

HappyLife

Lifestyle 360°

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

 กรุงเทพมหานครประกันชีวิต



พลังอันยิ่งใหญ่
มาพร้อมความรัก
จากครอบครัวอันใหญ่ยิ่ง



โรคร้ายแรง
กับผลกระทบ
ความมั่นคงทางการเงิน



ดูแลครอบครัวอย่างไร
ในความไวระดับ 4G



ฉบับที่
12
เมษายน-มิถุนายน 2560

Contents

04

Happy Scoop

พลังอันยิ่งใหญ่ มาพร้อม
ความรักจากครอบครัวอันใหญ่ยิ่ง!

08

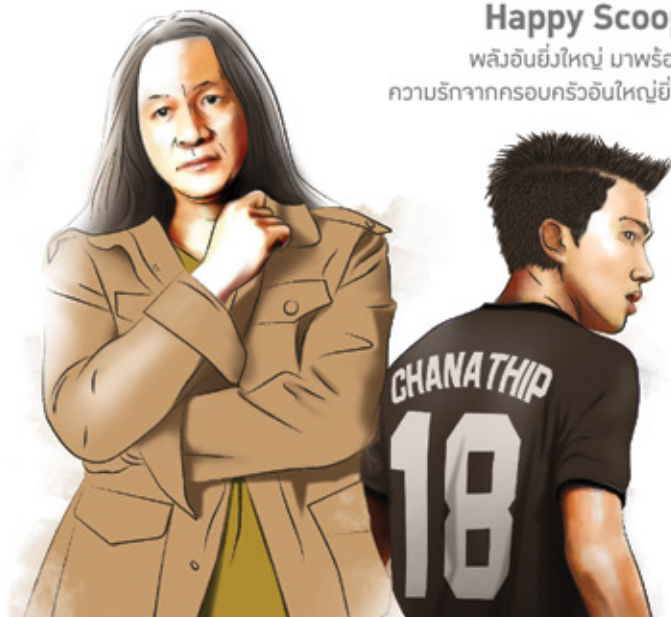
Money Matter

รู้ยัง? นำเงินเข้าออกประเทศ
เกิน 4.5 แสนบาท ต้องแจ้งศุลกากร

10

Money Plan 360

โรคร้ายแรง กับผลกระทบ
ความมั่นคงทางการเงิน



12

Lifespriation

บันทึกวีรกรรมโดย พลิกผันดิน
ครอบครัว สุอาชีพรชานา



15

Eat Am Are

5 ทรึคสุดคุ้ม
บุฟเฟ่ต์จัดหนัก แต่ไม่อ้วน



29

BLA Activities

24

The Sixpack

ภูมิแพ้ก็ได้! ด้วยยารวีเศษ
ที่เรียกว่า การออกกำลังกาย

33

Happy Plus

คุ้มภัยจ้าว หัวใจโตโต
“น้องการ์ตูน-กานต์พิชชา จินเส”



16

Happy Go Round

25

Happy Life Club

มีแล้วแฮปปี้กว่าเดิม
บัตรประจำตัวผู้เอาประกัน
แบบใหม่!!

Good to Give

18

Live Offline

บัตรเที่ยวเที่ยวเพลิน เติบยอด
56 พิธีกรกตัญญูไทย

22

Family in Love

ดูแลครอบครัวอย่างไร
ในความโระ-ตบ 4G



34

ดีต่อใจ

HappyLife

วารสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการแก้ถูกค้า ตัวแทน เจ้าหน้าที่ ผู้บริหาร และพันธมิตรของบริษัท
บทความและรูปภาพในวารสาร HappyLife ส่งวนสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำบทความหรือรูปภาพในวารสารไป
เผยแพร่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทเท่านั้น

เจ้าของ
บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)
23/115-121 รอยัลดิอิมเพเรียล ถนนพระราม 9
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 02-777-8888
โทรสาร 02-777-8899
www.bangkoklife.com

กองบรรณาธิการ
ส่วนบริหารลูกค้าสัมพันธ์ ฝ่ายการตลาด
โทร. 02-777-8577-8
โทรสาร 02-777-8538
อีเมลล์ : crm.happylife@bangkoklife.com
ออกแบบ
บริษัท สลัด จำกัด

“ในปีบริษัทมุ่งต่อย้ำภาพลักษณ์
การเสริมสร้างความมั่นคงทางการเงิน
ให้ประชาชน เพื่อรับมือกับ
ความเปลี่ยนแปลงในทุกช่วงชีวิต
ผ่านการวางแผนการเงินรอบด้าน”

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา **กรุงเทพประกันชีวิต** ได้มุ่งมั่นพัฒนากลยุทธ์ทุกด้าน เพื่อการเติบโตอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการปรับแผนพัฒนาเพื่อให้สอดคล้องกับสถานะตลาดและความต้องการของผู้บริโภค จนทำให้การดำเนินงานโดยรวมในปีที่ผ่านมาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยมีสินทรัพย์รวมเพิ่มขึ้น

ในปีบริษัทมุ่งต่อย้ำภาพลักษณ์การเสริมสร้างความมั่นคงทางการเงินให้ประชาชน เพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในทุกช่วงชีวิต ผ่านการวางแผนการเงินรอบด้าน การยกระดับการบริการลูกค้า พร้อมดำเนินแผนการตลาดแบบรุก พัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้า สร้างบุคลากรและตัวแทนคุณภาพเพื่อขยายฐานลูกค้าไปพร้อมๆ กับการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับพันธมิตรคู่ค้า และการสร้างรากฐานที่มั่นคงเพื่อรองรับการเติบโตอย่างยั่งยืน

กรุงเทพประกันชีวิต ยังให้ความสำคัญในการดำเนินธุรกิจภายใต้แนวคิดการสร้างความสุขอย่างยั่งยืน ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคม สิ่งแวดล้อม และธรรมาภิบาล โดยเริ่มจากภายในสู่ภายนอกองค์กร และขยายต่อไปยังชุมชน ผ่านโครงการเพื่อสังคมครอบคลุมทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ สร้างความมั่นคงทางการเงิน การสนับสนุนการศึกษา การส่งเสริมสุขภาพและกีฬา การดูแลด้านสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทยอย่างต่อเนื่องผ่านกิจกรรมต่างๆ ตลอดทั้งปี เพื่อชีวิตที่มีความสุขรอบด้านของทุกคนในสังคมไทย

วิพล วรเสาทฤก

กรรมการผู้จัดการใหญ่

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)





LOVE of Family

The life's Greatest Power

พลังอันยิ่งใหญ่

มาพร้อมความรักจากครอบครัวอันใหญ่ยิ่ง!



ไม่มีอะไรเป็นไปได้

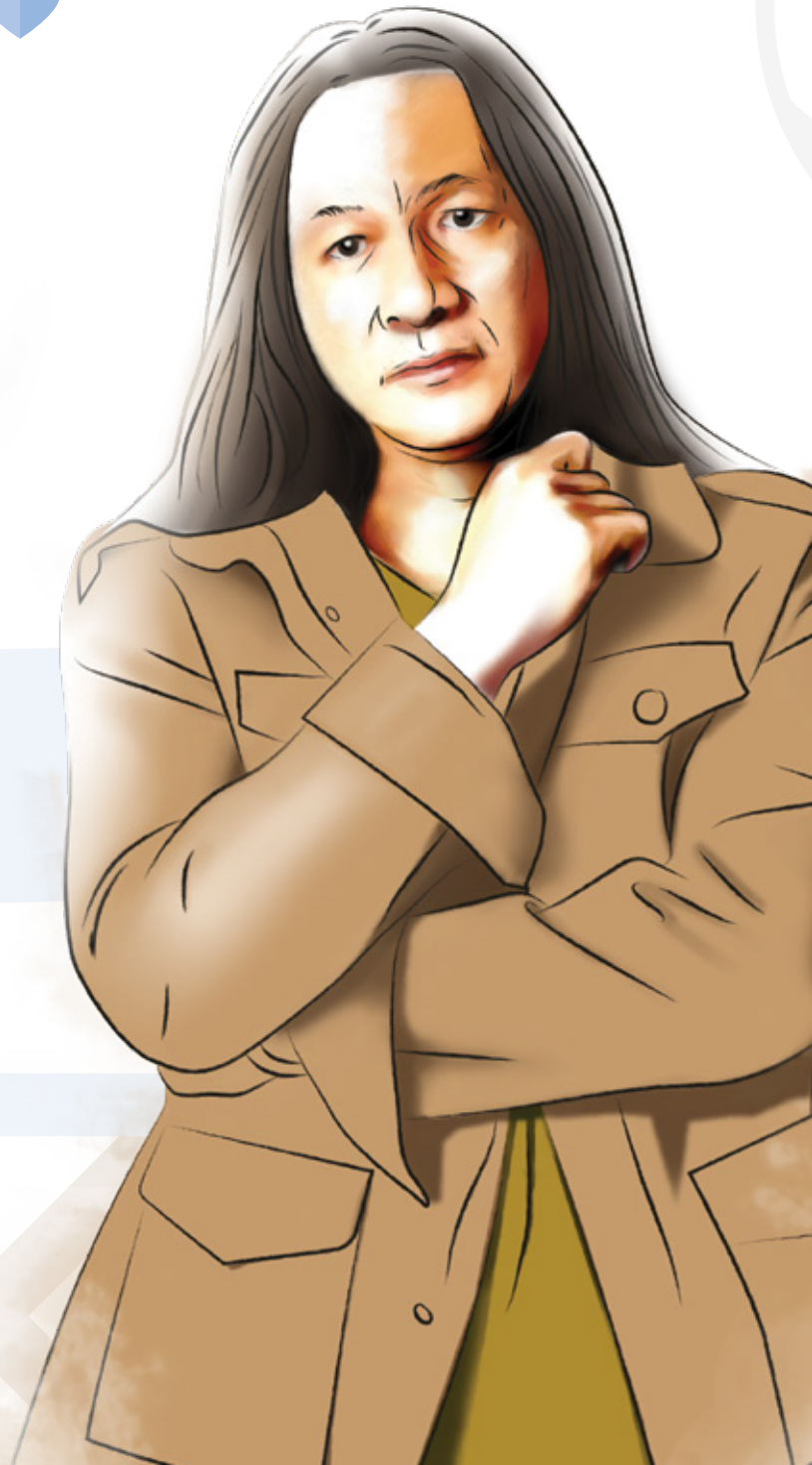
ถ้ามีพลังรักจากครอบครัว

24 ชั่วโมงของแต่ละวัน เรื่องราวต่างๆ มากมายทิวสุข เศร้า โทรม เกรียด นอยด์ เวะเวียนมาทักทายเราเสมอ ในบางเวลาที่เราไม่สามารถรับมือกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้เพียงลำพัง เราต้องการใครสักคนที่จะอยู่เคียงข้าง เชื้อความคิด ความรู้สึก ต้องการการเติมเต็มกำลังใจ เติมพลัง เพื่อให้เดินหน้าต่อไปได้... ณ เวลานั้น ครอบครัวจะอยู่นั้น เคียงข้างเราเสมอ

อ้อฟ

พงษ์พัฒน์ วชิรบรรจง

นักร้อง นักแสดง และผู้กำกับ หลากหลายบทบาท ในชีวิตของผู้ชายอย่าง “อ้อฟ พงษ์พัฒน์” ที่ตัวเองออกมายอมรับแบบแมนๆ ว่าเป็นคน “กลัวเมีย” แต่นิยามความกลัวเมียของพ่อบ้านใจกล้าคนนี้ คือ การให้เกียรติ “แดง ธัญญา วชิรบรรจง” ภรรยา คู่ชีวิต ผู้ที่เขาบอกใครๆ ว่าเป็นผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จทั้งหมดทั้งมวล เพราะด้วยนิสัยไหลไหลและมักง่ายในการใช้ชีวิต หากไม่มีคนข้างๆ คอยดึงสติ ช่วยวางแผน และย้ำเตือนเรื่องราวต่างๆ เราคงไม่ได้ยินชื่อเสียงของ อ้อฟ พงษ์พัฒน์ มายาวนานจนกระทั่งทุกวันนี้





๑

ชนาธิป สรงกระสินธ์

หลายคนอาจยังไม่รู้ว่าบุคคลสำคัญที่มีส่วนปลุกปั้นให้ “เจ ชนาธิป” หรือที่เราๆ ชนนานนามให้ว่า “เมสซีเจ” นั้น มีอนาคตในวงการฟุตบอลที่สดใสสวยงาม คือ คุณพ่อ “ก้องภพ สรงกระสินธ์” ที่เป็นผู้คอยปลุกฝังความรักในกีฬาฟุตบอลตั้งแต่เขาอายุเพียง 4 ขวบ เคียงขวานฝึกสอนเทคนิคต่างๆ ที่ชวนขววยศึกษามาด้วยตัวเอง เสียสละเวลาในการพาเขาไปตระเวนแข่งขันฟุตบอล อยู่เคียงข้างเขาทุกช่วงเวลา จนทำให้วันนี้ พวกเรามักก็กีฬาซูเปอร์สตาร์ขวัญใจชาวไทยโดดเด่นประดับวงการฟุตบอลไทย และสร้างชื่อเสียงไปไกลถึงระดับโลก

หันมาที่ตัวเรา! วันนี้ คุณให้ความสำคัญ ให้ความสำคัญกับคนที่ใกล้ชิดคุณที่สุดแค่ไหน??

