

HappyLife

The Holistic Happiness

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



เพื่อนผู้เป็นดวงตา
นำทางในความมืด
เพราะ : ผมชื่อลูเตอร์



เลี้ยงลูก
ให้เป็นตัวเอง
หมอบอโง่พาเลี้ยงลูกกลับบ้าน



บริหารเงินโบนัส
ให้ออกดอกอย่างยั่งยืน
@TheMoneyMechanic



ฉบับที่
22

ตุลาคม - ธันวาคม 2562



Happy
Talk

มีความสุขมากขึ้น บนพื้นฐานของ ความมั่นคงและมั่นคง

เวลาผ่านไปเร็วจริงๆ รู้ตัวอีกทีก็เข้าสู่ไตรมาสสุดท้ายของปี 2562 แต่ก็นับว่าเป็นโอกาสดีที่จะได้ทบทวนว่าเราได้มอบคุณค่าอะไรตอบแทนให้สมาชิกบ้าง

ตลอดปีที่ผ่านมาเรามีกิจกรรมที่ชื่อว่า **BLA Happy Life Club** โดยเชื่อว่าผู้เข้าร่วมทุกคนจะได้รับความสุข ความสนุกและสาระกลับไป ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมชมภาพยนตร์ หรือทำสวนสวยในช่วงดึก และเรา ยังได้เพิ่มความสะดวกสบายที่สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ในปัจจุบัน ด้วยแอปพลิเคชัน BLA Happy Life ที่มีมอบคุณประโยชน์พิเศษต่างๆ ให้กับลูกค้า ไม่ว่าจะเป็นส่วนลดต่างๆ ตัวชมภาพยนตร์ฟรี ไอศกรีมฟรี และไฮไลท์ของปีคือฟรีเซ็นเตอร์คนใหม่ นาย ฌักทรี เสียงสมบุญ ที่มาพร้อมแบบ ประกัน บีแอลเอ เพอร์สทีจ เฮลท์ ที่คิดรอบคอบเพื่อคนพิเศษ เราต้องการ นำเสนอสิ่งเหล่านี้เพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณ และใส่ใจสมาชิกทุกท่าน เพื่อมอบสิ่งที่ดีที่สุดครับ

มาถึงตรงนี้ก็จึงอยากจะชวนทุกท่านให้มองต่อไปยังอนาคต ด้วยกัน กับนิตยสาร **HappyLife** ที่ประกอบไปด้วยเรื่องราวที่จะพัฒนา ตัวเองให้เป็นคนที่มีความสุขมากขึ้น บนพื้นฐานของความมั่นคงและ มั่งคั่งครับ

ม.ล. จิรเศรษฐ ศุขสวัสดิ์

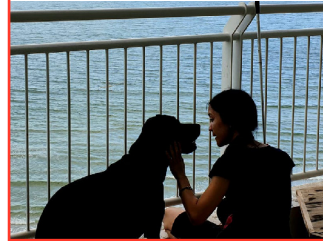
กรรมการผู้จัดการใหญ่และประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน)

Contents

03

Lifespiration

เพื่อนผู้เป็นดวงตา
นำทางในความมืด



14

Get Fit

เอาฟุงออกไป
ด้วยความเข้าใจที่แท้จริง

16

Happy Plus

Trash Hero Thailand
ฮีโร่ผู้พิทักษ์ อนุรักษ์ธรรมชาติ

06

Live And Learn

Soft Skills ทักษะแห่งอนาคต

17

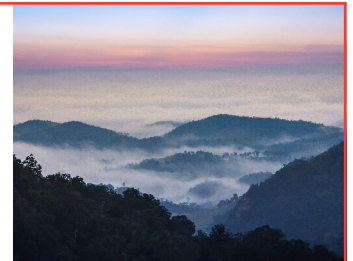
Money Session

บริหารเงินโบนัส
ให้ออกดอกอย่างยั่งยืน

08

Live Offline

พิภักล่าหมอก
สัมผัสสมหนาวทั่วไทย



11

Family In Love

เลี้ยงลูกให้เป็นตัวเอง

18

Happy Life Club

Happy Workshop
เซอร์ไพรส์แม่
ด้วยของแฮนด์เมด



13

Eat Am Are

น้ำเปล่า...
ไม่เปล่าประโยชน์

เจ้าของ

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน)
23/115-121 รอยัลชิตีแควินิว 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

HappyLife

HappyLife The Holistic Happiness เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า วารสารออนไลน์ ราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้สนใจสามารถวางแผนสร้างความสุของค์รวมได้อย่างลงตัว เพื่อความสุขที่มากกว่า บทความและรูปภาพในวารสาร HappyLife ส่งเสริมชีวิตตามกฎหมาย การนำบทความหรือรูปภาพในวารสารไปเผยแพร่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทเท่านั้น



Life
spiration



คุณทราย

คีริน เตชะวงศ์ธรรม

เจ้าของเพจ **“ผมชื่อลูเตอร์”**
คนไทยหนึ่งเดียวที่ใช้สุนัขนำทาง

ทุกวันนี้โลกไม่มีแบ่งแยก ไม่ว่าจะเป็นเพศ เชื้อชาติ การศึกษา ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน รวมถึงผู้พิการก็ไม่ใช่ผู้ที่ไร้ความสามารถอีกต่อไป **HappyLife** ฉบับนี้เราจะมาทำความรู้จักกับเพจชื่อดัง **“ผมชื่อลูเตอร์”** พร้อมพูดคุยกับ **“คุณทราย - คีริน เตชะวงศ์ธรรม”** ผู้พิพากการสายตาคอนไทยคนเดียวที่ใช้สุนัขนำทาง ผู้เป็นแรงบันดาลใจและสร้างการเปลี่ยนแปลงให้สังคมไทยเข้าใจกันและกันมากขึ้น แต่จะเข้าใจมากชิ้นยัังไม่ ลองอ่านกันได้เลย



ลูเต๋อร์คือใคร?

ลูเต๋อร์ คือสุนัขนำทางของทรายเองค่ะ ทรายสูญเสียการมองเห็นตอนอายุ 13 ปี เพราะอาการเนื้องอกในสมอง หลังจากที่สูญเสียการมองเห็น ทรายก็ไปเข้าโรงเรียนที่ฝึกอบรมให้กับผู้พิการทางสายตา ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อให้รู้ว่าเราต้องใช้ชีวิตใช้ไม้เท้ายังไง และต้องปรับเปลี่ยนอะไรบ้าง รวมทั้งเรียนอักษรเบรลล์

ที่แรกก็ไม่ชินค่ะ แต่ถ้าถามว่าจากที่เคยตาปกติมาก่อนมันยากไหม ทรายว่ามันก็ไม่ได้ยากนะคะ เหมือนเราเรียนว่ายน้ำ ฝึกขับรถนั่นแหละค่ะ ครั้งแรกอาจจะยังไม่ชิน แต่พอเราทำได้และยอมรับตัวเองแล้ว ก็ไม่ได้ยากอะไรค่ะ

“ลูเต๋อร์” เพื่อนนำทาง ผู้เป็นดวงตาในความมืด

ทรายเรียนต่อด้านจิตวิทยาที่ Hendrix College ที่สหรัฐอเมริกา ตอนนั้น ทรายมีความเครียดสูงและเป็นโรคซึมเศร้าด้วย และที่ต่างประเทศจะมีการใช้สัตว์บำบัด เลยคิดว่าถ้าเรามีสุนัขนำทางก็น่าจะดี เพราะได้ทั้งนำทางและยังเป็นเพื่อนแก้เหงาเราได้ด้วย

ครั้งแรกที่จะได้เจอกับลูเต๋อร์ตื่นเต้นมาก ไม่รู้จะทำตัวยังไง ไม่รู้ว่าเขาจะเข้ากับเราได้ไหม แต่ต้องบอกว่าสุนัขนำทางต้องผ่านการฝึกเพื่อเป็นสุนัขนำทางโดยเฉพาะ ทางศูนย์ฝึกจะเป็นคนเลือกสุนัขนำทางให้ โดยวิเคราะห์ให้เหมาะกับพฤติกรรมของเราค่ะ จากนั้นต้องฝึกอบรมการใช้สุนัขนำทางอีก 3 อาทิตย์ เพื่อฝึกพวกคำสั่งต่างๆ และให้เรากับสุนัขนำทางสนิทกันมากขึ้น

