



SINO-THAI  
MAGAZINE

2020

*Happy New Year!*



ปีที่ 12 ฉบับที่ 37  
ตุลาคม-ธันวาคม 2562

[www.stecon.co.th](http://www.stecon.co.th)

## CSR มอบเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้า อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน

37

ตุลาคม-ธันวาคม 2562



# SINO-THAI MAGAZINE

บมจ. ซีโน-ไทย เอ็นจิเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น

32/59-60 ชั้น 20, 27-30 อาคาร ซีโน-ไทย ทาวเวอร์

ถนนสุขุมวิท ซอยอโศก แขวงคลองเตยเหนือ

เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร : 02-610-4900 โทรสาร : 02-259-4450

e-mail : prstecon@gmail.com

### ที่ปรึกษา

- ภาควงศ์ ศรีขำนิ

### บรรณาธิการ

- พัทธวัน กิตยารักษ์

### กองบรรณาธิการ

- ทีมงานสื่อสารองค์กร

## SAY HI BY EDITOR

สวัสดีค่ะชาว Sino-Thai Magazine เข้าสู่ฤดูหนาวแบบเต็มตัวแล้วนะคะ แต่อากาศที่กรุงเทพฯ ก็หนาวไม่แพ้ภาคอื่นเลยคะ ฉบับที่ 37 แล้วนะคะ กลับมาครั้งนี้เรามอบความสุขให้กับทุกท่านกันอีกเช่นเคย ห้ามพลาดกับคอลัมน์ข่าวสารความรู้ คอลัมน์ซุบซิบ เรื่องเล่าเรื่องเด็ดต้องไวใจยายเล่าสัปดาห์แปลก ๆ ฤดูหนาวแบบนี้จัดทริปรับลมหนาวใกล้กรุงเทพฯ เรามีสถานที่ที่น่าเที่ยวมาแนะนำสามารถหาอ่านได้ในคอลัมน์ One Day Trip ส่วนคอลัมน์แม่สื่อแม่ชักพื้นที่โปรโมทคนโสดจากฉบับที่แล้วเราได้รับผลตอบรับดีมาก อย่าลืมไปส่องคนโสดกันนะคะว่าฉบับนี้จะเป็นใคร สุดท้ายอยากขอบคุณทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจและให้การตอบรับที่ดีตลอดมา ทางทีมงานจะคอยหาข่าวสารและความบันเทิงมาให้ชาว Sino-Thai Magazine ที่น่ารักได้อ่านกันอย่างจุใจ แล้วเจอกันฉบับหน้านะคะ สวัสดีค่ะ

บรรณาธิการบริหาร



บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจิเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) โดย คุณรุ่งโรจน์ นาคนวล ผู้จัดการแผนกสื่อสารองค์กร เป็นตัวแทนมอบเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ AED จำนวน 11 เครื่อง พร้อมมอบเงินสนับสนุนจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ให้กับโรงพยาบาลปาย อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน โดยมี นพ.วัฒนชัย วิเศษสมิต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปาย เป็นผู้รับมอบ เพื่อนำไปส่งมอบให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 11 แห่งต่อไป

โดยเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ AED สามารถช่วยเหลือผู้ที่เกิดภาวะหัวใจหยุดเต้นกะทันหัน ให้กลับมาเต้นเป็นจังหวะอีกครั้ง ซึ่งสามารถช่วยให้มีอัตราการรอดชีวิตได้ถึง 75%

บริษัทฯ มีความยินดีอย่างยิ่ง ที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนอุปกรณ์ทางการแพทย์ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการช่วยชีวิตของประชาชน ถือเป็นอีกหนึ่งการให้ที่ยิ่งใหญ่ ในกิจกรรมช่วยเหลือสังคม (CSR)

## NEWS ZONE

## 1 จังหวัด 1 ถนนเฉลิมพระเกียรติ

เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2562 เวลา 13.30 น. ณ ห้องรัตนโกสินทร์ ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร (เสาชิงช้า) พล.ต.ท.โสภณ พิสุทธิวงษ์ รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร เป็นประธานในพิธีแถลงข่าวการปลูกต้นไม้ตามโครงการ “1 จังหวัด 1 ถนนเฉลิมพระเกียรติ” เนื่องในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี โดยปลูกต้นรวงผึ้ง อันเป็นต้นไม้มงคลประจำรัชกาลที่ 10 บริเวณถนนศรีนครินทร์-ร่วมเกล้า จำนวน 2,714 ต้น รวมระยะทาง 12 กิโลเมตร และจัดกิจกรรมวิ่งมินิมาราธอน “รวงผึ้ง Bangkok Run” ในวันที่ 23 พ.ย. 2562 เพื่อฉลองถนนเส้นใหม่ของกรุงเทพมหานครให้เป็นที่รู้จักและนำรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายไปซื้ออุปกรณ์การแพทย์มอบให้โรงพยาบาลสิรินธรในสังกัดกรุงเทพมหานคร

บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) โดย คุณรุ่งโรจน์ นาคนวน ผู้จัดการแผนกสื่อสารองค์กร เป็นตัวแทนเข้าร่วมพิธีแถลงข่าว ทั้งนี้ บริษัทฯ ได้ให้การสนับสนุนต้นรวงผึ้งในโครงการดังกล่าว เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติหน้าที่ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งในความภาคภูมิใจ

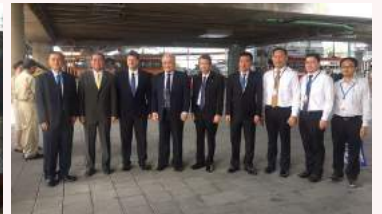


## พิธีเปิดรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินช่วงต่อขยายหัวลำโพง-บางแค

เมื่อวันที่ 30 กันยายน 2562 พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม เป็นประธานในพิธีเปิดให้บริการโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง-บางแค พร้อมด้วย นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พล.อ.อนุพงษ์ เผ่าจินดา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายชัยวัฒน์ ทองคำคูณ ปลัดกระทรวงคมนาคม นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ผู้บริหาร บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

โดยมี นายภาคภูมิ ศรีธานี กรรมการผู้จัดการ บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ร่วมด้วย คณะผู้บริหาร นายวรจักร สุวสิน ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการส่วนงานปฏิบัติการ 1 และนายคมสิน ศรีศรค้ำพล วิศวกรใหญ่ ร่วมให้การต้อนรับ ณ สถานีท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร จากนั้นนายกรัฐมนตรี โดยสารถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินฯ จากสถานีท่าพระไปยังสถานีวัดมังกร และเดินทางไปยังวัดมังกรกมลาวาส

ทั้งนี้รถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง-บางแค จะช่วยบรรเทาปัญหาการจราจร ยกระดับ การเดินทางของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลให้ดียิ่งขึ้น



## งานเปิดตัวสมาคมวิศวกรโครงสร้างไทย (TSEA)

เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2562 ณ โรงแรม SC Park กรุงเทพฯ ได้จัดงานเปิดตัว “สมาคมวิศวกรโครงสร้างไทย” (TSEA) ในรูปแบบสัมมนาเชิงวิชาการ หัวข้อเคล็ดลับการออกแบบอาคารสูงและอาคารใหญ่พิเศษอย่างมืออาชีพ โดยได้รับเกียรติจาก ศ.ดร.อมร พิमानมาศ นายกสมาคม เป็นประธาน

โดย คุณวรัช กุศลมนโหม้ย รองกรรมการผู้จัดการสายงานปฏิบัติการ บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ในฐานะผู้สนับสนุนหลักในการจัดตั้งสมาคม ได้ขึ้นรับมอบโล่แสดงความขอบคุณที่ได้ให้การสนับสนุน

ภายในงานมีจัดการเสวนาพิเศษ เรื่อง “เตรียมตัวสอบสัมภาระณ สามีวิศวกรโยธา” โดยมี คุณอรุณสิทธิ์ ศิริสนธิ ผู้จัดการแผนกวิศวกรรม เป็นผู้ร่วมเสวนา ซึ่งให้ข้อคิด เคล็ดล็บ รวมถึงแนวทางปฏิบัติต่างๆ อันเป็นประโยชน์ต่อวิศวกร เพื่อใช้ในการสอบสัมภาระณต่อไป

