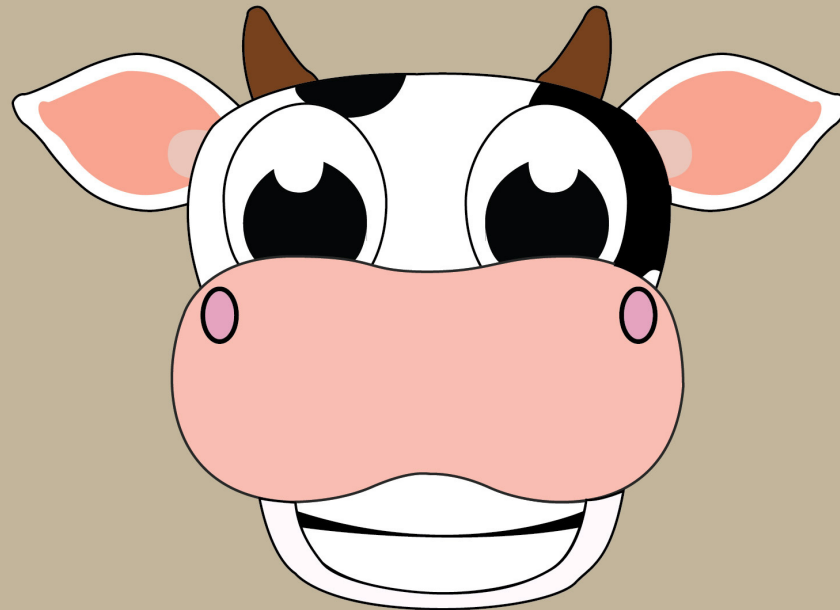


วารสาร
TOLLWAY... Your way
www.tollway.co.th

บริษัท ทางยกระดับดอนเมือง จำกัด(มหาชน)

วารสารฉบับประจำเดือน ต.ค - ธ.ค. 63



HAPPY
NEW YEAR
2021

Tollway's Hilight

ทำบุญง่าย...สบายกระเป๋า
รับปีใหม่ 2564

Tollway's Safety Way

เที่ยวปีใหม่ ปลอดภัย
ขับช้า เปิดไฟหน้า คาดเข็มขัด

Editor's Note

วันเวลายันช่วงผ่านไปอย่างรวดเร็วจริงๆ นะครับ อีกไม่กี่วันเราก็จะก้าวข้ามไปสู่ปีใหม่กันอีกครั้งนึงแล้ว ซึ่งอีกหนึ่งกิจกรรมที่คนไทยนิยมทำในช่วงส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ที่นอกเหนือจากการสังสรรค์กับเพื่อนฝูงแล้ว ก็คงจะหนีไม่พ้นการทำบุญทำทาน เพื่อเป็นศิริมงคลในการก้าวเข้าสู่วันใหม่ ปีใหม่ ซึ่งการทำบุญนั้นไม่จำเป็นต้องทำบุญด้วยเงินทอง ก็ยังมีอีกหลากหลายวิธีที่จะช่วยให้เราไม่สะเทือนปัจจัยในกระเป๋า ไม่ว่าจะเป็นการรักษาศีล 5 การคิดดีแล้วทำดี การแบ่งปัน ก็เป็นการทำบุญในรูปแบบหนึ่งนะครับ ขอแค่เรามีเจตนาดี คิดดี แค่นี้ก็ถือเป็นการทำบุญแล้วครับ

ทีมงานวารสารโทล์เวย์ขอถือโอกาสนี้อวยพรผู้ใช้ทางทุกท่าน คิดหวังสิ่งใดก็ให้สมปรารถนา ขอให้สิ่งร้ายๆ ผ่านพ้นไป และหากมีการเดินทางท่องเที่ยวก็ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพนะครับ

สวัสดิ์ปีใหม่ 2564

Contents

Tollway's
Cover

3



10 Tollway's
Health tips

11 Tollway
Safety Way

Tollway's
Scoop

8

14 Tollway's News

ทำบุญง่าย สบายกระเป๋า

ถ้าพูดถึงการทำบุญ คนส่วนมากมักจะคิดถึงการเดินทางไปทำบุญที่วัด การทำบุญตักบาตร การบริจาคเงินทอง เพื่อสร้างสิ่งปลูกสร้างต่างๆ ซึ่งทุกกิจกรรมที่กล่าวมานั้นล้วนมีเงินเป็นปัจจัยสำคัญในการทำบุญ

