



P.04 COVER STORY

สุข - สมดุลในวิถีดิจิทัล
กับ Digital Wellbeing

P.06/HEALTH/WEELL-BEING

JOMO = Joy of Missing out
เทรนด์ใหม่ สุขได้ ใช้ชีวิตไม่ตามกระแส

P.07 FOOD

Digital Detox กับ
Mindful Eating

P.08 SMART LIVING

แอปพลิเคชันสร้างสุข
(สุขภาวะดิจิทัล)



DIGITAL WELLBEING

ปีที่ 30 ฉบับเดือนมีนาคม 2568

CONTENTS

ในยุคที่สมาร์ทโฟนกลายเป็นอวัยวะที่ 33 ของมนุษย์

สถิติปี 2567 คนไทยใช้เวลาบนโทรศัพท์มือถือติดอันดับ 4 ของโลก คือ เฉลี่ยวันละ 5 ชั่วโมง 2 นาที

คุณคิดว่า “เราใช้เวลากับโทรศัพท์มือถือและการออนไลน์มากเกินไปไหมนะ”

BKI News ฉบับนี้ ขวนทุกท่านพลิกหน้าหนังสือพร้อมสำรวจแนวคิด สุข - สมดุลในวิถีดิจิทัล กับ Digital Wellbeing ซึ่งเป็นแนวคิดที่กำลังได้รับความสนใจ เพราะเทคโนโลยีที่ออกแบบมาเพื่อเชื่อมโยงเรากับโลกภายนอก อาจกำลังดึงเราออกจากโลกจริงๆ ของตัวเอง

สำหรับใครที่รู้สึกเหนื่อยล้าจากความวุ่นวายบนโซเชียล ลองทำความรู้จักกับเทรนด์ JOMO (Joy of Missing out) ความสุขจากการ “พลาด” บางสิ่งไปบ้าง เพื่อให้มีเวลาหันกลับมาโฟกัสสิ่งที่สำคัญจริงๆ ในชีวิต

อีกหนึ่งมุมที่น่าสนใจคือ Mindful Eating เพราะอาหารไม่ได้ให้เพียงพลังงานแก่ร่างกาย แต่ยังให้ประสบการณ์ที่ควรได้รับการใส่ใจมากกว่าการจ้องจอไปพร้อมๆ กับการกิน

แล้วมาเติมเต็มประสบการณ์สุดว้าวกับ Beyond Reality ท่องเที่ยวไร้ขีดจำกัดด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล

นอกจากเนื้อหาสาระที่คัดสรรมา ยังมีกิจกรรมดีๆ ที่ BKI ตั้งใจมอบคืนสู่สังคม

“กิจกรรมบริจาคโลหิต บริจาคอวัยวะและดวงตาให้แก่สภาอากาศไทย” เพื่อให้ผู้บริหาร พนักงาน ลูกค้า และประชาชนทั่วไปมีส่วนร่วมในการให้ที่ยิ่งใหญ่สู่สังคม พร้อมข่าวสารที่น่าสนใจอีกมากมาย

ขอให้ผู้อ่านที่รักทุกท่าน มีสุข สมดุล ทั้งในโลกออนไลน์และออฟไลน์

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า...

Contributing Editor

ศูนย์ควบคุมคุณภาพ ยินดีรับข้อเสนอแนะ คำติชม
Ins. 0 2285 8575-6 หรือ www.bangkokinsurance.com

01/BKI STORY

- กรุงเทพประกันภัยเติบโตแข็งแกร่งต่อเนื่อง ด้วยผลการดำเนินงานปี 2567 ทำกำไรนิวไฮกว่า 3,059 ล้านบาท
- กรุงเทพประกันภัยกำหนดกลยุทธ์ในปี 2568 Year of Distinguished Excellence ปีแห่งความเป็นเลิศที่โดดเด่นและแตกต่าง

04/COVER STORY

สุข - สมดุลในวิถีดิจิทัล กับ Digital Wellbeing

06/HEALTH/WELL-BEING

JOMO = Joy of Missing out

เทรนด์ใหม่ สุขได้ ใช้ชีวิตไม่ตามกระแส

07/FOOD

Digital Detox กับ Mindful Eating

08/SMART LIVING

แอปพลิเคชันสร้างสุข (สุขภาวะดิจิทัล)

09/BKI ONLINE

ประกันภัยรถยนต์ภาคบังคับ (พ.ร.บ.) รูปแบบใหม่
ไม่มีแถบโอโหลแกรม

10/TRAVEL

Beyond Reality ท่องเที่ยวไร้ขีดจำกัดด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล

12/WE ARE TOGETHER

- เปิดบ้านต้อนรับคณะกรรมการและผู้บริหาร RICB บริษัทประกันภัยชั้นนำในประเทศไทย
- จัดสัมมนาให้แก่ลูกค้า คู่ค้า
- ประชุมตัวแทนและนายหน้าบุคคล ประจำปี 2568
- กิจกรรมบริจาคโลหิต บริจาคอวัยวะและดวงตาให้แก่สภาอากาศไทย

BKI News เป็นวารสารราย 3 เดือน ของ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการแก่ผู้มีอุปการคุณ คู่ค้า ลูกค้า ตัวแทน นายหน้า ผู้บริหาร และพนักงานของบริษัทฯ บทความและรูปภาพทั้งหมดในวารสาร BKI News สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำข้อความหรือรูปภาพไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทฯ เท่านั้น

หากท่านมีข้อคิดเห็นใดๆ เกี่ยวกับวารสาร BKI News กรุณาติดต่อสำนักบริหารแบรนด์องค์กร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) อาคารกรุงเทพประกันภัย เลขที่ 25 ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 e-mail: corp.comml1@bangkokinsurance.com

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) มีความตระหนักถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม จึงเลือกผลิตวารสาร BKI News นี้ ผ่านนวัตกรรมการพิมพ์สีเขียวที่มีส่วนช่วยลดปริมาณก๊าซเรือนกระจกจากการกระบวนการผลิต ซึ่งจำนวนพิมพ์วารสาร 4,000 เล่ม เทียบเท่าการปิดหลอดไฟจำนวน 1,783 ดวง ในระยะเวลา 1 ชั่วโมง สำหรับส่วนที่ไม่สามารถลดปริมาณก๊าซเรือนกระจก ได้จัดทำคาร์บอนเครดิตมาชดเชยเท่ากับศูนย์ จากปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทั้งหมด 0.939 ตัน เพื่อให้ได้วารสารคุณภาพดี และเป็นส่วนหนึ่งในการทำโลกที่ยั่งยืน



กรุงเทพประกันภัยเติบโตแข็งแกร่งต่อเนื่อง ด้วยผลการดำเนินงาน ปี 2567 ทำกำไรนิวไฮ กว่า 3,059 ล้านบาท

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) เผยถึงผลการดำเนินงานในปี 2567 มีเบี้ยประกันภัยรับรวม 31,736.1 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 6.1 เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปีก่อน โดยมีผลกำไรสุทธิจากการรับประกันภัยหลังหักค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานแล้ว 1,871.0 ล้านบาท ลดลงร้อยละ 9.6 ส่วนกำไรจากการลงทุนสุทธิเท่ากับ 1,799.9 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 38.5 ทำให้บริษัทฯ มีกำไรก่อนหักค่าใช้จ่ายภาษีเงินได้ 3,670.9 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 8.9 และมีกำไรสุทธิ 3,059.8 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 0.5 คิดเป็นกำไรต่อหุ้นขั้นพื้นฐาน 28.74 บาท และบริษัทฯ ยังคงสามารถรักษาอันดับความน่าเชื่อถือทางการเงินในระดับสูงหรือ Credit Rating A- (Stable) (ณ ตุลาคม 67) โดย Standard & Poor's (S&P) สถาบันการจัดอันดับทางการเงินชั้นนำของโลกได้อย่างต่อเนื่อง

