

# HappyLife

 กรุงเทพมหานคร

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

## Sharing Happiness

'สุข + สำเร็จ' อย่างมือโปร!

 Mind  
health  
balance  
work 

**Strong ตลอดปี!**  
รวมวิธีการจัดการชีวิตให้บาลานซ์

**วันเดียวเที่ยวครบรส**  
สัมผัสเสน่ห์ของ สุขุมปราการ

**10 ข้อควรทำ**  
เพิ่มรายได้-ขยายโอกาส

คุณ  
เตรียมพร้อม  
แค่ไหน?  
เพื่ออนาคต  
การศึกษาของลูก



เพื่อการศึกษาศึกษา 10/5

แผนการออมพร้อมความคุ้มครองรอบด้าน

เพราะการศึกษาของลูกมีค่าใช้จ่าย คุณจึงทุ่มเททำงาน เกือบอม และคุณจะไม่เสี่ยงไม่ได้

เตรียมอนาคตการศึกษาให้ลูก ด้วย แผนบีแอลเอ พร้อมชีวิต ออมพร้อมความคุ้มครองรอบด้าน **คุ้มค่ากว่า**

**ได้** มีเงินออมพร้อมผลประโยชน์รวม 120% ของเบี้ยชีวิตที่ชำระแล้วเมื่อครบสัญญา

**ได้** ความคุ้มครองรวมสูงสุด 300% ของทุนประกัน ตลอด 10 ปี

- ✓ ชำระเบี้ยเพียง 5 ปี คุ้มครองยาวถึง 10 ปี
- ✓ คุ้มครอง 50 โรคร้ายแรง ทุพพลภาพถาวรสิ้นเชิง และการเสียชีวิต
- ✓ บริษัทชำระเบี้ยต่อให้ เมื่อไม่สามารถชำระเบี้ยต่อได้\*
- ✓ สมัครง่าย ไม่ต้องตรวจสุขภาพ\*\*



มั่นใจพร้อมชีวิต... ติดต่อตัวแทนประกันชีวิตและที่ปรึกษาการเงิน

โทร. 0 2777 8888 [www.bangkoklife.com](http://www.bangkoklife.com)



**กรุงเทพประกันชีวิต**  
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

\* บริษัทฯ ชำระเบี้ยแทนกรณีทุพพลภาพถาวรสิ้นเชิง หรือ เจ็บป่วยด้วย 1 ใน 50 โรคร้ายแรง ตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ในกรมธรรม์

\*\* การตรวจสอบสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งในการพิจารณารับประกันภัย ไม่รับประกันรายละเอียดยกเว้นเงื่อนไขกรมธรรม์



## ปีนี้จึงเป็นปีที่มี 366 วัน วันอีก 1 วันที่เพิ่มขึ้น เท่ากับเราทุกคนมีโอกาสเพิ่มขึ้นในปี 2559



ปี 2559 เป็นปีอธิกสุรทิน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายของอธิกสุรทิน ไว้ว่า “วันที่เพิ่มขึ้นในปีสุริยคติ คือในปีนั้นเพิ่มวันเข้าในเดือนกุมภาพันธ์อีกวันหนึ่ง เป็น 29 วัน” ปีนี้จึงเป็นปีที่มี 366 วัน วันอีก 1 วันที่เพิ่มขึ้นเท่ากับเราทุกคนมีโอกาสเพิ่มขึ้นในปี 2559 สำหรับคนที่ยังอยู่ในช่วงเรียน ก็คือโอกาสเราจะสามารถเรียนรู้ได้มากขึ้นอีก 1 วัน สำหรับคนที่อยู่ในช่วงหารายได้ ก็คือโอกาสที่เพิ่มขึ้นในการหารายได้ และยังเป็นโอกาสในการเก็บออมเพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้ 1 วันที่เพิ่มขึ้นยังเป็นโอกาสที่เพิ่มขึ้นที่พวกเขาจะสามารถแบ่งปันสิ่งดีๆ หรือความสุขให้กับคนอื่น ๆ ได้มากขึ้นเช่นกัน

ช่วงต้นปี 2559 นี้ **กรุงเทพประกันชีวิต** จะนำความสุขและโอกาสที่ทุกๆ ท่านร่วมกันแบ่งปันผ่านกิจกรรมต่างๆ และของที่ระลึกในโครงการ Share For Change “ปันโอกาส เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า” ไปมอบให้กับน้องๆ ในมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ โดยการบูรณะโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ และส่งต่อโอกาสให้น้องๆ ผู้พิการทางสายตาได้วาดฝันกับการ์ดอวอร์ดใหม่ ให้น้องๆ ได้มีโอกาสเรียนรู้ทัดเทียมกับคนอื่น ๆ ในสังคม

ผมขอเป็นตัวแทนของชาว **กรุงเทพประกันชีวิต** และน้องๆ จากโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ กล่าวขอบคุณทุกๆ ท่านที่ได้ร่วมแบ่งปันความสุขเพื่อผู้ด้อยโอกาส และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกๆ ท่านจะได้รับความสุขและสิ่งดีๆ ยิงๆ ขึ้น ตลอดปี 2559 นี้ครับ

**ไชย ไสกุลพานิช**

กรรมการผู้จัดการใหญ่

### เจ้าของ

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)  
23/115-121 รอยัลชิตตี้เวนิว ถนนพระราม 9  
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310  
โทร. 0 2777 8888  
โทรสาร 0 2777 8899  
www.bangkoklife.com

### กองบรรณาธิการ

ส่วนบริหารลูกค้าสัมพันธ์ ฝ่ายการตลาด  
โทร. 0 2777 8577-8  
โทรสาร 0 2777 8538  
อีเมลล์ : crm.happylife@bangkoklife.com

### ออกแบบ

บริษัท สลัด จำกัด

### HappyLife

วารสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการ  
แก้ลูกค้า ตัวแทน เจ้าหน้าที่ ผู้บริหาร และ  
พันธมิตรของบริษัท บทความและรูปภาพใน  
วารสาร **HappyLife** สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย  
การนำบทความหรือรูปภาพในวารสารไป  
เผยแพร่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์  
อักษรจากบริษัทเท่านั้น

# เอเชียตะวันออก เข้าสู่สังคมสูงวัยเร็วที่สุด

เวลานี้หันไปทางไหนมักได้ยินคำว่า “สังคมสูงวัย” ซึ่งประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สถานการณ์นี้และรัฐบาลก็เห็นความสำคัญจึงประกาศดำเนินนโยบายต่างๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยประมาณการว่า ปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ คือในประชากร 5 คน จะมีผู้สูงอายุ 1 คน และผู้สูงอายุจะกลายเป็นฐานกว้างของพีระมิด จากเดิมที่ฐานกว้างคือเด็กและเยาวชน

ไม่เฉพาะประเทศไทย แต่ทั่วโลกพบสถานการณ์เดียวกัน ปัจจุบันทั่วโลกมีประชากรที่อายุเกิน 65 ปีมากกว่า 211 ล้านคน ซึ่งรายงานจากธนาคารโลกระบุว่า เอเชียตะวันออกเข้าสู่สังคมสูงวัยเร็วที่สุด และมี



ประชากรผู้สูงอายุจำนวนมากที่สุดด้วย คือจำนวน 36% ซึ่งมีผลต่อสังคมและเศรษฐกิจ ประเทศที่เคยร่ำรวยและมีแรงงานจำนวนมากจะพบปัญหาขาดแคลนแรงงาน ภาครัฐของประเทศในเอเชียตะวันออกไม่ว่าจะเป็นจีน เกาหลี ญี่ปุ่น ซึ่งขณะนี้เป็นผู้ผลิต

สำคัญของโลกจึงต้องปฏิรูปประเทศกันขนานใหญ่ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต ไม่ให้เผชิญกับแรงกดดันทางสังคมและเศรษฐกิจในอนาคต

ที่มา : <http://thaipublica.org>



## UN คาดเศรษฐกิจโลกปีนี้จะขยายตัวเพียง 2.9%

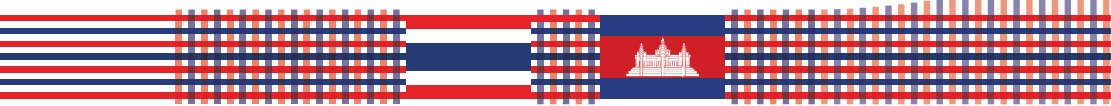
ทุกครั้งที่ปฏิทินเดินทางมาถึงท้ายเล่ม และจะเข้าสู่ปฏิทินเล่มใหม่ก็มักมีบทวิเคราะห์แนวโน้มเศรษฐกิจจากสำนักงานและสถาบันต่างๆ ซึ่งสิ่งที่องค์กรธุรกิจรวมถึงนักลงทุน หรือแม้แต่พนักงานเงินเดือนไม่อยากจะยินคือภาวะเศรษฐกิจที่ไม่ดี

สำหรับปีนี้ องค์กรสหประชาชาติ (United Nations: UN) ได้จัดทำรายงานสถานการณ์และแนวโน้มเศรษฐกิจโลก (World Economic Situation and Prospects) ประจำปี 2559 ระบุว่าเศรษฐกิจโลกมีแนวโน้มขยายตัวเพียง 2.9% และคาดว่าในปี 2560 เศรษฐกิจจะขยายตัวเพียง 3.2% โดยมีสาเหตุมาจากความผันผวนหลายประการ อาทิ ราคาน้ำมัน การชะลอตัวทางเศรษฐกิจของประเทศผู้นำ เช่น จีน รวมถึงการประกาศขึ้นราคาคอเบียร์ของธนาคารกลางสหรัฐ

แต่ไม่ว่าเศรษฐกิจจะเป็นอย่างไร สำหรับผู้ที่มีการวางแผนชีวิต มีการกระจายการออม การลงทุนในรูปแบบต่างๆ ก็จะทำให้ผ่านได้ทุกสถานการณ์ และสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยเตรียมการในเรื่องนี้ ภาวะเศรษฐกิจที่ผันผวนก็จะช่วยเร่งเร้าให้ศึกษาและวางแผนการเงินมากขึ้น

ที่มา : [www.bangkokbiznews.com](http://www.bangkokbiznews.com)

# ท็อปไทย-กัมพูชา หนุนมูลค่าเศรษฐกิจชายแดนเพิ่มสูง



หากไม่นับประเด็นอ่อนไหวเกี่ยวกับปราสาทเขาพระวิหารแล้ว ประชาชนชายแดนของสองประเทศมีการติดต่อสัมพันธ์การค้ากันมาช้านาน สินค้าอุปโภคบริโภคของไทยมากมายหลายรายการเป็นแบรนด์ในดวงใจของชาวกัมพูชา

มีการประเมินมูลค่าการค้าชายแดนด่านถาวรอำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว ซึ่งนับว่าเป็นการค้าชายแดนสำคัญอันดับ 2 รองจากด่านถาวรอำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ว่ามีมูลค่าไม่ต่ำกว่า 5 หมื่นล้านบาท และคาดว่าหลังเปิดเสรีประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community: AEC) มูลค่าจะเพิ่มสูงเป็นแสนล้านบาท

โดยหน่วยงานต่างๆ ทั้งสองประเทศก็หมั่นจัดกิจกรรมส่งเสริม และล่าสุดกรมการพัฒนาชุมชนได้จัดสรรงบเพื่อจัดทำโครงการจัดแสดงและจำหน่ายผลิตภัณฑ์โอท็อปสามผลิตภัณฑ์สองแผ่นดินไทย-กัมพูชา ประจำปีงบประมาณ 2559 เพื่อให้กลุ่มผู้ผลิต ผู้ประกอบการโอท็อป ได้เผยแพร่แลกเปลี่ยน และเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับประเทศเพื่อนบ้าน เพิ่มช่องทางการจำหน่าย เพิ่มรายได้ให้กับชุมชน สร้างความสัมพันธ์อันดีงาม ความสามัคคีระหว่างกัน ซึ่งปีที่แล้วก็ได้มีการจัดงานในลักษณะเดียวกันนี้ที่สนามกีฬากลางจังหวัดพระวิหาร ราชอาณาจักรกัมพูชา

ที่มา : [www.posttoday.com](http://www.posttoday.com)

# 10 ข้อควรทำ

## “เพื่อเพิ่มรายได้และโอกาสในชีวิต”

อย่าเชื่อ...ถ้าใครบอกว่า “เงินไม่สำคัญ” แต่จะดำเนินอย่างไรให้เราเป็นฝ่ายบริหารจัดการเงินเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่ใช่เงินเป็นฝ่ายจัดการเรา

คุณภาววิทย์ กลิ่นประทุม ที่ปรึกษาการลงทุนบริษัทหลักทรัพย์บัวหลวงได้ให้หลักการ 10 ข้อสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่ม “รายได้” และ “โอกาส” ในชีวิต

**1** **ประสบการณ์สำคัญกว่าความรู้**  
ดังนั้นจงหมั่นเพิ่มพูนประสบการณ์ ด้วยการลงมือทำสิ่งต่างๆ



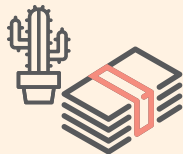
**2** **หมั่นออกกำลังกาย**  
เพื่อเปิดหูเปิดตา และรู้จักแบ่งปันประสบการณ์



**3** **อย่าเลิกค้นหา “งาน” ที่อยากทำจริงๆ**  
เพราะนั่นคือคุณค่าในชีวิต



**4** **คนฉลาดสามารถเปลี่ยนงานอดิเรกให้เป็นเงินได้**



**5** **การสะสมอะไรบางอย่างสม่ำเสมอ**  
ทำให้เกิดความเชี่ยวชาญ



**6** **อย่าทำงานสบาย**  
เพราะงานที่ยากต่างหากที่จะทำให้เราเติบโต



**7** **ลองอ่านหนังสือที่ไม่คิดจะอ่าน**  
เพื่อเปิดรับความคิดใหม่ๆ



**8** **ความรู้ที่ดีที่สุดอาจไม่ได้อยู่ในจุดที่เราอยู่**  
ดังนั้นจงหมั่นเปิดรับความรู้จากหลากหลายแหล่ง



**9** **เงินไม่ได้วิ่งเข้าหาคนทำงานหนัก แต่วิ่งเข้าหาคนที่สร้างสรรค์**



**10** **ทำให้นายคุณเจริญ**  
แล้วชีวิตคุณจะเจริญไปด้วยอย่างแน่นอน



ที่มา : [www.posttoday.com](http://www.posttoday.com)

