



## โพสต์ของ ThaiTribune



ThaiTribune

16 ชั่วโมง · 🌐



นักวิชาการ มธ. ชงบททวน "ฟรีวีซ่า 60 วัน" ชี้เสี่ยง "เปิดช่องทางสีเทา – ทวีร์ศุณย์เหรียญ" เสนอเก็บ Travel Fee คัดกรองนักท่องเที่ยว

5 พฤษภาคม 2569 กระแสถกเถียงเรื่อง **#นโยบายท่องเที่ยว** กลับมาร้อนแรง นักวิชาการจาก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ แสดงความเห็นต่อมาตรการ "ฟรีวีซ่า 60 วัน" ของรัฐบาล โดยสะท้อนทั้งข้อดีด้านการฟื้นตัวเศรษฐกิจ และข้อกังวลต่อผลกระทบเชิงโครงสร้างในระยะยาว ท่ามกลางสถานการณ์ท่องเที่ยวโลกที่ยังเปราะบางจากราคาพลังงานและความตึงเครียดระหว่างประเทศ

ศาสตราจารย์ วิทวัส รุ่งเรืองผล อาจารย์ประจำภาควิชาการตลาด **#คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี** เผยแพร่ความเห็นผ่านเวทีวิชาการและสื่อสาธารณะ สนับสนุน **#ให้รัฐบาลพิจารณายกเลิกหรือปรับรูปแบบฟรีวีซ่า** โดยเห็นว่ามาตรการแบบ "เหมารวมทุกประเทศ" อาจเปิดช่องให้เกิดปัญหานักท่องเที่ยวคุณภาพต่ำและกิจกรรมผิดกฎหมายแฝงตัวเข้ามาได้ง่ายขึ้น

ประเด็นที่ถูกหยิบยกขึ้นมาคือ ช่องโหว่ด้านการคัดกรอง ซึ่งทำให้บางกลุ่มใช้สิทธิเข้ามาทำงานผิดกฎหมาย แย่งอาชีพคนไทย หรือดำเนินธุรกิจนอกระบบ เช่น ทวีร์ศุณย์เหรียญและการถือครองธุรกิจผ่านนอมินี ส่งผลให้รายได้ไม่กระจายสู่ผู้ประกอบการไทยอย่างแท้จริง สะท้อนข้อจำกัดของภาครัฐในการกำกับดูแลที่ยังไม่ทั่วถึง โดยเฉพาะในเมืองท่องเที่ยวยอดนิยม

ในเชิงพื้นที่ นักวิชาการยกตัวอย่างผลกระทบจากภาวะนักท่องเที่ยวล้นเกิน หรือ **#โอเวอร์ทัวริซึม** ที่เริ่มเห็นชัดในบางแหล่งท่องเที่ยว เช่น **#อำเภอปาย** ในจังหวัด **#แม่ฮ่องสอน** ซึ่งเผชิญแรงกดดันด้านค่าครองชีพและคุณภาพบริการที่ลดลงจากการเติบโตอย่างรวดเร็ว ...ขณะที่ภาพลักษณ์การท่องเที่ยวไทยในสายตานานาชาติอาจได้รับผลกระทบ หากไม่สามารถควบคุมมาตรฐานได้

ข้อเสนอเชิงนโยบายที่ถูกหยิบยกขึ้นมาคือ **#การจัดเก็บค่าธรรมเนียมการท่องเที่ยว** (Travel Fee) จากนักท่องเที่ยวต่างชาติ เพื่อนำรายได้กลับมาพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและระบบสาธารณสุข รวมถึงการใช้ระบบลงทะเบียนล่วงหน้าเพื่อคัดกรองนักท่องเที่ยว คล้ายแนวทางของบางประเทศในเอเชีย นอกจากนี้ยังเสนอให้ใช้ "ฟรีวีซ่าแบบเฉพาะเจาะจง" เช่น เฉพาะประเทศที่มีข้อตกลงทวิภาคี หรือเปิดเส้นทางบินใหม่ เพื่อลดความเสี่ยงและควบคุมคุณภาพ

ศ.วิทวัสย้ำว่า นโยบายท่องเที่ยวไม่ควรมุ่งเน้นเฉพาะนักท่องเที่ยวระดับบนเพียงอย่างเดียว เพราะกลุ่มนักท่องเที่ยวระดับกลางและล่างยังมีบทบาทสำคัญต่อเศรษฐกิจฐานราก โดยเฉพาะร้านค้าท้องถิ่น โรงแรมขนาดเล็ก และธุรกิจชุมชน ซึ่งเป็นกลไกหลักในการกระจายรายได้

สำหรับแนวคิด **#การจัดเก็บค่าธรรมเนียมเดินทางออกนอกประเทศ** (Exit Fee) จากคนไทย นักวิชาการมองว่าสามารถทำได้ในหลักการ แต่ควรมีมาตรการยกเว้นสำหรับแรงงานไทยในต่างประเทศและภาคธุรกิจ เพื่อไม่ให้เกิดภาระเกินจำเป็น



แสดงความคิดเห็นในชื่อ Lalida Sawasdee





# กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij  
Circulation: 150,000  
Ad Rate: 833

Section: First Section/ทัศนะ

วันที่: อังคาร 5 พฤษภาคม 2569

ปีที่: 39

ฉบับที่: 13155

หน้า: 7(กลาง)

Col.Inch: 90.20 Ad Value: 75,136.60 PRValue (x3): 225,409.80 ศิลป: ชาว-ดำ

คอลัมน์: Now and Beyond: สวนสาธารณะกับสังคมสูงวัย การออกแบบพื้นที่...

# สวนสาธารณะกับสังคมสูงวัย การออกแบบพื้นที่เมืองเพื่อผู้สูงอายุ



จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างองค์ความรู้เชิงประจักษ์ เพื่อสนับสนุนการออกแบบและพัฒนา “เมืองที่เป็นมิตรต่อคนทุกช่วงวัย” (Age-friendly City) อย่างยั่งยืน

ปัจจุบันกรุงเทพมหานครมีสวนสาธารณะประมาณ 40 แห่ง รวมพื้นที่ 5,755,520 ตารางเมตร รองรับประชากรทั้งจังหวัด 5,422,567 คน คิดเป็นสัดส่วนพื้นที่สวนสาธารณะเพียง 1.06 ตารางเมตรต่อคน ซึ่งต่ำกว่ามาตรฐานขั้นต่ำที่องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดไว้ที่ 9 ตารางเมตรต่อคน อย่างชัดเจน

แม้ว่างานวิจัยจำนวนมากจะชี้ว่าสวนสาธารณะที่เหมาะสมสามารถส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งด้านการกระตุ้นกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เสริมสร้างสุขภาพจิต และส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แต่ในทางปฏิบัติ ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครยังคงเป็นกลุ่มที่ใช้สวนสาธารณะในสัดส่วนที่ค่อนข้างน้อย

กรุงเทพธุรกิจ  
**Now and Beyond**  
● **ศก.ดร.พรรัตน์ พงษ์ประเสริฐ**  
Thammasat Business School  
pornraht@tbs.tu.ac.th

ประเทศไทยอยู่ในยุค “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ข้อมูลจากกรมกิจการผู้สูงอายุ ณ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569 ระบุว่า ประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุร้อยละ 21.99 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คาดการณ์ว่าภายในปี พ.ศ. 2573 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” ที่มีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของทั้งประเทศ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรนี้ส่งผลกระทบทั้งมิติทางเศรษฐกิจ สังคม และการวางผังเมือง ผู้สูงอายุบางส่วนเผชิญภาวะขาดการดูแลหรือความอบอุ่นทางใจ ทั้งอาจเผชิญความรู้สึกโดดเดี่ยว ไร้คุณค่า หรือ

