



Life
NEWSLETTER

VOLUME 13
SEPTEMBER 14



บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน



เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์
ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุข ที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป
เพราะเอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่าทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้
ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็น
ต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน



www.egco.com

editor's talk

อาจกล่าวได้ว่าเบื้องหน้าของความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ของเอ็กโก กรุ๊ป ในวันนี้ ล้วนมีที่มาจากเบื้องหลังซึ่งประกอบด้วยปัจจัยในหลายๆ ด้าน หนึ่งในนั้นก็คือ “การพัฒนาธุรกิจ” ที่เป็นเสมือนฟันเฟืองสำคัญในการขับเคลื่อนให้องค์กรก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืน ดังเช่นความสำเร็จล่าสุดในการขยายธุรกิจของเอ็กโก กรุ๊ป สู่ออสเตรเลียกับโครงการโรงไฟฟ้าถ่านหิน “มาซินลอค” ซึ่งนับเป็นหนึ่งในโครงการขยายการลงทุนสู่ภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกของเอ็กโก กรุ๊ป

โรงไฟฟ้าถ่านหินมาซินลอค คือโครงการขยายธุรกิจผลิตไฟฟ้าแห่งที่ 2 ของ เอ็กโก กรุ๊ป ในฟิลิปปินส์ ซึ่งถือเป็นความสำเร็จที่ต่อเนื่องมาจากการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าแห่งแรกนั่นคือโรงไฟฟ้าเคซอน โดยในปัจจุบัน โรงไฟฟ้าเคซอนได้กลายเป็นโครงการที่ประสบความสำเร็จและสร้างผลกำไรอย่างสูงให้กับเอ็กโก กรุ๊ป ทั้งนี้ โรงไฟฟ้าถ่านหินมาซินลอคจะเป็นอีกหนึ่งบทพิสูจน์ที่แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของการบริหารจัดการและการพัฒนาธุรกิจที่ไม่หยุดยั้งของเอ็กโก กรุ๊ป ซึ่งจะนำไปสู่การต่อยอดความสำเร็จอย่างยั่งยืนในอนาคต

Life ฉบับเดือนกันยายน 2557 นี้ จึงขอนำเสนอหลากหลายเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับฟิลิปปินส์ อาทิ บทสัมภาษณ์ของคุณจอห์น พาลุมโบ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่สายงานพัฒนาธุรกิจต่างประเทศ 1 ที่ได้ร่วมพูดคุยถึงรายละเอียดที่น่าสนใจของการร่วมทุนครั้งล่าสุดของเอ็กโกในโรงไฟฟ้าถ่านหินมาซินลอค หรือจะเป็นคอลัมน์ talk tell told ที่พาไปทำความรู้จักกับโรงไฟฟ้าถ่านหินมาซินลอค รวมถึงบทสัมภาษณ์พิเศษ จาก ฯพณฯ เอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ ซึ่งได้กล่าวถึงทิศทางการเติบโตของธุรกิจผลิตไฟฟ้าไทยในฟิลิปปินส์ได้อย่างน่าสนใจ

และนี่คือภาพสะท้อนที่ชัดเจนของเอ็กโก กรุ๊ป ในวันนี้ ว่าเราจะยังคงเดินหน้าอย่างเต็มกำลังเพื่อการพัฒนาและเติบโตอย่างยั่งยืนและมั่นคงตลอดไป

เราไม่หยุดนิ่งที่จะร่วมสร้างผลงาน...เพื่อชีวิต

จารุณัน ไชคเจริญวานิช

จารุณัน ไชคเจริญวานิช
บรรณาธิการ



contents

5 news update

รอบรั้วเอ็กโก กรุ๊ป

10 EGCO Group focus

“มาชินลอค” ก้าวใหม่แห่งการเติบโต

14 financial highlight

สรุปผลการดำเนินงานเดือนมิถุนายน-สิงหาคม 2557

16 CSR for all

โรงไฟฟ้าใกล้โรงเรียน กับโครงการพลังงานเพื่อชีวิต
ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง

20 talk tell told

โรงไฟฟ้ามาชินลอค

26 inside expert

Light Up The Philippines ทำไม ‘ฟิลิปปินส์’
ถึงโดดเด่นขึ้นมากในเวทีการค้าอาเซียน รวมทั้งเอเชีย

30 money talk

เกษียนเร็วแบบไม่เครียด

32 go green

Office Energy Efficiency

34 outing

เที่ยวตามรอยบุญ...เชียงใหม่

38 eat in

Little Home ลิ้มรสอาหารฟิลิปปินส์ในบ้านหลังเล็ก

41 life motion

The Secret Life of Walter Mitty

42 happy-life

ตัวเราอยู่ที่ไหน

44 health

Magic Food สุดยอดอาหารต้านโรค หน้าหนาว

46 horoscope

48 FAQ

หน้านี้มีคำตอบ

49 calendar

ปฏิทินเอ็กโก กรุ๊ป





โครงการพบปะผู้บริหารและงานแถลงข่าวสื่อมวลชน



เอ็กโก กรุ๊ป ได้จัดงาน โครงการพบปะผู้บริหารและงานแถลงข่าวสื่อมวลชน ครั้งที่ 2 ณ โรงแรม The Okura Prestige Bangkok เมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2557 เพื่อรายงานและวิเคราะห์ผลการดำเนินงานทางการเงินของเอ็กโก กรุ๊ป



ในรอบระยะเวลาบัญชี 6 เดือน ปี 2557 รายงานความคืบหน้าและการลงทุนในโครงการต่างๆ และทิศทางการดำเนินธุรกิจของบริษัทฯ โดยเปิดโอกาสให้นักลงทุนและนักวิเคราะห์ รวมถึงนักข่าว ได้ซักถามข้อมูลต่างๆ ของบริษัทฯ

เอ็กโก กรุ๊ป ขยายฐานการลงทุนในฟิลิปปินส์ต่อเนื่อง ซื้อหุ้นโรงไฟฟ้าถ่านหิน ขนาด 630 เมกะวัตต์

เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2557 เอ็กโก กรุ๊ป ได้ซื้อขายและโอนหุ้นโดยทางอ้อมของบริษัท มาซินลอค พาวเวอร์ พาร์ทเนอร์ จำกัด หรือ เอ็มพีพีซีแอล (Masinloc Power Partners Co.Ltd. - MPPCL) ในสัดส่วนร้อยละ 40.95 จากบริษัท เออีเอส ฟิล อินเวสเม้นท์ จำกัด (AES Phil Investment Pte. Ltd.) ซึ่งจดทะเบียนในประเทศสิงคโปร์ เสร็จสมบูรณ์แล้ว เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2557 พร้อมกันนี้ได้มีการลงนามในสัญญาผู้ถือหุ้นในวันเดียวกัน โดยการซื้อขายและโอนหุ้นครั้งนี้มีมูลค่า 453 ล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือคิดเป็น 14,750 ล้านบาท ส่งผลให้ปัจจุบันโรงไฟฟ้ามาซินลอคถือหุ้นโดยเออีเอส ในสัดส่วนร้อยละ 51 เอ็กโก กรุ๊ป ร้อยละ 40.95 และบริษัทการเงินระหว่างประเทศ (International Finance Corporation - IFC) ร้อยละ 8.05

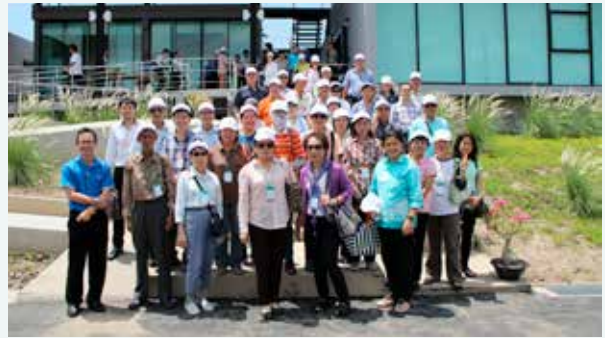
โรงไฟฟ้าถ่านหิน “มาซินลอค” มีขนาดกำลังการผลิต 630 เมกะวัตต์ ตั้งอยู่ที่จังหวัดซัมบาเลส บนเกาะลูซอน มีสัญญาจำหน่ายไฟฟ้ากับมะนิลา อิเล็กทริก คัมปานี (Manila Electric Company - Meralco) ซึ่งเป็นผู้จำหน่ายไฟฟ้ารายใหญ่ของฟิลิปปินส์ ตลอดจนผู้จำหน่ายไฟฟ้ารายย่อย และกลุ่มลูกค้าอุตสาหกรรมต่างๆ



โครงการเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า



เอ็กโก กรุ๊ป จัดโครงการเยี่ยมชมการดำเนินงานบริษัทจดทะเบียน (Company Visit) ในปีนี้ เอ็กโก กรุ๊ป ได้พานักลงทุนที่ได้รับการคัดเลือกรายชื่อจากการรับสมัครในวันประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2557 เมื่อวันที่ 23 เมษายน 2557 และรับสมัครผ่านทางเว็บไซต์ของบริษัท โดยผู้ถือหุ้น



ได้เข้าเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าโซลาร์ โก ซึ่งตั้งอยู่ ณ จังหวัดนครปฐม เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2557 กิจกรรมประกอบด้วย รับฟังบรรยายสรุปข้อมูลและตอบข้อซักถามจากผู้บริหารของโรงไฟฟ้าโซลาร์ โก จากนั้นเข้าเยี่ยมชมบริเวณรอบโรงไฟฟ้า รวมทั้งห้องปฏิบัติการของโรงไฟฟ้า

สัมภาษณ์พิเศษผู้บริหาร : รายการ “มันนี่ ทอล์ค”



เมื่อวันที่ 4 กันยายน 2557 คุณสหัส ประทักษ์นุกูล กรรมการผู้จัดการใหญ่ ของเอ็กโก กรุ๊ป ได้ร่วมบันทึกเทปรายการ “มันนี่ ทอล์ค” โดยรายดังกล่าวได้ออกอากาศเมื่อวันที่



11 กันยายน 2557 เวลา 22.30 น. และวันที่ 12 กันยายน 2557 ทางช่องทรูวิชั่นส์ TNN 2 และวันที่ 14 กันยายน 2557 เวลา 10.00 และ 17.00 น. ทาง money channel

มูลนิธิไทยรักษ์ป่า จัดโครงการ “อนุรักษ์ไม้หายเมือง ครั้งที่ 7” สืบสานงานอนุรักษ์ต้นไม้ท้องถิ่นเมืองเชียงใหม่



มูลนิธิไทยรักษ์ป่า องค์การสาธารณกุศลที่บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือเอ็กโก กรุ๊ป ก่อตั้งและสนับสนุนการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ป่าต้นน้ำ นำโดย คุณสุวพันธ์ อ่ำเฉลิม (ที่ 3 จากซ้าย) กรรมการและเหรัญญิกมูลนิธิไทยรักษ์ป่า และผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่-บัญชี เอ็กโก กรุ๊ป ผนึกกำลังหน่วยงานราชการในจังหวัดเชียงใหม่ ชุมชนบ้านต้นแก้ว และองค์กรเครือข่ายด้านการอนุรักษ์ ร่วมกันปลูก “ต้นมะเกว๋น” หรือต้นตะขบป่า ต้นไม้เอกลักษณ์ท้องถิ่นของชุมชนบ้านต้นแก้ว ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ในงาน “อนุรักษ์

ไม้หายเมือง ครั้งที่ 7” ณ วัดอินทราวาส (วัดต้นแก้ว) โดยได้รับเกียรติจาก เจ้าดวงเดือน ณ เชียงใหม่ (ที่ 4 จากซ้าย) เป็นประธานในงานเมื่อเร็ว ๆ นี้

โครงการ “อนุรักษ์ไม้หายเมือง ครั้งที่ 7” จัดขึ้นโดยมีเป้าหมายเพื่ออนุรักษ์ต้นไม้ที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นและมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ของเมืองเชียงใหม่ ช่วยเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับเมือง ตลอดจนปลูกจิตสำนึกให้เยาวชนและคนในท้องถิ่นเห็นความสำคัญของการดูแลและรักษาต้นไม้ที่เป็นเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่น

โรงไฟฟ้าระยอง จัดโครงการค่ายเยาวชนเอ็กโก รุ่นที่ 12 ในแนวคิด “เยาวชนในโรงไฟฟ้าเชิงนิเวศน์”

โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก จัดโครงการค่ายเยาวชนเอ็กโก รุ่นที่ 12 ภายใต้แนวคิด “เยาวชนในโรงไฟฟ้าเชิงนิเวศน์” โดยนำเยาวชนรอบโรงไฟฟ้าระยองและรอบโครงการ “ทีเจ โคนเจน” จังหวัดปทุมธานี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 4 จำนวน 59 คน มาร่วมเข้าค่ายครั้งนี้ เพื่อให้เยาวชนได้ศึกษาสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติในโรงไฟฟ้าเชิงนิเวศน์ อย่างโรงไฟฟ้าระยอง ซึ่งมีศักยภาพในการเป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับต้นกำเนิดไฟฟ้าและระบบนิเวศของกลุ่มโรงไฟฟ้า และปลูกจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนจนแนวทางการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลระหว่างโรงไฟฟ้ากับชุมชน โดยโครงการค่ายเยาวชนเอ็กโก รุ่นที่ 12 ได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 9-12 มิถุนายน 2557 รวม 4 วัน 3 คืน ณ โรงไฟฟ้าระยอง และอุทยานแห่งชาติเขาชะเมา-เขาวง อำเภอเขาชะเมา จังหวัดระยอง





กิจกรรม Energy for Life On Tour ภายใต้โครงการ “พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง”



เอ็กโก กรุ๊ป จัดกิจกรรม Energy for Life On Tour ปีที่ 2 ภายใต้โครงการ “พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง”* ชวนอาสาสมัครพนักงานไปร่วมถ่ายทอดความรู้เรื่องพลังงานและกระบวนการผลิตไฟฟ้า กับเยาวชนใน 30 โรงเรียน จาก 60 โรงเรียน ที่เข้าร่วมโครงการฯ เพื่อเสริมให้เด็กและเยาวชนของโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้ ความเข้าใจ อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า โดยผ่านกิจกรรมให้ความรู้ที่ชวนน้องๆ มาค้นหาขุมทรัพย์ความรู้ช่วยวิกฤตโลกร้อนในนิทรรศการ Energy for Life Wonderland พร้อมทั้งเปิดเวทีให้เด็กและเยาวชนได้แสดงความรู้ ความสามารถด้านพลังงาน และสิ่งแวดล้อม ในกิจกรรมตอบคำถาม ประลองความรู้

Energy for Life Quiz โดยเริ่มออกทัวร์ไปยังโรงเรียนในภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ ระหว่างเดือนสิงหาคม - กันยายน และภาคใต้ ในเดือนพฤศจิกายน


*โครงการความร่วมมือระหว่างเอ็กโก กรุ๊ป สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) กระทรวงพลังงาน และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อส่งเสริมให้โรงเรียนจัดการเรียนการสอนด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมแบบบูรณาการ รวมทั้งสนับสนุนให้เยาวชนใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และขยายผลไปยังชุมชน โดยมีระยะการดำเนินโครงการ 3 ปี (2556-2558)





“มาซินลอค” ก้าวใหม่แห่งการเติบโต

ความมุ่งมั่นในการหาโอกาสในการซื้อสินทรัพย์ที่ดินเครื่องแล้วเพื่อช่วยให้บริษัท รับรู้รายได้ทันทีหรือในระยะเวลาอันสั้น เป็นหนึ่งในกลยุทธ์ด้านการลงทุนเพื่อการสร้าง ความเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องของเอ็กโก กรุ๊ป ซึ่งล่าสุดเอ็กโก กรุ๊ป ประสบความสำเร็จ ในการซื้อหุ้นโดยทางอ้อมของบริษัท มาซินลอค พาวเวอร์ พาร์ทเนอร์ จำกัด หรือ เอ็มพีพีซีแอล เจ้าของโรงไฟฟ้าถ่านหิน “มาซินลอค” ซึ่งเป็นโรงไฟฟ้าถ่านหินที่มี ประสิทธิภาพสูงและมีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ดีเยี่ยม เป็นความสำเร็จอย่าง ต่อเนื่องนับจากโรงไฟฟ้าถ่านหินเคซอนที่ให้ผลตอบแทนสูงแก่เอ็กโก กรุ๊ป มาตลอด ระยะเวลาหลายปีก่อนหน้านี้ แต่แนวทางการดำเนินงานของ “มาซินลอค” จะเป็น อย่างไรหนึ่งในทีมบริหารคนสำคัญของเอ็กโก กรุ๊ป คุณจอห์น พาลุมโบ รองกรรมการ ผู้จัดการใหญ่สายงานพัฒนาธุรกิจต่างประเทศ 1 จะมาให้คำตอบ

A professional portrait of a middle-aged man with short dark hair, wearing black-rimmed glasses, a dark pinstriped suit jacket, a white dress shirt, and a light green tie with small orange polka dots. He is smiling warmly at the camera against a plain, light-colored background.