ปัจจุบันกรุงเทพประกันภัยเป็นบริษัทย่อยที่สร้างรายได้หลักให้แก่ บริษัท บีเคไอ โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) หรือ BKIH ซึ่งประกอบธุรกิจผ่านการถือหุ้นในบริษัทอื่น (Holding Company)

สำหรับผลการดำเนินงานในปี 2567 (มกราคม - ธันวาคม) บีเคไอ โฮลดิ้งส์ มีรายได้รวม 23,422.5 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 12.8 เมื่อเปรียบเทียบกับงวดเดียวกันของปีก่อน โดยมีรายได้จากการรับประกันภัย 21,481.7 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 10.9 และมีรายได้จากการลงทุน 1,940.8 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 39.0 มีผลกำไรสุทธิจากการดำเนินงาน 1,854.8 ล้านบาท และรายได้สุทธิจากการลงทุนเท่ากับ 1,802.5 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 38.7 ทำให้มีกำไรก่อนหักค่าใช้จ่ายภาษีเงินได้ 3,657.3 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 8.6 และมีกำไรสุทธิเท่ากับ 3,046.2 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 0.1 คิดเป็นกำไรต่อหุ้นส่วนที่เป็นของผู้ถือหุ้น 28.61 บาท สำหรับการจัดสรรเงินปันผลในปี 2567 บริษัทฯ จัดสรรเงินปันผลระหว่างกาลไปแล้วอัตราหุ้นละ 11.25 บาท และในงวดสุดท้ายของปี 2567 ที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท เสนอให้จ่ายเงินปันผล หุ้นละ 5.75 บาท รวมจ่ายเงินปันผลทั้งปี 2567 ในอัตราหุ้นละ 17 บาท โดยมีอัตราผลตอบแทนจากเงินปันผลที่ร้อยละ 5.84

กรุงเทพประกันภัยกำหนดกลยุทธ์ในปี 2568 Year of Distinguished Excellence ปีแห่งความเป็นเลิศที่โดดเด่นและแตกต่าง



เมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2568 กรุงเทพประกันภัยจัดงานแถลงข่าวทิศทางกำหนัดดำเนินงานในปี 2568 โดยมี ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร คุณลสา โสภณพนิช ผู้อำนวยการใหญ่ และคุณปวีณา จูชวน ผู้อำนวยการใหญ่ ร่วมงาน

กรุงเทพประกันภัยมุ่งมั่นที่จะขยายธุรกิจให้เติบโตไปข้างหน้าอย่างแข็งแกร่งและมั่นคง พร้อมยกระดับองค์กรให้ก้าวล้ำไปอีกขั้น ภายใต้แนวคิด Distinguished Excellence มุ่งสร้างความเป็นเลิศที่โดดเด่นและแตกต่าง ผ่านการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย ควบคู่กับการสร้างสรรค์นวัตกรรมด้านการบริการที่ตรงใจ นำเทคโนโลยีและดิจิทัลโซลูชันมาเสริมประสิทธิภาพการดำเนินงาน พร้อมพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้และความสามารถรอบด้านเพื่อส่งมอบประสบการณ์ที่ดีที่สุด ทั้งในด้านความสะดวก รวดเร็ว และความพึงพอใจสูงสุดในทุกการบริการ

ยกระดับเทคโนโลยี สร้างสรรค์นวัตกรรมบริการที่เป็นเลิศและเหนือความคาดหวัด

บริษัทฯ ให้ความสำคัญกับการดูแลลูกค้าในทุกมิติ โดยนำเทคโนโลยี AI มาประยุกต์ใช้ในหลากหลายด้าน ต่อยอดสู่การพัฒนานวัตกรรมดังต่อไปนี้

- RPA (Robot Process Automation) เทคโนโลยีที่ช่วยให้ระบบทำงานอัตโนมัติ ลดขั้นตอนซ้ำซ้อน ช่วยให้บริการลูกค้าได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น เช่น ขั้นตอนการออกกรมธรรม์ประกันภัยรถยนต์ การออกใบสั่งงาน และการเปิดเคลม

- AI OCR (Optical Character Recognition) เทคโนโลยี AI ที่สามารถแปลงภาพหรือแปลงเอกสารเป็นข้อความดิจิทัลแบบอัตโนมัติ

- AI in Claims Service ได้แก่ AI Agent รับแจ้งอุบัติเหตุที่ไม่เร่งด่วน (เคลมแห้ง) และให้บริการตอบคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป เช่น ขั้นตอนการเคลม การจ่ายสินไหมทดแทน และ AI ช่วยอนุมัติการซ่อมรถได้รวดเร็ว ใช้ในกระบวนการอนุมัติการจัดซ่อมรถยนต์ของอู่

- AI เสริมความแข็งแกร่งให้ระบบ Cyber Security ช่วยตรวจจับและป้องกันภัยคุกคามทางไซเบอร์แบบเรียลไทม์ ช่วยลดความเสี่ยงและป้องกันการละเมิดความปลอดภัยอย่างมีประสิทธิภาพ

- แอปพลิเคชัน Bangkok Insurance โฉมใหม่ที่มีการพัฒนาฟีเจอร์มาเพื่อรองรับพฤติกรรมของผู้บริโภคยุคใหม่โดยเฉพาะ เช่น การแจ้งเคลมรถยนต์ผ่านวิดีโอคอลกับเจ้าหน้าที่พร้อมติดตามสถานะเคลมสินไหมทดแทน การแจ้งเตือนเฉพาะบุคคล



เช่น ต่ออายุกรมธรรม์เมื่อใกล้ครบกำหนด แจ้งเตือนการใช้สิทธิลดหย่อนภาษีประจำปี

ด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ตรงใจ รองรับไลฟ์สไตล์คนยุคใหม่

บริษัทฯ ได้สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ประกันภัยใหม่อย่างต่อเนื่อง พร้อมนำเสนอความคุ้มครองที่ตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้า พร้อมกับการเพิ่มทางเลือกด้านความคุ้มครองเพื่อให้ลูกค้ารับมือกับสถานะเศรษฐกิจได้อย่างมั่นใจ

- ประกันภัยโรคร้ายแรง ที่ให้ความคุ้มครองครอบคลุมโรคสำคัญ เช่น โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน โรคหลอดเลือดสมองแตกหรืออุดตัน โรคไตวายเรื้อรัง โรคสมองอักเสบจากเชื้อไวรัส และโรคเบาหวาน เบี้ยประกันภัยเริ่มต้นเพียง 1,600 บาทต่อปี
- ประกันภัยการเดินทางต่างประเทศ Travel Delight Plus เพิ่มความคุ้มครองสัตว์เลี้ยง (สุนัขและแมว) ที่ร่วมเดินทาง วงเงินคุ้มครอง 10,000 บาท/ตัว/ครั้ง
- ประกันภัยสำหรับบ้านหรู 20 - 50 ล้านบาท เพิ่มความคุ้มครองทรัพย์สินมีค่า ความสูญเสียหรือเสียหายของ Solar Rooftop และอุปกรณ์บ้านอัจฉริยะ พร้อมครอบคลุมอุบัติเหตุส่วนบุคคล
- ประกันภัยรถยนต์ประเภท 2+ ขยายการรับประกันภัยรถยนต์ จากอายุรถ 20 ปี เป็นสูงสุด 25 ปี

