

ON TRAVEL

เที่ยวรอบเกาะรัตนโกสินทร์
ฟินถึงฝั่งธนฯ
ด้วยรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน

ON ACTIVITIES

BEM ร่วมจัดงานมหกรรมแฟร์สุขภาพ
“Healthcare 2020
สุขภาพดี วิถีใหม่ ใจชนะ”

ON CHIC

ครบ จบในที่เดียวทั้งของควาและของหวาน
ณ “คอระซัง” แคมเดินทางง่าย
ด้วยรถไฟฟ้า MRT สามยอด

ON TREND

อัปเดตเทรนด์ที่น่าสนใจ
และน่าติดตามตลอดทั้งเดือน
พฤศจิกายน-ธันวาคม 2563



CONTENTS

ON THE COVER

3
ฟื้นฟูการท่องเที่ยวกับโครงการ
“เราเที่ยวด้วยกัน”

ON TRAVEL

4
ชวนคุณเที่ยวผ่านสถานที่ท่องเที่ยว
รอบเกาะรัตนโกสินทร์ เชื่อมโยงไปถึงฝั่งธนบุรี

ON ACTIVITIES

6
BEM ร่วมจัดงานมหกรรมแฟร์สุขภาพ

ON CHIC

8
เอาใจครอบครัวกับร้านอาหารที่
ครบ จบในที่เดียว ที่ “เดอะซิง”

ON WELLNESS

10
หนุ่มสาวออฟฟิศ “ແຄ່ງຍັບວິຣິດ” ชีวิตก็เปลี่ยน

ON SERVICE

11
ร่วม “ห่าง” เพื่อลดโอกาสการเกิดอุบัติเหตุ
ขณะใช้งานบันไดเลื่อน

ON TECH

12
สายเที่ยวพร้อมฟินไปด้วยกัน
กับ “เที่ยวเป็นสุข” และ “เราไปเที่ยวกัน”

ON TREND

13
อัปเดตเทรนด์ที่น่าสนใจตลอดทั้งเดือน
พฤศจิกายน-ธันวาคม 2563

ON FUTURE

14
MRT แจงผู้โดยสารลงทะเบียนบัตรโดยสาร
เพื่อแสดงตัวตน

ON THE GROUND

15
สมัครร่วมกิจกรรมและตอบคำถามกับ BEM



P. 4

ลัดเลาะชอกแซย้านเก่าแก่
ชมวัด ชมวัง หางงอรร้อยๆ เดินชิลล์
จิบกาแฟ หรือแม้แต่ชมพิพิธภัณฑ์



P. 6

BEM ร่วมจัดงานมหกรรม
แฟร์สุขภาพ “Healthcare 2020
สุขภาพดี วิถีใหม่ ใจชนะ”



P. 8

เอาใจครอบครัวกับร้านอาหาร
ที่รวมไว้ทั้งอาหารคาวและหวาน
ครบ จบในที่เดียว ที่ “เดอะซิง”



P. 11

ร่วม “ห่าง” กันคนละ 1-2 ชั้น
เพื่อลดโอกาสการเกิดอุบัติเหตุ
ขณะใช้งานบันไดเลื่อน



P. 12

สายเที่ยวพร้อมฟินไปด้วยกัน
กับโครงการ “เที่ยวเป็นสุข”
และ “เราไปเที่ยวกัน”



P. 14

ผู้ให้บริการที่ถือบัตรโดยสาร MRT
และ MRT Plus ทุกประเภท
ต้องแสดงตัวตน

EDITOR'S TALK

ต้องปรับมือดึงๆ ให้กับประเทศไทย รัฐบาล พี่น้องประชาชนที่ร่วมแรงใจกันปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด เพื่อลดการระบาดของ COVID-19 จนสถานการณ์คลี่คลาย ทำให้รัฐบาลประกาศปลดล็อกดาวน์ เริ่มทยอยกลับมาประกอบอาชีพกันตามปกติภายใต้ข้อตกลงร่วมกัน เพื่อยังคงควบคุมสถานการณ์การระบาดเอาไว้ คนไทยในวิถีใหม่เริ่มคุ้นเคยกับหน้ากากอนามัยที่ต้องมีประจำกาย ล้างมือบ่อยๆ พกเจลล้างมือติดกระเป๋าสตางค์ การตระหนักถึงการรักษาระยะห่างทางสังคม การไปเที่ยว ไปดูหนัง ฟังเพลง ห้างสรรพสินค้า ที่ต่างร่วมมือกันลงทะเบียนเพื่อเป็น Big Data เอาไว้ เหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นถึงน้ำใจของคนไทยที่เมื่อถึงวิกฤติเราจะร่วมมือร่วมใจฝ่าฟันไปด้วยกัน

เช่นเดียวกับการช่วยเหลือในกลุ่มอาชีพที่ยังได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์การระบาดของ COVID-19 เห็นได้ชัดๆ ก็คือธุรกิจการท่องเที่ยว BEM Magazine ฉบับนี้ จึงรวบรวมเอาแคมเปญดีๆ จากรัฐบาลที่คิดขึ้นมาให้เรายาวไทยได้สนุกคุ้มค่า และยังช่วยส่งเสริมพี่น้องในอุตสาหกรรมนี้ด้วยเพื่อกิจการต่างๆ มากมาย นอกจากนี้ เรายังได้รวบรวมสถานที่เที่ยวใกล้ไกลในประเทศไทยมาเป็นไอเดียสำหรับการจัดทริปดีๆ ออกไปเที่ยวไทย ช่วยพี่น้องชาวไทยสร้างรายได้เพื่อพลิกฟื้นให้ทุกอย่างดีขึ้น ว่าแล้วก็เตรียมตัวศึกษาข้อมูลเบื้องต้นได้จากคอลัมน์ในฉบับนี้ แล้วก็เตรียมจัดกระเป๋าออกไปเที่ยวด้วยกันนะ !





