

# HappyLife

 กรุงเทพมหานครประกันชีวิต

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



ก้าวล่วงวัย  
ด้วยใจเป็นสุข  
Live Long  
and Prosper

พร้อมรับมือช่วงสูงวัย  
วิธีปรับกาย-ใจให้เป็นสุข

เซี่ยงไฮ้กลางสายฝน  
ค้นพบความสุขบนขุนเขา

5 ทางเลือกการลงทุน  
แบบไหนดีที่เรา



บีแอลเอ  
ปีนสุข 80/20

ปีนสุขวันนี้  
มั่นคงวันหน้า



คุ้มครองพร้อมรับเงินคืนตลอดสัญญา ด้วยแบบประกัน  
บีแอลเอ ปีนสุข 80/20 ที่ตอบโจทย์ความสุจริตด้าน  
ให้มีความสุข และความอุ่นใจเกิดขึ้นได้เสมอทุกช่วงชีวิต

- ✓ รับประกันภัยตั้งแต่แรกเกิด จนถึงอายุ 60 ปี
- ✓ รับเงินคืนตลอดสัญญา จนถึงอายุ 80 ปี
- ✓ ครบสัญญารับเงินคืน 100% ของจำนวนเงินเอาประกันภัย
- ✓ คุ้มครองชีวิตสูงสุดถึง 120%\*
- ✓ เลือกรับความคุ้มครองเพิ่มเติม ด้วยสัญญาเพิ่มเติมที่มีให้เลือกหลากหลาย
- ✓ เบี้ยประกันชีวิตสามารถหักลดหย่อนภาษีได้ ตามหลักเกณฑ์ที่กรมสรรพากรกำหนด

\* % ของจำนวนเงินเอาประกันภัย หรือเบี้ยประกันชีวิตที่ชำระแล้ว แล้วแต่มูลค่าใดจะมากกว่า  
ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง

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



กรุงเทพประกันชีวิต  
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

## คำว่าอนาคตของท่าน นั้นไกลแค่ไหน?

เคยนึกภาพตัวเองในอนาคตหรือไม่ว่าเป็นอย่างไร? มีครอบครัว มีลูกหลาน มีบ้าน มีรถ? แต่ละท่านอาจจินตนาการไปได้แตกต่างกันมากมาย แต่สิ่งหนึ่งที่ต้องเกิดขึ้นแน่ๆ ในอนาคตของทุกท่านก็คือการมีอายุที่เพิ่มมากขึ้น

ประเทศไทยกำลังเปลี่ยนไปตามเทรนด์โลก คือเปลี่ยนจากสังคมของคนหนุ่มสาววัยทำงาน มาสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งหลายๆ ภาคส่วนทั้งในระดับเล็กและใหญ่ ก็กำลังตื่นตัวและวางแผนเตรียมพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้แล้วตัวท่านเองล่ะ...มีความพร้อมแค่ไหนในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่กำลังเดินทางมาถึงในสักวันหนึ่ง ไม่ช้าก็เร็ว

**กรุงเทพประกันชีวิต** เชื่อว่า การดำเนินชีวิตในช่วงสูงวัยไม่ใช่เรื่องยากและน่ากลัว หากมีการวางแผนรอบด้าน เตรียมตัวรับมือตั้งแต่วันที่ยังมีความพร้อม ทั้งเรื่องการวางแผนการเงิน และการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ เราเชื่อว่าทุกๆ ท่าน จะสามารถก้าวเข้าสู่ช่วงสูงวัยและใช้ชีวิตในช่วงเวลานั้นได้อย่างมีความสุข

### เรื่องศักดิ์ ปัญญาบดีกุล, CFP®

ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่อาวุโส  
สายการตลาด  
บมจ. กรุงเทพประกันชีวิต

### เจ้าของ

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

### กองบรรณาธิการ

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

### ออกแบบ

บริษัท สลัด จำกัด

### HappyLife

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



## เที่ยวไทย ช้อปเพลิน ได้คืนภาษี

เมื่อเกิดสถานการณ์เศรษฐกิจไม่สู้ดี การท่องเที่ยวของไทยมักเป็นอควินช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจไทยมาหลายต่อหลายครั้ง เนื่องจากการท่องเที่ยวมีอุตสาหกรรมและธุรกิจเกี่ยวเนื่องจำนวนมาก เช่น สายการบิน โรงแรม ร้านอาหาร การขนส่งคมนาคม ร้านขายของที่ระลึก สปา ค่าเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยวทั้งเชิงวัฒนธรรม แหล่งธรรมชาติ และสถานที่จัดสร้างขึ้นใหม่ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการส่งเสริมการท่องเที่ยวไม่ได้วัดเฉพาะปริมาณนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้ามาประเทศไทย แต่วัดค่าใช้จ่ายต่อหัวของนักท่องเที่ยวด้วย

เพื่อเป็นการดึงดูดเงินการท่องเที่ยวเข้าสู่ประเทศมากขึ้น กรมสรรพากรจึงได้ปรับลดหลักเกณฑ์ในการขอเป็นผู้ประกอบการขายสินค้าให้นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ (VAT Refund for Tourists) โดยผู้ขออนุมัติคืนภาษีให้นักท่องเที่ยว เพียงเป็นบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่จดทะเบียนภาษีมูลค่าเพิ่ม ไม่กำหนดเรื่องทุนจดทะเบียน เพื่อกระตุ้นให้ผู้ประกอบการทั่วประเทศสนใจเข้าร่วมเป็นผู้ประกอบการขายสินค้าให้นักท่องเที่ยวและนำเงินตราเข้าประเทศมากขึ้น



## กรม.ต่ออายุ รถเมล์-รถไฟ ฟรี 6 เดือน

การลดค่าครองชีพเป็นมาตรการหนึ่งที่รัฐบาลพยายามช่วยเหลือผู้มีรายได้น้อย ซึ่ง“ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง”ของไทย นับว่าเป็นค่าใช้จ่ายที่สูงเมื่อเทียบกับค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในแต่ละวัน ซึ่งหากลองรวมค่าใช้จ่ายบริการขนส่งมวลชนทุกระบบสำหรับผู้ที่ต้องเดินทางไปทำงานทุกวัน แล้วอาจสูงมากกว่า 100 บาทขึ้นไป หรือมากกว่าค่าอาหารจานด่วน 2 มื้อ

คณะรัฐมนตรีจึงเห็นชอบมีมติขยายเวลามาตรการลดภาระค่าครองชีพของประชาชนในการเดินทางออกไปอีก 6 เดือน ตั้งแต่ 1 พฤษภาคม - 31 ตุลาคม 59 ตามที่กระทรวงการคลังเสนอ ซึ่งมีวงเงินที่รัฐบาลต้องช่วยในการลดภาระค่าครองชีพดังกล่าวรวม 2,258 ล้านบาท

## สังคมสูงอายุ ต้องเตรียมมากกว่าที่คิด

เป็นที่ทราบกันดีแล้ว ว่าประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ ซึ่งจากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ลिंगที่ผู้สูงอายุต้องการไม่ใช่เพียงสวัสดิการ แต่ความใส่ใจ ลึกลงๆ ของผู้สูงอายุคือ “กลัวเหงา” และ “กลัวไม่มีคุณค่า” การสร้างงาน สร้างโอกาส หรือสร้างเวทีให้ผู้สูงอายุได้

ใช้ภูมิปัญญาของตนเองและถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังจึงเป็นหนทางหนึ่งในการส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุ หลายประเทศจึงมีนโยบายส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้ศักยภาพที่ตนเอง กระทรวงการคลังโดยสำนักงานเศรษฐกิจการคลัง (สศค.) เป็นหน่วยงานหนึ่งที่ศึกษามาตรการต่างๆ เช่น การ

กระตุ้นให้ภาคเอกชนจ้างงานคนสูงอายุให้มีรายได้ของตนเองในแง่หนึ่งเพื่อลดภาระการคลังในการจ่ายสวัสดิการ แต่ที่สำคัญกว่านั้นคือ เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมผู้สูงอายุและลูกหลานให้มีทัศนคติเกี่ยวกับผู้สูงอายุอย่างถูกต้องว่าเป็น “กำลัง” หนึ่งของสังคม ไม่ใช่ภาระแต่อย่างใด



# 2คน พร้อมสตาร์ทอัพ

การสนับสนุนธุรกิจสตาร์ทอัพ เป็นมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจของรัฐบาลชุดนี้ โดยล่าสุดคณะรัฐมนตรีได้อนุมัติแก้ไขกฎหมายแพ่งให้การจดทะเบียนบริษัทสามารถกระทำได้ตั้งแต่ 2 ขึ้นไป จากเดิมที่กฎหมายกำหนดให้ต้องมีบุคคลตั้งแต่ 3 คนขึ้นไปจึงจะจดทะเบียนตั้งบริษัทได้ รวมถึงแก้ไขให้การประชุมใหญ่ต้องมีผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุมอย่างน้อย 2 คน เพื่อให้สอดคล้องกับจำนวนบุคคลที่ยื่นจดทะเบียนตั้งบริษัท ตลอดจนปรับปรุงประเด็นการจ่ายปันผลให้ผู้ถือหุ้น และการควบคุมกิจการ ทั้งหมดเพื่อลดอุปสรรคให้กับผู้มีไอเดียธุรกิจและมีความคิดสร้างสรรค์ให้สามารถทำตามความฝันและเป้าหมายได้ อันจะเป็นการช่วยให้เกิดการจ้างงาน การลงทุนทำการค้า ซึ่งเป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจของประเทศโดยรวม



## เลือกลงทุนอะไรดี?



### 1. เงินฝาก

วิธีคิดดั้งเดิมซึ่งอาจล้าสมัยในปัจจุบัน เพราะแม้จะมั่นคง แต่ให้ผลตอบแทนต่ำ ปัจจุบันดอกเบี้ยไม่เกิน 4% ต่อปี



### 2. ตราสารหนี้

มีมากมายหลายชนิด เช่น สลากออมสิน พันธบัตรรัฐบาล หุ้นกู้ เอกชน เป็นต้น ให้ผลตอบแทนสูงกว่าการออมในระยะเวลาที่แน่นอน แต่บางผลิตภัณฑ์ก็มีความเสี่ยง เช่น หุ้นกู้เอกชนที่อาจมีมูลค่าลดลง หรือไม่เหลือค่าหากมีการประกอบการที่ไม่ดี



### 3. อสังหาริมทรัพย์

ไม่ว่าจะเป็นที่ดินหรือสิ่งปลูกสร้าง ให้ผลตอบแทนการลงทุนสูง อย่างไรก็ตามในการเลือกซื้อ ควรพิจารณาตัวแปรต่างๆ ด้วย เช่น ทำเล ความสะดวกในการเดินทาง ระบบสาธารณูปโภคที่เหมาะสมกับการใช้งาน อสังหาริมทรัพย์ผืนนั้น เป็นต้น



### 4. หุ้น

ให้ผลตอบแทนในหลากหลายระดับ สำหรับผู้ที่วิเคราะห์และเลือกถูก อาจได้รับผลตอบแทนสูงมากกว่า 100% แต่ข้อเสียคือมีความเสี่ยงสูงมากเช่นกัน หากวิเคราะห์ผิดพลาดสินทรัพย์อาจหมดค่า



### 5. กองทุนรวม

มีมากมายหลายชนิด เช่น กองทุนอสังหาริมทรัพย์ กองทุนที่ลงทุนในตราสารหนี้ กองทุนหุ้น กองทุนรวมอาจให้ผลตอบแทนน้อยกว่าหุ้น แต่ลงทุนอย่างอุ่นใจกว่า เพราะมีนักลงทุนมืออาชีพดูแล แต่ขึ้นชื่อว่าการลงทุนแล้วต้องเตรียมใจรับความเสี่ยงได้เสมอ

“ Planning is bringing the future into the present so that you can do something about it now. ”

การวางแผนคือการคำนึงถึงอนาคต ณ ปัจจุบัน เพื่อที่คุณจะได้ทราบว่าควรทำอะไรบ้างในตอนนี้

ALAN LAKEIN นักธุรกิจชาวอเมริกัน





# ปรับกาย ปรับใจ รับมือชีวิตช่วงสูงวัยอย่างมีความสุข

## สิบปีที่แล้ว ในสังคมไทยไม่มีใครพูดถึงเรื่อง “สังคมสูงอายุ” มาก่อน

ห้าปีที่แล้วก็ไม่มีใครในสังคมไทยพูดถึงสังคมสูงอายุมาก่อน ในวงวิชาการอาจมีการทำวิจัยเรื่องผู้สูงอายุ แต่ไม่ได้นำมาเผยแพร่หรือจุดประกายประเด็นให้สังคมตื่นตัวเพื่อเตรียมพร้อมตนเอง

สามปีที่แล้ว อาจมีการพูดถึงบ้างแต่ก็เป็นเพียงลมผ่านหู ประเด็นสังคมสูงอายุมักถูกหยิบยกขึ้นมาพูดถึงเฉพาะในวาระสำคัญ เช่น วันที่ 13 เมษายน วันผู้สูงอายุ