คุณจอห์น พาลุมโบ |
รองกรรมการผู้จัดการใหญ่
สายงานพัฒนาธุรกิจต่างประเทศ 1

EGCO Group focus

■ แนวโน้มเศรษฐกิจของฟิลิปปินส์ ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมาเป็นอย่างไร และส่งผลกระทบต่ออย่างไรต่อเอ็กโก กรุ๊ป

■ ฟิลิปปินส์มีอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วที่ประมาณ ร้อยละ 6-7 ต่อปีในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา ซึ่งส่งผลให้ความต้องการใช้ไฟฟ้าเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วตามไปด้วย ซึ่งเอ็กโก กรุ๊ป และบริษัทในเครือเป็นผู้นำตลาดที่มีศักยภาพในการตอบสนองความต้องการใช้ไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้นดังกล่าว

■ ความสำเร็จของโรงไฟฟ้าเคซอนมีส่วนช่วยให้เอ็กโก กรุ๊ป เห็นถึงแนวทางการขยายธุรกิจมาสู่โรงไฟฟ้าด้านหิน "มาซินลอค" ได้ง่ายขึ้นหรือไม่

■ โรงไฟฟ้าเคซอน มีผลการปฏิบัติงานและมาตรฐานความปลอดภัยที่เป็นเลิศ รวมทั้งทีมงานฝ่ายปฏิบัติการที่มากด้วยประสบการณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เคซอนเป็นโครงการที่ประสบความสำเร็จและสร้างกำไรอย่างสูงให้กับเอ็กโก กรุ๊ป ในตลาดฟิลิปปินส์ เราคาดว่าโรงไฟฟ้าเคซอนจะดำเนินงานต่อไปอีกหลายทศวรรษ เพื่อที่จะให้บริการกระแสไฟฟ้าที่มีราคาถูก และมีคุณภาพเชื่อถือได้แก่ผู้บริโภคชาวฟิลิปปินส์

ผมเชื่อว่าเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้บริหารของมาซินลอคเลือกเอ็กโก กรุ๊ป เป็นผู้ร่วมทุนพันธมิตรทางธุรกิจ เพราะเรามีประสบการณ์การทำงานร่วมกัน ในการให้บริการกระแสไฟฟ้าที่มีราคาถูกแก่ผู้บริโภค บนพื้นฐานของความปลอดภัยและประสิทธิภาพสูงสุด โดยทั้งสองบริษัทต่างเคารพในวิถีการทำงานและผลงานของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งจะทำให้เราเป็นทีมที่มีศักยภาพสูงในการผสานความร่วมมือกันในอนาคต



■ ข้อดีของโรงไฟฟ้าด้านหินคืออะไรหรือไม่? เอ็กโก กรุ๊ป สามารถ เล็งเห็นถึงแนวโน้มที่โรงไฟฟ้ามาซินลอคจะสร้างรายได้ให้กับบริษัทนับตั้งแต่วันที่ลงนามในสัญญาร่วมทุน

■ แต่เดิมมาซินลอค คือโรงไฟฟ้าที่เป็นกิจการของรัฐและดำเนินงานโดยรัฐด้วยเหตุนี้ โรงไฟฟ้าแห่งนี้จึงถูกสร้างขึ้นภายใต้มาตรฐานสูงทั้งในด้านประสิทธิภาพการดำเนินงานที่เป็นเลิศและความพร้อมของอุปกรณ์ต่างๆ (โดยกลุ่มบริษัทมิตซูบิชิ) นับตั้งแต่ AES เข้าซื้อกิจการ คณะผู้บริหารของมาซินลอคยังคงรักษามาตรฐานสูงในการดำเนินงานและบริหารงานโรงไฟฟ้าแห่งนี้เช่นเดิม เราทราบดีว่ามาซินลอคได้ทำสัญญาจำหน่ายไฟฟ้าระยะยาวกับผู้ซื้อหลายราย ซึ่งสัญญาเหล่านี้ได้สร้างรายได้ที่แน่นอนให้กับมาซินลอค จากการจำหน่ายไฟฟ้าและผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ มาซินลอคยังสามารถจำหน่ายกระแสไฟฟ้าส่วนหนึ่งให้กับตลาดกลางซื้อขายไฟฟ้า (Wholesale Electricity Spot

Market) ซึ่งถือเป็นการทดสอบตลาดที่เป็นทางเลือกใหม่สำหรับการจำหน่ายกระแสไฟฟ้าต่อไปในอนาคตของมาซินลอค

*การซื้อหุ้นของเอ็กโก กรุ๊ป ในโรงไฟฟ้ามาซินลอค เสร็จสิ้นในวันที่ 15 กรกฎาคม 2557

■ ปัจจุบันโรงไฟฟ้าด้านหินมาซินลอค ดำเนินธุรกิจรูปแบบใด และมีบริษัทใดเป็นลูกค้าสำคัญบ้าง

■ โรงไฟฟ้ามมาซินลอคเป็นฐานการผลิตไฟฟ้าหลักเพื่อรองรับความต้องการพลังงานไฟฟ้าบนเกาะลูซอนของฟิลิปปินส์ ลูกค้าสำคัญได้แก่ Meralco ผู้จำหน่ายไฟฟ้ารายใหญ่ของฟิลิปปินส์ รวมทั้งกลุ่มผู้จำหน่ายไฟฟ้าขนาดเล็กตลอดจนผู้ประกอบการอุตสาหกรรมต่างๆ ดังที่ทราบกันดี Meralco ยังเป็นผู้สัญญาที่ได้รับสิทธิ์ผูกขาดการซื้อไฟฟ้าจากโรงไฟฟ้าเคซอน และถือเป็นพันธมิตรทางธุรกิจระยะยาวที่มีคุณภาพและศักยภาพสูงทั้งสำหรับมาซินลอคและเคซอน



“ แต่เดิมมาซินลอค คือ โรงไฟฟ้าที่เป็นกิจการของรัฐและดำเนินงานโดยรัฐ ด้วยเหตุนี้ โรงไฟฟ้าแห่งนี้จึงถูกสร้างขึ้นภายใต้มาตรฐานสูงทั้งในด้านประสิทธิภาพการใช้งานที่เป็นเลิศและความพร้อมของอุปกรณ์ต่างๆ ”



■ โรงไฟฟ้าถ่านหิน “มาซินลอค” มีจุดเด่นในบ่าวที่ทำให้ เอ็กโก กรุ๊ป สนใจร่วมเป็นพันธมิตรทางธุรกิจ

■ ทั้งมาซินลอคและเคซอนเป็นโรงไฟฟ้าถ่านหินที่ใช้เทคโนโลยีและเชื้อเพลิงประเภทเดียวกัน ซึ่งลักษณะที่เหมือนกันนี้ทำให้เราสามารถประสานความร่วมมือกันได้ดี ด้วยความหวังร่วมกันที่จะเพิ่มผลประกอบการทางธุรกิจและพัฒนาความสามารถ เพื่อที่จะให้บริการลูกค้ารายสำคัญของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เรายังคงเดินหน้าแสวงหาช่องทาง

ใหม่ๆ ที่จะส่งเสริมให้โรงไฟฟ้ามาซินลอคและเคซอนได้ทำงานร่วมกัน นอกจากนี้ยังจะร่วมมือกันพัฒนาโครงการใหม่ๆ ในฟิลิปปินส์อีกด้วย

■ เอ็กโก กรุ๊ป มองโอกาสทางธุรกิจในอนาคตของโรงไฟฟ้าถ่านหินมาซินลอคไว้อย่างไร

■ โรงไฟฟ้ามาซินลอคเป็นธุรกิจผลิตไฟฟ้าที่มีศักยภาพทางธุรกิจสูงซึ่งได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของธุรกิจในระดับภูมิภาคของเอ็กโก กรุ๊ป เรามีความมุ่งมั่นที่จะ

ทำให้ธุรกิจของเราเติบโตในตลาดที่ถือว่ามีความศักยภาพสูงสุดแห่งหนึ่งในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นอกจากนี้ เรายังได้มีเป้าหมายเพียงแค่นำขยายธุรกิจการผลิตไฟฟ้ามาสู่ฟิลิปปินส์ โดยให้ความสำคัญเฉพาะโรงไฟฟ้าพลังความร้อน เช่น เคซอนและมาซินลอคเท่านั้น แต่ยังคงสนใจที่จะลงทุนในธุรกิจพลังงานหมุนเวียน และนำเสนอบริการเสริมอื่นๆ ที่มีบทบาทสำคัญกับความปลอดภัยและความมั่นคงในการผลิตพลังงานไฟฟ้าของฟิลิปปินส์



สรุปผลการดำเนินงานเดือน มิถุนายน-สิงหาคม 2557



ตลอดระยะเวลา 3 เดือน ในปีนี้ เอ็กโก กรุ๊ป ได้ดำเนินธุรกิจโดยมีเป้าหมายในการสร้างความเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง โดยเหตุการณ์สำคัญในช่วงเดือนมิถุนายน ถึงเดือนสิงหาคมที่ผ่านมาสรุปได้ ดังนี้

ความก้าวหน้าของโครงการก่อสร้าง (ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2557)

บริษัท	รายละเอียด
บริษัท จีเคค จำกัด (จีเคค)	(เอ็กโก กรุ๊ป ถือหุ้นในสัดส่วนร้อยละ 50) เป็นโรงไฟฟ้าที่ดำเนินการผลิตกระแสไฟฟ้าจากขยะ ขนาดกำลังผลิตติดตั้ง 6.70 เมกะวัตต์ ตั้งอยู่ในตำบลควนคลัง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีสัญญาซื้อขายไฟฟ้าประเภทผู้ผลิตไฟฟ้าขนาดเล็กมากกับการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (กฟภ.) และได้รับเงินสนับสนุน (Adder) จากกองทุนพัฒนาไฟฟ้า สำนักงานคณะกรรมการกำกับกิจการพลังงาน (สกพ.) จำนวน 3.50 บาทต่อกิโลวัตต์ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 7 ปี ดำเนินการก่อสร้างใกล้แล้วเสร็จ และกำลังเตรียมงานสำหรับการทดสอบการเดินเครื่องระบบต่างๆ เพื่อจะเริ่มต้นเดินเครื่องเชิงพาณิชย์
บริษัท โบโค ร็อค วินด์ฟาร์ม (โบโค ร็อค)	(เอ็กโก กรุ๊ป ถือหุ้นทางอ้อมในสัดส่วนร้อยละ 100) เป็นโรงไฟฟ้ากังหันลมในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ประเทศออสเตรเลีย ขนาดกำลังผลิตติดตั้ง 113 เมกะวัตต์ มีสัญญาซื้อขายไฟฟ้าระยะยาว 15 ปี กับบริษัท Energy Australia Pty Ltd. ดำเนินการก่อสร้างแล้วเสร็จประมาณร้อยละ 79.42 คาดว่าจะเริ่มต้นเดินเครื่องเชิงพาณิชย์ในเดือนกุมภาพันธ์ 2558
โครงการโรงไฟฟ้าขนอม หน่วยที่ 4 ของบริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด (บพข.)	(เอ็กโก กรุ๊ป ถือหุ้นในสัดส่วนร้อยละ 99.99) เป็นโครงการโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช มีสัญญาซื้อขายไฟฟ้าให้การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) จำนวน 930 เมกะวัตต์ เป็นระยะเวลา 25 ปี ดำเนินการก่อสร้างแล้วเสร็จประมาณร้อยละ 32.50 โดยมีกำหนดการเดินเครื่องเชิงพาณิชย์ในเดือนมิถุนายน 2559
โครงการไชยะบุรี ของบริษัท ไชยะบุรี เพาเวอร์ จำกัด (ไชยะบุรี)	(เอ็กโก กรุ๊ป ถือหุ้นในสัดส่วนร้อยละ 12.50) เป็นโรงไฟฟ้าพลังน้ำแบบปล่อยน้ำล้น (Run off River) ในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มีสัญญาซื้อขายไฟฟ้ากับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) จำนวน 1,220 เมกะวัตต์ ดำเนินการก่อสร้างแล้วเสร็จประมาณร้อยละ 30.85 คาดว่าจะเริ่มต้นเดินเครื่องเชิงพาณิชย์ในเดือนตุลาคม 2562

โครงการที่อยู่ระหว่างการพัฒนา (ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2557)

บริษัท	รายละเอียด
บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด (ชัยภูมิ)	(เอ็กโก กรุ๊ป ถือหุ้นในสัดส่วนร้อยละ 90) เป็นโรงไฟฟ้าพลังงานลม ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดชัยภูมิ ได้ลงนามสัญญาซื้อขายไฟฟ้ากับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) จำนวน 90 เมกะวัตต์ และได้รับเงิน Adder จากกองทุนพัฒนาไฟฟ้า สำนักงานคณะกรรมการกำกับกิจการพลังงาน (สกพ.) จำนวน 3.50 บาทต่อกิโลวัตต์ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 10 ปี ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการคัดเลือกผู้รับเหมาก่อสร้างโรงไฟฟ้า คาดว่าจะเริ่มต้นเดินเครื่องเชิงพาณิชย์ในเดือนธันวาคม 2559

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด (บ้านโป่ง)	(เอ็กโก กรุ๊ป ถือหุ้นในสัดส่วนร้อยละ 100) เป็นโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วมจำนวน 2 โครงการ (โครงการเอสเค โคเจน และโครงการทีที โคเจน) ซึ่งผลิตและจำหน่ายกระแสไฟฟ้าและไอน้ำ ขนาดกำลังการผลิตติดตั้งในแต่ละโครงการประมาณ 125 เมกะวัตต์ ตั้งอยู่ในตำบลท่ามา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี แต่ละโครงการมีสัญญาซื้อขายไฟฟ้ากับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) จำนวน 90 เมกะวัตต์ เป็นระยะเวลา 25 ปี และสัญญาซื้อขายไฟฟ้าและไอน้ำกับลูกค้าอุตสาหกรรมเป็นระยะเวลา 20 ปี ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการทำรายงานศึกษา
บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด (คลองหลวง)	(เอ็กโก กรุ๊ป ถือหุ้นในสัดส่วนร้อยละ 100) เป็นโรงไฟฟ้าแบบพลังความร้อนร่วมจำนวน 1 โครงการ (โครงการ ทีเจ โคเจน) ซึ่งผลิตและจำหน่ายกระแสไฟฟ้าและไอน้ำ ขนาดกำลังการผลิตติดตั้งประมาณ 110 เมกะวัตต์ ตั้งอยู่ในตำบลคลองหนึ่ง อำเภอกองหลวง จังหวัดปทุมธานี มีสัญญาซื้อขายไฟฟ้ากับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) จำนวน 90 เมกะวัตต์ เป็นระยะเวลา 25 ปี ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการทำสัญญาซื้อขายไฟฟ้าและไอน้ำกับลูกค้าอุตสาหกรรมและการคัดเลือกผู้รับเหมาก่อสร้างโรงไฟฟ้า คาดว่าจะเริ่มต้นเดินเครื่องเชิงพาณิชย์ในเดือนมิถุนายน 2560

การลงทุนในบริษัทใหม่

วันที่	เหตุการณ์สำคัญ
30 พฤษภาคม 2557	บริษัท ชาน บัวนาเวนทูรา พาวเวอร์ จำกัด ซึ่งเอ็กโก กรุ๊ป ถือหุ้นทางอ้อมในสัดส่วนร้อยละ 49 ได้ลงนามในสัญญาซื้อขายไฟฟ้าจากโครงการโรงไฟฟ้าถ่านหินแห่งใหม่ที่พัฒนาซึ่งตั้งอยู่ในเมืองมาอุบาน จังหวัดเคซอน สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ ขนาดกำลังผลิต 455 เมกะวัตต์ กับ Manila Electric Company (Meralco) เป็นระยะเวลา 20 ปี นับจากวันที่เริ่มเดินเครื่องเชิงพาณิชย์ อย่างไรก็ตามสัญญาซื้อขายไฟฟ้าง่าจะจะต้องผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการกำกับกิจการพลังงานของสาธารณรัฐฟิลิปปินส์ก่อน จึงจะมีผลบังคับใช้
25 มิถุนายน 2557	เอ็กโก กรุ๊ป ได้ลงนามในสัญญาซื้อขายหุ้นกับ AES Phil Investment Pte. Ltd. เพื่อลงทุนทางอ้อมในสัดส่วนร้อยละ 40.95 ใน บริษัท มาซินลอค พาวเวอร์ พาร์ทเนอร์ (เอ็มพีพีซีแอล) ซึ่งเป็นเจ้าของโรงไฟฟ้าถ่านหิน ขนาดกำลังผลิต 315 เมกะวัตต์ จำนวน 2 หน่วย รวมเป็น 630 เมกะวัตต์ ตั้งอยู่ที่จังหวัดซัมบาเลส บนเกาะลูซอน สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ เอ็มพีพีซีแอลมีสัญญาซื้อขายไฟฟ้ากับ Meralco กลุ่มผู้จำหน่ายไฟฟ้ารายย่อยและกลุ่มลูกค้าอุตสาหกรรม ประมาณร้อยละ 70 20 และ 10 ของกำลังการผลิต ตามลำดับ ซึ่งการซื้อขายหุ้นดังกล่าวได้แล้วเสร็จและมีการลงนามในสัญญาผู้ถือหุ้นในวันที่ 15 กรกฎาคม 2557

ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2557 เอ็กโก กรุ๊ป มีโรงไฟฟ้าที่เดินเครื่องแล้ว จำนวน 20 แห่ง คิดเป็นกำลังการผลิตตามสัญญาซื้อขายไฟฟ้าและตามสัดส่วนการถือหุ้น (กำลังการผลิตฯ) รวม 4,518 เมกะวัตต์ ซึ่งหากรวมการถือหุ้นใน เอ็มพีพีซีแอลจะทำให้เอ็กโก กรุ๊ป มีโรงไฟฟ้าที่เดินเครื่องแล้ว จำนวน 21 แห่ง คิดเป็นกำลังการผลิตฯ 4,759 เมกะวัตต์ โดยจำหน่ายไฟฟ้าให้การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) ตามสัญญาซื้อขายไฟฟ้าเป็นจำนวน 3,880 เมกะวัตต์ คิดเป็นร้อยละ 11 ของกำลังการผลิตทั้งประเทศจำนวน 34,179 เมกะวัตต์

ผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 2 ปี 2557 ของเอ็กโก กรุ๊ป สิ้นสุด ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2557 มีกำไรก่อนผลกระทบจากอัตราแลกเปลี่ยน (FX) และภาษีเงินได้รอการตัดบัญชี จำนวน 2,566 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจากช่วงเวลาเดียวกันของปีก่อนจำนวน 456 ล้านบาท โดยธุรกิจผลิตไฟฟ้าเพิ่มขึ้นจำนวน 469 ล้านบาท ในขณะที่ธุรกิจอื่นลดลงจำนวน 13 ล้านบาท

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2557 เอ็กโก กรุ๊ป ได้ปฏิบัติตามมาตรฐานการบัญชีใหม่ ซึ่งมีผลบังคับใช้สำหรับรอบระยะเวลาบัญชีที่เริ่มต้นในหรือหลังวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2557 โดยมาตรฐานการบัญชีที่มีผลกระทบต่อตัวเลขในงบการเงิน คือ การตีความมาตรฐานการรายงานทางการเงินฉบับที่ 4 เรื่องการประเมินว่าข้อตกลงประกอบด้วยสัญญาเช่าหรือไม่ และการตีความมาตรฐานการรายงานทางการเงินฉบับที่ 12 เรื่องข้อตกลงสัมปทานบริการ