ด้านสินไหมทดแทน

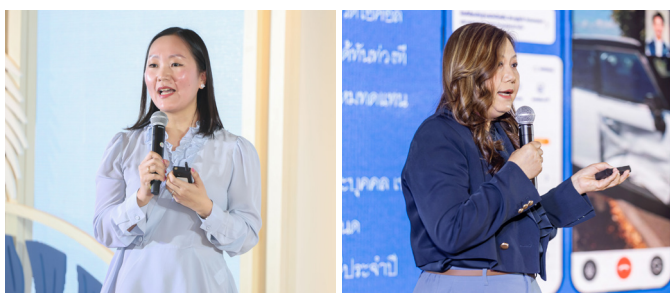
บริษัทฯ พัฒนาระบบการจ่ายสินไหมทดแทนให้รวดเร็วยิ่งขึ้น ในกรณียื่นคำร้องการเคลมสินไหมทดแทนรถยนต์ที่บริษัทฯ วงเงินไม่เกิน 10,000 บาท และมีเอกสารครบถ้วนจะได้รับเงินสินไหมทดแทนเป็นเงินสดภายใน 20 นาที สำหรับ

ค่าสินไหมทดแทนที่ลูกค้าต้องการให้โอนเงินเข้าบัญชี จะได้รับภายใน 3 วันทำการ

มุ่งสู่ความเป็นผู้นำในธุรกิจประกันวินาศภัยด้านการดำเนินธุรกิจเพื่อความยั่งยืน

บริษัทฯ ให้ความสำคัญกับการดำเนินธุรกิจอย่างมีความรับผิดชอบต่อและเป็นองค์กรที่มุ่งไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน เพื่อสร้างผลกระทบเชิงบวกให้แก่สังคมและสิ่งแวดล้อม พร้อมส่งเสริม สนับสนุนให้ลูกค้าและคู่ค้ามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคมและสิ่งแวดล้อม

- การออกกรมธรรม์ประกันภัยบ้านอยู่อาศัยที่ให้ความคุ้มครองค่าใช้จ่ายวัสดุก่อสร้างที่เป็นวัสดุรักษ์โลก
 - การออกกรมธรรม์ประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคลราคาประหยัด สำหรับผู้มีรายได้น้อย
 - การเข้าสำรวจภัยและปรับปรุงความเสี่ยงภัยแก่โรงเรียน พร้อมจัดอบรมให้ความรู้แก่ครูและนักเรียนเกี่ยวกับการลดและป้องกันความเสี่ยงภัย เพื่อเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยยิ่งขึ้น
 - การสำรวจภัยอยู่ซ่อมในสัญญาของบริษัทฯ ในต่างจังหวัด โดยจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้ซ่อมเกี่ยวกับแนวทางการซ่อมรถที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและการป้องกันการเกิดอัคคีภัย
 - การจูงใจให้ลูกค้ามีพฤติกรรมกรดูแลสุขภาพที่ดี ด้วยการมอบส่วนลดเบี้ยประกันภัย หรือ Gift Voucher แก่ลูกค้าที่ซื้อประกันภัยสุขภาพ ทั้งลูกค้าใหม่และลูกค้าต่ออายุ เมื่อแสดงหลักฐานการฉีดวัคซีนต่าง ๆ เช่น ไขหวัดใหญ่ มะเร็งปากมดลูก บาทตะยัก ไข้เลือดออก หรือแสดงผลตรวจสุขภาพประจำปี ที่มีค่าสุขภาพต่างๆ อยู่ในเกณฑ์ปกติ
 - การให้ลูกค้าที่ซื้อประกันภัยโรคมะเร็งกับบริษัทฯ หรือซื้อผ่านเคาน์เตอร์ธนาคารกรุงเทพ มีส่วนร่วมในการบริจาคเงิน 50 บาทต่อกรมธรรม์ ให้แก่องค์กรการกุศล ชมรมผู้ไร้กล่องเสียง รามาธิบดี ซึ่งเริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2568 ที่ผ่านมา
- ในปี 2568 นี้ นับเป็นอีกปีแห่งโอกาสครั้งสำคัญของกรุงเทพประกันภัยในการต่อยอดความสำเร็จสู่การสร้างความเป็นเลิศที่โดดเด่นและแตกต่าง ด้วยการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ตอบโจทย์วิถีชีวิตคนยุคใหม่ สร้างสรรค์นวัตกรรมบริการที่ตรงใจ ผ่านการนำเทคโนโลยีและดิจิทัลโซลูชันมาช่วยเสริมประสิทธิภาพการดำเนินงาน รวมถึงพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ก้าวหน้าทันโลกดิจิทัล มุ่งพัฒนากระบวนการทำงานให้สอดคล้องกับแนวทางความยั่งยืน โดยให้ความสำคัญในการปกป้อง รักษา และฟื้นฟูเพื่อส่งมอบสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีแก่คนรุ่นหลัง ไปพร้อมกับการยกระดับองค์กรให้เติบโตอย่างมั่นคงและแข็งแกร่งยิ่งขึ้นกว่าเดิมในทุกมิติ





สุข - สมดุลในวิถีดิจิทัล กับ *Digital Wellbeing*

รู้ไหมว่าปี 2567 คนไทยใช้เวลาท่องโลกออนไลน์นานติดอันดับ 10 ของโลก คือ เฉลี่ยวันละ 7 ชั่วโมง 58 นาที ใช้เวลาบนโทรศัพท์มือถือติดอันดับ 4 ของโลก คือ เฉลี่ยวันละ 5 ชั่วโมง 2 นาที และคนไทยใช้โซเชียลมีเดีย เฉลี่ยวันละ 2 ชั่วโมง 31 นาที (อ้างอิงข้อมูลจากรายงาน “Digital 2024 Global Overview” ของ We are Social) จากสถิติดังกล่าว คุณคิดว่าคนไทยเราใช้เวลากับโทรศัพท์มือถือและการออนไลน์มากเกินไปไหม

เทคโนโลยีดิจิทัลได้ผนึกแน่นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราไปแล้ว ไม่ว่าจะเรียน ทำงาน พักผ่อน สื่อสารกับครอบครัวและคนรอบตัว แต่ถ้าเราใช้เกินสมดุลก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและร่างกายได้

- **สุขภาพกาย** : การใช้สมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ อาจทำให้เกิดอาการปวดตา ปวดหลัง ปวดคอ นิ้วล็อก หรือออฟฟิศซินโดรม

- **สุขภาพจิต** : การใช้โซเชียลมีเดียมากเกินไปอาจทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล จากข้อมูลข่าวสารที่ไหลบ่าเข้ามาตลอดเวลา และอาจทำให้เกิดอาการซึมเศร้าได้ เช่น การเปรียบเทียบ

ตัวเองกับผู้อื่นในโซเชียลแล้วรู้สึกด้อยกว่า นอกจากนี้ยังรวมถึงการหลงเชื่อข่าวสารเท็จ การล่อลวงออนไลน์ หรือการถูกรังแกออนไลน์

- **ขาดสมาธิ** : ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานและการเรียน

- **ผลกระทบต่อสมอง** : มีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนา สหรัฐอเมริกา พบว่าในวัยรุ่น การใช้โซเชียลมีเดียอาจมีผลกระทบต่อสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมแรงกระตุ้นและการเรียนรู้ ซึ่งอาจทำให้ความสามารถในการควบคุมตนเองลดลง สำหรับในผู้ใหญ่ การพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไปจะทำให้มีภาวะซึมเศร้า สมองฝ่อ ความสามารถในการจดจ่อลดลง

• **ความสัมพันธ์** : การใช้เวลากับโลกออนไลน์มากเกินไป อาจทำให้ละเลยความสัมพันธ์ในชีวิตจริง เกิดความห่างเหินจากคนรอบข้าง

• **การเสพติดโซเชียลมีเดีย** : โซเชียลมีเดียให้พื้นที่แสดงออก แบ่งปันความคิดเห็น และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ผ่านการกดไลก์ คอมเมนต์ หรือการติดตาม กระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจและอยากได้รับมากขึ้นเรื่อยๆ รวมถึงการกลัวพลาด (Fear of Missing out - FOMO) จนกระทั่งต้องกดหรือคลิกเข้าไปดูตลอดเวลา เหล่านี้อาจนำไปสู่การพึ่งพาและเสพติดโซเชียลมีเดียได้

