

LET'S TALK:

รักที่ไม่มีข้อจำกัด
ของหมอเน้ง-ศรัณย์
สัตวแพทย์ที่หลายคนรู้จัก

CHILLING:

Chill Out Farm & Cafe
คาเฟ่มีนัชู ที่คนรักสัตว์
จะต้องไป!

TAKE A REST:

Away Bangkok Riverside Kene
โรงแรมมีนัชู มินิใจ
ให้น้องหมาพักได้

BEM HAPPY JOURNEY:

BEM พาน้องพิชิต TCAS ปีที่ 17
ตัวแล้วใจฟูสู่รั้วมหาวิทยาลัย
งานนี้แน่นอนจัสตินฮอลล์

NEWS:

เกรนดี้ตองของชาวออฟฟิศ
วาดภาพสีใจด้วย iPad
หลังเลิกงาน ที่ Art Learning Centre





Love Our



Friends

ความผูกพันระหว่างคนและ
น้องๆ สัตว์ต่างๆ มีมาอย่างยาวนาน
ทั้งสัตว์ป่าและสัตว์เลี้ยงต่างมีประโยชน์
ในแบบของตัวเอง

สัตว์ป่ามีความสำคัญต่อระบบนิเวศ
ช่วยควบคุมความสมดุลในธรรมชาติ แมลง
และนกช่วยผสมเกสรดอกไม้ในป่า ขยายกระจาย
เมล็ดพืชและพันธุ์ไม้ เหล่าสัตว์น้อยใหญ่
ช่วยให้ดินในป่าอุดมสมบูรณ์



เลี้ยงน้องไว้ฮีใจ



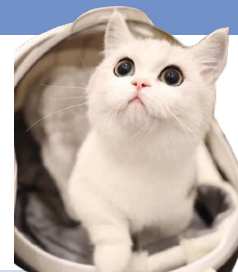
ส่วนน้องๆ สัตว์เลี้ยงแสนรัก เป็นที่รู้กันดีว่า
ช่วยให้มนุษย์รับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น
รู้จักเห็นอกเห็นใจ เข้าใจผู้อื่น ช่วยฮีใจในยามเศร้า
มีงานวิจัยแสดงให้เห็นชัดเจนมากมายว่า
การเล่นกับสุนัขช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น การได้
เลี้ยงสัตว์ที่เราชอบสามารถลดระดับฮอร์โมน
คอร์ติซอลที่เกี่ยวกับความเครียดของเจ้าของได้
ไม่เพียงเท่านั้นสัตว์เลี้ยงยังช่วยผู้ที่ต้องรับมือ
กับสภาวะทางจิตใจ อย่างการเลี้ยงสุนัขที่ช่วย
ลดอาการของโรคสมาธิสั้น (ADHD) ในเด็ก
และการสัมผัสสัตว์ช่วยบรรเทาอาการวิตกก
ังวล อีกทั้งยังเพิ่มกิจกรรมทางสังคมให้กับ
เด็กออทิสติกได้มากขึ้น

ทุกวันนี้หนุ่มสาวแต่งงานช้าและมีลูก
น้อยลง แถมยังมีการประกาศใช้กฎหมาย
สมรสเท่าเทียม การอยู่เป็นคู่ของเพศทางเลือก
มีมากขึ้น ส่งผลให้หลายบ้านกลายเป็น
พ่อ-แม่จากเทรนด์ “Pet Humanization” คือ
เลี้ยงน้องหมา น้องแมวแบบลูก บางบ้าน
รับน้องมาเลี้ยงตั้งแต่แรกคลอด เลี้ยงดูอย่าง
ทะนุถนอม ฝ้าดูการเติบโต ใส่ใจเรื่องอาหาร
การกิน เจ็บป่วยก็รักษาวงอย่างดี เลี้ยงพวกเขา
เหมือนลูกคนหนึ่ง อินไปกับความเป็นแม่
นิยามของวันแม่จึงกว้างขึ้นด้วยสีสนิใหม่ๆ
เปลี่ยนไปตามยุคสมัย สำคัญที่สุดเมื่อ
ตัดสินใจรับเขามาเป็นลูกแล้วก็อย่าลืมดูแล
มอบความรักและใส่ใจทุกตัวอย่างเท่าเทียม
มอบความรักที่ดีที่สุดเท่าที่แม่คนหนึ่งจะทำได้
ขอให้เดือนสิงหาคมของคน ทุกครอบครัว
และทุกตัวมีความสุขกันถ้วนหน้า





รักที่ไม่มีข้อจำกัด ของหมอเน้ง-ศรัณย์



ดารานุ่บหน้าใสที่มีด็กธีเป็นถึงสัตวแพทย์ที่หลายคนรู้จักกัน
ในชื่อ **หมอเน้ง-ศรัณย์ นราประเสริฐกุล** นอกจากฝีมือการแสดง
ที่ไม่ธรรมดา แถมยังใจดี รักสัตว์ เป็นคุณหมอคณคนเก่งที่เข้าใจน้องหมา
น้องแมว นำเกร็ดใหม่ๆ มาใช้กับธุรกิจ

