



# ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน)



# ซาบซึ่งตรึงใจไปกับผลงานอันทรงคุณค่า ณ พิพิธภัณฑ์ศิลป์แผ่นดิน ต.เกาะเกิด อ.บางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา “จากพระราชปณิธานแม่ของแผ่นดิน สู่ศิลป์แผ่นดิน มรดกของชาติ”

ภายในพื้นที่อันกว้างใหญ่ซึ่งเป็นที่ตั้งของพิพิธภัณฑ์  
ศิลป์แผ่นดิน จ.พระนครศรีอยุธยา สถานที่รวบรวมงานหัตถศิลป์  
ชั้นสูง ผลงานจากช่างสถาบันสิริกิติ์ ที่พร้อมให้พวกเราชาวไทย  
ทุกคน มีโอกาสได้รับชมผลงานประณีตศิลป์ชั้นสูงอย่างเต็มอิ่ม

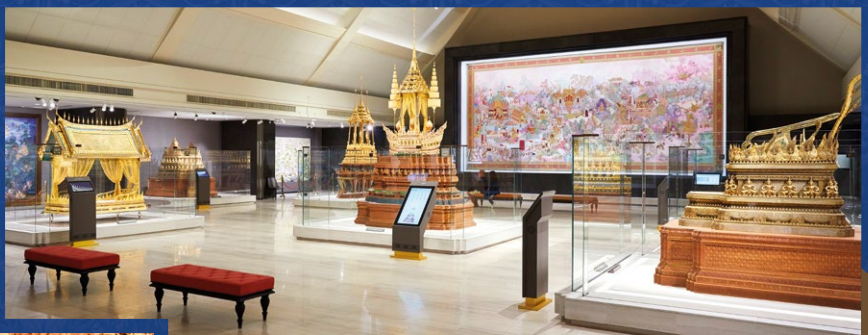




พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎร ทอดพระเนตรเห็นถึงความยากจนของพสกนิกรในชนบท ทระเศียวกับคนเหล่านั้นต่างมีฝีมือช่าง มีความละเอียดอ่อน และรักศิลปะ อันเป็นนิสัยของคนไทย ด้วยประการนี้ จึงเป็นที่มาและจุดกำเนิดของโรงฝึกศิลปาชีพในสวนจิตรลดาหรือสถาบันสิริกิติ์ ในปัจจุบัน วัตถุประสงค์เพื่ออนุรักษ์สืบสานไว้ซึ่งผลงานศิลปะของไทยและสร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้แก่ประชาชน โดยทรงรับบุตรหลานจากครอบครัวชาวนาชาวไร่มาฝึกอบรมงานช่างศิลป์โบราณงานศิลปหัตถกรรม ไม่ว่าจะเป็น งานคร่ำถมเงิน ถมทอง งานทอผ้าไหม จักสาน ยาน์เลिका และอีกมากมาย

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงตั้งพระราชหฤทัยให้มีพิพิธภัณฑ์ที่รวบรวมผลงานอันทรงคุณค่าตั้งแต่ผลงานชิ้นแรกๆ ไปจนถึงผลงานชิ้นเอกให้เป็นศิลปะชั้นสูง จัดแสดงให้ทั้งประชาชนทั่วไป และนักท่องเที่ยวได้ซาบซึ้งและภาคภูมิใจไปกับฝีมือช่างไทย ซึ่งตั้งแต่วันที่ 14 มิถุนายน 2562 ที่ผ่านมา นิทรรศการศิลป์แผ่นดินได้นำมาจัดแสดงไว้ ณ ตำบลเกาะเกิด อำเภอ บางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รวบรวมผลงานสุดประณีตมากมาย ทั้งงานชิ้นเอกถมทอง เช่น บุคชกมาลา พระที่นั่งพุดตานถมทอง สุพรรณเกศรา พันทมทองลายมงคล 108 วากถมทองเรื่องรามเกียรติ์ งานชิ้นเอกเครื่องเงินเครื่องทอง เช่น เรือพระที่นั่งศรีสุพรรณหงส์จำลอง เรือพระที่นั่งมงคลสุพรรณจำลอง เรือพระที่นั่งศรีประภัสสรโชยจำลอง สิวีกาถาญจน์ ครีพิทพรรณบุคชก เป็นต้น

นอกจากนี้ภายในพิพิธภัณฑ์ ศิลป์แผ่นดินยังมีผลงานจัดแสดงอีกมากมาย ทั้งงานจักสาน งานตกแต่งปีกแมลงทับ งานลงยาสี และมีร้านจำหน่ายสินค้าที่ระลึก ซึ่งเป็นฝีมือของคนไทยที่มีความประณีตและงดงาม และภายในพื้นที่ที่กว้างขวางนี้ยังมีร้านอาหาร ร้านขนมให้นั่งพักผ่อน ดื่มด่ำไปกับบรรยากาศสบายๆ ซึ่งเชื่อได้ว่าทุกคนที่ได้ไปเยี่ยมชม จะต้องประทับใจจนอยากกลับไปพิพิธภัณฑ์ฯ แห่งนี้อีกแน่นอน



◆ พิพิธภัณฑ์ศิลป์แผ่นดิน ◆

เปิดทำการ : วันอังคาร-อาทิตย์

เวลา 10.00-15.30 น.

(จำหน่ายบัตร เวลา 09.45-15.00 น.)