• การประกาศจ่ายเงินปันผลระหว่างกาล

เมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2557 ที่ประชุมคณะกรรมการบริษัทในการประชุมครั้งที่ 8/2557 มีมติอนุมัติให้จ่ายเงินปันผลสำหรับผลประกอบการครึ่งปีแรกของปี 2557 ในอัตราหุ้นละ 3.00 บาท โดยเอ็กโกจะจ่ายเงินปันผลให้ผู้ถือหุ้นในวันที่ 19 กันยายน 2557

เงินปันผล จำนวน (บาท)	จ่ายจากกำไรสุทธิ	ผู้ถือหุ้นประเภทบุคคลธรรมดา
0.41	ผ่านการเสียภาษีเงินได้นิติบุคคล ร้อยละ 20	เครดิตภาษีคืนได้
0.12	ผ่านการเสียภาษีเงินได้นิติบุคคล ร้อยละ 10	เครดิตภาษีคืนได้
2.47	ไม่ผ่านการเสียภาษีเงินได้นิติบุคคล	ไม่ได้รับเครดิตในการคำนวณภาษีเงินปันผล
รวม 3.00 บาทต่อหุ้น		



CSR for all

โรงไฟฟ้าใกล้โรงเรียน

กับโครงการ
พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน
ด้วยวิถีพอเพียง



ด้วยเจตนาารมย์ของเอ็กโก กรุ๊ป ที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนและสังคม บนพื้นฐานของความรู้และศักยภาพที่องค์กรมีอยู่ จึงได้ร่วมมือกับ สำนักนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) กระทรวงพลังงาน และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ ริเริ่มโครงการ **“พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง”** เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ด้านการผลิตไฟฟ้าให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยมุ่งเน้นการทำงานร่วมกับ “ครู” และ “โรงเรียน” ซึ่งเป็นต้นทางในการให้การศึกษา ควบคู่ไปกับการปลูกฝังจิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรที่อยู่รอบตัวอย่างรู้คุณค่าและมีประสิทธิภาพ โดยมีโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจำนวนกว่า 60 โรงเรียนทั่วประเทศ

วันนี้เราขอพาไปรู้จักกับโรงเรียนบ้านเขาเตียนมิตรภาพที่ 134 จังหวัดลพบุรี หนึ่งในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ และพูดคุยถึงกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายใต้โครงการนี้

“โรงเรียนผมอยู่ใกล้กับโรงไฟฟ้าแค่นี้เองครับ” ด.ช. กัสมันท์ เกิดฉายวัย 10 ขวบ พูดคุยกับเราขณะที่กำลังเดินสำรวจห้องต่างๆ ในโรงเรียนพร้อมกับกลุ่มเพื่อน “สายตรวจลมมนุษย์ไฟฟ้า และสายตรวจตรวจดาวจรวดน้ำ” เพื่อดูว่ามีจุดไหนที่เพื่อนๆ ลืมปิดน้ำหรือปิดไม่สนิทหรือไฟดวงไหนไม่ได้ใช้งานแล้ว ก็จะดูแลปิดน้ำปิดไฟเพื่อช่วยโรงเรียนประหยัดพลังงาน และใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าตามที่ครูได้สอนในห้องเรียน

“ความรู้เกี่ยวกับพลังงานที่พวกเขาได้มา ส่วนใหญ่ก็มาจากโรงไฟฟ้า” ครูชาญ ชาติ ครูภาควิชาวิทยาศาสตร์ จากโรงเรียนบ้านเขาเตียนมิตรภาพที่ 134 จังหวัดลพบุรี เล่าว่า “เรารู้จักโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ลพบุรี โซลาร์ ซึ่งเป็นโรงไฟฟ้าหนึ่งที่เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมถือหุ้น มานานกว่า 4 ปีแล้ว เพราะอยู่ห่างจากโรงเรียนเพียง 1 กิโลเมตร โรงเรียนของเราเป็นโรงเรียนระดับชั้นอนุบาล - ป.6 มีนักเรียน 121 คน และครู 10 คน ชุมชนโดยรอบ



ของโรงเรียนทำอาชีพเกษตรกรรมและรับจ้างเป็นส่วนใหญ่ เมื่อก่อนนี้ คนในชุมชน แม้กระทั่งครูเอง เรารู้จักโซลาร์เซลล์ที่ติดอยู่บนเครื่องคิดเลขเท่านั้น แต่พอมีโรงไฟฟ้าเกิดขึ้น ก็นำความรู้มาให้เราด้วย ไม่ว่าจะเป็นการนำแผงโซลาร์เซลล์จริงๆ มาให้เราได้ลองต่อไฟใช้จริง เชิญวิทยากรที่มีความชำนาญเรื่องโซลาร์เซลล์มาให้ความรู้ในโรงเรียน รวมถึงพาไปศึกษาดูงานในโรงไฟฟ้าด้วย ก็ทำให้ทั้งครู นักเรียน และชุมชนมีความรู้มากขึ้น”

“เรารู้จักโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ลพบุรี โซลาร์ ซึ่งเป็นโรงไฟฟ้าหนึ่งที่เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมถือหุ้น มานานกว่า 4 ปีแล้ว เพราะอยู่ห่างจากโรงเรียนเพียง 1 กิโลเมตร ”



ครูชาญเล่าต่อว่า เมื่อ 1 ปีที่ผ่านมา โรงเรียนบ้านเขาเตียนฯ ยังได้เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ “พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง” โดยมีการส่งเสริมการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ ทั้งการบริหารจัดการโรงเรียน การจัดการกระบวนการเรียนรู้ เรื่องพลังงานและสิ่งแวดล้อมแบบบูรณาการ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และการขยายผลสู่ชุมชน

“กิจกรรมหลักของโครงการจะมุ่งเน้นไปที่ “ครู” ในการขับเคลื่อนความรู้ไปสู่ “นักเรียน” และขยายผลไปสู่ “ชุมชน” โดยส่งเสริมความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมให้ครูเพื่อเป็นต้นแบบในการบูรณาการแนวคิดเข้าไปในกระบวนการเรียนรู้ทั้งระบบของโรงเรียน ผ่านการปฏิบัติงานจริงระหว่างครูและนักเรียน เกิดผลงานที่เป็นรูปธรรม และเชื่อมโยงแนวคิดเข้ากับวิถีชุมชน นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ครูสอนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จนกลายเป็นวิถีชีวิตที่พอเพียงและยั่งยืน”



ครูชาญ เล่าเสริมว่า “ปัจจัยสำคัญในการทำงานของครูและโรงเรียน คือ กระบวนการมีส่วนร่วม ความเป็นกัลยาณมิตร และการใช้ใจทำงานร่วมกัน เราเริ่มจากการนำความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ในชุมชนมาบูรณาการ และทำเป็นหลักสูตรท้องถิ่น “พลังงานเพื่อชีวิต บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง” โดยจัดทำฐานการเรียนรู้ 9 ฐาน ซึ่งใช้พลังงานหมุนเวียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ โรงเรียนเราใช้แผงโซลาร์เซลล์ผลิตกระแสไฟฟ้าใช้ในโรงเรียน 3 ส่วน คือ ไฟส่องสว่างในเวลาากลางคืน พัดลมโซลาร์เซลล์ในห้องเรียน และปั้มน้ำเพื่อการเกษตรภายในโรงเรียน เราต้องการให้เด็กเห็นภาพกระบวนการชัดเจนว่า แสงแดดสามารถผลิตพลังงานไฟฟ้าได้จริงๆ เพื่อเป็นแนวทางให้เด็กนำไปใช้ต่อบ้าน และขยายผลต่อไปยังชุมชนของตนเอง ปัจจุบันชุมชนรอบๆ โรงเรียนได้เห็นตัวอย่างการดำเนินงานของโรงเรียน และหันมาติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์เพื่อผลิตไฟฟ้าใช้ในบ้านตนเองเกือบ 20 หลังคาเรือนแล้ว”



นอกจากนี้ โรงเรียนบ้านเขาเตียนฯ ยังได้นำแนวคิดเรื่องการประเมินวัฏจักรชีวิตผลิตภัณฑ์ เข้ามาบูรณาการในฐานการเรียนรู้ และกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนอีกด้วย เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่า สิ่งของแต่ละอย่างที่ใช้ มีการใช้พลังงานหรือมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างไรบ้าง และทำอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยกิจกรรมอีกอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ คือ การนำวัฒนธรรมประเพณีที่ทรงคุณค่าในท้องถิ่นอย่าง “ลำตัด” มาเป็นกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกหัดและแสดงความสามารถด้วย โดยเมื่อร้องลำตัดก็ได้สอดแทรกเรื่องการอนุรักษ์พลังงานเข้าไปด้วย



“เรื่องพลังงานทดแทนเน้นย้ำ
ใช้โซลาร์เซลล์ทั้งตรงนั้น ตรงนี้
บิมน้ำรดพืชผักเบ็ดเสร็จ
หลอดไฟฟ้าตอนมืดค่า
มีพัดลมโซลาร์เซลล์ใช้ทุกห้อง
ไม่ต้องจ้อไฟฟ้า

โรงเรียนหนูทำอยู่หลายที่
มีหลายที่จะบอกให้
ใช้รดเห็ดเรือนเพาะชำ
ใช้ประจําเน้นปลอดภัย
เพื่อให้พี่น้องเห็นเป็นตัวอย่าง
ให้เป็นตัวอย่างนำไปใช้...”

ท่อนหนึ่งของเพลงลำตัด “พลังงานเพื่อชีวิต” ขับขานโดย
น้องอ๊อฟกัน หรือ ด.ช. กัสมันท์ เกิดฉาย หนึ่งในทีมสายตรวจชุมชน
ไฟฟ้า และสายตรวจตัวตรวจน้ำ ของโรงเรียนบ้านเขาเตียนฯ นั่นเอง
และนี่นับเป็นหนึ่งในบทพิสูจน์ของการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลและเป็น
ประโยชน์ระหว่างโรงไฟฟ้า โรงเรียน และชุมชน โดยนำความรู้และ
ประสบการณ์ในการทำธุรกิจผลิตไฟฟ้ามาแบ่งปันให้เป็นประโยชน์
ต่อโรงเรียนและชุมชน ซึ่งจะนำไปสู่การมีส่วนร่วมของสังคมในการ
ใช้ทรัพยากรและพลังงานอย่างรู้คุณค่าและมีประสิทธิภาพ



talk tell told

โรงไฟฟ้า มาชนลอค



ถ่านหิน เป็นเชื้อเพลิงที่มีแหล่งสำรอง
อยู่มากในเกือบ 100 ประเทศในทุกภูมิภาค
ของโลก และเป็นเชื้อเพลิงที่หลายประเทศ
เลือกใช้สำหรับผลิตไฟฟ้าเป็นส่วนใหญ่
ซึ่งในฉบับนี้เอ็กโก กรุ๊ป ขอแนะนำ
โรงไฟฟ้าถ่านหิน “มาซินลอก” ซึ่งดำเนิน
การโดยบริษัท มาซินลอก พาวเวอร์
พาร์กเนอร์ จำกัด หรือ เอ็มพีพีซีแอล
ดำเนินธุรกิจโรงไฟฟ้าโดยใช้ถ่านหิน
เป็นเชื้อเพลิง เอ็กโก กรุ๊ป ลงทุนโดยอ้อมใน
เอ็มพีพีซีแอลผ่านบริษัท Gen Plus B.V.
 (“Gen Plus”) ในสัดส่วนร้อยละ 40.95
โดยมีผู้ถือหุ้นร่วมในเอ็มพีพีซีแอล ได้แก่
บริษัท เออีเอส ฟิล อินเวสเมนต์ จำกัด
(AES Phil Investment Pte Ltd)
หรือ เออีเอส ถือหุ้นในสัดส่วนร้อยละ
51 และบรรษัทการเงินระหว่างประเทศ
(International Finance Corporation
- IFC) ถือหุ้นในสัดส่วนร้อยละ 8.05

โรงไฟฟ้ามาซินลอค ตั้งอยู่ที่จังหวัด

ซัมบาเลส บนเกาะลูซอน สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ มีขนาดกำลังผลิตติดตั้ง 315 เมกะวัตต์ จำนวน 2 หน่วย รวมเป็น 630 เมกะวัตต์ เป็นโรงไฟฟ้าถ่านหินที่ใช้เทคโนโลยี Subcritical Pulverized Coal เดิมโรงไฟฟ้าถ่านหิน “มาซินลอค” เป็นทรัพย์สินของรัฐบาลฟิลิปปินส์ เริ่มเดินเครื่องเชิงพาณิชย์ตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2541 สำหรับหน่วยที่ 1 และเดือนธันวาคม 2541 สำหรับหน่วยที่ 2 โดยเออีเอสประมูลซื้อโรงไฟฟ้าแห่งนี้จากภาครัฐภายใต้โครงการแปรรูปของรัฐบาลในปี 2551 และได้ปรับปรุงโรงไฟฟ้าเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการผลิตให้อยู่ในระดับมาตรฐานสากล โดยมีการบริหารจัดการโรงไฟฟ้าด้วยความปลอดภัยและมีความสัมพันธ์กับชุมชนที่ดีเยี่ยมมาโดยตลอด

โรงไฟฟ้ามาซินลอคได้ทำสัญญาซื้อขายไฟฟ้ากับ Manila Electric Company (Meralco) ซึ่งเป็นผู้จัดจำหน่ายไฟฟ้ารายใหญ่ที่สุดในสาธารณรัฐฟิลิปปินส์ กลุ่มผู้จัดจำหน่ายไฟฟ้ารายย่อยและกลุ่มลูกค้าอุตสาหกรรม ประมาณร้อยละ 70 และ 20 ของกำลังการผลิต ตามลำดับ ภายใต้สัญญาซื้อขายไฟฟ้าทั้งระยะปานกลางและระยะยาว การเดินเครื่องของโรงไฟฟ้าใช้ถ่านหินคุณภาพดีที่นำเข้ามาจากประเทศอินโดนีเซีย จีน และ ออสเตรเลีย เป็นเชื้อเพลิงหลัก การผลิตไฟฟ้าของโรงไฟฟ้ามาซินลอคเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเสริมเสถียรภาพและความมั่นคงของระบบไฟฟ้าบนเกาะลูซอนซึ่งมีประชากรมากที่สุด และมีระบบไฟฟ้าที่ใหญ่ที่สุดในสาธารณรัฐฟิลิปปินส์ อีกด้วย



รูปภาพที่ตั้งโรงไฟฟ้ามาซินลอคซึ่งอยู่ทางตะวันตกเฉียงเหนือของกรุงมะนิลา สาธารณรัฐฟิลิปปินส์

ในรอบปี 2556 โรงไฟฟ้ามาชินลอคผลิตไฟฟ้าในปริมาณ 4,036 ล้านกิโลวัตต์ชั่วโมงเพื่อจำหน่ายไฟฟ้าให้แก่ Meralco กลุ่มผู้จัดจำหน่ายไฟฟ้ารายย่อยและกลุ่มลูกค้าอุตสาหกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยความพร้อมในการเดินเครื่องตลอดทั้งปีคิดเป็นร้อยละ 92

โรงไฟฟ้ามาชินลอคมีสถิติการเดินเครื่องและความปลอดภัยที่ดีเยี่ยม ได้รับรางวัลและการยกย่องในเรื่องความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมจากหน่วยงานต่างๆ ใน สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ เช่น กระทรวงแรงงานของสาธารณรัฐฟิลิปปินส์ ศูนย์ความปลอดภัยและอาชีวอนามัย องค์การความปลอดภัยในการทำงานของ สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ รวมทั้งรางวัลในด้านประสิทธิภาพ ดังต่อไปนี้

“

โรงไฟฟ้ามาชินลอคมีสถิติการเดินเครื่อง
และความปลอดภัยที่ดีเยี่ยม
ได้รับรางวัลและการยกย่อง
ในเรื่องความรับผิดชอบต่อ
สิ่งแวดล้อมและสังคม

”

ภาพโรงไฟฟ้ามาชินลอค อีกหนึ่งมุม



รางวัล Edison Award ให้โดย The Edison Electric Institute ในปี 2554 รางวัลนี้จะมอบให้กับธุรกิจที่มีความโดดเด่น สร้างสรรค์นวัตกรรมล้ำสมัย และมีส่วนช่วยในด้านความก้าวหน้าของอุตสาหกรรมไฟฟ้าเพื่อประโยชน์ส่วนรวม โดยที่กรรมการผู้พิจารณาตัดสินมาจากผู้บริหารระดับสูงที่เกี่ยวข้องอยู่แล้ว รวมถึงอดีตประธาน EEI

รางวัล Asian Power Award การให้รางวัล Asian Power จัดขึ้นทุกปี แก่บริษัทที่ประสบความสำเร็จสูงสุดในอุตสาหกรรมพลังงานในภูมิภาคเอเชีย ซึ่งในปี 2554 AES Philippines ได้รับรางวัลในสามประเภทดังนี้

- ผู้ผลิตไฟฟ้าเอกชนแห่งปี (รางวัลเหรียญทอง)
- โรงไฟฟ้าที่สามารถปรับปรุงประสิทธิภาพได้ดีที่สุดในเอเชีย (รางวัลเหรียญทอง)
- โรงไฟฟ้าที่มีการเดินเครื่องและบำรุงรักษาดีที่สุดในเอเชีย (รางวัลเหรียญเงิน)

