


HappyLife

Lifestyle 360°

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

 กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



9 ไลฟ์สไตล์
สุขแบบใกล้ธรรมชาติ



Dream Higher
Than The SKY
อย่าปล่อยให้ฝันเป็นเพียงฝัน



เริ่มต้นสร้างอนาคต
ด้วยกระปุกออมสิน



ฉบับที่
11
มกราคม-มีนาคม 2560



"ไม่มีความสุขไหน จะยิ่งยืนไปกว่าความสุข ที่ได้รับจากธรรมชาติ"



ชีวิตของเราทุกคนล้วนผูกเกี่ยวกับธรรมชาติ ธรรมชาติสร้างชีวิต และเมื่อชีวิตจบลงเราทุกคนก็กลับคืนสู่ธรรมชาติ ในวัยที่เราทุกคนกำลังมุ่งมั่นทำงานหนักเพื่อตัวเอง ครอบครัว และคนรอบตัว บางทีอาจหลงลืมไปว่าเราควรต้องปล่อยวางและหาเวลาพักผ่อนให้กับตัวเองบ้าง

ปัจจุบันชีวิตเราอยู่ในยุคของเทคโนโลยี ทำให้หลายคนมีวิถีชีวิตที่ห่างไกลจากธรรมชาติ ลองหาเวลากลับไปสู่อ้อมกอดของธรรมชาติบ้าง การได้อยู่กับธรรมชาติทำให้เกิดความสุขจากความเรียบง่าย ได้เห็นความงามที่แท้จริง แค่มองต้นไม้ ท้องฟ้า เห็นสายลม แสงแดด เหล่านี้คือความสุขที่เราไม่ต้องแสวงหา แต่ธรรมชาติพร้อมมอบให้กับเราทุกคน...**กรุงเทพประกันชีวิต** เชื่อว่าคุณจะได้พบกับความสุขอีกรูปแบบหนึ่งที่คุณไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน

HappyLife ฉบับนี้ เป็นฉบับต้อนรับปี 2560 กรุงเทพประกันชีวิตขอส่งความปรารถนาดี และขออวยพรให้สมาชิกทุกท่านมีความสุข มีสุขภาพที่ดีและประสบความสำเร็จตามความมุ่งหวัง ในปี 2560 นี้

เรื่องศักดิ์ ปัญญาติกุล

ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่อาวุโสสายการตลาด บมจ. กรุงเทพประกันชีวิต

Contents

03

Happy Scoop

รีเฟรชชีวิต สร้างสุขผ่าน 9 ไลฟ์สไตล์ใกล้ธรรมชาติ

08

Money Matter

SMEs ไทยเชื่อมั่นเศรษฐกิจไทย การท่องเที่ยวต้องดี ถ้าปลื้มต้องมา

18

Happy Go Round

20

Live Offline

โครงการหลวง แม่สะเรียง ความเรียบง่ายบนความยั่งยืน

29

BLA Activities

33

Happy Plus Save The Sea

10

Money Plan 360*

Piggy Bank Money สร้างอนาคตจากกระปุกออมสิน

13

Life Inspiration

Dream Higher Than the Sky

24

Family in Love

ครอบครัว... จุดเริ่มต้นของ "ธรรมชาติ"

33

Good to Give

16

Eat Am Are

Raw Food กินสด เพิ่มพลังชีวิต

17

The Sixpack

The Way to 100 Km.

26

Happy Life club

Happy Learning ปี3

34

ดีต่อใจ



HappyLife

วารสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการแก้วิกฤต ตัวแทน เจ้าหน้าที่ ผู้บริหาร และพันธมิตรของบริษัท บทความและรูปภาพในวารสาร HappyLife ส่งวนลึกลับตามกฎหมาย การนำบทความหรือรูปภาพในวารสารไปเผยแพร่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทเท่านั้น

เจ้าของ
บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)
23/115-121 รอยัลดิสคัฟเวอรี 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
อีเมล : crm.happylife@bangkoklife.com
ออกแบบ
บริษัท สลัด จำกัด

BACK TO NATURE

รีเฟรชชีวิต สร้างสุขผ่าน

 9 

ไลฟ์สไตล์
ใกล้ธรรมชาติ



Happy Scoop

BACK TO NATURE

ริเฟรชชีวิต สร้างสุขผ่าน



ไลฟ์สไตล์
ใกล้ธรรมชาติ

ชีวิตประจำวันของเราที่จืดจางกับหน้าทีการงาน พยายามทำวันนี้ให้ดีที่สุด เราแบกความคาดหวังของคนรอบข้าง พยายามทำให้ทุกคนมีความสุข จนเราลืมความสุขของตัวเอง หลายครั้งที่เราเหนื่อย ที่เราล้าขาดแรงบันดาลใจเพราะจืดจางกับชีวิตเดิมๆ ทุกวัน **Happy Life** ฉบับนี้จึงอยากแนะนำ 9 ไลฟ์สไตล์สร้างความสุขในคอนเซปต์ **“Back to nature” “กลับสู่ธรรมชาติ”** เต็มพลังจากต้นไม้ใบหญ้า ทะเล และขุนเขา ซึ่งเราเชื่อว่าไลฟ์สไตล์เหล่านี้ช่วยริเฟรชชีวิตสมาชิก **Happy Life** ให้สดใส สดชื่นกว่าเดิมแน่นอน

1 สายลุย แพ็คกระเป๋า แบกเป้เข้าป่า

ก่อนลมหวนจะหมดไป แบกเป้ขึ้นเขาไปทำท่ายร่างกายตัวเอง พอดกเย็นทำอาหารกินกับเพื่อนร่วมทาง พลบค่ำนั่งดูดาวบนยอดดอย เมื่อเราเหนื่อยใจจากชีวิตประจำวันแล้วได้เดินป่าขึ้นเขา ณ ช่วงเวลานั้นเหมือนเราจะลืมความเหนื่อยล้าทางใจ และเรื่องหนักใจทั้งหมดไป เพราะเป็นช่วงเวลาขณะที่ความเหนื่อยกายเข้ามาแทนที่ แต่เชื่อไหมว่าแม้จะเดินป่าขึ้นดอยเหนื่อยๆ คุณกลับจะมีกำลังใจทำงานมากขึ้นอีก

เตรียมพร้อมก่อนลุย

ดูดาวให้สนุกขึ้นด้วยแอปพลิคชันดูดาว Star Chart ดาวนี้โหลดไว้ได้ก่อนเลย

• สำหรับ iOS

<https://itunes.apple.com/th/>

• สำหรับ Android

<https://play.google.com/store>



2 สายเท่ บิด Bigbike พิชิตยอดดอย

ถ้าแบกเป้เข้าป่ายังไม่พอ คุณคงเหมาะกับการบิดบิ๊กไบค์ขึ้นดอย จะเข้ากลุ่มนักบิด หรือจะฉายเดี่ยวขี่มอเตอร์ไซด์คันใหญ่ดูใจเข้าโค้งขึ้นดอยก็แล้วแต่ชอบใจให้ความเร็วช่วยริเฟรชชีวิตคุณให้สดใสสดชื่นขึ้น พอเราได้จัดจ้อกับความเร็วตรงหน้า ลมที่วิ่งผ่านตัว และทิวทัศน์ที่ผ่านตา ก็จะทำให้ลืมเรื่องต่างๆ อย่าง แล้วจ้อจ้อกับคันเร่ง ความเร็วนี้เองจะเป็นสิ่งปลดปล่อยให้คุณเข้าสู่อิสระ เพราะช่วงขณะนั้นเราเคลื่อนที่เร็วกว่าความคิดเราซะอีก *เตรียมพร้อมก่อนลุย*

ตรวจสอบและวางแผนเส้นทางผ่าน google map



3 สายแข็ง กำแรงแข่งวิ่งเทรลมาราธอน

ถ้าการเดินขึ้นตอยเป็นเรื่องกล้วยๆ สำหรับสายแข็งบ้างพลังแบบนี้ เราขอท้าแรงแข่งกับการวิ่งเทรลมาราธอน ท้าทายขีดจำกัดร่างกายคุณด้วยตัวเลือก 5 กม. 10 กม. และ 25 กม. งานนี้รับรองว่าสนุกมันส์หยดแน่ เขาบอกกันว่ายิ่งออกแรง ยิ่งได้แรง วิ่งเทรลมาราธอนนี้ต้องบอกว่าสำหรับตัวจริงเท่านั้น เราอยากท้าทายให้คุณก้าวข้ามขีดจำกัดการวิ่งทางราบของคุณ แล้วคุณจะได้รู้ว่า คุณทำได้มากกว่าที่คิด วิ่งได้ไกลกว่า วิ่งได้เร็วกว่า เพียงแค่เริ่มต้นออกวิ่งเท่านั้นเอง

เตรียมพร้อมก่อนลุย

ติดตามตารางงานมาราธอนได้ที่ <https://www.runningconnect.com/>



4 สายซิลลี่ จิบกาแฟ ดูกะเลหมอก

ถ้าคุณไม่ใช่สายลุย แต่เพียงแค่อยากพักผ่อน ชบอ้อมกอดของขุนเขา หนีเรื่องปวดหัว ปล่อยให้เวกไปยังที่ไกลโพ้น ตื่นมาเช้าๆ จิบกาแฟ ดูพระอาทิตย์ขึ้นกับทะเลหมอกยามเช้า แต่เราให้เวลากับตัวเอง ออกจากความวุ่นวายต่างๆ มาตั้งสติแล้วฟังเสียงหัวใจของตัวเอง เราเชื่อว่าทุกคนจะสามารถหาคำตอบและทางออกของเรื่องวุ่นวายต่างๆ ได้เอง

เตรียมพร้อมก่อนลุย

วางแผนตามล่าทะเลหมอกจากหลายแกว 30 จุดชมวิวดูภูเขาแนวเคล้าสายหมอกทั่วไทย <http://www.chillpain-ai.com/scoop/2760/>

5 สายเปื่อย ออกทะเล ดำน้ำดูปลา

เปลี่ยนจากภูเขาเหล้ากามาหลงทะเลกันบ้าง เปิดใจแล้วค้นหาความท้าทายจากโลกใต้น้ำ ปลดปล่อยตัวเองไปจับจ้องฝูงปลาและกอบปะการัง ปลดปล่อยเข้าไปตีฟินให้คลื่นแตกกระจาย เมื่อเราเดินทางไปใหม่ๆ สภาพโลกใต้น้ำที่ไม่คุ้นเคย เราจะพบเจอความตื่นเต้นใหม่ๆ ที่จะทำให้เราได้รู้ว่าโลกของเราสวยงามขนาดไหน และยังมีอะไรให้เราค้นหาอีกมากมายจนลืมเรื่องร้ายๆ ไป

เตรียมพร้อมก่อนลุย

สำหรับนักดำน้ำลึก (scuba) สามารถโหลดแอปพลิเคชัน Divemate เพื่อจดบันทึกการดำน้ำได้เลยในมือถือ

- สำหรับ IOS <https://itunes.apple.com/th/>
- สำหรับ Android <https://play.google.com/store>



6 สายกิน กินปุ้ปะเล ฮาเฮที่โฮมสเตย์

ทำงาน ทิ้งความเครียดไว้ข้างหลัง แล้วหยิบขาปูเข้าปาก! ผลไม้ลือชา อาหารทะเลถูกใจ พักผ่อนหย่อนใจและสัมผัสวิถีชีวิต

ชาวบ้านที่โฮมสเตย์กลางธรรมชาติ ไม่ว่าจะโฮมสเตย์ในสวนผลไม้ โฮมสเตย์ริมทะเล โฮมสเตย์ในท้องนา หนึ่งวันเราเจอแต่คนหน้าเดิมๆ พูดคุยกันเรื่องเดิมๆ เพียงเราก้าวออกมา สัมผัสวิถีชีวิตชาวบ้านที่อยู่กับธรรมชาติ เจอคนใหม่ๆ คุยเรื่องใหม่ๆ เพิ่มและเติมเต็มมุมมองของเรา เห็นความสุขที่หลากหลาย แล้วเราจะรู้ว่า ชีวิตเราก็มีมุมน่ารักๆ อยู่เหมือนกันนะ

เตรียมพร้อมก่อนลุย

สามารถหาโฮมสเตย์ใกล้ชิดsssชาติได้ที่ <http://www.localpillow.com/>



"ธรรมชาติก็มีอยู่ทุกที่
ในพื้นที่ใกล้ตัวก็เช่นกัน"



7 สายสวย สายหล่อ นั่งริมทะเล ฟังเสียงคลื่น

ทั้งเรื่องเหนื่อยๆ ที่แสนน่าเบื่อในชีวิต แล้วไปถ่ายรูปสวยๆ พร้อมดูวิวทะเล เพราะเมื่อใจมันเซทเลยก็คือจุดหมาย นิ่งนิ่งๆ เหม่อมองเส้นขอบฟ้า คิดนู่นคิดนี่ไปเรื่อยเปื่อย เดินเล่นทอดน่องบนหาดทราย ภาพหนึ่งภาพแทนคำบรรยายได้หลายพันคำ เก็บภาพความทรงจำสวยๆ เรื่องราวดีๆ เอาไว้เป็นกำลังใจเมื่อเราเจอเรื่องร้ายๆ จะได้นึกถึงความทรงจำดีๆ แล้วมีแรงสู้กับมัน

