



## P.04 COVER STORY

ก้าวทันเทคโนโลยีรถยนต์  
ที่เปลี่ยนไป

## P.08 SMART LIVING

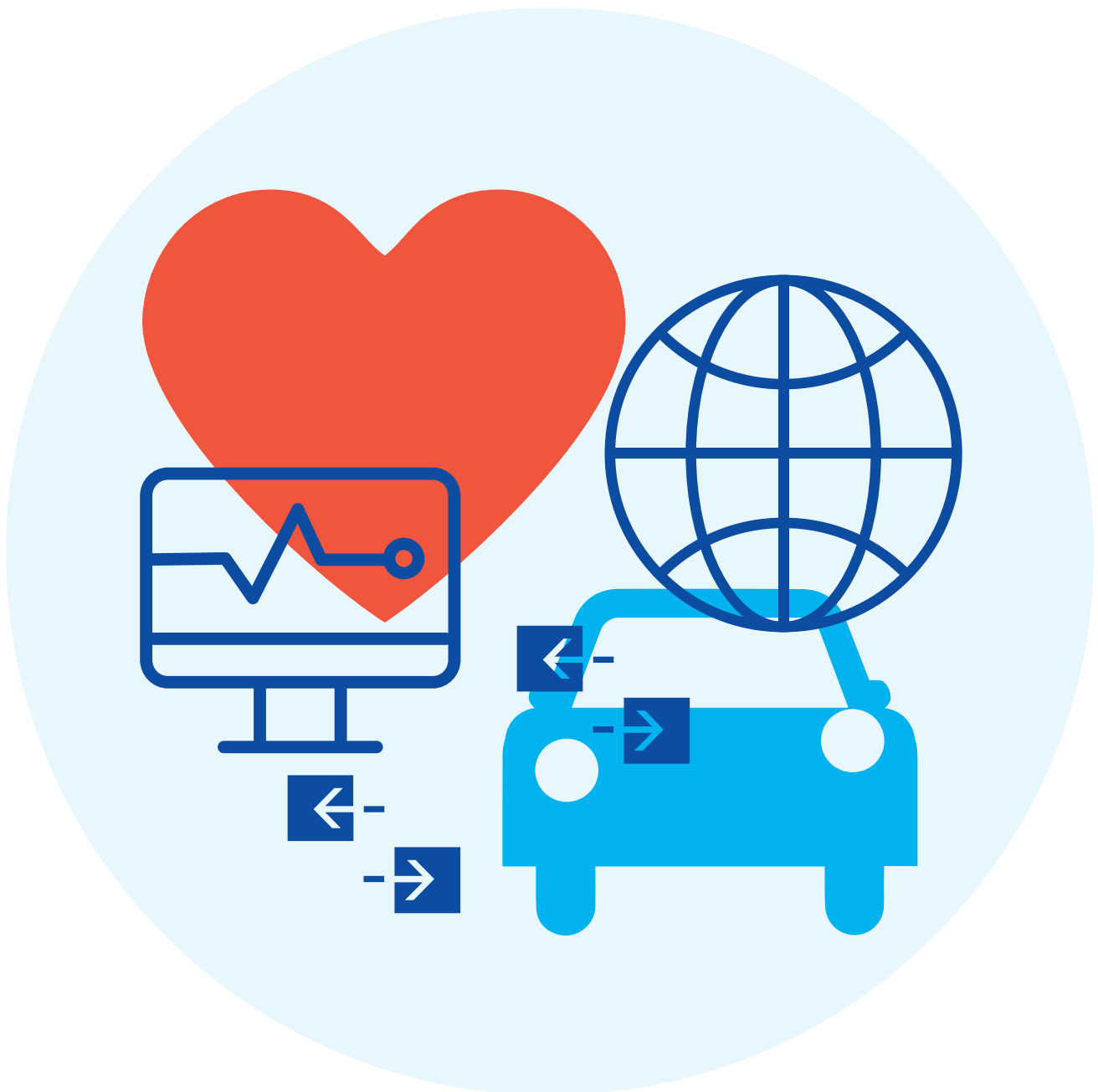
4 เว็บไซต์ AI ที่ทำให้ชีวิตเราง่าย  
และสะดวกยิ่งขึ้น

## P.09 BKI INSIGHT

โปรโมชั่นต้อนรับหน้าฝน

## P.10 TRAVEL

5 สวนสวยทั่วโลก  
ที่ต้องไปเช็คอินให้ได้สักครั้ง



## ก้าวทันเทคโนโลยีรถยนต์ที่เปลี่ยนไป

ปีที่ 28 ฉบับเดือนมิถุนายน 2566

# CONTENTS

ไม่ใช่แค่เวลาที่ผ่านไปอย่างรวดเร็ว แม้แต่เทคโนโลยีรอบตัวก็เปลี่ยนแปลงอย่างฉับไวเช่นกัน นี่จึงเป็นที่มาของ BKI ในการก้าวทันเทคโนโลยีล้ำสมัยตลอดเวลา เพื่อตอบสนองไลฟ์สไตล์ดิจิทัลของคนยุคใหม่ ด้วยการยกระดับคุณภาพบริการให้ทันสมัย ปลอดภัยอย่างรอบด้าน และเข้าถึงทุกพื้นที่ ทั้งหมดนี้ อ่านได้ในคอลัมน์ BKI Story

ส่วนคอลัมน์ Cover Story จะมาอัปเดต 5 เทคโนโลยีใหม่ล่าสุดที่เหล่าผู้ผลิตรถยนต์กำลังวิจัยและพัฒนาเพื่อนำไปติดตั้งในรถยนต์รุ่นใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นวัสดุสุดล้ำ ปัญญาประดิษฐ์ขั้นสูง จนไปถึงมาตรฐานความปลอดภัย อ่านแล้วจะรู้เลยว่ารถยนต์ในอนาคตไม่มีทางเหมือนเดิมอีกแล้ว เช่นเดียวกับคอลัมน์ Smart Living มาแนะนำ 4 เว็บไซต์ทำงานด้วยเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ ซึ่งช่วยทำสิ่งต่างๆ ได้รวดเร็วทันใจ ใช้ชีวิตได้อย่างสะดวกยิ่งขึ้น

แม้ทุกอย่างจะรวดเร็วและเร่งรีบแค่ไหน แต่เรื่องสุขภาพและการกินก็ควรใส่ใจอย่างเต็มที่ คอลัมน์ Health/Well-Being ฉบับนี้ว่าด้วยวิธีลดน้ำหนักยอดฮิตอย่าง Keto, Paleo และ Fasting เพื่อค้นพบวิธีที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด ขณะที่คอลัมน์ Food จะบอกเล่าถึง 5 อาหารที่ไม่ควรอุ่นด้วยไมโครเวฟ พร้อมคำแนะนำในการปรุงอย่างเหมาะสม

ปิดท้ายด้วยการออกเดินทางไปเที่ยวสวนสวยทั่วทุกมุมโลกในคอลัมน์ Travel ที่มีธรรมชาติอันเจิบสลับและสวยงามรับรองไปแล้วประทับใจไม่รู้ลืม ที่สำคัญท้ายเล่มยังอัปเดตความเคลื่อนไหวของ BKI ทั้งเรื่องราวภายในองค์กรและความร่วมมือกับภายนอกเพื่อพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน

สุจิตา

สุจิตา มลิลดา  
Contributing Editor

ศูนย์ควบคุมคุณภาพ ยินดีรับข้อเสนอแนะ คำติชม  
Ins. 0 2285 8575-6 หรือ [www.bangkokinsurance.com](http://www.bangkokinsurance.com)

## 01/BKI STORY

กรุงเทพประกันภัยเชื่อมต่อกับพื้นที่ ใฝ่ใจไลฟ์สไตล์ดิจิทัลของลูกค้า พร้อมเข้าถึงประชาชนทุกกลุ่มทั่วประเทศ

## 04/COVER STORY

ก้าวทันเทคโนโลยีรถยนต์ที่เปลี่ยนไป

## 06/HEALTH/WEALTH/BEING

Keto, Paleo และ Fasting ลดน้ำหนักแบบไหนเหมาะกับวิถีของเรา

## 07/FOOD

5 อาหารที่ไม่ควรอุ่นด้วยไมโครเวฟ

## 08/SMART LIVING

4 เว็บไซต์ AI ที่ทำให้ชีวิตเราง่ายและสะดวกยิ่งขึ้น

## 09/BKI INSIGHT

โปรโมชันต้อนรับหน้าฝน

## 10/TRAVEL

5 สวนสวยทั่วโลกที่ต้องไปเช็คอินให้ได้สักครั้ง

## 12/WE ARE TOGETHER

- ชัย โสภณพนิช ได้รับการเชิดชูเกียรติ  
ผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่กระทรวงศึกษาธิการ ประจำปี 2566
- จัดสัมมนา Cyber Attack ภัยร้ายที่องค์กรต้องเตรียมรับมือ
- สนับสนุนงาน Bangkok Pride 2023  
เคารพสิทธิ ความหลากหลาย และเท่าเทียม
- จัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 30
- มอบประกาศนียบัตรให้แก่ผู้ช่วยเหลือ ยกระดับการบริการซ่อม  
ด้วยความพึงพอใจจากลูกค้า
- จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต
- จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

BKI News เป็นวารสารราย 3 เดือนของ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำขึ้นเพื่อถนอมถนอมการแก่ผู้มีอุปการคุณ  
คู่ค้า ลูกค้า ตัวแทน นายหน้า ผู้บริหาร และพนักงานของบริษัทฯ บทความและรูปภาพทั้งหมดในวารสาร BKI News สงวนลิขสิทธิ์  
ตามกฎหมาย การนำข้อความหรือรูปภาพไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทฯ เท่านั้น  
หากท่านมีข้อคิดเห็นใดๆ เกี่ยวกับวารสาร BKI News กรุณาติดต่อสำนักบริหารแบรนด์องค์กร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน)  
อาคารกรุงเทพประกันภัย เลขที่ 25 ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 e-mail: [corp.comml@bangkokinsurance.com](mailto:corp.comml@bangkokinsurance.com)