“เราเที่ยวด้วยกัน” นะ !

เราเที่ยวด้วยกัน

เชื่อว่าที่ผ่านมาราฟความรู้สึกอยากออกไปท่องเที่ยวของหลายคนคงพุ่งสูงจนไม่สามารถวัดได้ และยังกระแสรท่องเที่ยวแบบ New Normal กลับมาพร้อมกับการสนับสนุนของรัฐบาลเพื่อเป็นการฟื้นฟูธุรกิจท่องเที่ยวด้วยแล้ว หัวใจของนักเดินทางหลายคนคงจะพองโตขึ้นมาด้วยความหวังที่จะได้ออกไปเติมพลังให้กับชีวิตอีกครั้ง

การกลับมาท่องเที่ยวในตอนนี้เริ่มจากการมองหาสถานที่พักผ่อนในละแวกใกล้ๆ ด้วยการแคมป์แบบส่วนตัว เรียกว่าสนุก หรือซิลล์แบบเอกเทศ เพื่อลดความเสี่ยงนั่นเอง แต่ถึงอย่างไรคนส่วนใหญ่ก็ยังต้องการใช้เวลาผ่อนคลายในโรงแรมอย่างเต็มที่อยู่ดี โดยที่อาจจะไม่ต้องทำกิจกรรมหรือพบปะผู้คนจำนวนมาก



แคมเปญ “เราเที่ยวด้วยกัน” ของรัฐบาล ที่ได้ออกมาระตุ้นการใช้จ่ายภาคประชาชนผ่านการท่องเที่ยวภายในประเทศ ช่วยเพิ่มสภาพคล่องให้ผู้ประกอบการธุรกิจโรงแรมและธุรกิจที่เกี่ยวข้อง สนับสนุนการสร้างงานและฟื้นฟูเศรษฐกิจของประเทศในวงกว้าง ก็ถือเป็นการสร้างสีสัน และความคึกคักให้กับบ้านเราได้ไม่น้อย “เราเที่ยวด้วยกัน” โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ดำเนินการฟื้นฟูเศรษฐกิจด้านการท่องเที่ยว หลังจากได้รับผลกระทบจาก COVID-19 มีระยะเวลาโครงการตั้งแต่ 1 ก.ค. 63 - 31 ม.ค. 64 ซึ่งโครงการ “เราเที่ยวด้วยกัน” เป็นการเปลี่ยนชื่อใหม่จากการรวมโครงการ “เราไปเที่ยวกัน” และ “เที่ยวปันสุข” ให้อยู่ในแคมเปญเดียว โดยมี 3 รายการย่อย คือรัฐบาลสนับสนุนค่าใช้จ่ายโรงแรมที่พัก 40% ของราคาที่พักต่อห้องต่อคืน (ไม่เกิน 3,000 บาทต่อห้องต่อคืน) และสนับสนุนค่าตัวเครื่องบิน 2 ล้านใบ โดยผู้จองที่พักมีสิทธิ์ได้รับเงินสนับสนุนค่าบัตรโดยสาร ในลักษณะการจ่ายเงินคืนผ่านแอปพลิเคชัน “เป๋าตัง” 40% แต่ไม่เกิน 1,000 บาทต่อที่นั่ง และจองที่พัก 1 ห้อง จะได้รับสิทธิ์บัตรโดยสารไม่เกิน 2 ใบ ช่องทางการใช้สิทธิ์ นักท่องเที่ยวต้องลงทะเบียนรับสิทธิ์ผ่านเว็บไซต์ www.เราเที่ยวด้วยกัน.com ก่อน และเมื่อได้รับ SMS ยืนยันการลงทะเบียนว่าถูกต้องสมบูรณ์แล้ว จากนั้นจะเข้าสู่ขั้นตอนการ “จองที่พัก” ในโรงแรมที่นักท่องเที่ยวได้วางแผนและเลือกเอาไว้ได้หลายวิธี ได้แก่ จองผ่านเว็บไซต์ของโรงแรมโดยตรง หรือจองผ่านเว็บไซต์ OTA (Online Travel Agency) ก็ได้ ส่วนข้อมูลของแพ็คเกจที่ระบุว่าทางโครงการให้สิทธิ์ทั้งหมด 5 ล้านห้อง หรือ 5 ล้านคืน หมายความว่า นักท่องเที่ยว 1 คน สามารถใช้สิทธิ์ได้ 1 สิทธิ์ ต่อการจองที่พักได้ไม่เกิน 5 ห้อง หรือ 5 คืนเท่านั้น (ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.เราเที่ยวด้วยกัน.com)

แม้จะอยู่ในสถานการณ์ไหน เชื่อว่าก็ไม่อาจปิดกั้นให้ผู้ที่มิหวังรักการเดินทางหยุดการแสวงหาความสุขจากการได้ไปในสถานที่ต่างๆ ได้กินอาหารรสชาติแปลกใหม่ พบปะผู้คนในท้องถิ่นที่เปี่ยมด้วยน้ำใจและรอยยิ้ม ซึ่งที่ผ่านมารอยยิ้มเหล่านั้นอาจจะจางหายไปบ้างตามสถานการณ์ แต่เชื่อว่าหากเราหันมาสนับสนุน และกลับมาท่องเที่ยวอย่างถูกวิธีแบบ New Normal อย่างน้อยก็จะเป็นกำลังใจที่ดีให้กับพี่น้องชาวไทยทุกคนที่อยู่ในแวดวงธุรกิจท่องเที่ยวทุกแขนงให้ผ่านพ้นวิกฤติ และสร้างความเชื่อมั่น สร้างรอยยิ้มให้กับสถานที่ท่องเที่ยวทุกแห่งหนในประเทศไทยให้กลับมาสดใสเหมือนเดิมอีกครั้ง