ความตื่นตัวต่อผลกระทบทางลบของสื่อดิจิทัลทำให้หลายๆ ประเทศเริ่มมีนโยบายการควบคุมการใช้งานแท็บเล็ต และโซเชียลมีเดียในเยาวชน เช่น

• **เนเธอร์แลนด์** ประกาศห้ามนักเรียนใช้โทรศัพท์มือถือแท็บเล็ต และสมาร์ตวอตช์ ในห้องเรียนตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2567 ยกเว้น ในระหว่างคาบเรียนที่ใช้ทักษะทางดิจิทัล เหตุผลทางการแพทย์ หรือสำหรับคนพิการ

จริงๆ มีบางโรงเรียนนำร่องห้ามใช้โทรศัพท์มือถือมาก่อนหน้านั้นหลายปีแล้ว เช่น วิทยาลัยกัลเวน (Colvijin) เน้นสอนว่าตอนเริ่มต้นมีทั้งเสียงสนับสนุนและคัดค้าน แต่วิทยาลัยก็เดินหน้าอย่างจริงจัง โดยให้เหตุผลว่า “เมื่อเดินผ่านทางเดินและสนามโรงเรียน คุณจะเห็นว่าเด็กๆ ทุกคนเล่นสมาร์ตโฟน การพูดคุยหายไป โต๊ะปิงปองว่างเปล่า เรากำลังสูญเสียวัฒนธรรมทางสังคม”

• **ฝรั่งเศส** ห้ามใช้สมาร์ตโฟนในโรงเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น และออกกฎหมายควบคุมการเข้าถึงโซเชียลมีเดียของเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ซึ่งต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองเท่านั้น

• **สหรัฐอเมริกา** หลายรัฐในสหรัฐอเมริกา มีนโยบาย No Phone Policy แต่มีรายละเอียดแตกต่างกันไปในแต่ละรัฐ เช่น รัฐฟลอริดา นำร่องห้ามใช้โทรศัพท์มือถือในชั้นเรียนมาตั้งแต่ปี 2566



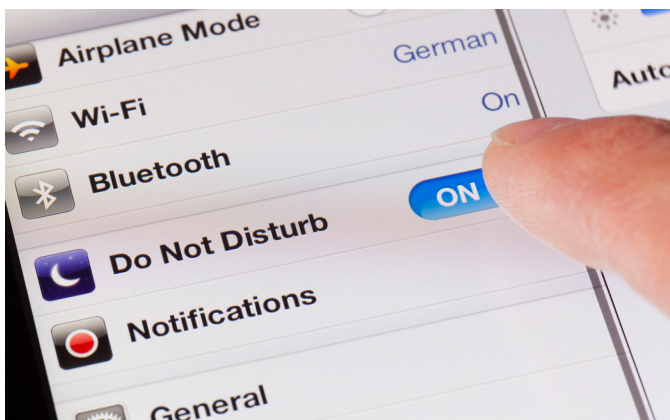
ผู้ว่าการรัฐแคลิฟอร์เนียลงนามบังคับใช้กฎหมายใหม่ให้โรงเรียนต้องจำกัด หรือห้ามนักเรียนใช้สมาร์ตโฟน ภายในวันที่ 1 กรกฎาคม 2569

• **จีน** เป็นอีกประเทศหนึ่งที่มีมาตรการเข้มงวดเกี่ยวกับการใช้งานดิจิทัลของเยาวชน โดยจำกัดเวลาเล่นเกมออนไลน์ไม่เกิน 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และกำหนดให้แพลตฟอร์มต้องควบคุมเนื้อหาที่เด็กสามารถเข้าถึงได้

แนะนำในการปรับ Digital Wellbeing เพื่อสุข - สมดุลในชีวิตประจำวัน

1. กำหนดเวลาใช้งานอุปกรณ์ กำหนดช่วงเวลา “No Screen Time” เช่น ก่อนนอน หรือระหว่างมื้ออาหาร
2. ปิดการแจ้งเตือนที่ไม่สำคัญ การแจ้งเตือนจากโซเชียลมีเดียหรืออีเมลอาจรบกวนสมาธิได้ ตั้งค่าให้รับเฉพาะการแจ้งเตือนที่จำเป็นเท่านั้น
3. ใช้โหมด Focus หรือ Do Not Disturb เพื่อช่วยให้เรามีสมาธิขณะทำงาน หรือเรียน
4. พักสายตาและออกกำลังกาย ลองใช้กฎพักสายตา 20 - 20 - 20 ที่คุณหมอและนักทัศนมาตรแนะนำ คือทุกๆ 20 นาที ให้มองออกไปไกล 20 ฟุต เป็นเวลา 20 วินาที เพื่อป้องกันอาการตาล้า และอย่าลืมลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายเป็นระยะ
5. สร้างกิจกรรมออฟไลน์ หากกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับหน้าจอ เช่น อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย ทำสวน หรือพบปะเพื่อนฝูง เพื่อสร้างสมดุลระหว่างโลกออนไลน์กับออฟไลน์

เราไม่สามารถปฏิเสธความสำคัญและคุณประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัลที่ก้าวหน้าขึ้นไปทุกวันได้ การใช้ดิจิทัลอย่างฉลาด สมดุล และมีสติย่อมดีกว่า และนั่นก็คือความสำคัญของ Digital Wellbeing



JOMO = Joy of Missing out

เทรนด์ใหม่ สูงได้ ใช้ชีวิตไม่ตามกระแส

ท่ามกลางโลกที่เดินหน้าไปพร้อมเทคโนโลยีและโซเชียลมีเดีย ทำให้บางคนมีอาการ FOMO (Fear of Missing out) ไปโดยไม่รู้ตัว สิ่งนี้คือ ความกลัวที่จะพลาดบางสิ่งบางอย่าง กลัวตกข่วงทางโซเชียล อัปเดตเทรนด์กระแส ไม่ทัน หรือหากเลยเถิดไปถึงความสัมพันธ์ คือความรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อไม่มีเราอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่โพสต์รูปทางโซเชียล ซึ่งในหลายๆ งานวิจัยบอกว่า โซเชียลมีเดียเป็นหนึ่งในตัวแปรที่ทำให้ผู้คนเกิดความรู้สึกเหงา และมีภาวะนับถือตนเองต่ำลงไปด้วย



แต่ความเร่งรีบของโลกดิจิทัลก็มีโลกอีกด้าน ซึ่งกำลังเป็นเทรนด์ใหม่มาส์กระยะ นั่นคือ JOMO (Joy of Missing out) ความสุขจากการพลาดบางสิ่งในโลกโซเชียล สิ่งนี้คือขั้วตรงข้ามของ FOMO เลยละ และพฤติกรรมของคนเหล่า JOMO คือ พวกเขาค้นพบความสุขจากการที่ไม่ต้องแชร์ ไม่ต้องบอกกล่าวให้โลกโซเชียลรู้ว่าฉันกำลังทำอะไรหรือสนใจอะไรอยู่ เพราะฉันมีความสุขจากการอยู่แบบเงียบๆ กับปัจจุบันขณะ กับผู้คนตรงหน้าที่แท้จริง คนบุคลิกแบบ JOMO อาจจะมีนิสัยชอบเข้าสังคมก็ได้ (ไม่ต้องเป็นมนุษย์อินโทรเวิร์ต) แต่เมื่อไรก็ตามเมื่อได้มีเวลาหันมาอยู่กับตัวเอง เขาจะมีความสุขมากกับการมีสติและโฟกัสอยู่กับเรื่องราวตรงหน้า

