

วารสาร **น้ำดอก** เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ฝ่ายสื่อสารองค์กร
การประปาส่วนภูมิภาค
กรุงเทพมหานคร

ปีที่ 38 ฉบับที่ 3 เดือนพฤษภาคม - มิถุนายน 2565



Living Sustainably *in Harmony with Nature*





ทรงพระเจริญ

๓ มิถุนายน วันเฉลิมพระชนมพรรษา

สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ
พระบรมราชินี



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงาน การประปานครหลวง



ทรงพระเจริญ

๕ พฤษภาคม วันคล้ายวันประสูติ

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าอทิตยาทรกิติคุณ



ควรมีควรแล้วแต่จะโปรด

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงาน การประปานครหลวง

เปิดก๊อกร
รอบรู้ กปน.

06
07

ตลาดนัด
กปน. ส่งต่อรอยยิ้ม

14

เพราะทุกภาพมีเรื่องเล่า

ตลาดนัด กปน. ส่งต่อรอยยิ้ม

Smile Together



16

คุณภาพน้ำชนรู้

ทุกชีวิตปลอดภัยไปด้วยกัน
ยกระดับความปลอดภัย
ของห้องแล็บ



18

บทความ

เปิดตัวสัตย์ทัศน์

“คมกฤช ทินกร ณ อยุธยา”

กับการทำงานและความภูมิใจในรั้ว กปน.

21

บทความ

ความสุขกับการทำงาน
ที่การประปานครหลวง
น.ส. สุทธิสา นาคเสน



วารสารนำก๊อกร จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลและข่าวสารของการประปานครหลวงสู่สาธารณชน เกี่ยวกับกิจกรรมขององค์กร ความก้าวหน้าของการดำเนินการโครงการต่าง ๆ การพัฒนาเทคโนโลยีด้านประปา การถ่ายทอดประสบการณ์ และสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ บทความต่าง ๆ ในวารสาร ล้วนเป็นข้อเขียนโดยทัศนะอิสระของผู้เขียน การประปานครหลวงไม่จำเป็นต้องเห็นพ้องด้วยเสมอไป

24

บทความ

นวัตกรรม กปน.
คว้าวางตัวอย่างต่อเนื่อง
ตลอดปี 2564



26

CG Corner

“อีคิโกะ” กับการสร้างความหมายของ
การใช้ชีวิตร่วมกับการทำงานอย่างมีความสุข

30

บทความ

ช่องทางดิจิทัลกับ
การสร้างความสัมพันธ์
ลูกค้า



32

IT Corner

รู้จัก METAVERSE

36

ไขก๊อบอกเล่า

สายเขียวต้องรู้!
กัญชา 101 รู้ครบจบใน 2 หน้า



38

ไขก๊อบอกทีปส์

4 ทิปส์ ลดโลกร้อน
เริ่มง่าย ๆ จากสิ่ง
รอบตัวเรา



เจ้าของ
การประสานผลวง

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

ผู้ว่าการการประสานผลวง
รองผู้ว่าการ และผู้ช่วยผู้ว่าการ
ทุกสายงาน

บรรณาธิการบริหาร

ผู้อำนวยการฝ่ายสื่อสารองค์กร

บรรณาธิการ

ผู้อำนวยการ
กองผลิตสื่อประชาสัมพันธ์

รองบรรณาธิการ

ผู้อำนวยการกองบริหารงานข่าว

กองบรรณาธิการ

พนักงานฝ่ายสื่อสารองค์กร

การประสานผลวง

400 ถนนประชาชื่น เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210
ฝ่ายสื่อสารองค์กร การประสานผลวง
โทรศัพท์: 0 2504 0123
โทรสาร: 0 2500 2579

E-mail: printmedia.mwa@gmail.com / worawut.k@mwa.co.th
Homepage: www.mwa.co.th
Facebook: www.facebook.com/MWA.CO.TH



เปิดก๊อ

สวัสดีท่านผู้อ่านวารสารน้ำก๊อกทุก ๆ ท่าน ในช่วงเดือน พฤษภาคมและมิถุนายนนี้ นับเป็นช่วงเวลาที่สำคัญของพสกนิกรชาวไทยอีกวาระหนึ่ง คือเป็นวันมหามงคลเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี วันที่ 3 มิถุนายน และวันคล้ายวันประสูติ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าอทิตยาทรกิติคุณ วันที่ 5 พฤษภาคม

เนื่องจากวันที่ 5 มิถุนายน เป็นวันสิ่งแวดล้อมโลก ซึ่งคำขวัญในปีนี้เป็น Living Sustainably in Harmony with Nature : วิถีชีวิตที่ยั่งยืน อยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสมดุล การประปานครหลวง (กปน.) ขอเชิญชวนทุกท่านช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำและทรัพยากรธรรมชาติ ด้วยการลดใช้พลังงานต่าง ๆ เท่าที่จำเป็น เพื่อลดปัญหาสภาวะโลกร้อนและรักษาสมดุลโลกของเราอย่างยั่งยืน ตามแนวคิด Only One Earth เพราะโลกมีเพียงใบเดียว

นอกจากนี้ ทีมวารสารน้ำก๊อกขอพาทุกท่านพบกับ บทสัมภาษณ์ผู้บริหารสุดพิเศษ... เบื้องหลังความสำเร็จและความสุขในการทำงานที่ กปน. กับ **คุณคมกฤช ทินกร ณ อยุธยา** รองผู้จัดการ (บริการด้านตะวันออก) และ **คุณสุทิสา นาคเสน** ผู้เชี่ยวชาญการประปานครหลวง ระดับ 10 และพบกับบทความที่น่าสนใจอีกมากมาย อาทิ บทความ ทุกชีวิตปลอดภัยไปด้วยกัน ยกระดับมาตรฐานความปลอดภัยของห้องปฏิบัติการให้ได้ ตามเกณฑ์ ESPReL บทความ นวัตกรรม กปน. คิวอาร์แอลอย่างต่อเนื่องตลอดปี 2564 อีกหนึ่งความภาคภูมิใจของพวกเรา ชาว กปน. กับการพัฒนาด้านนวัตกรรม พร้อมมุ่งมั่นพัฒนางาน ประปาเพื่อประชาชน บทความ อีซีโก กับการสร้างความหมายของการใช้ชีวิต ร่วมกับการทำงานอย่างมีความสุข ที่ทำให้เราอยากตื่นขึ้นมาในทุกเช้าและได้ทำสิ่งที่รักอย่างมีความสุขในทุกวัน บทความ ช่องทางดิจิทัลกับการสร้างความสัมพันธ์ลูกค้า พบกับ ผลสำรวจความพึงพอใจของลูกค้า กปน. ปีงบประมาณ 2565 เพื่อปรับปรุงการพัฒนาการให้บริการ บทความ รู้จัก METAVERSE การเปิดประสบการณ์สร้างการรับรู้ในโลกเสมือนจริงด้วย Reality Technology เป็นอย่างไร และปิดท้ายด้วยทิปส์ง่าย ๆ ที่ใคร ๆ ก็ช่วยลดสภาวะโลกร้อนได้ รวมถึงกิจกรรมร่วมสนุกให้ทุกท่าน ช่วยกันค้นหาคำศัพท์เกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ติดตามกันได้ ในวารสารน้ำก๊อกฉบับนี้ได้เลยล่ะ

กปน. จัดโครงการ “บ้านประหยัดน้ำ กับ การประปานครหลวง” สร้างแรงจูงใจในการ “เลือกซื้อ-เปลี่ยนมาใช้-บอกต่อ”



วันที่ 7 มิถุนายน พ.ศ. 2565 อาคารเอกประสงค์ การประปานครหลวง (กปน.) สำนักงานใหญ่ **นายนิพนธ์ บุญญามณี** รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงมหาดไทย เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ “บ้านประหยัดน้ำ กับ การประปานครหลวง” เพื่อให้ประชาชนรับรู้หลักการ และวิธีเลือกใช้อุปกรณ์ประหยัดน้ำที่ได้รับการรับรองมาตรฐานประหยัดน้ำของ กปน. ส่งเสริมให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า โดยมี **นายนิสิต จันทน์สวรงค์** ประธานกรรมการ กปน. **นายสัญญา แสงพุ่มพงษ์** กรรมการ กปน. ในฐานะ ประธานคณะกรรมการธรรมาภิบาล (CG) และกิจกรรม เพื่อสังคม (CSR) **นายกวี อารีกุล** ผู้ว่าการ กปน. **นายคมกฤษ ทินกร ณ อยุธยา นางราชิรัช อุทาโย** รองผู้ว่าการ กปน. **นายสมพจน์ ธรรมรัตน์พดกษ** Vice President บริษัท แลนด์ แอนด์ เฮาส์ จำกัด (มหาชน) ร่วมพิธี

กปน. ได้จัดโครงการ “บ้านประหยัดน้ำ กับ การประปานครหลวง” เพื่อรณรงค์ให้พี่น้องประชาชน เล็งเห็นความสำคัญของทรัพยากรน้ำ โดยผนึกกำลังกับ ผู้ประกอบการหมู่บ้านจัดสรร และอาคารชุด ให้เปลี่ยน มาใช้อุปกรณ์ที่ได้รับการรับรองฉลากประหยัดน้ำจาก กปน. ในการช่วยประหยัดการใช้น้ำในชีวิตประจำวัน ลดอัตราการใช้น้ำเฉลี่ย / ต่อคน / ต่อวัน (Per Capita) เพื่อให้ประชาชนมีน้ำใช้อย่างทั่วถึง เท่าเทียม และยั่งยืน

โดยตั้งแต่ปลายปี 2564 ที่ผ่านมา กปน. ประสานความร่วมมือกับบริษัท แลนด์ แอนด์ เฮาส์ จำกัด (มหาชน) เป็นหน่วยงานแรก และจะขยายผลไปยัง ผู้ประกอบการด้านอสังหาริมทรัพย์อื่น ๆ อีก เช่น บริษัท เอพีไทยแลนด์ จำกัด (มหาชน) การเคหะแห่งชาติ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า และขยายผลเป็นวงกว้างจากครอบครัว ชุมชน สังคม ไปจนถึงระดับชาติทุกภาคส่วน

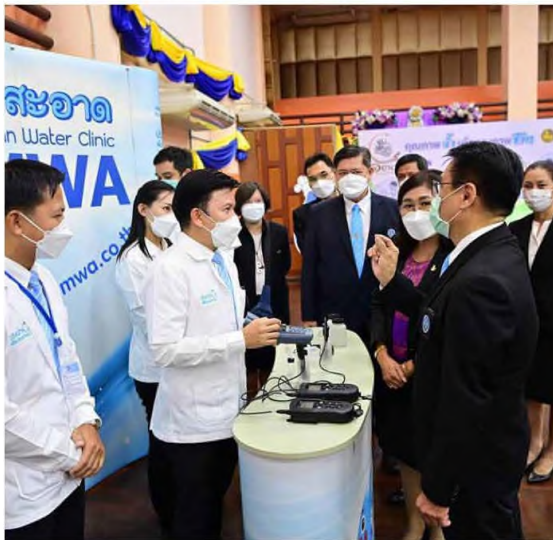
โครงการ 130 ปี กระทรวงมหาดไทย การประสานรณรงค์กิจกรรม “สร้างโอกาสสร้างอาชีพ” และ “คุณภาพน้ำ เพื่อคุณภาพชีวิต”

การประสานรณรงค์ (กปน.) จัดกิจกรรม “สร้างโอกาสสร้างอาชีพ” และ “คุณภาพน้ำ เพื่อคุณภาพชีวิต” ระหว่างวันที่ 1 เมษายน ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2565 เนื่องในโอกาสการสถาปนากระทรวงมหาดไทย ครบ 130 ปี

“สร้างโอกาสสร้างอาชีพ” จัดฝึกอบรมหลักสูตรช่างประปา เพื่อประชาชน สำหรับกลุ่มผู้ต้องขังชั้นดีในราชทัณฑ์ หรือสถานพินิจ หรือผู้ที่ขาดโอกาสทางสังคม ในพื้นที่บริการ จำนวน 60 คน เพื่อสร้างทักษะความสามารถทางด้านช่างประปา เพิ่มโอกาสในการประกอบอาชีพ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ผู้เข้าร่วมอบรม

“คุณภาพน้ำ เพื่อคุณภาพชีวิต” กปน. เข้าตรวจสอบคุณภาพน้ำในถังพักน้ำของโรงเรียนในพื้นที่บริการ จำนวน 50 แห่ง โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย พร้อมให้ความรู้เรื่องการรักษาคุณภาพน้ำและคำแนะนำในการดูแลบำรุงรักษาถังพักน้ำ เพื่อให้ น้ำประปาภายในโรงเรียนได้คุณภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน มีความสะอาด ปลอดภัย สำหรับการอุปโภคและบริโภค เสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับนักเรียนและบุคลากรของโรงเรียน





วันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 ณ ห้องประชุมเฉลิมพระเกียรติ 72 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี **นายกวี อารีกุล** ผู้ว่าการ กปน. เป็นประธานในพิธีเปิด “โครงการ 130 ปี กระทรวงมหาดไทย คุณภาพน้ำเพื่อคุณภาพชีวิต” โดยมี **นายคมกฤษ ทินกร ณ อยุรยา** รองผู้ว่าการ กปน. **นายวชิรวิทย์ โพธิ์วิจิตร** **นางเมธาวี สุชาติล้ำพงศ์** ผู้ช่วยผู้ว่าการ กปน. พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร กปน. ร่วมพิธี และ **นางอาลักษณ์ พรหมชนะ** ผู้อำนวยการโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ให้การต้อนรับ

ทั้งนี้ กปน. ขอความร่วมมือกับประชาชนทุกภาคส่วน ร่วมกันประหยัดน้ำอย่างต่อเนื่องซึ่งสามารถทำได้ง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ปิดน้ำทันทีเมื่อไม่ได้ใช้ ไม่ปล่อยน้ำไหลทิ้งสูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ หมั่นตรวจสอบระบบประปาภายในบ้านตนเอง และซ่อมแซมทันทีหากพบการแตกรั่ว รวมทั้งใช้อุปกรณ์ที่มีฉลากประหยัดน้ำ ที่ได้รับการรับรองจาก กปน. หากพบเห็นท่อประปาในพื้นที่สาธารณะแตกรั่ว สามารถแจ้งได้ที่ MWA Call Center 1125 หรือแอปพลิเคชัน MWA onMobile ตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อให้คนไทยทุกคนมีน้ำใช้อย่างยั่งยืนสืบไป



**จิตอาสา กปน. เดินหน้าโครงการ
“ระบบประปาโรงเรียน” ยกระดับ
คุณภาพชีวิตชุมชนพื้นที่ลุ่มน้ำ
ตะวันตก จ.กาญจนบุรี**



ระหว่างวันที่ 23-28 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 คณะจิตอาสาการประปานครหลวง (กปน.) เดินทางไปดำเนินโครงการ “ระบบประปาโรงเรียน” ประจำปี 2565 ในพื้นที่ลุ่มน้ำฝั่งตะวันตก ณ โรงเรียนบ้านดงโคร่ง ต.หินลาด อ.ทองผาภูมิ และโรงเรียนวัดกว้างทองราษฎร์บูรณะ อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี โดยมี **นายสมศักดิ์ ปัสนานนท์** ผู้เชี่ยวชาญการประปานครหลวง ระดับ 9 ให้เกียรติร่วมส่งคณะจิตอาสา กปน.

