

# HappyLife

Equation of Happiness

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

 กรุงเทพมหานคร



 วางแผนการเงินให้เป็น  
เพื่อความมั่นคงและมั่นคง

 เทียบแบบได้ความรู้  
กับห้องสมุดรอบกรุงฯ

 โรคระเพาะอาหาร  
vs กรดไหลย้อน  
ความเหมือนที่แตกต่าง

 ฉบับที่  
**15**  
มกราคม-มีนาคม 2561

# Contents

## 04 Happy Scoop

วางแผนการเงินให้เป็น  
เพื่อความมั่นคง  
และมั่นคง



## 08 Money Matter

เตรียมถึงเงินฝากหนึ่งเกิน 10 ปี  
เก็บเข้าคลังหมื่นล้าน

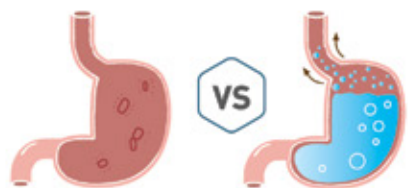
## 10 Money Plan 360°

สุด(ไม่)ลับ  
กับการวางแผนการเงิน



## 12 Lifespiration

หยก - คุณงามาถ รัตนวุฒิก  
เจ้าของแบรนด์ชุดว่ายน้ำ  
ที่ได้รับความนิยมจาก  
การเดินบิลเลต์



## 15

### Eat Am Are

โรคกระเพาะอาหาร VS  
โรคกรดไหลย้อน  
ความเหมือนที่แตกต่าง



## 29 BLA Activities

## 16 Happy Go Round

## 18 Live Offline

เที่ยวแบบได้ความรู้...  
กับแลนด์มาร์คของเหล่า  
หมอนหนังสีอรอบกรุงฯ



## 24 The Sixpack

หุ่นดี สุขภาพดี สร้างได้  
ต้องมีวินัยในตัวเอง

## 25 Happy Life Club

เป็นสมาชิกครอบครัว  
BLA Happy Life Club  
แล้วชีวิตแฮปปี้กว่าเดิม



## 33 Happy Plus

forOldy  
"ร้านค้าใจดีอาสาเพื่อคุณตาคุณยาย"

## Good to Give

## 22 Family in Love

วางแผนอนาคต "ลูก" ให้มี  
ความสุขแบบไม่ "คาดหวัง"

## 34 ดีต่อใจ

## HappyLife

วารสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อให้บริการแก่ลูกค้า ตัวแทน เจ้าหน้าที่ ผู้บริหาร และพันธมิตรของบริษัท  
บทความและรูปภาพในวารสาร HappyLife ส่งวนลิ้งค์ตามกฎหมาย การนำบทความหรือรูปภาพในวารสารไป  
เผยแพร่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทเท่านั้น

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

# สวัสดีปีใหม่ 2561

สวัสดีปีใหม่ครับผู้อ่าน HappyLife ทุกคน ขอให้ปีนี้เป็นปีแห่งความสุข สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีการทำงานที่ก้าวหน้า มีการเงินที่มั่งคั่งและมั่นคงนะครับ ในช่วงเวลาปีใหม่นี้แบบนี้แน่นอนว่าหลายคนก็อยากจะเริ่มทำอะไรใหม่ๆ ให้กับตัวเอง เพราะเข่าว่ากันว่าถ้าเริ่มต้นดีทั้งปีก็จะมีแต่สิ่งดีๆ ตามมา ซึ่งเป็นเรื่องที่ถูกต้องครับ ถ้าเราอยากมีอนาคตที่ดีมีความสุข อยากจะมีความสุขมั่งคั่งและมั่นคงในอนาคต ก็ต้องเริ่มต้นลงมือทำตั้งแต่วันนี้โดยวางแผนการใช้ชีวิตในทุกๆ ด้าน ทั้งสุขภาพ การงาน การเงิน และครอบครัว เพื่อเตรียมพร้อมและก้าวไปในอนาคตอย่างมั่นใจ เพราะว่าการวางแผนที่ดีก็เป็นเหมือนเครื่องการันตีความสุขในอนาคตได้

**สุดท้ายนี้กรุงเทพประกันชีวิตจึงหวังว่าวารสาร HappyLife ฉบับนี้ จะเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้อ่านทุกท่านหันมาใส่ใจ และเริ่มต้นวางแผนด้านการเงิน ตั้งแต่วันนี้เพื่อชีวิตที่มีความสุขในอนาคตที่มั่งคั่งและมั่นคงครับ**

**วิพล วรเสาทฤก**  
กรรมการผู้จัดการใหญ่  
บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)





# วางแผนการเงินให้เป็น เพื่อความมั่นคง และมั่นคง

มีคำพูดที่ว่า **“เงินบันดาลสุข”** คุณเชื่อคำนี้หรือไม่?

...ซึ่งมันก็อาจจะจริงและไม่จริง แต่ก็คงยากที่จะปฏิเสธว่าเงินก็มีส่วนสร้างความสุขให้เรา อย่างน้อยเราก็ต้องมีเงินไว้ซื้ออาหาร หรือซื้อของใช้ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวัน ใครที่ไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวแต่มีครอบครัวที่ต้องดูแลรับผิดชอบ เงินยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะใช้ดูแลครอบครัว ให้การศึกษาแก่บุตร ใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว หรือซื้อประกันชีวิต เพื่อเพิ่มความมั่นใจว่า หากเราเป็นอะไรไปคนที่อยู่ข้างหลังจะสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่ต้องใช้เงินทั้งสิ้น

แต่ก็ไม่ใช่ว่ามีเงินเยอะแล้วจะดี จะมีความสุขเสมอไปนะ เพราะสิ่งที่สำคัญคือความมั่นคงทางการเงินมากกว่า ซึ่งแต่ละคนก็จะมีความต้องการด้านการเงินที่ต่างกัน ดังนั้นเราควรเริ่มต้นวางแผนการเงินตั้งแต่วันนี้กันดีกว่า เพื่อชีวิตที่มีความสุข มั่งคั่งและมั่นคงในอนาคต... **HappyLife** ฉบับนี้จึงอยากจะพาผู้อ่านทุกคนไปรู้จักกับเทคนิคการวางแผนการเงิน 5 step ที่จะทำให้ชีวิตของคุณ มั่งคั่งและมั่นคง



# 5 STEP เทพ

วางแผนการเงินง่ายๆ สู้ความมั่งคั่งและมั่นคง

## 1 ตรวจสอบการใช้เงินของตัวเอง

“วางแผนการเงิน” หลายคนอาจจะเริ่มจากการ “ทำบัญชีรายรับรายจ่าย” เพื่อให้เรารู้ว่าเราใช้เงินเยอะมากแค่ไหน เหลือเงินออมแค่ไหน เพื่อที่จะนำเงินออมไปทำให้งอกเงยอีกทีหนึ่ง ตามสมการเงินออมนี้



**สมการเงินออม : รายได้ - เงินออม = ค่าใช้จ่าย**

## 2 กำหนดเป้าหมาย

ขั้นตอนต่อมา คือ การกำหนดเป้าหมายในแต่ละช่วงชีวิตให้ชัดเจน ไม่ใช่เก็บเงินไปเรื่อยๆ แบบไม่มีเป้าหมายสุดท้ายแล้วเราก็จะล้มเลิกกันได้ เริ่มจากง่ายๆ แค่คิดว่าชีวิตนี้ หรือช่วงเวลานี้เราอยากจะมี อยากจะทำอะไรบ้าง และเรียงลำดับความสำคัญของเป้าหมายที่เราต้องการอย่างจริงๆ โดยต้องคำนึงถึง "Needs มาก่อน Wants ที่หลัง" สิ่งที่เป็นจริงๆ เราก็ต้องทำให้เสร็จไปก่อน และสิ่งที่ต้องการอื่นๆ ก็ค่อยตามมา และสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้เลยก็คือ ต้องประมาณจำนวนเงินที่ต้องการและกำหนดระยะเวลาที่จะบรรลุเป้าหมาย รวมถึงวิธีการที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย เพื่อที่เราจะมุ่งตรงเข้าสู่เส้นทางแห่งความสำเร็จได้ตามต้องการ

### ตัวอย่างการกำหนดเป้าหมาย



• **ระยะสั้น**

: ไปเที่ยว 30,000 บาท ระยะเวลา 1 ปี



• **ระยะกลาง**

: ทาวน์บ้าน 250,000 บาท ระยะเวลา 4 ปี



• **ระยะยาว**

: ออมเงินเพื่อเกษียณ 4,000,000 บาท ระยะเวลา 35 ปี



# 3 สร้างแผนการเงินเพื่ออิสรภาพทางการเงิน

หลังจากที่เรารู้ถึงเป้าหมายแล้ว ที่นี้เราก็ต้องมาเก็บเงินเพื่อที่จะพาเราไปสู่เป้าหมาย แต่การออมเงินอย่างเดียวก็ไม่ใช่จะเป็นคำตอบเสมอไป เพราะเส้นทางสู่ความมั่งคั่ง ร่ำรวย มันคงที่ตึกก็ต้องอาศัยการ

วางแผนที่ดีด้วย เพราะหากคุณยังใช้ชีวิตแบบเลื่อนลอยไปวันๆแบบขาด**“แผนการเงินที่ดี”** ก็ไม่สามารถทำให้ฝันของคุณเป็นจริงได้ ดังนั้นแผนการเงินจึงเป็นตัวกำหนดทิศทางให้คุณก้าวไปถึงเป้าหมายอย่างที่ คุณต้องการ

ยิ่งเริ่มต้นวางแผนทางการเงินเร็วเท่าไร และตามติดด้วยความมีวินัย ความสม่ำเสมอ คุณก็จะเข้าใกล้ความมั่งคั่ง ร่ำรวยเข้าไปทุกที



## 5 แผนการเงินที่ควรมี

- การวางแผนการลงทุน เพื่อสร้างเงินลงทุนให้เติบโตตามเป้าหมายภายใต้ระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้
- การวางแผนประกันชีวิต เพื่อป้องกันความเสี่ยงให้ชีวิตและทรัพย์สิน
- การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณ
- การวางแผนภาษี เพื่อจัดการภาษีให้ถูกต้องตามกฎหมายและใช้สิทธิประโยชน์เพื่อประหยัดภาษีสูงสุด
- การวางแผนมรดก เพื่อส่งต่อทรัพย์สินให้ทายาทได้ตรงตามความต้องการของเรามากที่สุด

# 4 ทำตามแผนที่ตั้งไว้อย่างเคร่งครัด



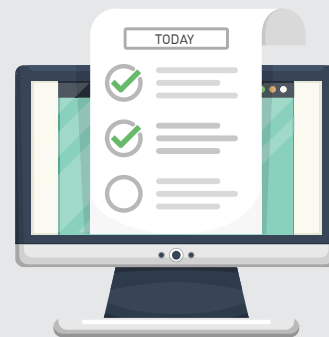
อย่าทำให้แผนการเงินที่เราจัดทำไว้เปล่าประโยชน์ เพราะหากเรามีแผนที่ดีขนาดไหนไม่ได้ลงมือทำอย่างจริงจัง หรือมีค่าล้มแล้วแต่พับไปก่อน เพราะยิ่งปล่อยเวลาผ่านไปนานเท่าไร การบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ก็จะยิ่งล่าช้าออกไป และอาจส่งผลกระทบต่อเป้าหมายหรือแผนการเงินอื่นๆ ด้วย

