

BEM Magazine

BANGKOK EXPRESSWAY AND METRO

Free Copy

ปีที่ 5 ฉบับที่ 30
ธันวาคม 2565 - มกราคม 2566

ON TALK

คุยกับ มอส-ปฎิภาณ นักร้องยุค '90s
อัปเดตชีวิตคุณพ่อลูกสอง

ON STAY

“ตำหีบ” หรือ “Tarnni Hostel”
ห้องพักสุดเก๋ย่านหิวลำโพง

ON ACTIVITIES

ชวนชมนิทรรศการภาพถ่าย
“Street Photo Walk”

ON TECH

แนะนำแอปพลิเคชันอ่านหนังสือ
หรือ E-Book ให้โหลดอ่านกันแบบฟรีๆ



HAPPY JOURNEY

BEM

BANGKOK EXPRESSWAY AND METRO

BE SAFE BE HAPPY

2023

H A P P Y N E W Y E A R

CONTENTS

ON THE COVER

ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ เริ่มต้นด้วย “การให้” แล้วจะได้อะไรบ้าง กลับมาบ้าง...

ON TALK

คุยกับนักร้องไอคอลลูกยุค '90s มอส-ปฏิภาณ อัปเดตบทบาทคุณพ่อและแพสชันในการทำอาหาร

ON CHIC

ชวนคุณจิภาภาเพ พนตรีอุปศิลา- ชมเจ้าพระยา ทำกิจกรรมสุดชิลไม่เหมือนใครที่ Soul Salt River City

ON CHILL

เรื่องชิลงอให้ชวน นีเลย Figureground.cafe คาเฟ่สุดคูล ไล่ๆ คลื่นๆ ย่านสุขุมวิท

ON STAY

“คำหับ” หรือ “Tamni Hostel” ฟิ้นคืนชีพห้องแถวเก่าสภาพทรุดโทรมย่านหัวลำโพง

ON TIPS

เปลี่ยนเป็นคนใหม่เริ่มต้นรับปีใหม่ด้วยทิปๆ ที่เรานำมาฝาก

ON ACTIVITIES

“Happy Journey with BEM” ชวนชมนิทรรศการ ภาพถ่ายยอดเยี่ยม “Street Photo Walk”

ON FUTURE

MRT ชวนชอปส่งความสุขมอบของขวัญในวันปีใหม่ “Gift Festival 2022” ไปสุดปัง! ลดสูงสุด 50%

ON SERVICE

BEM iusmit Metro Mall ที่ MRT สถานีสวนจตุจักร และภายในขบวนรถไฟฟ้าให้กลายเป็นห้องสมุดดิจิทัล

ON TREND

แนะนำ 5 เทรนด์ใหม่ๆ มาแน่ ในตลาดซื้อ-ขาย ในปี 2023

ON TECH

รวม 3 แอปฯ อ่านหนังสือที่มีให้โหลดกันแบบฟรีๆ รวมหนังสือดีๆ ไว้เพียบ !



P. 4

ทอล์กกับขวัญใจวัยรุ่นยุค '90s พิมอส-ปฏิภาณ สุดยอดศิลปินที่ Energy ไม่เคยแผ่ว นอกจากบทบาทนักร้อง คุณพ่อลูกสอง ยังมีมุมเซอร์ไพรส์อะไรอีกบ้าง ไปคุยกัน...



P. 6

วาดรูป จิบกาแฟ ชมเจ้าพระยา “Soul Salt River City” แกลเลอรีและเพนต์บาร์เปิดใหม่ที่อยู่ใน “River City Bangkok” อาร์ตสเปซและศูนย์การค้า ในย่านเจริญกรุง



P. 8

ไม่ว่าสายชอบปิ้งหรือสายจับตัวจริง ต้องปลื้มกับคาเฟ่สุดชิล Figureground.cafe ย่านสุขุมวิท กับพื้นที่กว้างขวางที่การันตีว่าถ่ายรูปสวยทุกมุม



P. 11

ชวนชมภาพถ่ายยอดเยี่ยมประจำทริป “Happy Journey with BEM” ที่สถานีหัวลำโพง ฟิ้นไปกับนิทรรศการ “Street Photo Walk”



P. 12

MRT ชวนชอปส่งความสุขมอบของขวัญในวันปีใหม่กับโปรโมชั่นสุดปังสินค้าไอเทิลสุดล้ำ ลดสูงสุด 50% ตั้งแต่วันที่ 25 พ.ย. - 25 ธ.ค. 2565



P. 13

BEM ชวนเปิดประสบการณ์เรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจระหว่างการเดินทางกับโครงการ “ศูนย์การเรียนรู้ประชาชน Public Learning Center”

ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ เริ่มต้นด้วย

การให้

สายน้ำไม่ไหลย้อนกลับ หนึ่งปีเข้ามาแล้วก็ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ได้เริ่มทำอะไรดีๆ ให้กับชีวิตบ้างหรือยัง ? ขอให้ทุกความตั้งใจสมหวังดังปรารถนาในทุกเรื่องราว ไหนๆ ก็เข้าสู่ช่วงเปลี่ยนถ่ายส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่จึงหยิบเอาข้อคิดดีๆ ในการใช้ชีวิต โดยเฉพาะการเยียวยาจิตใจตัวเอง หลังจากที่ต้องเผชิญปัญหาต่างๆ กันมา จนหลายคนเกิดความทุกข์ ภาวะความเครียดที่สะสม หลายคนบ่นกับตัวเองและคนรอบข้างว่า “อยากได้กำลังใจ อยากได้เวลา อยากได้เงินเยอะๆ อยากได้อีกสักงานนี้” เนื่องจากอยากให้ชีวิตของตัวเองดีขึ้น

เริ่มเป็น “ผู้ให้” ด้วยอะไรได้บ้าง

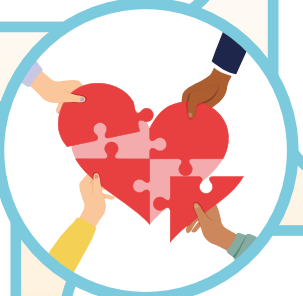
อยากจะแนะนำข้อคิดดีๆ ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ เพื่อส่งเสริมพลังงานบวกให้หัวใจ และลองคิดแบบมุมกลับดูบ้าง โดยเปลี่ยนจากการนั่งรอความหวัง วางสเปคตัวเองเป็นผู้รับก้าวออกมาจากรอบ แล้วเริ่มต้นบทบาทใหม่โดยการเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้บ้าง ผลลัพธ์ที่หลายคนซึ่งเคยลองทำแล้วต่างพูดเป็นเสียงเดียวกัน นั่นก็คือ **“สบายใจอย่างบอกไม่ถูก”**

ให้อภัย

เรามักจะได้ยินคำนี้บ่อยๆ **“การให้ที่ดีที่สุดคือการให้อภัย”** จริงอยู่ว่าพูดแล้วดูเหมือนจะง่าย แต่จะทำให้ได้ยากยิ่งกว่า เทคนิคที่จะทำให้การให้อภัยสัมฤทธิ์ผลคือต้องหาเวลาทบทวนจิตใจในยามที่เราสงบที่สุด ได้อยู่กับตัวเอง ก็จะคิดได้ว่าเวลาเราโกรธใครสักคน โดยเฉพาะหากคนคนนั้นเป็นคนที่เรารักมาก เป็นคนในครอบครัว เป็นเพื่อนในชีวิต เป็นคนรัก ก็ยิ่งทำให้เราทุกข์ใจถูกไหม ? แต่เหตุที่เราให้อภัยไม่ได้เสียก็เพราะเรายังคิดว่าเราเป็นฝ่ายถูก หรือเรายังอยากที่จะเอาชนะอยู่นั่นเอง ลองทบทวนถึงข้อดี ความดีที่คนคนนั้นเคยทำให้กับเรามากกว่าเรื่องบาดหมางที่เกิด ถึงจุดหนึ่งที่เราทำใจยอมรับได้ให้อภัยได้ จะรู้สึกถึงความเบาอย่างบอกไม่ถูก เมื่อใจเบา ไม่ทุกข์ ไม่ร้อนรน สิ่งที่ดีค้นพบก็คือความสุขที่แท้จริง

ให้ความรัก

ความรักในที่นี่ไม่ได้หมายถึงความรักแบบหนุ่มสาวเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการที่เรารับรู้ได้ว่ามีอีกคนที่เข้าใจความรู้สึกของเราโดยไม่มาตัดสินว่าดีหรือไม่ดี ผิดหรือถูกไม่ต้องมาชี้แนะว่าให้ทำอะไร หรือแก้ปัญหาอย่างไร คำแนะนำที่มาจากใจ ผิดเวลา บางครั้งก็อาจไม่ได้ช่วยอะไร ซึ่งปัญหาที่มีสำหรับเขา มันอาจจะยิ่งใหญ่มาก ในขณะที่เราเดินเข้าไปบอกว่าเรื่องเล็กน้อยเดี๋ยวบางครั้งอาจจะเป็นการซ้ำเติมความรู้สึก ผู้ฟังเสียมากกว่าเปลี่ยนจากการตัดสินเป็นแค่รับฟังและเข้าใจเขาให้มากๆ แค่นี้ก็ถือเป็นการให้ความรักที่ผู้รับรู้สึกดีแล้ว



