



# บทที่ 7 : การเขียนบทความเพื่อการ ประชาสัมพันธ์

สัปดาห์ที่ 14

ผศ.วิภาณี แม้นอินทร์

## ❖ ความแตกต่างระหว่างข่าวประชาสัมพันธ์กับ บทความ ❖

1. บทความมีขนาดยาวกว่า และต้องการพื้นที่ในการตีพิมพ์มากกว่าข่าว
2. บทความแต่ละชิ้นมุ่งเผยแพร่เจาะจงทางสื่อสิ่งพิมพ์ฉบับใดฉบับหนึ่งเท่านั้น
3. มักไม่มีการตรวจแก้ หรือปรับปรุงเนื้อหาใหม่โดยบก.
4. ลีลาการเขียนบทความจะมีความแพรวพราวมากกว่า  
ข่าว
5. มักระบุชื่อของผู้เขียนในการตีพิมพ์เสมอ



## ความหมายของ “บทความ”

บทความ (Article) คือ ข้อเขียนแบบ  
ความเรียงประเภทหนึ่งที่ถูกเขียนขึ้น  
โดยมีวัตถุประสงค์จะเสนอความคิดเห็น หรือ  
ทัศนะในเรื่องนั้น ๆ แก่ผู้อ่าน



 ความหมายของ “บทความเพื่อการ  
ประชาสัมพันธ์”

หมายถึง ข้อเท็จจริง สาระ และความ  
คิดเห็นต่าง ๆ ที่เขียนขึ้น เพื่อให้ข้อมูล  
ให้ความรู้ และส่งเสริมความเข้าใจอันดี  
รวมทั้งก่อให้เกิดความเชื่อถือ และจินตภาพที่  
ดีต่อหน่วยงาน

❖ วัตถุประสงค์ของบทความเพื่อการ  
ประชาสัมพันธ์ ❖

1. เพื่อแจ้งให้ทราบ ให้รายละเอียด และ  
ข้อเท็จจริง
2. เพื่อโน้มน้าวใจ

## ❖ การแบ่งประเภทของบทความ ❖

1. บทความทางวิชาการ หรือ กึ่งวิชาการ
2. บทความประเภทปัญหาโต้แย้ง หรือ ถกเถียงกันในสังคม
3. บทความประเภทสาระเบา ๆ
4. บทความประเภทเชิงสัมภาษณ์
5. บทความประเภทธรรมะสอนใจ
6. บทความประเภทการท่องเที่ยว
7. บทความประเภทอื่น ๆ

# ❖ ประเภทของบทความเพื่อการ ประชาสัมพันธ์ ❖

## 1. บทความประเภทบรรยายทั่วไป

- อธิบายความเป็นมาของกิจกรรม , ขั้นตอนการดำเนินงาน

## 2. บทความสัมภาษณ์

- ผู้เขียนสามารถแทรกความคิดเห็นผนวกกับข้อความสัมภาษณ์
- แนะนำบุคคล กิจกรรม สถานที่

### 3. บทความเชิงวิจารณ์

- เชิงติ ชม , เป็นการแสดงความคิดเห็นของผู้เขียน

### 4. สารคดี

- มีจุดหมายให้ข้อเท็จจริง และความเพลิดเพลินแก่ผู้อ่าน

# ❖ ความแตกต่างของบทความเพื่อการ ประชาสัมพันธ์กับบทความทั่วไป ❖

1. มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ข่าวสาร ข้อมูลที่  
เกี่ยวกับบริษัท
2. จัดทำเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีกับบริษัท  
สินค้า บริการ
3. เป็นบทความที่นักประชาสัมพันธ์เสนอให้กับ  
นิตยสาร หรือจัดให้สื่อมวลชนเมื่อเข้าชมกิจการ

# ❖ หลักการเขียนบทความเพื่อการ ประชาสัมพันธ์ ❖

1. วัตถุประสงค์ของบทความ
2. แนวความคิดในเรื่องที่จะเขียน
3. ข้อมูลประกอบการเขียน
4. กลุ่มผู้รับสารเป้าหมาย
5. ศิลปะในการใช้ภาษาสื่อความหมาย

# ❖ การใช้ภาษาในบทความเพื่อการ ประชาสัมพันธ์ ❖

1. คำแต่ละคำอาจมีความหมายหลายนัย
2. ภาษาเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
3. ภาษาที่ใช้แบ่งออกเป็นหลายระดับ
4. หลีกเลี่ยงการใช้ภาษาพูดให้มากที่สุด

