



@DOW  
JAN - MAR 2019  
ISSUE 01

# CONTENTS

## 03 ทักทาย

## 04 ดาวเด่น

ชวนร่วมรู้จักดาว... พร้อมก้าวใหม่ในยุค DISRUPT กับคุณฉัตรชัย เลื่อนผลเจริญชัย

## 08 ดาวรอบรู้

เศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) แนวทางสู่ความยั่งยืน

## 10 เพื่อนดาว

ทุกความเปลี่ยนแปลงเริ่มได้จากตัวเอง

## 12 ดาวสร้างสรรค์

TF-BOPE บรรลุเกณฑ์ที่ช่วยยืดอายุสินค้า และรีไซเคิลได้ 100%

## 14 ดาวสุข

Dow Charity Run 2019

## 16 รอบดวงดาว

## 18 ปลอดภัยสบายใจ

DRS-ABCD Action Plan

## 20 ดาวพาเที่ยว

เลาะสวนมะม่วงหวาน แวะทานผักสด ปُرุงรสด้วยมิตรภาพ

## 22 ดาวบันดาลใจ

GROWTH MINDSET เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน

## 23 ดาวสนุก

ขยะจากงานวิ่งทิ้งอย่างไร



Dow Thailand



Dow Thailand



www.dow.com  
/thailand

ที่ปรึกษา ฉัตรชัย เลื่อนผลเจริญชัย เดชา พาณิชยพิเชฐ Site Leadership Team BKK Leader Team  
บรรณาธิการบริหาร ภรณ์ กองอมรกิจกุล บรรณาธิการ พริษา วงศ์ยานนาวา ฝ่ายทรัพยากรบุคคล  
สุวิดา ศรียะพันธุ์ ญัฐภา พิศดาร รวีสุด ลิมบุญยประเสริฐ ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ วชิราพร โพธิพงษ์  
สุทธิพงษ์ โกรทินธาคม ดวงฤทัย ศรีสรานนท์ กมลวรรณ เจียมอุดม ลลิตา ทิศาดลิลิก ฝ่ายขายและ  
การตลาด ไพศาล เกตุภักดีกุล Dow Recreation Club (DRC) วันชัย พรเรื่องมณีกิจ (MTP) ฝ่ายสิ่งแวดล้อม  
อาชีวอนามัย ความปลอดภัย และรัฐกิจสัมพันธ์ ชาตรี อินชิต รัชฎาภรณ์ นอกระโทก ปฐุมาวดี เอื้อวงศ์ควิน  
ทีมอื่นๆ ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ นครินทร์ พานทอง ฝ่ายธุรการ อังคณา ดีจิตร ฝ่ายกฎหมาย จิตยา สิริเบญจวงศ์

ออกแบบโดย: ฝ่าย Amarin Publishing Services บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
376 ถนนชัยพุกภัย แขวงตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0 2422 9000 ต่อ 1337, 1338  
โทรสาร 0 2422 9091 อีเมล: aprint@amarin.co.th แยกสีและพิมพ์ที่: สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์  
พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) 376 ถนนชัยพุกภัย แขวงตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170  
โทรศัพท์ 0 2422 9000, 0 2882 1010 โทรสาร 0 2433 2742, 0 2434 1385 อีเมล: aprint@amarin.co.th



## สวัสดิ์ปีใหม่ไทย สุขสันต์วันสงกรานต์ค่ะ

ก้าวเข้าสู่เวลาใหม่ของปีกันอีกครั้งแล้วนะคะ ช่วงเดือนนี้เป็นช่วงที่ร้อนโหดร้ายที่สุดของปีก่อนที่สายลมจะพัดพาเอาน้ำจากฟ้าอันเย็นฉ่ำมาโปรยปรายก่อให้เกิดความสดชื่น ทำให้ต้นไม้เขียวขจีและก่อกำเนิดเป็นชีวิตใหม่ที่เติบโตและผลิบานต่อไป อากาศที่ร้อนในช่วงนี้ก็คงเหมือนกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่มักจะมีความยากลำบากในช่วงเวลาหนึ่ง แต่เมื่อเราได้พัฒนา เพิ่มความยืดหยุ่น ปรับตัว ไม่ยอมแพ้ และมุ่งหน้าก้าวเดิน ไม่ช้าไม่นานหนทางแห่งความร่มรื่นและความสำเร็จย่อมจะรอเราอยู่ ซึ่งใน “@DOW” เล่มนี้ เราได้คัดสรรหลากหลายเรื่องราวที่น่าสนใจ ทั้งคอลัมน์สัมภาษณ์ผู้บริหารแบบสุดพิเศษ แนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อความสำเร็จ นวัตกรรมใหม่ ทำความรู้จักแก่นนำวิเศษชีวิตบ้านฉาง เพิ่มความรู้จากแผนปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีวิตขั้นพื้นฐาน เข้าใจเศรษฐกิจหมุนเวียน ไม่ตกเทรนด์กับข่าวสารต่าง ๆ พาเที่ยวสวน รวมถึงชวนไปออกกำลังกายแบบได้สาระและความรู้ในงาน Dow Charity Run 2019 อีกด้วย ซึ่งทีมงานก็ได้ปรับเปลี่ยนและเปลี่ยนแปลงเนื้อหาในเล่มนี้ เพื่อให้ผู้อ่านทุกท่านได้รับทั้งสาระความรู้และความบันเทิงอย่างเต็มที่ หวังว่าจะอ่านสนุกและพร้อมเปลี่ยนแปลงไปด้วยกันนะคะ

“ชีวิตไม่ได้ดีขึ้นเพราะโชคช่วย  
แต่จะดีขึ้นได้เพราะการเปลี่ยนแปลง”

พรริษา วงศ์ยานนาวา  
บรรณาธิการ



# ชวนร่วมรู้จักดาว... พร้อมก้าวใหม่ในยุค DISRUPT

## กับคุณฉัตรชัย เลื่อนผลเจริญชัย

หากเรายังพอจำกันได้ เมื่อวันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2560 ดาว เคมิคอล ได้ประกาศข่าวดังในปีนั้นว่า บริษัท ดาว เคมิคอล และ บริษัท ดูปองท์ ได้ควบรวมกิจการกันสำเร็จ โดยมีผลตั้งแต่วันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ. 2560 เป็นต้นมา และทำให้ บริษัท ดาว เคมิคอล ในเวลานั้นเป็น “ฝ่ายวัสดุศาสตร์” ภายใต้ บริษัท ดาวดูปองท์

ในวันนี้ “ฝ่ายวัสดุศาสตร์” ได้แยกธุรกิจออกจาก ดาวดูปองท์ มาเป็น บริษัท ดาว ซึ่งเป็นบริษัทใหม่ ที่เน้นธุรกิจด้านวัสดุศาสตร์ แต่ใช้ตราสัญลักษณ์แบรนด์เดิม คือ ตรา ดาว ไดมอนด์ ที่เราใช้กันมานานกว่า 120 ปี เป็นที่เรียบร้อยแล้วเมื่อวันที่ 1 เมษายน ที่ผ่านมา และได้สิ้นระงังเพื่อเปิดขายหุ้นใหม่ในตลาดหลักทรัพย์นิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา ไปเมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2562

วันนี้เราได้เรียนเชิญ คุณฉัตรชัย เลื่อนผลเจริญชัย ประธานบริหาร กลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย มาพูดคุยแบบสบาย ๆ ถึงการดำเนินธุรกิจและทิศทางในอนาคต ความคาดหวัง ความภูมิใจในพนักงานดาว และมุมมองน่าสนใจอื่น ๆ กับกองบรรณาธิการอย่างเป็นกันเอง

### อะไรคือความภาคภูมิใจที่สุดสำหรับการทำงานในปีที่ผ่านมา?

สิ่งที่ผมภาคภูมิใจที่สุดสิ่งหนึ่งในปีที่ผ่านมาคือการที่พนักงานชาวไทยของเราสามารถขยายการทำงานทั้งในระดับบริหารและระดับปฏิบัติการไปยังประเทศต่าง ๆ ทั้งในแถบภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และภูมิภาคอื่น ๆ ซึ่งที่ บริษัท ดาว แห่งนี้ เราเปิดโอกาสให้กับพนักงานทุกคนมีโอกาสในการเติบโต หากพนักงานมุ่งมั่นที่จะพัฒนาศักยภาพตนเองทั้งในด้านภาษาและด้านทักษะต่าง ๆ ย่อมเพิ่มโอกาสให้กับตนเองได้ก้าวหน้าและมีโอกาสทำงานในตำแหน่งต่าง ๆ ใน ดาว ที่มีธุรกิจอยู่ทั่วโลก ซึ่งในปีที่ผ่านมาเรามีพนักงานที่ได้ไปดูแลรับผิดชอบงานในตำแหน่งต่าง ๆ ทั้งในระดับภูมิภาคและระดับประเทศหลายคนทีเดียว และนี่คือสิ่งที่ผมภาคภูมิใจครับ

### สำหรับบริษัท ดาว ที่เพิ่งแยกธุรกิจออกจาก ดาวดูปองท์ นี้ จะแตกต่างจาก ดาว เคมิคอล ในอดีตอย่างไรบ้าง?

สำหรับ บริษัท ดาว ใหม่นี้ ทำให้ ดาว เป็นผู้นำด้านวัสดุศาสตร์ ซึ่งหลายคนคงสงสัยว่าคืออะไร วัสดุศาสตร์ก็ได้แก่ กลุ่มพลาสติกคุณภาพสูงชนิดพิเศษต่าง ๆ ซึ่งมีชื่อเรียกหลากหลายและวัสดุกลุ่มซิลิโคน ซึ่งจะใช้ในอุตสาหกรรมที่มีการเติบโตสูง ได้แก่ อุตสาหกรรมบรรจุภัณฑ์ อุตสาหกรรมยานยนต์ อุตสาหกรรม

การก่อสร้าง และอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์อุปโภคบริโภคต่าง ๆ อาทิ เครื่องสำอาง แชมพู ครีมน้ำรุ่มผิว ฯลฯ โดยเราจะมุ่งเน้นการทำงานร่วมกับลูกค้ามากขึ้น เพื่อคิดค้นนวัตกรรมใหม่ ๆ ที่ตอบโจทย์ผู้บริโภคและตลาด ซึ่งไม่เพียงแต่นำเรื่องคุณภาพเท่านั้น แต่ยังเน้นเรื่องของความยั่งยืน คือต้องช่วยให้ลูกค้าของเราผลิตผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ช่วยให้ใช้ทรัพยากรได้อย่างคุ้มค่า ประหยัดพลังงานในการผลิต หรือการลดของเสียในกระบวนการผลิต รวมทั้งต้องช่วยให้ผลิตภัณฑ์เหล่านั้นกลับมาเกิดใหม่เป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่มีมูลค่าสูงได้เรื่อย ๆ หรือที่เราเรียกกันว่า “เศรษฐกิจหมุนเวียน หรือ Circular Economy” นั่นละครับ

## ดาว มีหลักการอย่างไรในการสร้างสรรค์นวัตกรรมและผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ให้เป็นไปตามความคาดหวังของลูกค้า?