ในการนี้ คณะจิตอาสา กปน. พร้อมด้วย กอ.รมน. และชุมชน ร่วมกันปรับปรุงระบบกรองน้ำให้แก่โรงเรียนวัดกว้างทองฯ และปรับปรุงระบบประปาโรงเรียน ระบบกรองน้ำ ระบบสำรองน้ำ ให้แก่โรงเรียนบ้านดงโคร่ง นอกจากนี้ คณะจิตอาสาฯ ยังช่วยปรับปรุงระบบไฟฟ้า ติดตั้งพัดลมติดผนัง ที่จัดซื้อโดยเงินบริจาคชาว กปน. รวมถึงมอบสิ่งของอุปโภคบริโภคที่ได้รับบริจาคจากธารน้ำใจชาว กปน. ให้แก่โรงเรียนบ้านดงโคร่งเพิ่มเติมอีกด้วย

สำหรับการดำเนินโครงการ “ระบบประปาโรงเรียน” ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีในการเข้าถึงน้ำสะอาดของชาวชุมชนเขื่อนวชิราลงกรณ อันเป็นแหล่งกักเก็บน้ำสำคัญของภาคตะวันตก ที่ กปน.ให้ความสำคัญและมุ่งพัฒนาชุมชนในพื้นที่ดังกล่าวมาโดยตลอด

กปน. จัดกิจกรรม “SAFETY DAY มหาสวัสดิ์ร่วมใจมุ่งสู่ ISO 45001”



วันที่ 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 เวลา 09.00 น. ณ อาคารอำนวยการ โรงงานผลิตน้ำมหาสวัสดิ์ **นายมนตรี ล่องดี** ผู้ช่วยผู้ว่าการ (ระบบผลิตน้ำ) การประปานครหลวง (กปน.) เป็นประธานเปิดกิจกรรม “SAFETY DAY มหาสวัสดิ์ร่วมใจมุ่งสู่ ISO 45001” เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักรู้ด้านความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน รวมทั้งสร้างการมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนระบบมาตรฐานการจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัย (ISO 45001) ของโรงงานผลิตน้ำมหาสวัสดิ์ โดยภายในงานประกอบด้วย นิทรรศการและกิจกรรมให้ความรู้ด้านความปลอดภัย อาทิ การทำงานในสถานที่อับอากาศ การทำงานเกี่ยวกับสารเคมีอันตราย เป็นต้น นอกจากนี้ได้มีการจัดบุตรตรวจสุขภาพเบื้องต้น โดยหน่วยแพทย์เคลื่อนที่จากสถานพยาบาล กปน. ด้วย

ทั้งนี้ โรงงานผลิตน้ำมหาสวัสดิ์เป็นหน่วยงานนำร่องในการจัดทำระบบ ISO 45001 โดยได้จัดทำขั้นตอนการปฏิบัติงาน เพื่อควบคุมอันตรายและความเสี่ยง เพื่อสร้างความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน และมีสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี ลดความสูญเสียจากอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้น ทั้งกับเพื่อนพนักงาน ผู้ปฏิบัติงาน และชุมชนที่อยู่ใกล้เคียงโรงงาน

กปน. รับรางวัล “รัฐวิสาหกิจที่ดำเนินการด้านจริยธรรมและธรรมาภิบาลยอดเยี่ยม” ในงาน “SIAMRATH ONLINE AWARD 2022”



วันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 เวลา 13.00 น. การประปานครหลวง (กปน.) ร่วมพิธีมอบรางวัล “SIAMRATH ONLINE AWARD 2022” ผ่านระบบออนไลน์โดยรางวัลนี้ จัดขึ้นโดย บริษัท สยามรัฐ จำกัด เนื่องในโอกาสครบรอบ 20 ปี สยามรัฐออนไลน์เพื่อมอบรางวัลให้กับหน่วยงานภาครัฐ และเอกชน บุคคล นักการเมือง และบุคคลในวงการบันเทิงที่มีผลงานเป็นที่ประจักษ์ และเป็นที่ยอมรับของประชาชน

นายทวี อารีกุล ผู้ว่าการ กปน. กล่าวว่า กปน. รู้สึกภูมิใจและเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ บริษัท สยามรัฐ จำกัด ได้มอบรางวัล “รัฐวิสาหกิจที่ดำเนินการด้านจริยธรรมและธรรมาภิบาลยอดเยี่ยม” ซึ่งบุคลากรของ กปน. ทุกคนล้วนเป็นผู้ขับเคลื่อนกับรางวัลดังกล่าว ในโอกาสนี้ ขอขอบคุณ พนักงาน บุคลากรของ กปน. ทุกคน ขอขอบคุณเว็บไซต์ สยามรัฐ ที่เห็นความสำคัญของการดำเนินการในครั้งนี้ และขอให้คำมั่นสัญญาว่า กปน. จะมุ่งมั่นที่จะดำเนินการผลิตและบริการน้ำประปาที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานที่ดีอย่างยั่งยืนตลอดไป



กปน. เข้าร่วมการประชุมขับเคลื่อนและติดตามนโยบายของรัฐบาล และการกิจสำคัญของกระทรวงมหาดไทย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

วันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 เวลา 09.00 น. ณ โรงแรมรามารการ์เด็นส์ ถนนวิภาวดีรังสิต พลเอก อนุพงษ์ เผ่าจินดา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย พร้อมด้วยนายทรงศักดิ์ ทองศรี และนายนิพนธ์ บุญญามณี รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงมหาดไทย เป็นประธานการประชุมขับเคลื่อนและติดตามนโยบายของรัฐบาล และการกิจสำคัญของกระทรวงมหาดไทย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 (เดือนพฤษภาคม 2565) รวมทั้งแลกเปลี่ยนข้อราชการร่วมกันของผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงมหาดไทย โดยมี นายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ ปลัดกระทรวงมหาดไทย ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกรุงเทพมหานคร รองปลัดกระทรวงมหาดไทย ผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย หัวหน้าส่วนราชการระดับกรม และหัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจในสังกัดกระทรวงมหาดไทย ร่วมประชุม ในครั้งนี้ นายนิสิต จันทร์สมวงศ์ ประธานกรรมการการประสานนครหลวง (กปน.) และ นายทวี อารีกุล ผู้ว่าการ กปน. เข้าร่วมประชุมด้วย

นอกจากนี้ กปน. ได้ร่วมจัดนิทรรศการเพื่อสื่อสารภารกิจที่สำคัญของ กปน. ได้แก่ การสร้างสังคมแห่งการแบ่งปัน ควบคู่การเติบโตอย่างมีความรับผิดชอบ (Growing together by sharing with each other) พร้อมเชิญชวนให้เปลี่ยนมาใช้ผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรับรองมาตรฐาน “ฉลากประหยัดน้ำ เบอร์ 5” ด้วย

วารสารน้ำก็อกชวนคุณร่วมสนุก

CROSSWORD CHALLENGE



ร่วมสนุกง่าย ๆ เพียงค้นหาคำศัพท์
เกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้มากที่สุด
แล้ว Scan QR Code ด้านล่าง เพื่อส่งคำตอบ
ลุ้นรับบัตรกำนัลโลตัสมูลค่า 100 บาท (จำนวน 20 รางวัล)
ร่วมสนุกได้ตั้งแต่วันที่ - 15 กันยายน 2565



D	K	O	I	U	P	C	Y	C	L	E
G	I	F	Z	S	M	S	W	P	C	P
S	A	V	E	W	A	T	E	R	F	O
J	W	L	R	P	I	C	K	L	R	L
O	I	N	O	F	R	E	U	S	E	L
K	U	E	W	O	E	R	S	K	D	U
N	B	C	A	E	C	M	P	H	U	T
O	R	N	S	U	Y	E	W	L	C	I
M	A	I	T	H	C	R	O	R	E	O
I	L	T	E	P	L	V	E	G	A	N
T	G	O	G	R	E	E	N	F	U	A

SCAN ME



ประกาศผลทางวารสารน้ำก็อกฉบับเดือน ก.ย. - ต.ค. 65

- ผู้รอบรู้ที่กรรรมที่ได้รับของรางวัลไม่สามารถโอนสิทธิ์การรับของรางวัลให้กับบุคคลอื่นได้ และ ไม่สามารถแลกเปลี่ยนของรางวัลเป็นเงินสด
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ได้รับรางวัลจะต้องยินยอมให้นำข้อมูลส่วนบุคคล อาทิ ชื่อ-นามสกุล เบอร์โทรศัพท์ เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ และติดต่อเพื่อจัดส่งของรางวัล
- ของรางวัลจะถูกจัดส่งไปยังที่อยู่ที่ได้ลงทะเบียนไว้ ภายใน 60 วัน นับจากวันที่ได้ประกาศผลรางวัล
- คำตัดสินของผู้จัดกิจกรรมและคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
- รายละเอียดอื่น ๆ ผู้รอบรู้ที่กรรรมสามารถศึกษาได้จาก QR Code



ตลาดนัด กปน. ส่งต่อรอยยิ้ม Smile Together

การประปานครหลวง (กปน.) จัดงาน “ตลาดนัด กปน. ส่งต่อรอยยิ้ม Smile Together” ในวันที่ 17-19 มิถุนายน 2565 ณ การประปานครหลวง สำนักงานใหญ่ มีร้านค้าเข้าร่วมกว่า 100 ร้านค้า ทั้งสินค้าอุปโภค สินค้าบริโภค สินค้า OTOP สินค้าธงฟ้า และอื่น ๆ อีกมากมาย พร้อมสาระความรู้ ด้านงานประปา และกิจกรรมแจกของรางวัลมากมาย



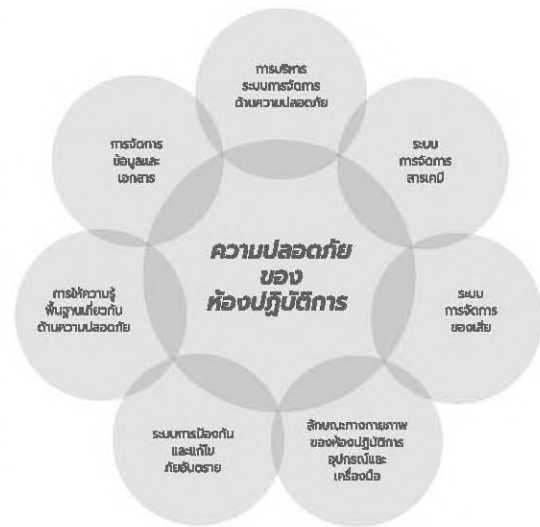


ทุกชีวิตปลอดภัยไปด้วยกัน

ยกระดับความปลอดภัยของห้องแล็บ

เป็นโครงการที่ฝ่ายคุณภาพน้ำจัดทำขึ้นเพื่อยกระดับมาตรฐานความปลอดภัยของห้องปฏิบัติการให้ได้ตามเกณฑ์ ESPReL ซึ่งย่อมาจาก Enhancement of Safety Practice of Research Laboratory in Thailand หรือ โครงการยกระดับมาตรฐานความปลอดภัยห้องปฏิบัติการวิจัยในประเทศไทย เป็นโครงการที่ส่งเสริมการผลิตผลงานที่มีคุณภาพควบคู่กับการทำให้เกิดความปลอดภัย โดยให้ความสำคัญและสนับสนุนให้เกิดการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ ปลอดภัย และรักษาสีแวดล้อม

ESPReL Checklist เป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการสำรวจและประเมิน ประกอบไปด้วยรายการสำรวจสำหรับประเมินสภาพความปลอดภัยของห้องปฏิบัติการได้ด้วยตนเอง ที่ได้รับการพัฒนาและทดลองใช้โดยห้องปฏิบัติการประมาณ 30 แห่ง Checklist ดังกล่าวสามารถแสดงถึงจุดแข็งจุดอ่อนของการจัดการด้านต่าง ๆ ของห้องปฏิบัติการ และยังสามารถนำไปสู่การแก้ไขปรับปรุงอย่างเป็นขั้นตอนได้



ESPReL Checklist

ประกอบไปด้วย 7 องค์ประกอบสำคัญดังนี้

1. การบริหารระบบการจัดการความปลอดภัย (Policy and Infrastructure)

- มีนโยบายในการบริหารจัดการมาตรฐานความปลอดภัยของห้องปฏิบัติการ
- มีหน่วยงานและผู้บริหารที่ได้รับมอบหมายให้มีความรู้ในขั้นต้นโดยเฉพาะ
- มีแผนงานหรือยุทธศาสตร์ที่ตรงเป้าและชัดเจน ดำเนินการได้จริง
- มีการกำกับดูแลความปลอดภัยในทุกระดับ (องค์กร สายงาน ฝ่าย กอง ส่วน) ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันจนเกิดผลได้จริง



2. ระบบการจัดการสารเคมี (Chemical Management)

- มีการควบคุมดูแลให้มีสารเคมีเท่าที่จำเป็น
- จัดเก็บอย่างเหมาะสม
- เคลื่อนย้ายอย่างปลอดภัย
- ใช้อย่างระมัดระวัง
- มีบัญชีข้อมูลสารเคมีของห้องปฏิบัติการ



3. ระบบการจัดการของเสีย (Waste Management)

- มีการจัดการข้อมูลของเสียสารเคมี
- มีการจำแนกประเภทของของเสีย
- มีการรวบรวมและจัดเก็บของเสีย
- มีการบำบัดและกำจัดของเสีย
- มีการตรวจติดตามประเมินผลและรายงานผลการดำเนินการด้านต่าง ๆ ของการจัดการของเสีย



4. ลักษณะทางกายภาพของห้องปฏิบัติการ อุปกรณ์ และเครื่องมือ (Physical Factors and Instruments)

ห้องปฏิบัติการ 206

- มีโครงสร้างพื้นฐานที่เอื้อต่อความปลอดภัยของห้องปฏิบัติการ
- คำนึงถึงความปลอดภัยในห้องปฏิบัติการเป็นหลัก
- การออกแบบที่ดีจะช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงานในห้องปฏิบัติการในสภาวะการปฏิบัติงานปกติ และเอื้อให้มีความปลอดภัยในสภาวะฉุกเฉิน

- ผู้ดูแล: ส่วนวิเคราะห์สารพิษโลหะหนัก
- เครื่องมือ: Atomic Absorption Spectrophotometer (Flame, Graphite)
- สารเคมีอันตราย: ก๊าซอะเซทิลีน
- พารามิเตอร์ที่ทดสอบ: Pb Cr Cd Cu Zn Na และ K
- ความปลอดภัย



5. ระบบการป้องกันและแก้ไขภัยอันตราย (Preparedness and Emergency Response)

- มีการประเมินความเสี่ยง
- มีการบริหารความเสี่ยงด้วยการป้องกัน หรือการลดความเสี่ยง
- มีการสื่อสารความเสี่ยงที่เหมาะสม
- มีการประเมินโดยใช้แบบสำรวจ (Checklists)
- มีรายงานความเสี่ยง เพื่อเตรียมความพร้อมและการตอบโต้กรณีฉุกเฉิน
- มีการกำหนดความปลอดภัยส่วนบุคคล และระเบียบปฏิบัติขั้นต่ำสำหรับห้องปฏิบัติการ

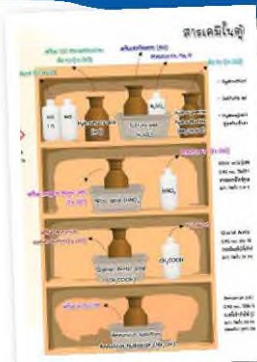
6. การให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความปลอดภัยในห้องปฏิบัติการ (Safety Training)

- ส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดวัฒนธรรมความปลอดภัยในห้องปฏิบัติการ
- สร้างจิตสำนึกในความปลอดภัย
- อบรม เผยแพร่ และแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับการทำงานด้านปลอดภัยในห้องปฏิบัติการ



7. การจัดการข้อมูลและเอกสาร (Documentation Management)

- มีเอกสารคู่มือการปฏิบัติงานที่ชัดเจนและทันสมัย สำหรับช่วยให้การจัดการตามระบบเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ



เปิดวิสัยทัศน์ “คมกฤษ ทินกร ณ อยุธยา” กับการทำงานและความภูมิใจในรั้ว กปน.