สแกนเพื่อ
เข้าร่วมโครงการ





One Day Trip

เที่ยวรอบเกาะรัตนโกสินทร์ พินถึงฝั่งธนฯ

กรุงเทพฯ ของเรามีสถานที่ท่องเที่ยวดีๆ หลากหลายแห่งที่บอกเล่าเรื่องราวในอดีต สะท้อนตัวตนของพวกเราในปัจจุบันจากประวัติศาสตร์ที่ฝากไว้กับสถานที่ ชวนคุณเที่ยวทำความรู้จักตัวเองผ่านสถานที่ท่องเที่ยวรอบเกาะรัตนโกสินทร์ เชื่อมโยงไปถึงฝั่งธนบุรี

การเดินทางง่ายยิ่งขึ้นด้วยการโดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ที่จะพาเราลัดเลาะชอกแซกย่านเก่าแก่ ชมวัด ชมวัง ทางของอร่อยๆ เดินชิลล์ จิบกาแฟ หรือแม้แต่ชมพิพิธภัณฑ์แบบ **"One Day Trip"** เริ่มต้นกันที่ **"วัดมิ่งกรมลาวาส"** หรือ **"วัดเล่งเน่ยยี่"** ที่เราสามารถลงได้ที่ **"สถานีวัดมังกร"** ชื่อเดียวกับวัด เดินออกจากสถานีมาไม่กี่นาทีก็จะพบกับ **"วัดเล่งเน่ยยี่"** ซึ่งเป็นวัดในสังกัดคณะสงฆ์จีนนิกายแห่งประเทศไทย จุดเด่น คือ มีเทพเจ้าต่างๆ หลายองค์ ที่ผู้ศรัทธานิยมไหว้ขอพรมาก คือ เทพเจ้าแห่งโชคลาภ **"ไฉ่ซิงเอี้ย"** เรียกได้ว่าวัดนี้เป็นวัดแห่งการขอพรและแก้ขงที่โด่งดังอันดับต้นๆ ของประเทศไทยเลยก็ว่าได้



สถานีวัดมังกร



สถานีสามยอด



เดินทางต่อไปที่ **"สถานีสามยอด"** หากเริ่มจะคอแห้งแล้ว ก็สามารถแวะพักเหนื่อย จิบเครื่องดื่มเย็นๆ ได้ที่ **"Burapa Coffee"** กับเครื่องดื่มสดชื่น และขนมหวานแสนอร่อย มีให้เลือกทั้งสไตล์ไทยและเบเกอรี่ นอกจากนี้จะได้จิบเครื่องดื่มชมบรรยากาศ สถาปัตยกรรมสุดคลาสสิกฝั่งตรงข้ามแล้ว ยังสามารถเลือกหาหนังสือหลายเล่มในร้าน **"บุรพาสาน"** ซึ่งเป็นร้านเก่าแก่ที่แต่เดิมเคยเป็นร้านหนังสือมาก่อนที่จะต้องขายเป็นกาแฟให้ได้สิ่งเครื่องดื่มและขนมจานโปรดมาแลกเปลี่ยนหนังสือดีๆ สักเล่ม หรือใครอยากจะได้สูดอากาศบริสุทธิ์แล้ว ที่นี่ยังเป็นสถานที่ที่มีเรื่องราวของแหล่งจงจำ นักโทษ ชาวบ้านเรียกกันติดปากว่า **"คุกเก่า"** เนื่องจากสวนนี้ตั้งอยู่บริเวณเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานครเดิม และยังคงเหลือร่องรอยของตึกอาคารไว้ให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้อีกด้วย

ขอขอบคุณภาพจาก :
Facebook: Burapacoffee
www.tatapi.tourismthailand.org



สถานีต่อไป **“สถานีสนามไชย”** ที่จะศึกษาค้นเป็นพิเศษ เพราะแม้กระทั่งตัวสถานีเองยังถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวได้เลย ด้วยดีไซน์สุดอลังการที่มีการจำลองผนังทั้ง 4 ด้าน ให้เป็นท้องพระโรงสมัยรัตนโกสินทร์ ให้ความรู้สึกโอ่อ่ามากทีเดียว ออกมาด้านนอกสถานี ใครเป็นสายพิพิธภัณฑ์ที่ไม่ควรพลาด ชมประวัติศาสตร์ที่เล่าในรูปแบบสนุกๆ ที่ **“มิวเซียมสยาม”** ส่วนสายบุญ หรือสายนวด ก็สามารถแวะชม แวะผ่อนคลายได้ที่ **“วัดโพธิ์”** นอกจากนี้จะได้ชื่นชมพุทธศิลป์มากมายแล้ว ยังมีมีหัตถกรรมต้นตำรับนวดแผนไทยอันเลื่องชื่อ บังบอกวิถีสุขภาพตั้งแต่ปู่ย่าตายายที่ตกทอดจากรุ่นสู่รุ่น