สัญญาณเตือน!

ความสัมพันธ์ของคุณกับครอบครัวยังดีอยู่มั๊ย?

- ทานอาหารร่วมกันครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่จำไม่ได้
- ทะเลาะกันวันเว้นวัน
- ไม่เคยสอนการบ้านลูกเลย
- ขาดการแสดงความรักระหว่างกัน
- ลืมวันเกิดลูก
- มีปัญหามือที่ 3
- ใช้คำหยาบกับคนในครอบครัว
- เกิดปัญหาแล้วไม่ทำความเข้าใจกัน
- ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา



รับเติมพลังให้ครอบครัว

กลับมาอบอุ่นอีกครั้ง
ก่อนจะสายเกินไป

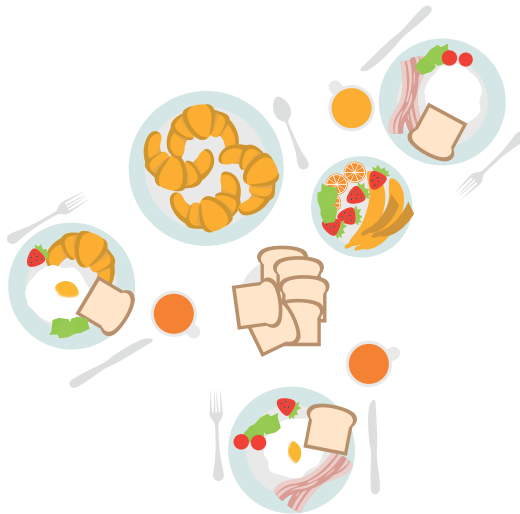
พลัง คำพูด

คำชื่นชม พูดกันด้วย
ถ้อยคำที่ไม่หยามคาย พูด
คุยสอบถามกันในทุกๆ วัน
ว่าเป็นอย่างไรบ้าง เพื่อให้
อีกฝ่ายทราบว่าเรายังรัก
และเป็นห่วงอยู่เสมอ



พลัง การสัมผัส

กอด จับมือ หอมแก้ม นวดผ่อนคลายให้
กันและกัน การสัมผัสกันบ่อยขึ้นจะทำให้
ต่างฝ่ายต่างรู้สึกสบายใจต่อกัน เปิดใจให้
กันมากขึ้น และยังรักกันมากขึ้นกว่าเดิม
ด้วย



พลัง เรียงหน้าเรา

ผลัดกันสร้างเสียงหัวเราะและรอยยิ้มให้กัน
ในครอบครัว เล่าเรื่องตลก เล่นจ๊ะจ๋า หรือจะ
นั่งดูหนังตลกร่วมกันก็ยังได้

พลัง อาหาร

หาเวลาว่างหรือวันหยุดพากันออกไปทาน
ดินเนอร์มื้อพิเศษเพื่อความผ่อนคลาย หรือ
ชวนกันเข้าครัวช่วยกันทำอาหาร อาหาร
อร่อยๆ ย่อมทำให้อารมณ์ดี และยังมีช่วง
เวลาพิเศษให้พูดคุยกันมากขึ้น

พลัง การเซอร์ไพรส์

อยู่ด้วยกันจนเคยชินก็อาจทำให้บรรยากาศ
จืดชืดไปบ้าง สร้างเซอร์ไพรส์ด้วยการซื้อของ
ขวัญให้ หรือการพาไปเที่ยวแบบไม่ทันตั้งตัว
ก็อาจจะทำให้สีสันแห่งความสุขของครอบครัว
กลับมาอีกครั้ง



พลัง เวลา

ใช้เวลา เอาใจใส่ทั้งกับคนรัก ลูก หรือแม้กระทั่ง
พ่อแม่ ไล่ตามความเป็นไปซึ่งกันและกัน หรือพา
กันออกเดินทางเที่ยวพักผ่อน



แค่คิดว่าอยากทำให้แต่ละฝ่ายมีความสุข

นึกถึงใจเขาใจเรา ไม่มัวแต่เขินที่จะแสดงออกถึงความรัก ความห่วงใยระหว่างกัน
แล้วจะรู้ว่าความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว เป็นขุมพลังที่ยิ่งใหญ่และสำคัญกับใจมากแค่ไหน

โครงการ บีแอลเอ อุ่นใจ โรคร้าย

คุ้มครองยาว...
ครอบคลุม 5 กลุ่มโรคร้ายแรง



โรคร้ายแรง...ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด เพียงตั้งรับความเสี่ยงตั้งแต่วันนี้
ด้วยโครงการ **บีแอลเอ อุ่นใจ โรคร้าย**
ให้คุณอุ่นใจ...หมดกังวลเรื่องค่ารักษาพยาบาล

- ✓ รับประกันภัยตั้งแต่อายุ 20-75 ปี
- ✓ คุ้มครองชีวิตและโรคร้ายแรงยาวนานถึงอายุ 90 ปี
- ✓ คุ้มครอง 5 กลุ่มโรคร้ายแรง รวม 11 โรค*
- ✓ เบี้ยประกันภัยคนที่ตลอดสัญญา
- ✓ ชำระเบี้ยสบายๆ ถึงอายุ 90 ปี
- ✓ แดงสุขภาพ ไม่ต้องตรวจสุขภาพ**

*โรคร้ายแรง 11 โรค : โรคมะเร็งระยะไม่ลุกลาม โรคมะเร็งระยะลุกลาม เนื้องอกในสมองชนิดที่ไม่ใช่เมะเร็ง โรคกล้ามเนื้อหัวใจ การผ่าตัดเส้นเลือดเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจที่รักษาด้วยการสวนหลอดเลือดหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันจากการขาดเลือด โรคระบบประสาทโลหิตีเฟลสะเคลอโรซิส โรคหลอดเลือดสมองแตกหรืออุดตัน สมออักเสบจากเชื้อไวรัส และโรคหลอดเลือดในสมองโป่งพองที่ต้องรักษาโดยการผ่าตัด

**กรณีที่มีข้อมูลจากการดูแลสุขภาพไม่เพียงพอต่อการพิจารณารับประกันภัย ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการแจ้งขอตรวจสุขภาพก่อนรับประกันภัย

ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง

ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต และที่ปรึกษาการเงินกรุงเทพประกันชีวิต
โทร. 02-777-8888 www.bangkoklife.com

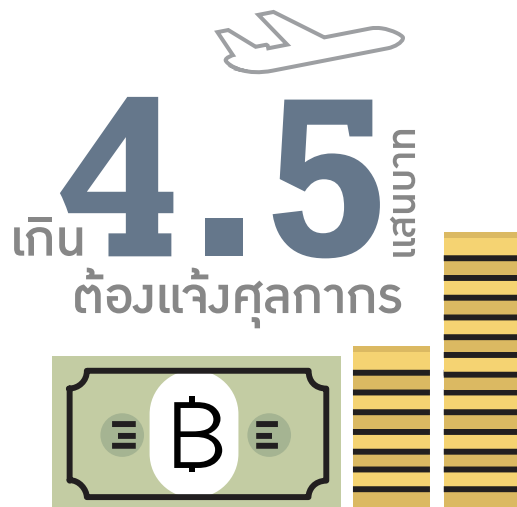


กรุงเทพประกันชีวิต
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



รู้หรือยัง? นำเงินเข้าออกประเทศ เกิน 4.5 แสนบาท ต้องแจ้งศุลกากร

ต่อไปนี้ใครจะพกเงินเข้าออกประเทศ ลองมาอ่านข่าวนี้กันดูก่อน เพราะเมื่อวันที่ 23 ก.พ. 60 ธนาคารแห่งประเทศไทย แจ้งประกาศกระทรวงการคลัง เกี่ยวกับการปรับปรุงหลักเกณฑ์การนำเงิน ตราสารเปลี่ยนมือ เข้าออกประเทศ ในกรณีที่เกิน 450,000 บาท หรือ 1,5000 เหรียญสหรัฐฯ ต้องแจ้งรายการต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ศุลกากร เพื่อให้ทราบที่มาที่ไปของเงิน ซึ่งเป็นการทำตามมาตรฐานการป้องกัน และปราบปรามการฟอกเงิน และการต่อต้านการสนับสนุนทางการเงินแก่การก่อการร้ายสากล หากไม่มีการแจ้งเจ้าหน้าที่ จะมีความผิดอาญา รู้แบบนี้แล้วก็ควรปฏิบัติตามกฎให้ถูกต้อง จะได้ไม่มีปัญหาตามมาภายหลัง



ปรับขึ้นภาษีเหล้า-เบียร์ ใช้อีก 20 ปีข้างหน้า

หลังเป็นกระแสเดือดทั้งในโลกความเป็นจริง และโลกออนไลน์ เมื่อมีข่าวออกมาว่า กรมสรรพสามิตเตรียมปรับขึ้น "ภาษีเหล้า-เบียร์" ครั้งใหม่ ทำให้ราคาพุ่งพรวดจนนักดื่มต่างพากันตกใจ ด้านอธิบดีกรมสรรพสามิต จึงได้ออกมาเปิดเผยว่าอัตราภาษีใหม่ เป็นเพดานอัตราภาษีสูงสุดที่วางแผนจะจัดเก็บในอีก 20 ปีข้างหน้า แต่การจัดเก็บจริงๆ นั้น จะไม่สูงตามเพดาน ซึ่งต้องรอดูกันอีกครั้งว่าจะเก็บเท่าไร

เพดานภาษีเหล้า-เบียร์ แบบใหม่

■ เบียร์ 3.5 ดีกรี **78.50.-**

เบียร์ 3.5 ดีกรี 0.62 ลิตร
ราคาเดิม 41.60 บาท เป็น 78.50 บาท

■ เบียร์ 5 ดีกรี **108.-**

เบียร์ 5 ดีกรี 0.62 ลิตร
ราคาเดิม 42.10 บาท เป็น 108 บาท

■ เบียร์ 5.8 ดีกรี **123.-**

เบียร์ 5.8 ดีกรี 0.62 ลิตร
ราคาเดิม 40.70 บาท เป็น 123 บาท



■ สุราขาวชุมชน 28 ดีกรี **199.-**

สุราขาวชุมชน 0.625 ลิตร เริ่มจาก 28 ดีกรี
ราคาเดิม 98 บาท เป็น 199 บาท

■ สุรา 35 ดีกรี **244.-**

สุรา 35 ดีกรี
ราคาเดิม 121 บาท เป็น 244 บาท

■ สุราขาว 40 ดีกรี **277.-**

สุราขาว 40 ดีกรี
ราคาเดิม 137.50 บาท เป็น 277 บาท

■ สุรากลั่นอื่นๆ 35 ดีกรี **312.-**

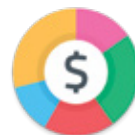
สุรากลั่นอื่นๆ 0.70 ลิตร เริ่มจาก 35 ดีกรี
ราคาเดิม 160 บาท เป็น 312 บาท

หมดปัญหาเงินหาย! 3 แอปพลิเคชัน จัดการเงินแบบมือโปร



1. Money Lover

นอกเหนือจากจดว่าจ่ายอะไร รับอะไรบ้างแล้ว แอปฯนี้ยังสามารถเลือกตัวเลือกว่า รายจ่ายนี้คือการยืมเงินของเพื่อน หรือมีบัตรเครดิตเท่าไรที่ต้องจ่าย นอกจากนี้ยังเลือกแสดงตารางโดยรวมให้เห็นสภาพรายรับรายจ่ายทั้งเดือนได้อีกด้วย



2. Spende

แอปฯถูกออกแบบมาอย่างงดงามและสีนโหล ทำให้การใช้งานเป็นเรื่องง่ายและน่าสนใจ เพียงแค่กรอกตัวเลขลงไป และดูการวิเคราะห์ด้านการเงินผ่านอินโฟกราฟิกที่เข้าใจง่าย



3. NoteAccount

เป็นแอปฯที่ได้รับความนิยมอีกเช่นกัน เพราะการใช้งานง่ายและเลือกแสดงผลแต่ละเดือนเป็นตาราง เข้ากับไลฟ์สไตล์ของคนไทยสุดๆ ถ้าไม่อยากปวดหัวกับภาพกราฟิกดูยาก แอปฯนี้คือคำตอบสำหรับคุณ

แบงก์เข้ม! เตือนรูดเพลินไม่ยอมจ่ายคืน ถูกตัดสิทธิ์เป็นลูกค้า 2 ปี

สำหรับคนไทยที่คิดจะรูดอย่างเดียวแต่ไม่อยากจ่ายคืน ต่อไปนี้ระวังถูกขึ้นบัญชีดำ และจะทำให้ถูกตัดสิทธิ์ยื่นขอสินเชื่อและบัตรเครดิต 2 ปี โดยบริษัทข้อมูลเครดิตแห่งชาติ จำกัด หรือเครดิตบูโร เปิดเผยว่าปัจจุบันลูกหนี้ที่เป็นหนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ หรือ เอ็นพีแอล หากเข้าสู่กระบวนการปรับโครงสร้างหนี้แล้วและชำระหนี้ได้ตามกำหนด ลูกหนี้กลุ่มนี้ก็ยังไม่สามารถกลับมาเป็นลูกหนี้ธนาคารได้เลยทันที เนื่องจากปัจจุบันเศรษฐกิจยังอยู่ในภาวะชะลอตัว ทำให้สถาบันการเงินระมัดระวังในการคัดเลือกกลุ่มลูกค้ามากขึ้น ธนาคารจะพิจารณาอนุมัติสินเชื่อใหม่ให้กับลูกค้ากลุ่มนี้จะต้องใช้เวลาดูใจถึง 24 เดือน เพราะฉะนั้นใช้จ่ายอย่างมีวินัยจะดีกว่า ไม่ใช่เงินเกินตัวไม่เสียประวัติแน่นอน



ถูกขึ้นบัญชีดำ 2 ปี



เช็กลิสต์นิสัย คนที่ประสบความสำเร็จ

คนบนโลกนี้มีทั้งคนที่ประสบความสำเร็จ และคนที่ล้มเหลว แต่ถ้าใครอยากเป็นแบบแรก ลองมาเช็กันดูหน่อยว่าคุณมีนิสัยเหล่านี้ครบหรือยัง ?