เตรียมพร้อมก่อนลุย

อ่านเคล็ดลับถ่ายภาพด้วยมือถือให้สวยงามอย่างไรโพสต์ไว้ก่อนเลย ถึงเวลาจะได้กดชัตเตอร์กันรัวๆ <https://travelkanuman.com/tips/8-เทคนิคการถ่ายภาพท่องเที่ยว/>

8 สายสงบ สบายจิตสงบใจที่วัดป่า

หลีกเลี่ยงความวุ่นวายชีวิตประจำวันกับอีกทางเลือกหนึ่ง โดยการนั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรมกลางวัดป่า สายสงบไม่เน้นกิจกรรม แต่เน้นการเข้าหาตัวเอง การปลีกวิเวกจากสังคมเพื่อเข้าหาจิตใจตัวเอง สามารถทำให้เราหนักแน่นขึ้น มั่นคงขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นกำลังใจให้เราต่อสู้กับชีวิตประจำวัน

เตรียมพร้อมก่อนลุย

สำหรับคนที่ไม่ได้เคยนั่งสมาธิ สามารถโหลด แอปพลิเคชัน Enso Meditation เพื่อบันทึกการนั่งสมาธิของเราไว้ก่อนที่บ้าน

9 สายกรีน เข้าสวนปลูกผักไฮโดรโปนิกส์

ถ้าไม่มีเวลาจริงๆ ลองรีเฟรชตัวเองด้วยการปลูกผักไร้ดินกันที่บ้านเลย คราวนี้ได้ทั้งสนุกได้ทั้งอิมตัวและอิมใจ ถึงแม้จะไม่ได้สัมผัสธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ แต่ธรรมชาติก็มีอยู่ทุกที่ ในพื้นที่ใกล้ตัวก็เช่นกัน การรอคอยให้เมล็ดของเราออกยอด จนถึงเวลาที่ได้กินผักที่เราปลูกเองกับมือ ก็สามารถเติมพลังให้กับเราได้ แล้วพลังนี้ยังเป็นพลังสะอาด นอกจากทำให้จิตใจสดชื่น ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงอีกด้วยนะ

เตรียมพร้อมก่อนลุย

อ่านเทคนิคการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์เพิ่มเติมที่ <http://www.fafreshshop.com/>

กรุงเทพ 200

ออมง่าย...

จ่ายสบาย

คุ้มครองสูง พร้อมรับ
เงินคืนตลอดสัญญา



เบี้ยเริ่มต้นเพียง
1,000 บาท / เดือน

ได้เงินคืนทุกปี
จ่ายครบสัญญา
กับเงินก้อนอีก 200%.

มั่นใจ...คุ้มครองชีวิต
สูงสุดถึง 200%.

สร้างเงินเก็บเพื่อเป้าหมาย พร้อมใช้ชีวิตได้อย่างมั่นใจ

- ✓ **รับประกันภัย** ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 60 ปี
- ✓ **ออมง่าย** เป็นรายเดือน ตั้งแต่เริ่มทำงาน
- ✓ **สะสมสบาย** เบี้ยคงที่ เริ่มต้นเพียงเดือนละ 1,000 บาท เท่ากันทุกเพศ ทุกวัย
- ✓ **ได้โบนัส** รับเงินคืนทุกปีตลอดสัญญา อยู่ครบสัญญาได้รับเงินก้อนอีก 200%
- ✓ **มั่นใจ** ด้วยความคุ้มครองชีวิตสูงสุดถึง 200%
- ✓ **ลดหย่อนภาษีได้** เบี้ยประกันสามารถนำไปหักลดหย่อนภาษีได้สูงสุดถึง 100,000 บาทต่อปี ตามหลักเกณฑ์ที่กรมสรรพากรกำหนด

(% ของจำนวนเงินเอาประกันภัย)

ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันกับทุกครั้งที่

ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต และที่ปรึกษาการเงินกรุงเทพประกันชีวิต
โทร 0 2777 8888 www.bangkoklife.com



กรุงเทพประกันชีวิต
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



SMEs ไทยเชื่อมั่นเศรษฐกิจไทย การท่องเที่ยวต้องดี ถ้าปลีกต้องมา

เพื่อนบ้านของไทยหลายประเทศให้ความสำคัญกับการโปรโมทการท่องเที่ยวอย่างต่อเนื่องเพื่อดึงเงินตราเข้าประเทศนั้นเพราะทุกอย่างก้าวที่นักท่องเที่ยวผ่านล้วนสร้างเงินตราทั้งสิ้น สำหรับประเทศไทยที่เศรษฐกิจทรงตัวอย่างต่อเนื่อง การท่องเที่ยวก็ยังคงเป็นความหวังอยู่เสมอ โดยได้รับความเชื่อมั่นว่าจะฟื้นตัวเร็วที่สุด รองลงมาคือธุรกิจค้าส่ง ค้าปลีก และธุรกิจบริการด้านสุขภาพตามลำดับ

ความสามารถในการแข่งขันของธุรกิจ SMEs จำนวน 1,268 ราย

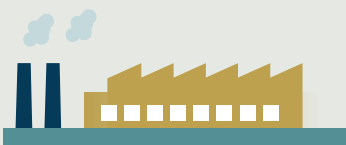
44.1% 33.0% 22.9%



คลังปิดทางเงินกู้ดอกเบี้ยโหด

“ดอกเบี้ยลอยตัวเดือน” คำสั้นๆ แต่บาดใจที่เราทำได้ยินจากข่าวการทวงหนี้แบบไร้ความเมตตาบนหน้าหนังสือพิมพ์ เพื่อแก้ไขหนี้ในระบบอย่างบูรณาการจึงมีการประกาศใช้ “พระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) ห้ามเรียกดอกเบี้ยเกินอัตรา พ.ศ.2560” ซึ่งเป็นการปรับปรุงข้อบังคับให้มีความรัดกุมจาก พ.ร.บ.เดิมสาระสำคัญคือห้ามเจ้าหนี้คิดอัตราดอกเบี้ยสูงเกินกว่ากฎหมายกำหนด โดยเพิ่มโทษเป็นจำคุกไม่เกินสองปี หรือปรับไม่เกินสองแสนบาท ขณะเดียวกันทางกระทรวงการคลัง ยังได้จัดทำโครงการสินเชื่อรายย่อยระดับจังหวัดภายใต้การกำกับ เพื่อให้ประชาชนกู้เพื่อการบริโภคหรือจำเป็น (Pico Finance) ปล่อยกู้ 5 หมื่นบาทต่อราย ดอกเบี้ยสูงสุดไม่เกิน 36% ต่อปี

สมอ. เปิดบริการ E-License



จุดประสงค์เป็นการผลักดันสินค้าและผลิตภัณฑ์ของไทยให้ได้รับมาตรฐานอุตสาหกรรม (มอก.) นั่นก็เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพการผลิตในประเทศไทยเพื่อให้พร้อมแข่งขันกับผลิตภัณฑ์จากนานาประเทศ โดยสำนักงานมาตรฐานอุตสาหกรรม (สมอ.) ก็ได้มีการดำเนินการรับรองมาตรฐานมาตั้งแต่ พ.ศ. 2511 และมีผู้ประกอบการจำนวนมากได้รับมาตรฐานดังกล่าว แต่ด้วยสภาพสังคมที่กำลังเปลี่ยนไป เทคโนโลยีต่างๆ ได้พัฒนาไปมาก การทำงานของหน่วยงานรัฐจึงต้องขยับตาม ล่าสุด สมอ. อยู่ระหว่างพัฒนาระบบไอทีเพื่อใช้ในการพิจารณาออกใบอนุญาต (E-License) เพื่อรองรับ Industry 4.0 ซึ่งเป็นการเพิ่มช่องทางการให้บริการรับคำขอใบอนุญาตให้กับผู้ประกอบการให้มีความสะดวกมากยิ่งขึ้น

จุดใจต่างชาติลงทุน ขยายเวลาหักค่าเสื่อม 2 เท่า

นอกจากการลงทุนโดยผู้ประกอบการในประเทศแล้ว การลงทุนจากนักธุรกิจต่างประเทศก็มีส่วนอย่างยิ่งในการสร้างงานสร้างรายได้ หน้าที่ของรัฐบาลไทยและประชาชนคนไทยก็คือ “สร้างบรรยากาศแวดล้อม” ให้นำการลงทุน ไม่ว่าจะเป็นด้านกฎหมายการจัดตั้งธุรกิจ กฎหมายภาษี สาธารณูปโภคต่างๆ หรือแม้แต่เตรียมพร้อมทักษะแรงงาน ตลอดจนค่านิยมในการทำงานให้ต่างชาติอยากลงทุนในไทยมากกว่าประเทศอื่นๆ

ล่าสุดรองนายกรัฐมนตรี ดร.สมคิด จาตุศรีพิทักษ์ เตรียมต่ออายุมาตรการลงทุนเอกชนคือ ให้หักค่าเสื่อมราคาได้ 2 เท่า สำหรับการใช้จ่ายเพื่อการลงทุนในทรัพย์สินใหม่ภายในวันที่ 31 ธ.ค. 2559 ซึ่งคาดว่าจะมีนักลงทุนตัดสินใจขยายการลงทุนในประเทศไทยมากขึ้น



ถอยไกล 5 สิ่ง กำนันการออมขาดสะบั้น

แม้ทุกวันนี้สถาบันการเงินต่างๆ จะช่วยกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความรู้ความเข้าใจในการออมมากขึ้น แต่เราก็มักจะถูกสิ่งยั่วยุต่างๆ ทำให้เตลิดมานักต่อนัก โดยเฉพาะสิ่งเหล่านี้ ที่แนะนำไว้เลยว่าห่างไกลได้เท่าไรยิ่งดี

<p>SALE</p> <p>มหกรรมส่วนลดราคา เล็กพุดดิกรรมลดราคา ที่ไหนรีบไปที่นั่น เพราะ บางครั้งของที่ได้มาก็ไม่ได้ ต้องการขนาดนั้นสักหน่อย</p>	<p>ราชาเงินผ่อน การผ่อนช่วยให้เราสามารถ ซื้อของจำเป็นได้โดยไม่ สร้างภาระหนัก แต่ภัย เงียบคือมักจะไม่สามารถ “หักห้ามใจ” ทำให้ซื้อของ เกินจำเป็นมาด้วยนี่สิ</p>	<p>ใช้จ่ายเกินตัว ถ้ามี 100 แต่ใช้จ่าย 150 บาท ทำยังไงเงินออมก็ไม่สามารถ งอกเงยได้หรอก</p>	<p>รายรับเท่าเดิม ที่เพิ่มคือรายจ่าย ก่อนตัดสินใจซื้ออะไรที่เป็น รายจ่ายเพิ่มระยะยาว เช่น รถยนต์หรืออสังหาริมทรัพย์ คำนวณให้สัมพันธ์กับรายรับ อย่างระมัดระวังก่อนดีกว่า</p>	<p>ไม่ทำบัญชี รายรับ-รายจ่าย บัญชีนี้เป็นเหมือนเครื่อง เตือนสติ ลองจดสัก 1 เดือนแล้วมาย้อนหลังดู จะช่วยให้รู้ว่ามีค่าใช้จ่าย ไม่จำเป็นที่ตัดได้อีกมาก</p>
--	--	---	--	--

- 01
- 02
- 03
- 04
- 05



Piggy Bank Money

สร้างอนาคตจากกระปุกออมสิน

เราหยุดกระปุกออมสินครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่
ใครจำได้บ้างครับ....