สมาคมวิศวกรโครงสร้างไทยจะเป็นศูนย์รวมแหล่งความรู้ และบุคลากรที่มากด้วยความรู้ ความสามารถ อันจะนำมาซึ่งประโยชน์สูงสุดต่องานด้านวิศวกรรมในอนาคต บริษัท ซีโน-ไทยฯ มีความภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนและร่วมก้าวเดินไปกับสมาคมวิศวกรโครงสร้างไทย เพื่อการพัฒนาความรู้ความสามารถของบุคลากรวิศวกรรมอย่างไม่หยุดยั้ง



## Fat Burn Day STECON

Fat Burn Day STECON เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมดีๆ ที่ทางบริษัท ซีโน-ไทยฯ ได้จัดขึ้นมา เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้พนักงานได้ใช้เวลาหลังเลิกงานในการออกกำลังกาย โดยมี นายช่างวิกรม สุวดีพานิช ผู้จัดการฝ่ายความปลอดภัย ให้เกียรติเป็นประธานในวันเปิดกิจกรรม ร่วมด้วยคุณรุ่งโรจน์ นาคนวน ผู้จัดการแผนกสื่อสารองค์กร ให้เกียรติเป็นผู้มอบของรางวัล กิจกรรมนี้จัดขึ้นทุกวันพฤหัสบดี ในช่วงเวลา 17.15 น. - 18.00 น. ตั้งแต่เดือนกันยายน 2562 ถึงเดือนพฤศจิกายน 2562 รวมทั้งสิ้นจำนวน 11 ครั้ง ณ ลานหน้าอาคาร ซีโน-ไทย ทาวเวอร์ สำนักงานใหญ่ โดยมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาเป็นเทรนเนอร์ นำเต้น แอโรบิคแดนซ์ และซุมบ้าแดนซ์

ทีมงานเราก็ไม่พลาดที่จะเก็บภาพบรรยากาศของงานมาฝาก กิจกรรมนี้นอกจากจะส่งเสริมให้พนักงานได้มีสุขภาพที่ดีขึ้นแล้ว ยังทำให้ทุกคนได้ใช้เวลาหลังเลิกงานร่วมกัน และยังได้มาซึ่งความรักความสามัคคี อันส่งผลที่ดีให้กับองค์กรด้วยค่ะ

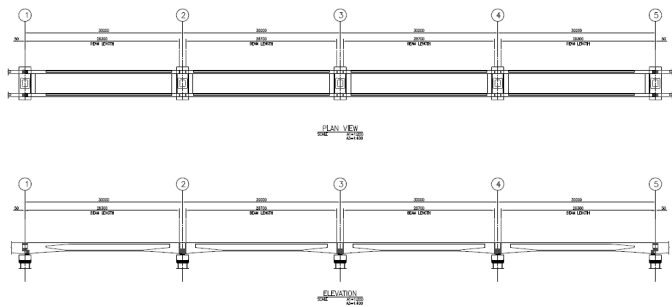


# KNOWLEDGE ZONE

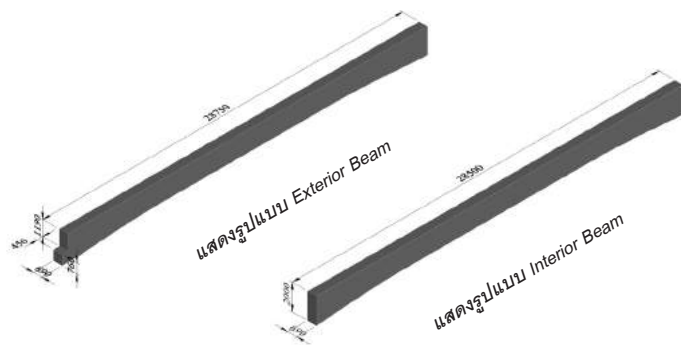
## Guideway Beam

ในโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูและสายสีเหลือง สิ่งที่ยากที่สุดตั้งแต่เริ่มประมวลโครงการคือ โครงสร้างคานรองรับทางวิ่ง (Guideway Beam) การที่จะทำการผลิตหรือก่อสร้างคานคอนกรีตให้มีความแม่นยำ (Precision-Correction) ในระดับเดียวกับรางเหล็ก เป็นสิ่งที่ยากมากแต่เชื่อว่าเป็นไปได้ ดังนั้นเพื่อให้ได้ตามมาตรฐานที่สูงของระบบรางรถไฟฟ้ารางเดี่ยว จะต้องมีวิธีกคิด การจัดการกับกระบวนการออกแบบและการผลิตที่ดีและเหมาะสม

จากแนวคิดการออกแบบที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในส่วนของ Design Philosophy of Project ระบบโครงสร้างที่เลือกใช้ในการออกแบบสำหรับ PK Line และ YL Line เป็นคานต่อเนื่องบน Bearing จำนวน 3-4 ช่วง และเพื่อให้การติดตั้งที่หน้างานเป็นไปได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ รวมถึงสามารถทำงานได้จริงที่หน้างานมีจุดปรับและควบคุมค่าระดับ (Elevation) และค่าพิทัก (N, E) เพื่อให้ Alignment ของรถไฟอยู่ในจุดที่ยอมรับได้ ไม่เกินข้อกำหนดของ Supplier ระบบรถไฟฟ้า จึงได้มีการประยุกต์แบ่งชิ้นส่วนของคานให้เป็นรูปแบบของ Pier Segment คล้ายกับการก่อสร้างของ Precast Segmental Box Girder แบบ span by span โดยแบ่งเป็นรูปแบบของคาน Exterior span, คาน Interior span และ Pier Segment ซึ่งคานและ Pier Segment จะเชื่อมต่อกันด้วยคอนกรีต wet joint ซึ่งถูกอัดแรงด้วยลวดอัดแรงที่บริเวณรอยต่อของหน้าตัดซึ่งแสดงให้เห็นในรูป

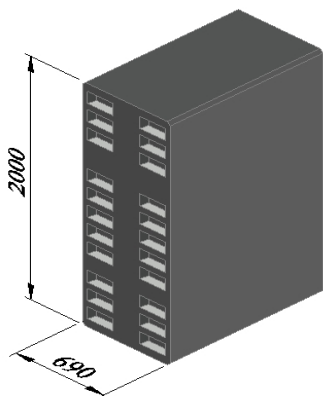


แสดงรูปแบบ Typical Structure Continuous Beam of Guideway Beam for PK Line and YL Line

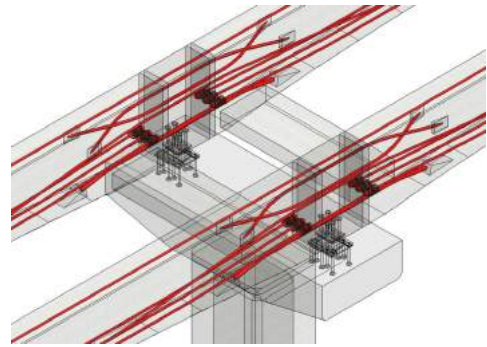


แสดงรูปแบบ Exterior Beam

แสดงรูปแบบ Interior Beam

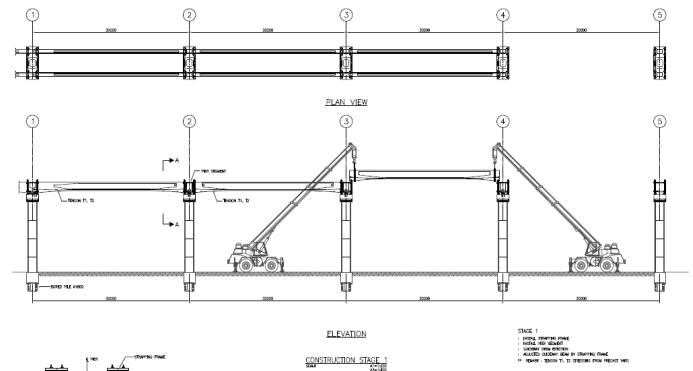


แสดงรูปแบบ Pier Segment



แสดงรูปแบบการประยุกต์ใช้ หลักการของ Pier Segment และ Prestressed Technique เพื่อเชื่อมต่อกับคานเข้าหากัน