เพิ่งจะปีสองปีมานี้เองที่เรื่องสังคมสูงอายุถูกหยิบยกมาพูดถึงขึ้น แน่นนอน...ประเทศไทยไม่เคยอยู่ในสถานการณ์สังคมสูงอายุ เราจึงอาจจินตนาการไม่ออกว่าทั้งรัฐและประชาชนจะต้องมีการเตรียมพร้อมในรายละเอียดมากมายเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สังคมไทยควรปรับควรเตรียมอะไรบางอย่างไปคู่กัน



## อย่างไรจึงเรียกสังคมสูงอายุ

ไม่ต้องตื่นตกใจถ้ามีคนมาบอกคุณว่า “คุณกำลังอยู่ในสังคมสูงอายุ (Aging society)” ทั้งที่คุณเพิ่งจะอายุ 20 กว่า ยังเพลินกับชีวิตล้นลาแบบวัยรุ่น หรืออายุ 30 เศษที่กำลังสนุกกับงาน เฮฮา กับเพื่อนฝูง นั่นเพราะการนิยามสังคมสูงอายุนั้นดูค่าเฉลี่ยอายุของประชากรทั้งประเทศเป็นหลัก

องค์การสหประชาชาติได้นิยามว่า สังคมผู้สูงอายุคือสังคมที่มีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปจำนวนมาก โดยแบ่งเป็นสามระดับคือ

1) สังคมที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ

(Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ

2) สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึงสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ

3) ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึงสังคมที่มีประชากร



อายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากร  
ทั้งประเทศ

ขณะนี้ประเทศไทยอยู่ในระดับที่ 1 และ  
หน่วยงานต่างๆ คาดการณ์ว่าจะเข้าสู่ระดับ 3 ในปี  
2564 แต่บางหน่วยงานระบุว่าในปี 2568 แม้จะ  
แตกต่างกันในรายละเอียด แต่สรุปได้เหมือนกันว่า  
อีกไม่ถึง 10 ปีข้างหน้า โครงสร้างประชากรไทยจะ  
เปลี่ยนไปจากยุคอดีต ที่ครอบครัวหนึ่งจะมีผู้ใหญ่  
2 คน ดูแลเด็ก 3-4 คน จะกลายเป็น เด็ก 1 คน  
ต้องดูแลผู้สูงอายุประมาณ 5 คน

## บ้านเมืองพร้อมหรือยัง

เมื่อโครงสร้างประชากรประเทศไทย  
เปลี่ยนจึงมีหลายสิ่งหลายอย่างที่นำกังวล  
ตามมา เช่น ประชากรวัยแรงงานน้อยลง  
ในรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2557 โดย  
มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยระบุว่า  
ปี 2557 คนวัยแรงงาน 4.3 คน ต่อผู้สูงอายุ 1 คน  
ปี 2563 คนวัยแรงงาน 3.4 คน ต่อผู้สูงอายุ 1 คน  
ปี 2573 คนวัยแรงงาน 2.2 คน ต่อผู้สูงอายุ 1 คน

นั่นหมายถึงฐานจำนวนแรงงานที่จะ  
นำส่งภาษีเข้าประเทศน้อยลง ขณะเดียวกันรัฐ  
มีภารกิจที่ต้องดูแลผู้สูงอายุมากขึ้นโดยต้องคำนึง  
ถึงสวัสดิการในทุกๆ ด้านเท่าที่สิทธิของประชากร  
สูงอายุคนหนึ่งจะพึงมี เรื่องเบียดเบียนนั้นเป็น  
เพียงกระพิก แต่ควรคำนึงถึงการดูแลคุณภาพ  
ชีวิตในระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นการสาธารณสุข  
การคมนาคมเดินทาง การพัฒนาศักยภาพ  
ผู้สูงอายุในด้านต่างๆ การส่งเสริมเรื่องการออมเงิน  
ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยแรงงาน เป็นต้น

ในประเทศที่เข้าสู่สังคมสูงอายุก่อน  
ประเทศไทย เช่น ญี่ปุ่นหรือสิงคโปร์ อาจเป็น  
กรณีศึกษาที่ดีเพื่อการเตรียมพร้อมร่วมกัน  
เพราะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุนั้น  
ไม่ใช่ภาระของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่ต้องเป็นการ  
มองเห็นร่วมกันถึงศักยภาพของผู้สูงอายุ ไม่มอง  
ว่าเป็น “ภาระ” แต่เป็น “กำลัง” ของประเทศ  
ที่ช่วยเติมเต็มกำลังของหนุ่มสาว

**HappyLife** ได้รวบรวมประเด็นน่าสนใจ  
ที่มีการเปลี่ยนแปลงแล้วในประเทศเพื่อนบ้านมา  
นำเสนอไว้ ณ ที่นี้

• **ภาครัฐ** ในฐานะผู้ออกกฎหมาย  
ควรหยิบยกร่างกฎหมายมาปิดผนึกพิจารณาใหม่ เช่น

**อีกไม่ถึง 10 ปีข้างหน้า** โครงสร้างประชากรไทยจะเปลี่ยนไป  
จากยุคอดีตที่ครอบครัวหนึ่งจะมีผู้ใหญ่ 2 คนดูแลเด็ก 3-4 คน  
จะกลายเป็น **เด็ก 1 คนต้องดูแล**  
**ผู้สูงอายุประมาณ 5 คน**



การปรับเกณฑ์อายุการเกษียณราชการ เพื่อ  
ขยายโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ประสบการณ์ที่เป็น  
ประโยชน์แก่องค์กรและประเทศ การเตรียม  
ปรับถนนหนทางหรือสาธารณูปโภคต่างๆ เพื่อ  
รองรับสังคมผู้สูงอายุ เช่น การปรับภูมิสถาปัตย์  
สร้างทางเดิน ทางลาด สำหรับรถเข็นหรือผู้ใช้  
ไม้เท้า หรือจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้  
สูงอายุที่มีปัญหาหรือตาเสื่อมลง เป็นต้น ซึ่ง  
ประเทศญี่ปุ่นเป็นตัวอย่างของประเทศที่ออกแบบ  
สิ่งเหล่านี้ได้ดี

• **ภาคเอกชน** ควรมองผู้สูงอายุว่าเป็น  
ทั้ง “แรงงาน” และ “ผู้บริโภค” ซึ่งเป็นฐานตลาด  
ที่กว้างมหาศาล และมีผลิตภัณฑ์มากมายที่ผู้สูง  
อายุต้องการ แต่บางครั้งผลิตภัณฑ์ที่มีในตลาด  
ตอนนี้ไม่ตอบโจทย์ เช่น ผลิตภัณฑ์ทางการเงิน  
การประกันชีวิต การออม การท่องเที่ยว

สำหรับผู้สูงอายุ ของใช้ในชีวิตประจำวัน  
ที่พิถีพิถันและอ่อนโยน เช่น โลชั่นสำหรับ  
ผู้สูงอายุ ที่มักผิวบางลงและแห้งคัน ชุดครัว  
ชุดสุขภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสรีระของผู้สูงอายุ เฟอร์นิเจอร์  
ต่างๆ แพชั่นสำหรับผู้สูงอายุที่หัวใจยังเปรี๊ยะ  
สถานีโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ หรือแม้แต่  
โรงเรียนและคอร์สอบรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย  
และจิตใจผู้สูงอายุ เป็นต้น

• **ภาคสังคม** ในการก้าวเดินเข้าสู่สังคม  
สูงอายอย่างมีคุณภาพ สังคมควรตระหนักถึงการ  
เปลี่ยนแปลงนี้ร่วมกัน และปลูกฝังค่านิยมให้รัก  
และเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับที่เราเคย  
ส่งเสริมเด็กและเยาวชนของชาติ โดยการสร้างสรรค์  
กิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์ผู้สูงอายุ เพื่อ  
เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมและไม่หยุดที่จะ  
เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ



## ครอบครัว - ตัวเอง ต้องเตรียม

อย่างไรก็ตาม ในท้ายที่สุดแล้ว การเรียกร้อง “ความเข้าใจ” และกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นโยบายของรัฐ หรือการปรับตัวของสังคมโดยรวม เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุนั้น ไม่สู้การเตรียมพร้อม จาก “ครอบครัว” และ “ตัวคุณเอง”

หากใครเคยดูแลผู้สูงอายุ หรือตนเองจัดเป็นผู้สูงอายุแล้ว หากไม่เข้าใจหรือรับมือไม่ได้ดีพอ อาจพบกับ “สภาวะความเครียด” ได้ง่าย โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุเจ็บป่วย จึงควรรักษาข้อมูลและเตรียมพร้อม ภายใครอบครัวอย่างเหมาะสม



### • การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สูงมาก เช่น ภาวะหลังยากขึ้นอันเนื่องจาก สารเคมีในสมองเปลี่ยนแปลง เข้าเสื่อมหรือ รู้สึกเจ็บปวดเนื่องจากน้ำหล่อเลี้ยงข้อต่อน้อยลง หรือบางรายอาจพบกับปัญหาภาวะกระดูกพรุน กระดูกทรุด ในบางรายตาอาจเป็นต่อทำให้ มองเห็นได้ชัดเจนน้อยลง การได้ยินเสื่อมลง ฟันหรือการบดเคี้ยวไม่ดีดั้งเดิม น้ำลายน้อยลงทำให้ กลืนอาหารยากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ เป็นไปตามธรรมชาติ จำเป็นที่ผู้สูงอายุและ

ลูกหลานควรเรียนรู้และแก้ไขปัญหาร่วมกัน เช่น ในการเตรียมอาหารควรหั่นผักเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อเคี้ยวง่ายขึ้น การลอกตัดที่วิทยาการการแพทย์ ปัจจุบันช่วยให้การมองเห็นดีขึ้นมาก การใช้ยา ฉีดพ่นเพื่อเพิ่มน้ำลาย การออกกำลังกายอย่าง พอเหมาะกับผู้สูงอายุเพื่อให้หลับสบายขึ้น การปรับเฟอร์นิเจอร์ให้เหมาะสม เช่น ปรับ เติงนอนให้มีความสูงไม่เกิน 42 เซนติเมตร เพื่อใช้กำลังในการลุกขึ้นจากเตียงและลงนั่ง น้อยลง เป็นต้น







• **การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ** สำหรับผู้สูงอายุที่ยังคงทำงานหรือมีกิจกรรมสม่ำเสมอ เช่น ค้าขาย ออกกำลังกาย มีก๊วนหรือสมาคมที่ได้พบปะสังสรรค์กันอยู่เรื่อยๆ จะไม่มีปัญหาทางด้านจิตใจมากนัก แต่ผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังหรือเปลี่ยนสภาพแวดล้อมจากเดิมที่เคยเป็นอยู่มักเกิดปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ งานวิจัยหลายชิ้นระบุว่าสิ่งที่ผู้สูงอายุกลัวที่สุดไม่ใช่การกลัวไม่มีเงินออมหรือไม่มีรายได้ แต่กลัว “ความเหงา” ที่สุด ซึ่งสภาพครอบครัวไทยในปัจจุบันเป็นลักษณะครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเผชิญกับการอยู่ลำพังมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันเทคโนโลยีก็เอื้อให้การติดต่อสื่อสารง่ายขึ้นและรวมกลุ่มทำกิจกรรมได้ไม่ยาก หากรู้สึกเหงาแนะนำให้ลองปรับจิตใจดังต่อไปนี้

1. เข้ากลุ่ม ชมรม หรือสมาคม ในละแวกที่อยู่อาศัย เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมกีฬา ชมรมทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะ วงลีลาศ ก๊วน

คาราโอเกะ เป็นต้น โดยควรศึกษาหรือพิจารณาให้ถ้วนถี่ถึงจุดประสงค์ของหน่วยงานและชมรมที่เข้าไปร่วมว่าไม่เป็นพิษภัยต่อตนเองและสังคม นอกจากนั้น ปัจจุบันยังมีชมรมหรือกลุ่มผู้สูงอายุในโลกออนไลน์ที่น่าสนใจมากมาย เช่น เพจบุ๊กเพจ “เกษียณแล้วทำอะไรดีวะ” ซึ่งมีสมาชิกหลายหมื่นคน เพจ “olunclub” ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับไลฟ์สไตล์ผู้สูงอายุ เพจ “แม่เราชัดๆ” ที่คู่หูแม่ลูกมีเรื่องสนุกๆ มาเล่าให้ฟังเสมอ ทำนองเดียวกับเพจ “เป็น อาปาเช่” ที่เป็นเรื่องราวสุดฮาของอาแม่และหลาน เป็นต้น โซเชียลมีเดียหากเลือกที่มีสาระและบันเทิงแล้ว จะช่วยคลายเหงาให้ผู้สูงอายุได้ดี และอาจทำให้ได้พบเพื่อนใหม่ด้วย