เป็นภาระนำไปสู่ความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า และปัญหาสุขภาพอื่นๆ โดยเฉพาะในกรณีที่ขาดความมั่นคงทางการเงิน จะยิ่งเพิ่มความเปราะบางและส่งผลให้ความต้องการด้านบริการสุขภาพและสวัสดิการเพิ่มสูงขึ้น นำไปสู่ภาระงบประมาณของภาครัฐในระยะยาว

ภายใต้บริบทดังกล่าว “สวนสาธารณะ” นับเป็นองค์ประกอบสำคัญของเมืองที่มีบทบาทโดยตรงต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพกาย การผ่อนคลายทางจิตใจ และการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การศึกษาพฤติกรรมการใช้สวนสาธารณะของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในพื้นที่เมืองใหญ่อย่างกรุงเทพมหานคร



การศึกษาวัยเชิงลึกเกี่ยวกับคุณลักษณะของสวนสาธารณะที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้งานมากขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการ

ยกระดับสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมุ่งวิเคราะห์ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการใช้งานสวนสาธารณะ 7 ด้าน ได้แก่ การเข้าถึง ความหลากหลายของกิจกรรม การจัดพื้นที่นั่งพัก อุณหภูมิและสภาพอากาศ สุขภาพความปลอดภัย และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผ่านการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ 299 คน

ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66) เลือกใช้สวนสาธารณะมากกว่าพื้นที่ที่ถึงสาธารณะ เช่น พื้นที่บริเวณรอบศูนย์การค้าหรืออาคารแบบผสมผสาน โดยส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ใช้เวลาเฉลี่ย



# กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij  
Circulation: 150,000  
Ad Rate: 833

Section: First Section/ทัศนะ

วันที่: อังคาร 5 พฤษภาคม 2569

ปีที่: 39

ฉบับที่: 13155

หน้า: 7(กลาง)

Col.Inch: 90.20 Ad Value: 75,136.60 PRValue (x3): 225,409.80 ศิลป: ชาว-ดำ

คอลัมน์: Now and Beyond: สวนสาธารณะกับสังคมสูงวัย การออกแบบพื้นที่...

ต่อครั้งน้อยกว่า 1 ชั่วโมง นิยมเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว และมีมาเพียงลำพังเพื่อออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่างๆ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สวนสาธารณะของผู้สูงอายุพบว่า "การเข้าถึง" เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญสูงสุด โดยผู้สูงอายุจำนวนมากสะท้อนการเดินเท้าหรือการใช้ระบบขนส่งสาธารณะเพื่อเข้าถึงสวนสาธารณะที่ยังขาดความสะดวกและความปลอดภัยปัญหาด้านโครงสร้างพื้นฐาน เช่น ทางเท้าที่ไม่ต่อเนื่อง จุดข้ามถนนที่ไม่ปลอดภัยและการขาดระบบนำทางที่ชัดเจน ล้วนเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ปัจจัยด้านความหลากหลายของกิจกรรม การจัดที่นั่ง สุทธิรักษาความปลอดภัย และโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ล้วนมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้สวนสาธารณะอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะสวนที่มีบรรยากาศสงบ ร่มรื่น มีที่นั่งเพียงพอ และมีระบบรักษาความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพช่วยให้ผู้สูงอายุใช้เวลาในสวนสาธารณะได้นานขึ้น (มากกว่า 1 ชั่วโมง) และมีแนวโน้มกลับมาใช้บริการซ้ำ

ในทางตรงกันข้าม สวนสาธารณะที่เน้นองค์ประกอบเชิงพาณิชย์ เช่น การมีร้านอาหารหรือร้านเครื่องดื่มจำนวนมากกลับไม่ใช่ปัจจัยดึงดูดสำหรับผู้สูงอายุสะท้อนให้เห็นว่าการออกแบบพื้นที่สาธารณะควรมุ่งเน้นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อน ความปลอดภัย และการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มากกว่าการพัฒนาในเชิงพาณิชย์เป็นสำคัญ

จากผลการศึกษา สามารถเสนอแนะแนวทางสำหรับนักผังเมืองและผู้ออกแบบและพัฒนาสวนสาธารณะให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอื่นๆ ได้ดังนี้

**ประการแรก** ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาการเข้าถึงสวนสาธารณะให้สะดวกและปลอดภัยในทุกมิติ ทั้งการเดินเท้า

การใช้จักรยาน และระบบขนส่งสาธารณะควบคู่กับการจัดให้มีพื้นที่จอดรถอย่างเพียงพอสำหรับผู้สูงอายุที่ยังจำเป็นต้องใช้รถยนต์ส่วนตัว รวมถึงการปรับปรุงเส้นทางเข้าสู่สวนสาธารณะให้ใช้งานง่ายและปลอดภัยผ่านการออกแบบระบบนำทางที่ดี เช่น ป้ายบอกทาง ป้ายระยะทาง และจุดสังเกตต่างๆ

**ประการที่สอง** การออกแบบสวนสาธารณะควรมุ่งเน้นการสร้างบรรยากาศที่สงบ ร่มรื่น และผ่อนคลาย เพื่อเป็นพื้นที่พักผ่อนและฟื้นฟูสุขภาพ โดยการเพิ่มพื้นที่สีเขียว การจัดโซนเงียบ และการจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมและสะดวกสบาย

**ประการที่สาม** การพัฒนาสวนสาธารณะโดยเน้นการดึงดูดนักท่องเที่ยวหรือการถ่ายภาพ อาจไม่ใช่ปัจจัยที่ส่งเสริมการใช้งานของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมเชิงสนทนาที่เหมาะสมเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดการใช้งานต่อเนื่อง

**สุดท้าย** การออกแบบพื้นที่เปิดโล่งที่มีความกว้างขวาง สะดวกสบาย และมีคุณภาพ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยดึงดูดผู้สูงอายุ เนื่องจากจะเอื้อต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ควบคู่กับการจัดกิจกรรมที่หลากหลายและสอดคล้องกับความต้องการจะช่วยเพิ่มความน่าสนใจของสวนสาธารณะและส่งเสริมการใช้งานในระยะยาว

ผลจากการศึกษานี้ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบและพัฒนาพื้นที่สาธารณะในโครงการอสังหาริมทรัพย์ประเภทต่างๆ ได้ โดยเฉพาะโครงการที่รองรับการใช้งานของผู้สูงอายุ ทั้งในภาคที่อยู่อาศัยและเชิงพาณิชย์ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมในอนาคตและตอบสนองต่อการใช้ชีวิต สุขภาวะ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น



# ข่าวสด

กรอบข่าว

Khao Sod (Mid-Day)  
Circulation: 950,000  
Ad Rate: 1,200

Section: First Section/บทบรรณาธิการ/คอลัมน์

วันที่: พุธ 6 พฤษภาคม 2569

ปีที่: 36

ฉบับที่: 12943

หน้า: 2(ซ้าย)

Col.Inch: 38.18 Ad Value: 45,816

PRValue (x3): 137,448

ศิลปิน: ชาว-ดำ

หัวข้อข่าว: บทบรรณาธิการ ข่าวสด: เลิกชั่งแทนค่าปรับ

## ครบทุกรส สดทุกเรื่อง

# ข่าวสด

## บทบรรณาธิการ

### เลิกชั่งแทนค่าปรับ

**ก**ณี อ.ปริญญา เทวานฤมิตรกุล พร้อมนักศึกษา คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เข้ายื่นร่างแก้ไขประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 29 เพื่อยกเลิกการกักขังแทนค่าปรับ ต่อผู้แทนจาก 5 พรรคการเมือง

ข้อเสนอสำคัญคือ การแทนที่การกักขัง ด้วย มาตรการทำงานบริการสังคม หรือบำเพ็ญสาธารณประโยชน์อย่างเป็นระบบ เพื่อแก้ปัญหา “ติดคุก เพราะจน” ซึ่งเป็นความเหลื่อมล้ำที่ดำรงอยู่มายาวนาน