Mr. Tollway ขอแนะนำการทำบุญอีกรูปแบบหนึ่งที่ไม่กระทบกับเงินในกระเป๋าเรานะครับ

การทำบุญ เป็นการช่วย ลด-ละ-เลิก ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความยึดติด ความลุ่มหลงในวัตถุ อันเป็นสาเหตุหนึ่งของความทุกข์ข้อออกไป


ทำบุญแล้วจิตใจอึมเอม เป็นสุขที่ยั่งยืนและยาวนาน

Mr. Tollway ขอชี้เป้าการทำบุญแบบได้ประโยชน์ด้วย อิ่มใจด้วย ด้วยการเลือกของที่เราคิดว่าไม่จำเป็น ไม่ใช่แล้ว แต่ยังอยู่ในสภาพดี มาให้กลายเป็นของจำเป็นสำหรับคนอื่น ด้วยการนำไปบริจาคให้กับองค์กรต่างๆ ซึ่งใครชอบแบบไหน ก็ตามไปดูกันได้เลยครับ

Tollway Green Way

โครงการ สมุด Green Way โครงการรับบริจาคใบเสร็จค่าผ่านทาง กระดาษใช้แล้ว หน้าเดียว หรือสองหน้าทุกชนิด เพื่อนำไปรีไซเคิล และผลิตเป็นสมุดจดบันทึกเล่มใหม่ และนำไปมอบให้น้อง ๆ นักเรียนตามโรงเรียนต่างๆทั่วประเทศ ทางบริษัทยังได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชนทั่วกรุงเทพในการตั้งกล่องรับบริจาคกระดาษใช้แล้วกว่า 15 จุด เพื่อต้องการให้ทุกคนได้ตระหนักถึงการอนุรักษ์และใช้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างรู้คุณค่า และใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

สามารถบริจาคได้ที่

แผนกสื่อสารองค์กร (Green Way) บมจ.ทางยกระดับดอนเมือง
40/40 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงสนามบินเขตดอนเมือง
กรุงเทพมหานคร 10210 หรือเช็คจุดรับบริจาคได้ที่  CSR Tollway



บริจาคสิ่งของที่ใช้แล้ว มูลนิธิปันกัน

ร้านปันกัน เป็นกลไก (Platform) ที่สร้างการมีส่วนร่วมของคนในสังคม ด้วยการทำสิ่งดี ๆ ง่าย ๆ จากการ “แบ่งปัน” เพื่อสร้าง “โอกาส” และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีในด้านต่าง ๆ เงินที่ได้จากการจำหน่ายสินค้าแบ่งปันภายในร้าน จะมอบเป็นทุนการศึกษาให้กับเด็กที่ขาดโอกาส ใน มูลนิธิยุวพัฒน์ ได้เรียนหนังสือต่อ



รับบริจาคอะไรบ้าง?



ข้อควรรู้ก่อนแบ่งปัน

- ระบุวันหมดอายุ สิ่งของที่มีวันหมดอายุ อาทิ เครื่องสำอาง อาหาร
- แจ้งรายละเอียดของสินค้าที่ต้องการนำมาแบ่งปัน อาทิ ขนาด ไซส์ ประเภทวัสดุ คุณสมบัติการใช้งาน เพื่อให้เจ้าหน้าที่ทราบเป็นข้อมูลในการบริหารจัดการต่อ
- หากต้องการบริจาคสิ่งของที่มีจำนวนมาก แจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบจำนวนทั้งหมดเพื่อเตรียมแผนงานในการรับสิ่งของและเตรียมพื้นที่สำหรับเก็บสินค้าแบ่งปัน



โครงการร้านปันกัน โดย มูลนิธิยุวพัฒน์
เลขที่ 7 ซอยอ่อนนุช 90 แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพฯ 10250 (ซอยโรตารี่ทางลัดสีสุข)
สอบถามเพิ่มเติม โทร 02-118-3968-9



ตุ๊กตาไม่ใช่แล้วหนูขอ



Hele Keeper

รับบริจาคตุ๊กตาให้กับน้อง ๆ
บนดอยที่ขาดแคลนในภาคเหนือ



ร่วมส่งมอบความสุขให้กับน้อง ๆ
ที่ขาดแคลนด้วยการส่งมอบ
ตุ๊กตาของท่านที่ไม่ได้ใช้แล้ว
สามารถนำมาบริจาคเพื่อเป็น
ของขวัญให้กับน้อง ๆ

ส่งของบริจาคได้ที่


โครงการ Help Keeper คนจิตอาสา
4/22 หมู่บ้านชนกานต์ ช.อภิชนอุทิศ
ม.19 ถ.เหล่านาดี ต.บ้านเป็ด อ.เมือง
จ.ขอนแก่น 40000