เราไม่ได้เป็นเพียงผู้ส่งวัตถุดิบให้กับลูกค้า แต่เราเป็นส่วนหนึ่งในการคิดค้น ทดสอบ และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานอย่างเต็มที่ เพื่อให้ลูกค้าของเราประสบความสำเร็จทางธุรกิจ สามารถขยายตลาดและเติบโตได้อย่างยั่งยืน พร้อม ๆ กับการสร้างประสบการณ์ที่ดีให้กับลูกค้าของเราครับ เราเชื่อว่าความสำเร็จของลูกค้าก็คือความสำเร็จของเรา

## ในโลกที่มีการ disrupt เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาเช่นนี้ดาวมีการปรับตัวอย่างไรบ้าง?

เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตทำให้โลกปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้นก่อนอื่นเลยเราต้อง disrupt ตัวเองเสียก่อน โดยสร้างองค์กรที่รับฟังความคิดเห็นใหม่ ๆ พร้อมทั้งจะเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เผชิญปัญหาและแก้ไขปรับปรุง นอกจากนี้เราต้องก้าวทันเทคโนโลยี รู้จักนำมาปรับใช้ในธุรกิจโดยมุ่งเน้นการเพิ่มประสบการณ์ที่ดีให้กับลูกค้า เพิ่มประสิทธิภาพระบบการผลิตและความปลอดภัยของพนักงานของเราเป็นสำคัญ

ซึ่งปัจจุบัน บริษัท ดาว ก็ได้นำเอาหุ่นยนต์มาใช้ในโรงงาน เพื่อลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บของพนักงาน และได้ผลเป็นอย่างดี และแม้ว่าเราจะเป็นธุรกิจที่ขายสินค้าให้กับผู้ประกอบการอุตสาหกรรมด้วยกัน แต่เราก็เริ่มพัฒนาระบบการซื้อขายออนไลน์แล้วเช่นกัน ซึ่งเริ่มใช้แล้วในประเทศจีน

## ดาว มีนโยบายหรือกลยุทธ์ในการบริหารอย่างไรที่ทำให้พนักงานอยู่คู่กับองค์กรได้อย่างยาวนาน?

ผมคิดว่าธุรกิจของเราจะประสบความสำเร็จไม่ได้เลยหากขาดความร่วมมือของคนในองค์กร เราจึงเริ่มต้นสร้างวัฒนธรรมองค์กร



ที่แข็งแกร่งด้วยวิธีการทำงานที่ช่วยให้ความร่วมมือระหว่างพนักงาน ทุกคนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำงานเป็นทีม และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร เมื่อความร่วมมือร่วมใจในการทำงานดำเนินควบคู่ไปกับกลยุทธ์ของบริษัทแล้ว ผมว่าบริษัทของเรา ก็จะประสบความสำเร็จและสร้างความภาคภูมิใจให้กับทั้งผู้บริหารและตัวพนักงานเองด้วย อีกอย่างหนึ่งคือ องค์กรเข้าใจวิถีการดำเนินชีวิตของพนักงานแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไป ให้พื้นที่แก่พนักงานเพื่อความคล่องตัวในบทบาทหน้าที่อื่น ๆ ทำให้มีความยืดหยุ่นและพนักงานสามารถบริหารจัดการชีวิตของตนเองให้ลงตัว และพร้อมที่จะทำงานได้อย่างเต็มที่ ผมคิดว่าสิ่งเหล่านี้คือวัฒนธรรมองค์กรของดาวที่ทำให้พนักงานพร้อมก้าวไปด้วยกันเสมอ

## ในปัจจุบันที่มีคนรุ่นใหม่เข้ามาร่วมงานในองค์กรนั้น ดาว มีวิธีการอะไรในการประสานความร่วมมือในการทำงานของคนหลากหลายเจนเนอเรชัน?

ที่ ดาว เราเน้นย้ำในเรื่องการให้ความเคารพซึ่งกันและกัน และยอมรับในความหลากหลาย เพราะสิ่งนี้คือพื้นฐานที่ทำให้เราเปิดใจรับฟังซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งถือได้ว่าเป็นผลดีต่อการทำงาน รวมถึงสามารถส่งผลให้เกิดความแข็งแกร่งจากภายในองค์กรได้อีกด้วย และการที่มีคนรุ่นใหม่เข้ามาร่วมงานในองค์กรเป็นจำนวนมากนั้น ผมว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการผสมผสานความคิด และนำความสามารถในการเข้าถึงเทคโนโลยีของพวกเขา มาช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้นอีกด้วยครับ

## ในความท้าทายด้านธุรกิจและการะงานจำนวนมากที่ต้องเผชิญ คุณจัดสรรเวลาให้กับการดูแลตัวเองและใช้เวลาร่วมกับครอบครัวอย่างไรบ้าง?

ถ้าพูดถึงการดูแลตัวเอง ผมจะแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยวันละ 24 นาที โดยคิดว่าต้องการเวลาให้ตัวเองชั่วโมงละหนึ่งชั่วโมงจะยุ่งแค่ไหน ส่วนเรื่องการแบ่งเวลาให้ครอบครัวจริงๆ แล้วอย่างที่บอกว่าเรามีวัฒนธรรมองค์กรที่เปิดกว้างให้อิสระในการทำงานโดยไม่จำกัดว่าจะต้องอยู่ในออฟฟิศเท่านั้น ดังนั้นเรื่องการทำงานก็ได้ส่งผลกระทบต่อการใช้เวลาร่วมกับครอบครัวมากเท่าไรครับ ผมใช้หลักการ work-life integration คือผสมผสานให้ได้เวลาคุณภาพต่อครอบครัวและได้งานที่ดีไปด้วยกัน



“

เราจะมุ่งเน้นการทำงานร่วมกับลูกค้ามากขึ้น  
เพื่อคิดค้นนวัตกรรมใหม่ ๆ  
ที่ตอบโจทย์ผู้บริโภคและตลาด  
ซึ่งไม่เพียงแต่นั้นเรื่องคุณภาพเท่านั้น  
แต่ยังเน้นเรื่องของความยั่งยืน  
คือต้องช่วยให้ลูกค้าของเราผลิตผลิตภัณฑ์  
ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

”

# เศรษฐกิจหมุนเวียน

# Circular Economy

## แนวทางสู่ความยั่งยืน

“อะฮะอย่าทิ้งขยะ ตาวิเศษเห็นนะ...ทิ้งขยะให้เป็นที่ เป็นที่ เป็นทาง” ถ้าถามว่ามีใครรู้จักเพลงนี้บ้างให้ยกมือขึ้น บอกได้เลยว่าคนที่ยกมือเพราะได้ยินเพลงนี้ตั้งแต่ออกสื่อครั้งแรกต้องอยู่แถวหลักสี่ แน่นอน เพราะโครงการรณรงค์โดยใช้สัญลักษณ์ตาวิเศษที่ประสบความสำเร็จอย่างท่วมท้นนี้เกิดขึ้นตั้งแต่ พ.ศ. 2527 ซึ่งในเวลานั้นกรุงเทพฯ เมืองฟ้าอมรของเราถูกจัดอันดับอยู่ 1 ใน 5 ของเมืองที่สกปรกที่สุดในโลก

เวลาผ่านไปไวเหมือนโกหก จากข้อมูลใน พ.ศ. 2561 ที่ผ่านมามาประเทศไทยสร้างปริมาณขยะทางทะเลและขยะมูลฝอย จำนวนรวม 27.4 ล้านตัน ติดอันดับ 6 ของโลก โดย 1 ใน 5 ของปริมาณขยะทั้งหมดอยู่ในเขตกรุงเทพฯ อีกเช่นเดิม ทำไมเวลาผ่านไป

เกือบ 40 ปี ปัญหาขยะจึงไม่มีที่ท่าจะลดน้อยถอยลง และจะมีวิธีการใดที่แก้ปัญหานี้ได้ไหมนะ

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ระบบเศรษฐกิจและการบริโภคของเราเกี่ยวพันโดยตรงกับการสร้างขยะปริมาณมหาศาลเหล่านี้ โดยระบบเศรษฐกิจแบบเดิมคือระบบเศรษฐกิจแบบเส้นตรง หรือ Linear Economy จะเป็นการนำทรัพยากรมาผลิตสินค้า และเมื่อเลิกใช้แล้วจะถูกทิ้งไม่นำกลับมาใช้อีก (Take - Make - Dispose) แต่เมื่อโลกมีจำนวนประชากรมากขึ้น การผลิตสินค้าเพื่อตอบสนองการบริโภคก็ยิ่งมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ผลที่ตามมาคือปัญหาทรัพยากรธรรมชาติที่ลดน้อยลงเรื่อย ๆ ไม่เพียงพอกับปริมาณประชากร ปัญหาของเสียและขยะที่เพิ่มมากขึ้น