สมัยเราเป็นเด็ก พ่อแม่จะสอนให้หยุดเศษเงินเหรียญที่เหลือจากโรงเรียนใส่กระปุกออมสินทุกวัน เศษเงินวันละไม่กี่บาท หยุดไปทุกวันจนเต็มกระปุกออมสิน พ่อเปิดออกมาไม่น่าเชื่อว่าเด็กอย่างเราจะมีเงินเยอะขนาดนั้น บางคนถึงขนาดยอมอดขนมเพื่อหยุดเงินเพิ่มให้เต็มกระปุกเร็วๆ กระปุกออมสินเป็นแหล่งเก็บเงินที่แรกที่เรารู้จัก ความสำคัญของกระปุกออมสินไม่ได้อยู่แค่ว่าจะได้เงินจำนวนเท่าไร แต่ยังเป็นการปลูกฝังค่านิยมการออมตั้งแต่เด็ก พ่อเราโตขึ้น เริ่มทำงาน เริ่มมีรายได้ของตัวเอง ทางเลือกในการออมเงินมีให้เลือกได้หลายรูปแบบ แต่ทำไมหลายคนจึงรู้สึกที่ไม่มีเงินเหลือให้ออม พอรู้ตัวอีกทีก็ผ่านไปหลายปีแล้วยังไม่มีเงินเก็บเพื่อสานตามความตั้งใจที่จะทำอะไรได้สักอย่าง ปัจจุบันมีวิธีการออมเงินที่ดีกว่าการหยุดกระปุกออมสินให้มั่นใจว่าการออมเงินต่อเนื่องตามแผนและกำหนดเวลา อีกทั้งให้ผลตอบแทนตลอดระยะเวลาการออมอีกด้วย

การออมเงินในรูปแบบประกันสะสมทรัพย์ที่ให้เราสามารถออมเงินรายเดือน มีระยะเวลาการออมมากพอที่จะสะสมให้เป็นเงินก้อน และยังให้ความคุ้มครองระหว่างการออมเพื่อคนข้างหลังเป็นอีกทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับคนรุ่นใหม่ ยิ่งถ้าเป็นแบบประกันที่สามารถเริ่มต้นออมรายเดือนด้วย



กรุงเทพ 200

เงินจำนวนไม่สูง ก็ยังเป็นการสร้างโอกาสให้คนในวัยเริ่มทำงานได้เริ่มออมเงิน เปรียบเสมือนกระปุกออมสินของคนรุ่นใหม่ ที่สำคัญยังได้รับสิทธิลดหย่อนภาษีเงินได้ตามเงื่อนไขของกรมสรรพากรอีกด้วย

ด้วยเหตุนี้ **กรุงเทพประกันชีวิต** จึงมุ่งมั่นคิดค้นผลิตภัณฑ์เพื่อตอบโจทย์การวางแผนการเงินอย่างรอบด้าน ให้เงินทำงานแทนเรา เหมาะสำหรับคนทุกช่วงวัย แม้แต่วัยเพิ่งเริ่มทำงาน แบบประกัน “กรุงเทพ 200” จึงถูกพัฒนาขึ้นมาโดยมีแนวคิดให้คนออมเงินง่ายๆ ควบคู่ไปกับการได้รับความคุ้มครองระยะยาว

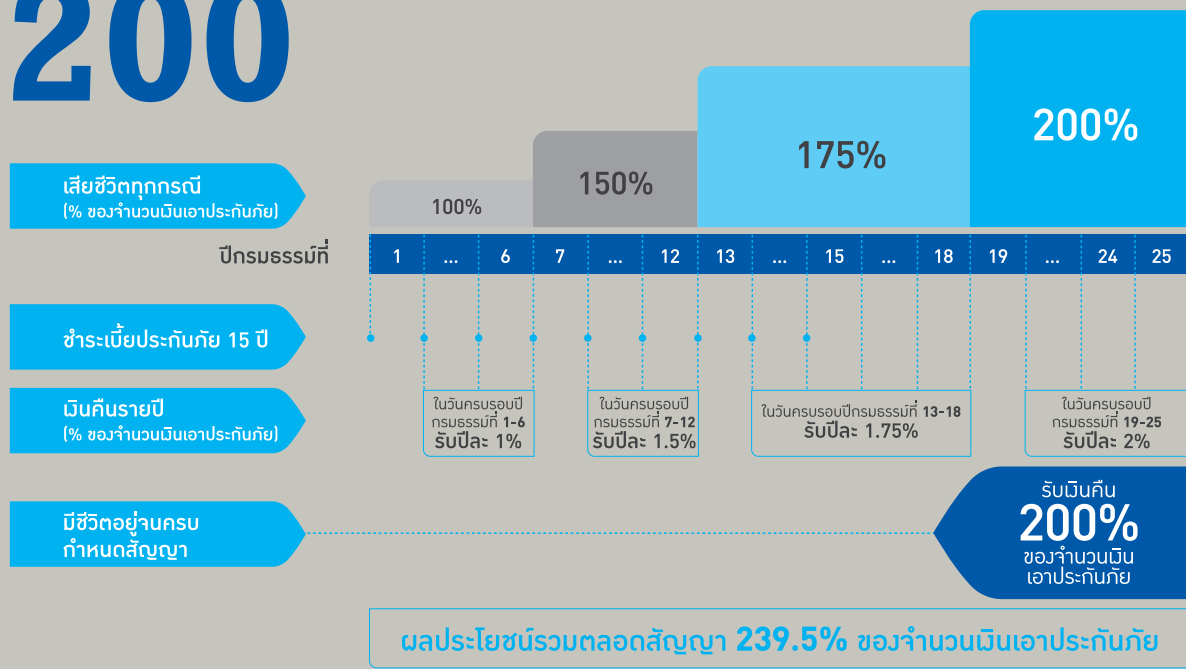
พร้อมกันนี้ยังสามารถเลือกความคุ้มครองเพิ่มเติมได้ ด้วยสัญญาเพิ่มเติมทั้งประกันสุขภาพ โรคร้ายแรง และอุบัติเหตุ เป็นต้น รวมถึงเบี้ยประกันชีวิตสามารถนำไปหักลดหย่อนภาษีเงินได้ตามหลักเกณฑ์ที่กรมสรรพากรกำหนด จึงตอบโจทย์ทุกความต้องการของคนทุกช่วงวัย ไม่ว่าจะเป็นการออมเงินให้ตนเองในอนาคต เงินทุนสำหรับลูก ออมเพื่อเป็นของขวัญพิเศษสำหรับลูกหลาน เงินก้อนเพื่อต่อยอดธุรกิจ หรือเงินออมไว้ใช้หลังเกษียณ จึงถือเป็นอีกทางเลือกง่ายๆ ที่ผู้วางแผนการเงินสามารถให้เงินทำงานแทนตัวเอง ยิ่งวางแผนเร็ว ก็ยิ่งสร้างความมั่งคั่งในอนาคตได้เร็วขึ้น และสามารถต่อยอดออมเงินเพื่อทำตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้อย่างแน่นอน

- เบี้ยประกันภัยเท่ากันทุกเพศ ทุกวัย
- ระยะเวลาชำระเบี้ยประกันภัย 15 ปี ให้ความคุ้มครองชีวิตนานถึง 25 ปี
- มีเงินคืนทุกปีตลอดสัญญาตั้งแต่วันครบรอบปีกรมธรรม์ที่ 1 จนถึงสิ้นปีกรมธรรม์ที่ 25
- ครอบคลุมรับเงินก้อนก่อนคืน 200% พร้อมรับความคุ้มครองชีวิตสูงสุด 200% ของจำนวนเงินเอาประกันภัย
- ผลประโยชน์รวมตลอดสัญญา 239.5% ของจำนวนเงินเอาประกันภัย
- รับประกันภัยตั้งแต่แรกเกิด จนถึงอายุ 60 ปี
- เลือกจ่ายเป็นรายเดือน หรือรายปี ก็ได้





กรุงเทพ 200



ตัวอย่างการจ่ายผลประโยชน์ของแบบประกันกรุงเทพ 200 กรณีมีชีวิตอยู่จนครบสัญญา

หน่วย : บาท

จำนวนเงินเอาประกันภัย	เบี้ยประกันภัยที่ชำระ			ตลอดอายุสัญญา รับเงินคืนรวม (1)	รับเงินครบกำหนดสัญญา (2)	รับผลประโยชน์รวม (1)+(2)	ผลประโยชน์รวมมากกว่าเบี้ยประกันภัยที่ชำระ
	ต่อเดือน	ต่อปี	รวม 15 ปี				
100,000	1,000	12,000	180,000	39,500	200,000	239,500	59,500
200,000	2,000	24,000	360,000	79,000	400,000	479,000	119,000
300,000	3,000	36,000	540,000	118,500	600,000	718,500	178,500



Life
spiration

Dream Higher Than The Sky

หลายคนอาจไม่คุ้นชื่อ **ต้นอ้อ อุไรริสา บุญศิลป์** แต่หากเอ่ยถึงเฟซบุ๊กเพจ High On Dreams :) เชื่อว่าคงมีหลายคนร้องอ้อขึ้นมาในใจ ต้นอ้อคือเจ้าของเพจที่มีผู้ติดตามหลักแสนนี้ และอีกช่องทางหนึ่งที่เธอเปิดให้คนติดตามได้คือ www.highondreams.com ใครจะเชื่อว่าคนที่เคยเป็นเด็กตี๋มๆ จะกล้าบ้าบิ่นออกเดินทางเพียงลำพังจนมาวันนี้ที่อดีต Creative Graphic Designer อย่างเธอลาออกจากงานประจำมาทำฟรีแลนซ์ ควบบทบาท Travel Blogger สุดคูล และได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสุดๆ ในทุกๆ วัน

ขอขอบคุณสถานที่ ร้าน Organic Supply



" ธรรมชาติมันไม่ได้ถูกปรุงแต่ง...เวลาเราไปเราก็จะรู้สึกเหมือนได้ชำระล้างจิตใจ พอไปอยู่กับมันแล้วเราสงบขึ้น"

❶ **ทำไมถึงออกจากงานประจำ**

ต้นอ้อ > ครั้งแรกที่ออกเลยคือต้องการเวลา เพราะงานที่เราทำมันเป็นสายงาน Production มันทำให้เราไม่รู้ว่าเราจะหยุดวันไหนบ้าง เราควบคุมเวลาอะไรของตัวเองไม่ได้เลย เราก็เลยอยากออกมาคอนโทรลเวลาตัวเองดีกว่า อยากทำอะไรด้วยตัวเองโดยที่ไม่ต้องให้สิ่งรอบข้างมาเป็นอุปสรรค อะไรแบบนี้

❷ **เริ่มต้นทำเพจกับเว็บได้ยังไง**

ต้นอ้อ > เริ่มจากเขียนเรื่องไปเที่ยวครั้งแรกคือตอนนั้นทำงานหนักมาก ไม่ได้หยุดเลย แล้วเพิ่งมารู้ว่าวันถัดมาคือวันหยุด 3 วัน ทำงานจนไม่รู้วันไม่รู้เวลาเลยว่าวันหยุดคือวันไหน พอรู้ก็เลยเก็บกระเป๋าออกเดินทางไปคนเดียวที่สังขละบุรี เป็นทริปแรกเลย พอไปคนเดียวก็เลยไม่มีใครให้เล่าให้ฟัง เลยเขียนลงพันทิปเหมือนเขียนไดอารี่ของตัวเอง ก็มีคนชอบที่ทำไม่กล้าจ้าง ชอบการเขียน ชอบอะไรอย่างนี้เลยทำเพจขึ้นมาเอาไว้ให้คนที่อยากไปเหมือนกันเข้ามาสอบถาม เข้ามาติดตาม คือนอกจากจะเป็นที่ให้คนมาติดตามเราแล้วมันยังเป็นที่รวบรวมคนที่เหมือนเรา และได้อ่านจากคนมากขึ้น

เขาก็แนะนำว่าไปที่นี้ดีกว่า ไปที่นี้ดีไหมแล้วบางทีก็ได้ไปด้วยกัน

❸ **แล้วชอบเที่ยวสโตนโฮล**

ต้นอ้อ > จริงๆ ก็ชอบหมดเลยนะ แต่ว่าส่วนใหญ่จะอยากเฉพาะอันที่มันน่าสนุกดี มันไม่ได้เห็นแค่ปลายทาง สมมติไปลาว 14 วันเจ๊ไม่ได้มีปลายทางว่าเราอยากเห็นอะไร แต่เราแค่อยากไปใช้ชีวิตในช่วงเวลา 14 วันเนี่ยว่าจะไปทำอะไร ตอนนั้นเราเป็นยังงี้ เราก็เลยเลือกไปแบบนี้มากกว่า ส่วนใหญ่ไปแนวธรรมชาติ

❹ **ธรรมชาติมันดียังไง**

ต้นอ้อ > ธรรมชาติมันไม่ได้ถูกปรุงแต่ง มันมีความสด แล้วก็บริสุทธิ์ เวลาเราไปเราก็จะรู้สึกเหมือนได้ชำระล้างจิตใจ พอไปอยู่กับมันแล้วเราสงบขึ้น ก็เลยชอบธรรมชาติ

❺ **ระหว่างภูเขากับทะเล ชอบอะไรมากกว่ากัน**

ต้นอ้อ > ทะเลอยู่แล้ว เพราะว่าเป็นคนชอบแก่นที่บ้านมีแต่ทุ่งนา ก็เลยชอบไปทะเลเป็นพิเศษ คือทะเลมันมีกิจกรรมอะ พอไปแล้วมันได้เล่นน้ำ เห็นไดน้ำ ได้ดำน้ำ คือเราไม่เห็นในบ้านเราแน่ๆ อะ แต่ถ้าเป็นภูเขาเรา

