



P.01 BKI STORY

BKI InsurTech
เทคโนโลยีที่ทำให้ชีวิตง่ายขึ้น

P.04 COVER STORY

ใช้ชีวิตอย่างมีสติ
รับมือการเปลี่ยนแปลง

P.07 SMART LIVING

InsurTech เทคโนโลยี
พลิกโฉมประกันภัย

P.10 TRAVEL

พักผ่อนพิพิธภัณฑสถานทั่วโลก
ที่นักเดินทางไม่ควรพลาด



ใช้ชีวิตอย่างมีสติ รับมือการเปลี่ยนแปลง

ปีที่ 27 ฉบับเดือนกันยายน 2565

CONTENTS

การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยในช่วงเวลาที่ผ่านมาโลกของเรามีการเปลี่ยนแปลงทำให้ต้องปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตเรื่อยมาจนถึงปัจจุบันนี้

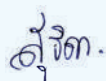
นี่จึงเป็นที่มาของการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ หรือ Mindful Living ซึ่งกำลังได้รับความสนใจในวงกว้าง เพราะการมีสติอยู่กับปัจจุบันอย่างแนบแน่นยอมทำให้เราไม่ทุกข์ร้อนทั้งยังจะทำให้เรารับมือการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในตัวเราได้ดียิ่งกว่าเดิม ทั้งหมดนี้สามารถอ่านในคอลัมน์ Cover Story ของฉบับนี้

บริษัทฯ ขอแนะนำ BKi InsurTech นวัตกรรมของการประกันภัยที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่คนทุกกลุ่ม ทั้งพนักงาน การดำเนินงานขององค์กร ตัวแทน/นายหน้า และคู่ค้าองค์กร

ต่อด้วยคอลัมน์ Smart Living ขอพาทุกคนมารู้จักเทคโนโลยีล้ำสมัยอย่าง InsurTech ซึ่งช่วยให้เราเข้าถึงข้อมูลผลิตภัณฑ์และบริการประกันภัยได้อย่างคล่องตัว ประหยัดเวลา พร้อมทำให้ชีวิตของเราง่ายขึ้น ที่สำคัญเทคโนโลยีสุดล้ำเหล่านี้ยังเป็นหนึ่งในเคล็ดลับของการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติด้วย

การดูแลเรื่องอาหารการกินก็ยังคงมีความสำคัญ คอลัมน์ Food ที่จะมาบอกอาหารต้านมะเร็งลำไส้ใหญ่ ซึ่งเป็นมะเร็งที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรกในโลกและในประเทศไทย ส่วนคอลัมน์ Health/Well-Being แนะนำเคล็ดลับการรับมือกรดไหลย้อนง่ายๆ ให้ทุกคนนำไปปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันได้

ปิดท้ายด้วยข่าวสารความเคลื่อนไหวของกรุงเทพประกันภัย มานำเสนอให้ผู้อ่านติดตามได้อย่างต่อเนื่อง



สุริดา มลิล
Contributing Editor

01/BKI STORY

BKi InsurTech เทคโนโลยีที่ทำให้ชีวิตง่ายขึ้น

04/COVER STORY

ใช้ชีวิตอย่างมีสติ รับมือการเปลี่ยนแปลง

06/FOOD

อาหารต้านมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่ทำได้ทุกมือ

07/SMART LIVING

InsurTech เทคโนโลยีพลิกโฉมประกันภัย

08/HEALTH/WEEL-BEING

5 วิธีง่ายๆ รับมือกรดไหลย้อนอย่างได้ผล

09/BKI ONLINE

รวมโปรโมชั่นเด็ดส่งท้ายปี 2565

10/TRAVEL

ปิดหมุดพิพิธภัณฑสถานโลกที่นักเดินทางไม่ควรพลาด

12/WE ARE TOGETHER

- BKi มอบทุนการศึกษา สร้างโอกาสให้แก่เด็กนักเรียน
- มอบทุนการศึกษาระดับอุดมศึกษาต่อเนื่องเป็นปีที่ 29
- กรุงเทพประกันภัยรับ 100 คะแนนเต็มจากการประเมินคุณภาพการจัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ประจำปี 2565
- BKi เปิดบ้านต้อนรับผู้บริหาร Insurance Regulator of Cambodia และ Cambodian Reinsurance เยี่ยมชมดูงานระบบ EMCS eClaim ที่เพิ่มประสิทธิภาพบริการเคลมรถยนต์
- มอบชุดเวชภัณฑ์และยารักษาโรคให้แก่วัดพระบาทน้ำพุ รวมมูลค่ากว่า 700,000 บาท
- มอบเครื่องเอกซเรย์ฟลูโอโรสโคปเคลื่อนที่แบบซีอาร์เอ็ม มูลค่ากว่า 4 ล้านบาท ให้แก่ สว.ศูนย์สกลนคร
- จาก BKi ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

BKI InsurTech

เทคโนโลยีที่ทำให้ชีวิตง่ายขึ้น

ในยุคที่ดิจิทัลและนวัตกรรมเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิต กรุงเทพประกันภัยผู้นำธุรกิจประกันวินาศภัยของไทยเห็นหน้าเสริมศักยภาพการบริการให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการนำกลยุทธ์เทคโนโลยี InsurTech ช่วยขับเคลื่อนทุกกระบวนการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ของลูกค้า/คู่ค้าทุกกลุ่ม และยิ่งถ่ายทอดผ่านโซเชียนาซุคใหม่ BKI InsurTech รับชมได้ในทุกช่องทางตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI ให้ความสำคัญด้านพัฒนาผลิตภัณฑ์ประกันภัยและการบริการที่หลากหลายเพื่อการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน ด้วยกลยุทธ์ InsurTech ที่นำเทคโนโลยีและนวัตกรรมอันทันสมัยมาใช้ในการดำเนินงานทุกกระบวนการทำงานของการประกันภัยและงานสินไหมทดแทนให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อตอบสนองความต้องการและไลฟ์สไตล์ของลูกค้าและคู่ค้าอย่างตรงใจ พร้อมใช้ชีวิตอย่างง่ายขึ้น ตอกย้ำการดำเนินธุรกิจด้วยวิสัยทัศน์ “กรุงเทพประกันภัย มุ่งเป็นที่สุดในใจลูกค้า” โดยให้ความสำคัญทั้งในด้านการบริการ และพัฒนาประสิทธิภาพด้านนวัตกรรมเทคโนโลยีอันทันสมัย ซึ่งสามารถแบ่งกลุ่มผู้ใช้งานนวัตกรรม Digitalization ได้ดังนี้

Employee:

ส่งเสริมการทำงานของพนักงานในองค์กรให้เกิดประสิทธิภาพ

- Digital Work Force

การใช้ซอฟต์แวร์ในการทำงานร่วมกันของพนักงานในองค์กร เพื่อให้การทำงานเกิดประสิทธิภาพและความต่อเนื่องกัน เนื่องจากในสถานการณ์ของการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ผ่านมา ทำให้บริษัทฯ มีนโยบายให้พนักงานปฏิบัติงานที่บ้าน หรือ Work from Home (WFH) เช่น การติดต่องานผ่านโปรแกรม Microsoft Teams (MS Teams) การประชุมออนไลน์ด้วยโปรแกรม Zoom

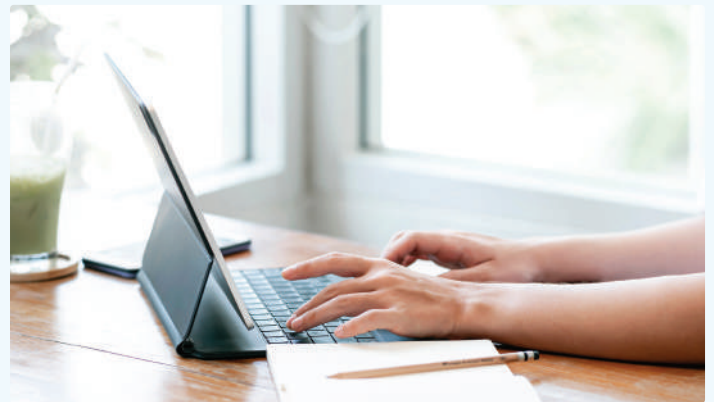
- Data Driven Organization

การใช้ฐานข้อมูลเพื่อการขับเคลื่อนธุรกิจ โดยเน้นให้พนักงานนำข้อมูลมาใช้วิเคราะห์เพื่อสนับสนุนการตัดสินใจทางธุรกิจประกันภัย ทั้งด้านการรับประกันภัย งานสินไหมทดแทน และการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่รองรับความต้องการของลูกค้าในแต่ละกลุ่มเป้าหมาย โดยการพัฒนาเทคโนโลยีให้ทันสมัยและเป็นมาตรฐานสากล เช่น โครงการ Core Business System (CBS) เป็นโครงการที่บริษัทฯ พัฒนาเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานครั้งสำคัญร่วมกับ Sapiens International Corporation จากประเทศอิสราเอล บริษัทผู้พัฒนาซอฟต์แวร์ประกันภัยชั้นนำระดับโลกเข้ามาช่วยออกแบบและพัฒนาระบบรับประกันภัยหลักของบริษัทฯ โดยระบบดังกล่าวครอบคลุมการทำงานของทุกหน่วยงาน ทั้งกระบวนการรับประกันภัยจนถึงการบริการเรียกร้องค่าสินไหมทดแทน (End-to-End Solutions) รวมถึงการรับประกันภัยต่อในกลุ่มธุรกิจประกันภัย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการลูกค้า

