

LET'S TALK:

คุยกับ ปิ่น & บลู
แห่ง "Friends Found"

CHILLING:

"Happy Mum Happy Me"
คาเฟ่ฟิวเจอร์ฟิชั่นคุณแม่

TAKE A REST:

ล่องละลึง...ฮิลไปกับ
"ล่องละลึงไฮเทล"

NEWS & BEM HAPPY JOURNEY:

BEM เปลี่ยนสถานีเป็นสนามซ้อมสอบ
Pre-TCAS ตัวเข้มให้น้องๆ พร้อมลุยทุกสนามจริง !!!



เพราะ Well-being
ไม่ใช่ปลายทาง
แต่คือการเลือกใช้ชีวิต
อย่างใส่ใจในทุกวัน



WELLNESS SOCIETY

สังคมดีมีความสุข

เป็นเรื่องน่ายินดีที่ทุกวันนี้หลายคนให้ความสำคัญกับสุขภาพ ไม่ใช่แค่ทางกายแต่ทางใจอีกด้วย รู้จักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หรือ **Wellness** กันมากขึ้น แนวคิดดีๆ นี้ที่ไม่ได้มองว่าสุขภาพ หมายถึงการไม่เจ็บป่วยเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการมีชีวิตที่สมดุลและมีความสุขในทุกด้านและทุกสังคม ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน ชวนทุกคนมาสำรวจระดับความอยู่ดีมีสุข ระดับ **Wellness** ในชีวิตของตัวเองกัน

Healthy Body

ก่อนที่สุขภาพอย่างอื่นจะดี สุขภาพร่างกายก็ต้องแข็งแรงก่อน สมาชิกในบ้านของเราสร้างนิสัยดีทางสุขภาพหรือยัง เพื่อนๆ ที่ออฟฟิศเป็นออฟฟิศซินโดรมกันเยอะไหม พักเที่ยงยังชวนกันไปซื้อข้าวไทยหวานๆ แก้วบี๊ๆ อยู่หรือเปล่า เริ่มต้นด้วยการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ชวนกันออกกำลังกาย ละคระวังโรคภัยไข้เจ็บ จะเห็นว่าถ้าใครสักคนป่วยจะส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของทุกคนในครอบครัว และการทำงานด้วยกันก็ไม่ราบรื่น

Healthy Heart

สุขภาพจิตเป็นส่วนสำคัญของ Wellness จำเป็นที่เราจะต้องรู้เท่าทันและจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม ลองหากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอย่าง ชวนกันเล่นโยคะ, ฟังสมาธิ หรือการใช้เวลาว่างร่วมกันกับกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น งานอดิเรก, ดนตรี, ศิลปะ และที่สำคัญคือต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อฟื้นฟูและเติมพลังให้พร้อมรับมือกับงานและความท้าทายของชีวิตในวันต่อไป



Good Communication

สังคมที่มีความสุข คือทุกคนสื่อสารกันรู้เรื่องและเข้าใจกัน สมาชิกในครอบครัวต้องสื่อสารกันตลอดเวลา เพราะการสื่อสารความรู้สึกเป็นเรื่องสำคัญต่อจิตใจ ในออฟฟิศนั้นการสื่อสารที่ดีก็จะทำให้งานออกมาดี ตรงใจത്യ เคล็ดลัับคือทุกคนต้องเป็นทั้งผู้พูดและผู้รับฟังที่ดี

Give & Take

การอยู่ร่วมกันต้องอาศัยการพึ่งพากัน การสร้าง Wellness Society ได้นั้นสมาชิกทุกคนต้องมีบทบาทที่เป็นผู้ให้และผู้รับให้ความรัก ให้อภัย รับคำขอโทษ แม้เหมือนว่าลูกๆ จะอยู่ในบทบาทผู้รับ แต่ก็สามารถตั้งใจในการทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้กำลังใจกับพ่อแม่ ในออฟฟิศไม่เพียงแค่ Senior ที่จะมอบประสบการณ์ สอนงานให้น้องๆ แต่ Junior ก็สามารถแชร์ความรู้ด้าน Social Media หรือเทรนด์แฟชั่น เทรนด์สุขภาพใหม่ๆ ให้กับพี่ๆ ได้เช่นเดียวกัน



คุยกับ

ปิ่น & บลู

|| แห่ง Friends Found

A PLACE WHERE YOU SHOW UP AND FRIENDS ARE FOUND.

2 คนรุ่นใหม่ คุณปิ่น-หนุ้มออฟ/พีศ
ตำแหน่งวาณิชธนกิจ หรือ Investment
Banking และ คุณบลู-สาว PR ที่ทำงาน
ให้กับบริษัทใหญ่ๆ กลับผันตัวมาเป็น
Content Creator ด้านสุขภาพแบบ
เต็มตัว สร้าง Community ที่เกิดขึ้นจริง
แบบ Offline สร้างพื้นที่ที่ไม่จำกัดแค่การวิ่ง
อาจจะเป็นใครก็ได้ที่มากคนเดียว อยากเจอ
เพื่อนใหม่ก็สามารถมีเพื่อนกลับไปได้เลย
โดยใช้ชื่อว่า “Friends Found” วันนี
ทั้ง 2 ผู้ก่อตั้งจะมาเล่าถึงที่มาที่ไป