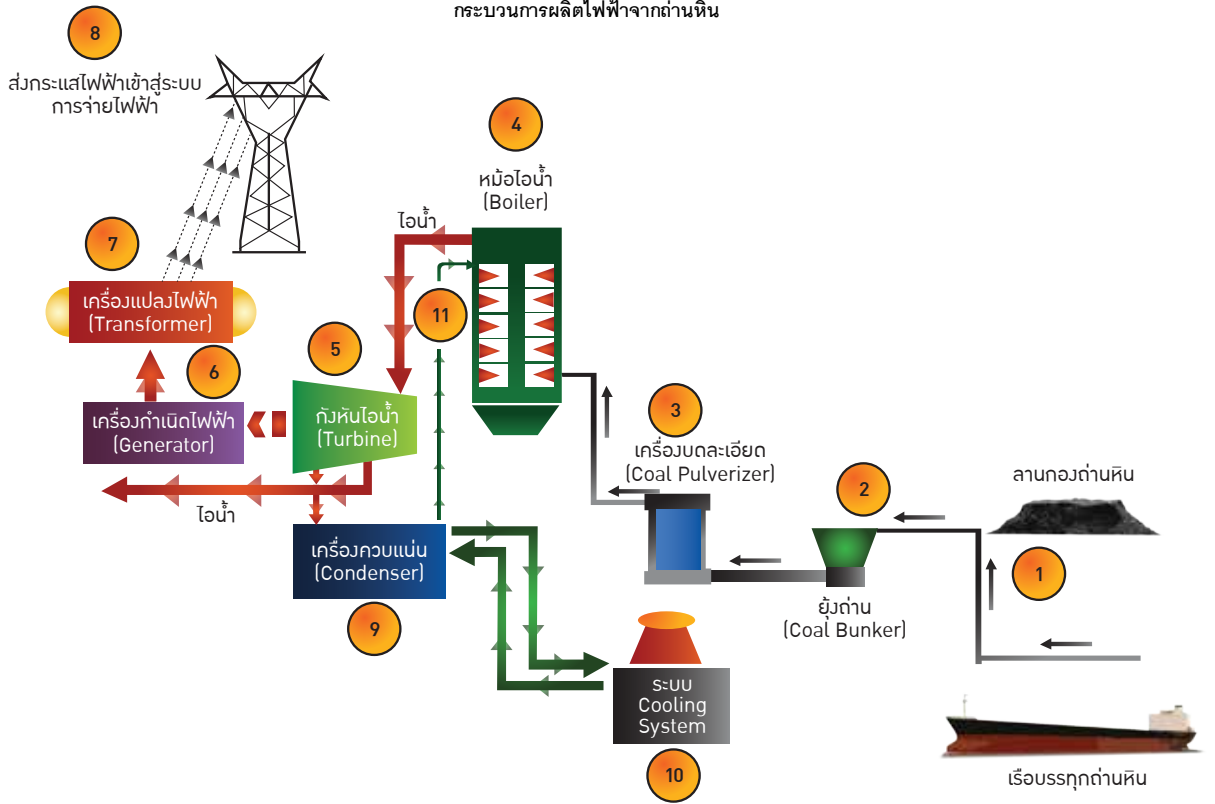
ติด 1 ใน 10 อันดับสูงสุดของโรงไฟฟ้าในโลก ในปี 2554 จัดโดย POWER Magazine โรงไฟฟ้ามาซินลอคได้รับการยอมรับจาก POWER Magazine ให้เป็นหนึ่งในโรงไฟฟ้าถ่านหินชั้นนำของโลกในปี 2554 จากการเป็นผู้นำในด้านความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมซึ่งสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาอุตสาหกรรมพลังงานต่อไป

รางวัล Safety Recognition Award ปี 2554 ได้รับรางวัลจากกระทรวงแรงงาน ร่วมกับ The Bureau of Working Conditions (ในสาธารณรัฐฟิลิปปินส์)

รางวัล Silver Safety Award ปี 2554 ได้รับรางวัลจาก The Safety and Health Association of the Philippine Energy Sector, Inc. ร่วมกับกระทรวงพลังงาน

นอกจากนี้ในการบริหารจัดการโรงไฟฟ้ามาซินลอคในด้านการจัดการด้านสิ่งแวดล้อม สุขภาพ และความปลอดภัย โรงไฟฟ้ามาซินลอคได้ดำเนินการตรวจสอบการปล่อยมลพิษอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้การจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้ามาซินลอคอยู่ในระดับ Surpass Philippines World Bank Standard โดยให้ความสำคัญเป็นพิเศษในการตรวจสอบและวิเคราะห์ค่าความร้อนของเชื้อเพลิงทั้งก่อนและหลังการผสมถ่านหินจากทั้ง 3 แหล่งให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่โรงไฟฟ้ากำหนดไว้ ก่อนนำเข้าสู่กระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้าอย่างเหมาะสม

กระบวนการผลิตไฟฟ้าจากถ่านหิน



การจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้ามาซิเนลอคอยู่ในระดับ Surpass Philippines World Bank Standard โดยจะให้ความสำคัญเป็นพิเศษในการตรวจสอบและวิเคราะห์ค่าความร้อนของเชื้อเพลิง



เทคโนโลยีถ่านหินสะอาด (Clean Coal Technology)

เทคโนโลยีถ่านหินสะอาด คือ เทคโนโลยีที่พัฒนาเพื่อดูแลปัญหาสิ่งแวดล้อมทั้งหมดที่เกิดจากการใช้ถ่านหินมาผลิตไฟฟ้า โดยเริ่มตั้งแต่การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำเหมือง การจัดการถ่านหินก่อนนำมาใช้ และการลดหรือกำจัดมลพิษที่เกิดขึ้นตลอดจนการเพิ่มประสิทธิภาพในการเผาไหม้เพื่อผลิตไฟฟ้า

เทคโนโลยีถ่านหินสะอาด มุ่งเน้นเพื่อกำจัดหรือลดมลภาวะเพื่อนำถ่านหินมา

ใช้เป็นเชื้อเพลิงให้เกิดประโยชน์สูงสุด และมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด โดยการติดตั้งอุปกรณ์กำจัดก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ให้ได้อย่างน้อย 90-95% ขณะเดียวกันก็ลดปริมาณไนโตรเจนออกไซด์ด้วย รวมทั้งต้องมีระบบไฟฟ้าสถิตที่มีประสิทธิภาพสูงเอาไว้ดักจับฝุ่น และต้องมีระบบระบายความร้อน โดยใช้น้ำหล่อเย็น จึงสามารถลดทั้งมลพิษและกากของเสีย รวมทั้งเพิ่มพลังงานความร้อนที่ได้จากการเผาถ่านหินได้อีกด้วย

ที่มา : www.eppo.go.th



Light Up The Philippines

ทำไม 'ฟิลิปปินส์' ถึงโดดเด่นขึ้นมา ในเวทีการค้าอาเซียน รวมทั้งเอเชีย

บทความโดย ๗พณฯ ประศาสน์ ประศาสน์วิณิชชัย เอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์



สาเหตุสำคัญ คือ ฟิลิปปินส์มีการเติบโตทางเศรษฐกิจมากกว่าร้อยละ 7 เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 2 ปีแล้ว ซึ่งเป็นอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจที่สูงที่สุดในกลุ่มประเทศอาเซียน และสูงเป็นอันดับที่ 2 ในเอเชียรองลงมาจากจีน

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งคือ รัฐบาลฟิลิปปินส์ได้ดำเนินการตามที่ประธานาธิบดีอากินโด้ได้หาเสียงไว้ว่าจะดำเนินนโยบายรัฐบาลตาม Daang Matuwid หรือ “Straight path towards good governance” (มรรคาที่ถูกต้องเพื่อให้มีธรรมาภิบาลที่ดี) โดยนับตั้งแต่เข้ารับตำแหน่งเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2553 ได้ดำเนินนโยบายที่แน่วแน่ในการป้องกันและปราบปรามการทุจริต

ประพฤติมิชอบในวงราชการ รวมทั้งการประกาศให้ข้าราชการประพฤติตัวเป็นผู้รับใช้ประชาชนและเลิกการทำตัวเป็นอภิสิทธิ์ชน อยู่เหนือกฎหมายข้อบังคับต่างๆ นอกจากนี้ ยังให้มีการดำเนินงานอย่างโปร่งใสโดยเฉพาะอย่างยิ่งการประมูลงานของทางราชการในเรื่องการปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานต่างๆ



1	2
	3

1. ฯพณฯ ประธานาธิบดี ประศาสน์ ประศาสน์วินิจฉัย เอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ (ซ้าย) และภริยา (คุณชานดร้า วาเลนเซีย ประศาสน์วินิจฉัย) (ขวา) กับ ฯพณฯ Benigno Simeon Cojuangco Aquino, the 3rd ประธานาธิบดีแห่งสาธารณรัฐฟิลิปปินส์ (กลาง)
2. ฯพณฯ ประธานาธิบดี ประศาสน์ ประศาสน์วินิจฉัย เอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ (ซ้าย) และภริยา (คุณชานดร้า วาเลนเซีย ประศาสน์วินิจฉัย) (กลาง) กับคุณ W. Scott Thompson ศาสตราจารย์เกียรติคุณ Fletcher School of Law and Diplomacy (ขวา)
3. ฯพณฯ ประธานาธิบดี ประศาสน์ ประศาสน์วินิจฉัย เอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ (ขวา) และ คุณ Benedicto Cabrera ศิลปินแห่งชาติของฟิลิปปินส์ ด้าน Visual Arts (Painting) (ซ้าย)

“ ฟิลิปปินส์มีการเติบโตทางเศรษฐกิจมากกว่าร้อยละ 7 เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 2 ปีแล้ว ซึ่งเป็นอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจที่สูงที่สุดในกลุ่มประเทศอาเซียน และสูงเป็นอันดับที่ 2 ในเอเชียรองลงมาจากจีน ”

แม้ว่าการดำเนินการยังไม่เห็นผลที่ชัดเจนแต่ก็ทำให้ประชาชนมีความหวังว่ารัฐบาลฟิลิปปินส์จะทำงานเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม มากกว่าจะทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนตัวหรือประโยชน์ของผู้ใกล้ชิด อย่างเป็นทางการที่แล้วๆ มา อีกทั้งยังทำให้ นักธุรกิจ และนักลงทุนก็มีความมั่นใจมากขึ้นในเรื่องการแข่งขันอย่างเป็นธรรมชาติ (level playing field) และกล้าตัดสินใจที่จะลงทุนหรือขยายกิจการมากขึ้น

ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งคือนโยบายของรัฐบาลฟิลิปปินส์ที่ส่งเสริมการลงทุนจากต่างประเทศโดยให้ความสำคัญกับการลงทุนในการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน การเกษตรและอุตสาหกรรม การเกษตร การพัฒนาพลังงาน และการส่งเสริมการท่องเที่ยว ซึ่งดึงดูดใจให้มีการลงทุนเพิ่มขึ้นมากในเรื่องการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและการพัฒนาพลังงานในรูปแบบต่างๆ โดยเฉพาะการพัฒนาพลังงานทางเลือก เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ พลังงานจากกระแสน้ำ และพลังงานจากความร้อนใต้พิภพ

ปัจจัยสำคัญประการสุดท้ายที่อยาก จะกล่าวถึง คือ การดำเนินการของรัฐบาลฟิลิปปินส์อย่างมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจและการเงินของประเทศ จนทำให้ได้รับการปรับอันดับความน่าเชื่อถือ (credit rating) ขึ้นเป็นอันดับเหมาะสมกับการลงทุน (investment grade) จากบริษัทจัดอันดับความน่าเชื่อถือต่าง ๆ ทั้ง S&P, Moody's และ Fitch โดยเมื่อเร็วๆ นี้ก็ได้รับการปรับอันดับความน่าเชื่อถือจากบริษัทจัดอันดับความน่าเชื่อถือของเกาหลีสตีซึ่ง เป็นนักลงทุนรายใหญ่ในฟิลิปปินส์ด้วย

“ การดำเนินการของรัฐบาลฟิลิปปินส์อย่างมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจและการเงินของประเทศจนทำให้ได้รับการปรับอันดับความน่าเชื่อถือ (credit rating) ขึ้นเป็นอันดับเหมาะสมกับการลงทุน (investment grade) ”





อย่างไรก็ดี การเติบโตทางเศรษฐกิจนี้ยังกระจุกตัวอยู่ในด้านการค้าและการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ โดยยังไม่มีผลเป็นการกระจายรายได้อย่างทั่วถึง ทำให้ไม่กระตุ้นกำลังซื้อในภาพรวม

ฟิลิปปินส์เคยมีแผนพัฒนาพลังงานที่ผิดพลาดในช่วงทศวรรษที่ 1980 ทำให้เกิดการขาดแคลนพลังงานไฟฟ้าอย่างหนักจนถึงขนาดที่ต้องลดวันทำงานเหลือเพียง 4 วันต่อสัปดาห์ในช่วงต้นทศวรรษที่ 1990 เนื่องจากไม่มีกระแสไฟฟ้าเพียงพอ สถานการณ์ที่เลวร้ายดังกล่าวทำให้รัฐบาลต้องปรับเปลี่ยนนโยบายโดยยอมให้เอกชนเข้ามาลงทุนผลิตไฟฟ้าภายใต้การกำกับดูแลของภาครัฐ และมีการออกกฎหมายที่กำหนดราคาค่าไฟฟ้าอย่างเอื้อประโยชน์แก่ผู้ลงทุน จึงสามารถแก้ไขปัญหาคขาดแคลนพลังงานไฟฟ้าได้สำเร็จ

อย่างไรก็ดี นโยบายดังกล่าวทำให้อัตราค่าใช้ไฟฟ้าของฟิลิปปินส์อยู่ในอันดับสูงเป็นลำดับต้นๆ ของเอเชีย ดังนั้นการเติบโตด้านการค้าและการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์จึงมีความต้องการในการใช้ไฟฟ้าเพิ่มมากขึ้น การเข้ามาร่วมลงทุนในโรงไฟฟ้าในฟิลิปปินส์จึงน่าจะเป็นการลงทุนในจังหวะที่ดีอย่างยิ่ง



เกษียณเร็ว แบบไม่เครียด



บ้านหลังใหญ่จะทำให้คุณ ต้องผ่อนธนาคารเยอะ คุณยังต้องเตรียมเงินไว้ สำหรับดูแลรักษาอีกไม่น้อย



Q: ตั้งใจมาตั้งแต่ตอนอายุราว 30 ปีว่าอยากจะเกษียณตัวเองสักตอนอายุ 40 ปี จากนั้นจะออกไปใช้ชีวิตเดินทางท่องเที่ยวบ้าง นั่งสมาธิบ้าง หรือทำอะไรในแบบที่ตัวเองอยากทำ ตอนนี้อายุ 38 ปีแล้ว สำนวนงานการณทางการเงินทั้งหมด ดูที่ว่าชีวิตที่วาดหวังไว้ อาจจะยังไม่เป็นจริง แผนชีวิตและแผนการเงินที่วางไว้ส่อเค้าว่าอาจจะพลาดเป้า เพราะบ้านคงผ่อนไม่หมดทันก่อนอายุ 40 ปี ตอนนี้น่านั่งคิดว่า ไม่น่าซื้อบ้านหลังใหญ่เกินไปเลย ทำให้ต้องมาผ่อนหนักเกินไป ทั้งที่ก็อยู่คนเดียว รถก็ยังผ่อนไม่หมด เพราะเพิ่งเปลี่ยนใหม่ แต่ท้ายที่สุดก็ไม่เครียด ไม่เร่งรัดตัวเองดีกว่า พร้อมเมื่อไรก็เกษียณเมื่อนั้น

A: การใช้ชีวิตมีแผน มีเป้าหมาย เมื่อไม่ได้ตามเป้าหมายก็อย่าไปเร่งรัดตัวเองจนเกินไป ซ้ำบ้างก็ได้ เอาแบบพอดีๆ ดีกว่า แต่ทุกครั้งที่มีแผนและเป้าหมาย และไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจไว้ สิ่งหนึ่งที่ต้องทำ คือ มานั่งรีวิวจะได้เห็นปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้แผนเราล้ม

ทุกวันนี้มีจุดอ่อนหลายอย่างที่ทำให้แผนเกษียณเร็วของหลายต่อหลายคนล้มคามือ ประเด็นที่พบบ่อย คือ เรื่องกู้เงินซื้อบ้าน ซึ่งตรงกับปัญหาที่บอกว่าคงผ่อนบ้านให้หมดไม่ทัน 40 เพราะซื้อบ้านหลังใหญ่เกินไป ทั้งที่อยู่คนเดียว พอบ้านใหญ่ ราคาแพง ค่างวดการผ่อนก็ต้องสูงตามไปด้วย ยิ่งพยายามเร่งเคลียร์หนี้ให้หมดก่อน 40 คราวนี้ก็ต้องยิ่งผ่อนหนัก

“นกน้อยทำรังแต่พอตัว” คนคิดเกษียณเร็วต้องนึกถึงจุดนี้เข้าไว้ ต่อให้บ้านหลังใหญ่แค่ไหน คุณก็นอนได้ห้องเดียวอยู่ดี นอกจากบ้านหลังใหญ่จะทำให้คุณต้องผ่อนธนาคารเยอะ คุณยังต้องเตรียมเงินไว้สำหรับดูแลรักษาอีกไม่น้อย

ทั้งหมดนี้ ถ้าคุณไม่มีแผนเกษียณเร็วอยู่ในมือคงไม่เป็นไรค่อยๆ ผ่อนไปตามน้ำ แต่ถ้าในมือกำแผนเกษียณเร็วเอาไว้ รู้ไว้เถอะว่านี่แหละ จุดอ่อนที่รบกวนแผนเกษียณเร็วของคุณ

อีกเรื่องหนึ่ง คือ ผ่อนรถ นี่ก็เป็นอีกอย่างหนึ่งที่จุดแผนเกษียณเร็วของหลายคนแท้งมานักต่อนัก เพราะชีวิตที่ต้องการเกษียณเร็ว ไม่ควรสะสมหนี้ หรือหาหนี้ใส่ตัว บางคนคิดแต่จะเปลี่ยนรถคันใหม่อยู่วันยังค่ำ พอผ่อนคันเก่าหมด ผ่อนคันใหม่ต่อ หนี้เลยไม่หมดซะที แบบนี้ถือว่าบ้านทอนแผนเกษียณเร็วเช่นกัน