ดังนั้นกุญแจหลักที่จะส่งผลให้เราประสบความสำเร็จในการวางแผนทางการเงิน คือ **“ต้องมีความตั้งใจจริงและมีวินัยในตนเอง ลงมือปฏิบัติ ไม่พับวันประกันพรุ่ง”** ถ้าคุณมีวินัยการออมการลงทุนแล้วล่ะก็รับรองได้เลยว่า... เป้าหมายของคุณอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม อย่างแน่นอน

# 5 หมั่นตรวจเช็คและปรับแผนการเงินให้เป็นปัจจุบันเสมอ

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการวางแผน เป็นการวัดผลการวางแผนการเงินของเรา หากผลที่ได้ไม่เป็นไปตามแผน ก็อาจถึงเวลาที่ต้องรู้และปรับเปลี่ยนแผนกันใหม่ และพอเวลาเปลี่ยนหลายอย่างเปลี่ยนแปลง เช่น เงินเดือนที่มากขึ้น ดังนั้นแผนก็ต้องปรับให้เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ รวมถึงทบทวนตนเอง

ว่าเมื่อระยะเวลาเปลี่ยนไป เป้าหมายของเรายังเหมือนเดิมหรือไม่ เราได้รับความเสี่ยงได้มากขึ้นหรือน้อยลง และควรจะจัดสรรเงินลงทุนใหม่แล้วหรือยัง เพื่อให้การเดินทางไปยังเป้าหมายต่างๆ ของคุณใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด



**“สุดท้ายนี้หากเราสามารถปฏิบัติตามทั้ง 5 step ได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้อง กับตนเอง การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มั่งคั่ง และมั่นคง ก็จะไม่ใช่แค่ “ความฝัน” อีกต่อไป”**



กรุงเทพประกันชีวิต  
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

# อนาคตที่ดี ต้องเริ่มที่วันนี้

## บีแอลเอ พร้อมเกษียณ

ประกันบำนาญที่สะดวกสบาย  
เป็นยูนิต เลือกรวม  
ได้ตามใจ



- ✓ ซื้อก่อน ถูกกว่า
- ✓ ยืดหยุ่น จ่ายเบี้ยเป็นยูนิต  
มีมากเก็บมาก | มีน้อยเก็บน้อย
- ✓ การันตีรับบำนาญยาวสูงสุด 26 ปี
- ✓ ลดหย่อนภาษีได้\*
- ✓ ไม่ต้องตรวจสุขภาพและไม่ต้องตอบคำถามสุขภาพ

\*ตามหลักเกณฑ์ ที่กรมสรรพากรกำหนด

สแกน QR Code  
เพื่อสร้างอนาคตที่ดีตั้งแต่วันนี้



ชื้อเลย! อย่ารอให้ใกล้เกษียณ  
**โทร. 02-777-8888**  
หรือซื้อประกันออนไลน์ได้ที่ [www.bangkoklife.com](http://www.bangkoklife.com)



## เตรียมถึงเงินฝากนิ่งเกิน 10 ปี เก็บเข้าคลังหมื่นล้าน

กลายเป็นที่ฮือฮาอีกครั้งกับข่าวที่รัฐบาลจะจรดปากกาเซ็นกฎ พ.ร.บ. การบริหารจัดการบัญชีเงินฝากที่ไม่มีการเคลื่อนไหวของสถาบันการเงิน หลังพบยอดกว่าหมื่นล้านบาทนอนนิ่งในบัญชีไม่มีการเคลื่อนไหวเกิน 10 ปี ฟังแล้วหลายคนอาจจะตกใจว่าอยู่

ดีๆ ทำไมรัฐบาลมายึดเงินของเราไปได้ ซึ่งก็ได้มีการชี้แจงแล้วว่าเป็นหลักการสากลต่างประเทศก็ทำกัน คือไม่ได้นำเงินจำนวนนี้ไปใช้อย่างอื่น แค่เอามาพักไว้เท่านั้น เมื่อเจ้าของบัญชีมีหลักฐานมาขอคืนเงินก็จะส่งมอบคืนให้ รู้แบบนี้แล้วก็คงสบายใจกันได้

## รู้หรือไม่?



ประเทศไทยปัจจุบัน  
มีบัญชีเงินฝาก  
ที่ไม่เคลื่อนไหว เกิน 10 ปี  
มียอดเงินกว่า  
หมื่นล้านบาท

## “บัตรคนจน” จนไม่จริงระวังเจอโทษอาญา

เป็นปรากฏการณ์ "จนไม่จริง" เมื่อมีคนตาดีแอบไปเห็นรูปของนายแบบรายหนึ่งมีบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ หรือ "บัตรคนจน" เพราะดูไลฟ์สไตล์ขัดกับหลักเกณฑ์ในการรับสิทธิ์ จนกลายเป็นดราม่ายิ่งใหญ่ในโลกโซเชียล โดยบัตรนี้คนที่จะได้รับคือ

รายได้ต้องไม่เกิน 30,000 บาทต่อปี หรือ มีรายได้เกิน 30,000 บาทต่อปี แต่ไม่เกิน 100,000 บาท จากเรื่องนี้ทำให้กระทรวงการคลังได้สั่งตรวจสอบหากพบว่าให้ข้อมูลเป็นเท็จกับส่วนราชการ ก็พร้อมแจ้งความเพราะถือว่าเป็นความผิดอาญาและมีโทษจำคุก

## บัตรคนจน ทำอะไรได้บ้าง..?



### ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน

วงเงินซื้อสินค้าอุปโภคที่จำเป็น สินค้าเพื่อการศึกษา และวัตถุดิบเพื่อเกษตรกรรม จากร้าน ธ.พ.สำหรับรัฐ และร้านอื่นๆ ที่กำหนด

- รายได้ไม่เกิน 30,000 บาทต่อปี - **300 บาท**
- รายได้เกิน 30,000 บาทต่อปี แต่ไม่เกิน 100,000 บาท - **200 บาท**



### ค่าก๊าซหุงต้ม 45 บาท ต่อคนต่อ 3 เดือน



### ลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ต่อคนต่อเดือน

- ค่าโดยสารรถเมล์/รถไฟฟ้า **500 บาท**
- ขชส. **500 บาท**
- ค่ารถไฟ **500 บาท**

เติมเงินเพิ่มได้กรณีซื้อสินค้าที่มีราคาเกินกว่าเงินที่อยู่ในบัตรไม่สามารถถอนเป็นเงินสดหรือโอนได้ หากใช้เงินในบัตรแต่ละเดือนไม่หมด เงินจะถูกตัดทันที



## นายกฯ ยืนยันยังไม่ขึ้น เงินประกันสังคม 1,000 บาท

มนุษย์เงินเดือน คงหนาวๆ ร้อนๆ กันเป็นแถว เพราะมีข่าวแว่วมาว่า จะมีการปรับเงินประกันสังคม สูงสุดเป็น 1,000 บาท (จากเดิม 750 บาท) แต่สุดท้ายก็มีประกาศออกมาแล้วว่า รัฐบาลยังไม่ได้ทำอะไรทั้งสิ้น เป็นเพียงแค่ขั้นตอนเตรียมการ โดยใช้เวลาหาหรือกันมานานกว่า 15 ปี และกำลังหาทางทำให้ประชาชนเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ได้ฟังกันแบบนี้แล้วคือปรับขึ้นแน่ แต่แค่ยังไม่รู้ตอนไหนเท่านั้นเอง



ปัจจุบัน กองทุน กยศ. มีผู้กู้ยืม 5.28 ล้านราย  
**คิดเป็นวงเงินรวมกว่า 5 แสนล้านบาท**

↓  
มีลูกหนี้ที่ค้างชำระอยู่ประมาณ 2 ล้านราย  
**วงเงิน 6.2 หมื่นล้านบาท**

↓  
มีลูกหนี้ที่อยู่ระหว่างฟ้องร้อง 1.2 ล้านราย  
**คิดเป็นวงเงิน 1 แสนล้านบาท**

## "ประกันสังคม" โดนหักทุกเดือน รัฐโหมเงินหายไปไหน ? เงิน 750 บาท\* ในแต่ละเดือนของประกันสังคม จะถูกแบ่งเป็น



**225 บาท**

ดูแลเรื่องเจ็บป่วย ทุพพลภาพ คลอดบุตร และตาย  
ถ้าไม่ใช้สิทธิ์ เงินส่วนนี้จะหายไป ไม่ได้คืน



**75 บาท**

ใช้ประกันการว่างงาน ก็เอาเงินส่วนนี้มาใช้ในระหว่าง  
ที่หางานใหม่ แต่ถ้าไม่ว่างงานเลย เงินส่วนนี้จะไม่ได้คืน



**450 บาท**

เก็บเป็นเงินออม จะได้คืนเมื่ออายุครบ 55 ปี

\*กรณีจ่ายเบี้ยประกันสังคมสูงสุดในอัตราปัจจุบัน

## กยศ. วิกฤตไม่แข็ง เดิหน้าหักเงินเดือนลูกหนี้ต้นปี 61

เป็นมหากาพย์แห่งการทวงหนี้ระหว่าง  
รัฐบาลกับประชาชน กรณีนี้กยศ. เพราะ  
ไม่ว่าจะใช้วิธีไหนๆ ก็ยังเจอลูกหนี้ดื้อ  
แพ่ง ไม่มี ไม่หนี ไม่จ่าย จนล่าสุดต้อง  
จัดไม้แข็งมาใช้ด้วยการหักเงินเดือนของ  
พนักงานที่เป็นหนี้กยศ. โดยจะเริ่มใช้

ระบบหักเงินเดือนในหน่วยงานราชการ  
ก่อน คือช่วงต้นปี 2561 ส่วนภาคเอกชน  
ก็จะเริ่มใช้ระบบนี้ไม่เกินภายในปีเดียวกัน  
คาดว่าจะทำให้สถานะหนี้ของ กยศ.ปรับ  
ตัวดีขึ้น และมีเงินหมุนเวียนกลับกองทุน  
เพื่อให้ผู้กู้ยืมเงินรุ่นหลังต่อไป

## รู้เอาไว้ไม่ตกเทรนด์ ยินดีต้อนรับเข้าสู่ "สังคมไร้เงินสด"

อัปเดตเทรนด์การเงินแบบไม่ใช้เงินสด ว่าตอนนี้เมืองไทยมีเทคโนโลยีอะไรล้ำๆ บ้าง ที่ช่วยให้การจัดการเงินของเราสะดวกมากยิ่งขึ้น



### จ่ายบิลออนไลน์ สบายแค่ปลายนิ้ว

แอปฯ Mobile Banking สมัยนี้ออกจากจะใช้  
โอนเงิน หรือทำธุรกรรมต่างๆ ยังใช้จ่ายบิลทั้ง  
ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ และหนี้ต่างๆ อีก  
มากมาย เรียกได้ว่าซื้อเวลาเอาไปทำอะไรที่มี  
ประโยชน์ได้อีกเยอะ แบบนี้ต้องลอง!!