คริสเตน ฟูลเลอร์ จิตแพทย์หญิงที่ศึกษาเรื่อง JOMO ได้ให้คำแนะนำว่า การปล่อยให้ตัวเองรู้สึกมีความสุขเมื่อได้พลาดอะไรบางอย่าง เริ่มต้นง่ายๆ โดย

- **Disconnect** คุณไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบชีวิตของคุณกับคนอื่น แต่ให้ฝึกตัดเสียงรบกวนจากโลกโซเชียลดูบ้าง
- **Reflect** ปล่อยให้ตัวเองยอมว่าเรากำลังทำอะไร ตอนนี้เรารู้สึกถึงอารมณ์เชิงบวกหรือเชิงลบ แทนที่จะพยายามตามคนอื่นให้ทันเสมอ
- **Reconnect** ฟื้นฟูความสัมพันธ์ และเชื่อมต่อประสบการณ์กับผู้คนรอบตัว

กิจกรรมที่ชาว JOMO โปรดปรานคือ การออกไปทำกิจกรรมออฟไลน์ต่างๆ เช่น ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร เดินป่า วาดรูป อ่านหนังสือ หรือแม้แต่เล่นเกมบอร์ดกับกลุ่มเพื่อนสนิท ทั้งหมดคือกิจกรรมที่ชวนถอดปลั๊กเพื่อออกไปหาความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งนับเป็นเทรนด์ที่นักการตลาดและนักจิตวิทยาให้ความสำคัญว่าในปี 2025 ผู้คนจะหันมาใช้ชีวิตแบบ JOMO มากยิ่งขึ้น

เทรนด์ JOMO สะท้อนให้เห็นว่า เมื่อเราพลาดอะไรบางอย่างในโซเชียลไป แต่เราก็ได้บางอย่างกลับมา นั่นคือเราได้หันกลับมาสำรวจตัวเองได้ดียิ่งขึ้น

Digital Detox กับ Mindful Eating

ในยุคที่ชีวิตเร่งรีบ หลายครั้งการกินจึงเป็นแค่การ “กินเพื่อแก้หิว” อะไรก็ได้ที่ง่าย สะดวก แล้วกินอย่างรวดเร็ว ตอนเช้า เด็กๆ กินข้าวบนรถเพราะต้องรีบไปโรงเรียน ตอนกลางวัน มนุษย์ทำงานกินข้าวไปเช็กอีเมล เช็กไลน์ในโทรศัพท์ มือถือไป แม้แต่มื้อเย็นที่อาจจะคลายความเร่งรีบลงแล้ว แต่ใจเรากลับเพลินไปกับโซเชียลมีเดีย ซึ่งเต็มไปด้วยเรื่องราวของคนอื่น ลองเริ่มต้นสักวันละ 1 มื้อ กับ “Mindful Eating” กินอย่างมีสติ วางโทรศัพท์มือถือลง “Disconnect” กับโลกอันวุ่นวาย แล้วหันมา “Connect” กับตัวเราภายใน รับรู้การเชื่อมโยงระหว่างร่างกายกับจิตใจอย่างอ่อนโยน



มาลอง Mindful Eating กันเถอะ

- เลือกสถานที่สงบ ลดสิ่งรบกวน เพื่อเราจะได้โฟกัสกับการกิน
- วางโทรศัพท์มือถือลง อย่าเล่นโทรศัพท์ หรือดูโทรทัศน์ระหว่างกิน ไม่สนใจโซเชียลที่เป็นเรื่องคนอื่น แต่ให้สนทนาอย่างใส่ใจกับคนที่เรารักหรือคนในครอบครัว
- เคี้ยวช้าๆ เคี้ยวอาหารอย่างละเอียด เพื่อให้ได้ลิ้มรสชาติและสัมผัสของอาหารอย่างเต็มที่
- สังเกตความรู้สึก รับรู้ความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้นระหว่างการกิน เช่น ความหิว ความอึด รสชาติ เนื้อสัมผัส กลิ่น ฯลฯ ของอาหาร ให้ความสำคัญกับความรู้สึกในปัจจุบันขณะ
- กินอย่างพอดี อย่ากินจนอึดเกินไป ให้หยุดกินเมื่อรู้สึกอึด

ฝึก Mindful Eating ดีต่อสุขภาพ ดีต่อใจ

- การใช้เทคโนโลยีรวมถึงการเสพสื่อมากเกินไป ทำให้เกิดความเครียดสะสม นอนไม่หลับ กินไม่เป็นเวลา สุขภาพลดลง เพราะเราไม่ได้ใช้เวลาอยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้ชื่นชมรสชาติอาหาร ไม่ได้รู้สึกถึงความอึดอิ่มใจจากการกิน
- การกินอย่างมีสติ ช่วยให้เราระหนักถึงสัญญาณความหิว

และความอึดของร่างกาย ทำให้เราไม่กินมากเกินไป หรือกินน้อยเกินไป ระยะเวลาช่วยควบคุมน้ำหนักและป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิต โรคหัวใจ ฯลฯ

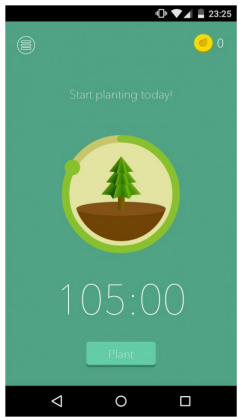
- การเคี้ยวอาหารช้าๆ ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และช่วยลดความเครียด
- การกินอย่างมีสติ ทำให้เราระหนักถึงโภชนาการในแต่ละมื้อ และเลือกสรรอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ
- ความอยากอาหารหรือความปรารถนาที่จะกินอาหารบางชนิด มักถูกกระตุ้นด้วยกลิ่น รสชาติ รูปร่าง และความน่ารับประทาน การกินอย่างมีสติจะช่วยแยก “ความอยาก” ออกจาก “ความหิว” ได้
- กระชับสัมพันธ์ในครอบครัว ถ้าคนในครอบครัวกินข้าวแต่ไม่คุยกัน เอาแต่ก้มหน้าเล่นโทรศัพท์ นี่คือตัวใกล้แต่ใจกลับห่างเหิน การกินอย่างมีสติช่วยสร้างเวลาคุณภาพของครอบครัว เพิ่มการสื่อสารและรับฟัง สร้างความทรงจำร่วมกัน ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น
- การกินอย่างมีสติช่วยให้สมาชิกในครอบครัวเรียนรู้ที่จะเคารพ และเข้าใจความชอบ ความไม่ชอบในอาหารของกันและกัน ลดความขัดแย้ง สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและผ่อนคลายภายในครอบครัว
- Mindful Eating เชื่อมโยงกับหลักธรรมทางศาสนา เช่น การฝึกสติปัฏฐาน 4 ที่เน้นการฝึกสติ การรู้เท่าทันกายและใจอย่างไม่ยึดติด การกินอย่างมีสติจึงเป็นการฝึกสติอย่างหนึ่ง
- ฝึกเมตตาต่อตนเอง การกินอย่างมีสติเป็นการแสดงความเมตตาต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเคารพและการดูแลตนเอง

การฝึกฝน Mindful Eating เป็นส่วนหนึ่งของ Digital Wellbeing หรือการดูแลสุขภาพดิจิทัล ซึ่งหมายถึงการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุล และไม่ให้เทคโนโลยีครอบงำชีวิต

ลองฝึก Mindful Eating ที่ไม่ใช่แค่ “การกิน” แต่คือการดูแลสุขภาพ สานสัมพันธ์ในครอบครัว เชื่อมโยงกับจิตใจ แล้วคุณจะได้ค้นพบความสุขและความสงบที่ซ่อนอยู่ในทุกๆ คำที่คุณกิน

แอปพลิเคชันสร้างสุข (สุขภาพะดิจิทัล)