Friends Found คืออะไร

“เรานิยามตัวเองว่าเป็น Community ที่ผมกับบลูทำขึ้นมา
เมื่อช่วงต้นปีนี้เอง แต่ถือว่าได้รับกระแสตอบรับที่ดีเยี่ยม ซึ่งจุดประสงค์
คือเราทำเพื่อกลุ่มเพื่อนๆ ที่สนใจ Well-being ของตัวเองและรักสุขภาพ
โดยกิจกรรมส่วนใหญ่ที่มีก็คือการวิ่งที่สวนเบญจกิติ, สวนลุมพินี
และสนามเทพหัสดิน รวมถึงการมี Coffee Party และ Ice Bath
ก็จะเป็นเทรนด์กิจกรรมสุขภาพที่วัยรุ่น Gen Z หรือคนยุคใหม่สนใจ
ชวนคนมาทำกิจกรรมตอนเช้า ทำให้ได้เจอเพื่อนใหม่ๆ สังคมใหม่ๆ
ซึ่งจุดเริ่มต้นก็มาจากการที่ผมชวนคนจาก IG Story ให้มาวิ่งด้วยกันก่อน
ซึ่งตอนแรกมีคนมาจอยวิ่งกับผมแค่ 4 คน อาทิตย์ถัดมาก็เพิ่มเป็น
10 คน ซึ่งหลังจากนั้นผมก็ชวนบลูให้มาวิ่งด้วยกัน บลูเริ่มชวน
เพื่อนและคนที่ติดตามโซเชียล ซึ่งดีมากเพราะทำให้มีฝั่งผู้หญิง
ที่มาร่วมทำกิจกรรมกับเรา ส่วนทางฝั่งผมคนที่มาเข้าร่วมก็จะเป็น
ผู้ชายเสียส่วนใหญ่ จากตรงนั้นกลุ่มจึงใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ เลยตั้งชื่อ
Community ของเราขึ้นมาว่า Friends Found”

ที่มาของการเป็น Content Creator

“Pain Point ของผมก็คือหลังจากไปอยู่เมืองนอกร่วม 10 ปี
การกลับมาทำงานและอยู่เมืองไทยรอบนี้ทำให้ไม่ค่อยมีเพื่อน
ไม่มีสังคมให้ได้แชร์ชีวิตเลย ทำให้ผมเริ่มไปจอย Run Club
ต่างๆ ก็เลยรู้สึกดี จึงเริ่มมาทำคลิบในสไตส์ตัวเองที่ทุกคนสามารถ
เข้ามาแชร์ประสบการณ์ต่างๆ ร่วมกันได้ ซึ่งพีคแบ็กที่ได้รับความนิยม
ทำให้ได้เพื่อนใหม่หลากหลายอาชีพ แต่ทุกคนก็จะชอบในไลฟ์สไตล์
ทางสุขภาพเหมือนกัน” สำหรับคุณบลูสาวสวยของเราก็ได้แชร์สตอรี่
ให้ฟังว่า “ก่อนมาจอยกับปิ่น บลูเคยทำงานด้าน PR ให้กับบริษัท
มาก่อน จริงๆ ก็เริ่มครีเอต Content มาตั้งแต่ตอนนั้นแล้ว
แต่ตอนนั้นเริ่มจากยูทูบก่อน ซึ่งจริงๆ แล้วเนื้องานก็คล้ายกับยุคปัจจุบัน
ก็คือมีคิด Content เอง เสนอทีม ตัดต่อเอง งานล่าสุดก่อนออกมาทำ
ตรงนี้เต็มตัวก็เคยเป็น Content Creator ของบริษัทรถยนต์
ไฟฟ้ามาค่ะ”



นิยามการใช้ชีวิตแบบ Wellness และ Well-being

สำหรับนิยามของคำว่า **Wellness** และ **Well-being** ที่ตกผลึกจากสาวสวยอย่างคุณบลูค่อนข้างจะแตกต่างและชวนคิด “คำนี้สำหรับบลูรู้สึกว่าจะต้องมี **Keyword** คือคำว่า **Balance** เป็นหัวใจสำคัญค่ะ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร, การกิน, การนอน และการออกกำลังกาย ซึ่งจุดเปลี่ยนที่ทำให้บลูมาให้ความสำคัญกับคำนี้คือตอนที่ป่วยเป็นวัณโรคปอดค่ะ โชคดีที่เราตรวจเจอเร็วและรักษาจนหายได้เร็ว ซึ่งพอเราป่วยมันก็เกิดความรู้สึกหนึ่งขึ้นมาคือการอยากใช้ชีวิตให้มีค่ามากขึ้น อยากดูแลสุขภาพองค์รวมให้มากขึ้น จึงเริ่มออกกำลังกาย แต่ช่วงแรกเราไหมหนักไปหน่อย เพราะยังไม่เข้าใจคำว่าตรงกลาง จนมาถึงช่วงนี้ที่เรารู้สึกว่า นอนดี-กินดี-ออกกำลังกายดี เป็นช่วงที่ไม่เครียดและมีความสุขคำว่า **Wellness** และ **Well-being** ของบลูก็คือบาลานซ์การใช้ชีวิตและสุขภาพแบบองค์รวมค่ะ”