B

“อนาคตอยู่ในอ้อมมือของผู้ที่รู้จักเตรียมพร้อมในวันนี้”

มัลคอลิม เอ็กซ์ บัณฑิตรณรงค์เพื่อสิทธิมนุษยชน





สุข...แบ่งปัน



ชีวิต **STRONG!** ต้องสุข + สำเร็จรอบด้าน

Mind  
health  
Balance  
Work

เพราะชีวิตไม่ได้มีด้านเดียว ดังนั้นเมื่อพูดถึง “ชีวิตที่สำเร็จ” จึงไม่อาจกินความได้เฉพาะ  
การงานรุ่งเรือง การเงินรุ่งโรจน์

หากลองสังเกตดีๆ จะพบว่า คนที่ประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง ก็คือคนที่สามารถบริหารจัดการเรื่องสำคัญๆ  
ในชีวิตได้อย่างลงตัว ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง รวมถึงการใช้ชีวิต หรือ  
ที่เรียกว่า Work-life Balance ยิ่งในภาวะสังคมและสภาพเศรษฐกิจที่ทำให้ทุกคนอยู่ยากขึ้นอย่างทุกวันนี้ เรายิ่ง  
ต้องเตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับทุกเรื่องในชีวิตได้อย่าง Strong! Strong! และ Strong! เพราะนั่นหมายถึง “ชีวิต  
ที่มีความสุขมากกว่า” **HappyLife** ฉบับแรกของปี 2559 จึงขอแบ่งปันเรื่องราวและเคล็ดลับที่จะทำให้คุณประสบความสำเร็จรอบด้าน  
อันนำไปสู่ความสุขที่มากกว่าอย่างแท้จริง

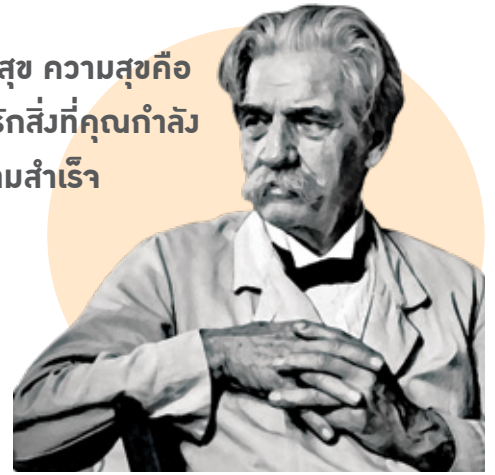
อ้อ! แล้วย่าลืมนำข้อมูลต่อไปนี้แบ่งปันคนที่คุณรัก เพื่อที่เราจะได้มีชีวิตที่มีความสุขมากกว่าด้วยกัน :)

# ความสำเร็จ VS ความสุข

ความสำเร็จในนิยามของแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับเป้าหมายที่วาดไว้ บ้างสำเร็จเมื่อมีครอบครัวอบอุ่น บ้างสำเร็จเมื่อก้าวถึงจุดสูงสุดของหน้าที่การงาน บ้างสำเร็จเมื่อมีชื่อเสียงโด่งดัง บ้างสำเร็จเมื่อรวยร้อยล้าน และยังมีคนอีกจำนวนมากเชื่อว่าเมื่อสำเร็จแล้วความสุขก็จะตามมา

แต่ในความเป็นจริงความสำเร็จจะไม่มีความสุขเลย ถ้าไม่มีความสุขเป็นฐานรากยืนพื้นอยู่ในชีวิต ในหนังสือ The Happiness Advantage ของฌอน อาซอร์ อาจารย์มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พูดถึงการทดลองใน 42 ประเทศ ที่พิสูจน์ว่าแท้จริง “ความสุขนั้นมาก่อนความสำเร็จ” โดยนักธุรกิจที่มีความสุข

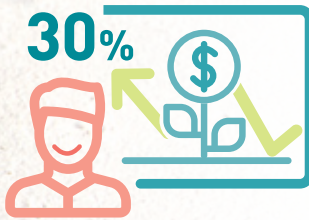
ความสำเร็จไม่ใช่กุญแจสู่ความสุข ความสุขคือกุญแจแห่งความสำเร็จ ถ้าคุณรักสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ คุณจะพบกับความสำเร็จ



อัลเบิร์ต ชไวทเซอร์  
นายแพทย์ชาวเยอรมัน เจ้าของรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ ประจำปี 1952

ทำกำไรได้มากกว่าพวกอมทุกข์ถึง 30% นักเรียนที่มีความสุข สอบได้คะแนนดีกว่าคนอื่น 3 เท่า แม้แต่หมอที่มีความสุข ก็วินิจฉัยโรคได้แม่นยำมากกว่า ดังนั้นถ้าเราเปลี่ยนมุมมองของความสุขและความสำเร็จเสียใหม่ เราย่อมเปลี่ยนผลลัพธ์ของสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้นได้ นำไปสู่การเป็นคนที่มั่งคั่งมีความสุขและความสำเร็จ

ความสุขมาก่อนความสำเร็จ



นักธุรกิจที่มีความสุขทำกำไรมากกว่าพวกอมทุกข์ 30%



นักเรียนที่มีความสุขสอบได้คะแนนดีกว่าคนอื่น 3 เท่า



## สุขแบบมือโปร ชีวิตรอบด้านจัดการได้หมด

พศ.ดร.ศิริภัสสรณ์ วงศ์ทองดี อาจารย์คณะรัฐศาสตร์ จุฬาฯ ผู้เขียนหนังสือการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ให้นิยามของ Work-life Balance หรือ Work-life Effectiveness เอาไว้ดังนี้ สมดุลยภาพระหว่างชีวิตกับงาน หมายถึง “การกำหนดเวลาในการดำเนินชีวิตให้มีสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับงาน

ครอบครัว สังคม และตนเอง” ซึ่งการสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับงานได้จะช่วยให้เกิดความอยู่ดีกินดี มีสุขภาพะในชีวิต และผลักดันให้เกิดความสำเร็จในที่สุด ชีวิตที่สำเร็จจึงไม่เพียงพุ่งเป้าไปทำงานดีเงินเด่นเท่านั้น แต่ยังคงดูกันยาวๆ ถึงสมดุลในทุกด้านดังนี้

### สุขภาพกายแข็งแรง & สุขภาพใจเข้มแข็ง

ข้อมูลจากการสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าคนวัยทำงานมีพฤติกรรมเสี่ยงหลายเรื่องในการดูแลสุขภาพ เริ่มตั้งแต่คนในวัยทำงานบริโภคอาหารหลักครบทั้ง 3 มื้อน้อยกว่าวัยอื่นๆ อย่างชัดเจน และคนในวัยนี้มีเพียง 1 ใน 5 เท่านั้นที่ออกกำลังกาย อีกทั้งยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพคือดื่มสุราและสูบบุหรี่มากกว่าวัยอื่น

สุขภาพดีซื้อไม่ได้ด้วยเงิน ดังนั้น ไม่ว่าจะโหมงานหนักแค่ไหน ก็ต้องไม่ละเลยเรื่องดูแลสุขภาพตัวเองอย่างถูกวิธี ตั้งแต่การออกกำลังกาย

รับประทานอาหาร พักผ่อนให้พอเพียง พยายามลด ละ เลิกสิ่งที่เป็นพิษสุขภาพ ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าพร้อมดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงหมั่นตรวจร่างกายเพื่อกันไว้ดีกว่าแก้ เพราะสุดท้ายหากเราประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แต่สุขภาพทรุดโทรมต้องล้มหมอนนอนเสื่อ ความสุขในชีวิตก็คงไม่เกิดขึ้นอยู่ดี

ถึงตรงนี้ สำหรับคนที่ยังไม่เห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพประจำปี HappyLife ได้นำบทความดีๆ จากคุณหมอมาฝากกันในหน้าถัดไป

สุขภาพดี ตามที่องค์กรอนามัยโลกให้ความหมายไว้ครอบคลุมทั้ง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

# ความสำคัญของการตรวจสุขภาพ

โดย พญ.วาสนา ลือประสิทธิ์สกุล ผู้บริหารศูนย์บริการการแพทย์ บมจ. กรุงเทพประกันชีวิต



มีความจริงอยู่อย่างหนึ่งที่พวกเราต้องรู้ สิ่งนั้นคือสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่ **สังคมผู้สูงอายุ** และแน่นอนว่าเป็นความปรารถนาสูงสุดของคนทุกผู้ทุกวัย ไม่มีใครอยากอยู่แบบ “สามวันดี สี่วันไข้” จริงไหมคะ? งั้นทำไงดี มีทางช่วยมั๊ย.. มีคำตอบค่ะ **หมั่นตรวจสุขภาพประจำปี** ล่ะ “ในการศึก รู้เขารู้เรา รบร้อยครั้งชนะ

ร้อยครั้ง” เเฉเช่นกับโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าเราไม่มีความรู้ตักหน้าตักหลัง สมมติฐานการเกิดโรคนั้น โรคนั้น โรคไหน โฉนเลยเราจะป้องกันไม่ให้โรคร้ายมากล้ำกรายเราได้

นอกจากนี้แล้วโรคที่อุปถิตติดอันดับเพชรฆาต เพราะพบมากเหลือเกิน ได้แก่ เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง สุดท้ายก็รวมตัวกัน ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ (โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ซึ่งครึ่งหนึ่งของคนไข้ เสียชีวิตก่อนมาพบแพทย์), โรคอัมพฤกษ์ และ อัมพาต น่ากลัวจริงๆ ไข้ไหมคะ ซึ่งถ้าเราไล่ล่าหาสาเหตุก็น่าเจ็บใจยิ่งนัก เพราะเกิดจากการกินไม่เลือกของเราเองทำให้อ้วนลงพุง นอกจากนี้ยังชี้เกียจออกกำลังอีกด้วย ข้ออ้างสารพัดจะยกโขยงมาสาธยาย...ยังคงยังมีอีกโรคหนึ่ง ซึ่งโลกยุคสื่อสารไร้พรมแดนถกถกกันมากคืออะไรรู้ไหมคะ? โรคอะไรจะโรคร้ายที่เกี่ยวไล่ล่าชีวิตมนุษย์เป็นว่าเล่น

ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้สรุปง่าย ๆ เกิดจาก

ปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมเป็นพิษรวมตัวกันเป็นบ่อเกิดของโรคที่พรั้าพรรณนามาข้างต้น แต่การตรวจสุขภาพช่วยได้ค่ะ ช่วยวินิจฉัยโรคตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ถ้ายังเป็นไม่มากการรักษาด้วยประสิทธิภาพของการแพทย์ที่เลิศล้ำในยุคนี้ จะช่วยให้โรคหายได้ หรือถ้าโรคเพิ่งเริ่มเป็นในระยะแรก เราหาสาเหตุต้นตอ ไม่ว่าจะเกิดจากพฤติกรรมการกินไม่เลือก ใช้ร่างกายอย่างกับรถยนต์วิ่งปีละสองแสนกิโลเมตร แล้วคิดว่ามีอะไหล่เปลี่ยน แพทย์ผู้รู้จะได้อธิบายไขข้อปริศนาทั้งหมดให้ ท่านก็สามารถไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขเสีย ชีวิตก็จะเข้ากับสุขภาพที่ดีที่ว่า “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ”

อย่าลืมนะคะว่า **สุขภาพดี ไม่มีพรีละ** ต้องหาซื้อได้ด้วยความรู้และต้องตรวจสุขภาพนะค่ะ ด้วยความรักและห่วงใยจาก **กรุงเทพประกันชีวิต** อบอุ่น ให้คุณมั่นใจจะ

## ความสัมพันธ์อันแข็งแกร่ง

เพราะเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวบนโลกใบนี้ การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นและจัดการกับความสัมพันธ์ได้ดีจึงเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จในชีวิต โดย “คนรอบข้าง” นั้นกินความรวมทั้งครอบครัว เพื่อนฝูง พ่อแม่ คู่ชีวิต (สามีหรือภรรยา)

แต่กระนั้นก็ได้หมายความว่า คนโสด หรือไม่มีครอบครัวของตัวเองจะไม่ถูกจัดอยู่ในข่าย “คนสำเร็จ” เพราะตราบดีที่คุณมีความสุขกับการเป็นโสด เมื่อนั้นคุณก็สามารถสำเร็จกับชีวิตได้ในวิถีที่ตนเองได้เลือกแล้ว และอย่าลืมนะว่าถึงอย่างไรคนโสดก็ต้องมีเพื่อน มีคนในครอบครัวที่ต้องดูแลไม่ต่างกัน นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเยล สหรัฐอเมริกา

ยืนยันว่าความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างจะช่วยให้เรามีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง ทั้งยังช่วยให้มีอายุยืนขึ้นอีกด้วย ซึ่งวิธีง่ายๆ ที่จะช่วยกระชับความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนสำคัญของชีวิตให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ประกอบด้วย **หมั่นแสดงความรักกับคนในครอบครัว** อย่าอายที่จะกอด หอมแก้ม บอกรัก **ใช้เวลาร่วมกับครอบครัว** อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เช่น กินอาหารค่ำ ดูทีวีด้วยกัน **หาเวลาออกไปเที่ยวกับเพื่อนหรือคนรักในวันหยุด แสดงความเปิดเผยจริงใจ** ด้วยการเล่าความลับหรือเรื่องอึดอัดไม่สบายใจให้คนรู้ใจหรือเพื่อนสนิทฟัง และท้ายที่สุดต้องกล้าที่จะ **ขอโทษอย่างจริงใจเมื่อทำผิด**

ความสัมพันธ์จะดำเนินไปด้วยดี หากคุณรู้จักชื่นชมสิ่งที่คุณประทับใจบ้าง ไม่ใช่เพียงแค่การบ่น ดุด่า หรือตำหนิ

- จากหนังสือ THE SECRET -



## 10 ตัวอย่าง วิธีสร้างสมดุลระหว่างใจ กาย และจิตวิญญาณ

สำหรับคนที่รู้สึกวุ่นวายทางใจอาจยังไม่กล้าแรงแฝง ไม่ต้องกังวล เรื่องของจิตเป็นสิ่งที่สามารถฝึกกันได้ โดยขอแนะนำ 10 ลิสต์ที่อยากให้คุณจัดไว้ในกิจกรรมประจำวัน เพื่อช่วยปรับสมดุลระหว่างใจ กาย และจิตวิญญาณ



ออกกำลังกาย



แสดงความชื่นชมยินดี



นอนหลับให้เต็มอิ่ม



ทำสมาธิวันละครั้ง



เดินตักดินชะล้าง



กินอาหารออร์แกนิก



ยิ้มให้มากขึ้น



ใช้เวลาอยู่กับคนที่เรารักให้มากขึ้น



ทำในสิ่งที่รัก



หายใจเข้าลึกๆ



# เคล็ดลับความสำเร็จ เพื่อมีความสุขทุกด้านกับชีวิต

ถึงตรงนี้อาจพอเห็นภาพชัดขึ้นบ้างแล้วว่า แท้จริงนั้นการที่จะประสบความสำเร็จและจัดการกับทุกเรื่องราวรอบด้านได้อย่าง Strong สุดๆ ไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่คิด อันที่จริงต้องถือเป็นโชคดีมากด้วยซ้ำที่เราอยู่ในยุคโซเชียลเน็ตเวิร์กที่แข็งแรง จึงมีโอกาสได้รับรู้และร่วมแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ดีๆ จากคนเก่งๆ ทั่วโลก เพราะหนึ่งในวิธีที่จะช่วยให้เราก้าวสู่เป้าหมายได้เร็วคือการดูตัวอย่างจากคนที่สำเร็จแล้ว และนี่คือ 6 เคล็ดลับที่ประมวลได้จาก “คนสำเร็จ” ในระดับโลกต้องจารึก!