ในส่วนของวิธีการติดตั้ง Guideway Beam ที่หน้างาน เราก็จะทำการติดตั้ง Pier Segment บน Crossbeam ก่อน โดยจะมีรูปแบบของโครงสร้างชั่วคราวที่สามารถปรับตั้งตัว Pier Segment ได้อยู่ด้วย ซึ่งเมื่อได้ค่าระดับและพิทักที่ต้องการแล้วนั้นก็เลยล็อคเข้าที่ไว้ จากนั้นจึงจะเริ่มติดตั้งคาน Guideway Beam โดยใช้ Mobile Crane ยกติดตั้ง ซึ่งจะต้องติดตั้งเป็นคู่ๆ ไป เพื่อให้เกิดการ Balance Load ทั้งซ้ายและขวา เพื่อให้ค่าระดับที่ควบคุมไม่เกิดผลจากการเสียรูปของโครงสร้าง และเมื่อติดตั้งจนครบช่วงของคานต่อเนื่องก็จะทำการเช็ดระดับและพิทักให้เป็นไปตามที่ออกแบบไว้แล้วทำการเทคอนกรีต wet joint เมื่อคอนกรีตได้อายุก็จะดึงลวดอัดแรงตามที่ออกแบบไว้ สุดท้ายจึงจะทำการ Grout Bottom Bearing และถ่ายแรงเข้าสู่โครงสร้างอย่างสมบูรณ์ จากนั้นก็ติดตั้ง Diaphragm เพื่อยึดคาน GWB ทั้งซ้ายและขวาเข้าด้วยกัน สำหรับขั้นตอนการติดตั้งจะแสดงให้เห็นดังรูป



แสดงขั้นตอนการติดตั้ง Guideway Beam (1)



แสดงขั้นตอนการติดตั้ง Guideway Beam (2)



แสดงขั้นตอนการติดตั้ง Guideway Beam (3)

# ZOOM IN SITE ZONE

## โครงการก่อสร้างศูนย์เทคโนโลยีงานทาง (Central Lab)

โครงการจัดสร้างศูนย์พัฒนาเทคโนโลยีงานทาง (Central Lab) มีเจ้าของงานคือ กรมทางหลวง มูลค่างานตามสัญญา 780,600,000 บาท ระยะเวลาก่อสร้าง 1,080 วัน เริ่มต้นสัญญาวันที่ 27 กันยายน 2559 สิ้นสุดวันที่ 11 กันยายน 2562 ที่ตั้งโครงการอยู่ในพื้นที่หมวดการทางบางขุนเทียน ถนนพระราม 2 เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร บนพื้นที่ 22.5 ไร่ โครงการนี้มีนายช่างคมสัน ลาสุทธิ เป็นผู้จัดการโครงการ และรายงานตรงต่อนายช่างจากรัฐ จิรรัตน์สถิตย์ ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 2



### ความเป็นมาของโครงการ

การคมนาคมขนส่งถือเป็นกิจกรรมหลักที่สำคัญของทุกส่วนภาคของประเทศ ซึ่งการพัฒนาด้านการคมนาคมขนส่งจำเป็นต้องทำการศึกษา ทดสอบ วิเคราะห์ ตรวจสอบ และพัฒนาองค์ความรู้ให้ทันสมัยและเชื่อถือได้ ซึ่งต้องอาศัยห้องปฏิบัติการเป็นหลัก ปัจจุบันห้องปฏิบัติการด้านการคมนาคมที่มีอยู่ในประเทศมีลักษณะกระจัดกระจาย การจัดตั้งศูนย์พัฒนาเทคโนโลยีงานทางจะทำให้สามารถพัฒนาองค์ความรู้และเทคโนโลยีอย่างเป็นระบบและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งจะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะก่อให้เกิดการพัฒนาที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างพื้นฐานทางการคมนาคมขนส่งของประเทศ



# ZOOM IN SITE ZONE

## โดยรายละเอียดของโครงการนี้คือ

1. อาคารศูนย์พัฒนาเทคโนโลยีงานทาง เป็นอาคาร ขนาดกว้าง 86 เมตร x ยาว 164 เมตร อาคารส่วนกลางเป็นส่วนฝึกอบรม ลักษณะเป็นอาคาร 2 ชั้น โดยชั้นบนเป็นห้องประชุมสัมมนา (Auditorium) มีความจุ 300 ที่นั่ง อาคารส่วนปีกด้านข้างทั้ง 2 ฝั่งเป็นอาคาร 2 ชั้น และอาคารส่วนด้านหลังเป็นอาคาร 4 ชั้น มีพื้นที่ใช้สอยรวม 28,746 ตารางเมตร โดยเนื่องงานตามสัญญาต้องก่อสร้าง ทั้งโครงสร้าง ค.ส.ล. งานสถาปัตยกรรม งานระบบต่างๆ เช่น งานระบบไฟฟ้าภายในอาคาร ระบบสื่อสาร งานระบบปรับอากาศ งานระบบสุขาภิบาล และงานระบบดับเพลิง
2. งานอาคารประกอบ ได้แก่ อาคารเก็บขยะ อาคารเก็บสารเคมี บั้ม รมภ. และบ่อเก็บน้ำใต้ดิน
3. งานภูมิสถาปัตยกรรม จะเป็นงานถนนและลานจอดรถ ค.ส.ล.รอบโครงการ, งานปลูกต้นไม้, งานลานอเนกประสงค์, งานรั้วรอบโครงการ, งานทำป้ายโครงการ, งานทำเสาธง, งาน Cover Walk Way, งานไฟฟ้าภายนอกอาคาร, ระบบรดน้ำต้นไม้ และระบบระบายน้ำของฝั่งบริเวณ
4. ครุภัณฑ์ เช่น ลิฟท์โดยสาร, เครื่องกำเนิดไฟฟ้า, เครื่องปรับอากาศ, บั้มน้ำ, ถังบำบัดน้ำเสีย และหม้อแปลงไฟฟ้าภายนอก ปัจจุบันงานได้แล้วเสร็จ และทำการส่งมอบให้กับเจ้าของงานได้ใช้ประโยชน์เรียบร้อยแล้ว



## ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง

สวัสดิ์ศรีกับเพื่อนๆ ชาวซิโน-ไทยฯ ทุกท่าน ฉบับนี้เรามาติดตามความคืบหน้าของโครงการก่อสร้างรถไฟฟ้าสายสีชมพูและสายสีเหลืองกันสักหน่อยครับ ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกับรถไฟฟ้าสายสีชมพูและสายสีเหลืองกันก่อนว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร แตกต่างจากรถไฟฟ้าสายอื่นๆ ที่มีการเปิดให้บริการอย่างไร

รถไฟฟ้าสายสีชมพูและสายสีเหลืองนั้นจะเป็นแบบรางเดี่ยว หรือที่เรียกว่าโมโนเรล (Monorail) ซึ่งเป็นระบบรถไฟที่ตัวรถวิ่งคร่อมอยู่บนรางอันใหญ่รางเดี่ยว โมโนเรลในระบบขนส่งมวลชนส่วนมากจะเป็นรถไฟล้อยางวิ่งอยู่บนราง (คาน) คอนกรีต ต่างจาก BTS และ MRT ที่เราๆ คุณๆ กันที่เป็นรถขนาดใหญ่กว่า (Heavy Rail) โดยรถไฟฟ้าสายสีชมพูและสายสีเหลืองนั้น มีความจุรองรับได้ประมาณ 600 คนต่อขบวน (4 ตู้) และสามารถเพิ่มเป็น 7 ตู้ได้ในภายหลัง เทียบกับ Heavy Rail อย่างสายสีม่วงและสายสีน้ำเงินที่รถขนาด 3 ตู้ ก็จะสามารถได้ 1,000 คนต่อขบวน ลักษณะการใช้งานของผู้โดยสารจะไม่ได้เป็นการพร้อมใจกันไปในทางเดียวกันเหมือนกับรถที่เข้าเมือง แต่จะเป็นการวิ่งอยู่รอบนอกของเมืองตัดกับรถไฟฟ้าสายสีต่างๆ ที่วิ่งเข้าในเมือง เพื่อให้คนที่พักอาศัยอยู่รอบนอกของเมืองตามจุดต่างๆ ได้กระจายกันลงตามจุดตัดของรถไฟฟ้าสายสีต่างๆ ที่ตัดกับสายสีชมพูและสายสีเหลืองเพื่อต่อรถไฟฟ้าสายสีอื่นๆ เข้าเมืองอีกต่อหนึ่ง

ปัจจุบันการก่อสร้างคืบหน้าถึงขั้นตอนการก่อสร้างสถานีรถไฟฟ้าและการติดตั้งคานทางวิ่ง หรือ Guideway Beam ซึ่งคานทางวิ่ง หรือ Guideway Beam นี้ถือว่าเป็น Highlight อย่างหนึ่งของการก่อสร้างรถไฟฟ้าแบบโมโนเรลกันเลยทีเดียว นั่นเป็นเพราะว่าการติดตั้ง Guideway Beam ครั้งนี้ถือเป็นการติดตั้งครั้งแรกของประเทศไทย ด้วยขนาดของ Guideway Beam ที่มีความยาวถึง 30 เมตร และมีน้ำหนักกว่า 80 ตัน อีกทั้งความสูงในระหว่างการขนส่งมาจากโรงหล่อคอนกรีตสำเร็จรูป จ.นนทบุรี ไปติดตั้งในพื้นที่ก่อสร้างมีความสูงถึง 3.865 เมตร ด้วยขนาดอันใหญ่โตที่ต้องขนส่งมาบนท้องถนนที่มีรถวิ่งสัญจรแบบนี้ จำเป็นต้องมีความปลอดภัยในระหว่างการขนส่งขั้นสูงสุด

ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยของเส้นทางจราจรในระหว่างการขนส่ง มีดังนี้

### (1) การจัดขบวน

- สำรวจเส้นทาง ก่อนเคลื่อนขบวน
- ตรวจสอบแนวเขตก่อสร้างระหว่างเส้นทาง โดยการติดต่อผู้คุมงาน หรือประสานงานกับผู้ประสานงานโครงการ
- ประสานงานกับกรมทางหลวง (กรณีมีงานซ่อมทางเป็นอุปสรรคกับเส้นทางเดินรถ)
- ประสานงานกับตำรวจทางหลวง
- ตรวจสอบความพร้อมและความเรียบร้อยของขบวน
- ตรวจสอบความพร้อมและความพร้อมของพนักงาน (ไม่่วงซึมหรือเมาสุรา)
- ตรวจสอบพนักงานยึดตรึง
- ประสานงานกับตำรวจทางหลวงและผู้ตรวจการทั่วไปเมื่อพร้อมเดินทาง
- ประสานงานในการปิดกั้นสะพานเมื่อรถขึ้นสะพาน และควบคุมในการทิ้งระยะห่าง
- แจ้งผู้เกี่ยวข้อง เปิดเครื่อง Stand by ในวันขนส่ง หรือแจ้ง Schedule

### (2) การควบคุมขบวนเมื่อออกเดินทาง

- กำกับและควบคุมขบวนให้ใช้อัตราเร็วในการเคลื่อนขบวน ไม่เกิน 20-30 กิโลเมตรต่อชั่วโมง และควบคุมระยะห่างให้เหมาะสม
- ประสานงานกับเจ้าหน้าที่พนักงานที่จะทำการยกติดตั้งชิ้นงานในเรื่องเส้นทางเข้าออก การหันหัวรูปขบวน

### (3) การปฏิบัติเมื่อลงชิ้นงาน ณ จุดลงชิ้นงาน

- ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ขนส่งชิ้นงาน
- ควบคุมและดูแลเรื่องความปลอดภัยในด้านต่างๆ
- จัดรูปขบวนในการเดินทางกลับ

ในการขนส่งนั้นจะใช้เวลาช่วงกลางวันและหลีกเลี่ยงช่วงเทศกาลต่างๆ เช่น เทศกาลสงกรานต์ เทศกาลปีใหม่ ทั้งนี้จะต้องจัดเตรียมแผนฉุกเฉินกรณีเกิดอุบัติเหตุหรือรถเสียระหว่างทาง เพื่อป้องกันผลกระทบต่อการใช้งานด้วย

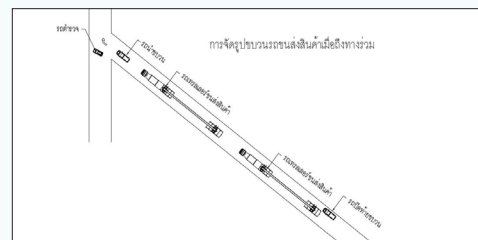


การจัดเตรียม Guideway Beam ก่อนทำการขนส่ง



การจัดตรึง แผ่น Precast Concrete Segment กับพาหนะขนส่ง

การติดตั้ง Guideway Beam ครั้งนี้ถือเป็นการติดตั้งครั้งแรกของประเทศไทย ด้วยขนาดของ Guideway Beam ที่มีความยาวถึง 30 เมตร และมีน้ำหนักกว่า 80 ตัน อีกทั้งความสูงในระหว่างการขนส่งมาจากโรงหล่อคอนกรีตสำเร็จรูป จ.นนทบุรี ไปติดตั้งในพื้นที่ก่อสร้างมีความสูงถึง 3.865 เมตร ด้วยขนาดอันใหญ่โตที่ต้องขนส่งมาบนท้องถนนที่มีรถวิ่งสัญจรแบบนี้ จำเป็นต้องมีความปลอดภัยในระหว่างการขนส่งขั้นสูงสุด





# QUALITY ZONE

## หน่วยงานยุคใหม่ ใส่ใจคุณภาพ

สวัสดิ์ศ๊ะ พบกันเช่นเคยกับ Quality Zone วันนี้ขอนำเสนอในหัวข้อ “หน่วยงานยุคใหม่ ใส่ใจคุณภาพ” เริ่มต้นกันเลยด้วยเรื่องดีๆ จากการประชุมวิศวกรโครงการสัญญาประจำปี 2562 เมื่อวันที่ 15-16 พฤศจิกายน ที่ผ่านมา แผนกบริหารคุณภาพได้ดำเนินการมอบรางวัล Quality Award 2019 ภายใต้ Theme “หน่วยงานยุคใหม่ ใส่ใจคุณภาพ” ซึ่งพิจารณาจากความอุตสาหะตั้งใจ ในการผลักดันการประจําคณะกรรมการงานคุณภาพประจำปีโครงการ การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพต่างๆ และงานบริหารระบบคุณภาพ ISO 9001 โดยมีหน่วยงานที่ได้รับรางวัลดังนี้ค่ะ ประเภทงานโรงไฟฟ้า ได้แก่ โรงไฟฟ้าศรีราชา ช่างรัวชัย ถึงฝั่ง (PM) ช่างสุรชัย มั่นชั่ง (QC) ประเภทงานสายทาง ได้แก่ มอเตอร์เวย์ 17-18 ช่างพิทวิท ซูโต (PM) ช่างภูวนัส ใจกล้า (QC) และประเภทงานรถไฟฟ้า ได้แก่ รถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่างเสรี ไชยพุด (PM) ช่างวิรัช บุญมานุช (QC) โดยได้รับเกียรติจากท่าน MD นายช่างภาคภูมิ ศรีธานี มอบรางวัลให้กับทั้ง 3 หน่วยงาน ต้องขอแสดงความยินดีกับทั้ง 3 หน่วยงานที่เป็นตัวอย่างที่ยอดเยี่ยมของการเป็นหน่วยงานยุคใหม่ ใส่ใจคุณภาพ และถือเป็นการนำร่องเข้าสู่การประกวดหน่วยงานคุณภาพดีเด่นอย่างเต็มรูปแบบในปี 2563



ต่อที่เรื่อง Training ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการส่งเสริมให้การทำงานอย่างมีความรู้ โดยแผนกบริหารคุณภาพร่วมกับหน่วยงานศูนย์พัฒนาเทคโนโลยีงานทาง Central Lab จัดการอบรมให้แก่ QC Inspector สายงานอาคาร โดย ช่างคมสัน ลาสูทธิ (PM) เป็นประธานการอบรมเกี่ยวกับการเรียนรู้ตัวอย่าง Defect ที่ตรวจพบในการตรวจเพื่อส่งมอบงานอาคาร การทำ Status การตรวจงานด้วยระบบ Online โดย ช่างสุภสิฐ เสรีรัตน์ชัย (E3) ต่อด้วยการแชร์ประสบการณ์ปัญหาในการส่งมอบงาน รพ.กรุงเทพ โดย ช่างบรรหาร อีออนอก (PE) จากนั้นได้มีการเดินเยี่ยมชมหน่วยงาน เพื่อศึกษาตัวอย่างข้อบกพร่องต่างๆ และแนวทางการดำเนินการแก้ไขเพื่อส่งมอบงาน นอกจากนี้ แผนกบริหารคุณภาพยังมีนโยบายในการให้แต่ละหน่วยงานจัดอบรมภายใน ภายใต้ Concept 2 แนวทาง คือ

1. PTA (pre-task analysis) อบรมก่อนเริ่มงาน (เกณฑ์การยอมรับ / ITP / Spec / Method Statement) และ 2. LL. (lesson learned) นำ NC ที่สำคัญ / เกิดซ้ำ มาเป็นบทเรียน Lesson Learned แห่งการเรียนรู้ เพื่อ Do it better ทำให้ดีขึ้น ซึ่งหลายๆ หน่วยงานก็ดำเนินการจัดอบรมอย่างต่อเนื่องตลอดปีนี้ เช่น อาคารรัฐสภา, มอเตอร์เวย์ 1-2, มอเตอร์เวย์ 17-18, รถไฟฟ้าสายสีชมพู-เหลือง, อาคารสำนักงาน และพาณิชย์รัฐฯ, โรงไฟฟ้าศรีราชา, รถไฟฟ้าทางคู่ ช่วงหนองปลาไหล - หัวหิน, ศูนย์บริหารโครงสร้างเหล็ก ระยอง เป็นต้น