กฎหมายที่ใช้อยู่ปัจจุบัน อาจดูเป็นกลาง แต่ในทางปฏิบัติ ค่าปรับจำนวนเท่ากันกลับส่งผลกระทบต่อคนที่ฐานะต่างกัน ในแต่ละปี มีผู้ต้องโทษถูกกักขังแทนค่าปรับ 4-5 หมื่นคน แม้จะมีช่องทางตามมาตรา 30/1 ให้ใช้การทำงานบริการสังคมแทนได้ แต่การเข้าถึงกลับต่ำกว่า 10%

**หมายความว่า “สิทธิ” ที่มีอยู่ในกฎหมาย ไม่สามารถใช้ได้จริงสำหรับคนส่วนใหญ่**

**ท**่าที่ตัวแทน 5 พรรคการเมือง ต่างเห็นด้วย ในหลักการ ถือเป็นสัญญาณบวก โดยนาย จาตุรนต์ ฉายแสง จากพรรคเพื่อไทย ที่เคยศึกษา ประเด็นกระบวนการยุติธรรมกับความยากจน ซึ่งให้เห็นแก่นของปัญหาอย่างตรงจุดว่า

ระบบค่าปรับแบบเดียวกัน ไม่เคยเท่าเทียมจริง และเสนอให้ขยายการให้บริการสังคมไปกับทุกกลุ่ม ไม่ใช่เฉพาะผู้ยากไร้ แนวคิดนี้สำคัญ เพราะเป็นการ เปลี่ยนมุมมองจากการลงโทษเพื่อชดเชย ไปสู่การ ลงโทษเพื่อสร้างคุณค่าในสังคม

การให้ผู้มีความรู้หรือทักษะ ใช้เวลาบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ นอกจากสร้างผลดีต่อส่วนรวม ยังทำให้บทลงโทษมีน้ำหนักทางจิตสำนึก มากกว่าการจ่ายเงินเพียงอย่างเดียว

**ขณะที่พรรคประชาชนเชื่อมโยงประเด็นนี้ไป ยังปัญหาที่ใหญ่กว่า คือการที่ผู้ต้องหามบางส่วนยังไม่ได้รับการตัดสินว่ามีความผิด แต่กลับต้องถูกจำกักเสรีภาพเพียงเพราะไม่มีเงินประกันตัว**

**อ**ย่างไรก็ตาม คำถามสำหรับ 5 พรรคหลัก อยู่ที่ จะผลักดันอย่างไรให้เกิดขึ้นจริง เพราะในอดีต การปฏิรูปกฎหมายหลายฉบับ มักหยุดอยู่ที่ความเห็นพ้องในเชิงหลักการ แต่ท้ายสุดก็ไม่สามารถแปรเป็นกฎหมายที่มีผลบังคับใช้ได้จริง

การยกเลิกกักขังแทนค่าปรับ ไม่ใช่แค่การลดจำนวนผู้ต้องขัง แต่คือการยกระดับมาตรฐานความยุติธรรมของสังคมไทย ให้สอดคล้องหลักสิทธิมนุษยชน และเป็นธรรมอย่างแท้จริง

เมื่อการเมืองทุกฝ่ายเห็นพ้อง สิ่งที่สังคมคาดหวัง คือการลงมือทำ ไม่ใช่แค่คำพูดเห็นด้วย หากทั้ง 5 พรรค ได้แก่ เพื่อไทย ประชาชน ภูมิใจไทย กล้าธรรม และประชาธิปไตย มีจุดยืนร่วมกันเช่นนี้จริง การร่วมกันผลักดันในรัฐสภาย่อมไม่ใช่เรื่องเกินกำลัง

**ทั้งยังจะเป็นบทพิสูจน์สำคัญว่า การเมืองไทย ยังสามารถสร้างฉันทามติในประเด็นที่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะได้**



หน้าแรก / ISRANEWS / กระจายข่าว

## CPALL พนักงาน มธ. จัด “Thammasat Plogging” รวมพลังเยาวชน ปลูกจิตสำนึกรักโลก

วันอังคาร ที่ 05 พฤษภาคม 2569 เวลา 11:45 น.

isranews

HITS

115 views

f Share

🐦 Tweet

LINE Share



ซีพี ออลล์ พนักงาน มธ. จัด “Thammasat Plogging” รวมพลังเยาวชน “วิ่ง-พาย-เก็บ” ขยะ  
ปลูกจิตสำนึกรักโลก สู้สังคมยั่งยืน

**บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) ผู้บริหารเซเว่น อีเลฟเว่น และเซเว่น เดลิเวอรี่ ร่วมกับมหาวิทยาลัย  
ธรรมศาสตร์ จัดกิจกรรม “Thammasat Plogging” เพื่อร่วมรณรงค์และปลูกฝังจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม  
ให้กับเยาวชน ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ลงมือทำจริงกับการกิจ “วิ่ง-พาย-เก็บ”  
ขยะ ทั้งบนบกและในน้ำ สะท้อนแนวคิดว่าการดูแลโลกสามารถเริ่มต้นได้จากตัวเราในทุกวัน**

กิจกรรมครั้งนี้ไม่เพียงมุ่งเน้นการเก็บขยะเพื่อฟื้นฟูพื้นที่สาธารณะ แต่ยังเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่ช่วยสร้างความ  
เข้าใจเรื่องการจัดการขยะอย่างถูกวิธี และกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนตระหนักถึงผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อมที่  
เกิดขึ้นในปัจจุบัน พร้อมส่งเสริมให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงสังคมสู่ความยั่งยืน

ภายในงานยังมีการต่อยอดองค์ความรู้ด้านการคัดแยกขยะ และการนำวัสดุเหลือใช้กลับมาสร้างมูลค่าใหม่ผ่าน  
กระบวนการ Upcycling ตามแนวคิด Circular Economy เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นว่ายขยะไม่ใช่เพียงของที่ต้องทิ้ง แต่  
สามารถกลายเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าได้ หากได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม

อีกหนึ่งไฮไลท์สำคัญ คือการมอบต้นไม้ให้แก่ผู้เข้าร่วมคนละ 1 ต้น เพื่อนำไปปลูกและดูแลต่อเนื่อง เป็นสัญลักษณ์  
ของความตั้งใจในการร่วมลดภาวะโลกร้อน และสร้างพื้นที่สีเขียวให้เติบโตไปพร้อมกับความรับผิดชอบต่อโลกในระยะ  
ยาว

ความร่วมมือระหว่างซีพี ออลล์ และ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในครั้งนี้ สะท้อนถึงพลังของทุกภาคส่วนในการร่วมขับเคลื่อนสังคมแห่งการรักษ โลก พร้อมสร้างแรงบันดาลใจให้เด็ก ๆ และคนรุ่นใหม่เติบโตเป็นพลัง สำคัญในการดูแลสิ่ง  
แวดล้อม เพราะอนาคตของโลก...เริ่มต้นจากจิตสำนึกของเราทุกคน



06/05/2026



< [https://bangkok-](https://bangkok-today.com/)

[today.com/](https://bangkok-today.com/)>

ข่าว > ต่างประเทศ > เศรษฐกิจ > มั่นคง > ดวง / มู > หอย > กีฬา > มอเตอร์ริ่ง > เทคโนโลยี > ไลฟ์สไตล์ > Interviews > คอลัมนิสต์ > หนังสือพิมพ์ ออนไลน์ > ข่าวประชาสัมพันธ์ >