“มองภาพให้กว้าง จินตนาการถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น เพื่อเตรียมแผนรองรับไว้ทุกทาง...และ
หมั่นถามตัวเองว่า...ผลงานของเราสร้างคุณค่าให้องค์กรได้หรือไม่”
นี่คือหลักการทำงานที่สร้างคุณค่าให้กับองค์กรและสร้างสุขให้กับประชาชนของ
นายคมกฤษ ทินกร ณ อยุธยา รองผู้ว่าการ (บริการด้านตะวันออก)

จุดเริ่มต้นการทำงาน

ผมเป็นคนกรุงเทพฯ บ้านเดิมอยู่
ซอยอารีย์ ถ.พหลโยธิน ย้ายมาอยู่ปากเกร็ด
เมื่อปี 2534 จบมัธยมศึกษาตอนปลาย
(มศ.5) จากโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
และจบปริญญาตรีสาขาวิศวกรรมโยธาจาก
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อปี 2526
เริ่มงานแรกที่กองงานโครงการกรมชลประทาน
ถ.สามเสน เป็นงานจัดทำรายงานเบื้องต้น
เกี่ยวกับโครงการเขื่อนชลประทานขนาดเล็ก
ทำอยู่ 1 ปี ก็ลาออกมาทำงานบริษัทเอกชน
อีก 2 แห่ง ซึ่งเป็นบริษัทที่ปรึกษาและ
เจ้าของโครงการ เนื่องจากต้องการที่จะ
ทำงานในไซด์งานก่อสร้าง และในปี 2529
เดือนกันยายน ผมเข้ามาทำงานที่การประปา
นครหลวง (กปน.) ในตำแหน่งนายช่าง 1
สังกัดกองก่อสร้างท่อประปาและงานโยธา
ฝ่ายควบคุมการก่อสร้าง ได้คุมงานก่อสร้าง
ที่ไซด์งานตามที่คาดหวังไว้ เพียงแต่เป็น
งานก่อสร้างวางท่อประปาและท่อจ่ายน้ำ
ในเขตทางของถนนสาธารณะ ซึ่งแตกต่าง
กันมากกับงานก่อสร้างอาคาร โดยต้อง
ระมัดระวังไม่ให้งานก่อสร้างส่งผลกระทบต่อ
การใช้ชีวิตของชาวบ้านสองข้างทางและ
การจราจร ในการทำงานได้ฝึกฝนทักษะ
การประสานงานกับหน่วยงานภายนอกและ
ภายในหลายหน่วยงาน ทำให้ได้มีโอกาสรู้จัก
กับผู้คนจำนวนมาก ผมทำงานในสายงาน
วิศวกรรมมาโดยตลอด จนเมื่อปี 2559

ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยผู้ว่าการ
(วิศวกรรม) ต่อมาในปี 2561 สายงาน
วิศวกรรมมีการปรับโครงสร้างบริหารใหม่
จึงได้รับการแต่งตั้งให้มาดำรงตำแหน่ง
ผู้ช่วยผู้ว่าการ (สำนักบริหารโครงการ)
เป็นคนแรก เพื่อดูแลงานโครงการ
ปรับปรุงกิจการประปาแผนหลัก
โดยเฉพาะ ซึ่งขณะนั้น กปน.
กำลังเริ่มโครงการปรับปรุง
กิจการประปาแผนหลัก
ครั้งที่ 9 โดยในปี 2562
ได้รับการเลื่อนตำแหน่งเป็น
ผู้เชี่ยวชาญ กปน. ระดับ 10
สังกัดผู้ว่าการ และได้รับ
มอบหมายให้เป็นโฆษก
การประปานครหลวงด้วย
จนถึงปัจจุบัน จากนั้นในปี 2563
ดำรงตำแหน่งรองผู้ว่าการ (วิศวกรรม
และก่อสร้าง) จนกระทั่งในเดือน
กรกฎาคม 2564 ได้รับมอบหมาย
ให้มาดำรงตำแหน่งรองผู้ว่าการ
(บริการด้านตะวันออก)

นอกจากหน้าที่ความ
รับผิดชอบในงานภารกิจหลักแล้ว ผมยัง
ได้อาสาเข้ามาช่วยบริหารจัดการด้านกีฬา
และสนันทนาการของสมาคมสโมสรพนักงาน
การประปานครหลวง (สปน.) ตั้งแต่ปี 2559
และในปี 2562-2564 ได้รับเลือกให้เป็นนายก
สปน. ปัจจุบันก็เป็นที่ปรึกษา สปน. อยู่ด้วย



สิ่งที่ประทับใจและภาคภูมิใจในการทำงาน

ในช่วง 20 ปีแรกของชีวิตการทำงาน ตอนที่ผมเป็นนายช่างสนามควบคุมงานก่อสร้างวางท่อประธานและท่อจ่ายน้ำเขตขยาย ยังจำได้ถึงความรู้สึกปลื้มใจที่เห็นรอยยิ้มและความสุขของชาวบ้านในขณะที่กำลังเปิดก๊อกใช้น้ำประปาเป็นครั้งแรกจากผลงานของเรา ซึ่งได้สร้างกำลังใจในการทำงานและภาคภูมิใจในงานที่เราทำเพื่อสร้างสุขให้ประชาชน ความรู้สึกนี้ยังคงอยู่ในความทรงจำตลอดการทำงานจนถึงวันที่ใกล้เกษียณนี้ **“ผมภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กรที่สำคัญในการบริการน้ำประปาแก่ประชาชนกว่าสิบล้านคนในเขตเมืองหลวงครับ”**



หลักการทำงานหรือคติประจำใจในการทำงาน

ประสบการณ์และเทคนิคในการทำงานของเราควรจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุงาน เราต้องรู้จักสรุปบทเรียนและกลั่นเป็นความรู้ของตัวเอง อย่าปล่อยให้สูญเปล่า ปัจจุบันองค์กรต้องการทั้ง Output และ Outcome ควรใช้หลัก SIPOC* ในการส่งผลงานที่มีคุณภาพให้หน่วยงานถัดไป เราทำงานนี้เป็นอาชีพ องค์กรให้เงินเดือนและสวัสดิการที่ดีให้เรา ต้องหมั่นถามตัวเองว่า **“ผลงานของเราสร้างคุณค่าให้องค์กรได้ หรือไม่/หรือยัง?”** การทำงานอย่าให้มัวมอมเหมือนม้าลากรถ ต้องมองภาพกว้างก่อนแล้วค่อย ๆ ตะล่อมเข้ามาหาตัว และฝึกฝนตนเองให้มีการวางแผนและบริหารความเสี่ยงอยู่ในหัว **“ทุกขณะจิต”** เพราะ **“Risk is all around.”** โดยส่วนตัวจะใช้วิธี **“จินตนาการ”** ภาพที่คาดว่าจะเกิดตามสถานการณ์หรือ Scenario ต่าง ๆ ตั้งแต่ต้นจนจบก่อนการตัดสินใจใด ๆ และจะเตรียม Plan B และ Plan C สำรองไว้ด้วย หากการทำงานในระดับปฏิบัติการติดขัด ผู้บริหารต้องเข้าไปช่วยประสานงานด้วยตัวเอง และจะต้องควบคุมอารมณ์ไม่ทำตนเป็น **“แหล่งกำเนิดความเครียด”** ให้ผู้ร่วมงาน

คติประจำใจในการทำงาน : ตามที่ไอน์สไตน์ว่าไว้

“Imagination is more important than knowledge.” หรือ **“จินตนาการสำคัญกว่าความรู้”** แต่เราต้องมีความรู้และเข้าใจในงานด้วย มิฉะนั้นจินตนาการจะกลายเป็นแค่ความฝันเพื่องมงายเท่านั้น การทำงานทุกอย่างต้องเตรียมรับมือกับอุปสรรค ผมใช้หลักการที่กล่าวไว้ข้างต้นโดยมองปัญหาในภาพกว้างก่อน ทหารากเหง้าของปัญหาให้เจอ แล้วใช้จินตนาการในการเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสม จากนั้นก็วางแผนจัดการปัญหา ส่วนที่ไม่อยู่ในความควบคุมของเราก็ไปประสานงานหาหรือไว้ก่อน แล้วค่อยออกเรื่องหรือดำเนินการจริง ที่สำคัญต้องดูให้ดีที่เราไม่ได้แก้ปัญหาหนึ่งแล้วไปสร้างปัญหาใหม่ขึ้นมาอีก ทั้งนี้ จินตนาการจะใกล้เคียงความจริงได้เราต้องเป็นคนช่างสังเกต รู้และเข้าใจในสิ่งแวดล้อมของงานทั้งคนและระบบงานที่เกี่ยวข้องกับงาน

ผมมีความศรัทธาและเชื่อมั่นในทีมงานทุกคนว่าทุกคนต้องมีส่วนดีมากกว่าส่วนด้อย จึงเน้นเลือกคนให้ถูกงานให้น้องใช้คุณสมบัติที่ดีในงานที่ถนัด...ประตูห้องทำงานผมจะเปิดอยู่เสมอ พร้อมให้น้อง ๆ เข้ามาปรึกษา และพร้อมที่จะสอนงานน้องในทุกโอกาส ใช้เวลาในการอธิบายข้อผิดพลาดและแนะนำแนวทางพร้อมเหตุผลในการแก้ไขงานทุกครั้งพยายามทำตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้น้อง ๆ อยู่เสมอ

การเปลี่ยนแปลง ในการประสานผลหลวง

ตลอด 36 ปีในชีวิตการทำงานที่ กปน. สังเกตได้ว่าพนักงาน กปน. มีจำนวนลดลง ขณะที่ผู้ใช้น้ำมีจำนวนมากขึ้น กปน. ทันสมัยมากขึ้นตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยี มีเครื่องทุ่นแรงด้าน Digital Technology มากขึ้น ขณะที่ผู้ใช้น้ำต้องการบริการที่มีมาตรฐานและสม่ำเสมอ และมีช่องทาง Social Media ในการร้องเรียนมากมาย ลักษณะงานจะซับซ้อนกว่าแต่ก่อน พนักงานควรมีการพัฒนาทักษะในการทำงานหลาย ๆ ด้าน การทำงานควรมีการบูรณาการกัน ในลักษณะ Team Based หรือ Project Based ทั้งในสายงานและระหว่างสายงาน เพื่อลดการทำงานแบบ Silo** บุคคลต้องขยาย Comfort Zone ของตัวเองให้เป็น Comfort Zone เดียวกับหน่วยงานและองค์กร นอกจากนี้ กปน. อาจพิจารณาใช้โอกาสยุค New Normal หาช่องทางให้การทำงานแบบ Work From Home ทำได้อย่างถาวรสำหรับลักษณะงานที่เหมาะสม โดยมีตัวชี้วัดผลงานที่เหมาะสมด้วย และให้ความสำคัญเรื่องโครงสร้างพื้นฐานด้านผลิตและระบบส่งจ่ายน้ำดื่มที่มีอายุใช้งานมานานให้ได้รับการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

ฝากถึงคนรุ่นหลัง

กปน. เปรียบเสมือนบ้านหลังที่สอง เป็นอยู่ข้าวอยู่น้ำหล่อเลี้ยงชีวิตอย่างเป็นสุข ไม่ใช่เพียงแค่เป็นอาชีพที่ทำให้มีรายได้มาจุนเจือตนเองและครอบครัวเท่านั้น เราควรภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กรที่สำคัญยิ่งในการบริการน้ำประปาแก่ประชาชนกว่าสิบล้านคนในเขตเมืองหลวง และที่สำคัญ **“กปน. ควรรณรงค์สร้างความตระหนักรู้ให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกภาคส่วนเห็นถึงความสำคัญของการประปาในฐานะสาธารณูปโภคพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งยวดต่อการใช้ชีวิตของประชาชน”**

ท้ายนี้ ขอฝากหลักการทำงานง่าย ๆ ให้น้อง ๆ คว้าไว้ “ช่วงสังเกต เรียนรู้เยอะ ๆ อ่านมาก ๆ ฟังมาก ๆ คิดเยอะ ๆ ทำเยอะ ๆ ทำให้สุดความสามารถ ทำแล้วต้องได้ผลงานที่เกิดประโยชน์ต่อองค์กร พูดและโพสต์น้อย ๆ เท่าที่จำเป็น” ขอขอบคุณ กปน. และพี่น้องเพื่อนร่วมงานทุกท่านครับ



แผนชีวิตหลังเกษียณฯ

นอกจากจะขับรถมา รับ-ส่ง ภรรยาที่ กปน. ในบางโอกาสแล้ว ก็คงจะกลับไปทำงานอดิเรกที่รักที่ชอบที่ทั้งไปนานเพราะติดภาระงาน คือ อ่านหนังสือที่ซื้อสะสมไว้มากมาย ดูหนัง Sci-fi ในโรงภาพยนตร์และ Netflix รวมทั้งซื้อกล้องดูดาวตัวใหม่ดี ๆ ราคาปานกลาง ออกต่างจังหวัดไปหาที่มืด ๆ ดูดาวในฐานะนักดูดาวสมัครเล่น และเนื่องจากบ้านอยู่ใกล้ก็จะมาเล่นกีฬาที่น้อง ๆ ที่ กปน. หรือสนามกีฬาใกล้เคียงครับ

*ภาพรวมของกระบวนการทำงาน ที่ทำให้คนทำงานเข้าใจ วัตถุประสงค์และขอบเขตของงานมากขึ้น

**การทำงานที่รับผิดชอบเฉพาะหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง มีการแบ่งแยกงานอย่างชัดเจน ไม่มีการสื่อสารในการทำงานระหว่างหน่วยงาน