สถานีสนามไชย



สถานีอิสรภาพ



สถานีท่าพระ



จากเกาะรัตนโกสินทร์ เราจะไปพินกันต่อในย่านฝั่งธนฯ ที่ **“สถานีอิสรภาพ”** ที่จะได้พบกับหงส์ทองตัวใหญ่ประดับอยู่ในสถานีซึ่งได้รับแรงบันดาลใจจาก **“วัดหงส์รัตนาราม”** ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากสถานี หากใครอยากชมวัดในบริเวณใกล้เคียงก็ไม่ควรพลาดไปไหว้ที่ **“วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร”** วัดไทยที่โด่งดังไปทั่วโลก ส่วนใครที่รู้สึกหิวเนื่องจากเดินทางนานจนบ่ายคล้อยแล้ว ชวนลัดเลาะไปหาของกินอร่อยๆ ที่ตลาดวังหลัง ที่นอกจากจะรวบรวมอาหารสตรีทฟู้ดให้เลือกชิมแบบจุกๆ แล้ว ที่นี่ยังเป็นตำนานแห่งแหล่งช้อปปิ้งเสื้อผ้า รองเท้า มือหนึ่งมือสอง อีกด้วย

ปิดท้ายทริปที่ **“สถานีท่าพระ”** ที่เราจะปักหมุดต่อด้วยการนั่งสามล้อไปยัง **“ตลาดพลู”** ย่านเก่าแก่สุดคลาสสิก เพื่อเก็บภาพบรรยากาศวิถีของชาวบ้านและชุมชนรถไฟที่ยังมีลมหายใจอยู่ เพราะนอกจากจะยังมีรถไฟวิ่งอยู่แล้ว พ่อค้าแม่ขายที่ยึดอาชีพเดิม ก็ยังคงมีก๋วยเตี๋ยว ข้าวหมูแดง ข้าวแกงอร่อยๆ ในวัยเด็กให้เราได้กิน พร้อมชมรถไฟวิ่งเข้าสถานี มองดูผู้คนสัญจรไปมา อันเป็นเสน่ห์แห่งความเป็นไทย ผู้คนที่ยังคงมีรอยยิ้ม มีน้ำใจให้แกกัน ไม่ว่าจะผ่านคืนวันไปกี่ยุคก็สมัยก็ตาม



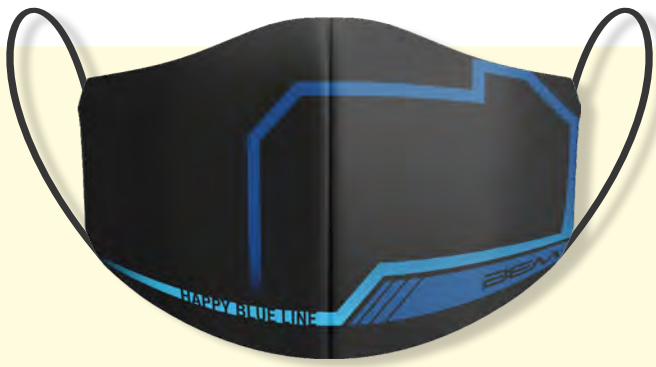


BEM ร่วมจัดงานมหกรรมแฟร์สุขภาพ “Healthcare 2020 สุขภาพดี วิถีใหม่ ใจชนะ”

บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM พนักงานต้อนรับบนรถร่วมจัดงานมหกรรมแฟร์สุขภาพ “Healthcare 2020 สุขภาพดี วิถีใหม่ ใจชนะ” เมื่อวันที่ 3-6 กันยายน 2563 ณ สามย่านมิตรทาวน์ คุณอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานในพิธี และ คุณอลัน จี รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) คณะผู้บริหารในเครือมติชน คณะผู้บริหารจากโรงพยาบาลชั้นนำเข้าร่วมในพิธีเปิด ซึ่งการจัดกิจกรรมในครั้งนี้เป็นการต่อยอดแคมเปญสุขภาพก็जरธรรม “Healthy Journey with BEM” ด้วยการมอบวัคซีนไขหวัดใหญ่ 4 สายพันธุ์ จำนวน 500 เข็ม ฟรี! แก่ผู้ร่วมงานและผู้ให้บริการรถไฟฟ้า MRT พร้อมทั้งแจกหน้ากากผ้า BEM ให้กับผู้ร่วมออกบูธภายในงาน เพื่อแทนความห่วงใยและขอบคุณจากใจ ซึ่งการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ BEM ยังคงให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของผู้โดยสาร เพราะเชื่อว่าการที่ทุกคนมีสุขภาพที่ดีก็จะเป็นพื้นฐานที่ทำให้สังคมมีความสุข นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมให้ร่วมสนุกที่บูธ BEM สุนัขรับของที่ระลึกต่างๆ มากมาย ซึ่งมีผู้เข้าร่วมงานให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก



คุณอนุทิน ชาญวีรกูล
รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
รับมอบของที่ระลึกจาก คุณอลัน จี รองกรรมการผู้จัดการ
บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน)



BEM มอบหน้ากากผ้า 1 ล้านชิ้น

ให้ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT แทนความห่วงใย และขอบคุณจากหัวใจ

กิจกรรม “Healthy Journey with BEM” แจกหน้ากากผ้าฟรี 1 ล้านชิ้น ! ให้กับผู้ใช้โดยสารรถไฟฟ้า MRT ได้มีการจัดกิจกรรมตั้งแต่เดือนมิถุนายน กรกฎาคม มาจนถึงครั้งที่ 3 เดือนสิงหาคม โดยมีการจัดกิจกรรมขึ้นเมื่อวันที่ 13-19 สิงหาคม 2563 เวลา 16.00-19.00 น. เพื่อแทนความห่วงใย ขอบขอบคุณจากใจ และสร้างความมั่นใจให้กับผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ในการเดินทางอย่างปลอดภัยห่างไกล COVID-19 ซึ่งที่ผ่านมา BEM ได้ส่งมอบหน้ากากผ้าให้กับผู้โดยสารอย่างทั่วถึง ในสถานีรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินและสายสีม่วง