2. อบรมหรือเรียนรู้สิ่งต่างๆ ปัจจุบันมีคอร์สอบรมมากมาย ทั้งแบบมีค่าใช้จ่ายสูงและไม่สูง เช่น โรงเรียนฝึกอาชีพกรุงเทพมหานครหรืออบรมฟรี เช่น งานอบรมสัมมนาต่างๆ ผู้สูงอายุควรพิจารณารายละเอียดที่เหมาะสม


## เพิ่มความใส่ใจดูแลผู้สูงวัยให้มีความสุข



1. ให้ความเคารพ นับถือ และยกย่อง
2. พยายามดูแลความสบายภายในบ้าน
3. ไม่ควรที่จะนำปัญหา หรือเรื่องเครียด มาเล่าให้ฟัง
4. สร้างความมั่นใจให้แก่ผู้สูงอายุ
5. หวานอกดีเถกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุให้ทำ
6. แบ่งเวลา หรือจัดตารางทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับผู้สูงอายุ
7. จัดการสภาพแวดล้อมที่โล่ง โปร่ง และมีความปลอดภัย
8. ร่วมทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกับผู้สูงอายุ
9. ไม่แสดงอาการหุดหวิด หรือแสดงออกว่ารำคาญ
10. ไม่ควรใช้น้ำเสียงรุนแรงตอบโต้ หรือโต้เถียง
11. ห่มผ้าผู้สูงอายุเข้าวัดทำบุญ
12. ห่มน้คอยสังเกตอาการของผู้สูงอายุ
13. สร้างความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ
14. ดูแลเรื่องอาหารที่ดีมีประโยชน์

กับจริตตนเองและไม่หักโหมเกินไป การเรียนนอกจากทำให้ไม่เหงาแล้ว ยังช่วยเปิดหูเปิดตาและเพิ่มกำลังให้สมองอีกด้วย

3. สร้างอาชีพใหม่ ผู้สูงอายุที่ยังมีกำลังวังชาดี อาจเริ่มต้นทำงานใหม่ของตน เช่น ค้าขายเล็กๆ น้อยๆ รับทำงานฝีมือ รับสอนหนังสือ เป็นต้น พ่อแม่แม่มักล่อมเกลี้ยงทะนุถนอมเลี้ยงดูลูก พยายามสังเกตเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของเด็กน้อยเพื่อส่งเสริมศักยภาพของเด็กให้มากที่สุด เพราะมองว่า “เด็กคืออนาคตของชาติ” ขณะที่ผู้สูงอายุ บางครั้งถูกมองว่าเป็นวัยไม่ไถลฝั่งที่มีแต่นับถอยหลัง แต่...สังคมทุกสังคมจะเดินหน้ามาถึงทุกวันนี้ไม่ได้เลย ถ้าไม่มีเจเนอเรชั่นของวันวานวางรากฐาน ปูทางต่างๆ ไว้ให้ อย่าลืมนักส่งเสริมการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่บ้าน เพื่อส่งเสริมศักยภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

คุณพร้อมหรือยังสำหรับการดูแลผู้สูงอายุและดูแลตนเองที่จะเป็นผู้สูงอายุในวันข้างหน้า.. Happy Aged Society 

การเรียกร้องความเข้าใจและกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนโยบายของรัฐ หรือการปรับตัวของสังคมโดยรวมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุนั้น ไม่สู้การเตรียมพร้อมจากครอบครัวและตัวคุณเอง

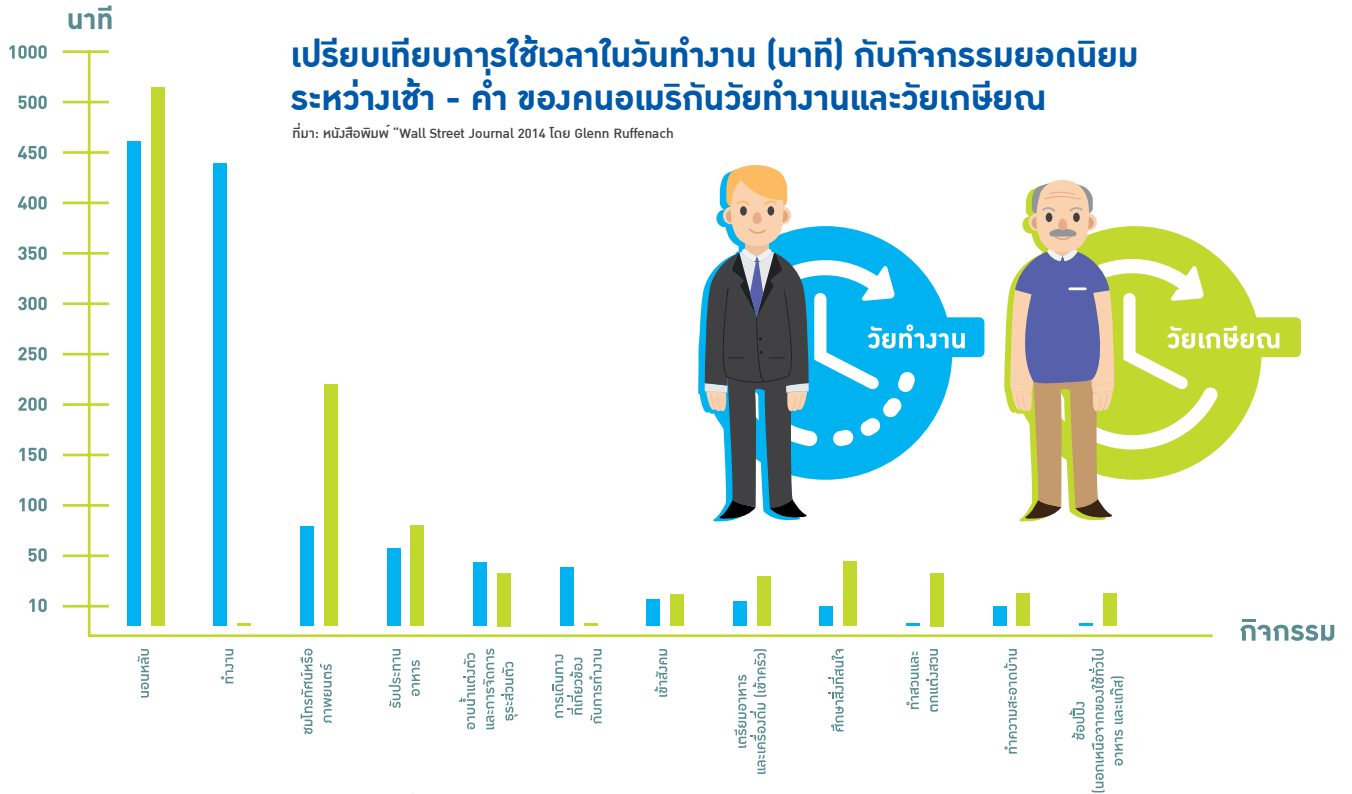
# เตรียมสุขรับเกษียณ

ธนวีร์ วงศ์สมมาตร CFP®

“เมื่อถึงเวลาเกษียณ ควรมีเงินไว้ใช้หลังเกษียณเท่าไร?” เป็นคำถามที่มักจะถูกถามบ่อยครั้ง การมองว่าเราควรมีเงินใช้หลังเกษียณเป็นจำนวนเงินเท่าไรนั้น เป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคล อาจเป็นภาพที่ไม่ชัดเจนนักว่าเท่าไรถึงจะพอ หลายคนอาจลืมนึกค่าใช้จ่ายบางอย่าง ขณะที่หลายคนอาจคิดว่าจะใช้เงินน้อยมากไม่ต้องกังวล บางคนไปทำไร้ทำสวน เพราะฉะนั้นในเบื้องต้น ผมอยากให้คุณผู้อ่านลองจินตนาการกิจกรรมรายวันหลังเกษียณก่อนว่ามีอะไรบ้าง หรือจะทำอะไรบ้าง จากนั้นให้นึกถึงค่าใช้จ่ายหลังเกษียณที่เกิดจากกิจกรรมต่างๆ เหล่านั้น แนวทางนี้อาจทำให้สามารถประมาณค่าใช้จ่ายก่อนนั้นได้ง่ายขึ้น

นอกจากนี้ การที่ท่านประมาณเงินที่ต้องใช้หลังเกษียณจากไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตในปัจจุบันเป็นที่ตั้ง อาจทำให้ท่านประมาณเงินที่จะใช้หลังเกษียณคลาดเคลื่อนไปจากสิ่งที่จะเกิดขึ้นจริงในอนาคต ณ ช่วงเวลาหลังเกษียณได้

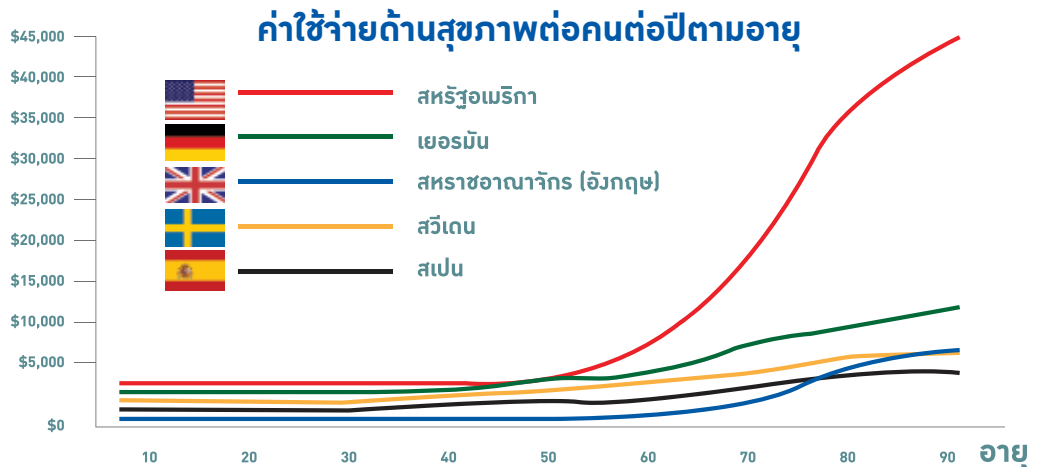
หากยังนึกภาพไม่ชัด ผมมีตัวอย่างกิจกรรมก่อนและหลังเกษียณของคนอเมริกันให้ท่านพิจารณาว่า เขาทำอะไรกันบ้างในแต่ละวัน ตั้งแต่เช้าถึงดึกเลยครับ



ข้อมูลข้างต้นเป็นตัวอย่างให้ท่านมองภาพได้ชัดเจนและคาดเดาการใช้เงินหลังเกษียณได้อย่างแม่นยำขึ้น ไม่เช่นนั้นหากประมาณการเงินก่อนหน้านี้ผิดพลาด ชีวิตหลังเกษียณจะกลายเป็นฝันร้ายที่คอยหลอกหลอนท่านอย่างแน่นอน

นอกจากนี้ ค่าใช้จ่ายหลังเกษียณหลายๆ อย่าง ท่านสามารถควบคุมได้ด้วยตัวเองโดยใช้หรือลดกิจกรรมนั้นลง แต่หลายอย่างก็อาจไม่สามารถควบคุมได้ เนื่องจากจำเป็นต่อการดำรงชีวิต อีกทั้ง ค่าใช้จ่ายเหล่านั้นยังมีการปรับตัวสูงขึ้นแบบก้าวกระโดด เช่นอายุที่มากขึ้น ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลยิ่งเพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย ไม่ว่าจะในเยอรมัน อังกฤษ สเปน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสหรัฐอเมริกา

## ค่าใช้จ่าย





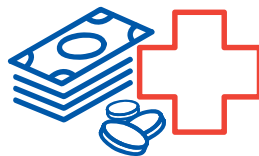
# เมื่อคิดถึงเงินที่ต้องใช้หลังเกษียณ ผมมีข้อมูลที่หลากหลาย ท่านอาจลืมนึกถึงไป คร่าวๆ ดังนี้ครับ

## 1 ค่าใช้จ่ายจำเป็น เมื่อฉุกเฉิน (Emergencies)



หลายท่านสงสัยว่าเมื่อเกษียณแล้วทำไมยังต้องมีค่าใช้จ่ายสำรองเผื่อฉุกเฉินอีก ทั้งๆ ที่เราไม่ได้ทำงานแล้ว ผมอยากให้ท่านนึกถึงการซ่อมแซมบ้าน ไม่ว่าจะเป็น หลังคารั่ว บิมน้ำเสีย ค่าทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ ที่วีดีบ กำแพงชำรุด แม้กระทั่งค่าสวนกลาง หากท่านอยู่อาศัยในหมู่บ้านหรือคอนโดมิเนียม สิ่งเหล่านี้ไม่ได้หยุดอยู่กับที่ เมื่อท่านเกษียณจึงอาจจะมีการปรับตัวสูงขึ้น และสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาโดยไม่คาดคิด ท่านควรประมาณค่าใช้จ่ายเหล่านี้เป็นจำนวนเงินอย่างน้อยเท่ากับ 6 เดือนของค่าใช้จ่ายหลังเกษียณแต่ละเดือน