โทร : 090-2613805



โครงการ ปันสวย



“ปันสวย” รับบริจาคเครื่องสำอาง
ทั้งมือ 1 และมือ 2 



มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในโครงการปันสวย
โครงการที่เปิดรับบริจาคเครื่องสำอางมือหนึ่ง
หรือมือสองที่สภาพยังดีอยู่ เพื่อเอาไปให้กับ
น้อง ๆ นักเรียน ที่แสดงนาฏศิลป์ เพื่อใช้
แต่งหน้า ในช่วงเทศกาลต่าง ๆ ตามโรงเรียน
ที่ขาดแคลน

บริจาคได้ที่

โครงการปันสวยตู้ ปณ 4 ปณศ. คลองจั่น
เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
โทร 092-723-8871



Tollway Rally Thank You User 2020



ตอนเมืองโกลด์เวย์จัดกิจกรรมขอบคุณผู้ใช้ทางฯ “Tollway Rally Thank you User” โดยกิจกรรมดังกล่าวจัดต่อเนื่องติดต่อกันเป็นปีที่ 5 และในปีนี้จัดงานภายใต้ชื่อ “Tollway Rally Thank you User 2020 ตอนไปแคมป์ นิ่งชิลลิ่ง แบบ Distancing อินเมืองกาญ” ในครั้งนี้ใช้เส้นทาง กรุงเทพฯ-กาญจนบุรี นอกจากเก็บ RC ตามเส้นทางต่างๆ และยังได้ร่วมกิจกรรมเพื่อสาธารณะสังคมที่ทางบริษัทฯ จัดขึ้นเพื่อดำเนินตามนโยบายกิจกรรมเพื่อสังคม 5 ด้าน ประกอบด้วย Tollway Smart Way ยกระดับโอกาสการศึกษา Tollway Happy Way ยกระดับสังคมปลอดภัยปลอดภัย Tollway Safety Way ยกระดับความปลอดภัยบนท้องถนน Tollway Better Way ยกระดับคุณภาพชีวิตสังคม และ Tollway Green Way ยกระดับสิ่งแวดล้อม เพราะการดำเนินธุรกิจไม่ใช่มองแค่ตัวเราเอง แต่ต้องมองสังคมรอบข้างให้เกิดการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน

โดยในครั้งนี้ บริษัทฯ ได้พาผู้ใช้ทางฯ ทั่วประเทศมาร่วมกิจกรรมอนุรักษ์ธรรมชาติ ด้วยการปั่นเมล็ดพันธุ์พืชตระกูลไม้ และยิงหนังสติ๊กเข้าไปในพื้นที่ป่าอย่างสนุกสนาน เพื่อให้เมล็ดพืชได้เติบโตเป็นแหล่งอาหารตามธรรมชาติให้กับชาวบ้านและสัตว์ป่า ณ หน่วยพิทักษ์ป่าห้วยสะตอง เขตพิทักษ์สัตว์ป่าสลักพระ จ.กาญจนบุรี หลังจากนั้นได้ยกขบวนชวนกันไปบริจาคสมุด Green Way ซึ่งนำไปเสริมค่าผ่านทางและกระดาษเหลือใช้มาใช้เคลือบเพื่อผลิตเป็นสมุดโน้ตให้แก่โรงเรียนมูลนิธิเด็ก ปิดท้ายด้วยความสนุกในช่วงค่ำ ด้วยปาร์ตี้สุดพิเศษในบรรยากาศเข้าค่ายลูกเสือ Boy Scouts Night Party พร้อมเพลิดเพลินกับคิลปิน แพรว-คณิตกุล เนตรบุตร ที่มาให้ความบันเทิงเคล้าบทเพลงเพราะๆ ท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่น ณ โรงแรมไมด้า รีสอร์ท กาญจนบุรี

สนใจร่วมกิจกรรม

ติดตามการสมัครได้ใน

วารสาร Tollway...your way ในฉบับต่อไปนะครับ



กิจกรรมอนุรักษ์ธรรมชาติ
โดยการยิงเมล็ดพันธุ์พืชเข้าไปยังพื้นที่ป่า



นำสมุด Green Way ให้แก่มูลนิธิเด็ก
เพื่อใช้ในการเรียนการสอนต่อไป



คุณอัจฉรา เจริญพร ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์
และสื่อสารองค์กร บมจ. ทางยกระดับดอนเมือง
มอบรางวัลให้กับผู้ใช้ทางฯ จากการแข่งขันแรลลี่