Friends Found ตอบโจทย์อย่างไร

คุณบลูตอบบทบาทของ **Friends Found** ต่อคำว่า **Wellness** และ **Well-being** ได้อย่างน่าสนใจมาก “หลายๆ คนมองว่า **Wellness** และ **Well-being** คือเรื่องของ การออกกำลังกาย, การควบคุมไขมัน และการกินอยู่ดี แต่สำหรับบลูสิ่งที่สำคัญมากไม่แพ้กันคือการมีเพื่อน มีสังคมเป็นของตัวเอง เป็น **Factor** ที่ทำให้มนุษย์มีอายุยืนยาวยิ่งขึ้น เพราะมนุษย์เราเป็นสัตว์สังคม เราไม่สามารถอยู่ตัวคนเดียวได้ จาก **Pain Point** ของผม การสร้าง **Friends Found** ขึ้นมาก็ช่วยตอบโจทย์เพราะได้แชร์ประสบการณ์ต่างๆ ได้ออกกำลังกายอย่างมีความสุขเพราะมีเพื่อนร่วมทำกิจกรรมที่ชอบด้วยกันแบบไม่เหงา สังคมเราเป็นแบบไหนเราก็จะเป็นแบบนั้น ซึ่ง **Friends Found** ของเราคือการใช้ชีวิตแบบ **Well-being** นั่นเองครับ เป้าหมายของเราอยากสร้างกลุ่มให้ดีขึ้นเรื่อยๆ อยากชวนให้มาทำกิจกรรมแบบเห็นหน้าค่าตา **Stay Offline** ไปด้วยกันเรื่อยๆ” ส่วนคุณบลูก็ปิดท้ายว่า “อยากให้คนเมืองมีภาพรวมของคุณภาพชีวิต หรือ **Well-being** ที่บาลานซ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ให้ได้มากที่สุด เพิ่มเติมคือการมี **Self Awareness** หรือสติในการใช้ชีวิตทำอะไรให้ช้าลง และไม่ตึงตังกดดันตัวเองเยอะ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และอย่าลืมตรวจสุขภาพประจำปีกันด้วยค่ะ”



อยากให้คนเมืองมีภาพรวม
ของคุณภาพชีวิต หรือ Well-being
ที่บาลานซ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และ
ความสัมพันธ์ให้ได้มากที่สุด

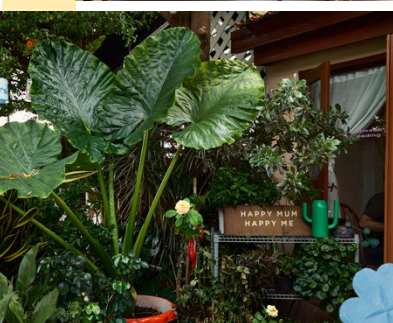
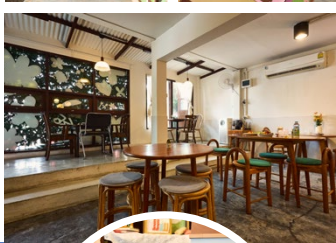
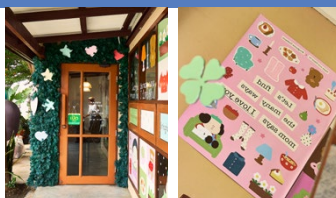
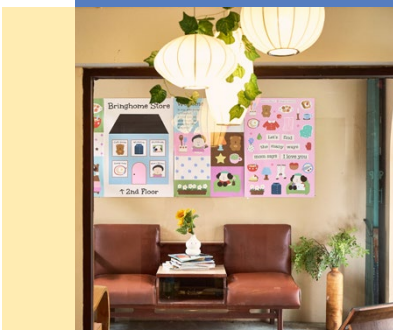




Happy Mum Happy Me

คาเฟ่ปลูกฝีมือคุณแม่

ครั้งแรกที่ได้เห็นและรู้จักร้านนี้ “Happy Mum Happy Me” ไม่ได้รู้สึกว่ที่นี่เป็นเพียงคาเฟ่หรือร้านอาหารย่านนวนบิรินทร์ 42 เท่านั้น แต่สัมผัสได้ว่เป็นพื้นที่แห่งความรัก อบอวลไปด้วยบรรยากาศแห่งความอบอุ่น น่ารัก น่ากด ทำให้เห็นด้วยกับประโยคนี้จากลูกชายของเจ้าของร้าน “การได้เห็นแม่มีความสุข...ผมก็มีความสุข”



ประโยคนี้อาจเริ่มต้นที่ท่ทำให้ลูกชาย (คุณก๊วก-อำนวยสินธุ์ พุทรักษา) อยากรจะเติมเต็มความฝันของคุณแม่ (แม่ก๊วก-วรรณุช แซ่ป้ง) ที่รักการทำอาหารมากและอยากเปิดร้านอาหารเป็นของตัวเอง ลูกชายจึงตั้งใจทำร้านนี้ให้กับคุณแม่ โดยเริ่มลงมือรีโนเวตบ้านร้างอายุกว่า 20 ปีให้กลับมามีชีวิตชีวาไว้คอยต้อนรับผู้คนอีกครั้ง ซึ่งตลอดระยะเวลา 4-5 ปีที่ได้เปิดร้านนี้มา นอกจากลูกค้าจะชื่นชอบแล้ว เจ้าของร้านอย่างคุณแม่ก็รู้สึกแฮปปี้มากไม่แพ้กัน เพราะสิ่งที่ได้รับมันคือความสุขจากแพสชันที่ได้ทำอาหารให้คนที่มาร้านได้ทาน ซึ่งทุกคนก็เปรียบเสมือนสมาชิกของร้านที่เพิ่มขึ้นทุกๆ ปี และมีความสุขเพราะทำด้วยใจรักอาหารทุกจานผ่านฝีมือและเสน่ห์ปลายจวักของแม่ ลูกค้าทุกคนก็เปรียบเหมือนลูกๆ ของแม่ เหมือนเขากลับมาบ้าน มาเยี่ยมบ้าน มาทานอาหารในรสชาติที่คุ้นเคย พอคิดแบบนี้แล้วก็มีมีความสุข