## 2 ค่าใช้จ่ายในการรักษา พยาบาล (Health care)



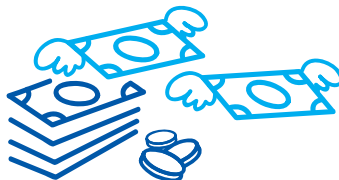
หลายท่านอาจแย้งว่าได้มีการเตรียมความพร้อมเรื่องค่ารักษาพยาบาลโดยการทำประกันสุขภาพครบถ้วน อันนี้เป็นสิ่งที่ดีมากเนื่องจากค่ารักษา ค่ายา ค่าผ่าตัดต่างๆ ปรับตัวสูงขึ้นอย่างแน่นอนในอนาคต ทว่าผมอยากให้ท่านเตรียมค่าใช้จ่ายสำหรับเบี้ยประกันสุขภาพของท่านในแต่ละปีหลังเกษียณด้วย อาจจะได้โดยการลงทุน หรือการทำประกันบำนาญที่ออกแบบมาเพื่อการเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุโดยเฉพาะด้วยยิ่งดีครับ นอกจากนี้ยังต้องมีการเพื่อค่ารักษาในกรณีที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่องด้วยครับ

## 3 ค่าสนับสนุนครอบครัว (Supporting family)



ชื่ออาจฟังดูไม่คุ้นแต่มีโอกาสเกิดขึ้นพอสมควรครับ ท่านที่มีบุตรหลานและหวังพึ่งพยายมแก่เฒ่า เรื่องนี้อาจกลับกลายเป็นภาระได้นะครับ บุตรหลานของท่านหลายคนอาจยังต้องการการสนับสนุนค่าใช้จ่าย ไม่ว่าจะเป็นค่าใช้จ่ายด้านการศึกษาบุตรที่ยังเรียนไม่จบ ค่างานแต่งงาน ค่าตัวนรด์คันแรก หรือบ้านหลังแรกให้บุตรหลาน หรือแม้แต่เงินลงทุนตั้งต้นทำธุรกิจเมื่อบุตรหลานเรียนจบ เป็นต้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเตรียมเงินก้อนนี้ไว้ด้วยนะครับ

## 4 เงินเฟ้อ (Inflation)



ตั้งแต่อดีตแล้วที่เงินของท่านด้อยค่าลงเนื่องจากอิทธิพลของเงินเฟ้อ ในอนาคตก็เช่นกัน เงินเฟ้อจะทำให้เงินหลังเกษียณของท่านมีมูลค่าน้อยลงเรื่อยๆ เมื่อเทียบกับราคาอาหารและค่ารักษาพยาบาลต่างๆ ดังนั้นท่านต้องบริหารจัดการเงินออมของท่านให้สามารถชนะเงินเฟ้อได้ผ่านการลงทุนที่มีหลากหลายรูปแบบ เช่น การลงทุนผ่านกองทุนรวม หรือกองทุนรวมที่ออกแบบสำหรับคนเกษียณเป็นการเฉพาะ ซึ่งคนที่เกษียณอายุแล้วสามารถลงทุนในสินทรัพย์ที่หลากหลายมากกว่าแค่เงินฝาก พันธบัตรรัฐบาล แต่ต้องมั่นคงปลอดภัยเอาไว้ก่อน เพราะเป็นเงินก้อนสุดท้ายก็ต้องรักษาเงินต้นเอาไว้ให้นานที่สุด

สุดท้าย ท่านต้องไม่ลืมนะครับว่าเงินเราจะต้องไม่มีวันเกษียณ ต้องให้เงินทำงานเพื่อสร้างผลตอบแทนที่เพียงพอสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในแต่ละวัน จนถึงวันสุดท้ายของเรา และสิ่งสำคัญมากของการออมเพื่อการเกษียณคือต้องมีวินัยทางการเงินอย่างเคร่งครัดและต้องอดทน เนื่องจากการออมเพื่อใช้หลังเกษียณเป็นการออมเงินที่ใช้ระยะเวลานานพอสมควรครับ **B**

“  
สิ่งสำคัญมากของ  
การออมเพื่อการ  
เกษียณคือต้องมี  
วินัยทางการเงิน  
อย่างเคร่งครัดและ  
ต้องอดทน เนื่องจาก  
เป็นการออมเงิน  
ที่ใช้ระยะเวลาาน  
”

# สะดวก ไม่ต้องพกพา อ่าน *HappyLife* ผ่านอีเมล



E-MAGAZINE  
ลดการใช้กระดาษ

ให้คุณพกวารสารติดตัวไปได้ทุกที่  
ที่ไหน เมื่อไหร่ ก็สะดวก

**สมัครได้ง่ายๆ วันนี้!**

เพียงลูกค้าแจ้งความประสงค์ในการรับวารสาร Happy Life  
ผ่านทางอีเมลของท่าน โดยระบุ

• ชื่อจริง-นามสกุล • เลขประจำตัวประชาชน • เลขที่กรมธรรม์

โดยแจ้งความประสงค์ดังกล่าวมาที่  
[crm.happylife@bangkoklife.com](mailto:crm.happylife@bangkoklife.com)



ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต  
และที่ปรึกษาการเงินกรุงเทพประกันชีวิต

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



**กรุงเทพประกันชีวิต**

ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



# พบกับความสุขที่มากกว่า... เมื่อเป็นสมาชิก บีแอลเอ แฮปปี้ โลฟ คลับ



กรุงเทพประกันชีวิต



BLA HAPPY LIFE CLUB  
แฮปปี้ โลฟ คลับ

PRIVILEGES  
เห็นความสุข

ACTIVITIES  
กิจกรรมความสุข



สมัครสมาชิก

NEWS

ข่าวสารความสุข

E-MAGAZIN

สาระความสุข

- ▶ **รับส่วนลดและสิทธิพิเศษ**  
ทั้งสินค้าและบริการจากร้านค้าชั้นนำ
- ▶ **กิจกรรมความสุข**  
จัดขึ้นพิเศษสำหรับสมาชิกคลับเท่านั้น
- ▶ **ไม่พลาดข่าวสารความสุข**  
และติดตามภาพประทับใจจากกิจกรรมที่ผ่านมา
- ▶ **E-MAGAZINE**  
สาระความสุขจากวารสาร HappyLife

## สมัครสมาชิกง่ายๆ ได้ 2 ช่องทาง

1. สมัครที่ศูนย์บริการลูกค้าสำนักงานใหญ่และสำนักงานสาขาทั่วประเทศ
2. สมัครทางเว็บไซต์ [www.bangkoklife.com/HappyLifeClub](http://www.bangkoklife.com/HappyLifeClub)

คลิกปุ่ม “สมัครสมาชิก”  
ที่แถบด้านบนเว็บไซต์

กดลงทะเบียนการใช้งานครั้งแรก  
เพื่อตั้งชื่อผู้ใช้งานและรหัสผ่าน

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



กรุงเทพประกันชีวิต  
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



# สิทธิพิเศษสำหรับลูกค้ากรุ๊ปเทพประกันชีวิต

สิทธิพิเศษ



## รับสิทธิพิเศษ จากโรงพยาบาลนวกเวซ

## รับสิทธิพิเศษ จากโรงพยาบาลเวชธานี

- ส่วนลดค่ายา 10% เมื่อชำระด้วยเงินสด และ 5% เมื่อชำระด้วยบัตรเครดิต (สำหรับผู้ป่วยนอก OPD) (ยกเว้นยาบางรายการ)
- ส่วนลดค่ายาและค่าห้อง 10% เมื่อชำระด้วยเงินสด และ 5% เมื่อชำระด้วยบัตรเครดิต (สำหรับผู้ป่วยใน IPD) (ยกเว้นยาบางรายการ)
- มอบส่วนลดโปรแกรมตรวจสุขภาพ 15 รายการ INC2.0133 ในราคา 2,500 บาท (ปกติ 4,980 บาท) / ชำระเงินสด  
รายการละเอียดรายการ PE, x-ray, EKG, CBC, FBS, Chol., TG, HDL-C, LDL-C(Direct), SGOT, SGPT, BUN, Creatinine, Uric Acid, UA

### คุณมีอาการเช่นนี้หรือไม่ ??

- มีอาการปวดเข้าเวลาลุกยืน เดิน
- มีเสียงดังในข้อเวลาเคลื่อนไหวเข้า
- ข้อเข่าบวม มีน้ำในข้อเข่า
- เข่าโก่งงอ ฝืดรูปรับ

- **รับสิทธิโปรแกรมตรวจสุขภาพข้อเข่า ในราคาพิเศษ 1,299 บาท** (ปกติ 1,700 บาท)  
รายละเอียดรายการ 1. พบแพทย์เฉพาะทางข้อเข่า  
2. X-ray เข่าทั้งสองข้าง

### เงื่อนไขการใช้สิทธิ

1. โปรดแสดงบัตรประจำตัวผู้เอาประกันและบัตรประชาชน
2. ไม่สามารถเข้าร่วมกับส่วนลดการตลาดอื่นๆ ได้
3. ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
4. กำหนดเข้ารับบริการตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2559
5. วัน, เวลา, สถานที่ ให้บริการ : สำหรับโปรแกรมตรวจสุขภาพ 15 รายการ  
- Wellness Center ชั้น 5 เวลา 07.00 - 15.00 น.  
- ทุกวันไม่มีวันหยุด
6. สอบถามรายละเอียดและนัดหมายล่วงหน้า โทร 0 2596 7888

### เงื่อนไขการใช้สิทธิ

1. โปรดแสดงบัตรประจำตัวผู้เอาประกันและบัตรประชาชน
2. ไม่สามารถเข้าร่วมกับส่วนลดการตลาดอื่นๆ ได้
3. ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
4. กำหนดเข้ารับบริการตั้งแต่วันที่ - 30 กันยายน 2559
5. สอบถามรายละเอียดและนัดหมายล่วงหน้า โทร 0 2734 0000 ต่อ 2222



## รับสิทธิพิเศษ จากโรงพยาบาลเจ้าพระยา

## รับสิทธิพิเศษ จากโรงพยาบาลธนบุรี-ชุมพร

- ส่วนลด 10% สำหรับโปรแกรมตรวจสุขภาพหลัก
- ส่วนลด 5% สำหรับแพ็คเกจสุขภาพผิวและความงาม ยกเว้น Botox, Laser Co2 และ Filler

- ส่วนลดค่ายา 5%
- ส่วนลดค่ายาและค่าห้อง 10% (สำหรับผู้ป่วยใน IPD)
- **รับสิทธิตรวจสุขภาพ Mammogram และ Ultrasound โดยรังสีแพทย์ ในราคาพิเศษ 1,900 บาท** (ปกติ 3,000 บาท)

### เงื่อนไขการใช้สิทธิ

1. โปรดแสดงบัตรประจำตัวผู้เอาประกันและบัตรประชาชน
2. ไม่สามารถเข้าร่วมกับส่วนลดการตลาดอื่นๆ ได้
3. ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
4. กำหนดเข้ารับบริการตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2559
5. สอบถามรายละเอียดและนัดหมายล่วงหน้า โทร 0 2434 1111

### เงื่อนไขการใช้สิทธิ

1. โปรดแสดงบัตรประจำตัวผู้เอาประกันและบัตรประชาชน
2. ไม่สามารถเข้าร่วมกับส่วนลดการตลาดอื่นๆ ได้
3. ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
4. กำหนดเข้ารับบริการตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2559
5. วันและเวลาให้บริการ จันทร์ - ศุกร์ เวลา 09.00 น. - 15.00 น.
6. สอบถามรายละเอียดและนัดหมายล่วงหน้า โทร 0 7765 8555 ต่อ 0, 844 (ฝ่ายธุรกิจสัมพันธ์ และการตลาด)



"We heart in everything.  
Take care each other."

เอาใจใส่ทุกรายละเอียด  
ดูแลซึ่งกันและกัน.



