

ผู้จัดการแผนกภาพลักษณ์และสื่อสารการตลาด

ในแต่ละวัน BEM ในฐานะผู้ให้บริการทางพิเศษและรถไฟฟ้า MRT ได้รับข้อร้องเรียนต่างๆ จากผู้ใช้บริการ เช่น การให้บริการของเจ้าหน้าที่ ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม อาทิ ฝุ่นควันจากการปรับปรุงผิวจราจร ความปลอดภัยของการให้บริการบนทางพิเศษ รวมไปถึงระบบการชำระเงิน การรับข้อร้องเรียนจึงเป็นอีกหนึ่งหน้าที่ที่สำคัญ สายสัมพันธ์ฉบับนี้ขอนำเสนอเทคนิคและวิธีรับมือกับเรื่องร้องเรียน ซึ่งอยู่ในการดูแลของแผนกภาพลักษณ์และสื่อสารการตลาด โดย “ผู้จัดการแผนกฯ มาถ่ายทอดบอกเล่าเรื่องราวการเป็นตัวกลางรับฟัง ช่วยเหลือ และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างจริงจัง อีกทั้งยังเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร ในการรับผิดชอบดูแลผู้มีส่วนได้เสีย (stakeholders) ตามวิสัยทัศน์และพันธกิจขององค์กร

## “การขอภัยลูกค้า” คือสิ่งแรก ที่ทางแผนกต้องดำเนินการให้เร็วที่สุด



หลายๆ คนอาจมองว่า การจัดการข้อร้องเรียน คือแค่การรับเรื่องมาแล้วโทรหาลูกค้าเพื่อขอโทษก็จบ ไม่ได้มีอะไรที่ซับซ้อน ซึ่งหากจะคิดแบบนี้ก็ไม่ผิด หากข้อร้องเรียนเป็นกรณีเล็กน้อย เช่น ต้นไม้ในเขตทางพิเศษล้มเข้าไปในบ้าน ทางแผนกก็โทรขอโทษผู้ร้องเรียน และประสานต่อไปยังแผนกที่เกี่ยวข้องให้ช่วยดำเนินการตัดต้นไม้ให้ ก็สามารถปิดข้อร้องเรียนได้ แต่หากเป็นกรณีร้องเรียนที่มีผลต่อความปลอดภัย หรือผู้ใช้บริการรู้สึกไม่ได้รับความสะดวก สิ่งแรกที่ทางแผนกฯ ต้องดำเนินการโดยเร็วที่สุด คือ **การโทรศัพท์หรือการไปพบผู้ร้องเรียน** เพื่อขอภัยสำหรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นถือเป็นการแสดงความรับผิดชอบ ความใส่ใจให้ความสำคัญกับผู้ใช้ทางแล้วจึงดำเนินการในขั้นตอนต่อไป ไม่ว่าจะเป็นการประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้รีบทราบและหาทางแก้ไข ซึ่งในแต่ละครั้งที่ต้องติดต่อผู้ร้องเรียนยอมรับว่าเครียด (หัวเราะ) เพราะบางทีก็โดนผู้ร้องเรียนพูดจาไม่ดี หรือตำหนิว่ากล่าว แต่เราก็ต้องโน้มรับความผิด และทำได้แค่เพียงรับฟังและขอโทษ ดังนั้นเราจึงต้องมีทัศนคติเชิงบวกและต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา พร้อมรับฟังผู้ร้องเรียนอย่างจริงจัง โดยการลองคิดในมุมกลับกันว่าถ้าเราได้รับบริการแบบนี้ หรือเราประสบเหตุแบบนี้ เราจะร้องเรียนแบบเดียวกันหรือไม่

ขอยกตัวอย่าง เช่น ผู้ใช้บริการเติมเงิน Easy pass ที่อาคารด่านไม่ได้ ก็ต้องประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องว่าระบบจะใช้งานได้เมื่อใด เพื่อแจ้งผู้ใช้ทางให้ทราบพร้อมจบการสนทนาด้วยการกล่าวขอบคุณ และรอยยิ้มที่จริงใจ จะช่วยให้อารมณ์พุ่งหมองที่อยู่ใจของผู้ร้องเรียนลดลงไปได้ อย่างน้อยก็ทำให้รู้สึกว่าการบริการยังใส่ใจ และพร้อมดูแลผู้ใช้บริการทางพิเศษให้มีความปลอดภัยตลอดการเดินทาง