ลูเต๋อร์เป็นสุนัขพันธุ์ลาบราดอร์อายุ 2 ขวบ เขาเป็นสุนัขที่ได้รับการฝึกมาแล้ว เขาจะรู้หน้าที่ของเขาดีมาก ถ้าต้องนำทางทราย เขาก็จะทำงานอย่างจริงจังไม่คอยเสียสมาธิ เวลาอยู่ในอาคารเขาจะไม่ถ่ายนะคะ แต่พอกลับถึงบ้านเป็นช่วงเวลาพักผ่อนเขาก็เป็นสัตว์เลี้ยง เป็นเพื่อนที่น่ารักของทรายค่ะ

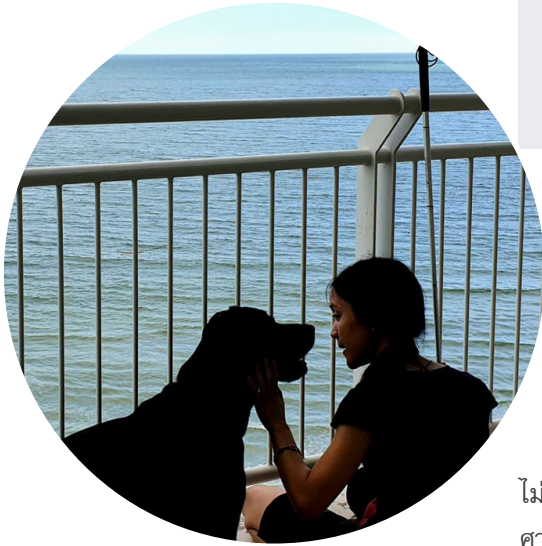


“
ไม้เท้านำทาง
จะช่วยให้เราเจอสิ่งกีดขวาง
แต่สุนัขนำทาง
จะพาเราหลบสิ่งกีดขวางค่ะ
”

จริงๆ การใช้ไม้เท้านำทางและการใช้สุนัขนำทาง ก็มีข้อดีและข้อเสียต่างกันไปนะคะ ทรายเคยลองมาแล้วทั้ง 2 แบบ ตอนที่เราใช้ไม้เท้า เราจะเหมือนเป็นคนควบคุม แต่พอใช้สุนัขนำทางเขาจะเป็นผู้นำเรา เป็นผู้ที่คอยหลบสิ่งกีดขวางให้เรา เวลาเจออะไรที่ไม่แน่ใจแบบพวกแอ่งน้ำ บันได ก็จะหยุดให้เราได้ระวังก่อนเสมอเลยคะ

เพจ “ผมชื่อลูเตอร์” เกิดขึ้นมาได้ยังไง

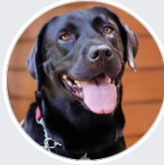
เพจ “ผมชื่อลูเตอร์” เกิดจากความบังเอิญ เพราะคุณแม่ของทรายเป็นคนชอบถ่ายรูป เวลาทรายกับลูเตอร์อยู่ด้วยกัน แล้วคนก็เห็นว่าน่ารักดีเลยลองทำเพจดู แล้วกระแสก็แรงมาก ทรายก็เลยถือโอกาสนี้ผลักดันให้คนไทยเข้าใจสุนัขนำทางและสิทธิของผู้พิการมากขึ้นด้วย ถือเป็นก้าวแรกที่สำคัญค่ะ



“
สุนัขนำทางไม่ใช่เรื่องใหม่
แต่แค่ต้องเพิ่ม
ความเข้าใจให้มากขึ้น
”

ทรายกลับมาประเทศไทยได้ประมาณ 4 เดือนแล้ว เวลาออกไปข้างนอกถ้าเป็นตามทางเดินจะไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไร แต่ถ้าเป็นห้างจะเริ่มมีปัญหา เพราะบางคนไม่เข้าใจว่าสุนัขนำทางคืออุปกรณ์ช่วยเหลือสำหรับผู้พิการ เวลาไปไหนก็ต้องติดต่อไปยังสถานที่ที่เราจะไปก่อนว่าเรามีสุนัขนำทางนะ บางครั้งขออนุญาตได้บ้างไม่ได้บ้าง ซึ่งจริงๆ มันมีกฎหมายอยู่แล้วไม่ต้องติดต่อก่อนก็ได้

facebook



ผมชื่อลูเตอร์ - My Name is Luther
@guidedogluther

Home

Posts

Events

Reviews

Videos

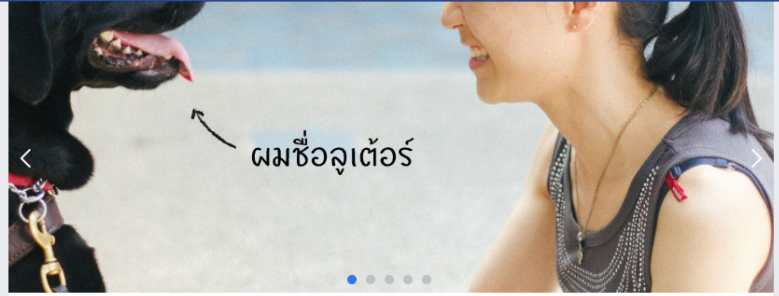
Photos

About

FAQ

Community

Create a Page



Like Share

Send Message

Posts



ผมชื่อลูเตอร์ - My Name is Luther
6 August · 🌐

Almost all posts have accompanying English texts

สวัสดิ์ค่ะ

ยินดีต้อนรับสู่เพจ “ผมชื่อลูเตอร์” ค่ะ
ถ้าคุณเป็นผู้ติดตามเพจใหม่ อยากให้อ่านและสร้างข้อมูลที่เราเป็นไปมากมายนะคะ ในส่วน “เกี่ยวกับ” ของเพจจะพบประวัติของทราย ลูเตอร์ และของเพจมี ส่วนในเมืองล่าง เราได้นำโพสต์คำถามยอดฮิตมาแบ่งปันกันค่ะ คิดว่าน่าจะตอบคำถามหลายข้อที่คุณพร้อมช่วยอ่านกฎกติกาของเพจ (ลิงก์อยู่เบื้องล่าง)
Continue reading

Community



“ตอนนี้ เป็นคนไทยคนเดียว ที่ใช้สุนัขนำทาง”

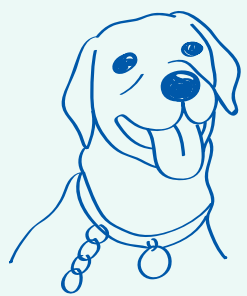
ตอนนี้ทรายเป็นคนไทยคนเดียว แต่ไม่ใช่คนแรกนะคะ ทรายเป็นคนที่ 2 ต่อจากศาสตราจารย์วิริยะ นามศิริพงศ์พันธุ์ (ประธานมูลนิธิสากลเพื่อคนพิการ) แต่ปัจจุบันทรายน่าจะเป็นคนเดียวในประเทศไทยที่ใช้สุนัขนำทางค่ะ

“
ผู้พิการก็เหมือนคนทั่วไป
เรามีความสามารถ
และเราสามารถเลือกได้
”

ถึงแม้ที่ไทยการใช้สุนัขนำทางอาจไม่เป็นที่นิยมและมีความลำบากไปบ้าง แต่ทรายก็จะพยายามต่อไป ทรายอยากให้สังคมไทยปรับทัศนคติต่อบทบาทของสุนัขนำทางให้ดีขึ้นนะคะ อยากให้มองว่าพวกเรากำลังพาตัวเองได้ ผู้พิการก็เหมือนคนทั่วไป และควรได้รับสิทธิ์ในการเลือกใช้อุปกรณ์นำทางได้เองค่ะ

The Plan

- ชีวิตไม่มีอะไรยาก แค่เราต้องพร้อมที่จะเรียนรู้ ปรับตัว และยอมรับตัวเองให้ได้ ถ้าเรามั่นใจในตัวเองแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ต้องทำได้แน่นอน
- อย่างลัวี่ที่จะเป็นคนเริ่ม ถึงแม้มันตอนแรกจะยังไม่มีการเข้าใจ แต่ถ้าเป็นเรื่องที่ดีที่ถูกต้อง ลัวี่วันต้องมีคนเข้าใจและเห็นด้วยกับเราแน่นอน
- การวางแผนเป็นสิ่งสำคัญ ควรวางแผนในทุกๆ ช่วงเวลาของชีวิต เพราะเหตุการณ์ไม่คาดคิดอาจเกิดขึ้นได้เสมอ แต่ถ้าวางแผนดียังไงก็รอด