เมนูหน้าห่มประจำร้านมีหลากหลาย แต่เป็นความหลากหลายที่เราต่างคุ้นเคย และตั้งใจในรสชาติ เป็นความทรงจำของใครหลายๆ คน อย่างเช่น กะเพราหมูสับพริกเหลือง, ไข่พะโล้หมูสามชั้นน้ำข้น, ข้าวขาปลาทุ และสลัดส้ม ซึ่งเมนูส่วนใหญ่ของร้านก็เกิดจากการคิดค้นขึ้นมาเองไม่ได้ตามกระแสหรือเทรนด์ใหม่ๆ ในขณะนั้น แต่เน้นทำทุกจานออกมาจากใจ อาจจะมีบ้างที่ปรับเอาเมนูฮิตมาลองทำ แต่ถาลองแล้วไม่เวิร์ก ไม่ใช่ตัวตน

ก็ไม่ผิด แล้วจะมุ่งไปที่เมนูที่เป็นความถนัดและตัวตนของร้าน **Happy Mum Happy Me** มากกว่า ในส่วนของเมนูเครื่องดื่มจะเน้นไปที่คาเฟ่เรเตอร์ของเจ้าของร้านคือสดใสไว้ก่อน เป็นเครื่องดื่มที่สามารถเติมความสดชื่นได้สำหรับทุกคน อย่างเช่น สตรอว์เบอร์รี่โซดา, มัทธลัดสมสด และโฮจิมะแคนดี้



สำหรับการตกแต่งร้านที่นี่เราจะเปลี่ยนธีมไปเรื่อยๆ ตามฤดูกาลและเทศกาลต่างๆ เช่น ธีมที่ผ่านมามี Lovely Valentine เนรมิตให้ทั้งร้านบานสะพรั่งด้วยดอกซากุระ มีเมนูเครื่องดื่มพิเศษ Sexy Strawberry และ Matcha Latte Custard Caramel, ธีม Fruity Summer รับหน้าร้อนด้วยร้านผลไม้ริมชายหาด เมนูพิเศษน้ำแข็งไสและ Cream Soda คลายร้อนและธีม Lucky Raining ตกแต่งร้านลวดลายใบโคลเวอร์ 4 แฉก (Four-leaf Clover) สัญลักษณ์สากลแห่งความโชคดี อยากให้ทุกคนรู้สึกโชคดีที่ฝนตก ซึ่งธีมนี้มันถูกสุขประจำร้านไว้ให้ได้ถ่ายรูปคู่กันด้วย ส่วนในเดือนสิงหาคมร้านกลับมาในธีม **Happy Mum x Bringhome** ชวนคุณกลับมาตามหาความรัก

ผ่านอาหาร ความทรงจำ และเรื่องเล็กๆ ในทุกวัน กับนิทรรศการ **"What if Love is Edible?"**

ในเดือนสิงหาคมซึ่งเป็นเดือนที่เหมาะสมที่จะบอกรักคุณแม่ ใครยังไม่โอเคเดียวจะบอกรักท่านอย่างไร ตัวเลือกว่าง่าย พวกคุณแม่ไปหาร้านที่มีบรรยากาศดี ท่านของอร่อยๆ มีเวลาให้กับวันพิเศษแบบนี้ แค่นี้ท่านก็ภูมิใจและแฮปปี้สุดๆ ซึ่งร้านน่ารักๆ อย่าง **Happy Mum Happy Me** ก็เป็นตัวเลือกที่เหมาะสมมากๆ ชวนคุณพาคุณแม่และครอบครัวไปลองชิมรสชาติอาหารที่ปรุงจากความรักจากฝีมือของคุณแม่ท่านหนึ่งที่ตั้งใจรักลูกและรักในการทำอาหารไม่แพ้กัน



Happy Mum Happy Me

30/442 ถนนนวมินทร์ 42 แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ

เปิดบริการ : วันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา 09.30-17.30 น.

Ins. 06 5156 6949



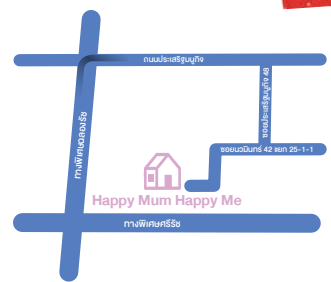
การเดินทาง

ใช้ทางพิเศษศรีรัช ขับตามป้ายดินแดง / สนามบิน / ถนนพหลโยธิน 9

แล้วตัดเข้าไปยังทางพิเศษฉลองรัช ใช้ทางออกสู่ถนนเกษตร-นวมินทร์

เข้าสู่ซอยประเสริฐบุญกิจ 48 ขับต่อไปยังซอยนวมินทร์ 42 แยก 25-1-1

ปลายทางจะอยู่ทางขวา





TAKE A REST



ลอยละลือ...ฮิลใจ

ไปกับ “ลอยละลือโฮเทล”