## 6 เคล็ดลับสู่ความสำเร็จในชีวิต จากเหล่า ‘คนสำเร็จ’ ที่สุดในโลก



**1. กิดใหญ่ :** ไมเคิลแองเจโล บัณวารอดติ ศิลปินเรอเน-ซองส์ผู้ยิ่งใหญ่ บอกเราว่า หายนะแท้จริงของคนเราไม่ได้อยู่ที่หวังสูงเกินไปแล้วล้มเหลวอย่างรวดเร็ว แต่อยู่ที่การตั้งเป้าต่ำเกินไป แล้วไปไม่ได้แค่จุดนั้นต่างหาก



**2. หาให้เจอว่าจะอะไรคือสิ่งที่คุณรัก :** โอปราห์ วินฟรีย์ พิธีกรหญิงชื่อดังซึ่งทางสว่างให้เรา รู้ตัวว่า ถ้าเมื่อไรเจองานที่ยังไงก็อยากทำไม่ได้ค่าจ้าง แสดงว่าคุณมาถูกทางแล้ว



**3. รู้ว่าจะบาลานซ์ชีวิตตัวเองยังไง :** พิล ไนท์ CEO แห่ง Nike บอกว่า ในชีวิตการทำงานและธุรกิจเราต้องเจอการพาดพิงกันเสมอระหว่างความสงบสุขและความสับสนวุ่นวาย แต่ถ้าเรารู้วิธีที่จะรับมือกับมัน นั่นแหละคือกุญแจสู่ความสำเร็จ



**4. อย่างกลัวความล้มเหลว :** เฮนรี ฟอร์ด เอ่ยวาจาให้กำลังใจไว้ว่า ความล้มเหลวคือโอกาสให้เราได้เริ่มต้นใหม่อีกครั้งอย่างชาญฉลาดขึ้น



**5. จงลงมือทำ :** ลีโอนาร์โด ดา วินชี ตั้งข้อสังเกตว่า ผู้คนที่ประสบความสำเร็จนั้น น้อยมากที่จะนั่งอยู่กับที่เฉยๆ โดยมากพวกเขาหมกเป็นฝ่ายก้าวออกไป แล้วลงมือทำสิ่งนั้นจนสำเร็จ



**6. ถ้าพอที่จะทำตามสัญชาตญาณ :** สตีฟ จ๊อบส์ พิสูจน์มาแล้วจึงยืนยัน ให้กล้าทำตามหัวใจ และสัญชาตญาณตัวเอง เพราะเราเองก็รู้ดีอยู่แล้วว่าแท้จริงต้องการเป็นอะไร

ท้ายที่สุด เมื่อเราทำตามเป้าหมายได้สำเร็จรอบด้าน ความมั่งคั่งย่อมตามมาเอง ซึ่งเมื่อถึงตอนนั้นก็เป็นที่หมายที่หมายของเราอีกเช่นกัน ที่จะต้องดูแลสถานภาพทางการเงินให้มั่นคงอย่างยั่งยืน **B**



## CHECKLIST คุณประสบความสำเร็จแล้ว...แค่ไม่รู้ตัว!

เอาเข้าจริงแล้วคุณอาจจะประสบความสำเร็จแล้ว เพียงแต่ยังไม่รู้ตัว และนี่คือ 10 ตัวอย่างสัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณประสบความสำเร็จในชีวิตแล้ว

- ..... 1. คุณกับคู่รักทะเลาะกันน้อยกว่าที่เคยเป็น (เมื่อเทียบกับหลายปีก่อน)
- ..... 2. คุณไม่ต้องมีเงินมากมาย แต่คุณก็สามารถมีชีวิตที่ “ร่ำรวย” ได้
- ..... 3. คุณมีที่อยู่ที่เป็น “บ้าน” อย่างแท้จริงในความรู้สึก
- ..... 4. คุณยกระดับมาตรฐานของตัวเองให้สูงขึ้นเรื่อยๆ เพื่อเพิ่มโอกาสพัฒนาความสามารถอยู่เสมอ
- ..... 5. คุณมีช่วงเวลาดีๆ ให้ได้ชื่นชมเวลามองตัวเองในกระจก รู้สึกว่าชีวิตตัวเองดีดี โดยไม่ต้องรอให้คนอื่นมาตัดสิน
- ..... 6. คุณเรียนรู้และยอมรับได้ว่าความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาตัวเอง
- ..... 7. คุณมีคนที่คุณคอยสนับสนุนในทุกๆ เรื่อง (ทรัพย์สินในชีวิตที่มีค่ายิ่งกว่าเงินทองก็คือกัลยาณมิตร)
- ..... 8. คุณรับได้กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ และกล้าที่จะลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงแทนที่จะทนอยู่กับสิ่งที่คุณรับไม่ได้
- ..... 9. คุณยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น
- ..... 10. คุณยอมปล่อยให้ตัวเองมีความรู้สึกยินดียินดีร้ายกับเรื่องต่างๆ และพร้อมจะแชร์กับคนอื่นเพื่อให้เห็นแง่จริงของชีวิต



ที่มาข้อมูล :

• www.mindbodygreen.com • www.lifehack.org • www.nuttaputch.com • www.dreamworkteam.com • http://ptc.icphysics.com • www.siamhealth.net  
• ดร.พลุ เตชะรินทร์ www.bangkokbiznews.com • healthmplease.com • www.facebook.com/SwitchPublishing • สำนักงานสถิติแห่งชาติ

# ประกัน คุ้มครองสูงวัย รับมือกับโรคร้ายอย่างมีความสุข

‘โรคร้ายไข้เจ็บ’ เป็นหนึ่งในสิ่งที่เราทุกคนมีโอกาสจะต้องเผชิญอย่างยากที่จะหลีกเลี่ยงได้ ที่สำคัญ...ยิ่งอายุมากขึ้น ความเสี่ยงกับโรคร้ายก็สูงขึ้น นี่จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราเองและบุคคลที่เรารักจะต้องมีการเตรียมพร้อมรับมือในเรื่องนี้แต่เนิ่นๆ

จากอัตราการเสียชีวิตของประชากรไทยจากกลุ่มสาเหตุต่างๆ ที่รวบรวมสถิติโดยกระทรวงสาธารณสุข เมื่อเทียบกันระหว่างปี 2553 และ 2557 พบว่าคนไทยส่วนใหญ่เสียชีวิตด้วยกลุ่มโรคมะเร็ง กลุ่มความดันเลือดสูงและหลอดเลือดสมอง กลุ่มอุบัติเหตุและการเป็นพิษ มากที่สุดเป็น 3 อันดับแรก

และเมื่อเทียบกับตัวเลขของแต่ละกลุ่มสาเหตุการเสียชีวิตแบบปีต่อปี พบว่าในปี 2557 คนไทยเสียชีวิตด้วยกลุ่มสาเหตุต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ตัวเลขการเสียชีวิตที่ลดลงมีเพียงกลุ่มอุบัติเหตุและการเป็นพิษ กลุ่มการฆ่าตัวตายและถูกฆ่าตาย เพียงเท่านั้น



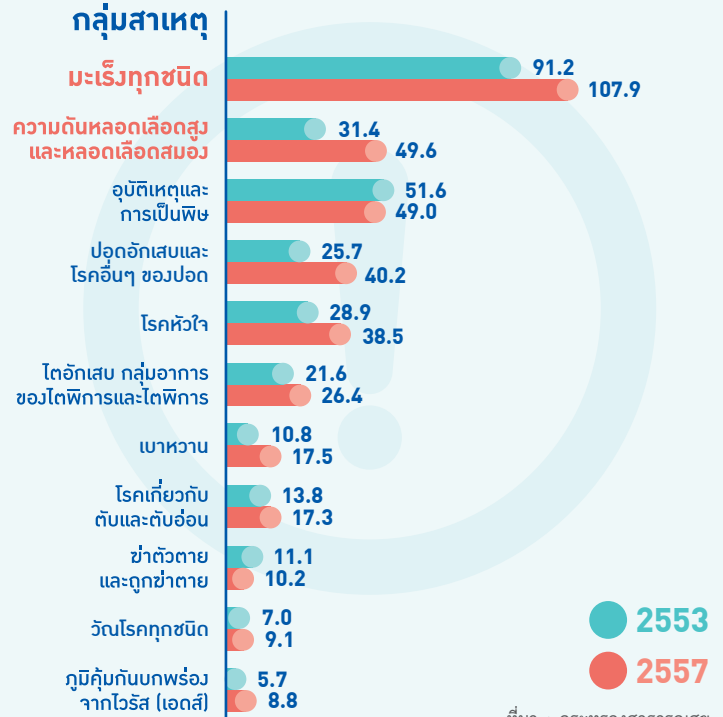
## 8 สาเหตุ การเสียชีวิตของผู้สูงอายุ

- 1 โรคมะเร็ง
- 2 อุบัติเหตุ
- 3 โรคหัวใจ
- 4 โรคปอด
- 5 โรคหลอดเลือดสมอง
- 6 โรคเบาหวาน
- 7 การฆ่าตัวตาย
- 8 ความดันโลหิต

อีกสถิติหนึ่งที่ยากให้พิจารณา คือสถิติสาเหตุสูงสุดของการเสียชีวิตของผู้สูงอายุปี 2545-2555 จากกระทรวงสาธารณสุข พบว่าสาเหตุ 8 อันดับแรก ได้แก่ โรคมะเร็ง, อุบัติเหตุ, โรคหัวใจ, โรคปอด, โรคหลอดเลือดสมอง, โรคเบาหวาน, การฆ่าตัวตาย และความดันโลหิต

ทั้งนี้การประกันชีวิตสำหรับผู้สูงอายุแบบไม่ต้องการสุขภาพ โดยมากจะมีกฎเกณฑ์สำคัญๆ ที่ผู้ทำประกันควรรู้ไว้คือ ภายใน 2 ปีแรกของการทำประกัน หากผู้ทำประกันเสียชีวิตจากอาการเจ็บป่วย บริษัทจะจ่ายเฉพาะเบี้ยประกันที่ได้ชำระมาแล้วและจ่ายเพิ่มให้อีกจำนวนหนึ่งซึ่งขึ้นอยู่กับแบบประกันนั้นๆ แต่หากพ้น 2 ปี นั้นแปลว่าผู้ทำประกันไม่ได้ปกปิดข้อมูลกับบริษัท เมื่อเกิดอะไรขึ้นกับผู้ทำประกัน (ยกเว้นกรณีฆ่าตัวตาย) บริษัทจะจ่ายชดเชยให้เต็มทุนประกันที่ระบุไว้ในกรมธรรม์

## อัตราการเสียชีวิต ของประชากรไทยปี 2553 และ 2557



ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข

การที่ HappyLife นำสถิติและข้อมูลต่างๆ เหล่านี้มาแบ่งปันกัน ไม่ใช่เพื่อให้เกิดความกังวลใจ แต่เพื่อให้สมาชิก HappyLife ทุกท่านสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขที่มากกว่า จำเป็นที่เราทุกคนจะต้องเตรียมพร้อมรับมือกับความเสี่ยงจากโรคร้ายไข้เจ็บร้ายแรงต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเอง ตลอดจนสมาชิกผู้สูงอายุของบ้านผู้เป็นร่วมโพธิ์ร่มไทรของครอบครัว เพราะอย่างที่เกริ่นไว้ว่าความเสี่ยงในเรื่องนี้นั้นยากจะเลี่ยงได้ ที่สำคัญคือเมื่อเกิดขึ้นกับใครแล้ว มักจะต้องใช้เงินค่ารักษาพยาบาลจำนวนมาก

...จะไม่ดีกว่าหรือ ถ้าเราใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท มีการเตรียมพร้อมรับมือกับโรคร้ายไข้เจ็บตั้งแต่วันนี้? **B**

ความเสี่ยงกับโรคร้ายไข้เจ็บ  
เมื่อเกิดขึ้นกับใครแล้ว มักจะต้องใช้เงิน  
ค่ารักษาพยาบาลจำนวนมาก

บีแอลเอ

# ซูเปอร์ ซีเนียร์

(เพื่อผู้สูงอายุ)

## สุขล้นวัย ไร้เรื่องกังวล

“รักปู่ ...  
อยากให้ปู่แข็งแรง”

บีแอลเอ

## ซูเปอร์ ซีเนียร์

(เพื่อผู้สูงอายุ)

พร้อมใช้ชีวิตสุขวัยอย่างมีความสุข ไร้กังวล เมื่อได้เตรียมพร้อมดูแลตัวเอง  
คุ้มครองครบ • 5 กลุ่มโรคร้ายแรง อุบัติเหตุ และ ชีวิต