เมื่อบริษัทด้านเทคโนโลยียักษ์ใหญ่อย่าง Google หรือ Apple และเหล่านักพัฒนาแอปพลิเคชันต้องการให้ผู้คนมีความเป็นอยู่ที่ดีทางดิจิทัล (Digital Wellbeing) เพื่อสร้างสมดุลชีวิตระหว่าง งาน ครอบครัว สุขภาพ และการพักผ่อน และนี่คือแอปพลิเคชันที่พาเราดิจิทัลดีก็อกซ์ มีสุขภาพกายและใจที่ดี

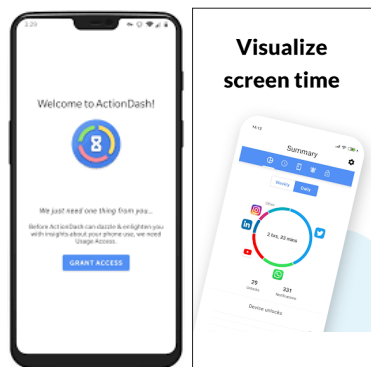


Forest

แอปพลิเคชันที่ช่วยให้คุณมีสมาธิ และเปรียบเทียบการทำสมาธิของคุณเหมือนกำลังปลูกต้นไม้ ยิ่งคุณโฟกัสในงานได้นานเท่าไร ต้นไม้ของคุณก็จะยิ่งเติบโต โดยให้คุณตั้งเวลาที่จะโฟกัส ตั้งแต่ 10 นาที ถึง 2 ชั่วโมง เลือกหัวข้อการโฟกัส เลือกต้นไม้ที่จะปลูก จากนั้นกดปลูกเพื่อโฟกัสกับกิจกรรมที่เลือกไว้ แต่ถ้าเมื่อใดที่คุณออกจากแอปฯ มีเหตุให้ถูกรบกวนสมาธิ หยิบสมาร์ตโฟนไปเข้าโปรแกรมอื่น แอปฯ จะเตือนว่าเรากำลังตัดต้นไม้แล้วนะ ถ้าคุณกดยอมแพ้ ต้นไม้ที่คุณปลูกก็จะไม่สำเร็จ แต่ถ้าเป้าหมายของคุณสำเร็จละก็ จะสอดคล้องกับการปลูกต้นไม้จริงขององค์กร Trees for the Future ตัวแอปพลิเคชันจะร่วมบริจาคเงินให้แก่องค์กรพันธมิตร เป็นกิมมิกให้คุณรู้สึกได้ว่า แค่นั่งโฟกัสกับงานตรงหน้า ก็เหมือนกับฉันได้ปลูกต้นไม้จริงๆ บนโลกใบนี้อีกด้วย ดาวน์โหลดได้ทาง Google Play/App Store

Headspace: Meditation & Sleep

แอปพลิเคชันเปิดตัวมาตั้งแต่ปี 2010 โดยอดีตพระภิกษุชาวอังกฤษและลูกศิษย์นักพัฒนาแอปฯ แต่ยังคงได้รับความนิยมเรื่อยมา ล่าสุด ได้รับการจัดอันดับให้เป็น 1 ใน 4 แอปพลิเคชันเพื่อการทำสมาธิที่ดีที่ควรโหลดในปี 2025 จาก The New York Times ตัวแอปฯ เน้นการฝึกสมาธิในรูปแบบต่างๆ กำหนดลมหายใจ หรือช่วงเวลาอยู่กับตัวเองก่อนนอน เมื่อเลือกโหมดการทำสมาธิแบบต่างๆ การจัดการความกังวล ปรับปรุงการนอนหลับ ในฟังก์ชันต่างๆ ก็จะมีเสียงบรรยาย เหมือนได้อยู่กับครูสอนสมาธิส่วนตัว นอกจากนี้ยังมีฟีเจอร์ส่งข้อความหาโค้ชด้านสมาธิบำบัดอีกด้วย ดาวน์โหลดได้ทาง Google Play/App Store



ActionDash

แอปพลิเคชันที่เป็นส่วนหนึ่งในฟีเจอร์ Digital Wellbeing ของ Google และเป็นแอปพลิเคชันยอดนิยมที่มีผู้ใช้กว่า 1 ล้านคนทั่วโลก ที่ต้องการจัดการ “นิสัยติดโทรศัพท์ของตัวเอง” ตัวแอปฯ เน้นการให้ผู้ใช้เห็นภาพรวมและสถิติของพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของตัวเอง เช่น ประวัติการปลดล็อกอุปกรณ์ เวลารวมในการใช้หน้าจอ ประมวลผลว่าใน 1 วัน เราใช้เวลาไปกับแอปพลิเคชันใดมากที่สุด ให้คุณตั้งเป้าหมายการใช้สมาร์ตโฟนของตัวเอง โดยมีเป้าหมายคือ ช่วยจัดสรรเวลาและสร้างสมดุลระหว่างโลกออนไลน์กับโลกออฟไลน์ของคุณ ดาวน์โหลดได้ทาง Google Play

Attentive

แอปพลิเคชันควบคุมการจัดการชีวิตดิจิทัลฝั่งค่าย Apple ที่มาพร้อมดีไซน์น่ารัก น่าโหลด โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ ลดการเลื่อนดูโซเชียลมีเดีย และมีเวลากับสิ่งที่สำคัญมากขึ้น ตัวแอปฯ มีฟีเจอร์บล็อกแอปพลิเคชันเพื่อช่วยให้คุณทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ลดการรบกวนทางดิจิทัล ทำให้คุณกลับมามีสมาธิ ด้วยฟีเจอร์ตั้งคำเตือน เตือนให้คุณทำกิจกรรมออนไลน์ หรือออฟไลน์ ติดตามเป้าหมายกิจกรรมต่างๆ ให้เสร็จภายในเวลาที่เหมาะสมในแต่ละวัน ดาวน์โหลดได้ทาง App Store



[illegible]

ทั้งนี้ บริษัทฯ มีการนำส่งข้อมูลการรับประกันภัยรถยนต์ภาคบังคับ (พ.ร.บ.) เข้าสู่ระบบออนไลน์ของสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) และกรมการขนส่งทางบกแบบเรียลไทม์ลูกค้าจึงมั่นใจได้ว่ากรมธรรม์ประกันภัยรถยนต์ภาคบังคับ (พ.ร.บ.) แบบไม่มีแถบโฮโลแกรมที่ได้รับเป็นฉบับจริง และมีความคุ้มครองเช่นเดิม

Beyond Reality

ท่องเที่ยวไร้ขีดจำกัดด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล

จินตนาการถึงการเดินทางไปยังดินแดนที่เราไม่เคยไปถึงมาก่อน โดยไม่ต้องก้าวเท้าออกจากบ้าน... มันเป็นไปได้แล้ว!!! ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ที่เหนือสุด ใต้สุด ย้อนเวลาท่องอดีตกาลนับพันปี หรือเดินเล่นบนทางช้างเผือก มาร่วมเปิดประสบการณ์ท่องเที่ยวไร้ขีดจำกัดด้วยเทคโนโลยีดิจิทัลไปด้วยกัน