# กรุงเทพประกันภัยเชื่อมต่อกับพื้นที่ ใส่ใจไลฟ์สไตล์ดิจิทัลของลูกค้า พร้อมเข้าถึงประชาชนทุกกลุ่มทั่วประเทศ

เมื่อเทคโนโลยี นวัตกรรม หรือดิจิทัลเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของคนเรามากขึ้น การเรียนรู้ ปรับตัวเพื่อเปิดรับสิ่งใหม่ๆ และนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมจะช่วยให้การดำเนินชีวิตสะดวกสบายและง่ายยิ่งกว่าเดิม ไม่เพียงแต่บุคคลที่ต้องมีการปรับตัวเท่านั้น องค์กรและบริษัทมากมายต่างเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพให้ดียิ่งขึ้น บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) เป็นอีกหนึ่งองค์กรที่ได้นำนวัตกรรมทันสมัย ผสานกับเครื่องมือที่ช่วยสร้างความก้าวหน้า นำมาพัฒนาผลิตภัณฑ์และการบริการประกันภัย อีกทั้งยังสร้าง Engagement เข้าถึงประชาชนในทุกระดับภาคลงพื้นที่ใกล้ชิดให้สัมผัสประสบการณ์การประกันภัยมากยิ่งขึ้น



## ยกระดับคุณภาพงานสินไหมทดแทนยานยนต์

เพื่อให้การให้บริการลูกค้าได้ทุกที่ทุกเวลา และรองรับการขยายตัวของปริมาณงานสินไหมทดแทนยานยนต์ในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น บริษัทฯ ได้นำเทคโนโลยี Cloud Contact Center เข้ามาช่วยในการดำเนินงานผ่านระบบออนไลน์ โดยมีศูนย์แจ้งอุบัติเหตุ Motor Claims Contact Center เพื่อให้บริการสำหรับลูกค้าที่ต้องการแจ้งเคลมผ่านสายด่วน 1620 ตลอด 24 ชั่วโมง โดยลูกค้าสามารถแจ้งความเสียหายและจุดเกิดเหตุกับเจ้าหน้าที่ได้ทันที ซึ่งเจ้าหน้าที่จะดำเนินการผ่านระบบที่ทันสมัย ค้นหาและจัดส่งเจ้าหน้าที่สำรวจอุบัติเหตุที่อยู่ใกล้จุดเกิดเหตุอย่างรวดเร็ว จากนั้นเจ้าหน้าที่สำรวจอุบัติเหตุจะดำเนินการตรวจสอบและ

ส่งข้อมูลเข้าระบบ พร้อมออกใบเคลมให้ลูกค้าเพื่อนำรถเข้าซ่อมได้เลย ไม่ต้องใช้เวลารอนาน

นอกจากนี้ ยังมีบริการ Smart Claim ที่ลูกค้าสามารถแจ้งเคลมรถเกิดอุบัติเหตุแบบไม่มีคู่กรณี (เคลมแห้ง) ได้ด้วยตนเอง โดยสามารถเลือกแจ้งเคลมผ่านหลากหลายช่องทาง ทั้งเว็บไซต์ [www.bangkokinsurance.com](http://www.bangkokinsurance.com) หรือ LINE @bangkokinsurance พร้อมแจ้งรายละเอียดและรูปภาพความเสียหายของรถผ่านระบบ เมื่อบริษัทฯ ได้รับข้อมูลจากลูกค้าและดำเนินการตรวจสอบแล้ว เจ้าหน้าที่จะจัดส่งใบเคลมให้ลูกค้าผ่านทางออนไลน์ เพื่อนำรถเข้าซ่อมได้ทันทีเช่นกัน

พร้อมตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนยุคใหม่ที่นิยมทำธุรกรรมต่างๆ บนโลกออนไลน์ บริษัทฯ อยู่ระหว่างพัฒนาบริการ Self Service Notification สำหรับการเคลมประกันภัยรถยนต์ เพื่อนำเสนอเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้า ที่สามารถเลือกได้ทั้งการแจ้งอุบัติเหตุ เหตุฉุกเฉิน และแจ้งเคลมประกันภัยแบบ Self Service ด้วยตนเอง หรือเลือกติดต่อแจ้งอุบัติเหตุกับเจ้าหน้าที่ Call Center โดยตรงได้ทันที พร้อมพัฒนาระบบ Location Tracking ให้ลูกค้ามองเห็นความเคลื่อนไหวของทีมงานเจ้าหน้าที่สำรวจอุบัติเหตุได้แบบ Real-time

และเพื่อให้บริการการซ่อมรถยนต์เป็นไปอย่างรวดเร็ว เมื่อลูกค้ากรุงเทพประกันภัยนำรถเข้าซ่อมที่ศูนย์ในสัญญาหรือศูนย์ซ่อมตัวแทนจำหน่าย อุ้งจะประเมินความเสียหายของรถด้วยระบบ EMCS E-Claim โดยข้อมูลจะถูกบันทึกในระบบ ทำให้เชื่อมต่อการทำงานระหว่างบริษัทฯ และคู่ซ่อมอย่างมีประสิทธิภาพ และระบบยังสามารถระบุชิ้นส่วนที่เสียหายได้อย่างแม่นยำ พร้อมกำหนดระยะเวลาการซ่อม ทำให้ทางคู่ซ่อมสามารถนัดหมายวันส่งมอบรถให้ลูกค้าทราบได้ทันที

### เชื่อมต่อ Partners เพิ่มการเข้าถึงประกันภัย

บริษัทฯ ร่วมมือกับพันธมิตรทางธุรกิจพัฒนาปรับปรุงระบบ Web Partner สำหรับตัวแทน/นายหน้า เพื่อขยายช่องทางการประกันภัยไปสู่กลุ่มลูกค้าที่หลากหลาย พร้อมขยายธุรกิจกับคู่ค้ารายใหม่ด้วยการเชื่อมต่อเทคโนโลยี API ผ่านระบบ BKI Digital Platform ให้มากยิ่งขึ้น ประกอบกับในปัจจุบัน “กลุ่มสตาร์ทอัพ” (Startup) ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในธุรกิจประกันภัย ทั้งในส่วนการขายกรมธรรม์และบริการที่เกี่ยวข้องกับการประกันภัย บริษัทฯ จึงมีแผนที่จะสนับสนุนสตาร์ทอัพให้เป็นช่องทางใหม่ที่ลูกค้าสามารถเข้าถึงผลิตภัณฑ์และบริการต่างๆ ของกรุงเทพประกันภัยได้ทางดิจิทัล พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้กลุ่มธุรกิจเทคโนโลยีและคู่ค้าต่างๆ สามารถเชื่อมต่อกับระบบประกันภัยเพื่อนำเสนอประกันภัยให้ลูกค้าได้ทันที ซึ่งแพลตฟอร์มดังกล่าวได้ถูกออกแบบให้ครอบคลุมประกันภัยประเภทต่างๆ เช่น บริษัทส่งพัสดุที่ให้บริการประกันภัยขนส่งสินค้าแบบรายเที่ยว บริษัททัวร์ต่างประเทศที่ให้บริการประกันภัยท่องเที่ยวแก่ลูกค้า และบริษัทให้บริการรถเช่าในการประกันภัยรถยนต์ให้แก่ผู้เช่า เป็นต้น ทำให้ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงประกันภัยได้ง่ายยิ่งขึ้น

### คุ้มครองข้อมูลลูกค้าด้วยระบบ Cyber Security

เพื่อให้การเฝ้าระวังภัยคุกคามและการโจมตีต่างๆ ทางไซเบอร์เป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีมาตรฐาน กรุงเทพประกันภัยมีแผนจะเพิ่มระดับการป้องกันความปลอดภัยผ่านการติดตั้ง Endpoint Detection and Response (EDR) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีในการตรวจสอบและตรวจจับพฤติกรรมที่น่าสงสัยที่เกิดขึ้นกับอุปกรณ์คอมพิวเตอร์แบบ Real-time พร้อมเชื่อมต่อกับเทคโนโลยีอื่นๆ อย่าง Artificial Intelligence (AI) และ Machine Learning (ML) เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด

นอกจากนี้ บริษัทฯ ได้จัดจ้างศูนย์เฝ้าระวังความมั่นคงปลอดภัยระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ Security Operation Center (SOC) ซึ่งหากมีเหตุการณ์ด้านความมั่นคงปลอดภัย (Security Incident) เกิดขึ้น เช่น เหตุการณ์ข้อมูลรั่วไหล ระบบถูกบุกรุก หรืออื่นๆ ทางทีมผู้เชี่ยวชาญของ SOC จะมีการแจ้งเตือน พร้อมให้คำแนะนำในการแก้ไขเพื่อลดความเสี่ยง

ผลกระทบ และความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงที นับเป็นการรักษาความมั่นคงปลอดภัยของระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ พร้อมเฝ้าระวังและปกป้องข้อมูลของลูกค้าอย่างเต็มความสามารถ

### ขับเคลื่อน Data-driven ตอบสนองความต้องการของลูกค้า

ปัจจุบันบริษัทฯ กำลังสร้างฐานข้อมูลใหม่แบบองค์รวมบน High-end Technology เพื่อให้มีข้อมูลสำหรับใช้ในการวิเคราะห์อย่างละเอียด โดยได้นำเทคโนโลยีเข้ามาสนับสนุนหลายด้าน เช่น Self Service BI Visualization (Information on Demand) และมี Customer Data Platform (CDP) ที่เชื่อมต่อกับระบบเว็บไซต์ เพื่อนำข้อมูลต่างๆ มาวิเคราะห์รวบรวมข้อมูลภายในองค์กร ส่งต่อสู่การคิดแคมเปญส่งเสริมการขายแบบ Personalized Marketing ที่ตรงใจลูกค้า โดยให้ความสำคัญกับการเป็น Data-driven Organization ที่สนับสนุนให้พนักงานทุกคนนำข้อมูลมาวิเคราะห์ ทั้งในงานด้านการรับประกันภัย สินไหมทดแทน และการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่รองรับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าอย่างแท้จริง