5. ไม่ควรใช้อักษรย่อ

6. ควรหลีกเลี่ยงการใช้คำแสดง

7. ถ้าเขียนบทความเชิงวิจารณ์ไม่ควรเขียนแบบ  
ประชดประชัน

8. ลงท้ายด้วยถ้อยคำที่กินใจให้แง่คิด และชวน  
ให้คล้อยตาม

9. การตั้งชื่อบทความต้องดึงดูดความสนใจเป็น  
ด้านแรก

# ❖ โครงสร้างของบทความเพื่อการ ประชาสัมพันธ์ ❖

บทนำ → เนื้อเรื่อง → บทสรุป

## 1. บทนำ หรือ คำนำ (Introduction)

สามารถทำได้หลายวิธี คือ

- การย่อเรื่อง
- การวาดภาพ
- การปฏิสัมพันธ์กับผู้อ่าน

- การใช้ข้อความกระชับใจ
- การใช้แนวเทียบ

## 2. เนื้อเรื่อง

## 3. บทสรุป

สามารถเขียนได้หลายแบบ คือ

- เน้นความย่อของเรื่องทั้งหมด
- เน้นจุดสำคัญของเรื่อง
- เน้นการทิ้งข้อคิด คำถามแก่ผู้อ่าน
- เน้นการสรุปด้วยสุภาษิต ข้อความที่

ประทับใจ

# ตัวอย่างการวางโครงเรื่อง

บทความประเภทให้ความรู้ เรื่อง ผ้าผ้านั้นสำคัญไฉน

1. ปัจจัยในการเลือกผ้าผ้าน

2. แนวทางการเลือกผ้าผ้านเพื่อตกแต่ง

2.1 แบบโบราณหรืองานสไตล์

2.2 แบบจับจีบระบาย 2 ชั้น

2.3 แบบเต็มผืน ชัก-พับ

2.4 แบบผ้านมูลี่

### 3. แนวทางการเลือกแบบตกแต่งให้เข้ากับห้องที่แต่ง

3.1 ห้องรับแขก

3.2 ห้องนอน

3.3 ห้องอาหาร

3.4 ห้องครัว

# ตัวอย่างการวางโครงเรื่อง “โรคฝีดาษลิง”

## 1. คำนำ

- เกริ่นนำถึงโรคฝีดาษลิงที่กำลังระบาดไปทั่วโลกและเริ่มเข้ามาในประเทศไทย รวมถึงอุบัติการณ์ของโรค

## 2. เนื้อเรื่อง

- เริ่มจากนิยามของโรคฝีดาษลิง สาเหตุและปัจจัยเสี่ยง อาการ อันตราย และภาวะแทรกซ้อน การวินิจฉัย การรักษา การดูแลตนเองและการป้องกัน

## 3. สรุป

- ภาพรวมของโรคฝีดาษลิง

## ❖ สรุปแนวทางการเขียนบทความ ❖

1. เรื่องที่นำมาเขียนควรอยู่ในความสนใจของสังคม และกลุ่มประชาชนเป้าหมาย
2. เนื้อเรื่องมีสาระชัดเจน ข้อมูลพร้อม มีหลักฐานสนับสนุนอ้างอิง
3. กะทัดรัดไม่ยาวเกินไป ควรจบใน 1-3 หน้า
4. มักใช้ภาษากึ่งแบบแผน ใช้คำและประโยคที่ชัดเจน เข้าใจง่าย เกิดภาพความคิด ใ้ใจผู้อ่าน
5. แทรกข้อคิดเห็น หรือ ทัศนะที่แจ่มชัด
6. ตั้งชื่อให้เหมาะสม
7. ตรวจสอบความถูกต้อง

# ❖ แนวทางการเขียนบทความเพื่อการประชาสัมพันธ์ บนเว็บไซต์ ❖

ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

## 1. การเตรียมเนื้อหาบทความ

1. การเลือกเรื่อง
2. การตั้งชื่อบทความ
3. การกำหนดแนวคิดสำคัญของเรื่อง
4. การหาแหล่งข้อมูลและการรวบรวมข้อมูล
5. การใช้ภาษา การเรียบเรียง การตรวจสอบความถูกต้อง
6. การอ้างอิง
7. การจัดทำภาพประกอบบทความ

## 2. กระบวนการประชาสัมพันธ์บทความบนเว็บไซต์

1. เผยแพร่บทความบนเว็บไซต์ เพิ่มปุ่มฟังก์ชัน share บนเว็บไซต์ของบทความ จะสามารถ share ไปยัง facebook, Line และ Twitter

2. เผยแพร่บทความผ่าน Social media (facebook Line, Twitter และ Instagram)

# ❖ การตั้งชื่อบทความ ❖

## 👉 ตัวอย่างการตั้งชื่อบทความ

- หญิงไทย : สินค้าออกที่ต่างชาติต้องการ
- การจัดกิจกรรมพิเศษทางประชาสัมพันธ์ :  
เครื่องมือสำคัญทางธุรกิจ
- แต่งบ้านให้สวยด้วยวิธีประหยัด
- มงคลแห่งชีวิต
- สุดสัปดาห์ที่เกาะพีพีสวรรค์ของนักท่องเที่ยว

THE END

# ตัวอย่างบทความประชาสัมพันธ์

เชื่อว่าสำหรับสายเฮลท์ตี้ “น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์” เป็นซูเปอร์ฟู้ด หรือสารอาหารสำคัญที่ร่างกายต้องการซึ่งเป็นที่รู้กันว่าไม่เพียงแต่เพิ่มรสชาติให้แก่อาหาร แต่ยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ต่อต้านริ้วรอย และให้ความชุ่มชื้นแก่ร่างกายอีกด้วย