### QR Code ยิงปุ๊ปจ่ายปั๊ป

เมื่อธนาคารแห่งประเทศไทย เปิดตัว QR Code  
แบบเดียวกันทั้งประเทศ อีกหน่อยไม่ว่าจะกินข้าว  
ข้างทาง ขึ้นวินมอเตอร์ไซด์ ก็หยิบมือถือขึ้นมา  
สแกน แล้วจ่ายเงินผ่านระบบนี้กันได้เลย เชื่อ  
ว่าอนาคตอันใกล้นี้เราแทบจะพกเงินสดติดตัว  
น้อยลงแล้ว



### อยู่ที่ไหนเวลาไหนก็ลงทุนได้

ใช้แอปฯ ลงทุน ไม่ว่าเช็กพอร์ตหุ้น จะวันซื้อเท  
ขาย ด้วยระบบอัตโนมัติที่เรียกว่า "ออโต้เทรด"  
หรือจะซื้อกองทุนผ่านออนไลน์หรือสับเปลี่ยนก็  
ทำได้ ทำให้การลงทุนมีประสิทธิภาพมากกว่าเดิม  
แถมสะดวก และประหยัดเวลา ที่สำคัญคือไม่  
ต้องเฝ้าจออีกต่อไป



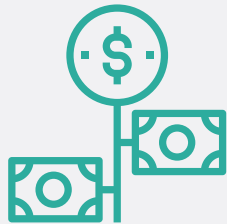
# สูตร(ไม่)ลับ กับการวางแผนการเงิน

สกว สํารายคว CFP® นักวางแผนการเมืน สมาคมนักวางแผนการเมืนไทย

ชีวิตของเรานั้นเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเวลาและเงิน สังเกตได้ว่าตั้งแต่เด็ก ต้องใช้เงินเพื่อการศึกษา โตมาก็ทำงาน สร้างครอบครัว ซื้อบ้าน ซื้อรถ จนถึงยามเกษียณ ล้วนแล้วแต่ต้องใช้เงินทั้งสิ้น การวางแผนการเงินจึงเป็นเสมือนการวางแผนชีวิตนั่นเอง วิธีง่ายๆที่จะขยายความสุขในการใช้ชีวิตผ่านารวางแผนการเงินมี 4 แนวทาง ดังนี้



1. เก็บก่อนใช้



2. วางเมืนไว้ถูกที่



3. ไม่กังวลเมือจาก



4. ไม่ลำบากเมือแก่

## 1 เก็บก่อนใช้

อิสรภาพทางการเงินมักเริ่มต้นมาจากคำว่า “ออม” เสมอ จุดเริ่มต้นที่ดีของการมีเงินออมคือ การทำบัญชีรับจ่าย ซึ่งจะทำให้เราเห็นพฤติกรรมการใช้จ่าย และรายการที่ฟุ่มเฟือย บัญชีรับจ่ายจะเป็นตัวช่วยให้เราลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป อีกแนวทางที่จะทำให้มีเงินออมอย่างแน่นอนคือ เปลี่ยนรูปแบบจากเดิมที่เมื่อมีรายได้ก็นำไปใช้จ่าย เหลือเท่าไรจึงเก็บออม เป็นรายได้หักด้วยเงินออมก่อนแล้วเหลือเท่าไรจึงนำมาใช้จ่าย

สมการเมืนออม



รายได้ - เมืนออม = ค่าใช้จ่าย

สำหรับตามมาตรฐานการออม ควรเก็บอย่างน้อย 10% ของรายได้ แต่หากเก็บได้มากกว่านี้ก็เป็นการดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของแต่ละคน

## 2 วางเงินไว้ถูกที่

เมื่อมีเงินออมแล้วควรทำให้งอกเงย ด้วยการลงทุน การวางเงินไว้ถูกที่คือการกระจายเงินไปในตราสารการเงินต่างๆ อย่างเหมาะสมกับเป้าหมายและระยะเวลาการใช้จ่าย ที่สำคัญควรเป็นไปอย่างสอดคล้องกับความเสี่ยงที่

รับได้ด้วย สำหรับการลงทุนผ่านกองทุนรวม เป็นวิธีหนึ่งที่มีการกระจายการลงทุน และมีนโยบายหลากหลายตอบโจทย์เป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาวของเราได้



## 3 ไม่กังวลเมื่อจาก

การสร้างสินทรัพย์เพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถทำให้บรรลุเป้าหมายชีวิตได้ จึงจำเป็นต้องทำการ “รักษาความมั่งคั่ง” ควบคู่กันไปด้วย ประกันชีวิตคือเครื่องมือทางการเงินอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเสมือนแผนสำรองป้องกันไม่ให้เกิดเหตุ เช่น เจ็บป่วย อุบัติเหตุ แล้วไปกระทบกับเงิน

ที่เราสร้างมา นอกจากนี้ประกันชีวิตยังทำหน้าที่เป็นแหล่งรายได้สำหรับครอบครัวในยามที่เราจากไป เพราะหากทำความคุ้มครองชีวิตที่เหมาะสมแล้ว ไม่ว่าจะเราเจออยู่หรือจาก ก็มั่นใจได้ว่าครอบครัวสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

## 4 ไม่ลำบากเมื่อแก่

เมื่อวางแผนให้แก่ครอบครัวแล้ว ต้องไม่ลืมวางแผนให้กับตัวเองเพื่อชีวิตหลังเกษียณด้วย เพราะเมื่อถึงวันนั้นเราจะพบว่าไม่มีรายได้เข้ามาแล้วแต่รายจ่ายยังมีอย่างต่อเนื่อง การวางแผนควรคำนวณว่าเราต้องการใช้เงินหลัง

เกษียณเท่าไร และเงินที่เก็บออมมีมากเพียงพอหรือไม่ ดังนั้นหากมีการออมแต่เนิ่นๆ และเพิ่มพูนเงินด้วยการลงทุนจะทำให้มั่นใจว่าเกษียณอย่างมีความสุข และไม่เป็นภาระกับลูกหลาน



อาจไม่มีสูตรสำเร็จเฉพาะของการบรรลุเป้าหมายชีวิต แต่ถ้าคำนึงโดยรอบด้านของแนวทาง “เก็บก่อนใช้ วางเงินไว้ถูกที่ ไม่กังวลเมื่อจาก ไม่ลำบากเมื่อแก่” ซึ่งเป็นการเริ่มจากเก็บออมและนำไปต่อยอดขยายผล และขณะเดียวกันต้องสร้างความมั่นใจว่าจะอยู่หรือจากไป ครอบครัวจะใช้ชีวิตได้ตามที่คาดหวัง ด้วยแนวทางนี้เชื่อว่าจะสร้างสมดุลแห่งความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น



ธุรกิจจากก้อนดิน  
'May & Clay'  
ศิลปะในสไตล์ของตัวเอง



ถ้าพูดถึงเรื่องงานปั้น หลายคนก็น่าจะนึกถึง เครื่องปั้นดินเผา ด้วย ชาม ที่เป็นของคนเก่าแก่ใช้กัน วันนี้เราเลยจะพาไปรู้จักกับงานปั้น cute cute ที่แค่ได้เห็น ก็อยากใช้ โดย **น้องเมย์ - กมลชนก ภาณุเวชย์** สาวน้อยคนสวยเจ้าของแบรนด์เซรามิก **May&Clay** ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

### ชอบศิลปะ ตั้งแต่จำความได้

“เมย์ชอบศิลปะมาตั้งแต่เด็กๆ แล้วค่ะ ชอบวาดรูป ชอบระบายสี ทำแล้วรู้สึกสนุกและมีความสุขทุกครั้ง แต่ตอนนั้นยังไม่รู้จักการปั้น การทำเซรามิกเลยนะค่ะ แล้วพอเมย์ขึ้น ม.ปลาย ก็เลือกเรียนสายวิทย์-คณิต ซึ่งถามว่าชอบในด้านนี้ไหม... ไม่เลยค่ะ เรายังชอบศิลปะอยู่เหมือนเดิม จริงๆ คือชอบมาตลอด ซึ่งตอนนั้นเมย์ก็รู้แล้วว่าสิ่งที่เมย์อยากเป็นคือ Artist เมย์เลยเลือกเรียนต่อปริญญาตรีในคณะสถาปัตยกรรม สาขาออกแบบอุตสาหกรรมด้านเซรามิก”

### เสน่ห์ของงานปั้น

“หลังจากเรียนแบบจริงจังทำให้เรารู้ว่ามันไม่ใช่แค่การปั้นดินเล่นๆ การที่จะปั้นเครื่องปั้นดินเผาลักชิ้นนั้นซับซ้อน และมีรายละเอียดค่อนข้างมาก เพราะการปั้นดินเป็นงานศิลป์ที่เกี่ยววิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับดิน น้ำ ลม ไฟ บางสิ่งมันก็อยู่เหนือ

การควบคุมของเรา มีปัญหาโน่นนี่ให้แก้ตลอดเวลา ไม่มีสูตรสำเร็จ 100% และนั่นแหละค่ะที่เป็นเสน่ห์ของมัน”

### ได้ทุนสนับสนุนจากมูลนิธิ A&H Fujimoto Foundation ของประเทศญี่ปุ่น

“หลังเรียนจบ เมย์ก็ได้มีโอกาสดีๆ จากพี่ตี๋ - วศินบุรี สุพานิชวรภาชน์ ไปทำงานที่โรงงานเซรามิกเก่า ฮง ไถ่ การทำงานที่นี้ทำให้ได้ค้นพบตัวเองว่าแท้จริงแล้วเมย์อยากเป็นศิลปินด้านเซรามิก และตอนนั้นเมย์ก็ตั้งใจว่าจะเรียนต่อปริญญาโท จึงคุยกับเจ้าของมูลนิธิ A&H Fujimoto Foundation เขาก็อยากให้เมย์ไปลองฝึกงานที่โน่นดูก่อนว่าชอบจริงไหม และหลังการไปฝึกงานที่แหล่งเซรามิกยิ่งเป็นการเพิ่มความมั่นใจให้เมย์อีกชั้น ว่าเราอยากเป็น Artist และจะต้องมีแบรนด์เป็นของตัวเองให้ได้”





“แน่นอนว่าการทำธุรกิจอะไรก็ตาม มันจะต้องมีปัญหา ให้เรากอยแก้อยู่เสมอ ดังนั้นการวางแผนล่วงหน้า จะทำให้เราสามารถผ่านอุปสรรคไปได้อย่างรวดเร็ว”