### ยกระดับอยู่ในสัญญา ต่อยอดเป็นอู่ซ่อมซ่อม

นอกจากการให้บริการที่หลากหลายอย่างมีคุณภาพแก่ลูกค้า การคัดเลือกคู่ในสัญญาเป็นส่วนหนึ่งของบริษัทฯ ในการบริการอำนวยความสะดวกการนำรถเข้าซ่อม เพื่อให้ได้รับบริการจากอู่ที่มีช่างซ่อมอย่างเชี่ยวชาญ มีความเป็นมืออาชีพ จัดซ่อมได้ตรงตามเวลาที่กำหนด ดูแลความเรียบร้อยของรถยนต์เป็นอย่างดี ให้คำแนะนำกับลูกค้าได้อย่างเข้าใจง่าย รวมถึงอู่ซ่อมต้องได้มาตรฐานเทียบเท่ากับอู่ห้างหรือศูนย์บริการต่างๆ ดังนั้นโครงการอู่ซ่อมซ่อมช่วยตอบโจทย์ความต้องการเหล่านั้นของลูกค้า เนื่องจากอู่ซ่อมซ่อมคืออยู่ในสัญญาของกรุงเทพประกันภัย ที่ได้รับการประเมินตามมาตรฐานที่บริษัทฯ กำหนด และผ่านการประเมินความพึงพอใจหลังการซ่อมจากลูกค้าที่เข้าใช้บริการ โดยต้องได้รับคะแนนความพึงพอใจ 5 ดาวในระดับสูง ได้แก่ คุณภาพการซ่อม การให้บริการของเจ้าหน้าที่ การส่งมอบได้ตรงตามกำหนดนัดหมาย ความสะอาดของรถหลังการซ่อม และการอำนวยความสะดวกอื่นๆ โดยสามารถค้นหารายชื่ออู่ซ่อมซ่อมได้อย่างสะดวก รวดเร็ว จากเว็บไซต์บริษัทฯ [www.bangkokinsurance.com/premiumgarage](http://www.bangkokinsurance.com/premiumgarage) ณ ปัจจุบันบริษัทฯ มีอู่ซ่อมซ่อม 22 แห่ง และอยู่ระหว่างขยายโครงการอู่ซ่อมซ่อมให้มีจำนวนมากขึ้น เพื่อการบริการที่ครอบคลุมทั่วประเทศ



## วางกลยุทธ์บุกตลาดภูมิภาคอย่างต่อเนื่อง

นอกจากการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมหลากหลายเข้ามาช่วยอำนวยความสะดวกการบริการแก่ลูกค้าให้สามารถเข้าถึงการประกันภัยได้อย่างสะดวกและรวดเร็วกว่าเดิม กรุงเทพประกันภัยยังเพิ่มกลยุทธ์การเข้าถึงประชาชนในพื้นที่ต่างๆ อย่างใกล้ชิด โดยบริษัทฯ ร่วมออกบูทในงานคอนเสิร์ตสามสิ่ส์สัญจรที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวและกระตุ้นเศรษฐกิจให้แก่ชุมชน ณ ตลาดริมเขาวินเทจ อ่าวอุดม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี และงานคอนเสิร์ตสามสิ่ส์สัญจร ณ Terminal 21 Korat จ.นครราชสีมา ล่าสุดกับงานคอนเสิร์ตสามสิ่ส์สัญจร ณ CK Plaza อ.ปลวกแดง จ.ระยอง โดยมีประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมเล่นเกมกับบูทกรุงเทพประกันภัยกันอย่างสนุกสนานและคึกคัก พร้อมรับของที่ระลึกมากมาย อีกทั้งยังให้ความสนใจ

ปรึกษาด้านการประกันภัยต่างๆ ทั้งนี้บริษัทฯ ยังมีแผนการสนับสนุนกิจกรรมงานเทศกาลท้องถิ่นที่สำคัญของแต่ละภูมิภาคตลอดทั้งปี เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวในประเทศอีกด้วย

กรุงเทพประกันภัยมุ่งมั่นขยายการประกันภัยให้เข้าถึงผู้คนในวงกว้าง พัฒนาและออกแบบกรมธรรม์ประกันภัยที่มีความคุ้มครองครอบคลุมและเข้าใจง่าย กำหนดอัตราเบี้ยประกันภัยให้สอดคล้องกับความต้องการในราคาที่จับต้องได้ และขยายช่องทางการจำหน่ายให้สามารถเข้าถึงประชาชนทุกกลุ่ม ยกกระดับการบริการด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ๆ เพื่อมุ่งสร้างประสบการณ์ที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับวิสัยทัศน์มุ่งเป็นที่สุดใจลูกค้าที่บริษัทฯ ยึดมั่นมาโดยตลอด



# ก้าวทันเทคโนโลยีรถยนต์ที่เปลี่ยนไป

ในช่วง 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมาเราได้เห็นอุตสาหกรรมรถยนต์พัฒนารถยนต์ล้ำสมัยที่เต็มไปด้วยนวัตกรรมใหม่ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นรถยนต์ไฟฟ้า ระบบจับที่อัตโนมัติ ระบบนำทางอันแม่นยำ การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต เลย์ไปถึงมาตรฐานความปลอดภัยต่างๆ และดูเหมือนไม่มีทีท่าจะหยุดพัฒนาแม้แต่น้อย แกมทุกวันนี้ยังเปิดตัวนวัตกรรมใหม่สำหรับรถยนต์ออกมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ก้าวทันเทคโนโลยีที่เปลี่ยนไปถึงเวลามารูจัก 5 นวัตกรรมใหม่ล่าสุดที่ทำให้การขับรถยนต์ไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป



## 1. ขับเคลื่อนทุกอย่างด้วยปัญญาประดิษฐ์

หนึ่งในเป้าหมายของผู้ผลิตรถยนต์ไร้คนขับในอนาคตอันใกล้คือการผลิตรถยนต์ไร้คนขับเต็มรูปแบบ หรือ Full Driving Automation ออกสู่ตลาดเป็นรถยนต์ที่ไม่มีอุปกรณ์ควบคุมการขับขี่ใดๆ ไม่ว่าจะเป็นพวงมาลัย คันเร่ง เบรก และเกียร์ ภายในรถจะเหลือเพียงพื้นที่โดยสาร ไม่มีตำแหน่งคนขับ ทุกคนจะกลายเป็นผู้โดยสาร แล้วปัญญาประดิษฐ์จะขับเคลื่อนรถยนต์สู่จุดหมายแทนมนุษย์ การทำเช่นนี้จะต้องอาศัยปัญญาประดิษฐ์ขั้นสูงควบคู่กับเทคโนโลยีสุดล้ำมากมาย เช่น เทคโนโลยีดีปเลิร์นนิงช่วยให้รถยนต์จดจำสถานการณ์ต่างๆ และออกคำสั่งรถยนต์ให้ขับอย่างปลอดภัย โครงข่ายประสาทแบบคอนโวลูชัน (Convolutional Neural Networks) เป็นเทคโนโลยีจำลองการมองเห็นของมนุษย์ที่มองภาพเป็นภาพย่อยๆ แล้วรวมเข้าด้วยกันจนเป็นภาพสมบูรณ์แบบ เพื่อประเมินว่าสิ่งที่เห็นคืออะไร และควรทำอย่างไรต่อไป การสื่อสารแบบ V2X เป็นเทคโนโลยีการสื่อสารระหว่างยานพาหนะกับสิ่งต่างๆ รอบรถผ่านเครือข่ายสัญญาณ 5G สิ่งนี้สามารถช่วยปรับปรุงการขับขี่และเพิ่มความปลอดภัย เป็นต้น แม้ว่ารถยนต์ไร้คนขับเต็มรูปแบบจะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนาเทคโนโลยีขั้นสูงอีกหลายปี แต่เมื่อวันนั้นมาถึงทุกคนจะไม่ต้องเครียดกับการขับรถอีกต่อไป

## 2. เหนือชั้นด้วยเทคโนโลยี AR

เมื่อรถยนต์ฉลาดขึ้นและแสดงผลมีขนาดใหญ่ขึ้น การแสดงข้อมูลที่ถูกต้อง ในเวลาที่เหมาะสม และสถานที่ที่เหมาะสมให้กับผู้ขับขี่จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะช่วยให้คนขับสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง นำมาสู่การลดอุบัติเหตุและเพิ่มความปลอดภัยในการขับขี่ได้ ดังนั้นผู้ผลิตรถยนต์จึงติดตั้งเทคโนโลยี AR หรือ Augmented Reality ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่นำวัตถุสามมิติมาจำลองเข้าสู่โลกจริง เพื่อแสดงข้อมูลผ่านจอแสดงผลบนคอนโซลหน้าในรถยนต์รุ่นใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นค่าเตือนการชน สภาพแวดล้อมแบบเรียลไทม์ สภาพการจราจร การนำทาง คำแนะนำถอยรถเข้าจอด เป็นต้น แต่เหนือชั้นไปกว่านั้นคือผู้ผลิตรถยนต์กำลังร่วมมือกับนักพัฒนาซอฟต์แวร์รถยนต์และผู้ผลิตกระจกรถยนต์เพื่อต่อยอดเทคโนโลยี AR ไปสู่การแสดงผลข้อมูลบนกระจกหน้ารถ เพราะต้องการลดการก้มมองหน้าจอแสดงผลและให้ผู้ขับขี่จดจ่ออยู่กับถนนตรงหน้าเท่านั้น รวมถึงต่อยอดเทคโนโลยี AR เข้ากับรถยนต์ไร้คนขับ เพื่อแสดงข้อมูลจากการตัดสินใจและขับขี่ของปัญญาประดิษฐ์ว่าทำไมเปลี่ยนเลนกะทันหัน หรือพยายามเลี่ยงการจราจรติดขัดอยู่หรือไม่ สิ่งนี้ช่วยเพิ่มความไว้วางใจให้กับผู้โดยสารได้มากขึ้น