เห็นคุณค่าของเงิน ไม่ใช่เงินให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์



ชอบอ่านหนังสือ เสาะแสวงหาความรู้ เพิ่มเติมอยู่เสมอ



กำหนดเป้าหมาย มีขั้นตอนการลงมือทำ ชัดเจน และทำได้จริง



ทำงานหนักไม่ใช่เรื่องน่ากลัว ทำด้วยความกระตือรือร้น และสนุกสนาน



จัดสรรแบ่งเวลาเป็น เวลาไหนต้องทำอะไร เวลาไหนควรจะหยุดทำ



เอาใจใส่ผู้อื่น ถ้าคุณไม่เห็นใจใคร ก็จะไม่มีการเห็นใจคุณเช่นกัน



เรียนรู้จากความผิดพลาด เก็บประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนเพื่อก้าวต่อไป



โรคร้ายแรง

กับผลกระทบความมั่นคงทางการเงิน

คุณรู้หรือไม่?

คนไทยป่วยด้วยโรคร้ายแรงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โรคร้ายแรงส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตมากกว่าการถ่ายทอดทางพันธุกรรม โรคร้ายแรงยังเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตในปัจจุบัน โรคมะเร็งเป็นสาเหตุที่คร่าชีวิตคนไทยเป็นอันดับ 1 ในขณะที่โรคหลอดเลือดในสมองและโรคหัวใจก็เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆของคนไทย



ปัจจุบันนี้โรคร้ายแรงกับความเสี่ยงเหล่านี้ไม่ได้เกิดเฉพาะคนสูงอายุเท่านั้น เพราะพบว่าคนที่อายุไม่มากก็เป็นโรคร้ายแรงถึงขั้นเจ็บป่วยหนักหรือเสียชีวิตได้เช่นเดียวกัน

สิ่งที่น่าหนักใจ คือค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่สูงขึ้นทุกปี เราจึงควรหลีกเลี่ยงความเสี่ยงของการเกิดโรคร้ายแรงเหล่านี้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราให้เหมาะสม

4 อันดับสาเหตุที่ คร่าชีวิตคนไทยมากที่สุด





"หลีกเลี่ยงความเสี่ยงโรคร้าย เพื่อจะได้ทำตามเป้าหมายชีวิตของเรา"

เราหลีกเลี่ยงความเสี่ยงและลดโอกาสในการเกิดโรคร้ายด้วยการดูแลสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจ การรับประทานอาหารที่ดี การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และดูแลสุขภาพจิตให้สดใส เมื่อเรามีสุขภาพที่ดี เราก็สามารถทำตามความฝันและเป้าหมายในชีวิตต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ สำหรับผู้ที่มีภาวะความรับผิดชอบด้านครอบครัวก็จะสามารถหารายได้เพื่อเลี้ยงครอบครัว เพื่อการศึกษาของลูก หรือเพื่อแผนการในอนาคตต่างๆ

แต่แม้เราจะหลีกเลี่ยงความเสี่ยงของการเกิดโรคร้ายแรง เราก็ยังมีโอกาสที่จะพบกับปัญหาโรคร้ายดังกล่าวได้ เราจึงต้องเตรียมการป้องกันผลกระทบต่อเงินสะสมของเราหรือผลกระทบที่อาจเกิดกับครอบครัวที่เรารักอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้



"วางแผนสร้างหลักประกันช่วยดูแลค่าใช้จ่าย"

โรคร้ายแรงเป็นโรคที่มีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่สูงมากและอาจต้องมีการดูแลรักษาต่อเนื่อง หากได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที ก็อาจจะมีโอกาสหายได้เช่นกัน การวางแผนจัดการในเรื่องโรคร้ายแรงจึงไม่ใช่เพียงการวางแผนจัดการเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคร้ายแรงเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเตรียมพร้อมด้านการเงินสำหรับค่ารักษาพยาบาลที่เพียงพอควบคู่กันไปด้วย



"การหาหลักประกันเพื่อช่วยดูแลค่าใช้จ่าย"

ปัจจุบันคนไทยส่วนใหญ่มีสิทธิการรักษาพยาบาลขั้นพื้นฐานตามกลุ่มอาชีพ เช่น สิทธิการรักษาพยาบาลของข้าราชการ, สิทธิการรักษาพยาบาลในระบบของประกันสังคมของผู้ประกันตน และสิทธิการรักษาพยาบาลในระบบประกันสุขภาพของประชาชนต่างๆ การมีหลักประกันเพิ่มเติมที่ครอบคลุมภัยจากโรคร้ายแรงจะช่วยให้เรามั่นใจว่าจะได้รับการรักษาพยาบาลได้ในแบบที่เราเลือก หากวันที่โรคร้ายมาเยือนจริงๆ เราก็จะมั่นใจได้ว่าจะมีเงินพอรักษาตัว โดยไม่กระทบกับความมั่นคงทางการเงินของคุณและครอบครัว

แบบประกันสุขภาพที่คุ้มครองค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมีรูปแบบที่หลากหลายเพื่อเป็นทางเลือกสำหรับรูปแบบความต้องการของแต่ละบุคคล แผนคุ้มครองสุขภาพโครงการ บีแอลเอ อุ่นใจ โรคร้าย เป็นแผนคุ้มครองสุขภาพที่ครอบคลุม 5 กลุ่มโรคร้ายแรง รวม 11 โรคยาวนานถึงอายุ 90 ปี และมีข้อดีคือเบี้ยประกันภัยที่คงที่ตลอดสัญญา จึงเป็นอีกทางเลือกสำหรับการสร้างหลักประกันเพื่อช่วยดูแลค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

การวางแผนป้องกันและเตรียมรับมือกับเรื่องราวไปพร้อมๆ กัน ควบคู่กับการหลีกเลี่ยงหรือลดโอกาสที่จะทำให้เกิดความเสี่ยง นอกจากจะทำให้เรามีชีวิตที่มีความสุข ยังเป็นการสร้างหลักประกันเสริมให้กับชีวิตและสุขภาพไปพร้อมๆ กันอีกด้วย



Life
spiration

“นุ่นด์ จิตชนก”

บัณฑิตรู้แม่โตม
พลิกแผ่นดินครอบครัว
รู้อาชีพชาวนา

บัณฑิตสาวสวยหน้าใสจากคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้ที่เลือกเส้นทางชีวิตในแบบของตัวเอง นั่นก็คือ “ชาวนา” กระดูกสันหลังของชาติที่หลายคนมองข้าม จนดังกระหึ่มในโลกออนไลน์ พร้อมได้รับฉายาว่า “ชาวนาหน้าสวย” มาฟังจากปากของเธอกันดีกว่าว่าเพราะอะไรถึงตัดสินใจเลือกทางเดินนี้

“เรียนจบก็กลับมาที่บ้านโดยทันที ไม่ได้ลังเลอะไรเลย ยิ่งเรากลับมาเร็วเท่าไร ที่นี้ก็ยิ่งสดใสขึ้นเท่านั้น ที่สำคัญครอบครัวของเราก็ตูยที่นั่นด้วย” ต้องบอกก่อนว่าที่บ้านแต่ก่อนไม่ได้เป็นแบบปัจจุบันนะคะ เป็นแค่บ้านสวน คุณแม่ก็มีอาชีพเป็นครู และไม่มีใครในบ้านเป็นเกษตรกรเลย เนื่องจากบ้านที่ อ.ภูเรือ จ.เลย เป็นเมืองท่องเที่ยว ที่มี Low season ยาวกว่า High season ชาวบ้านเริ่มเปลี่ยนแนวความคิด อยากจะขายที่นาเข้าสู่สังคมเมืองแทน แต่เราปรับจากบ้านสวนให้มีลานทางเดินที่ มีที่พักเล็กๆ จากพื้นที่ 3 ไร่ เราก็ตอยขยับขยาย จนปัจจุบันมีเนื้อที่ประมาณ 15 ไร่ และก่อร่างสร้างตัวมาเป็น “ภูเรือเรือนไม้รีสอร์ท”

“คุณแม่เป็นสิ่งเดียวที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่ไม่สามารถทิ้งได้”

คุณพ่อเสียตั้งแต่เด็ก เลยอยู่กับคุณแม่มาตลอด ท่านเลยเป็นสิ่งเดียวที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่เราไม่สามารถทิ้งได้ คุณแม่เปิดกว้างมากค่ะ ทั้งหมดที่เราทำเราช่วยกันสร้าง คุณแม่จะให้เราลงมือทำด้วยตัวเอง อาจมีสำเร็จบ้าง ล้มเหลวบ้าง แต่ท่านก็ยังอยู่กับเราเสมอ เป็นเหมือนกำลังใจที่สำคัญที่สุดในชีวิต ตลอดเวลาท่านไม่เคยบังคับว่าจะต้องกลับมาทำงานที่นี้นะแต่เราอยากกลับมาเอง กลับมาดูแลท่านด้วยไม่ยากให้ท่านอยู่คนเดียว

“ใครจะเชื่อว่าจบสภามสวเคราะห์ จะมาเป็นเกษตรกร เป็นชาวนาได้”

สังคมสงเคราะห์ มั่นเป็นศาสตร์ในการทำงานร่วมกับหลายๆ สาขาวิชาชีพ เพราะเราไม่ได้ทำเกษตรอย่างเดียว เราทำหลายอย่าง และต้องพบเจอกับคนหลายๆ แบบ แต่เราเลือกทำการเกษตรตามที่ถนัด เราไม่เก่งการเลี้ยงสัตว์ เรายังจะไม่เลี้ยง ตอนนีเราถนัดในเรื่องทำนามาก แต่เรารู้ว่าเราไม่สามารถที่จะทำได้ทุกอย่าง เรายังต้องแบ่ง แจกจ่ายหน้าที่ต่างๆ เพราะฉะนั้นศาสตร์ที่เราเอามาปรับใช้ทุกอย่างนั่นคือ สังคมสงเคราะห์ แทบทั้งหมด





Life spiration

“อยากให้ลองพยายามหา
จุดที่อยู่ตรงกลางระหว่างงานกับ
ครอบครัวให้เจอ แล้วจะพบว่า
นั่นแหละคือความสุข”



“ไม่อยากให้คนตีกรอบอาชีพเกษตรกร
ว่าต้องเป็นคนจนเท่านั้น”

แรกๆ เราก็ลองทำนากันเองในครัว
เรือนก่อน คิดแค่ว่าจะได้ประหยัดไม่ต้อง
ซื้อข้าว แต่เอาเข้าจริงมันใช้เงินมากกว่าที่คิด
สุดท้ายก็ค้นพบว่าเงินที่เสียไปส่วนใหญ่จะเป็น
ค่าสารเคมี เราเลยใช้การเกษตรแบบผสม
ผสาน หันมาใช้ปุ๋ยอินทรีย์แทน ส่วนคนที่ชอบ
คิดว่าอาชีพเกษตรกรเป็นคนจน ไม่มีความรู้
เป็นเรื่องไม่จริงค่ะ เพราะอย่างที่เรทำเรา
ไม่ใช่แค่ปลูกข้าว ปลูกผัก แต่นำสิ่งที่เรามีอยู่
มาเพิ่มคุณค่า เพิ่มรายได้ สร้างผลิตภัณฑ์จาก
ผลผลิตทางการเกษตร หนูดีคิดว่าในเมื่อเรามี
สิ่งเหล่านี้อยู่ ทำไมเราต้องไปขายให้กับคนอื่น
ในราคาถูกเพื่อให้เขานำไปแปรรูปแล้วขาย
แพงๆ ยังงี้เราทำเองไม่ดีกว่าหรือ

“เราต้องหาจุดตรงกลางระหว่างงาน
กับครอบครัวให้เจอ และนั่นแหละคือ
ความสุขที่แท้จริง”