เรื่องต่อมา คือการอัปเดตผลงานด้านกิจกรรมส่งเสริมต่อจากวารสารฉบับที่แล้วนะคะ กิจกรรม Quality Performance Award ตามที่ได้กล่าวไปแล้วถึง 3 หน่วยงาน ในรอบนี้มีหน่วยงานที่จัดเพิ่มเติมขึ้นมาอีก ได้แก่ รถไฟฟ้าสายสีเหลือง (J.2509-7-D) ได้จัดกิจกรรมแจกรางวัลผู้มีผลงานดีเด่นด้านคุณภาพ ประจำเดือนตุลาคม

ผู้ได้รับรางวัล ได้แก่ นายกิตติศักดิ์ วงศ์เชื่อน ตำแหน่งวิศวกรโยธา โดยการมอบรางวัลจะมอบเป็นรอบไตรมาส ต่อเนื่องด้วยกิจกรรม Quality Motto Contest มีหน่วยงานที่จัดกิจกรรมเพิ่มเติมได้แก่ รถไฟฟ้าสายสีเหลือง (J.2509-7-D), โรงไฟฟ้ากัลป์ จะนะ และอาคารรัฐสภา อีกหนึ่งกิจกรรมที่น่าสนใจ การประกวดข้อเสนอแนะปรับปรุงด้านคุณภาพ (Suggestion Note Award) ของอาคารสำนักงบประมาณ กำลังเข้าสู่ขั้นตอนการคัดเลือกตัดสินรางวัลกันแล้ว ต้องขอชื่นชมทุกหน่วยงานที่ร่วมแรงผสมผสานใจกันผลักดันกิจกรรมเสริมสร้างจิตสำนึกคุณภาพให้เกิดขึ้น และต้องขอขอบคุณ PM / PE ทุกท่านที่ให้การสนับสนุน



หนึ่งในเรื่องสำคัญสำหรับการบรรลุเป้าหมายร่วมกันในองค์กรคือการสร้าง “จิตสำนึก” ไม่ว่าจะเป็นการสร้างจิตสำนึกในเรื่องใดก็ตามล้วนไม่ใช่แค่การบอกให้ทำหรือสั่งให้มีด้วยอำนาจผลักดันภายนอกเท่านั้นซึ่งจะได้ผลในระยะสั้น แต่ถ้าจะให้ยั่งยืน ต้องชักจูงให้เกิดแรงขับเคลื่อนจากภายในด้วยใจศรัทธาของทุกคน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้จะต้องกระตุ้นผ่านการรณรงค์กิจกรรมส่งเสริมต่างๆ อย่างเหมาะสมนั่นเองค่ะ



# เที่ยวเขาใหญ่ ไปลือ ฟินเจอร์



**สวัสดิ์ตะชาว Sino-Thai Magazine** กลับมาพบกันอีกครั้งใน One Day Trip วันเดียวก็เที่ยวได้ หนาวนี้กอดใคร? หนาวมั้ยไปเที่ยวกันนนน!! กรุงเทพฯไม่รู้จะหนาวเมื่อไหร่ แต่เขาใหญ่หนาวแล้วนะคะ เจ้ไม่รีรอเก็บกระเป๋าไปเขาใหญ่กันจ้า มาดูที่แรกที่เราอยากแนะนำคือ **น้ำตกเหวสุวัตเขาใหญ่** ขึ้นชื่อที่สุดต้องน้ำตกคู่ขวัญของเขาใหญ่ ตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ สมัยก่อนโด่งดังมากเพราะเป็นจุดที่ช้างป่าเดินผ่าน และมักเกิดอุบัติเหตุตกเหวจนเป็นข่าวอยู่บ่อยๆ ชื่อออกจะน่ากลัวแต่ความสวยไม่เป็นรอง และการเที่ยวน้ำตกก็ไม่จำกัดเฉพาะคนชอบใกล้ชิดธรรมชาติ เที่ยวแบบแวะถ่ายรูป เล่นน้ำ หรือนั่งสัมผัสไอน้ำเย็นๆ รับพลังธรรมชาติจากน้ำตกก็สดชื่นมีความสุขได้พอๆ กัน \*ไปต่อกันอีกที สวยไม่แพ้กันเลยจ้า **ผากล้วยไม้** จุดกางเต็นท์สุดฮิตแห่งหนึ่งในอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ แต่ถึงไม่มากางเต็นท์หลายคนก็ชอบแวะไปเที่ยว เพราะใกล้ๆ มีน้ำตกผากล้วยไม้สวยน่าชม ยิ่งตอนเย็นๆ นกบินกลับรัง

ถ้าคนน้อยๆ บรรยากาศไม่ครึกโครมอาจจะได้เห็นนกเงือกบินกลับรังเป็นคู่จะถือว่าโชคดีมาก เพราะนอกจากได้เห็นนกหายากในธรรมชาติ นกเงือกยังเป็นสัญลักษณ์แห่งรักเดียวใจเดียวและแสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ของผืนป่าอีกด้วย หุยยยย.....นกเงือกยังมีคู่แต่ตัวเจ้ไม่มีใคร เศร้าแพรวบับ ปาดน้ำตาและสะบัดกระโปรงพริ้วๆ ต่อที่ **จิมทอมป์สันฟาร์ม (Jim Thompson Farm)** แหล่งท่องเที่ยวเกษตรเชิงวัฒนธรรม ตั้งอยู่ในอำเภอบักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา บนพื้นที่กว่า 600 ไร่ เปิดให้เข้าชมในเดือนธันวาคม-มกราคม ของทุกปี ภายในเราสามารถสัมผัสธรรมชาติได้แบบเต็มปอด ชมดอกไม้ไม่นานาชนิด เรียนรู้ด้านการเกษตร ชมแปลง

## HOW TO GO

การเดินทางไปเขาใหญ่โดยรถยนต์ ใช้เวลาประมาณ 3 ชม. เริ่มจาก ถนนพหลโยธินผ่าน รังสิต-สระบุรี เลี้ยวขวาอีกครั้งหนึ่งตรงทางแยกก่อนถึง อ.ปากช่อง บริเวณ กม.ที่ 58 เข้าสู่ถนนธนะรัชต์ผ่านด่านเขาใหญ่มุ่งตรงสู่ที่ทำการอุทยานฯ

พืชผัก รวมถึงสามารถเลือกซื้อไม้ดอกไม้ประดับและผลผลิตทางการเกษตรปลอดสารพิษที่ทางฟาร์มผลิตได้อีกด้วย ภายในบริเวณสามารถชม **ทุ่งคอสมอสและแปลงเก็บผักปลอดสาร, ลานพักทองและทุ่งดอกไม้หลากสี, หมู่บ้านอีสาน, หมู่บ้านจิม และ ตลาดจิม**



## TRAVEL ZONE


**ContinueTrip**  
 @The Birder's Lodge


**สะดวกไม่รอละนะ** One Day Trip ยังไม่จบ ร้านกาแฟที่มีอาคารซึ่งออกแบบได้สวยเก๋ไม่เหมือนที่ไหน ให้ความรู้สึกเหมือนกับกระท่อมไม้กลางป่าในยุโรป แต่มีดีไซน์ที่เท่ เก๋ ชิค มีมุมให้ได้เลือกนั่งพักชิลหลากหลายมุม โดนใจคนชอบถ่ายรูปแน่นอน และอีกด้านหนึ่งของร้าน ก็เป็นอาคารโรงนา ซึ่งปกคลุมไปด้วยต้นเหลืองชัชวาลย์เต็มอาคาร ทุกปลายฤดูหนาวจะออกดอกเหลืองสะพรั่งสวยงามสุดๆ และภายในโรงนานั้นเองที่จะมีการจัด Farmer's Market ในทุกวันศุกร์-อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 10.00-17.00 น. มีพืชผัก-ผลไม้คุณภาพดี ราคาย่อมเยามาจัดจำหน่ายทุกอย่างมันดี๊ยย ถูกใจเจ๊ยยยย เลยจ้า

**MUST KNOW**

ที่ตั้ง : ถนน นม.1016 ตำบลหมูสี อำเภopakช่อง  
 จังหวัดนครราชสีมา  
 เวลาเปิด-ปิด : เปิดให้บริการทุกวัน  
 วันอาทิตย์-พฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 08.30-18.00 น.  
 วันศุกร์-เสาร์ ตั้งแต่เวลา 08.30-21.00 น.  
 เฟซบุ๊ก : The Birder's Lodge

## INTERESTING ZONE

ระวัง!