### ระบบเศรษฐกิจแบบเส้นตรง



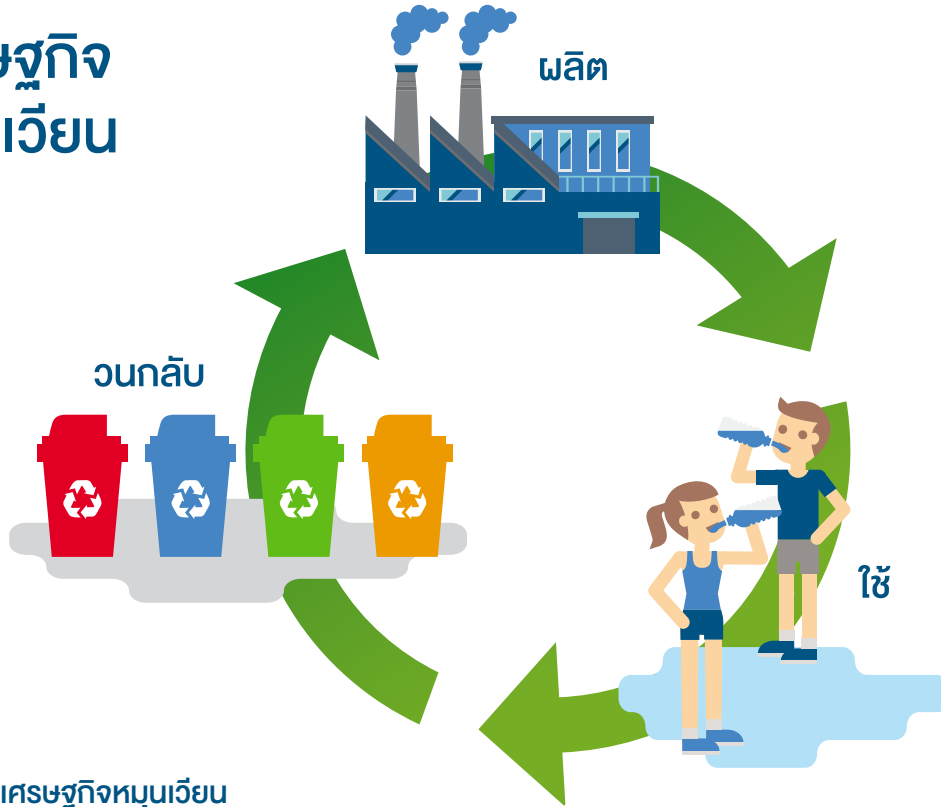
### ตัวอย่างเศรษฐกิจแบบเส้นตรง



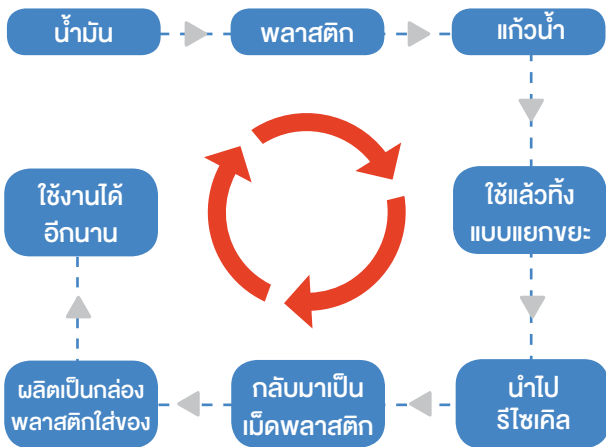
“ โดยระบบเศรษฐกิจแบบเดิมคือระบบเศรษฐกิจแบบเส้นตรง หรือ Linear Economy จะเป็นการนำทรัพยากรมาผลิตสินค้า และเมื่อเลิกใช้แล้วจะถูกทิ้งไม่นำกลับมาใช้อีก (Take - Make - Dispose) ”

นี่เองเป็นจุดเริ่มต้นของแนวคิดเศรษฐกิจแบบหมุนเวียน หรือ Circular Economy ซึ่งเป็นระบบการผลิตสินค้าและใช้งานที่คำนึงถึงการนำทรัพยากรกลับมาใช้ใหม่อีกให้มากที่สุด ซึ่งมีเป้าหมายคือการพัฒนาแบบยั่งยืน โดยเน้นการใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่าที่สุด ตั้งแต่การผลิตที่ใช้ทรัพยากรน้อยที่สุด พัฒนาให้สินค้ามีคุณภาพสูงสามารถใช้งานได้มีประสิทธิภาพ คงทน และคุ้มค่าที่สุด นอกจากนี้ หลังการใช้งานของผู้บริโภค ยังสามารถนำกลับมาเป็นวัตถุดิบในกระบวนการผลิตเดิมหรือกระบวนการอื่นที่ใกล้เคียงแทนการผลิตแบบใช้แล้วทิ้งเหมือนที่ผ่านมา

# เศรษฐกิจ หมุนเวียน



## ตัวอย่างเศรษฐกิจหมุนเวียน



มาถึงตรงนี้ก็คงเห็นแล้วว่า เราทุกคนล้วนอยู่ในระบบเศรษฐกิจซึ่งเกี่ยวพันกับความอยู่รอดของโลกใบนี้ อย่างแยกไม่ออก ถ้าเราเลือกเดินตามระบบเศรษฐกิจแบบเส้นตรง เท่ากับว่าเรากำลังผลักดันโลกไปสู่วิกฤติด้านทรัพยากรและปัญหาขยะล้นโลกมากยิ่งขึ้น แต่ในทางตรงข้าม ถ้าเราเลือกเดินตามแนวทางเศรษฐกิจแบบหมุนเวียน ด้วยการใช้ทรัพยากรให้มีประสิทธิภาพที่สุด ผู้บริโภคช่วยกันแยกขยะให้ถูกประเภทเพื่อนำกลับไปหมุนเวียนใช้ใหม่ และทำให้เกิดการแปรรูปวัสดุที่เหลือใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด นั่นคือเรากำลังเป็นส่วนสำคัญในการรักษาทรัพยากรที่มีคุณค่าของโลกให้คงอยู่ต่อไป และสามารถส่งต่อโลกที่น่าอยู่ให้แก่คนรุ่นต่อไปได้

ทีปง่าย ๆ สไตล์เศรษฐกิจหมุนเวียนที่เราทำได้ทันที

ของที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง เราใช้ของเหล่านี้แทนได้



# ทุกความ เปลี่ยนแปลง เริ่มได้ จากตัวเอง

สังคมที่ดีเริ่มต้นได้ที่บ้าน ความสัมพันธ์ที่ดีก็เริ่มต้นได้ที่ตัวเรา ความคิดเช่นนี้ผลักดันให้เกิดกลุ่มจิตอาสาที่เข้มแข็งที่ชื่อ “แกนนำวิถีชีวิต” (EF Change Agent) ซึ่งก่อตั้งและมีความตั้งใจร่วมกันในการสร้างเยาวชนและสังคมที่มีคุณภาพให้เกิดขึ้นในอำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง สถานที่ที่อาสาทุกคนเรียกว่าบ้าน ร่วมกันสร้างสรรค์ให้บ้านหลังนี้กลายเป็นบ้านที่มีแต่รอยยิ้ม เสียสละช่วยเหลือ และน่าอยู่กว่าเดิม โดยทุกคนเสียสละเวลาอันมีค่าในชีวิตประจำวัน ร่วมกันจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะอีเอฟหรือทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (EF – Executive Functions) ให้แก่เด็ก เยาวชน และผู้ประกอบการในหลากหลายพื้นที่ของจังหวัดระยอง

“รู้จักอีเอฟก็เพราะกลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย ซึ่งได้เชิญเข้าอบรมเป็นกลุ่มแกนนำวิถีชีวิต หลังจากการอบรมก็ได้นำความรู้ไปใช้กับลูกหลานก่อนเลย ทั้งเรื่องการยับยั้งชั่งใจ วิธีการพูด ปรับระบบความคิดให้เป็นขั้นเป็นตอนจากเดิมที่จะหงุดหงิดใจร้อนเมื่อค่อยๆ ฝึกไปก็สามารถใจเย็นขึ้นได้ โดยใช้เทคนิคกลุ่มทักษะกำกับตัวเอง คือ การควบคุมอารมณ์ ยับยั้งชั่งใจต้องแข็ง และมีสติตลอดเวลา ก่อนหน้านี้เวลาสอนลูกหลานก็จะใช้การตี เสียงดัง ตวาด แต่พอใช้เทคนิคที่ได้เรียนมาก็ช่วยให้มีวิธีการอื่น ๆ ที่ช่วยให้เข้าใจเด็กมากขึ้น” ป้าเล็ก (คุณเล็ก บรรณ) หนึ่งในอาสาอีเอฟคนสำคัญเล่าให้ฟังด้วยเสียงกระตือรือร้น “ถ้าเด็กก้าวร้าว เรายังคุยยังรุนแรง เวาจะยิ่งสวนกลับ แต่ถ้าเราเริ่มได้จากตัวเราเอง ยังคิดได้ก่อน หาวิธีการที่เหมาะสมกับเด็ก เด็กก็จะอ่อนลง จะค่อยๆ ตามและรับฟังเราได้มากขึ้น” ลุงพล (คุณจุมพล บุญมาวัฒน์) เสริม



นอกจากนำไปใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งของตนเองและลูกหลานที่บ้านแล้ว อาสาคุณภาพกลุ่มนี้ยังได้ร่วมกันนำความรู้ทักษะทั้ง 9 ด้าน และเทคนิคต่าง ๆ ที่ได้ทดลองใช้แล้วได้ผลไปชี้แนะเพื่อนบ้าน คนในชุมชน ผู้ปกครองคนอื่น ๆ ถึงวิธีการดูแลเด็กและเยาวชนในแบบที่เข้าใจและใส่ใจมากขึ้นด้วย อีกทั้งไม่ว่าโรงเรียนใดหรือกลุ่มงานใดในอำเภอบ้านฉางซักชนวนมา ถ้าทางกลุ่มจิตอาสาใช้เวลาที่ไม่รอช้าที่จะจัดกิจกรรมเพื่อไปช่วยให้ความรู้แก่เด็กปฐมวัย เด็กอนุบาล รวมไปถึงผู้ปกครองด้วย

“ได้ไปช่วยเติมและเสริมทักษะอีเอฟตามโรงเรียนต่าง ๆ ที่มีการร้องขอมา เป็นกิจกรรมง่าย ๆ อย่างเช่นการยืมบนกระดานหนังสือพิมพ์แผ่นเดียวกันทั้งครอบครัว ซึ่งช่วยเพิ่มทักษะการคิดวางแผนและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยกัน และยังทำให้หลายครอบครัวได้กอดและสัมผัสกันและกันมากขึ้น ซึ่งหลาย ๆ ครอบครัวเรื่องแบบนี้เป็นเรื่องที่ไม่เคยทำมาก่อนเลย” พี่ทราย (คุณพรพิมล ทองนุ่ม) เสริม

“กิจกรรมส่วนใหญ่ที่เราจัดจะเน้นสอนพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นหลัก เพราะเราเชื่อว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดคือพ่อแม่ ดังนั้นต้องให้ความรู้กับพ่อแม่ก่อน เริ่มจากกิจกรรมง่าย ๆ อย่างการให้เด็กมีความรับผิดชอบงานง่าย ๆ ในบ้าน ลดการตามใจ เพิ่มความเข้าใจ ยับยั้งชั่งใจเพื่อลดการใช้อารมณ์รุนแรงในบ้าน ซึ่งพอเราได้เจอคนที่เคยอบรมหรือร่วมกิจกรรมกับเราในครั้งที่สองทุกคนก็พูดเป็นเสียงเดียวกันว่ามีทัศนคติที่ดีขึ้น เข้าใจกันมากขึ้นทั้งเด็กและผู้ปกครอง ดังนั้นการฝึกทักษะอีเอฟสามารถช่วยเรื่องความสัมพันธ์ในบ้านได้จริง ๆ เราเริ่มต้นจากฝึกตัวเราเองก่อน ค่อย ๆ ฝึกไป แล้วเราก็ก็นำไปสอนคนอื่นได้ ซึ่งได้ผลจริง ๆ ใจเย็นขึ้นจริง ๆ” ป้าตุ้ (คุณอรุณ ทรงบุลลี) กล่าวทิ้งท้าย

อาสาทุกท่านพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า การทำงานอาสาแบบนี้เพราะเต็มใจ มีใจรักและอยากให้ระยองเป็นจังหวัดที่มีความสุข อยากเห็นเด็กชาวระยองเป็นเด็กที่มีคุณภาพเดินไปไหนในระยองก็ปลอดภัยจากยาเสพติดและอาชญากรรม



# Executive Functions (EF)

หรือทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ เป็นทักษะที่ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง จนก่อให้เกิดเป็นโครงสร้างค่อนข้างถาวร อยู่ในสมอง และทำให้เส้นใยประสาทแตกขยาย จนกลายเป็น “วิถีคิด” ที่เป็นแบบแผนของแต่ละบุคคลไปตลอดชีวิต ซึ่งช่วงอายุที่สำคัญที่สุดของการปูพื้นฐานให้แก่วัยชนไทยคือ 3 - 6 ปี



## ทักษะปฏิบัติ

- ริเริ่มและลงมือ
- วางแผน จัดระบบดำเนินการ
- มุ่งเป้าหมาย

## ทักษะพื้นฐาน

- ความจำเพื่อใช้งาน
- ยั้งคิด ไตร่ตรอง
- ยึดหยุ่นความคิด

## ทักษะกำกับตนเอง

- จัดจ่อใส่ใจ
- ควบคุมอารมณ์
- ติดตามประเมินตนเอง

# TF-BOPE

## บรรจุภัณฑ์ที่

### ช่วยยืดอายุสินค้า

### และรีไซเคิลได้

# 100%

คุณเคยมีปัญหากับการฉีกถุงขนมหรือถุงอาหารกันไหม ที่ฉีกตามรอยเท่าไรก็ฉีกไม่ขาด ใช้แรงเยอะก็แล้ว ฝอนแรงลงหน่อยก็แล้ว ส่องดูว่าฉีกได้ตรงตามรอยบากก็แล้ว แต่ก็ยังฉีกไม่ได้อีก ในที่สุดก็ต้องคว้าอะไรมาตัดถุงให้ขาดแทน พร้อมคิดในใจว่า “แล้วจะทำรอยมาให้ฉีกทำไมกันนะ ถ้ามันจะฉีกยากฉีกเย็นชะขนาดนี้”

แล้วคุณเคยลองสังเกตถังขยะในบ้านกันไหมว่า ใน 1 วัน เราทิ้งอะไรลงถังขยะกันบ้าง ลองติดตามพฤติกรรมกรรมการบริโภคในครอบครัวดูสักวันสองวันดูสิ แล้วจะเห็นได้เลยว่า ขยะส่วนใหญ่ที่เราทิ้งลงไปมักจะเป็นขยะอินทรีย์ เช่น เปลือกผลไม้ เศษผัก เศษอาหาร ขนมที่กินไม่หมด และบรรจุภัณฑ์บรรจุอาหารต่าง ๆ ซะเป็นส่วนใหญ่

ใช่แล้ว...บรรจุภัณฑ์ประเภทต่าง ๆ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยถนอมอาหารให้มีอายุยาวนานขึ้น ทำให้ขนส่งสินค้าจากแหล่งผลิตไปสู่มือผู้บริโภคได้ง่าย สะดวก และรวดเร็วยิ่งขึ้น โดยประหยัดทั้งพลังงานและช่วยรักษาคุณภาพสินค้าให้สด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน แต่บรรจุภัณฑ์ส่วนมากก็ยังมีข้อด้อยที่ไม่สามารถนำมารีไซเคิลได้ทั้ง 100% หรือรีไซเคิลได้ยากมาก เนื่องจากประกอบด้วยพลาสติกหลายประเภทที่ไม่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ตามแนวทางเศรษฐกิจหมุนเวียนได้อีก จะมีทางเลือกอื่นหรือไม่ที่ช่วยแก้ปัญหาทั้งเรื่องความสดใหม่ของอาหารและไม่เกิดผลพวงเรื่องปัญหาขยะไปพร้อมกัน





เพราะปัญหาเหล่านี้ก็เป็นที่กังวลใจของนักวิทยาศาสตร์เช่นกัน จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้นักวิทยาศาสตร์ของ ดาว พยายามค้นคว้าและแสวงหาวัสดุที่เหมาะสมที่สุดในการตอบโจทยและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน วัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและผู้บริโภคมากที่สุด หลังจากเรียนรู้ความต้องการทั้งของผู้ผลิตสินค้า ผู้บริโภค นำมาวิเคราะห์ วิจัย และศึกษาอย่างใกล้ชิดในความต้องการด้านต่าง ๆ ของผู้ใช้ พุดคุย ทดลอง ปรับเปลี่ยน และแก้ไข จนในที่สุด ดาว ก็ได้ผลลัพธ์จากการทำงานร่วมกันจนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ Tenter Frame Biaxially Oriented Polyethylene TF-BOPE resin – XUS 59910.08 หรือที่เรียกง่าย ๆ ว่า TF-BOPE resin – XUS 59910.08 ผลิตภัณฑ์พลาสติกจากโพลีเอทิลีนที่ตอบได้ทุกโจทย์ที่ได้ตั้งไว้ โดยถนอมอาหารให้สดใหม่ สะอาด คงรสชาติดั้งเดิมไว้ได้ ในส่วนคุณสมบัตินั้นเป็นพลาสติกที่บางเบา ใส สามารถพิมพ์สีได้สวยงามแวววาว ทนต่อแรงกระแทก มีความเหนียว ทนทาน และยืดหยุ่น เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เพราะสามารถนำไปรีไซเคิลได้ทั้ง 100% และที่สำคัญช่วยให้ผู้บริโภคเปิดช่องได้ง่าย ๆ ด้วยมือเปล่าแบบไม่เปลืองแรงและไม่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วย

การสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่ที่แก้ปัญหาหลากหลายข้อของผู้บริโภคและสังคมได้อย่างยอดเยี่ยม ไม่สามารถให้เกิดขึ้นได้ในชั่วข้ามคืน แต่ใช้เวลาในการศึกษา วิจัย พุดคุย สอบถาม ให้ความคิดเห็น ทดลองใช้จริง จากผู้ผลิตบรรจภัณฑ์ของสินค้า ทั้งนี้เพื่อสร้างความพึงพอใจสูงสุดให้ผู้ใช้งาน โดยไม่ละเลยถึงประเด็นอื่น ๆ ซึ่งได้เก็บรวบรวมทุกข้อจำกัดมาอยู่ในสมการแก้ปัญหาด้วยเสมอ

และ ดาว ก็ยินดี สนุก และมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำงานที่ทำงานร่วมกับภาคส่วนต่าง ๆ แล้วเกิดผลลัพธ์เป็นนวัตกรรมที่ช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ของสังคม ดังเช่นผลิตภัณฑ์ Tenter Frame Biaxially Oriented Polyethylene หรือ TF-BOPE resin – XUS 59910.08