## 'May&Clay' แบนด์ที่สร้างจากก้อนดิน

“หลังจากฝึกงานจบเมย์ก็ตัดสินใจไม่เรียนต่อ และกลับไทยเพื่อมาสร้างแบรนด์ของตัวเอง ในชื่อ 'May&Clay' โดยจะเป็นงานแนวคาแร็กเตอร์ ที่มาจากตัวเมย์เองคะ เป็นงานศิลปะที่ไม่ใช่แค่สวยงามอย่างเดียวแต่นำไปใช้ได้จริงด้วยคะ โดยช่วงแรกๆ เมย์ลองขายผ่านทางออนไลน์ก่อน ลองตั้งราคาสูงๆ แล้วก็มีคนมาซื้อจริงๆ ทำให้เรานั้นใจได้ว่างานเราต้องไปรอดแน่ๆ”

## การวางแผนดี มีชัยกว่าครึ่ง

“แน่นอนว่าการทำธุรกิจอะไรก็ตามมันก็จะมีความเสี่ยงอะไรให้เราแก้ไขอยู่เสมอ 'May&Clay' ก็ด้วยคะ แต่ละวันจะมีปัญหาใหม่ๆ เข้ามาทดสอบความอดทนเสมอ แต่ทุกครั้งที่เราเจออุปสรรค เมย์ไม่เคยกลัวหรือเครียดกดดันตัวเองนะคะ เพราะเมย์จะวางแผนไว้แล้วคะว่าเหตุการณ์แบบนี้ยังไงก็ต้องเกิดขึ้นสักวัน เราก็แค่แก้ไขปัญหา แล้วก้าวต่อไปคะ”

สามารถไปเลือกดูกันได้ที่  
**FB : MayandClayCeramicsStudio**  
 มีตั้งแต่จานชาม กระถางต้นไม้ ไปจนถึงเซ็ทแก้วน้ำ ไม่แนว่าคุณอาจจะได้แรงบันดาลใจอะไรบางอย่าง จุดประกายความคิดของตัวเองก็ได้



## The Plan

- ความสำเร็จของทุกอย่างในชีวิตต้องเริ่มจากการวางแผน เพราะจะทำให้เรารู้ทิศทางและปัญหาที่จะตามมา แล้วค่อยปรับปรุงแก้ไขแผนที่เราวางไว้อยู่เสมอ เพื่อความสำเร็จในอนาคต
- การทำอะไรก็ตาม เราต้องรักในสิ่งที่ทำก่อน เราต้องรู้จักตัวเอง และต้องมีจุดยืนที่มั่นคง เพื่อให้แบรนด์เติบโตไปในทิศทางที่เราคาดหวังไว้
- ประกันสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะด้วยอาชีพธุรกิจส่วนตัวทำให้เราเกิดเหตุไม่คาดฝัน เราต้องควักเงินก่อนจ่าย ถ้ามีประกันสุขภาพก็จะช่วยให้เราอุ่นใจและเดินตามแผนที่วางไว้ได้อย่างไม่สะดุด



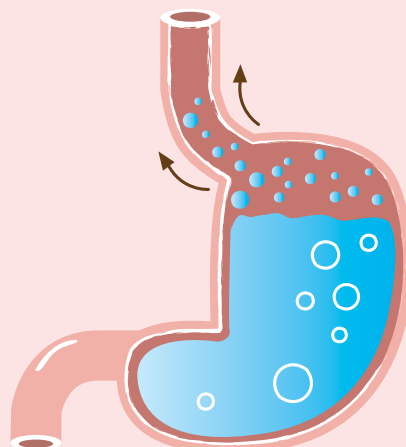
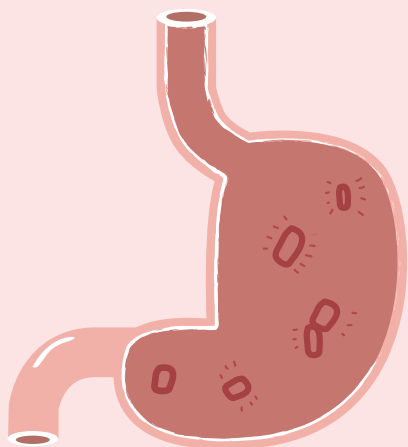


Eat  
Am Are

# โรคกระเพาะอาหาร VS กรดไหลย้อน

## ความเหมือนที่แตกต่าง

การทานอาหารใดๆ ก็รู้ว่ามีประโยชน์ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แต่ถ้าทานผิดวิธีก็อาจจะทำให้เกิดโรคได้ โดย 2 โรคยอดฮิตที่กลายเป็นโรคที่คุ้นเคยและถือเป็นโรคประจำตัวนั้นก็คือ โรคกระเพาะ และโรคกรดไหลย้อน 2 โรคนี้มีความคล้ายกันมากจนบางทีเราอาจจะเข้าใจผิด ดังนั้นวันนี้ Eat Am Are จะพาไปดูความเหมือนที่แตกต่างของทั้ง 2 โรคนี้กัน



### โรคกระเพาะอาหาร

หรือ โรคแผลในกระเพาะอาหาร เกิดจากแผลในเยื่อบุทางเดินอาหาร ส่วนใหญ่จะอยู่ในกระเพาะส่วนปลาย ระหว่างรอยต่อของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น

### โรคกรดไหลย้อน

หรือ “เกิร์ด” (GERD) เกิดจากภาวะที่มีน้ำย่อยจากกระเพาะอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรด ล้นไหลย้อนขึ้นไปในหลอดอาหาร ทำให้เกิดการระคายเคืองบริเวณลำคอ แสบร้อนบริเวณทรวงอก และจุกเสียดแน่นบริเวณใต้ลิ้นปี่

### ความเหมือนของอาการ



ทั้ง 2 โรคนี้เกิดขึ้นในระบบทางเดินอาหาร ตั้งแต่หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร จนถึงลำไส้เล็กส่วนต้น มีอาการปวด จุกเสียดแน่นท้องคล้ายอาหารไม่ย่อย เหมือนมีแก๊สในกระเพาะอาหารมาก ปวดแสบบริเวณลิ้นปี่

### ความต่างของอาการ

#### โรคกระเพาะอาหาร

- ปวด จุก แน่น บริเวณลิ้นปี่
- มีอาการปวดท้องก่อนและหลังอาหาร
- มีอาการปวดท้องตอนท้องว่าง

#### โรคกรดไหลย้อน

- แสบร้อนบริเวณทรวงอกและใต้ลิ้นปี่
- ปวด จุก หลัง รับประทานอาหาร 30-60 นาที
- แน่นหน้าอกคล้ายอาหารไม่ย่อย

### ต้นเหตุที่ต่างกัน

#### โรคกระเพาะอาหาร

- เยื่อกระเพาะอ่อนแอ
- เครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ
- กินอาหารไม่ตรงเวลา
- ติดเชื้อแบคทีเรีย “เฮลิโคแบคเตอร์ไพโลไร”

#### โรคกรดไหลย้อน

- หูรูดหลอดอาหารเสื่อม
- ทานมากเกินไปในครั้งเดียว
- กินปุ๊บนอนปั๊บ หรือทานมื้อดึก
- ทานอาหารมันๆ ดื่มน้ำแอลกอฮอล์ คาเฟอีน และสูบบุหรี่

รู้ความต่างแล้วใช้ไหมล่ะ แต่ไม่ว่าจะเป็นโรคไหนก็ไม่ดีทีเดียวนะ ดังนั้นต้องใส่ใจในการทานอาหาร ลดพฤติกรรมทานอาหารแบบผิดๆ ทานให้ตรงเวลา ไม่ทานอาหารแล้วนอน แค่นี้ก็ห่างไกลทั้ง 2 โรคนี้แล้ว



## Happy Go Round



### งานท่องเที่ยว ท่องโลก ครั้งที่ 19

**When:** 15 - 18 มี.ค. 2561

**Where:** ฮอลล์ 1-3 อิมแพ็ค เมืองทองธานี

**Why:** ท่องไทย ท่องโลก ครั้งที่ 19 งานแสดงผู้ประกอบการ โรงแรม/ รีสอร์ท/ บริษัททัวร์ในและต่างประเทศ จากทั่วทุกภาคของประเทศไทย นำเสนอแพ็คเกจท่องเที่ยวในราคาพิเศษสุด

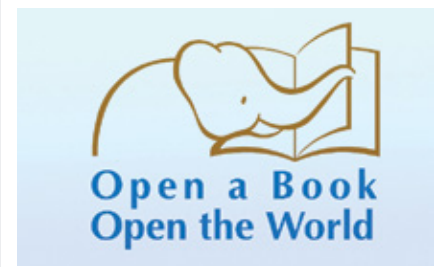


### Thailand Coffee Fest 2018 A Journey of Coffee จากต้นจนจบ

**When:** 8 - 11 มี.ค. 2561

**Where:** ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

**Why:** เทศกาลที่รวบรวมกระบวนการตั้งแต่เกษตรกร โรงคั่วกาแฟ วัตถุดิบ ผู้ส่งออก บาริสต้า ร้านกาแฟ อุปกรณ์เครื่องมือ องค์ความรู้ จากทุกภาคส่วนไว้มากที่สุด



### งานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ 46

**When:** 28 มี.ค. - 8 เม.ย. 2561

**Where:** ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

**Why:** พบกับหนังสือดีหนังสือหายาก ทั้งในและต่างประเทศ ร่วมกระทบไหล่เหล่านักเขียนคนดัง และกิจกรรมอื่นอีกคับคั่ง



### แม่บ้านแฟร์ 3

**When:** 1 - 4 ก.พ. 2561

**Where:** ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

**Why:** นิทรรศการแม่บ้าน จัดงานใหญ่ลดราคาของกินและของใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมโชว์สอนทำอาหารและชิมฟรี



### บันเทิงการ Harry Potter – Christmas in the wizarding world

**When:** 17 ธ.ค. 2560 - 2 มี.ค. 2561

**Where:** สยาม พารากอน

**Why:** สัมผัสประสบการณ์คริสต์มาสแห่งโลกเวทมนตร์กับการช้อปปิ้งวันหยุดรูปแบบใหม่ครั้งแรกในไทย งานนี้ผู้เข้าชมจะเพลิดเพลินไปกับสินค้าจากภาพยนตร์เรื่องแฮร์รี่ พอตเตอร์ ที่คัดสรรมาเป็นพิเศษ



### Thailand Baby & Kids Best Buy ครั้งที่ 29

**When:** 1 - 4 ก.พ. 2561

**Where:** ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

**Why:** งานจำหน่ายสินค้าสำหรับแม่และเด็กกว่า 1 ล้านรายการจากผู้จำหน่ายกว่า 400 รายที่พร้อมใจกันกระหน่ำโปรโมชั่นแบบสุดคุ้ม





# เรื่องเงิน เรื่องง่าย by กูรู

ทำงานมาหลายปีทำไมไม่มีเงินเก็บสักที? แล้วอย่างนี้จะมีชีวิตที่มั่นคงและมั่นคงได้ยังไง ...เพราะเรื่องเงินไม่ใช่เรื่องเล็ก ดังนั้นจึงไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่อง “การออม” เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการวางแผนการเงินที่ดี ควรออมแค่ไหน ออมอย่างไร HappyLife ฉบับนี้ จึงจะพาไปพูดคุยกับกูรูด้านการเงิน **คุณ ต๋ารักวิน แห่งออมมันนี่กัน**