ยิ่งสุขวัย ยิ่งเสี่ยงกับโรคร้ายมากขึ้น เตรียมพร้อมรับมือกับค่าใช้จ่ายที่ไม่คาดคิด ภูมิใจที่ได้พึ่งพาตนเอง

- ✓ คุ้มครอง 5 กลุ่มโรคร้ายแรง รวม 11 โรคร้ายแรง \*
- ✓ รับประกันภัยตั้งแต่อายุ 50-75 ปี
- ✓ รับความคุ้มครองสูงสุดถึง 400,000 บาท
- ✓ สมัครง่าย ไม่ต้องตรวจสุขภาพและไม่ต้องตอบคำถามสุขภาพ

- บีแอลเอ ซูเปอร์ ซีเนียร์ (เพื่อผู้สูงอายุ) เป็นชื่อทางการตลาด ทั้งนี้แบบประกันที่ระบุในกรมธรรม์ คือ บีแอลเอ คุ้มครองสุขวัย (เพื่อผู้สูงอายุ)
- ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง
- ไม่คุ้มครองการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงที่เป็นมาก่อนทำสัญญา หรือต่ออายุสัญญาครั้งสุดท้าย หรือการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงภายใน 90 วัน นับจากวันที่ต่ออายุสัญญาครั้งสุดท้าย
- กรณีเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงในปีกรมธรรม์ที่ 1-2 ไม่มีการจ่ายผลประโยชน์โรคร้ายแรง สำหรับกรณีเสียชีวิตจากการเจ็บป่วยยังคงได้รับความคุ้มครองกรณีเสียชีวิต โดยจะได้รับเงินเท่ากับเบี้ยประกันภัยที่ชำระแล้ว พร้อมเงินเพิ่ม 5%

\* โรคร้ายแรง 11 โรค: โรคมะเร็งระยะไม่ลุกลาม โรคมะเร็งระยะลุกลาม เนื้องอกในสมองชนิดที่ไม่ใช่เนื้องอก โรคลำไส้เนื้อหัวใจ การผ่าตัดเส้นเลือดเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจที่รักษาด้วยการสวนหลอดเลือดหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันจากการขาดเลือด โรคระบบประสาทมีลิตีเฟิลสะเคลอโรซิส โรคหลอดเลือดสมองแตกหรืออุดตัน สมองอักเสบจากเชื้อไวรัส โรคหลอดเลือดสมองไปพองที่ต้องรักษาโดยการผ่าตัด

พร้อมรับความสุขล้นวัยวันนี้ ติดต่อบริษัทประกันชีวิต หรือที่ปรึกษาการเงิน  
ที่สำนักงานใหญ่ สาขาบริษัททั่วประเทศ  
โทร. 0 2777 8888 [www.bangkoklife.com](http://www.bangkoklife.com)



กรุงเทพประกันชีวิต  
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

# สิทธิพิเศษสำหรับลูกค้ากรุงเทพประกันชีวิต ส่วนลดพิเศษ



## โปรแกรมตรวจวินิจฉัยโรคหัวใจ 9 รายการ ในราคาเหมาจ่าย

รายการ	โปรแกรม 1	โปรแกรม 2	โปรแกรม 3
1. ตรวจร่างกายโดยอายุรแพทย์โรคหัวใจ	•	•	•
2. ตรวจเลือดดูการทำงานของต่อมไทรอยด์ (TSH)	•	•	•
3. ตรวจระดับโปแตสเซียมในเลือด (Potassium)	•	•	•
4. ตรวจเลือดหาสารบ่งชี้การอักเสบสัมพันธ์กับโรคหลอดเลือดหัวใจ	•	•	•
5. ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)	•	•	•
6. ตรวจหัวใจด้วยคลื่นเสียงสะท้อนความถี่สูง (Echocardiography)	-	•	•
7. ตรวจสอบสมรรถภาพหัวใจขณะออกกำลังกายโดยการเดินสายพาน (EST)	•	-	•
8. ค่าบริการทางการแพทย์	•	•	•
9. ค่าบริการโรงพยาบาล	•	•	•
<b>ราคาปกติ</b>	7,000	7,000	11,500
<b>ราคาเหมาจ่าย</b>	<b>4,200</b>	<b>4,200</b>	<b>6,700</b>

**Hot** เสนอราคาเหมาจ่ายสำหรับวินิจฉัยชนิดของโรคหัวใจ ถ้าท่านมีอาการหรือสัญญาณอันตรายของอาการหัวใจ ดังนี้

อาการเหนื่อยง่าย เหนื่อยหอบ สวสย หัวใจโต หัวใจรั่ว	<b>เหมาจ่าย 2,500 บาท</b> (ปกติ 4,500 บาท) การตรวจกล้ามเนื้อหัวใจและลิ้นหัวใจด้วย เครื่องคลื่นเสียงสะท้อนความถี่สูง (Echocardiography)
อาการเจ็บแน่นหน้าอก ลูกเสียด หายใจลำบาก สวสย หลอดเลือดหัวใจตีบ	<b>เหมาจ่าย 2,500 บาท</b> (ปกติ 4,500 บาท) การตรวจสอบสมรรถภาพหัวใจด้วย การออกกำลังกายวิ่งสายพาน (Exercise Stress Test)
อาการหน้ามืด คล้ายจะเป็นลม ใจสั่น ใจหวิว สวสย หัวใจเต้นผิดจังหวะ	<b>เหมาจ่าย 3,300 บาท</b> (ปกติ 4,500 บาท) การตรวจด้วยเครื่องบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจ แบบพกพา 24 ชม. (Holter Monitor)

### เงื่อนไขการใช้สิทธิ์

- โปรดแสดงบัตรประจำตัวผู้ประกันตนและบัตรประชาชน
- ขอสงวนสิทธิ์ ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- กำหนดเข้ารับบริการตั้งแต่วันที่ - 30 เมษายน 2559
- สอบถามรายละเอียดและนัดหมายล่วงหน้า โทร. 0 2441 6999 ต่อ 5555

## แพ็คเกจตรวจสุขภาพ

รายการตรวจ	Classic Heart	Superior Heart	Executive Heart
การตรวจวัดพื้นฐาน: การวัดสัญญาณชีพ, การหาค่าดัชนีมวลกาย	•	•	•
การตรวจร่างกายโดยแพทย์	•	•	•
การตรวจเลือด (Laboratory test)	•	•	•
ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด CBC	•	•	•
ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด FBS	•	•	•
การทำงานของไต Creatinine	•	•	•
ตรวจการทำงานของต่อมไทรอยด์ Thyroid Stimulating Hormone (TSH)	•	•	•
ตรวจระดับไขมันในเลือด	•	•	•
คอเลสเตอรอล - Chol	•	•	•
ไตรกลีเซอไรด์ - TG	•	•	•
ไขมันความหนาแน่นสูง - HDL	•	•	•
ไขมันความหนาแน่นต่ำ - LDL	•	•	•
ตรวจการทำงานของตับ	-	•	•
AST (Aspartate Transaminase)	-	•	•
ALT (Alanine Transaminase)	•	•	•
ALP (Alkaline Phosphatase)	-	•	•
ตรวจกรดยูริก (โรคเก๊าท์) Uric Acid	•	•	•
การตรวจปัสสาวะ Urine exam	•	•	•
เอ็กซเรย์ปอดและหัวใจ Chest PA	•	•	•
ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ EKG	•	•	•
ตรวจวัดการแข็งตัวของหลอดเลือด Ankle Brachial Index	-	-	•

### การตรวจด้วยเครื่องมือพิเศษ

ตรวจสอบสมรรถภาพหัวใจโดยการวิ่งสายพาน Exercise Stress Test (EST)	•	•	•
ตรวจหัวใจด้วยคลื่นเสียงสะท้อนความถี่สูง Echo	-	•	•
การตรวจหาแคลเซียมที่ผนังหลอดเลือด CT Calcium Scoring	-	-	•
สมุดรายงานการตรวจ	•	•	•
<b>ราคาปกติ</b>	6,300	9,800	18,200
<b>ราคาพิเศษ</b>	<b>5,900</b>	<b>8,900</b>	<b>16,900</b>

### เงื่อนไขการใช้สิทธิ์

- โปรดแสดงบัตรประจำตัวผู้ประกันตนและบัตรประชาชน
- รับบริการได้ที่แผนกผู้ป่วยนอก ชั้น 4 โรงพยาบาลกรุงเทพพิษณุโลก โดยจะได้พบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านหัวใจ
- ราคาค่าบริการ รวมค่าแพทย์ ไม่รวมค่าใช้ยารักษา และเดินทางไปตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น ผู้ป่วยต้องชำระส่วนอื่นๆ ตามจริง ทั้ส่วนลด (ถ้ามี)
- ไม่สามารถใช้ร่วมกับส่วนลดการตลาดอื่นๆ ได้
- ขอสงวนสิทธิ์ ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- กำหนดเข้ารับบริการตั้งแต่วันที่ - 30 มิถุนายน 2559
- สอบถามรายละเอียดและนัดหมายล่วงหน้า โทร. 055 212 222 ต่อ 2409 และ 2410



# ACTIVITIES



# E-MAGAZINE

# PRIVILEGES



# NEWS

## พร้อมให้บริการ!

### เว็บไซต์คลับเพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า ของสมาชิก บีแอลเอ แฮปปี้ไลฟ์ คลับ

- ▶ **PRIVILEGES** ส่วนลดและสิทธิพิเศษ ครบทั้งสินค้าและบริการจากหลากหลายร้านค้าชั้นนำ
- ▶ **ACTIVITIES** กิจกรรมความสุข จัดขึ้นแบบเอ็กซ์คลูซีฟ สวมสิทธิ์เพื่อสมาชิกคนสำคัญ
- ▶ **NEWS** ข่าวสารความสุข ติดตามความเคลื่อนไหวและภาพความประทับใจจากกิจกรรมที่ผ่านมา
- ▶ **E-MAGAZINE** สารความสุขจากวารสาร HappyLife



สมาชิก **BLA Happy Life Club**  
สามารถเข้าไปดูข้อมูลข่าวสาร, กิจกรรม  
และสิทธิประโยชน์ ได้ที่  
[www.bangkoklife.com/happylifeclub](http://www.bangkoklife.com/happylifeclub)



**สมัครสมาชิกวันนี้!**  
รับความสุขที่มากกว่า  
จาก กรุ๊ปเทพประกันชีวิต กันที!



ลูกค้ากรุ๊ปเทพประกันชีวิต ติดต่อขอรับ ใบสมัครสมาชิกคลับโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายได้ที่ส่วนบริหารลูกค้าสัมพันธ์  
โทร. 0 2777 8577-8 โดยกรอกข้อมูลแล้วส่งกลับมายังบริษัท ผ่านช่องทางต่างๆ ดังนี้ (เลือกเพียง 1 ช่องทาง)  
ศูนย์บริการลูกค้า สำนักงานใหญ่ | สำนักงานสาขาทั่วประเทศ | โทรแทนผู้ดูแล | บริการธุรกิจตอบรับ

โทรสาร 0 2777 8538 | E-mail : [crm.club@bangkoklife.com](mailto:crm.club@bangkoklife.com)

1-31 มีนาคม 2559 > เกาะลันตา จ.กระบี่

ลันตา เมืองหลวงของชาวเลแห่งนี้คาดว่าเป็นชื่อที่เพี้ยนมาจาก ลันตาส ภาษาชาวซึ่งแปลว่า ที่ย่างปลา เพราะในอดีตเป็นที่ที่ชาวเรือชาวมาจจะมาหยุดพักและย่างปลาเป็นอาหาร ต่อมาเกาะนี้ก็เปลี่ยนฐานะมาเป็นเมืองท่าที่ชาวจีนและชาวอาหรับผู้แล่นเรือค้าขายแวะขึ้นมาพักและทำการค้า จนกลายเป็นชุมชนคึกคักของชาวไทย, ชาวไทย-จีน และชาวไทย-มุสลิม ร่วมย้อนอดีตไปสัมผัสรสชาติต่างของวัฒนธรรมที่หลอมรวมกลายเป็นลันตาในปัจจุบัน และกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมายทั้งการแสดงและคอนเสิร์ต รวมไปถึงถนนคนเดิน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม : ททท. สำนักงานกระบี่ โทรศัพท์ 0 7562 2163



เทศกาล | ลันตา ลันตา 2559



เทศกาล | ART OF SALT ครั้งที่ 4

11 - 13 มีนาคม 2559 > อ.เมือง จ.เพชรบุรี

เกลือไม่ได้มีดีแค่ความเค็ม...ใครจะไปเชื่อว่าเกลือจะสามารถนำมาสร้างงานศิลป์ได้ และแน่นอนว่าต้องไม่ธรรมดา เพราะงาน ART OF SALT จัดต่อเนื่องมาเป็นครั้งที่ 4 แล้ว ซึ่งงานนี้นอกจากจะมีประติมากรรมจากเกลือสวยงามแปลกตาที่จัดแสดงอยู่กลางแจ้ง ภายในงานยังมีพิพิธภัณฑ์เกลือที่บ้านที่จัดแสดงนานาอุปกรณ์ที่ใช้ทำนาเกลือให้เราได้ศึกษาอีกด้วย ไปเสพงานศิลป์และทัศนียภาพอันสวยงามของนาเกลือยามสะท้อนแดดเป็นประกายให้เห็นกับตาตัวเองได้เลย ที่ถนนสาย Scenic Route อ.เมือง จ.เพชรบุรี

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม :  
สำนักงานเพชรบุรี โทร. 0 3247 1005-6



งานแสดงสินค้า | เทศกาลลิ้นจี่และของดีสมุทรสงคราม

1 มีนาคม - 30 เมษายน 2559 > จ.สมุทรสงคราม

ถ้าไม่เด็ดจริงคงไม่ถึงกับมีชื่อในคำขวัญประจำจังหวัด ส่วนที่นำไปของความอร่อยนั้นก็เพราะสภาพพื้นดินและน้ำที่มีลักษณะแบบลึกลับลึกเค็มหรือน้ำกร่อย ทำให้ลิ้นจี่มีรสชาติที่อร่อยเป็นเอกลักษณ์ แต่กลับไม่มีให้รับประทานกันทุกปีเนื่องจากจะให้ผลผลิตตามสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม ทำให้แต่ละคนตั้งตารอคอยจะได้ลิ้มชิมรสลิ้นจี่ให้ชื่นใจ ชาว HappyLife สามารถไปพิสูจน์ความอร่อยของลิ้นจี่สมุทรสงครามได้ที่งาน 'เทศกาลลิ้นจี่และของดีสมุทรสงคราม' ซึ่งนอกจากมีการจำหน่ายลิ้นจี่จากเกษตรกรโดยตรงแล้ว ยังมีประกวดลิ้นจี่ และการจำหน่ายสินค้าขึ้นชื่อของสมุทรสงครามอีกด้วย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม :  
ททท. สำนักงานสมุทรสงคราม โทร. 0 3475 2847-8