## ข้อมูลผลิตภัณฑ์

Tenter Frame Biaxially Oriented Polyethylene TF-BOPE resin – XUS 59910.08

ยกระดับประสิทธิภาพเหนือกว่าฟิล์ม PE แบบเดิม ๆ



สามารถทดแทนพอลิเมอร์ประเภท BOPA BOPP หรือ BOPET

ด้วยการจัดการที่สะดวกและง่ายขึ้น ทั้งยังช่วยประหยัดต้นทุน



เสริมคุณสมบัติเรื่องความทนทานให้ดียิ่งขึ้น

ด้วยชั้นฟิล์มลามิเนตระหว่าง BOPA//BOPE เพิ่มความทนทานยิ่งขึ้น



ช่วยในกระบวนการรีไซเคิลได้สมบูรณ์แบบ

ด้วยชั้นฟิล์มลามิเนตระหว่าง BOPE//PE ที่เหมาะสม



อีกช่องง่ายขึ้น

ด้วยชั้นฟิล์มลามิเนตระหว่าง BOPET//BOPE ช่วยให้อีกช่องได้ง่ายขึ้น



# Dow Charity Run 2019

เพราะก้าวแรกที่ดีคือการมีจุดเริ่มต้นที่ดี กลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย เห็นความสำคัญของการ “เริ่มต้น” ในการทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อสังคม รวมไปถึงได้ประโยชน์กับตัวเอง จึงได้ริเริ่มจัดกิจกรรม “Dow Charity Run 2019 วิ่งเพื่อสุขภาพ เรียนรู้รักษ์โลก” งานวิ่งสนุก ๆ ระยะ 5 กิโลเมตร รอบสวนลุมพินี กรุงเทพฯ ที่เชิญชวนทุกท่านมาร่วมวิ่งเพื่อสุขภาพ พร้อมเรียนรู้เรื่องการแยกขยะ เศรษฐกิจหมุนเวียน แล้วยังได้ทั้งหมดโดยไม่หักค่าใช้จ่ายยังนำไปช่วยสมทบทุนโครงการคัดแยกขยะตกแต่งแก้ไขปากแห้ง-เพดานโหว่และความพิการอื่น สภากาชาดไทย เพื่อร่วมสร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะให้กับเด็ก ๆ ทั่วประเทศอีกด้วย

เราได้มีโอกาสพูดคุยถึงวัตถุประสงค์ของการจัดงาน “Dow Charity Run 2019” กับ คุณสุพจน์ เกตุโตประการ ผู้อำนวยการฝ่ายธุรกิจ กลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย ซึ่งเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงสำคัญในการจัดงานในครั้งนี้ ทำให้ได้รับทราบถึงความตั้งใจดี ๆ ของกลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย ดังที่คุณสุพจน์ได้เล่าว่า “ดาวมีความตั้งใจที่จะทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน และก็เห็นว่าสามารถทำกิจกรรมเพื่อหารายได้มอบเพื่อการกุศลไปพร้อม ๆ กันด้วย จึงได้จัดโครงการวิ่งเพื่อการกุศลในครั้งนี้ขึ้น โดยเมื่อจัดงานที่เป็นประโยชน์อย่างนี้แล้วก็อยากจะเชิญชวนบุคคลทั่วไปและพันธมิตรทางธุรกิจมาร่วมมีสุขภาพดีไปด้วยกัน ซึ่งรายได้จากการสมัครทั้งหมดโดยไม่หักค่าใช้จ่ายจะนำไปมอบให้แก่โครงการคัดแยกขยะตกแต่งแก้ไขปากแห้ง-เพดานโหว่ และความพิการอื่นของสภากาชาดไทย เพื่อใช้ในการผ่าตัดรักษาเด็ก ๆ ที่มีภาวะปากแห้ง-เพดานโหว่ รวมทั้งป้องกันการเกิดโรคในหญิงตั้งครรภ์ด้วย นั่นก็หมายความว่างานวิ่งในครั้งนี้เราไม่ได้วิ่งเพื่อสุขภาพของเราเองคนเดียว แต่เรายังได้เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยฟื้นฟูสุขภาพของเด็ก ๆ อีกด้วย ในขณะที่เดียวกัน ทุกคนที่เข้าร่วมวิ่งก็จะได้รับความรู้ในเรื่องเศรษฐกิจหมุนเวียน การคัดแยกขยะให้ถูกต้อง เพื่อการนำกลับไปใช้ประโยชน์ให้ได้มากที่สุด เพราะทรัพยากรขยะพลาสติกเป็นวัสดุที่ยังมีคุณค่าและมีมูลค่าทางเศรษฐกิจ ที่ควรจัดการให้นำกลับมาใช้ใหม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ซึ่งเป็นเรื่องที่ควรส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนได้รับรู้ด้วย เพราะเริ่มต้นเพียงแยกขยะพลาสติก และการจัดการขยะพลาสติกที่ถูกต้องเพื่อนำพลาสติกเหล่านี้มาใช้ใหม่ และส่งเสริมระบบแบบนี้ให้มีประสิทธิภาพเต็มที่”

ฟังจากคำอธิบายของคุณสุพจน์ก็แน่นอนว่า ในงานนี้เราจะรู้วิธีการคิดแยกขยะอย่างถูกต้อง ขยะที่จะเกิดขึ้นจากการจัดงานก็จะมีน้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ และส่วนที่เป็นขยะผู้จัดงานก็เตรียมถังขยะแยกประเภทไว้รองรับเพื่อการนำไปรีไซเคิลให้ได้มากที่สุดอีกด้วย



นอกจากเรื่องการวิ่งเพื่อส่งเสริมสุขภาพ การให้ความรู้เรื่องการแยกขยะและการให้ความรู้เรื่องเศรษฐกิจหมุนเวียนแก่ผู้เข้าร่วมงานก็เป็นความท้าทายอย่างยิ่ง เราเลยถามคำถามนี้กับคุณสุพจน์ถึงความคาดหวังในเรื่องการนำความรู้ที่ไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน คุณสุพจน์ได้ตอบด้วยสีหน้าจริงจังกับเราว่า “การที่จะใช้งานงานเดียวเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้บริโภคนั้นคงจะเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก แต่ผมก็เชื่อว่าเราต้องมีจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลง และการให้ความรู้เพื่อจะเปลี่ยนพฤติกรรมของคนก็ต้องให้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ซึ่งปกติการจะเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคใด ๆ ก็ใช้เวลาอย่างน้อยที่สุดเป็นสิบปีหรืออาจจะยาวนานถึงหนึ่งชั่วอายุคนถึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ แต่ถ้าหากไม่มีใครเริ่มก็คงจะไม่ได้เริ่มต้นกันสักที ดาวก็อยากจะเป็นส่วนหนึ่งในการจุดประกายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้ และเราก็หวังว่าคนที่เข้าร่วมงานจะนำความรู้ที่ได้ไปต่อยอดหรือไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ความรู้เหล่านี้ได้แพร่กระจายไปสู่คนวงกว้างได้มากที่สุด และเราหวังว่านี่จะเป็นจุดเริ่มต้นจุดแรกที่จะนำไปสู่โลกที่ปลอดขยะในอนาคต”

ถ้าไม่มีใครเริ่มคงไม่มีใครรู้ ถ้าไม่มีใครรู้คงไม่มีใครนำไปปฏิบัติจริง ฉะนั้นการเริ่มต้นสิ่งใดก็ตามคงเหมือนการคว่ำรองเท้าก็หามาใส่แล้วออกจากบ้านเป็นหนแรกนั่นแหละ...ที่มันมักจะยากที่สุดเสมอ ว่าแล้วก็ชวนเพื่อนมาใส่รองเท้าก็พาพร้อมเปลี่ยนพฤติกรรมกันเถอะ

## แรงบันดาลใจให้คุณไม่เคยจ้ง



“สำหรับผมการวิ่งทำให้เราเคารพตัวเองมากขึ้น รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า มีความภูมิใจในตัวเองมากขึ้น เมื่อเรามีวินัย เมื่อเราทำตามเป้าหมายในการวิ่งแต่ละครั้งได้สำเร็จ ไม่ว่าจะเป็ตั้งแต่การวิ่งครั้งแรก การวิ่งระยะไกล ระยะกลาง ระยะไกล จนกระทั่ง Full Marathon มันเป็นความสำเร็จแบบค่อยเป็นค่อยไป และเมื่อเราทำได้สำเร็จ เราจะรู้สึกดีมาก ๆ ยิ่งการตั้งใจซ้อมเพื่อลงวิ่ง Full Marathon 42 กิโลเมตร มันต้องซ้อม ๆ ๆ แล้วก็ซ้อม พอทำสำเร็จมันเป็นความรู้สึกดีอย่างบอกไม่ถูกเลยครับ พอเราทำในสิ่งที่ยากที่สุดได้แล้ว เราจะรู้สึกว่า ไม่มีงานอะไรที่เราทำไม่ได้”

ณัฐ จันทวงศ์  
Cost Accountant

**Dow**

**DOW CHARITY RUN 2019**  
Run & Help for a better world

**“วิ่งเพื่อสุขภาพ เรียนรู้รักษ์โลก”**

ทุกย่างก้าวโดยมีนักกีฬาฮีโร่ สวมบทบุ  
ริศถาวรคอยกรรบนอกแข่งกับไปมาทรวง-พวงมโหรี  
และทิวลิปพันธุ์ใหม่ สดุดาชาตไทย

วันอาทิตย์ที่ 16 มิถุนายน 2562 สวนลุมพินี

สมัครได้ที่

สมาคมวิ่ง 064-6399160  
สมัคร - ปิดรับสมัคร 10.00 - 17.00 น.  
ในวันอาทิตย์ที่ 10 มิถุนายน