Operation:

พัฒนาการดำเนินงานขององค์กรให้เป็นระบบอย่างมีคุณภาพ

- ระบบ Robotic Process Automation (RPA)



เพื่อให้การดำเนินงานมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น บริษัทฯ ได้นำโปรแกรม Robotic Process Automation (RPA) มาช่วยสนับสนุนการทำงานบริการในรูปแบบเดิมซ้ำๆ เพื่อลดระยะเวลาการทำงานของพนักงานให้สามารถไปปฏิบัติงานอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การส่งอีเมล ระบบการกรอกข้อมูล และการสรุปรายงาน ให้ออกมาเป็นรูปแบบกระบวนการทำงานอัตโนมัติ โดยระบบดังกล่าวสามารถทำงานได้อย่างรวดเร็วขึ้นรองรับงานที่มีปริมาณมากได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญมีความถูกต้องแม่นยำ 100% ตลอดจนช่วยลดขั้นตอนการทำงาน ลดข้อผิดพลาดการทำงานของพนักงาน ซึ่งทำงานแทนคนได้อย่างรวดเร็ว เพื่อให้การให้บริการที่รวดเร็วตอบสนองไลฟ์สไตล์ของลูกค้าได้ดียิ่งขึ้น

Customer:

นวัตกรรมที่ช่วยให้การบริการประกันภัยเข้าถึงลูกค้าทุกกลุ่มอย่างสะดวก

- บริการทำประกันภัยออนไลน์ครบวงจร

เพื่อความสะดวกในการติดต่อทำประกันภัยและสามารถรับความคุ้มครองได้ทันที บริษัทฯ ได้เปิดบริการซื้อประกันภัยออนไลน์พร้อมการชำระเงินได้ทันทีผ่านเว็บไซต์บริษัทฯ www.bangkokinsurance.com และ LINE @bangkokinsurance โดยลูกค้าสามารถดูรายละเอียดความคุ้มครองผ่านช่องทางดังกล่าว รวมถึงการชำระเบี้ยประกันภัยผ่านช่องทางหลากหลายให้สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ในสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อให้ลูกค้าสามารถเข้าใช้บริการได้อย่างสะดวกรวดเร็ว และง่ายในการทำธุรกรรมทางการเงินออนไลน์ได้แก่ ชำระผ่านเว็บไซต์บริษัทฯ Mobile Banking ของธนาคารต่างๆ และผ่านแอปพลิเคชันพันธมิตร เช่น easyBills, TrueMoney Wallet และ LINE Pay เป็นต้น

• บริการกรมธรรม์อิเล็กทรอนิกส์ หรือ e-Policy

บริษัทฯ ได้จัดทำกรมธรรม์ประกันภัยในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Policy) แทนการออกกรมธรรม์ในรูปแบบเอกสาร ซึ่งเพิ่มความสะดวกให้แก่ลูกค้า โดยสามารถจัดเก็บหรือดูข้อมูลต่างๆ ของกรมธรรม์ประกันภัยผ่านโทรศัพท์มือถือ โดยมีการจัดทำ Digital Signature ใน e-Policy เพื่อเป็นการยืนยันว่าเอกสารกรมธรรม์มีความปลอดภัยจากการถูกปลอมแปลง สามารถจัดเก็บกรมธรรม์ไว้เป็นข้อมูลส่วนตัวได้อย่างปลอดภัย เหมาะกับไลฟ์สไตล์ในปัจจุบัน โดย e-Policy ให้บริการสำหรับผลิตภัณฑ์ประกันอัคคีภัย ประกันภัยรถยนต์ ประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล และประกันภัยสุขภาพ และขยายให้ครอบคลุมประเภทประกันภัยมากขึ้น เช่น ประกันภัย Drone เป็นต้น



• การบริการแพทย์ทางไกล (Telemedicine)

บริษัทฯ นำระบบ Telemedicine มาให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพผ่าน VDO Call ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับลูกค้าที่มีข้อจำกัดในการเดินทาง หรือต้องการความสะดวก ไม่ต้องเดินทางไปพบแพทย์ สามารถปรึกษาแพทย์เป็นการส่วนตัวผ่านทางแอปพลิเคชัน โดยเมื่อได้รับคำปรึกษาหรือการวินิจฉัยเรียบร้อยแล้ว และแพทย์มีการสั่งยาในการรักษา ยาดังกล่าวจะถูกส่งให้ลูกค้าตามที่อยู่ที่ได้รับแจ้งไว้ ทำให้ลูกค้าได้รับการบริการที่สะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น ทั้งยังสามารถบริหารจัดการเวลาและค่าใช้จ่ายได้มากขึ้นด้วย

• Electronic Care Card

บริษัทฯ จัดทำ Electronic Care Card เพื่ออำนวยความสะดวกให้ลูกค้าในการเข้ารักษาพยาบาล เพียงแสดง Electronic Care Card พร้อมบัตรประจำตัวประชาชน เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลได้ตลอดระยะเวลาเอาประกันภัย โดยลูกค้าที่มีกรมธรรม์กับกรุงเทพประกันภัยจะได้รับ Electronic Care Card สามารถเรียกดูข้อมูลผ่าน LINE @bangkokinsurance ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว โดยแสดงรายละเอียดความคุ้มครองได้ เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าห้อง ค่าแพทย์ และค่าใช้จ่ายอื่นๆ รวมถึงลดการสูญหายของบัตร ประหยัดพื้นที่จัดเก็บ ไม่จำเป็นต้องพกบัตร

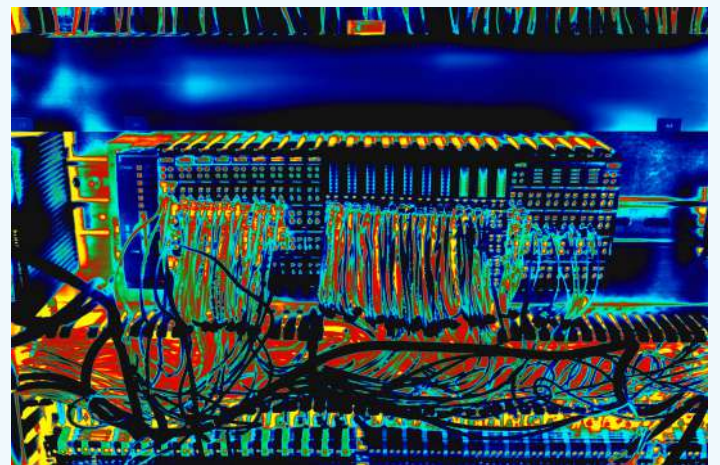
• การแจ้งเคลมอุบัติเหตุรถยนต์ บริการตลอด 24 ชั่วโมง

กรุงเทพประกันภัยเป็นผู้ริเริ่มการนำเทคโนโลยีการสั่งงานด้วยเสียงภาษาไทย (Thai Speech Recognition Technology) ผสานการนำเทคโนโลยี Artificial Intelligence หรือปัญญาประดิษฐ์มาใช้ในการให้บริการของระบบ Contact Center ของงานเคลมสินไหมทดแทนยานยนต์ เพื่ออำนวยความสะดวกรวดเร็วให้แก่ลูกค้า โดยระบบ Voice ChatBOT บริการผู้ช่วย

อัตโนมัติจะช่วยให้ลูกค้าที่เกิดเหตุฉุกเฉินและต้องการแจ้งอุบัติเหตุรถยนต์หรือสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับงานเคลมรถยนต์ เพียงกดสายด่วน โทร. 1620 ตลอด 24 ชั่วโมง แจ้งบริการที่ต้องการเป็นคำพูดสั้นๆ ระบบจะทำการโอนสายให้เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบในเรื่องดังกล่าวสามารถดูแลลูกค้าต่อได้ทันที หรือแจ้งผ่าน LINE @bangkokinsurance โดยกดแจ้งอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในขณะนี้เพื่อส่งพิกัดให้เจ้าหน้าที่ พร้อมจัดสรรเจ้าหน้าที่สำรวจอุบัติเหตุ (Surveyor) ไปให้ความช่วยเหลืออย่างรวดเร็ว โดยลูกค้าจะได้รับ SMS แจ้งชื่อ Surveyor พร้อมเบอร์โทรศัพท์สำหรับการติดต่อ