### 3. วัสดุแห่งอนาคต

ความท้าทายที่เพิ่มขึ้นทั้งการประหยัดน้ำมันเชื้อเพลิงและการควบคุมการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้กลายเป็นแรงผลักดันให้อุตสาหกรรมรถยนต์พยายามผลิตรถยนต์น้ำหนักเบาออกสู่ตลาด โดยหนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดคือการพัฒนาและใช้วัสดุน้ำหนักเบาหลากหลายชนิด แต่วัสดุที่กำลังได้รับความสนใจไม่น้อยคือวัสดุชีวภาพ (Bio-based Materials) เป็นการนำเส้นใยธรรมชาติ เช่น ปอ ป่าน และปอแก้ว มาผสมกับวัสดุชนิดอื่นๆ แล้วเกิดเป็นวัสดุชนิดใหม่ที่มีคุณสมบัติทนทานและน้ำหนักเบาเป็นพิเศษ เทคโนโลยีนี้ช่วยลดน้ำหนักของชิ้นส่วนขนาดใหญ่ได้อย่างมาก เช่น แดชบอร์ด ส่วนบนของแผงประตู เป็นต้น

วัสดุสุดล้ำชนิดใหม่ยังรวมถึงท่อนาโนคาร์บอน (Carbon Nanotubes) เป็นวัสดุที่จำลองโครงสร้างของเส้นใยคาร์บอนที่มีขนาดระดับนาโนเมตร ด้วยวิธีการผลิตอันทันสมัยผสานเข้ากับนาโนเทคโนโลยี จนได้วัสดุชนิดใหม่ที่มีคุณสมบัติความแข็งแรงมากกว่าคาร์บอนไฟเบอร์เกือบ 20 เท่าและน้ำหนักเบากว่าอะลูมิเนียมถึงครึ่งหนึ่ง แต่มีประสิทธิภาพที่เหนือกว่า ก่อนหน้านี้ถูกนำมาใช้ในการผลิตยานอวกาศ เครื่องบิน รถแข่ง และไม่กี่ปีที่ผ่านมาผู้ผลิตรถยนต์ไฟฟ้ารายใหญ่นำมาผลิตเป็นชิ้นส่วนของรถยนต์ไฟฟ้าอย่างจริงจัง

นอกจากคิดค้นวัสดุใหม่แล้ว ผู้ผลิตรถยนต์ยังยกระดับเหล็กกล้าให้กลายเป็นวัสดุสุดล้ำเรียกว่าเหล็กทนแรงดึงสูงขั้นสูง หรือ Advanced High-Strength Steel (AHSS) เป็นวัสดุคอมโพสิตทำจากโลหะหลายชนิด มีน้ำหนักเบา แข็งแรง และทนแรงดึงสูงกว่าเหล็กทั่วไปหลายเท่าตัว ที่สำคัญสามารถขึ้นเป็นชิ้นส่วนรถยนต์และโครงสร้างที่บางลงและเบากว่าเดิมโดยไม่ลดทอนความปลอดภัย ทั้งยังต่อยอดเป็นเหล็กชนิดใหม่ๆ เพื่อผลิตชิ้นสำคัญของรถยนต์อีกด้วย

### 4. ถึงเวลาของเทคโนโลยี V2X

หลายคนคงเคยคิดเล่นๆ ว่าถ้าวรถยนต์บนท้องถนนสื่อสารกับสิ่งต่างๆ บนถนนได้คงดี จะได้ว่ามีรถอีกคันกำลังใกล้เข้ามาและเสี่ยงจะเกิดอุบัติเหตุรถถูกเงินตามมาติดๆ เราควรหลีกเลี่ยง หรือหยุดรถเมื่อคนกำลังจะข้ามถนน มาวันนี้ความคิดเหล่านี้กลายเป็นจริงแล้วด้วย Vehicle-to-Everything (V2X) Communication หรือเทคโนโลยีสื่อสารระหว่างรถยนต์กับทุกสิ่งรอบตัว เป็นระบบสื่อสารไร้สายแบบเรียลไทม์ผ่าน WiFi ความถี่วิทยุ LTE และเครือข่ายสัญญาณ 5G ระหว่างยานพาหนะ โครงสร้างพื้นฐาน และคนเดินถนน เพื่อยกระดับการขับขี่อย่างปลอดภัยมากขึ้น ประสิทธิภาพการจราจร และการประหยัดพลังงาน เช่น ปรับความเร็วของรถยนต์ได้เมื่อถึงไฟเขียว ลดการหยุดที่ไม่จำเป็นและปรับปรุงการไหลของการจราจร รถยนต์แจ้งเตือนรถคันอื่นให้หยุดทันทีเมื่อมีคนเดินข้ามถนน เป็นต้น ที่สำคัญเทคโนโลยี V2X



ยังเป็นกุญแจสำคัญสำหรับรถยนต์ไร้คนขับ เพราะการสื่อสารโดยแบ่งปันตำแหน่ง ความเร็ว ตลอดจนทิศทางกับยานพาหนะอื่นๆ มีส่วนช่วยให้การคาดการณ์การขับขี่และการชนที่อาจเกิดขึ้นแม่นยำมากขึ้น แล้วทำให้การแจ้งเตือนไปยังผู้ขับขี่หรือเรียกใช้งานระบบเบรกอัตโนมัติเป็นไปอย่างรวดเร็ว ด้วยข้อดีทั้งหมดที่เล่ามา ผู้ผลิตรถยนต์หลายรายได้ตั้งเทคโนโลยีในรถยนต์บางรุ่นเรียบร้อยแล้ว

### 5. ISO/SAE 21434 มาตรฐานใหม่ของความปลอดภัย

รถยนต์ทุกวันนี้เต็มไปด้วยเทคโนโลยีล้ำสมัยมากมาย ตั้งแต่ปัญญาประดิษฐ์ การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน WiFi, Bluetooth รวมถึงเครือข่ายสัญญาณ 4G LTE และในอนาคตอันใกล้ยังสามารถเชื่อมต่อผ่านเครือข่ายสัญญาณ 5G ได้ด้วย โหนดจะรับส่งข้อมูลผ่านพอร์ต USB และพอร์ต OBD สำหรับศูนย์บริการเพื่ออัปเดตข้อมูลจากชิปเซตหรือสมองกลของรถ แม้เทคโนโลยีเหล่านี้จะทำให้รถยนต์มีความสามารถรอบด้านมากขึ้น แต่ก็แลกมาด้วยความเสี่ยงที่จะถูกโจมตีทางไซเบอร์ หรืออย่างน้อยที่สุดข้อมูลสำคัญของรถอาจจะรั่วไหลออกไปได้ ด้วยสาเหตุนี้องค์การระหว่างประเทศเพื่อการมาตรฐาน หรือ ISO และสมาคมวิศวกรรมยานยนต์ หรือ SAE จึงกำหนดมาตรฐานความปลอดภัยทางไซเบอร์ ISO/SAE 21434 ขึ้นมา เพื่อส่งเสริมความปลอดภัยในโลกไซเบอร์ในระบบยานพาหนะบนท้องถนน โดยผู้ผลิตรถยนต์ ชิปพลาเยอร์ ตลอดจนโรงงานที่ผลิตชิ้นส่วนรถยนต์ที่เรียกว่า OEM จะต้องให้ความสำคัญกับความปลอดภัยทางไซเบอร์ทุกขั้นตอน ตั้งแต่การออกแบบรถยนต์ การผลิต การใช้งานของผู้ขับขี่ จนไปถึงการรื้อถอนทำลายรถยนต์ที่เลิกใช้งาน ถือได้ว่าครอบคลุมตั้งแต่ต้นน้ำยันปลายน้ำเลยทีเดียวต่อไปนี้ใครซื้อรถยนต์คันใหม่ อย่าลืมพิจารณาถึงมาตรฐานนี้กันด้วย



# Keto, Paleo และ Fasting

## ลดน้ำหนักแบบไหนเหมาะกับวิถีของเรา

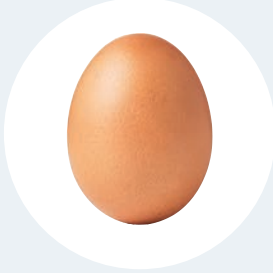
ปัจจุบันมีวิธีการลดน้ำหนักหลากหลายวิธี แต่ละวิธีมีข้อดีต่างกัน มีรูปแบบการกินอาหารไม่เหมือนกัน หากยังไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นด้วยวิธีไหนดี วันนี้เราได้สรุปเปรียบเทียบวิธีการลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหาร 3 แบบ ทั้ง Keto, Paleo และ Fasting ที่กำลังได้รับความนิยม เพื่อประกอบการตัดสินใจว่าลดน้ำหนักวิธีไหนเหมาะกับวิถีการกินอยู่ของเรามากที่สุด ส่วนผลลัพธ์ที่ได้จะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความมีวินัย และพฤติกรรมมารับประทานของแต่ละคน