### ซีพี ออลล์ ผนึก มธ. จัด “Thammasat Plogging” ปลูกจิตสำนึกรักษ์โลก



Samanyavee < <https://Bangkok-Today.Com/Author/Samanyavee/>> 05/05/2026



บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) ผู้บริหารเซเว่น อีเลฟเว่น และเซเว่น เดลิเวอรี่ ร่วมกันมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จัดกิจกรรม “Thammasat Plogging” เพื่อร่วมรณรงค์และปลูกฝังจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมให้กับเยาวชน ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ลงมือทำจริงกับการกิจ “วิ่ง-พาด-เก็บ” ขณะ ทั้งบนบกและในน้ำ สะท้อนแนวคิดว่าการดูแลโลกสามารถเริ่มต้นได้จากตัวเราในทุกวัน



กิจกรรมครั้งนี้ไม่เพียงมุ่งเน้นการเก็บขยะเพื่อฟื้นฟูพื้นที่สาธารณะ แต่ยังเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่ช่วยสร้างความเข้าใจเรื่องการจัดการขยะอย่างถูกวิธี และกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนตระหนักถึงผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน พร้อมส่งเสริมให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงสังคมสู่ความยั่งยืน



< <https://s.shopee.co.th/805zPKYZrE>>

ภายในงานยังมีกิจกรรมลดของลดราคาผู้ดำเนินการคัดแยกขยะ และการนำวัสดุเหลือใช้กลับมาสร้างมูลค่าใหม่ผ่านกระบวนการ Upcycling ตามแนวคิด Circular Economy เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นว่าขยะไม่ใช่เพียงของที่ต้องทิ้ง แต่สามารถกลายเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าได้ หากได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม



อีกหนึ่งไฮไลท์สำคัญ คือการมอบต้นไม้ให้แก่วัยรุ่นคนละ 1 ต้น เพื่อนำไปปลูกและดูแลต่อเนื่อง เป็นสัญลักษณ์ของความตั้งใจในการร่วมลดภาวะโลกร้อน และสร้างพื้นที่สีเขียวให้เติบโตไปพร้อมกับความรับผิดชอบต่อโลกในระยะยาว ความร่วมมือระหว่างซีพี ออลล์ และ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในครั้งนี้ สะท้อนถึงพลังของทุกภาคส่วนในการร่วมขับเคลื่อนสังคมแห่งการรักษ์โลก พร้อมสร้างแรงบันดาลใจให้เด็ก ๆ และคนรุ่นใหม่เติบโตเป็นพลัง สำคัญในการดูแลสิ่งแวดล้อม เพราะอนาคตของโลก...เริ่มต้นจากจิตสำนึกของเราทุกคน

วันพุธที่ 6 พฤษภาคม 2569



หน้าหนึ่ง การเมือง บทความ ภูมิภาค เศรษฐกิจ ต่างประเทศ คุณภาพชีวิต ทั่วไป

ประชาสัมพันธ์

# ซีพี ออลล์ ผนึก มธ. จัด “Thammasat Plogging” รวมพลังเยาวชน “วิ่ง-พาย-เก็บ” ขยะ ปลูกจิตสำนึกรักษ์โลก สู้สังคมยั่งยืน

🕒 5 พฤษภาคม 2569 14:00 น. [แชร์ข่าว](#)



ฟังข่าว

บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) ผู้บริหารเซเว่น อีเลฟเว่น และเซเว่น เดลิเวอรี่ ร่วมกับ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จัดกิจกรรม “Thammasat Plogging” เพื่อร่วมรณรงค์และปลูกฝังจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมให้กับเยาวชน ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ลงมือทำจริงกับภารกิจ “วิ่ง-พาย-เก็บ” ขยะ ทั้งบนบกและในน้ำ สะท้อนแนวคิดว่าการดูแลโลกสามารถเริ่มต้นได้จากตัวเราในทุกวัน



กิจกรรมครั้งนี้ไม่เพียงมุ่งเน้นการเก็บขยะเพื่อฟื้นฟูพื้นที่สาธารณะ แต่ยังเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่ช่วยสร้างความเข้าใจเรื่องการจัดการขยะอย่างถูกวิธีและกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนตระหนักถึงผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน พร้อมส่งเสริมให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงสังคมสู่ความยั่งยืน



ภายในงานยังมีการต่อยอดองค์ความรู้ด้านการคัดแยกขยะ และการนำวัสดุเหลือใช้กลับมาสร้างมูลค่าใหม่ผ่านกระบวนการ Upcycling ตามแนวคิด Circular Economy เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นว่าขยะไม่ใช่เพียงของที่ต้องทิ้ง แต่สามารถกลายเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าได้ หากได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม



อีกหนึ่งไฮไลท์สำคัญ คือการมอบต้นไม้ให้แก่ผู้เข้าร่วมคนละ 1 ต้น เพื่อนำไปปลูกและดูแลต่อเนื่อง เป็นสัญลักษณ์ของความตั้งใจในการร่วมลดภาวะโลกร้อน และสร้างพื้นที่สีเขียวให้เติบโตไปพร้อมกับความรับผิดชอบต่อโลกในระยะยาว



ความร่วมมือระหว่างซีพี ออลล์ และ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในครั้งนี้ สะท้อนถึงพลังของทุกภาคส่วนในการร่วมขับเคลื่อนสังคมแห่งการรักษ์โลก พร้อมสร้างแรงบันดาลใจให้เด็กๆ และคนรุ่นใหม่เติบโตเป็นพลัง สำคัญในการดูแลสิ่งแวดล้อม เพราะอนาคตของโลก...เริ่มต้นจากจิตสำนึกของเราทุกคน

Tags: ซีพี ออลล์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

แชร์ข่าว



## ข่าวแนะนำ

**"ปราโมทย์ ดินนุ้ย" เผยแนวคิดแฟรนไชส์ความงามราคาจับต้องได้ เปิดโอกาสคนทุนน้อยสู่เจ้าของธุรกิจ**

ประชาสัมพันธ์



**สสจ.กาฬสินธุ์ยกระดับการแพทย์ฉุกเฉิน ร่วมเครือข่ายกู้ชีพ-กู้ภัย มุ่งสู่ 'กาฬสินธุ์ปลอดภัย'**

ข่าวภูมิภาค



**มก.รับมอบอุปกรณ์เสริมความปลอดภัยริมนนทรี จาก ผกก.สน.บางเขน เสริมประสิทธิภาพ สปก.**

ประชาสัมพันธ์



หน้าหลัก (https://mgronline.com) / Online Section (https://mgronline.com/onlinesection)  
/ Hot Share (https://mgronline.com/onlinesection/3312/start=0)

## ซีพี ออลล์ ผนึก มธ.จัด “Thammasat Plogging” รวมพลังเยาวชน “วิ่ง-พาย-เก็บ” ขยะ ปลูกจิตสำนึกรักษ์โลก สู้สังคมยั่งยืน

เผยแพร่: 5 พ.ค. 2569 10:29 ปรับปรุง: 5 พ.ค. 2569 15:22 โดย: ผู้จัดการออนไลน์



บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) ผู้บริหารเซเว่น อีเลฟเว่น และเซเว่น เดลิเวอรี่ ร่วมกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จัดกิจกรรม “Thammasat Plogging” เพื่อร่วมรณรงค์และปลูกฝังจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมให้กับเยาวชน ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ลงมือทำจริงกับภารกิจ “วิ่ง-พาย-เก็บ” ขยะ ทั้งบนบกและในน้ำ สะท้อนแนวคิดว่าการดูแลโลกสามารถเริ่มต้นได้จากตัวเราในทุกวัน

กิจกรรมครั้งนี้ไม่เพียงมุ่งเน้นการเก็บขยะเพื่อฟื้นฟูพื้นที่สาธารณะ แต่ยังเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่ช่วยสร้างความเข้าใจเรื่องการจัดการขยะอย่างถูกวิธี และกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนตระหนักถึงผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน พร้อมส่งเสริมให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงสังคมสู่ความยั่งยืน