1 - 31 สิงหาคม 2559 > อุทยานแห่งชาติหาดขนอมหมู่เกาะทะเลใต้ จ.นครศรีธรรมราช

“ขนอม” อาจจะเป็นชื่อที่ไม่คุ้นหูของใครหลายๆคน แต่หากพูดถึง “โลมาสีชมพู” พระเอกแห่งทะเลขนอมแล้วละก็ หลายๆ คนคงจะร้องอ้อกันเลยทีเดียว การได้มาเที่ยวชมทะเลขนอมเพื่อชมโลมาสีชมพูถือเป็นประสบการณ์ที่หาที่อื่นไม่ได้ในประเทศไทย เพราะโลมาสีชมพูอาศัยอยู่เฉพาะบริเวณปากแม่น้ำที่มีความอุดมสมบูรณ์ เช่นบริเวณแหลมประทับและอ่าวแขวงภ่า หาดขนอมเนื่องจากเป็นแหล่งอาหารจำพวก ปลา กุ้ง ปลาหมึก งานนี้มีโอกาสพบทั้งโลมาสีเทาและโลมาสีชมพู แหวกว่ายเข้ามาปรากฏโฉมให้เห็นในระยะใกล้ชิดด้วย

สอบถามข้อมูลก่อนเดินทางได้ที่ : ททท. สำนักงานนครศรีธรรมราช โทรศัพท์ 0 7534 6515-6.  
ชมรมธุรกิจท่องเที่ยวขนอม 084 361 7075



เทศกาล | ขนอมเพ็ดวิลา (KHANOM FESTIVAL)



เทศกาล | งานนกเขาชวาเสียงชิงแชมป์ภาคใต้



ประเพณี | ประเพณีแห่ปราสาทผึ้ง



เทศกาล | งานกระบี่เบิกฟ้าอันดามัน

1 - 30 กันยายน 2559 > จ.นราธิวาส

หากคุณยังไม่เคยได้ยินเสียงนกเขาชวาตัวจริงเสียงจริงระดับงานประกวดแล้วละก็ งานนกเขาชวาเสียงชิงแชมป์ภาคใต้ น่าจะเป็นหนึ่งในเทศกาลที่น่าสนใจไม่น้อย เพราะงานนี้เป็นเทศกาลเก่าแก่ที่ยังคงเอกลักษณ์เฉพาะตัวไว้ได้อย่างดี นอกเหนือจากเสียงเพราะๆ ของนกเขาชวา สิ่งที่ชาว HappyLife จะได้สัมผัสคือบรรยากาศความคึกคักสนุกสนาน รอยยิ้มที่ทักทายกันด้วยความรัก ความเป็นมิตรของผู้คนมากมายที่ไม่ได้คำนึงถึงเชื้อชาติ ศาสนา และฐานะ ที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปีในงานนกเขาชวาเสียงชิงแชมป์ภาคใต้

สอบถามข้อมูลก่อนเดินทางได้ที่ :  
ททท. สำนักงานนราธิวาส โทรศัพท์ 0 7352 2411

11-16 ตุลาคม 2559 > สานบึงเมือง และสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ จ.สกลนคร

ในช่วงออกพรรษา ชาวสกลนครมีเอกลักษณ์ที่นำสนใจที่เรียกว่าประเพณีการแห่ปราสาทผึ้ง ที่มาจากความเชื่อถึงการเสด็จลงมาจากรัศมีของพระพุทธเจ้าในวันออกพรรษา นอกจากความตื่นตาตื่นใจจากขบวนแห่ปราสาทผึ้ง ในงานยังมีการจัดแข่งขันเรือยาวชิงถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และยังจัดเต็มกับการแสดงรำหางนกยูง การแสดงมวยไทยโบราณ และการแสดงประจำเผ่าต่างๆ ที่หาดูไม่ได้ง่าย ๆ แล้วในปัจจุบันรับรองเลยว่างานนี้คุ้มทั้งบุญคุ้มทั้งความสนุกแน่นอน

สอบถามข้อมูลก่อนเดินทางได้ที่ :  
ททท. สำนักงานนครพนม โทรศัพท์ 0 4251 3490-1

1 - 30 พฤศจิกายน 2559 > หาดนพรัตน์ธารา จ.กระบี่

หาดนพรัตน์ธารา หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “หาดคลองแห้ง” นั้นเพราะช่วงน้ำลง น้ำคลองที่ไหลมาจากภูเขาทางด้านเหนือจะแห้งขอด กลายเป็นหาดทรายขาวเหยียดทอดลงไป ในทะเล สามารถเดินไปยังเกาะเล็กๆ บริเวณหน้าชายหาดได้ เหมาะสมสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจได้เป็นอย่างดี แต่อย่ามัวเพลิดเพลินแต่กับน้ำทะเลและหาดทราย เพราะในงานยังมีขบวนแห่สีสัน Miracle of Krabi และขบวนศิลปะวัฒนธรรมประจำอำเภอต่างๆ ที่รอให้ชาว HappyLife ได้ไปสัมผัสอยู่เหมือนกัน

สอบถามข้อมูลก่อนเดินทางได้ที่ :  
ททท. สำนักงานกระบี่ โทรศัพท์ 0 7562 2163, 0 7561 2811-2

ปฏิทินกิจกรรม กรุงเทพฯ ประกันชีวิต

**12** กรกฎาคม  
รณรงค์  
ปันน้ำใจด้วยการบริจาคโลหิต

**12 กรกฎาคม 2559** ศูนย์บริการโลหิตสภากาชาดไทย กรุงเทพฯ  
กรุงเทพฯ ประกันชีวิต เชิญชวนผู้มีจิตศรัทธาและมีสุขภาพแข็งแรงร่วมบริจาคโลหิตเพื่อแบ่งปันน้ำใจให้กับเพื่อนมนุษย์ ในกิจกรรมสาธารณกุศล เพื่อให้มีโลหิตเพียงพอต่อการรักษาผู้ป่วย และอีกส่วนหนึ่งสำหรับเก็บสำรองไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน นอกจากนี้จะช่วยเหลือผู้ที่ต้องการโลหิตแล้ว ผู้บริจาคยังได้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้นอีกด้วย

**30** กรกฎาคม  
รณรงค์  
งานวันประกันชีวิตแห่งชาติ

**30 - 31 กรกฎาคม 2559** กรุงเทพฯ เชิงธรลพลาซ่า เวสต์เกต  
รู้จักการประกันชีวิตให้ดีกว่าเดิมกับ “งานวันประกันชีวิตแห่งชาติ ครั้งที่ 17” งานที่รวมพลังความสามัคคีของบุคลากรในธุรกิจประกันชีวิต ผ่านกิจกรรมต่างๆ งานนี้ กรุงเทพฯ ประกันชีวิต เตรียมทีมที่ปรึกษาทางการเงินเพื่อมอบความรู้ให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญและเข้าใจถึงประโยชน์ของการทำประกันชีวิตมากขึ้น

**9** กรกฎาคม  
รณรงค์  
ประเพณีแห่เทียนเข้าพรรษา

**9 - 20 กรกฎาคม 2559** จ.อุบลราชธานี  
กรุงเทพฯ ประกันชีวิต ร่วมสนับสนุนกิจกรรมแห่เทียนเข้าพรรษา ประเพณีไทยที่แสดงให้เห็นถึงความผูกพันของชุมชนท้องถิ่นและความสามัคคีกลมเกลียวกันในหมู่คณะ พบกับความสวยงามของลวดลายที่แกะสลักลงบนต้นเทียนพรรษา งานที่มีการผสมผสานความคิดระหว่างคนรุ่นเก่ากับคนรุ่นใหม่ โดยมีเป้าหมายร่วมกันคือการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นให้สืบทอดต่อไป

**3** กันยายน  
รณรงค์  
ประเพณีแข่งขันเรือยาว

**3 - 4 กันยายน 2559** จ.พิจิตร  
กรุงเทพฯ ประกันชีวิต ร่วมสืบสานส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของชาติให้คงอยู่ต่อไป กับประเพณีแข่งขันเรือยาววัดท่าหลวง จังหวัดพิจิตร ที่จัดขึ้นตามวันทางจันทรคติ คือ ขึ้น 6 ค่ำ เดือน 10 หรือวันเสาร์ - อาทิตย์ ของต้นเดือนกันยายนของทุกปี **B**



HAPPY

TIME

# “อินทนนท์ แม่กลางหลวง”

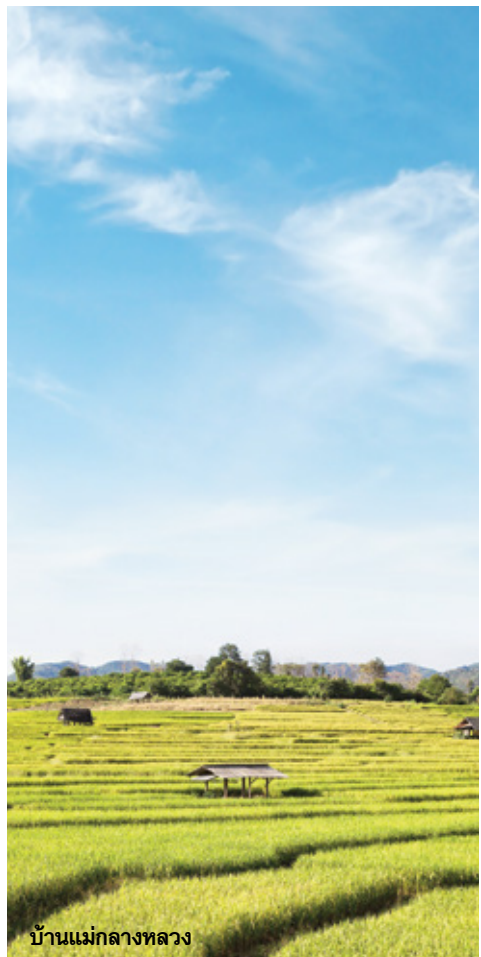
ความสุขบนขุนเขากลางสายฝน

ฝนโปรยลงดินโขยกลิ้นป่าคลั่งคลุ้งทั่วดอยอินทนนท์  
จ.เชียงใหม่ สวมกับเป็นธรรมชาติหน้าฝน ที่เผยความเขียวชะอุ่ม  
ให้ชุ่มฉ่ำและเป็นโมงยามของสายหมอกที่จะออกมาเรียงระบำ  
โซว์นักร่องเที่ยว



อินทนนท์มีสิ่งที่น่าสนใจมากมายตั้งแต่ยอดดอยไปจนถึงบ้านแม่กลางหลวง สามารถไล่เรียงค้นหาความสวยงามบนขุนเขาได้ตลอดเส้นทาง ครั้นนี้เราเริ่มทริปด้วยการไปสักการะ **พระมหาธาตุเจดีย์ภมเมทีนถน** - **พระมหาธาตุเจดีย์ภพลภูมิสิริ** สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่ดอยอินทนนท์ โดยพระมหาธาตุเจดีย์ภมเมทีนถน สร้างถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในวโรกาสทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 5 รอบ เมื่อปี พ.ศ. 2530 และพระมหาธาตุเจดีย์ภพลภูมิสิริ สร้างถวายสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในวโรกาสทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 5 รอบ เมื่อปี พ.ศ. 2535 โดยพระมหาธาตุเจดีย์ทั้ง 2 นี้ มีรูปทรงคล้ายคลึงกัน คือ ฐานเป็นรูป 12 เหลี่ยม มีระเบียงแก้ว โดยรอบเป็น 2 ระดับ และยอดปลีขององค์เป็นที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุและพระพุทธรูปบูชา โดยรอบพระมหาธาตุเจดีย์ยังประดับด้วยดอกไม้เมืองเหนือ ถือเป็นจุดชมทิวทัศน์ดอยอินทนนท์ที่สวยงาม ซึ่งหากเราไปเยือนในช่วงหน้าฝนเช่นนี้ ก็จะเห็นหมอกหนาปกคลุมทั่วบริเวณ

.....



บ้านแม่กลางหลวง



“ พระมหาธาตุเจดีย์ภมเมทีนถน  
พระมหาธาตุเจดีย์ภพลภูมิสิริ  
หากไปเยือนในช่วงหน้าฝน  
ก็จะเห็นหมอกหนาปกคลุมทั่วบริเวณ ”

พระมหาธาตุเจดีย์ภมเมทีนถน - พระมหาธาตุเจดีย์ภพลภูมิสิริ

จากนั้นได้ระดับขึ้นไปจนถึงยอดดอยอินทนนท์ จุดที่ทุกคนต่างมุ่งหน้าไปถ่ายรูปคู่กับป้าย ‘สูงสุดในสยาม’ โดยไม่ทราบว่าที่อยู่ใกล้เคียงกันยังมี **เส้นทางศึกษาธรรมชาติอ่างกา** ป่าดิบชื้นที่สมบูรณ์ประหนึ่งยังอยู่ในยุคดึกดำบรรพ์ นั่นเป็นเพราะระบบนิเวศน์ที่ตั้งอยู่บนความสูง 2,500 เมตรจากระดับน้ำทะเล มีน้ำท่วมขังตลอดปี มีความชื้นสูง ทำให้เป็นแหล่งของมอส เฟิร์น กุหลาบพันปี และที่หาชมได้ยากคือ ข้าวตอกฤๅษี พืชเฉพาะถิ่นที่เลือกขึ้นบนที่สูงและจะอยู่รอดในระบบนิเวศน์ที่บริสุทธิ์เท่านั้น เส้นทางศึกษาธรรมชาติมีระยะทางประมาณ 300 เมตร แต่อัดแน่นไปด้วยความรู้ทางธรรมชาติและยังเป็นแหล่งดูนกป่าหายากถึง 385 ชนิด เมื่อสูดอากาศให้ปอดชุ่มชื้นเต็มทีก็ถึงเวลาเดินทางต่อสู่ **บ้านแม่กลางหลวง** เพื่อไปชมนาขั้นบันไดสีเขียวกลางขุนเขาของชาวปกากะญอ ผู้รักธรรมชาติ บ้านแม่กลางหลวงตั้งอยู่ในหุบเขาบนพื้นที่ริมลุ่มแม่น้ำแม่กลาง ประกอบด้วย 4 ชุมชน ชาวบ้านมีอาชีพทำการเกษตรโดยเฉพาะการทำนาขั้นบันได นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่จะรอไปชมทุ่งนาสีทองในหน้าหนาวช่วงปลายตุลาคมถึงต้นพฤศจิกายน ในช่วงหน้าฝนเช่นนี้ ทุ่งนาสีเขียวขจีสดชื่นสบายตาท่ามกลางสายหมอกสีขาว ก็เป็นความสวยงามและสัญลักษณ์ของฤดูกาลที่พลาดไม่ได้เช่นกัน