SOFT SKILLS

ทักษะแห่งอนาคต
ที่ต้องเริ่มฝึกฝนและพัฒนาตั้งแต่วันนี้
เพื่อเป็นกุญแจสู่ความสำเร็จ ที่ทุกคนทุกอาชีพเอาไปใช้ได้



ทุกวันนี้มองไปทางไหนก็เจอแต่คนเก่ง Hard Skills บ้างๆ มีความรู้ ความสามารถ แต่สงสัยหรือไม่ว่าทำไม Soft Skills จึงเป็นสิ่งที่ถูกพูดถึง และให้ความสำคัญมากขึ้น จนมีงานวิจัยชิ้นหนึ่งในต่างประเทศระบุว่า องค์กรกว่า 92% ให้ความสำคัญกับ Soft Skills และกว่า 80% บอกว่า Soft Skills มีความสำคัญต่อความสำเร็จขององค์กร

“ถ้า Hard Skills เป็นสิ่งที่ใช้สร้างโอกาส Soft Skills คือสิ่งที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ”

ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะว่า ความสามารถต่างๆ ที่อยู่ในฝั่ง Hard Skills บางอย่างกำลังจะถูกแทนที่ด้วยหุ่นยนต์และ AI องค์กรต่างๆ เลยให้ความสำคัญกับคนที่มี Soft Skills คำถามคือ คุณพร้อมรับมือกับมันหรือยัง และถ้าเราบอกว่าเรามีกุญแจสำคัญจะมอบให้ เพื่อให้คุณเป็นคนที่ต้องการ...คุณจะได้รับกุญแจไว้หรือไม่

SOFT SKILLS 5 อย่าง ที่คุณต้องมี เพื่อเป็นกุญแจ ที่นำไปสู่ความสำเร็จ



1. ครีเอทีฟ

ความคิดสร้างสรรค์จะทำให้งานมีคุณภาพโดดเด่น แปลกใหม่ เป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ เพราะการคิดเหมือนเดิมผลลัพธ์ที่ออกมาก็ยังคงเป็นเหมือนเดิม



2. การพูดโน้มน้าวใจ

ทุกๆ วันเราต้องเจอคนมากมาย การมองต่างมุม การเห็นต่างกัน การกระทบกระทั่งกัน ก็อาจเกิดขึ้นได้ คนที่มีทักษะในการพูด การเจรจาต่อรองจึงจำเป็นมากๆ เพื่อให้การทำงานราบรื่น



3. ทีมเวิร์ก

การทำงานร่วมกับบุคคลอื่นๆ ก็ต้องอาศัยทักษะการทำงานเป็นทีม และการให้ความร่วมมือ เพื่อเดินหน้าไปสู่เป้าหมายเดียวกัน ซึ่งจะส่งผลให้ชิ้นงานออกมามีผลลัพธ์ที่ดีที่สุด



4. การปรับตัว

ทักษะนี้สำคัญสำหรับทุกคนเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเมื่อเกิดปัญหาก็สามารถปรับตัว โดยเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้ เพื่อแก้ไขสถานการณ์ได้ราบรื่นและทันทั่วทั้งที่



5. การบริหารจัดการเวลา

เวลาเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นการทำงานให้เสร็จลุล่วงทันกำหนด การบริหารเวลา จะทำให้ทำงานได้มากขึ้น และงานเสร็จทันตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

จะเห็นว่า Soft Skills จะช่วยทำให้ใช้ Hard Skills ได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่วนการที่จะพัฒนาให้ Soft Skills กลายเป็นจุดแข็ง คุณควรเริ่มต้นจากการรู้จักตัวเองผ่านกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้

จิตอาสา

การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความตั้งใจที่แท้จริง จะช่วยให้เกิดการพัฒนาความสามารถโดยไม่รู้ตัว การเป็นอาสาสมัครที่มีคนหลากหลาย จะช่วยสร้างการเรียนรู้ปรับตัวเข้ากับคนอื่น ๆ ที่มีความแตกต่างกับตัวเองได้ ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ และพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำ



เวิร์กช็อปและสัมมนา

การเรียนรู้วิธีคิดใหม่ๆ ได้ลองใช้เครื่องมือใหม่ๆ จากการเวิร์กช็อปและสัมมนา จะช่วยฝึกฝนให้ทักษะแข็งแรงขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นยังช่วยทำให้เป็นผู้ฟังที่ดีขึ้น เปิดใจที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นนักแก้ปัญหาที่ฉลาดขึ้น



เข้าร่วมชมรมหรือสมาคม

การมีส่วนร่วมในชมรมหรือสมาคมต่างๆ ทำให้เจอคนที่มีทัศนคติหรือความคิดคล้ายๆ กัน และช่วยพัฒนาทักษะที่คุณสนใจ กิจกรรมในชมรมหรือสมาคมจะช่วยให้คุณจัดการเวลา ลำดับความสำคัญของเรื่องต่างๆ ได้อย่างเป็นระบบมากขึ้น



ขึ้นชื่อว่า “ทักษะ” มันคือสิ่งที่สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ อยู่ที่คุณพยายามและให้ความสำคัญกับมันมากน้อยแค่ไหน และการมี Soft Skills ก็ไม่ใช่เพื่อความสำเร็จทางด้านหน้าที่การงานเท่านั้น แต่ทักษะเหล่านี้จะช่วยพัฒนาตัวเอง สร้างโอกาสที่ดีและพาตัวเองไปอยู่ในจุดที่เรียกว่า...ความสุข

Hard Skills - Soft Skills คืออะไร

Hard Skills คือทักษะที่ได้จากประสบการณ์ ความรู้ การฝึกฝนจนเชี่ยวชาญ ไม่ว่าจะด้านใดด้านหนึ่ง

Soft Skills คือทักษะด้านอารมณ์ ที่ได้จากการลงมือ และการฝึกวิธีคิด การวิเคราะห์ สังเกต และสามารถนำไปใช้ได้ในทุกๆ สถานการณ์



Live
Offline

Outdoor Life

พิภักดล่ำหมอก
สัฒสลมหนา
ท่วไทย



**ถ้ามีใครมาบอกว่า... ทะเลหมอกที่ไหนดๆ ก็เหมือนกันแหละ!
ขอบอกว่าเดี๋ยวก่อน... อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจ**

เพราะความจริงหมอกแต่ละที่มีลักษณะความหนาแน่น และความเบาบางที่แตกต่างกัน บวกกับ
วิวรอบข้างแบบไกลสุดลูกหูลูกตา ไหนดจะเป็นเส้นทางที่กว่าจะไปถึงจุดเหมาะๆ ที่จะชมความงาม
แห่งสายหมอกและสัมผัสความหนาว ยังมีเสน่ห์ของชุมชนในพื้นที่ รวมถึงกิจกรรมสนุกๆ
ที่จะเพิ่มความสุขสร้างความประทับใจที่แตกต่างกันออกไป

ว่าแล้วก็เลยอยากจะขอชวนทุกคนออกไปใช้ชีวิตกลางแจ้งเปิดประสบการณ์ใหม่ กับพิภักดล่ำหมอก
สัฒสลมหนาท่วไทย รับรองว่าดีงามทุกที่ นำไปทุกภาคแน่นอน