MGR (https://mgronline.com/)

(https://truehits.net/stat.php?login=manager)

ภายในงานยังมีการต่อยอดองค์ความรู้ด้านการคัดแยกขยะ และการนำวัสดุเหลือใช้กลับมาสร้างมูลค่าใหม่ผ่านกระบวนการ Upcycling ตามแนวคิด Circular Economy เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นว่าขยะไม่ใช่เพียงของที่ต้องทิ้ง แต่สามารถกลายเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าได้ หากได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม

อีกหนึ่งไฮไลต์สำคัญ คือการมอบต้นไม้ให้แก่ผู้เข้าร่วมคนละ 1 ต้น เพื่อนำไปปลูกและดูแลต่อเนื่อง เป็นสัญลักษณ์ของความตั้งใจในการร่วมลดภาวะโลกร้อน และสร้างพื้นที่สีเขียวให้เติบโตไปพร้อมกับความรับผิดชอบต่อโลกในระยะยาว

ความร่วมมือระหว่างซีพี ออลล์ และ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ในครั้งนี้ สะท้อนถึงพลังของทุกภาคส่วนในการร่วมขับเคลื่อนสังคมแห่งการรักษ์โลก พร้อมสร้างแรงบันดาลใจให้เด็ก ๆ และคนรุ่นใหม่เติบโตเป็นพลังสำคัญในการดูแลสิ่งแวดล้อม เพราะอนาคตของโลก...เริ่มต้นจากจิตสำนึกของเราทุกคน



MGR ONLINE (https://mgronline.com/)

(https://truehits.net/stat.php?login=manager) (htt



ซีพี ออลล์ (https://mgronline.com/tags/ซีพี ออลล์)

แกลเลอรี > (https://mgronline.com/onlinection/photo-gallery/9690000041966)



(<https://www.dailynews.co.th>)

 ข่าว(/news/) > การเมือง ([https://www.dailynews.co.th/news/news\\_group/politics/](https://www.dailynews.co.th/news/news_group/politics/))

5 พ.ค. 2569 • 17:08 น.

## นักวิชาการหนุนแลนด์บริดจ์ ต้องเร่งเกมชิงจังหวะช่วงโลกรุ่นวาย



นักวิชาการหนุนแลนด์บริดจ์ ชี้ต้องเร่งเกมชิงจังหวะช่วงโลกรุ่นวาย ชี้เป็นโอกาสยกระดับไทยสู่ฮับโลก  
กระจายประโยชน์สู่ประชาชน



([https://social-](https://social-plugins.line.me/lineit/share?url=https%3A%2F%2Fwww.dailynews.co.th%2Fnews%2F5837307/)

[plugins.line.me/lineit/share?](https://social-plugins.line.me/lineit/share?url=https%3A%2F%2Fwww.dailynews.co.th%2Fnews%2F5837307/)

[url=https%3A%2F%2Fwww.dailynews.co.th%2Fnews%2F5837307/](https://social-plugins.line.me/lineit/share?url=https%3A%2F%2Fwww.dailynews.co.th%2Fnews%2F5837307/)

วันที่ 5 พ.ค. รศ.ดร.ดุลยภาค ปรีชารัชช นายกสมาคมภูมิภาคศึกษา และอาจารย์ประจำสาขาเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ให้ความเห็นต่อโครงการแลนด์บริดจ์ ว่า ในเชิงหลักวิชาทางภูมิรัฐศาสตร์และภูมิเศรษฐศาสตร์ ถือเป็นโครงการที่มีศักยภาพและควรได้รับการสนับสนุน เนื่องจากจะช่วยยกระดับประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางเชื่อมโยงระหว่างมหาสมุทรอินเดียและแปซิฟิก เพิ่มทางเลือกนอกเหนือจากเส้นทางผ่านช่องแคบมะละกา

โครงการแลนด์บริดจ์ในพื้นที่ภาคใต้ จะเป็นอีก “ทางเลือกเชิงยุทธศาสตร์” ที่ช่วยปรับภูมิทัศน์โลจิสติกส์ของภูมิภาค โดยไทยจะได้รับอานิสงส์จากการเป็นจุดเชื่อมต่อการขนส่งระดับโลก ซึ่งจะส่งผลให้เศรษฐกิจเติบโตจากการลงทุนโครงสร้างพื้นฐานขนาดใหญ่ (Mega Project)

ในมุมมองของสถานการณ์โลก ความผันผวนด้านภูมิรัฐศาสตร์และการค้าโลกในปัจจุบัน ทำให้โครงการแลนด์บริดจ์มีความจำเป็นต่อ “เร่งจังหวะ” เพื่อช่วงชิงโอกาส โดยเฉพาะในบริบทที่เส้นทางเดินเรือสำคัญอย่างช่องแคบมะละกาและบางพื้นที่ในมหาสมุทรอินเดียมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น หากไทยดำเนินการได้เร็ว จะช่วยดึงปริมาณการขนส่งสินค้าเข้ามาใช้เส้นทางผ่านไทยมากขึ้น

“หากทำได้เร็ว ไทยจะได้เปรียบเชิงยุทธศาสตร์ เพราะเรือสินค้าสามารถเปลี่ยนรูปแบบการขนส่งผ่านแลนด์บริดจ์ เชื่อมสองฝั่งมหาสมุทรได้ทันที” รศ.ดร.ดุลยภาค กล่าว

การเปิดให้หลายประเทศเข้ามาลงทุน อาจทำให้ไทยกลายเป็นพื้นที่แข่งขันของมหาอำนาจ ดังนั้นรัฐต้องออกแบบนโยบายให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประเทศ ประชาชนในพื้นที่ต้องได้ประโยชน์สูงสุด

สำหรับผลสำรวจความคิดเห็นประชาชนในภาคใต้ที่พบว่าส่วนใหญ่เห็นด้วยกับโครงการแลนด์บริดจ์ รศ.ดร.ดุลยภาคมองว่า เป็นการสะท้อนการเมืองแห่งความหวังของประชาชนที่ต้องการเห็นเศรษฐกิจภาคใต้เติบโต และต้องการให้รัฐเข้ามาพัฒนาอย่างจริงจัง

“คนใต้คาดหวังว่า Mega Project อย่างแลนด์บริดจ์ จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิต ทำให้เศรษฐกิจดีขึ้น และทำให้ประเทศไทยมีบทบาทบนเวทีโลกมากขึ้น” รศ.ดร.ดุลยภาค กล่าว

ทั้งนี้ รศ.ดร.ดุลยภาคยังเปรียบเทียบว่า แนวคิดแลนด์บริดจ์มีความเหมาะสมในเชิงต้นทุนและความเสี่ยงน้อยกว่าการขุดคลอง เนื่องจากใช้ระบบขนส่งทางบกเชื่อมท่าเรือ ซึ่งสามารถควบคุมความเสี่ยงได้ดีกว่า และใช้งบประมาณน้อยกว่า



(<https://social->

[plugins.line.me/lineit/share?](https://social-plugins.line.me/lineit/share?)

[url=https%3A%2F%2Fwww.dailynews.co.th%2Fnews%2F585537307/](https://social-plugins.line.me/lineit/share?url=https%3A%2F%2Fwww.dailynews.co.th%2Fnews%2F585537307/)



5 พ.ค. 2569 19:48 น.