งาน “Dow Charity Run 2019” จะจัดขึ้นในวันที่ 16 มิถุนายน พ.ศ. 2562 เวลา 05.30 - 09.30 น. ณ บริเวณศาลาแปดเหลี่ยม สวนลุมพินี กรุงเทพฯ ผู้ที่สนใจเข้าร่วมงานสามารถติดตามรายละเอียดการรับสมัครได้ที่เบอร์ 06 4636 9160 วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 10.00 - 17.00 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์



**ดาว ประเทศไทย รับพระราชทาน  
โล่เกียรตินิยมผู้สนับสนุนกิจการ  
งานของมูลนิธิฯ**

กลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย โดย คุณดวงฤทัย ศรีสรณนนท์ ผู้จัดการแผนกชุมชนสัมพันธ์ เข้ารับพระราชทานโล่เกียรตินิยมผู้สนับสนุนกิจการงานของมูลนิธิฯ เที่ยม ในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี องค์นายกิตติมศักดิ์มูลนิธิฯ เที่ยมฯ ณ อาคารมูลนิธิฯ เที่ยม ตำบลดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

โดยตลอดระยะเวลากว่า 20 ปี กลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย ให้การสนับสนุนมูลนิธิฯ เที่ยมฯ อย่างต่อเนื่อง ด้วยความมุ่งมั่นในการคิดนวัตกรรมด้านต่างๆ เพื่อให้ผู้พิการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



**ดาว ประเทศไทย ปรับภูมิทัศน์  
และพัฒนาสวนหย่อม เพื่อชุมชน  
ที่ยั่งยืน**

กลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย โดย คุณจิตติมา ตีประเสริฐวงศ์ ผู้จัดการโรงงานโพลีเอทิลีน ชนิดยืดหยุ่นพิเศษ นำพนักงานดาวอาสาจำนวนกว่า 40 คน จัดกิจกรรมปรับภูมิทัศน์และพัฒนาสวนหย่อม “ลานปันสุข” ให้แก่ประชาชนเพื่อใช้ทำกิจกรรมสาธารณสุขประโยชน์ภายในชุมชน และร่วมกันดูแลรักษาเพื่อประโยชน์สูงสุด ภายใต้โครงการ “ยั่งยืนปลอดภัยใส่ใจชุมชน” ณ สนามกีฬาเทศบาลเมืองบ้านฉาง อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง โดยมีคุณไพโรจน์ เรืองธรรกิจ นายกเทศมนตรีเมืองบ้านฉาง เป็นประธานในการรับมอบ



**ดาว ประเทศไทย มอบความสุข  
สนุกคิด ในวันเด็กแห่งชาติ**

กลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย นำโดย คุณณัฐพงศ์ จิรวินนารกุล ผู้จัดการแผนกสื่อสารองค์กรและชุมชนสัมพันธ์ประจำโรงงาน ร่วมกับอำเภอบ้านฉาง จัดกิจกรรม “ตะลุยแดนวิทย์ คิดส์มีโอเอฟ กับพี่ ๆ ดาว” ในวันเด็กแห่งชาติ พ.ศ. 2562 ณ สนามกีฬาเทศบาลเมืองบ้านฉาง จังหวัดระยอง เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้วิทยาศาสตร์นอกห้องเรียน การพัฒนาทักษะสมองอีเอฟ (Executive Functions) ซึ่งช่วยให้เด็กเติบโตเป็นพลเมืองคุณภาพ โดยมีเด็ก ๆ และผู้ปกครอง จำนวนกว่า 2,500 คน ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม



**ดาว ได้รับเชิญให้นำเสนอโครงการ  
ถนนพลาสติก**

กลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย ได้รับเชิญให้นำเสนอโครงการถนนพลาสติกในงานนิทรรศการผลงานผู้รับการฝึกอบรมหลักสูตรนักบริหารมหานครระดับกลาง รุ่นที่ 23 ณ ห้องรัตนโกสินทร์ ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร โดยมี คุณธวัชชัย ดุงคะเวทย์ Technical Service Representative เป็นตัวแทนบริษัทอธิบายโครงการฯ ให้แก่ผู้เข้าร่วมสัมมนา ประกอบด้วยผู้บริหารและเจ้าหน้าที่กรุงเทพมหานครกว่า 100 คน



**ดาวประเทศไทยประกาศผลรางวัล DOW-CST สนองนโยบาย การศึกษาภาครัฐ พัฒนาครู-เยาวชนไทยให้เป็นบุคคลแห่ง การเรียนรู้ สู่การคิดริเริ่มและ สร้างสรรค์นวัตกรรม**

กลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย ร่วมกับสมาคมเคมีแห่งประเทศไทยฯ ในพระอุปถัมภ์ ศาสตราจารย์ ดร.สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี และองค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ จัดการประกาศผลรางวัล “การประกวด โครงการวิทยาศาสตร์ด้วยเทคนิคปฏิบัติการเคมีแบบย่อส่วน (DOW-CST AWARD) ประจำปี พ.ศ. 2561 ภายใต้โครงการ ห้องเรียนเคมีดาว” พร้อมมอบรางวัลรวมมูลค่ากว่า 200,000 บาท แก่ครูและนักเรียน ผู้ชนะการประกวดในระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย



**ดาว เปิดเวทีแชร์ไอเดียครูวิจัย ไทย-อาเซียน หนุนเยาวชนไทยสู่ เส้นทางนักวิทยาศาสตร์**

กลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย ร่วมกับ สมาคมเคมีแห่งประเทศไทยฯ ในพระอุปถัมภ์ ศาสตราจารย์ ดร.สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี จัดกิจกรรม “เคมีดาวอะคาเดมี่” ภายใต้ โครงการห้องเรียนเคมีดาว ซึ่งเป็นกิจกรรม ต่อเนื่องในการเสริมศักยภาพของครูที่เข้าร่วม กิจกรรมจำนวน 43 คน จากทั่วประเทศ รวมถึงครูจากประเทศในกลุ่มอาเซียน ได้แก่ ลาว เวียดนาม และอินโดนีเซีย



**ดาว ประเทศไทย ร่วมกับ NHP เริ่มใช้งานรถบรรทุกที่ติดตั้ง ระบบ ABS และถุงลมนิรภัย เพิ่มความปลอดภัยในการขับขี่ ใส่ใจสวัสดิภาพของชุมชน**

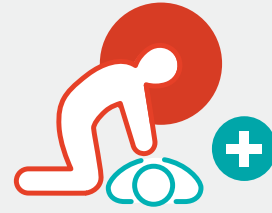
กลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย โดย คุณสุทิน ประไพตระกูล ผู้จัดการฝ่ายซัพพลายเชน และโลจิสติกส์ และนายปิติ ตั้งนิมิตรจิตร ผู้จัดการทั่วไป บริษัท เอ็น เอช พรอสเพอริตี้ จำกัด เริ่มใช้งานรถบรรทุกที่ติดตั้งระบบ ABS และถุงลมนิรภัยตามข้อบังคับที่กลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย กำหนดไว้เพื่อเพิ่มความปลอดภัยในการขับขี่ขณะขนส่งสินค้าของบริษัทฯ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มสวัสดิภาพของชุมชน

**MOU อนุพลาสติกกับ CP ALL**

เมื่อเร็ว ๆ นี้ คุณฉัตรชัย เลื่อนผลเจริญชัย ประธานบริหาร ได้ร่วมลงนามบันทึกความร่วมมือ โครงการ 7 Go Green Recycled Plastic Road กับ CP All และ SCG โดยโครงการฯ มีจุดประสงค์เพื่อนำพลาสติกใช้แล้ว และที่ยากต่อการรีไซเคิลจากสำนักงาน และศูนย์กระจายสินค้าของ CP All รวมถึงพลาสติกที่ได้จากร้านเซเว่น อีเลฟเว่น มาเป็นส่วนผสมของยางมะตอยเพื่อใช้เทลาดลานจอดรถบริเวณโดยรอบร้านเซเว่น อีเลฟเว่น เพื่อเสริมความแข็งแรงของถนน โดยในปัจจุบันได้เทลาดเรียบร้อยแล้ว 2 สาขาคือ ร้านเซเว่น อีเลฟเว่น สาขาสายไหม ซอย 3 และเซเว่น อีเลฟเว่น สาขาราชบุรีพัฒนา ซอย 24 มีพื้นที่รวม 1,730 ตารางเมตร ใช้ขยะพลาสติกไปกว่า 865 ตัน และมีแผนจะพัฒนา และขยายไปในสาขาต่อ ๆ ไปในอนาคต



# DRSABCD Action Plan



สวัสดีค่ะคุณผู้อ่านทุกท่าน

“DRSABCD Action Plan” คืออะไรนะ เห็นแล้วถึงกับอึ้ง (กิมกั๊) กันไปเลยใช่ไหมล่ะคะ ซึ่งยอมรับเหมือนกันค่ะว่าเห็นชื่อนี้ครั้งแรก โรสซี่ก็แอบงงเหมือนกันว่าเป็นเรื่องอะไรนี่... ทำไมชื่อดูอ่านยากจัง พอมาได้เห็นรูปและข้อมูลเท่านั้นแหละค่ะ ถึงได้ร้องอ้อเลยทีเดียว

สำหรับเจ้า “DRSABCD Action Plan” นี้ก็คือ “แผนปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีวิตขั้นพื้นฐาน” ที่สถาบัน St John ซึ่งเป็นองค์กรที่คล้าย ๆ กับหน่วยการแพทย์ฉุกเฉินของประเทศออสเตรเลีย ได้จัดทำเป็นลำดับขั้นตอนพร้อมภาพประกอบ ให้เราได้รู้หลักการสำคัญและจำเป็นในการช่วยเหลือผู้ป่วยที่ประสบเหตุเบื้องต้นนั่นเองค่ะ