## Q. ทำไมคนส่วนใหญ่ถึงออมเงินกันไม่ค่อยได้ ?

**A :** “จริงๆ อุปสรรคที่ทำให้หลายคนออมเงินไม่ค่อยได้มักเกิดจากข้ออ้าง เช่น เงินเดือนน้อย เก็บไม่ได้ เยอะกว่านี้ก่อน ข้ออ้างเหล่านี้แหละที่จะทำให้การออมเงินของเราไม่เกิดขึ้นสักที คนส่วนใหญ่มักคิดว่าการออมเงินจะต้องออมจาก

เงินที่เหลือเท่านั้น แต่จริงๆ แล้วเป็นเรื่องที่ผิด ถ้าจะออมเงินให้ได้ประสิทธิภาพก็ควรจะเริ่มจากการเปลี่ยนทัศนคติมาเป็นได้เงินแล้วแบ่งออมก่อน ที่เหลือค่อยใช้ ลองดูครับเวิร์คกว่าแน่นอน”

## Q. ออมแล้วไม่ต่อ ?

**A :** “การออมเงินโดยการฝากธนาคารเป็นสิ่งที่ดี แต่ดอกเบี้ยมันน้อยมาก อย่างนั้นลองเอาเงินไปลงทุนสิ การทำธุรกิจ ซื้อหุ้น ซื้อกองทุนรวม แต่การลงทุนมันก็มีความเสี่ยงดังนั้นเราก็ต้องดูว่าเรารับความเสี่ยงได้แค่ไหนถ้าท่าน

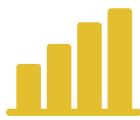
ไม่รู้ก็ลองไปปรึกษาที่ปรึกษาทางการเงินเขาจะมีแบบประเมินความเสี่ยงให้ก่อน ช่วยวางแผนทางการเงินให้ก็ได้



ทำงาน



ออมเงิน



ลงทุนให้เงินเติบโต

## Q. แล้วออมเท่าไรถึงจะพอ ?

**A :** “ข้อนี้แล้วแต่คนเลยครับ ให้ถามว่าเราจะทำงานไปถึงเมื่อไรและจะอยู่ไปอีกกี่ปี โดยส่วนใหญ่แล้ว ถ้าเราจะอยู่แบบเกษียณไปอีก 20 ปี ก็ควรมีเงินเก็บอย่างน้อย 4 ล้านบาท เป็นเงินไม่ใช่

น้อยเลยใช่ไหมล่ะครับ เพราะฉะนั้นเราต้องค่อยๆ ออม ค่อยๆ เก็บตั้งแต่วันนี้เพื่อชีวิตที่มั่นคง และการเงินที่มั่งคั่งในวันข้างหน้า”

วางแผนการเงิน...ให้พร้อมโดยปรึกษาการณมืออาชีพจากกรุงเทพประกันชีวิต  
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ 02-777-8888





Live  
Offline



# เที่ยวแบบได้ความรู้...กับแลนด์มาร์คของเหล่า หนอนหนังสือรอบกรุงฯ

เดี๋ยวนี้ในยุคที่อินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทกับชีวิตของเราแทบจะทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการค้นหาข้อมูล หรือเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพราะสามารถทำได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน หรือทำอะไร อยากรู้แค่เปิด Google ก็เจอแล้ว ไม่เหมือนกับเมื่อก่อนที่ถ้าอยากรู้ อยากรู้อะไรก็ต้องเข้าห้องสมุดแล้วก็นั่งหา นั่งอ่านเป็นวันๆ เล่มนี้ไม่ใช่ ก็ไปหาเล่มใหม่ และนี่ก็คือเสน่ห์ของห้องสมุดที่หาไม่ได้จากอินเทอร์เน็ต ดังนั้นวันนี้ **Live Offline** จะพาทุกคนไปเที่ยวห้องสมุดในกรุงเทพฯ ที่รับรองว่านอกจากสนุกแล้ว ยังได้รับความรู้อีกเพียบ



## หอสมุดเมืองกรุงเทพมหานคร

แหล่งการเรียนรู้แห่งใหม่ของชาวมหานคร

หอสมุดเมืองกรุงเทพฯ ตั้งอยู่บริเวณสี่แยกคอกวัว โดดเด่นอยู่ตรงหัวมุมสี่แยกพอดิเป๊ะ แต่ก่อนที่ยังไม่ได้เป็นหอสมุดอาคารนี้เป็นแค่อาคารเก่าแก่ที่สร้างตั้งแต่ปี 2482 - 2491 ก่อนจะถูกนำมาปรับปรุงเป็นหอสมุดเมืองกรุงเทพมหานคร นั่นเอง แดมยังเพิ่งเปิดให้บริการอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 28 เมษายน ปีที่แล้วนี่เอง และเชื่อว่า

หลายๆ คนน่าจะเคยได้ยินชื่อมาบ้างแล้วแต่ยังไม่เคยมา วันนี้ HappyLife จะพาทุกคนไปทัวร์ห้องสมุดแห่งใหม่นี้เอง ลุย!

การเข้าใช้บริการที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ขอแค่มีบัตรประชาชน หรือมีพาสปอร์ต (ถ้าเป็นชาวต่างชาติ) เท่านั้นก็เข้าได้แล้ว โดยที่นี่จะมีทั้งหมด 4 ชั้น โดยแต่ละชั้นก็จะมีหมวดหมู่ต่างๆ กันไป



## Live Offline

### ชั้นที่ 1 :

จะเปิดให้เป็นพื้นที่อ่านหนังสือ และ นิตยสาร ที่นี้ยังมีหนังสืออักษรเบล และหนังสือเสียงสำหรับผู้พิการทางสายตา แถมยังมีโรงหนังขนาดเล็กๆ ความจุไม่เกิน 40 คนให้บริการอยู่ด้วย ใครที่ต้องการใช้คอมพิวเตอร์ก็มีให้บริการด้วยเช่นกัน

### ชั้น M :

ขึ้นมาอีกครั้งชั้นก็จะเจอกับมุมน่ารักๆ ที่เต็มไปด้วยหนังสือเด็ก มีทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ และยังมีพื้นที่ที่เป็นเหมือนลานกิจกรรมเล็กๆ ไว้ให้เด็กได้เล่น ใครที่พาลูกๆ หลานๆ มาด้วยก็สามารถพามาที่โซนนี้ได้ นอกจากเด็กๆ จะสนุกได้ความรู้แล้ว ยังไม่เป็นการรบกวนผู้อื่นด้วย

### ชั้น 2 :

ชั้นนี้จะมีโซนหนังสือหายาก, หนังสือดังในอาเซียน, นวนิยาย, เรื่องสั้น, หนังสือภาพ, หนังสือต่างประเทศ และที่แปลกคือมีโซนหนังสืองานศพด้วย เพราะเขาบอกว่า เป็นหนังสือที่พิมพ์แค่ครั้งเดียวเท่านั้น จึงมีคุณค่าทางจิตใจอย่างมาก

### ชั้น 3 :

ชั้นนี้จะรวบรวมหนังสือเกี่ยวกับพระราชนิพนธ์ที่น่าสนใจ, หนังสือเฉลิมพระเกียรติ, หนังสือโครงการในพระราชดำริ, และหนังสือประวัติศาสตร์ที่สำคัญของราชวงศ์จักรีมากมาย ที่สำคัญชั้นนี้ยังเป็นส่วนจัดแสดงนิทรรศการเกี่ยวกับพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ด้วย



ค่าเช่าฟรี



มี WIFI



มีปลั๊กฟว



มีคอมพิวเตอร์



มีห้องน้ำ



ไม่มีที่จอดรถ

## TCDC Commons ห้องสมุดไอเดียสายครีเอทีฟ



TCDC Commons ห้องสมุดกึ่ง Co-Working Space ที่เพิ่งเปิดตัวไปไม่กี่ปี แห่งนี้เป็นเหมือนสวรรค์ของนักออกแบบ งานครีเอทีฟ และงานโฆษณา เพราะที่นี่มีหนังสือตั้งแต่ Advertising และ Illustration ไปจนถึง Typography และ Web Design นอกจากนี้ยังเป็น

จัดอีเวนต์ เวิร์กช็อป งานสัมมนา และนิทรรศการ ศิลปะอยู่เรื่อยๆ และที่บอกว่าเป็น Co-Working Space เพราะที่นี่สามารถ Print, Scan งาน แล้วยังมี Lightroom ไว้สำหรับถ่ายภาพ ได้อีกด้วย สมาชิก TCDC ก็สามารถเข้าใช้งานได้เลยโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

## The Reading Room ห้องสมุดสำหรับคนรักศิลปะ



ใครที่ชื่นชอบงานศิลปะต้องที่นี่เลย The Reading Room ห้องสมุดอินดี้ที่ซ่อนตัวอยู่ซอยสีลม 19 ที่นี่ได้รวบรวมหนังสือเกี่ยวกับศิลปะร่วมสมัย ไว้มากมาย มีทั้งสูจิบัตรนิทรรศการ หนังสือประวัติศาสตร์ศิลปะ ทฤษฎีศิลป์ นิตยสารและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ

นอกจากหนังสือที่นี่ยังมีการจัดกิจกรรมเสวนาพูดคุย การจัดฉายภาพยนตร์และการทำ Workshop ทางศิลปะและสาขาอื่นๆ มากมาย

## ห้องสมุดมารวย ห้องสมุดสายการเงินที่อ่านแล้ว “รวย”

หรืออีกชื่อคือ “ห้องสมุดตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย” ที่นี่เป็นแหล่งสารสนเทศด้านตลาดการเงิน ตลาดทุน และสาขาวิชาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง มีหนังสือมากมายหลากหลายรูปแบบ ให้เลือกอ่านกันทั้งไทยและเทศ ที่นี่แบ่งเป็น 2 ชั้น เน้นบรรยากาศที่โล่ง โปร่งสบาย ผ่อนคลาย และจุดบริการอินเทอร์เน็ต ใครที่มาที่นี่ต้องชื่นชอบกับบรรยากาศที่สบาย ด้วยการตกแต่งที่ทันสมัย ชวนให้อยากที่จะนั่งอ่านหนังสือได้ทั้งวัน



## Travel Guide

### หอสมุดเมืองกรุงเทพฯ

ตั้งอยู่ที่บริเวณสี่แยกคอกวัว  
พอดีเบ๊ะ หาไม่ยาก

### เปิดบริการ

วันอังคาร – เสาร์  
ตั้งแต่เวลา 08.00 – 21.00 น.  
วันอาทิตย์  
ตั้งแต่เวลา 09.00 – 20.00 น.