สกู๊ปไทยรัฐ &gt; THE ISSUE ไทยรัฐออนไลน์

## ภัยเงียบ “ไมโครพลาสติก” วิจัยพบคนไทย 80% มีสะสมในร่างกาย

[English version >](#)

ภัยเงียบ “ไมโครพลาสติก” วิจัยพบคนไทยกลุ่มน้ำบางปะกงเกิน 80% มีสะสมในร่างกาย ห่วงเร่งความ  
เสี่ยงมะเร็ง-สะท้อนปัญหาการจัดการขยะไทย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสมาคมสถาบันอุดมศึกษาสิ่งแวดล้อม  
ไทย (สอศท.) และภาคีเครือข่ายนักวิจัย ลงพื้นที่เก็บตัวอย่างสำรวจ และวิจัย “ไมโครพลาสติก” ใน  
ร่างกายคนไทยที่อาศัยอยู่บริเวณลุ่มน้ำบางปะกง และพบว่าไมโครพลาสติกปนเปื้อนในร่างกายคนไทยสูง  
ถึง 80%



## “ไมโครพลาสติก” คืออะไร?

ไมโครพลาสติก คือ เศษพลาสติกขนาดเล็กกว่า 5 มม. ที่เกิดจากการย่อยสลายหรือแตกหักของขยะพลาสติกขนาดใหญ่ เช่น ขวดน้ำ เศษยางรถยนต์ หรือเกิดจากพลาสติกที่ถูกสร้างมาให้มีขนาดเล็กแต่แรกเพื่อการใช้งาน เช่น เม็ดปิดส์ในโฟมล้างหน้า เป็นต้น

ภัยของไมโครพลาสติกเหล่านี้ คือการเข้าไปอยู่ในห่วงโซ่อาหาร โดยสัตว์กินเข้าไปก็จะสะสมในร่างกาย และเมื่อเรารับประทานสัตว์นั้น ๆ ต่อ ไมโครพลาสติกก็จะเข้าสู่ร่างกายของเรา ซึ่งการสะสมของอนุภาคพลาสติกและสารเคมีอันตรายในร่างกายมนุษย์อย่างต่อเนื่องอาจกลายเป็นตัวเร่งให้เกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรังได้

อย่างไรก็ดี ปัจจุบัน ยังไม่มีค่ามาตรฐานของระดับไมโครพลาสติก ที่ถือว่าปลอดภัยต่อสุขภาพมนุษย์  
แนวทางในปัจจุบันจึงเน้นการลดการสัมผัสไมโครพลาสติกให้มากที่สุด

## วิจัยพบ "ไมโครพลาสติก" ในคนไทย 80%

ทีมวิจัยฯ ได้ลงพื้นที่เก็บปัสสาวะและอุจจาระของประชาชนในชุมชนลุ่มน้ำบางปะกง ใน 4 ตำบล ตำบลละ  
10 คน รวมเป็น 40 คน อายุ 31 ปีขึ้นไป พร้อมกับพูดคุยเพื่อสอบถามถึงพฤติกรรมการบริโภคและการใช้  
พลาสติกในชีวิตประจำวัน จากนั้นนำมาวิเคราะห์ในเชิงเนื้อหาและเชิงประเด็น รวมถึงตรวจนับปริมาณ รูป  
ร่าง ชนิดของไมโครพลาสติกที่พบในปัสสาวะและอุจจาระของกลุ่มตัวอย่าง

สาเหตุที่เลือกบริเวณลุ่มน้ำบางปะกง เนื่องจากเป็นพื้นที่จุดยุทธศาสตร์ที่พบการปนเปื้อนสูง โดยเฉพาะ  
บริเวณปากแม่น้ำที่มีความหนาแน่นมากกว่าในลำน้ำอย่างชัดเจน และเป็นเส้นทางพัดพาขยะพลาสติกสู่  
ทะเลกว่า 1,300 ตันต่อปี

# อภิปรายผล

Polymer type	ตัวอย่างชีวภาพ	แหล่งที่มา	งานวิจัย	ตัวอย่างสิ่งแวดล้อม และสัตว์น้ำเศรษฐกิจ (นาฬิก วิทยาอุยงษ์ และ ศุภกาอุยงษ์ จันทวีโดง, 2569)
Polyester (PES)	บัสสาวะ + อุจจาระ	ขวดน้ำดื่ม PET, น้ำในขวดพลาสติก	Schymanski et al. (2018)	น้ำ, ดินตะกอน, เกล็ด, สัตว์น้ำ
Polypropylene (PP)	บัสสาวะ + อุจจาระ	ผ้าขวดเครื่องพิมพ์พลาสติก	Schymanski et al. (2018)	น้ำ, ดินตะกอน, เกล็ด, สัตว์น้ำ
Polyethylene (PE)	บัสสาวะ + อุจจาระ	บรรจุภัณฑ์อาหาร, ขวด, ภาชนะ, เครื่องพิมพ์กล้อ	Lewanska & Barczynska (2025); Schymanski et al. (2018)	น้ำ, ดินตะกอน, เกล็ด, สัตว์น้ำ
Maleic Anhydride (MAH) copolymer	อุจจาระ	N/A	N/A	-
Polyacrylic Acid (PAA)	บัสสาวะ	ผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกายและใบหน้าชนิดล้างออก	Mederer et al. (2025)	-
Ethylene Acrylic Acid (EAA)	บัสสาวะ + อุจจาระ	N/A	N/A	-
Ethylene-Vinyl Acetate (EVA)	บัสสาวะ	N/A	N/A	น้ำ, สัตว์น้ำ
Polyvinyl Chloride (PVC)	บัสสาวะ	ท่อน้ำประปา	Świetlik & Magnucka (2025)	น้ำ, ดินตะกอน, เกล็ด
Polyvinyl Stearate (PVS)	บัสสาวะ	N/A	N/A	-
Polytetrafluoroethylene (PTFE)	บัสสาวะ	หม้อและกระทะเคลือบ non-stick	Luo et al. (2022)	-
Polystyrene (PS)	อุจจาระ	แก้วและภาชนะแบบใช้ครั้งเดียว, ภาชนะที่เป็นโฟม	Ekveit et al. (2018)	น้ำ, ดินตะกอน

20

ผลการวิจัยพบว่า ในพฤติกรรมการใช้พลาสติก 95% บริโภคอาหารที่เสี่ยงปนเปื้อนไมโครพลาสติก และ 100% ใช้ขวดพลาสติก ขณะเดียวกันก็มีการใช้บรรจุภัณฑ์พลาสติกอื่น ๆ เช่น จาน ช้อน ส้อม, แก้วน้ำ, ถูใส่อาหาร ฯลฯ โดยปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกซื้ออาหาร ได้แก่ ราคา ความสะดวก และคุณภาพอาหารมากกว่าประเภทบรรจุภัณฑ์

ขณะที่ผลการตรวจของเสียจากร่างกายประชาชนกลุ่มตัวอย่าง พบไมโครพลาสติกปนเปื้อนมากกว่า 80% ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพลาสติกที่ใช้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน ดังนี้

## บัสสาวะ

- พบไมโครพลาสติกใน 34 ใน 40 ตัวอย่าง (85.0%)
- พบ 1-8 ชิ้น ต่อ 100 มิลลิลิตรตัวอย่าง
- เฉลี่ย 3.24 ชิ้นต่อ 100 มิลลิลิตรตัวอย่าง
- พบไมโครพลาสติกประเภท โพลีเอสเตอร์ (PES) มากที่สุด 32% ตามมาด้วย Polyacrylic acid (PAA) ที่ 21% และ โพลีโพรพิลีน (PP) และ โพลีเอทิลีน (PE) ที่ประเภทละ 19%

## อุจจาระ

- พบไมโครพลาสติกใน 35 ใน 40 ตัวอย่าง (87.5%)
- พบ 1-11 ชิ้น ต่อ 20 กรัมตัวอย่าง
- เฉลี่ย 3.6 ชิ้นต่อ 20 กรัม
- พบไมโครพลาสติกประเภท โพลีเอสเตอร์ (PES) มากที่สุด 63% ตามมาด้วยประเภท โพลีโพรพิลีน (PP) 14% และ MAH Copolymer 12%