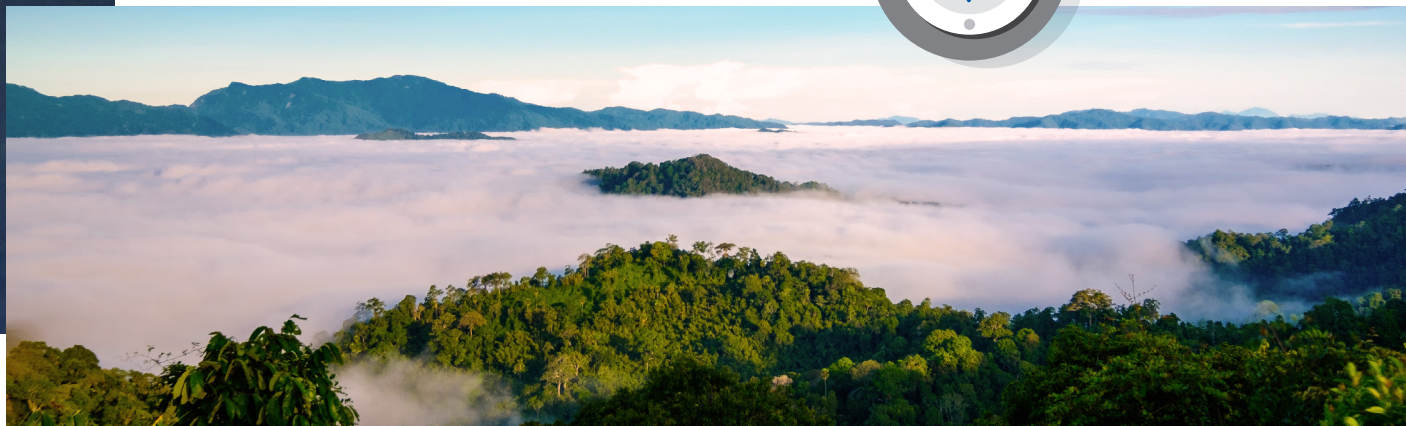


ที่แรกที่จะชวนไปต้องบอกว่าสูงมาก จนถูกขนานนามว่า “ดอยเสมอดาว” ความอลังการดาวล้านดวงของที่นี่คือ ความสวยของท้องฟ้ายามค่ำคืนที่ดวงดาวต่างพากันมาเปล่งแสงระยิบระยับเต็มท้องฟ้า แต่ไม่ได้มีดีแค่ดูดาว เพราะไฮไลท์สำคัญของเราอยู่ที่ทะเลหมอกในตอนเช้า (ของวันที่สภาพอากาศเหมาะสม) ที่มองจากบนยอดดอยจะเห็นหมอกหนาเป็นปุยนุ่มปกคลุมเต็มพื้นที่ จุดนี้สามารถชมวิวแบบพาโนรามา เมื่อแสงแดดสาดสีมากกระทบกับปุยหมอกจะยิ่งทำให้สิ่งที่เห็นตรงหน้าสวยขึ้นไปอีกหลายเท่า

พิภพที่ 1 : ภาคเหนือ

ดอยเสมอดาว

อุทยานแห่งชาติศรีน่าน
อ.บ้านอ้อย จ.น่าน



พิภพที่ 2 : ภาคกลาง

เขาพะเนินทุ่ง

อุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน
อ.แก่งกระจาน จ.เพชรบุรี



สถานที่ต่อมา...บางคนอาจจะคาดไม่ถึง เพราะใครจะไปรู้ว่าในภาคกลางและใกล้กรุงแบบนี้ จะมีจุดที่สามารถชมทะเลหมอกได้ตลอดทั้งปีอย่าง “เขาพะเนินทุ่ง” ที่ตั้งอยู่ในอุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน อุทยานที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศ มีจุดชมทะเลหมอกอยู่ถึง 2 จุด

จุดแรกคือ “จุดชมวิวพะเนินทุ่ง” หรือ “จุดชมวิวบริเวณ ก.ม. 30” จุดนี้ใกล้กับที่กางเต็นท์ เราสามารถเดินไปชมทะเลหมอกได้สะดวกมากๆ หมอกขาวจะกระจายตัวปกคลุมทั่วทั้งหุบเขา และเมื่อทะเลหมอกสลายตัวไป ก็จะปรากฏความเขียวของผืนป่าด้านในให้เราได้เห็นแทน

เดินทางต่อไปยังจุดชมทะเลหมอกที่สองคือ “จุดชมวิวบริเวณ ก.ม. 36” ตรงจุดนี้จะเรียกว่าดูทะเลหมอกก็ไม่เชิง เพราะเหมือนเราอยู่ในหมอก ชนิดที่สายหมอกจะลอยมาปะทะหน้าจิงๆ จุดนี้ถ้าใครพิศสามารถเดินเท้าต่อไปชมความงามของ “น้ำตกทอทิพย์” ที่มีความสูงถึง 9 ชั้นได้อีกด้วย



Live
Offline

ใครไม่อยากจะ “ภูทอก” ต้องโดดเด่นเหมือนความหมายในภาษาอีสานที่หมายถึง “ภูเขาที่โดดเด่น” หนานี้ต้องรีบไป เพราะภูทอกเป็นจุดชมวิวทะเลหมอกที่มีชื่อเสียง ใครมาเยือนก็ต้องขึ้นมาสัมผัสกับความสวยงามแบบพาโนรามาของทะเลหมอกแน่นๆ นุ่มๆ ในยามเช้า (ของวันที่อากาศเป็นใจ) ภายใต้อุณหภูมิที่เย็นสบายคือเมืองเชียงคาน แก่งคุดคู้และลำน้ำโขงที่ไหลผ่านแนบชิดตัวเมือง พร้อมชมพระอาทิตย์ขึ้นอย่างสวยงาม นอกจากความสวยงามของวิวกว้างๆ สุดลูกหูลูกตาแล้ว วิถีชุมชนของชาวเชียงคานก็มีเสน่ห์ ใครชอบชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์ ต้องถูกใจเชียงคานแน่นอน

พิกัดที่ 3 :
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ภูทอก

อ.เขียงคาน
จ.เลย

พิเศษ!



ผู้ถือบัตร
BLA Happy Life Club
สามารถรับสิทธิพิเศษได้ที่

จ.น่าน

ร้านวันดา (ขนมจีนน้ำเงี้ยว) สาขา 1 / 2

โทร : 054-772-149

• รับส่วนลด 5%

เมื่อสั่งอาหารครบ 200 บาท

หรือ เลือกรับเป็นขนมหวาน 1 ถ้วย

ตั้งแต่วันที่ - 30 พ.ย. 62

จ.เพชรบุรี

Hungry Hippo (กาแฟ)

โทร : 086-668-8093

• รับส่วนลด 5%

สำหรับเครื่องดื่มและอาหาร (ทุกเมนู)

ตั้งแต่วันที่ - 31 ธ.ค. 62

จ.เลย

ลูกโภชนา (ร้านอาหาร)

โทร : 042-821-251, 088-059-5228

• รับส่วนลด 5%

เมื่อสั่งอาหารและเครื่องดื่ม

ที่ไม่มีแอลกอฮอล์

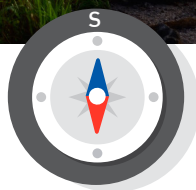
ตั้งแต่วันที่ - 31 ธ.ค. 62



พิกัดที่ 4 : ภาคใต้

อัยเยอร์เวง

อ.เบตง จ.ยะลา



แค่บอกว่าจะไปดูทะเลหมอกที่เบตงก็แล้ว “จุดชมทะเลหมอกอัยเยอร์เวง” ที่ตั้งอยู่บนยอดเขา กุญชรลีปิดเจ้าของฉายาเขาไมโครเวฟ ที่มีที่มา จากเสาส่งคลื่นสัญญาณโทรศัพท์ เป็นที่ท่องเที่ยวของคนในพื้นที่และจังหวัดใกล้เคียง รวมไปถึงชาวมาเลเซีย บนยอดเขา มีจุดชมวิว 2 จุด

จุดที่หนึ่ง เป็นอาคารที่สร้างสำหรับชมวิวดูเฉพาะทะเลหมอกที่นี่สวยงามไม่แพ้ที่ไหนในเมืองไทย เรียกว่าสวยแปลกตา จนน่าแปลกใจ

จุดที่สอง จุดนี้เป็นระเบียงกว้างลดหลั่นกัน 5 ชั้น โดยสามารถเห็นทะเลหมอกได้แบบใกล้ชิดในระดับสายตา แอบบอกนิดนึงว่าที่อัยเยอร์เวงสามารถมาชมทะเลหมอกได้ตลอดทั้งปีด้วยนะ

จะไปแล้วเมืองไทยเราก็มีพิกัดล่องทะเลหมอกที่น่าสนใจกระจายอยู่ทั่วประเทศ ฤดูหนาวที่กำลังจะมาถึงนี้ ลองวางแผน ปักหมุด เช็กพิกัด แล้วออกไปล่าหมอกสัมผัสอากาศหนาว เพื่อเพิ่มพลังเติมความสุขให้เต็ม จะได้พร้อมรับความสุขที่มากกว่าที่กำลังรออยู่...