• การต่ออายุกรมธรรม์ทางออนไลน์

บริษัทฯ ได้พัฒนาการบริการเพื่อตอบสนองความต้องการและไลฟ์สไตล์ของลูกค้าอย่างไม่หยุดนิ่ง เพื่อให้ลูกค้าได้รับประสบการณ์ที่ดีจากกรุงเทพประกันภัย ด้วยการเพิ่มฟังก์ชันการต่ออายุกรมธรรม์ประกันภัยผ่าน LINE @bangkokinsurance โดยลูกค้าสามารถทำได้เองทุกที่ทุกเวลา และได้รับความคุ้มครองอย่างต่อเนื่องทันที



• Risk Survey เทคโนโลยีที่ช่วยสำรวจความเสี่ยงของธุรกิจ

บริษัทฯ ได้นำนวัตกรรมทางเทคโนโลยีมาใช้ในการให้บริการสำรวจภัย (Risk Survey) เพื่อประโยชน์ของลูกค้าในการป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นกับสถานประกอบการ ด้วยอุปกรณ์ที่ทันสมัย เช่น เครื่อง Thermoscan สำหรับใช้ตรวจสอบความร้อนของอุปกรณ์ไฟฟ้าด้วยกล้องตรวจวัดอุณหภูมิรังสีอินฟราเรด และ Drone Survey ซึ่งใช้สำหรับการสำรวจพื้นที่ที่เอาประกันภัยในมุมกว้าง มุมสูง ที่ยากต่อการเข้าถึง เพื่อเก็บรายละเอียดแผนผังสถานที่ รวมถึงใช้สำรวจอุปกรณ์ไฟฟ้าที่อยู่บนที่สูงโดยทีมวิศวกรผู้เชี่ยวชาญ

Partner:**ส่งเสริมการประสานงานร่วมกับพันธมิตรคู่ค้า
เชื่อมถึงกันอย่างรวดเร็ว**

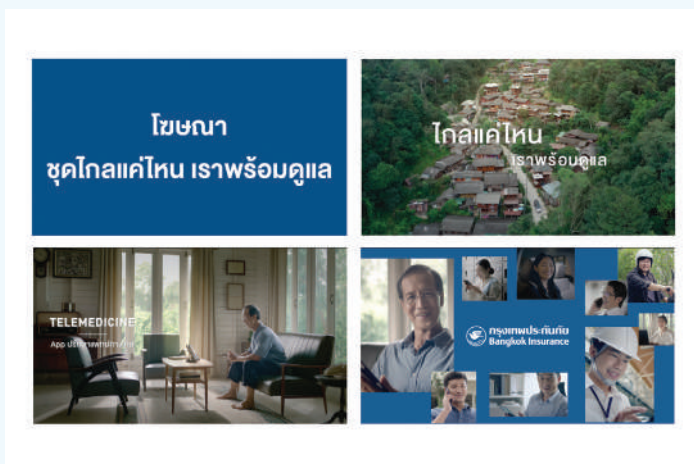
- เชื่อมต่อการทำงานกับตัวแทนและนายหน้า เพื่ออำนวยความสะดวก
การทำประกันภัยให้แก่ลูกค้า

บริษัทฯ ได้จัดทำระบบเว็บไซต์ หรือ Platform โดยใช้ชื่อว่า Web Entry ด้วยการสร้าง URL Link หรือ QR Code สำหรับให้ตัวแทนและนายหน้า ประกันวินาศภัยของบริษัทฯ แต่ละรายได้นำไปใช้ในการเสนอขายประกันภัยให้แก่ลูกค้า ที่สามารถอำนวยความสะดวกรวดเร็วตลอดจนเพิ่มศักยภาพ ในการนำเสนอขายประกันภัยของตัวแทนและนายหน้าประกันวินาศภัยได้เป็นอย่างดี

- ระบบ EMCS กับกรมการเคลมร่วมกับผู้ซ่อม

เพื่อให้บริการการซ่อมรถเป็นไปอย่างรวดเร็ว เมื่อลูกค้ากรุงเทพ ประกันภัยนำรถเข้าซ่อมที่ศูนย์ในสัญญาหรือศูนย์ซ่อมตัวแทนจำหน่าย อยู่ประเมิน ความเสียหายของรถด้วยระบบ EMCS eClaim โดยข้อมูลจะถูกบันทึก ในระบบ ทำให้เชื่อมต่อการทำงานระหว่างบริษัทฯ และผู้ซ่อมอย่างมีประสิทธิภาพ และระบบยังสามารถระบุชิ้นส่วนที่เสียหายได้อย่างแม่นยำ พร้อมกำหนดระยะเวลาการซ่อม ทำให้ทางผู้สามารถนัดหมายวันส่งมอบรถ ให้ลูกค้าทราบได้ทันที โดยอยู่ในสัญญาหรือศูนย์ซ่อมตัวแทนจำหน่ายให้บริการ ครอบคลุมทั่วประเทศ

ทั้งนี้ บริษัทฯ ได้ถ่ายทอดกลยุทธ์การพัฒนาการบริการและเทคโนโลยี ผ่านโฆษณาชุดใหม่ภายใต้แนวคิด BKI InsurTech เทคโนโลยีที่ทำให้ชีวิตง่ายขึ้น ด้วยการนำเสนอการบริการประกันภัยส่วนหนึ่งของกรุงเทพประกันภัย ที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีเพื่อให้เข้าถึงลูกค้า/คู่ค้าได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และใช้ชีวิตไวถึงเวลากว่าที่เคยในทุกสถานการณ์ จำนวน 3 ชุด ได้แก่



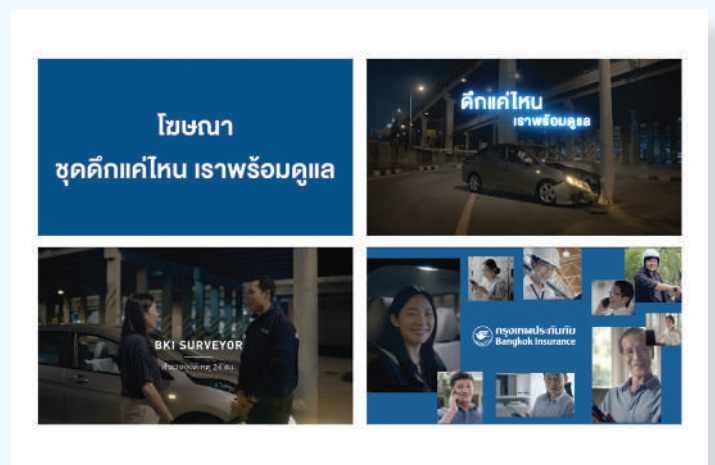
- ชุดไกลแคไทม์ เราพร้อมดูแล

การบริการแพทย์ทางไกล Telemedicine ที่ให้บริการสุขภาพออนไลน์ปรึกษาแพทย์ผ่าน VDO Call โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะวินิจฉัยและให้คำปรึกษาการดูแลสุขภาพ รวมถึงมีระบบส่งจ่ายยาจากเภสัชกรส่งตรงถึงบ้านของลูกค้าโดยไม่ต้องเดินทาง



- ชุดเรื่องธุรกิจ เราพร้อมดูแล

การใช้เทคโนโลยีในการสำรวจภัยผ่าน Risk Survey ด้วยนวัตกรรมเครื่องมือที่ทันสมัย เช่น เครื่อง Thermoscan สำหรับตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้า ด้วยกล้องตรวจวัดอุณหภูมิรังสีอินฟราเรด และ Drone Survey ใช้สำหรับสำรวจพื้นที่เอาประกันภัยในมุมกว้าง มุมสูง ที่ยากต่อการเข้าถึง เพื่อเก็บรายละเอียดแผนผังสถานที่ รวมถึงสำรวจอุปกรณ์ไฟฟ้าที่อยู่บนที่สูงโดยวิศวกรผู้เชี่ยวชาญ



- ชุดดึกแคไทม์ เราพร้อมดูแล

การแจ้งเคลมประกันภัยรถยนต์ที่นำเทคโนโลยีมาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและให้บริการแก่ลูกค้าอย่างรวดเร็ว ณ จุดเกิดเหตุ ผ่านการแจ้งเคลมทาง LINE @bangkokinsurance โทร. 0 2285 8888 หรือ สายด่วนอุบัติเหตุ 1620 ตลอด 24 ชั่วโมง

โดยสามารถรับชมโฆษณาดังกล่าวได้ทางสื่อ Social Media และโทรทัศน์ ตั้งแต่นั้นนี้เป็นต้นไป และหากสนใจทำประกันภัยหรือบริการด้านต่างๆ ของกรุงเทพประกันภัย สามารถติดต่อที่ โทร. 0 2285 8888 เว็บไซต์บริษัทฯ www.bangkokinsurance.com หรือ LINE @bangkokinsurance



ใช้ชีวิตอย่างมีสติ รับมือการเปลี่ยนแปลง

หลังการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 โลกเต็มไปด้วยความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงมากมายอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ผู้คนจึงหันกลับมาให้ความสำคัญกับการมีสติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ไม่เพียงเพื่อรับมือความผันผวนที่เกิดขึ้นตลอดเวลา แต่ยังเป็นอีกหนึ่งหนทางแห่งความสุข

