริ่มต้นธุรกิจใหม่ หรือพบช่องทางในการทำกำไร **การเงิน :** ใช้เงินไม่เป็นไปอย่างที่ว่าวางแผน มีแต่คนมาขอความช่วยเหลือ ระวังเค็ดรอน **ความรัก :** คนโสด เจอรักใหม่ที่อายุต่างกัน แต่มีทัศนคติที่ดีไปด้วยกันได้ คนมีคู่ ระวังมือที่สามทำให้เกิดความระแวง จนกลายเป็นปัญหา



### ราศีมีน (13 มี.ค. - 12 เม.ย.)

**การงาน :** เจอการเปลี่ยนแปลง หรืออยู่ในช่วงปรับโครงสร้าง เกิดความไม่มั่นใจในสภาพแวดล้อมการทำงาน คนว่างงาน หัวทิ่มเก่าหรือเพื่อนร่วมงานเก่า ๆ ติดต่อกลับมาร่วมงาน หรือเสนองานใหม่ให้ธุรกิจส่วนตัว ระวังเรื่องบริวารที่อาจสร้างปัญหาให้ธุรกิจไม่ราบรื่น มีคู่แข่งเยอะ **การเงิน :** ใช้จ่ายไปกับการเดินทางหรือยานพาหนะ ต้องบริหารเงินอย่างรัดกุม **ความรัก :** คนโสด ความสัมพันธ์คงที่ คนมีคู่ ไม่มีเวลาให้กันเท่าไร จนหลังลืมการดูแลกันและกัน



### ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

**การงาน :** สภาพแวดล้อมชวนให้เบื่อหน่าย ไม่มีความสุขกับการทำงาน จนกลายเป็นจุดบอดที่ทำให้งานยิ่งแย่ไปอีก คนว่างงาน ยังไม่มีช่องทางที่จะได้งานใหม่ ๆ ธุรกิจส่วนตัว ระวังเรื่องการตัดสินใจหรือขาดการไตร่ตรอง ทำให้ธุรกิจไม่ราบรื่น **การเงิน :** เจอภาระที่ยังต้องแบกรับอย่างหนัก รายได้รายจ่ายสวนทาง จนต้องรัดเข็มขัดอย่างหนักหน่วง **ความรัก :** คนโสด คนรักเก่าวนกลับมาหาให้รู้สึก คนมีคู่ ระวังคนเก่า ๆ เข้ามาแทรกกลางความรัก จนเกิดความบั่นทอนใจกันได้



### ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.)

**การงาน :** เจองานสุดหิน แยกความรับผิดชอบสูงขึ้น ระวังปัญหาสุขภาพทำให้งานไม่ราบรื่น คนว่างงาน ระวังการลงทุน ร่องานใหม่ไปก่อน ธุรกิจส่วนตัว มีโอกาสที่จะสร้างกำไร หรือเจอพาร์ทเนอร์ใหม่ ๆ ช่วยคิดไอเดียให้ **การเงิน :** รายได้คงที่ จะใช้จ่ายช่วงนี้อย่างเกินตัวให้มาก เป็นหนี้ไม่รู้ตัว **ความรัก :** คนโสด เจอแต่ความรักที่ทำให้ผิดหวัง ออกหักแบบไม่รู้ตัว คนมีคู่ มีแต่เรื่องให้คิดมาก เกิดความระแวงจนทำให้ทะเลาะกัน



### ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

**การงาน :** ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด จนเกิดความเครียด มีสติค่อย ๆ คิด คนว่างงาน ต้องตัดสินใจเลือกจะเดินต่อในงานประจำหรือฟรีแลนซ์ ธุรกิจส่วนตัว อย่าเพิ่งลงทุนอะไรเพิ่ม คิดไตร่ตรองให้ดี **การเงิน :** หยอดเงินไปกับการซื้อประกันสุขภาพเพิ่มเติม หรือหมดไปกับการเจ็บป่วย และใช้เงินในเรื่องที่ไม่มีประโยชน์ **ความรัก :** คนโสด เจอคนรักเก่า เพื่อนเก่าที่ไม่เจอกันนาน คนมีคู่ อย่าเปิดใจคนเก่าเข้ามา เพราะมีแต่สร้างปัญหาให้ชีวิตคู่



### ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.)

**การงาน :** ต้องรับมือกับงานที่มีแต่ตัวเลข หรือยอด KPI ที่ต้องเร่งให้ถึงเป้า เครียดไม่น้อย คนว่างงาน อาจได้งานใหม่ที่ต้องมีความละเอียดรอบคอบ ธุรกิจส่วนตัว เจอช่องทางในการทำกำไร จะลงทุนต้องรอบคอบ **การเงิน :** มีเรื่องให้ต้องเสียเงินก้อนโต หรือเสียเงินแบบไม่ทันตั้งตัว เป็นหนี้แบบไม่คาดคิด **ความรัก :** คนโสด เจอคนอายุมากกว่าหรือไม่น้อยกว่าเข้ามาสร้างความสัมพันธ์ คนมีคู่ ระวังเรื่องการสื่อสารที่อาจทำให้เป็นปัญหา



### ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.)

**การงาน :** มีแต่ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด ขวนให้หมดไฟ หรือตกอยู่ในสถานการณ์ที่อาจต้องให้พนักงานชั่วคราว มีสติให้มาก คนว่างงาน ยังไม่ได้งานที่อยากทำ ธุรกิจส่วนตัว มีแนวโน้มที่จะเจอการหักหลัง หรือถูกโกง จนทำให้เกิดความเครียด กิจการสะดุด **การเงิน :** ใช้จ่ายไปกับการเรียนรู้เพิ่มเติม ต้องแบ่งไว้เก็บออมบ้าง **ความรัก :** คนโสด เจอสายเปย์เข้ามาสานความสัมพันธ์ที่ดี คนมีคู่ คนรักเอาอกเอาใจดีมาก เปย์สุด ๆ



### ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)

**การงาน :** ได้ริเริ่มสิ่งใหม่ ๆ ที่ทำให้ศักยภาพพัฒนาเพิ่มขึ้น คนว่างงาน มีข่าวดีเกี่ยวกับงานประจำ หรือได้รับการตอบรับให้สัมภาษณ์ ธุรกิจส่วนตัว มีโอกาสได้เปิดตัวสินค้า หรือได้ลูกค้ามาช่วยเหลือ **การเงิน :** ระวังเรื่องการใช้จ่าย สร้างหนี้ไม่รู้ตัว เจอคนยืมเงินแล้วไม่ได้คืน หรือเสียเงินไปกับเรื่องสุขภาพ **ความรัก :** คนโสด ช่วงนี้เสน่ห์แรง มีแต่คนเข้ามา ค่อย ๆ ศึกษา คนมีคู่ คนรักเอาอกเอาใจ เปย์ของขวัญและมีอะไรมาเซอร์ไพรส์จนแปลกใจ



### ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.)

**การงาน :** ต้องรับมือกับการทำงานที่ถูกเร่ง หรือถูกบียอดให้ตรงตามเป้า คนว่างงาน มีแนวโน้มได้งานใหม่ หรือได้รับการติดต่อเจรจาเรื่องเงินเดือนหรือค่าตอบแทน ธุรกิจส่วนตัว จะกู้เงินเชื่อเพื่อให้ธุรกิจเดินต่อก็ต้องคิดให้มาก **การเงิน :** ยังดีที่การเงินสภาพยังคล่องตัว ยังมีคนคอยช่วยเหลือ แต่ต้องระวังการใช้จ่ายที่ขาดสติ **ความรัก :** คนโสด เจอคนใหม่ ๆ จากการเดินทางไกล คนมีคู่ ต่างคนต่างต้องปรับตัวร่วมกัน เพื่อให้รักเดินต่อไปได้



### ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

**การงาน :** ยังมีโอกาสใหม่ หรือได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานมากขึ้น มีโชคเรื่องงาน คนว่างงาน ได้งานใหม่ที่มีคนกลางแนะนำ ค่าตอบแทนตามที่ต้องการ ธุรกิจส่วนตัว หยิบจับอะไรก็ค้าขายดี ราบรื่น มีลูกค้ามากขึ้น **การเงิน :** ระวังเรื่องการหยิบยืมเงินไม่ได้คืน หรือกลายเป็นลูกหนี้แทน ต้องระวังให้มาก **ความรัก :** คนโสด ผิดหวังซ้ำซากกับความรัก คนมีคู่ หนักหน่วงถึงแต่ปัญหาเก่า ๆ จนทำให้ความรักปัจจุบันบั่นทอนมากขึ้น



### ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)

**การงาน :** เข้าสู่เดือนที่ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี คนว่างงาน มีข่าวดีเข้ามา ได้เจรจาตกลงเงินเดือนต่าง ๆ ระวังให้รอบคอบ ธุรกิจส่วนตัว ไปได้สวย ค้าขายดีขึ้น แต่ระวังเรื่องการลงทุน อย่าประมาท **การเงิน :** ใช้คล่องตัว ได้เงินมากขึ้น หรือมีรายได้เข้ามาไม่ยั้ง แต่ควรแบ่งเก็บออมไว้บ้าง **ความรัก :** คนโสด เจอรักใหม่จากการแนะนำของพ่อสื่อแม่ชัก คนมีคู่ ได้เดินทางออกทริปเติมหวานกันมากขึ้น

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

# นำรายได้จากการจำหน่ายหรือ ร่วมสมทบทุนสนับสนุน ทุนการศึกษาแก่ "ศูนย์การเรียนรู้พิเศษประกาศาปัญญา"

ปัจจุบันเรื่องพลังงานทดแทนถือเป็นประเด็นที่ผู้คนให้ความสำคัญทั่วโลก มีคำจำกัดความง่าย ๆ ของ “พลังงานทดแทน” คือ พลังงานที่ผลิตได้ใหม่จากธรรมชาติอย่างไม่สิ้นสุด เช่น แสงอาทิตย์ ลม น้ำ และชีวมวล ซึ่งนำมาใช้ทดแทนเชื้อเพลิงฟอสซิล อาทิ ถ่านหิน น้ำมัน เพื่อลดมลพิษ ลดปัญหาภาวะโลกร้อน และสร้างความมั่นคงทางพลังงานที่ยั่งยืน

พลังงานแสงอาทิตย์ (Solar Energy) น่าจะเป็นพลังงานทดแทนที่ทุกคนคุ้นเคยที่สุด เป็นพลังงานจากรังสีและความร้อนของดวงอาทิตย์ นำมาแปลงเป็นพลังงานไฟฟ้า ผ่านแผงโซลาร์เซลล์ ตัวอย่างที่เห็นได้บ่อยคือตามตึก หรืออาคารบ้านเรือนที่ติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ไว้บนหลังคา

ทุกวันนี้มีนวัตกรรมหลายอย่างที่ใช้พลังงานแสงอาทิตย์มาเป็นตัวขับเคลื่อน หนึ่งในนั้นคือ **รถพลังงานแสงอาทิตย์ (Solar EV)** ซึ่งเป็นยานยนต์ไฟฟ้าที่ติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์บนตัวรถ เพื่อเปลี่ยนพลังงานจากแสงแดดมาเป็นไฟฟ้าสำหรับการทำงานของเครื่องยนต์และระบบต่าง ๆ ในตัวรถ