นอกจากหนี้บ้าน หนี้รถ หนี้หน้าไหนก็ไม่ควรอยู่ในสารบบของคนคิดจะเกษียณเร็วทั้งนั้น ของสะสมของคนคิดเกษียณเร็วจึงควรเป็นเงินออม ไม่ใช่หนี้ และสิ่งที่ควรทำมากที่สุด คือ ออมให้เร็วที่สุดและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ กรณีเป็นพนักงานบริษัทนอกจากรายได้ประจำที่ทำได้ คุณอาจต้องมองหางานมาทำเพื่อเพิ่มรายได้อีกทางหนึ่งด้วย

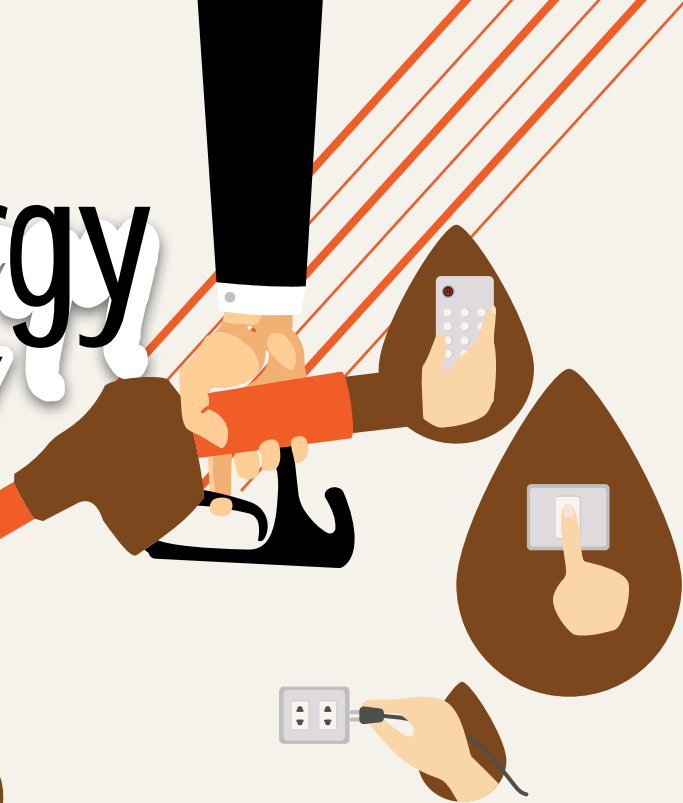
ในแง่มุมของการลงทุน คนคิดเกษียณเร็วต้องแบ่งเงินก้อนที่เสี่ยงมากและเสี่ยงน้อยให้บาลานซ์ทีเดียว เพราะถ้าคิดแต่จะมีผลตอบแทนมากที่สุดคอยสุดโต่ง ก็อาจต้องลงทุนที่เสี่ยงเยอะไป ซึ่งถ้าพลาดขึ้นมาอาจจะทำให้แผนเกษียณเร็วล้มระเนระนาดได้จากที่คิดว่าจะเกษียณตอนอายุ 40 คราวนี้อาจจะเลื่อนไปอย่างไรไม่มีกำหนดจริงๆ ดังนั้น กระจายความเสี่ยงเป็นดีที่สุด

ยังมีรายละเอียดอีกหลายอย่าง ที่คนคิดเกษียณเร็วพึงปฏิบัติเป็นต้นว่า ควรจะระมัดระวังเรื่องการใช้จ่ายในระดับหนึ่ง แต่ก็อย่าให้ถึงกับเสียดชีวิตอันหอมหวานในการดำเนินชีวิตปัจจุบันไป ความลับอย่างหนึ่งของคนเกษียณเร็วที่สามารถพุ่งเข้าเส้นชัยที่วาดหวังไว้ได้ คือ ควรจะหาใครสักคนที่เป็นแรงบันดาลใจ เพื่อสร้างแรงขับให้คุณเดินตามแผนและบรรลุเป้าหมายได้เหมือนอย่างเขา แผนเกษียณเร็วจะล้ม หรือล้ม เครียดไปก็เท่านั้น แต่ก็อย่าถึงกับละเลยหรือทิ้งขว้างแผนการเงินที่เคยจัดระเบียบมาเป็นอย่างดีเป็นใช้ได้ จะเกษียณเร็วหรือเกษียณช้า อย่างน้อยชีวิตนี้เราได้เกษียณแน่นอน 🍌



go green

Office Energy Efficiency



ปัจจุบันพลังงานที่เราใช้กันอยู่ คือ พลังงานฟอสซิล อันหมายถึง **น้ำมันดิบ** ที่ทั่วโลกมีสำรองอยู่ 1,048 พันล้านบาร์เรล ในไทยมีสำรองเพียง 71.4 ล้านบาร์เรล ใช้ได้อีกประมาณ 20 ปี

ถ่านหิน ที่ทั่วโลกมีสำรองอยู่ 984 พันล้านตัน ในไทยมี 1,373 ล้านตัน ใช้ได้อีกประมาณ 70 ปี

ก๊าซธรรมชาติ ที่ทั่วโลกมีสำรอง 5,502 ล้านล้านลูกบาศก์ฟุต ในไทยมีสำรอง 33 ล้านล้านลูกบาศก์ฟุต ใช้ได้อีกประมาณ 30 ปี

รู้หรือไม่ สถิติล่าสุดประเทศไทยมีประชากรประมาณ 66 ล้านคน เราใช้พลังงานไปมูลค่าปีละ 1,697,986 ล้านบาท เป็นการนำเข้าไป 1,178,000 ล้านบาท ซึ่งวิธีที่จะช่วยประหยัดพลังงานที่ง่ายที่สุดคือ “ลดการใช้” หรือ “ใช้เท่าที่จำเป็น”

วิธีประหยัดพลังงานง่ายๆ ของหนุ่มสาวออฟฟิศยุคใหม่

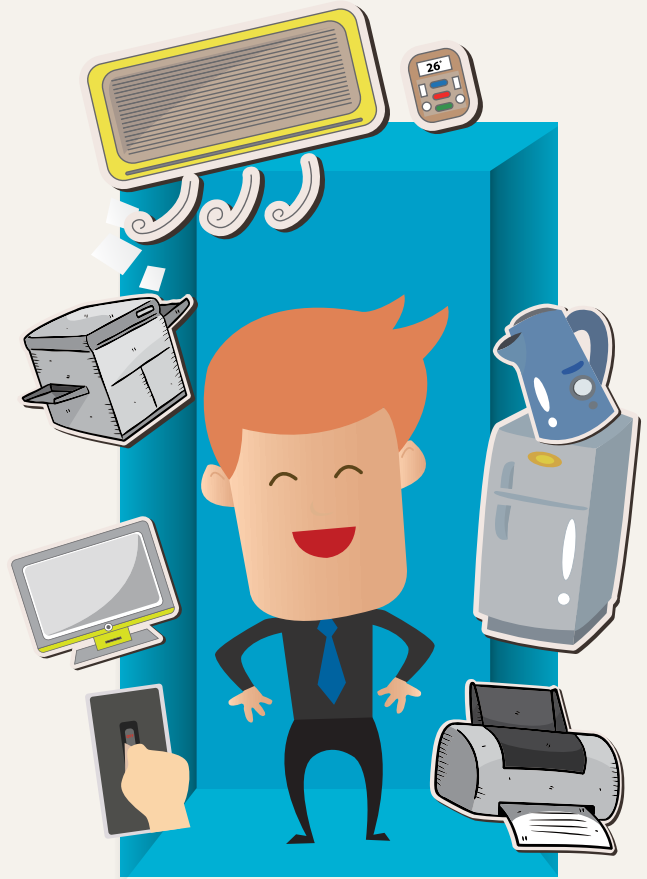
1. ลดการใช้ลิฟต์ คุณเป็นคนหนึ่งที่ต้องรีบร้อนขึ้นออฟฟิศมาเพื่อตอกบัตรก่อนแล้วค่อยลงลิฟต์ไปซื้ออาหารเช้าหรือกาแฟหรือเปล่า? ถ้าใช่... นั่นหมายความว่า คุณกำลังใช้ไฟฟ้าสิ้นเปลืองโดยการกดลิฟต์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ลองตื่นให้เช้าขึ้นลิ คุณจะได้มีเวลาจัดการธุระทุกอย่างให้เรียบร้อยก่อนจะกดลิฟต์ขึ้นมาเข้างานได้ทันเวลา และเดี๋ยวนี้ลิฟต์ที่ทันสมัยก็มักออกแบบมาโดยแยกชั้นคู่และชั้นคี่ออกจากกัน บางตึกก็แบ่งโซนเพื่อไม่ให้ลิฟต์ต้องหยุดถี่ๆ ซึ่งทำให้สิ้นเปลืองพลังงานมาก เพราะค่าไฟจะเพิ่มขึ้นตามแรงออกตัวและแรงเบรกของลิฟต์

2. ลดการใช้เครื่องปรับอากาศ เครื่องปรับอากาศที่อำนวยความสะดวกสบายให้เราทุกวันนี้มาจากการระบายความร้อนในห้องออกไปทางพัดลม เมื่อลมร้อนๆ ไปสู่อากาศข้างนอกก็ทำให้อุณหภูมิในห้องสูงขึ้น ถ้าอยากให้อุณหภูมิคงที่ควรจะให้เพื่อนร่วมงานมาเยอะๆ ก่อนแล้วค่อยเปิด สำหรับออฟฟิศที่เปิดเครื่องปรับอากาศเย็นจนต้องใส่เสื้อกันหนาว แนะนำว่าลองเพิ่มอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศให้สูงขึ้นกว่าเดิมสัก 1-2 องศาเซลเซียส จะช่วยประหยัดค่าไฟฟ้าได้ถึงเดือนละ 120 บาท หนึ่งปีก็ประหยัดได้ถึง 1,440 บาทต่อเครื่อง (ในกรณีเครื่องปรับอากาศเครื่องเล็ก) และในช่วงที่ไม่มีคนอยู่ก็ควรปิดเครื่องปรับอากาศ

3. ลดการใช้น้ำมัน มีหลายคนที่มีเหตุต้องใช้บริการรถสาธารณะเนื่องจากรถเสีย อย่างรถไฟฟ้า BTS หรือรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “สบายขึ้นเยอะเลย ไม่ต้องบ่นว่ารถติด” หรือ “ไม่ต้องลำบากกับการวนหาที่จอดรถนานๆ ซึ่งเป็นการเสียเวลาอีกต่างหาก” การประหยัดน้ำมันอย่างการใช้บริการรถสาธารณะ นอกจากจะช่วยลดปริมาณก๊าซพิษในอากาศแล้วยังช่วยประหยัดพลังงานอีกด้วย

4. ปิดสวิตช์และดึงปลั๊ก ก่อนกลับบ้านอย่าลืมปิดเครื่องและดึงปลั๊กเครื่องถ่ายเอกสาร คอมพิวเตอร์ ปริ้นเตอร์ ฯลฯ ออกด้วย เพราะการเสียบปลั๊กทิ้งไว้ หรือปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าแต่ยังอยู่ในโหมดสแตนด์บาย ก็เท่ากับว่ากระแสไฟฟ้ายังคงต้องเดินอยู่อย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำให้สิ้นเปลืองเช่นกัน

การประหยัดพลังงาน เป็นหนทางเดียวที่จะช่วยให้ทุกคนมีพลังงานใช้อย่างพอเพียง และพลังงานทางเลือกใหม่เป็นสิ่งที่ต้องมองหา เพื่อทดแทนพลังงานที่กำลังจะหมดไป 🍀



- **ปิดไฟที่ไม่ใช้ 1 ดวงต่อ 1 คน** ถ้าทำได้เพียง 0.1% ของการใช้ไฟฟ้าในประเทศ จะประหยัดเงินได้ปีละ 1,698 ล้านบาท
- **ปิดไฟสแตนด์บาย** ถ้าคนไทย 2.5% ของประเทศ ช่วยกันปิดไฟสแตนด์บายจะประหยัดได้ปีละ 2.4 ล้านบาท
- **ตู้เย็น** ค่าไฟจะเพิ่มขึ้นตามจำนวนการเปิด-ปิด การตั้งอุณหภูมิสูงเกินค่ากำหนด จะเพิ่มค่าไฟฟ้า 27 บาท/เดือน
- **กระติกน้ำร้อน** หากต้มน้ำ 1 ชั่วโมงทุกวัน จะเสียค่าไฟฟ้า 58.5 บาท/เดือน แต่หากต้มน้ำแค่ครึ่งกระติกจะประหยัดไป 46%
- **เครื่องปรับอากาศ** หยุดใช้แอร์วันละ 1 ชั่วโมง จะประหยัดเดือนละ 126.90 บาท 1 ล้านเครื่องก็ได้ 126.9 ล้านบาท

ที่มา: กระทรวงพลังงาน



outing

ហើយព្រាងរកល្អ... ទើបងងាប់
Happy Go Lucky



หลักวิถีชีวิตที่เร่งรีบและวุ่นวายในเมืองใหญ่ แล้วออกเดินทางไปค้นหาความสุขและความสงบที่แท้จริงให้กับร่างกายและจิตใจ ภายใต้เส้นทางท่องเที่ยวตามรอยบุญ ณ เมืองเชียงใหม่ ดินแดนซึ่งเป็นที่เหมือนหัวใจแห่งล้านนาที่รุ่งเรืองไปด้วยศรัทธาอันแรงกล้าแห่งพุทธศาสนา มายาวนานนับร้อยปี

► Make A Wish

เมื่อพูดถึงจังหวัดเชียงใหม่ เชื่อแน่ว่า ร้อยทั้งร้อยก็ต้องรู้จักและคุ้นเคยกันอย่างแน่นอน เพราะเชียงใหม่ นับเป็นเมืองใหญ่ที่มีความสำคัญของภาคเหนือมาตั้งแต่ครั้งอดีตจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะชื่อเสียงในด้านการท่องเที่ยวซึ่งเป็นที่เลื่องลือถึงขั้นที่เรียกได้ว่าติดอันดับเมืองน่าเที่ยวแห่งหนึ่งของโลกเลยทีเดียว ได้ กล่าวกันว่าเสน่ห์ของเมืองเชียงใหม่ นั้นมีมากมายหลายด้านจนไม่สามารถจะบรรยายได้หมดในพื้นที่อันจำกัด ซึ่งวัดวาอารามต่างๆ ที่มีอยู่นับพันแห่งทั่วทั้งจังหวัดก็คือหนึ่งในมนต์เสน่ห์ของเมืองเชียงใหม่ที่ล้วนเต็มไปด้วยเอกลักษณ์ความงามเฉพาะตัวในด้านสถาปัตยกรรม รวมถึงเรื่องราวความเป็นมาที่น่าสนใจและควรรู้ค่าแก่การศึกษาทั้งสิ้น สำหรับคนที่ไม่มีเวลามากนักในการ

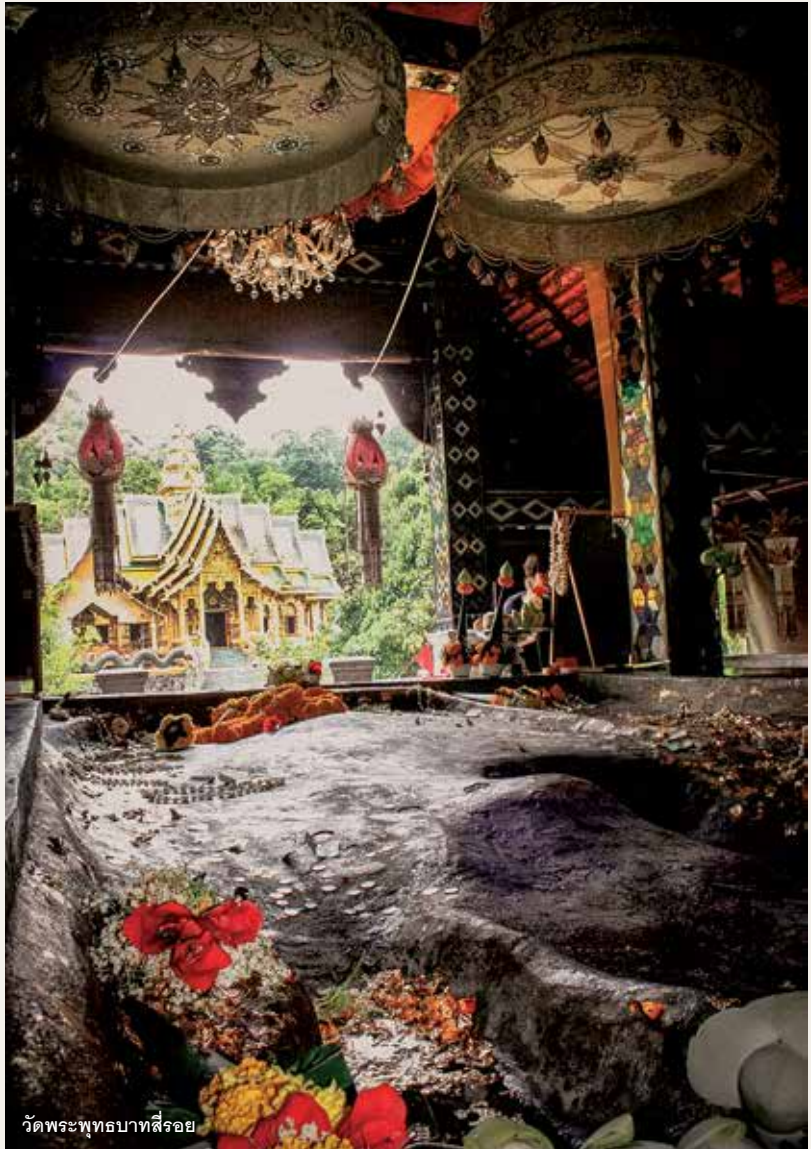
ท่องเที่ยวจังหวัดเชียงใหม่ แต่อยากสัมผัสกับความงดงามของวัดต่างๆ ในแบบฉบับศิลปะล้านนาแท้ๆ แนะนำว่าในเขตตัวเมืองเทศบาลนครเชียงใหม่ก็มีวัดต่างๆ มากมายที่น่าสนใจให้เลือกแวะไปเยี่ยมชม ซึ่งเหมาะมากสำหรับคนที่ชอบเดินทางไหว้พระ และทำบุญตามวัดต่างๆ โดยเฉพาะโปรแกรมหอพระ 9 วัดที่หลายคนที่ชื่นชอบและยังถือเป็นความเชื่อที่สืบทอดของคนไทยมาช้านานว่า หากใครสามารถทำได้เช่นนี้แล้ว ก็จะไม่เกิดความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตของผู้คนนั้นและนำมาซึ่งความสุขความเจริญในชีวิต ว่าแล้วก็เพื่อความไม่เป็นการเสียเวลา เราจึงได้คัดสรรวัดนามมงคลชื่อดังของเมืองเชียงใหม่จำนวน 9 วัด เพื่อให้เป็นอีกหนึ่งไอเดียบริบทเที่ยวตามรอยบุญสำหรับคนที่กำลังวางแผนจะมาเที่ยวชมวัดในตัวเมืองเชียงใหม่ รับรอง