กระนั้น พญ.วิไล ธนสารอักษร แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนัง ได้ให้ข้อมูลอันน่าสนใจและถูกต้องเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของน้ำมันมะกอก จากข้อมูลทางการแพทย์ว่า น้ำมันมะกอกแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ออตินารี โอลีฟ ออย, เวอร์จิ้น โอลีฟ ออย, และเอ็กซ์ตรา เวอร์จิ้น โอลีฟ ออย ซึ่งทั้งสามประเภทมีไขมันดีชนิดไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว หรือโมโนอันแซททูเรตแพต แพตตี แอซิด (Monounsaturated Fatty Acid) แบบเดียวกัน และพบว่า เวอร์จิ้น โอลีฟ ออย และเอ็กซ์ตรา เวอร์จิ้น โอลีฟ ออย มีสารพอลิฟีนอล (Polyphenol) ซึ่งเป็นสารอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

นอกจากนี้ สารพอลิฟีนอลยังมีสารที่นับว่าเป็นพระเอกคือ “สารไฮดรอกซีไทโรซอล” (Hydroxytyrosol) ซึ่งจากผล

## น้ำมันมะกอก 'ซูเปอร์ฟู้ด' สำหรับคนรักสุขภาพ



พญ.วิไล  
ธนสารอักษร



งานวิจัยพบว่า มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระสูงถึง 4,000 หน่วย เมื่อนำมาทาจะทำให้ผิวไม่แก่ก่อนวัย และสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ทั้งยังช่วยลดภาวะการอักเสบ เช่น ผิวหนังอักเสบ อย่างโรคสะเก็ดเงิน นอกจากนี้ไฮดรอกซีไทโรซอลยังสามารถซึมผ่านเยื่อหุ้ม



สมอง ช่วยป้องกันเซลล์สมองไม่ให้ถูกทำลาย ป้องกันอาการสมองเสื่อม โรควัลไซเมอร์และโรคพาร์กินสันได้ด้วย

พญ.วิไลกล่าวอีกว่า จากรายงานทางการแพทย์พบว่า การรับประทานน้ำมันมะกอกเป็นประจำ จะส่งผลให้ความดันโลหิตกลับสู่สภาวะปกติ ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายและไขมันเลวลดลง ขณะที่ไขมันดีมีปริมาณเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยป้องกันการเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน

(Heart Attack) และโรคหลอดเลือดในสมองตีบตัน (Stroke) รวมทั้งช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานได้ เพื่อสุขภาพที่ดี

# ตัวอย่างบทความประชาสัมพันธ์ ประเภทวิชาการ



นพ.ศรินทร์ หงษ์วิไล



## แพทย์แนะคนวัยทำงานใส่ใจ‘ข้อเข่า’

ปวดเข่า ข้อเข่าเมื่อยหรือติดขัด ได้ยินเสียงดังในเข่า เข่าบวม รู้สึกขาไม่มีกำลังหรือเข่าอ่อน ปวดเข่าเวลาขึ้น-ลงทางขั้นหรือบันได ปวดเวลานั่งกับพื้น เช่น นั่งพับเพียบ ขัดสมาธิหรือคุกเข่า ปวดเวลาเดินบนพื้นราบ โครที่ก่าถึงมีอาการเหล่านี้บ่อยครั้งนั้นอาจเพราะคุณอาจกำลังเสี่ยงต่อภาวะเป็น “โรคข้อเข่าเสื่อม” โดยไม่รู้ตัว ซึ่งหลายคนอาจนึกไม่ถึงว่าโรคนี้อาจเป็นในผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ทราบหรือไม่ว่าคนวัยทำงานหรือแม้กระทั่งคนที่อยู่ในวัยรุ่นก็มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้อีกเช่นกัน

นพ.ศรินทร์ หงษ์วิไล ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ ศูนย์ข้อสะโพกและข้อเข่ากรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ กล่าวว่า เข่าเป็นข้อต่อที่มีความซับซ้อนมากที่สุดข้อหนึ่งในร่างกาย เพราะเป็นข้อต่อระหว่างกระดูกต้นขาและกระดูกหน้าแข้ง ซึ่งเป็นกระดูกส่วนที่ยาวที่สุดของร่างกาย และนอกจากนี้ยังต้องรองรับการหมุน หัก และกางออกตามความต้องการในการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมาก ซึ่งโดยทั่วไป ข้อเข่าที่เป็นปกติ จะมีช่องว่างระหว่างข้อต่อ ซึ่งจะมีของเหลวที่มีลักษณะข้นหนืดบรรจุอยู่เรียกว่า น้ำเลี้ยงข้อ (Synovial Fluid) ซึ่งจะคอยหล่อลื่นที่

เหมือนเบาะรองรับข้อต่อ แต่ในผู้ที่มีอาการข้อเสื่อม น้ำเลี้ยงข้อจะมีความข้นและความยืดหยุ่นลดลงกว่าปกติ ทำให้ข้อเสวยสมบัติการรองรับแรงกระแทกเมื่อมีแรงกดลงที่ข้อเข่าเสียไป กระดูกอ่อนที่ทำหน้าที่ป้องกันปลายกระดูกของกระดูกต้นขาและกระดูกหน้าแข้ง จะเกิดการกระทบกระแทกและเสียดสีกัน ซึ่งเป็นต้นเหตุของอาการปวดที่เกิดขึ้น