|                   | <div></div> <div>Keto (Ketogenic Diet)</div>                                                                                                                        | <div></div> <div>Paleo (Paleolithic Diet)</div>                                                                                                  | <div></div> <div>Fasting (Intermittent Fasting)</div>                                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แนวคิด            | การกินอาหารเพื่อให้เกิดภาวะคีโตซิส (Ketosis) ด้วยการลดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เพื่อให้ร่างกายมีน้ำตาลไม่เพียงพอ ร่างกายจึงเผาผลาญไขมันแทน สภาวะดังกล่าวยังทำให้เกิดสารคีโตน (Ketone) ที่สร้างความรู้สึกเบื่ออาหาร จึงส่งผลให้หิวน้อยลงและน้ำหนักลดลง | การกินอาหารตามแนวทางของคนในยุคหินโบราณที่เน้นอาหารจากธรรมชาติ สดใหม่ ปราศจากสารเคมี การแปรรูป และการปรุงแต่ง การกินรูปแบบนี้นอกจากสุขภาพโดยรวมแข็งแรงและลดสาเหตุการเกิดโรคต่างๆ แล้ว ยังช่วยลดน้ำหนักด้วย                          | Fasting หรือที่เรารู้จักในชื่อสั้นๆ ว่า IF เป็นการจำกัดเวลาในการกินอาหารและอดอาหารอย่างชัดเจน โดยเน้นการกำหนดช่วงเวลาอดและกินที่ชัดเจน ทำให้ปริมาณแคลอรีหรือพลังงานที่ได้รับโดยรวมต่อวันลดลง ส่งผลให้น้ำหนักลดลงตาม |
| วิธีการ           | ลดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้เหลือ 5% หรือ 20-50 กรัม/วัน เน้นการกินอาหารที่มีไขมันดีและโปรตีน และผักใบเขียวทุกชนิด น้ำหนักจะลดลงใน 1-2 สัปดาห์แรก หลังจากนั้นน้ำหนักจะค่อยๆ ลดช้าลง                                                                  | กินอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบสดใหม่ ไม่ผ่านการแปรรูป ไม่ใช้สารเคมีใดๆ ไม่แต่งเติมรสชาติ เช่น ผัก ผลไม้จากฟาร์มออร์แกนิก เนื้อสัตว์ไม่ติดมันที่เลี้ยงตามธรรมชาติ เป็นต้น น้ำหนักจะลดลงใน 1-2 สัปดาห์แรก หลังจากนั้นจะลดลงอย่างสม่ำเสมอ | กำหนดเวลากินและอดอาหาร (ดื่มได้แต่น้ำเปล่า) ที่สอดคล้องกับการใช้ชีวิตของเรา แต่สูตรที่นิยมมากที่สุดคือ 16:8 อดอาหาร 16 ชั่วโมง กิน 8 ชั่วโมงรูปร่างจะเปลี่ยนแปลงใน 10 วันแรก แล้วน้ำหนักจะค่อยๆ ลดลงใน 2-10 สัปดาห์ |
| อาหารที่ควรเลี่ยง | ผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง อาหารแปรรูปทุกชนิด อาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล ผักที่มีหัวใต้ดิน เช่น แครอท หัวมัน เป็นต้น                                                                                                                          | อาหารแปรรูปทุกชนิด อาหารที่มีไขมันทรานส์ ผลิตภัณฑ์จากนม พืชตระกูลถั่ว รวมถึงน้ำตาล น้ำอัดลม และสารให้ความหวานเทียม                                                                                                                 | สามารถกินอาหารได้ทุกชนิด แต่เลี่ยงอาหารแคลอรีสูงจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน รวมถึงขนมหวานทุกชนิดจะทำให้การลดน้ำหนักเห็นผลมากกว่า                                                                                         |
| ข้อควรระวัง       | ไม่เหมาะกับคนดื่มน้ำไม่แข็งแรง เพราะดื่มน้ำเป็นอวัยวะสำคัญในกระบวนการเปลี่ยนไขมันเป็นพลังงาน รวมถึงคนมีปัญหาระบบเผาผลาญไขมันควรเลี่ยงเช่นกัน                                                                                                         | คนที่มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคไต และได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานประเภท 1 ไม่เหมาะกับการลดน้ำหนักด้วยวิธี Paleo                                                                                                             | เนื่องจาก IF จะทำให้รู้สึกหิวโหย เวียนศีรษะ หมดสมาธิ และอ่อนเพลียในช่วงแรก จึงไม่เหมาะกับผู้ที่มีความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ                                                                                             |

# 5 อาหารที่ไม่ควรอุ่นด้วยไมโครเวฟ

ปฏิเสธไม่ได้ว่าไมโครเวฟมีประโยชน์มากมาย ตั้งแต่อุ่นอาหารได้รวดเร็ว ช่วยลดขั้นตอนปรุงอาหาร เลยไปถึงประหยัดพลังงานกว่าปรุงอาหารด้วยวิธีอื่น แต่ไม่ใช่อาหารทุกชนิดจะเหมาะกับการอุ่นหรือปรุงสุกด้วยไมโครเวฟ โดยเฉพาะอาหารทั้ง 5 ชนิดต่อไปนี้ที่เมื่ออุ่นหรือปรุงสุกแล้วกลับส่งผลเสียต่อสุขภาพ เกิดอาการป่วยได้ มีหน้าซำยังทำให้ไมโครเวฟของเราละอะและเสียเวลาทำความสะอาดอีกหลายชั่วโมงด้วย

## ไข่ต้ม



อย่าต้มไข่หรืออุ่นไข่ต้มด้วยไมโครเวฟเด็ดขาด เพราะเมื่อความชื้นภายในไข่ถูกความร้อนของไมโครเวฟจะทำให้เกิดไอน้ำแรงดันสูง และอากาศภายในไข่ขยายตัวจนไข่ระเบิดในที่สุด อย่างไรก็ตาม ถ้าจำเป็นต้องต้มไข่ด้วยไมโครเวฟ แนะนำให้ใช้ชามขนาดใหญ่ที่ลึกและกว้าง ใส่น้ำสะอาดและเกลือเล็กน้อย จากนั้นกดอุ่นเป็นเวลา 5 นาที พัก 1 นาที และกดอุ่นซ้ำอีก 4 นาที นำไข่ต้มออกมาและแช่ลงน้ำเย็นทันที แค่นี้ก็จะได้ไข่ต้มแสนน่ากิน ส่วนการอุ่นไข่ต้มแนะนำให้ปกปิดเลือกไข่ออกและหั่นไข่เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่น้ำและอุ่นตามปกติ

## น้ำนมแม่

คุณแม่มือใหม่ไม่ควรอุ่นนมที่ปั๊มเก็บไว้ด้วยไมโครเวฟ เพราะความร้อนสูงจากไมโครเวฟจะทำให้สารอาหารต่างๆ และสารต้านเชื้อโรคในน้ำนมแม่ถูกทำลายทันที เชื้อโรคจึงเจริญเติบโตได้และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของลูกน้อย ดังนั้นการอุ่นนมแม่ที่ถูกต้องควรใช้แก้วที่มีหูจับผสมน้ำร้อนอุณหภูมิไม่เกิน 60 องศาเซลเซียสครึ่งแก้วกับน้ำอุณหภูมิห้องครึ่งแก้ว จากนั้นเทน้ำนมแม่ลงในขวดนมและแช่ในน้ำอุ่นที่เตรียมไว้ 5-10 นาที ก็จะได้นมอุณหภูมิ 25-30 องศาเซลเซียส สุดท้ายเหยาะนมใส่หลังมือเพื่อวัดอุณหภูมิของนมว่าไม่ร้อนเกินไปจึงจะให้เจ้าตัวน้อยดื่มได้



## ข้าว



ข้าวค้างคืนที่แช่เก็บไว้ในตู้เย็นไม่ควรอุ่นด้วยไมโครเวฟ เพราะในรายงานของ International Journal of Food Microbiology พบว่า แม้ข้าวจะผ่านความร้อนจากการหุงข้าวและอุ่นด้วยไมโครเวฟอีกครั้งในวันถัดมา สปอร์ของแบคทีเรีย *Bacillus cereus* ซึ่งมากับข้าวตั้งแต่ตอนปลูกและมีคุณสมบัติทนทานความร้อนสูงก็ยังหลงเหลืออยู่ ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อทิ้งข้าวที่อุ่นแล้วในอุณหภูมิห้อง สปอร์ในข้าวสามารถเพิ่มจำนวนและทำให้อาหารเป็นพิษได้ วิธีที่ปลอดภัยคือ ควรหุงข้าวในปริมาณที่พอเหมาะ หรือถ้าจำเป็นต้องอุ่นข้าวค้างคืนในไมโครเวฟให้อุ่นที่ 60 องศาเซลเซียสขึ้นไป และรับประทานให้หมดในครั้งเดียว

## เนื้อไก่สด

การปรุงเนื้อไก่สดด้วยไมโครเวฟมีความเสี่ยงกว่าที่คิด เพราะไมโครเวฟกระจายความร้อนไม่ทั่วถึง เนื้อไก่บางส่วนสุกเกินไป ขณะที่ส่วนอื่นๆ ยังไม่สุก ส่งผลให้เชื้อแบคทีเรียอย่างซัลโมเนลลาและแคมไพโลแบคเตอร์ยังหลงเหลืออยู่ คนที่กินเข้าไปจึงมีโอกาสอาหารเป็นพิษได้ นอกจากนี้ไมโครเวฟยังทำให้เนื้อสัมผัสแข็งกระด้างไม่น่ากิน ซ้ำร้ายเนื้อไก่มีปริมาณน้ำและความชื้นสูง การปรุงด้วยไมโครเวฟจะเพิ่มโอกาสให้น้ำในเนื้อไก่กระเด็นและละอะ เสียเวลามาทำความสะอาด แนะนำว่าปรุงเนื้อไก่สดด้วยการอบ ย่าง หรือทอดจะดีกว่า



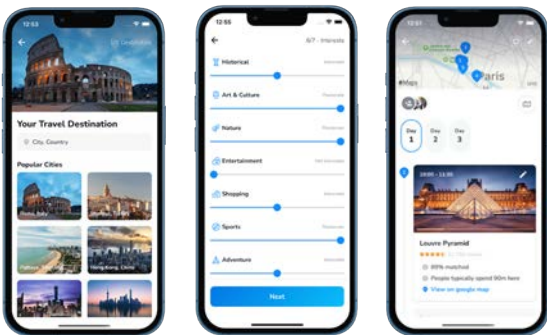
## เนื้อสัตว์แปรรูป



อย่างที่เรารู้กันดีว่าเนื้อสัตว์แปรรูปมักมีสารเคมีและสารกันบูดเพื่อยืดอายุการเก็บรักษา เมื่อสารเหล่านี้โดนความร้อนจากไมโครเวฟจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีและส่งผลกระทบต่อร่างกาย การศึกษาที่เผยแพร่ในวารสาร Food Control พบว่า การอุ่นเนื้อแปรรูปด้วยความร้อนสูงจากไมโครเวฟจะก่อให้เกิด Cholesterol Oxidation Products (COPs) หรือที่เรียกว่าออกซิสเตอรอล (Oxysterol) ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดแข็งตัวและโรคหลอดเลือดหัวใจ ทางที่ดีควรปรุงสุกด้วยการจี่บนกระทะ อบ ย่าง และควรกินแต่น้อยเท่านั้น