ในการวิจัยและศึกษาเกี่ยวกับรถพลังงานแสงอาทิตย์ทั่วโลก มีการสร้างยานยนต์ลักษณะดังกล่าวขึ้นมาใช้งานจริงแล้ว แต่อาจจะยังไม่แพร่หลายนักในเชิงพาณิชย์ นอกจากนี้ยังมีการจัดแข่งขันรถพลังงานแสงอาทิตย์ระดับนานาชาติขึ้นมาอย่างจริงจัง โดยรายการที่เก่าแก่และยิ่งใหญ่ที่สุด ต้องยกให้กับรายการ **World Solar Challenge** ซึ่งจัดขึ้นทุก ๆ 2 ปีที่ประเทศออสเตรเลีย



## ทีมรถพลังงานแสงอาทิตย์ไทย ก้าวไกลระดับโลก



รายการนี้จัดขึ้นครั้งแรกตั้งแต่ปี 1987 หรือเกือบ 40 ปีมาแล้ว โดยมีองค์กร หน่วยงาน บริษัท ยานยนต์ หรือสถาบันการศึกษาจากทั่วโลก สร้างรถพลังงานแสงอาทิตย์เข้าร่วมแข่งขัน ซึ่งหนึ่งในนั้นมีตัวแทนจากประเทศไทยด้วย นั่นคือทีม **STC** ซึ่งเป็นทีมวิศวกรรมที่ประกอบด้วยนักศึกษาและอาจารย์จากวิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม (Siam Technology College)

ทีม STC ได้ออกแบบ วิจัย และสร้างรถพลังงานแสงอาทิตย์ขึ้นมาได้เป็นคันแรกของประเทศไทย พร้อมกับส่งเข้าร่วมแข่งขันรายการ World Solar Challenge มาแล้วถึง 4 ครั้งในปี 2015, 2017, 2019 และ 2023

ถึงแม้รถของทีม STC อาจจะไม่ชนะเลิศหรือคว้ารางวัลใด ๆ กลับมา แต่การได้เข้าไปมีส่วนร่วมในศึก World Solar Challenge ก็ถือเป็นก้าวสำคัญและสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทย เพราะนี่คือรายการที่เป็นที่ยอมรับไปทั่วโลก ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะสร้างรถพลังงานแสงอาทิตย์ขึ้นมาจนสามารถผ่านเกณฑ์เข้าร่วมแข่งขันได้

การแข่งขันครั้งต่อไปจะมีขึ้นในปี 2027 ต้องมาติดตามดูว่าทีมวิศวกรรมจากวิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม จะสร้างยานยนต์เข้าร่วมแข่งขันในเวทีระดับโลกนี้อีกได้หรือไม่ แต่ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ผลงานจากหลายปีที่ผ่านมา เป็นเครื่องพิสูจน์ให้เห็นว่าบุคลากรของไทยมีความรู้ความสามารถในระดับสากล และพร้อมที่จะพัฒนานวัตกรรมยานยนต์พลังงานแสงอาทิตย์ให้กับประเทศไทยต่อไปในอนาคต



ประเทศไทยเข้าสู่หน้าร้อนอย่างเป็นทางการแล้ว อุณหภูมิที่สูงขึ้นส่งผลให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ผ่านเหงื่อมากกว่าปกติ หากไม่ได้รับการชดเชยอย่างเหมาะสม อาจเกิดอาการอ่อนเพลีย เวียนศีรษะ หรือสมาธิลดลงได้ หลักโภชนาการแนะนำให้ประชาชนดื่มน้ำอย่างเพียงพอ และเลือกอาหารที่มีปริมาณน้ำสูง ควบคู่กับแร่ธาตุสำคัญ เช่น โพแทสเซียมและโซเดียมในระดับเหมาะสมเพื่อคงสมดุลของร่างกาย

หลักการเลือกอาหารในฤดูร้อน ควรเน้นวัตถุดิบที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบสูง โปรตีนไขมันต่ำ ย่อยง่าย เสริมเกลือแร่ตามธรรมชาติ ควรลดอาหารทอด ไขมันอิ่มตัว อาหารมันจัด เค็มจัด หรือหวานจัดเกินไป และน้ำตาลส่วนเกิน ทั้งนี้ อาหารที่มีไขมันสูงอาจทำให้กระบวนการย่อยใช้พลังงานมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายรู้สึกร้อนและอึดอัดได้ง่าย