ทั้งนี้ BEM ขอขอบคุณผู้โดยสารทุกท่าน ที่ให้การตอบรับกับกิจกรรมในครั้งนี้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามมาตรการต่างๆ ด้วยดีเสมอมา





“คอร์เซ้ง”

สำหรับคนรักอาหารคาวหวาน
ตำรับปักษ์ใต้แท้ๆ

มองจากอาคารภายนอกที่มีลูกคลาสสิก ตกแต่งด้วย
ลวดลายไม้ฉลุหวานๆ ของร้าน “คอร์เซ้ง” เคลือบไวท์กายได้
สถาปัตยกรรมสีขาวคลีน หลายคนคงคาดไม่ถึงว่าที่นี่จะมี
เมนูรสจัดจ้านตำรับอาหารปักษ์ใต้ นี่คือการคอนทราสต์
ที่ชวนให้ค้นหา และทำความรู้จักกับร้านอาหารแห่งนี้ในย่าน
ประตูผีให้มากขึ้น



จากทำเลที่อยู่ใกล้ร้านผัดไทยชื่อดังก็คงจะคาดเดาได้ไม่ยากกว่าที่นี้จะมีลูกค้าทั้งชาวไทยและต่างชาติแวะเวียนมาลิ้มลองเมนูอาหารปักษ์ใต้ อันเลื่องชื่อ แต่ก็ไม่ได้คิดที่ว่าจะเป็นคาเฟ่ที่มีเมนูขนมหวานให้ลิ้มลอง เพราะนอกจากจะมีอาหารปักษ์ใต้เลิศรส อย่าง ปลากระดองคดพื้มนมจันทน์น้ำยาปู หรือเมนูน้ำลิ้มลอง อย่าง ข้าวหน้าโง้งัน กุ้งผัดพริกขี้หนู ภายใต้บรรยากาศคาเฟ่ และเบเกอรี่ ที่นี้ก็มีเมนูหวานๆ อย่าง โรตีสีชมพู-วิปครีมฝอยทอง บัวลอยมะพร้าวอ่อนที่ใช่กะทิที่คั้นเองสดๆ ซาซึก น้ำอัญชันมะนาว หรือเมนูหวานซ่อนเปรี้ยวยอดฮิตของวัยใส อย่างเช่น บัวลอยโปรตุเกส ก็ทำให้ร้าน “**คอร์ระขิง**” เป็นจุดหมายของคนหลากหลายวัยในการได้ใช้เวลานั่งชิลล์ไปพร้อมทานอาหารคาวหวานที่เตรียมไว้พร้อมเสิร์ฟ

นอกจากนั้นก็ยังมีเมนูอาหารใต้ที่หากทานยาก และเป็นเมนูโปรดของใครหลายคน อาทิ คั่วกลิ้งกระต๊ากอ่อน หมูผัดเคยกะเทียม ไบ๋หลิ่งผัดไข่โง้งเจียวปู แกงเหลืองปลากะพง ที่ทุกเมนูเมื่อทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ ก็ลงตัวสุดๆ เติมเต็มความเพลิดเพลินไปกับผัดพื้นบ้านนาชนัด ก็จะทำให้มื้อนี้ของคุณทั้งอิ่ม แซบ พิน และประทับใจจนต้องหาโอกาสแวะเวียนมาที่นี้บ่อยๆ

สำหรับการตกแต่งพื้นที่ซึ่งถูกแบ่งออกเป็น 2 ชั้น ให้ลูกค้าได้มีมุมหลากหลายในการเลือกพักผ่อนกับครอบครัว หรือโต๊ะที่พอดีสำหรับ 2 คน ซึ่งบรรยากาศโดยรวมของร้านจะเน้นไปที่โทนสีสบายตา คุมโทนด้วยสีขาว โคนไฟ และเฟอร์นิเจอร์สุดคลาสสิก โต๊ะเก้าอี้ไม้ในโทนสีน้ำตาลเน้นความอบอุ่นของร้านเป็นหลัก รวมถึงยังมีภาพวาดฝาผนังของสถานที่ท่องเที่ยวในเขตเมืองเก่าไว้ตามมุมต่างๆ ให้เป็นทิมมิกที่เข้ากับสไตล์โดยรวมของร้านอีกด้วย

การเดินทางง่ายด้วยรถไฟฟ้า MRT สถานีสามยอด ทางออกที่ 1 และเดินต่อไปประมาณ 500 เมตร จะพบกับร้านคอร์ระขิง

237/2 ถนนมหาไชย แขวงสำราญราษฎร์
เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200
FB: Kor Ra Kang
Line: @ korrakang
Tel. 09 2571 5555





หนุ่มสาวออฟฟิศ “แค่งยับวิธีคิด” ชีวิตก็เปลี่ยน

วงจรชีวิตของหนุ่มสาวออฟฟิศ ส่วนใหญ่ก็จะวนเป็นลูปเดิมๆ ตั้งแต่เช้า เร่งรีบเดินทาง กินอาหารสะดวกซื้อไม่มีประโยชน์ เครียดและเร่งปั่นงาน นิ่งติดอยู่กับโต๊ะทั้งวัน จ้องจอจนตาคิดขึ้น ถึงบ้านเกือบเที่ยงคืน ทำแบบนี้ซ้ำๆ หลายปี หลายคนมาได้สติ อีกทีก็ตอนที่ป่วยเข้าโรงพยาบาล ซึ่งจะว่าไปแล้วการเปลี่ยนแปลงวงจรชีวิตเพื่อส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นนั้นสามารถทำได้ง่ายๆ และไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องลุกขึ้นมาพลิกหรือเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบบรอยเลอร์เซนต์ แค่เปลี่ยนวิธีคิด ยยับ และปรับพฤติกรรมเล็กๆ น้อยๆ ก็ส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างมหาศาล



เปลี่ยนจาก Do เป็น Don't !