ความสุขกับการทำงาน ที่การประปานครหลวง

สวัสดีค่ะ หลังจากที่มีทีมงานนำออกได้แนะนำผู้อ่านทุกท่านทำความรู้จักกับท่านรองคณบดีกันมาแล้ว คราวนี้ทีมงานขอพาผู้อ่านทุกท่านมาทำความรู้จักกับผู้บริหารอีกท่านหนึ่ง ท่านเป็นคนสบาย ๆ คุยสนุก รู้สึกเป็นกันเองกับทุกคน แม้ท่านจะเป็นคนจริงจังกับงาน แต่ก็ไม่มีลืมนที่จะสร้างบรรยากาศในการทำงานให้มีความสุขทุกครั้ง และเรามากจะได้แง่คิดดี ๆ จากท่านเสมอ ซึ่งใคร ๆ ต่างก็รู้จักท่านในนามของ “ท่านรองเพ็ญ” หรือผู้เชี่ยวชาญการประสานนครหลวง ระดับ 10 (น.ส. สุทิสรา นาคเสน) นั่นเองค่ะ หากพร้อมแล้วเรามาทำความรู้จักกับท่านรองให้มากขึ้น โดยพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์การทำงาน เคล็ดลับความสำเร็จ และแนวคิดดี ๆ ที่ช่วยสร้างบรรยากาศในการทำงานอย่างมีความสุขและสร้างรอยยิ้มให้กับเพื่อนร่วมงานพร้อม ๆ กันเลยคะ

ก้าวแรก สู่การประปานครหลวง

ในช่วงที่พี่ยังเป็นนักศึกษาปีสุดท้าย (ประมาณปลายปี พ.ศ. 2528) การประปานครหลวง (กปน.) กำลังเปิดรับสมัครพนักงานในตำแหน่งนักบัญชี จึงตัดสินใจยื่นใบสมัครเข้ามา และก็ได้ได้รับคัดเลือกให้เข้ามาเป็นครอบครัวเดียวกับกปน. วันที่ 6 พ.ค. 2529 ในตำแหน่งนักบัญชี 1 ส่วนพัสดุสาขา กองบำรุงรักษา¹ สำนักงานประปาสาขาแมนศรี โดยทำหน้าที่ตรวจสอบและจัดทำบัญชีพัสดุ วัสดุอุปกรณ์เกี่ยวกับการวางท่อ การติดตั้งประปา การซ่อมบำรุงระบบท่อมาตรวัดน้ำและอุปกรณ์ประกอบ รวมทั้งงานเช็คสต็อกพัสดุ ซึ่งนับเป็นก้าวแรกในการเข้าสู่รั้ว กปน.

¹ปัจจุบัน ส่วนพัสดุสาขา อยู่ในสังกัดกองบริการ สำนักงานประปาสาขา





ก้าวสำคัญกับการทำงานในรั้ว กปน.

การทำงานในช่วงแรกที่ส่วนพัฒนนั่น กปน. กำลังก้าวสู่ยุคของการริเริ่มนำระบบคอมพิวเตอร์มาใช้ร่วมกับการทำระบบบัญชีด้านพัสดุ ซึ่งนักบัญชีของแต่ละสาขาจะต้องทำหน้าที่ตรวจสอบและจัดทำบัญชีพัสดุ ด้วยการบันทึกรหัสพัสดุลงในบัญชี ซึ่งจะเป็นการทำงานแบบใช้มือ (ระบบ Manual) และทำงานคู่ขนานกับเจ้าหน้าที่กองคอมพิวเตอร์ ที่ตรวจสอบข้อมูลรหัสพัสดุและบัญชีในระบบคอมพิวเตอร์ นับเป็นการทำงานที่ท้าทาย ต้องอาศัยความละเอียด แม่นยำ และต้องมีความจำที่ดีด้วย

ในปี พ.ศ. 2534 ได้สอบเลื่อนคุณวุฒิจาก นักบัญชี 1 เป็นวิทยากร 2 สังกัดงานธุรการ กองบำรุงรักษา สำนักงานประชาสัมพันธ์ ทำหน้าที่ดูแลเรื่องเอกสารเกี่ยวกับท่อแตก รั่วเป็นหลัก ในช่วงนั้น บริเวณถนนสาทร สีลม มักประสบปัญหาท่อแตกรั่วบ่อยครั้ง ซึ่งหน่วยงานก็สามารถบริหารงานซ่อมท่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการวางแผนการสำรวจหาท่อรั่วในเวลากลางคืน และดำเนินการปรับปรุงและซ่อมแซมท่อเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุท่อรั่วเพิ่มขึ้น เป็นการทำงานทั้งเชิงรับและเชิงรุกเลยทีเดียว

ในปี พ.ศ. 2535 ที่ได้ย้ายเข้ามาที่สำนักงานใหญ่ และดำรงตำแหน่งเป็นนักบัญชี 2 ที่ส่วนเงินเดือนและค่าตอบแทน ได้รับมอบหมายให้ตรวจและจัดทำเอกสารการเบิกจ่ายค่าล่วงเวลา ซึ่งการทำงานบัญชีเบิกจ่ายสมัยนั้น ยังคงจัดทำด้วยมือ และเป็นการบันทึกข้อมูลพนักงานเป็นรายบุคคล เมื่อถึงช่วงการเบิกจ่ายให้กับพนักงาน ทำให้ทีมงานต้องทำงานดึกเป็นประจำ ต่อมาได้มีการพัฒนาระบบการเบิกจ่ายค่าล่วงเวลา และเงินบำเหน็จขึ้น โดยสามารถบันทึกข้อมูลและแสดงผลออกมาได้พร้อมกัน

กว่า 24 ปี ที่พี่ทำงานและเติบโตขึ้นในฐานะนักบัญชีในสายงานการเงินและสายงานบริหาร ได้มีโอกาสหมุนเวียนงานในหลายส่วนงาน จนได้รับโอกาสดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการกองบริหารค่าตอบแทน สังกัดฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคล ซึ่งต่อมาได้ย้ายมาอยู่ใต้สังกัดฝ่ายสวัสดิการและกิจการสัมพันธ์ และได้ขึ้นดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการฝ่ายสวัสดิการและกิจการสัมพันธ์

ก้าวที่มั่นคงสู่การเป็นผู้บริหาร

ในปี พ.ศ. 2558 ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเป็นผู้เชี่ยวชาญการประสานครหลวง ระดับ 9 สังกัดสายงานรองผู้ว่าการ (การเงิน) และปี พ.ศ. 2559 ก็ได้รับการแต่งตั้งเป็นผู้ช่วยผู้ว่าการ (พัฒนาวิชาการประจำ) นับเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญอีกครั้ง เพราะได้เปลี่ยนบทบาทจากการทำงานด้านการเงินงานสนับสนุน มาสู่การพัฒนาบุคลากรอย่างเต็มตัว

นอกจากนี้ยังได้รับมอบหมายให้เป็นเลขานุการสมาคมการประปาแห่งประเทศไทย (สปท.) และคณะกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพพนักงาน กปน. ทำให้มีโอกาสประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ มากขึ้น จากนั้นพี่ได้รับการแต่งตั้งเป็นผู้ช่วยผู้ว่าการ (นโยบายการเงิน) ซึ่งได้กลับดูแลงานการเงิน งบประมาณอีกครั้ง และได้ก้าวสู่การเป็นผู้เชี่ยวชาญการประสานครหลวง ระดับ 10 จนถึงปัจจุบัน



เคล็ดลับความสำเร็จกับมุมมองเชิงบวกผสานหลักธรรม

“การมีความสุขกับทุกงาน และสร้างคุณค่าให้กับงาน ขอเพียงเราใส่ใจทำ ไม่ว่างานนั้นจะยากเพียงใด ทุกปัญหาจะมีทางแก้ไขเสมอ” การทำงานที่ท้าทายสำหรับพี่คือ การศึกษาข้อมูลอย่างสม่ำเสมอ มีความรู้รอบด้าน รวมถึงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ของ กปน. และกฎหมายต่าง ๆ เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะหน้าที่ไหน บทบาทอะไร ก็ต้องทำให้เต็มที่

สำหรับคติประจำใจที่พี่นำมาใช้บ่อยคือ การเอาใจเขามาใส่ใจเราและการปล่อยวาง และไม่ว่าเรากำลังเผชิญกับความทุกข์แค่ไหน เมื่อคุยงานหรือคุยกับลูกน้องหรือเพื่อนร่วมงาน เราต้องตัดความกังวลนั้นออกไป เพื่อไม่ให้ทุกคนกังวลหรือเป็นห่วง พี่อยากให้ทุกคนทำงานอย่างมีความสุข ทำงานอย่างมีคุณค่าและมีความหมาย และอีกหนึ่งความโชคดีของพี่คือ พี่ได้พบกับเพื่อนร่วมงานที่ดี มีผู้บังคับบัญชาให้ความเมตตาค่ะ

เรื่องเล่าประทับใจ

พี่รู้สึกภูมิใจที่สุด คือ การได้เป็นส่วนหนึ่งในทีมขับเคลื่อน การพัฒนาระบบเบิกจ่ายเงิน ด้านสวัสดิการของ กปน. นับว่าเป็น ทีมรุ่นบุกเบิกการพัฒนาการใช้ ระบบเบิกจ่ายที่เราใช้กันอยู่ในปัจจุบัน เริ่มตั้งแต่ยุคทำระบบ บัญชีด้วยมือ – ยุคการโอนเงิน เข้าบัญชี – ยุคการใช้ระบบเบิกจ่าย และส่งข้อมูล (ระบบ Payroll²) ที่สามารถคำนวณการเบิกจ่ายให้กับ พนักงานทั้งหมดได้ในครั้งเดียว และต่อมาได้มีการนำ SAP³ เข้ามา ใช้งาน ก็ยังทำให้สามารถประมวล ผลระบบจัดการข้อมูล ระบบ การเงิน และระบบทรัพยากรบุคคล ได้รวดเร็วขึ้น ซึ่งขอขอบคุณ ผู้บังคับบัญชาที่ให้โอกาสให้พี่ ได้ร่วมเป็นหนึ่งในทีมนี้ค่ะ

และอีกหนึ่งความภูมิใจ ของพี่คือ ได้ร่วมผลักดันด้านสวัสดิการ

การรักษาพยาบาลในโรงพยาบาล เอกชน และเพิ่มความรวดเร็วในการ เบิกจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้กับ พนักงาน การมีกองทุนสงเคราะห์ ผู้ปฏิบัติงาน กปน. ซึ่งแต่เดิมคือ กองทุนสงเคราะห์ผู้ประสบภัย เริ่มก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2554 โดย วัตถุประสงค์ ขณะนั้นคือ เพื่อ บรรเทาความเดือดร้อนแก่พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานที่ประสบอุทกภัย ครั้งร้ายแรงในปีนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่พี่ ภูมิใจที่ได้ทำ

²ระบบ Payroll ระบบงานเงินเดือนและ ค่าตอบแทน

³ชื่อทางการค้าของระบบ ERP (Enterprise Resource Planning) ซึ่งเป็นระบบบริหาร จัดการทรัพยากรภายในองค์กร โดยระบบ จะเก็บรวบรวมและเชื่อมโยงข้อมูลต่าง ๆ ขององค์กรไว้ที่ฐานข้อมูลกลาง เพื่อ ความสะดวกในการบูรณาการข้อมูลของ องค์กร)



มุมมองที่มีต่อ กปน.

กปน. มีการพัฒนาและเติบโต ขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการพัฒนา ระบบต่าง ๆ จากระบบทำด้วยมือ (Manual) เป็นระบบคอมพิวเตอร์ และ เข้าสู่ยุคดิจิทัลในปัจจุบัน นอกจากนี้ กระบวนการทำงาน การบริหารจัดการ ในทุก ๆ ด้าน กปน. พัฒนาไปเยอะมาก ซึ่งรู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในเบื้องหลัง ของความสำเร็จนี้

ฝากกำลังใจถึงรุ่นน้อง

พี่ขอฝาก กปน. ให้เป็นหน้าที่ ของน้อง ๆ คนรุ่นใหม่ ไม่ว่าจะเป็น แนวคิดหรือวิธีการใหม่ เพราะพี่มั่นใจว่า น้อง ๆ ทุกคน จะสามารถนำพาองค์กร ของพวกเราไปสู่ความสำเร็จและ ยั่งยืนได้ ทำให้ดีที่สุด รวมทั้งให้ความ สำคัญกับผู้ใช้น้ำและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ทุกกลุ่ม และไม่ว่าจะทำงานอะไร ควรมี การศึกษา กฎ ระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ เพื่อให้ได้งานที่ถูกต้อง ท้ายสุดนี้ ขอให้ น้อง ๆ มีความรู้สึกผูกพันกับองค์กร อยากให้คิดว่า องค์กรของเราคือบ้าน ทุกอย่างทั้ง กปน. ให้มา เราจะต้อง ทำเพื่อ กปน. เพื่อบ้านของเราอย่างเต็มที่

เกษียณแล้ว มีแผนเตรียมทำอะไร

หลังเกษียณแล้ว พี่ก็จะอยู่บ้าน พักผ่อน เลี้ยงแคคตัส ตอนนี้พี่มีงาน อดิเรกอย่างหนึ่งคือ การเลี้ยงแคคตัส ถึงกับทำโรงเรือนเลี้ยงให้น้องเลยทีเดียวนะ เมื่อมีเวลาก็จะไปปฏิบัติธรรมค่ะ

เป็นอย่างไรบ้างคะ ทีมงาน น้ำก็อกรู้สึกประทับใจและขอบคุณ ท่านรองเป็นอย่างสูง ที่ท่านได้แบ่งปัน ประสบการณ์ ข้อคิด และมุมมองดี ๆ ในการทำงาน ให้เราสามารถนำไป ต่อยอดในการพัฒนาตนเอง สุดท้ายนี้ ทีมงานน้ำก็ขออวยพรให้ท่านรอง สุขภาพแข็งแรง ได้พักผ่อน และใช้ชีวิต หลังเกษียณอย่างมีความสุขค่ะ

นวัตกรรม กปน. คว่ำรางวัลอย่างต่อเนื่อง ตลอดปี 2564

พร้อมมุ่งมั่นพัฒนางาน
ประปาเพื่อประชาชน



การประปานครหลวง (กปน.) ดำเนินโครงการประกวดนวัตกรรม กปน. มาตั้งแต่ปี 2555 เพื่อผลักดันให้บุคลากรสร้างสรรค์งานด้านนวัตกรรมที่สามารถนำไปพัฒนางานประปา ตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหลายผลงานผ่านการพัฒนาต่อยอดไปสู่การใช้งานจริง และอีกหลายผลงานมีศักยภาพในการเข้าประกวดในเวทีต่าง ๆ จนสามารถคว่ำรางวัลทั้งจากในประเทศและต่างประเทศ สร้างชื่อเสียงและความภาคภูมิใจให้กับชาว กปน. อย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2564 ที่ผ่านมากปน. มีนวัตกรรมที่ได้รับรางวัลหลายผลงาน ได้แก่ **“Anti Salinity Tool (ANSAT)”** **“Chlorine Next”** **“Camera Intelligent Alert (CIA)”** และ **“Salt-board บอกคุณภาพ”**