### TCDC Commons

ตั้งอยู่ชั้น 3 อาคาร IDEO Q  
จุฬา - สามย่าน 788 ถนนพระราม 4

### เปิดบริการ

วันอังคาร-อาทิตย์  
ตั้งแต่เวลา 10.30 – 21.00 น.  
โทร. 02-108-5886

### The Reading Room

ตั้งอยู่ชั้น 4 , สีลมซอย 19  
ทางเข้าเป็นประตูเล็กๆ  
อยู่ข้างร้านอาหารอิตาเลียน

### เปิดบริการ

วันพุธ-อาทิตย์  
ตั้งแต่เวลา 13.00- 19.00 น.  
โทร. 02-635-3674

### ห้องสมุดมารวย

ตั้งอยู่ถนน รัชดาภิเษก  
แขวง คลองเตย,  
กรุงเทพมหานคร 10110

### เปิดบริการทุกวัน

ตั้งแต่เวลา 8:30 - 0:00 น.  
โทร. 02-229-2072





Family  
in Love



# วางแผนอนาคต “ลูก” ให้มี ความสุขแบบไม่ “คาดหวัง”

หนึ่ง (นามสมมติ) วัยรุ่นชายวัย 17 ปี เดินหน้าตาคร่ำเครียดเข้ามาในคลินิก “ผมคิดว่าผมน่าจะเป็นโรคซึมเศร้า ผมไม่อยากอยู่”

หนึ่งบอกว่าแม้ชีวิตดูเหมือนจะมีความสุข แต่เขากลับไม่มีความสุขเอาเสียเลย ชีวิตทุกวันเต็มไปด้วยความกดดัน ที่ได้รับการต้องอยู่กับความคาดหวังของพ่อแม่ที่อยากให้หนึ่งเป็นหมอ เพราะจะเป็นความภาคภูมิใจอย่างที่สุดของตระกูล จากนั้นชีวิตก็ใช้ตามตารางที่พ่อแม่จัดให้ เพื่อจะได้กลายเป็นเด็กที่สมบูรณ์แบบในสายตาของพ่อแม่

ตัวอย่างที่เล่ามา เจอได้มากมายในครอบครัวยุคปัจจุบัน ครอบครัวที่มีลูกน้อยลง แต่มีต้นทุนในการเลี้ยงดูเด็กคนหนึ่งที่สูงขึ้น การลงทุนที่หลายคนมองหาความคุ้มค่าของผลตอบแทน แถมปัจจุบันยังมีโลกโซเชียลคอยทำให้เกิดการเปรียบเทียบ หลายครั้งลูกจึงกลายเป็นเครื่องประดับที่เอาไว้อวดกันในโลกออนไลน์ ความคาดหวังทั้งหลาย จึงตกมาสู่ “ลูก” คำตอบที่เรามีให้กับตัวเรา เราคาดหวังอะไรจากการมีลูก มันมีความหมายกับความสุขความทุกข์ในชีวิตลูกและชีวิตเรา เพราะถ้าเราคาดหวัง “ผล” จากการเติบโตของต้นไม้ หลายๆ ครั้งที่เราอาจจะต้องพบกับความผิดหวัง... ที่สำคัญ “ลูก” ไม่ใช่ต้นไม้ ลูกมีชีวิตจิตใจและความฝัน ลูกมีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ คือการได้เป็นเจ้าของชีวิตตนเองโดยแท้ การต้องเติบโตกับการถูกตัดแต่งความฝัน หรือการถูกตัดแปลงเป็นไปตามความคาดหวังของคนอื่น มันคือความทุกข์ที่ยาวนานไปชั่วชีวิต

## หมอไอ้เพจเลี้ยงลูกนอกร้าน

แพทย์หญิงจิราภรณ์ อรุณากูร กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

### ถ้าเปรียบเทียบเลี้ยงลูกเหมือนปลูกต้นไม้..

หลายคนคงมีเหตุผลของการตัดสินใจ

จะปลูกต้นไม้ของตนเอง

เพราะหวังจะให้มันออกดอกออกผลงอกงาม

เพราะหวังให้ต้นไม้โตเติบโตใหญ่กลายเป็นที่พึ่งพิง

เพราะหวังจะมีต้นไม้ที่ตัดได้สวยงามตามอย่างใจของตนเอง

เพราะแค่กลัวเหงา หรือใครๆ เค้ก็ปลูกกัน

พ่อแม่ที่มีความสุข และมีลูกที่มีความสุข อาจไม่ใช่พ่อแม่ที่มีความสุขกับการเห็นต้นไม้เติบโต แต่เป็นพ่อแม่ที่มีความสุขอยู่กับการได้รดน้ำ พรวนดินใส่ปุ๋ยต้นไม้อย่างเต็มที่ พัฒนาตนเองโดยหาวิธีดีๆ มาดูแลต้นไม้ และชื่นชมกับการเติบโตของต้นไม้ตามธรรมชาติที่ต้นไม้มี

ที่ไม่ว่าต่อไปจะเติบโตงอกงามเป็นอย่างไร

เราก็จะมองด้วยความรักและเข้าใจ

และยังคงรดน้ำพรวนดินให้ จนวันสุดท้ายของชีวิตเรา





## The Sixpack



# หุ่นดี สุขภาพดี สร้างได้ ต้องมีวินัยในตัวเอง



ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน



ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง



เลี่ยงของหวานของทอด



มีวินัยในการออกกำลังกาย

ใครๆ ก็อยากมีหุ่นดี สุขภาพดีกันทั้งนั้น แต่บางคนก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเพราะต้องอาศัยความมีวินัยและการวางแผนการออกกำลังกายมาเป็นอย่างดี วันนี้เรามาฟังเคล็ดลับจากคุณก๊ิก - ธนาวิทย์ ธรรมอภิพล ผู้ที่พิชิตหุ่นจานควาร์รางวัล Mr. Siam 2017 มาได้สำเร็จกันดีกว่า

### จุดเริ่มต้นของการออกฟิตหุ่น

จุดเริ่มต้นของการออกกำลังกายของผมไม่เกี่ยวกับสุขภาพเลยครับ ตั้งแต่ตอนที่ผมไปอเมริกาใหม่ๆ เวลาเห็นนักรักบี้ หรือนักบอล นักกีฬาต่างๆ ถอดเสื้อแล้วมันเท่ เราก็ออยากมีบ้าง แต่ไม่เคยศึกษาวิธีการที่ถูกต้องเลย ผลที่ได้ก็คือ 1 ปี หุ่นไม่ดีขึ้นเลย

### เริ่มศึกษาวางแผนอย่างจริงจัง

ผมศึกษาวิธีการสร้างกล้ามเนื้อทั้งการกิน และการพักผ่อนด้วยตัวเอง เจอใครหุ่นดีก็เข้าไปถามหมดครับ พอผ่านไป 2 ปี มันก็เริ่มมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จากแค่อยากหุ่นดีเฉยๆ เลยกลายเป็นสุขภาพดีด้วย ทำให้เราต้องดูแลตัวเองในทุกๆ ด้าน

### เข้าสู่การประกวด Mr. Siam 2017

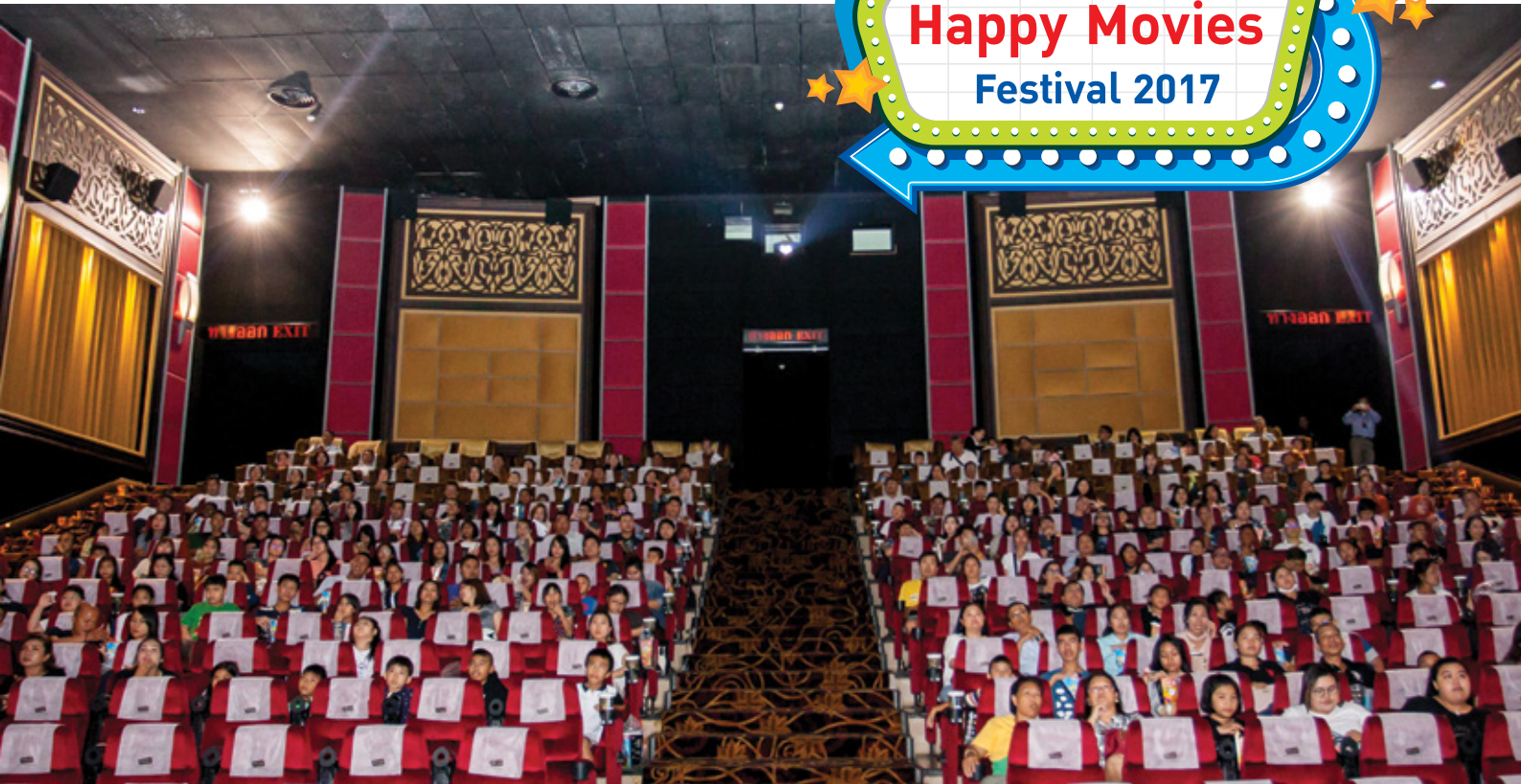
การประกวดต้องเตรียมตัวเตรียมใจและมีสมาธิอย่างมากครับ ทั้งเรื่องตารางการออกกำลังกายในแต่ละวัน พักผ่อนต้องเพียงพอ และที่สำคัญที่สุดคือ อาหาร ต้องทำอาหารกินเองใน

แต่ละวัน 5-6 มื้อ งดอาหารไม่ดีต่างๆ เช่น ของหวานของทอด และน้ำอัดลม ดังนั้นจึงเป็นช่วงเวลาที่ต้องสู้กับจิตใจตัวเอง ห้ามตัวเองไม่ให้กินของที่ยอยากกิน มันยากพอสมควรเลยครับ

### ได้รับรางวัลแรกในชีวิต

จากการที่ได้ประกวด Mr. Siam 2017 ก็ได้รางวัลที่ 1 ของรุ่น Model physics สูงไม่เกิน 175 cm. จริงๆ แค่นี้ก็ภูมิใจมากแล้ว แต่การได้รางวัลก็ทำให้เรายิ่งตั้งใจ ภูมิใจในตัวเองเข้าไปใหญ่ เป็นประสบการณ์ที่ไม่มีวันลืมเลยครับ แล้วมันก็ยังทำให้รู้สึกว่าการดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่ดี แล้วมันก็จะออกกำลังกายต่อไปเรื่อยๆ ครับ





กรุงเทพประกันชีวิตมอบความสุขให้กับลูกค้าสมาชิก BLA Happy Life Club ส่งความสุขท้ายปี ไกลถึงภูเก็...