# 5 อาหารเช้า ยิ่งทาน ยิ่ง **ทำร้าย** สุขภาพ

ชีวิตในเมืองมักเร่งรีบจนทำให้เราพลาดมื้ออาหารที่สำคัญที่สุดของวันอย่าง “อาหารเช้า” บางคนเลือกที่จะทานอาหารเช้าแบบง่ายๆ เร็วๆ และไม่ได้ใส่ใจในคุณค่าทางอาหารที่ได้รับมากนัก หวังว่าจะทานเพื่อเพียงให้ท้องอิ่ม.....

แต่ที่จริงแล้วอาหารเช้าสำคัญมาก และควรเป็นมื้อที่เน้นสารอาหารที่มีประโยชน์ที่สุดด้วยซ้ำ เพราะเราต้องนำพลังงานไปใช้เรียน ทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ ไปตลอดทั้งวัน แต่อาหารเช้าที่หลายคนเลือกทานก็ไม่ได้ให้ประโยชน์ต่อร่างกายเท่าที่ควรจะเป็น เพราะฉะนั้นเรามาดูกันดีกว่าค่ะว่า ในอาหารเช้าเหล่านี้ มีเมนูไหนที่คุณทานอยู่เป็นประจำบ้าง ต้องเปลี่ยนด่วนเลยนะ



**นม** บางคนอาจจะเคยได้ยินว่านมไม่ควรทานตอนท้องว่าง เป็นเรื่องที่น่าเชื่อถือว่าจริงแล้วค่ะ เพราะหากเรดื่มนมตอนท้องว่างอาจทำให้ท้องอืดได้ หรือในบางคนยังอาจทำให้มีอาการปวดท้อง ท้องเดิน ท้องเสียได้อีกด้วย วิธีแก้ก็ง่ายๆ ห้ามดื่มนมเพียวๆ เพียงอย่างเดียว ควรทานควบคู่ไปกับอาหารอื่น โดยทานอาหารเช้าไปก่อนแล้วค่อยตามด้วยนม เท่านั้นจะช่วยได้มากแล้วค่ะ แต่หากใครที่มีปัญหาเกี่ยวกับการดื่มนมจริงๆ อาจหมายถึงน้ำย่อยในกระเพาะอาหารของคุณไม่สามารถย่อยนมได้ อาจจะต้องพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยอย่างละเอียดอีกครั้งหนึ่งค่ะ



**ไส้กรอก แฮม เบคอน** เรามักจะเห็นอาหารเหล่านี้อยู่ในบาร์อาหารแบบอเมริกัน เบรคฟาสต์ หรืออาหารเช้าแบบอเมริกันนั่นเอง อย่างไรก็ตามหลายคนทราบกันว่าเอาเข้าจริงแล้ว อาหารเหล่านี้ไม่ได้มีสารอาหารที่ดีต่อร่างกายนัก หากทานๆ ทานครั้งหนึ่งก็ไม่เป็นอะไร แต่หากทานอย่างเดิมบ่อยๆ แล้วไม่มีอาหารอื่นควบคู่ไปด้วย นั่นหมายถึงเราได้รับสารอาหารในตอนเช้าแค่ แป้ง โปรตีนที่ไม่ได้คุณภาพ และไขมันเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่ควรทานบ่อย หรือเมื่อไรที่ทานไส้กรอก แฮม เบคอน ควรทานควบคู่กับคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และเกลือแร่จากผักสดๆ ด้วย



**ขนมปังทาช็อคโกแลต** บ้านใครที่มีเด็กเล็ก เด็กวัยรุ่น หรือเป็นครอบครัวที่ชอบทานช็อคโกแลต คงจะมีช็อคโกแลตสเปรดติดบ้านไว้กระปุกใหญ่ๆ สำหรับทานนมปัง แล้วทาน อิ่มอร่อยถูกใจคุณหนูๆ แต่สารอาหารที่จะได้มีเพียงแป้งและน้ำตาลเท่านั้น ดังนั้นเราแนะนำให้ทานๆ ทานครั้งหนึ่ง หรือทานควบคู่ไปกับสแต็ก ไข่ดาว หรือสลัดผักด้วยค่ะ



**ซีเรียล** อาหารเช้าง่ายๆ สไตล์ตะวันตกที่สามารถทานได้เร็วภายในไม่กี่นาที แต่แพทย์ค้นพบว่าในซีเรียลโดยเฉพาะซีเรียลของเด็กมีแต่แป้งและน้ำตาล สารอาหารแบบไฮโดรเจน หรือ ธัญพืชต่างๆ มีปริมาณน้อยมาก นอกจากนั้นยังไม่ครบ 5 หมู่อีกด้วย ดังนั้นขอให้ซีเรียลเป็นเพียงตัวเลือกลำดับท้ายๆ ในวันที่รีบจริงๆ เท่านั้นนะคะ



**ปาก่องโก๋จับนมจับ** ผู้ใหญ่หลายคนเลือกทานปาก่องโก๋กับน้ำเต้าหู้ น้ำเต้าหู้เป็นอาหารเช้าที่ดีและควรทานคู่กับอาหารอื่นๆ เช่น แป้ง แต่ตัวปาก่องโก๋เองเป็นแป้งที่ชุ่มน้ำมัน (ที่ไม่ดีหากเป็นน้ำมันหมูที่ทอดนานๆ แล้วไม่ค่อยได้เปลี่ยน) แถมยังทำร้ายตัวเองหนักเข้าไปอีกด้วยการทานคู่กับนมข้นหวาน ที่ไม่ได้มีอะไรมาเลยนอกจากน้ำตาล ซึ่งจะทำให้เราหิวเร็วมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้สิ่งที่ขาดหายไปก็คือ เกลือแร่และวิตามิน จากผักและผลไม้แน่นอน ดังนั้นทานที่ดีกว่านั้นจะ

## SCARE ZONE

Story by คุณหาญ ใจสิงห์



**“เอาผมกูคืนมา!”**

น้องปิ่น กำลังเรียนอยู่มหาวิทยาลัยปี 1 ในกรุงเทพฯ น้องปิ่นเล่าให้ฟังว่า ได้งานพิเศษทำนอกเวลา เกี่ยวกับการขายสินค้าที่ห้างแห่งหนึ่ง ปิ่นเป็นเด็กสาวหน้าตาดี ผิวขาว หุ่นดี พุดจาอะฉานมีสัมมาคารวะกับคนอื่น ปิ่นอยู่กับแม่เพราะพ่อเสียชีวิตจากอุบัติเหตุหลายปีแล้ว ตอนนั้นปิ่นมีผมสีส้มแค่บ่า ซึ่งก็ดูน่ารักเหมาะกับเธอดี แต่เมื่อเดือนก่อน ห้างที่ปิ่นทำงานมีการจัดโปรโมชั่น เลยอยากให้ปิ่นแต่งตัวสวยๆ ใส่ชุดเหมือนพรตคืออะไรแบบนั้น ปกติจะใส่แต่เสื้อวากับกางเกงเข้ารูป ผู้จัดการที่เป็นผู้หญิงเลยแนะนำว่า ถ้าใส่ชุดนี้แล้วปิ่นผมยาวจะสวยมาก ปิ่นเลยบอกว่า ฉันไปหาซื้อผมมาต่อก็ได้ค่ะพี่..