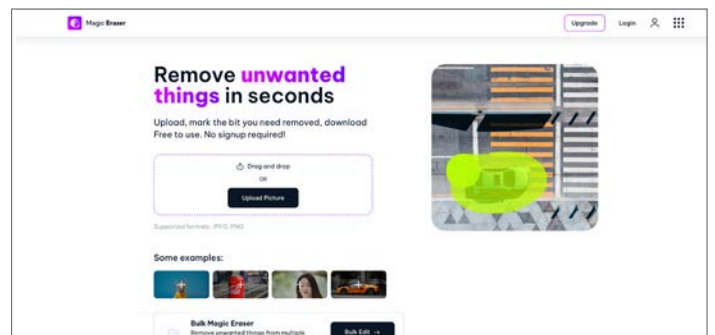
# 4 เว็บไซต์ AI ที่ทำให้ชีวิตเราง่าย และสะดวกยิ่งขึ้น

หลายคนมักคิดว่าเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ หรือ Artificial Intelligence (AI) เป็นเรื่องไกลตัว แต่ในความเป็นจริงพบว่านักพัฒนาต่อยอดออกมาเป็นเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันที่ช่วยให้คนทั่วไปใช้ชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้นและประหยัดเวลายิ่งกว่าเดิม ไม่ว่าจะเป็นวางแผนเดินทาง แต่งรูปทำเพลง ไปจนถึงค้นหาหนังสือเล่มโปรด และนี่คือ 4 เว็บไซต์ทำงานด้วย AI ที่เราอยากแนะนำให้คุณรู้จักและลองใช้งานกัน



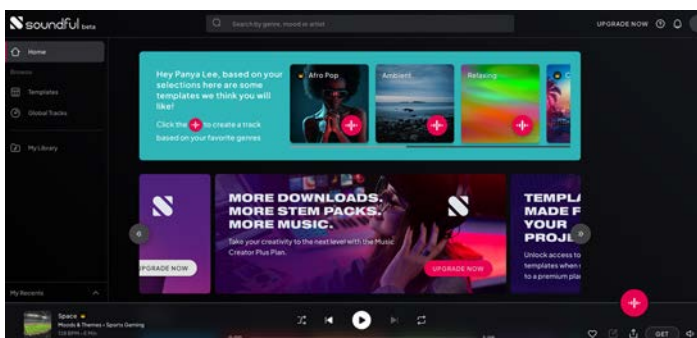
## iplan.ai เรื่องเกี่ยวกับยานิตเดียว

ใครนึกภาพตอนวางแผนเดินทางท่องเที่ยวสมัยก่อนได้คงรู้ว่าใช้เวลารวบรวมข้อมูล วางแผน และตัดสินใจนานแค่ไหนกว่าทุกอย่างจะลงตัว ยิ่งถ้าไปกับเพื่อนหรือครอบครัวยิ่งใช้เวลาวางแผนเดินทางเพิ่มขึ้นแบบทวีคูณ แต่เดี๋ยวนี้แค่โหลดแอปพลิเคชัน iplan.ai แล้วระบุจุดหมายและใส่รายละเอียดต่างๆ ลงไป AI จะวางแผนเดินทางออกมาภายในไม่กี่นาที แถมยังสามารถปรับแผนให้ตรงความต้องการได้ตลอดเวลาอีกด้วย สะดวกขนาดนี้ ลืมวิธีวางแผนเดิมๆ ไปได้เลย



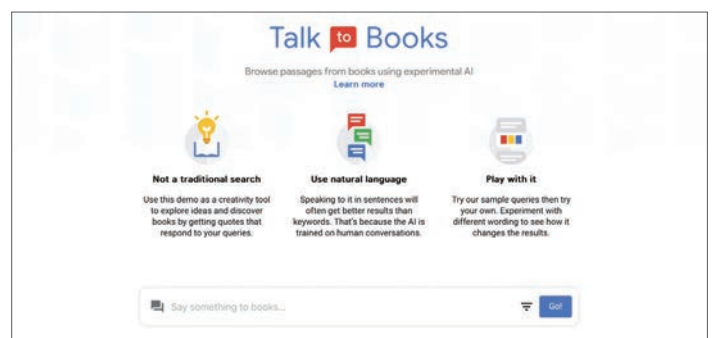
## Magic Studio ภาพสวยด้วย AI

ไม่ว่าใครก็หงุดหงิดกับภาพที่เต็มไปด้วยองค์ประกอบไม่พึงปรารถนา ไม่ว่าจะเป็นคน รถ ต้นไม้ สัตว์ สิ่งของ และอยากลบสิ่งเหล่านี้ออกไปเพื่อให้ได้ภาพสวยสมบูรณ์แบบที่สุด แต่การทำเช่นนั้นได้คงต้องอาศัยศิลปินมืออาชีพดีที่ว่าเทคโนโลยี AI ยุคนี้ถูกต่อยอดเป็นเว็บไซต์ <https://magicstudio.com/magiceraser> ซึ่งช่วยลบทุกอย่างในภาพออกได้ตามต้องการ ด้วยขั้นตอนง่ายๆ แค่อัปโหลดภาพ ไฮไลต์ส่วนที่ต้องการลบออกจากภาพ และกดดาวน์โหลดไปใช้งานต่อ แค่นี้ก็ได้ภาพสวยปั้แล้ว



## Soundful สร้างเพลงและดาวน์โหลดฟรีอย่างที่คุณต้องการ

คนในวงการเพลง คอนเทนต์ครีเอเตอร์ หรือแม้แต่คนทั่วไปควรรู้จักเว็บไซต์ <https://soundful.com/> เอาไว้ เพราะเป็นแพลตฟอร์ม AI Music Generator ที่ช่วยให้สามารถสร้างเพลงได้ไม่จำกัด โดยใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยี AI เพื่อสร้างเพลงที่มีเอกลักษณ์และเหมาะสมกับความต้องการของแต่ละคน ที่สำคัญเพลงเหล่านี้ยังปลอดลิขสิทธิ์ สามารถดาวน์โหลดไฟล์ออกมาได้หลายสกุลเพื่อนำไปต่อยอดผ่านโปรแกรมต่างๆ รวมถึงใช้ประกอบวิดีโอ สตรีม พอดแคสต์ และโพสต์ลงโซเชียลมีเดียก็ได้เช่นกัน ใครอยากได้เพลงฟรีๆ ไปใช้งาน เข้าเว็บไซต์นี้เลย



## Talk to Books พูหนังสือเล่มโปรดผ่านการคุย

เคยไหมที่ซื้อหนังสือมาเล่มเพราะชื่อหนังสือ แต่อ่านเนื้อหาแล้วไม่ตรงกับความต้องการ ถ้าใครเคยมีประสบการณ์แบบนี้ ขอให้เปลี่ยนมาใช้เว็บไซต์ของ Google ที่ชื่อว่า Talk to Books (<https://books.google.com/talktobooks/>) เพราะเว็บไซต์นี้อาศัยเทคโนโลยี AI เพื่อค้นหาหนังสือที่มีอยู่ในเว็บกว่า 100,000 เล่ม โดยอิงจากคำ วลี ประโยค หรือข้อความที่พิมพ์ลงในช่องค้นหาและแสดงผลลัพธ์ออกมาอย่างฉับไว พร้อมแสดงตัวอย่างหนังสือให้ลองอ่าน หากอ่านแล้วถูกใจยังสามารถคลิกซื้อ E-Book มาอ่านต่อได้อีกด้วย

# โปรโมชั่นต้อนรับหน้าฝน

กรุงเทพประกันภัยขอมอบความอุ่นใจตลอดฤดูฝนนี้ด้วยแผนประกันภัยสุดคุ้มที่ครอบคลุมทุกไลฟ์สไตล์ กับโปรโมชั่นดีๆ พร้อมรับของสมนาคุณมากมาย เมื่อทำประกันภัยผ่านเว็บไซต์ [www.bangkokinsurance.com](http://www.bangkokinsurance.com) ตั้งแต่วันที่ - 30 กันยายน 2566



## จับใจสบายใจในช่วงหน้าฝน

- เมื่อทำประกันภัยรถยนต์ประเภท 1 กรมธรรม์ใหม่ เบี้ยประกันภัยตั้งแต่ 8,000 บาทขึ้นไป รับฟรี พ.ร.บ. และ เบี้ยประกันภัยตั้งแต่ 10,001 บาทขึ้นไป รับเพิ่ม บัตรเติมน้ำมัน PTT Card มูลค่า 500-1,500 บาท
- เมื่อทำประกันภัยรถยนต์ประเภท 2+ กรมธรรม์ใหม่ รับฟรี บัตรเติมน้ำมัน PTT Card มูลค่า 500 บาท



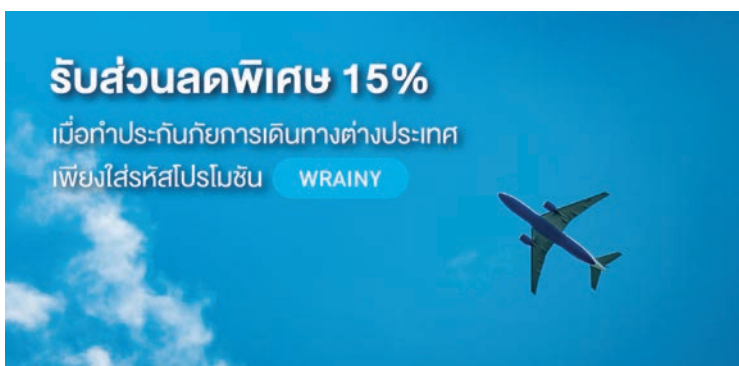
## ธุรกิจมั่นคง คลายกังวลเรื่องภัย

เมื่อทำประกันภัยสำหรับธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อม SME Total กรมธรรม์ใหม่ รับฟรี Central Gift Voucher มูลค่า 1,000 บาท/กรมธรรม์



## คุ้มครองครอบคลุม อุ่นใจทุกย่างก้าว

เมื่อทำประกันอัคคีภัย ประกันภัยโรคมะเร็ง ประกันภัย อุบัติเหตุส่วนบุคคล และประกันภัยสุขภาพ กรมธรรม์ใหม่ เบี้ยประกันภัยตั้งแต่ 2,400 บาทขึ้นไป รับฟรี Central Gift Voucher มูลค่า 300-1,200 บาท