ยังพอนึกออกว่าเป็นยังงี้ แต่ได้ทะเลมันใหม่มากสำหรับเรา

❻ **ฟิลาทอนได้ดำน้ำครั้งแรกเป็นไปบ้าน**

ต้นอ้อ > ครั้งแรกที่ลงน้ำคือกลัวน้ำมาก โดนคลื่นนิดนึงก็เอาละ แล้วทะเลตอนนั้นน้ำไม่ใสเลย แต่อาจารย์ที่สอนก็บอกถ้าไม่ลงก็ขึ้นเรือมา แล้วก็เรียนมาทั้งหมด 3 วัน คือจบเลยนะ ก็เลยกลั่นใจลง พอไปเจอช่างล่างแบบเฮ้ยมันเป็นเหมือนอีกโลกนึงเลยอะ โลกที่เราไม่เคยเห็น จนตอนนี่ติดใจไปเรียบร้อยแล้ว

❼ **อะไรที่ทำให้มีความสุขได้อย่างทุกวันนี้**

ต้นอ้อ > การได้รู้จักโลกมากขึ้น เห็นคนมากขึ้น สิ่งที่เราเจอมันไม่ได้ดีทุกอย่าง มันมีแยะด้วย แต่เนี่ยแหละคือสิ่งที่กำลังสร้างเราจริงๆ มันก็มีวันที่ดีและวันที่ไม่ดีเป็นปกติของทุกคนแหละ สิ่งที่เราวางไว้ในใจคือทุกอย่างมันเป็นธรรมชาติ แค่เรามองว่าก็แค่นี้เองไม่ดีก็ช่างมัน

❽ **วางแผนอนาคตตัวเองข้างหน้าไว้ยังไง**

ต้นอ้อ > จริงๆ ก็กำลังจะเก็บเงินลงทุนอะไรสักอย่างนี้แหละคะ จะกลับบ้านไปทำอยู่กับพ่อแม่ มองว่าตัวเองจะเป็นป่าค่อมขอนแก่น จะกลับไปพัฒนาบ้านเกิด อันนี้คือความคิด



ที่อยากทำมาตั้งแต่ออกจากขอนแก่นเพื่อมาเรียนมาทำงานที่กรุงเทพฯ ก็มีมองๆ เรื่องการลงทุนไว้ แต่ยังไม่ค่อยได้ศึกษานะ อยากศึกษาเรื่องนี้จริงๆ จังๆ ก่อน เพราะว่ามันน่าจะเป็นประโยชน์ในอนาคต

❶ คิดว่าคนยุคเรา Gen Y เนี่ย มองความสำเร็จในชีวิตยังไง

ต้นอ้อ > คนอื่นเราไม่รู้เหมือนกัน แต่ว่าการประสบความสำเร็จสำหรับเรา คือความสุขที่ได้มา ตอนนี้อะไรยังรู้สึกที่ไม่มีภาระอะไร พ่อแม่แข็งแรง สามารถหาเงินเลี้ยงตัวเองได้ ไปไหนก็ได้ ควบคุมตัวเองได้ ก็เลยรู้สึกว่าชีวิตเราจะต้องทำอะไรไปมากกว่านี้อีกอะ ในเมื่อเปิดกระเป๋าตั้งค้มาเรามีตั้งค้จ่ายทุกมือจ่ายทุกครั้ง แต่ไม่ได้รวยนะ (หัวเราะ) ก็คือมันพอใช้ ถ้าเกิดว่าสิ่งที่เราทำอยู่ตอนนี้มันมีความสุข ทุกๆ สิ่งที่เราจะเลือกทำต่อไปมันก็จะมีความสุขรออยู่ข้างหน้า คือบางคนใช้ชีวิตทุกวันให้มีความสุข กับบางคนใช้ชีวิตทุกวันเพื่อหวังว่าสักวันจะมีความสุขมันก็ต่างกันแล้ว เราเลยเลือกใช้ชีวิตทุกวันให้มีความสุขดีกว่า เพราะว่าปลายทางยังไงเรารู้อยู่แล้วว่ามันต้องมีความสุข

"บางคนใช้ชีวิตทุกวันให้มีความสุข กับบางคนใช้ชีวิตทุกวันเพื่อหวังว่าสักวันจะมีความสุข มันก็ต่างกันแล้ว"



The Plan

- ก่อนออกจากงานต้องซัฟร์ก่อนว่ามีงานรองรับ อันนี้ซัฟร์ว่ามีพอสามเดือน ก็เลยโอเค น่าะถึงเวลาละ
- เกี่ยวกับคนเดียวยังต้องรู้ทั้งหมดจินตนาการออกเลยตั้งแต่ยังไม่ไปว่าไปที่นี่แล้วต้องทำอะไร ต่อรถที่ไหน ต้องไปถึงเฉพาะช่วงเวลากลางวันเท่านั้น
- มีทำประกันการเดินทางตอนไปญี่ปุ่น เพราะค่าครองชีพแพงแล้วยังเป็นคนซ่าๆ ถ้าเป็นไรไปจ่ายเองไม่ไหว เลยทำประกันไว้ดีกว่า





Eat
Am Are

RAW FOOD

กินสดเพิ่มพลังชีวิต

ในบรรดากระแสการกินเพื่อสุขภาพ ไม่มีใครมาแรงเท่า RAW FOOD การกิน “สด” ที่ไม่ผ่านการต้ม ตุ่น บิ๊ง อย่าง พุดให้ทำหายขึ้นอีกคนสายนี้เขาไม่กินข้าวสวยกันนะ การกินวิถีนี้เชื่อกันว่าพลังแห่งความสดจะช่วยเพิ่มพลังชีวิตให้กับร่างกายได้ นี่แหละเคล็ดลับแห่งสุขภาพที่ธรรมชาติที่สุดแล้ว



ยิ่งสด ยิ่งสดชื่น

ผักผลไม้สดมีพลังชีวิตของตัวเอง เรียกว่า “เอนไซม์” ยิ่งสดก็ยิ่งมีเอนไซม์มาก เอนไซม์มีส่วนช่วยให้ระบบในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ช่วยระบบย่อย ระบบขับถ่าย ระบบดูดซึม ระบบกำจัดสารพิษ ผิวพรรณจึงสดใส น้ำหนักสมดุล ร่างกายเบาสบาย กระปรี้กระเปร่า มีสมาธิดีขึ้น อารมณ์ก็ดีไปด้วย

ไม่ปรุงร ไม่ร้อน ไม่แปรรูป

RAW FOOD คือการกินผลไม้สด ผักสด ต้นอ่อนของเมล็ดพืช หากอยากจะผ่านความร้อนต้องมีอุณหภูมิไม่เกิน 42 องศาเซลเซียส เพื่อไม่ให้สูญเสียคุณค่าของเอนไซม์ วิตามิน และเกลือแร่ รวมทั้งต้องไม่ผ่านการแปรรูป ไม่ใส่น้ำตาล หรือซอสใดๆ ไหนๆ จะทานสดขนาดนี้แล้ว ก็ควรจะเลือกกินผักผลไม้ตามฤดูกาลและปลอดภัยจากสารเคมีด้วย ถึงจะเป๊ะ

กิน RAW FOOD ให้สนุก

คนสายนี้เขาไม่กินข้าว เส้นก๋วยเตี๋ยว หรือเส้นพาสต้ากันหรอกนะเพราะล้วนต้องผ่านความร้อนทั้งนั้น แต่ชาวRAW ก็สรรหาไอเดียสนุกๆ ที่เปลี่ยนเมนูเดิมๆ ให้นำตื่นเต้นจนอยากชวนคุณมาลอง เช่น ผนดอกกะหล่ำสดๆ หรือซูดข้าวโพดดิบเป็นชิ้นเล็กๆ แทนการใช้ข้าว ใช้ชุกินีมาเข้าเครื่องรีดเป็นเส้นยาวหรือเนื้อมะพร้าวชูดนำมาใช้แทนเส้นก๋วยเตี๋ยว อร่อยไปอีกแบบ



The
Sixpack

The Way to 100 Km.

10..21..42..100 กิโลเมตร จำนวนตัวเลขที่มากขึ้น แปรผันกับความพยายาม
ที่เพิ่มตามขั้นมาพร้อมๆ กัน และตัวเลขที่ว่านี้ หากมีความตั้งใจ ไม่ว่าใครก็เริ่มได้



“ตอนเด็กเป็นคนขี้โรค เป็นหอบ หอมแนะนำให้ออกกำลังกาย ก็เริ่มออกเอง จนติด อาเจ็ก ฟอชวอนตีแบดก็ไป ใครชวนวิ่ง ก็ไป เพื่อนที่โรงเรียนเตะบอลกันก็เตะ อะไร ที่มันได้ขยับเขยื้อนผมเล่นหมด หลังจากนั้น สุขภาพก็ดีขึ้นเยอะมาก ได้เพื่อนเยอะขึ้น ได้ สังคมใหม่ๆ

“สมัยมัธยมเป็นครั้งแรกที่รู้ว่า มี รายการวิ่งด้วยแต่ก็ไม่ได้วิ่งต่อเนื่อง จนมีช่วง ที่ตีแบดหนักจนเจ็บข้อมือต้องพักเกือบปี ผมก็ เลยเริ่มลงรายการวิ่งบ่อยขึ้น มีเพื่อนชวนเข้า ชมรม ได้เจอคนรุ่นคนนี่เยอะแยะเลย

“จากเริ่มวิ่ง 10 กม. เอาแค่จบ เอาสนุก แค่วิ่งๆ ไป เป็นการบังคับตัวเองให้ ตื่นมาออกกำลังแล้วก็สูดอากาศตอนเช้า ลึกพักผมรู้สึกว่ามันไม่ทำทายน ก็ขยับไปฮาล์ฟ มารathon 21 กม. ผมอยากวิ่งว่าผมวิ่งได้ไหม พอมีรายการผมก็ไปลง 21 กม. เพราะรู้สึกได้

ใช้ชีวิตในสนามเยอะดี มันคุ้มที่ผมจะตื่น จน ในรายการกรุงเทพมารathon ผมวิ่ง 21 กม. แล้วมองไปอีกฝั่งเห็นคนที่เขาวิ่ง 42 กม. แล้ว รู้สึกชื่นชม ผมก็คิดว่าผมอยากไปอยู่ตรงนั้น ผมจะไปมารathonให้ได้ นั่นคือจุดเริ่มต้น คือ มันทำทายนตัวเอง จากนั้นผมรู้จักพี่คนหนึ่งที่ วิ่ง 100 กม. ก็ไปถามพี่ว่าวิ่งเข้าไปได้ไง เขา ก็บอกว่าเฮ้ย 100 กม. มันไม่ยากอย่างที่คิด ผมก็เลยลองมาซ้อมแล้วก็มาวิ่งดู ซึ่งจริงๆ นะ 100 กม. มันไม่ยากอย่างที่คิด

“ผมมีเวลาอยู่ในใจว่าต้องการจะวิ่ง ให้ได้เท่าไร ถ้าอยากได้เวลาดีก็ต้องมีการฝึก ซ้อมที่ดี อย่างผมซ้อมวิ่งทุกวันต้องเวทด้วย แล้วก็มีการวิ่งเพื่อให้ขามันทนและหัวใจแข็งแรง ถึงจะไปวิ่งได้

“สิ่งที่ยากที่สุดไม่ใช่ตอนอยู่ในสนาม แต่คือตอนซ้อม เราอยู่ในสนาม 5-7 ชม. แล้ว ก็จบ แต่ตอนที่ซ้อมคุณต้องเสียเวลาในการ

ซ้อมเยอะมาก ต้องมีความพยายามที่จะทำรูทีน ตรงนี้ให้ได้ก่อนไป ต้องมีใจว่าเราจะเอา กับ มันจริงๆ ต้องทนอยู่กับมันให้ได้ นี่แหละคือ สิ่งที่ยาก

“ออกกำลังกายมันดีนะ มันไม่มีข้อ เสียอะไรเลย บางคนต้องรอให้หายใจไม่ออก รอให้ผลตรวจร่างกายออกมาแน่ ถึงจะยอม ออกกำลังกายอย่างจริงจังไม่ต้องคิดเยอะ แค่อารองเท้าผ้าใบมาใส่แล้วออกไปวิ่งเลยจบ ตั้งเป้า ง่ายๆ ว่าวันนี้เราจะวิ่ง ค่อยๆ วิ่งไป หรือถ้าไม่ วิ่งก็ออกกำลังอะไรก็ได้ ดีหมดแหละ”

“วิ่งเนี่ยไม่ต้องคิดเยอะ
แค่เอารองเท้าผ้าใบมาใส่
แล้วออกไปวิ่งเลย”



• เหริ่ง - ณัฐ ดำรงทวีศักดิ์ หนุ่มเจ้าของธุรกิจที่อดีตเป็นเด็กขี้โรค แต่ปัจจุบันเขาฝ่าด่านรายการวิ่งมาแล้วทุกระยะ ทั้ง 10 กม. ฮาล์ฟมารathon 21 กม. มารathon 42 กม. ...ยังไม่รวมการแข่งขันสุดทรหดอย่าง IRONMAN รายการแข่ง ไตรกีฬาที่เขาสามารถจบได้ใน 12 ชม. และผลงานล่าสุดๆ ก็กับการวิ่ง 100 กม. ครั้งที่ 2 รายการ Vibram Hong Kong 100 Ultra Trail Race 2017