อีก 2 วันต่อมา ปิ่นเลยไปหาซื้อผมที่ตลาดแห่งหนึ่ง พอดีมีร้านมานั่งขายผมแฮร์พีช (ไม่รู้เรียกถูกไหม) ปิ่นลองหยิบขึ้นมาดูทีละปอย แล้วก็ไปสะดุดกับผมปอยหนึ่ง สีดำสนิทเงาสวยมากๆ คนขายผู้หญิงถามว่าชอบไหม? อดให้ละ จาก 1,200 เหลือแค่ 600 เอาไหม? ปิ่นยิ้มแล้วลองเอามาทาบกับผมข้างหลัง ดูแล้วสวยเข้ากับใบหน้ามาก เลยตกลงซื้อมา.. หลังจากกลับมาที่ห้องพัก พอปิ่นเปิดประตูแล้วโห้คุณแม่ แม่ยิ้มแล้วถามว่า ‘วันนี้เหนื่อยไหมลูก? แม่ทำกับข้าวไว้รอแล้ว ไปอาบน้ำก่อนเถอะ..’ ปิ่นยิ้มพยักหน้าให้แม่ วางกระเป๋าแล้วหยิบผ้าเช็ดตัวเดินเข้าห้องน้ำไป แต่ไม่ทันไร ปิ่นก็ต้องแปลกใจเมื่อได้ยินเสียงแม่พูดว่า ‘หนูเป็นเพื่อนน้องปิ่นหรือลูก? เข้ามาก่อนสิ เคี้ยวกินข้าวด้วยกันเลย..’ ปิ่นรีบคว้าถังขยะออกมาแล้วออกมาถามแม่ว่า ‘แม่คุยกับใคร?’ แม่บอกเพื่อนลูกไม่ใช่หรือ? แม่จะเดินไปปิดประตู เห็นยืนอยู่หน้าห้องมองมาในห้องเราด้วย ปิ่นบอก ‘ไม่มีแม่.. หนูคนเดียวละ..’ แม่เลยบอก ‘ฉันสงสัยเจมาติดห้องมั้ง ไม่รู้ไปไหนแล้ว..’ ปิ่นเลยไปอาบน้ำต่อ แล้วออกมากินข้าวกับแม่ หลังจากกินข้าวเสร็จแล้ว ปิ่นเลยเอาผมปอยนั้นออกมาให้แม่ดู แม่ถามว่าซื้อมาทำไม? ปิ่นบอกว่าเอามาใส่เวลาไปทำงานใหม่ เคี้ยวหนูจะใส่ให้แม่ คุณว่าสวยไหม.. แล้วปิ่นก็ไปใส่ที่หน้ากระจกสักพักนิ่งแล้วหันหลังกลับมาให้แม่ดู แม่ก็ยิ้มให้ แต่พอสายตาแม่มองไปในกระจกแม่ก็บอกปิ่นว่า ‘นี่ก็ตลกแล้ว เข้านอนกันเถอะ..’ พอเข้านอนประมาณตี 2 ปิ่นปวดท้อง เลยออกมาเข้าห้องน้ำ ปิ่นปิดประตูห้องน้ำเสร็จ กำลังจะนั่งทำธุระ เห็นเงาสีดำเป็นรูปร่างผู้หญิงผมยาว พาดมาเต็มบนผนังห้องน้ำ แล้วตามด้วยเสียงผู้หญิงกระซิบใส่หูว่า ‘นิงอยากผมยาว ทำไมไม่ไว้เองล่ะ!’ ปิ่นสะดุ้งสุดตัว รีบเปิดประตูแล้วเดินกลับเข้าไปในห้อง ด้วยความกลัว น้องจึงไปถอดแม่ไว้ แต่ปรากฏว่าร่างที่ถอดแม่ไม่ใช่แม่ ตัวนอนตะแคงแต่หัวหันกลับรอบมาจ้องหน้าปิ่น เป็นหน้าผู้หญิงแหวงตาสีแดง แล้วพูดด้วยเสียงแหบพร่าออกมาว่า ‘เอาผมกูคืนมา!’ แล้วหัวนั้นก็หลุดจากคอกลิ้งมาใส่หน้าปิ่นที่ตกใจสุดขีด!! ปิ่นรีบฉกจนสลบไป

ระหว่างนั้น ปิ่นฝันว่ามีผู้หญิงคนหนึ่งใส่ชุดสาวออฟฟิศ กำลังจ้ำมกบนแล้วรถมาชน เธอตายคาที่ ภาพติดมาที่ศพเธออยู่ที่โรงพยาบาล ปิ่นเห็นแขนของใครสักคนกำลังตัดผมสีดำจากศีรษะเธอ แล้วเอาใส่ถุงพลาสติกยื่นให้มือผู้หญิงคนหนึ่งรับไป.. หรือว่านี่จะเป็นเจ้าของผมที่ปิ่นซื้อมา!? ขณะนั้นเองในฝัน จู่ๆ ศพก็ลุกขึ้นนั่งพรวด แล้วชี้มาตรงหน้าปิ่นพูดว่า ‘เอา!! ผมกูมีละ!!’ ปิ่นตกใจสะดุ้งตื่นทันที พบว่าแม่หน้าตาตื่นเอาพระมาใส่ที่คอ และเอาผ้ามาผูกแขนให้ คำแรกที่แม่บอกคือ ‘หนูรีบเอาผมนี้ไปคืนเขาละลูก เอาไปไว้ที่วัด ผังดินจตุรูบอกเขาด้วย..’ ปิ่นสงสัยถามแม่ว่า ‘ทำไมแม่รู้ล่ะคะ?’ แม่เลยบอกว่า ‘เมื่อที่ลูกร้องกรี๊ดเสียงดังจนแม่ตื่น คิดว่าคงฝันร้ายแน่ๆ แม่เลยเอาพระกับผ้ามาใส่ให้ จากนั้นก็มีเสียงเคาะประตู แม่ดูที่บานเกล็ดเห็นเป็นผู้หญิงคนที่แม่เจอตอนหนูกลับมา พอไปเปิดประตู เธอก็บอกแม่ว่า ‘นำช่วยบอกลูกสาวให้เอาผมหนูไปคืนด้วย หนูรักผมมาก เอาไปไว้ที่วัดผังดินไว้..’ แม่กำลังจะถามเธอต่อ แต่เธอเอียงหัวลง แล้วเดินลากขาค่อยๆ หายไปกับตาแม่เลย!

**วันต่อมาน้องปิ่นเลยตัดสินใจเอาผมนั้นไปที่วัดกับแม่  
เอาไปผังดิน และทำบุญสังขทานให้เธอด้วย..**

# GOSSIP ZONE



**สวีสวี:** เร่เข้ามาจ๋าา เร่เข้ามา ยายเม้าส์คนดีคนดีมาแล้ว เพิ่มเติมคือความสวย แถมยังแซบ เผ็ดร้อนกว่าเดิม อี้ อี้ หลังจากยายได้ไปเผือก เอ๊ย ไปหาข่าวมาให้ทุกคนได้อ่านกัน ยายค้นปาก อยากจะเม้าส์เต็มที่แล้ว ขอแสดงความยินดีกับ ♣️ ช่างชาญชัย ธารรักประเสริฐ ที่ปรึกษากรรมการ ผู้จัดการ ไปวิ่งที่งาน PHU TOEI TRAIL 2019 ที่อุทยานแห่งชาติ พุเตย จังหวัดสุพรรณบุรี ในระยะ 30 กิโลเมตร รุ่นอายุ 60 ปี ได้ที่ 1 นะคะ สุดยอดมากเลยคะ อายุเป็นเพียงตัวเลขจริงๆ แต่งานนี้ยังมี ♣️ ช่างวิกรม ช่างรอง ช่างเจง พี่ตึก IT พี่นง พี่หน่อง HR ไปวิ่งกันเป็นแก๊งเลย งานนี้ยายไม่ไหว ขอบาย ลมจะจับ มากันที่ข่าวดีอีกงานนะ



เป็นได้แค่แซกรับเชิญ ยายล่ะเศร้า สักวันยายต้องได้แต่งนะ ♣️ มาต่อกันที่สาวสวยเสียงใสที่ใครๆ ไทโรไป Operator จะได้ยินเสียงหวานๆ ของน้องจ่อมแจ่ม Operator คนใหม่ นะคะ มาแทนพี่เมี้ยว ใครอยากฟังเสียงก็ใช้บริการได้จ้า ♣️ ส่วนพี่เมี้ยวไม่ได้ทิ้งพวกเราไปไหนนะ แค่ย้ายไปนั่งอยู่ที่ชั้น 27 แผนกธุรการนะคะ ยายได้ข่าวว่าทำงานทั้งวันไม่ได้คุยกับ



ใครเลย ว่างๆ ก็แวะไปคุยกันหน่อย นะคะ เหงปากแยะเลย ♣️ แผนกสื่อสารองค์กรก็มีน้องใหม่ นะคะ น้องพลอยสาวสวย มานั่งชั้น 28



ใครผ่านไปผ่านมา อยากรู้จักมากกว่านี้ แวะทักทายน้องได้เลย นะคะ ♣️ มาๆ ไปที่ไซต์งานกันบ้าง มีสายรายงานายมาที่ไซต์งานอาคารรัฐสภา มีหนุ่มหล่อหุ่นดี ช่างอั้น วรรณัญ ทศไกร