คุณอาจเป็นคนหนึ่งที่เคยนั่งเรือล่องผ่านแม่น้ำเจ้าพระยาแล้วสะดุดตาเข้ากับบ้านริมน้ำฟ้าแสนอบอุ่นแห่งนี้ บ้านไม้หลังเล็กๆ ที่ใครเห็นแล้วหลงรักตั้งแต่ครั้งแรก ซึ่งก็ไม่แปลก เพราะที่นี่คือโรงแรมริมน้ำเจ้าพระยาที่เปี่ยมเสน่ห์จนถูกเลือกให้เป็นโลเคชันในภาพยนตร์รักโรแมนติกฟีลลิ่งอย่าง “รถไฟฟ้ามหานคร” ชื่อน่ารักๆ ระหว่างลุงและเหมยลี่ที่ถูกถ่ายทอดที่โรงแรมลอยละลือ (Loy La Long Hotel) แห่งนี้ วันหยุดนี้เราไปนอนพักผ่อนโคฟีเป็นลุงกับเหมยลี่กันเถอะ

ที่ๆ คุณอยากเก็บไว้เป็นความลับ แต่ก็อดใจไม่ไหวแอบบอกเพื่อนสนิทและคนรู้ใจ ลับขนาดไหนก็คิดว่าขนาดทางเข้ายังต้องเข้าไปในวัดเลย ไซ้แล้วละฟังไม่ผิด...โรงแรมอยู่ในวัดจริงๆ ต้องเดินลัดเลาะเข้ามาในวัดปทุมคงคา เดินผ่านวัดแล้วมุ่งหน้าไปยังบ้านไม้ริมแม่น้ำเจ้าพระยาที่อยู่ด้านหลัง (บรรยากาศดินแดนเหมือนพื้นที่เหมยลี่แอบไปสืบที่อยู่ริมน้ำของลุง หนุ่มหน้าใสที่แอบชอบไม่มีผิด) ซึ่งเมื่อมาพบกับเรือนไม้หลังเล็กๆ อันเป็นที่ตั้งของลอยละลือแล้ว ความรู้สึกพินก็เข้ามาปะทะใจพร้อมสายลมที่พัดมาปะทะหน้า พร้อมวิวสุดจึ้งของสองฟากฝั่งแม่น้ำ คลื่นน้ำระยิบระยับ เรือลำน้อยใหญ่ที่สัญจรไป-มา บอกเลยว่าบรรยากาศสวย สงบถูกใจสายชิลเป็นที่สุด หลีกหนีความวุ่นวายของเมืองใหญ่ มานอนหลับฝันดีที่ลอยละลือ โรงแรมบูติกกึ่งโฮมสเตย์ริมแม่น้ำเจ้าพระยาที่มีคอนเซ็ปต์สุดฮิลใจที่ว่า ลอย...จากกรอบชีวิต ปลดปล่อยสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ไปกับสายน้ำ, ละ...วางเรื่องเครียดๆ มาละเลียดกาแฟเข้า ยืนเที่ยง ละลายอดีตา แคร่ส่วนกลาง ท้องฟ้า ท้องน้ำ แบบไม่มีใครเป็นเจ้าของ, ล่อง...กับเจ้าพระยาไหลเอื่อย พัดพาไปเจอผู้คนและเรื่องราวใหม่ๆ ที่ไม่อยู่ในแพลน กลับไปอาจรู้สึกว่าการโลกและใจกว้างขึ้น





TAKE A REST

ในส่วนของห้องพัก
แบ่งออกเป็น 6 ห้อง
6 ความรู้สึก ห้องที่ 1

GREEN : The Great
(Un) Expectation ห้อง Suite
River View มี Extra Bed

ฟรีสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 8 ปี, ห้องที่ 2

BLACK : Before Bkk Sunset ห้อง Suite
River View (2) มี Extra Bed ฟรีสำหรับเด็ก

อายุต่ำกว่า 8 ปี, ห้องที่ 3 **WHITE** : Together
to Remember ห้อง Family Room Duplex

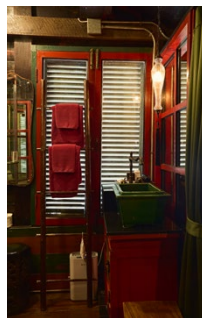
มี Extra Bed ฟรีสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 8 ปี,
ห้องที่ 4 **BLUE** : Blue Room Redemption

ห้อง Double River View, ห้องที่ 5 **ORANGE** :
Solo Fiction ห้อง Single River View และ

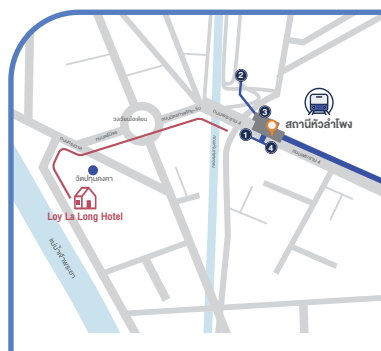
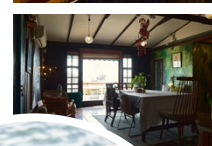
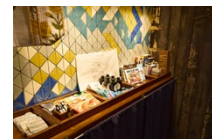
ห้องที่ 6 **RED** : In the Mood for Loy
ห้อง Double Classic บ้านไม้พร้อมเฉลียง