อีกหนึ่งไฮไลต์ของบ้านแม่กลางหลวงอยู่ที่ **น้ำตกผาดอกเสี้ยว** น้ำตกขนาด 10 ชั้นที่กำลังปล่อยกระแสน้ำร่วงลงมาสดเป็นละอองสวยงามและอนุญาติให้

นักท่องเที่ยวสามารถขึ้นไปได้ถึงชั้น 7 เพื่อสัมผัสละอองสีขาวที่ลอยละล่องอยู่ในอากาศ และไม่ว่าใครที่มาเยือนก็ต้องไม่พลาดที่จะไปข้ามสะพานไม้ตัดลำธารที่ดูแล้วช่างคลาสสิกเหมือนฉากในหนังอินเดียน่าโจนส์ นอกจากนี้ในหมู่บ้านชาวปกากะญอยังมีร้านกาแฟให้นั่งจิบเครื่องดื่มอุ่นๆ มองวิวนาขั้นบันได สัมผัสความสดชื่นจากสายฝน และทิ้งเวลาเสพความรื่นรมย์ให้เต็มจิตใจ ชาว **HappyLife** สามารถพักผ่อนได้ที่โฮมสเตย์บ้านแม่กลางหลวง เปิดประสบการณ์การใช้ชีวิตอยู่กับชาวบ้าน กินอย่างเขานอนอย่างเขา และอยู่ให้รู้ว่าชีวิตของชาวปกากะญอช่างสมถะและอยู่กับธรรมชาติฉันท์ญาติมิตรได้อย่างไร



น้ำตกผาดอกเสี้ยว





หากยังชื่นชมธรรมชาติไม่เต็มอิ่ม บนยอดเขาแห่งนี้มีที่พักอย่าง **สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์** ที่เปิดให้บริการบ้านพักริมสวนดอกไม้ เมื่อมองออกจากบ้านในยามพักผ่อนคราใดก็สามารถชมความสวยงามของทัศนียภาพอย่างสวนดอกไม้ในสถานีเกษตรฯ ได้เลยทันที ทั้งยังสามารถเดินไปเที่ยว **น้ำตกลิวิภูมิ** น้ำตกที่มีลักษณะเป็นน้ำตกคู่ไหลลงมาจากหน้าผาสูงชันได้ภายใน 5 นาที และข้างกันนั้นยังมี **สวนหลวงสิริภูมิ** (ภายใต้ศูนย์พัฒนา

**โครงการหลวงอินทนนท์**) เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติในวันสบายๆ สำหรับผู้ที่ไม่อยากเดินทางไปไหนไกลจากที่พัก

**แม้ใครๆ จะพากันแย้งไปเยือนเชียงใหม่ช่วงหน้าหนาว แต่ช่วงฝนพราวเช่นนี้ก็เป็นโอกาสทองเช่นกันที่ชาว HappyLife จะได้สัมผัสบรรยากาศของเชียงใหม่สีเขียวท่ามกลางสายหมอกขาว ช่วงเวลาความสุขเพียงเดียวเดียวที่เราแนะนำให้รีบคว้าไว้ก่อนที่เมฆฝนจะจางหายไป B**

## วิธีการเดินทาง

### รถยนต์ส่วนตัว



- **ตัวเมืองเชียงใหม่ ถึง พระมหาธาตุเจดีย์ภคเมกนิล - นภพลภูมิสิริ:** จากตัวเมืองเชียงใหม่เดินทางไปตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 108 (เชียงใหม่-ฮอด) ผ่านอำเภอหางดง อำเภอสันป่าตอง ก่อนถึงอำเภอจอมทองประมาณ 2 กิโลเมตร ให้เลี้ยวขวาตามทางหลวงหมายเลข 1009 (จอมทอง-ดอยอินทนนท์) ตรงไปอีกประมาณ 42 กิโลเมตร จะถึงจุดจอดรถ
- **พระมหาธาตุเจดีย์ภคเมกนิล - นภพลภูมิสิริ ถึง เส้นทางศึกษาธรรมชาติอ่างกา:** ขับรถต่อไปตามถนนเส้นเดิม ทางหลวงหมายเลข 1009 (จอมทอง-อินทนนท์) จนถึงยอดดอยอินทนนท์ เส้นทางศึกษาธรรมชาติอ่างกาจะอยู่ตรงข้ามกับทางขึ้นยอดดอย
- **เส้นทางศึกษาธรรมชาติอ่างกา ถึง บ้านแม่กลางหลวง:** ย้อนกลับมาใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 1009 (จอมทอง-อินทนนท์) มุ่งหน้าไปทางด้านตรงขวาที่ 1 มีป้ายให้เลี้ยวซ้ายที่กิโลเมตรที่ 26 เข้าสู่บ้านแม่กลางหลวง
- **บ้านแม่กลางหลวง ถึง น้ำตกผาดอกเสี้ยว:** เริ่มเดินเท้าจากศูนย์ท่องเที่ยวเชิงนิเวศประมาณ 1 กิโลเมตร จะถึงน้ำตกผาดอกเสี้ยวชั้นแรก
- **น้ำตกผาดอกเสี้ยว ถึง สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์:** จากบ้านแม่กลางหลวงใช้ทางหลวงหมายเลข 1009 (จอมทอง-ดอยอินทนนท์) เมื่อผ่านกิโลเมตรที่ 31 แยกขวาไปทางสถานีเกษตรหลวงอินทนนท์

### รถสาธารณะ



จากตัวเมืองเชียงใหม่ ไปขึ้นรถสองแถวสีเหลือง สายเชียงใหม่ - จอมทอง หน้าประตูเมืองเชียงใหม่ ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง รถสองแถวจะไปจอดที่วัดพระธาตุศรีจอมทอง จากจุดนี้ถ้าต้องการไปเที่ยวตามจุดต่างๆ ของดอยอินทนนท์จะต้องเหมารถ แต่หากต้องการไปบ้านแม่กลางหลวง สามารถเดินเท้าต่อไปได้อีกประมาณ 500 เมตร

## ท่องเที่ยวเชียงใหม่ได้เพลินเพลินยิ่งขึ้น ด้วยสิทธิพิเศษเฉพาะสมาชิก BLA Happy Life Club



**ส่วนลด 10%**  
สำหรับที่พัก



**ณ เชียงใหม่ ฮิลล์ 2000**  
Tns. 0 5340 0601-5

**ส่วนลด 10%**  
สำหรับค่าอาหาร



**ณ คริวพรชดอยงาม**  
Tns. 0 5381 2051

**ส่วนลด 30%**  
สำหรับสปา



**ณ วณาลี สปา**  
Tns. 0 5322 3184

“  
เราไม่ต้องรวยล้นฟ้า  
แค่อยู่ได้ทุกวันโดยไม่เดือดร้อน  
ไม่ต้องไปเบียดเบียนใคร  
”



ท่ามกลางกระแสสังคมสูงอายุที่กำลังดาโตมเข้าสู่ประเทศไทยในขณะนี้ บางท่านอาจยังไม่ทันรู้เนื้อรู้ตัวว่าคืออะไร บางท่านอาจมองว่าเป็นเรื่องไกลตัว และบางท่านอาจเริ่มถูกคิดถึงบั้นปลายชีวิตของตัวเองกันมากขึ้น ว่าเราจะรับมือช่วงเวลานั้นที่ต้องมาถึงแน่ๆ ได้อย่างไร ถ้ายังไม่ได้คำตอบ **HappyLife** ขอแชร์เรื่องราวของผู้หญิงคนหนึ่ง ที่ได้ใช้ชีวิตในช่วงวัยเกษียณอย่างมีความสุข **คุณชาว ระวีวรรณ บาน้อย** หญิงสูงวัยอารมณ์ดี เจ้าของบ้านสวนอบอุ่นวัย 65 ปี ที่ปัจจุบันเธอใช้ชีวิตวัยเกษียณได้อย่างมีอิสระ มีความสุข ได้ทำกิจกรรมที่เธอรัก และเป็นคุณป้าที่น่ารักสำหรับหลายๆ ของเธอ

## ชีวิตสูงวัย แสนสุข

จากที่เคยยุ่งและหมดเวลาแต่ละวันไปกับการทำงาน การมีสังคมต่างๆ ทำให้หลายคนบอกว่าชีวิตวัยเกษียณนั้นเหงา แต่นั่นไม่ใช่กับคุณระวีวรรณ “คนจะพูดอย่างนั้นว่าแล้วจะเบื่อ ไม่มีอะไรทำ แต่เราคิดแล้วว่าเรื่องที่เรากำลังจะทำมีเยอะ ไม่เหงาแน่ ลูกหลานเราอีก เดี่ยวบ้านนู้นมาหา เดี่ยวบ้านนี้มาหา ไม่มีเวลาที่นั่งว่าเหวเลย ถึงไม่มีลูกแต่เรายังมีหลานที่ทำให้เราแฮปปี้มีความสุข หลานแต่ละคนก็ติดเรานะ เวลามีปัญหาก็มาปรึกษา ชวนไปนู่นนี่ ไปซื้อของ เขาไม่ชวนพ่อแม่มาชวนป้า” คุณระวีวรรณพูดพลางหัวเราะ

อาจด้วยความที่เธอเป็นคนอารมณ์ดี และชอบช่วยเหลือ เธอจึงเปิดตัวเองกับทุกโอกาส ทุกกิจกรรมที่เข้ามาในชีวิต

“ความที่เราไม่มีห่วง ลูกไม่มีเราก็ไม่ห่วงละ ดังนั้นมีอะไรเราก็ทำได้หมด อะไรขึ้นมา ใครขอร้องให้ช่วยงาน งานวัด งานชาวบ้าน ชุมชน หรือทั่วไป มาขอเราก็ทำได้หมด ก็ไม่ได้เก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ก็มีสังคม ทำให้เรามีความสุข ยังได้คุยกับคนโน้นคนนี้ได้ไปไหนมาไหน ยังเป็นประโยชน์กับคนอื่น ไปเที่ยวก็ได้ คือทำได้ทุกอย่าง”

หนึ่งในกิจกรรมที่คุณระวีวรรณเข้าร่วมเป็นประจำ นั่นคืองานฝีมือในชมรมแม่บ้านตำบลบางไผ่

“ตอนนั้นเจออะไรเราก็เอาหมด พร้อมไม่ว่าอย่างน้อยเราก็คิดว่าเรามีงานอดิเรกแล้วคือปลูกต้นไม้ ก็สวนที่ได้มาจากคุณพ่อคุณแม่ แล้วอย่างอื่นมันก็ตามมาเรื่อยๆ อย่างชมรมงานฝีมือ เราก็ไปเข้าร่วมกับเขา มีถักโครเชต์ สานตะกร้า อะไรทำนองนี้ ก็เพลินดี บางทีทำถึงตี 1 - 2 ก็ทำไปเรื่อยๆ”





# อิสระเกิดขึ้นได้ จากการวางแผน

ก่อนจะมีชีวิตที่มีความสุขเช่นทุกวันนี้ได้ คุณระวีวรรณเล่าย้อนให้เราฟังถึงสมัยที่ยังทำงานเป็นพนักงานบริษัทโลจิสติกส์ที่ขอบอกว่างานหนัก ไม่ใช่เล่น

“จบรัฐศาสตร์แต่ไปทำงานด้านขนส่งก็ทำงานเป็นพนักงานออฟฟิศมาโดยตลอด คุมเรื่องเงิน เป็นแผนกขนส่ง พวกค่าใช้จ่าย ค่ารถ รายได้ คิดหมดทำหมดทุกอย่าง งานเราต้องใช้ความคิด ความรับผิดชอบสูง ก็เครียดเพราะเป็นเรื่องเงิน เรื่องทอง ตอนทำงานเวลาเราให้เขาหมดนะ เข้ายันเย็นเลยคิดว่าเกษียณออกมาแล้วถ้าเราอยากทำอะไรก็จะทำ อยากเที่ยวก็เที่ยว ทำไรทำเลย เต็มที่ของเรา”

เมื่อมีเป้าหมายเช่นนั้น คุณระวีวรรณจึงเริ่มวางแผนเพื่อไปถึงจุดหมาย คือมีชีวิตในยามเกษียณที่เป็นอิสระและสบาย