ว่าทริปนี้ใช้เวลาไม่นานและเดินทางสะดวก ง่ายตายภายในวันเดียวจริงๆ เริ่มต้นกันที่ **"วัดหมื่นเงินทอง"** ตั้งอยู่ที่ ถนนสามล้าน ตำบลพระสิงห์ โดยเป็นวัดที่สร้างขึ้นในสมัยราชวงศ์มังราย ด้วยรูปแบบสถาปัตยกรรมพื้นเมืองแบบล้านนา ในย่านสามล้านอันเป็นที่พักขุนนางชั้นสูง หมื่นเงินทองเป็นชื่อของอำมาตย์ท่านหนึ่งในรัชกาลของพญากือนา ที่ได้โปรดให้ไปอาราธนาพระสุมนเถระที่กรุงสุโขทัยให้มาเผยแผ่ศาสนาในล้านนา จึงสันนิษฐานว่ามหาอำมาตย์ท่านนี้สร้างวัดนี้ขึ้นมาเพื่อเป็นอนุสรณ์แก่ตนเอง ส่วนวัดที่สองคือ **"วัดชัยพระเกียรติ"** ตั้งอยู่ที่ ถนนราชดำเนิน ตำบลศรีภูมิ โดยตัววัดและพระประธานในวิหาร พระมหาเทวีจระประกาศทองสร้างเพื่อเป็นอนุสาวรีย์ถวายแด่สมเด็จพระชัยราชาธิราชกษัตริย์

outing

ในวงศ์สุวรรณภูมิ ซึ่งภายในวิหารมีของเก่าของโบราณทั้งพระพุทธรูปและเครื่องใช้ในสมัยก่อน มาต่อกันด้วยวัดที่สาม **“วัดดวงดี”** ตั้งอยู่ที่ ถนนพระปกเกล้า ตำบลศรีภูมิ วัดนี้เดิมชื่อว่า วัดต้นหมากเหนือสันนิษฐานว่าสร้างขึ้นหลังจากพญามังรายสร้างเมืองเชียงใหม่แล้ว ลักษณะของวิหารและโบสถ์ เป็นพื้นเมืองแบบล้านนา และมีลวดลายแกะสลักไม้ประดับสถาปัตยกรรมที่งดงามมาก สำหรับวัดที่สี่คือ **“วัดเชียงมั่น”** ตั้งอยู่ที่ถนนราชภาคินัย ตำบลศรีภูมิ ซึ่งวัดแห่งนี้นับเป็นวัดแห่งแรกของเมืองเชียงใหม่เลยก็ว่าได้ คนทั่วไปเชื่อว่าการมากราบไหว้พระที่วัดแห่งนี้ก็เพื่อให้ชีวิตประสบแต่ความมั่นคงตลอดไป มิให้เกิดอุปสรรคใดๆ ขึ้นแก่กัน และเพื่อให้ตนเองมีอายุมีขวัญยืนนั่นเอง

มาถึงวัดแห่งที่ห้า ซึ่งก็คือ **“วัดชัยมงคล”** ตั้งอยู่ที่ ถนนเจริญประเทศ ตำบลช้างคลาน สำหรับวัดนี้เป็นวัดที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำปิง สร้างขึ้นราวสมัยพระเจ้าติโลกราชกษัตริย์นครเชียงใหม่ ในสมัยที่เชียงใหม่ถูกพม่าปกครอง ซึ่งลักษณะของเจดีย์วัดชัยมงคลจะเป็นศิลปะแบบพม่ามอญ ต่อกันด้วยวัดที่หก **“วัดเชียงยืน”** ตั้งอยู่ที่ถนนมณีนพรัตน์ วัดโบราณแห่งนี้มีโบสถ์แปดเหลี่ยมที่เก่าแก่ด้วยรูปแบบศิลปะพม่า ภายในประดิษฐานพระพุทธรูปพม่าโดยพญามังราย ได้สร้างวัดเชียงยืนตามความหมายว่า “ยังยืน” และห้ามผู้หญิงเข้าตามความเชื่อของชาวล้านนาที่มีความเชื่อว่าสถานที่ประกอบพิธีทางศาสนาหรือพิธีสำคัญๆ เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ต้องการความสะอาดบริสุทธิ์ สำหรับวัดที่เจ็ดคือ **“วัดดับภัย”** ตั้งอยู่ที่ ถนนสิงหราช ตำบลศรีภูมิ ตามตำนานกล่าวว่า เมื่อพญาอภัยล้มป่วยรักษาอย่างไรก็ไม่หาย จึงได้ตั้งจิตอธิษฐานต่อหน้าหลวงพ่อดับภัยอาการ



วัดพระพุทธรูปหล่อ

ป่วยจึงหายไป วัดแห่งนี้มีบ่อน้ำอยู่หน้าวิหาร ซึ่งเชื่อว่าเป็นบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ ต่อกันด้วยวัดที่แปด **“วัดลอยเคราะห์”** ตั้งอยู่ที่ถนนลอยเคราะห์ ตำบลช้างคลาน เป็นวัดเก่าแก่ที่มีอายุราว 500 ปีและเป็นวัดที่มีรูปแบบศิลปะสถาปัตยกรรมแบบพื้นเมืองของชาวล้านนาภายในวัดมีพระพุทธรูปปางถวายเนตรและพระเจ้าทันใจประดิษฐานอยู่

และก็มาถึงวัดที่เก้า นั่นคือ **“วัดหมื่นล้าน”** ตั้งอยู่ที่ ถนนราชดำเนิน ตำบลศรีภูมิ สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2005 สมัยพระเจ้าติโลกราช ผู้ก่อตั้งคือหมื่นโลกสามล้านขุนพลแก้ว คู่บัลลังก์ของพระเจ้าติโลกราช โดยวัดนี้มีความเชื่อสำหรับผู้ที่มากราบไหว้ว่าจะทำให้ได้โชคลาภ ได้เงินทองถึงหมื่นล้าน และทำให้ครอบครัวมีฐานะที่มั่นคง



The Power of Faith

▶ หลังพักเหนื่อยจากการตระเวนไหว้พระขอพรวัดนามมงคลทั้ง 9 วัดในเขตตัวเมืองนครเชียงใหม่เรียบร้อยแล้ว อยากชวนคุณมาปิดท้ายทริปเที่ยวตามรอยบุญกันที่ “วัดพระพุทธรบาทสี่รอย” อีกหนึ่งจุดหมายปลายทางสำคัญของทริปนี้ที่เหล่าพุทธศาสนิกชนไม่ควรพลาด ซึ่งวัดแห่งนี้ เป็นวัดที่ชาวเชียงใหม่รู้จักกันมานานและต่างเลื่อมใสศรัทธาในความศักดิ์สิทธิ์ของรอยพระพุทธรบาทที่มีความเชื่อกันว่า หากผู้ใดได้มากราบไหว้บูชาก็มักประสบโชคลาภและบรรลุนิยามตามที่ได้ปรารถนา สำหรับวัดพระพุทธรบาทสี่รอยตั้งอยู่ที่ อำเภอแมริม ซึ่งคนที่จะเดินทางไปยังวัด แนะนำให้ใช้เส้นทางเชียงใหม่-แมริม จากนั้นให้สังเกตป้ายข้างทาง จะมีป้ายบอกทางไปวัดพระพุทธรบาทสี่รอย ระยะทาง 32 กิโลเมตร ขับตรงไปเรื่อยๆ จนถึง ตำบลสะลวง เลี้ยวซ้ายไปตามถนนลาดยางจนถึงวัดสันป่าตึง จะมีลูกศรชี้ทางไปให้เลี้ยวซ้าย จากนั้นก็จะเจอเส้นทางบังคับ พอพ้นเขตหมู่บ้านดักเล็กน้อยก็จะเข้าเขตแมริมใหม่ซึ่งจะเป็น

ถนนลูกรัง ระยะทางที่วิ่งมาตามถนนลาดยางอันขรุขระนั้นประมาณ 14 กิโลเมตร และหลังจากนั้นจะลุยขึ้นเขาอีกประมาณ 18 กิโลเมตรก็จะพบกับวัดพระพุทธรบาทสี่รอย ซึ่งแน่นอนว่ากิจกรรมที่ไม่ควรพลาดก็คือ การกราบนมัสการรอยพระพุทธรบาทสี่รอยที่มีความเก่าแก่มากที่สุดและมีเพียงแห่งเดียวในประเทศไทย แถมทำอีกนิดว่าหลังจากที่ได้กราบนมัสการรอยพระพุทธรบาทสี่รอยเสร็จแล้ว อย่าลืมแวะไปชมความงามของวิหารหลวง ซึ่งตั้งอยู่อีกฟากหนึ่ง โดยภายในวิหารหลวงจะประดับประดาไปด้วยแก้วสีทองอร่ามระยิบระยับไปทั่ววิหาร ส่วนบริเวณตรงกลางมีลูกนิมิตลูกใหญ่แฉวนไว้ เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ทำพิธีปิดทองลูกนิมิต นับเป็นการจบทริปเที่ยวตามรอยบุญอย่างสมบูรณ์แบบที่ชวนให้รู้สึกอึ้งอึ้งใจกันไปด้วยหน้าเลยทีเดียวนะ 🍌

Refresh Body & Soul

Sleep พักผ่อนสบายๆ ในบรรยากาศร่มรื่น ภายใต้รูปแบบสถาปัตยกรรมไทยร่วมสมัยที่โรงแรม “บ้านไทย วิลเลจ” ก็ทำเอาเก๋แซ่ดสะดักใจ ดนบท่าแพ ซึ่งถือเป็นย่านใจกลางเมืองเชียงใหม่ ที่มีที่พักให้เลือกมากมาย

See นอกเหนือจากวัดนามมงคล 9 วัดที่เราแนะนำไปข้างต้น ยังมีวัดที่น่าสนใจที่เปิดให้นักท่องเที่ยวได้เข้าไปมีสการพระประธานในยายค่าคืนอีกด้วย อาทิ วัดพันเตา ที่มีวิหารหลวงสร้างด้วยไม้ทั้งหลัง และวัดพระสิงห์ ที่มีความงดงามตามแบบฉบับศิลปะล้านนา

Eat เติมความสุขให้กับจิตใจด้วยการไหว้พระขอพรแล้ว ก็อย่าลืมเติมพลังถึงให้กับร่างกายด้วยเมนูเพื่อสุขภาพ แนะนำร้าน “The Salad Concept” ปากซอย 13 นิมนานเมรินทร์ ที่โดดเด่นด้วยเมนูสลัดดีดปลอดสารพิษที่มีให้เลือกทานคู่กับน้ำสลัดสูตรโฮมเมดหลากหลายสูตร

Shop ชาฮ้อปัวจริงต้องไม่พลาด “ถนนคนเดินท่าแพ” ซึ่งจะมีทุกวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 17.00 - 22.00 น. ซึ่งที่นี่จะมีสินค้ามากมายให้เลือกซื้อ โดยเฉพาะสินค้าหัตถกรรมพื้นเมือง แถมในทุกอาทิตย์ก็จะมีวงดนตรีที่รุ่งเล็กและรุ่งใหญ่ มาขับกล่อมเสียงสะล้อ ซอซึง ให้เราได้ฟังเพลินๆ ระหว่างเดินช้อปปิ้งอีกด้วย



eat in



Little Home

BAKERY
SINCE 1951

ลิ้มรสอาหารฟิลิปปินส์ในบ้านหลังเล็ก

หากเอ่ยถึงอาหารนานาชาติที่คนไทยคุ้นเคยกันดี คงหนีไม่พ้นอาหารญี่ปุ่น จีน อิตาลี อเมริกัน ฯลฯ แต่สำหรับ “อาหารฟิลิปปินส์” น้อยคนที่จะรู้ว่า จะหาทานได้ที่ไหน





อโดโบ

Little Home บ้านหลังเล็กที่เลิฟความอร่อยมายาวนานกว่า 60 ปี จากจุดเริ่มต้นเล็กๆ ก่อนจะขยับขยายกลายเป็นร้านอาหารกว่า 20 สาขาในปัจจุบัน และเพื่อให้เข้าถึงความเป็นตำนาน Eat in จึงขอพาทุกท่านมาสัมผัสกลิ่นอายของยุคอดีต ที่ “สาขา วรจักร” บ้านหลังแรกของ Little Home

ย้อนไปในปี พ.ศ. 2493 คุณเนเนต ศิริสัมพันธ์ สาวฟิลิปปินส์ ภรรยาคุณมงคล ศิริสัมพันธ์ ได้เปิดร้านตัดเย็บเสื้อผ้าขึ้น แต่ด้วยความที่มีฝีมือในการทำอาหารและเบเกอรี่ (คุณเนเนต จบมหาวิทยาลัยการเรือน ที่ประเทศฟิลิปปินส์) ทุกครั้งที่มีการสำคัญเธอมักจะทำเค้กไปให้เพื่อนของขวัญเสมอ จนมีผู้ติดใจในรสชาติ เธอจึงตัดสินใจเปิดเป็นร้านขึ้นที่หน้าบ้านริมถนนวรจักร และขยับขยายเป็นร้านอาหารและเบเกอรี่อย่างจริงจังในปี พ.ศ. 2494 เป็นต้นมา

Little Home สาขาวรจักร แห่งนี้อบอวลไปด้วยความคลาสสิกแบบบ้านฝรั่งยุคเก่า ตัวร้านสีส้มอิฐตัดกับประตูหน้าต่างสีขาว ดูสะอาดตา ส่วนด้านในโต๊ะเก้าอี้สไตล์เรียบง่าย กับโซฟาหนังตัวใหญ่ ถูกจัดไว้ตามมุมท่ามกลางแสงไฟสลัว ให้ความรู้สึกคุ้นเคยเหมือนร้านอาหารที่คุณพ่อคุณแม่พามาทุกวันหยุดเมื่อครั้งยังเด็ก ซึ่งภาพที่เห็นอยู่ ณ ตอนนี้อีกไม่ต่างกัน หลายโต๊ะที่เป็นพ่อแม่ลูก คุณตาคุณยาย นั่งทานอาหารและพูดคุยกัน ดูน่ารักอบอุ่นเหมือนเคย

ส่วนเมนูที่อยากแนะนำ คืออาหารฟิลิปปินส์ที่หาทานได้ยาก

ในปัจจุบัน เริ่มด้วย ผัดบะหมี่ฟิลิปปินส์ เส้นบะหมี่หนานุ่มถูกผัดอย่างเข้าเครื่อง รสชาติเข้มข้น เลือกจับคู่ได้ระหว่าง ปลา หรือ กุ้ง ส่วน **แพนชิต** เมนูพี่น้องกับ**ผัดบะหมี่ฟิลิปปินส์**เพราะเป็นสไตล์หมี่ผัดเหมือนกัน แต่ด้วยเส้นที่เล็ก หนีนุ่ม และรสชาติที่เบา กว่าหน่อย เหมาะกับคนที่ชอบรสชาติกลมกล่อม ทานง่าย ส่วนเมนูถัดไปเป็น **ชินกิง** ซุปที่เต็มไปด้วยพืชผักนานาชนิด หน้าตาคล้ายแกงเลียงบ้านเรา แต่รสชาติออกเปรี้ยวเผ็ดคล้ายต้มยำ ที่สำคัญคืออร่อยมาก ยิ่งได้ทานกับกึ่งตัวโตๆ แบบนี้ยิ่งเพิ่มรสชาติความอร่อย ต่อด้วยอาหารประจำชาติขึ้นชื่อของฟิลิปปินส์

อโดโบ ที่เลิฟมาพร้อมข้าวและสลัด ความเข้มข้น กลมกล่อมของน้ำซุปรที่ซึมเข้าไปในเนื้อไก่และหมูสามชั้น ไม่ว่าจะกัดคำไหนก็ได้กลิ่นหอมของเครื่องเทศ และความอร่อยบนปลายลิ้นทุกคำ เมื่อหมดของควาก็ต้องปิดท้ายด้วยของหวานฟิลิปปินส์อย่าง **มาม่อน** เค้กเนื้อเบา นุ่ม หอมเนย โรยหน้าด้วยชีสรสเข้มข้น ทานคู่กับกาแฟร้อนหรือเย็นสักแก้ว รับรองฟิน

นอกจากอาหารฟิลิปปินส์แล้ว ที่ Little Home ยังมีอาหารไทย อาหารยุโรป และเมนูแพนเค้กขึ้นชื่อให้เลือกอีกหลายรายการ แต่ที่ต้องไม่พลาดคือ เดินมาที่มุมเบเกอรี่แล้วเลือกซื้อเบเกอรี่ชื่อดังของร้านอย่าง **เลดีฟิงเกอร์ คริมโคน เอแคลร์** หรือจะเป็นขนมเค้กหน้าต่างๆ โดยเฉพาะ **เค้กมะพร้าว** ที่ไม่ว่าใครมาเป็นต้องซื้อติดไม้ติดมือกลับไปแทบทุกคน

eat in



มาม่อน



ชินกั๋ง



ผัดกะหมี่ฟิลิปปินส์



Little Home เริ่มต้นขึ้นที่บ้านไม้โบราณบนถนนนวรจักร ซึ่งเดิมเป็นที่ตั้งบ้านพักอาศัยและร้านทองของ หลวงสุวรรณณมณีกิจช่างทองหลวงในสมัยรัชกาลที่ 5 ซึ่งมีศักดิ์เป็นคุณทวดของคุณอภิชาติ หวังหลี จนปรับมาเป็นร้านเบเกอรี่ในปี 2494 โดยเริ่มจากฝีมือปลายจวักของสะใภ้คนเก่งชาวฟิลิปปินส์