กว้างชดน้ำ ระเบียงรอบบ้าน 2 ชั้น รถต้อนรับ
ให้คุณเอกเขนกใจ เบา สบาย เหมือนได้

กลับบ้าน



ที่นี่เขายังมีร้านอาหารขนาดเล็ก
ที่จัดสำหรับพิเศษสำหรับแขกที่มาพัก
ที่ล้อยล่องเท่านั้น แถมยังมีห้องนั่งเล่น
ริมน้ำตรงบริเวณระเบียงชั้น 1 และ 2
ให้ได้ดื่มด่ำบรรยากาศยามเย็นสุดฟิน
ระหว่างวันก็มีที่เฝ้าเพียบ ไม่ว่าจะเป็นบริการ
ทัวร์จักรยานและล่องเรือ หรือจะวางแผน
เดินเตร็ดเตร่ชมเมืองด้วยตัวเองก็เก๋
ไปอีกแบบ ซึ่งใครที่อยากเดินเล่นชมเมืองเก่า
ก็สามารถทะลุซอยสำเพ็งไปจนถึงถนน
เลียบคลองโอ่งอ่างได้เลย แล้วเลยไปอีกนิด
หาของกินอร่อยๆ ชิม Street Food และ
ของกินอีกเพียบ พร้อมชมบรรยากาศยามค่ำคืน
บนถนนที่ไม่เคยหลับอย่างเยาวราชก็ลงตัว
เบ๊เบ๊เวอร์ หลังจากอิมพุงกางแล้วก็กลับมา
นั่งตัวนอนหลับไหลให้เจ้าพระยาโอบกอด
ที่ล้อยล่อง รับรองเป็นทริปที่จะประทับใจ
ไม่มีวันเลือนเลยแหละ



Loy La Long Hotel

1620/2 ถนนทรงวาด แขวงสัมพันธวงศ์
เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ

Ins. 0 2639 1390



การเดินทาง

รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สถานีหัวลำโพง ทางออก 1
ข้ามถนนมิตรภาพไทย-จีน ผ่านวงเวียนโอเดียน
เข้าสู่ถนนตรีมิตร มุ่งหน้าสุดวัดปทุมคงคาบนถนนทรงวาด
เข้าภายในวัดและเดินผ่านลานจอดรถไปทางด้านหลังวัด





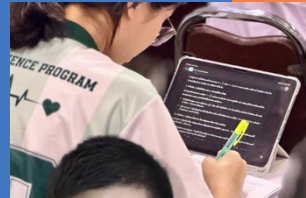
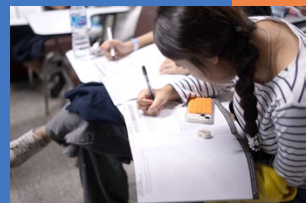
BEM เปลี่ยนสถานีเป็นสนามซ้อมสอบ

Pre-TCAS ตัวเข้มให้น้องๆ พร้อมลุยทุกสนามจริง !!!



ผ่านพ้นไปอย่างสนุกสนานพร้อมความรู้และพลังแบบล้นใจให้กับน้องๆ นักเรียนกับการต่อยอดโครงการ “BEM พาน้องพิชิต TCAS” ที่ดำเนินมาอย่างต่อเนื่องถึง 18 ปี ครั้งนี้ได้เปลี่ยนสถานี MRT สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย และ Metro Mall MRT สถานีคลองเตย จัดกิจกรรมรูปแบบใหม่ “Next Station สถานี Pre-TCAS” ภายใต้แนวคิด “ตัวติดท็อป ปิดจ๊อบทุกสนาม” พลิกสู่การติวเข้มแบบ Interactive Learning Experience

ครูพี่วัน
ฤทธิวรรณ มะแซ



ยกบวนครูผู้สอนและติวเตอร์มาเพียบ !!!

ตลอดทั้ง 3 วัน 4, 5 และ 11 กรกฎาคม จึงเปี่ยมล้นด้วยพลังแห่งความฝันและการเรียนรู้อย่างใกล้ชิดจากติวเตอร์ชื่อดัง ไม่ว่าจะเป็น ครูพีน็อต-ดร.ธีระยุทธ บุญมา และ ครูพี่บัน-ปวรุตม์ ธีรบุษยเวศย์ จาก SmartMathPro ที่พาน้องๆ ทำความเข้าใจระบบ TCAS พร้อมค้นหาความถนัดผ่านกิจกรรม Mini MBTI และ Mini Mock Exam ต่อด้วย ครูพี่วัน-ฤทธิวรรณ มะแซ จาก OpenDurian ที่ถ่ายทอดเทคนิควางแผนคะแนน การบริหารเวลา และสร้างแรงบันดาลใจผ่านช่วงครูวัน Talk ก่อนปิดท้ายด้วยกิจกรรมสำหรับสายศิลปะ โดย อาจารย์บุญกวี นนทธีเจริญ, อาจารย์พิษณุ วริรักษ์, ผศ.ศุภวัฒน์ หิรัญธนวิวัฒน์ และ อาจารย์เรืองวิทย์ วีระพงษ์ ที่ร่วมแนะนำการทำ Portfolio พร้อม Workshop ให้น้องๆ ได้ตั้งศักยภาพ และถ่ายทอดไอเดียของตนเองอย่างเต็มที่



ครูพีน็อต
ดร.ธีระยุทธ บุญมา



ครูพี่บัน
ปวรุตม์ ธีรบุษยเวศย์



เสียงจากน้องๆ ที่ได้ทั้งแรงบันดาลใจ และค้นพบตัวเอง

การสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ใช่เพียงการแข่งขันเรื่องคะแนน แต่ยังเป็นการค้นหาเส้นทางที่เหมาะสมกับตัวเอง เพราะก่อนจะสอบติดคณะที่ใช้ เด็กทุกคนต้องรู้จักตัวเองและรู้ว่าต้องการเติบโตเป็นคนแบบไหน คำแนะนำเหล่านี้จึงไม่ใช่แค่เทคนิคการสอบ แต่เป็นแรงบันดาลใจที่ช่วยให้น้องๆ หลายคนมองเห็นเป้าหมายในอนาคตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่ง นางสาวบุญญาพร ตอตระกูล และ นายอัศพร ระบุบ ช้น ม. 6 โรงเรียนมัธยมสังคีตวิทยา ได้แชร์กับเราว่า