Mindful Living วิถีแห่งการใช้ชีวิตกับปัจจุบัน

Mindful Living คือการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ ซึ่งครอบคลุมทั้งการกระทำ คำพูด และความรู้สึกของตัวเอง เมื่อแน่วแนอยู่กับปัจจุบัน ไม่ว่าจะเผชิญเรื่องดีหรือร้ายก็จะเข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างที่ควรจะเป็น บางเรื่องแก้ไขได้ บางเรื่องแก้ไขไม่ได้ แต่ก็อยู่กับสิ่งเหล่านั้นได้โดยไม่ทุกข์ร้อนเกินไป ทว่าคนส่วนใหญ่มักปล่อยให้ชีวิตพะวักพะวงอยู่กับอดีตและอนาคต ส่งผลให้เกิดความกังวล ความกลัว ความเครียด และสุดท้ายกลายเป็นความทุกข์ที่กัดกินใจไม่มีที่สิ้นสุด นี่จึงเป็นโอกาสที่ควรฝึกใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติเพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลงภายนอกและพบความสุขภายในตัวเอง

5 เคล็ดลับการใช้ชีวิตอย่างมีสติได้ทุกวัน

หัวใจสำคัญของการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติคือต้องมีสติเพื่อให้แน่วแน่วและเข้าใจปัจจุบันที่ดำรงอยู่ เพียงนำเคล็ดลับเหล่านี้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอก็必将พบเส้นทางการใช้ชีวิตอย่างมีสติแล้ว

1. ใช้เวลาอยู่เงียบๆ ทุกวัน

การมีช่วงเวลาเงียบสงบทุกวันเป็นเคล็ดลับสำคัญที่สุดของการใช้ชีวิตอย่างมีสติ เพราะความเงียบทำให้จิตใจสงบนิ่ง แน่วแน่วอยู่กับปัจจุบัน และเกิดสติรู้ตัวตลอดเวลา ซึ่งการอยู่เงียบๆ เป็นเวลานานเปรียบเสมือนการออกกำลังกาย หากเราต้องการฟิตร่างกายมากขึ้น เราต้องออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ดังนั้นควรใช้เวลาเพื่ออยู่เงียบๆ ไม่ว่าจะนั่งนิ่งๆ และรู้สึกถึงการหายใจ การเล่นโยคะ หรือเพียงแค่นั่งในสวนมองดูต้นไม้และนกพร้อมเครื่องดนตรีอ่อนๆ หมั่นทำสิ่งเหล่านี้ก่อนเริ่มต้นใช้ชีวิตในแต่ละวันเสมอ แล้วผลลัพธ์ที่คาดหวังก็อยู่ไม่ไกลแน่นอน

2. ขโมยใจด้วยธรรมชาติ

การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติเป็นอีกวิธีที่ทำให้มีสติได้ เพราะสีสันการพลีไหว เสียง และความเงียบสงบของป่าเขาลำเนาไพรย่อมทำให้อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ควรลองออกไปเดินป่าท่ามกลางต้นไม้เก่าแก่ที่มีกิ่งก้านยื่นออกไป ดมกลิ่นดอกไม้ในป่า หรือฟังเสียงรอบๆ ตัวกันบ้าง รับรองเราจะตระหนักถึงช่วงเวลาปัจจุบันทันที ถ้าไม่สะดวกเดินทางไปสถานที่ท่องเที่ยวธรรมชาติ การทำสวนในบ้านก็เป็นอีกวิธีเชื่อมโยงธรรมชาติและ การใช้ชีวิตอย่างมีสติได้เช่นกัน

3. เปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน

ในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงและเร่งรีบย่อมมีผลต่อกิจวัตรประจำวันของคนเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งมีหลายกิจกรรมในชีวิตทำให้จดจ่ออยู่กับ

ผลลัพธ์ในอนาคตจนเกิดความเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัว ลองหันกลับมาสำรวจและเลิกกิจวัตรประจำวันเดิมๆ ซ้ำๆ กิจกรรมที่ทำให้เกิดความเครียดออกไป แล้วเปลี่ยนกิจวัตรใหม่ๆ ที่อยู่กับปัจจุบันและสร้างจิตใจให้เบิกบานดูบ้าง เช่น พบเพื่อนที่ไม่ได้เจอมานาน ขับรถไปทำงานโดยปิดวิทยุ เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เป็นต้น

4. ตระหนักถึงความอึดของปัจจุบันเสมอ

มีคำกล่าวที่ว่า เมื่อวานคือประวัติศาสตร์ พรุ่งนี้คือปริศนา วันนี้คือของขวัญ นั่นคือเหตุผลว่าทำไมปัจจุบันจึงพิเศษที่สุด จำไว้เสมอว่าช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาเดียวที่เราจะมีมันในตอนนี้นั่นเอง แม้ว่าช่วงชีวิตตอนนี้จะเผชิญกับอุปสรรคเพียงใดก็ตาม แต่เมื่อเราตั้งสติอยู่กับปัจจุบันได้ก็จะรับมือ แก้ไข หรือเปิดใจอยู่กับมันได้ ดังนั้นปล่อยวางจากความทรงจำในอดีตและความคิดเกี่ยวกับอนาคตที่ดูร้ายแรงจิตใจให้หายผ่อนคลาย แล้วอยู่กับเวลาตรงนี้ให้มากที่สุด

5. ใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทัน

แม้ว่าเทคโนโลยีจะช่วยให้มนุษย์ใช้ชีวิตสะดวกสบาย แต่ก็เป็นที่มาของความเครียด วิตกกังวล และวุ่นวายใจได้เช่นกัน ทั้งยังดึงเวลาและสติของเราจากการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ดังนั้นเราควรใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทัน ด้วยวิธีง่ายๆ ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดช่วงเวลาดีท็อกซ์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อโฟกัสตัวเองมากขึ้น ชาร์จสมาร์ตโฟนไว้นอกห้องนอน ปิดสมาร์ตโฟนเมื่อทำกิจกรรมสนุกๆ หรือสุดท้ายใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด อย่าง InsurTech ในแอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ประกันภัย มีส่วนสำคัญทำให้เรารับข้อมูลที่ถูกต้องและรวดเร็ว รวมถึงการใช้งานฟีเจอร์ต่างๆ ได้คล่องตัวมากขึ้น ซึ่งช่วยให้เราประหยัดเวลาและลดความวุ่นวายในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

ข้อดีของการอยู่กับปัจจุบัน

เมื่อปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตแล้ว ย่อมทำให้เกิดผลลัพธ์ดีๆ ตามมาดังต่อไปนี้

• ยกระดับความรู้สึกโดยรวมดีขึ้น

การใช้ชีวิตอย่างมีสติไม่เพียงช่วยให้พบความสุขในชีวิตง่ายขึ้น แต่ยังสร้างความสามารถในการรับมือกับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ได้เช่นกัน โดยจะไม่มีอาการสิ้นหวัง ไม่กังวลเกี่ยวกับอนาคตหรือความเสียใจในอดีต ไม่หมกมุ่นอยู่กับความสำเร็จและความนับถือตนเองอีกต่อไป ดังนั้นยังใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติมากเท่าไร ก็ยิ่งมีโอกาสพบความสุขและความสงบมากขึ้นเท่านั้น

• สุขภาพร่างกายดีขึ้น

เมื่อละทิ้งความวิตกกังวลถึงอดีตและอนาคตออกไปได้ ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายหลายประการด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นช่วยลดความเครียด รักษาโรคหัวใจ ลดความดันโลหิต ลดอาการปวดเรื้อรัง นอนหลับได้ดีขึ้น บรรเทาปัญหาโรคทางเดินอาหาร และอีกมากมาย

• สุขภาพจิตดีขึ้น

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา นักจิตอายุรเวทได้หันมาให้ความสำคัญเพื่อสร้างสติในการรักษาปัญหาต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นภาวะซึมเศร้า การใช้สารเสพติด ความผิดปกติของการกิน ปัญหาความสัมพันธ์ของคู่รัก โรควิตกกังวล และโรคย้ำคิดย้ำทำ นอกจากบรรเทาอาการแล้วยังส่งผลดีต่อจิตใจของผู้ป่วยในระยะยาวอีกด้วย

โครงการฝึกสติที่น่าสนใจ

นอกเหนือจากการฝึกด้วยตัวเองแล้ว เรายังสามารถเข้าอบรมหรือฝึกเจริญสติกับสถานปฏิบัติธรรมและหน่วยงานต่างๆ เพื่อพัฒนาและยกระดับการมีจิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติให้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น



• โครงการปฏิบัติธรรมธรรมดา

เป็นโครงการปฏิบัติธรรมวันหยุด ผู้ร่วมโครงการร่วมกันสวดมนต์ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรมเป็นเวลา 1 วันเต็ม ตั้งแต่เวลา 09.00-17.00 น. ที่อาคาร