“HATO PET WELLNESS CENTER” คลินิกแนวคิดใหม่ที่ทำให้คุณภาพชีวิต
ของน้องๆ ดีขึ้น นับเป็นคนรุ่นใหม่ที่เหมาะสมมากๆ ที่เราจะคุยกับเขาในเรื่องราวของ Issue นี้

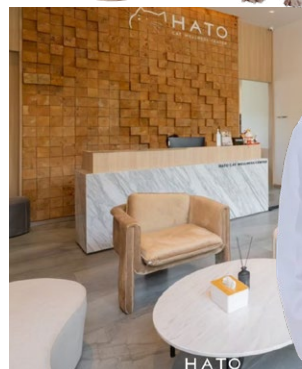
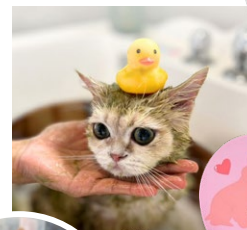
อะไรที่ทำให้รักสัตว์และงานเกี่ยวกับน้องๆ

“เริ่มต้นจากสมัยเรียนครับ ตอนนั้นอยากเข้าวิศวกรรม
ตามเพื่อนๆ แต่บังเอิญปีที่จะสอบเอนทรานซ์น้ำท่วมพอดี
เลยต้องอยู่บ้าน ทำให้มีเวลาอยู่กับตัวเอง ได้ทบทวน
ถึงสมัยเด็กๆ ตอนเราลั้บจากโรงเรียนอนุบาล มาดู
คุณพ่อทำงาน ฝ่าตัด ประกอบกับตัวเองเป็นคนชอบดู
Animal Planet หรือ National Geographic ตั้งแต่
สมัยเด็กๆ เป็นต้นมา หลายอย่างประกอบกัน เราก็เลย
ได้ตกตะกอนตอนนั้นว่าจริงๆ แล้วสิ่งที่เราอยากจะทำคืออะไร
เลยพบคำตอบว่าสัตวแพทย์น่าจะเหมาะกับเราที่สุดก็เลย
เลือกเรียนและทำงานด้านนี้มาตลอดครับ”



“HATO PET WELLNESS CENTER”

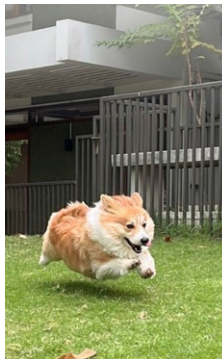
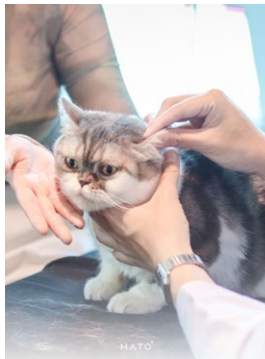
“พอเรียนจบมา 1 ปี ผมก็เริ่มทำ HATO PET WELLNESS
CENTER ครับ จนมาถึงตอนนี้น่าจะเข้าปีที่ 7 แล้ว ที่มาก็คงจาก
Pain Point ส่วนตัวในสมัยเด็กอีกนั่นแหละ ที่เราเคยเห็นคุณพ่อรักษา
น้องหมา น้องแมว ซึ่งตอนนั้นเทรนด์การเลี้ยงน้องๆ ยังไม่ได้
เท่าปัจจุบัน จำได้ว่ามีเคสที่มาหาคุณพ่อค่อนข้างจะอาการหนัก
มาแล้ว บางเคสก็เสียชีวิตก่อนมาถึงโรงพยาบาล ผมก็เลย
เก็บเรื่องนี้ไว้ในใจ หลังจากเรียนจบ ผมมีโอกาได้ไปอเมริกา
ได้ไปเห็นเทรนด์หนึ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับน้องๆ ก็คือการให้





“Another Kind of Love” ในแบบหมอเน้ง

“การรักสัตว์ของผม พาให้ผมได้ทำงานหลายด้าน รวมถึงการถ่ายภาพแบบ Wildlife Photography ถ่ายภาพสัตว์ป่า ซึ่งงานทุกด้านหัวใจสำคัญ คือการสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ สู้สังคม บริหารธุรกิจ ให้ลูกค้าได้อะไรดีๆ กลับไป รักษาน้องๆ ให้ดีที่สุด สร้างคุณภาพชีวิตที่ดี การแสดงที่มีคุณภาพ ให้ผู้ชมมีความสุข ถ่ายภาพสัตว์ป่าเปิดมุมมอง ที่ใครหลายคนอาจไม่เคยเห็นวิถีชีวิตของพวกเขา เป็นแรงบันดาลใจให้หลายคนรักธรรมชาติที่เป็น บ้านของพวกเขามากขึ้น ส่วนในการเลี้ยงน้องๆ เป็นสัตว์เลี้ยง อยากให้ทุกคนมองลึกลงไปอีกนิด ถึงหัวใจและความต้องการของน้องๆ จริงๆ ผมเรียนสัตวแพทย์มา ชอบสัตว์ และรักสัตว์ด้วยความรักของผมในรูปแบบนี้จึงหมายถึงความเข้าใจ มากกว่าครับว่าจริงๆ แล้วน้องๆ ต้องการอะไร อยากให้มองในมุมมองของน้อง ความต้องการของเขา หรืออะไรที่เหมาะสมกับเขาจริงๆ ครับ”