เรื่องที่ทำเป็นประจำแล้วทำให้เสียสุขภาพ ที่เห็นได้ชัดก็คือเรื่องการกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ในแบบเดิมๆ ซ้ำๆ เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด อย่าง ชานมไข่มุก ชา กาแฟ

รถเข็นยามบ่าย อาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีแต่แป้งและน้ำตาล ลูกชิ้นทอด ไก่ทอดเจ้าประจำที่เห็นน้ำมันดำๆ ในกระทะปรับเปลี่ยนเป็นลด ละ เลิก อาหารที่มีแต่ให้โทษต่อร่างกาย เพื่อสุขภาพที่ดีกว่าในระยะยาว



ยับยั้งจาก Later เป็น Now

ยับยั้งความคิดที่ว่าค่อยเริ่มพรุ่งนี้ หรือวันหลัง ด้วยการทำเดี๋ยวนี้! เหตุการณ์ที่เห็นชัดที่สุดคือการผัดวันประกันพรุ่ง เรื่องการออกกำลังกาย เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยหลังเลิกงานวันสั้น เลิกยึดปั่นงานจนตาคิดขึ้น

ไปวิ่งเบาๆ ในสวนที่หมู่บ้าน หรือคอนโดฯ หรือไปสมัครสมาชิกฟิตเนสที่อยู่ใกล้บ้านหรือใกล้ที่ทำงานอย่างน้อยเมื่อเสียเงินแล้ว ก็เป็นการบังคับตัวเองให้มาออกกำลังกายบ่อยๆ



ปรับจาก Don't เป็น Do

เรื่องจริงที่ว่าหลายคนไม่ยอมดื่มน้ำระหว่างวันเลยถ้าไม่รู้สึกระหายจริงๆ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง เพราะอย่างน้อยเราควรดื่มน้ำให้ได้วันละ 8 แก้ว แต่สำหรับบางคนก็

ร่างกายขาดน้ำด้วยสาเหตุต่างๆ ก็ยิ่งควรดื่มให้ได้มากกว่านั้น เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นของร่างกาย รวมถึงเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบขับถ่าย การดูดซึมอาหาร และระบบไหลเวียนของเลือด ซึ่งเทคนิคในการกระตุ้นให้เราดื่มน้ำได้ในปริมาณที่เพียงพอ ก็คือการพกน้ำที่เป็นขวดลีดริวไว้ที่โต๊ะทำงานตลอด เมื่อนึกขึ้นได้ก็หยิบขึ้นมาดื่มได้ตลอดวัน



โยกย้ายจาก Fast เป็น Slow

โลกหมุนเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว จริงอยู่ว่าในบางเรื่องเราก็ยังคงต้องรักษาสปีด เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพตามนโยบายของออฟฟิศ แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะเอานิสัย

เร่งรีบมาใช้กับทุกเรื่องโดยเฉพาะสุขภาพส่วนตัว เช่น **รีบกิน** ไม่เคี้ยวอาหาร ส่งผลต่อระบบการย่อยอาหาร **รีบล้าง** โดยไม่คำนึงถึงความสะอาด **รีบเดิน** โดยไม่คำนึงถึงความปลอดภัย **รีบนอน** โดยไม่ทิ้งช่วงให้ตัวเองย่อยอาหาร จนสุดท้ายก็กลายเป็นโรคกรดไหลย้อน เหล่านี้เป็นต้น เปลี่ยนเปลี่ยนความเครียดจากความเร่งรีบ ให้ชีวิตได้ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไปบ้าง ผลลัพธ์ที่ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี จะทำให้ชีวิตการทำงานของคอนออฟฟิศ ได้มีสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น



แบ่งชั้นกัน
ฉับและเธอ



ขณะใช้งานบันไดเลื่อน
มาร่วม “ห่าง” กันคนละ 1-2 ชั้น

“งดเดิน หรือ วิ่ง” และ “จับราวบันได”
ขณะอยู่บนบันไดเลื่อนลดโอกาสการเกิดอุบัติเหตุ
และช่วยเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล
#MRTห่วงใยใส่ใจดูแลคุณ



“เที่ยวบินสูง” และ “เราไปเที่ยวกัน”

นักท่องเที่ยว โรงแรม สายการบิน พร้อมฟินไปด้วยกัน

เรียกได้ว่าฟินกันทุกฝ่าย ทั้งโรงแรม สายการบิน และนักท่องเที่ยว เมื่อรัฐบาลเปิดมาตรการช่วยเหลือกระตุ้นเศรษฐกิจให้กับพี่น้องชาวไทยที่อยู่ในกลุ่มธุรกิจการท่องเที่ยวที่ได้รับผลกระทบจากช่วงที่เกิดวิกฤติ COVID-19 ด้วยแคมเปญที่สร้างรอยยิ้มคือ **“เที่ยวบินสูง”** และ **“เราไปเที่ยวกัน”** เข้าร่วมโครงการได้ง่ายๆ ด้วยการลงทะเบียนผ่านช่องทางของธนาคารกรุงไทย ดังนี้