ปิดทำการ : ทุกวันจันทร์ วันหยุดเทศกาลปีใหม่ และเทศกาลสงกรานต์

โทร. 0 2283 9411, 0 2283 9185

www.artsofthekingdom.com



สแกนเพื่อดู  
แผนที่การเดินทาง

# แอฟ

- ทักชอร ภักดีสุขเจริญ -

แง่คิดวิธีการเลี้ยงลูก  
ในสังคมยุคใหม่



ในเดือนสิงหาคม ซึ่งเป็นช่วงวันแม่แห่งชาติ คงจะไม่มีประเด็นใดน่าพูดถึงมากไปกว่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรัก ความผูกพันระหว่างแม่กับลูก On Talk ฉบับนี้ มีแง่คิด การเลี้ยงดูลูก รวมถึงการสร้างตัวตนให้เด็กเติบโตอย่างมี ประสิทธิภาพในกระแสรังสรรค์สังคมสมัยใหม่ของคุณแม่แสนสวย อย่าง “คุณแอฟ-ทักชอร ภักดีสุขเจริญ” มาฝาก ส่วนเรื่องราว ความรักและวิธีการเลี้ยงดูน้องปีใหม่จะเป็นอย่างไร คุณแอฟ พร้อมจะเล่าให้เราฟังกันแล้ว

“สำหรับแอฟตอนนี้สิ่งที่อยากเตรียมพร้อมให้น้องปีใหม่มากที่สุดคือการเตรียมความพร้อมในด้านจิตใจ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้เขาโตขึ้นมีจิตใจที่เข้มแข็ง อยากให้เขาเป็นเด็กที่สู้ เจออุปสรรคอะไรก็ไม่ยอมแพ้ รวมถึงปลูกฝังให้เขาเป็นคนที่มี Positive Thinking เป็นคนมองโลกในแง่ดี แต่ก็ต้องรู้เท่าทันสังคมด้วย ไม่ใช่มองโลกในแง่ดีแล้วไม่ทันคนก็ได้อีก

“วิธีการเลี้ยงลูกของแอฟ พยายามให้เขาเรียนรู้แต่สิ่งดีๆ รวมถึงเลือกสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับเขา เช่น โรงเรียน แอฟก็ให้ลูกเรียน ‘โรงเรียนทอสี’ ซึ่งเป็นโรงเรียนทางเลือกวิถึพุทธ ที่เน้นเรื่องจิตใจ เพราะอยากพอร์มเรื่องจิตใจให้ปีใหม่ตั้งแต่เล็กไม่เกิน 6-7 ขวบ ซึ่งหลังจาก 7 ขวบไปแล้วเป็นอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น ส่วนเรื่องวิชาการเอาไว้ทีหลัง เพราะตอนนี้น้องอยู่แค่อนุบาล 2 เท่านั้น ยังไม่ถึงเวลาที่จะมานั่งโต๊ะเรียนเครียดๆ

“นอกจากนั้นก็พยายามหาอะไรที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเขาด้านอื่นๆ อย่าง เปียโน หรือบิลเลต ก็ให้เขาเรียนด้วย แล้วก็พาไปดู ซึ่งปีใหม่ดูได้จนครบโชว์ แล้วชอบด้วย น้องก็อยากไปดูบ่อยๆ ทั้งบิลเลต โน้ และละครเวที แอฟก็มีหน้าที่พาเขาไป นี่ก็เป็นวิธีการสอนแต่ก็ไม่ได้เป็นการสอนโดยตรง เป็นการสร้างแรงบันดาลใจมากกว่า

“ปัญหาเบสิกเลย เด็กสมัยใหม่คือการติดมือถือ ติดแท็บเล็ต แอฟจะบอกปีใหม่ว่า มือถือ ถ้าจะดู ดูได้เฉพาะรูป เขาจะเปิดดูแต่รูปตัวเอง แต่ถ้าจะใช้บอกแม่ แม่จะเปิดให้ดู ก็ไม่ได้อยากให้เขารู้สึกว่ามือถือเป็นเรื่องต้องห้าม แต่ไม่ได้เด็ดขาด มันต้องมีอะไรแม่เลย ดังนั้น ยังห้ามไม่ได้ แต่ให้แค่นี้

“หรืออย่างการดูการ์ตูน เราก็มีข้อตกลงกันว่าเราจะดูได้กี่ตอนเมื่อวันรุ่งขึ้น

ไม่ไปโรงเรียน คั่นวันศุกร์คั่นวันเสาร์แล้วจะดูได้ 20 นาที เปรกพักไปแปรงฟัน หรือเบรกพักทานผลไม้อะไรก็ได้แล้วแต่ ถ้าไม่ทำตามต่อไปนี่ก็ไม่ได้ดู ส่วนการ์ตูนที่ให้ดู ก็เป็นการดูที่เหมาะสมกับวัยเขา เรื่องไหนที่โตเกินไป แอฟก็จะบอกว่ามันโตเกินไปสำหรับลูก ดูไปก็ไม่สนุกหรอก เคี้ยวถึงวัยโตเท่าแม่ก็ให้ดู แล้วลูกจะดูรู้เรื่อง เขาก็จะเข้าใจโดยที่เราไม่ต้องเป็นห่วง

“แอฟอยากให้ลูกโตขึ้นเป็นคนที่มีความสุขกับตัวเอง แล้วพาตัวเองไปสู่ในจุดที่แบ่งปันความสุขให้คนอื่นได้ด้วย ส่วนจะประสบความสำเร็จในด้านไหนก็ได้ แต่อยากให้ประสบความสำเร็จไปด้านไหนด้านหนึ่งที่เรารัก ส่วนจะเป็นทางไหนแม่ได้หมด แล้วเมื่อเขาประสบความสำเร็จกับสิ่งนั้น แล้วคนชื่นชมในสิ่งที่เขาทำ การทำงานก็จะมีแต่ความสุข ซึ่งชีวิตแบบนี้ น่าอิจฉามากในความคิดของแอฟ”

นอกจากนี้เรายังถามถึงตัวช่วยในการเดินทาง ที่พาทั้งคุณแม่และคุณลูกไปไหนมาไหนทั้งในเมือง-นอกเมืองได้อย่างสะดวก ซึ่งตรงนี้คุณแม่แอฟบอกกับเราว่าการใช้ทางด่วนคือวิธีการเดินทางที่สะดวกที่สุดในเวลาที่ต้องส่งน้องปีใหม่ไปโรงเรียน จากบ้านที่ถนนวิภาวดีฯ ไปยังเอกมัย