วิศวกร 1 โยธา แผนกบริหารคุณภาพ ได้ข่าวสาวๆ นีกรีดเพียบ ยายอยากจะทำอย่างไสดมัยนะ เดียวว่างๆ ยายขอไปหาบ้างนะคะช่าง ♣️ ไฉ้ยยย ยายเหม็นความรัก เพราะเจอคุณนี่ไป ยายนี่ใจฉาดาร้อนมาก พี่เบลและน้อง



เบนซ์ ฝ่ายธุรการ ขอมอบตำแหน่ง คู่รักแห่งปี ให้ไปเลยคะ หวาน น้ำตาลเรียกแม่เลยล่ะคะ ดูสิแค่ชื่ออย่างคลั่งจ้องกัน ยายล่ะหมั่น

ไส้จริงๆ จะมีใครใครรักคนหน้าตาอย่าง ยาย จะปีใหม่แล้วยายยังไม่ม่ใครเลย ใครจะไปเที่ยวก็ขอให้เดินทางปลอดภัยนะคะ อย่าลืมของฝากยายด้วยนะ อี้ อี้ ขอให้ทุกคนมีความสุขตลอดปีและตลอดไป แล้วกลับมาเจอกันในฉบับหน้านะคะ ยายรักทุกคนนะ สวีสวีปีใหม่ 2563 นะคะ



## แม่สื่อ...แม่ชัก

คอลัมน์แม่สื่อแม่ชัก หลายๆ คนน่าจะรอคอยกันอยู่ละสิ ฉบับนี้เรามาเป็นอย่างไรดี แต่ละคนเด็ดๆ กันนั้น ถือเป็นงานแนะนำเพื่อนให้รู้จักกันได้ง่ายขึ้น และเชื่อมความสัมพันธ์ในองค์กรของเราละคะ



- ♣️ ลิต้า HR สาวแวน ♣️ ชัน วิศวกรหนุ่มหล่อ ♣️ ออย วิศวกรสาวสวย ♣️ อาร์ท วิศวกรหนุ่มหล่อ
- ตัวเล็ก พกพาง่าย น่ารัก อารมณ์ดี โครงการก่อสร้าง สายลุย โรงหล่อ นนทบุรี พุด
- อารมณ์ดี สนุกสนานเฮฮา รถไฟฟ้าสายสีเหลือง.... สายสีชมพู น่ารัก วามมาก น้อย เป็นคนนิ่งๆ ดูเรียบร้อย
- คุยเก่ง ชอบเที่ยว ชอบถ่าย เพิ่งโสดมาหมาดๆ นิสัยดี มองภายนอกออกอาจจะดูคุด ตั้งใจทำงาน แต่เห็นจ้สายซึ้ง
- รูปเป็นชีวิตจิตใจ เปิดวาป เฟรนด์ลี้ แต่มีความกวนๆ เลยไม่มีคนกล้าเข้าไปคุย แต่ นะจ๊ะ ชี้บักโปกด้วย กรีดคค
- IG : Litachalita หมู่ๆ หนอย สปคสาวๆเลยแบบนี้ ถ้าได้รู้จักแล้ว เป็นคนเฮฮา เก๋ที่สุดๆ ไปเลย อัยารอซ่า
- เข้าไปทักทายได้เลยนะคะ เปิดวาป IG : Chachawat คนนิ่งเลย หมู่ๆ คนไหน ไปทำความรู้จักกันได้เลย
- สาวๆ รับไปส่องกันได้เลย สนใจ เปิดวาป FB : Oilly เปิดวาป FB : Nattawud
- แอดเฟสบุ๊คกันได้เลยจ้า Arunratไปจอแอดเฟสบุ๊ค Trangkanon

ใครที่โสดมานาน อยากหาคนรู้ใจ หาเพื่อน หาพี่น้อง หรือใครอยากแนะนำเพื่อน เราเปิดโอกาสให้คุณแล้ว อัยารอซ่า มีพื้นที่โปรโมทกันได้เต็มที่ หารู้รับเลย ติดต่อจิวสวยแผนกสื่อสารองค์กร ชั้น 20 นะคะ หรือโทรมาได้ทีเบอร์ 1897, 1899 (เมื่อโทรไม่ติดนะ) จิวรออยู่

# GAME ZONE

## สวัสดิ์ทุกคนบนบนัน:

เผลอบเป็นเดียว ก็จะมีปีแล้ว เวลาช่างผ่านไปไวเหลือเกินนะคะ ถึงเวลาจะผ่านไปยิ่งง ทุกคนคงเฝ้ารอเกมกันอยู่ใช่มั้ยคะ  
 งั้นเราเล่นเกมกันดีกว่าคะ ฉบับนี้เรามาเอาใจคนชอบชมภาพยนตร์ทั้งในประเทศและต่างประเทศกันคะ โดยมีฉากเด็ดๆ ในเรื่องมาให้เพื่อนๆ ได้ทายกัน ใครที่ทราบคำตอบแล้ว เขียนส่งมาที่ แผนกสื่อสารองค์กร ชั้น 20 นะคะ ภายในวันที่ 31 มกราคม 2563 ขอให้โชคดีคะ



ของรางวัลสำหรับผู้โชคดี  
 ประจำปีที่ 37  
 จำนวน 5 รางวัล

- ประกาศรายชื่อผู้โชคดีฉบับที่ 36
- 1.คุณสมหมาย สิงห์เสนา J-2510-0-C
  - 2.คุณนิภาพร โฉมกิ่ง J-2504-0-C
  - 3.คุณทรงวุฒิ กาญจนสำราญวงศ์ J-2505-0-C
  - 4.คุณณิรัตน์ พูนทรัพย์โสภณ แผนกสารสนเทศ
  - 5.คุณนภา โชตินพคุณ ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
- \*ขอสงวนสิทธิ์การเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

## HOROSCOPE ZONE

# ทายนิสัย จากภาพป่า ที่เลือกเดิน

เพียงแค่คุณดูภาพเหล่านี้ และเลือกว่าจะเดินไปทางไหนก็แค่นั้นเอง แล้วภาพที่คุณเลือกนั้นแหละที่จะบอกว่า จริงๆ แล้วคุณเป็นคนอย่างไร บอกนิสัยที่ซ่อนอยู่ภายใน!! ชอบภาพไหนก็เลือกภาพนั้น ..... เลือกภาพได้แล้ว...อ่านเลย



**1** ภาพที่ 1 : คุณเป็นคนอ่อนโยน แต่ไม่อ่อนแอ ถึงแม้ว่าภาพนอกคุณจะดูนุ่มนวล แต่คุณก็ไม่ใช่คนที่จะถูกได้ง่ายๆ นอกจากนี้คุณ还会ชอบการผจญภัยเป็นชีวิตจิตใจอีกด้วย

**2** ภาพที่ 2 : คุณเป็นคนใจกว้าง รักอิสระมาก ในเรื่องของความรักแน่นอนว่าคุณไม่ใช่คนซีหึง แต่ถึงอย่างนั้นคุณก็ต้องการให้คนรักให้เกียรติเหมือนที่คุณให้เกียรติเขา

**3** ภาพที่ 3 : คุณเป็นคนมุ่งมั่น หนักดี จริงใจ ถ้ารักใครแล้วก็จะรักแค่คนๆ นั้นคนเดียว เพราะถึงคุณถึงเกลียดไอ้พวกที่หลายใจมาก ความไม่ซื่อสัตย์เป็นสิ่งเดียวที่คุณยอมไม่ได้

**4** ภาพที่ 4 : คุณเป็นนักคิด ฉลาด และออกจะลึกลับหน่อยๆ แต่ถึงอย่างนั้นคุณก็ไม่ใช่พวกที่เข้าถึงยากและชอบหมกตัวอยู่คนเดียว กลับกันคุณกลับชอบเข้าสังคมด้วยซ้ำ แต่คุณก็จะมีมุมนิดๆ ของคุณนั่นแหละ

**5** ภาพที่ 5 : คุณเป็นคนตรงไปตรงมา จริงใจ ยอมหักแต่ไม่ยอมงอ เรื่องไหนที่คุณคิดว่าผิดมันก็คือผิด ถึงแม้จะหาเหตุผลมาอ้างมากมาย แต่มันก็คือผิดอยู่ดี

**6** ภาพที่ 6 : คุณเป็นคนช่างสังเกต และเป็นผู้ให้อย่างแท้จริง นอกจากนั้นแล้วคุณยังเป็นคนที่มองโลกในแง่ดีไว้ก่อน เจออะไรก็ยิ้มไว้ แต่บางครั้งคุณก็เป็นคนที่ระเบียบจัดเอาการเหมือนกัน