ปฏิบัติธรรม หอธรรมพระบารมี จังหวัดฉะเชิงเทรา เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการทำความรู้จักกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่มีเวลาน้อยหรือเพิ่งเริ่มต้น หรือเพื่อต้องการทบทวนสำหรับผู้เคยผ่านการปฏิบัติมาแล้ว

ดูรายละเอียดเพิ่มเติม www.kondee.com/index.php หรือ www.facebook.com/kondeepage



• โครงการศิลปะการพัฒนาชีวิต

ด้วยอานาปานสติภาวนา

เปิดโอกาสให้ผู้สนใจเข้ามาเป็น “สังฆะชั่วคราว” เพื่อร่วมเรียนรู้การฝึกการหายใจอย่างมีสติ หรือ

ที่เรียกว่าอานาปานสติภาวนา โดยโครงการจะจัดทุกวันศุกร์-อาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ หรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ณ เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร

ดูรายละเอียดเพิ่มเติม www.sdsweb.org/new/projects_view?id=14 โทร. 0 2519 1119, 09 1831 2294



• e-Learning การนำสติเข้าไปเป็นวิถี

ส่วนหนึ่งของ “โปรแกรมสร้างสุขด้วยสติภายในองค์กร” (Mindfulness in Organization: MIO)

ซึ่งเกิดขึ้นจากความร่วมมือของ สสส. และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นการสร้างสติที่ไม่เน้นหลักศาสนา แต่เน้นหลักจิตวิทยาที่ทุกคนนำไปปรับใช้ในองค์กรและในชีวิตประจำวันได้ โดยมีนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ เป็นวิทยากร สามารถลงทะเบียนเพื่ออบรมออนไลน์ที่ www.thaimio.com/elearning/ หรือสอบถาม โทร. 08 9399 9515

อาหารต้านมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่ทำได้ทุกมือ

รู้หรือไม่ว่ามะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นมะเร็งที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรกในโลกและประเทศไทย โดยมีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเรา ดังนั้นการใส่ใจและรู้จักเลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมและถูกต้องย่อมลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้มากทีเดียว



กินผักผลไม้หลากสีสม่ำเสมอ

นอกจากสีส้มของผักและผลไม้จะช่วยให้เราอยากอาหารแล้ว แต่ละสียังอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารที่ดีต่อระบบย่อยอาหารและลำไส้ เช่น มะเขือเทศมีสารต้านอนุมูลอิสระไลโคปีนช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งกระเพาะอาหาร พริกทองและแครอทมีสารต้านอนุมูลอิสระเบตาแคโรทีนยับยั้งเซลล์มะเร็งได้ กระเทียม บรอกโคลี และผักใบเขียวมีวิตามินเอและใยอาหารส่งผลดีต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ทั้งยังช่วยเจือจางสารก่อมะเร็งในลำไส้ใหญ่ รวมถึงผลไม้อย่าง ส้ม สับปะรด มะละกอ มะม่วง และอีกหลากหลายชนิดล้วนอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งได้เช่นกัน

ธัญพืชและถั่วต้องไม่ขาด

ว่ากันว่าพืชตระกูลถั่วทั้งหลายไม่ว่าจะถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ เพราะถั่วเต็มไปด้วยเส้นใย โปรตีน และวิตามินบีและวิตามินอี นอกจากนี้ยังมีสารประกอบที่เรียกว่าฟลาโวนอยด์ ซึ่งสามารถป้องกันไม่ให้เนื้องอกเติบโต รวมทั้งมีสารต้านอนุมูลอิสระอีกหลากหลายชนิด ดังนั้นมือหั่นลองปรุงเมนูจากถั่วก็ดีเหมือนกัน



เติมเครื่องเทศเพิ่มอีกนิด

นอกจากเครื่องเทศคู่ครัวทั้งพริก ขมิ้น กระเทียม ขิง จะเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอมให้จานโปรดแล้วยังมีสรรพคุณลดการอักเสบ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน และลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งด้วย เช่น พริกมีสารแคปไซซินช่วยให้กระบวนการเผาผลาญในร่างกายทำงานได้ดีและลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง ขิงมีสารจินเจอร์อลช่วยลดการดูดซึมแอลดีแอลคอเลสเตอรอลและช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น มีสรรพคุณดีขนาดนี้แล้วอย่าลืมเติมเครื่องเทศลงในเมนูเด็ดขาด

เลี่ยงอาหารเสี่ยง

อาหารไขมันสูง เนื้อแดง และเนื้อสัตว์แปรรูปต่างๆ ล้วนดึงดูดต่อมรับรสของเราได้ดี แต่กลับเป็นข่าวร้ายสำหรับลำไส้ เพราะเป็นอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง หากรับประทานมากเกินไปและรับประทานเป็นประจำอาจทำให้มีความเสี่ยงเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่และโรคอ้วนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทางที่ดีแนะนำให้เปลี่ยนมารับประทานเนื้อปลาแทน เพราะมีกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งดีต่อสุขภาพของหัวใจและชะลอการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้



เกลือแกงและอาหารหมักดองกินแต่น้อย

แม้ว่าเกลือและอาหารหมักดองจะมีโซเดียมซึ่งเป็นสารอาหารที่มีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการต่างๆ ในร่างกายอยู่เป็นจำนวนมาก แต่หากได้รับในปริมาณที่มากเกินไปก็จะเป็นโทษต่อร่างกายได้เช่นกัน เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงต่ออาการหัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมองตีบ และโรคมะเร็งในระบบย่อยอาหารได้ ดังนั้นควรรับประทานโซเดียมไม่เกินวันละ 6 กรัมต่อวัน และลดการรับประทานอาหารหมักดองต่างๆ เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง

ในช่วงที่ผ่านมาธุรกิจประกันทยอยใช้เทคโนโลยีขั้นสูงในการให้บริการลูกค้าอย่างแพร่หลายหรือเรียกสั้น ๆ ว่า InsurTech ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่าง Insurance และ Technology เข้าด้วยกัน ซึ่งก็แปลว่าการใช้เทคโนโลยีมาพัฒนาธุรกิจประกันภัย โดยเทคโนโลยีไม่ได้จำกัดอยู่แค่แอปพลิเคชันเท่านั้น แต่ยังมีนวัตกรรมล้ำสมัยมากมาย นี่จึงเป็นเหตุผลที่เราควรรู้จักเทรนด์สุดล้ำซึ่งกำลังมีบทบาทในชีวิตประจำวันและพลิกโฉมการรับประกันภัยให้รวดเร็วทันสมัยอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน



เปรียบเทียบเส้นทางที่เชื่อมโยงระหว่างเทคโนโลยีขั้นสูงและผู้ใช้งานเข้าหากัน เพราะเมื่อเทคโนโลยีทำงานร่วมกันจะนำมาสู่การตอบสนองผู้ใช้งานผ่านแอปพลิเคชันได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพ ธุรกรรม การนำเสนอประกันภัยที่ตอบโจทย์ของแต่ละคน หรือการรับสิทธิประโยชน์พิเศษต่างๆ ที่สำคัญยังช่วยเชื่อมต่อและสื่อสารระหว่างลูกค้าและบริษัทประกันภัย นับเป็นความคล่องตัวและสะดวกสบายเพียงปลายนิ้วสัมผัสจริงๆ



5 วิธีง่ายๆ รับมือกรดไหลย้อนอย่างได้ผล

เนื่องจากการใช้ชีวิตที่เร่งรีบทำให้เลือกกินอาหารไม่เหมาะสม หรือแม้แต่ทำงานจนไม่มีเวลากินอาหาร รวมถึงนอนทับก็หลังกินอาหารเสร็จ ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคกรดไหลย้อนทั้งสิ้น นอกจากรักษาโรคโดยกินยาตามแพทย์สั่งแล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็เป็นวิธีง่ายๆ ที่ช่วยบรรเทาอาการจากโรคกรดไหลย้อนได้

1. ไม่กินมากเกินไปและเร็วเกินไป

เมื่อกินเร็วก็จะเคี้ยวไม่ละเอียด และเคี้ยวไม่ถี่ครั้งก็กลืนทันที อาหารจึงมีขนาดใหญ่เกินไป กระเพาะอาหารจึงต้องหลั่งน้ำย่อยออกมาเพิ่มมากขึ้น และมีความเข้มข้นของกรดสูงขึ้น ซึ่งจะเพิ่มอาการกรดไหลย้อนให้รุนแรงขึ้น ควรปรับพฤติกรรมการกินอาหารช้าๆ โดยใช้เวลาประมาณ 20 นาทีต่อมื้ออาหาร เพื่อให้สมองส่งสัญญาณว่าอิ่ม วิธีนี้ยังจะช่วยลดปริมาณอาหารที่กินเข้าไปอีกด้วย