“ตัดสินใจเข้าร่วมเพื่ออัปเดตแนวทางการสอบ TCAS ปีนี้ โดยประทับใจการสอนที่เข้าใจง่าย เจาะลึกประเด็นสำคัญ ช่วยเพิ่มความมั่นใจก่อนลงสนามสอบจริง สำหรับการเตรียมตัวในวันนี้เหมือนการเดินทางที่เพิ่งผ่านไปประมาณ 1 ใน 4 ของเส้นทาง และยังมีเวลาเรียนรู้และพัฒนาตัวเองเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้”



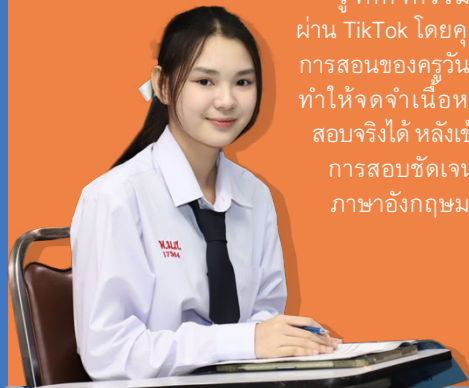
ส่วน นางสาวกรรณิกาเอกา, นางสาวจันนิศากากอง และ นางสาวอาทิตยา ไซมมงคล ช้น ม. 6 โรงเรียนสารวิทยา เล่าว่า

“ชื่นชอบสไตล์การสอนที่สนุก เข้าใจง่าย และเน้นตะลุยโจทย์ แม้โจทย์จะยากกว่าที่เรียนในโรงเรียน แต่ช่วยเตรียมความพร้อมสำหรับสนามสอบจริงได้มาก หลังร่วมกิจกรรมยิ่งรู้สึกมีกำลังใจกลับไปทบทวนและอ่านหนังสือเพิ่มเติม การเตรียมตัวในตอนนั้นก็เหมือนกำลังยืนอยู่หน้าสถานี มองเห็นเส้นทางที่กำลังตัดสินใจเลือกสายที่จะพาไปถึงเป้าหมาย”



นางสาวจิราภรณ์ มะอินทร์ ช้น ม. 6 โรงเรียนพระแม่มาลี สารูประดิษฐ์ เล่าว่า

“รู้จักกิจกรรม Next Station สถานี Pre-TCAS ผ่าน TikTok โดยคุณพ่อเป็นผู้แนะนำให้เข้าร่วม ประทับใจการสอนของครูวันที่สวดแทรกเทคนิคการจำผ่านบทเพลง ทำให้จดจำเนื้อหาได้ง่ายและสามารถนำไปใช้ในการสอบจริงได้ หลังเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ยังทำให้เห็นแนวทางการสอบชัดเจนขึ้นและมีความมั่นใจในการทำข้อสอบภาษาอังกฤษมากกว่าเดิม”





“BEM ฟาน้องพิชิต TCAS” ปีที่ 18

“ติวติดท็อป ปิดจ๊อบทุกสนาม” @สามย่านมิตรทาวน์สุดปัง !!!

ศึกคัดสรรคนและได้รับความรู้แบบจุกๆ โดย BEM ได้ร่วมกับ การรถไฟแห่งประเทศไทย (รฟม.), การทางพิเศษแห่งประเทศไทย (กทพ.), บริษัท ช.การช่าง จำกัด (มหาชน) และ บริษัท แบนค็อก เมโทร เน็ทเวิร์คส์ จำกัด (BMN) จัดโครงการ “BEM ฟาน้องพิชิต TCAS” ปีที่ 18 “ติวติดท็อป ปิดจ๊อบทุกสนาม” เนรมิตสามย่านมิตรทาวน์ฮอลล์ ให้เป็นสนามติวเข้มสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พร้อมเชื่อมสัญญาณการเรียนรู้สู่ 4 ภูมิภาคทั่วประเทศ เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนกว่า 4,000 คน ทั้งในรูปแบบ On-site และ Online ได้เตรียมความพร้อมสู่การสอบ TCAS และก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยอย่างมั่นใจ

ซึ่งในพิธีเปิดโครงการก็มีเหล่าผู้บริหารเข้าร่วมอย่างมากมาย อาทิ คุณจิรนนท์ วรจักร ผู้ช่วยผู้จัดการ รฟม., คุณเทพนารี เศรษฐเสรี ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ BEM, คุณอินทิรา รัตนปัญญากร ผู้อำนวยการฝ่ายวิศวกรรมก่อสร้าง กทพ., อาจารย์สิทธิเดช เลนกุล และ อาจารย์ชวลิต กลกิจดิการ จาก We by The Brain ที่เข้าร่วมเปิดงาน สำหรับในปีนี้มีนักเรียนเข้าร่วมโครงการรวมทั้งสิ้น 3,466 คน แบ่งเป็น On-site ณ สามย่านมิตรทาวน์ฮอลล์ รวม 1,458 คน และ Online 4 ภูมิภาค ได้แก่ โรงเรียนสิงห์สมุทร, โรงเรียนกัลยาณวิทย์, โรงเรียนเบญจมราชูทิศ และ โรงเรียนจักรคำ รวม 2,008 คน