คุณดา (มงคล ศิริสัมพันธ์) ถูกส่งไปเรียนที่ฟิลิปปินส์ พบรักและแต่งงานกับคุณยาย (เนเน่ต์ ศิริสัมพันธ์) ซึ่งเป็นชาวฟิลิปปินส์ ท่านมีความสามารถด้านตัดเย็บ เมื่อกลับมาเมืองไทยก็เปิดร้านตัดเสื้อมีลูกค้าเป็นสาวในสังคม คุณหญิง คุณนาย บรรดาเพื่อนๆ คุณดาโดยช่วงวันหยุดเทศกาลอย่างปีใหม่ คุณยายท่านเป็นคนทำอาหารอร่อยก็ทำขนมแจกลูกค้า เป็นพวกขนมฝรั่ง ขนมอบ ขนมเค้ก ทุกคนก็ชอบมาก ท่านก็เลยทำมาเรื่อยๆ จนตัดสินใจเปิดเป็นร้านขึ้น

ร้านเบเกอรี่ร้านอาหารฝรั่ง ซึ่งนับเป็นสิ่งแปลกใหม่ในสมัยนั้นหาทานยาก ไม่ได้พบเห็นได้มากมายเหมือนปัจจุบันนี้ Little Home นับเป็นเจ้าแรกๆ พอเปิดเป็นร้านก็ได้รับความนิยมมาก เพราะในช่วงเวลานั้นคนไทยเริ่มนิยมส่งลูกหลานไปเรียนต่างประเทศ

มีนักเรียนนอกกลับมาเยอะ เขาก็รู้จักกับอาหารฝรั่งเป็นอย่างดี และประจวบกับยุคสงครามเวียดนาม ที่บ้านเรามีพวกทหารอเมริกัน มีชาวต่างชาติเข้ามาเยอะ ก็เลยได้ลูกค้าเยอะตามไปด้วย

จากวันนั้นมาถึงวันนี้ Little Home กลายเป็นธุรกิจประจำตระกูล ส่งต่อจนถึงลูกหลานมา 3 รุ่นแล้ว โดยปัจจุบันจากร้านตั้งเดิมเป็นร้านเบเกอรี่เล็กๆ เพียงร้านเดียว ขยับขยายออกมาเป็นร้านอาหารแบบเต็มตัว บริการอาหารไทยและต่างประเทศหลากหลายชนิด เสริมขึ้นจากเมนูขนมฝรั่งสูตรต้นตำรับ ซึ่งตอนนี้ Little Home มีสาขาทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดกว่า 20 สาขาแล้ว



Make It Happen

ลิตเติ้ลโฮม สาขาวรจักร (สำนักงานใหญ่)

99-101 ถนนวรจักร แขวงวัดเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบฯ

กรุงเทพมหานคร 10100

โทรศัพท์ 0 2224 7803-5

www.littlehome.co.th

เปิดวันจันทร์-อาทิตย์ เวลา 7.00-18.00 น.



life motion



ผู้กำกับภาพยนตร์: Ben Stiller
แนว/ประเภท: Adventure, Comedy, Drama

THE SECRET LIFE OF WALTER

MITTY

“อย่าให้ใครมาบอกว่าคุณไม่สำคัญ”



นอกเหนือไปจากงานด้านภาพอันน่าประทับใจ ทั้งภาพความฝันสุดแเอ็กซ์ชั่น หรือแม้แต่ภาพบรรยากาศจริงที่ถ่ายทอดความงดงามและยิ่งใหญ่ของธรรมชาติได้อย่างตระการตา THE SECRET LIFE OF WALTER MITTY ยังมีเนื้อหาที่แฝงไว้ด้วยเรื่องราวความน่าทึ่งของคนตัวเล็กๆ ที่ไม่ต่างจากคนเมืองหลายล้านคนบนโลกใบนี้ ซึ่งมีวิถีชีวิตวนเวียนอยู่กับการทำงานเพื่อหวังที่จะมีเงิน มีคนรัก และมีความสุขในแบบปลาย

วอลเตอร์ มิตตี้ (เบน สติลเลอร์) หนุ่มใหญ่ผู้ดูแลฝ่ายภาพของนิตยสาร LIFE

ที่มีชื่อเสียงเรื่องการบันทึกประวัติศาสตร์ทั่วโลกด้วยภาพถ่าย และตีพิมพ์มานานกว่าศตวรรษ ซึ่งกำลังจะปิดตัวลง! เพื่อเปลี่ยนไปเป็นนิตยสารออนไลน์ ที่มงานตัดสินใจอำลานิยายสารฉบับสุดท้ายด้วยภาพปกฝีมือ **ฌอน โอ'คอนเนล (ฌอน เพนนี)** ช่างภาพแถวหน้าที่ยังคงจะใช้กล้องฟิล์มในการบันทึกภาพ แต่ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อฟิล์มหมายเลข 25 ที่ต้องใส่ลงปกนิตยสารได้หายไป และเป็นความรับผิดชอบของวอลเตอร์ มิตตี้ เขาจึงต้องตามหาคนผู้ซึ่งไม่ใช่โทรศัพท์มือถือ มันจึงเป็นกลายเป็นการผจญภัยครั้งยิ่งใหญ่ ของชายหนุ่มพนักงานบริษัทธรรมดาๆ ที่เคยแต่ผจญภัยอยู่ในโลกความฝันของตัวเอง...

การบีบตัวเองให้อยู่ในโลกแคบๆ ด้วยความหวาดกลัวว่าจะเกิดเหตุไม่คาดฝัน

ขึ้น ทั้งๆ ที่จริงแล้ว การที่เราใช้ชีวิตอยู่ในพื้นที่สุขสบาย (Comfort Zone) นั้นอาจจะอันตรายกว่าการออกไปพบเจอสิ่งใหม่ๆ ก็เป็นไปได้ ดังคำที่ว่า *“Your comfort zone will kill your passion - พื้นที่สุขสบายของคุณนั้นแหละจะฆ่าความกระตือรือร้นของคุณ”*

แม้วอลเตอร์ มิตตี้จะเป็นเพียงพนักงานธรรมดา ที่กำลังหลงรักคนที่ไม่น่าเป็นไปได้ ใฝ่ฝันว่าอยากออกไปผจญภัยในโลกกว้าง แต่ทุกวันยังเผชิญกับการโดนดูถูกเหยียดหยาม แต่เมื่อเขา **“กล้า”** ที่จะ **“ก้าวออกไป”** ไม่ว่าจะเจออุปสรรคขวากหนามแค่ไหน ถ้ายังคงมุ่งมั่น เชื่อและรักในสิ่งที่ทำ ต่อให้คุณเป็นเพียงจุดเล็กๆ แต่คุณก็คือ **‘คนสำคัญ’** เพราะความสำเร็จทั้งหลายทั้งปวง เกิดขึ้นจากจุดเล็กๆ ที่สมบูรณแบบมารวมกัน 🍀



ตัวเราอยู่ที่ไหน

ในคำสอนเรื่องอนัตตา มีผู้ยังไม่อาจเข้าใจได้อยู่ไม่น้อย เพราะรู้สึกว่
ตัวเรามีอยู่ จะให้เห็นว่าไม่ใช่เรานั้นเห็นยังไม่ได้ คิดเท่าไร ก็คงเห็นว่าตัว
เรานั่นเอง คำสอนเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญในพระพุทธศาสนา จนถึงได้
มีคำกล่าวว่ คำสอนเรื่องอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) มีในลัทธิ
ศาสนาเก่ากว่าท้งหลายมาแล้ว แต่คำสอนเรื่อง อนัตตา มีเป็นพิเศษเมื่อ
พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้นำมาสอนเท่านั้น ฉะนั้น ก็น่าจะทำความเข้าใจ
ว่ ท่านสอนให้พิจารณาในเรื่อง **“อนัตตา”** นี้ว่อย่างไร

ก่อนอื่น พึงเข้าใจถ้อยคำ และความหมายของคำก่อน อนัตตา แปลว่ มิใช่อัตตา คำว่ อัตตา หมายถึง ตน คือ
ตัวเรา จึงแปล อนัตตา ให้ชัดยิ่งขึ้นอีกว่ มิใช่ตนหรือมิใช่ตัวเรา ตลอดถึงมิใช่ของเรา ปัญหาจึงมีต่อไปว่ อะไรเป็น
อนัตตา มิใช่ตัวเรา คือ ตัวเรามีใช่ตัวเรา หรืออะไรมิใช่ตัวเรา ทางพิจารณาเรื่องนี้ มิใช่ท่านสอนให้พิจารณาว่ ตัว
เรามีใช่ตัวเรา แต่ท่านสอนให้พิจารณาสິงใดสิ่งหนึ่งที่มีเกิดดับเป็นธรรมดา ยกตัวอย่างเช่น เงินและอำนาจเป็นสิ
งที่มีเกิดดับ แต่ก็ยังเป็นสิงภายนอก สິงภายในไม่ได้ สิ่งนี้คือ **“ชีวิต”** เป็นสิงที่ต้องเกิดดับ และสิงที่เป็นสิงนำชีวิต
ให้สัมพันธ์กับโลก คือ อายตนะภายในหรือสิงสัมผัสภายใน กับอายตนะภายนอกหรือสิงสัมผัสภายนอก ระบุ
เป็นคู่ที่สัมพันธ์กัน คือ ตา-รูป หู-เสียง จมูก-กลิ่น ลิ้น-รส กาย-สิงที่กายถูกต้อง มนระ (ใจ) - เรื่องที่ใจคิด สิ่งเหล่านี้
เป็นสิงสัมผัสระหว่างจิตใจของบุคคลกับโลก ตอนนี้อยู่ ตัวเราได้ออกเดินแสดงไปตามสิงสัมผัสเหล่านี้
หัวเราะบ้าง ร้องไห้บ้าง ทำดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ทุกๆ สิ่งดังกล่าวต้องเกิดดับท้งนั้น ท่านสอนให้พิจารณาสິงเหล่านี้
เองตามที่เป็นจริง คือ เกิด-ดับ เมื่อเห็นเกิด-ดับของสิงที่เกิด-ดับ ก็จะเห็นอนัตตา เพราะจะเห็นว่า ถ้าสิงเหล่านั้น
เป็นอัตตา ตัวเราแล้ว ตัวเราก็จะต้องเกิด-ดับ ตัวเราที่เคยออกไปเดินเป็นสุข เป็นทุกข์ล้วนอยู่กับสิงท้งหลาย
ดังกล่าว ก็จะถอนตัวออกไปเอง เหมือนอย่างถอนตัวออกจากกระท่อมที่ถูไฟไหม้ นี้ก็คือ **“ความปล่อยวาง”**



อนาคตอาจมีอยู่ในทุกๆ สิ่ง ที่คนปล่อยวางโดยปกติ เช่น จะให้อะไรแก่ใคร ถ้ายังมีอัตตาอยู่ในสิ่งที่ให้ คือยังยึดถืออยู่ว่าตัวเรา-ของเรา ก็ย่อมจะเกิดมัจฉริยะ (ตระหนี่) ให้ใครไม่ได้ ต่อเมื่อสละใจออกไปได้ จึงให้ได้ เมื่อสละให้ไปแล้วก็สิ้นอัตตาตัวเรา-ของเราในสิ่งนั้น หลักปฏิบัติในอนาคตอย่างสามัญ ย่อมมีอยู่ในกรณีทั่วไปเช่นนี้ แต่หลักปฏิบัติทางปัญญานั้นคือ ตัวเรา-ของเรามันเข้ายุ่งเกี่ยวเดือดร้อนอยู่ในสิ่งใด ก็พิจารณาให้ประจักษ์ความจริงของสิ่งนั้นว่าเกิด-ดับ เห็นความเกิด-ดับขึ้นเมื่อใด ตัวเรา-ของเราในสิ่งนั้นก็หมดไป ฉะนั้นทางปฏิบัติในเรื่องอนาคตา จึงมีใช้สอนให้ตั้งต้นปฏิเสธตัวเองว่าไม่มี ซึ่งไม่อาจปฏิบัติได้

ตัวเราจะมีหรือไม่?
ตัวเราหรือใครเป็นผู้ปฏิบัติหรือพิจารณาให้เห็นอนาคตา?
ใครเป็นผู้เห็น?
สิ่งเหล่านั้น มีใช้ตัวเรา-ของเรา แต่ตัวเราก็มียุ่มนั่นเอง เป็นแต่มีใช้สิ่งเหล่านั้นเท่านั้นมีใช้หรือ?

ปัญหาเหล่านี้ไม่ต้องคำนึงถึง ไม่จำเป็นต้องสร้างข้อที่ไม่ควรเป็น ปัญหาเหล่านั้น เพราะเป็นความจริงที่จะเห็นได้จากการปฏิบัติไปโดยลำดับ

จะให้อะไรแก่ใคร ถ้ายังมี
อัตตาอยู่ในสิ่งที่ให้ คือยัง
ยึดถืออยู่ว่าตัวเรา-ของเรา
ก็ย่อมจะเกิดมัจฉริยะ
(ตระหนี่) ให้ใครไม่ได้ ต่อเมื่อ
สละใจออกไปได้ จึงให้ได้
เมื่อสละให้ไปแล้วก็สิ้นอัตตา

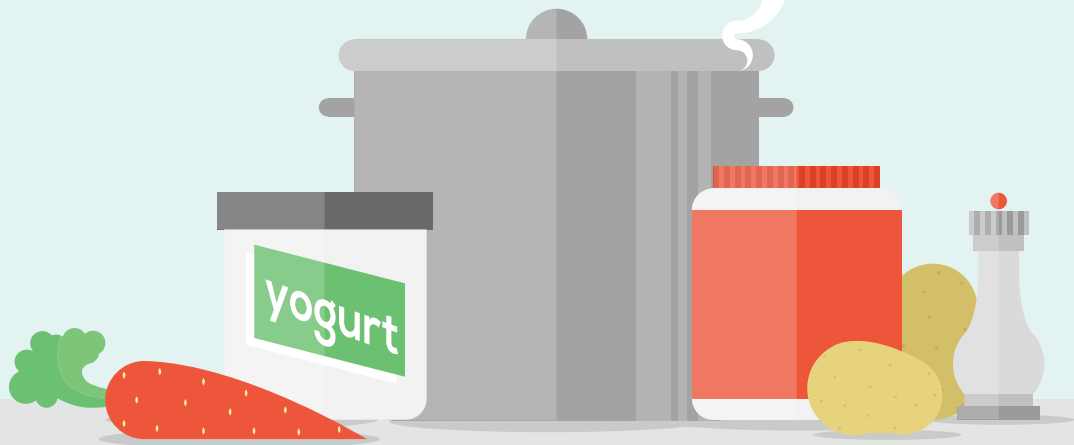


จากหนังสือ สองโลกสองธรรม
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
สกลมหาสังฆปริณายก



Magic Food

สุดยอดอาหารต้านโรค
หน้าหนาว



โรคที่มาพร้อมกับอากาศหนาวนั้นมีอยู่มากมาย แต่ยังมีอาหารวิเศษ (ที่รู้จักกันดี) ที่ต่อสู้รักษาโรคได้ เรามาดูกันว่าอาหารชนิดใดที่เป็นคู่ปรับมือหนึ่งของบรรดาโรคร้ายเหล่านั้น

หัวหอม vs. ไข่หัด

อากาศเย็นช่วยกระตุ้นให้อาการของโรคภูมิแพ้เกิดขึ้นได้ง่าย ในหอมหัวใหญ่นั้นมีสารสำคัญที่เรียกว่า “เคอร์ซีทีน” ช่วยแก้อาการหอบหืดและอาการแพ้ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี หอมหัวใหญ่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูงปรี๊ด แต่หากไม่ชอบรสชาติเผ็ดๆ แล้วละก็ ลองนำหัวหอมมาทุบให้แหลกแล้วใส่ลงไปในน้ำอุ่น เพียงแค่อินที่ระเหยออกมาก็สามารถช่วยรักษาอาการของไข่หัด คัดจมูก ลดน้ำมูกได้แล้ว มหัศจรรย์จริงๆ เลย!