Boy Scouts Night Party
กับแพรว-คณิตกุล เนตรบุตร



ลด หวาน มัน เค็ม

เคล็ดลับดูแลสุขภาพดี

ไลฟ์สไตล์ของคนในสังคมเมืองที่ขยายตัว มีชีวิตที่เร่งรีบในแต่ละวัน เราจึงอาจผลิตเพลินกับรสชาติความอร่อยของอาหารรสจัดจ้านที่มีภัย “หวาน มัน เค็ม” แฝงตัวอยู่ ปีใหม่นี้ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกิน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้นต้อนรับปีใหม่อัน และวันนี้ Tollway มีข้อเสนอแนะมาฝากกัน เพื่อสุขภาพที่ดีในปีต่อไป

น้ำตาล

6

ช้อนชา/วัน

น้ำมัน

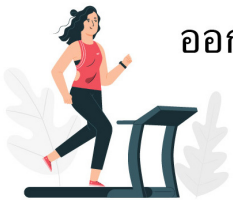
6

ช้อนชา/วัน

เกลือ

1

ช้อนชา/วัน



ออกกำลังกาย 30 นาที 5 ครั้ง ต่อสัปดาห์

กินผักและผลไม้วันละ 5 ชีด



พฤติกรรมการบริโภค
ของคนไทย

ประเทศไทยมี
คนอ้วน
มากถึง 17 ล้านคน
อ้วนเพิ่มอีก
ปีละ 4 ล้าน



fast food

14%



น้ำอัดลม

31%



ขนม

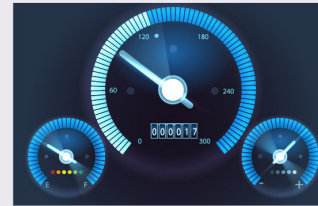
90%

สาเหตุ
ขาดความรู้
เรื่องโภชนาการ
และกินอาหาร หวาน
มัน เค็ม มากเกินไป

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : กรมอนามัย

เที่ยวปีใหม่สุขใจ ปลอดภัยไปกับ Tollway

ปีใหม่นี้ หลายครอบครัวต้องเดินทางไปต่างจังหวัด จะไปเที่ยวพักผ่อนหรือกลับบ้านตามภูมิลำเนา ซึ่งถือว่าเป็นวันแห่งความสุขความรื่นรมย์ อีกสิ่งที่ยากฝากและคอยย้ำเตือนด้วยความรักความห่วงใย คือเรื่องการเดินทางให้ปลอดภัย และปฏิบัติตามกฎจราจรกันด้วยนะคะ



ขับช้า

ควรใช้ความเร็วตามกฎหมายกำหนด
เพื่อความปลอดภัย



เปิดไฟหน้า

การเปิดไฟหน้ารถตลอดเป็นระบบความปลอดภัย เพื่อให้รถคันข้างหน้ามองเห็นรถของท่านได้ชัดเจน โดยเฉพาะเวลารังลอดอุโมงค์ หรือช่วงบรรยากาศมืดครึ้มจากเมฆหมอก มุมอับ เป็นต้น



คาดเข็มขัด

เพื่อป้องกันการกระแทกเวลารถ
มีการเบรคกระทันหันโดยไม่ตั้งใจตัว

อย่าลืม...ตรวจเช็คสภาพรถเบื้องต้นก่อนออกเดินทางด้วยนะคะ

เที่ยวไม่ประมาท การ์ดอย่าตก

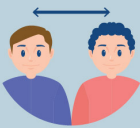
เที่ยวไม่ประมาท การ์ดอย่าตก อดทนอีกนิด เราจะผ่านพ้นไปด้วยกัน
อย่าลืมช่วยกันป้องกันตัวเองกันนะครับ



1 สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า



2 หมั่นล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์
หรือสบู่เหลว



3 เว้นระยะห่างระหว่างกัน



4 ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายและ
เช็คอินตามมาตรการของภาครัฐ



5 รับประทานอาหารที่สุกและร้อน

รถ 4 ล้อ ซื้อคูปอง

ลด 5%

คูปองโทลล์เวย์ สะดวก รวดเร็ว ไม่ต้องรอเงินทอน

ซื้อคูปอง
ได้ที่

- บมจ.ทางยกระดับดอนเมือง
- ตู้เก็บค่าผ่านทางทุกด่านทุกตู้
- ฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต
- เซียร์ รังสิต