## ไมโครพลาสติกในปัสสาวะและอุจจาระ

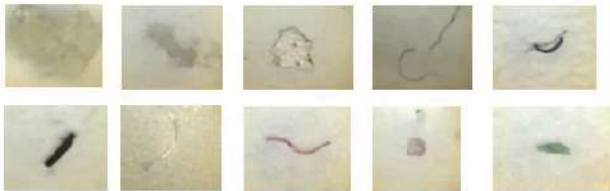


### ปัสสาวะ

- 40 ตัวอย่าง พบไมโครพลาสติกใน 34 ตัวอย่าง (85.0%)
- 1-8 ชิ้นต่อ 100 มิลลิลิตรตัวอย่าง
- เฉลี่ย 3.24 ชิ้นต่อ 100 มิลลิลิตรตัวอย่าง

### อุจจาระ

- 40 ตัวอย่าง พบไมโครพลาสติกใน 35 ตัวอย่าง (87.5%)
- 1-11 ชิ้นต่อ 20 กรัมตัวอย่าง
- เฉลี่ย 3.6 ชิ้นต่อ 20 กรัมตัวอย่าง



15

สำหรับ โพลีเอสเตอร์ (PES) แหล่งที่มาส่วนใหญ่ มาจากขวดน้ำดื่ม PET น้ำในขวดพลาสติก, โพลีโพรพิลีน (PP) มาจากฝาขวดเครื่องดื่มพลาสติก, โพลีเอทิลีน (PE) มาจากบรรจุภัณฑ์อาหาร ขวด ถู เครื่องดื่มกล่อง, MAH Copolymer ใช้ประสานพลาสติก ไม่สามารถระบุแหล่งที่มาแน่ชัด และ Polyacrylic acid (PAA) มาจากผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกายและไบหน้าชนิดล้างออก

รศ.ดร.อุมา ลางกุลเสน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เปิดเผยว่า พลาสติกที่พบส่วนใหญ่เป็นชนิดที่เกิดจากการแตกหักของขยะพลาสติกใช้ครั้งเดียวทิ้ง (Single-use Plastic) เช่น พีพี อี และพีอีที (PP, PE, PET) รวมถึงกลุ่มที่มีความเป็นอันตรายสูงอย่างพีวีซี พียู และพีเอส (PVC, PU, PS) ซึ่งสะท้อนว่าการรับไมโครพลาสติกเข้าสู่ร่างกายได้เกิดขึ้นแล้วในชีวิตประจำวัน และปัจจุบันยังไม่มีค่ามาตรฐานความปลอดภัยที่ชัดเจน ทำให้เกิดความกังวลถึงความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งและพัฒนาการทางระบบประสาท

ข้อมูลจากการศึกษาพบว่าแหล่งที่มาของการปนเปื้อนเชื่อมโยงกับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันโดยตรง โดยเฉพาะในน้ำดื่มบรรจุขวดแบบถ้วยที่พบไมโครพลาสติกสูงสุด 382 ชิ้นต่อลิตร และขวดแบบ PET พบสูงสุด 331 ชิ้นต่อลิตร นอกจากนี้ยังพบใน ปลาทุไทย เฉลี่ยสูงถึง 78 ชิ้นต่อตัว รวมถึงในน้ำแข็ง เกลือบริโภค และสัตว์น้ำเศรษฐกิจบริเวณปากแม่น้ำบางปะกง ทั้งกุ้ง หอยแครง และปลากะพง

# อภิปรายผล

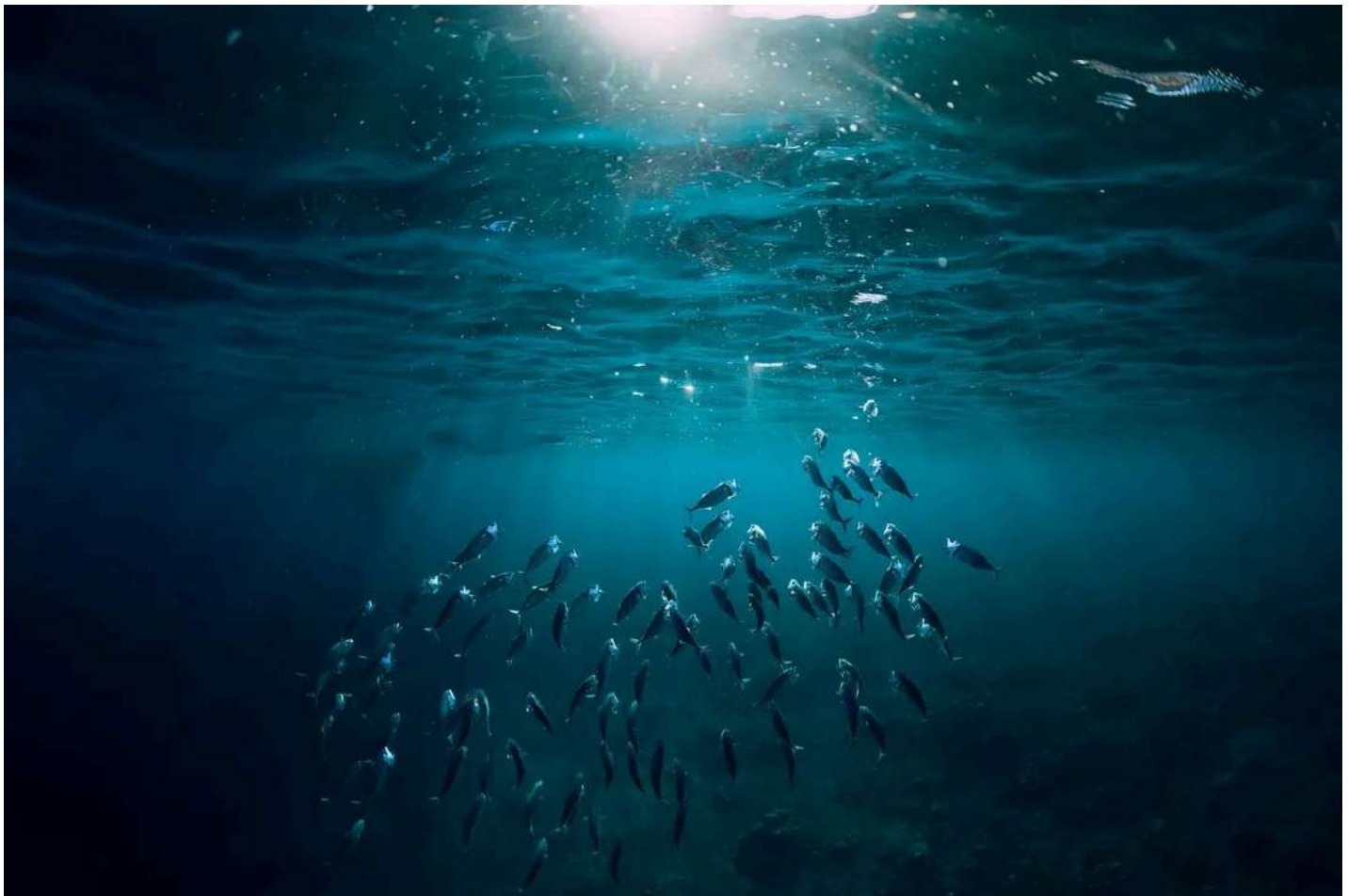
Polymer type	ตัวอย่างชีวภาพ	แหล่งที่มา	งานวิจัย	ตัวอย่างสิ่งแวดล้อม และสัตว์น้ำเศรษฐกิจ (ขนาดพิกายูเซน และ คุกกายูเซน จำนวนใบดง, 2569)
Polyester (PES)	บิสลาเว + อูจจาเว	ขวดน้ำดื่ม PET, น้ำในขวดพลาสติก	Schymanski et al. (2018)	น้ำ, ดินตะกอน, เกลือ, สัตว์น้ำ
Polypropylene (PP)	บิสลาเว + อูจจาเว	ผ้าขวดเครื่องพิมพ์พลาสติก	Schymanski et al. (2018)	น้ำ, ดินตะกอน, เกลือ, สัตว์น้ำ
Polyethylene (PE)	บิสลาเว + อูจจาเว	บรรจุภัณฑ์อาหาร, ขวด, ภาชนะ, เครื่องพิมพ์กล้อ	Lewanska & Barczynska (2025); Schymanski et al. (2018)	น้ำ, ดินตะกอน, เกลือ, สัตว์น้ำ
Maleic Anhydride (MAH) copolymer	อูจจาเว	N/A	N/A	-
Polyacrylic Acid (PAA)	บิสลาเว	ผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกายและใบหน้าชนิดล้างออก	Mederer et al. (2025)	-
Ethylene Acrylic Acid (EAA)	บิสลาเว + อูจจาเว	N/A	N/A	-
Ethylene-Vinyl Acetate (EVA)	บิสลาเว	N/A	N/A	น้ำ, สัตว์น้ำ
Polyvinyl Chloride (PVC)	บิสลาเว	ท่อน้ำประปา	Świetlik & Magnucka (2025)	น้ำ, ดินตะกอน, เกลือ
Polyvinyl Stearate (PVS)	บิสลาเว	N/A	N/A	-
Polytetrafluoroethylene (PTFE)	บิสลาเว	หม้อและกระทะเคลือบ non-stick	Luo et al. (2022)	-
Polystyrene (PS)	อูจจาเว	แก้วและภาชนะแบบใช้ครั้งเดียว, ภาชนะที่เป็นโฟม	Ekveit et al. (2018)	น้ำ, ดินตะกอน