คนเรามีต้นทุนชีวิตที่ไม่เหมือนกัน
อย่างหนูดีเองต้นทุนชีวิตคือครอบครัว ทุกอย่าง
ที่มีวันนี้ได้เราเริ่มต้นกันมากับคุณแม่ แต่ต้นทุน
ชีวิตมันก็ต้องเหมาะสมกับความชอบ และ
ความถนัดของเราด้วย อย่างตัวหนูดีเองก็
ไม่ใช่ว่าจะชอบทอผ้าขนาดนั้น เรายังเล่น
เฟซบุ๊ก เล่นไลน์อยู่ แต่ก็อย่าลืมเรื่องของ
ความรับผิดชอบด้วย ตรงที่ครอบครัวต้องมา
ก่อน ถ้าเราเลือกในสิ่งที่ชอบแต่กลับละเลย
ครอบครัวอันนั้นก็ไม่ต้องดู อยากให้ลอง
พยายามหาจุดที่อยู่ตรงกลางระหว่างงานกับ
ครอบครัวให้เจอ ถ้าเราเจอจุดนี้เราจะรู้ว่า
เฮ้ย! เราก็สามารถกลับมาดูแลครอบครัวได้
โดยไม่ต้องทิ้งสิ่งที่เราชอบ งานที่เรารัก



The Plan

- หลังจากเรียนจบตัวยังไม่รู้ว่าจะ
ทำงานอะไร ให้ลองหาดูว่าจะอะไรที่เรา
ชอบ และถนัด แล้วให้ลองทำดูเลย
ถ้าไม่ใช่เราก็จะได้รู้แล้วหาสิ่งอื่นทำ
ต่อไป
- ถ้าอยากจะทำธุรกิจอะไรเรา
ต้องศึกษาและเราเข้าใจในทุกขั้น
ตอนการทำงานอย่างแท้จริง ต้อง
เป็นทั้งคนงาน และผู้บริหารได้ใน
เวลาเดียวกัน
- การทำประกันแผนการออม
และลงทุนก็สำคัญ เพราะว่าการ
ทำธุรกิจเป็นเรื่องที่ต้องวางแผน
ให้รอบคอบ โดยเฉพาะเรื่องเงิน
การทำประกันก็เป็นอีกวิธีที่ช่วย
สร้างความมั่นใจให้กับเราได้ ไม่ว่า
จะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต





Eat
Am Are

5 ทริคสุดคุ้ม บุฟเฟต์จัดหนัก แต่ไม่ยกอ้วน!



01

เปลี่ยนปิ้งย่าง เป็นจิ้มจุ่ม

บุฟเฟต์สมัยนี้ไม่ได้มีแค่ปิ้งย่างเท่านั้น ลองเลือกบุฟเฟต์ที่มีของกินให้เลือกหลากหลาย ยิ่งถ้าเป็นบุฟเฟต์ชาบู จิ้มจุ่มกับน้ำซุปรกี่ยิ่งดี เพราะไม่ต้องเสี่ยงกับน้ำมันปริมาณมากๆ อย่างบุฟเฟต์ปิ้งย่าง



02

กินเยอะ ก็ต้องเดินเยอะ

จริงๆ แล้วการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุดคือการเดิน ดังนั้นระหว่างทานบุฟเฟต์ลองลุกเดินให้เยอะขึ้น หรือเดินก่อนและหลังกินบุฟเฟต์ก็เป็นการออกกำลังกายไปในตัว



03

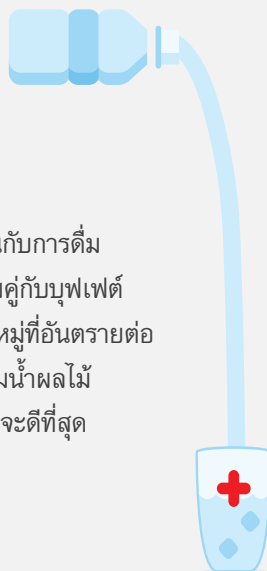
เบคอนจำ พื้ลาก่อน!

แม้ว่าเบคอนจะอร่อย เนื้อัวจะรสชาติแคไหนก็ต้องลองตัดใจบ้าง เพราะเป็นเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง ลองลดปริมาณลงสักนิด แล้วหันไปกินเนื้อปลาที่ให้แคลอรีน้อยกว่าหรือแยกหนังไก่ออกก่อนกินก็ช่วยเลี่ยงการกินไขมันจากเนื้อสัตว์ได้

04

น้ำเปล่า เหยี่ยวทุกสิ่ง

สายสังสรรค์คงจะเคยชินกับการดื่มแอลกอฮอล์และน้ำอัดลมคู่กับบุฟเฟต์ ซึ่งกลายเป็นรสนิยมอ้วนหมูที่อันตรายต่อสุขภาพสุดๆ เปลี่ยนมาดื่มน้ำผลไม้หวานน้อย หรือน้ำเปล่าก็จะดีที่สุด



05

จานเล็ก หลอกตา

การหยิบจานใบเล็กหลายใบมาตักอาหาร จะทำให้เรามองเห็นจำนวนจานที่มีเยอะขึ้น ทำให้คิดว่าเรากินมาเยอะมาก จากการศึกษาพบว่า การลดขนาดจานลง 2 นิ้ว ช่วยให้เรากินอาหารลดลงถึงร้อยละ 22 เลยนะ!





Happy Go Round

มหกรรมพาลูกเที่ยวตะ ครึ่งที่ 1

When: 16 - 18 มิ.ย 2560

Where: รอยัล พารากอน ฮอลล์

Why: งานที่รวบรวมแหล่งท่องเที่ยวคุณภาพที่หลากหลายในราคาประหยัดสำหรับครอบครัวให้ได้ใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่า และเสริมสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชน

Get Ready: ครอบครัวไหนที่พาลูกไปด้วยก็ไม่ต้องห่วง เพราะงานนี้มีโซนตะลุยเล่น พื้นที่สนามเด็กเล่นที่จัดเตรียมไว้สำหรับเด็กให้สนุกสนานเพลิดเพลิน เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่ได้มีเวลาให้กับทางเลือกแพ็คเกจท่องเที่ยวได้อย่างเต็มที่



มหกรรมสุขภาพเฮลท์แคร์ (Healthcare 2017)

When: 1 - 4 มิ.ย. 2560

Where: ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

Why: พบกับกิจกรรมเพื่อผู้สูงวัยที่อัปเดตล่าสุดในทุกมิติ ทั้งสาระและความบันเทิง บริการตรวจร่างกายฟรีจากโรงพยาบาลชั้นนำ พร้อมจำหน่ายสินค้าและบริการด้านสุขภาพกว่า 200 บูธ และแพ็คเกจสุขภาพจากโรงพยาบาลชั้นนำ ราคาพิเศษสุดในรอบปี

Get Ready: ก่อนเลือกซื้อแพ็คเกจสุขภาพควรเลือกให้เหมาะสมกับเพศอายุ และไลฟ์สไตล์ของเราจึงจะดีที่สุด ถ้าพร้อมแล้วก็มาเจอกันเลย ที่งานแฟร์สุขภาพอันดับ 1 ของประเทศ

Hairworld RUN 2017

When: 2 ก.ค. 2560

Where: สะพานพระราม 8

Why: งานนี้จะทำให้คุณได้สุขภาพ และได้บุญไปพร้อมๆ กันกับงานวิ่งที่มีชื่อไทยเกร๋ๆ ว่า "วิ่งเพื่อผม" โดยรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายมอบให้ศูนย์มะเร็ง โรงพยาบาลรามคำแหง เพื่อสมทบทุนจัดซื้อวิกผมให้กับผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ขาดทุนทรัพย์

Get Ready: มือใหม่หัดวิ่งลองสมัครระยะ 5 กิโลเมตร ดูก่อนก็ได้งานนี้เปิดรับสมัครจำนวน 2,000 คน ติดตามรายละเอียดได้ที่ www.hairworldplus.net





ช้อปเพื่อลูก By Baby Best Buy 2017

When: 1 - 4 มิ.ย. 2560

Where: ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

Why: จัดใหญ่ จัดเต็ม มางานนี้มีความสุขทั้งครอบครัว เพราะนอกจากจะช้อปสินค้าของแม่และเด็กทุกแบรนด์ดัง แบบลดกระหน่ำสูงสุดถึง 80% ยังมีความน่ารัก แจกกันฟรีๆ กับกิจกรรมแข่งคลานของน้องๆ หนูๆ อายุ 6 -12 เดือน พร้อมกิจกรรมอื่นๆ ให้ร่วมสนุกชิงรางวัลมากมาย

Get Ready: เดินทางด้วยรถไฟฟ้าใต้ดินได้เลย เพราะช้อปเสร็จมีบริการส่งสินค้าถึงบ้าน ไม่ต้องหิ้ว อุ่นใจ ใกล้เคียงถึงที่



ประเพณีบุญหลวง และการละเล่นผีตาโขน

When: 24 - 26 มิ.ย. 2560

Where: วัดโพชนชัยและหน้าที่ว่าการอำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย

Why: เป็นประเพณีที่คนไทยควรจะไปให้เห็นกับตาสักครั้ง เพราะนอกจากจะได้รับ ความสนใจจากนักท่องเที่ยวชาวไทยแล้ว ยังโด่งดังไปถึงเมืองนอกเลยทีเดียว โดยไฮไลท์อยู่ที่ขบวนแห่ผีตาโขน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สืบทอดกันมานับร้อยปี

Get Ready: ประเพณีบุญหลวงและการละเล่นผีตาโขนมีการจัดงานขึ้นทั้งหมด 4 วัด ได้แก่ วัดโพชนชัย วัดโพธิ์ศรี วัดศรีสะอาดและวัดศรีภูมิ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เบอร์ 0-4289-1266



งานไทยเที่ยวไทย ครั้งที่ 43

When: 29 มิ.ย. - 2 ก.ค. 2560

Where: ไบเทค บางนา

Why: ไม่มีงานไหนจะให้คุณได้มากเท่านี้ ทั้งส่วนลด และโปรโมชั่นโดนใจสำหรับคนชอบเที่ยว ไม่ว่าจะขึ้นเขาลงห้วย ดำน้ำ ดูปะการัง แหวกว่ายมหาสมุทร ลองพากันไปจับจองเลือกที่พักกันเป็นครอบครัวก็น่าสนุกไม่น้อย

Get Ready: เช็กวันหยุด วันลาพักร้อนกันให้ดี ก่อนตีตั๋วจองไปเที่ยว จะได้ไม่เสียใจภายหลัง

Live
Offline

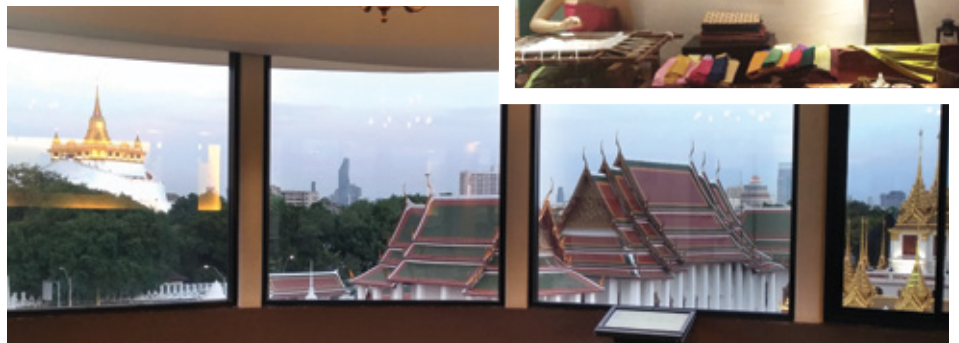


บัตรเดียว เที่ยวเพลิน เติมนยลโฉม 56 พิพิธภัณฑ์ทั่วไทย

ถ้าครอบครัวไหนกำลังมองหาความคุ้มค่าในการท่องเที่ยวอยู่ เราขอเชิญมาทางนี้เลย ไม่ว่าจะเป็นความคุ้มค่าทั้งเวลา และคุ้มค่าเงิน ค่าแน่นอนแล้วคุ้มกว่าความบันเทิงใดๆ ทั้งปวงในราคาเท่ากัน เพราะเชื่อหรือไม่ว่ามีบัตรอยู่ 1 ใบ ที่จะสามารถพาเราไปเที่ยวได้ 56 พิพิธภัณฑ์ ทั่วประเทศไทยด้วยราคาเพียงใบละ 199 บาท แถมยังได้คู่มือส่วนลดร้านค้าติดมาด้วย งานนี้เรียกว่าคุ้มเกินคุ้ม เทียบกันแบบจัดเต็มแบบ "บุฟเฟต์" กันไปเลย และเพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลาเราจะพาท่านไปเยือน 3 พิพิธภัณฑ์ ที่เหมาะไปเที่ยวทั้งครอบครัว เป็นการเรียกน้ำย่อยกันก่อน บอกละเอียดงานนี้รับประกันความสนุกสนานแน่นอน