“Anti Salinity Tool (ANSAT)” หรือ “รู้สู้เค็ม”

ได้รับรางวัลชนะเลิศสาขานวัตกรรมด้านการบริการและการช่วยแก้ไข ปัญหา (Services & Solutions) จากองค์กร Enterprise Asia ในการประกวด International Innovation Awards : IIA 2020 และล่าสุดได้รับรางวัล ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมดีเด่น ด้านนวัตกรรม ประเภทชมเชย จากสำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจ (สคร.) ในการประกวดรางวัล รัฐวิสาหกิจดีเด่น (SOE Award) ประจำปี 2564 โดย **“ANSAT”** เป็นการนำ Big Data มาวิเคราะห์ทำแบบจำลอง (Model) พยากรณ์ค่าความเค็มใน แม่น้ำเจ้าพระยาแบบอัตโนมัติล่วงหน้า 1-3 วัน โดยวิเคราะห์จากข้อมูล ทั้งภายในและภายนอกองค์กร ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพื่อนำมาใช้วางแผน บริหารจัดการการสูบน้ำดิบและผลักดันน้ำเค็ม ช่วยบรรเทาผลกระทบ จากปัญหาน้ำเค็มหนุนสูง

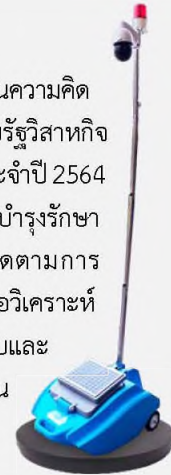
“Chlorine Next”

ได้รับรางวัล MEDAILLE D'OR SILVER MEDAL (เหรียญเงิน) ประเภท Computer Science - Software - Electronic - Electricity - Methods of Communication ในการประกวดและ จัดแสดงในงาน The 48th International Exhibition of Inventions Geneva โดย **“Chlorine Next”** เป็นแอปพลิเคชัน ที่ใช้รับการจ่ายคลอรีนที่สถานีสูบน้ำได้ ทุกที่ทุกเวลาผ่านโทรศัพท์มือถือ รวมทั้ง สามารถตรวจสอบคุณภาพน้ำแบบ เร็วใหม่ และมีระบบแจ้งเตือนเมื่อ คุณภาพน้ำผิดปกติ ช่วยให้มีความคล่องตัว ในการมาซื้อโรค อย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งแก้ปัญหาค่าคลอรีน อิสระคงเหลือต่ำกว่าเกณฑ์ในบางพื้นที่



“Camera Intelligent Alert (CIA)”

ได้รับรางวัลความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมดีเด่น ด้านความคิดสร้างสรรค์ ประเภทดีเด่น จากสำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจ (สคร.) ในการประกวดรางวัลรัฐวิสาหกิจดีเด่น (SOE Award) ประจำปี 2564 โดย “CIA” เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ตรวจสอบการก่อสร้างวางท่อหรือบำรุงรักษาท่อประปา ประกอบด้วยกล้องวงจรปิดที่ให้ผู้ควบคุมงานติดตามการปฏิบัติงานแบบเรียลไทม์ รวมทั้งใช้ Big Data ในการสร้าง AI เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบ Deep Learning จากภาพถ่าย ช่วยตรวจจับและแจ้งเตือนกรณีที่พบงานก่อสร้างวางท่อไม่เป็นไปตามมาตรฐาน ทำให้การก่อสร้างมีความถูกต้องรัดกุม

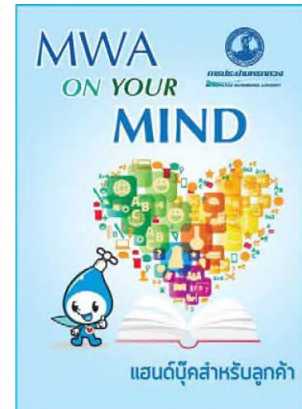


“Salt-board บอกคุณภาพ”

ได้รับรางวัลบริการภาครัฐ ประเภทนวัตกรรมบริการ จากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (ก.พ.ร.) ในการประเมินรางวัลเลิศรัฐ ประจำปี 2564 โดย “Salt-board บอกคุณภาพ” เป็นการคาดการณ์คุณภาพน้ำประปาล่วงหน้า 24 ชั่วโมงโดยเฉพาะช่วงที่เกิดภัยแล้งและน้ำทะเลหนุนสูง ซึ่งทำให้น้ำประปามีรสกร่อยบางพื้นที่และบางช่วงเวลา แสดงผลในรูปแบบแผนภูมิคอลอर्डและตารางค่าความนำไฟฟ้า ทั้งในมิติของระดับความรุนแรง พื้นที่ได้รับผลกระทบ และช่วงเวลา ช่วยให้ประชาชนสามารถวางแผนการใช้และสำรองน้ำในช่วงเวลาที่เหมาะสม



ภาพ Smart Pressure Gauge Plus



ภาพ MWA on Your Mind



ภาพ Spray On



ภาพ วารีภูษ v2

นอกจากผลงานข้างต้นแล้ว กปน. ยังมีนวัตกรรมอื่น ๆ ที่ช่วยพัฒนางานประปาให้ดียิ่งขึ้น อาทิ “การปฏิวัติของจิต” อุปกรณ์ที่ใช้เปิดปิดประตูน้ำ (Valve Key) สำหรับงานซ่อมท่อประปาที่แตกรั่ว ซึ่งได้รับรางวัล Golden Award จากสมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น) ในการประกวด Thailand Kaizen Award 2020 ประเภท Genba Kaizen “วารีภูษ V2” หุ่นยนต์สำรวจและตรวจวัดคุณภาพน้ำในคลองส่งน้ำดิบ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารจัดการระบบผลิตน้ำประปา “Spray On” ชุดทำความสะอาดอุปกรณ์แบบพกพา ช่วยควบคุมความสะอาดในการจัดบรรจบท่อหรือซ่อมท่อประปา “MWA on Your Mind” คู่มือที่ทำให้ประชาชนเข้าใจและเข้าถึงข้อมูลการให้บริการงานประปาอย่างยิ่งขึ้น “Smart Pressure Gauge Plus” อุปกรณ์วัดแรงดันน้ำแบบพกพา อำนวยความสะดวกในตรวจสอบและแก้ไขปัญหาหน้าประปาไหลอ่อนหรือไม่ไหล เป็นต้น

ทุกนวัตกรรมล้วนจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ที่สามารถนำมาสานต่อ เพื่อพัฒนางานประปาทั้งด้านการบริหารจัดการน้ำ กระบวนการผลิตน้ำ และการบริการน้ำประปาให้ดียิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ กปน. จึงมุ่งมั่นที่จะสร้างนวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มศักยภาพขององค์กร และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ตามวิสัยทัศน์ของ กปน. คือ “เป็นองค์กรสมรรถนะสูงที่ให้บริการงานประปามีธรรมาภิบาล และได้มาตรฐานในระดับสากล”



ทุกคนเคยตั้งคำถามนี้กับตัวเองกันไหมคะ ว่าเราเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ในโลกที่ทุกวันนี้พวกเราทุกคนต่างใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความวุ่นวายพร้อมกับแบกภาระหน้าที่แสนจะหนักหนาสาหัส รู้สึกท้อแท้และเบื่อหน่ายกับการทำงาน ในวันนี้จะขอชวนทุกคนมาทำความรู้จักและมาหาคำตอบถึงเหตุผลในการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขไปพร้อม ๆ กันกับเรื่องราวของ “อิคไก” เพื่อพาทุกคนไปสัมผัสกับความรู้สึกที่อยากจะตื่นขึ้นมากในทุกเช้าและได้ทำในสิ่งที่รักอย่างมีความสุขในทุกวัน

ความหมายของคำว่า “อิคไก”¹

อิคไก (Ikigai) คือ หลักปรัชญาชีวิตแขนงหนึ่งของชาวญี่ปุ่น ว่าด้วยเรื่อง “**เหตุผลของการมีชีวิตอยู่**” เป็นแนวคิดที่ช่วยเติมเต็มกำลังใจให้กับผู้ที่กำลังสูญเสียพลังใจระหว่างการเดินทางของชีวิต ให้รับรู้ถึงคุณค่าของการมีชีวิต และใช้เวลาอย่างรู้คุณค่า

คำว่า “**อิคไก**” มีที่มาจากคำว่า “**อิคิ**” ซึ่งแปลว่า การใช้ชีวิต และคำว่า “**ไก**” ซึ่งแปลว่า คุณค่า เมื่อนำสองคำนี้มารวมกัน จึงเกิดเป็นคำที่มีความหมายว่า “**คุณค่าของการมีชีวิต**” ตรงกับจุดมุ่งหมายของปรัชญานี้ที่ต้องการให้เราตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ แนวคิดของหลักดังกล่าวเชื่อว่า การที่เราค้นหาความต้องการของตัวเองพบ จะทำให้เราใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข



หลักการของ “อิคไก”¹

ขั้นแรกของการใช้ชีวิตตามหลักปรัชญา

“อิคไก” สามารถทำได้โดยการตอบคำถาม 4 ข้อ ดังนี้

1. อะไรคือสิ่งที่คุณรักที่จะทำ
2. อะไรคือสิ่งที่สร้างรายได้ให้คุณ
3. อะไรคือสิ่งที่คุณทำได้ดี
4. สิ่งในโลกหรือสังคมกำลังต้องการ

ทฤษฎีวงกลมของ “อิกิไก” 1

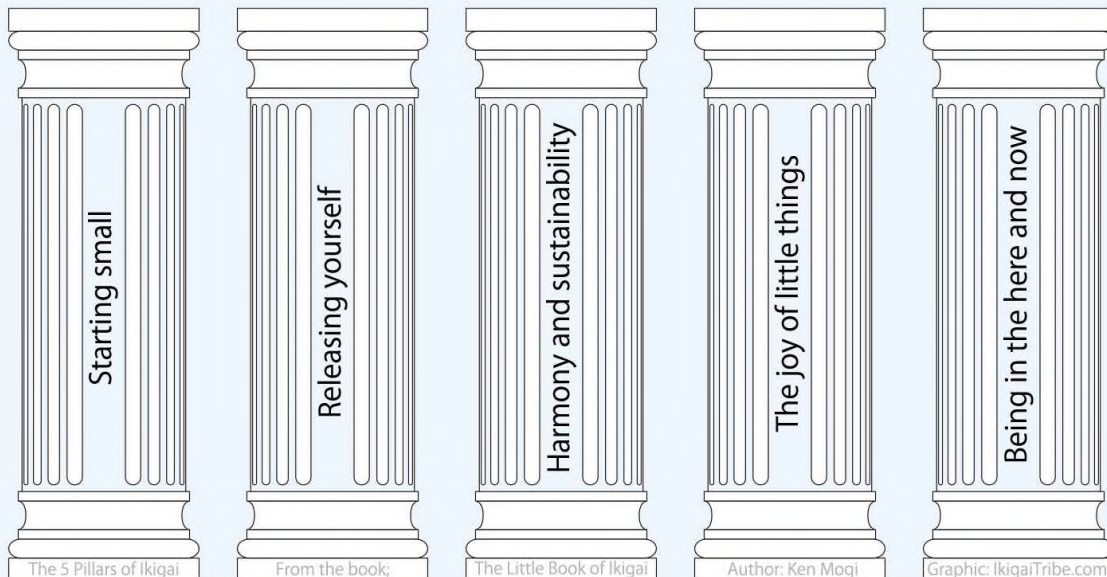
เมื่อนำ สิ่งที่เรา รัก รวมกับ สิ่งที่เรา ถนัด ก็จะเป็น ความหลงใหล (Passion) นำสิ่งที่รัก รวมกับ สิ่งในโลกต้องการ จะเป็น หน้าທີ່ (Mission) นำสิ่งที่โลกต้องการ รวมกับ สิ่งที่เราสร้างรายได้ ก็จะเป็น งาน (Vocation) นำสิ่งที่ถนัด รวมกับ สิ่งที่เราสร้างรายได้ ก็จะได้เป็น อาชีพ (Profession) หากขาดสมดุลที่ลงตัวก็จะทำให้เรารู้สึก ไร้ค่า ว่างเปล่า ไม่มั่นคง และไม่มั่นคง โดยหลักของทฤษฎีวงกลม 4 วง เชื่อว่า เมื่อพบทวนอย่างลึกซึ้งเพียงพอ เราจะพบ “อิกิไก” ผ่านจุดร่วมของวงกลมทั้งสี่นั่นก็คือ การได้ทำสิ่งที่เราชอบ มีทักษะ และมีประโยชน์ต่อผู้อื่น แล้วสิ่งนั้นก็นำมาซึ่งผลตอบแทนที่ช่วยให้เราสามารถทำสิ่งนั้นต่อไปได้เรื่อย ๆ อิกิไก จึงหมายถึง “การได้ทำ สิ่งที่เรา รักเป็นอาชีพ”



เราสามารถค้นหา “อิกิไก” ได้จากที่ไหน? 2

Ken Mogi ชาวญี่ปุ่น ผู้เขียนหนังสือ The Little Book of Ikigai ผู้ซึ่งทำให้คำ ๆ นี้ ถูกเผยแพร่ไปทั่วโลก ในวงกว้าง กล่าวว่า อิกิไกประกอบด้วย “5 เสาหลัก” ด้วยกันเพื่อความสมดุลดังนี้

生き甲斐 IKIGAI



เสาหลักที่ 1 เริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ (Starting Small)

การเริ่มต้นทำจากสิ่งเล็ก ๆ แต่มันคือจุดเริ่มต้นที่ยิ่งใหญ่ในการที่อุทิศให้กับสิ่ง ๆ หนึ่งด้วยใจรักและความตั้งใจ ที่อยากทำให้ออกมาดี หากใครที่เคยไปเที่ยวญี่ปุ่น จะเห็นร้านราเมนเล็ก ๆ ทั่วประเทศ ที่เจ้าของลงมือทำเองกับมือ พวกเขาตั้งใจสร้างสรรค์อาหารคุณภาพดี เพื่อเสิร์ฟรสชาติที่ดีที่สุดแก่ลูกค้า





เสาหลักที่ 2 ปลดปล่อยตัวเอง (Releasing yourself)

การไม่ผูกติดหรือยึดติดตัวเองกับอาชีพหรือรายได้ หรือปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในอดีต คือการที่เราต้องยอมรับตัวเอง คุณ Ken Mogi กล่าวว่า **การจะทำให้ยิ่งใหญ่ได้ เราต้องปลดปล่อยพันธนาการตัวเองเสียก่อน เมื่อนั้นเราจะพบกับจักรวาลความเป็นไปได้อันไร้ขีดจำกัด**



เสาหลักที่ 3 สอดคล้องและยั่งยืน (Harmony and sustainability)

การมีชีวิตรอยู่อย่างสอดคล้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม เป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งของ “อิคิไก” เพราะมนุษย์เปรียบเสมือนต้นไม้ที่อยู่ในป่าใหญ่ ต้นไม้ทุกต้นล้วนมีผลต่อระบบนิเวศของมันไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง การกระทำของเราจึงต้อง **“สอดคล้องและยั่งยืน”** ต่อสังคมรอบตัวด้วย