Happy Go Round

ไทยเที่ยวไทย ครั้งที่ 42

When: 2-5 มี.ค. 2560

Where: ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ กรุงเทพมหานคร

Why: ทำงานเหนื่อยๆ ก็ควรหาโอกาสพักผ่อนให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายกันบ้างที่งานไทยเที่ยวไทยมีโปรแกรมขึ้นเรื่องสำหรับวันพักผ่อนแบบจัดเต็มทั้งที่พัก ส่วนลดค่าสถานที่ท่องเที่ยว โปรแกรมขึ้นทัวร์ ร้านอาหารหรืออุปกรณ์ต่างๆ ก็มีให้ได้เลือกซื้อเปรียบว่ามาที่นี้ที่เดียวได้เที่ยวสมใจแน่ๆ

Get Ready: เดินให้ทำงานเพื่อเปรียบเทียบราคาแพ็คเกจก่อนซื้อเพื่อความคุ้มค่า และอย่าลืมเช็คความน่าเชื่อถือของบริษัททัวร์ก่อนจ่ายเงินด้วย



งานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ 45 และงานสัปดาห์หนังสือนานาชาติ ครั้งที่ 15

When: 29 มี.ค. - 9 เม.ย. 2560

Where: ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ กรุงเทพมหานคร

Why: ไม่มีงานไหนที่จะรวบรวมหนังสือไว้ได้มากที่สุด แล้วยังลดราคาได้ถูกแบบสุดๆ เท่ากับงานนี้ ที่แต่ละสำนักพิมพ์พร้อมใจกันขนหนังสือมาออกจำหน่ายให้หนอนหนังสือทุกเพศทุกวัยได้เลือกไปอ่านกันได้แบบจุใจ เรียกว่าบางคนนี้อ่านได้ข้ามปีเลยทีเดียว

Get Ready: แนะนำให้เดินทางด้วยขนส่งสาธารณะอย่างรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT เพราะงานนี้คนหนาแน่นแน่ๆ และหากรู้ตัวว่าช้อปเยอะพกกระเป๋าเดินทางแบบล้อลากไปด้วยเลยจะเยี่ยมมาก



The Color Run Tropicolor World Tour 2017

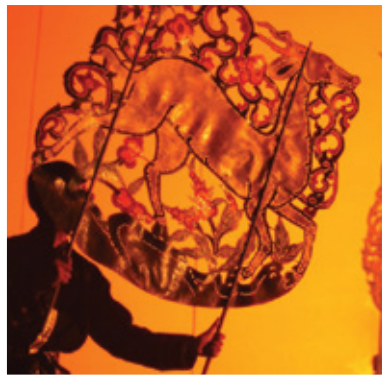
When: 1 - 2 เม.ย. 2560

Where: แอร์พอร์ต เรล ลิงค์ มัถกะสัน กรุงเทพมหานคร

Why: อีเวนท์ที่วิ่งระดับโลกที่มีสีสันที่สุดกว่างานไหนๆ เพราะนอกจากจะได้วิ่งในบรรยากาศชาวเกาะแบบฮิปๆ งานนี้คุณยังจะได้สนุกสนานกับการถูกสาดด้วยผงแป้งสีชณะแฉะหลบแดดได้เงาต้นไม้ร่มหรือวิ่งผ่านซุ้มประตู ซึ่งครั้งที่ 5 นี้บอกเลยว่าสีของผงแป้งจะสวยงามกว่าที่ผ่านมา และที่จุด Finish ยังมีดนตรีแดนซ์มันส์ๆ พร้อมถ่ายรูปรูปคู่ๆ และการปาสิจำนวนมหาศาลที่จะทำให้ชีวิตมีสีสันสุดๆ

Get Ready: พิตร่างกายให้พร้อม ฝึกซ้อมวิ่งไว้ก่อนจะได้ไม่หมดแรงกลางทาง มีแอปพลิเคชันมากมายไว้ให้ติดตามผลงานการวิ่งตัวเองได้ เช่น Strava, Nike+RunClub, Endomondo ใช้ได้ทั้งระบบ iOS และ Android





เทศกาลหนังใหญ่วัดxon

When: 13 - 15 เม.ย. 2560

Where: ลานกลางแจ้งพิพิธภัณฑน์หนังใหญ่วัดxon จ.ราชบุรี

Why: ไม่ใช่เรื่องง่ายที่เราจะหาโอกาสชมการแสดงหนังใหญ่ได้ เพราะปัจจุบันพบการทำและแสดงหนังใหญ่แค่ 2 แห่งเท่านั้น และหนึ่งในนั้นคือที่วัดxonแห่งนี้ ที่มีการทำและสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 และที่นี่ยังเป็นแห่งเดียวที่มีจำนวนตัวหนังมากที่สุดและครบสำหรับแสดงเป็นเรื่องเลยทีเดียว

Get Ready: เตรียมพร้อมเดินทางไปวัดxonได้ทั้งโดยรถยนต์ส่วนตัวและรถโดยสารประจำทาง และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ 0 3223 3386 หรือ 08 9555 4195



ประเพณีมัสการรอยพระพุทธรูปหลวง

When: 28 ม.ค. - 28 มี.ค. 2560

Where: เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี

Why: ด้วยความเชื่อที่ว่า หากได้มาอธิษฐานขอพรที่รอยพระพุทธรูปแห่งนี้แล้วจะสมหวังดังใจปรารถนา ทำให้ประชาชนที่ศรัทธาหลังไหลมาที่นี้กันมากมาย และทางเดินระหว่างการเดินทางขึ้นไปถึงการะรอยพระพุทธรูปของที่นี่ยังเป็นเส้นทางเดินป่าที่มีธรรมชาติสองข้างทางสวยงาม นอกจากนั้นนี่ยังอยู่ใกล้แหล่งท่องเที่ยวอื่นๆ เช่น น้ำตกกระทิง, น้ำตกคลองช้างเช และที่อื่นๆ อีกมากมายด้วย

Get Ready: แต่งตัวด้วยชุดทะมัดทะแมงและเรียบร้อยเพื่อให้เหมาะสมต่อการขึ้นนมัสการรอยพระพุทธรูป อย่าลืมเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับนั่งรถ และเดินเท้าขึ้นเขาด้วย



Bangkok Gourmet Festival 2017

When: 21 - 23 เม.ย. 2560

Where: รอยัลพารากอนฮอลล์ สยามพารากอน กรุงเทพมหานคร

Why: ครั้งแรกกับเทศกาลอาหารแบบที่ไม่เคยมีมาก่อน เฉลิมฉลองกับการลิ้มชิมรสอาหารนานาชาติ ตื่นตากับเทรนด์และนวัตกรรมต่างๆ ในวัฒนธรรมอาหารที่ล้ำไปไกล และในงานนี้ยังได้รวบรวมมาสเตอร์เชฟชาวไทยและเชฟระดับโลกชาวต่างชาติระดับมิชลินสตาร์ไว้อีกหลายชีวิต ที่จะมาสาธิตการปรุงอาหารและแชร์ความรู้เกี่ยวกับอาหารให้กับทุกคน แถมยังมีอาหารและวัตถุดิบชั้นเยี่ยมให้ซื้กลับบ้านได้อีกมากมาย

Get Ready: อยากรู้ว่ามีอาหารหลากหลายขนาดไหน และจะได้พบกับเชฟท่านไหนบ้าง ดูเพิ่มเติมได้ทาง FB: Bangkok Gourmet Festival



Live
Offline

ศูนย์พัฒนาโครงการหลวง แม่สะเรียง

ความเรียบง่ายบนความยั่งยืน

ดินแดนอันห่างไกลบนความสูง 1 พันเมตรจากระดับน้ำทะเล ลักษณะพื้นที่เป็นภูเขา ที่ราบหุบเขา มีความลาดชัน และยากต่อการเข้าถึง แต่ครั้งหนึ่งพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงเสด็จไปถึง บ้านป่าแป๋ อ. แม่สะเรียง จ. แม่ฮ่องสอน

ภาพของแม่สะเรียงตอนนี้ ให้ทำยังไงก็นึกภาพไม่ออกถึง สภาพการทำไร่เลื่อนลอยของชาวบ้าน ที่ทำลายป่าไม่อย่างหนักจนไม่มี แหล่งน้ำใช้ในการปลูกผักทำไร่ ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงแม่สะเรียง จึงถูกจัดตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรและนอก ภาครัฐการเกษตรให้มีรายได้พออยู่พอกิน สร้างความเข้มแข็งเพื่อให้เกิด การพึ่งพาตนเองของชุมชน ส่งเสริมเกษตรกรพื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมให้คงความอุดมสมบูรณ์ใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า และ ส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้ด้านการพัฒนาพื้นที่อย่างยั่งยืน

หมู่บ้านในวันนี้ ชาวบ้านดูมีความสุข และเลี้ยงชีพจากการปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ที่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่และถูกต้องตามหลักวิชาการ ไม่ว่าจะเป็นพืชผักอย่าง เบบี๋คอส เบบี๋ฮ่องเต้ ไค้คัสแดง มะเขือเทศโครงการหลวง และคะน้ายอดดอยคำ พวกไม้ผล ได้แก่ องุ่น มะเดื่อฝรั่ง เสาวรส อะโวคาโด พลับ เคพกูสเบอร์รี่ และพืช พืชไร่ ได้แก่ ข้าวไร่ ถั่วแดงหลวง กาแฟ อราบิก้า รวมถึงการส่งเสริมเลี้ยงสุกร โดยมีพื้นที่ปลูกทั้งหมด 24.5 ไร่ คิดดูสิว่าสามารถสร้างรายได้ให้กับชาวบ้านได้มากขนาดไหน

ที่นี่เราเลือกเที่ยวชมและศึกษาชีวิตพอเพียงผ่านการท่องเที่ยวได้ 3 รูปแบบ คือ การท่องเที่ยวเชิงเกษตร เชิงวัฒนธรรม และเชิงธรรมชาติ ใครเป็นสายคลีนต้องอย่าพลาดไปชมแปลงผักของชาวเขา เช่น แปลงถั่วแดงหลวง กะหล่ำ พักทอง หรือแปลงผักไม้เมืองหนาว เช่น เสาวรส พลับ พลัม และชมการทำนาขั้นบันไดของชาวเขาเผ่าละว้าที่จะสวยงามตื่นตาตามช่วง



เดือนตุลาคม - พฤศจิกายนของทุกปี

แต่สำหรับสายท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ก็มาเดินเล่นสัมผัสวิถีชีวิตของชาวละว้าได้ตามบ้านเรือนริมถนนสายเล็กๆ ในหมู่บ้าน บางคนกำลังสีข้าว บ้างทอผ้า บ้างเลี้ยงหมู บ้างปลูกผักสวนครัว ล้วนเป็นวิถีเรียบง่ายที่ไม่ปรุงแต่งให้เราได้สัมผัสความเป็นอยู่เรียบง่ายที่ทำได้ยากในเมืองหลวง ถ้ายังไม่เต็มที สงสัยต้องเรียนรู้วัฒนธรรมละว้าผ่านอาหารขึ้นชื่ออย่าง "ไก่สะเบืออก" จากฝีมือปลายจวักของชาวบ้าน ที่งานนี้ได้มีการพวงแฉ่งเป็นของแถม แล้วค่อยไปศึกษาประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่พิพิธภัณฑ์บ้านละว้า ซึ่งเป็นบ้านไม้สองชั้นแบบละว้าดั้งเดิม มีแผ่นป้ายสื่อความหมายถึงการแต่งกาย พิธีกรรม และเรื่องราวของชนาคราชข้าว ชื่อความหนึ่งอธิบายไว้ว่า

เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ.2513 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่9) พร้อมด้วยสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ (พระราชินีในรัชกาลที่ 9) ได้พระราชทานทุนทรัพย์ส่วนพระองค์ให้แก่ราษฎรบ้านป่าแม่ จำนวน 20,000 บาท เพื่อจัดตั้งธนาคารข้าว และทรงรับสั่งว่าเป็น "ธนาคารข้าวแห่งแรกของโลก"



Live Offline

โดยธนาคารข้าวมีกิจกรรมดังนี้ หนึ่ง บริการให้กู้ยืมแก่ชาวบ้านที่ขาดแคลนข้าวบริโภคและนำมาส่งคืนเมื่อผลผลิตออกมา คิดเป็นอัตรายืม 10 ถัง คิดดอกเบี้ย 2 ถัง (เช่น ยืมข้าว 10 ถังต้องนำมาคืน 12 ถัง) สอง กิจกรรมสืบสานพิธีกรรมข้าว เช่น ข้าวขึ้นทอง การทำขวัญข้าว และสาม การอนุรักษ์พันธุ์ข้าวพื้นเมือง 8 ชนิด