นิทรรศน์รัตนโกสินทร์

คุณค่าแห่งยุคสมัย
สัมผัสได้ในหนึ่งวัน



เพราะแต่วันเดียวที่มาคือการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ของกรุงเทพมหานคร ในยุคที่เราเรียกว่า "ยุครัตนโกสินทร์" เริ่มตั้งแต่การออกแบบของอาคาร ที่ยึดแนวสถาปัตยกรรมแบบคลาสสิกตะวันออก ทอดตัวยูบ่นถนนราชดำเนิน ถึงแม้ภายนอกจะดูย้อนยุค แต่การจัดแสดงในแต่ละส่วน บอกเลยว่าทันสมัยเอามากๆ มีสื่อผสมอย่างครบครันทั้งรูป เสียง สัมผัส ทำให้การเยี่ยมชมมีเสน่ห์ ชวนประทับใจ โดยแบ่งการรับชมเป็น 2 เส้นทาง แต่ละเส้นทางใช้เวลา 2 ชั่วโมง (สามารถเข้าชมเฉพาะเส้นทางได้)

เส้นทางที่ 1

บอกเล่าเรื่องราวของกรุงรัตนโกสินทร์ ตั้งแต่แรกเริ่มสถาปนาจนถึงปัจจุบัน โดยเรียงร้อยเรื่องราวต่างๆ ในแต่ละยุคสมัยผ่าน 7 ห้องจัดแสดง ด้วยเทคโนโลยีทันสมัย ทั้งสื่อจัดแสดงด้วยสื่อผสมเสมือนจริง 4 มิติ สื่อมัลติทัช และมัลติมีเดียอนิเมชัน

เส้นทางที่ 2

บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับวิถีชีวิตและความ เป็นอยู่ของคนไทย ด้วยการจำลองการล่องเรือชมวิถีชีวิตริมสายน้ำ นั่งรถรางชมถนนเจริญกรุง พร้อมร่วมซาบซึ้งถึงพระอัจฉริยภาพของพระมหากษัตริย์แห่งราชวงศ์จักรี ทั้ง 9 รัชกาล

ไฮไลท์: รัตนโกสินทร์ Sky View จากตรงนี้เราจะเห็น ถนนราชดำเนินกลาง ภูเขาทอง ป้อมมหากาฬ โลหะปราสาท และลานพลับพลา มหาเจษฎาบดินทร์ ในมุมที่สวยงามที่สุดที่ไม่เคยเห็นมาก่อน

การเดินทาง:

ใช้เส้นทางด่วนไปลงด่านยมราชข้ามสะพานผ่านฟ้าลีลาศมายังถนนราชดำเนินกลาง อาคารอยู่ติดกับลานพลับพลามหาเจษฎาบดินทร์ เปิดให้บริการทุกวัน ยกเว้นวันจันทร์

ในเวลา 10.00 - 19.00 น. สอบถามและดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 02-621-0044 หรือ www.nitasrattanakosin.com



Live
Offline



แบทแมนมิวเซียม แอนดกอยส์ไทยแลนด์

มาต่อกันเลยกับมิวเซียมที่ 2 ของกระซิบบอกไว้เลยว่าถูกใจทั้งคุณพ่อคุณแม่ และคุณลูกแน่นอน เพราะเราจะพาทุกคนย้อนวันวานกลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง ท่องไปในโลกของ "แบทแมน" อัศวินแห่งรัตติกาล พร้อมเหล่าผองเพื่อน ซูเปอร์ฮีโร่อีกเพียบ ผ่านชิ้นงานของเล่นสะสมจำนวนมากกว่า 50,000 ชิ้น ที่หาได้ยาก และเยอะที่สุดใเอเชีย อยากรู้ว่าเป็นยังไง เยอะขนาดไหน ต้องมาดูให้เห็นกับตา!! เพราะแค่ก้าวแรกเข้ามา ก็มีหุ่นไอรอนแมนขนาดใหญ่ พร้อมกับเหล่าซูเปอร์ฮีโร่มากมายหน้าหลายตามาคอยต้อนรับ ก่อนย่างก้าวต่อไปในโซนที่เรียกว่า The Movie ซึ่งเป็นแหล่งรวบรวมฮีโร่ทุกสายพันธุ์ อาทิ ซูเปอร์แมน สไปเดอร์แมน เอ็กซ์เมน รวมไปถึงตัวการ์ตูนชื่อดังที่เยอะจนระบุชื่อไม่ไหว และมีทุกขนาดทุกไซส์ตั้งแต่เล็กจิ๋วไปจนถึงไซส์ใหญ่มหึมา ที่มีแอ็กชันต่างๆ ไว้รอให้เราเก็บเป็นภาพที่ระลึกกลับบ้าน นอกจากนี้จะเพลิดเพลินไปกับของเล่นของสะสมมากมาย เรายังได้รู้ประวัติ และวิวัฒนาการของการผลิตของเล่นในแต่ละยุคสมัยอีกด้วย

ไฮไลท์: ห้องแบทแมน และ 10 อันดับสุดยอดของเล่นสะสมหายากที่จัดอันดับโดยนิตยสาร Los Angeles Time อาทิ รถถังกะสิ ปืนฉีดน้ำแบทแมน



การเดินทาง:

จากถนนสุขุมวิทเลี้ยวขวาตรงไฟแดงพญาเหนือ ขับตรงไปผ่านโลตัส ผ่านศาลาว่าการเมืองพญา จะมีซอยซ้ายมือ เขียนว่าทางไปบิ๊กซีพญาเหนือ ขับตรงไป 300 เมตร จากนั้นก็จะถึงที่หมาย

เปิดทุกวัน เวลา 09.00 - 21.00 น.
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
0-3842-4500



การเดินทาง:

จากถนนศรีนครินทร์ มุ่งหน้าไปทางบางกะปิ พิพิธภัณฑสถานด้านซ้ายมือ บริเวณเชิงสะพานข้ามแยกลำสาละ

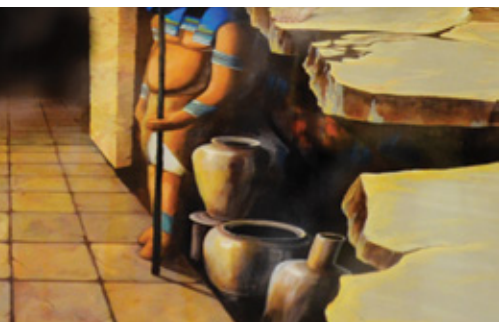
เปิดทุกวัน ยกเว้นวันจันทร์
ในเวลา 9.00 - 17.00 น.
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

02-375-9006

พิพิธภัณฑ์ รูปภาพสามมิติ (Art in Paradise)

มาถึงที่สุดท้าย ถ้าใครเบื่อกรุงเทพ ก็ขอเชิญชวนขับรถเล่นกินลมมาที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติสามมิตินี้แหละคือคำตอบ แต่ที่แน่ๆ เราไม่ได้ชวนมาถ่ายรูปทะเล แต่ชวนถ่ายภาพแบบแนวๆ ที่พิพิธภัณฑ์ภาพวาดสามมิติแห่งแรกในเมืองไทย ที่มีดีมากกว่าความสวยสมจริง เพราะที่นี่จะทำให้เราสนุกและเพลิดเพลินไปกับการจัดลีลาท่าทางแปลกๆ เพื่อมาแชะภาพ ภายในพิพิธภัณฑ์จะแบ่งห้องแสดงภาพออกเป็น 10 ห้องด้วยกัน ในทุกห้องเราสามารถเข้าชมและสัมผัสกับศิลปะได้อย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งโพสต์ท่าถ่ายภาพกับงานศิลปะได้อย่างอิสระ นอกจากนี้จะได้เสพศิลปะ ต้องบอกว่าได้เสพรอยยิ้มอีกด้วย เพราะไม่ว่าจะมองไปทางไหน แต่ละคนที่มาที่นี่ก็ต่างมีความสุขกันทั้งนั้น งานนี้นอกจากได้ภาพที่แสนประทับใจแล้วยังได้ภาพแห่งความทรงจำที่งดงามกลับไปเป็นของแถมอีกด้วย

ไฮไลท์: สามารถถ่ายรูปเล่นกับภาพศิลปะได้อย่างอิสระ และจับต้องผลงานได้อย่างเต็มที่ โดยจะมีตัวอย่างการโพสท่าเอาไว้ให้ แต่ถ้าใครอยากสร้างสรรค์ท่าถ่ายรูปใหม่ๆ ก็เชิญเต็มที่



Travel Guide



บัตรราคา 199 บาท มีอายุ 1 ปีนับจากวันที่เปิดใช้
ในแพ็คเกจจะมีบัตร Muse Pass 1 ใบ, แผนที่
เดินทาง และ คู่มือส่วนลดร้านค้าที่ร่วมรายการ



กรุงเทพฯ และปริมณฑล

1. มิวเซียมสยาม
2. บ้านหม้อหวาน
3. นิทรรศน์รัตนโกสินทร์
4. หอศิลป์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
5. พิพิธภัณฑ์ตำรวจ วังปารุสกวัน
6. พิพิธภัณฑ์ศิริราช
7. นิทรรศการภายในอาคารพระมหามงกุฎ วัดไตรมิตรวิทยาราม
8. พิพิธภัณฑ์ตราไปรษณียากร สามเสนใน
9. พิพิธภัณฑ์ชาวนาบกอก
10. พิพิธภัณฑ์สถานเรืออ่าวไทย-เอเชียตะวันออกเฉียงใต้
11. พิพิธภัณฑ์อัญมณีและเครื่องประดับ
12. พิพิธภัณฑ์กองทัพอากาศและการบินแห่งชาติ
13. พิพิธภัณฑ์ภาพวาด 3 มิติ อาร์ต อิน พาราไดซ์ กรุงเทพมหานคร
14. พิพิธภัณฑ์เรียนรู้อาการลูกนก
15. แบทแคท มิวเซียม แอนด์ กอยส์ ไทยแลนด์
16. พิพิธภัณฑ์สุขะสม
17. พิพิธภัณฑ์ของเล่นของสะสมต้นนี้
18. พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ ธรณีวิทยาเฉลิมพระเกียรติ จ.ปทุมธานี
19. พิพิธภัณฑ์โชคชัย รั้วสีด
20. พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จ.ปทุมธานี
21. พิพิธภัณฑ์พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว
22. พิพิธภัณฑ์เหรียญ
23. พิพิธภัณฑ์บางลำพู
24. 3 ศิลปรัตนโกสินทร์และพิพิธภัณฑ์อาคารสายสุทธานภดล มรท.สวนสุนันทา
25. พิพิธภัณฑ์ด้านไกล
26. พิพิธภัณฑ์กรุงไทย
27. พิพิธภัณฑ์สถานธรรมชาตวิทยาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
28. พระราชวังพญาไท
29. ศูนย์ประวัติศาสตร์มรดกกรุงเทพ
30. อนุสรณ์สถาน

ภาคกลาง

31. พิพิธภัณฑ์ภาพยนตร์ไทย จ.นครปฐม
32. หมู่บ้านโซน จ.นครปฐม
33. ภูเก็ตเมืองไม้ จ.นครปฐม
34. ดินแดน ดินแดนแห่งความสุข จ.พระนครศรีอยุธยา
35. หอนิทรรศการ ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพพระหว่านประเทศ จ.พระนครศรีอยุธยา
36. เรียงสุข สวนสัตว์แปลก จ.พระนครศรีอยุธยา
37. บ้านฮอลันดา (ศูนย์ข้อมูลประวัติศาสตร์ความสัมพันธ์ไทย-เนเธอร์แลนด์) จ.พระนครศรีอยุธยา
38. อุทยาน ร.2 จ.สมุทรสงคราม
39. พิพิธภัณฑ์ซิวจำปา จ.ลพบุรี
40. ศูนย์การเรียนรู้เมืองอะเซอเทรา จ.อะเซอเทรา

ภาคตะวันออก

41. พิพิธภัณฑ์ รมลีส เชื้อหรือไม่! พทยา จ.ชลบุรี
42. สเปซอินสไปเรชั่น จ.ชลบุรี
43. พิพิธภัณฑ์ภาพวาด 3 มิติ อาร์ต อิน พาราไดซ์ จ.ชลบุรี

ภาคใต้

44. พิพิธภัณฑ์ภูเก็ตไทยหัว จ.ภูเก็ต
45. สถานแสดงพันธุ์สัตว์น้ำภูเก็ต จ.ภูเก็ต

ภาคเหนือ

46. สวนสัตว์แมลงสยาม จ.เชียงใหม่
47. พิพิธภัณฑ์ศิลปะร่วมสมัยใหม่เอี่ยม จ.เชียงใหม่
48. พิพิธภัณฑ์เซรามิคคอมบิต จ.ลำปาง
49. หอศิลป์บ้าน จ.บ้าน
50. พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านจ่ากว่า จ.พิษณุโลก
51. อุทยานหลวงราชพฤกษ์ จ.เชียงใหม่
52. Art in Paradise Chiang Mai จ.เชียงใหม่

ภาคอีสาน

53. พิพิธภัณฑ์โชคชัย-ปากช่อง จ.นครราชสีมา
54. พิพิธภัณฑ์ตราไปรษณียากร จ.ขอนแก่น
55. พิพิธภัณฑ์โตโตในเสาร์ภูเวียง จ.ขอนแก่น
56. พิพิธภัณฑ์สิรินธร จ.กาฬสินธุ์