## มั่นใจทุกการเดินทางทั่วโลก

เมื่อทำประกันภัยการเดินทางต่างประเทศ (Travel Delight Plus) กรมธรรม์ใหม่ ผ่านเว็บไซต์ [www.bangkokinsurance.com](http://www.bangkokinsurance.com) หรือ LINE @bangkokinsurance รับทันที ส่วนลด 15% เมื่อใส่รหัส โปรโมชั่น WRAINY

ดูรายละเอียดหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ [www.bangkokinsurance.com/th/product/promotion](http://www.bangkokinsurance.com/th/product/promotion)

โทร. 0 2285 8888 หรือ LINE @bangkokinsurance

# 5 สวนสวยทั่วโลก ที่ต้องไปเช็กอินให้ได้สักครั้ง

นอกจากแหล่งช้อปปิ้ง พิพิธภัณฑ์ และสถานที่ท่องเที่ยวชื่อดังทั้งหลายแล้ว สวนและอุทยานแห่งชาติยังเป็นอีกจุดหมายที่น่าไปเยือนเช่นกัน เพื่อได้ดื่มด่ำวิวทิวทัศน์ตระการตา เขยชมสีสันของต้นไม้และพืชพรรณนานาชนิด และสูดอากาศบริสุทธิ์แสนสดชื่นด้วย เชื่อได้เลยว่าถ้าได้ใส่ 5 สวนสวยลงไปบนแพลนของทริปต่อไป จะต้องประทับใจและอยากไปเยือนอีกรอบแน่นอน

## อุทยานแห่งชาติฟยอร์ดแลนด์ ประเทศนิวซีแลนด์

นิวซีแลนด์ขึ้นชื่อเรื่องธรรมชาติอันน่าทึ่งเต็มไปหมด ถ้าไม่รู้จะเริ่มต้นที่ไหน แนะนำอุทยานแห่งชาติฟยอร์ดแลนด์ (Fiordland National Park) ที่ตั้งอยู่ทางตอนใต้ของประเทศ เมื่อไปถึงแล้วจะได้พบกับธรรมชาติอันแสนมหัศจรรย์ เรียกว่า ฟยอร์ด หรือชายฝั่งเว้าแหว่งที่ถูกธารน้ำแข็งกัดเซาะเข้าไปในหุบเขา เมื่อธารน้ำแข็งละลายหายไป น้ำทะเลก็เข้ามาแทนที่ทำให้เกิดเป็นผืนน้ำทะเลสาบท่ามกลางป่าเขาที่โอบล้อม น้ำตกชุ่มฉ่ำ และสิ่งมีชีวิตนานาชนิด จึงไม่แปลกใจที่จะถูกยกย่องให้เป็นสิ่งมหัศจรรย์อันดับแปดของโลกเลยทีเดียว นอกเหนือจากธรรมชาติอันน่าอัศจรรย์แล้วยังมีกิจกรรมสนุกๆ หลายอย่างให้ลองทำ ตั้งแต่ล่องเรือในอ่าวมิลฟอร์ดซาวนด์ (Milford Sound) สำรวจถ้ำ Te Anau Glowworm เดินป่าในเส้นทาง Great Walk หรือจะทำหายตัวเองด้วยการปีนเขาก็น่าลองไม่น้อย



## สวนสาธารณะนาระ ประเทศญี่ปุ่น

หลายคนคุ้นเคยกับสวนสาธารณะนาระเป็นอย่างดี เพราะนอกจากเป็นแลนด์มาร์กอยู่คู่เมืองนาระนับร้อยปีแล้ว ยังเป็นที่อยู่อาศัยอย่างอิสระของกวางนับพันตัว ซึ่งสามารถป้อนอาหาร ถ่ายภาพเซลฟี่น่ารักๆ รวมถึงนั่งดูเจ้ากวางวิ่งไปมาได้อย่างสบายใจ และยังเป็นที่ตั้งของวัดโทไดจิ อันเก่าแก่ โดดเด่นด้วยพระพุทธรูปสำริดขนาดใหญ่ที่สุดในโลกและงานสถาปัตยกรรมตามแบบฉบับญี่ปุ่นโบราณ ไม่ไกลกันยังมีศาลเจ้าคะซุระไทชะ ที่เด่นสะดุดตาด้วยอาคารสีแดงตัดสีขาว และประดับโคมไฟทองเหลืองอย่างสวยงาม ส่วนคนที่พอจะมีเวลา แนะนำให้แวะชมสวนญี่ปุ่นอิซุยะอิงดูงานศิลปะอันล้ำค่าในพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาตินาระ หรือลองเดินป่าบนภูเขาคะซุระด้านหลังของสวนก็จะได้สัมผัสความเงียบสงบและชมวิวเมืองนาระในมุมไม่เหมือนใคร



### อุทยานแห่งชาติและทะเลสาบพลิทวิเซ ประเทศโครเอเชีย

ตื่นตาตื่นใจไปกับพื้นที่ป่าเขาที่โดดเด่นด้วยทะเลสาบสีฟ้าคราม 16 แห่งที่ไหลเข้าหากันผ่านน้ำตกใหญ่น้อยลดหลั่นเป็นชั้นๆ อันเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ขวางกันทะเลสาบเป็นช่วงๆ คล้ายขั้นบันไดอย่างสวยงาม ภายในอุทยานมีสะพานไม้เป็นทางเดินความยาว 18 กิโลเมตร คดเคี้ยวโดยรอบพื้นที่ทะเลสาบ เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้เดินชมบรรยากาศป่าเขียวขจีที่โอบล้อมทะเลสาบและน้ำตกที่มีลักษณะทอดตัวยาวไปตามแนวร่องเทือกเขา ที่นี่ยังมีน้ำตกเวลีกลีสลัป (Veliki Slap) น้ำตกที่ใหญ่และสูงที่สุดของโครเอเชียซึ่งมีความสูงกว่า 70 เมตร ตั้งตระหง่านท่ามกลางสายตา ด้วยความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติเช่นนี้ อุทยานแห่งชาติและทะเลสาบพลิทวิเซ (Plitvice Lakes National Park) จึงได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกและเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ควรมาเยือนสักครั้ง โดยเฉพาะช่วงฤดูใบไม้ผลิและต้นฤดูใบไม้ร่วงเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการเยี่ยมชม

### อุทยานแห่งชาติจิวจ้ายโกว ประเทศจีน

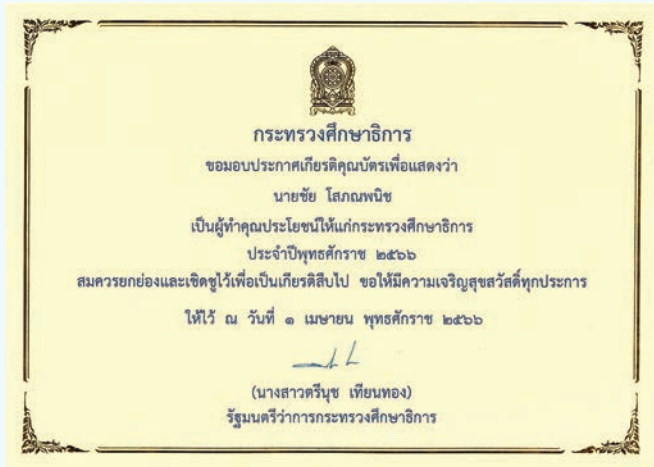
เป็นจุดหมายทางธรรมชาติที่น่าทึ่งไม่แพ้ที่ไหน แม้อุทยานแห่งชาติจิวจ้ายโกว (Jiuzhaigou National Park) จะตั้งอยู่กลางหุบเขาสูงชันและใช้เวลาเดินทางพอสมควร แต่แลกมาด้วยทิวทัศน์งดงามตระการตาสมกับที่หลายคนเรียกว่าสวรรค์บนดิน โดยเฉพาะทะเลสาบที่ใสดั่งคริสตัลและมีสีอันสวยงาม ไม่ว่าจะแวะชมทะเลสาบยาว สระ 5 สี สระหนูไข่ สระ 5 บุปผชาติ หรือสระแพนด้า ก็ล้วนประทับใจไม่รู้ลืม เมื่อรวมกับน้ำตกเล่นระดับหลายชั้นและป่าสนขนาดใหญ่แล้ว จิวจ้ายโกวย่อมเป็นจุดหมายที่ไม่ควรพลาด สามารถเที่ยวได้ตลอดทั้งปี แต่ช่วงที่สวยงามที่สุดยกให้ฤดูใบไม้เปลี่ยนสีในเดือนตุลาคมที่ต้นไม้มันทั้งภูเขาเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ส้ม แดง ตัดกับผืนน้ำและท้องฟ้า ส่วนฤดูร้อนตั้งแต่พฤษภาคมถึงสิงหาคมจะพบต้นไม้น้อยเขียวขจีสวยงามไปอีกแบบ และฤดูหนาวตั้งแต่ธันวาคมถึงมีนาคมจะปกคลุมด้วยหิมะจนขาวโพลนราวกับดินแดนในสวรรค์เลยทีเดียว



### สวนเคเคนฮอฟ ประเทศเนเธอร์แลนด์

ไปเนเธอร์แลนด์ทั้งที ถ้าไม่แวะสวนเคเคนฮอฟ (Keukenhof) ก็เหมือนไปไม่ถึง เพราะถือเป็นสวนที่มีความเก่าแก่ตั้งแต่ศตวรรษที่ 15 โดยเริ่มแรกเป็นพื้นที่ล่าสัตว์ แล้วค่อยๆ เปลี่ยนแปลงมาเป็นสวนดอกไม้สวยงามในปัจจุบัน ว่ากันว่าที่นี่ปลูกดอกทิวลิปอันเปรียบเสมือนสัญลักษณ์ประจำชาติกว่า 800 ชนิด และดอกไม้สายพันธุ์ต่างๆ อีกนับไม่ถ้วน โดยกลุ่มผู้ปลูกและส่งออกดอกไม้ทั่วประเทศจะปลูกดอกไม้ตั้งแต่ต้นปี และเปิดต้อนรับนักท่องเที่ยวในช่วงฤดูใบไม้ผลิระหว่างปลายมีนาคมถึงต้นพฤษภาคมของทุกปี ไฮไลต์ของที่นี่จึงหนีไม่พ้นสวนดอกไม้สีสันสวยสะพรั่ง โดยเฉพาะสวนทิวลิปความยาวถึง 15 กิโลเมตรที่เห็นแล้วต้องร้องว้าว แล้วยังมีสวนดอกไม้ในร่ม สวนของปราสาทเคเคนฮอฟ รวมถึงกังหันลมเก่าแก่อายุกว่า 60 ปี ส่วนใครไม่ชอบเดิน แนะนำว่าลองเรือชมสวนหรือเช่าจักรยานปั่นรอบสวนก็น่าสนใจไม่แพ้กัน