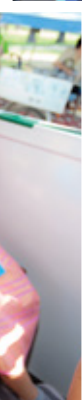


Happy  
Life Club

ธรรมะ  
Delivery



“ย้อนรอยเมืองเก่า กับ ธรรมะเดลิเวอรี่”



**BLA Happy Life Club** ชวนสมาชิกย้อนรอยเมืองเก่ากับธรรมชาติเดลิเวอรี่ **"Happy Travel"** เมื่อวันที่ 19 พ.ย. 60 สมาชิก Club ได้ยกขบวนกันไปท่องเที่ยวถิ่นกำเนิดชาติไทย ณ อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย ร่วมกิจกรรม Workshop วาดลวดลายบนถ้วยกาแฟเครื่องสังคโลก งานหัตถศิลป์ที่สืบทอดมากกว่า 700 ปี ฮาอย่างมีสาระกับ Talk Show สุดยอดพระนักเทศน์ชื่อดัง "พระมหาสมปอง ตาลปุตโต" ณ วัดศรีชุม ร่วมอนุรักษ์และสืบสานความเป็นไทยให้คงอยู่สืบไป งานนี้กรุงเทพประกันชีวิตจัดให้กับลูกค้าสมาชิกคลับ **ฟรี!! ตลอดทริป**



สนใจสมัครสมาชิก BLA Happy Life Club  
พร้อมติดตามสิทธิประโยชน์คลับได้ที่  
[www.bangkoklife.com/happylifeclub/th](http://www.bangkoklife.com/happylifeclub/th)





Happy  
Life Club

# ชีวิตแฮปปี้กว่า ด้วยการเป็นสมาชิกครอบครัว BLA Happy Life Club

ลูกค้าผู้ถือกรมธรรม์กรุงเทพ ประกันชีวิตทุกคนอย่าพลาด คุณเองก็มีสิทธิ์ที่จะได้รับความ สุนุกกับสิทธิประโยชน์และ กิจกรรมดีๆ มากมายที่เราจัดให้ เฉพาะสมาชิก **BLA Happy Life Club** เท่านั้น



## สมัครง่ายๆ แค่ปลายนิ้ว

### วิธีการสมัครเพื่อรับบัตรฯ



ผ่าน Call Center  
แค่โทร 02-777-8888



ผ่านสำนักงานสาขาทั่วประเทศ  
โดยกรอกแบบฟอร์มใบสมัคร



ผ่านทางเว็บไซต์  
[www.bangkoklife.com/happylifeclub](http://www.bangkoklife.com/happylifeclub)



หรือสแกน QR CODE

- คลิกปุ่ม "สมัครสมาชิกคลับออนไลน์"
- กดลงทะเบียนการใช้งานครั้งแรกเพื่อตั้งชื่อผู้ใช้งานและรหัสผ่าน
- เข้าสู่ "ระบบบริการลูกค้า" ด้วยชื่อผู้ใช้งานและรหัสผ่าน ที่ลงทะเบียนไว้ กรอกข้อมูลในใบสมัคร **BLA Happy Life Club**



## BLA Activities

### กรุงเทพประกันชีวิต เข้าร่วมงาน "น้อมศิริกรานกราบแทบพระยุคลบาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร" ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ เป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้



คณะผู้บริหาร บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) นำโดย ดร.ศิริ การเจริญดี รักษาการประธานกรรมการ และประธานกรรมการบริหาร และ คุณวิพล วรเสหาหุต กรรมการผู้จัดการใหญ่

เข้าร่วมงาน “น้อมศิริกรานกราบแทบพระยุคลบาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตรด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้” จัดโดย ธนาकारกรุงเทพ เพื่อให้ บริษัทในเครือ

คณะผู้บริหาร และพนักงาน ได้ร่วมแสดงความจงรักภักดี น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ และการวางดอกไม้จันทน์ เมื่อวันที่อังคารที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๐ ณ ธนาकारกรุงเทพ สำนักงานใหญ่ สีลม



### กรุงเทพประกันชีวิต ร่วมทำดีถวายพ่อมอบน้ำดื่ม ๑๒๐,๐๐๐ ขวด บริการประชาชน ณ จุดถวายดอกไม้จันทน์

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) นำน้ำดื่มกว่า ๑๒๐,๐๐๐ ขวด และผ้าเย็นกว่า ๓๕,๐๐๐ ผืน มาบริการประชาชน ณ จุดถวายดอกไม้จันทน์ทั่วกรุงเทพฯ พร้อมทั้งจัดทำหนังสือที่รวบรวม ๙ คำพ่อสอน เพื่อมอบให้กับประชาชนที่มาเข้าร่วมพิธีถวายดอกไม้จันทน์ ณ ท้องสนามหลวง รวมทั้งสถานที่ต่างๆ

ในกรุงเทพมหานคร คณะผู้บริหาร และพนักงาน บริษัทกรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ขอแสดงความอาลัยน้อมเกล้าฯน้อมกระหม่อมถวายพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชรัชกาลที่ ๙ ผู้เสด็จสู่สวรรคาลัย พร้อมขอน้อมนำคำพ่อสอนมาปฏิบัติทั้งในรูปแบบการบริหารงาน การดำเนินงานต่างๆ เพื่อมุ่งพัฒนาองค์กร และประเทศชาติอย่างยั่งยืน



### กรุงเทพประกันชีวิต ร่วมประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ แทนความอาลัย ๙,๑๑๙ ดอก สำหรับพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ ในหลวง ส.๙

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) นำโดย คุณวิพล วรเสหาหุต กรรมการผู้จัดการใหญ่ พร้อมคณะผู้บริหาร และพนักงาน ร่วมส่งมอบดอกไม้จันทน์ จำนวน ๙,๑๑๙ ดอก ให้แก่วัดเทพศิลา เพื่อใช้ในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชรัชกาลที่ ๙ แทนความอาลัยและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ พระผู้ทรงสถิตอยู่ในดวงใจพสกนิกรชาวไทยตราบนิรันดร์ ณ สำนักงานใหญ่ กรุงเทพประกันชีวิต



## กรุงเทพประกันชีวิต สืบสานประเพณีแข่งขันเรือยาว จ.พิจิตร ประจำปี 2560

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) สืบสานประเพณี  
แข่งขันเรือยาวจังหวัดพิจิตร ซึ่งถ้ายพระราชทานพระบาทสมเด็จพระ  
พระปรมาภิไธยท้าวทศพรพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ประจำปี 2560  
โดยสนับสนุนการจัดงาน ภายใต้แนวคิด “กรุงเทพประกันชีวิตร่วมสร้าง  
ความสุข สืบสานประเพณีไทย” พร้อมสนับสนุนทีมเรือเทพอัมรินทร์  
ประเภท 30 ฝีพาย เข้าร่วมชิงชัย คว่ำรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1  
ประเภทเรือยาวเล็ก ก3 โดยได้รับเกียรติจาก คุณปิยะ วงศ์สี้อชา  
รองผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร เป็นผู้มอบรางวัล

พร้อมกันนี้ กรุงเทพประกันชีวิตยังนำทีมตัวแทนประกันชีวิตกว่า  
200 คน มาร่วมสร้างความสุข แจกน้ำดื่มและอำนวยความสะดวกแก่นัก  
ท่องเที่ยวและประชาชนที่มาร่วมชมการแข่งขันอย่างเนืองแน่นตลอดสอง  
ฝั่งของลำน้ำน่าน ณ วัดท่าหลวงตลอดทั้งงาน เมื่อวันที่ 2-3 กันยายน  
2560 ที่ผ่านมา



# กรุงเทพประกันชีวิต

## ร่วมบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัยในโครงการ “ช่วยเหลือเพื่อนน้ำท่วม จ.สกลนคร”



บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ร่วมส่งกำลังใจแก่ประชาชน และครอบครัวเจ้าหน้าที่ ของธนาคารกรุงเทพ ผู้ประสบภัยที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ น้ำท่วมใหญ่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นำโดย คุณรักชาติ สุขพร (ที่ 3 จากขวา) ผู้บริหารฝ่ายการตลาดสถาบันการเงิน บมจ.กรุงเทพประกันชีวิต มอบเงินจำนวน

50,000 บาท สมทบทุนโครงการ “ช่วยเหลือเพื่อนน้ำท่วม จ.สกลนคร” ให้แก่ คุณพจณี คงคล้าย (ที่ 4 จากซ้าย) ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่ บริหารความสัมพันธ์ และการขาย สายลูกค้าบุคคล นครหลวง ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) ธนาคารกรุงเทพ สำนักงานใหญ่ อาคาร ตริทิพย์ สีลม



**กรุงเทพประกันชีวิต**  
ผนึกกำลังร่วมกับพันธมิตร  
วางแผนการดำเนินงาน  
ตอบโจทย์  
ผู้บริหารยุค 4.0 ด้วยแนวคิด  
“Starting your Smart  
Life by Insurtech Connect”  
ในวาระสัปดาห์ประกันภัย  
ประจำปี 2560

คุณวิพล วรเสาทฤท กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า “ด้วยความร่วมมือของ 3 องค์การพันธมิตร ได้แก่ กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน), ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) และบริษัทกรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) เราได้เตรียมความพร้อมในการรับมือกับทุกช่วงชีวิตให้แก่ประชาชนผ่านการสร้างหลักประกันควบคู่กับการสร้างฐานะอย่างมั่นคง โดยมีผลิตภัณฑ์ทางการเงินเด่นๆ จากพันธมิตรทั้งสามบริษัท นำมาเสนอให้บริการแก่ประชาชนที่สนใจ โดยประชาชนที่เข้ามา

ใช้บริการในรูปของเราจะมั่นใจได้ว่าจะได้รับ การตอบโจทย์ความต้องการด้านการเงินอย่างเหมาะสมและครบถ้วนภายในที่เดียว”

สำหรับงานสัปดาห์ประกันภัยประจำปี 2560 นี้ พบกับหลากหลายผลิตภัณฑ์ทางการเงินจาก 3 พันธมิตร ทั้งผลิตภัณฑ์ เพื่อการวางแผนการออมระยะสั้น ระยะยาว กองทุน แผนประกันชีวิต และแผนประกัน วินาศภัย ด้วยเทคโนโลยีประกันภัยในยุค 4.0 ตอบโจทย์ทุกความต้องการด้านการวางแผน การเงินและไลฟ์สไตล์ในยุคปัจจุบัน