เลี้ยงลูก ให้เป็นตัวเอง

ในฐานะที่เป็นพ่อแม่คงเลี้ยงไม่ได้
ที่จะมีความคาดหวังกับลูก
อยากให้ลูกเป็นแบบนั้นแบบนี้



อยากให้ลูกเป็นคนมีความสุข อยากให้ลูก
เป็นคนดี อยากให้ลูกมีงานที่มั่นคง อยากให้ลูก
มีสุขภาพดี อยากให้เอาตัวรอดได้ อยากให้ลูก
ไปที่ไหนก็มีแต่คนรัก ฯลฯ

ความหวังดี... ที่ทำให้เราเริ่มขีดเส้น

กินผักผลไม้มีประโยชน์นะ

ใส่ชุดนี้ดีกว่าสวยกว่าเยอะเลย

เข้าโรงเรียนนี้สิ มีแต่คนเก่งๆ ทั้งนั้น

เพื่อนคนนี้ไม่น่าคบเลย คบไปไต่ยังง

การบ้านไม่เสร็จทำไม เดี๋ยวแม่ช่วยทำให้

คะแนนจะได้ดีๆ

เลือกเรียนหมอลี จะได้มีงานที่มั่นคง

อย่าเอาคนนี้มาเป็นสะใภ้แม่ชื้อยวนะ

ความหวังดี...ที่หยิบยื่นให้ลูกแบบไม่รู้จบ
ทุกๆ ความสุขที่แสนเรียบง่ายในชีวิตของลูก
คือการได้ “เป็นตัวของตัวเอง”

การเป็นตัวเอง...

ที่อาจจะดีบ้างไม่ดีบ้าง สุขบ้างทุกข์บ้าง ที่จะ
ทำถูกและผิดพลาดเพื่อเรียนรู้และเติบโตจาก
บทเรียนนั้น

การเป็นตัวเอง...

ที่ไม่ได้ต้องคอยแบกรับความคาดหวังของใคร
หรือใช้ชีวิตเพื่อชดเชยความสุขหรือความฝัน
ในชีวิตของผู้อื่น

การเป็นตัวเอง...

ที่จะได้ใช้ชีวิต ด้วยความรู้สึกว่า “เราเป็นเจ้าของ
ชีวิต” และเรามีหน้าที่ “รับผิดชอบ” ต่อชีวิตนั้น

แล้วจะเลี้ยงลูกอย่างไร ให้ได้เป็นตัวของตัวเอง...

“ฟังอย่างลึกซึ้ง” เพื่อเข้าใจลูกถึงความรู้สึก
และความต้องการ

“ตั้งคำถาม” เพื่อให้ลูกทบทวนความคิด
ตนเอง แทนการพร่ำสอน

“ประสบการณ์ที่หลากหลาย” สิ่งที่ลูก
ได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส จะกลายเป็นสิ่งที่ได้เป็น
“ให้ลูกรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ” แทนการ
คอยบอกไปว่าอะไรที่เราต้องการ

“ให้เรียนรู้จากความผิดพลาด” เพราะหลายครั้ง
ความผิดพลาด ได้สอนสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่า
กว่าคำสอน



Family in Love



ที่สำคัญที่สุดอยากให้ลูกเป็นอย่างไร
จงเป็นให้ได้เท่านั้น เพราะสุดท้าย...
ลูกจะไม่ได้เป็น ในสิ่งที่เราสอน แต่ลูกจะเป็น
ในสิ่งที่เราเป็น

แม่อยากให้ลูกรู้จักความสุข
แม่จึงหัวเราะกับลูกอยู่บ่อยๆ

แม่อยากให้ลูกรู้สึกปลอดภัย
แม่จึงทำให้ลูกรู้ว่าแม่อยู่ใกล้ๆ ลูกเสมอ

แม่อยากให้ลูกเป็นมิตรกับน้ำตาเวลาเสียใจ
แม่จึงร้องไห้ให้ลูกเห็น

แม่อยากให้ลูกยอมรับผู้อื่นในแบบที่เขาเป็น
แม่จึงยอมรับและเข้าใจในสิ่งที่เขาเป็นลูก

แม่อยากให้ลูกของแม่กล้าหาญ
แม่จึงให้ลูกได้เห็นเวลาที่แม่ต้องเผชิญหน้ากับ
"ความกลัว"

แม่อยากให้ลูกเป็นคนอ่อนโยน
แม่จึงดูแลลูกด้วยความใส่ใจในความรู้สึก

แม่ไม่อยากเห็นลูกใช้อารมณ์นำชีวิต
แม่จึงสงบเมื่อเราพบกับความขัดแย้ง

แม่อยากให้ลูกได้ทำตามความฝัน
ลูกจึงเห็นแม่มุ่งมั่นทำฝันของตัวเองให้เป็นจริง

แม่อยากให้ลูกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
แม่จึงเลี้ยงลูกด้วยความเมตตา

แม่อยากให้ลูกเป็นคนมีน้ำใจ
แม่จึงแบ่งปันลูกได้ในทุกอย่างที่แม่มี

แม่อยากให้ลูกอยู่กับผู้อื่นอย่างสงบ
แม่จึงทำให้บ้านของเราสงบสุข

แม่อยากให้ลูกได้ใช้ชีวิตในแบบที่ลูกคิดว่า
มันคือ "ความหมาย"
แม่จึงตั้งใจให้ "ปิกกล้า" และ "อิสรภาพ"^{**}

#หมอไอ้เพาเลี้ยงลูกนอกบ้าน

^{**}หมายเหตุ

บทความข้างต้นแปลและดัดแปลงมาจากบทความภาษาอังกฤษของนักจิตวิทยาด้านการเลี้ยงลูกเชิงบวก LR KNOST



**Eat
Am Are**

น้ำเปล่า...ไม่เปล่าประโยชน์ เปิดโหมดการดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ



ทุกวันนี้คุณดื่มน้ำเพราะ คอแห้ง กระจายหรือดื่มเพราะ...?

ขอเดาคำตอบก่อนว่าก็ดื่มเพราะ รู้สึกหิวน้ำ คอแห้ง กระจาย นั่นแหละ และสาเหตุนี้แหละที่ทำให้ บางคนก็ดื่มน้ำน้อยเกินไปหรือมากเกินไป ยิ่งไปกว่านั้นคือไม่รู้ว่าจะดื่มเท่าไร ก็ๆ ที่ น้ำมีความสำคัญต่อกระบวนการทำงานภายในร่างกาย วันนี้เราก็เลยจะชวนทุกคน มาดื่ม...ให้กับสุขภาพ



ดื่มที่ 1 : ดื่มเท่าไร

ร่างกายคนเรามีความต้องการน้ำในปริมาณที่แตกต่างกัน โดยคำนวณได้จากสูตรนี้

น้ำหนักตัว x 33 ผลที่ได้จะมีหน่วยเป็น cc ที่หมายถึงปริมาณน้ำที่ควรดื่มต่อวัน เช่น คุณมีน้ำหนัก 60 กิโลกรัม $60 \times 33 = 1980$ ปริมาณที่ควรดื่มต่อวัน คือ 1.98 ลิตร

การดื่มน้ำน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ จะทำให้ การไหลเวียนของเลือดทำงานได้ไม่ดี อาจส่งผลต่อสุขภาพในด้านอื่นตามมา



ดื่มที่ 2 : ดื่มตอนไหน

การดื่มน้ำในช่วงเวลาที่เหมาะสม จะช่วย เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย

- หลังตื่นนอน 1-2 แก้ว ช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ และทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
- ก่อนอาหารมื้อละ 1 แก้ว ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดียิ่งขึ้น
- หลังมื้ออาหารมื้อละ 1 แก้ว และอีก 1 แก้ว หลังจากนั้นประมาณ 2-3 ชั่วโมง ช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหาร
- ก่อนนอน 1 แก้ว เพื่อชดเชยของเหลวที่จะสูญเสียในระหว่างการนอน



ดื่มที่ 3 : ดื่มน้ำอะไรดี

เรื่องนี้สงสัยกันเยอะว่า ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำเย็น ดีกว่ากัน เลยต้องขอบอกว่าทั้งน้ำอุ่นและน้ำเย็น มีประโยชน์ต่างกัน เช่น ขณะที่เราออกกำลังกาย อุณหภูมิร่างกายจะสูง การดื่มน้ำเย็นจะช่วยลดอุณหภูมิของร่างกายไม่ให้สูงเกินไปได้ดีกว่า