ประเพณี | ประเพณีขึ้นเขาพนมรุ้ง

1 - 3 เมษายน 2559 > จ.บุรีรัมย์

พระอาทิตย์ขึ้นตรง 15 ช่องประตูของปราสาทพนมรุ้งปรากฏการณ์มหัศจรรย์ที่ในปีหนึ่งเกิดขึ้นเพียงไม่กี่ครั้ง นับเป็นความสวยงามควรค่าแก่การมาให้เห็นกับตา และยังช่วงเกิดปรากฏการณ์มีการจัดงานประเพณีขึ้นเขาพนมรุ้งด้วยแล้ว ชาว HappyLife ยิ่งไม่น่าพลาด ที่ครั้งหนึ่งจะได้สัมผัสประสบการณ์อันน่าตระการตามากมายทั้งการแสดงแสง สี เสียง 'ตำนานมหาเทวาลัยพนมรุ้ง', พิธีบวงสรวงปราสาทพนมรุ้ง, เทียวชมลิ้นจี่และลิ้มรสอาหารพื้นเมืองที่หมู่บ้าน OTOP และตลาดโบราณย้อนยุค ตลอดจนกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมายที่หาชมได้เฉพาะในงานนี้เท่านั้น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม :  
ททท. สำนักงานสุรินทร์ โทร. 0 4451 4447

ปฏิทินกิจกรรม กรุงเทพฯ ประกันชีวิต

1 กุมภาพันธ์ ประเพณีตรุษจีนปากน้ำโพธิ์



1 - 12 กุมภาพันธ์ 2559 จ.นครสวรรค์  
กรุงเทพฯประกันชีวิต ร่วมสนับสนุนงานกิจกรรม 'สืบสานประเพณี 100 ปี แห่งศรัทธาตรุษจีนปากน้ำโพ' ขึ้นชื่อว่าเป็นงานตรุษจีนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในประเทศไทย งานนี้ชาวนครสวรรค์และผู้มาเยือน ทั้งชาวไทยและต่างชาติ จะได้สัมผัสสีสันและความตระการตาของขบวนแห่และการแสดงนานาชนิดทั่วทั้งเมือง พร้อมชมนิทรรศการความเป็นมาของงานตรุษจีนที่มีมายาวนานถึง 100 ปี ณ ลานวัฒนธรรมริมหาด ต้นแม่น้ำเจ้าพระยา เต็มอิม 12 วัน 12 คืน

6 กุมภาพันธ์



ปลูกสำนึกรักษ์สิ่งแวดล้อมผ่านละครเวที

6 - 7 กุมภาพันธ์ 2559

หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย กรุงเทพฯ  
กรุงเทพฯประกันชีวิต นำทีมพนักงานองค์กรพร้อมบุตรหลาน ตลอดจนเจนเยาวชนและสื่อมวลชน ร่วมชมละครเวที 'มะมา...เป็นทูตน้อยดาวพิเศษ รวมพลังพิชิตโหม่ม' ของสมาคมสร้างสรรค์ไทย (ดาวพิเศษ) เพื่อปลูกฝังให้เด็กๆ มีวินัยในการทิ้งขยะ รู้จักประหยัดและเข้าใจที่จะนำสิ่งของกลับมารีไซเคิลนั่นเอง

11 มีนาคม



Money Expo Hatyai

11 - 13 มีนาคม 2559 เซ็นทรัลเฟสติวัล หาดใหญ่ จ.สงขลา  
กรุงเทพฯประกันชีวิต ยกพลลงใต้! พบกับทีมที่ปรึกษาการเงินและตัวแทนประกันชีวิตมืออาชีพ ที่พร้อมให้คำปรึกษาด้านการเงินและการสร้างหลักประกันชีวิตให้กับชาวหาดใหญ่และจังหวัดใกล้เคียง พร้อมโปรโมชั่นและแบบประกันพิเศษเฉพาะในงาน รวมถึงของที่ระลึกมากมาย งานดีงานฟรีแบบนี้ ห้ามพลาด! B

Share for Change

“ปันความสุข  
เพื่อสร้าง  
ความเปลี่ยนแปลง”



Yan's  
2016/17



# เที่ยวครบรสใน 1 วัน ที่สมุทรปราการ รื่นเริงสงกรานต์ถิ่นมอญ พักผ่อนที่ บางกระเจ้า รำลาฝูงนางนวลที่บางปู

ใครที่กำลังรู้สึก “อยากเที่ยวนะ แต่ก็ไม่ชอบเดินทางไกลๆ” HappyLife ฉบับนี้จัดมาเพื่อคุณ! เพราะเราจะมาชวนวางแผนเที่ยววันเดียวที่จังหวัดสมุทรปราการ โดยเริ่มสตาร์ทความสนุกกันที่พระประแดง เพื่อร่วมสงกรานต์ดั้งเดิมของชาวมอญ ก่อนจะไปปั่นจักรยานสำรวจบ้านเรือนและธรรมชาติที่บางกระเจ้า แล้วปิดท้ายทริปด้วยการลาฝูงนางนวลก่อนจะบินอพยพกลับเมืองหนาวในอีกไม่กี่วันข้างหน้า...เอาล่ะ ถ้าพร้อมแล้วเริ่มออกเดินทางได้เลย!





เหตุผลที่ **HappyLife** อยากชวนไปเที่ยวสงกรานต์ที่พระประแดง (นอกเหนือจากอยู่ใกล้กรุงเทพฯ เดินทางไม่ยาก) เหตุผลสำคัญคือพระประแดงคือถิ่นชาวมอญ ที่อพยพเข้ามาอยู่แผ่นดินไทยเมื่อกว่าร้อยปีก่อน แต่ถึงจะตั้งรกรากถิ่นฐานที่นี่มานานับศตวรรษ ชาวมอญก็ยังคงอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีของตนไว้เป็นอย่างดี รวมไปถึงสงกรานต์พระประแดง ซึ่งเดิมทีเรียกว่า ‘สงกรานต์ปากลัด’

สงกรานต์พระประแดงจะเริ่มต้นหลังสงกรานต์ปกติประมาณ 1 อาทิตย์ โดยจะเลือกจัดตรงกับวันหยุดสุดสัปดาห์ สำหรับในปี 2559 นี้สงกรานต์พระประแดงจะจัดระหว่างวันที่ 23 - 26 เมษายน ณ บริเวณสำนักงานเทศบาลเมืองพระประแดง

บรรยากาศการเล่นสงกรานต์พระประแดงค่อนข้างคึกคัก มีการสาดน้ำหัวอำเภอและแทบทุกหัวถนน แต่ถ้าอยากชมเอกลักษณ์ของงานจริงๆ ควรไปเที่ยวในวันสุดท้ายของการจัดงานในช่วงบ่ายแก่ๆ เพราะแต่ละชุมชนในพระประแดงจะร่วมกันจัดขบวนแห่สงกรานต์ที่มาพร้อมสาวงามนางสงกรานต์ และหนุ่มลอยชายที่มาในชุดแบบชาวมอญแท้ และขบวนรถบุปผชาติที่สวยงามตระการตา เคลื่อนจากที่ว่าการอำเภอฯ ไปตามถนนเส้นต่างๆ นอกจากนี้ในงานยังมีการแสดงทางประเพณีวัฒนธรรมต่างๆ ให้เราได้เรียนรู้และใกล้ชิดกับวิถีชีวิตดั้งเดิม เช่น การกวนกอละแม การเล่นสะบ้าที่หาดูยาก เป็นต้น

หลังร่วมสนุกและชื่นชมกับสงกรานต์แท้ของชาวมอญไปแล้ว ก็ถึงเวลาไปพักผ่อนชิลล์ๆ ท่ามกลางธรรมชาติที่บางกระเจ้าซึ่งอยู่ในอำเภอพระประแดง ถือเป็นหนึ่งในสถานที่ปั่นจักรยานยอดฮิตที่ถูกยกให้เป็น “ปอดกรุงเทพฯ” โดยเมื่อ 10 ปีก่อนนิตยสารไทม์เอเชียถึงกับยกย่องให้บางกระเจ้าเป็นปอดกลางเมืองที่ดีที่สุดในเอเชีย



# วางแผนการเดินทาง

## รถยนต์

- **กรุงเทพฯ-สมุทรปราการ :** ใช้เส้นทางถนนสุขุมวิท (สายเก่า) และทางหลวงหมายเลข 303 (ถนนสุขสวัสดิ์) ระยะทางประมาณ 29 กิโลเมตร เข้าสู่ตัวเมืองจังหวัดสมุทรปราการ
- **อำเภอพระประแดง - บางกะเจ้า :** ใช้เส้นทางไปอำเภอพระประแดง ก่อนถึงท่าน้ำพระประแดง เลี้ยวซ้ายเข้าถนนเพชรหิรัญ ซึ่งเป็นเส้นทางหลักในการเดินทางสู่บางกะเจ้า
- **ตัวเมืองสมุทรปราการ-บางปู :** วิ่งตามเส้นสุขุมวิทจนถึงสามแยกหอนาฬิกา ตรงเข้าถนนสุขุมวิทสายเก่า ตรงต่อไปเรื่อยๆ ประมาณ 37 กิโลเมตร ตากอากาศบางปู มีจุดสังเกต คือ นิคมอุตสาหกรรมบางปูจะอยู่ทางซ้ายมือ ส่วนสถานตากอากาศบางปูนั้นจะอยู่ทางขวามือ

## รถสาธารณะ

- **นั่งรถเมล์สาย 4, 72, 102, ปอ.72, ปอ.102** สุดสายที่การทำเรือแห่งประเทศไทย เดินเข้าซอยเลียบบท่าแพวัดคลองเตยนอกประมาณ 200 ม. มีเรือข้ามฟากไปท่าบางกะเจ้า ค่าเรือ 3 บาท จากนั้นต่อมอเตอร์ไซค์รับจ้างไปอีก 500 เมตร ค่ารถประมาณ 7 บาท
- **จากตลาดพระประแดง** นั่งรถสายพระประแดง-บางกอบัว ไปลงทางเข้าวัดราษฎร์รังสรรค์ แล้วต่อมอเตอร์ไซค์รับจ้างประมาณ 15 บาท หรือนั่งมอเตอร์ไซค์รับจ้างจากพระประแดง ราคาประมาณ 50 บาท

**สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม :** ททท.สำนักงานกรุงเทพฯ ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ โทร. 0 2250 5500



ช้อป-ชิม-เฟลีน ที่ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง

รูปร่างพื้นที่ของบางกระเจ้าจะเหมือนกระทะเหมาที่ถูกล้อมรอบด้วยแม่น้ำเจ้าพระยานอกจากความเขียวชอุ่มของพื้นที่ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักปั่นหลายคนฝันอยากมาที่นี่ เพราะมีเส้นทางให้ปั่นในระยะที่กำลังดี คือประมาณ 10 กิโลเมตร

เริ่มต้นทริปกันที่ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง ถ้าขับรถส่วนตัวมาก็จอดไว้แถวตลาดได้ สำหรับคนที่ไม่ได้เอารถจักรยานมาสามารถเช่าจักรยานแถวนี้ได้ ภายในบางกระเจ้ามีเส้นทางให้เลือกปั่นหลายเส้นทาง ครั้งนี้เราขอเลือกเส้นทางสำหรับมือใหม่ ระยะทางแค่ 7 กิโลเมตร เหมาะปั่นไปชิมช๊อบความงามของธรรมชาติแบบไม่ต้องเหนื่อยมาก พักดื่มน้ำทางอยู่ที่ท่าเรือกำนันชวาททางตอนเหนือ

แต่ก่อนจะปั่น ขอแนะนำให้เติมพลังที่ตลาดน้ำบางน้ำผึ้งกันก่อน เพราะตลาดแห่งนี้มีเสน่ห์อยู่ที่วิถีชีวิตชาวบ้านริมคลอง ที่ส่วนใหญ่เป็นชาวไทยเชื้อสายมอญ และมีอาหารและผลิตภัณฑ์พื้นบ้านให้เลือกชิมเลือกช้อปเพียบ ทานอิ่มแล้วอาจจะเดินย่อยด้วยการไปชมวัดบางน้ำผึ้งใน ที่นี่มีพระมหามณฑป

เจดีย์ศรีนครเขื่อนขันธ์อันงดงาม ด้านบนของมณฑปประดิษฐานพระพุทธรูปปางลีลา

ไหว้พระแล้วก็เริ่มต้นปั่นเข้าไปในซอยเพชรหิรัญ 33 มุ่งหน้าสู่สวนศรีนครเขื่อนขันธ์ ซึ่งเป็นสวนสาธารณะและสวนพฤกษชาติขนาดใหญ่ที่นี่มีหอดูนกสูงสามชั้นอยู่ท่ามกลางแมกไม้ไว้ให้นักดูนกได้ขึ้นไปส่องดูนกชนิดต่างๆ

จากสวนศรีฯ ปั่นต่อไปอีกไม่กี่ไกลก็จะถึงพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไทย ซึ่งรวบรวมปลากัดหลายชนิดหลากสีล้นเกือบร้อยสายพันธุ์ไว้ให้เราได้ชมและศึกษา

หลังชมนก ชมปลากัดแล้ว ก็ถึงเวลาชมวิวแม่น้ำเจ้าพระยาที่บริเวณท่าเรือกำนันชวาทหรือท่าเรือบางกระเจ้า บริเวณนี้เหมาะสำหรับพักผ่อนตากอากาศให้เต็มปอดอย่างเงียบสงบ ทอดอารมณ์และพักสายตาไปกับการมองโค้งงอและเรือชนถ่ายลีนค้าลำใหญ่จอด

.....