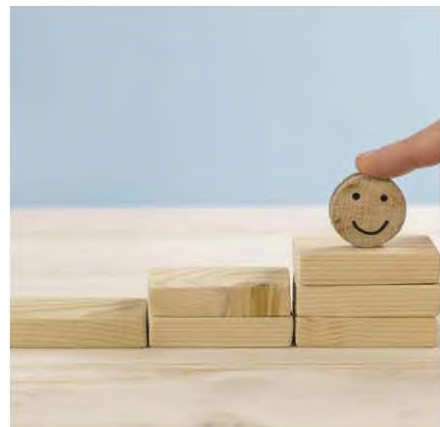
เสาหลักที่ 4 มีความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ (The joy of little things)

การมีความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวันส่งผลที่ดีต่อจิตใจ คุณบอย วิสูตร นักเขียนชื่อดังของเมืองไทย กล่าวว่า เราควรฝึกตัวเองให้มีความสุขกับเรื่องเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวันมากกว่ามีความสุขกับเรื่องพิเศษที่เกิดในบางโอกาส เพราะเราใช้ชีวิตอยู่กับความ **“ประจำวัน”** มากกว่าความพิเศษ เช่น การตื่นมาเดินออกกำลังกายตอนเช้า นั่งจิบกาแฟหอม ๆ ยามเช้าก่อนมาทำงาน

เสาหลักที่ 5 อยู่กับปัจจุบันขณะ (Begin in the here and now)

การที่เราจดจ่อและมีสมาธิอยู่กับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนทำให้ลืมเวลารอบตัว คุณ Hayao Miyazaki ผู้สร้างอนิเมะในตำนานของญี่ปุ่น (เจ้าของผลงาน : Spirited Away และ My Neighbor Totoro) กล่าวว่า **“รางวัลในการทำงานของผม ไม่ใช่เงินทองหรือถ้วยรางวัล แต่คือการทำงานในตัวเองต่างหาก”** เขาอยู่กับปัจจุบันขณะทุกครั้งที่ออกแบบอนิเมะ จึงอาจพูดได้ว่าเขาประสบความสำเร็จทุก ๆ วันเมื่อได้ทำงาน

โดยเสาหลักทั้ง 5 ที่กล่าวมา ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นครบถ้วนทั้งหมด ไม่ต้องเรียงตามลำดับก่อนหลัง แต่ต่างต้องจำเป็นต่อการทำความเข้าใจ “อิคิไก”



ตัวอย่างของการใช้ “อิคิไก” กับการทำงาน³

Image Source: IMDB

วันนี้จะขอหยิบยกเรื่องราวของคุณ Jiro Ono ในวัย 96 ปี ผู้ที่ถูกยกย่องว่าเป็น **“เทพเจ้าแห่งซูชิ”** โดยเริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ ด้วยการเปิดร้านซูชิที่ไม่มีใครรู้จัก ฝึกปรือฝีมือทุกวัน ใส่ใจในทุกรายละเอียดและความสะอาด สรรหาวัตถุดิบชั้นเลิศมาปรุงอาหาร จนในที่สุดกลายเป็นร้านที่ควรลองมากินสักครั้งในชีวิต อีกทั้งคุณ Jiro Ono ได้รับการบันทึกชื่อลงในกินเนสส์บุ๊ก (Guinness Book of World Records) ว่าเป็นพ่อครัวซูชิอายุมากที่สุดในโลกที่ยังคงทำงาน และร้านซูชิยาบาชิ จิโร่ เป็นร้านซูชิร้านแรกของโลกที่ควาร์รางวัล มิชลิน ไกด์ (Michelin Guide) 3 ดาว มาครองในปี 2007 รวมไปถึงในปี 2014 บาร์ค โอบามา ประธานาธิบดีสหรัฐฯ ในเวลานั้น ได้เดินทางเยือนญี่ปุ่นอย่างเป็นทางการ ทำให้รัฐบาลญี่ปุ่นรวบรวมร้านอาหารรสเลิศทั่วโตเกียวมาเป็นตัวเลือก และจากการประชุมที่กินเวลานาน ในที่สุดรัฐบาลลงความเห็นว่าต้องพาประธานาธิบดีสหรัฐฯ ไปรับประทานอาหารที่ร้านซูชิเล็ก ๆ ชื่อว่า **“ซูชิยาบาชิ จิโร่”** โดยหลังจากที่รับประทานอาหารเสร็จ บาร์ค โอบามา ได้กล่าวชื่นชมว่า **“นี่เป็นซูชิที่อร่อยสุดเท่าที่เคยกินมาเลย”** หลังจากที่ได้มีโอกาสได้ดูสารคดีเรื่อง *Jiro Dreams of Sushi (2011)* สารคดีเรื่องนี้ได้ให้ข้อคิดในเรื่องการทำงานและเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องของการใช้ **“อิคิไก”** โดยคุณ Jiro Ono เริ่มต้นทุกวันด้วยความตั้งใจทำงานที่ตัวเองรัก มองว่าเรื่องเงินเป็นเรื่องรอง สนใจแค่ว่าจะพัฒนาการทำซูชิให้มีความสมบูรณ์แบบขึ้นในทุก ๆ วันได้อย่างไร เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าคนที่รักและอุทิศทั้งชีวิตให้กับการทำงานว่าเป็นยังไง โดยในตอนต้นของสารคดีเรื่องนี้คุณ Jiro Ono ได้กล่าวไว้ว่า...

“ เมื่อเราตัดสินใจว่าเราจะทำอะไร เราจะต้องอุทิศตัวให้กับมัน เราต้องรักงานที่เราทำ และเราก็จะทำได้ดี เราต้องไม่บ่นงานที่เราทำ ถ้าบ่นก็คือเรายังรักมันไม่พอ เราต้องอุทิศชีวิตเพื่อพัฒนาฝีมือ มุ่งมั่นที่จะทำให้ดีขึ้น นั่นแหละคือเคล็ดลับ “ความสำเร็จ” และเป็นกุญแจสู่การได้รับการยอมรับ”

อ่านมาถึงตอนนี้ ทุกคนพอจะค้นหา “อิคิไก” ของตัวเองกันเจอไหมคะ ลองเริ่มต้นจากการมองหาความสุขจากสิ่งเล็ก ๆ ที่เราได้พบเจอ เมื่อหา “อิคิไก” เจอแล้ว เราก็จะได้สัมผัสถึงความสุขจากภายในจนทำให้เห็นถึงความหมายและคุณค่าของชีวิตในแบบของตัวเอง มุมมองและทัศนคติของเราก็จะกลายเป็นแง่บวก ทำให้เกิดความสมดุลในการใช้ชีวิตประจำวันและการทำงาน มีพลังใจในการสร้างสรรค์ผลงานที่ดีออกมาคงไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่าการที่ได้ทำงานที่เรารัก และมีความสุขกับสิ่งนั้นในทุกวัน ...ขอให้ทุกคนได้พบกับ “อิคิไก” ของตัวเองกันนะคะ...



JIRO DREAMS OF SUSHI

“MOUTHWATERING”
—Liam Neeson, IMDB
“A WORK OF ART”
—David Fenech, TIME OUT SYDNEY
“BREATHTAKING”
—Benjamin Millepied, SCREENSCENE
“ELEGANT”
—John Lurie, VARIETY

A FILM BY DAVID GELB
2011
www.sushimovie.com

Stay
positive
keep the faith

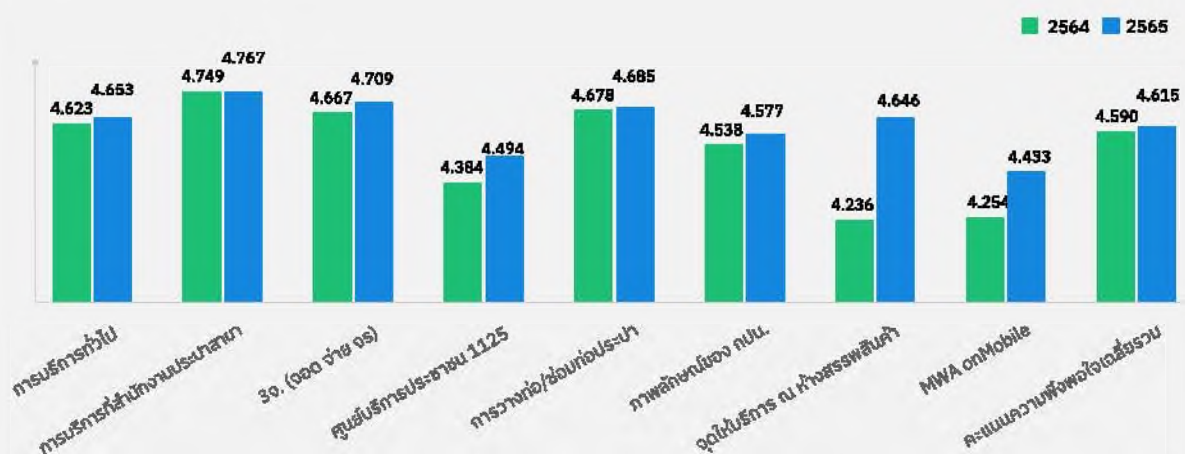
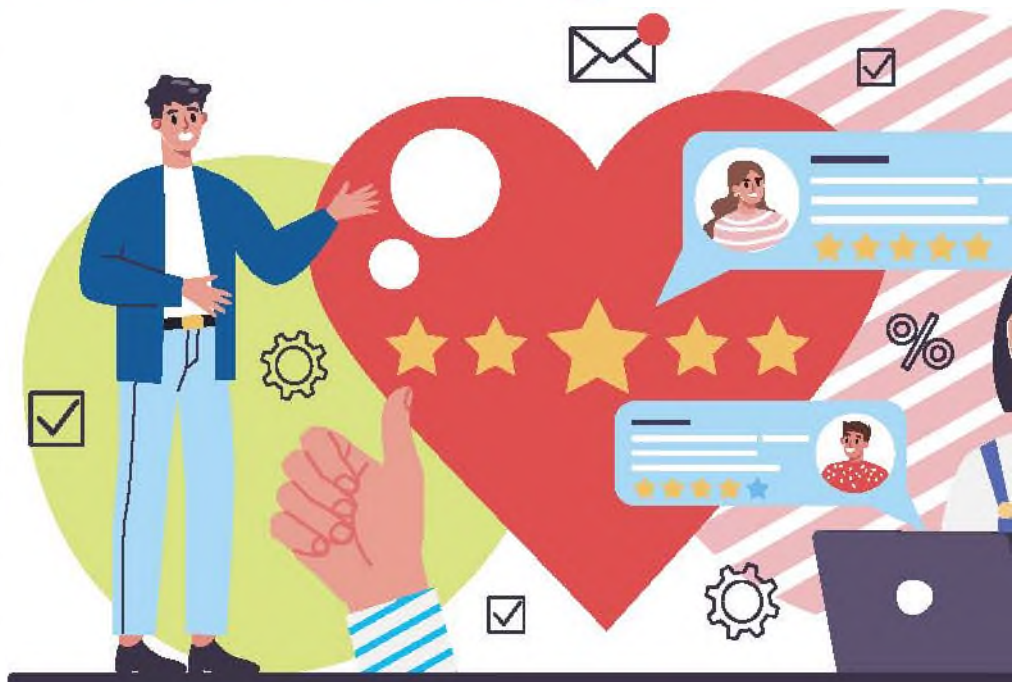
อ้างอิงจาก :

1. อยู่แล้วได้อะไร? 4 ข้อดีของการมีชีวิตตามหลักปรัชญาอิคิไก ใช้ชีวิตอย่างชาวญี่ปุ่น สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2565 จาก <https://undubzapp.com/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%8A%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%84%E0%B8%89%E0%B8%81/%E0%B8%9B%E0%B8%8A%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%AD%E0%B8%B4%E0%B8%84%E0%B8%89%E0%B8%81/>
2. “อิคิไก” ในการทำงาน & การใช้ชีวิต สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2565 จาก <https://www.carevisaassessment.com/ikigai/>
3. โอนะ จิโร่: ปราชญ์ชั้นครู เทพเจ้าแห่งวงซูชิญี่ปุ่น สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2565 จาก <https://thepeople.co/%E0%B9%88ono-jiro-japan-chef-sushi-sukiyabashi-jiro/>

ช่องทางดิจิทัล

กับการสร้างความสัมพันธ์ลูกค้า

เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2565 การประปานครหลวง (กปน.) ได้จัดประชุมสรุปผลสำรวจความพึงพอใจของลูกค้าของ กปน. ปีงบประมาณ 2565 ณ ห้องประชุมปิยะราษฎร์ อาคารสำนักงานใหญ่ และผ่านการประชุมทางไกลระบบเครือข่าย (Video Conferences) ด้วยโปรแกรม Cisco Webex Meetings โดยที่ปรึกษาจากบริษัท รีเสิร์ช อินเทลลิเจนซ์ จำกัด ได้นำเสนอผลการสำรวจและแนวทางพัฒนาปรับปรุงการให้บริการ ดังนี้



จากผลการสำรวจพบว่า คะแนนความพึงพอใจเพิ่มขึ้นในทุกด้าน โดยคะแนนเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.615 เพิ่มขึ้นจากปี 2564 กว่า 0.025 เมื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจต่อการใช้บริการที่สำนักงานประชาสัมพันธ์ของลูกค้านักแต่ละ Generation พบว่า ลูกค้ากลุ่ม Gen Y มีความพึงพอใจสูงสุดที่ระดับคะแนน 4.801 และลูกค้ากลุ่ม Gen Z มีความพึงพอใจต่ำที่สุดที่ระดับคะแนน 4.709 โดยประเด็นที่ลูกค้าต้องการให้สำนักงานประชาสัมพันธ์พัฒนาปรับปรุงมากที่สุดได้แก่ การประชาสัมพันธ์ข้อมูลเรื่องประปา เช่น การหยุดจ่ายน้ำ และการให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์และดึงดูดใจ

ผลสำรวจการใช้ช่องทางดิจิทัลพบว่า ลูกค้า ร้อยละ 6.85 ใช้บริการ แอปฯ MWA onMobile โดยบริการที่ลูกค้าเลือกใช้ผ่านแอปฯ มากที่สุด คือ การรับฟังข้อมูลข่าวสาร หรือตรวจสอบข้อมูล คิดเป็นร้อยละ 97.67 จากผู้ใช้บริการแอปฯ ทั้งหมดทั้งนี้ลูกค้าเสนอแนะให้แอปฯ มีการอัปเดตข้อมูลการชำระค่าน้ำประปาให้รวดเร็วมากขึ้นสามารถชำระค่าน้ำประปาที่เกินกำหนดชำระ มีขั้นตอนการเช็กยอดค่าน้ำประปาที่ง่ายขึ้น และการอัปเดตข้อมูลข่าวสารด้านการบริการตลอดเวลา

ข้อเสนอแนะ ลูกค้าส่วนใหญ่มีความต้องการให้ กปน. ปรับลดค่าธรรมเนียมในการต่อมิเตอร์ (ค่าธรรมเนียมระงับการใช้น้ำชั่วคราว) เมื่อชำระค่าน้ำประปาเกินกำหนด และให้การชำระค่าน้ำประปาเกินกำหนดสามารถชำระได้ทุกช่องทาง