อันที่จริงโรสซี่ก็เคยเรียนปฐมพยาบาลเบื้องต้นมานานะ แต่ก็รู้จักแค่การทำ CPR (การปั๊มหน้าอก กระตุ้นให้หัวใจทำงาน) ซึ่งเจ้า “DRSABCD Action Plan” เขาจะแตกต่างจากที่โรสซี่เคยเรียนมานิดหน่อย ตรงที่มีขั้นตอนที่เพิ่มเข้ามาเสริมให้เกิดการช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งส่วนที่เพิ่มเข้ามาคือ



**Danger**

สังเกตอันตราย ข้อนี้สำคัญมาก เราคงได้ยินข่าวการเกิดอุบัติเหตุซ้ำซ้อนบนถนนเนื่องจากการปฏิบัติกรช่วยชีวิต ณ จุดที่เกิดเหตุ โดยผู้เข้าช่วยเหลืออาจขาดการพิจารณาย้ายผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยไปยังจุดที่ปลอดภัย หรือไม่ได้มีการป้องกันที่มีประสิทธิภาพเพียงพอ



**Response**

เช็กร่างกายตอบสนอง (ข้อนี้อยู่ในหลักสูตรการปฐมพยาบาลของเราอยู่แล้ว)



**Send for Help**

ขอความช่วยเหลือ



**Defibrillation**

คือ การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator: AED) ซึ่งปัจจุบันกฎหมายรองรับให้ถือเป็นการปฐมพยาบาลแล้ว



เรื่องนี้เป็นเรื่องที่น่าน้อยคนจะทราบหรือทำได้อย่างถูกต้องนะคะ ยิ่งถ้าไม่ได้เรียนหรือมีประสบการณ์ตรงมาก่อน ก็คงไม่กล้าเข้าไปช่วยใคร สุ่มสี่สุ่มห้าแน่นอน แต่ถึงกระนั้นก็เถอะ หากสถานการณ์มันบังคับ แล้วมีหนึ่งชีวิตล้มลงต่อหน้าคุณ หรือมีคนร้องขอความช่วยเหลือ คุณคงไม่ปล่อยให้เขาจากไปโดยไม่ได้ทำอะไรเลยใช่ไหมล่ะ

หวังว่าบทความในฉบับนี้จะเป็นอีกหนึ่งบทความที่มีประโยชน์กับคุณผู้อ่านทุกท่านนะคะ อย่าลืมดูแลสุขภาพกาย ใจ ของตัวคุณเองและคนที่คุณรัก ด้วยการดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว ทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ยิ้มให้กัน ใส่ใจกันและกันในทุกวันนี้ค่ะ สวัสดีค่ะ



# DRSABCD Action Plan

## เกิดเหตุฉุกเฉิน โทร.เรียกรถฉุกเฉิน ที่เบอร์ 1669

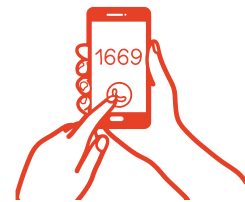
**D DANGER (สังเกตอันตราย)**  
ต้องมั่นใจว่าพื้นที่ที่จะเข้าไปทำการช่วยเหลือนั้น ปลอดภัยต่อตัวคุณเอง บุคคลอื่น และผู้ป่วย

**R RESPONSE (เช็การตอบสนอง)**  
เช็การตอบสนองของผู้ป่วย โดยสอบถามชื่อ พร้อมบิบ/เขย้าที่หัวไหล่เบาๆ

- ไม่มีการตอบสนอง** ให้ส่งต่อความช่วยเหลือ
- หากผู้ป่วยมีการตอบสนอง**
- จัดทำ/ทำให้ผู้ป่วยสบายตัว/ผ่อนคลาย
  - ส้ารวจความบาดเจ็บอื่น ๆ ของผู้ป่วย
  - ติดตามดูการตอบสนองของผู้ป่วยเรื่อย ๆ



**S SEND for help (ขอความช่วยเหลือ)**  
ทำการโทร.แจ้ง หรือร้องขอให้ผู้อื่นช่วยโทร.แจ้ง 1669 เพื่อเรียกรถฉุกเฉิน นำส่งต่อความช่วยเหลือไปยังโรงพยาบาล



**A AIRWAY (ช่องทางเดินหายใจ)**  
**้าปากผู้ป่วย** – ตรวจสอบสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ที่อยู่ในปาก ดังนี้

- จัดทำให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านอนตะแคง
- ใช้นิ้วมือล้วงสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ที่อาจปิดกั้นทางเดินหายใจออกจากปากผู้ป่วยให้หมด

**เปิดช่องทางเดินหายใจ** – โดยจัดทำให้ผู้ป่วยนอนหงาย ใช้มือจับคางของผู้ป่วยยกขึ้น มืออีกข้างกดหน้าผากให้แน่นหน้า



**B BREATHING (การหายใจ)**  
เช็การหายใจ ด้วยการมองดู ฟังเสียง และการสัมผัสลมหายใจของผู้ป่วย

**กรณีหายใจผิดปกติ**

- ทำ CPR ให้กับผู้ป่วย

- หากผู้ป่วยหายใจได้เองเป็นปกติ**
- จัดผู้ป่วยให้อยู่ในท่านอนตะแคง
  - ติดตามดูการหายใจของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง
  - ทำการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บอื่น ๆ (หากมี)
  - ดูแลร่างกายผู้ป่วยให้อบอุ่น ป้องกันสภาวะช็อก



**C CPR (การปั๊มหัวใจ ช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน)**  
เริ่มทำ CPR ด้วยการกดหน้าอก 30 ครั้ง ต่อด้วยการเป่าลมหายใจเข้าทางปาก 2 ครั้ง และทำต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าผู้ป่วยจะกลับมาหายใจได้เอง หรือจนกว่ารถฉุกเฉินที่ร้องขอไปจะมาถึง



**D DEFIBRILLATION (เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ)**  
กรณีมีเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติพร้อมใช้งาน ให้ทำตามขั้นตอนที่เครื่องบอก (จะมีเสียงบอกให้ทำตามทีละขั้นตอน)





# เลาะสวนมะม่วงหวาน แฉะทานผักสด ปรุงรสด้วยมิตรภาพ

“ บ้านฉางสะอาด หาดทรายงามทรู  
มะม่วงนอกฤดู ปลาปุ๊กะปิติ  
บารมีหลวงพ่อหอม ”

เพื่อน ๆ ผู้อ่านหลายคนคงไม่เคยรู้ว่าอำเภอบ้านฉาง  
ของเรานั้นช่างแสนน่าอยู่ มีทั้งหาดทรายสวย ๆ  
และผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรชั้นเลิศให้เลือกสรร  
เลือกชิมสารพัด ผู้คนใจดีมีน้ำใจ พร้อมช่วยเหลือ  
ที่สำคัญมีสวนผักผลไม้รสชาติเยี่ยมที่พร้อม  
จะให้เข้าไปเลือกซื้อเลือกชิมและพูดคุยขอความรู้  
ด้านการเกษตรสวนผสมที่ให้ผลผลิตได้ตลอดปี  
แบบอบอุ่นกันเองแถมอร่อยสุด ๆ อยู่ด้วยนะ

เราได้ชักชวน คุณพรฉลอง แต้มศิริชัย หรือ  
พีพร Regulatory Affairs Leader ของกลุ่ม  
บริษัท ดาว ประเทศไทย ผู้รักในการสรรหา  
ของอร่อยและการพูดคุยแบบสนิทสนมกับผู้อาวุโส  
ของชุมชน เป็นไกด์อาสาพาผู้อ่านทุกท่าน  
ไปเที่ยวชมสวนผักและผลไม้ของอำเภอบ้านฉาง  
ว่าเกษตรกรชาวสวนย่านนี้เขาเพาะปลูกอะไร  
กันบ้าง และมีแนวคิดเกี่ยวกับการทำการเกษตร  
อย่างไร

เมื่อถึงเวลาที่นัดหมาย พี่พรนำเราไปยังสถานที่แรกคือ สวนมะม่วงของลุงสมศักดิ์ เล็งสมวงศ์ เกษตรกรชาวสวนมะม่วงที่ประกอบประหมคมดูแลต้นมะม่วงกว่า 10 สายพันธุ์บนพื้นที่ราว 30 ไร่ แม้ดินแถวนี้ จะแตกต่างจากดินแฉวมครปฐมบ้านเกิดของลุง แต่ด้วยดินที่มีแร่ธาตุที่ไม่เหมือนกัน และการดูแลอย่างใส่ใจเหมือนลูกนี่เองที่ทำให้ผลผลิตที่ได้มีลักษณะเฉพาะตัวทั้งในเรื่องขนาดของผลและรสชาติที่มีแบ่งในเนื้อมะม่วงน้อย ลูกใหญ่ เนื้อเยื่อ ยิ่งได้นำมากินคู่กับกะปิตหวานสูตรบ้านลุงสมศักดิ์นี้จัดจ้านได้ใจมาก ๆ ซึ่งนอกจากมะม่วงแล้ว พื้นที่บางส่วนลุงสมศักดิ์ยังปลูกลำไยที่เมื่อถึงหน้าลำไยสามารถเข้ามาเด็ดกินได้ถึงต้น รวมถึงทดลองปลูกทุเรียนสายพันธุ์อีกด้วย ใครชอบทุเรียนแนะนำให้มาจองกับลุงไว้เลย