ส่วนแผ่นป้ายแสดงประวัติความเป็นมาของธนาคารข้าวพระราชทานได้เขียนอธิบายพร้อมภาพประกอบความว่าในระหว่างช่วง พ.ศ.2499-2508 ชุมชนป่าแป๋เกิดภาวะขาดแคลนข้าวอย่างหนัก ต้องหิбыืมและซื้อข้าวจากชุมชนกะเหรี่ยงใกล้เคียงก่อนถึงฤดูเก็บเกี่ยว ชาวบ้านต้องบริโภคข้าวโพดโดยผสมกับข้าว หรือข้าวฟ่างขาวเพื่อเพิ่มปริมาณหรือบางรายนำหัวผักหนามสับมาต้มกับข้าว ส่วนหัวกลอยสับแล้วนำมาหมักแช่น้ำนึ่งกินแทนข้าว อย่างไรก็ตามชุมชนได้แก้ปัญหาโดยการปลูกข้าวอายุสั้น ส่วนการวางแผนระยะยาวนั้นได้เน้นการบุกเบิกที่นาชั้นบันไดตามหุบเขาและลำห้วยเล็กๆ

และระหว่างที่สมองกำลังจินตนาการถึงสภาพบ้านป่าแป๋เมื่อ 50 ปีก่อนนั้น แผ่นป้ายข้างๆ ก็ได้อธิบายต่อว่าได้มีนักมานุษยวิทยาชาวอเมริกันได้มาศึกษาวิจัยชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชน (อ.ปีเตอร์ กุนสตาร์ทเตอร์ และภรรยา) และได้นำข้อมูลสภาพปัญหาดังกล่าวมาแจ้งหม่อมเจ้าภีศเดช รัชนี ประธานโครงการหลวงพัฒนาชาวเขาในสมัยนั้น ได้กราบบังคมทูลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 9) เมื่อทรงทราบจึงได้พระราชทานทุนทรัพย์ส่วนพระองค์จัดตั้งธนาคารข้าว ให้ราษฎรหิбыืมบริโภค ขณะเดียวกันชาว



- 01 อาหารพื้นเมืองที่ชาวบ้านปรุงมาอย่างสุดฝีมือ
- 02 ชาวบ้านขนผักไปขายที่ตลาด
- 03 หญิงชาวละว้านั่งปั่นด้าย

บ้านยังได้ช่วยกันสร้างยู้งฉางเพื่อเป็นที่เก็บข้าวในยามขาดแคลน และพระองค์ยังได้พระราชทานความช่วยเหลือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยการจัดตั้งโครงการหลวงพัฒนาชาวเขาแก่ชาวบ้านควบคู่กันไปด้วย และได้เสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมราษฎรเพื่อติดตามความก้าวหน้าของงานดำเนินงานเรื่อยมา

ต่อมาในปี พ.ศ.2524 พระองค์เสด็จฯ มาอีกครั้ง จากพระมหากษัตริย์คุณของพระองค์ทำให้บ้านป่าแป๋สามารถพึ่งพาตนเองได้ มีข้าวบริโภคเพียงพอ มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ธนาคราชบ้านป่าแป๋จึงได้นำดอกผลทูลเกล้าถวาย และพระองค์ได้พระราชทานต่อแก่หมู่บ้านใกล้เคียงเป็นเงินหมู่บ้านละ 5 พันบาท ทั้งหมดทั้งมวลล้วนเป็นข้อมูลที่ไม่เคยทราบมาก่อน ยิ่งเมื่อเราไปอยู่ในสถานที่จริงก็จะยิ่งซาบซึ้งและเห็นภาพชัดเจน

นอกจากนี้ภายในโรงเรียนเจ้าพ่อ

อุปถัมภ์ที่ตั้งอยู่ใจกลางหมู่บ้าน เป็นสถานที่ครั้งหนึ่ง สมเด็จพระศรีนครินทร์บรมราชชนนี (สมเด็จย่า) ทรงปลูกต้นลิ้นจี่ไว้เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม พ.ศ.2518 และที่ยืนต้นออกผลให้ชาวบ้านได้รับประทานทุกปี

หมู่บ้านป่าแป๋ เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของการท่องเที่ยวโดยชุมชนที่ประสบความสำเร็จ ที่นี้มีโฮมสเตย์แสนอบอุ่นของชาวบ้านให้เรานอนค้างแรม มีไกด์ท้องถิ่นนำเที่ยว มีฐานเรียนรู้ และเส้นทางศึกษาธรรมชาติทั้งน้ำตก และนาขั้นบันได ภายใต้การดูแลของผู้ใหญ่บ้านและคณะกรรมการในชุมชนเอง เราในฐานะนักท่องเที่ยวสามารถช่วยส่งเสริมชาวบ้านได้ผ่านการเข้ามาท่องเที่ยวภายในชุมชน การซื้อของกินอร่อยๆ จากชาวบ้าน อดทนเพลิดเพลินกับท้องถื่น และที่เราทำได้มากกว่านั้นคือเป็นคนเอาไปเล่าต่อ เพื่อให้คนภายนอกได้รู้จักที่นี่ ที่ซึ่งเปิดประสบการณ์การท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ที่ได้มากกว่าการมาเที่ยว



Travel Guide

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมและติดต่อโฮมสเตย์ที่ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงแม่สะเรียง โทร. 088-434-4902

- บ้านพักโฮมสเตย์ค่าบริการคนละ 150 บาท อาหารมื้อเช้าคนละ 80 บาท มื้อกลางวันคนละ 100 บาท มื้อเย็นคนละ 150 บาท ค่าน้ำชมหมู่บ้านกลุ่มละ 500 บาท การแสดงชุดละ 1,000 บาท ค่ารถรับส่งตำบลแม่หะ – บ้านป่าแป๋ 2,000 บาท

- การเดินทาง: จากเชียงใหม่ ใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 108 (เชียงใหม่-แม่ฮ่องสอน) ขับต่อไปประมาณ 180 กม. จะถึงแยกกองลอยในอำเภอแม่สะเรียง จากนั้นเลี้ยวขวาเข้าทางหลวงหมายเลข 1270 อีกประมาณ 34 กม. จะถึงศูนย์พัฒนาโครงการหลวงแม่สะเรียง บ้านอมพาย และขับต่อไปอีกประมาณ 1 ชม. จะถึงหมู่บ้านป่าแป๋





Family
in Love



เรื่อง : หมอไอ้เพจเลี้ยงลูกนอกบ้าน

ครอบครัว... จุดเริ่มต้น ของ “ธรรมชาติ”

การมีความรักของคนสองคนที่ตัดสินใจใช้ชีวิตร่วมกัน จนเบ่งบานงอกเงยออกมาเป็นคำว่า “ครอบครัว” นับว่าเป็นจุดเล็กๆ ที่ทำให้เราเข้าใจคำที่ยิ่งใหญ่ “ธรรมชาติ”

ธรรมชาติ... คำที่แปลง่ายๆ... สิ่งที่เป็น “ความจริง” สิ่งหนึ่งที่เป็นความจริงตามธรรมชาติ คือสิ่งมีชีวิตทุกชนิดมีความเป็นจริงที่เป็นธรรมชาติคือ “ความแตกต่างหลากหลาย” เราจึงเห็นความแตกต่างหลากหลายของครอบครัว ครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวขยาย พ่อเลี้ยงเดี่ยว แม่เลี้ยงเดี่ยว ลูกคนเดียว ลูกหลายคน ความแตกต่างหลากหลายที่ทำให้บอกไม่ได้ว่าอะไรคือ “ความสมบูรณ์แบบ” แต่แล้วธรรมชาติก็มอบสิ่งหนึ่งที่ทำให้ความแตกต่างหลากหลาย มีความสมบูรณ์ในตัวมันเอง... “ความรัก”

ความรัก ทำให้ความแตกต่างหลากหลายในแต่ละครอบครัวมี กลายเป็นครอบครัวที่มีความสมบูรณ์ในแบบของตน ครอบครัวที่ดี จึงไม่ใช่ครอบครัวที่มีพร้อม แต่เป็นครอบครัวที่มี “ความรักที่ดีพอ” ความรักของครอบครัวส่วนหนึ่งเกิดจากพื้นฐานง่ายๆ “การเข้าใจในธรรมชาติ” ธรรมชาติที่แตกต่างหลากหลายของสมาชิกแต่ละคน

“เด็กไม่ใช่ผ้าขาว” เด็กทุกคนมีความแตกต่างหลากหลาย พื้นที่ที่เกิดมาจากพ่อแม่เดียวกัน ผาแผดจากไซโบเดียวกันก็มี

ใครเหมือนกัน ทุกคนมี “ธรรมชาติ” ที่ติดตัวมาเป็นของตนเอง

การเลี้ยงดูที่ดี จึงไม่ใช่การเลี้ยงดูที่เป็นมาตรฐานที่เหมือนกัน แต่เป็นการเลี้ยงดูที่ใช้ “ความรักที่ไม่มีเงื่อนไข” เข้าใจธรรมชาติ และปรับใช้วิธีการที่เหมาะสมไปตามธรรมชาติของเด็กแต่ละคน ที่สำคัญการเข้าใจใน “ธรรมชาติ” ของโลกว่าทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา สภาพแวดล้อมที่เด็กเกิดมาก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของโลก ความสะดอกสบายในชีวิต การเข้าถึงของสื่อเทคโนโลยีที่แสนง่าย และการเติบโตมากับคนเลี้ยงที่ไม่มีเวลา การเติบโตมากับสังคมที่มองไปทางไหนก็เต็มไปด้วยความเสี่ยง ฯลฯ สิ่งแวดล้อมรอบตัวของเด็กยุคนี้ที่แตกต่างไปจากสมัยก่อน ทำให้เด็กยุคใหม่เติบโตมาไม่เหมือนเด็กสมัยก่อน และการเลี้ยงดูแบบที่เคยถูกเลี้ยงมา จึงอาจให้ผลที่แตกต่างในสังคมปัจจุบัน พ่อแม่ยุคใหม่ จึงต้องเข้าใจ “ธรรมชาติ” ของลูก และสังคมรอบตัวลูก เลี้ยงลูกด้วยความเข้าใจธรรมชาติและช่วยสร้างลูกที่จะเติบโตมาอย่างเข้มแข็งในสังคมยุคทางไกลธรรมชาติ ด้วยการใช้สิ่งที่ธรรมชาติมอบให้ คือการเลี้ยงดูด้วย “เวลาแห่งความรัก” และการสร้างความเข้มแข็งทางใจ การฝึกวินัย ด้วยวิธีที่ไม่ทำลายตัวตนของลูก ในขณะเดียวกัน พ่อแม่ก็ควรเข้าใจ

ธรรมชาติของปู่ย่าตายาย ที่คนยุคก่อนเติบโตมากับความเชื่อที่แตกต่าง และต้องการการปรับตัวเพื่อเข้ากับยุคปัจจุบันที่เปลี่ยนไปแบบไม่ทันตั้งตัว การสื่อสารด้วยความรักและความเข้าใจ จึงจะนำพาให้สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันด้วยความสุขใจ

เพราะธรรมชาติของมนุษย์... เราทุกคนล้วนรักในตนเอง และอยากเป็นที่รักของผู้อื่น

ครอบครัว... จึงเป็นจุดเริ่มต้นของความรักพื้นฐานของชีวิต

ความรัก... ที่เป็นธรรมชาติ

ความรัก... “ที่เป็นความจริง”





Happy
Life club



Happy Learning ปีที่ 3



ชวนน้องเปิดประตูเรียนรู้โลกกว้าง ชีวิตเรียบง่ายใกล้ชิดธรรมชาติ

"เพราะการเรียนรู้ของเด็กๆ
ไม่ได้หยุดอยู่แค่ในห้องเรียน"

กรุงเทพประกันชีวิต อยากปลูกฝังเยาวชนรุ่นใหม่ให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ สร้างคุณค่าให้ตัวเอง และใช้ชีวิตแบบพอเพียง จึงได้พาเด็กๆ ออกมาเปิดโลกนอกห้องเรียน เพื่อให้ได้รู้จักและสัมผัสการใช้ชีวิตแบบธรรมชาติที่เรียบง่าย ที่จะช่วยสร้างให้เด็กๆ มีความกระตือรือร้น ความอดทน มองเห็นคุณค่าของสิ่งเล็กน้อยที่ไม่มีมูลค่าเป็นตัวเงิน รวมถึงคนที่ต้องโอกาสกว่า มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตัวเองและต่อสังคม ภายใต้แนวคิด **BLA Happy Life Club "Happy Learning"**

สนใจอยากร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป ติดตามข่าวสารได้ทาง
<https://www.bangkoklife.com/HappyLifeClub/th>