นอกจากนี้ ที่ปรึกษาฯ ได้ให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมว่า กปน. ควรมุ่งเน้นประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางดิจิทัล พัฒนาการให้บริการผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ เช่น มีการควบคุมค่ากลางการใช้น้ำของผู้ใช้น้ำในแต่ละเดือน และมีระบบแจ้งเตือนอัตโนมัติไปยัง MWA onMobile เพื่อให้รู้ระดับการใช้น้ำที่ไม่ปกติซึ่งเกี่ยวข้องกับท่อรั่วภายใน ควรมีการเพิ่มการใช้เทคโนโลยีมาให้บริการ ณ สำนักงานประชาสัมพันธ์ เช่น การใช้ Tablet ในการกรอกข้อมูลการขอติดตั้งประปาใหม่ หรือลดการใช้เอกสารเพื่อใช้ในการทำธุรกรรมที่ไม่จำเป็นลง เช่น เอกสารในการเปลี่ยนแปลงรายละเอียดผู้ใช้น้ำ เป็นต้น



QWATER Diamond

(คะแนนเพิ่มเป็นต่อเพียง 3 ปี)

Grand Diamond

(คะแนนเพิ่มเป็นต่อเพียง 3 ปี)

หน่วยงานได้รับรางวัล
สำนักงานประปา
• สาขาบางบัวทอง

Diamond

หน่วยงานได้รับรางวัล
สำนักงานประปา
• สาขาลาดพร้าว
• สาขาปิ่นเกล้า
• สาขาสุวรรณภูมิ
• สาขาดอกสลับ
• สาขาสบสวัสดิ์
• ฝ่ายการตลาด
และลูกค้าสัมพันธ์

รางวัล MWA QWATER Awards 2022



กปน. ได้กำหนดให้มีการมอบรางวัล “MWA QWATER Awards 2022” เพื่อเป็นการชื่นชมและยกย่องหน่วยงานที่ให้บริการผู้ใช้น้ำโดยตรง ด้วยการพิจารณาจากคะแนนสำรวจความพึงพอใจของผู้ใช้บริการของ กปน. ปีงบประมาณ 2563-2565

โดยแบ่งรางวัลเป็น 4 ประเภท คือ

1. QWATER Diamond
2. QWATER Platinum
3. QWATER Gold และ
4. รางวัลสนับสนุนการให้บริการ



QWATER Platinum

(คะแนนเพิ่มเป็นต่อเพียง 2 ปี)

หน่วยงานได้รับรางวัล
สำนักงานประปา
• สาขาประจวบ
• สาขาบางเขน

QWATER Gold

(คะแนนเพิ่มเป็น 1 ปี)

หน่วยงานได้รับรางวัล
สำนักงานประปา
• สาขาสุนทรวิ
• สาขาปิ่นเกล้า
• สาขาพญาไท
• สาขาภาณุรังษี
• สาขามกบุรี
• สาขามหาสวัสดิ์

QWATER รางวัลสนับสนุน การให้บริการ

หน่วยงานได้รับรางวัล
สำนักงานประปา
• สาขาพระโขนง
• สาขาทุ่งมหาเมฆ
• สาขาสุนทรปราการ
• สาขามกบุรี

รู้จัก METAVERSE

Metaverse เป็นอินเทอร์เน็ตแอปพลิเคชันแบบใหม่ ที่มีการประสานกันของเทคโนโลยีใหม่ ๆ มากมาย โดยเปิดให้ผู้ใช้งานได้รับประสบการณ์ที่สมจริงจากเทคโนโลยีเสมือนจริง (Reality Technology) โดยอิงจากเทคโนโลยีการจำลองวัตถุจริงให้ออกมาในรูปแบบเสมือน (Digital Twin Technology) ด้วยการสร้างระบบเศรษฐกิจจากเทคโนโลยี Blockchain และเชื่อมต่อโลกเสมือนกับโลกแห่งความเป็นจริงเข้าด้วยกันบนระบบเศรษฐกิจ ระบบสังคม และระบบอัตลักษณ์ โดยอนุญาตให้ผู้ใช้งานแต่ละคนสามารถเข้าถึงผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ และปรับแต่งโลกเสมือนได้ หรือกล่าวง่าย ๆ ก็คือ ผู้คนสามารถเข้าไปสื่อสาร จัดกิจกรรม สร้างสังคม หรือทำธุรกิจในโลกเสมือนจริงได้ นับเป็นอีกก้าวสำคัญของการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีผสมผสานกับโลกแห่งจินตนาการอย่างไร้ขอบเขต Metaverse ยังคงเป็นแนวคิดที่ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และผู้เข้าร่วมแต่ละคนสามารถเติมเต็มความหมายของ Metaverse ได้ด้วยตัวเอง

Metaverse

เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีอะไรบ้าง



1. AR หรือ Augmented Reality ความเป็นจริงเสริม เป็นการนำโลกเสมือนเข้ามาผนวกกับโลกแห่งความเป็นจริง ซึ่งสามารถใช้งานได้บนอุปกรณ์ทั่วไปอย่าง มือถือ ไอแพด หรือแท็บเล็ต ในมุมมองของผู้ใช้งานจะเห็นเป็นภาพสามมิติที่ลอยอยู่เหนือวัตถุหรือสภาพแวดล้อมในโลกจริง ในวงการธุรกิจเริ่มมีการใช้ AR เข้ามาผสมผสานกับการขายสินค้ากันบ้าง เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นชัด ๆ ว่าสินค้าที่เลือกมีลักษณะเป็นอย่างไรเมื่อมาอยู่ในมือเราจริง ๆ โดยที่ไม่ต้องไปเดินเลือกดูถึงหน้าร้าน

2. VR หรือ Virtual Reality

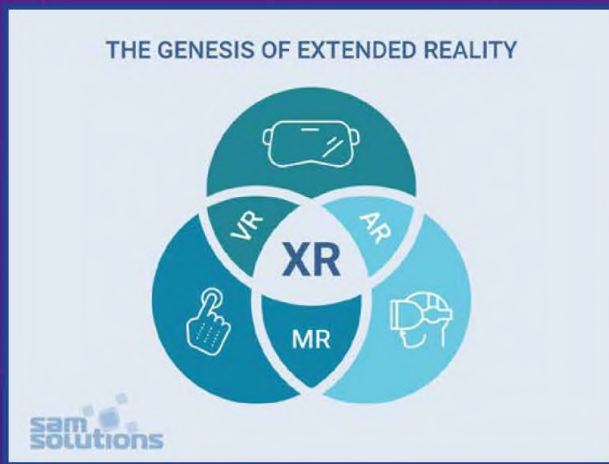
ความเป็นจริงเสมือน เป็นการจำลองสภาพแวดล้อมขึ้นมาใหม่ทั้งหมดในโลกเสมือน และเปิดให้เรารับรู้ได้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 4 (รูป เสียง กลิ่น ความรู้สึก) ซึ่งจะแยกความรู้สึกของเราออกจากโลกความจริง (ไม่ใช่การโอนถ่ายจิตเหมือนที่เห็นกันในหนังนะครับ เพียงแค่เราให้ความสนใจต่อ VR มากจนตัดการรับรู้ ออกจากโลกความจริงไปในช่วงเวลาที่ใช้ VR เท่านั้น) แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเทคโนโลยี VR ยังไม่ได้เผยแพร่กันอย่างกว้างขวางเท่าที่ควร เนื่องจากยังเป็นเทคโนโลยีใหม่ อุปกรณ์หลักและเสริมมีหลายชิ้น ราคาแพงๆ แล้วค่อนข้างแพง จึงยังไม่มีใครนิยมซื้อมาใช้ติดบ้านเท่าไร ยกเว้นคุณเป็นสายเกมเมอร์ ยูทูปเบอร์อยู่แล้ว หากทว่าถ้าเห็นความสำคัญของ VR แล้วล่ะก็ การมีเทคโนโลยีแบบนี้ติดบริษัทไว้ก็พัฒนาองค์กรได้ดีขึ้นได้ครับ



3. MR หรือ Mixed Reality

เป็นการนำ VR และ AR มาผสมโรงเข้าด้วยกัน วัตถุที่มองเห็นจะมีมิติที่สมจริงมากขึ้นไม่ลอยไปลอยมาเหมือน AR สามารถตอบสนองต่อการกระทำของเราได้ เช่น ถ้าผลักลูกบอลโดนกำแพง ก็จะเด้งกลับมาเหมือนในโลกจริง ตัว MR พึ่งพาเพียงแค่อุปกรณ์ตัวเดียวคือแว่น MR ไม่ต้องใช้ถืองมือหรือ Controller Stick ในการควบคุมโลกเสมือน ตัวแว่นจะทำงานซ้อนภาพเสมือนทับกับภาพในโลกจริงเพียงแค่ขยับมือ ภาพเหล่านั้นก็จะเคลื่อนไหวไปตามท่าทางของคุณ ซึ่งเทคโนโลยี MR ที่เตรียมวางจำหน่ายก็มี อาทิ Magic Leap One, Microsoft HoloLens และ Apple MR headset (2022)





4. XR หรือ Extended Reality

เป็นส่วนขยายความเป็นจริง เป็นขั้นที่ยิ่งกว่า AR VR และ MR เพราะเป็นการนำทั้งสามอย่างมาผสมรวมกัน สามารถเชื่อมต่อข้อมูลกับเครือข่ายและมีปฏิสัมพันธ์กับคนจริง ๆ ในโลกเสมือนกับผู้ใช้งานอื่น ๆ ซึ่งสามารถควบคุมการใช้งานได้ผ่านคำสั่งท่าทาง (Gesture) หรือผ่านอุปกรณ์ควบคุม (Controller) ด้วยความพิเศษของเทคโนโลยีนี้ที่ไปไกลกว่าตัวอื่น ๆ ทำให้ในตอนนี้เทคโนโลยี XR ยังถูกจำกัดอยู่เฉพาะกิจกรรมของงานอุตสาหกรรม ในด้านการฝึกทักษะแรงงาน การซ่อมบำรุง การออกแบบและการตรวจสอบวิเคราะห์ประสิทธิภาพเท่านั้น



ตอนนี้ หากคุณอยากทดลองใช้เทคโนโลยี AR แบบที่ไม่ต้องพึ่งอุปกรณ์ คุณก็สามารถเข้าใช้งานได้ง่าย ๆ สบาย ๆ ครับ คลิกที่ลิงก์นี้ app.spatial.io โปรแกรมนี้คือโปรแกรมประชุม (Meeting) ครับ คล้าย ๆ Zoom หรือ Google Meet แต่จะเพิ่มลูกเล่นตรงที่เราสามารถสร้าง Avatar เป็นโมเดลสามมิติ เลือกชุด เลือกสีผิวได้เอง และยังสามารถเลือกห้องประชุมได้หลากหลายทั้งแบบ Outdoor, Auditorium เป็นต้น ฟังก์ชันการใช้งานมีทั้งแชร์หน้าจอ วางรูป วางคลิป แปะโน้ต ฯลฯ ลองไปเล่นกันดูครับ

เป็นอย่างไรบ้างครับ เมื่ออ่านมาถึงตรงนี้ก็ทำให้เราพอเข้าใจเบื้องต้นได้ว่า การพัฒนาเทคโนโลยี Metaverse ไม่ได้หยุดอยู่แค่การสร้างเกมและภาพยนตร์ในโลกออนไลน์เท่านั้น แต่ยังสามารถต่อยอดไปสู่อาชีพหรือการทำงานรูปแบบอื่น ๆ เข้าไปอีกด้วย เพราะนี่คือ ยุคโลกมายาเสมือน ที่อะไรก็เกิดขึ้นได้ ซึ่งการประยุกต์ใช้ Metaverse กับการใช้งานต่าง ๆ ที่น่าสนใจจะมีอะไรบ้างนั้น ขอฝากให้ท่านผู้อ่านติดตามได้ในเร็ว ๆ นี้ครับ

ลดสัมผัสเงินสด

ลดความเสี่ยงโควิด-19

จ่ายค่าน้ำง่าย ๆ ผ่าน App **MWA onMobile**



โหลดเลย!



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



☎ 1125



mwa.co.th



@MWATHailand



สายเขียวต้องรู้!

กัญชา 101

รู้ครบจบใน 2 หน้า



กัญชา ชื่อนี้หลายคนน่าจะรู้จักและเคยได้ยินในฐานะเป็นยาเสพติดให้โทษชนิดหนึ่ง แต่ล่าสุดเมื่อวันที่ 9 มิ.ย. 2565 ประกาศของกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 พ.ศ. 2565 ได้ออกมา โดยระบุว่า ส่วนต่าง ๆ ของพืชกัญชา ได้แก่ ช่อดอก เปลือก ลำต้น เส้นใย กิ่ง ก้าน ราก ใบ ไม่ว่าสดหรือแห้ง หรือจะเป็นกาก หรือ เศษที่เหลือจากการสกัด กัญชาและยางกัญชา ไม่ถือเป็นยาเสพติดอีกต่อไป แน่นอนว่า ถ้าจะให้พูดง่าย ๆ ก็คือ การปลดล็อกในครั้งนี้ ก็เท่ากับ ประชาชนสามารถ มี ปลุก และ ใช้ประโยชน์จากกัญชา ได้โดยไม่มีผิดตามกฎหมาย เลยกเช่น การปลูก พืชผักสวนครัวอื่น ๆ นั่นแหละครับ

แม้จะปลดล็อกกัญชาแล้ว แต่... มันก็ไม่เชิงว่าจะเสรี และอิสระ เสียทีเดียว ไขก๊อบบอกเล่า ขอสรุปสั้น ๆ ว่า อะไรทำได้ อะไรไม่ได้ ดังนี้เลย



ทำได้เลย ไม่ต้องขออนุญาต

- ✓ ปลูกได้เลย ไม่ต้องขอ **แต่ต้องทำการจดแจ้ง** ผ่านแอป "ปลุกกัญ"



- ✓ มีกัญชาและส่วนประกอบ เช่น ดิน ดอก กิ่ง ก้าน ใบ ราก และ ครอบครอง สารสกัดที่มีค่า THC **ไม่เกิน 0.2%**

- ✓ ขายส่วนของพืชกัญชา เช่น ดิน ดอก ใบ และ สารสกัดจากกัญชา ที่มีปริมาณ THC **ไม่เกิน 0.2%**

ทำได้ !

แต่ต้องขออนุญาต

- ! ขายเมล็ดพันธุ์ ขายกิ่งพันธุ์ ต้นกล้า (ตาม พ.ร.บ. พืชพิษ พ.ศ. 2518 ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์)

- ! การซื้อ-ขายสารสกัด **THC ที่มีสูงกว่า 0.2%** (ยังคงเป็นยาเสพติดให้โทษ ต้องมีใบอนุญาตทั้งผู้ซื้อและผู้ขาย)

- ! การนำส่วนประกอบของ กัญชามาทำเป็นผลิตภัณฑ์ เช่น อาหาร เครื่องดื่ม เครื่องสำอาง ยาสมุนไพรต่าง ๆ ต้องได้รับอนุญาต ตามกฎหมายประกอบอื่น ๆ



ห้ามทำ โดยเด็ดขาด

- ✗ ห้ามสูบกัญชาในที่สาธารณะ (ถนนหรือสวนสาธารณะ เหตุเดือดร้อนรำคาญ ตามประกาศของ สธ.)