ส่วนการใช้รถไฟฟ้าใต้ดินนั้น คุณแม่แอฟจะใช้ในเวลาที่ต้องเดินทางคนเดียวในช่วงเร่งรีบเพื่อไปให้ทันเวลานัดหมาย ซึ่งคุณแม่แอฟย้ำกับเราว่านี่เป็นพาหนะช่วยชีวิตที่ไม่เคยทำให้พลาดงานสำคัญใดๆ เลย การใช้ระบบขนส่งมวลชนรูปแบบนี้ จึงเป็นสิ่งเติมเต็มที่ทำให้คนกรุงฯ ทั่วๆ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสุขกับการเดินทางมากขึ้น

“ แอฟอยากให้ลูกโตขึ้นเป็นคนที่มีความสุขกับตัวเอง แล้วพาตัวเองไปสู่ในจุดที่แบ่งปันความสุขให้คนอื่นได้ด้วย ”





## BEM ชวนเรียนรู้โลกล้านปีมีชีวิต พิพิธภัณฑธรณีวิทยา



BEM จัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้นอกห้องเรียน **“BEM ชวนเรียนรู้โลกล้านปีมีชีวิต พิพิธภัณฑธรณีวิทยา”** โดยนำคณะครูและนักเรียนจำนวน 60 คน จากโรงเรียนวัดเชิงกระบือ ซึ่งเป็นโรงเรียนใกล้เส้นทางพิเศษศรีรัช-วงแหวนรอบนอกฯ เยี่ยมชมพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติธรณีวิทยาเฉลิมพระเกียรติ จ.ปทุมธานี เรียนรู้เกี่ยวกับธรณีวิทยาผ่านสื่อเทคโนโลยีทันสมัย เด็กๆ ได้ใกล้ชิดกับไดโนเสาร์สัตว์โลกล้านปีเสมือนกลับมาใช้ชีวิตอีกครั้ง

BEM จัดกิจกรรม **“MRT Happy Blue Line ตอน รถไฟฟ้ามาแล้วเธอ”** เพื่อสร้างการรับรู้และประชาสัมพันธ์การเปิดให้บริการ โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ช่วงหัวลำโพง-บางแค ให้แก่เยาวชนรายรอบเส้นทางโครงการรถไฟฟ้า ประกอบด้วยการเรียนรู้ การโดยสารรถไฟฟ้า MRT อย่างปลอดภัยผ่านกิจกรรม **“MRT Safety Share ความปลอดภัยหนูทำได้”** และการแนะนำเส้นทางรถไฟฟ้า MRT ผ่าน **“Bangkok MRT Application”** ปิดท้ายด้วยเกมสนุกๆ รับรางวัลมากมาย

BEM พร้อมเป็นส่วนหนึ่งในทุกการเดินทางเพื่อความสุขของคนเมือง

## “MRT Happy Blue Line”



## คณะเยี่ยมชมจาก ม.กรุงเทพ



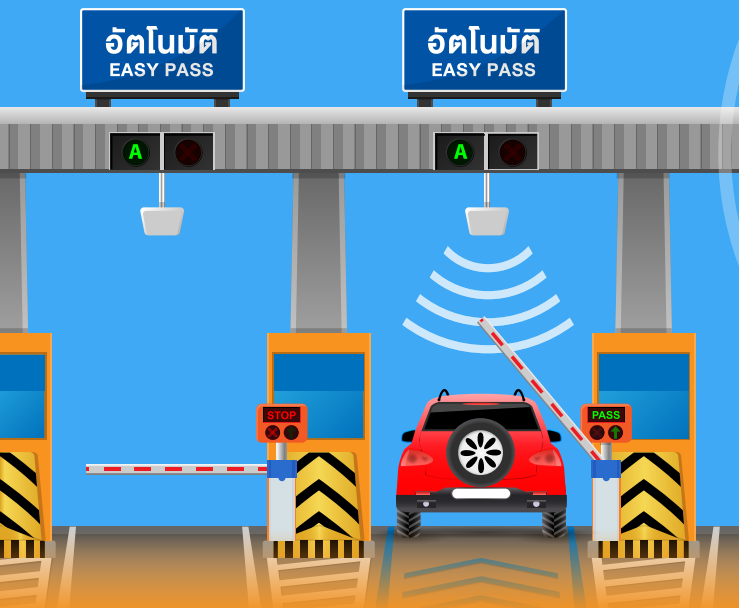
BEM ให้การต้อนรับคณะอาจารย์และนักศึกษา ภาควิชาการจัดการ การท่องเที่ยว คณะมนุษยศาสตร์และการจัดการการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ในโอกาสเข้าเยี่ยมชมโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ช่วงหัวลำโพง-บางแค เพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับข้อมูลโครงการฯ พร้อมเข้าเยี่ยมชมสถานีรถไฟฟ้า MRT ที่สวยงาม 2 ใน 4 แห่ง คือ สถานีวัดมังกร และสถานีสามยอด

# ข่าวดี ผู้ใช้ Easy Pass ลด 5 บาท

## ด่านประชาชื่น (ขาเข้า) และด่านดาวคะนอง

### ส่วนลดค่าผ่านทาง !

เมื่อใช้บัตร Easy Pass ที่ด่านประชาชื่น (ขาเข้า) และด่านดาวคะนอง ได้ส่วนลดค่าผ่านทางพิเศษ 5 บาท ตั้งแต่วันที่ 30 กันยายน 2562 ระหว่างเวลา 05.00-09.00 น. (เฉพาะวันทำการ)



### เติมเงิน Easy Pass ด้วยบัตรเครดิตได้แล้ววันนี้

ผู้ใช้ Easy Pass สามารถเติมเงินด้วยบัตรเครดิตวีซ่า และมาสเตอร์การ์ด ที่ศูนย์บริการลูกค้า ดังนี้