**BLA  
Activities**



## กรุงเทพประกันชีวิต ขนโปรโมชัน ผลิตภัณฑ์ทางการเงินร่วมงานมหกรรม การเงินส่งท้ายปี

### Money Expo Year-End 2017

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ขนทีมที่ปรึกษาการเงิน มาวางแผนรูปแบบชีวิตเพื่ออนาคตที่มั่นคงส่งท้ายปี ภายใต้แนวคิด “วางแผนภาษีครบจบที่เดียว” ตอบโจทย์นวัตกรรมการเงิน 4.0 Financial Innovation 4.0 ภายในงานได้รับเกียรติจาก คุณวิสุทธิ์ ศรีสุพรรณ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงการคลัง ประธานเปิดงาน พร้อมด้วย ดร.สุทธิพล ทวีชัยการ เลขาธิการคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย และคุณสันติ วิริยะรังสฤษฏ์ ประธานจัดงานมหกรรมการเงินการลงทุนครบวงจรส่งท้ายปี ร่วมเยี่ยมชมบูธ โดยมี คุณวิพล วรเสาทฤท กรรมการผู้จัดการใหญ่ และคุณนรินทร์ เอกวงศ์วิริยะ ผู้บริหารฝ่ายการตลาด บมจ. กรุงเทพประกันชีวิต ให้การต้อนรับ



## กรุงเทพประกันชีวิต นำทีมที่ปรึกษาการเงิน วางแผนภาษีส่งท้ายปีในงานมหกรรมการเงิน มันนี่ เอ็กซ์โป เชียงใหม่ 2017

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) นำทีมที่ปรึกษาการเงิน จัดโปรโมชันชวนประชาชนวางแผนภาษีส่งท้ายปี ภายใต้แนวคิด “วางแผนภาษีครบ จบที่เดียว” พบบริการวางแผนการเงินรอบด้านผ่านนวัตกรรม 3B LINK แผนการลงทุนคู่ความคุ้มครอง พร้อมหลากหลายผลิตภัณฑ์ทางการเงิน ช่วยวางแผนภาษี ทั้งประกันชีวิต ประกันบำนาญ กองทุนรวม และ โปรโมชันพิเศษมากมาย ในงานมหกรรมการเงิน มันนี่ เอ็กซ์โป เชียงใหม่ 2017

## กรุงเทพประกันชีวิต ร่วมจุดประกายความคิด พลิกอนาคตคุณ สู่ความมั่นคง ในงาน SET in the City 2017



บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ขนโปรโมชันและผลิตภัณฑ์ทางการเงิน พร้อมทีมที่ปรึกษาการเงิน มาวางแผนชีวิตอย่างมั่นคงส่งท้ายปี ภายใต้แนวคิด “วางแผนภาษีครบจบที่เดียว” พบผลิตภัณฑ์วางแผนการเงิน และลดหย่อนภาษี ทั้งประกันชีวิต ประกันบำนาญ LTF และ RMF พร้อมแนะวิธีจัดสรรการออมและลงทุนด้วยนวัตกรรม 3B LINK ด้วยทีมที่ปรึกษาการเงินที่มากประสบการณ์มาให้บริการแก่ประชาชนในยุคดิจิทัลในงานมหกรรม “ที่สุดของนวัตกรรมการลงทุนแห่งปี SET in the City 2017” จุดประกายความคิดการลงทุน พลิกอนาคตคุณ สู่ความสำเร็จ





Happy Plus

# forOldy

## "ร้านคำจิตอาสา เพื่อคุณตาคุณยาย"

ทุกวันนี้สังคมผู้สูงอายุกลายเป็นสังคมใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ **คุณอรนุช เลิศกุลดิลก** ได้ก่อตั้งโครงการ "ร้านคุณตาคุณยาย" forOldy ขึ้น **"forOldy เป็นธุรกิจเพื่อสังคมสำหรับผู้สูงอายุ"** โครงการนี้เราก่อตั้งขึ้นจากการร่วมแรงร่วมใจของกลุ่มคนจิตอาสากลุ่มเล็กๆ ที่ต้องการให้ผู้สูงอายุในสังคมไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นค่ะ โดยเราเห็นว่าอุปกรณ์และข้าวของเครื่องใช้สำหรับผู้สูงอายุเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญในการดำรงชีวิต ในยามที่เริ่มสูงวัยมีสภาพร่างกายเริ่มทรุดโทรมเสื่อมถอย ร้านคุณตาคุณยายจะเป็นเสมือนพื้นที่และศูนย์กลางในการแลกเปลี่ยนอุปกรณ์เครื่องใช้ของ

ผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุหรือครอบครัวที่ต้องดูแลท่านมีทางเลือกในการจัดหาและได้สิ่งของที่ต้องการใช้อย่างรวดเร็ว ประหยัดเวลา

ตอนนี้ For Oldy ของเรามีผู้สูงอายุเป็นสมาชิกกว่า 250 คนแล้วค่ะ และเรายังมีกิจกรรมในรูปแบบธุรกิจเพื่อสังคมอื่นๆ เพื่อหารายได้อีกทางไม่ใช่แค่รอรับบริจาคเท่านั้น เพราะยังไงโครงการนี้ก็ต้องมีต่อไปเรื่อยๆ ถึงจะมีปัญหาบ้างแต่เราก็จะทำต่อไปอย่างแน่นอน ใครที่สนใจโครงการดีๆ แบบนี้ "ร้านคุณตา คุณยาย" ก็เปิดรับบริจาคอุปกรณ์เครื่องใช้สำหรับผู้สูงอายุมือสอง แล้วนำมาบริการเช่า - ซื้อ ในราคาขอมเยาแก่สมาชิกและบุคคลทั่วไป (ผู้ป่วยยากไร้ใช้บริการฟรี)



ผ่านช่องทางออนไลน์ [www.foroldy.com](http://www.foroldy.com)  
และเฟซบุ๊ก Foroldy  
โทร. 087-591-5658, 095-150-2590



Good To Give



อาสาสร้างสุขให้กับสุนัข บ้านรักหมาศาลายา

### Anytime

**Place :** บ้านรักหมาศาลายา คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**About :** คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ขอเชิญกัลยาณมิตรทุกท่านเข้าร่วมกิจกรรมจูงสุนัขบ้านรักหมาศาลายา เพื่อให้น้องหมาได้เดินเล่นคลายเครียดอย่างมีความสุข โดยอาสาสมัครนอกจากจะได้เรียนรู้ถึงศิลปะการจูงสุนัขให้เดินในสายจูงแล้ว ยังได้ออกกำลังกายอีกด้วย



อาสา Zin1 ปลุกป่า และป่าชายเลน

### 5<sup>th</sup> - 8<sup>th</sup> April

**Place :** อุทยานแห่งชาติทะเลบัน จ. สตูล

**About :** มาร่วมกันช่วยเหลือฟื้นฟูธรรมชาติป่าและป่าชายเลนที่อุทยานแห่งชาติทะเลบันที่ติดชายแดนประเทศไทยกับประเทศมาเลเซีย และทริปนี้นอกจากจะช่วยธรรมชาติแล้วยังได้ท่องเที่ยวอีกด้วย โดยออกเดินทางวันที่ 5 เมษายน เวลา 20.00 จากบีเอ็มปตท. สนามเป้า สามารถติดต่อสอบถามและสมัครได้ทาง 083-191-9554



# เติบโต อย่างมั่นคง



“การวางแผนการเงินที่ดี

มีผลต่อการก้าวเดินที่มั่นคง”

เมื่อเราโตขึ้น เราจะรู้ความจริงหลายอย่างในชีวิต

จำเป็นต้องใช้เงินในการจัดการ

เพราะฉะนั้นการมีความฝันที่ดีพร้อมกับการวางแผนการเงินที่มั่นคง

จะส่งผลต่อการก้าวเดินที่มั่นคง

# ซื้อประกันออนไลน์ กับกรุงเทพประกันชีวิต สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย ตลอด 24 ชม.

สะดวก  
ซื้อได้ตลอด  
24 ชม.

รวดเร็ว  
เพียง 4  
ขั้นตอนง่ายๆ

ปลอดภัย  
ด้วยมาตรฐาน  
ISO/IEC  
27001:2013

## สมัครง่าย เพียง 4 ขั้นตอน

1. ลงทะเบียน
2. กรอกใบคำขออนุญาต
3. ชำระเงิน
4. รอผลอนุมัติ และรับความคุ้มครอง



- กรุงเทพประกันชีวิต บริษัทประกันชีวิตรายแรกที่ได้รับอนุมัติ นำเสนอแบบประกันออนไลน์เต็มรูปแบบครบทั้ง 4 ด้าน จากปกติ.
- มั่นใจด้วยการรับรองมาตรฐานสากลด้านการจัดการความมั่นคง ปลอดภัยระบบสารสนเทศ ISO/IEC 27001:2013

สแกน QR code เพื่อซื้อแบบประกันออนไลน์  
[www.bangkoklife.com/online](http://www.bangkoklife.com/online)



รับเงินคืนทุกปี  
รวมผลประโยชน์  
ตลอดสัญญา  
**1,102%**

คุ้มครองชีวิต  
สูงสุด  
**1,000%**

ชำระเบี้ย 8 ปี  
คุ้มครองยาว  
**16 ปี**

## บีแอลเอ สมาร์ตเซฟวิง 168 (ออนไลน์)

- ✓ รับประกันภัยตั้งแต่แรกเกิด จนถึงอายุ 65 ปี
- ✓ ชำระเบี้ยประกันภัย 8 ปี รับความคุ้มครองชีวิตนาน 16 ปี
- ✓ จำนวนเงินเอาประกันภัยเริ่มต้น 30,000 บาท
- ✓ รับความคุ้มครองชีวิตสูงสุด 1,000%
- ✓ รับเงินคืนทุกปี รวมผลประโยชน์ตลอดสัญญา 1,102%
- ✓ สามารถนำเบี้ยประกันชีวิตไปลดหย่อนภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาตามหลักเกณฑ์ที่กรมสรรพากรกำหนด

% ของจำนวนเงินเอาประกันภัย  
ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง

# ดาวน์โหลด *E-Magazine HappyLife* ได้แล้ววันนี้!

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า...ทุกที่ ทุกเวลา กับเรื่องราวน่ารู้ กึ่งเรื่องการเงิน สุขภาพ lifestyle ที่รวบรวมไว้ให้คุณ! เพียงดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน HappyLife



ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน  
ง่ายๆ เพียง...



1

เข้าไปที่



หรือ



2

ค้นหาด้วยคำว่า  
**HappyLife**  
แล้วดาวน์โหลด



3



อ่าน **HappyLife**  
ได้ทันที

รองรับทั้งสมาร์ทโฟน, แท็บเล็ต และไอแพดทุกรุ่น จาก Play Store\* หรือ App Store\*\*

\*สำหรับผลิตภัณฑ์ที่ใช้ระบบปฏิบัติการ Android 3.2 ขึ้นไป \*\*สำหรับผลิตภัณฑ์ที่ใช้ระบบปฏิบัติการ iOS 6.0 ขึ้นไป