ส่วนการดื่มน้ำอุ่น ช่วยเสริมกระบวนการย่อย และกำจัดของเสีย ระบบการไหลเวียนเลือด ทำให้ร่างกายกระจายน้ำน้อยลง ซึ่งอาจเป็นอันตรายในวันที่ร่างกายสูญเสียน้ำและต้องการลดอุณหภูมิในร่างกาย

การดื่มน้ำแม้จะส่งผลดีต่อร่างกาย แต่การดื่มน้ำครั้งละมากๆ หรือดื่มน้ำมากเกินไป ก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้เรียกว่า อาการน้ำเป็นพิษ ทำให้เลือดเจือจาง เกิดภาวะโซเดียมในเลือดต่ำ จึงควรดื่มครั้งละน้อยๆ แต่ให้ดื่มน้ำบ่อยๆ ด้วยการจิบแทน เพื่อความสุขและสุขภาพที่ดีของตัวเอง



Get Fit



“พุง” 5 แบบ 3 ชั้น ที่ฉันไม่ต้องการ

วิธีการให้พุงหายไป ด้วยความเข้าใจที่แท้จริง

สวัสดีค่ะ วันนี้เราจะขอพูดถึงเรื่อง “พุง” นะคะ ใครมีพุง พุงป่อง พุงยื่น พุงย้อย มาอ่านเลยคะ นักเชื่อว่าคงไม่มีใครอยากมีพุง เพราะนอกจากจะอึดอัด แต่งตัวออกมาแล้วดูไม่ดี ใส่ชุดไหนก็ไม่หล่อไม่สวย แถมพุงหรือความอ้วนยังเป็นต้นเหตุของโรคต่างๆ ที่ไม่ได้รับเชิญ ไม่ว่าจะเป็น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ และอีกสารพัดโรค

เมื่อพุงไม่เป็นที่ต้องการ หลายๆ คนจึงพยายามหาวิธีการให้หายไป ด้วยการหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น โดยเฉพาะการออกกำลังกาย แต่เอาจริงๆ นะ การกำจัดพุงจะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่ายมันอยู่ที่ว่าเรารู้จริงเรื่องพุงมากขนาดไหน นัทก็เลยจะขออธิบายเรื่องเกี่ยวกับพุงที่ทุกคนควรรู้ก่อนที่จะจัดการให้มันหายไป



เริ่มต้นด้วยการชวนทุกคน มาเช็คเส้นรอบพุงว่ามีขนาดเท่าไร

วิธีการเช็คพุง : $\text{อ้วนลงพุง} = [\text{วัดเส้นรอบพุง (ผ่านสะดือ) }]$ มากกว่า $[\text{ส่วนสูงหาร 2}]$

ตัวอย่าง : ถ้าสูง 170 ซม.

ต้องมีเส้นรอบพุงไม่เกิน $170/2 = 85$ ซม.

ที่มา : <https://www.facebook.com/Thai.HealthyLifestyle>

เมื่อรู้ว่าตัวเองมีเส้นรอบพุงเท่าไรแล้ว ก็มาต่อกันที่การลงลึกให้ถึงพุงทั้ง 3 ชั้น ว่ามีชั้นไหนบ้าง



ชั้นที่ 1 ชั้นไขมันใต้ผิวหนัง

ชั้นนี้อยู่นอกสุด สามารถใช้มือบีบขึ้นมาได้ คนที่มีไขมันใต้ผิวหนังเยอะ ส่วนใหญ่จะเป็นคนกินเยอะกว่าที่ร่างกายนำไปใช้ พุงต่างๆ คือคนที่กินเยอะแต่ออกกำลังกายน้อย

ชั้นที่ 2 ชั้นกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ชั้นนี้จะเป็นชั้นที่เราออกกำลังกายพวกท่าหน้าท้องต่างๆ แล้วจะทำให้ชั้นนี้แข็งแรง

ชั้นที่ 3 ชั้นไขมันในช่องท้อง

ชั้นนี้เป็นไขมันที่สะสมอยู่ในช่องท้อง ถ้ามีเยอะก็อันตราย เกิดจากการที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย และความเครียด

การลดพุงที่เราสังเกตได้จากภายนอก ซึ่งมีอยู่ 5 แบบ



พุงหยาบ

พุงจะป่องหรือห้อยช่วงล่าง ถึงพอมแต่ก็จะมีพุงยื่นออกมา



พุงเป็นชั้น

พุงจะมี 2 ชั้น บน-ล่าง มีชั้นของไขมันมาก และน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน



พุงป่อง

พุงแบบนี้ที่จะแบนในตอนเช้า แล้วจะเริ่มป่องช่วงกลางวัน



พุงคุณแม่

พุงจะป่องแบบย้วยๆ เกิดจากการขยาย แล้วลดขนาดอย่างรวดเร็ว



พุงเครียด

พุงแบบนี้จะแข็งๆ ป่องออกมาระหว่างช่วงสะดือ และกะบังลม

สาเหตุ

นั่งทำงานตลอดเวลา หรือ ออกกำลังกาย ด้วยท่าซ้ำๆ บริเวณท้องมากเกินไป

การกินอาหารรสหวาน และคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป ขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ

อาหารไม่ย่อย แพ้อาหารแบบไม่รู้จัก หรือทานอาหารที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การที่มดลูกหย่อน ซึ่งพุงแบบนี้จะต้องรอเวลาให้มดลูกเข้าอุ้งก่อนเริ่มออกกำลังกาย

ระบบย่อยอาหารและความเครียด ร่างกายจะผลิตสารคอร์ติซอลทำให้เกิดไขมันที่บริเวณหน้าท้อง

วิธีลดพุง

- กินอาหารให้หลากหลาย
- เล่นเวททั้งตัว คาร์ดิโอ และการ Plank จะช่วยให้พุงไม่ยื่นได้

- ลดพวกของหวาน
- ทานอาหารที่มีประโยชน์
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายให้มากขึ้น

- ทานโปรตีนที่ย่อยง่าย
- ลดอาหารที่กินเป็นประจำ เพื่อสังเกตอาการท้องอืด
- ออกกำลังกายให้มากขึ้น

- ทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวไม่ขัดสี ขนมปังโฮลวีต
- ลดอาหารแปรรูป
- ออกกำลังกายตามแพทย์สั่ง เพราะอาจมีอาการหน้าท้องแยก

- นอนหลับให้เพียงพอ
- ทำกิจกรรมเพื่อช่วยลดความเครียด เช่น ออกกำลังกายเบาๆ
- ลดการดื่มคาเฟอีนลง



บางคนอาจจะมีพุงผสมกันมากกว่า 1 แบบก็ได้ แต่ไม่ว่าจะเป็นพุงแบบไหน การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม ลดของหวาน น้ำหวาน ขนมหวานต่างๆ ลดของมันของทอด ลดอาหารแปรรูป ออกกำลังกายให้เหมาะสม ไม่เครียด และนอนหลับให้เพียงพอจะช่วยให้เราไม่มีพุงได้ค่ะ

5 ท่า 5 นาที ลดพุง

1 Reverse Crunch



2 Crunch



3 Mountain Climber



4 Bicycle Crunch



5 Spider Plank



ถ้าเข้าใจพุงของตัวเองมากขึ้นแล้ว ก็ขอให้มีความสุขกับการทานของดีมีประโยชน์ และออกกำลังกาย เพื่อเอาสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่า พุง ออกไปจากร่างกายให้ได้นะจ๊ะ ลู๊ๆ ค่ะ นัทตี้



Where to run

วิ่งให้ป่า-วิ่งให้เบ็น กับคงพญาเย็น-เขาใหญ่ ซีริลรัตน์ ซีซั่น 2

งานรวมตัวนักวิ่งจิตอาสา
กับหัวใจ 3R ที่คุณต้อง
พกพาไปวิ่งพร้อมกัน
วันที่ 11-12 มกราคม 2563 ณ ศูนย์บริการนักท่องเที่ยว
อุทยานแห่งชาติปางสีดา
จังหวัดสระแก้ว
สมัครหรือดูรายละเอียด
เพิ่มเติมที่
[https://www.runlah.com/
events/dkps20](https://www.runlah.com/events/dkps20)