คิดอย่างไรกับเทรนด์ “Pet Humanization”

“ผมว่าเป็นเทรนด์ที่ดีสำหรับน้องๆ ครับ ซึ่งต่างกับการเลี้ยงในสมัยก่อน ที่คนอาจเลี้ยงเขาไว้แค่เฝ้าบ้าน เลี้ยงเป็นเพื่อนแก้เหงา แต่เมื่อความรู้สึกหรือนิยามใหม่เปลี่ยนเป็นรักเหมือนลูก เลี้ยงอย่างใส่ใจ จะง่ายกับหมอมาก เพราะเราจะมีข้อมูลที่มากเพียงพอในการวินิจฉัยโรค เพราะมีความใส่ใจ สังเกตน้องๆ ซึ่งเมื่อก่อนหากเราซักประวัติจากคนใช้ก็จะไม่ค่อยได้ข้อมูลเท่าไร เพราะไม่ได้ใส่ใจสัตว์เลี้ยงขนาดนั้น แต่มาปัจจุบันเราได้ข้อมูลเยอะมากในการต่อยอด การรักษาก็จะแม่นยำ ตรงจุด หรือเจอโรคก่อนน้องๆ จะมีอาการด้วยซ้ำ Quality of Life ของน้องๆ ก็ดีขึ้นด้วยเพราะเทรนด์นี้ครับ”





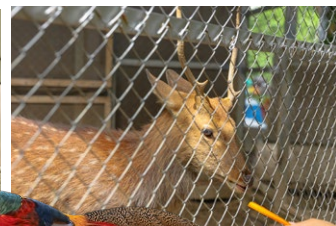
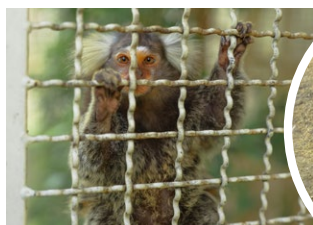
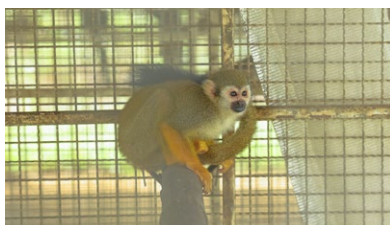
Chill Out Farm & Cafe

คาเฟ่มีนุช ที่คนรักสัตว์จะต้องใจฟู

วันหยุดชิลๆ ใครที่มองหาคาเฟ่ในฟาร์มธรรมชาติแต่จับรถออกนอกเมืองแบบเบียดเดียวต้องที่นี่เลย ฟาร์มผักและสวนสัตว์ขนาดมินิที่ “Chill Out Farm & Cafe” @อาราจุญ ไทยแลนด์ จับรถไปโมโกเลย เพราะตั้งอยู่แถวสุวินทวงศ์นี่เอง กับร้านอาหารแนว Western ที่ใช้ผักออร์แกนิกที่ปลูกเองจากฟาร์มแบบสดๆ กรอบๆ น่าทาน เกมยังมีสัตว์น้อยใหญ่ให้ได้ใกล้ชิด งานนี้รับรองว่าคนรักสัตว์จะต้องใจฟูอย่างแน่นอน

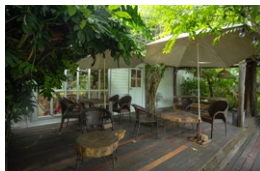


ความตั้งใจแรกเริ่มของที่นี่คือเจ้าของแค่ต้องการทำเป็นฟาร์มผักออร์แกนิก จึงนำพืชผักสวนครัวที่ได้มาทำอาหารในแนว Western ให้ทานกัน จนในที่สุดก็ได้เปิดเป็นฟาร์มคาเฟ่ที่มีชิกเนเจอร์ชัดขึ้นมา นอกจากเรื่องของสไตล์และรสชาติอาหารที่โดดเด่นแล้ว ก็คือการเป็นฟาร์มคาเฟ่และมีนุชที่มีบรรดาน้องๆ สัตว์น้อยใหญ่ และมีปอปลาครูป พร้อมพื้นที่โล่งๆ ให้ได้เดินเล่นและป้อนอาหารสัตว์ ซึ่งมีทั้งม้าแคะ, หมู, กวาง, แพะ, แกะ, กระต่าย, นกแก้ว, เต่า, ลิง, กระรอก พร้อมมุมถ่ายรูป มุมพักผ่อนสำหรับทุกคนในครอบครัวให้ได้มาใช้เวลาด้วยกัน นั่งเล่นสบายๆ ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่น





สำหรับเมนูนำทานก็มีหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น Ribeye Dry Age 60 Days / Cafe Da Paris Sauce สเต็กเนื้อริบอายนำเข้าจากออสเตรเลีย ตราเยจ 60 วัน จนได้รสและกลิ่นเข้มข้น กริลล์จนได้ความสุกมีเดียมแรร์ทานกับซอสคาเฟเดอปารีสแบบฉบับฝรั่งเศสที่ผสมผสานไปด้วยเนยและสมุนไพรนานาชนิด ต่อด้วยเมนู Fish and Chips ที่ใช้ปลาทองถิ่นตามฤดูกาลที่รับมาแบบวันต่อวัน ได้รสชาติอร่อยสดใหม่ หรือจะเป็น Salmon Rockefeller