20

ทางด้าน รศ.ดร.รัฐชา ชัยชนะ หัวหน้าโครงการวิจัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ระบุว่าทีมวิจัยได้ใช้เทคนิคการตรวจวัดด้วยตาข่ายขนาด 50 ไมโครเมตร ซึ่งช่วยให้ตรวจพบไมโครพลาสติกได้มากกว่าวิธีมาตรฐานที่ใช้ตาข่ายขนาด 350 ไมโครเมตรถึง 42 เท่า สะท้อนว่าสถานการณ์การปนเปื้อนในระบบนิเวศไทยรุนแรงกว่าที่เคยประเมินไว้ นอกจากนี้ยังพบความผันแปรตามฤดูกาล โดยความหนาแน่นของไมโครพลาสติกในน้ำจะเพิ่มสูงในฤดูฝน ขณะที่ในสัตว์น้ำบางชนิดเช่น ปลูแสม จะพบปริมาณการปนเปื้อนสูงสุดในช่วงฤดูแล้งอย่างมีนัยสำคัญ

---

ผลการวิจัยชุดนี้ยังสะท้อนถึงปัญหาเชิงโครงสร้างด้านการจัดการขยะที่ยังรากลึกในสังคมไทย ดร.วิจารณ์ สิมาฉายา ผู้อำนวยการมูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย ชี้ว่า ประเทศไทยมีขยะมูลฝอยสูงถึง 27.2 ล้านตันต่อปี หรือเฉลี่ย 1.2 กิโลกรัม/คน/วัน แต่ขาดการคัดแยกตั้งแต่ต้นทางที่เข้มงวด ทำให้ขยะพลาสติกหลุดรอดลงสู่แหล่งน้ำ แยกตัวเป็นไมโครพลาสติก และย้อนกลับเข้าสู่ห่วงโซ่อาหารของมนุษย์ในที่สุด



## ใช้ “พลาสติก” มาก แต่ยังไม่ตระหนักภัย “ไมโครพลาสติก”

ผศ.ดร.สตรีไทย พุ่มไม้ นักวิจัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เผยว่า จากการวิจัยพบช่องว่างด้านความรู้ของประชาชน แม้จะมีการใช้พลาสติกในชีวิตประจำวันอย่างมหาศาล แต่คนส่วนใหญ่กลับมีความรู้เกี่ยวกับไมโครพลาสติกในระดับต่ำ ไม่สามารถระบุแหล่งกำเนิดได้อย่างชัดเจน และไม่ตระหนักถึงภัยเงียบที่แฝงมากับการอุปโภคบริโภค ซึ่งถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญอย่างยิ่งในระยะยาว

จากภาพสะท้อนของปัญหาความหย่อนยานในการจัดการพลาสติก ได้ทำให้เกิดผลกระทบลูกโซ่ที่รุนแรง และเป็นวงกว้าง วิกฤตการณ์นี้ไม่เพียงแต่สร้างความเสื่อมโทรมต่อระบบนิเวศทางน้ำ แต่ยังส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหาร (Food Security) และเศรษฐกิจชุมชน

---

เมื่อสัตว์น้ำเศรษฐกิจปนเปื้อนไมโครพลาสติก ย่อมส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นของผู้บริโภคและกระทบต่อวิถีชีวิตประมงพื้นบ้าน ยิ่งไปกว่านั้น ในมิติด้านสาธารณสุข การสะสมของอนุภาคพลาสติกและสารเคมีอันตรายในร่างกายมนุษย์อย่างต่อเนื่องจะกลายเป็นตัวเร่งให้เกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรัง ซึ่งผลลัพธ์ที่จะตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้คือ การสูญเสียผลิตภาพของประชากรและภาระค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขของประเทศที่จะพุ่งสูงขึ้นอย่างมหาศาล

ขณะที่ **ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม รองผู้จัดการ สสส.** กล่าวว่า **สสส.** ให้ความสำคัญกับแนวคิดการป้องกันก่อนเกิดโรค มุ่งผลักดันให้ผลวิจัยที่ชี้ให้เห็นถึงปัญหาเชิงโครงสร้างและผลกระทบที่รุนแรงนี้ กลายเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายระดับชาติที่นำไปปฏิบัติได้จริง เพื่อเร่งสร้างระบบเฝ้าระวังความเสี่ยงทางสุขภาพและยกระดับการจัดการขยะพลาสติกอย่างเป็นระบบ ซึ่งถือเป็นการปกป้องคนไทยจากปัญหาที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ก่อนที่สถานการณ์จะลุกลามและสะสมจนเกินกว่าจะแก้ไขได้ทัน

# T "ไมโครพลาสติก"

## ภัยเงียบคนไทย

\*สำรวจของเสียจากกลุ่มตัวอย่าง 40 คน จาก 4 ตำบล  
ลุ่มน้ำบางปะกง เส้นทางพิศพาขยะพลาสติกสู่ทะเล

คน 85% พบใน ปัสสาวะ

**PAA (21%)**  
เช่น ในยาสีฟัน

**PE (19%)**  
เช่น กล่องนม

**PES (32%)**  
เช่น ขวดน้ำดื่ม PET

**PP (19%)**  
เช่น ฝาขวด



EAA 4% PVC 2% EVA 1% PVS 1% PTEF 1%

คน 87.5% พบใน อุจจาระ

**MAH Copolymer (12%)**  
ใช้ประสานพลาสติก

**PP (14%)**  
เช่น ฝาขวด

**PES (63%)**  
เช่น ขวดน้ำดื่ม PET



PE 5% EAA 4% PS 2%

\* ส่วนใหญ่เป็นชนิดที่เกิดจากการแตกหักของขยะพลาสติก

\* ปัจจุบันไม่มีค่ามาตรฐานความปลอดภัยที่ชัดเจน เกิดความกังวลถึงความเสี่ยงมะเร็งและระบบประสาท

\* สะท้อนปัญหาจัดการขยะพลาสติก โดยไทยมีขยะมูลฝอย 1.2 กก./คน/วัน