ชิมชมวิถีชีวิตริมคลอง



ปั่นสองล้อกลางแมกไม้แบบชิลล์ๆ



“ การชมนกนางนวล ในช่วงเดือนนี้ ถือเป็นโอกาสท่ายๆ ในการได้เห็นพวกมันโฉบบินอยู่เต็มผืนฟ้า ”

ทักทายฝูงนกนางนวลก่อนบินอพยพ

เรียงรายริมน้ำเจ้าพระยา ตลอดจนวิวตึกสูงในย่านธุรกิจของกรุงเทพฯ

หายเหนื่อยแล้ว บินย้อนกลับมาทางตลาดน้ำบางน้ำผึ้งอีกครั้งเป็นอันจบทริปที่บางกระเจ้า ซึ่งนี่เป็นเพียงเส้นทางส่วนหนึ่งเท่านั้น ใครยังไม่หนำใจอาจจะบินสำรวจพื้นที่ต่อหรือไว้กลับมาบินคราวหน้า เพราะบางกระเจ้ายังมีมุมอื่นๆ ให้คุณได้สำรวจอีกเพียบ

โดยปกติคนทั่วไปจะปิดทริปที่บางกระเจ้าด้วยการชมความงามของแสงสุดท้ายของวัน ณ สะพานภูมิพล สะพานที่เชื่อมสองฝั่งของแม่น้ำเจ้าพระยา อันเป็นโครงการในพระราชดำริเพื่อแก้ปัญหาจราจรในย่านนี้ แต่สำหรับคนที่อยากใกล้ชิดกับนกนางนวล โบกมือลาก่อนมันจะบินกลับบ้านไปวางไข่ **HappyLife** ขอชวนไปปิดจ๊อบ One Day Trip ที่บางปู

ตามปกติคนนางนวลจะบินหนีหนาวจากไซบีเรียมาพักผ่อนบริเวณ สถานตากอากาศบางปู หรือที่หลายคนเรียกสั้นๆ ว่า ‘บางปู’ ให้คนไทยได้ชื่นชมอย่างใกล้ชิดในช่วงเดือนตุลาคม - พฤษภาคมของทุกปี ดังนั้นการชมนกนางนวลในช่วงเดือนนี้ถือเป็นโอกาสท่ายๆ ในการได้เห็นพวกมันโฉบบินอยู่เต็มผืนฟ้า

สำหรับผู้ที่ชอบการชมนกชมไม้ ที่บางปูยังมีเส้นทางชมป่า ชมนก ว่ากันว่ามีย่านกว่า 200 ชนิดอาศัยอยู่ที่นั่นให้เราเที่ยวชมได้ตลอดทั้งปี แต่ถ้า

ไปแล้วไม่เจอฝูงนกนางนวลนับพันอย่างที่คิด ที่สถานตากอากาศบางปูก็ยังมีกิจกรรมอื่นๆ ให้ได้ทำ อาทิ การชิมอาหารทะเลสดๆ ใน ‘ศาลาสุขใจ’ การโชว์สเต็ปบนฟลอร์ลีลาศ และการชมพระอาทิตย์ลับขอบฟ้าที่ ‘สะพานสุขตา’

เชื่อว่าใครที่ได้จบทริปเที่ยวที่นี้จะต้อง “สุขมากๆ” เพราะสะพานแห่งนี้หลายคนถึงกับบอกว่าบรรยากาศยามเย็นที่นี้ทั้งชิลล์และโรแมนติกสุดๆ



B

**ท่องเที่ยวสมุทรปราการได้เพลินเพลินยิ่งขึ้น ด้วยสิทธิพิเศษเฉพาะสมาชิก BLA HappyLife Club**



**ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร**

	<b>ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร</b>		
<b>ณ ร้านกำปับริมน้ำ</b> โทร. 0 2463 5960	<b>ณ ร้านสวนอาหารถ้ำ</b> โทร. 0 2330 1949	<b>ณ ร้านครัวมะละกอ</b> โทร. 0 2759 5349 (เมื่อทานครบ 1,000 บาท ขึ้นไป)	

# “คนเราต้องเหนื่อยแบบคุ้มค่า เหนื่อยแบบมีเป้าหมาย”

**คุณพิมพ์พร อัจพพรรณรัชย์**  
ผู้ตรวจสอบบัญชีวัย 39 ปี คืออีก  
หนึ่งตัวอย่างของสมาชิก HappyLife  
ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตรอบด้าน  
อย่าง Strong! และต่อไปนี่คือเคล็ดลับ  
การจัดการชีวิตด้านต่างๆ ที่เธออยาก  
จะแชร์กับทุกๆ คน เพื่อจะได้มีความสุข  
ที่มากกว่าเช่นเดียวกัน

## สุข คือความสำเร็จ

“อาชีพอย่างเราต้องได้ CPA ก็ได้  
แล้ว เรียนโทก็เรียนแล้ว เรียกว่าเป้าหมาย  
ระดับกลางๆ ที่จะต้องมี เราก็ถึงจุดๆ นั้น  
ทั้งหมดแล้ว แต่คำว่าประสบความสำเร็จของ  
เรา มันไม่ใช่แค่ต้องรวยเงินเยอะ แต่คือ  
การที่ทุกวันนี้ฉันมีความสุข ไม่ต้องหิวหิว  
มากก็ได้ ขอแค่พอดีๆ อยากกินอะไรก็ได้กิน  
อยากเที่ยวก็ได้เที่ยว ไม่ใช่ว่าพออยากไปเที่ยว  
แล้วต้องขอดูก่อนว่าเหลือเงินเท่าไร ซึ่งการ  
ที่จะเป็นแบบนี้ได้เพราะเราวางแผนชีวิต  
มาแล้วว่ามันต้องเป็นอย่างนี้”

ปัจจุบันคุณพิมพ์พรยืนหยัดอยู่ในสาย  
งานผู้ตรวจสอบบัญชีมายาวนานถึง 17 ปี ดำรง  
ตำแหน่งผู้ช่วยกรรมการบริหาร บริษัท Baker  
Tilly Thailand และเธอคือสมาชิก HappyLife  
อีกคนที่รู้สึกว่าการใช้ชีวิตของเธอประสบความสำเร็จ  
แล้ว

“ความสุขในชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือน  
กัน บางคนบอกว่าต้องมีแบรนด์เนม แต่เรามอง  
ว่านั่นไม่ใช่ความสุข ความสุขของเรา...หนึ่งคือ  
สุขภาพจิตดี สุขภาพกายแข็งแรง มีเงินใช้ทุก  
วัน ดูแลครอบครัวได้ นี่แหละคือความสุขที่ถือว่า  
เป็นการประสบความสำเร็จในแบบของเราแล้ว”



# ของฟรี ไม่มีในโลก

คุณพิมพ์พรเล่าว่า กว่าจะมาถึงจุดนี้ต้องใช้เวลานานอยู่เหมือนกัน เพียงแต่ที่ชีวิตของเธอดูประสบความสำเร็จได้ง่ายดาย นั่นเพราะเธอมีเป้าหมายและวางแผนชีวิตไว้เป็นอย่างดี

“เราทำอาชีพนี้อาชีพเดียวมาตลอดชีวิต เจองานหนักมาตลอด 5 - 6 ปีแรกของการทำอาชีพนี้เหมือนเข้ามาเพื่อเรียนรู้วิธีการทำงาน เงินก็ไม่เยอะนะ แต่ตอนนั้นพอมองไปถึงผู้บริหารของบริษัทแล้วเรารู้สึกว่าพวกเขาดูดี ได้ใช้ชีวิตที่โอเค แสดงว่าอาชีพนี้มันใช่แล้วแหละ เราทุ่มเทมาถูกทางแล้ว

“จากนั้นเราก็วางแผนว่าอาชีพนี้ต้องเก็บเกี่ยวความรู้อะไรบ้าง แล้วค่อยๆ เก็บแถมไปเรื่อยๆ ซึ่งพอถึงจุดๆ หนึ่งในอาชีพนี้มันพลิกเลยนะ เพราะคุณรู้เยอะแล้ว และเงินมันมาพร้อมความรู้ค่ะ

“เราต้องคิดเสมอว่าของฟรีไม่มีในโลก ยากได้ อะไรต้องลงมือทำ การที่คุณต้องเครียด คุณต้องเหนื่อยมันเป็นธรรมดาที่ต้องแลกมา แต่เหนื่อยแล้วมันคุ้มนะอย่าไปหวังว่าฉันจะมีโชค โชคมันเป็นของแถม คือทุกวันนี่เราเชื่อว่า ทุกอย่างที่ได้มาเกิดจากการลงมือทำของตัวเองทั้งสิ้น”

## เคล็ดลับ การมีเงินแข็งแรง

อย่างที่พิมพ์พรกล่าวไว้ ทุกวันนี้เธอมีเงินพอสำหรับตอบสนองความต้องการแล้ว ซึ่งวิธีจัดการการเงินของเธอน่าสนใจไม่น้อย

“เราจะจัดพอร์ตของเงินทั้งปี โดยจะรู้อยู่แล้วว่าค่าใช้จ่ายส่วนตัวประมาณเดือนละเท่าไร และมีการเตรียมค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการไปโรงพยาบาลของพ่อแม่ มีการวางแผนภาษีทั้งหลายผ่านรูปแบบต่างๆ และมีกันเงินไว้สำหรับความสุขส่วนตัว เช่น ปีหนึ่งต้องไปเที่ยวเมืองนอกค่าใช้จ่ายเท่าไร แต่ทั้งนี้ก็จะพยายามไม่ซื้อเรียสกับมันเยอะ เพราะเมื่อไหร่ที่เราจริงจังเรื่องเงินเยอะๆ ความทุกข์จะเริ่มมากขึ้น เพราะฉะนั้นขอจัดการแบบพอดีๆ หลวมๆ แต่ก็ต้องมีเก็บนะ อย่างบัญชี saving เราจะมียู่อแล้วว่าต้องเก็บเท่าไร



“ในแง่ของการทำประกัน โดยหลักการของคนทำบัญชี เราไม่ค่อยคิดว่าตัวเองจะตายในอนาคตหรอก (หัวเราะ) แต่จะดูว่าเงินยังอยู่หรือเปล่าตอนที่ครบสัญญา ซึ่งหลักการทำประกันที่ใช้อยู่อย่างแรกคือทำเพื่อลดภาษี สองคือผลประโยชน์ที่ได้รับ สุดท้ายคือผลตอบแทนต้องเยอะกว่าตลาด

“แต่ ณ จุดนี้ เรามองว่าการทำประกันก็เหมือนออมเงินนะ ที่พอสิ้นสุดฉันจะมีเงินใช้ตอนเกษียณพอดี ส่วนประกันสุขภาพก็มีทำเพื่อไว้บ้าง เพราะเราเห็นคนแก่ที่เขามีโรคแล้วรู้สึกว่าจะต้องวางแผนไว้”

## เราต้องแบ่งปันให้คนอื่นบ้าง ใครจะไปรู้ว่าปัญหาที่เรามีอยู่ อาจมีใครสักคนอยากช่วยเราได้

### จุดเริ่ม เพิ่ม ‘บาลานซ์’

“เราเริ่มจากดูแลสุขภาพก่อน คือเราสังเกตว่าที่ผ่านมาพอมได้เพราะจ้างเทรนเนอร์ พอมัวแต่ทำงานไม่มีเวลาเข้าฟิตเนสก็กลับมาอ้วนอีก จึงเริ่มมองหากีฬาที่เล่นแล้วสนุก ไม่ต้องเสียตั้งค์เยอะ และทำด้วยตัวเองได้ ก็เลยเริ่มวิ่ง และพยายามทำให้กลายเป็นส่วนหนึ่งในกิจวัตรประจำวันด้วยการเอาหูฟังมาเมื่อไหร่ที่เริ่มเครียดกับการทำงาน แทนที่จะเดินห้างหรือเราจะกินของอร่อยได้ก็ต่อเมื่อออกกำลังกายก่อน”

จากเดิมที่วิ่งเพราะแค่อยากออกกำลังกาย ปัจจุบันสาวร่างบางอย่างคุณพิมพ์พร ร่วมวิ่งมาราธอนมาแล้วหลายงาน

“สำหรับเราการวิ่งมาราธอนคือแข่งขันกับตัวเอง เราวิ่งเพราะอยากทำอะไรที่มันสนุกกับชีวิตนะ คือทำงานก็สนุกแบบหนึ่ง เวลาจะออกกำลังกายเราก็ต้องเลือกทำอะไรที่มันสนุกด้วย” คุณพิมพ์พรยังได้แนะนำสูตร ‘สำเร็จ’ ในการวิ่งมาราธอนไว้ว่าไม่ต่างจากการบริหารชีวิตด้านอื่นๆ คือต้องมีใจ มีเป้าหมาย แล้วลงมือทำตามแผน

“คนเราจะทำอะไรก็เหนื่อยหมดแหละ นั่งเฉยๆ แต่หายใจยังเหนื่อยเลยถ้าเราอ้วนมาก แต่คนเราต้องเหนื่อยแบบคุ้มค่า เหนื่อยแบบมีเป้าหมาย”

## สุขทุกด้าน แบบ Strong!

“การวิ่งมาราธอนทำให้นิสัยและรูปแบบการใช้ชีวิตเปลี่ยนไปเหมือนกัน จากแต่ก่อนเป็นคนที่ดินสลายมาก ตอนนี้นั่นทำงานก็ตื่นตีสี่ไปวิ่งเพื่อต้องไปทำงานตอนเช้าให้ทัน ส่วนวันเสาร์อาทิตย์ก็แทนที่ตื่นแล้วไป

ไร้สาระตามห้างหรือตีนาฬิกา 10 โมง หมดไปเกือบครึ่งวันโดยยังไม่ได้ทำอะไร นี่วิ่งเสร็จแปดถึงเก้าโมง กลับถึงบ้าน ยังมีเวลาอยู่กับพ่อแม่ได้ทั้งวัน”

โอกาสที่คุณพิมพ์พรยังได้แนะนำเคล็ดลับเพิ่มเติมเกี่ยวกับการบริหารสุขภาพจิตไว้ว่า ขอให้เราพยายาม ‘คิดบวก’ และ ‘ทำบุญแบ่งปัน’ เข้าไว้