## ชัย โสภณพนิช ได้รับการเชิดชูเกียรติผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่กระทรวงศึกษาธิการ ประจำปี 2566



คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ บมจ.กรุงเทพประกันภัย และประธานกรรมการ มูลนิธิกรุงเทพประกันภัย รับมอบประกาศเกียรติคุณและเข็มที่ระลึก “เสมาคุณูปการ” ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่กระทรวงศึกษาธิการ ประจำปี 2566 จากการที่ คุณชัย โสภณพนิช ให้ความสำคัญต่อการศึกษารองของเด็กนักเรียน จึงให้การสนับสนุนโครงการอาหารเช้าเสริมสร้างพัฒนาการเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาของสำนักงานเขตประถมศึกษาสกลนคร เขต 1 จำนวน 21 โรงเรียน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประทานอาหารเช้าที่ถูกหลักโภชนาการที่ดีและมีคุณค่า พร้อมทั้งสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมด้านการศึกษาผ่านโครงการต่างๆ มาอย่างต่อเนื่อง

ทั้งนี้ กระทรวงศึกษาธิการได้มีการมอบประกาศเกียรติคุณและเข็มที่ระลึก “เสมาคุณูปการ” ให้แก่บุคคล องค์กร และหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนงานด้านการจัดการศึกษาและสร้างคุณูปการให้แก่กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อยกย่องและเชิดชูเกียรติผู้ทำคุณประโยชน์และเป็นแบบอย่างที่ดีในการพัฒนางานด้านการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ เนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากระทรวงศึกษาธิการ ครบรอบ 131 ปี เมื่อเร็ว ๆ นี้

## จัดสัมมนา Cyber Attack ภัยร้ายที่องค์กรต้องเตรียมรับมือ

กรุงเทพประกันภัยจัดงานสัมมนาในหัวข้อ Cyber Attack ภัยร้ายที่องค์กรต้องเตรียมรับมือ โดยคุณปวีณา จูชวน ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ให้การต้อนรับผู้เข้าร่วมสัมมนาพร้อมกับกล่าวเปิดการสัมมนาในครั้งนี้ โดยบริษัทฯ ได้รับเกียรติจาก ดร.นิพนธ์ นาซิน ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บจก.อัลฟ่าเซค บริษัทที่ปรึกษาด้านความมั่นคงปลอดภัยทางไซเบอร์ พร้อมด้วย Mr. Giv Kahrom, Senior Regional Underwriter Cyber และ Ms. Cheryl Tang, Regional Underwriter Cyber จาก Munich Re บริษัทประกันภัยต่อระดับโลก ร่วมเป็นวิทยากรพิเศษ เพื่ออัปเดตสถานการณ์ภัยคุกคามและแนวทางการป้องกันการโจมตีทางไซเบอร์ และผลกระทบต่อความปลอดภัยของบุคลากรและองค์กรรูปแบบการประกันภัยไซเบอร์ซึ่งให้บริการตั้งแต่การประเมินความเสี่ยงภัยก่อนการรับประกันภัย การช่วยเหลือเบื้องต้นในกรณีที่เกิดเหตุโดยให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง ไม่เว้นวันหยุด (Hotline) การจัดเก็บรวบรวมและวิเคราะห์หลักฐานทางดิจิทัลโดยผู้เชี่ยวชาญ (IT Forensic) พร้อมทีมกฎหมายและทีมงานด้านการสื่อสารที่ดูแลอย่างครบวงจร รวมถึงตัวอย่างเคลมที่เกิดขึ้นจริงและการดำเนินการเมื่อเกิดเคลม เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประกันภัยไซเบอร์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการความเสี่ยงให้กับองค์กร โดยมีองค์กรต่างๆ ให้ความสนใจเข้าร่วมสัมมนา ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อเร็ว ๆ นี้



โดยนอกจากจะสนับสนุนงาน Bangkok Pride ดังกล่าวแล้ว ยังได้จัดทำน้ำดื่มลายพิเศษสำหรับเดือน Pride Month เพื่อให้บริการน้ำดื่มแก่ลูกค้า ลูกค้า และประชาชนทั่วไป รวมถึงนำไปใช้ในกิจกรรมต่างๆ ของบริษัทฯ ตลอดทั้งเดือนมิถุนายน ด้วยความมุ่งมั่นขับเคลื่อนธุรกิจเพื่อส่งเสริมสังคมรอบด้านควบคู่ไปกับการดำเนินงานที่ตืออย่างสมดุลและยั่งยืน

## สนับสนุนงาน Bangkok Pride 2023

### เคารพสิทธิ ความหลากหลาย และเท่าเทียม

กรุงเทพประกันภัยร่วมสนับสนุนงาน Bangkok Pride 2023 ที่มีสีสันชวนพาเรดของชุมชนผู้มีความหลากหลายทางเพศ เนื่องในเดือนแห่งสิทธิ เสรีภาพ และความเท่าเทียมกันของกลุ่ม LGBTQIAN+ ซึ่งปีนี้จัดขึ้นภายใต้แนวคิด Beyond Gender เพื่อเฉลิมฉลองและเคลื่อนไหวเรียกร้องสิทธิต่างๆ เช่น การรับรองเพศสภาพ การสมรสเท่าเทียม และสวัสดิการด้านสุขภาพที่เข้าถึงทุกคนอย่างเท่าเทียม เมื่อเร็ว ๆ นี้

โดยกรุงเทพประกันภัยเคารพสิทธิมนุษยชนและความแตกต่างของแต่ละบุคคล ให้ความสำคัญด้านสิทธิ เสรีภาพ และเปิดกว้างด้านความหลากหลาย บริหารทรัพยากรบุคคลอย่างเป็นธรรมและเท่าเทียม พร้อมสร้างการรับรู้ด้านความหลากหลายทางเพศอย่างต่อเนื่อง



## จัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 30

กรุงเทพประกันภัยจัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 30 นำโดย คุณชัย โสภณพนิช (กลาง) ประธานกรรมการ พร้อมด้วยคณะกรรมการ (จากซ้ายไปขวา) คุณสิงห์ ตังทตส์สวัสดิ์ กรรมการอิสระและประธานคณะกรรมการ กำหนดคำตอบแทนและสรรหา นายกองเอก เปล่งศักดิ์ ประกาศเกสา กรรมการอิสระและประธานคณะกรรมการตรวจสอบ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ และคุณเอนก ศิริเสถียร (ขวาสุด) เลขาธิการบริษัท โดยที่ประชุมฯ พิจารณานุมัติเห็นชอบทุกวาระการประชุมตามที่คณะกรรมการเสนอ ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ ถนนสาทรใต้ เมื่อเร็วๆ นี้

## มอบประกาศนียบัตรให้แก่ผู้ชวนซ่อม

### ยกระดับการบริการซ่อมด้วยความพึงพอใจจากลูกค้า

กรุงเทพประกันภัยจัดงานในโครงการผู้ชวนซ่อม กรุงเทพประกันภัย ปี 2565 เพื่อแสดงความยินดีแก่ผู้ในโครงการฯ ซึ่งได้รับความพึงพอใจจากลูกค้าที่ใช้บริการ โดยมี ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ กล่าวเปิดงานและให้แนวคิดเรื่องการให้บริการแก่ลูกค้าด้วยความประทับใจ พร้อมมอบประกาศนียบัตรให้แก่ผู้ชวนซ่อม จำนวน 22 คู่ และมี คุณยิ่งยศ แสงชัย ผู้อำนวยการฝ่ายสินไหมทดแทนยานยนต์ และคณะผู้บริหาร ร่วมให้การต้อนรับผู้บริหารผู้ ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อเร็วๆ นี้



## จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต

กรุงเทพประกันภัยเห็นความสำคัญของการให้ โดยเฉพาะการให้โลหิตเพื่อสำรองอย่างเพียงพอต่อการรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลต่างๆ จึงได้จัดโครงการบริจาคโลหิตให้แก่สภากาชาดไทยอย่างต่อเนื่อง โดยมีคุณสุพัฒน์ อยู่คงพันธ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ให้กำลังใจและขอบคุณพนักงาน ลูกค้า คู่ค้า ตลอดจนประชาชนทั่วไป ที่มาร่วมบริจาคโลหิตให้แก่สภากาชาดไทย ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ เมื่อเร็วๆ นี้

## จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

กรุงเทพประกันภัยขอขอบพระคุณลูกค้า/คู่ค้าที่ให้การตอบรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้ เพื่อให้การส่งวารสารซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลข่าวสาร 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.com1@bangkokinsurance.com หรือสแกน QR Code



ยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลง  
อีเมลรับวารสาร BKI News



BKI News  
ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

### การติดตามวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

สำหรับลูกค้า/คู่ค้า ผู้ที่อ่านวารสาร BKI News อย่างต่อเนื่องในรูปแบบรูปเล่ม ยังสามารถติดตามอ่านได้ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ตาม QR Code ที่แนบมานี้



## เทคโนโลยี ที่ทำให้ชีวิตคุณง่ายขึ้น

กรุงเทพประกันภัยพัฒนาผลิตภัณฑ์ประกันภัย  
และการบริการที่หลากหลาย ด้วยกลยุทธ์  
การนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ทันสมัย  
มาใช้ในการดำเนินงานของการประกันภัย  
และงานสินไหมทดแทน เพื่อตอบสนอง  
ความต้องการและไลฟ์สไตล์ของลูกค้าอย่างตรงใจ