ถัดจากสวนลุงสมศักดิ์ พี่พรพาเราไปสวนผักผลไม้ใกล้ ๆ กันของน้ำเชื่อม สัมฤทธิ์ ที่นี่เองทำให้เราได้รู้ว่า พื้นที่ดินปนทรายแถวบ้านฉวมยังมีสารอาหารที่ดีสำหรับผักสุขภาพอย่างหน่อไม้ฝรั่ง ที่สวนน้ำเชื่อมนี้ เราได้เห็นแปลงหน่อไม้ฝรั่งเรียงรายอย่างเป็นระเบียบแซมด้วยต้นมันเบอรี่หรือต้นหม่อนออกผลสีแดงสดอยู่ตรงที่ว่างระหว่างแปลง ขณะเดียวกัน อีกฝั่งหนึ่งของสวนยังสามารถปลูกบวบและมะละกอได้ผลสวยงาม ซึ่งมีลูกค้าประจำหลายคนที่มีรถเดินทางมาซื้อผลิตผลของน้ำเชื่อมถึงที่สวนด้วยตนเองเลยทีเดียว



สมศักดิ์ เล็งสมวงศ์



เชิ่อม สัมฤทธิ์



ประการณ ก้วมทอง

อีกแห่งหนึ่งที่เราได้มีโอกาสแวะไปชมคือ สวนมะม่วงของน้ำตอง - ประการณ ก้วมทอง ที่น่าสนใจไม่น้อยไปกว่าสวนของลุงสมศักดิ์ เห็นได้จากมะม่วงผลใหญ่พันธุ์ยอดนิยมน้อยอย่างมะม่วงแดงจักรพรรดิหรืออยู่เหวิน ซึ่งเป็นมะม่วงสายพันธุ์ฮิตที่เกษตรกรบ้านฉวมนิยมปลูก เช่นเดียวกับมะม่วงเขียวสามรส มะม่วงอกร่อง หรือมะม่วงน้ำดอกไม้มัน เป็นต้น ใครที่ชอบทานมะม่วงสด ๆ ก็สามารถแวะมาเลือกซื้อผลิตผลได้ที่หน้าบ้าน ซึ่งน้ำตองเลือกแต่ของดี ๆ เก็บสด ๆ ไร่ขายเลยละ

ในวันที่อากาศอบอุ่นช่วงฤดูร้อน การได้ลัดเลาะไปตามสวนที่ร่มรื่นในบ้านฉวมและชิมมะม่วงพันธุ์รสชาติหอมหวาน พร้อมฟังบทสนทนาอันอบอุ่นเป็นกันเองระหว่างคุณลุงคุณน้าเจ้าของสวนกับพี่พรลองที่ผลัดกันถามไถ่สารทุกข์สุกดิบกันอย่างสนิสนมแบบนี้ เรียกได้ว่าเป็นการเดินทางมาท่องเที่ยวทริปสั้น ๆ ที่ครบรส ได้ทั้งชม ชิม และชื่นใจไปกับความเอื้ออาทรที่มอบให้กันอย่างจริงใจ นับเป็นเรื่องราวดี ๆ ที่ช่วยให้จิตใจเย็นฉวมและเน้นย้ำคำพูดที่ว่า "มิตรภาพเกิดขึ้นทุกที่" จริง ๆ



# GROWTH MINDSET

## เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน

รอนแรมมานานเพียงหนึ่งใจ...วันเวลาไม่เคยจะหยุดเดิน อย่างไรก็ตามเราคงต้องเดินไปกับมัน เก็บทุกความผิดพลาด เป็นคำเตือนให้เราเข้าใจ ชีวิตเริ่มตรงที่คำว่าฝ่าฟัน ขอเพียงใจเราเท่านั้น ไม่หวั่นไหว บทชีวิตของเรา เราจะทำให้มีความหมาย

เมื่อเริ่มเขียนบทความนี้ เพลงแสงสุดท้ายของบอดีส์แลมก็ดังก้องขึ้นมาในใจ เพราะชีวิตการทำงานดิ้นรนในช่วงสามสี่ปีที่ผ่านมาไม่ได้ดำเนินไปแบบราบเรียบเท่าไรนัก มีทั้งช่วงสนุกสนานไปกับการเรียนรู้ การเดินทาง พบเพื่อนร่วมงานต่างชาติ ต่างภาษา ต่างวัฒนธรรม บางช่วงก็เจออุปสรรคบ้างให้ชีวิตมีรสชาติ นอกจากนั้นการก้าวออกจากที่ที่มีความคุ้นเคย ที่มีเพื่อนที่ดีมากมาย ไปอยู่ในที่ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตและวิธีการทำงานโดยสิ้นเชิง ทำให้ต้องปรับตัวปรับวิธีคิด วิธีการทำงานกันอย่างมากมาย ซึ่งดิฉันเองก็ไม่ได้มีเวลาที่จะรู้สึกท้อแท้นานเท่าไรนัก เพราะมีสิ่งหนึ่งที่ดิฉันนำมาใช้เสมอเพื่อนำพาตนเองให้ก้าวผ่านทุกช่วงของการเปลี่ยนแปลงในชีวิตคือการมีความคิดแบบ Growth Mindset

### ▶ สำหรับดิฉัน Growth Mindset คือความเชื่อว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ พัฒนาให้ดีขึ้นได้จากความพยายาม

ซึ่งจะตรงข้ามกับคนที่มีความคิดแบบ Fixed Mindset หรือคนที่เชื่อว่าตัวเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เวลาที่เจอกับความล้มเหลวก็จะสิ้นหวังท้อแท้ มองปัญหาเป็นเรื่องใหญ่โต

ทุกครั้งที่เจอกับการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ดิฉันใช้การปรับวิธีคิดเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับการเปลี่ยนแปลง โดยยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมชาติที่เราสามารถสนุก ตื่นเต้น และเห็นความหวังไปกับมันได้ ซึ่งเป็นพื้นฐานขั้นต้นในการเรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ที่จะต้องเจอเพิ่มเติมในชีวิต

ดิฉันจะฟังเสียงในใจตัวเองเสมอเมื่อลงมือทำอะไรใหม่ ๆ เสียงในใจนั้นอาจบอกว่า “เราทำได้หรือ” “เราเก่งพอไหม” ซึ่งดิฉันเองจะก้าวข้ามเสียงนี้ไปด้วยการบอกตัวเองว่า “เราทำได้” “เราเรียนรู้ได้” “เราต้องพยายาม”

การมองวิกฤติเป็นโอกาส ทำให้เรากล้าที่จะลงมือทำและไม่มองหาอุปสรรค แต่มองข้ามไปถึงความสำเร็จที่อยู่ข้างหน้า การเลือกที่จะฟังเสียงในใจเรา จะทำให้กล้าที่จะก้าวข้ามความเคยชินที่เราเป็นอยู่ และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง หาวิธีเรียนรู้และฝึกฝนในเรื่องที่เราไม่เข้าใจ จนรู้จริงและนำไปใช้ได้จริง

ดิฉันเชื่อเสมอว่า ความสำเร็จไม่ได้มาจากโชคชะตา แต่มาจากความพยายาม ซึ่งทุกคนก็สามารถทำแบบเดียวกันนี้และประสบความสำเร็จได้ ด้วยประโยคนี้ประโยคเดียวคือ

เปลี่ยนความคิด  
ชีวิตเปลี่ยน

# ขยะจากงานวิ่ง ทิ้งอย่างไร

RUN!  
RUN!



ปัจจุบัน เทรนด์การวิ่งกำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย จึงมีการจัดงานวิ่งจากภาคส่วนต่าง ๆ ให้นักวิ่งทุกรุ่นไปร่วมงานกันอย่างคึกคัก เริ่มตั้งแต่ Fun Run - Mini Marathon - Half Marathon - Marathon จนถึงสายโหดอย่าง Ultra Marathon แต่ปัญหาอย่างหนึ่งที่พบภายหลังจบงานก็คือขยะซึ่งหลาย ๆ ฝ่ายก็ตระหนักเรื่องนี้ดี และพยายามช่วยกันรณรงค์ให้งานวิ่งเป็นงานที่ปลอดขยะไปพร้อมกัน

ดาวสนุกฉบับนี้ จึงคิดเกมอิงกระแสนงวิ่งและลดขยะในชื่อ “ขยะจากงานวิ่งทิ้งอย่างไร” มาให้ทุกคนได้ร่วมสนุกกัน ได้ทั้งความรู้ แถมได้ลุ้นรางวัลด้วย และอย่าลืม ไปวิ่งที่ไหน ก็ช่วยกันทิ้งขยะให้ถูกที่ถูกถังกันด้วยนะค่ะ

### กติกาง่าย ๆ

▶ ลากเส้นจากรูปขยะแต่ละชนิด มายังถังขยะให้ถูกสี ถูกประเภท

▶ ถ่ายรูปหน้านี้เพื่อส่งคำตอบมาทาง **LINE@ นิตยสาร @DOW** (สแกน QR Code) พร้อมกับชื่อ ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์



ผู้ร่วมสนุกที่ตอบคำถามถูกทุกข้อ  
ลุ้นรับหมวกแก๊ปสุดคูล  
จำนวน 10 รางวัล  
อย่าช้านะคะและขอให้ทุกคนโชคดีค่ะ



### เฉลยคำถามฉบับที่แล้ว “ทิ้งถังไหนใครรู้บ้าง”

- ขยะเปียก - เปลือกกล้วย เปลือกแตงโม กระดุก
- ขยะรีไซเคิล - ขวดแก้ว ขวดพลาสติก กระดาษ กระป๋องโลหะ กระบอกฉีดน้ำ
- ขยะทั่วไป - กล่องโฟม
- ขยะอันตราย - จอทีวี ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ



### รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับแก้วเก็บความเย็น จำนวน 10 รางวัล

1. คุณสุนันท์พงษ์ พิมพ์สุขสกุล
2. คุณขวัญเนตร แก้วเพชร
3. คุณอิงดาว ฤทธิ
4. คุณกุลดา ประชุมพร
5. คุณศุภพงศ์ แยมคร้าม
6. คุณดวงเดือน ลิ้มสอน
7. คุณ Siranee Chansri
8. คุณพรพล ศรีขจร
9. คุณอโรภรณ์ พากุล
10. ต.ญ.ธนัญชนก พูลทรัพย์