- ศูนย์บริการ Easy Pass Customer Service อาคารศูนย์ควบคุมทางพิเศษศรีรัช ถนนอโศก-ดินแดง ในวันจันทร์-ศุกร์ (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์) เวลา 09.00-17.00 น. โทร. 0 2641 4611 ต่อ 2150
- ศูนย์บริการเบ็ดเสร็จ One Stop Service การทางพิเศษแห่งประเทศไทย (สำนักงานใหญ่) ถนนพหลโยธิน ในวันจันทร์-ศุกร์ (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์) เวลา 08.30-15.30 น. โทร. 0 2558 9800 ต่อ 2584
- ศูนย์บริการ Easy Pass Fast Service อาคารศูนย์ควบคุมทางพิเศษฉลองรัช ในวันจันทร์-ศุกร์ (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์) เวลา 09.30-15.30 น. โทร. 0 2558 9800 ต่อ 4180
- ศูนย์บริการ Easy Pass Fast Service จุดพักรถ บีบี ปตท.บางนา (ขาออก) ในวันจันทร์-เสาร์ เวลา 09.30-15.30 น. โทร. 0 2558 9800 ต่อ 2771

และจะเปิดให้บริการจุดอื่นเพิ่มเติมในเร็วๆ นี้

### จุดรับ Easy Pass

ด่านเก็บค่าผ่านทางทุกด่านของทางพิเศษเฉลิมมหานคร ทางพิเศษศรีรัช ทางพิเศษฉลองรัช ทางพิเศษบูรพาวิถี ทางพิเศษอุดรรัถยา และทุกด่านของทางพิเศษกาญจนาภิเษก ยกเว้นด่านบางนคร 3 ด่านเทพารักษ์  
เติมเงินขั้นต่ำ 500 บาท รับฟรี Easy Pass

### Easy Pass ผ่านง่าย สบายกว่า

เว็บไซต์พิเศษสำหรับผู้ใช้ Easy Pass ได้ที่ [www.thaeasypass.com](http://www.thaeasypass.com)



# พาแม่เที่ยว

## บ้านขนมปังจิง เสน่ห์คลาสสิกกลางกรุง

พุทธศักราช ๒๕๕๖



Ginger Bread House

บ้านขนมปังจิง

BEM Magazine ฉบับเดือนสิงหาคมนี้ ขอเอาใจคุณแม่กับคาเฟ่เก๋ๆ พิถีพิถันที่ที่มีอายุกว่าร้อยปีที่ “บ้านขนมปังจิง” บ้านเรือนไทยเก่าแก่ที่ปรับปรุงจนกลายเป็นคาเฟ่ท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่น เหมาะอย่างยิ่งที่จะพาคุณแม่ไปย่อนวันวาน ดื่มเครื่องดื่มและชิมขนมไทยโบราณหลากหลายในเดือนแห่งวันแม่

จากซอยหลังโบสถ์พราหมณ์ เสาชิงช้า เดินเข้ามาเพียงไม่กี่ร้อยเมตร ก็จะได้พบกับบ้านเรือนไทยสไตล์ฝรั่งเศสอายุกว่า 106 ปี ซ่อนตัวอยู่ภายใต้ต้นไม้ใหญ่โดดเด่นด้วยซุ้มประตูและรั้วลวดลายดูละเอียดสุดคลาสสิก ที่มาของชื่อบ้านขนมปังจิงมาจากชื่อเรียกสถาปัตยกรรมตะวันตกที่เผยแพร่เข้ามาในประเทศไทยในสมัยรัชกาลที่ 4 ด้วยการประดับตกแต่งลวดลายดูละเอียด “Ginger Bread” หรือ “ขนมปังจิง” ซึ่งเป็นขนมปังของชาวยุโรปรูปร่างเป็นแม่กุญแจ ซึ่งที่นี่เป็นคาเฟ่ที่พิถีพิถันที่คุณแม่ต้องชื่นชอบ เพราะในร้านตกแต่งด้วยภาพถ่ายเก่าๆ ในอดีต ข้าวของเครื่องใช้สมัยคุณแม่ยังสาว เช่น แก้ว อี๋ ตุ๋น เตียง ตัง เตาเรดถ่าน โคมไฟ

นอกจากบรรยากาศของร้านที่คุณแม่จะหลงรักแล้ว ก็ยังมีเมนูเครื่องดื่มและขนมไทยที่เสิร์ฟมาในภาชนะเครื่องทองเมนูที่ฟินกันทั้งคุณและคุณลูกได้แก่ไอศกรีมใบเตยบัวลอย เสิร์ฟคู่กับเซตบัวทองที่รวบรวมขนมมงคลของไทย 8 อย่าง พร้อม Tea Set และเค้กนุ่มๆ กาแฟชิกเนเจอร์ เสิร์ฟเป็นเลย์เออร์คอฟฟี่ 3 ชั้น ชั้นล่างสุดเป็นไซริป สูตรพิเศษของทางร้าน ต่อด้วยนมและท็อปปิ้งทำให้ได้รสชาติหวานกลมกล่อม เข้มกำลังดี สำหรับใครที่ไม่ดื่มกาแฟ ก็ยังมีเครื่องดื่มที่น่าสนใจอย่าง Mint Lime Soda รวมถึงชาไทย และชาผลไม้ต่างๆ ให้ได้เลือกฟินตามชอบ ในบรรยากาศกลมเย็นพัดสบาย และเพลงเพราะๆ ที่ทางร้านเปิดคลอเบาๆ



ไอศกรีมใบเตยบัวลอย

ขนมจ่ามงกุฏ

### บ้านขนมปังจิง

เปิดบริการ : วันอังคาร-ศุกร์ เวลา 11.00-20.00 น.

วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 09.00-20.00 น.