เดินทางสนุกกว่าเดิม เพิ่มเติมความสุขได้มากกว่าใคร
ด้วยบัตรสมาชิก **BLA Happy Life Club**
ที่ใช้รับส่วนลดและสิทธิพิเศษทั่วประเทศ



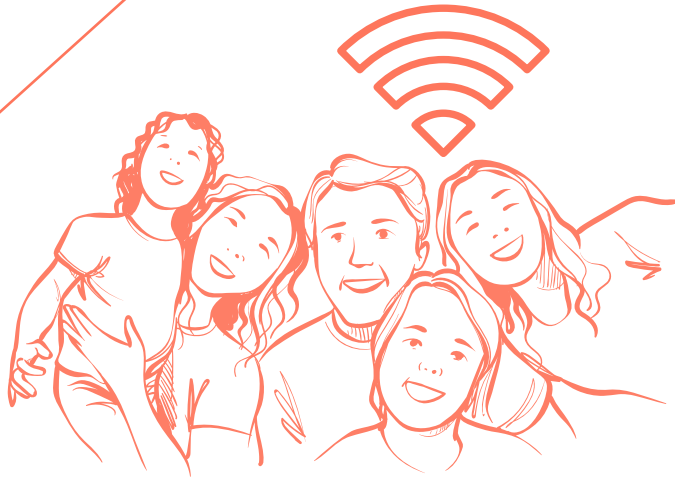


Family
in Love

ดูแลครอบครัวอย่างไร ในความไวระดับ 4G

เรื่อง : หมอไอ้ เพจเลี้ยงลูกนอกบ้าน
พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี





ต้องยอมรับว่าปัจจุบันสื่อเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทกับโลกแบบเลี่ยงไม่ได้ รวมไปถึงเข้ามามีบทบาทกับความสัมพันธ์ในครอบครัวแบบคาดไม่ถึง หลายครอบครัวใช้สื่อเทคโนโลยีในการเชื่อมถึงกัน ส่งไลน์บอกรัก เล่นเฟสบุ๊กเชื่อมสัมพันธ์ ใช้โซเชียลมีเดียในการอัปเดตชีวิตให้กับญาติที่อยู่ไกลได้เห็นความเป็นไปของคนในครอบครัว สื่อเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาททำให้โลกกลายเป็นใกล้ แต่ในขณะเดียวกัน สื่อเทคโนโลยีก็กลับกลายเป็นตัวกลางคั่นระหว่างความสัมพันธ์ เราพบคนก้มหน้าบนโต๊ะอาหาร มากกว่าการพูดคุยถามสารทุกข์สุขดิบ...

เราพบคนเดินจับมือกัน แต่มืออีกข้างและตาคู่นั้นกลับอยู่กับสิ่งอื่น... เราพบพ่อแม่ที่ใช้เวลาน้อยนิดอันมีค่า ไปกับโลกออนไลน์ ไม่ใช่ “โลกที่เป็นของลูก” เราอ่านข่าวที่นำมาซึ่งความเศร้าสลด... “แม่ม่่าก้มหน้าเล่นมือถือ ลูกจมน้ำตายไร้คนช่วยเหลือ” “พ่อเล่นมือถือขณะข้ามถนน เด็กไม่เห็นรถ ถูกชนดับอนาถ” “พ่อโมโหเล่นเกมแพ่ ทุ้มลูกสองขวบดับคาที่”

ในยุคที่ความรวดเร็วและความเร้าใจในโลกออนไลน์เข้ามามีความหมายกับชีวิตครอบครัว การเปิดใจ การเข้าใจ และการฝึกใจ จึงมีความหมายกับความสัมพันธ์ หมอแนะนำพ่อแม่เรื่อง

การใช้เทคโนโลยีแบบนี้จะ

“เปิดใจ” ว่าสื่อเทคโนโลยีไม่ได้มีแต่เรื่องเลวร้าย หลายบ้านปิดกั้นกันจนอึดอัดใจ “ห้ามเล่นเกม” “ห้ามดูทีวีเด็ดขาด” มองสื่อเทคโนโลยีด้วยมุมมองที่เป็นลบ จนตามมาด้วยความสัมพันธ์เชิงลบ การเปิดใจว่าเทคโนโลยีสามารถช่วยให้เราพัฒนาขึ้นได้หลากหลายด้าน เปิดโอกาสให้เราและลูกใช้โดยควบคุมมันได้ ดีกว่าปิดกั้นโลกของลูกไม่ให้อารู้จักสิ่งนั้นเลย

“เข้าใจ” ว่าถึงแม้สื่อเทคโนโลยีจะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็ยังมีอันตรายที่ยิ่งใหญ่ เพราะการใช้ที่มากเกินไป ก็ทำให้ติดแบบเลิกไม่ได้ส่งผลกระทบแ่งดีกับสมอง แต่ส่งผลกระทบด้านอารมณ์ วิตกกังวล ซึมเศร้า สมาธิไม่ดี ก้าวร้าวรุนแรง ขาดการใช้เวลาไปพัฒนาทักษะด้านอื่นในชีวิต การเข้าใจ และรู้เท่าทันที่จะควบคุมตัวเอง ไม่ให้สื่อเข้ามามีบทบาทมากเกินไปในชีวิต จะช่วยให้เราได้รับพินิจจากสื่อเทคโนโลยีแบบที่เราจัดการได้

“ฝึกใจ” การฝึกใจ ที่จะควบคุมการใช้สื่อเทคโนโลยี หลีกเลี่ยงการใช้สื่อขณะที่เป็นเวลาของครอบครัว ไม่เล่นโทรศัพท์ขณะกินข้าว ไม่ก้มดูหน้าจอไปเล่นกับลูกไป ไม่ใช่เวลาที่ควรจะได้พูดคุยกันส่วนใหญ่ไปกับใครที่ไม่ใช่คนในบ้าน การฝึกใจที่จะเคารพกติกาเพื่อการสร้างวินัยและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่กันและกัน

สำหรับพ่อแม่ที่มีลูกในครอบครัว หมอ มีคำแนะนำดังนี้ค่ะ

1. ไม่แนะนำให้เด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี เล่นสื่ออิเล็กทรอนิกส์
2. เด็กอายุ 3-6 ปี เล่นหน้าจอใดๆ ควรอยู่ภายใต้การดูแลใกล้ชิดของผู้ปกครอง
3. เด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี ไม่ควรมีสื่อออนไลน์ เช่น เฟสบุ๊ก เป็นของตนเอง
4. พ่อแม่ควรช่วยลูกควบคุมเรื่องกติกาในการเล่น เวลาเล่น ปกติไม่ควรเกินวันละ 1 ชั่วโมง ในวันธรรมดา 2 ชั่วโมง ในวันหยุด เล่นหลังทำงานที่ต้องทำเสร็จ เช่น การบ้าน และเมื่อบุญขาดให้เล่นก่อนเวลานอน
5. ควรตั้งกติกาของบ้านที่จะ “ไม่มีหน้าจอ” ซึ่งรวม ทีวี โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ ไว้ในห้องนอนลูก และสถานที่ที่ควรใช้เวลาด้วยกัน เช่น บนโต๊ะอาหาร
6. มีกติกาที่กำหนดจริงจัง ว่าถ้าไม่ทำตามกติกา อาจระงับการใช้ไปก่อน เช่น งดเล่นหน้าจอหนึ่งวัน
7. ควรมีกิจกรรมอย่างอื่นให้ลูกทำทดแทนการเล่นหน้าจอ โดยเฉพาะการเล่นกับพ่อแม่

เราทุกคนล้วนอยากมีความหมาย อยากเป็นคนสำคัญ อยากมีความสุข อยากสนุก และหลายครั้งสื่อเทคโนโลยีก็ตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นได้เป็นอย่างดี คงจะดีที่เราจะใช้ “สัมพันธ์ภาพที่ดี” ตอบโจทย์เหล่านี้...แทนการใช้หน้าจอ





The Sixpack

ภูมิแพ้อากาศ ด้วยยาวิเศษที่เรียกว่า การออกกำลังกาย

“เจเจ กลิ่นประทุม”

“ผมอยู่ในครอบครัวที่มีพ่อเป็นนักกีฬา ทำให้ชอบออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก”



จำความได้ก็เล่นกีฬาทุกอย่างเพราะคุณพ่อของผมเป็นนักกีฬา และอีกสาเหตุสำคัญที่คุณพ่ออยากให้ผมเล่นกีฬาก็เพราะว่าตอนนั้นผมเป็นเด็กที่ไม่แข็งแรง เป็นภูมิแพ้ หอบหืดอย่างรุนแรง ต้องพกเครื่องพ่นยาตลอด แต่หลังจากที่เล่นกีฬา ร่างกายก็แข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ จนช่วงมหาลัยผมก็ไม่ใช้ยาพ่นอีกเลย แต่โรคนี้มันไม่ได้หายขาด พอร่างกายเราแข็งแรง มันก็จะไม่แสดงอาการเท่านั้นเอง

“ผมได้ยืนยันความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายมาเยอะเลยอยากให้ความรู้ที่ถูกต้อง”

ตอนเรียนอยู่วิทยาศาสตร์การกีฬา ที่จุฬาฯ ผมมีความคิดว่าอยากถ่ายทอดความรู้ในด้านการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เพราะสมัยก่อนเวลาผมได้ยินใครที่อยากลดความอ้วน

ลดน้ำหนักเนี่ย ก็มักจะต้องออกกำลังกายหนักๆ งดแป้ง อดข้าวเย็น กินแต่ผลไม้ ซึ่งจริงๆ แล้วมันคือความเชื่อที่ผิด เราควรออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปแต่สม่ำเสมอ และทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่

“ไม่มีวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน”

คนชอบมาถามผมว่าออกกำลังกายอะไรดีที่สุด ทำไหนดีที่สุด เวลาไหนดีที่สุด สรุปให้เลยว่าเวลาไหนก็ได้ที่เหมาะสมกับเรา และกีฬาที่เราชอบครับ เราจะเอ็นจอยไปกับมันและทำได้สม่ำเสมอ ถ้าตอนแรกๆ ที่เราออกกำลังกายแล้วไม่ได้ผล ไม่ต้องเครียดเลยให้เราลองมองย้อนกลับไปดูว่าก่อนที่เราจะมาออกกำลังกาย เราสะสมพฤติกรรมแบบนี้มานานขนาดไหน เช่น สะสมการกินแบบนี้มา 5 ปี เพราะฉะนั้นถ้าอยากจะทำดีอยากสุขภาพดีก็ให้เวลามันสักหน่อย มันไม่สามารถทำภายในเดือนเดียวได้

3

กิจกรรมออกกำลังกาย
ที่ทำได้ทั้งครอบครัว



ปั่นจักรยาน



วิ่งจ็อกกิ้ง



คาร์ดิโอ



- เพราะความสุขของเขาคือการออกกำลังกาย เจเจ - เจตต์ กลิ่นประทุม จากเด็กชายเจเจผู้เป็นโรคภูมิแพ้ สู่วีรชนเนอร์หนุ่มหล่อไฟแรง ที่อยากใช้ความรู้ที่เล่าเรียนมาจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้เกิดประโยชน์กับคนที่ต้องการออกกำลังกาย จนมีฟิตเนสชื่อ Fit-D ถึง 3 สาขา





Happy
Life Club



คลับของคนมีความสุข

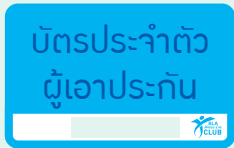
เราพร้อมส่งมอบความสุข
ครั้งใหม่ (ที่มากกว่าเดิม)
พิเศษเฉพาะลูกค้า
กรุงเทพประกันชีวิตเท่านั้น





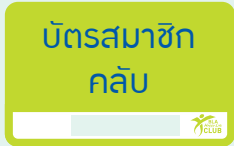
Happy
Life Club

มีแล้วแฮปปี้กว่าเดิม



+

=



บัตรประจำตัว
ผู้เอาประกัน
แบบใหม่!!