ครูพีทิว | ชัยธวัช มโนชัยเจริญกุล

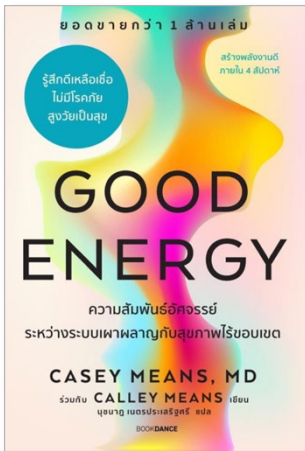


ครูพีโอ
วิเศษ กี่สุขพันธ์

ครูพีบุญ
ดร. สมิตา หมวดทอง

ครูพียุ
สุรเชษฐ์ พิชิตพงศ์เผ่า

โปรแกรมสุดเข้มข้น อัดแน่นด้วยการติว TGAT 1-2-3 ของคณะอาจารย์จาก We by The Brain อย่าง ครูพีบุญ - ดร. สมิตา หมวดทอง, ครูพีโอ - วิเศษ กี่สุขพันธ์ และ ครูพียุ - สุรเชษฐ์ พิชิตพงศ์เผ่า แล้วยังมี ครูพีทิว - ชัยธวัช มโนชัยเจริญกุล จากเพจ KruDew English ติวอังกฤษออนไลน์ ที่มาร่วมสร้างความพร้อมและปลุกพลังใจให้กับน้องๆ นอกจากนั้นยังมีผู้สนับสนุนใจดีช่วยสนับสนุนกำลังใจตลอดทั้งโครงการ ได้แก่ ธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน), บริษัท โกลบอล เมดดิคัล (ประเทศไทย) จำกัด (Smooto Japan), จูลี่ส์ (Julie's) และ บริษัท อีชีตัน กรู๊ป จำกัด (มหาชน) ปิดท้ายด้วยมินิคอนเสิร์ตจาก The White Hair Cut และ JMNK ได้รับความมั่นใจ แถมยังได้ฟินฉ่ำ เก็บความประทับใจกลับบ้านไปอย่างถ้วนหน้า



GOOD ENERGY

ความสัมพันธ์ที่จรรยา ระหว่างระบบเผาผลาญ กับสุขภาพไร้ขอบเขต

ผู้เขียน : Casey Means (เคซี มีนส์) MD, Calley Means (แคลลี มีนส์)
ผู้แปล : บุษนาฏ เนตรประเสริฐศรี

ปลดล็อกข้อสงสัยต่อโรคร้ายที่ส่งผลต่อชีวิตคนทั่วโลก โดยผู้เขียนซึ่งมีพื้นฐานจากการเป็นศัลยแพทย์และผู้ร่วมก่อตั้ง บริษัทเทคโนโลยีสุขภาพ ที่ไขความลับว่าโรคหลายชนิด อาทิ ซึมเศร้า, วิตกกังวล, ภาวะมีบุตรยาก, นอนไม่หลับ, โรคหัวใจ, อวัยวะเพศไม่แข็งแรง, เบาหวานชนิดที่ 2, โรคอัลไซเมอร์, มะเร็ง และโรคอื่นๆ อีกมากมายนั้น มีสาเหตุร่วมกันคือ “**Bad Energy**” หรือการทำงานของระบบเผาผลาญที่ผิดปกติ ซึ่งเกิดจากไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ทานอาหาร แปรรูปบ่อยเกินไป, นอนหลับไม่พอ, ความเครียดสะสม, อากาศ และมลพิษ ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลให้เกิดการอักเสบเรื้อรัง และความผิดปกติของเซลล์

Good Energy เล่มนี้จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะมอบแนวทางใหม่ในการดูแลสุขภาพ โดยเน้นที่การฟื้นฟูระบบเผาผลาญ และพลังงานระดับเซลล์ ผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตที่บาลานซ์มากขึ้น เหมาะสำหรับผู้คนที่มีความสนใจในการใช้ชีวิตแบบ **Well-being** ที่ต้องการเข้าใจร่างกายเพื่อการปรับพฤติกรรมที่นำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในทุกด้าน

เชิญร่วมกิจกรรมฉบับที่ 67 สิงหาคม-กันยายน 2569

กิจกรรม Next Station
สถานี Pre-TCAS
จัดขึ้นทั้งหมดกี่ครั้ง ?
วันที่เท่าไรบ้าง ?

ของรางวัล :
แก้วเก็บอุณหภูมิ BEM



ส่งคำตอบได้ที่ QR Code
ตั้งแต่วันนี้ - 31 สิงหาคม 2569



ตรวจสอบรายชื่อผู้โชคดี
ใน BEM E-Magazine
ฉบับที่ 68
ตุลาคม-พฤศจิกายน
2569

คำถามฉบับที่ 66 เดือนมิถุนายน-กรกฎาคม 2569
ถ้าจะไปเดินแอโรบิกที่สวนลุมพินีต้องลงที่สถานีอะไร ? ทางออกที่เท่าไร ?
เฉลยคำตอบฉบับที่ 66 เดือนมิถุนายน-กรกฎาคม 2569 คือ
MRT สวนลุมพินี ทางออก 1

รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัลของฉบับที่ 66
เดือนมิถุนายน-กรกฎาคม 2569
คุณสมภาร สxxxxx คุณเสกสรรค์ laxxxxxxxxx
คุณชมพูนุท vxxxxx

ติดตามข่าวสาร



BEM Bangkok Expressway and Metro