(หยุดทุกวันจันทร์) โทร. 09 722 9702

เซตบัวทอง เซตขนมมงคลของไทย 8 อย่าง พร้อม Tea Set

สแกนเพื่อดู  
แผนที่การเดินทาง



### การเดินทาง

เดินเพียง 10 นาที จาก MRT สถานีสามยอด  
ทางออก 3





# เพลิดเพลินเดินเล่น **ที่นี่...อุทยานธรรมชาติวิทยา สิริรุกงชาติ**

ทางเลือกใหม่สำหรับสถานที่เที่ยวใกล้กรุงเทพฯ ที่สนุกได้ทั้งครอบครัว และเหมาะกับทุกเพศทุกวัย เพราะอุทยานธรรมชาติวิทยา สิริรุกงชาติ ในพื้นที่มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา มีแนวคิดสร้างสรรค์พื้นที่ท่องเที่ยว และเรียนรู้กับลานสมุนไพรโดยออกแบบเป็น Universal Design เพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุและผู้พิการ

อุทยานธรรมชาติวิทยา สิริรุกงชาติ ดำเนินงานโดยคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นแหล่งอนุรักษ์พรรณพืชสมุนไพรไทยสำหรับการศึกษาเรียนรู้ และวิจัยพัฒนาด้านการขยายพันธุ์สมุนไพรหายาก สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง โปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานนามสวนสมุนไพรนี้ว่า “สิริรุกงชาติ” และเมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2531 สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ เป็นองค์ประธานในพิธีเปิดอย่างเป็นทางการ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้

**อุทยานธรรมชาติวิทยา สิริรุกงชาติ**  
เปิดบริการ : วันพุธ-อาทิตย์ เวลา 06.00-18.00 น.  
(หยุดทุกวันจันทร์-อังคาร) โทร. 0 2441 5273

## การเดินทาง

ใช้ทางพิเศษศรีรัช-วงแหวนรอบนอกฯ ทางลงถนนกาญจนาภิเษก มุ่งหน้าถนนบรมราชชนนี ตรงไปศาลายา เข้า ม.มหิดล อาคารใบไม้สามใบ อุทยานธรรมชาติวิทยา สิริรุกงชาติ อยู่ในม.มหิดล



สแกนเพื่อดู  
แผนที่การเดินทาง

ที่นี่มีสื่อการสอนพิเศษสำหรับผู้พิการทางสายตา มีการออกแบบสิ่งแวดล้อมพื้นที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ด้อยสมรรถภาพด้านต่างๆ เพื่อให้ทุกคนได้เรียนรู้และเยี่ยมชมอุทยานฯ โดยสามารถนั่งรถรางที่วิ่งชมพื้นที่กว้างถึง 140 ไร่ ได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมสนุกๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการระบายสีรูปภาพโดยสีที่ได้จากธรรมชาติสำหรับน้องๆ หนูๆ ได้เรียนรู้และใช้ความคิดสร้างสรรค์ มีกิจกรรมทำยามดจากสมุนไพร การทำจุน และปรุงอาหารด้วยสีจากธรรมชาติ หรือชมห้องนิทรรศการถาวรสมุนไพร ภูมิปัญญาไทยสู่สากลในอาคารรูปทรงสวยที่ชื่อ “อาคารใบไม้สามใบ”

เดือนแห่งวันแม่ปีนี้จึงถือเป็นโอกาสที่ดีที่จะพาคุณแม่ไปเที่ยวอย่างมีความสุข สนุก และได้ความรู้กันทั้งครอบครัวอีกด้วย





# IWSRA: สุขภาพใจที่ดี พ่อแม่สร้างได้

ใครๆ ก็อยากอยู่ใกล้กับคนน่ารัก อารมณ์ดี ยิ้มเก่ง เป็นคนดี และมีสุขภาพใจที่ดีแน่นอนว่าคนที่จะมีบุคลิกแบบนี้ได้จะต้องถูกหล่อหลอมและเลี้ยงดูมาอย่างถูกต้องตั้งแต่เด็ก พ่อแม่จึงเป็นเสมือนรากฐานที่สร้างสุขภาพใจที่ดี ซึ่ง BEM Magazine ได้นำเทคนิคการสร้างสุขภาพใจที่ดีมาฝากในฉบับนี้

## ให้ความรักทั้งกายและใจ

ความต้องการของเด็กมี 2 อย่าง คือความต้องการทางร่างกายและจิตใจ พ่อแม่ควรมอบความรักด้วยการเลือกอาหาร การออกกำลังกาย การตอบสนองความต้องการทางใจ เช่น ให้ความรักด้วยการกอด ให้ความอบอุ่น ให้ความมั่นคง และปลอดภัย



## วัยไหนเป็นอย่างไร?

เด็กแต่ละวัยมีความต้องการไม่เหมือนกัน เช่น หนูๆ วัยอนุบาล เป็นวัยที่เตรียมตัวเข้าเรียน ยังไม่ใช้วัยเรียนที่จะต้องใส่ข้อมูลจนอัดแน่นเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเองมาก อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย การให้อิสระที่อยู่ในขอบเขตจึงเป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องคอยดูแล





### กระตุ้นพัฒนาการ

เน้นการกระตุ้นพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย เพราะเซลล์สมองของเด็กหากได้รับการกระตุ้นตามสมควร และเหมาะสมกับวัย จะทำให้เซลล์สมองเกิดการพัฒนาและการเรียนรู้ ส่วนการสัมผัสจะทำให้มีปฏิกริยาต่างๆ เสริมสร้างพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของน้องๆ ได้



### ไม่แสดงตัวอย่างที่ไม่ดี

เลี้ยงให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง หากน้องๆ มีแนวโน้มจะแสดงออกถึงความก้าวร้าว หรืออารมณ์ที่รุนแรง พ่อแม่ควรจะต้องสอนอย่างเหมาะสม อธิบายด้วยความเข้าใจธรรมชาติของเด็ก และที่สำคัญต้องไม่แสดงความก้าวร้าวเสียเอง



### อย่าชอบตีไม่มีชม และเป็นคนเจ้าระเบียบมากเกินไป

พ่อแม่บางคนเป็นคนเจ้าระเบียบ จึงตดนิสัยนี้ไปเมื่อถึงเวลาที่ต้องเลี้ยงลูก คอยตั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ และตำหนิลูกอยู่บ่อยๆ โดยหารู้ไม่ว่าการไปตำหนิลูกว่าทำอะไรไม่เคยถูกต้องถูกใจนั้น จะบั่นทอนกำลังใจ และทำให้เด็กคนนั้นเติบโตมาอย่างไร้ความมั่นใจ