วันนี้เราจะมานำเสนอสิ่งดีๆ ที่จะอำนวยความสะดวก และมอบความสุขได้มากกว่าเดิม ให้กับสมาชิก **BLA Happy Life Club** ทุกคน ด้วยบัตรประจำตัวผู้เอาประกัน แบบใหม่ บัตรใบเดียวที่รวมทั้งบัตรผู้เอาประกัน และบัตรสมาชิกคลับ เข้าไว้ด้วยกัน ทำให้ง่ายต่อการพกพาและการใช้งาน พร้อมรับสิทธิประโยชน์แบบจัดเต็ม





ใช้งานสะดวก

พร้อมรับสิทธิประโยชน์

- **ยื่นพร้อมบัตรประชาชน** หรือสำเนาสูติบัตร หากเป็นผู้เยาว์ กรณีเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลคู่สัญญาของบริษัท
- **แสดงบัตรรับส่วนลดสินค้า** หรือสิทธิพิเศษอื่นๆ เมื่อซื้อสินค้าหรือบริการ จากสถานประกอบการร้านค้าทั่วประเทศ ที่มีสัญลักษณ์ 
- **แสดงบัตรรับสิทธิ์เข้าร่วมกิจกรรม** ที่บริษัทจัดขึ้นตามเงื่อนไขที่กำหนด

สมัครง่ายแค่ปลายนิ้ว

วิธีการสมัครเพื่อรับบัตรฯ

ลูกค้าเดิม ผู้ถือกรมธรรม์รายบุคคลสมัครได้ง่ายๆ ผ่าน 3 ช่องทางนี้เลย



สมัครผ่าน Call Center
แค่โทร 02-777-8888



สมัครผ่านสำนักงานสาขาทั่วประเทศ
โดยการกรอกแบบฟอร์มใบสมัคร



สมัครผ่านทางเว็บไซต์
www.bangkoklife.com/happylifeclub



- คลิกปุ่ม "สมัครสมาชิกคลับออนไลน์"
- กดลงทะเบียนการใช้ครั้งแรก เพื่อตั้งชื่อผู้ใช้งานและรหัสผ่าน
- เข้าสู่ "ระบบบริการลูกค้า" ด้วยชื่อผู้ใช้งาน และรหัสผ่านที่ลงทะเบียนไว้ กรอกข้อมูลในใบสมัคร **BLA Happy Life Club**

ลูกค้าใหม่ ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2560 ทำประกันชีวิตรายบุคคล รับบัตรผู้เอาประกันแบบใหม่ และเป็นสมาชิกคลับโดยอัตโนมัติ



Happy
Life Club

3 บริการใหม่ ผู้ช่วย ส่วนบุคคล



อุ่นใจกว่าเดิม



เมื่อเดินทาง

ด้วยบริการช่วยเหลือฉุกเฉินด้านการแพทย์ ในขณะที่ผู้เอาประกันภัยเดินทางภายในประเทศไทย

สิทธิในการใช้บริการ :

สำหรับลูกค้ารายบุคคล ช่องทางตัวแทนผู้ถือกรมธรรม์ที่มีอนุสัญญาสุขภาพ สก 2011, บีแอลเอ รักษ์สุขภาพ หรือ บีแอลเอ เฮลท์พลัส

ลูกค้ารายเดิม :

กรมธรรม์สถานะมีผลบังคับ ณ 1 เมษายน 2560

ลูกค้ารายใหม่ :

ตั้งแต่ 1 เมษายน - 31 ธันวาคม 2560

ระยะเวลาการใช้สิทธิ์ :

1 ปี นับจากวันที่กรมธรรม์สุขภาพมีผลบังคับ

เที่ยวสนุก



เหมือนมีไกด์ส่วนตัว

ไม่ว่าจะจางตัวเครื่องบินหรือโรงแรม แนะนำที่เที่ยวพร้อมสำรองที่นั่งร้านอาหาร, กิจกรรมบันเทิง

สิทธิในการใช้บริการ :

สำหรับลูกค้าผู้ถือกรมธรรม์รายบุคคลทุกช่องทางที่ชำระเบี้ยประกันตามเงื่อนไขของบริษัทกำหนด

• มีกำหนดการชำระเบี้ยประกัน 1 มกราคม - 31 ธันวาคม 2559

• กรมธรรม์สถานะมีผลบังคับ ณ 1 เมษายน 2560

ระยะเวลาการใช้สิทธิ์ :

ตั้งแต่วันนี้จนถึง 31 ธันวาคม 2560

สัมผัส



ความสะดวกสบาย

รับสิทธิ์เข้าใช้บริการห้องรับรองที่สนามบินกว่า 800 แห่ง ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ

สิทธิในการใช้บริการ :

สำหรับลูกค้าผู้ถือกรมธรรม์รายบุคคลช่องทางตัวแทนที่ชำระเบี้ยประกันตามเงื่อนไขของบริษัทกำหนด

• มีกำหนดการชำระเบี้ยประกัน 1 มกราคม - 31 ธันวาคม 2559

• กรมธรรม์สถานะมีผลบังคับ ณ 1 เมษายน 2560

ระยะเวลาการใช้สิทธิ์ :

ตั้งแต่วันนี้จนถึง 31 ธันวาคม 2560



ให้เราดูแลคุณทุกวันด้วยความสุขที่มากกว่าใคร

กับบริการกรุงเทพประกันชีวิต ผู้ช่วยส่วนบุคคล

BLA Assistance Line แคนโทร **02-777-8989**

เราพร้อมดูแลคุณทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง

* ลูกค้าที่ได้รับการบริการข้างต้นตามเงื่อนไขของบริษัทกำหนด จะได้รับเอกสารแจ้งสิทธิการให้บริการจากบริษัท

* สิทธิประโยชน์ข้างต้นนี้ เป็นสิทธิประโยชน์เฉพาะปี 2560 เท่านั้น บริษัทขอสงวนสิทธิในการเปลี่ยนแปลง หรือยกเลิกโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

* ขอบเขตการบริการ และเงื่อนไขการใช้บริการ ดูเพิ่มเติมที่เว็บไซต์กรุงเทพประกันชีวิต <http://www.bangkoklife.com/HappyLifeClub/th>





กรุงเทพประกันชีวิต คว้ารางวัลสุดยอดองค์กรแห่งปี กลุ่มธุรกิจประกัน 3 ปีซ้อน

บมจ.กรุงเทพประกันชีวิต คว้ารางวัล Thailand Top Company Awards 2017 ประเภทอุตสาหกรรมประกันภัย 3 ปีซ้อน ซึ่งจัดโดยมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ร่วมกับนิตยสาร Business Plus โดยรางวัลนี้สะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของบริษัทที่มีผลประกอบการยอดเยี่ยมประเภทการดำเนินธุรกิจประกันชีวิต ที่ผ่านเกณฑ์ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ด้วยการดำเนินการที่โปร่งใสถูกต้อง ไม่ขัดต่อศีลธรรมและหลักกฎหมาย

คุณวิพล วรเสาทฤท กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า ถือเป็นรางวัลที่การันตีความสำเร็จในด้านการพัฒนาองค์กรสู่ความยั่งยืนในระดับสากล ไม่ว่าจะเป็นการเติบโตของ

ธุรกิจ นอกจากนี้ยังสะท้อนความสำเร็จของกลยุทธ์การบริหารงานที่มุ่งมั่นพัฒนา ทั้งผลิตภัณฑ์และการบริการ พร้อมมุ่งมั่นให้ความสำคัญกับความต้องการของลูกค้าเป็นหลัก มีความมั่นคงทางการเงินอย่างเหมาะสมกับคุณค่าชีวิตของตนเอง รวมทั้งตอบรับการเข้าสู่โลกยุค 4.0 ด้วยการเปิดบริการซื้อผลิตภัณฑ์ประกันชีวิตผ่านช่องทางออนไลน์ได้ครบวงจร เป็นบริษัทแรกที่ได้รับอนุมัติจากคปภ. ซึ่งสิ่งนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเพื่อยืนยันว่ากรุงเทพประกันชีวิต ต้องการสร้างความสุข ความมั่นคงทางการเงินเพื่อประชาชนคนไทย



BLA
Activities

เปิด 3 สาขาใหม่

ตอกย้ำการบริการที่ครอบคลุม

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) เดินหน้าขยายบริการวางแผนและปรึกษาทางการเงินอย่างครบวงจร โดยยกระดับมาตรฐานการบริการที่ครอบคลุมสู่ประชาชนในภูมิภาค 3 สาขาใหม่ ได้แก่ หนองคาย พิษณุโลก และชลบุรี พร้อมนำทีมที่ปรึกษาการเงินและตัวแทนประกันชีวิตมืออาชีพลงพื้นที่ให้คำแนะนำการวางแผนการเงินรอบด้านแก่ประชาชน เพื่อวางแผนสร้างฐานะและสร้างหลักประกันให้ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ ทั้งการวางแผนลงทุน การวางแผนเกษียณ การวางแผนสำหรับตนเอง ครอบครัวและบุตรหลาน หรือการวางแผนภาษี

คุณเรืองศักดิ์ ปัญญาบดีกุล ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่อาวุโสสายการตลาด บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) กล่าวว่าในภูมิภาคตะวันออก จังหวัดชลบุรี ถือได้ว่าเป็น 1 ใน 3 จังหวัดที่รัฐบาลจะพัฒนาเป็นเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก รองรับการพัฒนาโครงการระเบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออก (EEC) บริษัทจึงได้ขยายพื้นที่สาขาชลบุรี เพื่อให้บริการกับลูกค้าและผู้สนใจต้องการวางแผนการเงิน รวมทั้งจัดสร้างศูนย์ประชุมและอบรมส่วนภูมิภาค เพื่อให้เป็นสถานที่รองรับการทำงานที่ครอบคลุมของตัวแทนประกันชีวิต ที่ปรึกษาการเงิน และประชาชนในชลบุรีและพื้นที่ใกล้เคียง

สำหรับผู้ที่สนใจรับบริการวางแผนการเงินรอบด้าน หรือสนใจในอาชีพการเป็นตัวแทนประกันชีวิต หรือที่ปรึกษาการเงิน

กรุงเทพประกันชีวิต สามารถติดต่อได้ที่ ศูนย์ประชุมและอบรม ภาคตะวันออกและสาขาชลบุรี โทรศัพท์ 0-3876-4070 โทรสาร 0-3838-6313 หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.bangkoklife.com





ภาคใหญ่:

คุณทวีวุฒิ สังข์ศิริ (กลาง) นายอำเภอหาดใหญ่ และคุณเรืองศักดิ์ ปัญญาบดีกุล (ที่ 2 จากขวา) ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่อาวุโสสายการตลาด ร่วมเปิดงานพร้อมด้วยคุณไพรัตน์ ทองเจือ (ที่ 2 จากซ้าย) ผู้อำนวยการภาค บมจ.กรุงเทพประกันชีวิต ร่วมงาน ณ จ.สงขลา



ชลบุรี:

คุณเรืองศักดิ์ ปัญญาบดีกุล ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่อาวุโสสายการตลาด บริษัทกรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) เปิดศูนย์ประชุมและอบรมภาคตะวันออกที่ จ.ชลบุรี

ศูนย์ประชุมและอบรม ภาคตะวันออก



พิษณุโลก:

คุณศุภชัย เอี่ยมสุวรรณ (คนที่ 4 จากซ้าย) ผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก คุณชาติรี เขมะชาติ (คนที่ 6 จากซ้าย) ผู้อำนวยการสำนักงานคปภ.จังหวัดพิษณุโลก และคุณเรืองศักดิ์ ปัญญาบดีกุล (คนที่ 3 จากซ้าย) ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่อาวุโสสายการตลาด ร่วมเปิดงานพร้อมด้วยคุณธเนศ ธนิตดากุล (คนที่ 1 จากซ้าย) ผู้อำนวยการอาวุโส และคุณเพียงใจ เสวกวิหารี (คนที่ 2 จากซ้าย) ผู้อำนวยการภาค บมจ.กรุงเทพประกันชีวิต





ชนโปรโมชันแรงบุกหาดีใหญ่ ไม่ต้องรอปลายปี ก็มีเงินเก็บได้

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ชนโปรโมชันแรงตั้งแต่ต้นปี มอบให้ชาวหาดีใหญ่ ในงานมหกรรมการเงิน มั่นนี้ เอ็กซ์โป หาดีใหญ่ 2017 พร้อมยกทัพที่ปรึกษาการเงินมืออาชีพ แนะนำผลิตภัณฑ์ออมระยะสั้น-ยาว วางแผนการเงิน วางแผนภาษี ตั้งแต่เนิ่นๆ จัดเต็มกับบีแอลเอ พรีเมียร์เกน 1 ประกันออมทรัพย์จ่ายครั้งเดียว รับเงินคืน 3% ทุกปี นาน 10 ปี รวมผลประโยชน์สูงสุด 130% ตลอดสัญญา จำนวนจำกัดเฉพาะในงาน หรือกรุงเทพ 200 ออมง่าย จ่ายสบาย เริ่มต้นเพียง 1,000 บาท รับเงินคืนทุกปีตลอดสัญญา อยู่ครบสัญญาได้รับเงินก้อนอีก 200%



คุณคมคาย อูสรานนท์ รักษาการกรรมการผู้จัดการใหญ่ในขณะนั้น เผยว่ากรุงเทพประกันชีวิตได้ร่วมช่วยเหลือผู้เอาประกันที่ประสบอุทกภัยภาคใต้ 12 จังหวัด ด้วยการผ่อนผันเงื่อนไขกรมธรรม์ประกันชีวิต โดยกรมธรรม์ที่ครบกำหนดเวลาผ่อนผันการชำระเบี้ยประกันภัยในวันที่ 5 - 31 ม.ค. 2560 จะขยายเวลาผ่อนผันอีก 60 วัน และสำหรับกรมธรรม์ที่สิ้นผลบังคับในวันที่ 5 - 31 ม.ค. 2560 หากมาขอต่ออายุกรมธรรม์ หรือขอกลับคืนสู่สถานะเดิม ภายใน 6 เดือน บริษัทจะยกเว้นการตรวจสุขภาพและดอกเบี้ยให้ (สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 02-777-8888) นอกจากนี้ผู้บริหารและพนักงาน ยังได้ร่วมบริจาคเครื่องอุปโภคบริโภคและเงินบริจาค ส่งมอบให้กับสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เขตปทุมวัน เพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในครั้งนี้ด้วย