“สาเหตุหลักของโรคข้อเข่าเสื่อมมาจากการเสื่อมของกระดูกอ่อนข้อ ที่เกิดจากการใช้งานหนัก เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากความเสื่อมของข้อต่อตามอายุและการใช้งานส่วนใหญ่จะพบในผู้สูงอายุ แต่ก็ยังมีปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคที่หลากหลาย สาเหตุรวมกัน ไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงอย่างเดียว ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักตัวมาก เป็นโรคอ้วน, ใช้งานข้อเข่ามากเกินไป, มีประวัติเคยประสบอุบัติเหตุบริเวณข้อเข่าอย่างรุนแรง เช่น กระดูกหักข้อเข่า เอ็นข้อเข่าฉีกขาด แหวนรองข้อผิดปกติ, มีประวัติเคยติดเชื้อในข้อเข่า, เป็นโรคข้ออักเสบเรื้อรัง เช่น รูมาตอยด์ หรือ เกาต์”

ทั้งนี้ จากการศึกษาพบว่าเพศหญิงมีความเสี่ยงเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมากกว่าเพศชาย รวมถึงมีปัจจัยด้านพันธุกรรม ที่หากพบว่าผู้ที่มีพ่อ แม่ หรือญาติพี่น้องเป็นข้อเข่า

เสื่อม ก็มีความเสี่ยงเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น การเสื่อมของข้อโดยเฉพาะข้อเข่า แบ่งออกเป็น 4 ระยะ คือ ระยะที่หนึ่ง จะมีอาการเจ็บเล็กน้อย ไม่มีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง แต่อาจมีอาการตื้อๆ ขัดๆ, ระยะที่สอง กระดูกอ่อนผิวข้อเริ่มสึกอาจต้องตรวจดูจากเอกซเรย์, ระยะที่สาม ผิวข้อเริ่มขรุขระกระดูกอ่อนผิวข้อเริ่มแตกกร่อน มีอาการเจ็บชัดมากขึ้น และระยะที่สี่ กระดูกอ่อนผิวข้อสึกทั่วข้อเข่า ผู้ป่วยจะทรมานมากโอกาสที่ต้องผ่าตัดสูง

“ผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม มักจะมีปัญหาอาการปวดเข่า เวลาเดิน นั่งกับพื้น หรือลุกจากนั่ง ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อย ในกรณีที่อาการไม่มาก การปรับเปลี่ยนท่าทาง และพฤติกรรม เช่น นั่งกับเก้าอี้แทนการนั่งกับพื้น การใช้แขนช่วยยันตัวขึ้นตอนลุกจากนั่ง หรือการใช้ไม้เท้าช่วยพยุงเวลาเดิน รวมถึงการบริหารกำลังกล้ามเนื้อต้นขา จะช่วยบรรเทาอาการปวดได้ ผู้ป่วยโรคข้อเสื่อมหลายรายกังวลที่จะออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกายด้วยวิธีที่ไม่สร้างภาระให้กับข้อเข่า หลีกเลี่ยงการกระโดด กระแทก การบิดเข่า เป็นต้น สำหรับการออกกำลังกายในน้ำ เช่น ว่ายน้ำ หรือเดินในน้ำ จะช่วยให้ข้อเข่ารับภาระน้อยลง มีการฝึกการเคลื่อนไหวของข้อเข่าได้ดี รวมถึงการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานนั้นสามารถทำได้ การบริหารกำลังกล้ามเนื้อต้นขา โดยไม่ใช้น้ำหนักต้น เช่น การนั่งเกร็งต้นขา และยกปลายเท้าขึ้น จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ช่วยบรรเทาอาการปวดได้

สำหรับผู้ที่มีการเจ็บบริเวณข้อเข่าด้านหน้า ซึ่งมีความเสื่อมของข้อสะบ้า ให้หลีกเลี่ยงการลุกนั่ง การก้าวขึ้นที่สูง การออกแรงเหยียดเข่าโดยมีแรงต้าน เป็นต้น เพราะจะทำให้เข่าเจ็บและมีการเสื่อมมากขึ้นในกรณีที่มีอาการมาก หรือปรับเปลี่ยนท่าทางหากอาการปวดไม่บรรเทา แนะนำปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย จัด ให้การรักษาและคำแนะนำต่อไป

# การตลาด

36

THANSETTAJ

ปีที่ 37 ฉบับที่ 3,309 วันที่ 29 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560

## ชีวิตเปลี่ยนเพราะ 'ในหลวงร.9'

เปิด "ชาวลิต ดิเรกวัฒนชัย" ผู้บริหารใหม่ถอดด้ามในตำแหน่ง "หัวหน้าคณะผู้บริหารด้านกิจการองค์กร" คนแรกของห้อง 3 กับการค้าเงินชีวิตภายใต้พระบรมราชโองการของในหลวงรัชกาลที่ 9