“เราไม่ได้เป็นนางฟ้า และเห็นเราเป็นแบบนั้นก็มึปัญหาในชีวิตเยอะมาก แต่เราก็ยังคิดว่าทุกปัญหาต้องมีทางออก เพียงแต่ต้องค่อยๆ คิด ค่อยๆ แก้ พยายามหาจุดที่เราทำได้ดีที่สุดโดยไม่ทำให้ตัวเองรู้สึกล้มเหลว



หรือเลวร้ายกว่าเดิม และอีกสิ่งหนึ่งที่จะบอกคนรอบข้างเสมอคือ..ไปทำบุญกันเยอะๆ

“จริงๆ นะ เราต้องแบ่งปันให้คนอื่นบ้าง ใครจะไปรู้ว่าปัญหาที่เรามีอยู่ อาจมีใครสักคนอยากช่วยเราได้ แต่เรายังมองไม่เห็นก็เท่านั้น และคนเราไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก เราอยู่กับสังคม ได้อะไรจากผู้คนรอบตัวมาเยอะ ดังนั้นควรให้อะไรกลับไปบ้าง ซึ่งจากประสบการณ์พบว่า ยิ่งให้ ยิ่งดี ยิ่งกลับมาจริงๆ มีน้อยทำน้อย มีเยอะให้เยอะ ไม่มีก็ใช้แรงเข้าไปช่วย จริงอยู่ว่าการกรรมมันติดจรวด แต่บุญมันก็ติดจรวดเหมือนกัน”

คุณพิมพ์พรกล่าวสรุปให้กับสมาชิก HappyLife ที่อยากมีความสุขทุกด้านเช่นเธอบ้างว่า

“เริ่มต้นจากรู้จักตัวเองก่อน ทำให้เจอว่าความสุขของตัวเองมาจากไหนจริงๆ จากนั้นวางแผนเป้าหมายในชีวิตแล้วเดินตามแผน อาจจะเดินแบบลัลลาหนอยก็ได้ แต่อย่าใช้ชีวิตสะเปะสะปะ เพราะเราไม่รู้ว่าอนาคตตอนอายุ 50 60 70 จะเป็นยังไง เคยเห็นหลายคนที่ใช้ชีวิตอย่างมีความเสี่ยง ไปตามกระแสยุคสมัย พออายุ 40 ค่อยมาคิดเรื่องมีจุดยืนตัวเอง ถึงตอนนั้นก็ทำอะไรไม่ได้แล้ว เพราะฉะนั้นเราต้องหาเป้าหมายในชีวิตให้เจอ” **B**

# โครงการดีๆ จาก BLA Happy Life

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า กรุงเทพมหานคร จึงเดินทางจัดกิจกรรมดีๆ เพื่อความสุขของประชาชนทุกเพศทุกวัยอย่างต่อเนื่อง และครอบคลุมในกิจกรรมทุกด้าน รวมทั้งพัฒนาองค์กรและรักชมมาตรฐานในการดำเนินงานอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อเตรียมความพร้อมในการมอบบริการที่ดีที่สุดให้กับลูกค้าของเราตลอดปี 2559 ซึ่งในช่วงเดือนที่ผ่านมาได้มีการดำเนินงานต่างๆ ดังนี้

## กิจกรรมเพื่อเดินหน้าพัฒนาองค์กร

### ใบประกาศรับรองระบบมาตรฐาน ISO/IEC 27001:2013

บริษัท บิวโร เวอร์ิตัส เซอทิฟิเคชัน (ประเทศไทย) จำกัด มอบใบประกาศรับรองระบบมาตรฐาน ISO/IEC 27001:2013 หรือการรับรองมาตรฐานการจัดการความมั่นคงปลอดภัยสารสนเทศ โดยได้รับเกียรติจากคุณสุเมธ หุติณทรวงศ์ ผู้จัดการฝ่ายการพาณิชย์ เป็นผู้มอบให้กับ คุณโชชน โสภณพนิช กรรมการผู้จัดการใหญ่ และคณะผู้บริหารจาก กรุงเทพมหานคร

ISO/IEC 27001:2013 ถือเป็นมาตรฐานสากลที่มุ่งเน้นด้านการรักษาความมั่นคงปลอดภัยให้กับระบบสารสนเทศขององค์กร เน้นการจัดการข้อมูลที่สำคัญ และใช้เป็นมาตรฐานอ้างอิงเพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความมั่นคงปลอดภัยให้กับระบบสารสนเทศขององค์กรอย่างแพร่หลาย



### ประกาศเกียรติคุณศูนย์รับเรื่องและแก้ไขปัญหาให้กับผู้บริโภคเด่น

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) มอบให้แก่ กรุงเทพมหานคร ในฐานะที่ให้ความสำคัญเรื่องการให้บริการที่เป็นเลิศ ตลอดจนการรับเรื่องและการแก้ไขปัญหา ซ้ำร้องเรียนต่างๆ โดยมี หม่อมหลวงปนัดดา ดิศกุล (ขวา) รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี ซึ่งเป็นประธานกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค เป็นผู้มอบโล่เกียรติคุณให้แก่

คุณอรุณฯ ส้าราญฤทธิ์ (ซ้าย) ผู้อำนวยการสายประกันชีวิต ปัจจุบัน กรุงเทพมหานคร มีช่องทางการติดต่อเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ลูกค้าในการให้บริการข้อมูล แก้ไขปัญหา และรับเรื่องร้องเรียนผ่านช่องทางต่างๆ ประกอบด้วย ศูนย์บริการข้อมูลทางโทรศัพท์ ศูนย์บริการลูกค้า รวมถึงช่องทางออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ เฟสบุ๊ก เป็นต้น

## กิจกรรมส่งเสริมการวางแผนทางการเงิน

### 3 มหกรรมการเงินเพื่อการวางแผนภาษี

เพราะเป็นช่วงที่คนส่วนมากวางแผนภาษี ปลายปี 2558 ที่ผ่านมา กรุงเทพมหานคร จึงยกทัพที่ปรึกษาการเงินและตัวแทนประกันชีวิต รวมถึงผลิตภัณฑ์ทางการเงินเพื่อการลดหย่อนภาษี เข้าร่วม 3 มหกรรมการเงินในการวางแผนภาษีภายใต้แนวคิด 'วางแผนครบ จบที่เดียว' ทั้ง Money Expo Chiangmai, Set in the City และงาน Thailand Smart Money เมื่อช่วง พฤศจิกายน - ธันวาคม 2558 ที่ผ่านมา ภายในงานมีประชาชนให้ความสนใจและเข้าร่วมรับคำแนะนำปรึกษาที่บูธอย่างคับคั่ง



# กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี

## ☉ มอบสวนสุขภาพแก่ชาวพิษณุโลก

ต่อยอดการส่งเสริมให้ประชาชนได้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี กรุงเทพมหานคร นำเงินรายได้จากโครงการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพการกุศล กรุงเทพมหานคร ฮาล์ฟ มาราธอน 2015 มาจัดทำ 'สวนสุขภาพเพื่อชีวิตที่มีความสุข' ร่วมกับ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และเทศบาลนครพิษณุโลก โดยมอบเครื่องออกกำลังกายและจัดพื้นที่สวนใหม่ เพื่อสร้างสถานที่ออกกำลังกาย ณ สวนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 80 พรรษา

ภายในงานนี้มีพิธีส่งมอบสวนสุขภาพ พร้อมเชิญชวนประชาชนกว่า 1,000 คน ร่วมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ 'กรุงเทพประกันชีวิต เพลิดเพลิน 2015' ระยะทาง 2.5 กม. และ 5 กม. อีกด้วย



## ☉ โครงการส่งเสริมสุขภาพร่วมกับ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรง การออกกำลังกายยังช่วยสร้างความสุขให้กับจิตใจได้ด้วย ตลอดปี 2558 ที่ผ่านมา กรุงเทพมหานคร จึงร่วมกับ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จัดกิจกรรมออกกำลังกาย 'คิดะมวยไทย แอโรบิก' ที่นำเอาแม่ไม้มวยไทยมาผสมผสานกับแอโรบิก เรียกว่าออกกำลังกายแล้วยังได้เคล็ดลับการป้องกันตัวเบื้องต้นไปใช้ในชีวิตประจำวันอีกด้วย

- ศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี
- ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี
- ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา
- ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น
- ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี
- ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก
- ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

## ☉ ร่วมสร้างความสุข โลกสดใส สำหรับผู้สูงวัย

กรุงเทพมหานคร จัดโครงการดีๆ สำหรับผู้สูงวัย ขึ้นอีกครั้ง ด้วยการให้บริการตรวจวัดสายตา มอบแว่นสายตาคุณภาพ และให้ความรู้ด้านสุขภาพผู้สูงวัยโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างมีความสุข

- 5 ตุลาคม 2558 อ.เมือง จ.จันทบุรี
- 31 ตุลาคม 2558 อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ
- 17 พฤศจิกายน 2558 อ.เมือง จ.กำแพงเพชร
- 2 ธันวาคม 2558 อ.ลิซด จ.นครศรีธรรมราช



## ☉ BLA HappyLife Go Green ฟันป่าต้นน้ำ



กว่า 3 ปีที่ กรุงเทพมหานคร ร่วมกับมูลนิธิสิ่งแวดล้อมศึกษาเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน (ประเทศไทย) หรือ FEED สร้างความสุขเล็กๆ ให้กับสังคมและสิ่งแวดล้อมผ่านโครงการ 'BLA Happy Life Go Green' ครั้งนี้เราพานักศึกษาจาก 10 สถาบัน ร่วมทริปฟันป่าต้นน้ำ หยุดวิกฤตภัยแล้งและอุทกภัยอย่างยั่งยืน ณ อุทยานแห่งชาติคลองลาน จ.กำแพงเพชร เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม ถึง 1 พฤศจิกายน 2558 ด้วยการทำฝายชะลอน้ำและกิจกรรมอื่นๆ โดยมีผู้เชี่ยวชาญในเรื่องสิ่งแวดล้อมร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และให้ความรู้กับคณะนักศึกษา



# กิจกรรมดีๆ จาก BLA Happy Life Club

บริษัท กรุงเทพมหานครประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) เล็งเห็นถึงความสำคัญการพัฒนาที่ยั่งยืนในสังคม และต้องการปลูกฝังเยาวชนรุ่นใหม่เติบโตอย่างมีคุณภาพ สร้างคุณค่าให้ตัวเอง และใช้ชีวิตแบบพอเพียง จึงจัดกิจกรรมเรียนรู้นอกห้องเรียนให้กับน้องๆ ในวัยเรียนรู้ เพื่อเพิ่มทักษะประสบการณ์ชีวิตในแบบวิถีพอเพียงภายใต้แนวคิด BLA Happy Life Club 'Happy Learning วิถีพอเพียง' เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน ที่ผ่านมา ณ ศูนย์เรียนรู้วิถีพอเพียง ป่าสักฮิลล์ไฮด์ รีสอร์ท จ.ลพบุรี ซึ่งประกอบด้วย 9 ฐานการเรียนรู้ที่สนุกและเข้าใจง่าย ได้แก่ ฐานนาข้าว ฐานแปรรูปผัก ฐานปุ๋ยหมัก ฐานไก่ ฐานหมูหลุม ฐานเผาถ่าน ฐานไบโอดีเซล ฐานแปรรูปผลิตภัณฑ์ และฐานบำบัดน้ำเสีย

ในทริปนี้เราเน้นการแปรรูปผลิตภัณฑ์เพื่อให้ทุกคนได้ลงมือปฏิบัติจริง เริ่มจากเรียนรู้การปลูกผักปลอดสารพิษ ต่อด้วยการทำไข่เค็มพอกดิน

น้ำยาล้างจาน และลงมือปักต้นกล้าในนาข้าวจำลอง โดยมีคุณพ่อคุณแม่ร่วมกิจกรรมกับลูกๆ และคอยให้กำลังใจอย่างใกล้ชิด หลังจากได้เรียนรู้การใช้ชีวิตตามแนววิถีพอเพียงแล้ว ในช่วงบ่าย น้องๆ ยังได้สนุกสนานกับกิจกรรมทางน้ำ อาทิ สะพานเชือกข้ามทะเลสาบ เขียนเหยียบเมฆ พายเรือแคนู จักรยานเสือภูเขา และในช่วงเย็นทุกคนคร่ำครว ร่วมรับประทานอาหารเย็นสไตล์ Happy Family BBQ กับบรรยากาศสบายๆ ริมหะเลสาบ

กรุงเทพมหานครประกันชีวิต หวังว่ากิจกรรมดีๆ จาก 'BLA Happy Life Club' ครั้งนี้ จะทำให้ทุกคนเกิดแรงบันดาลใจ ในการสร้างคุณค่าให้ตัวเอง นำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เพื่อจะได้มีชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



Happy Learning วิถีพอเพียง จ.ลพบุรี



## ย้อนวันวาน สานสุข สุนทรีย์ 76 ปี สุนทรารณณ์



บริษัท กรุงเทพมหานครประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) จัดกิจกรรมแจกบัตรให้สมาชิก BLA Happy Life Club ร่วมย้อนวันวาน ส่งท้ายความสุขเมื่อช่วงสิ้นปี 2558 ไปกับคอนเสิร์ต 'สานสุข สุนทรีย์ 76 ปี สุนทรารณณ์' เมื่อวันที่ 13 ธันวาคม ที่ผ่านมา ซึ่งงานนี้มีผู้โชคดี 40 ท่าน จากการร่วมสนุกโดยการโพสต์เนื้อเพลงสุนทรารณณ์ 1 ท่อน มารับรางวัลหน้างาน ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ภายในงานมีกิจกรรมต่างๆ มากมาย อาทิเช่น ชิม ชม ช้อป มหกรรมรวมความอร่อย ร้อยอาหารไทยและมินิคอนเสิร์ตสุนทรารณณ์บนเวทีกลางแจ้ง ให้ทุกท่านได้ชมอุ่นเครื่องก่อนเริ่มคอนเสิร์ตจริงช่วงบ่ายโมง ซึ่งในวันนั้นวงสุนทรารณณ์วงใหญ่ได้เชิญบรรดาศิลปินคลื่นลูกใหม่มาร่วมขับกล่อมบทเพลงอันแสนไพเราะ 34 เพลง ให้ได้ฟังกันอย่างอึ้งอึ้ง ก่อนจะถึงคิวโชว์ลูกคอกของราชาเพลงลูกทุ่งฝรั่งเสียงทองอย่าง โจนัส แอนเดอร์สัน ที่มาร่วมขับกล่อมบทเพลง สร้างบรรยากาศภายในงานให้อบอวลไปด้วยบรรยากาศแห่งความสุขและความสุข เรียกได้ว่าอึ้งอึ้งใจไปทั้งคณะนักร้องและผู้ฟังกันเลยทีเดียว