“ก็รู้จักเก็บเงินมาตั้งแต่เด็กๆ นะ ไม่ได้เพิ่งมาเริ่มคิดตอนเกษียณ เพราะว่าเริ่มได้เงินตั้งแต่เด็กๆ คือไม่ได้เยอะนะ แต่พอแม่มีสวน ขายส้มได้ ขายผักได้ เขาก็ให้เราไปจัดการไปเก็บกันเอาเอง แล้วคือมีลูกหลายคนพอก็ให้ทุกคน แล้วพอบอกว่าเดี่ยวพ่

จะถามนะว่าใครมีเงินเท่าไรพอจะให้อีกเท่าตัว ทุกคนก็ใช้หมด มีเราเก็บอยู่คนเดียว เราก็ได้จากพ่อแม่อีกเท่าตัว...ก็แบบเนี่ย ปลูกฝังนิสัยยอมมาตั้งแต่เด็ก เก็บมาเรื่อยๆ เลย”

แม้จะเป็นอนาคตอีกไกลสำหรับคุณระวีวรรณในขณะที่ทำงาน แต่เรื่องวางแผนหลังเกษียณเป็นเรื่องที่เธอให้ความสำคัญ และเริ่มต้นลงมือทำตั้งแต่เริ่มทำงาน

“จริงๆ อยู่ที่ตัวตนว่าฟุ่มเฟือยหรือจะใช้จ่ายยังไง เขาบอกว่าหาได้เท่าไรไม่สำคัญเท่าเก็บได้เท่าไร รายได้เท่านี้จะใช้ยังไงให้ลงตัว บางคนรายได้เยอะแต่ทำไมเหลือ ได้มากใช้มากก็ไม่มีประโยชน์

“ตอนนั้นคิดว่าถ้าเราแม้แต่รอปล่อยให้เวลาผ่านไปวันๆ ก็ไม่ได้อะไรขึ้นมา คิดแล้วต้องทำ บางคนคิดตอนใกล้เกษียณมันก็ไม่ทัน 40 - 50 นี่แทบจะไม่ทันนะ สมัยนี้ค่าครองชีพก็สูง อยากรบอกรหลายๆ คนให้วางแผนเกษียณ ไม่ใช่วางแผนใกล้เกษียณ ต้องวางแผนตั้งแต่เริ่มต้นทำงาน ลำบากก่อนแล้วชีวิตเกษียณจะมีความสุข ไม่ใช่ใช้แบบฟุ้งเฟ้อ เราฟุ้งเฟ้อก่อนก็ทำได้นะ แต่อนาคตก็จะไม่มีอะไรได้อะไรไม่ใช้ตามใครเขาหมด เราต้องดูด้วยว่าเหมาะกับเราหรือเปล่า ถ้าใช่ก็โอเค ความสุขของเราอะเต็มที่เหมือนกัน”



“  
หาได้เท่าไรไม่สำคัญ  
เท่าเก็บได้เท่าไร  
ใช้ยังไม่ให้ลงตัว...  
ได้มากใช้มากก็ไม่必有ประโยชน์  
”

## สุขภาพ เรื่องต้องใส่ใจ

นอกจากความสุขสบายในการใช้ชีวิต เรื่องการดูแลสุขภาพคุณระวีวรรณก็ไม่ละเลย มีการวางแผนและดูแลตัวเองเป็นอย่างดี

“ช่วงนี้ยังไม่ค่อยหิว แต่ก็เคยคิดว่าถ้า 80 ไปแล้วเนี่ยใครจะดูแล คิดว่าถ้าไม่มีจะจ้างพยาบาลมาประจำบ้าน ก็เตรียมเงินไว้แล้ว ต้องใช้เงินเท่าไรเราต้องฟังเขาไปก็ปี ก็วางแผนไว้เรียบร้อย เพราะไม่มีลูกเราเลยต้องคิดเพื่อไว้”

ไม่เพียงแต่เตรียมการเพื่ออนาคต เรื่องดูแลสุขภาพให้ร่างกายสุขภาพแข็งแรงได้มากที่สุด

ในปัจจุบันก็สำคัญสำหรับคุณระวีวรรณเช่นกัน “ช่วงสาวๆ นี่บำรุงแต่ของดีๆ มีไปเล่นแบดที่สนามคม แต่ตอนนี้อายุเยอะแล้วก็ออกไม่ได้เยอะ มีไปเดินแอโรบิกกับชุมชน หรืออย่างเลี้ยงหลานนี่ก็เป็นการออกกำลังกายแล้วนะ” เธอกล่าวติดตลก

“อาหารก็ตัวเองเป็นส่วนใหญ่ ซื้อมาน น้อยมากทั้งๆ ที่เราก็ไม่เก่งหรอก แต่เน้นเรื่องความสะอาด เราไม่ยกซื้อพวกของมันๆ เราก็กินเองดีกว่า แล้วพืชผักสวนครัวก็มีรอบบ้านถ้าเราปลูกเองมันก็จะสะอาดอยู่แล้ว ไม่มีสารใส่ปุ๋ย ไม่มียา”

## พอเพียง ก็เพียงพอ

แค่ได้ใช้ชีวิตทุกๆ วันอย่างมีความสุข คุณระวีวรรณก็ถือว่าเธอประสบความสำเร็จแล้วในชีวิตนี้ ซึ่งเธอก็ขอแชร์แนวคิดที่จะทำให้ทุกๆ คนมีความสุขได้เช่นเดียวกัน

“เรื่องวางแผนนี่แหละสำคัญ ถ้าไม่มีการวางแผนมาตั้งแต่เราทำงานเชื่อว่าชีวิตตอนนี้ต้องเป็นทุกข์อย่างแน่นอน เพราะเราไม่มีรายได้ แล้วเราก็ต้องทำให้ได้ตามแผนที่วางไว้ วางแผนไว้อย่างดีถ้าไม่ทำแล้วมันจะช่วยเหลืออะไร

“แล้วก็ต้องมีทัศนคติที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น อยู่แบบไม่ทุกข์ ไม่เครียดมีความสุข อยู่แบบสบายใจ ไม่ต้องเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร ก็จะใช้ชีวิตเกษียณได้อย่างมีความสุข พอใจตามที่เรามี เราอยากให้ตัวเองมีความสุขแค่ไหน มันอยู่ที่ตัวเรา

“เราไม่ต้องรวยล้นฟ้า แค่อยู่ได้ทุกวันโดยไม่เดือดร้อน ไม่ต้องไปเบียดเบียนใคร”



# โครงการดีๆ จาก BLA Happy Life

เพราะความสุขที่มากกว่าของทุกคนเป็นแรงผลักดันให้ กรุงเทพมหานครประกันชีวิต ไม่หยุดยั้งที่จะพัฒนาต่อยอดกิจกรรมที่สร้างสรรค์และครอบคลุมในทุกๆ ด้าน รวมถึงรักษามาตรฐานในการดำเนินงานอย่างสม่ำเสมอ โดยในช่วงเดือนที่ผ่านมาได้มีการจัดกิจกรรมต่างๆ ดังต่อไปนี้

## กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี



## เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพการกุศล กรุงเทพประกันชีวิต ฮาล์ฟ มาราธอน ครั้งที่ 3

กลับมาอีกเป็นครั้งที่ 3 กับงาน “เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพการกุศล กรุงเทพประกันชีวิต ฮาล์ฟ มาราธอน 2016” ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ สะพานพระราม 8 กิจกรรมดีๆ ที่ กรุงเทพมหานครประกันชีวิต ร่วมกับ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สมาคมสร้างสรรค์ไทย (ตาวีเศษ) และ กรุงเทพมหานคร จัดขึ้นเพื่อรณรงค์ให้คนไทยหันมาออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพที่ดี โดยปีนี้ผู้สนใจเข้าร่วมสมัครมากกว่า 5,000 คน ซึ่งรายได้จากค่าสมัครในรายการนี้ ยังได้นำไปร่วมสมทบทุนกับโครงการ “สวนสุขภาพเพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า” จัดทำเครื่องออกกำลังกายในสวนสาธารณะและชุมชนต่างๆ ทั่วประเทศ โดย กรุงเทพมหานครประกันชีวิต ได้ดำเนินการมาแล้วกว่า 2 ปีอีกด้วย

กิจกรรมในครั้งนี้ถือว่าได้รับความสนใจและความร่วมมือจากประชาชนจำนวนมาก โดยมีจำนวนผู้สมัครเข้าร่วมแข่งขันมากกว่าทุกปีที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่าคนไทยจำนวนมากหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น และยังเป็นการกระตุ้นให้คนไทยได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อรักษาสุขภาพให้ได้อยู่เสมอ เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะทำให้ผู้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ และจากความสำเร็จในครั้งนี้ทำให้เรามีกำลังใจที่จะจัดทำกิจกรรมดีๆ ที่สร้างสรรค์สังคมอีกต่อไป







## โครงการสุขภาพดี...ห่างไกลเบาหวาน

เพราะเบาหวานไม่ใช่เรื่องไกลตัวเลยสำหรับการใช้ชีวิตของคนในปัจจุบัน กรุงเทพมหานครประกันชีวิต จึงจัดกิจกรรมมอบความรู้เกี่ยวกับโรคซึ่งเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ดีของเราเอง ผู้ร่วมกิจกรรมภายในงานจะได้รับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดฟรี และได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย รวมถึงเรื่องการวางแผนการเงินด้วย นอกจากนี้ภายในงานยังมีกิจกรรมเล็กๆ ให้ร่วมสนุกเพื่อชิงของรางวัล

23 เมษายน 2559 โรงพยาบาลศิริรินทร์

4 มิถุนายน 2559 โรงพยาบาลกรุงเทพทศทใหญ่



## โครงการร่วมสร้างความสุข โลกสดใส สำหรับผู้สูงวัย

กรุงเทพมหานครประกันชีวิต จัดกิจกรรมให้บริการตรวจวัดสายตา และมอบแว่นสายตาคุณภาพดีให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขมากขึ้น ภายในงานมีการให้ความรู้ด้านสุขภาพ รวมถึงทำกิจกรรมสันทนาการต่างๆ เพื่อสร้างสีสันและความสนุกให้กับผู้สูงอายุด้วย

6 มิถุนายน 2559 ที่ว่าการอำเภอควนกาหลง อ.ควนกาหลง จ.สตูล

22 มิถุนายน 2559 วัดตาลน้อย อ.แม่ใจ จ.พะเยา





## กิจกรรมเพื่อเดินหน้าพัฒนาองค์กร



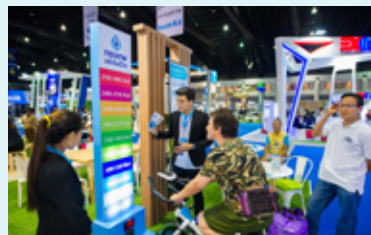
### รางวัลตัวแทนคุณภาพ ดีเด่นแห่งชาติ TNQA

นายโชน โสภณพนิช อดีตรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ และคณะผู้บริหาร กรุงเทพมหานคร ร่วมแสดงความยินดีกับทีมตัวแทนประกันชีวิต และที่ปรึกษาการเงินคุณภาพของ กรุงเทพมหานคร ในโอกาสขึ้นรับรางวัลตัวแทนคุณภาพดีเด่นแห่งชาติครั้งที่ 33 หรือ Thailand National Quality Awards (TNQA) จากสมาคมประกันชีวิตแห่งชาติ ซึ่งมอบให้เพื่อเชิดชูเกียรติตัวแทนประกันชีวิตที่มีผลการปฏิบัติงานดีเด่นเข้าขั้นมาตรฐานตามหลักเกณฑ์ของสมาคมประกันชีวิตไทย และเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ตัวแทนประกันชีวิตคนอื่นๆ

## กิจกรรมส่งเสริมการวางแผนทางการเงิน

### Money Expo Bangkok

ยังคงเดินหน้าสร้างความมั่นคงทางการเงินให้กับประชาชนทุกกลุ่ม วันที่ 12-15 พฤษภาคม ที่ผ่านมา กรุงเทพมหานคร จึงได้นำทีมที่ปรึกษาการเงินมืออาชีพไปให้บริการวางแผนการเงินรอบด้านในงาน Money Expo ณ อาคารชาเลนเจอร์ 2-3 อิมแพ็ค เมืองทองธานี ภายใต้แนวคิด “บ้านแห่งความสุข กับอนาคตทางการเงิน เริ่มต้นที่การวางแผน” และยังมีคำแนะนำผลิตภัณฑ์ซึ่งสามารถตอบโจทย์ทุกความต้องการของทุกช่วงชีวิต ทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยเลือกให้เหมาะสมกับลูกค้าแต่ละบุคคล โดยภายในงานมีประชาชนให้ความสนใจและเข้าร่วมรับคำปรึกษาที่บูธอย่างคับคั่ง