### มอบความรักที่พอดี

พ่อแม่รักลูกสุดหัวใจอยู่แล้ว การปรับให้พอดี หมายถึง การรักลูกแบบพอดี คือไม่ตามใจ หรือปกป้องเขามากจนเกินไป จนกลายเป็นใจในหิน เมื่อเขาเติบโตขึ้น อาจทำให้เขาไม่กล้าคิด ไม่กล้าตัดสินใจ เรื่องต่างๆ ด้วยตัวเอง



### พ่อแม่ต้องไม่ Panic

พ่อแม่บางคนเป็นคนจำพวกจิตตกกังวล (Panic) ที่มักจะคอยย้ำคิดย้ำทำ ย้ำถามลูกด้วยคำถามเดิมๆ ซึ่งเด็กที่พ่อแม่เลี้ยงมาอย่างวิตกกังวลเช่นนี้ จะกลายเป็นคนหัวหดหืด ไม่มีความมั่นใจ และสุดท้ายก็จะกลายเป็นคนหัวตกกังวลไปด้วยในที่สุด

### อย่าปฏิเสธและไม่รักลูก

ตัวอย่างนี้มิให้เห็นกับพ่อแม่ที่อายุน้อย หรือคู่ที่ไม่ได้วางแผนว่าจะมีลูกในช่วงชีวิตนั้น อาจลงโทษลูกอย่างไม่เป็นเหตุผล หรือไม่ได้ให้ความรักที่เพียงพอ เด็กทุกคนควรได้รับความรักที่เท่าเทียมกัน เพื่อที่เขาจะได้เติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีสุขภาพจิตที่ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข



# MUST HAVE !

## 5 อุปกรณ์ Smart Home

BEM Magazine ฉบับนี้ มีเทคโนโลยี Smart Home ใหม่ ๆ ที่น่าสนใจมาแนะนำ เพื่อชีวิตที่ง่ายขึ้น สร้างความสะดวกสบาย และความสูงให้กับครอบครัว โดย 5 อุปกรณ์ Smart Home ที่แนะนำ ได้แก่

### GOOGLE HOME

ลำโพงอัจฉริยะ Google Home คือ Voice-Activated Speaker ที่ผู้ใช้สามารถถาม/สั่ง ค้นหา หรือทำอะไรหลายอย่างด้วยเสียง เช่นเดียวกับพีเจอร์ OK Google ที่รู้จักกันใน Smart Phone ถือเป็นอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับคนที่ไม่ค่อยถนัดพิมพ์



### CHAMBERLAIN SMART GARAGE DOOR OPENER

หมดยุคการโทรทุกๆ เจดด้วย Chamberlain เครื่องเปิดประตูบ้าน หรือโรงเก็บรถยนต์ ด้วยการกดเปิด-ปิด ประตูจากมือถือ หรือ Smart Watch พร้อมรองรับ HomeKit ระบบ Apple CarPlay ที่สามารถตรวจสอบสถานะการจอด สั่งปิดประตูเมื่อรถยนต์เข้าจอดเรียบร้อยแล้ว



### RACHIO

เราอยู่ในยุคที่สามารถรดน้ำต้นไม้ผ่าน Wi-Fi ได้แล้ว ด้วย Rachio ตัวกลางในการควบคุมสปริงเกอร์รดน้ำต้นไม้ที่ควบคุมปริมาณน้ำให้เหมาะสมกับชนิดของต้นไม้ และดิน เมื่อฝนตกก็สามารถหยุดรดน้ำได้ ทำให้ประหยัดน้ำได้มากถึง 50% ฉลาดและช่วยเซฟเงินแบบนี้ ถูกใจคุณแน่นอน !



### BELKIN WEMO

ปลั๊กไฟของ Belkin WeMo ปลั๊กไฟตัวนี้จะช่วยให้อุปกรณ์ในบ้านยุคเก่าของคุณกลายเป็น Smart Home Device ได้มากขึ้น ด้วยระบบควบคุมการจ่ายไฟฟ้า ว่าเวลาไหนต้องการให้มีกระแสไฟฟ้าไปสู่อุปกรณ์ใช้ไฟฟ้า ด้วยการสั่งจาก Smart Phone ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหนบนโลก



### PHILIPS HUE

Philips Hue เป็น Smart Home Device ที่แสนสนุก เพราะเป็นระบบที่สามารถทำให้คุณออกแบบสีของไฟภายในบ้านได้มากถึงหมื่นเฉดสีสำหรับกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะปาร์ตี้ หรือพักผ่อน แคมยังช่วยประหยัดไฟและสร้างบรรยากาศได้ตามโอกาส หากคุณอยากเซอร์โพรสคนที่รักในบ้าน Philips Hue ก็จะเปลี่ยนไฟเป็นโทนสีโรแมนติกสร้างบรรยากาศแสนอบอุ่นได้





**29 ส.ค. - 1 ก.ย. 2562**

### CARE EXPO THAILAND 2019

Location: ไบเทค บางนา

งาน CARE EXPO Thailand 2019 หรือ International Trade Exhibition for Quality Senior Lifestyles คืองานแสดงสินค้านานาชาติของอุตสาหกรรมผลิตสินค้าและเทคโนโลยีเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ รวบรวมเอาสินค้า เทคโนโลยี รวมถึงแอปพลิเคชันและโซลูชันต่างๆ ในการบริการเพื่อรองรับอุตสาหกรรมสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกๆ ด้าน สามารถไปเยี่ยมชมงานได้ที่ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค EH103 ในวันที่ 29 สิงหาคม - 1 กันยายน 2562