RUN for Blind 2020 #SEASON 2

โครงการเดิน-วิ่ง การกุศล
เพื่อน้องพิการทางสายตา ปี 2
โรงเรียนสอนคนตาบอด
จังหวัดเชียงใหม่
วันที่ 19 มกราคม 2563 ณ
อ่างเก็บน้ำห้วยตึงเฒ่า
อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่
สมัครหรือดูรายละเอียด
เพิ่มเติมที่
[https://www.facebook.com/
RunForBLIND2020](https://www.facebook.com/RunForBLIND2020)



Happy Plus

Trash Hero Thailand

ฮีโร่ผู้พิทักษ์ อนุรักษ์ธรรมชาติ

ใครๆ ก็เป็นฮีโร่ได้ถ้าใจพร้อม... ทุกวันนี้ปัญหาสิ่งแวดล้อมไม่ได้เป็นเรื่องไกลตัวอีกต่อไป เพราะทั่วโลกก็ต่างรณรงค์เรื่องนี้กันอย่างมากมาย เพราะฉะนั้นวันนี้ Happy plus เลยพาทุกคนมาพูดคุยกับ “คุณป่าน ภควดี วัฒนกุล” หนึ่งในฮีโร่ผู้พิทักษ์สิ่งแวดล้อม จาก Trash Hero Thailand กลุ่มที่มองเห็นปัญหาและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงโลกนี้ให้ดีขึ้น

Trash Hero Thailand คือใคร

Trash Hero Thailand มีมาตั้งแต่ปี 2556 คือกลุ่มจิตอาสาที่ออกไปเก็บขยะตามที่ต่างๆ เพื่อสร้างความตระหนัก และให้คนทั่วไปฉุกคิดกับเรื่องนี้มากขึ้น รวมไปถึงสร้างความเปลี่ยนแปลงสังคมในวงกว้าง

เป้าหมายใหญ่ของเราคือ สร้างความเปลี่ยนแปลงในคนทุกระดับ โดยเราจะไม่ต่อว่าคนที่ใช้ถุงพลาสติก แต่จะ让他เรียนรู้และเข้าใจปัญหาผ่านแคมเปญต่างๆ ถ้าสังเกตจะเห็นว่า ช่วงนี้คนเริ่มหันมาลดการใช้พลาสติก และใช้ไอเท็มลดโลกร้อนมากขึ้น นี่แหละก็ถือว่าเป็นก้าวที่สำคัญอย่างมากสำหรับเรา

อยากเข้าร่วมกับ Trash Hero Thailand ต้องทำยังไง

ใครที่สนใจก็สามารถเข้าร่วมกับพวกเราได้ตามกลุ่มที่มีอยู่แล้ว โดยจะมีการอัปเดตวัน เวลา และสถานที่ผ่านช่องทาง facebook.com/trashherothailand หรือถ้าอยากจัดตั้งกลุ่ม Trash Hero ก็ทำได้เช่นกัน แต่มีเงื่อนไขคือ ต้องเก็บขยะอย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์

เรื่องสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องของทุกคน ใครที่อยู่ไกลไม่สะดวกมาร่วมก็ไม่เป็นไรครับ แค่ปฏิเสธการใช้ single plastic ในชีวิตประจำวัน เช่น หลอด แก้ว ถุงพลาสติก แล้วหันมาใช้ภาชนะที่ซ้ำซ้ำได้ แค่นี้ก็ถือว่าเป็นฮีโร่รักษ์โลกได้แล้วครับ



Good To Give



“ส่งต่อความสุข”
ด้วยเมคอัพไม่ใช้แล้ว กับมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

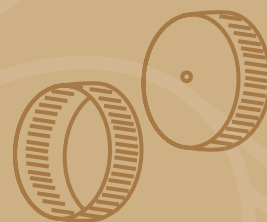
About: ขอรับบริจาคเครื่องสำอางที่ไม่ใช้แล้วและยังไม่หมดอายุ เพื่อให้เด็กๆ ใช้แต่งหน้าเพื่อทำการแสดงต่างๆ โดยสามารถส่งไปบริจาคที่ มูลนิธิบ้านนกขมิ้น 89 ซอยเสรีไทย17 ถนนเสรีไทย แขวง คลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ 10240

สอบถามได้ที่เบอร์: 02-375-6497, 02-375-2455

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่: www.baannokkamin.org

หรือ www.facebook.com/baannokkamin1989

“ขอฝา” ขวดน้ำพลาสติก เพื่อต่อยอดการลดขยะกับ Precious Plastic Bkk



About: บริจาคฝาขวดน้ำพลาสติกใช้แล้ว กับ Precious Plastic Bangkok เพื่อเอาไปรีไซเคิลเป็นกระถางหรือแจกัน และนำไปขายเพื่อเอารายได้ไปจัดทำเครื่องรีไซเคิลขนาดเล็กให้ชุมชนต่อไป ส่งไปบริจาคที่ 396/1 ถนนมหาราช แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่: www.facebook.com/PreciousPlasticBKK/



3 ขั้นตอน บริหาร

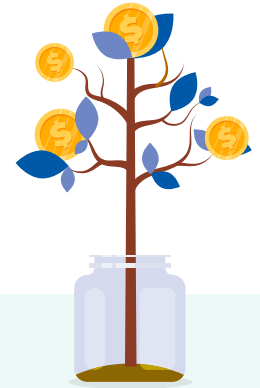


เงินโบนัส

ให้ออกดอกออกผลเป็นรายได้ที่ยั่งยืน

ช่วงปลายปีแบบนี้ มนุษย์เงินเดือนอย่างเราต่างพยายาม
เร่งทำงานเพื่อจะได้เงินโบนัส แต่ก็เป็นที่รู้กันว่า โบนัส เป็นสิ่งที่
ไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับผลประกอบการที่เป็นค่าแรงจูงใจพิเศษที่
“ทำมาก ได้มาก ทำน้อย ได้น้อย”

เมื่อเงินโบนัสไม่ใช่รายได้ประจำ ตรงนี้คือจุดที่ทำให้หลายคนเล่นเกมการเงินผิดพลาด ด้วยความคิดที่ว่า
“ขอซื้อความสุขให้ตัวเองบ้าง” สุดท้ายโบนัสก็หมดไป ถ้ามีหนี้ หนี้ก็มีเท่าเดิม ถ้ามีเงินออม เงินออมก็ไม่เพิ่ม จึงต้องปรับ
มุมมองที่มีต่อเงินโบนัส และวางแผนการเงินโดยพิจารณาจากสถานะทางการเงินในปัจจุบัน ซึ่งวิธีการบริหารเงินโบนัส
ให้ออกดอกออกผลเป็นรายได้ที่ยั่งยืนนั้น แบ่งเป็นการลงมือทำ 3 ขั้นตอนง่ายๆ คล้ายปลูกต้นไม้ ดังนี้



ขั้นแรก

เตรียมดินและปุ๋ย

โดยการแบ่งเงินโบนัสไปเก็บออม
และชำระหนี้ดอกเบี้ยสูง

ภารกิจทั้งสองมีความสำคัญเทียบเท่ากัน
เพราะการออมเงินคือเบาะรองรับความเสี่ยง
ที่อาจเกิดขึ้นกะทันหัน คุณจึงต้องมีเงินออม
เท่าเงินเดือน 6 เดือน เป็นอย่างต่ำ ส่วนการ
ชำระหนี้ดอกเบี้ยสูงคือการลดภาระค่าใช้จ่าย
ระยะยาว ในขณะที่เดียวกันก็ควรหาทางลดเงิน
ต้นของหนี้ดอกเบี้ยสูงไปพร้อมกัน



ขั้นต่อมา

หวานพืชหวานผล

โดยการนำเงินโบนัสไปลงทุน
ในทรัพย์สิน หรือสร้างธุรกิจ

ในระหว่างที่คุณเก็บออมและชำระหนี้ ควร
ศึกษาช่องทางการลงทุน เพื่อให้เงินของคุณ
เพิ่มพูนไปพร้อมความฉลาดทางการเงิน เมื่อ
คุณเติมเงินออมและลดยอดหนี้ได้แล้ว เงิน
โบนัสในปีถัดไปก็จะถูกใช้เพื่อการลงทุนในหุ้น
กองทุนรวม ทองคำ พันธบัตร หรือเริ่มต้น
ทำธุรกิจที่คุณวางแผนไว้