เชื่อว่าถ้าเราทำตามนี้ได้ ไม่ว่าข้อร้องเรียนจะหนักหรือยากแค่ไหน ก็สามารถแก้ไขและผ่านไปได้ค่ะ

## คำต้องห้าม

ในการพูดกับผู้ร้องเรียน คือ คำว่า “ไม่” หรือ “ทำไม่ได้” “ไม่มีปัญหา” เพราะปัญหาได้เกิดขึ้นมาแล้วและลูกค้าก็ไม่พอ อาจทำให้สถานการณ์ดังกล่าวบานปลายได้ ที่สำคัญ เราจะต้องติดต่อกลับผู้ร้องเรียนพร้อมวิธีการจัดการปัญหา ต้องบอกให้เคลียร์ว่าทางบริษัทจะมีวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างไร



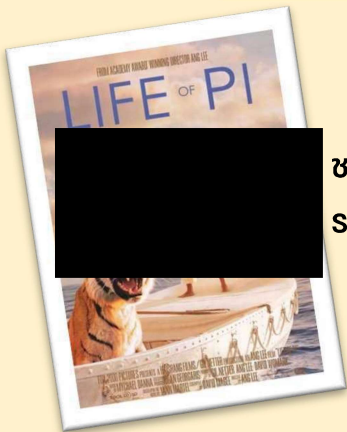
## รวมภาพยนตร์ 4 เรื่อง

ดูแล้วคิดถึงทะเล  
จนอยากเซ !!!  
ไปหา...



## LIFE OF PI (2012)

ชีวิตอัศจรรย์ของพาย



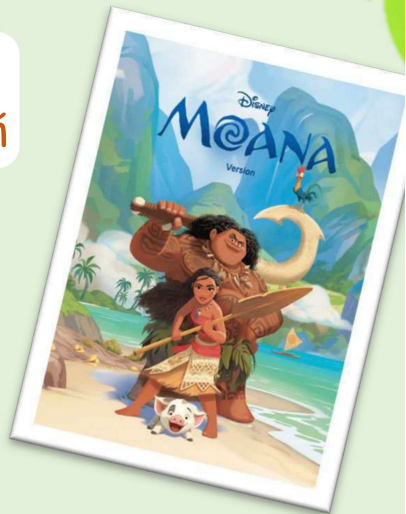
เรื่องราวของเด็กหนุ่ม  
ชาวอินเดีย “พาย” ที่มีชีวิต  
รอดจากเรือล่ม โดยใช้ชีวิต  
อยู่ในเรือชูชีพ เป็นเวลา  
227 วัน กับบรรดา  
สิ่งมีชีวิต รวมถึง  
เสือเบงกอล ตัวมหึมา

พายต้องใช้ชีวิตเพียงลำพังกับเจ้าสัตว์ร้ายนี้โดยใช้  
ความรู้ ไหวพริบ และศรัทธาทั้งหมด เพื่อให้มีชีวิต  
รอดอยู่บนเรือนี้



## MOANA (2019)

ผจญภัยหมู่เกาะทะเลใต้

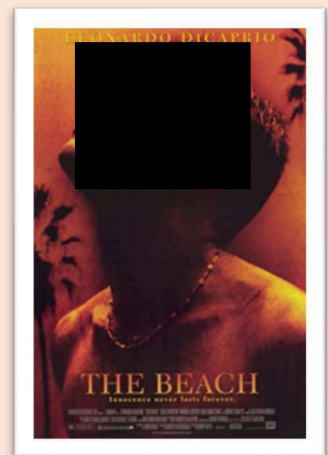


การ์ตูนอนิเมชันที่ดูได้ทุกเพศ  
ทุกวัย เหมาะกับการใช้เวลาในช่วง  
วันหยุดยาวร่วมกับครอบครัว  
เสริมสร้างความรักความสัมพันธ์  
ให้อบอุ่นขึ้นอย่างแน่นอน พร้อมมี  
แง่คิดดีๆ มีประโยชน์ สอดแทรก  
ตลอดทั้งเรื่อง



## THE BEACH (2000)

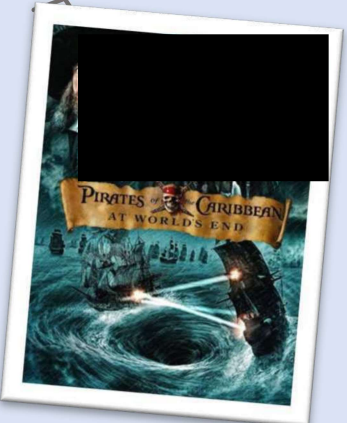
เกาะสวรรค์



ชายหนุ่มชาวอเมริกันเดินทางท่อง  
เที่ยวเมืองไทย จนได้พบกับชายที่เม  
ยาส่งแผนที่จะองเกาะสวรรค์มาให้  
ความอยากหาอะไรใหม่ๆ ให้กับชีวิต  
จึงพาให้เขาลองค้นหาเกาะและ  
ชายหาดนั้นดู จึงชักชวนสองหนุ่มสาว  
ห้องข้างๆ (ที่เขาก็แอบปิ้งสาวเจ้า) ไป  
เดินทางตามหาเกาะสวรรค์ด้วยกัน

## Pirates of the Caribbean (2003)

สงครามแค้นโจรสลัดคิซ



‘แจ็ค สแปร์โรว์’

กัปตันเรือโจรสลัดที่  
เก่งกาจ และเจ้าเล่ห์แห่ง  
ทะเลแคริบเบียน โดนก่อ  
กบฏขโมยเรือโดยหนึ่งใน  
ใน 9 จอมโจรสลัดแห่ง

ทะเลแคริบเบียน และยังถูกขโมยแผนที่กับแผนที่เดินเรือไปยังเกาะมรณะ เพื่อไปงมสมบัติ  
บนเกาะต่างๆ ซึ่งการผจญภัยเกิดขึ้นแบบไม่รู้จบจนสิ้น รอให้คุณผู้ชมร่วมสนุกไปด้วยกัน

อย่าลืมรักษาระยะห่างกับหน้าจอ 50-60 CM พักสายตาทุก 20 นาทีที่กระปรี้กระเปร่า

ถ้ารู้สึกปวดตา ใช้เจลประคบร้อน เย็น บรรเทาอาการตาล้า ปวดตาได้ดี

# ร่วมสนุกตอบคำถาม

ประจำเดือนมีนาคม 2565



## โครงการ Happy Journey with BEM

เป็นความร่วมมือระหว่างหน่วยงานใดบ้าง?



ลุ้นรางวัลแก้วเก็บความเย็น  
3 รางวัล



ส่งคำตอบผ่าน QR Code ตั้งแต่วันที่ - 18 เมษายน 2565  
ประกาศรายชื่อผู้โชคดีผ่านทางอีเมล

Happy  
Birthday

2 มี.ค.

10 มี.ค.

19 มี.ค.

# สวัสดีครับ

ปีที่ 26 ฉบับที่ 297 : เมษายน 2565

ความท้าทายต่อไปของ  
ภารกิจรักษ์โลก

# คือความร่วมมือของพวกเขาชาว BEM



## News

## Chit Chat

## Knowledge

## Lifestyle

## Game



## BEM จัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2565 ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (E-AGM)

BEM จัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2565 ซึ่งเป็นการประชุมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือ E-AGM ถ่ายทอดจากห้องออกติกริยม บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) เมื่อวันที่ 4 เมษายน 2565 เวลา 14:00 น. โดยมี [REDACTED] ประธานกรรมการบริษัท เป็นประธานในการประชุม ที่ประชุมมีมติอนุมัติเงินปันผลให้แก่ผู้ถือหุ้น 0.08 บาทต่อหุ้น และกำหนดจ่ายเงินปันผลในวันพุธที่ 27 เมษายน 2565

## BEM ใจดี มอบโมเตอร์นำ ฟรี! เสริมภูมิคุ้มกัน

BEM ร่วมกับการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) บริษัท ช.การช่าง จำกัด (มหาชน) (CK) และบริษัท ทางด่วนกรุงเทพเหนือ จำกัด (NECL) เปิดให้บริการฉีดวัคซีน “Moderna” ฟรี ให้แก่ประชาชนทั่วไป ภายใต้โครงการ “BEM ห่วงใย สู้ภัยโควิด-19” เพื่อสนับสนุนมาตรการของรัฐบาลในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค COVID -19 สร้างภูมิคุ้มกันให้กับประชาชน โดยมี [REDACTED] ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ [REDACTED] ผู้อำนวยการใหญ่อาวุโสปฏิบัติการ บริษัท เดอะมอลล์ กรุ๊ป จำกัด ตรวจสอบความพร้อมและให้กำลังใจผู้เข้ารับวัคซีนรวมถึงบุคลากรทางการแพทย์และผู้ปฏิบัติงาน ณ MCC HALL ชั้น 4 เดอะมอลล์บางแค โดยบริษัทฯ ได้มอบวัคซีนโมเตอร์นำ ฟรี รวมจำนวน 3,000 เข็ม โดยแบ่งการฉีด เป็น 2 ครั้ง เมื่อวันที่ 29 มีนาคม และวันที่ 6 เมษายน ที่ผ่านมา



## BEM สนับสนุนโครงการรณรงค์วันตระหนักโรคออทิสติกโลก

BEM ได้รับมอบโล่ในฐานะหน่วยงานที่สนับสนุนส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคคลออทิสติก จากสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม(ไทย)และมูลนิธิออทิสติกไทย ในงานรณรงค์วันตระหนักโรคออทิสติกโลก World Autism Awareness Day (WAAD) เพื่อให้สังคมตระหนักถึงการสนับสนุน ยอมรับ และส่งเสริมบุคคลออทิสติก รวมทั้งมุ่งเน้นให้คนพิการมีอาชีพ มีรายได้ และมีความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างยั่งยืน

โดยมีคุณธนสุนทร สว่างสาลี รองปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีและมอบโล่รางวัล ณ สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม (ไทย) เมื่อวันที่ 2 เมษายน ที่ผ่านมา

# 5 เคล็ดลับ (ไม่ลับ)

## BEM ชวนประหยัดพลังงานในออฟฟิศ

ถอดปลั๊กเมื่อไม่ใช้งาน

เมื่อไม่ใช้งานควรถอดปลั๊กทุกครั้งเพราะ  
เป็นวิธีตัดกระแสไฟฟ้าที่ต่อง่ายหนึ่ง



ปิดจอคอมพิวเตอร์พักเที่ยง

นอกจากการประหยัดไฟเมื่อไม่ใช้งาน  
สามารถยืดอายุของจอคอม หรือโน้ตบุ๊ก

ลดการใช้กระดาษในออฟฟิศ

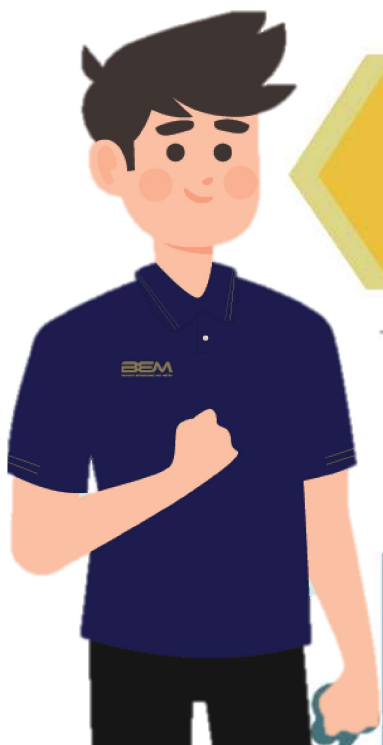
ใช้การสแกนแทน เพื่อการประหยัดทรัพยากร  
และลดปัญหาการหาเนื้อที่ในการจัดเก็บเอกสาร



ปิดไฟระหว่างพักเที่ยง

นอกจากประหยัดไฟภายในสำนักงานแถมยัง  
เป็นการยืดอายุของหลอดไฟให้ยืนยาวต่อไปอีก

ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ใช้มากกว่า 3 ปี  
ลดการกินไฟของเครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างไม่จำเป็นแถม  
ลดความเสี่ยงการเกิดอันตรายจากอุปกรณ์ไฟฟ้า



“ปิด..เมื่อไม่ใช้ ประหยัดไม่ใช่เรื่องยาก”

ง่าย..แค่ 3 ป.

ปิดไฟ ปรับแอร์ ปลดปลั๊ก



၄၁၁

ປາລ



เราทำได้

“ทำบุญ



# 6 โรคหน้าร้อนที่ไม่น่ารัก

ช่วงฤดูร้อนนี้ผู้คนมักเจ็บป่วยกันง่าย ยิ่งเพิ่มผ่านช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่มีวันหยุดต่อเนื่องยาวนานหลายวัน ที่คนส่วนใหญ่ต่างพากันเดินทางกลับภูมิลำเนาหรือท่องเที่ยวกัน เรียกว่าค้ำคั่งหนาตามากกว่าเทศกาลอื่นๆ โดยเวลาแบบนี้ที่มักทำให้เกิดโรคจากน้ำดื่มและอาหารไม่สะอาด และอากาศที่ร้อนเหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคอย่างมาก นั่นก็เพราะมีโรคที่มักจะแอบแฝงมากับหน้าร้อนนั่นเอง มาดูกันดีกว่าว่ามีโรคอะไรบ้างที่เราต้องระวัง! กันบ้าง



## โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปโตซัว พยาธิ ทำให้ถ่ายเหลว ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรงและมักหายได้เองส่วนมากจะพบในช่วงหน้าร้อน เพราะอากาศทำให้อาหารและน้ำดื่มเสียง่ายทำให้เกิดอาการเฉียบพลัน รักษาโดยการดื่มน้ำเกลือแร่ทดแทน



## โรคบิด

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรืออะมีบา ติดต่อได้ผ่านการรับประทานอาหาร ผักดิบ รวมถึงน้ำดื่มที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค หากติดเชื้อก็มักจะมีไข้สูง ปวดท้องแบบปวดเบ่ง และถ่ายเหลว



## โรคที่เกิดจากสัตว์เลี้ยง

คือ โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ ซึ่งจะเป็นโรคติดต่อร้ายแรงชนิดหนึ่ง ที่แพร่ระบาดทุกปี

ทำให้มีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ไม่น้อย ทั้งที่มีวัคซีนป้องกันแล้ว แต่ยังมีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้อยู่ โดยมีพาหะหลักจากสุนัขที่นำเชื้อไวรัสโรคพิษสุนัขบ้า ซึ่งอาจกัด ข่วน หรือเลียผิวหนังคนมีแผล ที่สำคัญ เชื้อไวรัสโรคพิษสุนัขบ้า นี้ เมื่อปรากฏอาการของโรค จะเสียชีวิตทุกราย แต่ป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า



## โรคอาหารเป็นพิษ

เป็นโรคทางเดินอาหารที่พบบ่อยมาก ติดต่อกับการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีสารพิษ (toxin) ที่สร้างจากเชื้อโรคบางชนิดเข้าไป ส่วนใหญ่มักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน บางรายอาจมีถ่ายเหลวเป็นน้ำ มักไม่มีไข้ หายได้เอง แต่ถ้าเป็นมากต้องได้รับน้ำเกลือเสริม



## อหิวาตกโรค

เกิดจากเชื้ออหิวาตกโรค ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรียที่ติดต่อกับอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนอยู่ ซึ่งหากติดเชื้อโรคนี้จะทำให้เราถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครวระละมาก ๆ โดยไม่มีอาการปวดท้อง และมีอาการงาดน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว เช่น กระหายน้ำ อ่อนเพลีย ปัสสาวะน้อย ชีพจรเต้นเร็ว ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะช็อก หมดสติจากการเสียน้ำ และในบางรายที่มีอาการรุนแรงมากๆ อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้เช่นกัน



## ไข้ไทฟอยด์

หรือ ไขรากสาดน้อย อีกหนึ่งโรคที่สามารถติดต่อกับอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเช่นกัน ซึ่งเจ้าโรคไข้ไทฟอยด์นี้จะทำให้ผู้ป่วยมีไข้ ปวดหัว ปวดเมื่อย เบื่ออาหาร และอาจท้องผูกหรือท้องเสียได้ นอกจากนี้เชื้อก็อาจปนออกมาจากอุจจาระและปัสสาวะเป็นครั้งคราวได้ด้วย ทำให้เราเป็นพาหะนำโรคได้

# ร่วมสนุกตอบคำถาม

คำถามประจำเดือนเมษายน 2565

**“WAAD” ย่อมาจากอะไร?**

ส่งคำตอบผ่าน QR Code ตั้งแต่วันที่ -15 พฤษภาคม 2565

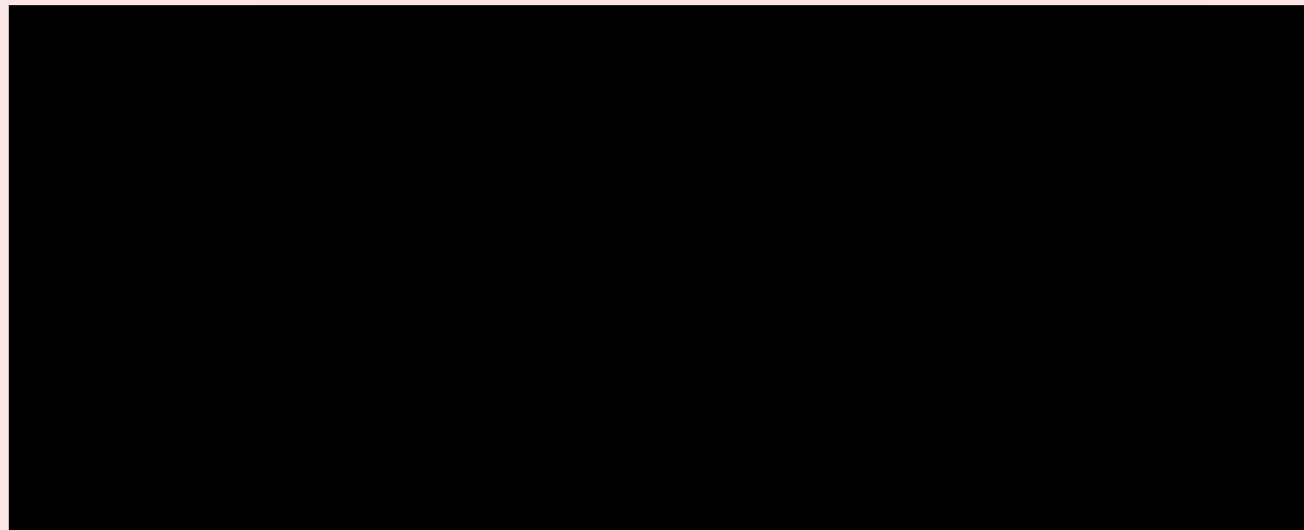
ประกาศรายชื่อผู้โชคดีผ่านทางอีเมล

ลุ้นรางวัลแก้วเก็บความเย็น

จำนวน 3 รางวัล



Happy  
BIRTHDAY



5 เม.ย.

6 เม.ย.

8 เม.ย.

20 เม.ย.

21 เม.ย.

28 เม.ย.

# สวทสัมพันธ์

ปีที่ 26 ฉบับที่ 298 : พฤษภาคม 2565

## เปิดเมืองปลอดภัย BEM พร้อมให้บริการ



#เป็นห่วงนะ

#รออยู่นะ

#คิดถึงนะอยากเจอ

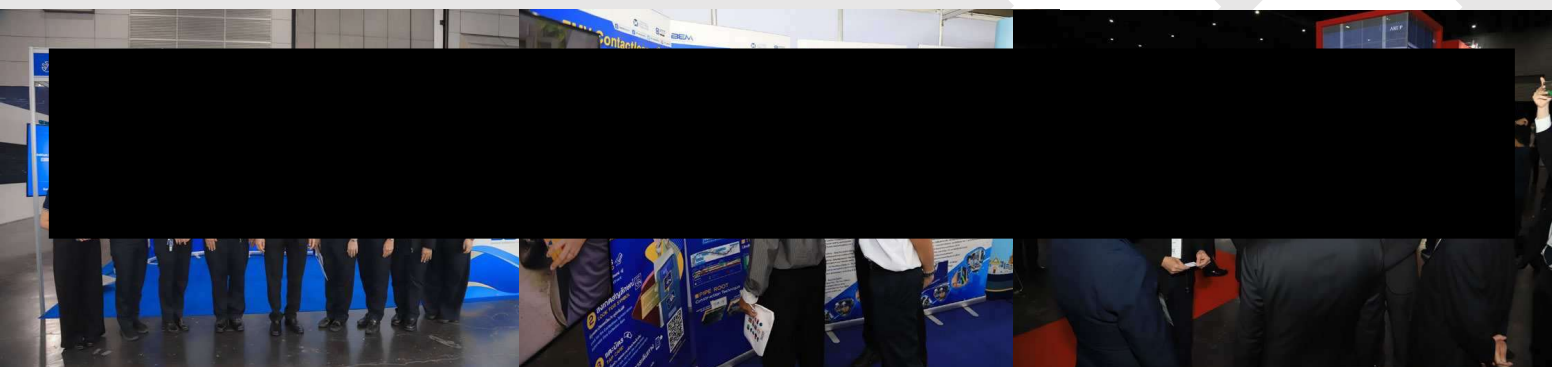
WELCOME  
BACK

## BEM กำไรไตรมาสแรก 336 ล้าน มั่นใจธุรกิจฟื้นตัว แนวโน้มการเดินทางคึกคักรับเปิดประเทศ



ไตรมาส 1 ปี 2565 BEM มีรายได้จากการดำเนินงานจำนวน 3,159 ล้านบาท มีกำไรสุทธิ 336 ล้านบาท โตขึ้นจากไตรมาสเดียวกันของปีก่อน 31 ล้านบาท หรือร้อยละ 10.2 ส่งสัญญาณการฟื้นตัวของผลประกอบการอันเนื่องมาจากการปริมาณการเดินทางที่เพิ่มมากขึ้นและการบริหารจัดการต้นทุนและค่าใช้จ่ายให้สอดคล้องกับสถานการณ์ โดย BEM ยึดหลักการบริหารจัดการและดำเนินธุรกิจเพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืนและจากความสำเร็จในการออกหุ้นกู้เพื่อความยั่งยืนในปีที่ผ่านมา ในเดือนกุมภาพันธ์ 2565 BEM ได้ทำสัญญาสินเชื่อเพื่อความยั่งยืน (Sustainability Loan หรือ SL) วงเงิน 3,000 ล้านบาท เพื่อใช้ในโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินในการสานต่อพันธกิจด้าน ESG อย่างต่อเนื่อง