**13-14 ก.ย. 2562**

### SINGHA CORPORATION PRESENTS THE 1975 LIVE IN BANGKOK

Location: อินเทอร์เน็ต เมืองทองธานี

The 1975 นับเป็นอภิมงกษณ์ที่ทัวร์คอนเสิร์ตมาแล้วทั่วโลก ศิลปินที่ร้อนแรงที่สุดในขณะนี้ พิสูจน์ได้จากบัตรคอนเสิร์ต SINGHA CORPORATION PRESENTS THE 1975 LIVE IN Bangkok ที่บัตรขายหมดจนต้องประกาศเพิ่มรอบ สำหรับ วง The 1975 วงฮอตที่เคยขึ้นอันดับหนึ่งทั้งในอเมริกาและอังกฤษมาแล้ว มีเพลงฮิตอย่าง Chocolate, Robbers และ Somebody Else etc. มาให้เหล่าสาวกได้ฟินกันในวันที่ 13-14 กันยายน 2562 ณ อินเทอร์เน็ต เมืองทองธานี



**7-15 ก.ย. 2562**

### BANGKOK FURNITURE SHOW 2019

Location: อิมแพค เมืองทองธานี อาคารชาเลนเจอร์ 5-8

งานแสดงเฟอร์นิเจอร์ และสินค้าตกแต่งบ้าน ที่สุดแห่งความหลากหลายงานแสดงสินค้าแนว Public Consumerไลฟ์สไตล์เพื่อผู้บริโภค รวบรวมกลุ่มสินค้าทุกประเภท เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ชมในงาน "Bangkok Furniture Show 2019" ณ อิมแพค เมืองทองธานี อาคารชาเลนเจอร์ 5-8



**3-6 ต.ค. 2562**

### BABY & KIDS BEST BUY 35<sup>TH</sup>

Location: อิมแพค เมืองทองธานี อาคารชาเลนเจอร์ 3

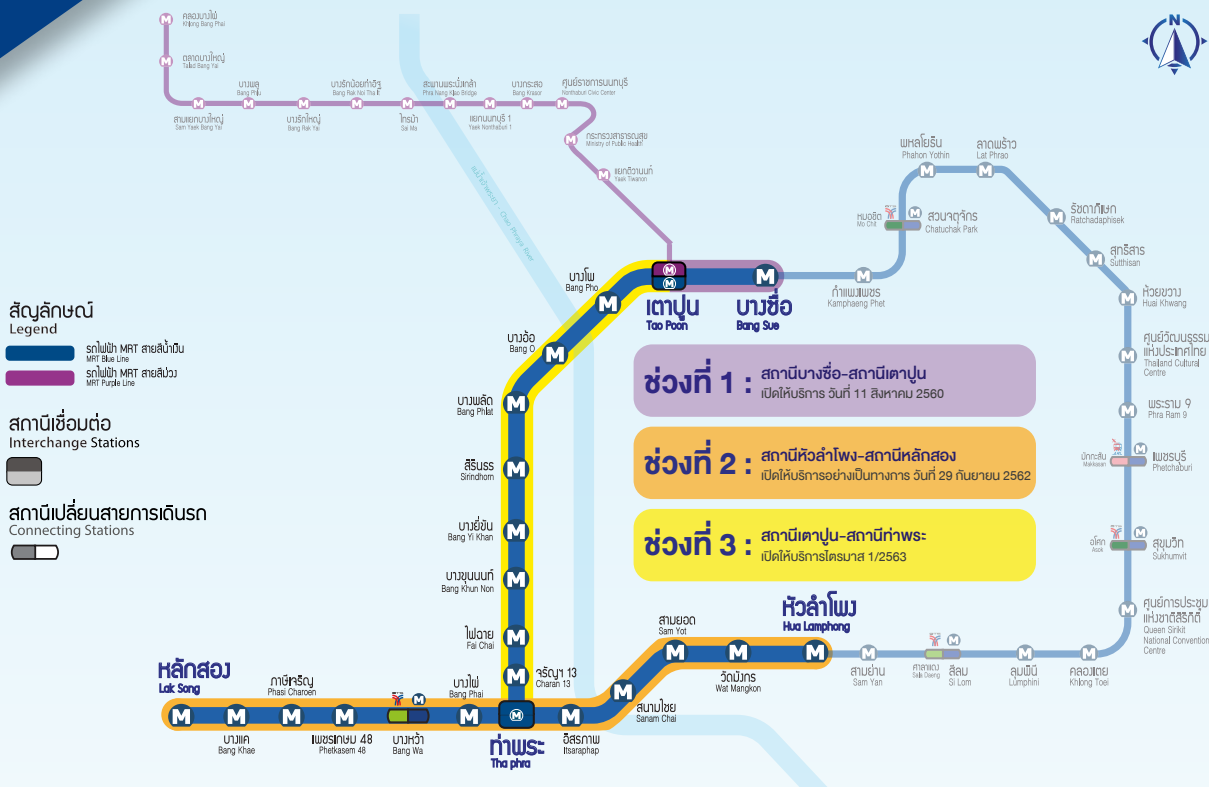
ศูนย์รวมสินค้าแม่และเด็กล้วนๆ นับล้านๆ รายการ นับเป็นงานมหกรรมแสดงสินค้าและบริการสำหรับแม่และเด็กที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในประเทศไทย มีผู้เข้าร่วมงานมากที่สุด มีสินค้าและบริการหลากหลายที่สุด มียอดการจัดจำหน่ายในงานสูงที่สุด และมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของพ่อแม่รักช้อปอย่างแพร่หลายที่สุดในประเทศไทย จัดเต็มบนพื้นที่กว่า 20,000 ตร.ม.