เช้าวันที่ 29 ตุลาคม ที่ผ่านมา พวกเรานัดกันที่ Farm de Lek หรือ "ฟาร์มตาเล็ก" อองครักษ์ จ.นครนายก ช่วงเช้ามีกิจกรรมเรียนรู้ธรรมชาติให้เด็กๆ ได้ลงมือทำร่วมกันกับคุณพ่อคุณแม่ 3 กิจกรรม เริ่มตั้งแต่แปลงผักปลอดสารเคมี ที่ใช้ปุ๋ยอินทรีย์กับน้ำหมักชีวภาพเพื่อกำจัดแมลง เช่น ค่น้ำ กวางตุ้ง ผักบุ้ง กะเพรา ฯลฯ เด็กๆ สนุกกับการพื้นที่กระบอกใส่ต้นไม้ และนำต้นกล้ามาปลูกลงกระบอกที่ตัวเองพื้นที่อย่างภาคภูมิใจ กิจกรรมต่อมาคือการให้อาหารปลาในบ่อเลี้ยงปลาเบญจพรรณ ที่ทำให้ได้รู้จักพันธุ์ปลาน้ำจืดมากมายหลายชนิด และฐานเรียนรู้สุดท้ายเด็กๆ ได้ผสมอาหารหมู เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ ได้ลองให้อาหารม้า และเข้าไปเก็บไข่ไก่จากแม่ไก่ด้วยตัวเองเพื่อนำกลับบ้านอีกด้วย

หลังพักเติมพลังจากอาหารกลางวัน เด็กๆ ก็ยังไม่มีที่ท้าวจะหมดแรง เพราะยังคงสนุกกับสนามเด็กเล่นกลางแจ้ง ไม่ว่าจะบ้านต้นไม้ สนามทราย ที่เด็กๆ ได้ฝึกทักษะความกล้าหาญเล่นผจญภัยปีนปาย และวิ่งเล่นบนสนามหญ้ากว้างใหญ่ และกิจกรรมสุดท้ายซึ่งเป็นไฮไลต์ที่เด็กๆ ไม่ยอมพลาดก็คือบึงน้ำมรดกโลกประมาณ 3.5 เมตร เด็กๆ ได้กระโดดน้ำ วายน้ำ พายเรือ กระโดดหอโรยตัว ทั้งเด็กๆ และคุณพ่อคุณแม่แต่ละคนมีความสุขจนหุบยิ้มไม่ลงเลยทีเดียว

กรุงเทพประกันชีวิต หวังว่ากิจกรรมและความรู้ครั้งนี้จะทำให้ทุกคนเกิดแรงบันดาลใจ ในการสร้างคุณค่าให้ตัวเอง นำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และรู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด อีกหนึ่งกิจกรรมดีๆ จาก BLA Happy Life Club "คลับเพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า" และทุกๆ คนเองก็สามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมสนุกๆ จาก Happy Life Club ได้เช่นกัน



พบความสุขที่มากกว่า

สมัครสมาชิก

BLA **Happy Life Club**

โดยไม่มีค่าใช้จ่าย



***พิเศษ**

เฉพาะลูกค้า
กรุงเทพฯ-ประกันชีวิตเท่านั้น



รับสิทธิประโยชน์มากมาย

- ✓ PRIVILEGES ส่วนลดและสิทธิพิเศษ ครบทั้งสินค้าและบริการจากหลากหลายร้านค้าชั้นนำ
- ✓ ACTIVITIES กิจกรรมความสุข จัดขึ้นแบบเอ็กсклюзив! สงวนสิทธิ์เพื่อสมาชิกคนสำคัญ
- ✓ NEWS ข่าวสารความสุข ติดตามความเคลื่อนไหวและภาพความประทับใจจากกิจกรรมที่ผ่านมา
- ✓ E-MAGAZINE สารความสุขจากวารสาร HappyLife



สมัครสมาชิกง่ายๆ ผ่าน 3 ช่องทาง

1. สมัครที่ศูนย์บริการลูกค้าสำนักงานใหญ่และสำนักงานสาขาทั่วประเทศ
2. สมัครทางเว็บไซต์ www.bangkoklife.com/HappyLifeClub

คลิกปุ่ม “สมัครสมาชิก”
ที่แถบด้านบนเว็บไซต์

กดลงทะเบียนการใช้งานครั้งแรก
เพื่อตั้งชื่อใช้งานและรหัสผ่าน

เข้าสู่ “ระบบบริการลูกค้า” ด้วยชื่อ
ผู้ใช้งานและรหัสผ่านที่ลงทะเบียนไว้
เพื่อกรอกใบสมัครออนไลน์
“BLA Happy Life Club”

3. สมัครผ่าน Call Center 0 2777 8888

www.bangkoklife.com/HappyLifeClub

 **กรุงเทพประกันชีวิต**
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



เข้าสู่ช่วงต้นปีก็บรรยากาศของปีใหม่มียังคงอบอุ่นให้หลายๆ คนรู้สึกกระตือรือร้นที่จะเริ่มต้นลงมือทำสิ่งใหม่ๆ ที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น **กรุงเทพประกันชีวิต** ก็เช่นกัน ที่ในปีนี้อาจจะยังคงต่อยอดพัฒนาในการมอบบริการที่เป็นเลิศ และสร้างสรรค์กิจกรรมดีๆ ที่ครอบคลุมทุกด้านสำหรับทุกคน เพื่อสร้างความสุขให้เพิ่มมากขึ้นในทุกๆ วัน และนี่เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่ผ่านมา



มอบ “สวนสุขภาพ เพื่อชีวิตที่มีความสุข” ต่อยอดโครงการเพื่อสุขภาพที่ดีเป็นปีที่ 2

คงไม่มีอะไรที่จะทำให้ชีวิตคนเรามีความสุขมากกว่าร่างกายและจิตใจที่มีสุขภาพแข็งแรง **กรุงเทพประกันชีวิต** ร่วมกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ต่อยอดโครงการเพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชน นำรายได้โดยไม่หักค่าใช้จ่ายจากโครงการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพการกุศล **กรุงเทพประกันชีวิต ฮาล์ฟ มาราธอน 2559** มาจัดสร้างโครงการ “สวนสุขภาพเพื่อชีวิตที่มีความสุข” อีกครั้งเป็นปีที่ 2 ซึ่งในปี 2559 เราได้มอบสวนสุขภาพต่อเนื่องอีก 3 พื้นที่ คือ การปรับปรุงทัศนียภาพสวนสุขภาพ จัดทำลู่วิ่ง ปรับปรุงเครื่องออกกำลังกาย ณ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จ. นนทบุรี ติดตั้งเครื่องออกกำลังกาย พร้อมป้ายวิธีการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ณ สวนน้ำบึงตาหลวงเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ 9 และสวนภูมิรักษ์ จ.นครราชสีมา โดยก่อนหน้านี้นี้ในปี 2558 เคยได้มอบไปแล้ว 2 แห่ง

โครงการสวนสุขภาพเป็นหนึ่งในท

มิติหลักในการส่งเสริมสุขภาพและกีฬา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชนและทำให้ประชาชนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย **กรุงเทพประกันชีวิต** จึงได้เดินทางทำกิจกรรมด้านสุขภาพตลอดหลายปีที่ผ่านมา ด้วยแนวคิด “การส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อชีวิตที่มีความสุข”

คุณนรินทร์ เอกวงศ์วิริยะ ผู้บริหารฝ่ายการตลาด กล่าวถึงโครงการปรับปรุงทัศนียภาพ “สวนสุขภาพเพื่อชีวิตที่มีความสุข” ว่าเป็นโครงการที่จัดทำอย่างต่อเนื่องเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนไทยมีสุขภาพที่แข็งแรง ได้มีพื้นที่สีเขียวในการออกกำลังกาย ซึ่งในปี 2559 ที่ผ่านมามีโครงการถึง 3 พื้นที่

ด้าน นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่าทางรัฐบาลมุ่งเน้นด้านการปรับพฤติกรรมของประชาชนให้มีทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี รัฐบาลจึงได้มีนโยบายให้พระราชวังออกกำลังกาย

เพื่อเป็นต้นแบบที่ดีให้กับประชาชน

ด้าน พ.อ.ปราโมทย์ นาคนานนท์ รองผู้บัญชาการกองพลทหารราบที่ 3 ให้เกียรติรับมอบสวนน้ำบึงตาหลวงเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ 9 จ.นครราชสีมา โดยกล่าวว่าสวนน้ำบึงตาหลวงนี้ให้ประโยชน์กับประชาชนทั้งการออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ

และด้านคุณสหพล กาญจนเวนิช รองนายกเทศมนตรีนคร จ.นครราชสีมา ให้เกียรติรับมอบสวนภูมิรักษ์ จ.นครราชสีมา โดยกล่าวว่าจุดเด่นที่สวนภูมิรักษ์คือมีคนมาออกกำลังกายไม่เยอะมาก ประชาชนมาวิ่งหรือเดินออกกำลังกายได้แบบไม่แออัด เครื่องออกกำลังกายครบครันจะทำให้ประชาชนมีสถานที่ที่ดีๆ ในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

กรุงเทพประกันชีวิต ภาคภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศทุกวัย ได้ออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีความสุขจากการออกกำลังกายตามนโยบายภาครัฐอย่างแท้จริง



BLA Activities

สืบสานประเพณี แข่งเรือยาวพิจิตร

ไม่ว่าใครหากได้ลองมาสัมผัสบรรยากาศการแข่งขันเรือยาวด้วยตัวเองแล้วล่ะก็ รับรองติดใจทุกราย เพราะมีแต่ความสนุกสนานครึกครื้น **กรุงเทพประกันชีวิต** อยากให้บรรยากาศเช่นนี้อยู่คู่เมืองไทยไปอีกช้านาน จึงได้ร่วมสืบสานประเพณีการแข่งขันเรือยาวมาตลอด

ล่าสุดกับงานสืบสานประเพณีการแข่งขันเรือยาว จังหวัดพิจิตร รอบชิงชนะเลิศ ซึ่งถ้วยรางวัลพระราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ประจำปี 2559 **กรุงเทพประกันชีวิต** นำทีมตัวแทนประกันชีวิตและที่ปรึกษาการเงินกว่า 100 ชีวิต ร่วมสร้างความสุขให้กับประชาชนและทีมเรือพาย โดยสนับสนุนการจัดงานให้กับวัดท่าหลวง มอบเงินสนับสนุนและเสื้อแข่งขันให้กับทีมเรือยาวและเรือโบราณรวม 6 ทีม รวมทั้งประกัน

ถือศีลกินผัก ร่วมสืบทอดประเพณียิ่งใหญ่แห่งภูเก็ต

กรุงเทพประกันชีวิต ร่วมสนับสนุนงานประเพณีถือศีลกินผักกับพี่น้องชาวจังหวัดภูเก็ตต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 ซึ่งงานนี้จัดตรงกับวันขึ้น 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำ ตามปฏิทินจีนของทุกๆ ปี ประเพณีถือศีลกินผักนี้เป็นประเพณีที่คนไทยเชื้อสายจีนนับถือมาอย่างช้านาน เพื่อเป็นการรักษากาย วาจา ใจของตนให้บริสุทธิ์ และขจัดเคราะห์ภัยทั้งหลาย และงานในปีนี้ก็จัดอย่างคึกคักยิ่งใหญ่เหมือนเดิมตลอดช่วงวันที่ 1-9 ตุลาคม 2559

ในปีี้ **กรุงเทพประกันชีวิต** และ



อุบัติเหตุและชีวิตกลุ่มแก้มเรือเขลาทางคั่นคร-กรุงเทพประกันชีวิต รวมทุนประกัน 360,000 บาท ให้ทุกทีมได้ฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างหมดกังวล รวมทั้งร่วมอำนวยความสะดวกแก่น้ำดื่ม พัด และผ้าเย็นเพื่อคลายร้อนแก่นักท่องเที่ยวที่มาร่วมเชียร์การแข่งขันอย่างเนื่องแน่นตลอดสองฝั่งของแม่น้ำนาน

งานนี้มีเรือยาวใหญ่ เรือยาวกลาง เรือยาวเล็ก เรือโบราณ และเรือพายผู้หญิงทั้งในจังหวัดพิจิตรและต่างจังหวัดทั่วประเทศ เข้าร่วมการแข่งขันจำนวนเกือบ 50 ลำ บรรยากาศในงานสร้างความสุข เสียงหัวเราะและความภาคภูมิใจให้กับชาวเรือที่ร่วมการแข่งขัน และแฟนเรือชาวพิจิตรอย่างไม่รู้เลือน



ตัวแทน ส่งมอบความสุขต้อนรับนักท่องเที่ยวและพี่น้องชาวไทย ด้วยการมอบผ้ากันเปื้อน เต็นท์ ร่ม ช้าวสาร และน้ำดื่ม ให้แก่ ศาลเจ้ากวนอูนาบอน ศาลเจ้าบางเหนียว และศาลเจ้ากิ้วเที้ยนแก้ง เพื่อให้ทุกคนได้อิ่มบุญ อิ่มใจ อย่างมีความสุขในเทศกาลถือศีลกินผักนี้