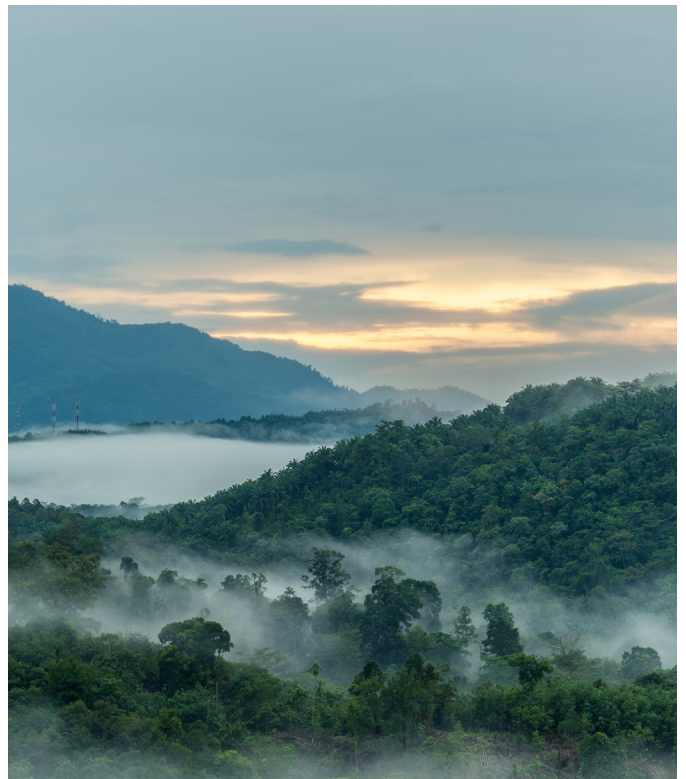
1. ท่องเที่ยวชุมชนแบบ Immersive: ยะลา... ใกล้แค่คลิก

เคยคิดกันไหมว่าจะได้สัมผัสวิถีชีวิตของชุมชนในจังหวัดยะลา ดินแดนปลายด้ามขวานของไทยโดยไม่ต้องเดินทาง โครงการของสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (depa) สนับสนุนการท่องเที่ยวเมืองรอง โดยมีวิสาหกิจชุมชนโฮมสเตย์จุฬารักษ์ อำเภอธารโต จังหวัดยะลา เป็นกรณีศึกษา ชวนท่องเที่ยวแบบเสมือนจริง ผ่านภาพ เสียง โมเดล 3 มิติ และแว่น VR ตีความกับความสวยงามของธรรมชาติ เรียนรู้วัฒนธรรม และสัมผัสวิถีชีวิตของชาวยะลาอย่างใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นชมทะเลหมอก ณ ผาหินโยก เดินป่าซาบาบา ล่องเรือชมป่าต้นน้ำ ฯลฯ



>> ล่องใต้เที่ยวยะลากัน

https://a360.co.th/depa/chulabhorn_pattana9/vrtour/



2. ท่องอดีตกาลผ่านวัตถุโบราณ 3 มิติ

ปกติการเข้าชมวัตถุโบราณล้ำค่าจะต้องมีกระจกกัน หรือชมแบบมีระยะห่าง แต่โครงการพัฒนานิทรรศการดิจิทัล “มรดกทางวัฒนธรรมและสมบัติของชาติ” ของสถาบันพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติ (สพร.) อนุญาตให้เราส่องวัตถุโบราณอย่างใกล้ชิด จะหมุ่น ชูม พลิกซ้าย-ขวา บน-ล่าง ส่องรายละเอียดของวัตถุโบราณได้อย่างอิสระ ด้วยเทคโนโลยี 3 มิติ ปัจจุบันโครงการนี้เพิ่มมีวัตถุโบราณอยู่ 90 ชิ้น และอยู่ระหว่างพัฒนาวัตถุจำลอง 3 มิติ เพิ่มเติม



>> ตามไปดูโบราณวัตถุต่างๆ ได้ที่
collection360.museumsiam.org



3. ท่องอวกาศ... ไม่ต้องเป็นนักบินอวกาศ

การท่องเที่ยวอวกาศไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป ด้วยเทคโนโลยี VR ความฝันนี้เป็นจริงแล้ว สัมผัสจินตนาการถึงการล่องลอยท่ามกลางดวงดาว สัมผัสความมหัศจรรย์ของจักรวาล และได้เห็นโลกจากมุมมองที่ไม่เคยเห็นมาก่อน

โครงการ Virtual Reality Universe Project (VIRUP) พัฒนาโดยสถาบันเทคโนโลยีแห่งสหพันธ์รัฐ (EPFL) ร่วมกับมหาวิทยาลัยซูริก (UZH) และมหาวิทยาลัยเจนีวา (UNIGE) เพื่อสร้างประสบการณ์เสมือนจริง (VR) ที่ทันสมัย เพื่อแสดงผลลัพธ์ของการจำลองจักรวาลขนาดใหญ่ โดยสามารถจัดการข้อมูลได้ถึงหลายพันล้านจุด

ผู้ใช้สามารถเดินทางผ่านอวกาศและเวลา ตั้งแต่ระบบสุริยะไปจนถึงดวงดาวและกาแล็กซีใกล้เคียง หรืออยากเที่ยวไกลๆ หน่อยก็แนะนำฐานข้อมูลเกี่ยวกับดาวเคราะห์ใกล้เคียงกว่า 4,500 ดวง

VIRUP ยังคงอยู่ระหว่างการพัฒนา โดยเวอร์ชันที่เปิดตัวล่าสุดเป็นเวอร์ชันทดลอง และยังไม่รองรับบนคอมพิวเตอร์ Mac ของ Apple

>> อยากเที่ยวจักรวาล VIRUP
เป็นฟรีซอฟต์แวร์ที่สามารถ
ดาวน์โหลดได้จาก GitLab



4. VR สำหรับผู้สูงอายุ : ท่องเที่ยว... ไม่จำกัดอายุ

เทคโนโลยี VR ไม่ได้จำกัดอยู่แค่คนรุ่นใหม่ แต่ยังสามารถนำมาใช้เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้ผู้สูงอายุได้ด้วย เช่น โครงการ Rendever และ Lenovo Virtual Reality จับมือกันพัฒนาเทคโนโลยี VR สำหรับผู้สูงอายุ ช่วยให้คุณตาคุณยายสามารถเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ ทั่วโลกได้แม้ว่าจะมีข้อจำกัดทางร่างกาย การใช้เทคโนโลยี VR เพื่อสร้างความสุข ลดความเหงา และสร้างความทรงจำดีๆ ให้ผู้สูงอายุ สร้างสังคมที่เท่าเทียมและเอื้ออาทร

แพลตฟอร์มนี้มีการทดลองนำไปใช้กับผู้สูงอายุที่ Carolina Caring เพื่อให้คุณตาคุณยายสัมผัสประสบการณ์ใหม่ๆ และเชื่อมต่อกับผู้อื่น ผลสำรวจพบว่าแพลตฟอร์มนี้ช่วยปรับปรุงชีวิตในชุมชน ลดความโดดเดี่ยวทางสังคม และคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

>> คู่มือประโยชน์ของคุณตา
คุณยายที่นี่
[https://www.facebook.com/
watch/?v=897569929050025](https://www.facebook.com/watch/?v=897569929050025)





เปิดบ้านต้อนรับคณะกรรมการและผู้บริหาร RICB บริษัทประกันภัยชั้นนำในประเทศภูฏาน

ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร คุณปวีณา จุขวน ผู้อำนวยการใหญ่ และผู้บริหารของบริษัทฯ ให้การต้อนรับคณะกรรมการและคณะผู้บริหารจาก The Royal Insurance Corporation of Bhutan Limited (RICB) ประเทศภูฏาน ในโอกาสเยี่ยมชมบริษัทฯ ซึ่งถือเป็นโอกาสสำคัญในการเสริมสร้างความสัมพันธ์และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างทั้งสององค์กร โดยให้ความสนใจข้อมูลด้านเทคโนโลยี

สารสนเทศ การนำ AI มาใช้ในการให้บริการแก่ลูกค้าในยุคดิจิทัล รวมถึงการดำเนินงานศูนย์รับแจ้งอุบัติเหตุของฝ่ายสินไหมทดแทน ยานยนต์ ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2568