ให้ทาน

การให้ทานอาจรวมถึงอภัยทาน หรือธรรมทาน แต่ในข้อนี้หมายถึงวัตถุทาน หรือเป็นการให้ การช่วยเหลือสิ่งของเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น ซึ่งมีวิธีมากมาย เพื่อให้เข้าถึงและเป็นการทำทานที่ทำให้จิตใจเราสงบสุข ที่ทำได้ง่ายๆ และเป็นเรื่องดีๆ ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ คือการบริจาค ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม หนังสือ ซึ่งเดี๋ยวนี้ทำได้ง่ายมาก บางครั้งก็มีหน่วยงานต่างๆ มารับถึงบ้าน ซึ่งก็มีหลากหลายสถานที่ที่เราสามารถให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นห้องๆ ในบ้านเด็กกำพร้า หรือศูนย์พักพิงวัด หรือมูลนิธิต่างๆ ก็น่าจะเป็นอีกวิธีที่ทำให้การเริ่มต้นปีของเราสมบูรณ์แบบเป็นผู้ให้อย่างไม่หวังอะไรตอบแทน แต่ที่แน่ๆ ที่ได้รับกลับมาอย่างไม่ต้องรอ นั่นก็คือความสุขทางใจของเรานั่นเอง



EDITOR'S TALK

แปลอเปปเป็เดียวที่เดินทางมาถึงท้ายปี และก้าวเข้าสู่ปีใหม่แล้ว เรียกว่าช่วง 2-3 ปีนี้เราผ่านอะไรด้วยกันมากมายจริงๆ การมาของเจ้า COVID-19 ทำให้ได้รับทฤษฏีชีวิตของชีวิต ทุกๆ เศร้า เหงา ความกลัว ความหวัง จนกลับมามีความสุขอีกครั้ง หลากหลายเรื่องราวสอนให้เติบโตและแข็งแกร่งขึ้น BEM Magazine ฉบับนี้จึงขอส่งพลังใจให้กับทุกคนที่ร่วมฝ่าฟันเหตุการณ์ต่างๆ จนสามารถเรียกปี 2022 ที่ผ่านมามาว่าเป็น **“ฟ้าหลังฝน”** แม้เราไม่อาจรู้ได้ว่าในปี 2023 จะเป็นอย่างไร New Normal สู่ Next Normal แล้ว ปีหน้าเราต้องเจอกับอะไร แต่สิ่งที่ทำได้ คือใช้ชีวิตตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท และซึมซับความสุขในช่วงปีใหม่นี้ให้เต็มที่ **สวัสดีปีใหม่ 2566 Happy New Year 2023**



Mos Patiparn Patavekarn



คุยกับพี่มอส ศิลปินยุค '90s ต้นแบบดีๆ ที่ไม่รักก็บ้าแล้ว

วันนี้คอลัมน์ On Talk พาทุกคนไปพูดคุยกับนักร้อง นักแสดงขวัญใจวัยรุ่นยุค '90s พี่มอส-ปฏิภาณ ปฐวีกานต์ สูดยอดศิลปินที่ Energy ไม่เคยแผ่ว และพี่มอสที่วางตัวเป็นต้นแบบที่ดีมาตลอด แคมยังมีมุมมองโปรสกับการเป็นผู้แข่งขันในรายการ Master Chef Thailand ไขว่สัทธิการทำอาหารที่เก่งอย่างเหลือเชื่อ เราไปพูดคุยอัปเดตชีวิตของคุณพ่อลูกสองคนนี่กันเลย

“ตอนนี้หลักๆ พี่มอสก็ทำงานเล่นคอนเสิร์ตเสียเป็นส่วนใหญ่ครับ แล้วก็ถ่ายโฆษณาบ้าง รวมถึงปีหน้าอาจจะมียุทธศาสตร์ คืบหน้า ยิ่งไงเดี่ยวพี่มอสจะมาเปิดให้ฟังกันอีกก็นะครับ นอกจากนี้ด้านธุรกิจก็มีสตูดิโอให้เช่าถ่ายละครหากพอมีเวลาว่างก็จะอยู่กับครอบครัว ตอนนี้ลูกสาว 2 คน คือ น้องโสนกับน้องสวรรค์ ก็กำลังโตเลย คนจะชอบถามว่าสองพี่น้องนิสัยแตกต่างกันยังไง อย่างสวรรค์นี่จะออกเป็นคนทะลึ่งครับ ชนๆ เวลาไปเจอเพื่อนของพ่อก็คุยเล่นได้ ต่างกับพี่โสนที่จะเป็นคนนิ่งๆ ไม่ค่อยคุยกับใคร คนน้องตอนนี้อายุแค่ 7 ขวบ ก็ยังคงคิดความเป็นเด็ก ส่วนพี่ก็ 10 ขวบแล้ว เริ่มก้าวเข้าสู่

เป็นพี่คนโต ก็ต้องดูแลแตกต่างกันไป พี่มอสกับภรรยาที่จะตกลงกันเรื่องบทบาทในบ้าน คือแม่เขาอาจต้องรับบทเป็นคุณแม่ที่ดูแลไป ส่วนพี่มอสก็จะไปโฟกัสที่ใจดี เวลาเด็กๆ โดนดุก็จะเดินมาหาพ่อ แต่เราต้องสอนตามด้วยว่าอะไรควรไม่ควรทำ ก็จะตกลงกับภรรยาว่าเราต้องให้เหตุผลลูกไปในทิศทางเดียวกัน ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่นเราตั้งกฎไม่ให้ดื่มน้ำอัดลม ทุกคนที่บ้านก็ต้องทำเหมือนกันหมดเท่าที่เห็นๆ บางบ้านคุณตาคุณยายอาจจะเป็นคนเอบให้หลานๆ ดื่ม ซึ่งถ้าทำแบบนั้นเด็กๆ ก็จะมองว่าไม่ใช่เรื่องจริงจัง คำสอนของเรามันก็จะเปล่าประโยชน์ครับ”



ภาพจาก Facebook: Mos Patiparn Patavekarn

พี่มอสเป็นคนที่มีพลังงานและสนุกสนาน อย่างวิธีการเลี้ยงลูก กิจกรรมยามว่างจะพาครอบครัวไปที่ไหน แล้วทั้งพี่มอสและภรรยาได้วางแผนสำหรับน้องโสนและน้องสวรรค์แล้วหรือยังว่าในอนาคตอยากให้น้องๆ เดินตามเส้นทางคุณพ่อหรือเปล่า

“หากมีเวลาว่างพี่มอสก็จะพาทั้งครอบครัวออกไปทำกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นศิลปะ พาเขาไปเปิดประสบการณ์ต่างจังหวัด ขับรถไปแถวอยุธยา ปทุมธานี ไปดูฟาร์ม ให้ลูกๆ ได้สัมผัสกับธรรมชาติ หรือไม่ก็พาไปทำกิจกรรมที่ได้ออกกำลังกายไปเลย เพื่อให้เขาได้ใช้พลังงานเยอะๆ หรือถ้ามีมากหน่อยก็อาจจะจัดทริปท่องเที่ยวที่ไกลๆ ไปเลยก็มีครับ ส่วนเรื่องแพลนของน้องๆ บอกตามตรงว่าบ้านเราก็ไม่ได้วางอนาคตสำหรับลูกๆ ไว้ไกลขนาดนั้น สิ่งที่ทำได้ตอนนี้คือคอยเชียร์พอร์ดเปิดโลกให้เขาได้เห็นว่ามีอะไรที่ลูกๆ จะชอบได้บ้าง คอยกรุยทางให้เขา หาอุปกรณ์เครื่องไม้เครื่องมือ ของเล่น ก็พาเขาไปทางต่างๆ ไม่ว่าจะป็นด้านกีฬา ศิลปะ แฟชั่น เพื่อให้เขาได้ลองค้นหาตัวเองว่าชอบอะไร ซึ่งตอนนี้เท่าที่พอจะเห็นแววชัดเจนแล้วก็คือพี่สาว ที่น่าจะไปทางศิลปะ ชอบร้องเพลง ชอบเต้นรำ ส่วนคนเล็กตอนนี้ก็ยังเด็กไป คงต้องดูกันต่อไปทางไหน”