Chill Out
Brioche Bun
Caramelize
Toasted



Roslin
Caramel
Macchiato



Choco-
Banana



Tuna and Fruit Salad
with Passion Fruit

Chill Out Style
Fish
and Chips

Salmon Rockefeller

Rigatoni White Wine Truffle Cream Sauce
and Brahtworth Sausages



Chill Out Farm & Cafe

ฮาราจูกุ ไทยแลนด์ - Harajuku Thailand

47/2 หมู่ 13 ถนนสุวินทวงศ์ 110 แขวงกระทุ่มราย เขตหนองจอก กรุงเทพฯ

โทร. 08 3222 6665

Facebook: Chill out : Farm & Cafe

เปิดบริการ : โขนาคเฟ่ เวลา 10.00-20.00 น., โชนมินิกู เวลา 10.00-18.00 น.



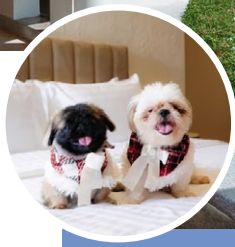
การเดินทาง

โดยทางพิเศษศรีรัช ขับต่อไปยังทางหลวงพิเศษหมายเลข 7 แล้วออกสู่ถนนบรมกมลฯ เชื่อมต่อไปยังถนนเจ้าคุณทหาร เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนคลองจั่น เพื่อไปยังถนนสุวินทวงศ์ เลี้ยวขวาไปยังซอย 110 ซึ่งเป็นที่ตั้งโครงการฮาราจูกุ ไทยแลนด์ ก็จะพบกับที่ตั้งคาเฟ่ที่อยู่ด้านใน

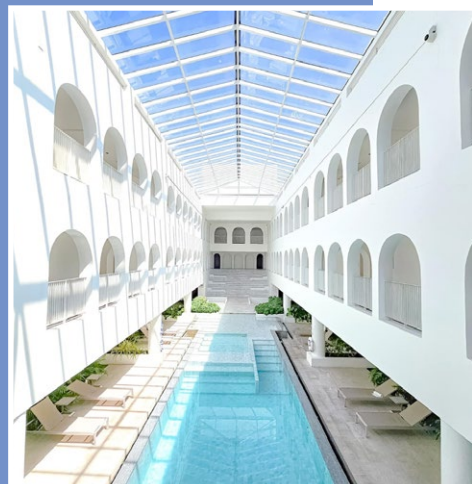


TAKE A REST

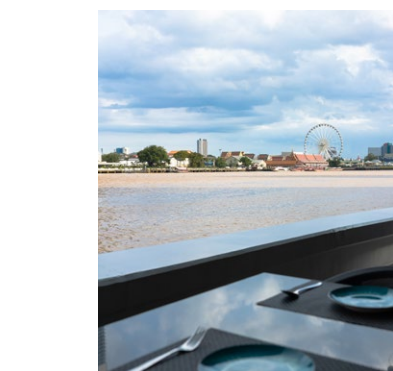
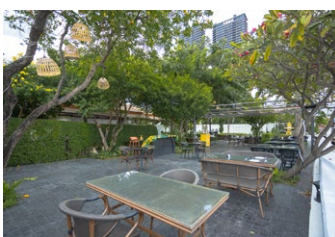
Away Bangkok Riverside Kene โรงแรมมินิมอล มินิใจ ให้น้องหมาพักได้



โรงแรมดีไซน์เก๋ๆ สไตล์มินิมอล บาในลुकขาวคลีน เน้นเส้นโค้งมน ถ่ายรูปสวยทุกมุม อยู่ไม่ไกลบนถนนเจริญนคร ฝั่งธนบุรี นี่เอง แคมบาในบรรยากาศสุดชิล ให้ได้พักผ่อนอย่างสบายสบโลเคชั่นสุดปังริมแม่น้ำเจ้าพระยา ที่สำคัญที่สุดคือเป็น Pet Staycation ใจดีให้น้องหมาน้องแมวได้มาชม River View ไปด้วยกัน



ห้องพัก Mood and Tone แสนอบอุ่น มีให้เลือกตามความเหมาะสมของแต่ละบ้าน ไม่ว่าจะเป็น Chill Room ขนาดกว้าง 35 ตร.ม. สำหรับผู้ใหญ่ 2 คน และเด็ก 1 คน, Chill with Bathtub ที่มาพร้อมอ่างอาบน้ำผอนคลายในฟิลที่ไผ่ฝัน ผอนคลายแบบสุดๆ แถมได้ประสบการณ์ระดับพรีเมียมกันเลยทีเดียว, Cool Room สำหรับผู้ใหญ่ 2 คน และเด็ก 1 คน กับพื้นที่ห้องที่ใหญ่ขึ้น มาพร้อมวิวเมืองที่สวยงามสุดตา, Cool Pool Side ชมวิวและเชื่อมต่อสระว่ายน้ำอันนี้คือฟินสุด, Family Room with Bathtub ห้องสำหรับครอบครัวพร้อมอ่างอาบน้ำ ใหญ่จุใจสำหรับผู้ใหญ่และเด็ก รวม 4 คน เหมาะสำหรับเพื่อน หรือครอบครัวที่มีเด็ก พร้อมเตียงคู่, เตียงโซฟา และเตียงเดี่ยว เพื่อความสะดวกสบายของทุกคน, 2 Friends and Family Room วิวแม่น้ำสุดปัง แบบ 2 ห้องนอน มีเตียงคิงไซส์และเตียงคู่ 2 เตียงสำหรับกลุ่มเพื่อนหรือครอบครัว สำหรับผู้ใหญ่ 4 คน และเด็ก 2 คน ปิดท้ายด้วย Away River View Suite ตื่นมาพร้อมกับวิวแม่น้ำเจ้าพระยา หลีกหนีความวุ่นวาย ได้บรรยากาศแห่งการพักผ่อนที่แท้จริงและส่วนตัวแบบสุดๆ