คอนเสิร์ตหมอลำเรื่องต่อกลอน  
อันดับหนึ่งแห่งภาคอีสาน

# ประถมนับเทิงศิลป์

# กิจกรรมดีๆ

จาก BLA Happy Life Club



กรุงเทพประกันชีวิต เดินสายส่งมอบความสุขให้กับลูกค้าภาคอีสาน ที่ได้ให้ความไว้วางใจบริษัท ในการสร้างหลักประกันที่มั่นคงมาโดยตลอด ด้วยมทกรรมพีรคอนเสิร์ตครั้งยิ่งใหญ่ ‘ประถมนับเทิงศิลป์’ สุดยอดหมอลำเรื่องต่อกลอนอันดับหนึ่งแห่งภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย

“ประถมนับเทิงศิลป์” ส่นสุขผ่านคอนเสิร์ตหมอลำเรื่องต่อกลอน



ในครั้งนี กรุงเทพมหานครประกันชีวิต จัดมทกรรมพีรคอนเสิร์ตด้วยกันถึง 2 จังหวัด เริ่มที่จังหวัดอุดรธานี ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายนิยม เทพบุปผา ประธานใหญ่ในเครือนิคมกรุป, ที่ปรึกษาพิเศษนายอำเภอบ้านผือ, ที่ปรึกษาพิเศษนายเทศมนตรีเทศบาลตำบลบ้านผือ เป็นประธานเปิดงานเมื่อวันที่ 22 เมษายน 2559 งานนี้มีตัวแทนประกันชีวิตและลูกค้าผู้ถือกรมธรรม์ร่วมชมการแสดงกว่า 20,000 คน

และเดินสายความสนุกสนานไปต่อกันที่จังหวัดชัยภูมิ ที่มีประธานเป็นนายเจนเจตน์ เจนนาวิน นายอำเภอเมืองชัยภูมิ ให้เกียรติมาร่วมเป็นประธานเปิดงาน ก่อนที่ความสนุกสนานบนเวทีคอนเสิร์ตจะซบกล่อมให้ลูกค้าผู้ถือกรมธรรม์กว่า 20,000 ชีวิต ม่วนซื่นกันเต็มที่เมื่อวันที่ 29 เมษายน ที่ผ่านมา



สนใจร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรมดีๆ กับ BLA Happy Life Club เพียงสมัครสมาชิกกลับหรือติดตามรายละเอียดได้ที่ [www.facebook.com/BLAHappyLife](http://www.facebook.com/BLAHappyLife)

# หากคุณมีข้อสงสัย เกี่ยวกับการวางแผนการเงิน

ที่ปรึกษาการเงิน กรุงเทพประกันชีวิต พร้อมตอบทุกคำถาม

**Q 1** เราควรเริ่มทำประกันชีวิตตอนอายุเท่าไรดีคะ ตอนนี้เพิ่งเริ่มทำงาน รายได้ยังไม่มากนัก ควรเลือกทำประกันชีวิตหรือประกันสุขภาพในรูปแบบใดดี

**A** ช่วงอายุของคุณเป็นวัยเพิ่งเริ่มทำงาน รายได้อาจจะไม่มากก็จริง แต่ก็ไม่ควรละเลยเรื่องการทำประกันชีวิตนะค่ะ ถ้าให้แนะนำ อยากให้คุณเริ่มทำประกันตั้งแต่วัยนี้เลยนะค่ะ ไม่ต้องเริ่มที่ทุนประกันสูงจนคุณเอื้อมไม่ไหว หรือต้องจ่ายเบี้ยประกันจนคุณเดือดร้อน เริ่มต้นจากความคุ้มครองสูงๆ เบี้ยประกันถูกๆ เน้นคุ้มครองชีวิตเพียงอย่างเดียวก่อนก็ได้ค่ะ อย่างน้อยเราก็ได้ชื่อว่า มีประกันชีวิตไว้ทดแทนบุญคุณของพ่อแม่ที่ท่านส่งเสียเลี้ยงดูเรามาเมื่อไหร่ที่เราอายุมากขึ้น รายได้มากขึ้น ภาระความรับผิดชอบมากขึ้นก็ค่อยๆ ชื้อ ค่อยๆ เลือกแบบประกันที่ตรงกับความต้องการของคุณวันนี้ ลองสอบถามเข้ามาที่กรุงเทพประกันชีวิตตามถึงแบบประกัน **บีแอลเอคุ้มครองสูง** ดูลิคะ เบี้ยถูก ความคุ้มครองสูง และสามารถซื้อประกันสุขภาพแบบควบคู่ไปด้วยได้ค่ะ

**Q 2** ผมกำลังจะทำประกันสุขภาพครับ ระหว่างประกันสุขภาพที่ผูกสัญญากับประกันชีวิต กับที่แยกซื้อต่างหากได้ ผมควรซื้อแบบไหนดีครับ

**A** ขอตอบว่าแล้วแต่ความต้องการของคุณเลยนะค่ะ ซื้อประกันสุขภาพที่แนบกับสัญญาประกันชีวิตก็ถือว่าเป็นความคุ้มครองที่ครอบคลุมทั้งด้านชีวิต และสุขภาพ แต่เบี้ยประกันก็จะสูงกว่าการซื้อประกันสุขภาพเพียงอย่างเดียว เพราะรวม 2 สัญญาเข้าด้วยกัน และหากคำถามของคุณมาจากความกังวลเรื่องเบี้ยประกัน ขอแนะนำว่าแบบประกันหลักที่สามารถแนบกับสัญญาเพิ่มเติมสุขภาพนั้น สามารถเลือกได้หลากหลายนะค่ะ ไม่ว่าจะเป็นแบบชั่วระยะเวลา แบบตลอดชีพ หรือแบบสะสมทรัพย์ คุณสามารถเลือกทุนประกันชีวิต ที่จ่ายเบี้ยประกันไม่สูงมากนัก เพื่อที่คุณจะได้นำเงินส่วนที่เหลือมาเลือกซื้อความคุ้มครองเรื่องค่ารักษาพยาบาลได้มากขึ้นนะค่ะ ขอแนะนำแบบประกัน **ห่วงรักคุ้มครองครบ** ที่ให้ความคุ้มครองชีวิตถึงอายุ 90 เบี้ยประกันไม่สูงมากนัก แนบกับสัญญาเพิ่มเติม **บีแอลเอ รักษาสุขภาพ** ที่มีผลประโยชน์ค่าห้อง ค่าอาหาร และค่าบริการพยาบาล ที่เหมาะสมกับค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริง ในปัจจุบันมีแผนความคุ้มครองให้เลือก 3,000 บาท และ 5,000 บาทนะค่ะ สนใจติดต่อตัวแทนประกันชีวิตและที่ปรึกษาการเงินกรุงเทพประกันชีวิตได้เลยนะค่ะ



**Q 3** เป็นสาวไซด์สตรีทค่ะ ไม่มีภาระต้องรับผิดชอบอยากทราบแนวทางในการวางแผนการเงินวางแผนชีวิต เมื่อตอนแก่ตัวไปในวันข้างหน้า จะได้อยู่ดูแลตัวเองในอนาคตได้แบบสบายๆ ค่ะ

**A** ขอบอกว่าอีกจางเลยนะค่ะ คนไซด์และสตรีท ขอแนะนำขั้นตอนชีวิตที่ดีเยี่ยมสำหรับคุณ ตามแนวทางของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย มี 6 ขั้นตอนนี้ค่ะ

- 1.กำหนดเป้าหมายและอายุที่ต้องการจะเกษียณ อายุที่จะเกษียณรวมถึงประมาณการอายุขัย
- 2.คำนวณเงินที่ต้องการใช้ในวัยเกษียณ ประมาณการเป็นรายเดือนแล้วคำนวณเป็นปี คูณจำนวนปีหลังเกษียณ อย่ลิมค่านึงถึงเรื่องเงินเฟ้อด้วยนะค่ะ
- 3.คำนวณเงินออมที่มีเพื่อวัยเกษียณจากแหล่งต่างๆ เช่น ประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ แบบบำนาญ ประกันสังคม กบข. กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF)
- 4.คำนวณเงินที่ต้องออมเพิ่มเพื่อวัยเกษียณ โดยนำจำนวนเงินที่ต้องใช้ลบจำนวนเงินที่มี
- 5.กำหนดแนวทางการออมและการลงทุน โดยการจดบันทึก รายรับรายจ่าย การออม อย่างต่อเนื่อง เลือกช่องทางการออมและการลงทุนที่เหมาะสมกับตนเอง เขียนแผนเป็นลายลักษณ์อักษร และปฏิบัติตามแผน
- 6.ทบทวนและปรับปรุงแผนอย่างสม่ำเสมอ **B**

หากต้องการคำปรึกษา เกี่ยวกับแหล่งสร้างเงินออมเพื่อวัยเกษียณ **กรุงเทพประกันชีวิต** สามารถให้คำแนะนำทั้งทางด้าน การออม และการลงทุนนะค่ะ ตัวแทนประกันชีวิต และที่ปรึกษาการเงินกรุงเทพประกันชีวิต ยินดีให้บริการค่ะ



## ครั้งแรก

พร้อมดูแลผู้ป่วยเบ้าหวาน

คุ้มครองสูงสุด 3 ล้านบาท



# บีแอลเอ เบ้าหวาน เทคแคร์

คุ้มครองผู้ที่เป็นโรคเบ้าหวาน  
และผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบ้าหวาน

- ✓ ได้รับความคุ้มครองกรณีเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบ้าหวานสูงสุด 3,000,000 บาท
- ✓ ช่วยแบ่งเบาภาระค่ารักษาพยาบาล กรณีเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบ้าหวานโดยเฉพาะ
- ✓ ได้รับความคุ้มครองกรณีเสียชีวิตทั้งจากการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ

[ตามเงื่อนไขที่บริษัทกำหนด]

ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันกับทุกกรม

## เพราะความสุขเริ่มต้นจากสุขภาพดี

ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต  
และที่ปรึกษาการเดินกรมเทพประกันชีวิต

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



กรุงเทพประกันชีวิต

ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



# ใช้ชีวิตอย่างสุขใจ

ไร้กังวลด้วยหลักประกันที่มั่นคง  
เพื่อคนข้างหลัง

## บีแอลเอ ซีเนียร์ สุขใจ (สำหรับผู้สูงอายุ)

ไม่ต้องตรวจและไม่ต้องตอบคำถามสุขภาพ  
เบี้ยประกันภัยเริ่มต้นเพียง 3,799 บาท\*

- ✓ รับประกันภัยตั้งแต่อายุ 50-75 ปี
- ✓ ระยะเวลาเอาประกันภัย และระยะเวลาชำระเบี้ยประกันภัย ถึงอายุ 90 ปี
- ✓ คุ้มครองการเสียชีวิตจากการเจ็บป่วยและจากอุบัติเหตุ
- ✓ รับความคุ้มครองชีวิตสูงสุด 800,000 บาท
- ✓ กรณีเสียชีวิตจากอุบัติเหตุสาธารณะ\*\* อยู่ครบตามสัญญา รับเงินคืนสูงสุด 400,000 บาท
- ✓ เบี้ยประกันภัยสามารถนำไปลดหย่อนภาษีเงินได้ ตามหลักเกณฑ์ที่กรมสรรพากรกำหนด

\* ค่ารวมจากเทศกาล อายุ 50 ปี จำนวนเงินเอาประกันภัย 100,000 บาท

\*\* ค่ารวมจากจำนวนเงินเอาประกันภัย 400,000 บาท กรณีเสียชีวิตจากอุบัติเหตุสาธารณะ ตั้งแต่ปีกรมธรรม์ที่ 3 เป็นต้นไป โดยอุบัติเหตุสาธารณะ หมายถึง อุบัติเหตุที่เกิดจากกรณีใดกรณีหนึ่ง ดังต่อไปนี้  
กรณีที่ 1 ถ้าอุบัติเหตุเกิดขึ้นแก่ยานพาหนะหรือลิฟท์ทำให้ผู้เอาประกันภัยเสียชีวิต ดังนี้ 1) ในยานพาหนะสาธารณะที่ขับเคลื่อนด้วยเครื่องจักรกล ซึ่งผู้กระทำการขนส่งสาธารณะเป็นผู้รับจ้างทำการขนส่งบนเส้นทางขนส่งทางบกที่ได้กำหนดไว้ 2) ขณะที่ผู้เอาประกันภัยอยู่ในลิฟท์ (ยกเว้นลิฟท์ที่ใช้ในเหมืองแร่หรือสถานที่ก่อสร้าง) หรือ กรณีที่ 2 การบาดเจ็บหรือเสียชีวิตเกิดขึ้นเนื่องจากไฟไหม้โรงแรมหรืออาคารสาธารณะอื่นใดซึ่งผู้เอาประกันภัยอยู่ ณ สถานที่นั้นในขณะที่เริ่มไฟไหม้

• แบบประกันที่ระบุในกรมธรรม์ คือ บีแอลเอเพื่อผู้สูงอายุ • ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง

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



**กรุงเทพประกันชีวิต**  
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า