นับเป็นเรื่องน่ายินดีและภูมิใจที่ “เมนูภูมิปัญญาไทย” มีสรรพคุณคลายร้อนตามหลักโภชนาการ อาทิ “ปลาแห้งแตงโม” เป็นตัวอย่างของภูมิปัญญาอาหารฤดูร้อน แต่งมีน้ำมากกว่า 90% และมีโพแทสเซียม ซึ่งช่วยรักษาสมดุลของเหลวในร่างกาย ขณะที่ปลาแห้งให้โปรตีนคุณภาพดี เสริมกรดอะมิโนจำเป็น และมีโซเดียมเล็กน้อยช่วยทดแทนส่วนที่สูญเสียจากเหงื่อ การรับประทานในปริมาณพอเหมาะจึงช่วยเติมพลังโดยไม่หนักท้อง

**“ข้าวแช่”** ข้าวหอมมะลิแช่น้ำลอยดอกมะลิให้ความรู้สึกสดชื่นและช่วยเพิ่มการดื่มน้ำทางอ้อม แนะนำให้เลือกเครื่องเคียงที่อบหรือย่างแทนการทอด ช่วยลดไขมันอิ่มตัวและพลังงานส่วนเกิน เต็มผักสดที่รับประทานคู่กัน เช่น แตงกวา มะม่วง กระชาย ที่มีใยอาหารและน้ำสูง ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบขับถ่าย แต่ควรลดความหวานของเครื่องเคียงเพื่อลดความเสี่ยงต่อระดับน้ำตาลในเลือด



### ยำส้มโอ



**“ยำส้มโอ”** เป็นเมนูที่มีทั้งสร้างความสดชื่นด้วยวิตามินซีและใยอาหาร โดยให้วิตามินซีในปริมาณเหมาะสม และมีบทบาทในการเสริมภูมิคุ้มกันและช่วยลดความเครียด ออกซิเดชันจากสภาพอากาศร้อน ส้มโอยังมีใยอาหารชนิดละลายน้ำ ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล และสนับสนุนสุขภาพลำไส้ การเลือกกุ้งลวกหรืออกไก่จืดเป็นแหล่งโปรตีนไขมันต่ำ ช่วยคงมวลกล้ามเนื้อ

โดยไม่เพิ่มภาระระบบย่อย

นอกจากนี้ยังมี **“ซุปลี”** แบบต่าง ๆ ที่สามารถเติมเกลือแร่ได้ ตัวอย่างเช่น **“แกงจืดผักเขียวเต้าหู้หมูสับ”** ผักเขียวมีน้ำเป็นองค์ประกอบหลัก และให้พลังงานต่ำ เต้าหู้เป็นแหล่งโปรตีนจากพืชที่ย่อยง่าย การบริโภคอาหารประเภทซุปลียังช่วยเพิ่มปริมาณน้ำในร่างกาย และสนับสนุนสมดุลเกลือแร่เมื่อปรุงรสอย่างพอเหมาะ



อาหารน้ำร้อนที่แนะนำและหาได้ไม่ยากคือ **“ของว่างคลายร้อน”** ช่วยเสริมสุขภาพลำไส้ ไม่ว่าจะเป็น **“แตงโมแช่เย็น”** ที่ช่วยเติมน้ำอย่างรวดเร็วและให้สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ไลโคปีน **“มะม่วงสุกกับโยเกิร์ตธรรมชาติ”** ให้ใยอาหารร่วมกับจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ (โพรไบโอติกส์) ซึ่งมีส่วนสนับสนุนสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้