สนับสนุนสโมสรฟุตบอล อุทธาณี FC มอบกรมธรรม์ประกันชีวิต-ประกันอุบัติเหตุ

คุณสุวิทย์ พิพัฒน์วิไลกุล (คนที่ 9 จากซ้าย) ประธานสโมสรฟุตบอลอุทธาณี FC คุณศราวุธ เพชรพนมพร (คนที่ 7 จากซ้าย) ผู้อำนวยการสโมสรฟุตบอลอุทธาณี FC และคุณรุ่งโรจน์ บุตรจันทร์ (คนที่ 10 จากขวา) ผู้อำนวยการอาวุโสสาขาหนองบัวลำภู **บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)** ร่วมรับมอบกรมธรรม์ประกันชีวิต ประกันอุบัติเหตุให้กับคณะโค้ชผู้ฝึกสอน และคณะนักฟุตบอลสโมสรอุทธาณี FC ณ สนามฟุตบอลสโมสรอุทธาณี ต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 โดยมีทุนประกันรวม 15.6 ล้านบาท เพื่อสนับสนุนให้นักฟุตบอลสโมสรอุทธาณี FC มีกำลังใจและทำผลงานได้อย่างเต็มที่ สร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดอุทธาณี และยังคงช่วยส่งเสริมให้ประชาชนคนไทยหันมาใส่ใจกับกีฬา รักการออกกำลังกายเพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



จิตอาสากรุงเทพมหานคร
มอบน้ำดื่ม ร่วมรำลึกใน
พระมหากรุณาธิคุณในหลวง ร.9

ผู้บริหารและจิตอาสาชาวกรุงเทพมหานคร ร่วมน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และด้วยความจงรักภักดี กรุงเทพมหานคร ได้มอบน้ำดื่มสะอาดเพื่อบริการประชาชนที่เดินทางมาถวายสักการะพระบรมศพ ณ จุดบริการต่างๆ อาทิ ศูนย์ปฏิบัติการร่วมกรุงเทพมหานคร และกระทรวงมหาดไทย บริเวณสนามหลวง สถานีรถไฟหัวลำโพง และบ้านอ้อมใจ เมื่อช่วงปลายปี 2559 ที่ผ่านมา



ส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสังคม
สำหรับผู้สูงอายุ เตรียมพร้อม
ก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ

ประเทศไทยกำลังเดินทางเข้าสู่สังคมสูงวัย ในอีกไม่นานนี้ ความต้องการของผู้สูงอายุและปัญหาทางสุขภาพจะเพิ่มมากขึ้น กรุงเทพมหานคร เห็นความสำคัญในประเด็นนี้ จึงได้ร่วมส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสังคมสำหรับผู้สูงอายุมาโดยตลอด ทั้งกิจกรรมเพื่อการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ และกิจกรรมเพื่อสังคมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ทุกคนในช่วงวัยนี้ได้ใช้ชีวิตวัยเกษียณอย่างมีความสุขทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ สามารถใช้ความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม รวมถึงสามารถสร้างอาชีพ และรายได้ที่ต่อเนื่องหลังเกษียณได้ บริษัท กรุงเทพมหานคร จำกัด (มหาชน) จึงเข้าร่วมเป็นภาคีเครือข่ายธุรกิจที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-Friendly Business) จัดโดยกรมกิจการผู้สูงอายุ ร่วมกับสถาบันไทยพัฒน์ มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยคุณอรนุช สำราญฤทธิ (ขวา) ผู้อำนวยการอาวุโส สายประกันชีวิต รับมอบเกียรติบัตรจากคุณอภิชาติ อภิชาติบุตร รองอธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ (ซ้าย) ณ โรงแรมปรีนซ์ พาเลซ



วางแผนภาษีส่งท้ายปี
ที่งานไทยแลนด์ สมาร์ท
มันนี่ ครั้งที่ 7

เพื่อเตรียมพร้อมให้ประชาชนทุกคนพร้อมรับมือกับโครงสร้างภาษีใหม่ที่กำลังจะเปลี่ยนไปในปี 2560 นี้ กรุงเทพมหานคร จึงได้ออกบูธแนะนำวางแผนการเงินรอบด้านในงานไทยแลนด์ สมาร์ท มันนี่ ครั้งที่ 7 โดยได้รับเกียรติจากคุณเกียรติชัย โสภานเสถียรพงศ์ (กลาง) ผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำกระทรวงการคลัง ประธานพิธีเปิดบูธ และคุณรัฐกร อัสตรธีรยุทธ์ (ที่ 2 จากขวา) ประธานจัดงานเครือข่ายหนังสือพิมพ์ดอกเบี๋ยธุรกิจ เยี่ยมชมบูธ โดยมีคุณวสุ โพศาลศรี (ที่ 2 จากซ้าย) ผู้บริหารฝ่ายขาย กรุงเทพมหานคร ให้การต้อนรับ พร้อมยกทัพทีมที่ปรึกษาการเงินมืออาชีพแนะนำแนวทางการวางแผนด้านการเงินรอบด้าน นำเสนอสินค้าเพื่อการวางแผนภาษีที่หลากหลาย ตอบโจทย์ประชาชนทุกกลุ่ม



Happy Plus



Save the Sea

ทะเลไทยได้ชื่อว่ามีธรรมชาติที่สวยงามไม่แพ้ที่ไหนในโลก แต่ความสวยงามนี้จะคงอยู่ไม่ได้ถ้าทุกคนไม่ช่วยกันรักษาไว้ นั่นเป็นเหตุผลที่ทำให้ **ชมพู่-จิตติมา สุนทรารชุน** สถาปนิกสาวไม่เพียงแค่อคิด แต่ลงมือทำด้วยตัวเธอเอง

“เวลาเราไปเที่ยวไปทะเลเราก็ไปตักดวง ซึมซับความสวยงามจากทะเล พอถึงเวลาที่เป็นช่วงทะเลพักผ่อนแล้ว อย่างตอนจะปิดซีซั่นการเที่ยวดำน้ำ หรือก่อนเปิดซีซั่น เรา

ก็จะได้ไปตอบแทนทะเลจากที่เคยไปตักดวงไปช่วยกันทำนุบำรุง

“เราเชื่อว่าเวลาเราลงไปดำน้ำภาพที่เห็นมันก็สวยใช่ไหม เราก็อยากให้มันคงสภาพความสวยงามของมันอยู่อย่างนั้นนานๆ บางครั้งเราลงไปดำเราก็จะเจอพวกเศษขวด เศษพลาสติก หรืออะไรก็ตามที่มันไม่ควรจะลงไปอยู่ใต้ทะเล แต่ตอนนั้นเราไปดำเที่ยวธรรมดา ก็ไม่ได้มีอุปกรณ์หรืออะไรที่สามารถไปเก็บสิ่งเหล่านั้นขึ้นมาได้ในจำนวนมาก ฉะนั้นพอมี

โอกาส มีช่วงเวลาที่เค้ารวมกลุ่มเพื่อที่จะดำลงไปเก็บขยะโดยเฉพาะ เราก็จะไปเพื่อจะได้จัดการขยะที่เราเห็นตอนดำเที่ยว ก็จะช่วยให้ทะเลเราคงสภาพสวยงามไว้ได้นานๆ แล้วพี่ก็มีความเชื่ออย่างนึงว่าเวลาเราทำแบบนี้ พอเพื่อนเราเห็น คนโน้นคนนี้รู้ต่อๆ กันไป คือให้คนได้รับรู้ปากต่อปากว่ามันมีโครงการแบบนี้เนะ มีคนนี้ทำ คนนั้นทำ ทุกคนก็จะเริ่มมีจิตสาธารณะเข้ามาช่วยกัน”



Good To Give

🗑️ เก็บขยะ-ตัดอวนที่โลซิน

18-22 MAY 2017

Place : เกาะโลซิน จ.ปัตตานี

About : ตอบแทนบุญคุณทะเลไทยกับโปรเจกต์ดำน้ำตัดซากอวนซึ่งจะทำให้ได้ทะเลบริเวณนั้นสะอาดสวยงาม และไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อระบบนิเวศใต้ท้องทะเลเช่น ปะการัง สัตว์ต่างๆ รวมถึงชีวิตนักดำน้ำ และการเดินเรือ รายละเอียดเพิ่มเติมทาง FB: SOS - Save Our Sea

🏠 อาสาทาสีร์วโบสถ์

18-19 MAR 2017

(เดินทางคืนวันที่ 17 มีนาคม)

Place : วัดคูริง อ.ท่าแซะ จ.ชุมพร

About : ช่วยกันบูรณปฏิสังขรณ์วัดด้วยกรซัดทำความสะอาดและทาสีใหม่ ต่อด้วยกิจกรรมเรียนรู้โลกกว้างอย่างการส่องเรือ ดำน้ำดูปะการัง และตามหาแม่น้ำในตำนาน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ arsa.aree@gmail.com



“แค่เราได้กอดกัน
หัวใจมันก็รู้สึกดี”

นานแค่ไหนแล้วที่เราปล่อยให้หัวใจเหนื่อยล้า
ลองหาเวลาพาตัวเองออกไปกอดธรรมชาติ
โอกาสให้ใจได้ผ่อนคลายเพื่อจะได้ตากอยู่ในสภาวะสบายใจ

ภาพและเรื่องโดย คิ้วต่ำ

ดาวน์โหลด E-Magazine HappyLife ได้แล้ววันนี้! เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า...ทุกที่ ทุกเวลา

นับจากนี้ คุณจะไม่พลาดทุกเรื่องราวน่ารู้ในวารสาร HappyLife ตลอดจนสิทธิประโยชน์พิเศษ
ที่รวบรวมเพื่อคนสำคัญเช่นคุณ

เพียงดาวน์โหลด แอปพลิเคชัน HappyLife

ที่รองรับทั้งสมาร์ทโฟน, แท็บเล็ต และไอแพดทุกรุ่น
จาก Play Store* หรือ App Store**
ตามขั้นตอนดังนี้



1

เข้าไปที่



Available on the
App Store

หรือ



Get it on
Google play

2

ค้นหาด้วยคำว่า
'HappyLife'
แล้วดาวน์โหลด

3



อ่าน **'HappyLife'**
ได้ทันที

พร้อมรับมือ โรคร้าย
สบายใจกับความคุ้มครอง
ที่มากกว่า



สัญญาเพิ่มเติม

บีแอลเอ ซูเปอร์ แคร้

ให้คุณพร้อมรับมือ 6 กลุ่มโรคร้ายแรง รวม 47 โรค

- รับประกันภัยตั้งแต่อายุ 1- 65 ปี (คุ้มครองสูงสุดถึงอายุ 80 ปี)
- สัญญาแบบปีต่อปี สามารถต่ออายุได้เท่ากับระยะเวลาตามสัญญาประกันชีวิตหลัก สูงสุดถึงอายุ 79 ปี
- คุ้มครองโรคร้ายแรง 6 กลุ่ม รวมทั้งหมด 47 โรคร้ายแรง
- รับผลประโยชน์สูงสุด 100% ของจำนวนเงินเอาประกันภัยต่อ 1 กลุ่มโรคร้ายแรง เมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง และยังได้รับความคุ้มครองต่อเนื่องสำหรับกลุ่มโรคร้ายแรงที่เหลืออยู่*
- รับความคุ้มครองสูงสุด 600% ของจำนวนเงินเอาประกันภัย**

*ความคุ้มครองโรคร้ายแรงในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ที่บริษัทได้จ่ายเงินผลประโยชน์ครบ 100% ของจำนวนเงินเอาประกันภัยแล้ว ความคุ้มครองในกลุ่มโรคร้ายแรงอื่นๆ จะสิ้นสุดลงทันทีทันที กรณีที่บริษัทยังไม่ได้จ่ายผลประโยชน์ หรือยังจ่ายผลประโยชน์ไม่ครบ 100% ของจำนวนเงินเอาประกันภัย ความคุ้มครองโรคร้ายแรงในกลุ่มนั้นยังคงมีบังคับต่อไป โดยผลประโยชน์ที่เหลือจะเท่ากับจำนวนเงินเอาประกันภัยหักด้วยจำนวนเงินผลประโยชน์ที่บริษัทได้จ่ายไปแล้ว (ถ้ามี)

**กรณีที่คุณเอาประกันภัยเจ็บป่วยจากกลุ่มโรคร้ายแรงกลุ่มที่ 6 ซึ่งเกิดขึ้นครั้งแรกก่อนอายุครบ 17 ปีบริบูรณ์

ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง

ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต หรือที่ปรึกษาการเงินกรุงเทพประกันชีวิต
โทร. 0 2777 8888 www.bangkoklife.com



กรุงเทพประกันชีวิต
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า