เราต่างติดตามผลงานพี่มอสกันมานาน ทั้งบทบาทนักร้อง นักแสดง จนเพิ่งได้มาเห็นอีกพาร์ทหนึ่งไม่นานมานี้ ซึ่งเชื่อว่าหลายๆ คนอาจยังไม่เคยทราบ นั่นก็คือพี่มอสชอบทำอาหารแล้วได้ไปเป็นผู้เข้าแข่งขันในรายการ Master Chef Thailand ด้วย จริงๆ แล้วจุดเริ่มต้นในการรักการทำอาหารมาจากไหนครับ

“จะว่าไปแล้วถ้าพี่มอสไม่ได้เป็นนักร้อง คิดว่าตัวเองคงได้กลายเป็นเชฟมืออาชีพไปแล้วจริงๆ ด้วย เพราะเราใฝ่ฝันอยากทำอาหารอร่อยๆ หน้าตาสวยๆ ให้กับคนได้กิน มีช่วงหนึ่งที่ทำงานวงการไปได้ 10 กว่าปี เริ่มมีความสนใจเคยมีความคิดแวบเข้ามาว่าอยากจะทำไปเรียนรู้อะไรสักอย่างที่เมืองนอกเลย ณ ตอนนั้นซึ่งว่ากันตามตรงอยู่ในช่วงกำลังพักผ่อนเลย จึงเกิดความลังเล ยังในยุคที่รายการด้านอาหารยังไม่บูมเท่าตอนนี้ ยังไม่เห็นภาพเชฟชัดๆ ว่าสามารถประสบความสำเร็จได้ พี่มอสก็เลยตัดสินใจทำงานในวงการต่อไป ยังเคยคิดเล่นๆ ว่าหากตอนนั้นมีรายการทำอาหารเป็นแรงบันดาลใจให้เรามากเหมือนในปัจจุบัน ก็อาจจะได้รู้จักพี่มอสในฐานะเชฟแล้วก็ได้ ส่วนที่ทำให้กลับมาเป็นเชฟอีกครั้งก็น่าจะเป็นช่วง COVID-19 ระบาดนี่แหละครับ ที่ทำให้พี่มอสมีเวลาว่างฝึกฝนทำอาหารญี่ปุ่นแบบจริงจังทั้งไปเรียน และศึกษาด้วยตัวเอง”

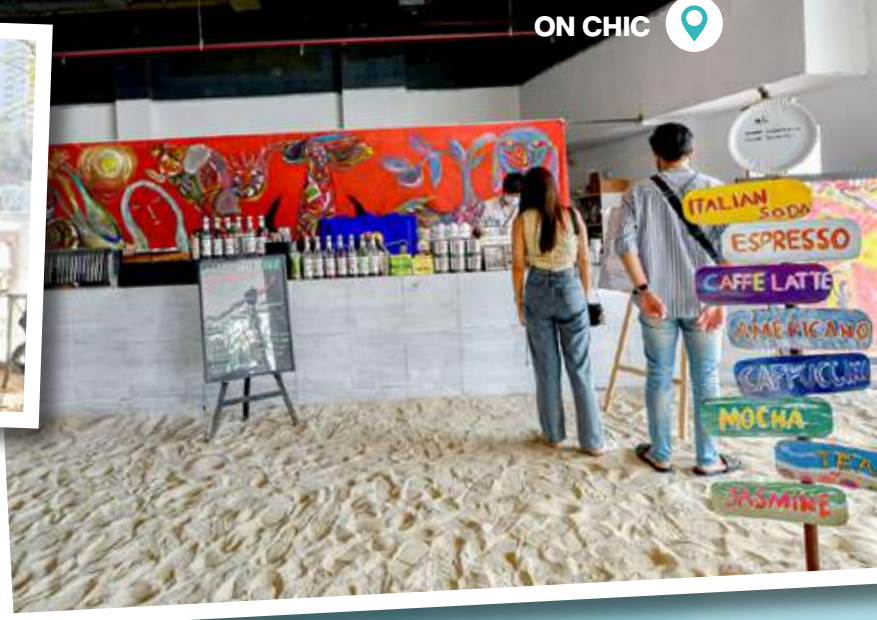
การเดินทางของไอดอลในยุค '90s ของผู้ชายคนนี้กับบทบาทนักร้อง นักแสดง ซึ่งก็ยาวนานหลายสิบปีแล้ว อะไรคือกฎใจสำคัญที่ทำให้คนไทยในทุกเจนอเรชันยังรู้จัก ชื่นชมผลงาน และทำให้พี่มอสมีชื่อเสียง เป็นที่รักอยู่ได้จนถึงปัจจุบัน รวมถึงส่งท้ายฝากพี่มอสอวยพรปีใหม่ไปถึงคนไทยทุกคน

“ที่น่าจะชัดเจนมากๆ คือพี่มอสมองอาชีพนี้เป็นอะไรที่เรากำแล้วมีความสุข ได้ผ่อนคลายไปกับมันจริงๆ ผมโชคดีที่ตัวเองคืออยู่สมอว่าเวลาออกไปเล่นคอนเสิร์ตอยากให้ทุกคนมีความสุขก็เลยทำเต็มที่ทุกงาน คงน่าจะเป็นเรื่องเดียวกับที่เวลาเราทำอาหารให้คนอื่นกิน ผมก็จะมองตรงนั้นเป็นเรื่องใหญ่ ว่าเราจะชอบไหม จะอร่อยถูกปากคนกินไหม พอเห็นคนมีความสุขเราก็ตีใจ ซึ่งเรารู้สึกว่าเราเต็มที่จริงๆ โดยเฉพาะงานในวงการถ้าให้มองย้อนกลับไป เรียกว่าไม่มีงานไหนที่ต้องมานั่งเสียดายเลย เพราะพี่มอสรู้สึกที่เราเต็มที่ที่เราสุดกับทุกงานจริงๆ สุดในเรื่องของ Energy เรื่องของพลัง เรื่องของแพสชันครับ”



ปีใหม่นี้ขอส่งอโหสิกรรมให้คุณทุกคนมีความสุข ขอให้ได้ออนจอยกับโมเมนต์นี้ ส่วนใครที่ยังมีปัญหา ยังรู้สึกชีวิตมันยังไม่ลงตัว ก็อยากให้ใช้โอกาสในช่วงปีใหม่นี้ปรับเปลี่ยนตัวเอง เป็นจุดเริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ ให้กับชีวิตได้มีความสุขมากๆ นะครับ สวัสดีปีใหม่ Happy New Year 2023 ครับ





Soul Salt River City

จิบกาแฟ เพนต์รูปศิลปะ ชมเจ้าพระยา

ขึ้นชื่อว่าศิลปะย่อมงดงามได้ทุกหนทุกแห่ง ยิ่งหากเอามามีตรวมเข้ากับกิจกรรมหรือความรื่นรมย์ อื่นๆ ก็จะทำให้การเข้าถึงง่ายขึ้นอย่างเช่นที่ **“Soul Salt River City”** แกลเลอรีและเพนต์บาร์ เปิดใหม่ ซึ่งตั้งอยู่ใน **“River City Bangkok”** อาร์ตสเปซและศูนย์การค้าในย่านเจริญกรุง ที่ให้ทุกคนสามารถเข้ามาวาดรูป จิบกาแฟ และดื่มด่ำไปกับบรรยากาศของแม่น้ำเจ้าพระยา

การตกแต่งของแกลเลอรีเพนต์บาร์แห่งนี้ทำเกิดด้วยการยกเอา ฝืนทรายและชายหาดมาไว้ภายในร้าน ระหว่างเพนต์รูปปลดปล่อยอารมณ์ไปตามจินตนาการ เบื้องหน้าก็สามารถชมวิวสวยๆ ของแม่น้ำเจ้าพระยาไปด้วย สลับกับจิบเครื่องดื่มและอาหารสไตล์ไทยฟิวชันในบรรยากาศไม่เร่งรีบ หากถามว่าแล้วคนที่วาดรูปไม่เป็นเลยแต่อยากลองวาดบ้างสามารถทำได้หรือไม่ ? คำตอบก็คือ ได้แน่นอน เพราะศิลปะไม่มีผิดไม่มีถูกอยู่แล้ว กาแฟแบบเพนต์บาร์แห่งนี้จึงมีทั้งศิลปินและนักศึกษาที่เรียนทางด้านศิลปะคอยให้คำแนะนำ ใครที่ไม่มีความรู้ก็ไม่ต้องเคอะเขิน เพราะเมื่อได้อยู่ท่ามกลางคนที่ชอบอะไรเหมือนๆ กัน ก็ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ ทำให้มีแรงบันดาลใจ ในการสร้างงานศิลปะโดยไม่ต้องกังวลว่าจะออกมาสวยหรือดีแค่ไหน แถมเมื่อวาดเสร็จก็สามารถนำผลงานของเรากลับบ้านได้อีกด้วย ส่วนใครไม่ชอบวาด แต่ชอบจิบกาแฟและเสพงานศิลปะก็มาเดินเล่นเพลินๆ ได้ เพราะที่นั่นนอกจากจะเป็นเพนต์บาร์และกาแฟแล้ว ยังมีอาร์ตแกลเลอรีที่น่า ผลงานของศิลปินจากทั่วโลกหมุนเวียนมาจัดแสดงอีกด้วย

ความซิคๆ ในวันซิคๆ ยังไม่หมดเพียงแค่นั้น คุณสามารถออกแบบ **One Fine Day** ของคุณให้สมบูรณ์แบบด้วยมือดินเนอร์แสนโรแมนติก หลังจากตั้งใจเพนต์รูปมาหลายชั่วโมง ก็ได้เวลานั่งจิบบรรยากาศและลิ้มรสอาหารเมนูพิเศษในโซนเอาต์ดอร์ พร้อมดื่มด่ำไปกับโมเมนต์สุดประทับใจสองฟากฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาในช่วงพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า เริ่มต้นด้วยเมนูเบาๆ เรียกน้ำย่อยกันก่อนกับอาหารฟิวชันหลากหลาย อาทิ **Caesar Salad** ผักสดๆ กรอบๆ โรยหน้าด้วยขนมปังกรอบ เบคอน และชีส คลุกเคล้าเข้มข้นด้วยน้ำสลัด

โดยส่วนใหญ่อาหารของที่นี่จะเป็นอะไรที่กินง่าย สามารถกินไปวาดรูปไปด้วยได้ แต่อาจจะอยู่ภายใต้คอนเซ็ปต์เก่าๆ เหมือนกันคือคงความเป็นอาหารไทยที่มีการใช้ใบไม้มาห่อแล้วย่าง ซึ่งเป็นรูปแบบอาหารเพื่อสุขภาพ ตามวิถีดั้งเดิมของคนไทยนั่นเอง ที่หอมกรุ่นน่ากินมากๆ ได้แก่ **หมูย่างสมุนไพรห่อใบชะพลู** ที่เขาใช้หมูสดๆ นำมาหมักกับเครื่องเทศต่างๆ แล้วห่อด้วยใบชะพลู นำไปย่างไฟจนหอมธัญจวงใจ หรือว่าจะกินห่อหมกข้าวเหนียวอย่างเผ็ดไก่ เนื้ออกไก่แน่นๆ มารวมเข้ากับเครื่องเทศ แล้วห่อด้วยข้าวเหนียวและพันด้วยใบตอง แม้จะเป็นเมนูง่ายๆ แต่ก็ใส่ใจในรายละเอียด เพราะอย่างข้าวเหนียวหมูบั้ง ทางร้านยังใช้ข้าวเหนียวผสมกับน้ำดอกอัญชัน เพื่อให้ได้รสชาติและสีสันชวนประทับใจ เสิร์ฟพร้อมเนื้อหมูบั้งชิ้นพอดีคำ และน้ำจิ้มแจ่วรสชาติถูกปากทั้งคนไทยและต่างชาติ ส่วนเครื่องดื่มก็มีให้เลือกตามชอบ อย่างเช่น **Nutella Coffee** และ **Coffee Mojito** ซ็อคตอสเปรสโซมาเชกกับน้ำมะนาวได้ความกลมกล่อมในรสกาแฟและหอมสดชื่นของมะนาว

ยังมีเมนูน้ำพริกอีกเพียบ ต้องมาลองชิมกันเอง **สามารถเดินทางได้ง่ายๆ โดยใช้ทางพิเศษศรีรัช ทางลงพระราม 4 (หัวลำโพง)** ปักหมุดไปเลยที่ Soul Salt River City ชั้น 1 River City Bangkok ซอยเจริญกรุง 24 โทร. 08 2988 0755 Facebook: SoulSaltRiverCity



หมูย่างสมุนไพรห่อใบชะพลู



Caesar Salad



Figureground.cafe

จับความสุขแบบชิคๆ คุลๆ ย่านสุขุมวิท

ทำงานเหนื่อยล้ามาทั้งปี เชื่อว่าหลายคนคงเริ่มโหยหารางวัลตอบแทนให้ตัวเองกันแล้ว ไม่จำเป็นต้องเป็นของขวัญชิ้นใหญ่ๆ บางครั้งแค่หาเวลาว่าง พาตัวเองไปนั่งเรื่อยๆ ปล่อยเวลาให้ไหลเอื่อยในคาเฟ่บรรยากาศดี สักแห่ง ดื่มด่ำไปกับกาแฟรสชาติถูกใจ แค่นี้ก็ฟินไม่ไหว วันนี้เราจะพาไปพบคำตอบที่จุดจับความสุขแห่งใหม่ **Figureground.cafe** ย่านสุขุมวิท

เพียงครั้งแรกที่ได้สบตากับมาดแก่ๆ คลื่นๆ ของคาเฟ่แห่งนี้ ตั้งแต่พื้นที่กว้างๆ ด้านนอก บอกได้เลยว่ายิ่งทำให้อยากเดินเข้าไปทำความรู้จักด้านในให้มากขึ้น ซึ่งเมื่อได้เข้าไปสัมผัสในร้านกลับได้พบกับเซอร์ไพรส์อีกอย่างเพราะนอกจากสเปซสำหรับนั่งดื่ม นั่งกินแล้ว ยังได้รับความรู้สึกของอาร์ตแกลเลอรีแบบเต็มๆ เพราะนอกจากการคุมธีมโทนของร้านที่ใส่สีเขียวเป็นพระเอก ประทับคู่กับเทา ดำ ขาว ได้อย่างลงตัว ยังจับบรรยากาศโดดเด่นด้วย Wall Decoration จัดวางรูปเก่าๆ เล่นและล้อกับธีมสีและการจัดแต่งโดยรวมของร้าน



ความดีงามไม่ใช่เพียงแค่อะไรที่กินเท่านั้น แต่หัวใจหลักต้องเป็นรสชาติของกาแฟ **Figureground.cafe** ได้คัดสรรเมล็ดกาแฟคุณภาพมาคั่วอบความชอบที่หลากหลาย สายพันธุ์ที่โหดแตกต่างกันต่าง ทั้ง **Ethiopia, Brazil, Kenya, Columbia, Honduras, Costa Rica, Guatemala, Burundi** และใครที่ชื่นชอบรสชาติกาแฟสัญชาติไทยเขาก็มี แถมยังสามารถเลือกได้ทั้งแบบคั่วเข้ม คั่วกลาง คั่วอ่อน กระทั่งบอกรสชาติได้เลย ทั้งยังเป็น **Specialty Coffee** ที่มีเมนูชikenเจอร์มากมาย อาทิ **Iced Dirty** สูตรพิเศษจากทางร้านที่เสิร์ฟช็อคโกแลตเอสเปรสโซหอมๆ ราดบนนมสูตรพิเศษได้ความอร่อยลงตัว กลมกล่อมกำลังดี หรือจะเป็น **Figure Latte** และ **Ground Latte** เครื่องดื่มชikenเจอร์ของทางร้านอีกเช่นกันที่ผ่านการคั่วขึ้นมาให้ดื่มได้ง่ายๆ สำหรับคอกาแฟที่ไม่ต้องการความเข้มข้นมากนัก เพราะมีตัวตัดคือความนุ่มของนม โดยทั้งสองแก้วจะต่างกันที่ตัวเมล็ดกาแฟที่ใช้ ทาง **Figure Latte** จะเลือกใช้เมล็ดกาแฟ **Ethiopia** ที่มีความโดดเด่นตรงรสผลไม้ที่มีเอกลักษณ์รสชาติจะออกเปรี้ยวนิดๆ และมีกลิ่นหอมดอกไม้อ่อนๆ ส่วน **Ground Latte** ใช้เมล็ดกาแฟ **Brazil** มีความมันดี มีกลิ่นหอมของถั่วลิสงเบาๆ และได้รสหวานออกมาในโทนช็อกโกแลต ส่วนใครที่ชอบนมไม่ต้องกลัวว่าจะไม่ฟิน เพราะมีเพียบเหมือนกัน ตัวอย่างเมนูเดียวแบบว่าๆ เลยก็คือ **Caramel Mixed Nut Toffee Bar** กัดเนื้อเค้กนุ่มๆ ที่ราดด้วยคาราเมลเข้มข้น ท็อปด้านบนเป็น **Mixed Nut** หอม หวาน มัน ติดเค็มนิดๆ กินคู่กับชาหรือกาแฟร้อนหอมกรุ่นสักถ้วย รับรองว่าฟินสุดใจ

และไม่ว่าจะเป็นสาย Hopping หรือสายจับตัวจริงใจ ก็จะต้องปลื้มปรี่ไปกับงานศิลปะสวยๆ และมุมถ่ายรูปดีๆ ให้ได้นั่งชิล นั่งชิล โฟสทำอัปรูปลงโซเชียลกันได้ทั้งโซนด้านในและด้านนอก ด้วยพื้นที่ที่กว้างขวางและสเปซที่ถูกคิดมาให้แล้วจึงกล้ากรันที่ว่าถ้าถ่ายรูปออกมาสวยหล่อทุกมุม **การเดินทางมา Figureground.cafe** ก็ไม่ยาก สามารถขับรถมาที่ร้านได้เลย **อยู่ตรงซอยอินทามระ 20 หรืออีกทางเลือกคือใช้บริการรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ลงสถานีสุขุมวิททางออกที่ 2 ก็สะดวกรวดเร็วดีนะ**



Figureground.cafe
โทร. 09 4516 9456
Facebook: Figureground.cafe
Instagram: Figureground.cafe



“Tamni Hostel” รอยดำหน้าที่เรียบง่ายและงดงาม



งานศิลปะที่มีท่ามกลางหลายชั้นได้รับการยกย่องและกล่าวกันว่ายิ่งทรงคุณค่า เช่นเดียวกับสิ่งของเก่าแก่ที่แฝงเอาเรื่องราวบอกเล่าความทรงจำ ก็เป็นอีกเสน่ห์ที่เราต่างให้ความสำคัญ คอนเซ็ปต์ต่างๆ นิดๆ เหมือนจะถูกนำมาตีความเพื่อใช้ต่อยอดรีโนเวทห้องแถวเก่า สถาปัตยกรรมย่านหัวลำโพงให้ฟื้นคืนชีพอีกครั้ง โดยจับแต่งตัวเสียใหม่ให้ชื่อที่ยังรำลึกถึงที่มาไว้ว่า **“ตำหนิ”** หรือ **“Tamni Hostel”**

แค่ฟังชื่อก็ชวนให้ Wow ! ในที่มาและกล้าคิดกล้าทำ เพราะคนไทยน้อยคนนักที่จะนำชื่อที่ออกไปทาง Negative มาใช้เรียกงานธุรกิจของตัวเอง แต่ที่นี้คิดต่างและแข็งแรงในคอนเซ็ปต์ สัมผัสได้จากย่างก้าวแรกที่มาพบหน้าค่าตาของตำหนิโฮสเทล นั่นคือความเก๋ของโครงสร้างที่รู้จักกันว่าตั้งใจยึดแบบเดิมๆ ของตัวตึกแถวไว้ แล้วดีไซน์สเปซให้มีฟังก์ชันที่แตกต่างกับไลฟ์สไตล์ของคนในยุคนี้ ไม่ว่าจะทั้งความเป็นโฮสเทล คาเฟ่ และ **Common Space** ที่สามารถออกมาแชร์พื้นที่ร่วมกันได้ของผู้ที่มาพัก เป็นความท้าทายที่จัดสมดุลความต้องการทั้งใหม่เก่าให้พบตรงกลางที่ลงตัว

เมื่อเดินเข้ามาด้านในจะสัมผัสได้กับบรรยากาศร่มรื่นของการจัดวางพรรณไม้ต่างๆ ไว้เพื่อให้ร่มเงา ก่อนที่จะทักทายกับรีเซปชันที่ดูอบอุ่นให้ความรู้สึกเหมือนอยู่บ้าน แถมยังมีหลากหลายมุมให้นั่งพักผ่อนก่อนที่จะเช็กอินสู่ที่พัก ซึ่งอยู่ชั้น 2 บริเวณปีกด้านหน้าของอาคารจะถูกออกแบบให้เป็นห้องดอร์ม (Dormitory Room) ห้องพักแบบรวม ที่มีให้เลือกทั้งแบบ 4 เตียง และ 8 เตียง แถมยังมีชอยส์แบ่งแยกห้องพักหญิงล้วน และสำหรับใครที่ชอบความเป็นส่วนตัว (Private Room) ห้องพักเดี่ยวที่อยู่ทางปีกหลังของตัวอาคาร มาพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันก็พร้อมให้เลือกพักผ่อนได้ตามอัธยาศัย ภายในห้องพักแม้จะมีพื้นที่กะทัดรัด แต่ก็มีการออกแบบให้ได้รับแสงธรรมชาติแบบเต็มๆ โดยเฉพาะห้องพักส่วนตัวที่มีการแบ่งฟังก์ชันการใช้งานได้อย่างเป็นสัดส่วนตั้งแต่สเปซสำหรับการนอน ห้องน้ำ และพื้นที่ในการนั่งทำงาน เรียกว่าเป็นการบริหารพื้นที่อย่างคุ้มค่าสุดๆ



โครงสร้างอาคารที่ถูกเชื่อมโยงถึงกัน ออกแบบและตกแต่งพื้นที่เชื่อมต่อให้ออกมาในโทนโมเดิร์นที่ดูเรียบง่าย เน้นการรับพลังจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของแสง ความโปร่งโล่งที่สามารถให้ลมพัดผ่านได้ สามารถมองเห็นท้องฟ้าและชั้นชมต้นไม้ใบหญ้า พื้นที่สีเขียว ได้อย่างเต็มตา เช่นเดียวกันกับวัสดุที่เลือกนำมาใช้ภายในทั้งโครงสร้าง เฟอร์นิเจอร์ และการตกแต่ง ก็ยังเน้นไปที่ความอบอุ่น เป็นธรรมชาติ ส่วนใหญ่ยังนำมาจากของเดิม เช่น ไม้บานประตู พื้นไม้ หน้าต่างไม้ ที่ให้ความอบอุ่น ส่วนวัสดุเสริมอื่นๆ ที่เลือกมาเติมแต่งก็ยังคงเน้นไปที่วัสดุที่โชว์เนื้อแท้ เป็นพื้นผิวดั้งเดิมโดยไม่จำเป็นต้องมีอะไรมาปิดทับหรือปรุงแต่ง อย่าง อิฐ เหล็ก ไม้ ปูนเปลือย เป็นต้น

สำหรับสายชิล ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ เพราะ **“Tamni Hostel”** ได้จัดสรรพื้นที่บน Rooftop ให้มีที่นั่งหย่อนใจ สำหรับจับกาแฟสักแก้ว หรือยามเย็นก็สามารถมานั่งรับลมเอื่อยๆ หรือแปลงแดดฟ้าให้กลายเป็นที่แสงเอาต์ดอร์ที่เล็กๆ ก็ฟินเป็นที่สุด

ใครอยากเปลี่ยนบรรยากาศให้รางวัลชีวิตนอนพักผ่อนสักคืนก็ง่ายมากๆ เพราะทำเลชั้นสุดเพอร์เฟกต์คือ **สามารถนั่งรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีหัวลำโพงทางออกที่ 3 พักที่นี้แล้ววันถัดมาก็สามารถเดินทางไปเที่ยวต่อได้อีกหลายโซน ทั้งรอบเกาะรัตนโกสินทร์ รวมถึงฝั่งธนบุรี ที่สามารถเดินทางโดยรถไฟฟ้าเชื่อมต่อกันได้อย่างแสนสะดวก**



Tamni Hostel
476/7 ซอยพระยาสิงหเสนี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
โทร. 06 3932 2905, Facebook: tamnibkk

5 STEPS TO BE A BETTER YOU

เป็นคุณเวอร์ชันใหม่ ไฉไลกว่าเดิม

อันเวลาหมุนไปไวมาก ๆ จำได้ไหมเอ่ยว่าปีใหม่ที่แล้ว เราเคยฮีบ ! บอกกับตัวเองว่า **“ปีใหม่นี้ฉันจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น”** ผ่านมาจะ 1 ปีเต็ม ใครที่สำเร็จทุกข้อขอปรบมือให้ดังๆ แต่ใครที่ฟิตบิ่งในช่วงต้นปีแล้วไม่ที่เดือนก็แผ่ว นั่นเพราะบางครั้งเราตั้งเป้าไว้ก็จริง แต่ขาดการวางแผนหรือกำหนดลงไปในทีละทีละ ต้องทำให้ชัดเจนและจริงจังฉบับนี้เราจึงมี 5 ไอเดียเปลี่ยนคุณให้เป็น **Better You !** เวอร์ชันใหม่ ไฉไลกว่าเดิม

3

ภาษาที่ 2 ต้องมาแล้ว

โลกใบนี้แคบลงทุกวันในแง่ของการสื่อสารที่ผู้คนเชื่อมต่อถึงกันได้ง่ายขึ้น โดยมีโซเชียลมีเดียเป็นสื่อกลาง แต่อย่าลืมว่าเครื่องมือที่ใช้สื่อสารจริงๆ ก็คือภาษา และยิ่งในยุคนี้ที่การพูดได้ 2 ภาษาถือเป็นเรื่องปกติไปแล้ว ถ้าเทียบกับเด็กรุ่นใหม่ที่ย้ายถิ่นไปตั้ง 3 ภาษา เพราะฉะนั้นใครที่มีภาษาแม่แค่ภาษาเดียว ปีใหม่นี้ลองเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นคนที่กว้างขึ้นด้วยการลุกขึ้นมาเรียนภาษาอังกฤษ หรือภาษาจีนอย่างจริงจัง ถ้าทำได้ก็จะถือว่าเป็น Better You ที่เก่งขึ้นอีกด้วย

1

ตั้งเป้าเอาไว้ให้ชัด

แม้จะการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีขึ้น แต่คิดก็ถือว่าทำถูกมากๆ แล้ว แต่ถ้าจะไปให้สุดก็ต้องไม่ปล่อยให้เป็นไฟไหม้ฟาง มาดูกันแล้วหาวิธีป้องกันไม่ให้เกิดการแผ่ว เราต้องตั้งเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน เช่น ต้องการลดน้ำหนักให้ได้เท่าไรใน 1 ปี จะให้เวิร์กก็ต้องลงทีละไปเลยภายใน 1 เดือน ต้องลดให้ได้เท่าไร ตัวช่วยที่ทำให้ทุกอย่างดูเป็นระบบมากขึ้นคือการจด ไม่ว่าจะ เป็นสมุดสักเล่ม หรือใช้ Smart Device ในการบันทึก ก็แล้วแต่ความถนัด

4

เปลี่ยนการกิน เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

การเปลี่ยนตัวเองเรื่องสุขภาพ โดยเฉพาะการกินถือเป็นเกณฑ์ที่พุ่งรั้งต้นปี เพราะใครๆ ก็ตั้งใจจะทำให้ได้ ส่วนใหญ่ก็จะยึดเอาวันที่ 1 เดือน 1 เป็นจุดสตาร์ท อย่าปล่อยให้ออเดย์กูดๆ แบบนี้ ต้องสลายหายไปในเดือนกุมภาพันธ์ ตั้งใจแล้วทำให้ได้ อย่างเช่น การดื่มน้ำให้ได้ในปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน การไม่กินมื้อดึก ลดหวาน ชิมก่อนปรุง และกินผักกับสุขภาพอื่นๆ อย่างที่เคยมองว่าให้อาหารใช้เครื่องมือในการจดว่าวันนี้เดือนนี้เราทำตามเป้าได้กี่ข้อแล้ว ต้องคอยหมั่นรีเช็คตัวเองอยู่บ่อยๆ

2

คอนเนกชันสำคัญนะ

คอนเนกชันสำคัญไฉน? การสร้างคอนเนกชันก็ต้องเริ่มต้นจากการสร้างเพื่อน เพื่อเป็นการต่อยอดความสัมพันธ์กับผู้อื่น ให้ได้ประโยชน์ร่วมกันในอนาคต หรือแม้แต่แชร์เรื่องราวดีๆ แลกเปลี่ยนกัน ซึ่งการสร้างเพื่อนใหม่ก็ไม่ยากเลย ไม่ว่าจะ เป็นในชั้นเรียนในออฟฟิศไอเดียหลักๆ ให้ได้ผลคือความจริงใจ ให้คิดอยู่เสมอว่าเราให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เหมือนเป็นการซื้อใจเพื่อน ก็จะได้เพื่อนที่จริงใจและคอนเนกชันดีๆ กลับมานั่นเอง

5

หันมาคิดบวก เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน

อันที่จริงข้อนี้สำคัญนะ เพราะถ้าเราคิดบวกได้ ทุกอย่างในชีวิตก็ย่อมดีขึ้น ซึ่งวิธีการเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนมีพลังชีวิตที่ดี คือการผูกมิตรกับคนคิดบวก พาตัวเองให้ไปอยู่กับกลุ่มคนเพื่อนๆ ที่มีทัศนคติ หรือการเลิกจับผิดวิจารณ์คนอื่น แล้วหันมาใส่ใจตัวเองก็ช่วยได้ และสุดท้ายคือเลือกที่จะจดจำแต่เรื่องดีๆ เพื่อแปลงอารมณ์เป็นพลังงานบวกกับเคลื่อนไหวชีวิตไปข้างหน้า เป็นคนที่คิดดี ทำดี และเป็นคนที่ดีขึ้นได้ในที่สุด

ชวนชมภาพถ่ายยอดเยี่ยมประจำทริป Happy Journey with BEM

สถานีหัวลำโพง

ผ่านนิทรรศการภาพถ่าย “Street Photo Walk” ณ MRT สถานีสวนจตุจักร



ผ่านไปแล้วกับทริปรวมพลคนชอบถ่ายภาพ ภายใต้ **โครงการ Happy Journey with BEM** สถานีหัวลำโพง **“Street Photo Walk”** เต็มอิ่มด้วยบรรยากาศแห่งความสุขและความประทับใจ ในกิจกรรมเวิร์กช็อปถ่ายภาพกับ **“คุณพิชัย แก้ววิชิต”** ช่างภาพแนวมิวนิคและแนวสตรีทชื่อดัง มาเป็นเทรนเนอร์พิเศษ พาเสาะเสาะเก็บภาพแห่งความทรงจำยามค่ำมากเรื่องราวอย่างย่านหัวลำโพง ถนนโมตรังจิตร และชอยนานา

นอกจากนี้ BEM ยังมีเซอร์ไพรส์สุดพิเศษด้วยการจัดประกวดภาพถ่ายที่ประทับใจ พร้อมแบ่งปันเรื่องราว อารมณ์ และความรู้สึกขณะกดชัตเตอร์บันทึกช่วงเวลาแห่งความสุขให้เพื่อนๆ ได้มีส่วนร่วมไปกับกิจกรรมไหวทภาพประทับใจประจำทริปนี้ผ่านทาง **Facebook: MRT Bangkok Metro** ซึ่งภาพที่ได้รับผลโหวตมากที่สุด คือ ผลงาน : แสงส่องนำทางชีวิต โดย คุณเกศรา ส่งเสริมสกุลสุข รับเงินรางวัลจำนวน 10,000 บาท และผลงานอื่นๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับเงินรางวัลและของที่ระลึกพิเศษจาก BEM

แต่เซอร์ไพรส์ยังไม่จบเพียงเท่านั้น เพราะ BEM นำภาพถ่ายสุดประทับใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกว่า 30 ท่าน มากำหนดผ่านนิทรรศการภาพถ่ายใต้ดินครั้งแรกในไทยกับ **“Street Photo Walk”** ให้เพื่อนๆ ได้ชื่นชมผลงานอย่างใกล้ชิด ภาพยอดเยี่ยมประจำทริปนี้จะเป็นภาพไหน จะมีเรื่องราวอะไรให้เราได้ค้นหา **ไปติดตามกันได้เลยที่ MRT สถานีสวนจตุจักร ในวันที่ 16 ธันวาคมนี้**

สำหรับผู้ที่พลาดเข้าร่วมกิจกรรมแห่งความสุขในปีนี้อะไรบ้างก็อย่าเพิ่งน้อยใจไป เพราะในปี 2566 BEM พร้อมเสิร์ฟความสุขสุดออกซ์คูลส์ให้เพื่อนๆ แบบจัดใหญ่ จัดเต็มอย่างแน่นอน BEM จะพาไปเที่ยวไหน จะพาไปทำอะไร สามารถติดตามรายละเอียดและข้อมูลข่าวสารได้ที่ **Facebook: MRT Bangkok Metro**



MRT ชวนชอปล่องความสูง มอบของขวัญในวันปีใหม่

M Shop GIFT Festival 2022

โปรโมชั่นสุดปัง
คืนกำไรให้คุณลูกค้า ลดสูงสุด 50%

ระยะเวลาโปรโมชั่น
ตั้งแต่วันที่ 25 พ.ย. - 25 ธ.ค. 2565
(หรือจนกว่าสินค้าจะหมด)

UP TO 50% SALE



สแกนสั่งซื้อสินค้า
SHOP NOW



25 พ.ย. - 25 ธ.ค. 2565

มีสินค้าให้เลือกชอปลออีกมากมาย
ดูรายละเอียดและสั่งซื้อสินค้าได้ที่ <https://metro.bemplc.co.th/MRT-Shop>
สอบถามเพิ่มเติม mshopinfo@bemplc.co.th

ศูนย์การเรียนรู้ประชาชน

Public Learning Center @ Metro Mall

MRT สถานีสวนจตุจักร



BEM ชวนเพื่อนๆ เปิดประสบการณ์เรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจใหม่ๆ ระหว่างการเดินทางกับโครงการ “ศูนย์การเรียนรู้ประชาชน PUBLIC LEARNING CENTER” ในคอนเซ็ปต์ “การเดินทางเรียนรู้ไม่มีสิ้นสุด” โดยความร่วมมือกับคณะอนุกรรมการด้านการพัฒนาศูนย์การเรียนรู้ของประชาชนตามแนวทางการปฏิรูปประเทศ การรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย (สฟม.) บริษัท ช. การช่าง จำกัด (มหาชน) (CK) บริษัท แบงคอก เมโทร เน็ทเวิร์คส์ จำกัด (BMM) ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (OKMD) และสถาบันอุทยานการเรียนรู้ (TK Park) เพื่อพัฒนาการเรียนรู้และเศรษฐกิจชุมชนบนฐานวัฒนธรรมแบบบูรณาการ โดยมีแนวคิดที่จะจัดให้มีพื้นที่การเรียนรู้ หรือพื้นที่อ่านหนังสือภายในสถานีรถไฟฟ้า หรือสถานีขนส่งสาธารณะ: รวมถึงอาคารของภาครัฐ เพื่อให้เด็กและเยาวชน ตลอดจนเจ้าหน้าที่ประจำจะหาความรู้จากหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ได้มีพื้นที่ใช้บริการได้อย่างสะดวกและทั่วถึง

BEM ได้เนรมิตพื้นที่ใน Metro Mall ที่ MRT สถานีสวนจตุจักร และภายในขบวนรถไฟฟ้าให้กลายเป็นห้องสมุดดิจิทัล อดแน่นไปด้วยหนังสือที่น่าสนใจทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษจากห้องสมุดดิจิทัลที่เคพาร์ค สำหรับวิธีการใช้งานเพียงสแกน QR Code ดาวนโหลดหนังสือ E-Book จากศูนย์การเรียนรู้ประชาชน @ Metro Mall สถานีสวนจตุจักร จากในขบวนรถไฟฟ้าหรือจากสื่อประชาสัมพันธ์ของโครงการก็สามารถอ่านตัวอย่างหนังสือที่สนใจ และหากต้องการยืมหนังสือ เพียงแค่ดาวนโหลดแอปพลิเคชัน “TK Read” บน IOS และ Android และสมัครสมาชิกห้องสมุดดิจิทัลที่เคพาร์ค ก็สามารถอ่านหนังสือและสื่อการเรียนรู้ฉบับเต็มเล่มได้ ฟรี! พิเศษสำหรับผู้ที่ใช้งานศูนย์การเรียนรู้ประชาชน @ Metro Mall สถานีสวนจตุจักร สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตความเร็วสูงผ่านบริการ Wi-Fi ของ AIS 5G ได้ฟรี! โดยได้รับการสนับสนุนจาก AIS เพื่อให้ผู้ใช้บริการเข้าถึงแหล่งความรู้ได้ง่าย เพลิดเพลินไปกับการเดินทางเรียนรู้ไม่มีสิ้นสุด

สามารถติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่
Facebook: MRT Bangkok Metro
Instagram: mrt_bangkok
Twitter: MRT Bangkok Metro
Mobile Application: Bangkok MRT



“เดินทางปลอดภัย สะดวก รวดเร็ว ด้วยรถไฟฟ้า MRT”



รวม 5 เทรนด์เน้นๆ มาแน่ๆ ของตลาดซื้อ-ขายในปี 2023

การทำคอนเทนต์บน **Social Media** ถือเป็นตลาดยุคใหม่ที่มองข้ามไม่ได้แล้ว เพราะเดี๋ยวนี้ทั้งผู้ซื้อผู้ขายก็ย้ายตัวเองไปอยู่บนแพลตฟอร์มออนไลน์กันถ้วนหน้า ดังนั้น จึงเป็นความท้าทายของแบรนด์และครีเอเตอร์ต่างๆ ที่จะพิชิตใจผู้บริโภคอย่างเราๆ ส่วนใครที่กำลังแบรนดิ้ง หรือเป็นพ่อค้าแม่ค้าทั้งหลาย ก็ต้องตั้งใจให้แตกตามเทรนด์ให้ทัน เพื่อเรียกความสนใจจากผู้บริโภคให้เลื่อนหน้าจอมาที่คอนเทนต์ของคุณให้ได้ หรือมี **Engagement** จนนำมาซึ่งการปิดจ๊อบ **CF** ซื้องานชิ้นใหม่ ซื้องานที่สวยที่สุด แล้วอะไรจะโดดเด่นบ้างในปีหน้า ไปดู 5 เทรนด์เน้นๆ ที่จะมาแน่ๆ ในปี 2023 ด้วยกัน

1 TikTok บังคับหยุดไม่อยู่

แอปพลิเคชัน **TikTok** นี้แหละที่จะกลายเป็นแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียสำคัญสำหรับนักการตลาด เพราะเติบโตได้อย่างรวดเร็วที่สุดขึ้นแท่นเป็นสตาาร์ทอัพที่มีมูลค่าสูงเป็นอันดับต้นๆ ของโลกไปแล้ว ด้วยจุดเด่นที่ตอบโจทย์ผู้ใช้สื่อ ที่อยากประชาสัมพันธ์ความเป็นตัวเองผ่านโลกโซเชียล ครีเอเตอร์คอนเทนต์ในรูปแบบวิดีโอสั้นที่สามารถแชร์ให้ผู้อื่นดูได้ เห็นได้ในแอปฯ และยังแชร์ไปยังแพลตฟอร์มอื่นอย่าง **Facebook** และ **Instagram** แอปฯ นี้ซึ่งมีลูกเล่นมากมายก็ยิ่งทำให้เกิด **Viral** จนกลายเป็นเครื่องมือสำคัญทางการตลาดในปี 2023 นั่นเอง

2 อินฟลูเอนเซอร์มีเพาเวอร์มาก

เรียกว่าเหล่ามาร์เกตติ้งต้องเปย์เงินจำนวนมากเพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายเฉพาะด้าน ซึ่งว่ากันว่าเทรนด์ของอิทธิพลจะเริ่มจับตัวเป็นกลุ่มก่อนเฉพาะด้านมากขึ้น หรือให้ความสนใจคอนเทนต์หรือเรื่องราวเฉพาะด้านที่ตนเองสนใจ ดังนั้น ก็คือการซื้อโฆษณาเพื่อเข้าถึงกลุ่มดังกล่าวจึงต้องใช้อินฟลูเอนเซอร์หรือแพลตฟอร์มที่เจาะกลุ่มเฉพาะอย่าง **TikTok** หรือ **Pinterest** เป็นต้น

3 ยอดชอปปิงโซเชียลยังคงพุ่งสุดๆ

แม้ว่าก่อนจะมีการระบาดของ COVID-19 นั้น การชอปปิงออนไลน์จะยังคงเป็นทางเลือกที่มาแรงแต่ก็ไม่ได้ครองตลาดทั้งหมด แต่ในช่วงที่มีการแพร่ระบาด และคนต้องอยู่ภายใต้มาตรการควบคุมโรค การชอปปิงนอกจากจะช่วยให้ไม่เกิดการแพร่เชื้อแล้ว ยังสะดวกและช่วยคลายเครียดให้กับผู้คนในช่วงนั้น ไม่แปลกที่หลังจากนี้เทรนด์นี้จะฮิตติดลมบนและไม่มียี่สิบจะตกลงมาง่ายๆ แม้แต่รุ่นคุณพ่อคุณแม่ก็ยังฝึกการชอปปิงและ **CF** สินค้าออนไลน์กันได้แล้ว

4 ความคาดหวังและความพอใจของลูกค้าจะสูงปรี๊ด

แม้ว่าในยุคที่มีการแข่งขันสูงอย่างนี้ ผู้ประกอบการมากมายหลายรายต่างนำเสนอสินค้าของตัวเอง ลูกค้าจึงมีทางเลือกที่หลากหลาย ดังนั้น เหล่าพ่อค้าแม่ค้า แบรนด์ต่างๆ ก็ต้องตอบสนองความพึงพอใจและความคาดหวังของลูกค้าให้ได้กันทั่วทั้งขณะที่กำลังชอปปิงออนไลน์ก็ต้องมีคนตอบคำถามทันที ง่ายๆ คือถ้ามาตอบช้าก็แค่เปลี่ยนเจ้าไปถามร้านอื่น นั่นเป็นเหตุผลสำคัญที่ทีมการตลาดต้องคิดเชิงรุก หรือ **Aggressive Marketing** แทนที่จะรอให้ลูกค้าเป็นคนเดินเข้ามาหา

5 คอนเทนต์ไม่ยาวเกิน 2 นาที กำลังดี

Vidyard แอปพลิเคชันบันทึกวิดีโอซึ่งเป็นส่วนขยายใน **Google Chrome** ได้สำรวจพฤติกรรมผู้ชมวิดีโอ พบว่าปัจจุบัน 56 เปอร์เซ็นต์ของวิดีโอที่ใช้โปรโมตแบรนด์ต่างๆ มีความยาวไม่เกิน 2 นาที และ 53 เปอร์เซ็นต์ของวิดีโอที่มีความยาว 1 นาทีครึ่งหรือน้อยกว่านั้นจะได้รับชมจนจบ ในขณะที่วิดีโอที่มีความยาว 30 นาที มีจำนวน 10 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่ผู้ชมจะดูจนจบ ฉะนั้นความยาวมากที่สุดคือ 2 นาที ถึงจะได้รับความสนใจแน่นอนว่ามีอีกเหตุผลมาจากเจ้า **TikTok** ซึ่งการขายสินค้าหรือคอนเทนต์ของคลิปที่มีเวลาเท่ากัน เรียกได้ว่าน่าจะเป็นความคุ้นเคยของชาวโซเชียลไปแล้ว



แอปฯ อ่านหนังสือดีๆ ฟินๆ แบบฟรีๆ

ต้องยอมรับว่าโซเชียลมีเดียส่งผลให้พฤติกรรมการอ่านของคนในยุคนี้ลดน้อยลง และมักจะให้เวลาอ่านเพียงไม่นาน พุดง่ายๆ ว่าแค่ไม่กี่บรรทัดก็เลื่อนผ่านไปดูคอนเทนต์ต่อไปแล้ว แต่หลังจากการมาของ COVID-19 ทำให้ผู้คนหันกลับมาสนใจอ่านหนังสือกันมากขึ้น ซึ่งปัจจุบันที่แวดวงสิ่งพิมพ์ก็ยังคงผลิตหนังสือแบบเดิมให้กับเหล่าคนรักการอ่านที่ยังชื่นชอบรูปแบบเล่มได้กลิ่น ได้สัมผัสกระดาษ ได้ฟีลแบบเดิมๆ แล้ว ตัวหนังสือก็ไต่โขกย้ายมาอยู่ในแพลตฟอร์มออนไลน์ควบคู่กันไปด้วย ถือเป็นเรื่องที่ดีที่ทำให้เรามีทางเลือกมากขึ้น วันนี้เรามีแอปพลิเคชันอ่านหนังสือฟรีๆ หรือ **E-Book** แบบดีๆ ให้ลองเลือกอ่านหนังสือกัน



TK Read



แอปพลิเคชัน **TK Read** เป็นตัวช่วยใหม่ของหนอนหนังสือที่ออกแบบมาเพื่อตอบเทรนด์การอ่าน และไลฟ์สไตล์ที่เปลี่ยนไปของนักอ่านที่หันมาท่องโลกตัวหนังสือในรูปแบบออนไลน์เพิ่มมากขึ้น ภายในแอปฯ **TK Read** อัดแน่นไปด้วย **E-Book, E-Magazine, Audiobooks** และคอร์สออนไลน์ภาษาไทย หลากหลายหมวดหมู่ ตอบโจทย์ทุกความต้องการ ทั้งสายท่องเที่ยวยุคใหม่ ประวัติศาสตร์ ธุรกิจและการลงทุน คอมพิวเตอร์ และหนังสือเด็ก เป็นต้น รวมทั้งมีฟีเจอร์ให้ค้นหา ยืมและอ่านได้บนอุปกรณ์ต่างๆ แส่นสะดวก เพียงสมัครสมาชิกออนไลน์ของ **TK Park** ฟรี ตั้งรหัสสมาชิกเพื่อมาเริ่มต้นใช้งานได้ทันที

SOOK Library

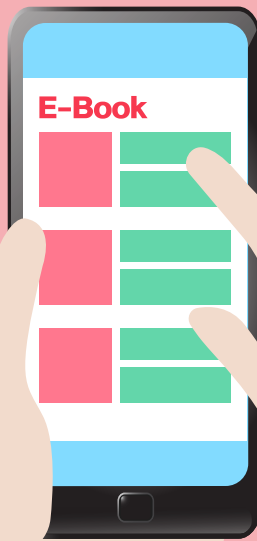


แอปพลิเคชันอ่านหนังสือดีมีประโยชน์ที่รวบรวมหนังสือนำอ่านมากมายจาก สสส. เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัยเพราะมีหนังสือหลายประเภท อาทิ เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ การเลือกบุหรี หนังสือ How to ต่างๆ สารบันเทิงนานาประโยชน์เพื่อความสูงในครอบครัว ที่พร้อมให้โหลดอ่านบนมือถือผ่านแอปฯ **SOOK Library** โดยสามารถดูข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับหนังสือได้ ดูชื่อผู้แต่ง เป็นหนังสือเก่าหรือใหม่ พิมพ์ในปี พ.ศ. ได้ มีรายละเอียดเกี่ยวกับหนังสือให้ได้อ่านก่อนจะทำการดาวน์โหลดอีกด้วย โดยสามารถดาวน์โหลดแอปฯ **SOOK Library** ได้ง่ายๆ ในระบบปฏิบัติการ Android ที่ Play Store หรือในระบบปฏิบัติการ iOS ที่ App Store เลือกหมวดหมู่หนังสือที่สนใจ และกด Save อ่านเพลินได้เลย

นิยาย Dek-D



เราน่าจะคุ้นเคยกับศูนย์รวมนิยายคุณภาพ **Dek-D** ที่มีให้เลือกอ่านมากที่สุด ทั้งนิยาย เรื่องสั้น เรื่องยาว นิยายรักหวานแหวว นิยายรักเศร้าๆ นิยายแฟนตาซี นิยายซึ้งกินใจ และอีกมากมาย ซึ่งมีอัปเดตกันทุกวัน และเรียกได้ว่าเป็นการเอาใจคอนิยายเป็นพิเศษเมื่อสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันนิยาย **Dek-D** มาอ่านกันให้จุใจได้แล้ว โดยแอปฯ นี้ที่จะช่วยให้คุณสนุกเพลิดเพลินไปกับการอ่านนิยายอย่างวางไม่ลงได้ทุกที่ทุกเวลา เพียงแค่โหลดแอปฯ ลง Smart Phone หรือ Tablet ก็พร้อมฟินได้ทันที ใครที่เป็นแฟนตัวจริงของ **Dek-D** ต้องห้ามพลาด



คำถามฉบับที่ 29

BEM ส่งมอบความสุข แทนความห่วงใย ผ่านโครงการ
“Happy Journey with BEM” แจกสเปรย์แอลกอฮอล์
1,000,000 ชิ้น ฟรี ! ภายใต้แนวคิดใด ?

คำตอบที่ถูกต้อง คือ **“Be Safe Be Happy”**

รายชื่อผู้โชคดีประจำฉบับที่ 29

1. คุณชญานันท์ อารีพันธุ์
2. คุณชั้นจิตร ไสภนธรรมภาณ
3. คุณณัฐกานต์ อภิณัยประสิทธิ์
4. คุณดวงรัตน์ สุอำบวยชัย
5. คุณธนา วัฒนมาพรคุณ
6. คุณนัฐพรณ์ เหมภักธิ์
7. คุณมณีนุช ศรีเกตุ
8. คุณศันชนิ ทรายงาม
9. คุณสมโภช แต่งไทย
10. คุณสุวิภา เกษบุญชู

บริษัทฯ จะจัดส่งรางวัล (บัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT)
ให้ทางไปรษณีย์ ตามที่อยู่ระบุไว้



ร่วมตอบคำถามประจำฉบับที่ 30
เดือนธันวาคม 2565 - มกราคม 2566
ลุ้นรับรางวัลบัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT
จำนวน 10 รางวัล



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ-ที่อยู่
ผ่านทาง QR Code
ตั้งแต่วันที่ - 31 มกราคม 2566

คำถามประจำฉบับที่ 30

BEM เปิด “ห้องสมุดดิจิทัล”
ในโครงการศูนย์การเรียนรู้ประชาชน
Public Learning Center
พื้นที่รถไฟฟ้า MRT สถานีใด ?



หมายเหตุ : ขอสงวนสิทธิ์สำหรับผู้ใช้บริการทางพิเศษ และรถไฟฟ้า MRT เท่านั้น

บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

www.bemplc.co.th

Expressway

สอบถามสภาพการจราจร และแจ้งเหตุบนทางพิเศษ

- EXAT Call Center
Ins. 1543
- ศูนย์ควบคุมทางพิเศษศรีรัช (ทางด่วนชั้นที่ 2)
Ins. 0 2664 6400
- ศูนย์ควบคุมทางพิเศษศรีรัช-วงแหวนรอบนอก
Ins. 0 2555 0255
- ศูนย์ควบคุมทางพิเศษอุดรรัถยา
Ins. 0 2567 5680

Metro

สอบถามข้อมูลการใช้บริการรถไฟฟ้า MRT

- ศูนย์บริการข้อมูลรถไฟฟ้า MRT
Ins. 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