จัดสัมมนาให้แก่ลูกค้า คู่ค้า

กรุงเทพประกันภัยให้ความใส่ใจในการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจให้แก่ลูกค้าและคู่ค้า จัดงานสัมมนาในหัวข้อ “ความสำคัญของการกำหนดทุนประกันภัยที่เหมาะสม” โดยคุณปวีณา จุขวน ผู้อำนวยการใหญ่ ให้การต้อนรับและกล่าวเปิดการสัมมนาในครั้งนี้ พร้อมด้วยผู้บริหารจากหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องร่วมเป็นวิทยากร ได้แก่ คุณชัยยศ ชุ่นฮ้อ รองผู้อำนวยการ ฝ่ายสินไหมทดแทน คุณอัครวสิน เจริญสุข ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ธุรกิจลูกค้าองค์กร และคุณปฐมนุญกานต์ ตั้งบุญญศิลป์ ผู้จัดการฝ่ายสินไหมทดแทน ถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการรับประกันภัย รายละเอียดวิธีการทำงาน และเงื่อนไขการกำหนดทุนประกันภัยที่เหมาะสมสำหรับกรมธรรม์ประกันภัย ความเสี่ยงภัยทรัพย์สินและกรมธรรม์ประกันอัคคีภัย รวมถึงตัวอย่างกรณีศึกษาการเคลมสินไหมทดแทน เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้รับความรู้ความเข้าใจและนำไปใช้ในการกำหนดทุนประกันภัยทรัพย์สินในองค์กรอย่างเหมาะสม โดยมีเจ้าหน้าที่ขององค์กรต่างๆ ให้ความสนใจเข้าร่วมสัมมนา ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อเร็วๆ นี้

และนอกจากนี้ เพื่ออัปเดตสถานการณ์ภัยคุกคามทางไซเบอร์ แนวทางการรับมือ และความรู้เกี่ยวกับประกันภัยไซเบอร์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการความเสี่ยงให้แก่องค์กร บริษัทฯ จึงได้จัดงานสัมมนาในหัวข้อ “Cyber Attack เมื่อภัยคุกคามทางไซเบอร์ไม่ใช่เรื่องไกลตัว” โดยคุณปวีณา จุขวน ผู้อำนวยการใหญ่ ให้การต้อนรับลูกค้าที่เข้าร่วมสัมมนาพร้อมกับกล่าวเปิดการสัมมนา โดยบริษัทฯ ได้รับเกียรติจากคุณพรพรม ประภาภิตติกุล ผู้บริหารด้านความมั่นคงปลอดภัยสารสนเทศ (CISO) สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA) พร้อมด้วย Mr. Harprit Singh Narang, Senior Cyber Consultant และ Ms. Cheryl Tang, Regional Underwriter Cyber จาก Munich Re บริษัทประกันภัยต่อระดับโลก และคุณชูศักดิ์ ทวีกิตติกุล ผู้อำนวยการฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ กรุงเทพประกันภัย ร่วมเป็นวิทยากรพิเศษ โดยมีลูกค้าจากองค์กรต่างๆ ให้ความสนใจเข้าร่วมสัมมนา ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2568



ประชุมตัวแทนและนายหน้าบุคคล ประจำปี 2568

กรุงเทพประกันภัยรับศักราชใหม่ ปี2568 จัดประชุมตัวแทน และนายหน้าบุคคล ภายใต้แนวคิด Unlocking Excellence โดย ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร ได้บรรยายพิเศษในหัวข้อ “2025 จะอยู่กับความวุ่นวายในโลกที่สับสนกันอย่างไร” เพื่อเป็นแนวทางในการทำงานรองรับความท้าทายและโอกาสที่จะเกิดขึ้นในอนาคต นอกจากนี้ คุณปวีณา จูชวน ผู้อำนวยการใหญ่ คุณจักรกริช ชีวนันทพรชัย ผู้ช่วยผู้อำนวยการใหญ่ และคณะผู้บริหารยังได้ร่วมพูดคุยถึงทิศทางการดำเนินงาน เป้าหมาย และแผนการส่งเสริมการขายที่น่าสนใจ ของปี 2568 ในช่วงค่ำ บริษัทฯ จัดงานเลี้ยงขอบคุณและมอบรางวัลให้แก่ตัวแทนและนายหน้าบุคคลที่มีผลงานยอดเยี่ยมในแต่ละประเภท ประจำปี 2567 จำนวน 13 รางวัล โดยได้รับเกียรติจาก คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารของบริษัทฯ ร่วมแสดงความยินดี และปิดท้ายด้วยการแสดงมินิคอนเสิร์ตจากได้-ศักดิ์สิทธิ์ เวชสุภาพร ที่มามอบความสุขในค่ำคืนสุดพิเศษ ณ โรงแรม Avani+ Riverside Bangkok Hotel กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2568



กิจกรรมบริจาคโลหิต บริจาคอวัยวะและดวงตาให้แก่สภาอากาศไทย

กรุงเทพประกันภัยตระหนักถึงความสำคัญในการช่วยเหลือชีวิตผู้ป่วย จึงได้จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต บริจาคอวัยวะและดวงตาให้แก่สภาอากาศไทย เพื่อให้มีโลหิตสำรองเพียงพอต่อการรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลต่างๆ โดยมี คุณจักรกริช ชีวนันทพรชัย ผู้ช่วยผู้อำนวยการใหญ่ ให้กำลังใจและขอบคุณพนักงาน ลูกค้า คู่ค้า ตลอดจนประชาชนทั่วไปที่มาร่วมบริจาคโลหิต บริจาคอวัยวะและดวงตาให้แก่สภาอากาศไทย ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2568 ทั้งนี้ บริษัทฯ ได้จัดกิจกรรมบริจาค

โลหิตให้แก่สภาอากาศไทยเป็นประจำทุก 3 เดือน มาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี ภายใต้นโยบายด้านการพัฒนาองค์กรเพื่อความยั่งยืนของบริษัทฯ เพื่อให้ผู้บริหาร พนักงาน ลูกค้า และประชาชนได้มีส่วนร่วมในการให้ที่ยิ่งใหญ่และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่คนในสังคม

จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

กรุงเทพประกันภัยขอขอบพระคุณลูกค้า/คู่ค้าที่ให้การตอบรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้ เพื่อให้การส่งข่าวสารซึ่งประกอบด้วยข้อมูลข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ โปรโมชัน และสิทธิพิเศษผ่านทางอีเมลของลูกค้า/คู่ค้าสอดคล้องกับ พ.ร.บ. คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 บริษัทฯ จึงขอสอบถามความประสงค์การรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ดังนี้

พ.ร.บ. คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลกับการยกเลิกหรือจัดการข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

1. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการยกเลิกการรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์
2. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการเปลี่ยนแปลงอีเมล หรือเพิ่ม/ลด จำนวนอีเมลในการรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ สามารถแจ้งความประสงค์ดังกล่าว พร้อมชื่อ-นามสกุล และอีเมลที่ต้องการยกเลิก เปลี่ยน หรือเพิ่ม/ลด ส่งมาได้ทั้งอีเมล corp.com1@bangkokinsurance.com หรือสแกน QR Code



ยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลง
อีเมลรับข่าวสาร BKI NEWS



BKI NEWS
ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

การติดตามข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

สำหรับลูกค้า/คู่ค้า ผู้ที่อ่านข่าวสาร BKI News อย่างต่อเนื่องในรูปแบบรูปเล่มยังสามารถติดตามอ่านได้ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ตาม QR Code ที่แนบมานี้

มั่นใจในทุกจังหวะชีวิต ให้เราดูแลคุณทุกอย่างก้าว

ด้วยสินค้าประกันภัยที่หลากหลาย
คุ้มครองครอบคลุม
รองรับทุกความเสี่ยงอย่างรอบด้าน



กรุงเทพประกันภัย
Bangkok Insurance