น้ำขิง vs. อาการเจ็บคอ

เมื่อลมหนาวพัดมา หลายๆ คนจะเริ่มมีอาการเจ็บคอ ไอ และมีเสมหะ น้ำขิงอุ่นๆ สามารถช่วยให้คุณผ่อนคลายในช่วงอากาศหนาวได้ ทั้งยังมีคุณสมบัติในการรักษาอาการเจ็บคอที่เกิดจากเชื้อโรค โดยน้ำขิงจะมีสารที่ช่วยฆ่าเชื้อโรคหวัด แม้แต่โอระเหยของมันก็ยิ่งช่วยทำลายไวรัสหวัดที่หลบอยู่ในทางเดินหายใจได้ นอกจากนี้ขิงยังช่วยลดกลิ่นปาก แก้อาการปากเหม็นได้อีกด้วย



จมูกข้าวสาลี vs. สิวหน้าหนาว

ใครว่าอากาศร้อนจะทำให้เกิด “สิว” ได้ อย่างเดียว อากาศหนาวๆ ก็ทำให้เราเป็นสิวได้ไม่แพ้กัน ยิ่งหากมีความเครียดร่วมด้วยแล้ว ไขมันจะยิ่งอุดตันบนใบหน้าได้ง่าย จมูกข้าวสาลีเป็นส่วนที่เล็กที่สุดของข้าวสาลีที่อยู่ตรงหัวของเมล็ดข้าวที่จะหลุดและงอกออกเป็นต้นใหม่ สังกะสีในจมูกข้าวยังช่วยป้องกันโรคของต่อมลูกหมาก และช่วยลดการเกิดสิวได้อีกด้วย และหากรับประทานพร้อมกับวิตามินซีร่างกายจะยิ่งดูดซึมสารอาหารในจมูกข้าวได้ดียิ่งขึ้น



โยเกิร์ต vs. เชื้อราในช่องคลอด

ยิ่งอยู่ในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง บวกกับการต้องนั่งโตะอยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศเป็นเวลานาน อาจทำให้เชื้อราในช่องคลอดก่อตัวขึ้นได้ ซึ่งทำให้เกิดอาการนําร้าคาญต่างๆ ตามมา ทั้งอาการคันตกขาว กลิ่นไม่พึงประสงค์ ในโยเกิร์ตมีจุลินทรีย์ที่ดีต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นแลคโตบาซิลลัส หรือ สเตรปโตคอคคัส นอกจากจะดูแลเราโดยปกป้องลำไส้และกระเพาะอาหารของเราแล้ว ยังช่วยต่อสู้กับเจ้าเชื้อราที่ว่านั้นได้ชะงัดเลยทีเดียว



งาดำ vs. ผิวแห้งตึง

เมื่อผิวของเราต้องปะทะกับอากาศหนาวมากๆ ก็อาจทำให้แห้งตึง ขาดความชุ่มชื้น และแตกลอก เกิดอาการแสบๆ คันๆ ที่ใบหน้าได้ แต่อาการเหล่านี้สามารถแก้ได้ด้วยงาดำ ซึ่งมีคุณสมบัติพิเศษที่ช่วยบำรุงผิวพรรณได้อย่างดีเยี่ยม งาดำช่วยชะลอความแก่ และทำให้ผิวพรรณที่แห้งตึงกลับมาเปล่งปลั่งสดใส ทั้งยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและซ่อมแซมผิวได้อีกด้วย

HOROSCOPE

ดวงประจำเดือนตุลาคม – ธันวาคม 2557

Capricorn (ราศีมังกร)

16 มกราคม – 12 กุมภาพันธ์



คุณค่อนข้างกังวลใจกับความผิดพลาดต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งที่เป็นเรื่องเล็ก แต่คุณให้ความสำคัญกับมันมากเกินไป จนทำให้ไม่มีความสุขที่จะทำอะไรต่อไป การเงินถือเป็นเรื่องของโชคลาภ เพราะช่วงนี้มีโอกาสทางการเงินเข้ามาหาได้ง่ายๆ การงานมีเรื่องที่ทำให้ท้อแท้ คุณมองเห็นปัญหาแล้วเกิดความกลัว ไม่กล้าจัดการ ทั้งที่ความจริงก็ไม่ได้หนักหนา ควรจะลองสู้ดูก่อนที่จะมานั่งหมดหวัง ควรทำบุญโดยการให้กำลังใจคนที่หมดหวังกระตือรือร้น ก็จะทำให้คุณเองดีขึ้นด้วยเช่นกัน

Aquarius (ราศีกุมภ์)

13 กุมภาพันธ์ – 13 มีนาคม



คุณสามารถจัดการกับภาระหน้าที่ของตัวเองได้เป็นอย่างดี มีอะไรที่ต้องจัดการก็จัดการกับมันได้หมด แต่ไม่ได้ครอบคลุมทุกเรื่อง แต่ก็ถือว่าสามารถผ่านเรื่องราวต่างๆ ไปได้ การงานจะได้รับการยอมรับสิ่งที่ได้เริ่มต้นทำไปสักระยะเริ่มออกดอกออกผล ส่งเสริมคุณ เริ่มสร้างความสำเร็จในระยะแรกให้ได้ ภูมิใจ ได้มีความสุขกับน้ำพักน้ำแรงของตัวเองแล้ว ควรทำบุญโดยการให้โอกาส ให้ความหวัง ให้กำลังใจผู้อื่น การช้หน้าแนวทาง การแนะนำ จะส่งเสริมคุณได้ดี

Pisces (ราศีมัง)

14 มีนาคม – 12 เมษายน



คุณมีความสามารถที่จะรับมือกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างดี จนทำให้รู้สึกเบื่อ อยากเริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ อยากจะลงมือแต่ก็ยังไม่มีการลงมือทำเป็นเรื่องเป็นราว คุณสนุกกับการทำงาน พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ คุณทำงานโดยไม่รู้สึกว่าเป็นงาน เป็นภาระหน้าที่ ความกระตือรือร้นจะส่งเสริมการเงินของคุณให้กระตือรือร้นมากกว่าเดิม ควรทำบุญให้กับองค์กรที่ขาดเงินสนับสนุนจนทำให้ดำเนินการติดขัด ลำช้า

Arie (ราศีเมษ)

13 เมษายน – 13 พฤษภาคม



คุณมีทุกสิ่งพร้อมตามที่ต้องการ แต่ช่วงนี้ความคิดของคุณไม่หยุดอยู่กับสิ่งที่มี ยังต้องการพัฒนาตัวเอง มีเป้าหมายที่สูงกว่าเดิม และการไปสู่เป้าหมายของคุณต้องเสียสละความสุขที่มีอยู่ตอนนี้ เรื่องเงินมีปัญหาบงกชใจ อยู่ รู้สึกได้ถึงความอัดอัด มีคนมากวงเงิน หรือมายืมเงิน ทั้งที่คุณไม่เต็มใจจะช่วยเหลือ การงานไปได้สวย เพราะคุณรู้สึกดีกับสิ่งที่ตัวเองทำ ไม่ว่าจะเจอเรื่องราวใดๆ คุณก็จัดการกับมันได้ ควรทำบุญที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวเก่าๆ วัตถุประสงค์

Taurus (ราศีพฤษภ)

14 พฤษภาคม – 13 มิถุนายน



ในช่วงนี้คุณจำเป็นต้องตั้งสติตัวเองเอาไว้ให้ดี เพราะจะเกิดปัญหาบางอย่างขึ้นกันกะทันหัน คุณจะจัดการกับปัญหานั้นได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวคุณ ไม่ว่าจะเจออะไรก็ไม่ควรใจร้อนค่อยๆ คิดอย่างมีสติ แล้วปัญหานั้นจะผ่านพ้นไปได้ เรื่องเงินยังมีความผิดพลาดบางอย่าง ซึ่งไม่ใช่เรื่องราวความผิดพลาดใหญ่โตอะไร แต่คุณกลับกังวลกับมันมาก จนทำให้คุณรู้สึกไม่ดี การงานมีเรื่องที่ต้องกลับไปแก้ไข บางครั้งคุณก็นึกอยากเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ได้เคยทำลงไป แต่ก็รู้ดีว่าไม่สามารถเป็นอย่างที่ต้องการได้ ควรทำบุญให้กับคนยากคนจน คนที่ขาดความมั่นคงในชีวิต

Gemini (ราศีเมถุน)

14 มิถุนายน – 14 กรกฎาคม



คุณสนใจภาพลักษณ์ของตัวเอง งานการวางทำงานของคุณบางครั้งก็เกินจริงบ้าง ต้องระมัดระวังการติดต่อกับคนที่ดูดี มีบุคลิกภาพที่ดี ไม่ควรเชื่อทุกอย่าง เพราะการแสดงออกของเขาอาจไม่ได้เป็นไปตามความจริง คุณเริ่มคิดที่จะเปลี่ยนแปลงงาน ต้องการความมั่นคง หากมีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน สถานการณ์ทุกอย่างจะเป็นไปในทางที่ดีกว่านี้ แต่ในช่วงนี้ยังไม่ควรตัดสินใจเปลี่ยนแปลง หรือวิ่งเข้าหางานใหม่ที่คิดว่าดีกว่า เพราะไม่ได้เป็นอย่างที่คุณคิดเอาไว้ ควรทำบุญกับอนุสรณ์นินทร หรือองค์กรทหาร จะส่งเสริมคุณได้ดี

Cancer (ราศีกรกฎ)

15 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม



คุณมีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี ไม่ว่าจะเกิดอะไรก็ยังไม่มองห็นแง่บูมดีที่สามารถใช้กับตัวเองได้เสมอ คุณมีความสุขกับสิ่งเหล่านั้น การเงินตั้งอยู่บนความไม่แน่นอนหลายสิ่งหลายอย่างที่คาดหว้งและเตรียมการเอาไว้กลับไม่เป็นอย่างที่หว้ง คุณจะได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากผู้ใหญ่ คนที่มีวุฒิภาวะ นอกจากนี้คนเหล่านั้นที่ต่างให้มีความสุขใจ ให้การยอมรับคุณเป็นอย่างดี คุณมีความรับผิดชอบมากขึ้น ทำให้มีโอกาสดีๆ เข้ามาหาคุณ ควรทำบุญเกี่ยวกับองค์กรที่พัฒนาคุณ ยุติธรรม จะส่งเสริมคุณได้ดี

Leo (ราศีสิงห์)

17 สิงหาคม - 16 กันยายน



คุณมีความมั่นคงดีอยู่แล้ว จะจัดการอะไรก็สามารถจัดการได้อย่างคล่องแคล่ว แต่คุณกังวลเรื่องราวต่างๆ มากไปหมด จนบางคนอื่นๆ ก็มองว่าเป็นพวกคิดเล็กคิดน้อย ด้วยความคิดมากทำให้ไม่สามารถมีความสุขกับสิ่งต่างๆ ได้เต็มที่ ในเรื่องการเงิน เมื่อมีโอกาสที่ดีเข้ามา คุณพร้อมที่จะรับมือ พร้อมจะสูญเสีย และในที่สุดก็ประสบความสำเร็จ งานของคุณจะมีปัญหาเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน โดยไม่ได้เตรียมการรับมือ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น คุณควรตั้งสติให้ดีที่สุดค่อยๆ จัดการแล้วทุกอย่างจะดีเอง ควรทำบุญเกี่ยวกับคนใจ คนป่วย คนที่ต้องพักฟื้น

Virgo (ราศีกันย์)

17 กันยายน - 16 ตุลาคม



ช่วงนี้คุณสนใจเรื่องราวความสุข ความงามมากเป็นพิเศษ ต้องการสร้างภาพลักษณ์และให้มีความสุขกับบุคลิกภาพของตัวเองมากขึ้น ซึ่งเป็นการลงทุนที่ดี เพราะจะส่งเสริมให้คุณได้รับการยอมรับจากคนอื่นๆ มากเป็นพิเศษ การเงินเป็นการนำเงินเข้ามาใช้ หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับของเก่าๆ คุณค่อนข้างกลัวใจและกังวลกับเรื่องงาน ทั้งๆ ที่ความจริงไม่มีอะไรซีเรียสขนาดนั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องราวเล็กๆ น้อยๆ คุณกลับไปให้มีความสุขกับความผิดพลาดมากกว่าความสำเร็จ ควรทำบุญกับคนที่ถูกหลอก กับคนที่พลาดโอกาส

Libra (ราศีตุลย์)

17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน



ความกังวลในเรื่องเล็กน้อย ทำให้คุณไม่มีความสุข และไม่กล้าเริ่มต้นสิ่งใหม่ ต้องใช้จ่ายเงินไปกับเรื่องเก่าๆ ช่วงนี้คุณสนใจของเก่า ใช้จ่ายกับการหาซื้อของเก่า หรืออาจเป็นการใช้หนี้ในสิ่งที่ยืมเงินในอนาคตมาใช้ เรื่องงานไม่ควรให้ความสำคัญกับความรู้สึกส่วนตัวมากนัก เพราะบางทีสิ่งที่รู้สึกโดยไม่มีเหตุผลมารองรับคนอื่นๆ ก็สามารถที่จะเข้าใจการกระทำของคุณได้ การทำอะไรแบบตามอารมณ์จะทำให้เกิดความผิดพลาดขึ้นได้ง่ายๆ ควรทำบุญเกี่ยวกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับโครงการหลวง

Scorpio (ราศีพิจิก)

16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม



คุณต้องระวังการใช้อำนาจในการจัดการกับสิ่งต่างๆ มักจะไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น หรือหมายถึงอำนาจที่เคยได้รับกลับมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้ไม่สบายใจ การเงินถูกใช้จ่ายไปแบบตามใจ จนบางทีจัดการได้ยาก คุณขยันทำงาน ใส่ใจกับการะหน้าที่ของตัวเองเต็มร้อย ไม่ได้มองว่าเป็นงานที่เป็นภาระ มองเห็นเป็นเรื่องสนุกๆ ที่สามารถเรียนรู้จากเรื่องราวเหล่านั้นได้ ทำให้คุณใส่ใจและเต็มที่กับงานโดยไม่กังวลเรื่องความเหน็ดเหนื่อย ควรทำบุญโดยการให้โอกาสคนอื่น มอบโอกาส มอบทิศทางที่ดี

Sagittarius (ราศีธนู)

16 ธันวาคม - 15 มกราคม



ช่วงนี้คุณยังไม่มีวิธีการจัดการกับความมั่นคงของตัวเองเท่าไร มีสิ่งที่ต้องการ แต่กลับไม่มีแนวทางที่ชัดเจน การจัดการสิ่งต่างๆ ในการเงินยังจัดการได้ค่อนข้างยาก ยิ่งเมื่อเกิดปัญหาเฉพาะหน้าขึ้น ก็ยังจัดการกับมันไม่ได้ ความคาดหวังที่จะได้รับการยอมรับในเรื่องงาน ช่วงนี้ยังไม่เป็นความจริง ยังไม่ใช่โอกาส ต้องอดทนรอ พยายามต่อไปเพื่อโอกาสดีๆ จะเข้ามาหาคุณเอง ควรทำบุญที่เกี่ยวข้องกับเด็ก ทำบุญให้กับเด็กด้วยโอกาส หรือเด็กที่ถูกจับมาทำงาน



Q ขอทราบนโยบายการจ่ายเงินปันผลของบริษัท

A บริษัทมีนโยบายจ่ายเงินปันผลให้แก่ผู้ถือหุ้นในอัตราประมาณร้อยละ 40 ของกำไรสุทธิของการเงินรวมหลังหักภาษีเงินได้ หรือในจำนวนที่ทยอยเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ หากไม่มีเหตุจำเป็นอื่นใด เช่น การขยายธุรกิจของบริษัทในโครงการต่างๆ ในอนาคต หรือการจ่ายเงินปันผลที่มีผลกระทบต่อการดำเนินงานปกติของบริษัทอย่างมีสาระสำคัญ โดยการจ่ายเงินปันผลต้องไม่เกินกว่ากำไรสะสมของการเงินเฉพาะกิจการ

เข้านี้มีคำตอบ



DID YOU KNOW

ฟอสซิล (Fossil) คือซากของสิ่งมีชีวิตในอดีต ที่ถูกทับถมและปรากฏเป็นร่องรอยในชั้นหิน แต่สำหรับซากพืชซากสัตว์ที่ทับถมกันนับล้านปีใต้ท้องทะเลหรือพื้นดินลึก แรงอัดของเปลือกโลกและความร้อนใต้ผิวโลก จะแปรเปลี่ยนสถานะให้เป็นทั้งของแข็ง ของเหลว และก๊าซ ได้แก่ ถ่านหิน น้ำมัน และก๊าซธรรมชาติ หรือเรียกว่า เชื้อเพลิงฟอสซิล (Fossil Fuel) ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการผลิตกำลังไฟฟ้าที่เราใช้อยู่ในปัจจุบัน

Q ผู้ถือหุ้นประเภท NVDRs จะได้รับเงินปันผลเหมือนผู้ถือหุ้นสามัญหรือไม่

A จุดประสงค์หลักของการลงทุนใน NVDRs เพื่อกระตุ้นการซื้อขายในตลาดหุ้นไทย การลงทุนใน NVDRs ผู้ลงทุนได้รับสิทธิประโยชน์ทางการเงิน เช่น เงินปันผล และสิทธิในการซื้อหุ้นเพิ่มทุน เช่นเดียวกับการลงทุนในหุ้นสามัญของบริษัทจดทะเบียน ดังนั้น ผู้ถือ NVDRs จะได้รับเงินปันผลโครงสร้างเดียวกับผู้ถือหุ้นสามัญ แต่จะไม่สิทธิลงมติในการประชุมผู้ถือหุ้น

Q หากต้องการได้รับจดหมายข่าว (Newsletter) จากบริษัทในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์จะดำเนินการอย่างไร

A ท่านสามารถขอรับจดหมายข่าว (Newsletter) โดยแสดงความจำนงได้ที่ e-mail: ir@egco.com ทั้งนี้ เมื่อมีจดหมายข่าวฉบับใหม่ออกทางหน่วยงานนักลงทุนสัมพันธ์จะแจ้งให้ท่านทราบทางอี-เมลล์



calendar activities

ปฏิทินแผนกิจกรรมเอ็กโก (กันยายน - ธันวาคม 2557)

กันยายน

ปิดสมุดทะเบียนพัก
การโอนหุ้นเพื่อสิทธิ
ในการรับเงินปันผล
ระหว่างทาง

จ่ายเงินปันผล
ระหว่างทางจาก
ผลการดำเนินงาน

โครงการพลังงานเพื่อชีวิต
adโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง
กิจกรรมเสริมความรู้ด้านการ
อนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม
“Energy for Life
On Tour”

พฤศจิกายน

โครงการพบปะผู้บริหาร
ครั้งที่ 4/2557
และแถลงข่าวประกอบการไตรมาส
3/2557

ตุลาคม

โครงการเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า
โซลาร์ โท รอนสอ

งาน
“SET in the City
2014” สยามพารากอน
กรุงเทพฯ

โครงการพลังงานเพื่อชีวิต
adโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง
กิจกรรมการประกวด
โครงงานนักเรียน
ประจำปี 2557

หมายเหตุ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงแผนกิจกรรมตามความเหมาะสม
และท่านสามารถตรวจสอบสถานที่จัดงานต่างๆ เพิ่มเติมได้ที่ www.egco.com

“

Good things
can come from
unexpected
places.

”



บางครั้งสิ่งดีๆ
ก็อาจมาจากที่ซึ่งคุณคาดไม่ถึง

Energy for life

เราไม่หยุดนิ่งที่จะร่วมสร้างพลังงาน...เพื่อชีวิต



www.egco.com

หากท่านสนใจรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับบริษัทสามารถติดต่อได้ที่

ฝ่ายนักลงทุนสัมพันธ์ บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน)

222 หมู่ที่ 5 อาคาร เอ็กโก ชั้น 14, 15 ถนนวิภาวดีรังสิต พุ่งสองห้อง หลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

โทรศัพท์ (66) 2998-5146-8 | โทรสาร (66) 2955-0956 | E-mail: ir@egco.com

ที่ตั้ง : 13°52'12.18°N, 100°34'3.56°E