"ชาวลิต ดิเรกวัฒนชัย" ถือเป็นผู้บริหารยุคใหม่ที่เติบโตบนโลกธุรกิจนี้ในฐานะ "มืออาชีพ" การก้าวเข้ารับตำแหน่ง "หัวหน้าคณะผู้บริหารด้านกิจการองค์กร" บริษัท บีอีซี เวลล์ จำกัด (มหาชน) หรือห้อง 3 สร้างความประหลาดใจให้กับใครหลายคน แต่เป็นความท้าทายของผู้ชายคนนี้ ที่ตลอดชีวิตการทำงานเกือบ 20 ปีไม่เคยอย่างหนัก

"ชาวลิต" เล่าว่า หลัง

การค้าเงินชีวิตในช่วง 8-9 ปีที่ผ่านมา เราเลือกเดินตามรอยพระบรมราชาทาง เพราะชื่นชมและมีกจะเลือกอ่านพระบรมราชโองการที่ในหลวงรัชกาลที่ 9 พระราชทานออกมาเสมอๆ โดยพระบรมราชโองการที่เปลี่ยนชีวิตของเรา และถูกใช้ยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิตมาจนถึงทุกวันนี้คือ

"...ทุกครั้งที่ให้ไว้พระทุกคนจะชอบของสิ่งที่เป็นปฏิหารีย์ซึ่งมันไม่มีทางเป็นไปได้ แต่สิ่งที่คุณควรจะทำจากพระมี 3 อย่างคือความกล้า สติและปัญญาความกล้าทำให้เรากล้าที่จะทำในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงสติทำให้เราอยู่กับตัวเองและทำให้รู้ว่าทำอะไร

เราแก่ใจสถานการณ์ได้..."  
วันนี้ความกล้า สติและปัญญา ซึ่งถูกนำมาใช้ในการทำงานและใช้ในชีวิตประจำวัน "ชาวลิต" บอกว่า ผมเชื่อว่าผมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ผมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของอีกคนหนึ่งได้ ผมไม่สามารถทำให้คนอื่นเชื่อในสิ่งที่ผมพูดได้ แต่ผมเชื่อว่าการทำงานที่มีสติ มีปัญญาและมีความกล้าจะทำให้ผมสามารถแก้ปัญหาสถานการณ์ต่างๆ ได้  
พระบรมราชโองการของในหลวงรัชกาลที่ 9 เป็นสิ่งที่ "ชาวลิต" บอกว่า จำต้องและพัฒนาได้  
หลายครั้งที่ "ชาวลิต" เลือกนำพระราชดำริมาปรับ

ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องของการเที่ยว ความมีวินัย ซึ่งคนรอบข้างจะรู้ว่าเราชื่นชอบการออกกำลังกายทั้งการเล่นฟิตเนส และการวิ่งที่ต่อเนื่องทำทุกวัน  
"การวิ่งทุกวัน หลายคนอาจจะมองว่าเป็นเรื่องตลก ส่วนหนึ่งเพราะความชอบส่วนตัวอีกส่วนหนึ่งเพราะความต้องการที่จะเอาชนะความขี้เกียจของตัวเอง และเป็นการศึกษาให้ตัวเองมีวินัยการเอาชนะใจตัวเอง"  
และเขาก็เอาชนะใจตัวเองได้สำเร็จ กับกรอบตลาดวิ่ง เมื่อ 10 ปีก่อนและยังคงปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันจนถึงทุกวันนี้  
หลายครั้งอะไรที่ผม



ชาวลิต ดิเรกวัฒนชัย

เปลี่ยนแปลงไม่ได้เลือกที่จะปรับทัศนคติตัวเอง และทำให้มีความสุข เพราะเชื่อว่าเมื่อเปลี่ยนใครไม่ได้ แต่เปลี่ยนตัวเองได้ พระราชดำริของในหลวงเป็นปรัชญาที่นำมาแก้ไขแต่ผมรู้สึกทุกครั้งที่มีพระองค์ท่านให้พระบรมราชโองการที่มีความหมาย และผมจะมีความ สุขในการตีความหมายสิ่งที่พระองค์ ท่านพยายามจะบอกเรา และนำมาปรับใช้ในชีวิตในเรื่องง่ายๆ

ซึ่งไม่ใช่เฉพาะตัวเขาเองเท่านั้น การส่งต่อไปยัง "คนรอบข้าง" ก็ เป็นเขาคงภูมิใจ  
"ชาวลิต" บอกว่า การส่งต่อของเขาเกิดขึ้นแบบไม่รู้ตัว นั่นคือ "การปฏิบัติ" ให้เห็น ซึ่งบาง