2. ลดน้ำหนักลง

การควบคุมน้ำหนักจะช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคกรดไหลย้อนได้ เนื่องจากคนอ้วนจะมีไขมันบริเวณช่องท้องจำนวนมาก ส่งผลให้เกิดแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น ซึ่งมีผลให้หูรูดของหลอดอาหารส่วนล่างทำงานไม่ดีเท่าที่ควร จึงเกิดกรดไหลย้อนได้ง่ายๆ ดังนั้นคนที่น้ำหนักมากและมีดัชนีมวลกาย (BMI) เกิน 25 ควรปรับพฤติกรรมการกินและลดน้ำหนักเพื่อบรรเทาอาการกรดไหลย้อนและลดโอกาสการกลับไปเป็นโรคกรดไหลย้อนซ้ำอีก

3. ลดการสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกาแฟ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นิโคตินในบุหรี่ รวมถึงคาเฟอีนในชาและกาแฟ ล้วนมีส่วนทำให้กล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่างคลายตัวทั้งสิ้น

ส่งผลให้กรดไหลย้อนกลับเข้าไปในหลอดอาหารได้ ทางที่ดีควรลดหรือเลิกสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนชาและกาแฟหากเลิกไม่ได้แนะนำให้ดื่มช่วงเช้าและเลือกดื่มแบบไม่มีคาเฟอีนแทน

4. เลือกกินอาหารอย่างชาญฉลาด

หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นสาเหตุของกรดไหลย้อนเรื้อรัง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง อาหารที่แก๊สมาก อาหารรสจัด อาหารหมักดอง เป็นต้น แล้วหันมากินอาหารไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว นมไขมันต่ำ ผักและผลไม้ที่มีฤทธิ์เป็นด่าง ได้แก่ ผักใบเขียว แดงขาว ผักตระกูลกะหล่ำปลี ผักชีฝรั่ง เบอร์รี่ชนิดต่างๆ อะโวคาโด กระเทียม หัวหอม จิง ขมิ้น เป็นต้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารจะช่วยบรรเทาอาการกรดไหลย้อนได้

5. อย่ากินตอนดึก

ควรกินอาหารมื้อเย็นช่วงเวลา 18.00 น. ถึง 19.00 น. หรือก่อนเข้านอน 4-6 ชั่วโมง ไม่ควรเกินกว่านี้ เพราะกระเพาะอาหารจะใช้เวลาย่อยอาหารประมาณ 3-4 ชั่วโมง หากเรากินอาหารตอนดึกและเข้านอนย่อมทำให้เวลาย่อยอาหารน้อยลง แต่จะเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคกรดไหลย้อนมากขึ้น หรืออาการกรดไหลย้อนกำเริบหนักกว่าเดิมได้

รวมโปรโมชั่นเด็ดส่งท้ายปี 2565

กรุงเทพประกันภัยมอบความอุ่นใจในโอกาสพิเศษส่งท้ายปี ด้วยแผนประกันภัยสุดคุ้มที่ครอบคลุมทุกไลฟ์สไตล์ โปรโมชั่นดีๆ พร้อมรับของสมนาคุณมากมาย ผ่านเว็บไซต์ www.bangkokinsurance.com ตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2565

ประกันภัยรถยนต์

เมื่อทำประกันภัยรถยนต์ เบี้ยประกันภัยตั้งแต่ 6,500 บาทขึ้นไป รับฟรี พ.ร.บ.

หรือเมื่อทำประกันภัยรถยนต์ เบี้ยประกันภัยตั้งแต่ 8,000 บาทขึ้นไป รับเพิ่ม บัตรเติมน้ำมัน PTT Card



หน่วย : บาท

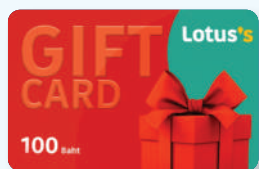
เบี้ยประกันภัย	บัตรเติมน้ำมัน PTT Card	รับฟรี
6,500 - 7,999	-	W.S.U.
8,000 - 9,999	500	
10,000 - 14,999	1,000	
15,000 - 19,999	1,500	
20,000 ขึ้นไป	2,000	

สิทธิพิเศษ

- สำหรับผู้ที่ทำประกันภัยรถยนต์ กรมธรรม์ใหม่ ผ่านเว็บไซต์ รับฟรี พ.ร.บ. และ/หรือ บัตรเติมน้ำมัน PTT Card
- สามารถผ่อนชำระได้ 0% เมื่อทำประกันภัยตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไปต่อ 1 กรมธรรม์ (กรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่)

ประกันอัคคีภัย ประกันภัยโรคมะเร็ง ประกันภัยสำหรับธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อม SME Total หรือประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล

เบี้ยประกันภัยทุก 1,000 บาท รับฟรี Lotus's Gift Card มูลค่า 100 บาท รับสูงสุด 3,000 บาท



สิทธิพิเศษ

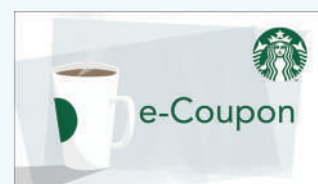
- สำหรับผู้ที่ทำประกันอัคคีภัย ประกันภัยโรคมะเร็ง ประกันภัยสำหรับธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อม SME Total หรือประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล กรมธรรม์ใหม่ ผ่านเว็บไซต์ หรือโทร. 0 2285 8888
- สามารถผ่อนชำระได้ 0% เมื่อทำประกันภัยตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไปต่อ 1 กรมธรรม์ (กรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่)

ประกันภัยการเดินทางต่างประเทศ (Travel Delight Plus)

เมื่อทำประกันภัยการเดินทางต่างประเทศ (Travel Delight Plus) แบบรายเที่ยวหรือรายปี เบี้ยประกันภัย 500 บาทขึ้นไป รับฟรี Starbucks e-Coupon

หน่วย : บาท

เบี้ยประกันภัย	Starbucks e-Coupon
500 - 999	100
1,000 - 1,499	200
1,500 - 1,999	300
2,000 - 2,499	400
2,500 - 2,999	500
3,000 - 3,499	600
3,500 - 3,999	700
4,000 - 4,499	800
4,500 - 4,999	900
5,000 ขึ้นไป	1,000



สิทธิพิเศษ

- สำหรับผู้ที่ทำประกันภัย กรมธรรม์ใหม่ ผ่านเว็บไซต์เท่านั้น (ยกเว้นประกันภัยการเดินทางต่างประเทศ (Travel Delight Plus สำหรับบริษัททัวร์) และประกันภัยอุบัติเหตุการเดินทางสำหรับธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์ (TA TOUR))

ดูรายละเอียดหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ www.bangkokinsurance.com/th/product/promotion

โทร. 0 2285 8888 หรือ LINE @bkpersonallines

ปีกหุดพิพิธภัณฑสถานทั่วโลก ที่นักเดินทางไม่ควรพลาด

ว่ากันว่าพิพิธภัณฑสถานเหมือนหนังสือเล่มใหญ่ให้เรารู้จักจุดหมายปลายทางในแง่มุมต่างๆ มากยิ่งขึ้น หลายเมืองทั่วโลกจึงทยอยสร้างพิพิธภัณฑสถานแห่งใหม่หรือปรับปรุงของเดิมให้กับสมัยและตื่นตาตื่นใจมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับพิพิธภัณฑสถานทั้ง 5 แห่งที่มีจุดเด่นใหม่ๆ ทั้งนิทรรศการ ผลงานที่จัดแสดง และสถาปัตยกรรม รับรองว่าไปแล้วไม่มีผิดหวังกลับมาแน่นอน



Nasjonalmuseet for kunst
เมืองออสโล ประเทศนอร์เวย์

พิพิธภัณฑสถานแห่งหนึ่งที่นักท่องเที่ยวรอคอยมานาน หลังจากก่อสร้างอาคารหลังใหม่ยาวนานถึง 8 ปีเต็ม ภายนอกอาคารโดดเด่นด้วยสถาปัตยกรรมโมเดิร์น ออกแบบโดยบริษัทสถาปัตย์กรรมเยอรมันชื่อดัง Kleihues + Schuwerk ภายในมีพื้นที่จัดแสดงนิทรรศการ 13,000 ตารางเมตร เพื่อรองรับงานศิลปะจากหอศิลป์แห่งชาติของนอร์เวย์ พิพิธภัณฑสถานศิลปะร่วมสมัย และพิพิธภัณฑสถานศิลปะโบราณไว้ที่เดียวกัน จึงทำให้พิพิธภัณฑสถานแห่งนี้ถูกจัดอันดับให้เป็นพิพิธภัณฑสถานศิลปะที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในกลุ่มประเทศนอร์ดิก ใครคิดจะแวะที่นี้ควรมีเวลาสำหรับดื่มด่ำศิลปะ 1 วันเต็มๆ ไปเลย