- ✗ ห้ามใช้และจำหน่าย กับสตรีมีครรภ์ หรือสตรีให้นมบุตร

- ✗ ห้ามจำหน่ายแก่ ผู้มีอายุต่ำกว่า 20 ปี

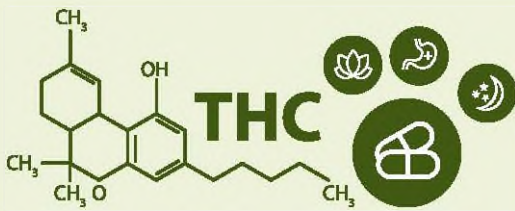
- ✗ ห้ามครอบครองสารสกัด THC ที่มีสูงกว่า 0.2% โดยไม่ได้รับอนุญาต ยังคงมีความผิด

อย่าลืมว่า แม้ ต้นกัญชา หรือ ส่วนประกอบ จะไม่ถือเป็นยาเสพติด แต่.... ยังยกเว้น สารสกัด THC ซึ่ง ถ้ามีปริมาณสูงกว่า 0.2% ยังถือว่าเป็นยาเสพติด และยังต้องได้รับอนุญาต แล้ว ... THC คืออะไร



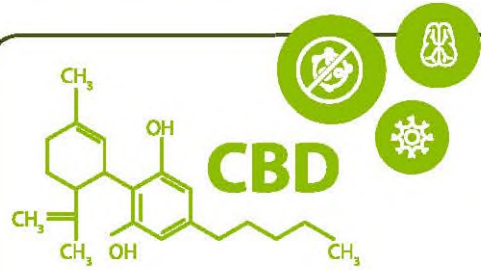
ก่อนจะไปรู้ว่า THC คืออะไร ขออธิบายย้อนกลับไปที่สัณฐานหนึ่งก่อนว่า THC มาจากไหน ซึ่งเหตุผลของการปลดล็อกกัญชาออกจากบัญชียาเสพติดนั้น เป็นเพราะว่าทางการแพทย์มีการนำประเด็นเรื่องของสารประกอบของกัญชา มาใช้ประโยชน์ทางการแพทย์จำนวนมาก

กัญชาเป็นพืชที่มีการออกฤทธิ์ที่สำคัญหลัก ๆ 2 ส่วน คือ กลุ่มสารที่เรียกว่า Cannabinoid (แคนนาบินอยด์) ซึ่งเป็นกลุ่มสารที่พบได้มากในพืชกัญชา มีสารประกอบอยู่ 2 ชนิดหลัก ๆ ที่เรารู้จักกันคือ Tetrahydrocannabinol (THC) และ Cannabidiol (CBD)



THC ชื่อที่เราคุ้นหูมากในช่วงนี้ พบมากในกัญชา ทางแพทย์มีงานวิจัยว่า ถ้าเราใช้สาร THC ในปริมาณที่เหมาะสม จะมีคุณสมบัติและสรรพคุณทางการแพทย์มากมายเช่นกัน โดยสามารถนำมาใช้เพื่อลดอาการต่าง ๆ เช่น 1.ภาวะคลื่นไส้อาเจียนจากเคมีบำบัด 2.โรคลมชักที่รักษายาก 3.ภาวะกล้ามเนื้อหดเกร็งในผู้ป่วยโรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง 4.ภาวะปวดประสาท 5.ภาวะเบื่ออาหารในผู้ป่วย AIDS ที่มีน้ำหนักตัวน้อย 6.เพิ่มคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยระยะสุดท้าย

แต่มีข้อดีก็ต้องมีข้อเสียคือ เมื่อได้รับในปริมาณมากจะทำให้เกิดการมึนเมา เคลิบเคลิ้ม ใจสั่น หน้ามืดและอาจมีภาพหลอน และถ้าเราใช้อย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดการติดยา ทำให้ต้องใช้เพิ่มปริมาณขึ้น และอาจจะทำให้เกิดอาการติดได้



สาร CBD ไม่ถือเป็นยาเสพติด พบมากในกลุ่มกัญชง แต่ในกัญชาก็มีสารนี้เช่นกัน เป็นสารที่ไม่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท เรียกกัญชง ๆ ว่า ไม่ใช่ทำให้คนมึนเมา CBD ใช้ออกฤทธิ์เพื่อการผ่อนคลาย ลดอาการปวด ควบคุมอาการชัก อาการอักเสบ คลายเครียด คลายกังวล เป็นต้น ไม่ทำให้เกิดอาการติดยาหรือติดยา ซึ่งจริง ๆ มีใช้ในผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์อยู่ระยะหนึ่งแล้ว

ในต้นกัญชา 1 ต้น มีสาร THC 12% แต่จะสกัดเป็นสาร CBD ได้เพียง 0.3% ดังนั้นหากเราต้องการสาร CBD ควรไปหาผลิตภัณฑ์ที่สกัดสาร CBD โดยเฉพาะ จะดีกว่าการสูบกัญชาโดยตรง เพราะนอกจากจะทำให้ได้รับสาร CBD น้อยมาก แต่อาจทำให้ได้รับ THC มากเกินไปด้วย ซึ่งรวม ๆ แล้วอาจจะส่งผลร้ายมากกว่าดี

จะเห็นได้ว่าสารสกัดจากกัญชานั้นมีคุณสมบัติมากมาย แต่ก็มีโทษที่ร้ายแรงเช่นกัน การนำผลผลิตจากกัญชาไปใช้ควรได้รับการศึกษาและหาข้อมูลประกอบให้ชัดเจน การนำไปใช้ในทางการแพทย์อาจไม่น่าเป็นห่วงเท่าไร เพราะน่าจะมีการค้นคว้าหาข้อมูลโดยละเอียดแล้ว

แต่สิ่งที่กังวลคือ การใช้กัญชาในการประกอบอาหาร เชื่อว่าหลายธุรกิจอาหารก็อยากจะทำสร้างจุดขายของตัวเอง การนำกัญชามาใช้ประกอบอาหาร ควรคำนึงถึงปริมาณ THC และ ควรใส่ในปริมาณที่เหมาะสมและต้องมีการศึกษาหาความรู้ก่อนทุกครั้ง และที่สำคัญ หากใช้ในการทำอาหารขาย ควรมีคำเตือนหรือป้ายเตือนให้ผู้ซื้อผู้ทานทราบเสมอว่า เมนูของเรานั้นมีส่วนประกอบของกัญชา ซึ่งเรื่องนี้ถือเป็นกฎหมาย ร้านต้องปฏิบัติตาม เพราะแม้จะถือเป็นอาหารแต่หากมีส่วนประกอบของกัญชา ก็ไม่สามารถจำหน่ายให้กับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี หรือ สตรีมีครรภ์ได้เช่นกัน และอาจทำให้ผู้ที่แพ้สารสกัดเกิดอันตรายถึงชีวิตได้



ทั้งนี้หากใครสนใจข้อมูลรายละเอียดของเรื่องกัญชา สามารถเข้าไปอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุข หรือ สแกน QR Code นี้ได้เลย





4 ทึบส์

ลดโลกร้อน

เริ่มง่าย ๆ จากสิ่งรอบตัวเรา

สภาวะโลกร้อน เป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่พบปัญหาได้จากทั่วโลก เราได้เห็นแคมเปญรณรงค์เสริมสร้างพฤติกรรมที่ช่วยกันลดโลกร้อนกันอย่างมากมาย เพื่อโลกของเรา เพื่ออนาคตของพวกเราทุกคน ไขก๊อบอกทึบส์วันนี้ เลยขอแนะนำ 4 วิธีลดโลกร้อนที่ทำได้ง่าย ๆ ด้วยตัวคุณเองด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคุณจากสิ่งรอบตัว รับรองได้ว่า ทุกการกระทำของเรา จะเป็นหนึ่งแรงที่ช่วยลดการเกิดสภาวะโลกร้อน และช่วยเหลือโลกของเราได้อย่างแน่นอน



ใช้น้ำอย่างให้ประหยัด

การประหยัดน้ำคือการที่เราใช้น้ำเท่าที่จำเป็น ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยลดโลกร้อนได้เช่นกัน เพราะถ้าเรามีการใช้น้ำในปริมาณมากขึ้น การผลิตน้ำก็ต้องเพิ่มกำลังการผลิตให้สูงขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการใช้พลังงานเช่นกัน

วิธีการประหยัดน้ำหลาย ๆ ท่านคงทราบกันดีอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็น ปิดน้ำเมื่อไม่ใช้ ไม่เปิดน้ำปล่อยไหลตอนแปรงฟัน สระผม หรือล้างจาน เลือกใช้อุปกรณ์ประหยัดน้ำที่ได้รับ การรับรองฉลากประหยัดน้ำของการประปานครหลวง ซึ่งก็จะเป็นการเริ่มต้นในการช่วยใช้ทรัพยากรน้ำได้อย่างคุ้มค่า



ลดการใช้พลังงานในบ้านเรา

การใช้พลังงานเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาโลกร้อนได้ ทำให้ถึงเป็นเช่นนั้น... นั่นเพราะว่า เมื่อเรามีการใช้พลังงานก็ต้องมีการสร้างพลังงาน เมื่อต้องสร้างพลังงานเพื่อส่งมอบไปยังประชาชน ก็ต้องมีการผลิต เมื่อต้องการใช้เยอะ การผลิตก็ต้องผลิตเยอะขึ้น ซึ่งทั้งหมดนั้นล้วนส่งผลต่อการเกิดสภาวะโลกร้อนโดยตรงเลย

การลดใช้พลังงานจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยลดโลกร้อนได้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น ถอดปลั๊กเมื่อไม่ใช้ เช่น ที่ชาร์จโทรศัพท์ที่ไม่เสียบทิ้งไว้ ปิดไฟเมื่อไม่อยู่ จุดไหนที่ต้องเปิดตลอดทั้งคืน อาจพิจารณาเปลี่ยนเป็นหลอด LED หรือเลือกใช้ไฟแสงสว่างชนิดที่ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ลดการใช้เครื่องปรับอากาศ หรือเลือกใช้เครื่องปรับอากาศที่มีประสิทธิภาพในการใช้พลังงาน โดยอาจเลือกจากค่า SEER ที่ระบุบนฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5 ซึ่งค่ายิ่งสูงยิ่งประหยัดพลังงาน ยิ่งทำให้ใช้พลังงานน้อย ยิ่งจ่ายค่าไฟน้อยช่วยทั้งเราช่วยทั้งโลกไปพร้อม ๆ กัน





เลือกใช้วัสดุ Recycle และใช้สิ่งของอย่างหมุนเวียน Reuse

การใช้สิ่งของอย่างหมุนเวียนก็เป็นอีกช่องทางหนึ่งในการช่วยลดโลกร้อนได้อย่างยั่งยืน เช่น การลดใช้ภาชนะที่ย่อยสลายยาก เช่น โฟม กล่องโฟม หรือ พลาสติกที่ย่อยสลายยาก การลดใช้ภาชนะเหล่านี้จะช่วยลดปริมาณขยะ และลดกระบวนการกำจัดขยะได้ ซึ่งจะช่วยลดการเกิดสภาวะโลกร้อนได้...

แต่ถ้าลดยากหรือลดไม่ได้ การนำมาใช้ซ้ำ (Reuse) ก็จะช่วยบรรเทาได้บ้างเช่น กล่องอาหารพลาสติก แก้วกาแฟ แก้วน้ำ พลาสติกที่มีคุณภาพหรือหนาหน่อย เมื่อใช้ครั้งแรกแล้ว เราอาจจะล้างเก็บไว้ใช้ได้อีกหลายครั้ง ก็จะช่วยลดปริมาณได้เยอะเลย

นอกจากนี้ การลดการใช้ถุงพลาสติก เปลี่ยนไปใช้ถุงผ้า ก็เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ช่วยลดปริมาณขยะพลาสติก ช่วยลดขั้นตอนการกำจัดขยะได้เยอะมากเช่นกัน



เมื่อใช้ไปก็ต้องสร้างทดแทน

การช่วยลดโลกร้อน ไม่ใช่แค่การลดใช้ หรือ ใช้แต่น้อย แต่อีกช่องทางหนึ่งก็จะมีเรื่องการทดแทน และเพิ่มปริมาณ เช่น การปลูกต้นไม้ทดแทน จะช่วยให้เกิดการฟื้นฟูทางธรรมชาติ ซึ่งการปลูกต้นไม้ทดแทนให้ประโยชน์ที่หลากหลาย เช่น การปลูกต้นไม้จำนวนมากในสวนสาธารณะ หรือ การปลูกต้นไม้ในพื้นที่ธรรมชาติ จะช่วยให้เกิดการดูดซับการปล่อยก๊าซของเสียจากการใช้พลังงาน และการอุตสาหกรรมได้

ถ้ามองในมุมใกล้ตัวเรา การปลูกต้นไม้จะช่วยอะไรเราได้บ้าง... เช่น ถ้าเราปลูกต้นไม้ในบ้านเรามากพอ จะช่วยลดความร้อนที่เข้ามาในบ้าน เพิ่มความเย็นสบาย ทำให้ลดการเปิดแอร์หรือพัดลม ก็ถือเป็นการช่วยลดการใช้พลังงานได้ในทางอ้อมด้วยเช่นกัน



4 วิธีง่าย ๆ เหล่านี้เป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราสามารถเริ่มได้ที่ตัวเราเอง ย้ำกับตัวเองเสมอว่า **“ใช้เท่าที่จำเป็น ปิดเมื่อไม่ใช้”** เพียงเท่านั้นเราก็เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยลดโลกร้อน ลดการเปลี่ยนแปลงทางสภาพภูมิอากาศได้ด้วยเช่นกัน

อย่าลืมว่าโลกของเรามีเพียงใบเดียวเท่านั้น เราอาจจะไม่ได้ใช้ทรัพยากรธรรมชาติเพียงลำพัง แต่เราต้องมองถึงอนาคตของลูกหลานเราต่อไปด้วย ดังนั้นช่วยกันลดใช้พลังงาน ลดใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ใช้เท่าที่จำเป็น เพื่อโลกใบนี้ของเรา แล้วฉบับหน้าจะมีบทความน่าสนใจอะไร คอยติดตามกันต่อไปได้เลยครับ





Save Water for life

บริษัท ยูเอชเอ็ม กรุ๊ป

ขอร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์การใช้น้ำ
ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

บริษัท ยูเอชเอ็ม จำกัด

185/3 ถนนราชดำริ แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

Tel. 0-2651-9111 (20 Lines) Fax. 0-2255-4357-9

<http://www.uhm.co.th> e-mail : info@uhm.co.th

www.facebook.com/uhmgroup

Youtube : UHM GROUP CHANNEL

Download Application
UHM GROUP



Get it on
Google play



Download on the
App Store