ครั้งอาจจะดูสุดโต่ง บางครั้งก็อาจจะมีอะไร แต่การทำซ้ำๆ กลับสร้างให้เกิดความเปลี่ยนแปลง และทำให้คนรอบข้างทำตาม เพราะคิดว่าดีและมีมีความสุข  
อีกหนึ่งวิธีที่เขาเลือกจะถ่ายทอดเรื่องราวของ "พ่อ" ให้กับคนรุ่นใหม่ คือการสอดแทรกไปกับคำสอน ผ่านการเล่าประสบการณ์ที่เขามีให้กับ "นักการตลาดรุ่นใหม่" ที่เขาบรรยายให้ฟังมากกว่า 20 ปี  
"ผมสอนน้องๆ เสมอว่า การทำธุรกิจอย่าคิดถึงตัวเองเพียงอย่างเดียว ต้องคำนึงถึง 3 อย่างคือ ธุรกิจตัวเอง, คนที่เรารัก และคนอื่นที่อยู่ข้างนอก การเดินบนความพอเพียงคือ การอยู่คู่ครอบครัวแล้วมีความสุข การไม่ทำอะไรที่ สุดโต่ง ไม่เอะอะโง่เง่าหรือรีบร้อนเกินไป และที่สำคัญคือ ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน" ■

อุตสาหกรรมเครื่องสำอางของฝรั่งเศส นั้นใหญ่มาก ผู้หญิงฝรั่งเศสได้ชื่อว่า เป็นผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ความงามรายใหญ่ที่สุดของโลก พวกเขาเสียเงินเพื่อเลือกซื้อเครื่องสำอางเฉลี่ยคนละ 11,000 บาทต่อปี ในปารีส และรอบๆ เมืองใหญ่ สาวๆ จะใช้เงินมากถึง 10% ของรายได้ เพื่อซื้อผลิตภัณฑ์บำรุงความงาม ไม่นับรวมถึงการทำศัลยกรรมความงาม ซึ่งเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย และหนึ่งใน ศัลยกรรมที่มีชื่อเสียง ที่นักเขียนด้านความงามชาวฝรั่งเศส **มิสเฮเลนา ฟริท โฟเวล** ระบุว่า หากคุณมีปัญหาริ้วรอย บุคคลที่คุณควรไปพบมากที่สุดเวลานี้ คือ **ดร.ฌอง หลุยส์ ซีแบร์** ซึ่งได้รับฉายาว่า **King of Botox**

ดร.ซีแบร์ เกิดและเติบโตในปารีส เริ่มต้นอาชีพแพทย์ความงาม เมื่อ 28 ปีก่อน หลังจากสำเร็จการศึกษา จากมหาวิทยาลัยแห่งปารีส ในปี 1979 โดยเป็นศัลยกรรมความงามที่มีความเชี่ยวชาญด้าน Anti-Aging และในปี 1985-1988 ดร.ซีแบร์ ได้ไปสร้างชื่อเสียงในฐานะศัลยกรรมความงามที่มีชื่อเสียงที่สุดในลอสแอนเจลิส ซึ่งเป็นเหตุผลให้ชื่อเสียงของ ดร.ซีแบร์ เป็นที่ยอมรับในวงกว้าง ทั้งในหมู่ดาราสออลสตาร์ และในฝั่งยุโรป

ในปี 1994 ดร.ซีแบร์ เริ่มก่อตั้งคลินิก ในมหานครลอนดอน และเป็นผู้นำในการจัดโบทีอกซ์ คอลลาเจน และวิตามินต่างๆ โดยผสมผสานกับเทคนิคส่วนตัว และเทคโนโลยีด้านการต่อต้านริ้วรอย ทำให้ชื่อเสียงของ ดร.ซีแบร์ แพร่หลายอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในสังคมของมหานครลอนดอน ที่ต่างทั้งในความสามารถของ ดร.ซีแบร์ ที่สามารถปรับ และปารีส ต่างต้องเข้าคิวรอเพื่อรับการรักษา จาก ดร.ซีแบร์ นักเขียนจากนิตยสารแทตเลอร์

และเจ้าหญิงแห่งราชวงศ์ต่างๆ ก็ล้วนยินดีที่จะเข้าคิวรอ เพราะผลลัพธ์ที่ได้จากการรักษา กับ ดร.ซีแบร์ นั้นเรียกว่าสุดยอด เพราะทำให้พวกเขาดูอ่อนเยาว์ลงไปถึง 10 ปี โดยไม่ต้องพึ่งมีดหมอ แต่เทคโนโลยีด้านการต่อต้านริ้วรอยที่ก้าวล้ำของ ดร.ซีแบร์ ทำให้พวกเขาดูอ่อนเยาว์ และยังคงความเป็นธรรมชาติ

ปัจจุบัน ดร.ซีแบร์ ยังคงทำงานที่คลินิกส่วนตัวในปารีส และลอนดอน และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ ดร.ซีแบร์ ตัดสินใจสร้างสรรคผลิตภัณฑ์ดูแลผิว Dr Sebagh ออกสู่ตลาดครั้งแรก ในปี 2004 เพื่อให้ผู้หญิงทั่วโลกที่มีผิวที่อ่อนเยาว์และดูดียิ่งขึ้น ราวกับได้รับการรักษาด้วยเทคนิคต่างๆ จาก