ดูรายละเอียดเพิ่มเติม www.nasjonalmuseet.no/en/

Museum of the Future

เมืองดูไบ ประเทศสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์

เมืองดูไบตอกย้ำการเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวในภูมิภาคตะวันออกกลางด้วยการเปิด Museum of the Future เพื่อพาทุกคนไปสัมผัสประเทศสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ในปี 2071 ภายใต้แนวคิดสำคัญที่ว่า “อนาคตเป็นของผู้ที่สามารถจินตนาการ ออกแบบ และทำให้สำเร็จได้ มันไม่ใช่สิ่งที่ใครจะตั้งตารอ แต่คุณจะต้องสร้างมัน” จึงมีผลให้พื้นที่ภายในอาคารทั้ง 7 ชั้น ร้อยเรียงเรื่องราวแห่งอนาคตในทุกแง่มุม ตั้งแต่เวลาอันไกลโพ้นจนย้อนกลับมาสู่วัฒนธรรมด้านต่างๆ บนโลกของเรา ไม่เพียงแค่นิทรรศการจะสร้างความตื่นตะลึงเท่านั้น แต่สถาปัตยกรรมภายนอกสวยสะดุดตาจนถูกยกให้เป็นหนึ่งในพิพิธภัณฑสถานใหม่ที่สวยที่สุดในโลก

ดูรายละเอียดเพิ่มเติม museumofthefuture.ae/en





MoMu-Antwerp

เมืองแอนต์เวิร์ป ประเทศเบลเยียม

MoMu-Antwerp เป็นชื่อย่อของพิพิธภัณฑ์แฟชั่น Mode Museum ตั้งอยู่ในอาคาร ModeNatie อันเก่าแก่ใจกลางเมืองแอนต์เวิร์ป โดยก่อตั้งขึ้นในปี 2002 เพื่อรวบรวมและอนุรักษ์ผลงานของดีไซน์เนอร์คนสำคัญของเบลเยียมในช่วงยุค 1980-1990 เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวและแรงบันดาลใจด้านแฟชั่นแก่คนรุ่นหลัง แคมเปญใช้เป็นพื้นที่สำหรับจัดแสดงแฟชั่นอีกด้วย กระทั่งปี 2019 ได้ทำการปิดปรับปรุงครั้งใหญ่ ก่อนจะกลับมาเปิดปลายปี 2021 ให้คนเข้าไปสำรวจโลกแห่งแฟชั่นบนพื้นที่ 2,000 ตารางเมตร นอกจากการตกแต่งทันสมัยแล้วยังเพิ่มนิทรรศการถาวรและนิทรรศการหมุนเวียนให้คนรักแฟชั่นและนักเดินทางเข้าชมอย่างจุใจด้วย

ดูรายละเอียดเพิ่มเติม www.momu.be/en/

M+ Museum

เกาะฮ่องกง ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน

อีกหนึ่งพิพิธภัณฑ์ศิลปะร่วมสมัยแห่งใหม่ที่นักเดินทางต้องไปเยือนสักครั้ง เพราะด้วยคอนเซ็ปต์ Museum and More หมายถึงเป็นมากกว่าพิพิธภัณฑ์ ทำให้สถานที่นี้รองรับการจัดแสดงทัศนศิลป์ ดีไซน์ การออกแบบ สถาปัตยกรรม และผลงานภาพเคลื่อนไหว ในศตวรรษที่ 21 บนพื้นที่จัดแสดงนิทรรศการ 17,000 ตารางเมตร ส่วนพื้นที่ที่เหลือยังมีแกลเลอรี 33 แห่ง โรงหนังจำนวน 3 โรง ศูนย์การเรียนรู้ ห้องบรรยาย ห้องสมุด รวมถึงตลาดค้าปลีกให้ชมความงดงามของอ่าววิกตอเรีย ปัจจุบันมีผลงานแสดงประมาณ 8,000 ชิ้น ตั้งแต่ภาพถ่ายของศิลปิน Ai Weiwei ไปจนถึงซูชิบาร์สุดสร้างสรรค์ที่ส่งมาจากโตเกียว

ดูรายละเอียดเพิ่มเติม www.mplus.org.hk/en/



The Bob Dylan Center

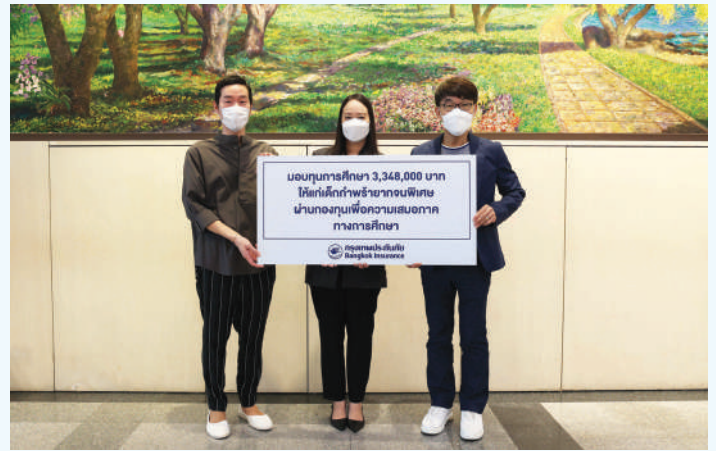
รัฐโอคลาโฮมา ประเทศสหรัฐอเมริกา

Bob Dylan เป็นหนึ่งในนักร้องและนักแต่งเพลงชาวอเมริกันที่ทรงอิทธิพลในวงการเพลงโฟล์คป๊อป ทั้งยังเป็นแรงบันดาลใจให้กับศิลปินและคนรักดนตรีทั่วโลก จนได้รับการยกย่องให้เป็น “ราชาแห่งโฟล์ค” ที่สำคัญเขายังเป็นนักดนตรีคนแรกที่ได้รางวัลโนเบล สาขาวรรณกรรม ในปี 2017 อีกด้วย จากความสำเร็จทั้งหมดนำมาสู่การเปิดตัวพิพิธภัณฑ์เพื่อรวบรวมผลงานของเขามากกว่า 100,000 ชิ้น พร้อมทั้งนำเสนอกระบวนการผลิตเพลงในตำนาน ฉายสารคดีเกี่ยวกับตัวเขาที่หาดูยาก รวมถึงเปิดให้แฟนคลับรับฟังการบันทึกเสียง “Don’t Think Twice, It’s All Right” เวอร์ชันออริจินัลที่ฟังได้ที่นั่น

ดูรายละเอียดเพิ่มเติม bobydylancenter.com

BKI มอบทุนการศึกษา สร้างโอกาสให้แก่เด็กนักเรียน

ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ และคุณชวาล โสภณพนิช ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ มอบทุนการศึกษาจำนวน 3,348,000 บาท ให้แก่เด็กกำพร้ายากจนพิเศษ โดยมีคุณผลิพร วัฒนอนันต์ผล ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารและระดมความร่วมมือ กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) เป็นผู้แทนรับมอบ สำหรับทุนการศึกษาดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ BKI ร่วมให้โอกาสทางการศึกษาแก่เด็กกำพร้าที่ยากไร้และโครงการช่วยเหลือเด็กถูกทอดทิ้ง โดยจะนำไปมอบให้แก่เด็กจำนวน 121 คน จาก 48 จังหวัดทั่วประเทศ ที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองเสียชีวิตหรือประสบปัญหาทางเศรษฐกิจจากสถานการณ์โควิด-19 เพื่อให้กลับมามีโอกาสทางการศึกษา ซึ่งบริษัทฯ ได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้ที่ขาดโอกาสทางสังคมให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น



นอกจากนี้กรุงเทพประกันภัยร่วมเป็นหนึ่งในองค์กรพันธมิตรเครือข่ายทำประโยชน์ให้สังคมในโครงการ 40 ปีแห่งการให้ #ให้ทุกที่คือห้องเรียน เนื่องในโอกาสครบรอบ 40 ปี มูลนิธิทีเอสโก้เพื่อการกุศล โดย ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบเงินสมทบทุนในโครงการจำนวน 1,000,000 บาท โดยมีคุณศักดิ์ชัย พิชะพัฒน์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารกลุ่มทีเอสโก้ เป็นผู้แทนรับมอบ เพื่อระดมทุนซื้ออุปกรณ์การเรียนรู้อุปกรณ์ดิจิทัล เช่น สมาร์ทโฟน และสัญญาณอินเทอร์เน็ต ให้แก่นักเรียนที่ขาดแคลนทุนทรัพย์จำนวน 4,040 คนทั่วประเทศ เพิ่มโอกาสทางการศึกษาของเยาวชนไทย ส่งเสริมการเรียนรู้ออนไลน์ให้มีประสิทธิภาพ สามารถเข้าถึงความรู้ใหม่ๆ ได้ทุกที่ทุกเวลา ณ อาคารทีเอสโก้ทาวเวอร์ สาทรเหนือ เมื่อวันที่ 16 กันยายน 2565 ทั้งนี้ โครงการ “40 ปีแห่งการให้ #ให้ทุกที่คือห้องเรียน” จัดกิจกรรมตั้งแต่วันที่ 1 - 31 ตุลาคม 2565 โดยเปิดรับบริจาคจากประชาชนทั่วไปในชื่อบัญชี “มูลนิธิทีเอสโก้เพื่อการกุศล เพื่อโครงการ 40 ปี แห่งการให้” บัญชีกระแสรายวัน ธนาคารทีเอสโก้ เลขที่ 0001-117-005-019-9 โดยสามารถบริจาคผ่าน Mobile Banking ได้ทุกธนาคาร หรือสาขาธนาคารทีเอสโก้ทั่วประเทศ