# HAPPY BLUE LINE

## โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย

เป็นอีกหนึ่งโครงการที่จะมาเติมเต็มให้กรุงเทพฯ เป็นมหานครแห่งระบบรางที่เชื่อมการเดินทางอย่างไร้รอยต่อทำให้เกิดการคมนาคมขนส่งที่มีประสิทธิภาพ เชื่อมโยงอนาคต เชื่อมความสุข ในการเดินทาง ระหว่างฝั่งพระนครและฝั่งธนบุรีให้สะดวกสบายมากยิ่งขึ้น โดยโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายแบ่งการเปิดให้บริการเป็น 3 ช่วง



**ช่วงที่ 1**      **สถานีบางซื่อ-สถานีเตาปูน**  
เชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง และเปิดให้บริการเมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2560

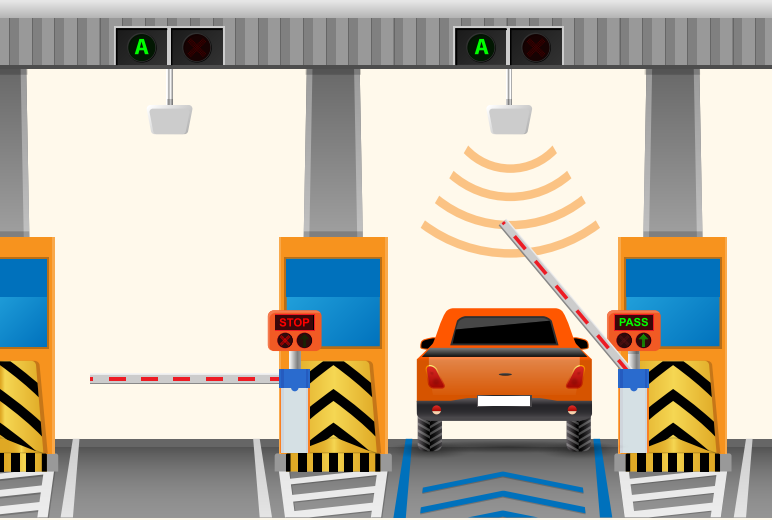
**ช่วงที่ 2**      **สถานีหัวลำโพง-สถานีหลักสอง**  
จะเปิดให้บริการอย่างเป็นทางการ วันที่ 29 กันยายน 2562

**ช่วงที่ 3**      **สถานีเตาปูน-สถานีท่าพระ**  
จะเปิดให้บริการในไตรมาส 1 ปี 2563 โดยเชื่อมต่อกับสายเฉลิมรัชมงคลที่สถานีเตาปูน ซึ่งเป็นสถานีร่วมกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง และเชื่อมต่อกับสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายช่วงที่ 2 ที่สถานีท่าพระ นอกจากนี้สถานีท่าพระถือได้ว่าเป็นสถานีที่สำคัญเนื่องจากเป็นสถานีเชื่อมต่อ (Interchange Stations) กับสายสีน้ำเงิน ที่ผู้โดยสารสามารถเปลี่ยนเส้นทาง (เปลี่ยนขบวนรถไฟฟ้า) จากสถานีท่าพระไปทางสถานีจรัญฯ 13 หรือเดินทางไปทางสถานีอิสรภาพ หรือสถานีบางไผ่ ก็จะต้องมาเปลี่ยนขบวนรถไฟฟ้าที่สถานีนี้

อัตโนมัติ  
EASY PASS

อัตโนมัติ  
EASY PASS

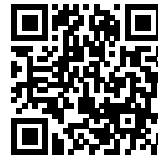
ON THE GROUND



ร่วมตอบคำถามประจำฉบับที่ 10  
เดือนสิงหาคม-กันยายน 2562  
ลุ้นรับรางวัลบัตร Easy Pass  
จำนวน 10 รางวัล

คำถามประจำฉบับที่ 10

ด่านเก็บค่าผ่านทางพิเศษใด  
ที่ให้ส่วนลดสำหรับผู้ใช้ Easy Pass



ส่งคำถาม พร้อมชื่อ-ที่อยู่  
ผ่านทาง QR Code  
ได้ตั้งแต่วันที่ - 30 กันยายน 2562



ทางเลือกใหม่ ของคนที่ชอบเดินทาง

ไปกิน ไปเที่ยว

ที่มาพร้อมความสะดวกและรวดเร็ว  
ตุลย์ ภากร

จะพาคุณไปพบกับไลฟ์สไตล์สุดคูลของคนรุ่นใหม่

อย่าลืม !!  
กดติดตามด้วยนี่



ใครที่อยากรู้...ว่าร้านไหนอร่อย สถานที่เที่ยวไหนน่าสนใจและเส้นทางใดที่จะเดินทางได้สะดวกที่สุด  
เชิญสแกน QR Code เพื่อติดตาม FACEBOOK “ขับ ชิม ที่เที่ยว” ได้เลยรับรองว่าไม่ผิดหวัง...

# บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

www.bemplc.co.th

## Expressway

สอบถามสภาพการจราจร และแจ้งเหตุบนทางพิเศษ

- EXAT Call Center  
โทร. 1543
- ศูนย์ควบคุมทางพิเศษศรีรัช (ทางด่วนชั้นที่ 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](http://www.thaieasypass.com)  
และติดตามข่าวสารได้ที่

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

# BANGKOK MRT APPLICATION

## ใหม่ใหม่ ! ข้อมูลใหม่ ! ฟีเจอร์ใหม่ !

พร้อมเปิดประสบการณ์ใหม่กับ  
MRT แล้วหรือยัง !

นี่เลย...ตัวช่วยวางแผนการเดินทางกับ MRT ให้เป็นเรื่องง่ายสำหรับคุณมากกว่าเดิมกับ แอปพลิเคชัน “Bangkok MRT” ที่ทำให้คุณ “รู้ทุกเรื่อง” และ “รู้ทุกที่” เกี่ยวกับ MRT

อัปเดตล่าสุด ! กับข้อมูลรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย สถานีหัวลำโพง-สถานีหลักสอง และสถานีบางซื่อ-สถานีท่าพระ ที่จะพาเปิดประสบการณ์เดินทางด้วยรถไฟฟ้า ปลอดภัยได้แก่น้ำเจ้าพระยาจากฝั่งพระนครไปยังฝั่งธนบุรี เพื่อขยายความสุนพของการเดินทาง...ให้รู้สึกใกล้กว่าที่เคย

ร่วมเดินทางไปกับเรา  
“MRT Happy Blue Line”

“Get MRT Card”



ช่องทาง 1  
สถานีบาง  
เปิดให้บริการ

“Plan Your Journey”

MRT Club

“Enjoy Your Ride!”