# ดร.ฌอง หลุยส์ ซีแบร์

## ผู้ชายผู้อยู่เบื้องหลังความงามของคนที่ระดับโลก

เขาโดยตรง ผู้ใช้ต่างเห็นความเปลี่ยนแปลงของผิว จนเกิดกระแสที่เรียกว่า **Sebagh Effect** คือ การเห็นความเปลี่ยนแปลงของผิว เช่นเดียวกับการรักษากับ ดร.ซีแบร์ โดยตรงเลยทีเดียว

ผลิตภัณฑ์เด่นของ Dr Sebagh ล้วนแต่พัฒนาจากแนวคิดที่เรียบง่าย คือ การคัดสรรส่วนผสมที่

การระคายเคืองแก่ผิว ดร.ซีแบร์ กล่าวไว้ว่า "ในฐานะที่เป็นศัลยกรรมด้านความงาม ผมไม่เชื่อในครีมมหัศจรรย์ แต่ผมมีความเชื่อมาก ๆ ว่า ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ดี ต้องสร้างความแตกต่างที่ชัดเจนให้แก่ผิว" ด้วยแนวความคิดเช่นนี้ทำให้ชื่อของ Dr Sebagh เป็นที่รู้จักของผู้หญิงทั่วโลก เพราะผู้ใช้ต่างเห็นความแตกต่างของผิวหลังการใช้ได้อย่างชัดเจนในเวลาอันรวดเร็ว บรรดาฝ่ายจัดซื้อห้างสรรพสินค้าชื่อดัง ของ มหานครนิวยอร์ก เช่น Barney, Bergdorf Goodman หรือแม้แต่ห้างดังแห่งลอนดอน อย่าง Harrods, Selfridges ล้วนต้อง-

# ตัวอย่างบทความประชาสัมพันธ์ออนไลน์



ไม่อยากตกงานเพราะ AI ต้องมีสกิล  
อะไร? 🧠 🤔

ให้อยู่เหนือความคิดของ AI และเติบโต  
ในสายอาชีพไปพร้อมกัน

ในยุคที่ AI เข้ามามีบทบาทสำคัญใน  
โลกธุรกิจ SCG เชื่อว่าการมีสกิลด้าน AI  
ที่รู้วิธีนำมาช่วยให้ทำงานได้คล่อง  
ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล การพัฒนา  
โมเดลและนวัตกรรมใหม่ๆ โดยสกิล  
ด้าน AI ที่สำคัญแบ่งออกเป็น 4 ด้าน  
หลัก คือ

✓ 1. ทักษะด้านการคิดวิเคราะห์  
(Cognitive Skills) : ที่เราในฐานะผู้ใช้  
เครื่องมือ ต้องเข้าใจถึงพื้นฐานและการ  
จัดหมวดหมู่ของข้อมูลแต่ละประเภท  
ก่อน จึงสามารถใช้ AI มาวิเคราะห์  
ข้อมูลขนาดใหญ่ เช่น การใช้ Machine  
Learning (ML) และ Natural  
Language Processing (NLP) ในการ  
แก้ปัญหาและปรับปรุงกระบวนการต่าง  
ๆ ภายในองค์กร ไม่ว่าจะเป็นด้าน  
Process หรือการบริหารบุคลากร

✓ 2. ทักษะด้านเทคโนโลยี (Technology Skills) : เพิ่มทักษะความชำนาญในด้านการเขียนโปรแกรม หรือ Coding เช่น Python, R หรือ Java สำหรับพัฒนาและออกแบบโมเดลในโปรแกรม รวมถึงการทำงานกับ Deep learning networks เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีในการควบคุมให้ระบบสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

✓ 3. ทักษะด้านการพัฒนาตนเอง (Self-Efficacy Skills) : เพราะด้วยเทคโนโลยีในปัจจุบันมีการพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพอยู่เสมอ ตัวเราเองในฐานะผู้ใช้งาน จึงต้องเพิ่มความสามารถในการปรับตัว เรียนรู้เทคนิคใหม่ ๆ ผ่านการลงคอร์สเรียนเกี่ยวกับเครื่องมือ AI ใหม่ ๆ และได้ Workshop ลงมือใช้งานจริง

✓ 4. ทักษะการจัดการและการมีส่วนร่วม (Management and Engagement Skills) : มองเห็นถึงประโยชน์หรือผลลัพธ์ในเชิงบวกที่เครื่องมือ AI จะสามารถสร้างความสะดวก เพิ่มความแม่นยำให้กับงานในองค์กรได้ ผ่านการจัดทำโครงการ AI หรือการนำ AI มาใช้เป็นสื่อกลางการทำงานร่วมกับแผนกต่าง ๆ พร้อมสนับสนุนการคิดเชิงกลยุทธ์เพื่อบรรลุเป้าหมายให้สำเร็จ

SCG ได้นำ AI มาปรับใช้เพื่อเสริมศักยภาพสู่อนาคต! ให้กับหลายอาชีพ เช่น Engineer หรือ Data Analyst มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการเติบโตไปพร้อมกัน สนใจร่วมงานคลิก >> <https://career.scg.com>

# 4 Skills ที่ต้องมี!

**AI = โอกาสแห่งอนาคต**  
**อภัสถิล ตัดอาวุธ เพื่อโอกาสที่ไม่สิ้นสุด**

1.