Tollway Call Center

12333

สอบถามข้อมูล • แจ้งปัญหา • เหนื่อยทุกเส้น

1. ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง
2. ให้บริการสอบถามข้อมูลแก่ผู้ใช้ทางยกระดับดอนเมือง
ทั้งข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการจราจร
3. รับแจ้งเหตุฉุกเฉินและอุบัติเหตุบนทางยกระดับดอนเมือง
4. อำนวยความสะดวกและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ใช้ทาง
ยกระดับดอนเมือง
5. รับแจ้งปัญหา ร้องเรียน ข้อเสนอแนะ และพร้อม
ดำเนินการแก้ไขเรื่องร้องเรียนบนทางยกระดับดอนเมือง



TOLLWAY... Your way
ทางเลือกที่เห็นค่า เวลาของคุณ



ทอลล์เวย์ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย โรงเรียนบ้านทับลาน จังหวัดปราจีนบุรี

คุณอัจฉรา เจริญพร ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์และสื่อสารองค์กร พร้อมด้วย คุณทัศนัท ฉุยกลม ผู้จัดการแผนการเงินและนักลงทุนสัมพันธ์ เป็นตัวแทนมอบอุปกรณ์การเรียนที่ได้รับบริจาคจากพนักงาน ผู้บริหารของบริษัท และสมุด Green Way ให้กับน้อง ๆ โรงเรียนบ้านทับลาน อำเภอนาดี จังหวัดปราจีนบุรีที่ได้รับความเสียหายจากฝนตกหนักทำให้เกิดน้ำป่าไหลหลากเข้าท่วมพื้นที่ ทำให้อุปกรณ์การเรียนการสอนเสียหายเป็นจำนวนมาก โดยมี นางถาวร วีระกุล รักษาการแทนผู้อำนวยการเป็นตัวแทนรับมอบ



กิจกรรมของคุณผู้ใช้ทางฯ เนื่องในเทศกาลลอยกระทง

ดอนเมืองทอลล์เวย์ได้จัดกิจกรรมขอบคุณผู้ใช้ทางฯ เนื่องในเทศกาลวันลอยกระทง ประจำปี 2563 ด้วยการมอบกระทงขนมปังให้กับผู้ใช้ทางฯ เพื่อยกระดับสิ่งแวดล้อมร่วมสืบสานประเพณีไทย และเพื่อแทนคำขอบคุณที่ให้การตอบรับบริการให้บริการด้วยดีเสมอมา โดยมอบให้ ณ ด่านดินแดง และด่านอนุสรณ์สถาน เมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2563 ที่ผ่านมา



Tollway Lucky Way 2020

เมื่อเร็วๆ นี้ นายธำนิษฐ พานิชชีวะ กรรมการผู้จัดการและน.ส.อัจฉรา เจริญพร ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์และสื่อสารองค์กร บริษัท ทางยกระดับดอนเมืองจำกัด (มหาชน) ร่วมมอบแพ็คเกจเดินทางและเข้าชมกีฬาโอลิมปิก ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่นให้กับผู้โชคดีจากโครงการ Tollway Lucky Way 2020 ภายใต้แคมเปญ “ใบเสร็จให้โชคบินลัดฟ้า...ท่องโตเกียว เที่ยวชมมหกรรม กีฬาระดับโลก” เพื่อขอบคุณผู้ใช้ทางยกระดับอุดรภูมิฯที่ใช้บริการด้วยดีตลอดมา



ทอลล์เวย์...ห่วงใยให้อุ่น

คุณอัจฉรา เจริญพร ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์และสื่อสารองค์กร ดอนเมืองทอลล์เวย์ นำทีมลงพื้นที่มอบผ้าห่ม จำนวน 500 ผืน ตามโครงการทอลล์เวย์ ห่วงใยให้อุ่น ในเขตอำเภอปัว จังหวัดน่าน เพื่อส่งมอบให้แก่ น้อง ๆ นักเรียน ในเขตอำเภอปัว ประกอบไปด้วย 6 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนชุมชนศิลาเพชร โรงเรียนจอมแจ้งวิทยาคาร โรงเรียนบ้านสากดใต้ โรงเรียนบ้านผาเรียง โรงเรียนพนาสวรรค์ และโรงเรียนบ้านปางยาง ซึ่งพื้นที่โรงเรียนส่วนใหญ่เป็นพื้นที่บนภูเขาซึ่งมีอากาศที่หนาวเย็น โดยมี นายวิเลิศ จันทรสุษ ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนศิลาเพชร เป็นตัวแทนรับมอบ



ร่วมตอบแบบสำรวจ

การใช้บริการ

ทางยกระดับดอนเมือง



พร้อมรับถุง
Shopping Bag

(ของมีจำนวนจำกัด)

สแกนเพื่อร่วมตอบ
แบบสำรวจ