มอบทุนการศึกษาระดับอุดมศึกษาต่อเนื่องเป็นปีที่ 29

กรุงเทพประกันภัย ร่วมกับมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย นำโดยคุณอภิญา จิตระดับ ผู้จัดการมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย และพระอาจารย์เจษฎา ทิวังกร เจ้าอาวาสวัดอภัยธรรมเจดีย์ จ.สกลนคร เป็นผู้แทนมอบทุนการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ประจำปี 2565 รุ่นที่ 29 จำนวน 26 ทุน ให้แก่นักเรียนที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ โดยทุนการศึกษาดังกล่าวเป็นทุนให้เปล่าที่รวมถึงค่าเล่าเรียน ค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่จำเป็น รวมเป็นเงินทุนทั้งสิ้น 12,468,505 บาท โดยบริษัทฯ จะสนับสนุนทุนการศึกษาต่อเนื่องจนกว่าจะสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี ซึ่งที่ผ่านมาตั้งแต่ปี 2537 มีนักเรียนได้รับทุนการศึกษาไปแล้วรวมทั้งสิ้นจำนวน 761 ทุน เป็นเงินทุนการศึกษาทั้งสิ้น 152,044,998 บาท ณ วัดอภัยธรรมเจดีย์ จ.สกลนคร เมื่อเร็วๆ นี้



กรุงเทพประกันภัยรับ 100 คะแนนเต็ม

จากการประเมินคุณภาพการจัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ประจำปี 2565

กรุงเทพประกันภัยได้รับการประเมินคุณภาพการจัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ประจำปี 2565 จากสมาคมส่งเสริมผู้ลงทุนไทย โดยได้รับมอบหมายจากสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.) ให้จัดโครงการประเมินคุณภาพการจัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้นของบริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ซึ่งกรุงเทพประกันภัยผ่านการประเมินได้รับผลคะแนนเต็มอยู่ที่ร้อยละ 100 อยู่ในระดับ “ดีเยี่ยมสมควรเป็นตัวอย่าง” โดยได้รับคะแนนเต็มต่อเนื่องเป็นปีที่ 8 จากการที่บริษัทฯ ได้จัดการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 29 ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยยึดถือแนวปฏิบัติธรรมาภิบาลที่ดี สามารถจัดการประชุมได้อย่างมีประสิทธิภาพและสำเร็จลุล่วงได้ตามเป้าหมาย

BKI เปิดบ้านต้อนรับผู้บริหาร Insurance Regulator of Cambodia และ Cambodian Reinsurance เยี่ยมชมดูงานระบบ EMCS eClaim ที่เพิ่มประสิทธิภาพบริการเคลมรถยนต์

ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารของบริษัทฯ ให้การต้อนรับคณะผู้บริหารระดับสูงจาก Insurance Regulator of Cambodia (IRC) ซึ่งเป็นหน่วยงานกำกับดูแลพัฒนาธุรกิจประกันภัยในประเทศกัมพูชา รวมถึงคณะผู้บริหารจาก Cambodian Reinsurance Company ที่ได้ให้เกียรติและให้ความสนใจเยี่ยมชมดูงานปฏิบัติงานระบบ EMCS eClaim พัฒนาโดย บมจ. บลูเวนเจอร์ กรุ๊ป ซึ่งเป็นบริษัทภายใต้กลุ่ม บมจ. ไทยรับประกันภัยต่อ โดยเป็นระบบที่ช่วยบริหารจัดการเคลมสินไหมทดแทนยานยนต์ การประเมินงานซ่อม และการจัดการอะไหล่ ซึ่งสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการให้บริการแก่ลูกค้าได้อย่างรวดเร็วและมีคุณภาพ โดยมีคุณโอฬาร วงศ์สุรพิเชษฐ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และผู้บริหารจาก บมจ. ไทยรับประกันภัยต่อ ร่วมให้การต้อนรับ ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ เมื่อเร็วๆ นี้



มอบชุดเวชภัณฑ์และยารักษาโรคให้แก่วัดพระบาทน้ำพุ รวมมูลค่ากว่า 700,000 บาท



ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ (กลาง) มอบชุดเวชภัณฑ์สำหรับดูแลสุขภาพ จำนวน 160 กล่อง หน้ากากอนามัย จำนวน 206 กล่อง ยาละลายเสมหะ จำนวน 9,148 แผง ยาฟ้าทะลายโจร จำนวน 233 กล่อง และยาโสมิโอฟาตี จำนวน 376 ขวด รวมมูลค่ากว่า 700,000 บาท ให้แก่ วัดพระบาทน้ำพุ จ.ลพบุรี ซึ่งได้จัดตั้งโรงพยาบาลสนามธรรมรักษเพื่อดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด-19 และผู้ป่วยทั่วไป โดยมีคุณเสกสรรค์ ทรัพย์สืบสกุล (ซ้าย) จิตอาสาในความเมตตาจากหลวงพ่ออลองกต วัดพระบาทน้ำพุ เป็นผู้แทนรับมอบ และมีคุณพศิน อินทวงศ์ (ขวา) วิทยากรและนักแต่งหนังสือธรรมะ ร่วมมอบ ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ เมื่อเร็วๆ นี้

มอบเครื่องเอกซเรย์ฟลูโอโรสโคปเคลื่อนที่แบบซีอาร์บี มูลค่ากว่า 4 ล้านบาทให้แก่ sw.ศูนย์สกลนคร

คุณธีรยุทธ กิจวรพัฒน์ (ที่ 2 จากขวา) ผู้อำนวยการ ธุรกิจสาขาและการร่วมทุน เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบเครื่องเอกซเรย์ฟลูโอโรสโคปเคลื่อนที่แบบซีอาร์บี มูลค่า 4,780,000 บาท ให้แก่โรงพยาบาล ศูนย์สกลนคร จ.สกลนคร ซึ่งนายแพทย์สมโภช ธีระกุลภักดี (ที่ 2 จากซ้าย) ผู้อำนวยการโรงพยาบาล เป็นผู้รับมอบ เพื่อใช้ในการตรวจวินิจฉัยค้นหาความผิดปกติของอวัยวะภายในร่างกายที่เป็นภาพจริงแบบเรียลไทม์ เอกซเรย์และส่องตรวจภาพกระดูกและข้อ โรคระบบทางเดินอาหารและลำไส้ โรคระบบทางเดินปัสสาวะและอื่นๆ เป็นระบบสัญญาณดิจิทัล ซึ่งจะเกิดประโยชน์สูงสุดในการรักษาผู้ป่วยในพื้นที่ จ.สกลนคร และจังหวัดใกล้เคียง ณ โรงพยาบาล ศูนย์สกลนคร จ.สกลนคร เมื่อเร็วๆ นี้



จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

กรุงเทพประกันภัยขอขอบพระคุณลูกค้า/คู่ค้าที่ให้การตอบรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้ เพื่อให้การส่งวารสารซึ่งประกอบด้วยข้อมูลข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ โปรโมชัน และสิทธิพิเศษผ่านทางอีเมลของลูกค้า/คู่ค้าสอดคล้องกับ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 บริษัทฯ จึงขอสอบถามความประสงค์การรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ดังนี้

พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลกับการยกเลิกหรือจัดการวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

1. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการยกเลิกการรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์
2. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการเปลี่ยนแปลงอีเมล หรือเพิ่ม/ลดจำนวนอีเมลในการรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ สามารถแจ้งความประสงค์ดังกล่าว พร้อมชื่อ-นามสกุล และอีเมลที่ต้องการยกเลิก เปลี่ยน หรือเพิ่ม/ลด ส่งมาได้ทั้งอีเมล corp.comm1@bangkokinsurance.com หรือสแกน QR Code



ยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลง
อีเมลรับวารสาร BKI News



การติดตามวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

สำหรับลูกค้า/คู่ค้า ผู้ที่อ่านวารสาร BKI News อย่างต่อเนื่องในรูปแบบรูปเล่ม ยังสามารถติดตามอ่านได้ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ตาม QR Code ที่แนบมานี้

BKI News
ฉบับอิเล็กทรอนิกส์



เทคโนโลยี ที่ทำให้ชีวิตคุณง่ายขึ้น

กรุงเทพประกันภัยพัฒนาผลิตภัณฑ์ประกันภัย
และการบริการที่หลากหลาย ด้วยกลยุทธ์
การนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ทันสมัย
มาใช้ในการดำเนินงานของการประกันภัย
และงานสินไหมทดแทน เพื่อตอบสนอง
ความต้องการและไลฟ์สไตล์ของลูกค้าอย่างตรงใจ