ขั้นตอนการลงทะเบียน “เที่ยวบินสูง”

1. ลงทะเบียนรับสิทธิ์ผ่าน Application “เป็ดding” ของธนาคารกรุงไทย (ตั้งแต่วันที่ 1 ก.ค. - 31 ม.ค. 2564)
2. ลงทะเบียนรับสิทธิ์ “เราไปเที่ยวกัน” เพื่อจองที่พัก On Line ผ่าน Website
 - นักท่องเที่ยวจ่ายค่าที่พัก 60%
 - รัฐบาลจ่าย 40% แต่ไม่เกิน 3,000 บาท/ห้อง/คืน (จ่ายให้โรงแรมเมื่อ Check Out)
 - นักท่องเที่ยวรับสิทธิ์ 1 คน 1 สิทธิ์ สูงสุดไม่เกิน 5 คืน หรือ 5 ห้อง
 - จองที่พัก 1 ห้อง จะได้รับสิทธิ์บัตรโดยสารไม่เกิน 2 ใบ
3. เมื่อลงทะเบียนจองที่พักจะได้รับ Promotion Code ส่วนลดค่าเดินทาง เพื่อนำไปจองบัตรโดยสารทั้งไปและกลับ

โดยคาดว่าโครงการนี้จะสามารถช่วยผู้ประกอบการท่องเที่ยวและสายการบินในประเทศให้กลับมาฟื้นตัวตลอดจนเพื่อกระตุ้นให้การท่องเที่ยวในบ้านเรากลับมาคึกคักอีกครั้ง

ออกไปเที่ยวด้วยกันนะ !



26-29 พ.ย. 2563

COMMART XTREME

Location: ไบเทค บางนา

ส่งท้ายปีอย่างคึกคักกับสินค้านวัตกรรมและเทคโนโลยีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของไทย ในงาน Commart XTreme อสังการสินค้าไอทีที่รวมตัวกันมาในงานเดียว มีให้เลือกครบจบในที่เดียว ทั้ง Notebook, มือถือ, Gadget อัปเดตเทรนด์ล้ำๆ อุปกรณ์ไอทีต่างๆ ที่จะมาพร้อมโปรโมชันสุดพิเศษจากแบรนด์ดังเป็นของขวัญส่งท้ายปีใหม่ พร้อมตื่นตาตื่นใจกับกิจกรรมเปิดโลกไปกับเทคโนโลยีใหม่ๆ ได้ก่อนใคร พบกันระหว่างวันที่ 26-29 พฤศจิกายน 2563 Hall: EH98-99 ไบเทค บางนา



2-13 ธ.ค. 2563

MOTOR EXPO 2020

Location: อิมแพค เมืองทองธานี

ครบถ้วนเข้ามาเพื่อร่วมด้วยช่วยกันกระตุ้นเศรษฐกิจอีกครั้ง กับ “มหกรรมยานยนต์ ครั้งที่ 37” โดยบริษัทรถยนต์ 31 แบรินด์ดัง จาก 8 ประเทศ รถจักรยานยนต์ 20 แบรินด์ฮิต จาก 11 ประเทศ เข้าร่วมงาน โดยผู้ประกอบการพร้อมใจกันมาจัดโปรโมชันช็อกยอดขาย ให้ได้ใช้โอกาสซื้อขายยานยนต์ในราคาสุดคุ้มค่า ภายใต้มาตรการป้องกัน COVID-19 ซ้อปลอดภัยหายห่วง พบกัน ณ อาคารชาเลนเจอร์ อิมแพค เมืองทองธานี ระหว่างวันที่ 2-13 ธันวาคม 2563 และติดตามข่าวสารเพิ่มเติมได้ทาง motorexpo.co.th



9-13 ธ.ค. 2563

เทศกาลงานกิน FOODTIVAL 2020

Location: อิมแพค เมืองทองธานี

เตรียมพร้อมให้ดีกับงานที่มาพร้อมแฮชแท็ก #เพราะเรื่องกินต้องมาก่อน #เรื่องกินไม่ใช่เรื่องเล่นๆ ภายใต้ชื่องานว่า “เทศกาลงานกิน FOODTIVAL 2020” ที่บ่งบอกถึงความละลานตาของอาหารคาวหวานรสล้ำๆ ยั่วยุ จากทั่วทุกสารทิศ ซึ่งจัดโดย Amarin TV โดยเปิดให้จองบูธแล้วในส่วนของผู้ค้า ส่วนผู้ชิมก็อดใจรอสำหรับ Food Truck, Street Food, ขนม เครื่องดื่ม ร้านชาวนม คาเฟ่สุดปัง !! ที่จะมาเป็นคาราวานแห่งการกินพร้อมวัตถุดิบ เครื่องปรุง และผลิตภัณฑ์แปรรูป สินค้าสุขภาพ ผัก ผลไม้ ผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก และอื่นๆ อีกเพียบ พบกันวันที่ 9-13 ธ.ค. 2563 Hall 7-8 อิมแพค เมืองทองธานี



17-20 ธ.ค. 2563

MONEY EXPO 2020 มหกรรมการเงินส่งท้ายปี ครั้งที่ 4

Location: ไบเทค บางนา

ปิดท้ายกับงานที่จะทำให้เงินสะพัด กับมหกรรมการเงินส่งท้ายปี ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ “Money Expo 2020” ที่ให้คุณผู้บ้าน ถูกรด รีไฟแนนซ์ หรือจะเป็นสินเชื่อส่วนบุคคล สินเชื่อทุกประเภท เงินฝาก สลากออมทรัพย์ ประกันชีวิต ประกันสุขภาพ ประกันภัย บัตรเครดิต บัตรเดบิต ลงทุนหุ้น กองทุน ทองคำ โกลด์ฟิวเจอร์ สัมมนาเพื่อนักลงทุนฟรี พบกันระหว่างวันที่ 17-20 ธันวาคม 2563 Hall: EH103-104 ไบเทค บางนา



ON FUTURE

MRT แจ้งผู้โดยสาร ลงทะเบียนบัตรโดยสาร เพื่อแสดงตัวตน



ผู้ใช้บริการที่ถือบัตรโดยสาร MRT และ MRT Plus ทุกประเภทต้องแสดงตัวตน (Know Your Customer หรือ KYC) ตาม พ.ร.บ. ป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน พ.ศ. 2542 และ พ.ร.บ.ระบบการชำระเงิน พ.ศ. 2560

ตั้งแต่วันที่ 8 สิงหาคม 2563 เป็นต้นไป

ขั้นตอนการลงทะเบียนบัตรโดยสาร MRT



1 เตรียมบัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT และบัตรประจำตัวประชาชน หรือหนังสือเดินทางสำหรับชาวต่างชาติ



2 ติดต่อห้องออกบัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT ทุกสถานี หรือจุดลงทะเบียนที่กำหนดพร้อมแจ้งหมายเลขโทรศัพท์หรืออีเมล



3 ลงทะเบียนเสร็จสมบูรณ์
บัตรโดยสารสามารถใช้งานได้ตามปกติโดยไม่ต้องลงทะเบียนซ้ำอีก

- สามารถลงทะเบียนได้ที่ห้องออกบัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินและสายสีม่วง ทั้ง 53 สถานี
- ผู้ที่ถือบัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT จะต้องนำบัตรโดยสารมาลงทะเบียนทุกใบตามเงื่อนไขที่บริษัทฯ กำหนด

คำถามประจำฉบับที่ 17

การลงทะเบียนบัตรโดยสารเพื่อยืนยันตัวตน (Know Your Customer หรือ KYC) สามารถลงได้ที่ใดบ้าง

หมายเหตุ : ขอสงวนสิทธิ์สำหรับผู้ใช้บริการทางพิเศษ และรถไฟฟ้า MRT เท่านั้น



ร่วมตอบคำถามประจำฉบับที่ 17

เดือนตุลาคม-พฤศจิกายน 2563

ลุ้นรับรางวัลบัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT
จำนวน 10 รางวัล



ส่งคำถาม พร้อมชื่อ-ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code
ตั้งแต่วันนี้-15 ธันวาคม 2563



แทนเงินสด ลดสัมผัส

เติมเงินบัตร

MRT และ MRT PLUS

ONLINE TOP UP

ด้วย Krungthai NEXT และ
TrueMoney Wallet

สะดวก
ง่ายดาย

2

ขั้นตอนใช้งานได้ทันที

1. เติมมูลค่าบัตรโดยสารผ่าน Application
2. นำบัตรโดยสารมารับมูลค่าที่เครื่อง AVM ก่อนใช้งาน

สแกนเพื่ออ่านข้อมูลเพิ่มเติม



สมัครใช้บัตร Easy Pass

เติมเงินขั้นต่ำ เพียง 300 บาท

ช่องทางการเติมเงิน

- อาคารด่านเก็บค่าผ่านทาง
- One Stop Service (สำนักงานใหญ่) การทางพิเศษแห่งประเทศไทย
- Customer Service บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
- Easy Pass Fast Service (ศูนย์ควบคุมทางพิเศษฉลองรัช)
- Easy Pass Fast Service จุดพักรถ บีม ปดก. บางนา (ขาออก)

• ระบบออนไลน์ และ Counter Service



*ยกเลิกเติมเงินบัตร Easy Pass ที่ช่องเก็บค่าผ่านทางของทางพิเศษเฉลิมมหานคร ทางพิเศษศรีรัช และทางพิเศษฉลองรัช เพื่อช่วยลดปัญหาการจราจรติดขัดสะสมบริเวณหน้าด่าน
เริ่มตั้งแต่วันที่ 16 มิถุนายน 2563 ขอภัยในความไม่สะดวก และสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ EXAT Call Center 1543

บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

www.bemplc.co.th

Expressway

สอบถามสภาพการจราจร และแจ้งเหตุบนทางพิเศษ

- EXAT Call Center
โทร. 1543
- ศูนย์ควบคุมทางพิเศษศรีรัช (ทางด่วนขั้นที่ 2)
โทร. 0 2664 6400
- ศูนย์ควบคุมทางพิเศษศรีรัช-วงแหวนรอบนอกฯ
โทร. 0 2555 0255
- ศูนย์ควบคุมทางพิเศษอุดรรัถยา
โทร. 0 2567 5680

Metro

สอบถามข้อมูลการใช้บริการรถไฟฟ้า MRT

- ศูนย์บริการข้อมูลรถไฟฟ้า MRT
โทร. 0 2624 5200
- Facebook : MRT Bangkok Metro
- Instagram : MRT_Bangkok
- Twitter : MRT Bangkok Metro
- Application : Bangkok MRT

ตรวจสอบข้อมูลการใช้งาน Easy Pass ทางเว็บไซต์ www.thaieasypass.com
และติดตามข่าวสารได้ที่

- Facebook : Bangkok Expressway and Metro PLC.
- Instagram : bemplc