# ปันโอกาส เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

เราเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงในโลกนี้เริ่มต้นจากจุดเล็กๆ เหมือน แรงกระพุ่มเพียงเล็กน้อย ที่ส่วต่อแรงสั่นสะเทือนจนเกิดเป็นคลื่น ลูกใหญ่ เช่นเดียวกับกับการสร้างความเปลี่ยนแปลงในสังคม ที่เมื่อ "โอกาส" คือ "ของขวัญ" ที่จะทำให้สังคมดีขึ้นได้ กรุงเทพรักกันชีวิต จึงขอเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อน สังคมไทยให้เปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นสังคมที่ดียิ่งขึ้น



'SHARE FOR CHANGE' ปันโอกาส เพื่อชีวิตที่มีความสุข เป็นโครงการที่มุ่งเน้นการสร้างโอกาส สร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับสังคม ไม่ว่าจะ เป็นมอบโอกาสทางการศึกษา ด้านการเรียนรู้และใช้ชีวิตในสังคม ด้านการสร้างอาชีพ หรือด้าน การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ปลายปี 2558 ที่ผ่านมา กรุงเทพมหานคร ได้ร่วมกับมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จัดทำโครงการร่วมส่งความสุข ให้ผู้พิการทางสายตามีโอกาสในการเรียนรู้และมีความเท่าเทียมกับคนทั่วไป อีกทั้งสามารถดำรงชีวิต อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ผ่านการสนับสนุนการ ดำเนินงานต่างๆ ของมูลนิธิฯ โดย กรุงเทพมหานคร ได้จัดระดมทุนผ่านช่องทางต่างๆ อาทิ แคมเปญ ออนไลน์และสื่อประชาสัมพันธ์ เพื่อนำเงินบริจาค

ไปบูรณะสนามเด็กเล่นเพื่อผู้พิการทางสายตา ณ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ และมอบเงินบริจาค แก่มูลนิธิฯ รวมทั้งสร้างสื่อการเรียนการสอนด้วยการฉายรูปรูปร่างลักษณะต่างๆ ให้ผู้พิการทาง สายตาได้ใช้รับรายละเอียด และพัฒนาการสื่อสารทั้งด้าน ความคิดและอารมณ์ ซึ่งการ์ดนี้จะสอดแทรกอยู่ใน ของขวัญปีใหม่ของ กรุงเทพมหานคร เพื่อเปิด โอกาสให้ลูกค้าของเราส่งต่อความสุขให้กับน้องๆ โดยสามารถฉีกการ์ดตามรอยปรุจากไปรษณียบัตรที่ แนบไปกับของขวัญปีใหม่จาก กรุงเทพมหานคร ส่งกลับมาให้กับน้องๆ ผู้พิการทางสายตา เพราะเรา อยากให้ทุกคนได้มีโอกาสร่วมกันสร้างสังคมไทยให้ น่ายิ่งขึ้น ด้วยการแบ่งปันความสุข ส่งต่อโอกาส และสร้างการเปลี่ยนแปลงสู่ชีวิตที่ดีกว่า

## แค่สมัคร BLA Happy Life Club ก็ได้รับรางวัล



บริษัท กรุงเทพมหานคร จำกัด (มหาชน) เดินสายมอบรางวัลให้กับลูกค้าผู้ใช้คดีถึงที่บ้านทั่วประเทศ หลังมีการจับรางวัลให้กับผู้ใช้คดีจากการสมัครสมาชิก BLA Happy Life Club เมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2558 โดยมีรางวัลต่างๆ มากมายทั้ง iPhone 6, iPad Mini, บัตรกำนัลจาก KFC และบัตรกำนัลจาก Tesco Lotus



สนใจร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการทำกรรมาชิกกับ BLA Happy Life Club เพียงสมัครหรือติดตามรายละเอียดได้ที่ [www.facebook.com/BLAHappyLife](http://www.facebook.com/BLAHappyLife)

# หากคุณมีข้อสงสัย เกี่ยวกับการวางแผนการเงิน

ที่ปรึกษาการเงิน กรุงเทพประกันชีวิต พร้อมตอบทุกคำถาม



**Q 1** อยากวางแผนอนาคตให้กับลูกชาย (ตอนนี้อายุเดือนเศษค่ะ) ควรเริ่มต้นวางแผนการรับประกันหรือการออมอย่างไรดีคะ?

**A** ก่อนอื่นคุณแม่ต้องจัดการรายรับ-รายจ่ายของครอบครัวต่อเดือน ตั้งเป้าหมายอนาคตของลูกให้ไกลและใหญ่พอควร ว่าอยากเห็นเขาเป็นเช่นไร จากนั้นเก็บเงินเพื่อออมให้ลูกไว้เป็นทุนการศึกษาผ่านเครื่องมือทางการเงินที่เหมาะสม เช่น กองทุนรวม การลงทุนในหุ้น ซึ่งการลงทุนทั้ง 2 แบบนี้ ควรใช้วิธีการซื้อเฉลี่ยเป็นรายเดือนอย่างต่อเนื่อง อย่ากลัวความเสี่ยงระยะสั้น นั่นคือความผันผวนของราคาที่สูงๆ ลงๆ แต่ให้กลัวความเสี่ยงระยะยาวที่เราจะไม่มีเงินมากพอส่งเสียลูกในอนาคต หากมีเงินเหลือ จะซื้อที่ดินไว้ให้ลูกในอนาคตก็ได้ เพราะที่ดินมีคุณค่าเพิ่มขึ้นในอนาคตและสามารถใช้ทำอะไรได้หลายอย่าง ทั้งนี้ก็แล้วแต่นัดแนะคะ

อย่างที่ 2 ต้องบริหารความเสี่ยงภัยของชีวิต โดยเฉพาะของผู้ปกครองคะ ตรงนี้ต้องใช้สินค้าประกันชีวิตแบบเพื่อเป็นทุนการศึกษาหรือประกันแบบสะสมทรัพย์ที่สามารถนำมาออกแบบได้ ที่สำคัญประกันชีวิตที่จำเป็นต้องมีสัญญาประกันภัยเพิ่มเติมคุ้มครองการชำระเบี้ยผู้ปกครองแบบสัญญาไว้ด้วย เพื่อให้มีผลความคุ้มครองต่อเนื่อง แม้ว่าผู้ปกครองจะอยู่หรือไม่ก็ตาม

อีกทางเลือกหนึ่ง ถ้ามีเงินเหลือ โดยส่วนตัวของดิฉันเองจะทำประกันชีวิตแบบตลอดชีพให้มีวงเงินความคุ้มครองสูง เช่น 10 ล้านบาทให้กับลูกไว้คะ เพราะจะได้อัตราเบี้ยประกันที่ถูก ทำครั้งเดียวสบายใจไปจนถึงลูกหลาน เป็นแนวคิดง่ายๆ ว่าทำให้ลูก เป็นมรดกให้หลาน สร้างความมั่งคั่งให้วงศ์ตระกูล เรียกว่าทำทีเดียวได้ประโยชน์ 3 ชั่วอายุคน เป็นสัญญารักแห่งความผูกพันของครอบครัว

ส่วนประกันสุขภาพสำหรับเด็กเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเด็กมักจะเข้าโรงพยาบาลบ่อย เจ็บนิด เจ็บหน่อย พ่อแม่ส่วนใหญ่ก็พาเข้าโรงพยาบาลหมดเป็นค่าใช้จ่ายที่มากพอสมควร จึงควรทำประกันสุขภาพไว้ด้วยคะ ส่วนจะทำมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับกำลังเงินของเราคะ

**Q 2** ผมมีเงินเก็บอยู่หนึ่งก้อน ซึ่งดอกเบี้ยเงินฝากสมัยนี้ค่อนข้างน้อย เลยอยากทราบเรื่องการลงทุน พอดีแนะนำเบื้องต้นได้มั๊ยครับ?

**A** ข้อมูลที่ได้รับค่อนข้างน้อยคะ เพราะคุณไม่ได้ให้รายละเอียดว่า อายุเท่าไร วัตถุประสงค์และเป้าหมายการลงทุนคืออะไร ความเสี่ยงที่รับได้มากน้อยขนาดไหน และคุณมีความรู้เรื่องการลงทุนมากน้อยแค่ไหน

ดังนั้นขอแนะนำการลงทุนอย่างง่ายนะคะ หากโจทย์ของคุณคืออยากได้รับผลตอบแทนมากกว่าการฝากเงินในธนาคาร และให้เงินต้นค่อนข้างปลอดภัย ขอแนะนำให้ลองซื้อพันธบัตรรัฐบาล หรือหุ้นกู้ภาคเอกชน ที่เสนอขายอยู่ในขณะนี้ เพราะรูปแบบและผลตอบแทนจากการลงทุนจะคล้ายกับการฝากประจำที่คุณคุ้นเคย แต่ระยะเวลาในการลงทุนจะยาวกว่า ดังนั้นถ้าคุณมีปัญหาว่าเงินก้อนนี้อาจต้องนำไปใช้เมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉินเกิดขึ้น การลงทุนแบบนี้ก็จะจะไม่เหมาะคะ เพราะสภาพคล่องจะค่อนข้างต่ำ

ลองพิจารณาการลงทุนผ่านกองทุนรวมดูบ้างก็ได้คะ เพราะการลงทุนแบบนี้ค่อนข้างสะดวกสบาย มีผู้จัดการกองทุนทำหน้าที่ดูแลการลงทุนแทนเรา ไม่ต้องมีเงินมากก็ลงทุนได้ ประหยัดเวลา ประหยัดค่าใช้จ่าย มีสภาพคล่องมากกว่า และเราสามารถซื้อสิทธิประโยชน์ทางภาษีจากกองทุน RMF และ LTF ได้ด้วยคะ

แต่ถ้าหากคุณเน้นความปลอดภัยในการลงทุน ขอแนะนำให้ลงทุนในกองทุนรวมตราสารหนี้ ซึ่งลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล หรือหุ้นกู้ภาคเอกชนคะ โดยผู้ลงทุนจะได้หน่วยลงทุนเป็นหลักฐาน โดยบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนทำหน้าที่ในการนำเงินไปลงทุน เพื่อให้ได้ผลตอบแทนที่ถ่องแท้ และนำมาเฉลี่ยกลับคืนให้กับผู้ลงทุนไว้ ผลตอบแทนจะไม่อยู่ในรูปแบบของดอกเบี้ย แต่จะอยู่ในมูลค่าหน่วยลงทุนที่เพิ่มขึ้น ยิ่งกว่านั้นหากคุณจำเป็นต้องใช้เงิน ก็สามารถขายคืนได้ในเวลาที่ต้องการโดยไม่ต้องกังวลเรื่องระยะเวลาในการลงทุน

ถ้าอยากทราบรายละเอียดของกองทุนหรืออยากปรึกษาเรื่องการลงทุนที่ปรึกษาทางการเงินของ กรุงเทพประกันชีวิต ยินดีให้บริการคะ **B**



สมัครเลย  
วันนี้!

**สะดวก ไม่ต้องพกพา อำนวยความสะดวกผ่านอีเมล**

**100 คนแรก รับฟรี! Gift Voucher KFC มูลค่า 100 บาท**

เพียงลูกค้าแจ้งความประสงค์ในการรับวารสาร HappyLife ผ่านทางอีเมลของท่าน โดยระบุ ชื่อจริง-นามสกุล, เลขประจำตัวประชาชน, เลขที่กรมธรรม์ แจ้งความประสงค์ดังกล่าวมาที่ [crm.happylife@bangkoklife.com](mailto:crm.happylife@bangkoklife.com) ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2559 เป็นต้นไป



**บีแอลเอ**  
**รักสุขภาพ**



**สุขภาพดี**  
**ใครก็เป็นเจ้าของได้**

## บีแอลเอ รักสุขภาพ

แผนคุ้มครองผู้ป่วยใน จ่ายเบี้ยสบาย เริ่มต้น 7,890 บาท/ปี  
ครอบคลุมค่าใช้จ่ายรอบด้าน ทั้งค่าห้อง ค่าอาหาร และค่าบริการพยาบาลสูงสุด 90 วัน  
รวมทั้งค่าแพทย์ผ่าตัด ให้คุณอุ่นใจเรื่องค่ารักษาพยาบาล

- ✓ รับประกันภัยตั้งแต่อายุ 6 - 65 ปี (คุ้มครองสูงสุดถึงอายุ 80 ปี)
- ✓ จำนวนเงินเอาประกันภัยสัญญาชีวิต ขั้นต่ำ 100,000 บาท เลือกค่าห้องสูงสุดได้ 5,000 บาท
- ✓ เบี้ยประกันภัยเริ่มต้น 7,890 บาทต่อปี

(ตามเงื่อนไขที่บริษัทกำหนด)

ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง



**เพราะความสุขเริ่มต้นจากสุขภาพดี**

**ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต**  
**และที่ปรึกษาการเงินกรุงเทพประกันชีวิต**

**โทร. 0 2777 8888** [www.bangkoklife.com](http://www.bangkoklife.com)



**กรุงเทพประกันชีวิต**

ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

## ครั้งแรก

พร้อมดูแลผู้ป่วยเบาหวาน

คุ้มครองสูงสุด 3 ล้านบาท



# บีแอลเอ เบาหวาน เทคแคร์

คุ้มครองผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน  
และผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

- ✓ ได้รับความคุ้มครองกรณีเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานสูงสุด 3,000,000 บาท
- ✓ ช่วยแบ่งเบาภาระค่ารักษาพยาบาล กรณีเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานโดยเฉพาะ
- ✓ ได้รับความคุ้มครองกรณีเสียชีวิตทั้งจากการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ

(ตามเงื่อนไขที่บริษัทกำหนด)

ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง



## เพราะความสุขเริ่มต้นจากสุขภาพดี

ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต  
และที่ปรึกษาการเงินกรุงเทพประกันชีวิต

โทร. 0 2777 8888 [www.bangkoklife.com](http://www.bangkoklife.com)



กรุงเทพประกันชีวิต

ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า