**“วุ้นมะพร้าว”** ไม่หวานจัด ให้ความสดชื่นพร้อมแร่ธาตุ โดยควรควบคุมปริมาณน้ำตาลเพิ่มเติม เรายังสามารถเพิ่มความสดชื่นระหว่างวันด้วย **“เครื่องดื่มเพื่อสมดุลร่างกาย”** อย่าง **“น้ำมะพร้าวสด”** ที่มีโพแทสเซียมสูง มีบทบาทในการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท **“น้ำกระเจียบไม่หวาน”** ให้สารแอนโทไซยานิน ซึ่งมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ หรือ **“น้ำใบเตยหอมเย็น”** ช่วยเพิ่มความผ่อนคลาย ลดการบริโภคน้ำตาลจากเครื่องดื่มสำเร็จรูป ส่วนผู้ที่มีการร้อนในหรือพักผ่อนน้อย อาจเลือกเมนูสมุนไพรไทย เช่น น้ำเก๊กฮวย น้ำใบบัวบก หรือแกงเลียง ผักรวม ซึ่งอุดมด้วยผักหลากชนิดและสารพฤกษเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย



รูแบบนี้แล้ว มาต้อนรับฤดูกาลใหม่ด้วยพลังใหม่ เริ่มต้นการกินอย่างสมดุลแบบง่าย ๆ แค่นี้ก็อาหารในทุกมื้อของวันกันเถอะ

รูแบบนี้แล้ว มาต้อนรับฤดูกาลใหม่ด้วยพลังใหม่ เริ่มต้นการกินอย่างสมดุลแบบง่าย ๆ แค่นี้ก็อาหารในทุกมื้อของวันกันเถอะ



อักษร  
สร่าง

ทบทวน...เดือนปีที่เคลื่อนผ่าน  
เก็บบทเรียนวันวานเพื่อเริ่มใหม่  
เร่งสร้างเสริมเติมพลังทั้งกายใจ  
เพื่อทำให้วันพรุ่งนี้ดีกว่าเดิม...

ศาลาไทย

# ห้องเทเบิลเทนนิส

เปิดให้บริการ

ทุกวันจันทร์ – ศุกร์  
เวลา 16.00 – 19.00 น.

ณ ห้องเทเบิลเทนนิส ชั้น 4 ประตู 1

อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ



Scan QR Code  
ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม



\*สงวนสิทธิ์สำหรับข้าราชการ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้ประกอบการ  
อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ อาคารรัฐประศาสนภักดี อาคาร C และอาคารศาลปกครอง เท่านั้น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : ☎ 0 2142 2204



บริหารงานโดย : บริษัท ธารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด



# กิจกรรมลานอเนกประสงค์ เดือนมีนาคม 2569

วันที่	งานกิจกรรม
1 - 20 มี.ค.	งานแฟร์ Market อาคาร C 📍 ณ อาคาร C โซน Atrium ชั้น 1 🕒 07.00 - 15.00 น.
9 - 13 มี.ค.	งานแฟร์ อาคาร B 📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B ทิศใต้) 🕒 07.00 - 18.00 น.
	งาน "แปดริ้ว TRADE FAIR 2026" 📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B ทิศเหนือ) 🕒 07.00 - 18.00 น.
21 - 22 มี.ค.	งานประกวดการอนุรักษ์พระบูชา พระเครื่อง และเหรียญคณาจารย์ 📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) 🕒 08.00 - 23.00 น.
25 - 27 มี.ค.	งานแฟร์ "WELCOME MARKET : SHOPPING THERAPY" 📍 ณ อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคาร A) 🕒 07.00 - 17.00 น.
30 มี.ค. - 3 เม.ย.	งานโรบินสัน "ช้อปคั้มลดยกเมือง" 📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) 🕒 07.00 - 18.00 น.

บริหารงานโดย : บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด



บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด  
ขอเชิญทุกท่านร่วมกิจกรรม



## บริจาคโลหิต กับสภากาชาดไทย

วันที่ ๒๐-๒๑ เมษายน ๒๕๖๙

อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคาร A)

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๙

อาคาร C

วันที่ ๒๓-๒๔ เมษายน ๒๕๖๙

อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B)

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

ณ บริเวณลานอเนกประสงค์ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ