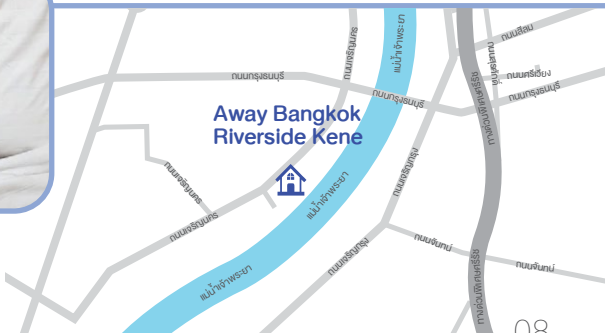


ภาพรวมของที่นี่คือสวยโก้ เป็นสถานที่โปรดของเหล่าช่างภาพ และคนที่ชอบกดชัตเตอร์จะต้องหลงรักด้วยสีขาวเก๋ลิ้งของตัวอาคารสไตล์โคโลเนียล ประกอบกับซุ้มโค้งมน โถงสูง ดูสบายตา ร่องจังหวะ

แสงจัดๆ แสงเงาตัดกัน รับรองว่าได้ช็อตดี ๆ แน่นนอน ในส่วนของสิ่งอำนวยความสะดวกที่นี่จะมีเบาะรองนอน, ชามอาหาร, น้ำ และแผ่นรองขับปัสสาวะของน้องๆ และยังสามารพพาน้องๆ เดินเล่นเพลินๆ ได้ที่ ชั้น G ในทุกโซน



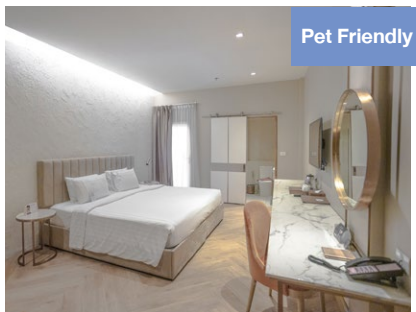
Cool Pool Side 20 Sqm.



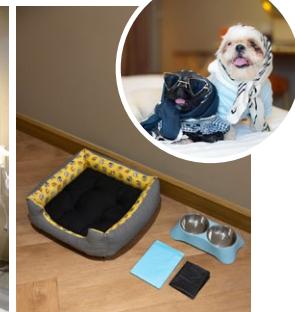
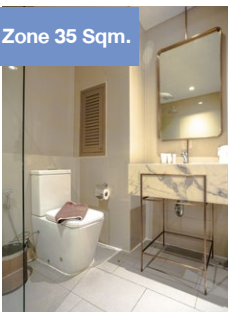
TAKE A REST



Away River View Sweet 127 Sqm.



Pet Friendly Zone 35 Sqm.



จะมีโมเมนต์ไหนฮิลใจได้เท่าการจับเครื่องดื่มฟินๆ ไปพร้อมวิวที่ดีที่สุดที่ **Sarin Cafe** (สาริน) คาเฟ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาของโรงแรม ล้อมรอบด้วยกลิ่นหอมของชา กาแฟ และน้ำผลไม้เกรดพรีเมียม เสิร์ฟพร้อมขนมหวานนานาชนิด และอาหารไทยรสชาติดิจิฉันที่ช่วยให้ยกระดับการทานอาหารริมแม่น้ำเจ้าพระยาให้ในช่วงเวลาพิเศษ ยิ่งไม่หมดเพียงเท่านั้นกับมื้อค่ำที่ **Sarin Cafe & River Terrace** ที่จะได้ดื่มด่ำบรรยากาศริมแม่น้ำเจ้าพระยาและฟินไปกับหมู่กระต๊อๆ พร้อมน้ำจิ้มรสเด็ดชมวิวยามสุดโรแมนติกยามค่ำคืนของกรุงเทพฯ และทุกคืนวันศุกร์-วันเสาร์ยังมีดนตรีสดให้ได้ฟังเพลินๆ เพิ่มอรรถรส สร้างโมเมนต์สุดประทับใจไปกับคนรัก ครอบครัว เพื่อนๆ และเหล่าน้องหมา น้องแมวสุดรักให้เป็นค่ำคืนที่น่าจดจำ



Away Bangkok Riverside Kene

1 ซอยเจริญนคร 35 แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพฯ
โทร. 0 2437 2168

Facebook: Away Bangkok Riverside Kene



การเดินงาน

ใช้ทางพิเศษศรีรัช ใช้ทางออกเข้าสู่ถนนสีลม เชื่อมต่อกับถนนศรีวิชัย เข้าสู่ถนนสุรศักดิ์ ตัดเข้าสู่ถนนเจริญนคร เข้าสู่ถนนเจริญนคร โรงแรมจะอยู่ในซอย 35



BEM ฟาน้องพิชิต TCAS ปีที่ 17

ตัวแล้วใจฟูสู่รั้วมหาวิทยาลัย งานนี้เอนอร์จิล้นฮอลล์

ครูดี-คุณชัยธวัช มโนชัยเจริญกุล

ลุยกันอย่างต่อเนื่อง จากรุ่นต่อรุ่น ปากต่อปาก กับโครงการดีๆ ที่ทำให้น้องๆ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ตลอดจนนักเรียนใน 4 ภูมิภาคในรูปแบบออนไลน์ ได้เตรียมพร้อมก้าวสู่มหาวิทยาลัยอย่างมั่นใจ ซึ่งปีนี้ BEM เดินหน้าต่อการจับมือกับพันธมิตรอย่าง การรถไฟฯขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย, การทางพิเศษแห่งประเทศไทย, ข.การช่าง และ BMN จัดงาน “BEM ฟาน้องพิชิต TCAS ครั้งที่ 17” ขึ้นอย่างยิ่งใหญ่ ทั้งสนุก ได้ความพร้อม ความมั่นใจ เอนอร์จิล้นฮอลล์สามย่านมิตรทาวน์กันไปเลย !!

ตัว 1 วัน เปลี่ยนอนาคตได้

คุณเทพนารี เศรษฐเสรี ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ BEM เล่าถึงหัวใจสำคัญของการโครงการว่า “BEM เห็นความสำคัญของการศึกษาที่จะเป็นกุญแจสำคัญที่จะเปลี่ยนชีวิตและอนาคตของเด็กไทยได้ โครงการนี้จึงเกิดขึ้นจากความตั้งใจที่เราอยากมอบ ‘โอกาส’ ให้เยาวชนอย่างเท่าเทียมและยั่งยืน หัวใจของโครงการ คือความตั้งใจที่จะสร้างพื้นที่ให้เยาวชนเข้าถึงความรู้และแรงบันดาลใจ เตรียมความพร้อมเพื่อก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยผ่านการจัดกิจกรรมตัวเข้มทั้ง On-site

และ Online ครอบคลุมทุกพาร์ทของข้อสอบ TGAT ใน 1 วันเต็ม ไม่ว่าจะเป็นอยู่ใกล้หรือไกล ก็สามารถเรียนได้ทุกประเทศ”

มากกว่าตัว คือส่งพลังใจ

กิจกรรมตัวเข้มนี้ นำโดยคณะอาจารย์จาก We by The Brain เหมือนเช่นเคย ได้แก่ ครูพี่นุ้ย-ดร.สมิตา หมวดทอง (TGAT 1 : การสื่อสารภาษาอังกฤษ), ครูพี่เอ-อาจารย์พิเศษ ที่สุขพันธ์ (TGAT 2 : การคิดอย่างมีเหตุผล), ครูพี่ยู-อาจารย์สุรเชษฐ์ พิษิตพงศ์เผ่า (TGAT 3 : สมรรถนะการทำงาน) น้องๆ จากหลายโรงเรียนต้อนรับอย่างอบอุ่น คับคั่ง ถึง 3,069 คน แบ่งเป็น On-site ที่สามย่านมิตรทาวน์ฮอลล์ 1,919 คน และ Online จาก 4 ภูมิภาค รวม 1,150 คน ตักตวงช่วงเวลาพิเศษจากแขกรับเชิญที่มาแบ่งปันข้อคิดดีๆ โดนๆ โดย ครูดี-คุณชัยธวัช มโนชัยเจริญกุล จากเพจ KruDew English เรียกความสนุกสนานและประทับใจน้องๆ มาก ครูดีฝากบอกมาว่า “อยากบอกน้องทุกคนว่าอย่ากลัวภาษาอังกฤษ เปิดใจเรียนรู้ เก็บความรู้ไว้ใช้ในการสอบ ตั้งใจทำให้เต็มที่ พอเข้ามหาวิทยาลัยได้แล้วชีวิตจริงอีกบทบาทยิ่งจะเริ่มต้นขึ้น”



ครูพี่เอ-อาจารย์พิเศษ ที่สุขพันธ์



คุณเทพนารี เศรษฐเสรี
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ
บริษัท ก้าวด้วยแสงไฟฟ้างาน (มหาชน)



1. ครูพี่ยู-อาจารย์สุรเชษฐ์ พิษิตพงศ์เผ่า
2. ครูพี่นุ้ย-ดร.สมิตา หมวดทอง



BEM HAPPY JOURNEY



BEM พาน้องพิชิต TCAS ปีที่ 17

คิวแบบ ตะโกน เปิดโหมด เข้าหา'ลัย



นางสาวธนิดา ดันทักษิณานุกิจ
โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ

เสียงจากน้องๆ กำลังใจล้วน พร้อมลุย !!

นางสาวธนิดา ดันทักษิณานุกิจ นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ เล่าว่า “ร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 แล้วค่ะ สนุกมาก แถมได้เนื้อหาเข้มข้น เทคนิคใช้ได้จริง เป็น 1 วันที่คุ้มค่า ได้ทั้งความรู้ แรงบันดาลใจมากมายค่ะ” ส่วน นางสาวพิชชาธรณ์ ไซดิรัตน์ นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม และ นางสาวน้ำเพชร เชื้อเอี่ยม นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ ที่ได้ทุนการศึกษาคอร์สเรียน TGAT ความถนัดทั่วไปเล่าว่า “ดีใจมากที่ได้รับทุนการศึกษาคอร์สนี้ เป็นครั้งแรกที่มีโอกาสมาตัวทำงานนี้ เป็นกันเอง และสนุกมากค่ะ นอกจากจะได้เทคนิคการทำข้อสอบ TGAT ที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจแล้ว ตั้งใจจะนำทุนไปต่อยอดในการเตรียมตัวสอบ และการปรับพื้นฐานความรู้พร้อมลุยสู่ร่วมหาวิทยาลัยค่ะ” ส่วน นายนิปุ่น ไทโรวิเศษ และเพื่อนๆ ชั้น ม.6 จากโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา จ.สุพรรณบุรี ออกเดินทางแต่เช้า เข้ารถตู้กับเพื่อนๆ 40 คน ใช้เวลากว่า 2 ชั่วโมง มางานนี้ “ผมเห็นข่าวกิจกรรมนี้จาก Facebook ก็รู้สึกสนใจทันที เลยชวนกันมาครับ ถึงจะเหนื่อย แต่ก็ตื่นเต้นมาก เพราะปีนี้ผมอยู่ ม.6 แล้ว และตั้งใจมาหาพี่ๆ จะสอบเข้าคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ให้ได้ครับ ขอขอบคุณ BEM ที่จัดกิจกรรมดีๆ แบบนี้ให้พวกเรา และหวังว่าจะจัดต่อไปเรื่อยๆ เพื่อเปิดโอกาสให้น้องในรุ่นต่อไปได้ครับ”

วิชาการเข้มข้นแล้วก็ได้เวลาพักผ่อนกับมินิคอนเสิร์ตจาก “MEYOU” และ “Samui” พร้อมกิจกรรมอีกเพียบ สนับสนุนโดย สก๊อต สมาร์ทซ, สก๊อต เพียวเร่, กรุงศรี แอป, เอไอเอส 5G, สมูทโตะ, โออิชิ, ชาโคลซ่า, จูลี่ ไทยแลนด์ และซาบูชิ บุฟเฟต์ เมื่อได้เห็นรอยยิ้ม ความตั้งใจ และความสำเร็จของน้องๆ รุ่นแล้วรุ่นเล่า ยิ่งเป็นพลังใจให้ BEMสานต่อโครงการนี้ตลอดระยะเวลา 17 ปีที่ผ่านมาและจะยังคงทำต่อไปอย่างต่อเนื่อง



MEYOU



1. นางสาวพิชชาธรณ์ ไซดิรัตน์
โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม
2. นางสาวน้ำเพชร เชื้อเอี่ยม
โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ



นายนิปุ่น ไทโรวิเศษ
และเพื่อนๆ จากโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา
จ.สุพรรณบุรี



สบู



ติดตาม
กิจกรรมดีๆ
จาก BEM



BEM Bangkok
Expressway
and Metro



mrt_bangkok



Bangkok MRT



เทรนด์ฮิตของชาวออฟฟิศ วาดภาพฮิลใจด้วย iPad หลังเลิกงาน ที่ Art Learning Centre

นึกไม่ออกเลยว่าในแต่ละวันหนุ่มสาวออฟฟิศ คนวัยทำงานทุกคนจะเจอ
บริบทการทำงาน แข่งกับเวลาและเครือข่ายไหน อยากชวนทุกคนที่เหนื่อยล้า
กับงานหนักๆ มาทำตามหัวใจตัวเองด้วยการปลดปล่อยจินตนาการอย่างอิสระ
ผ่านปลายพู่กันดิจิทัลบน iPad ผ่อนคลายในคอร์สวาดภาพดิจิทัลบน iPad
กับ **อาจารย์พิมพ์-สาริน ปิตินันท์** เจ้าของแฟนเพจ **Melt the moment**
และ **อาจารย์พิเศษวิชา Digital Painting** จากมหาวิทยาลัยกรุงเทพ ซึ่งเป็นหนึ่ง
ในกิจกรรม **Art Activities** ภายใต้โครงการ **Art Learning Centre** ที่จัดโดย BEM

การวาดภาพด้วย iPad เหมาะมากๆ
กับ Beginner หรือผู้เริ่มฝึกวาดภาพ
ที่ไม่มีพื้นฐานทางศิลปะมาก่อน
เพราะสามารถแก้ไขได้
และใช้งานง่ายมากๆ

อาจารย์พิมพ์-สาริน ปิตินันท์

คอร์สนี้ดีกว่า วาดภาพธรรมดาๆ

ได้วาดภาพศิลปะในรูปแบบดิจิทัล
ด้วยอุปกรณ์ที่ไม่มีวันตกเทรนด์อย่าง
iPad แถมยังแก้ไข ปรับเปลี่ยนได้ตลอด
เพราะมีการแบ่งเลเยอร์ภาพอย่างชัดเจน
ย้อนภาพกลับไปกลับมาเพื่อแก้ไขได้
และไม่ต้องผสมสี ซึ่งง่ายกว่าการวาดรูป
โดยใช้ดินสอสีหรือสีน้ำ คอร์สนี้จึงได้ทั้ง
โมเมนต์ดีๆ ได้ฮิลใจในวันที่เหนื่อยจาก
การทำงานได้ กิจกรรม **Art Activities** นี้
ยังมีคอร์สศิลปะอื่นๆ อีกหลายแขนง
ไปจนถึงเดือนเมษายน 2569 ไม่ว่าจะเป็น
คอร์สวาดภาพการ์ตูนกับ **อาจารย์สมบุญ
เกรียงอารีกุล (BOON)** ผู้คร่ำหวอดในวงการ
แอนิเมะและนักวาดภาพปกการ์ตูนชื่อดัง
หรือจะมาปลุกความเป็นศิลปินในตัวคุณ
กับการวาดเซรามิกสุดน่ารักกับ **อาจารย์รัชดา**

หนองบัว หรือ **อาจารย์ไข่** เจ้าของแบรนด์ **Vilan
by Familyclay** และสตูดิโอแปลงร่าง หรือแม้แต่
การปั้นพระพุทธรูปเพื่อความสงบทางใจกับ
อาจารย์ตะวัน สิริพุทธวงศ์ หรือ **อาจารย์ร็อค**
ศิลปินผู้เชี่ยวชาญด้านประติมากรรม



อยากหากิจกรรมที่จะมาช่วย
เติมเต็มและเยียวยาจิตใจ
ในช่วงเวลาหลังเลิกงานอยู่แล้ว
ยิ่งเป็นคอร์สวาดรูปบน iPad
ยิ่งดึงดูดใจมากๆ ก็เลยมาค่ะ

คุณพิษยากรณ์ เกียรติแสงทอง
ผู้ร่วมกิจกรรม

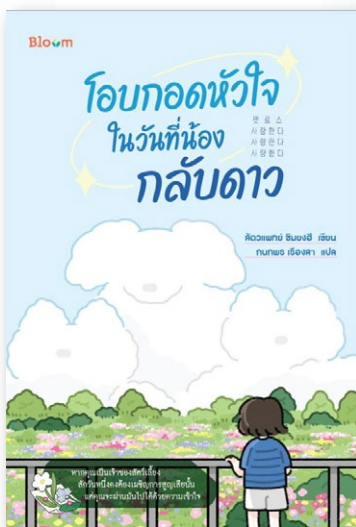


คุณดวงใจ ตันธนาไพศาลอนิษฐ์
ผู้ร่วมกิจกรรม

แวะฮิลใจระหว่างเดินทางกลับบ้านด้วยศิลปะได้ที่ Art Learning Centre ซึ่งอยู่บริเวณเดียวกับ
กับ Metro Art สถานี MRT พหลโยธิน ติดตามกิจกรรมดีๆ จาก BEM ได้ทั้งทาง
Facebook และ X BEM Bangkok Expressway and Metro และ mrt_bangkok
ตลอดจน Bangkok MRT

ช่วยรีเฟรชตัวเองหลังเลิกงาน
ได้ดีมากๆ แนะนำเลยสำหรับคอร์ส
ในโครงการ Art Learning Centre
คนที่ไม่มีพื้นฐานก็มาได้ค่ะ

Let's Read



โอบกอดหัวใจ ในวันที่น้องกลับมา

ผู้เขียน : สัตวแพทย์ ชิมยงอี

ผู้แปล : กนกพร เรืองสา

หนังสือเล่มนี้นำเสนอเนื้อหาที่จะช่วยปลอบประโลมและเยียวยาใจให้ผู้เลี้ยงสัตว์เมื่อต้องเผชิญกับการสูญเสียเมื่อน้องๆ ต้องกลับดาวไปแล้ว และด้วยประสบการณ์การเป็นสัตวแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน **Pet-loss Syndrome** ตลอดจนการสูญเสียสัตว์เลี้ยงมาก่อนของผู้เขียนเอง จึงเป็นมุมมองที่เข้าใจ เข้าใจ ช่วยแชร์เทคนิค และตัวช่วยดีๆ ในการรับมือกับความเศร้าหมองจากการจากไปของสัตว์เลี้ยงแสนรักที่เราผูกพัน เพื่อช่วยให้ผู้อ่านค้นพบความสงบในใจมากขึ้น

“โอบกอดหัวใจในวันที่น้องกลับมา” อ่านง่ายพร้อมมีคำแนะนำประกอบ เรื่องราวภายในเล่มมีประโยชน์มากสำหรับใครที่เพิ่งเคยสูญเสีย หรือยังไม่เคยชินกับความรู้สึกนี้ เพื่อป้องกันการเข้าสู่ภาวะซึมเศร้า ใครที่กำลังตกอยู่ในสถานการณ์ที่ว่ามานี้แนะนำอย่างยิ่งให้หามาอ่าน เพื่อช่วยแบ่งเบาความรู้สึกและการปรับตัวที่เร็วขึ้น



ติดตามข้อมูลข่าวสาร



BEM Bangkok Expressway and Metro