ขั้นตอนสุดท้าย

ดูแลรักษาและต่อยอด

โดยการนำเงินโบนัสไปลงทุนเพิ่ม
ในทรัพย์สินชนิดอื่น

หากคุณวางใจในตะกร้าใบเดียวก็มีโอกาสที่
ไข่จะแตกทุกฟองหากตะกร้านั้นแตก ด้วยเหตุ
นี้ คุณจึงควรกระจายการลงทุนไปที่ทรัพย์สิน
ชนิดอื่นบ้าง หากคุณสะสมทองอยู่แล้ว ก็ลอง
มองช่องทางของการออมในหุ้น หรือพันธบัตร
หรืออาจสะสมเงินโบนัสก้อนใหญ่เพื่อลงทุนใน
อสังหาริมทรัพย์ที่เหมาะสมก็ได้

สิ่งสำคัญของทั้ง 3 ขั้นตอน คือห้ามนำเงินโบนัสไปใช้ร่วมกับรายจ่ายประจำวัน เนื่องจากรายจ่ายประจำวันควรบริหารจากรายได้ประจำหรือเงินเดือน
สำหรับเงินที่จะใช้ท่องเที่ยวพักผ่อน ควรมาจากการวางแผนเก็บเงินตลอดทั้งปี โดยในแต่ละปีที่ได้รับโบนัส คุณควรโฟกัสภารกิจขั้นแรกให้จบโดยเร็ว
จากนั้นเมื่อคุณได้ลงมือทำขั้นต่อไป คุณจะพบว่า **เงินโบนัสที่คุณนำไปลงทุนจะสร้างผลตอบแทนให้คุณได้ในรูปแบบของรายได้ประจำอีกทางหนึ่ง**



Happy
Life Club

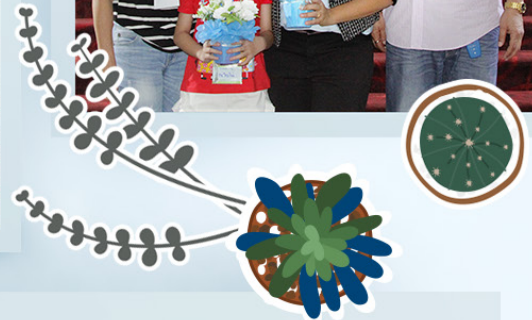
HAPPY WORKSHOP

ชวนลูกๆ เซอร์ไพรส์คุณแม่
ด้วยของขวัญ
แฮนด์เมดสุดพิเศษ

“Gift for MoM”

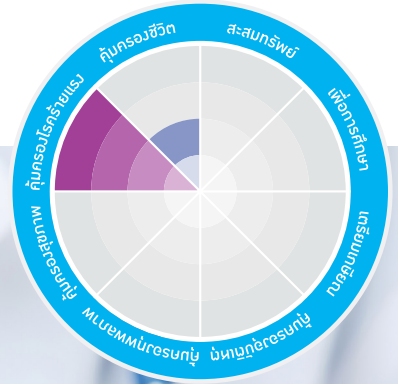
ผ่านไปแล้วกับเดือนพิเศษของคุณแม่ และช่วงเวลาพิเศษที่ BLA Happy Life Club ชวนลูกๆ มาร่วมกิจกรรม Happy Workshop “Gift for MoM” 2 แบบ 2 สไตล์ “สวนสวยในขวดแก้ว” ให้ลูกค้าสมาชิกคลับสร้างสรรค์สวนน้อยๆ ในขวดแก้วด้วยตัวเอง และ “กระเช้าดอกมะลิแทนรัก” ประดิษฐ์ดอกมะลิจากกระดาษสาจัดลงกระเช้าสวยๆ ณ ห้องรับรอง ชั้น 7 บมจ.กรุงเทพประกันชีวิต สำนักงานใหญ่ งานนี้มีทั้งความรักและความสุขเต็มไปด้วยไอเดียเก๋ๆ ที่ลูกๆ ได้นำกลับไปมอบให้คุณแม่ในโอกาสพิเศษ





โครงการ บีแอลเอ แคนเซอร์ แม็กซ์

คุ้มครองมะเร็งเต็มแม็กซ์ วางใจได้เต็มที่



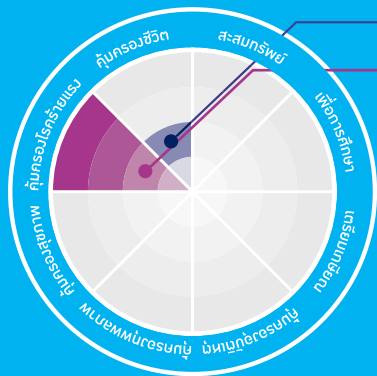
- คุ้มครองโรคมะเร็งทุกระยะ
- รับเงินชดเชยรายวันสูงสุด
วันละ **10,000** บาท



กรุงเทพประกันชีวิต
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

เตรียมพร้อมรับมือ ด้วยความคุ้มครองมะเร็ง แบบเต็มแม็กซ์

โครงการบีแอลเอ แคนเซอร์ แม็กซ์ คุ้มครองมะเร็งทุกระยะ



- คุ้มครองชีวิตและโรคมะเร็งยาวนานถึงอายุ 90 ปี
- รับเงินก้อนทันทีเมื่อตรวจพบโรคมะเร็งทุกระยะรับสูงสุด 3 ล้านบาท
- รับเงินชดเชยเมื่อเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล เนื่องจากโรคมะเร็งสูงสุดวันละ 10,000 บาท
- คุ้มครองกรณีเสียชีวิตเนื่องจากโรคมะเร็งสูงสุด 3 ล้านบาท
- เบี้ยประกันภัยของสัญญาประกันชีวิต บีแอลเอ อุ่นใจ และสัญญาเพิ่มเติม บีแอลเอ เฟิสต์ แคนเซอร์ สามารถนำไปหักลดหย่อนภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาตามหลักเกณฑ์ที่กรมสรรพากรกำหนด

*ความคุ้มครองข้างต้น กรณีเลือกแผนไดมอนด์ และได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเจ็บป่วยจากโรคมะเร็งระยะลุกลามเป็นครั้งแรก

ตัวอย่างการเลือกความคุ้มครองที่เหมาะสมกับคุณ

คุณผู้หญิง อายุ 40 ปี ทำธุรกิจส่วนตัว รายได้ต่อเดือน 100,000 บาท รับผิดชอบดูแลครอบครัว 50,000 บาท ต่อเดือน สนใจความคุ้มครองโรคมะเร็งจากโครงการบีแอลเอ แคนเซอร์ แม็กซ์ โดยเลือกแผนเอ็มเมอร์ลด์ ต่อมาเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งระยะลุกลาม และเข้ารับการรักษากลับเป็นผู้ป่วยใน 45 วัน ใช้ระยะเวลาในการรักษา และพักฟื้นรวม 3 เดือน

ภาระค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นช่วงรักษาตัว และพักฟื้น 3 เดือน โดยประมาณ

- ค่ารักษาโรคมะเร็งระยะลุกลาม 1,800,000 บาท
- รายได้ที่หายไปขณะพักรักษาตัว 300,000 บาท
- ค่าใช้จ่ายในการดูแลครอบครัว 150,000 บาท
- รวมภาระค่าใช้จ่าย 2,250,000 บาท**

ผลประโยชน์ - ภาระค่าใช้จ่าย = ส่วนต่าง

2,450,000 - 2,250,000 = 200,000

หน่วย : บาท

บีแอลเอ แคนเซอร์ แม็กซ์ แผน เอ็มเมอร์ลด์	ความคุ้มครอง	เบี้ยประกันภัย	ผลประโยชน์จากตัวอย่าง
บีแอลเอ อุ่นใจ	100,000	2,550	
บีแอลเอ เฟิสต์ แคนเซอร์	2,000,000	5,400	2,000,000
บีแอลเอ เดย์ลี แคนเซอร์	10,000	4,954	450,000
บีแอลเอ เอ็นดีง์ แคนเซอร์	2,000,000	600	
เบี้ยประกันภัยเพศหญิงอายุ 40 ปี		13,504	
ผลประโยชน์ที่ได้รับ			2,450,000

ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต หรือที่ปรึกษาการเงิน
ที่สำคัญงานใหญ่ และสาขาบริษัททั่วประเทศ

โทร.02-777-8888

www.bangkoklife.com





ลิ
ต่อใจ

อนาคต ไม่น่ากลัวเท่ากับ คนที่กลัวอนาคต