## Cognitive Skills:

ทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ ผ่านความรู้ความเข้าใจในเรื่องของหมวดหมู่ ประเภทข้อมูล ก่อนใช้ AI ในการประมวลผล

2.

## Technology Skills:

ทักษะด้านเทคโนโลยี หรือการเขียนโปรแกรม เพื่อเสริมในเรื่องของการออกแบบและควบคุมเครื่องมือให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.

## Self-Efficacy Skills:

ความสามารถในการปรับตัว พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา พัฒนาตนเองให้เท่าทัน AI เพราะเราคือผู้ใช้งานตัวจริง

4.

## Management and Engagement Skills:

เสริมทักษะในเรื่องการมองเห็นจุดแข็งของเครื่องมือ ที่เหมาะสมกับการใช้งานที่ถูกต้อง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานภายในองค์กรมากยิ่งขึ้น

อย่ากลัว AI แต่ให้กลัวคนที่ใช้ AI เป็น AI เป็นโอกาสในการช่วยตัวเรา หน่วยงาน และองค์กร ให้ทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

# ตัวอย่างบทความประชาสัมพันธ์ออนไลน์



🤔 เบื่อมั๊ย? ตื่นมาจามทุกเช้า แถมยัง น้ำมูกไหล คัดจมูก แสบตา จนกระทบกับการใช้ชีวิตประจำวัน

• อาการ "ภูมิแพ้" ปัญหาที่หลายคนต้องเจอ ยิ่งใช้ชีวิตอยู่ในบ้านเยอะ ยิ่งต้องระวังสุขภาพเป็นพิเศษ เพราะฝุ่นละอองในบ้านอาจกระตุ้นอาการได้ตลอดเวลา

✨ แนะนำ 5 วิธีง่ายๆ ดูแลตัวเองสำหรับคนเป็นภูมิแพ้

💪 ออกกำลังกายในร่มวันละ 30 นาที เลือกกิจกรรมเบาๆ เช่น โยคะ หรือพิลาทิส ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง และฟื้นตัวจากอาการภูมิแพ้ได้เร็วขึ้น

🥬 เลือกทานผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม กีวี ฝรั่ง และผักใบเขียว ดื่มน้ำอุ่นวันละ 8-10 แก้ว ช่วยชะล้างสารก่อภูมิแพ้ในร่างกาย

💊 เตรียมตัวช่วยติดบ้านไว้เสมอ ทั้งวิตามินเสริมภูมิคุ้มกัน ยาแก้แพ้ฉุกเฉิน และสเปรย์น้ำเกลือล้างจมูก พร้อมปรึกษาแพทย์เพื่อวางแผนการรักษาที่เหมาะสม

🏠 ทำความสะอาดห้องนอนสม่ำเสมอ ซักผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนทุกสัปดาห์ ดูดฝุ่นเป็นประจำ หลีกเลี่ยงการใช้พรมหรือผ้าปูที่เก็บฝุ่นง่าย

😴 นอนหลับให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมงต่อคืน จัดห้องให้อากาศถ่ายเท ใช้หมอนและที่นอนกันไรฝุ่น พร้อมเครื่องฟอกอากาศช่วยกรองฝุ่นระหว่างนอน

ยกระดับการปกป้องสุขภาพด้วย SCG ACTIVE AIR QUALITY เครื่องเติมอากาศดี ที่ช่วยบล็อกฝุ่น PM2.5 และ ดันอากาศเสียออกจากบ้าน เพื่อให้คุณหายใจได้สะดวก หมดกังวลเรื่องภูมิแพ้



ดูรายละเอียดสินค้าเพิ่มเติม คลิก [https://bit.ly/fb\\_aaq\\_website](https://bit.ly/fb_aaq_website)  
ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญผ่าน Line : @onnexbyscg คลิก <https://bit.ly/3CGkgTD>

ช่องทางการติดต่ออื่นๆ

✓ INBOX : <https://bit.ly/3loh8w>  
✓ TIKTOK : <https://bit.ly/4a4pwfp>  
✓ LINE OA : <https://bit.ly/4bDw31R>

☎ SCG Contact Center : โทร. 02-586-2222

#ONNEX #ONNEXbySCG #SCG #AirQuality #SCGActiveAirQuality #PM25 #คุณภาพอากาศ #ฝุ่นPM25 #เครื่องเติมอากาศดี #Product #TipsAndTricks

ONNEX by SCG SMART LIVING

SCG

ทานผักและผลไม้เป็นประจำ

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ภูมิแพ้ ดูได้อย่างไร?

มีตัวช่วยเสริมภูมิติดไว้ที่บ้าน

หมั่นทำความสะอาดบ้าน โดยเฉพาะห้องนอน

SCG ACTIVE AIR QUALITY

เติมอากาศดี บล็อกฝุ่นให้บ้าน...คลิกปรึกษาผู้เชี่ยวชาญจากเอสซีจี ฟรี! \*

## ⊕ เอกสารอ้างอิง ⊕

วิภาณี แม้นอินทร์. (2568). การเขียนเพื่อการประชาสัมพันธ์และการสื่อสารองค์กร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.