รวมใจช่วยเหลือน้ำท่วมภาคใต้ ผ่านผืนผืนไอกรมธรรม์



อัปเดตเบอร์ติดต่อสำนักงานสาขา



- | | | | |
|---------------|-------------|------------------|---------------|
| 1. นครปฐม | 0-3424-4272 | 7. พิจาย | 0-4492-8420 |
| 2. บ้านโป่ง | 0-3222-2691 | 8. ร้อยเอ็ด | 0-4351-6575-6 |
| 3. ราชบุรี | 0-3232-1713 | 9. ศรีสะเกษ | 0-4581-0313 |
| 4. สุพรรณบุรี | 0-3552-3432 | 10. รนอง | 0-7782-6896 |
| 5. ชลบุรี | 0-3838-6311 | 11. สุราษฎร์ธานี | 0-7729-5025 |
| 6. นครพนม | 0-4251-2503 | | |

ดูข้อมูลเบอร์ติดต่อสำนักงานสาขาทั่วประเทศได้ที่ www.bangkoklife.com



Happy Plus



กุ๊กยจิว หัวใจโตโต

“น้องการ์ตูน-กานต์พิชชา จินแส”



หลายคนคงอาจเคยได้ยินชื่อของน้องการ์ตูน กุ๊กยจิวกันมาบ้างแล้ว แต่บางคนก็ยังไม่รู้ วันนี้ HappyLife เลยไปคว้าตัวน้องการ์ตูน และคุณแม่ เพื่อมาพูดคุยถึงเรื่องราวการทำความดีของเด็กตัวเล็กๆ ที่เข้าไปอยู่ในทีมกุ๊กย และทำหน้าที่ได้ดีจนผู้ใหญ่หลายคนต้องอึ้ง

น้องการ์ตูน: “ตอนนี้อายุ 6 ขวบค่ะ แต่เริ่มทำงานกุ๊กยตั้งแต่อายุ 2 ขวบ”

คุณแม่: ครอบครัวของเราเป็นครอบครัวกุ๊กย อยู่ที่หน่วยกุ๊กยสุก 31 นครราชสีมา น้องการ์ตูนบอกว่าที่ทำเพราะชอบ และเป็นการทำความดีอีกแบบหนึ่ง ที่ไม่ใช่ทุกคนจะมีโอกาสแบบนี้

น้องการ์ตูน: “หนูชอบงานกุ๊กยค่ะ ชอบทำแผล แล้วก็ชอบล้างป่าช้าด้วย”

คุณแม่: ถามว่ากลัวน้องจะเป็นอันตรายไหม.. ก็กลัวนะค่ะ แต่ว่าคุณแม่กับคุณพ่อจะคอยดูอยู่ตลอด เช่น การล้างแผล

ก็บอกน้องการ์ตูนตลอดว่า ต้องใส่ถุงมือทุกครั้ง หรือการล้างป่าช้าก็ต้องมีผ้าปิดจมูก

น้องการ์ตูน: “โตขึ้นหนูอยากเป็นหมอค่ะ”

คุณแม่: น้องจะมาทำงานที่กุ๊กยช่วงวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ หรือช่วงปิดเทอม ทำโดยไม่มีใครบังคับ ทำด้วยความชอบ ส่วนในเรื่องของอนาคต ถ้าตอนนั้นน้องอยากทำอะไรก็ให้น้องทำ เพราะว่ามันก็ไม่ได้มีอะไรที่น่าเสียหาย

น้องการ์ตูน: “ถ้าเพื่อนๆ คนไหนอยากทำก็มาทำได้เลยค่ะ ช่วยคนได้บุญเยอะเลย”

คุณแม่: หลายคนมองน้องการ์ตูนเป็นไอดอลแต่จริงๆ แล้วการทำความดีมันมีเยอะแยะมากมายไม่จำเป็นต้องทำกุ๊กย ที่สำคัญครอบครัวควรสนับสนุนลูกในสิ่งที่ชอบมากกว่าและไม่ควรบังคับเขา และคนที่ เป็นพ่อแม่ควรจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้เขาเห็น เพราะสุดท้าย ไอดอลที่แท้จริงของเด็กก็คือพ่อแม่อย่างเรานี่แหละค่ะ



Good To Give



อาสา-kind-จัด-เคลียร์

Mon-Sat
10.00 a.m. - 3.00 p.m.

Place : มูลนิธิกระจกเงา สำนักงานกรุงเทพฯ

About : ภารกิจคัดแยกสิ่งของบริจาคของมูลนิธิกระจกเงาให้เป็นหมวดหมู่ จัดให้อยู่ในโซนอย่างเป็นระเบียบในพื้นที่จัดเก็บสิ่งของรับอาสาได้ 10-15 คน ต่อครั้ง

สอบถามได้ที่เบอร์ 02-973-2237 ต่อ 102

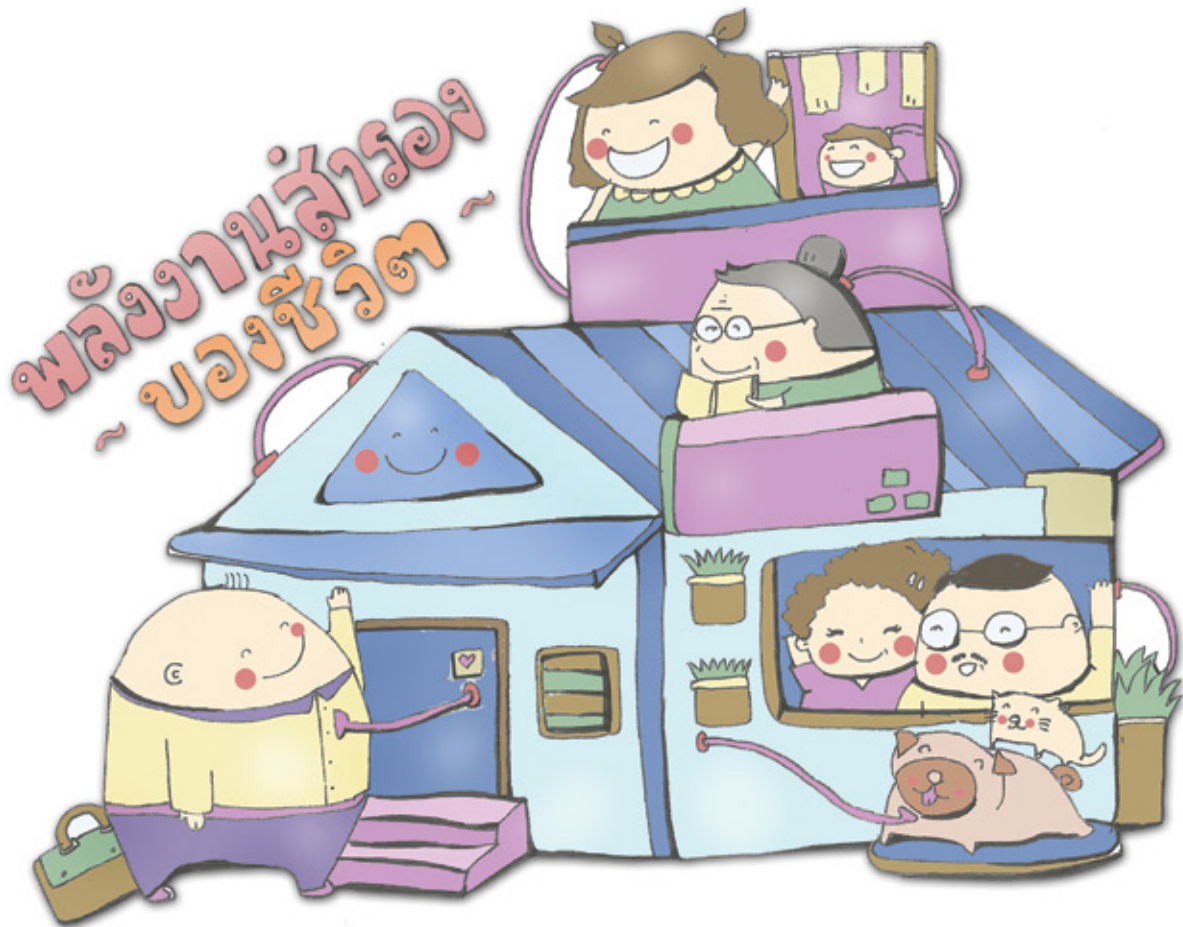


อ่านหนังสือให้คนตาบอด

Anytime

Place : ไม่จำกัดสถานที่

About : ให้เสียงของคุณช่วยเติมเต็มรอยยิ้ม ด้วยการสร้างหนังสือเสียงให้เพียงพอต่อน้องผู้พิการทางสายตา ผ่านแอปพลิเคชัน Read for the Blind ให้เสียงของคุณ ได้เป็นแสงสว่างให้พวกเขา ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ FB: Read for the Blind



“เพราะครอบครัว

คือพาวเวอร์แบงก์ขนาดใหญ่

ที่ชาร์จพลังใจได้ไม่มีวันหมด”

เหนื่อยก็กลับบ้าน หิวก็กลับบ้าน ท้อก็กลับบ้าน

เพราะบ้านคือแหล่งพลังงานที่เติมได้ไม่รู้จบ...กลับบ้านกัน :)

ภาพและเรื่องโดย ก๊ต๋า

พบความสุขที่มากกว่า

สมาชิก BLA Happy Life Club

โดยไม่มีค่าใช้จ่าย



*พิเศษ เฉพาะลูกค้ากรุงเทพระดับชีวิตเท่านั้น



B L A Happy Life Club

Happy Movies Festival 2017

พิเศษ!! ทุกคนจะได้รับ
Popcorn Regular Set
ท่านละ 1 ชุด



Popcorn 64 Oz
and Soft Drink 32 Oz

สมาชิก BLA Happy Life Club ที่ชื่นชอบการดูหนัง พลาดไม่ได้ กับภาพยนตร์สุดเอ็กซ์คลูซีฟ

พบกับสุดยอด 4 ภาพยนตร์ดังภาคต่อ

Disney's Pirates Of The Caribbean:
Salazar's Revenge

จ.เชียงใหม่

วันอาทิตย์ที่ 28 พ.ค. 60 เวลา 13.00 น.
เซ็นทรัลพลาซ่า เชียงใหม่

Spider-man:
Homecoming

จ.นครราชสีมา

วันอาทิตย์ที่ 16 ต.ค. 60 เวลา 12.45 น.
ไอทราซีนเพล็กซ์

ทรานส์ฟอร์เมอร์ส 5 :
อภินิหารสุดท้าย

จ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

วันอาทิตย์ที่ 25 มิ.ย. 60 เวลา 12.45 น.
หาดใหญ่ ซีนีเพล็กซ์ เซ็นทรัลพลาซ่า

Disney Pixar's Cars 3

พักยา จ.ชลบุรี

วันอาทิตย์ที่ 20 ส.ค. 60 เวลา 12.45 น.
เมเจอร์ ซีนีเพล็กซ์ พักยา

เงื่อนไขการเข้าร่วมกิจกรรม

1. สิทธิเฉพาะสมาชิกคลับ (BLA Happy Life Club) ที่ชื่นชอบการชมภาพยนตร์ และมีสถานที่ติดต่อในจังหวัดที่จัดกิจกรรมเท่านั้น
2. เป็นสมาชิกคลับที่ได้รับ SMS เชิญเข้าร่วมกิจกรรมจากบริษัท และจะต้องสำรองที่นั่งตามวัน-เวลาที่แจ้งไว้เท่านั้น (ที่นั่งจำนวนจำกัด)
3. สมาชิกคลับ 1 ท่าน รับสิทธิ์ 2 ที่นั่ง
4. การเข้าร่วมกิจกรรมนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

* บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการยกเลิก หรือเปลี่ยนแปลง วัน-เวลา สถานที่และภาพยนตร์ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
ส่วนบริหารลูกค้าสัมพันธ์
02-777-8575



www.bangkoklife.com/HappyLifeClub

กรุงเทพมหานคร
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

กรุงเทพ 200

ออมง่าย...

จ่ายสบาย

คุ้มครองสูง พร้อมรับ
เงินคืนตลอดสัญญา



เบี้ยเริ่มต้นเพียง
1,000 บาท / เดือน

ได้เงินคืนทุกปี
อยู่ครบสัญญา
กับเงินก้อนอีก 200%.

มั่นใจ...คุ้มครองชีวิต
สูงสุดถึง 200%.

สร้างเงินเก็บเพื่อเป้าหมาย พร้อมใช้ชีวิตได้อย่างมั่นใจ

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

(% ของจำนวนเงินเอาประกันภัย)

ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง



ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต และที่ปรึกษาการเงินกรุงเทพประกันชีวิต
โทร 0-2777-8888 www.bangkoklife.com



กรุงเทพประกันชีวิต

ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า