## Asia Pacific Rail 2022 พร้อมผู้นำในภาคธุรกิจขนส่งระบบรางทั่วทั้งเอเชีย



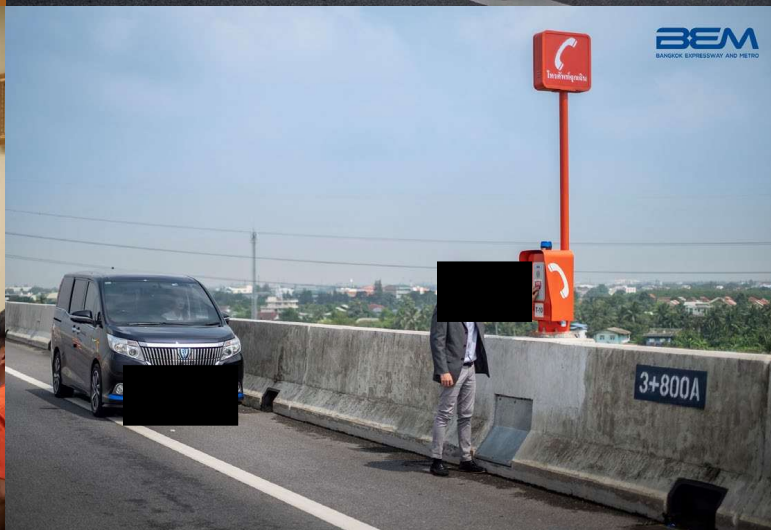
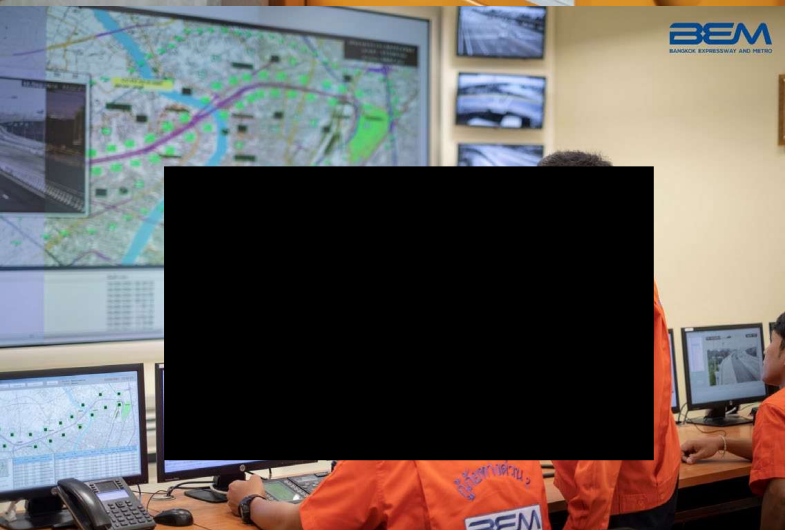
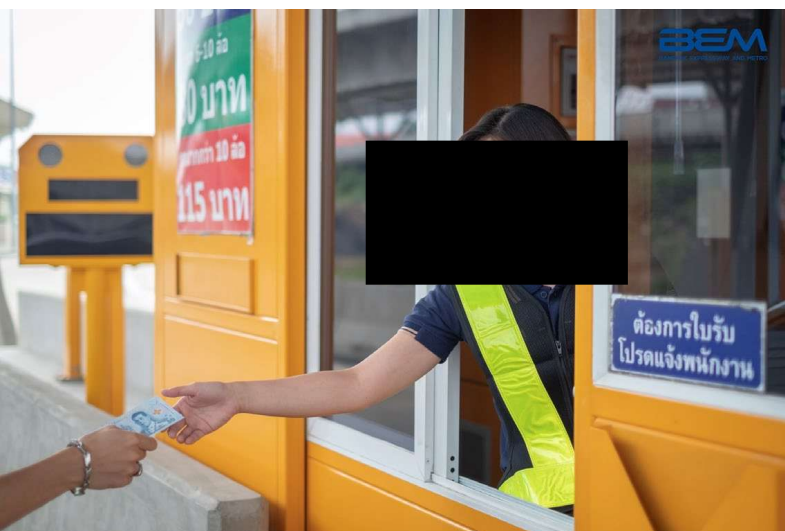
BEM ร่วมออกบูธแสดงนิทรรศการ งานรวมตัวของผู้นำภาคธุรกิจขนส่งระบบรางทั่วทั้งภูมิภาค และครั้งสำคัญของการหารือเกี่ยวกับอนาคตของระบบรางในเอเชีย โดย BEM นำเสนอแผนที่โครงข่ายรถไฟฟ้า ข้อมูลระบบการรับชำระค่าโดยสารด้วยบัตรเครดิต VISA และ Mastercard แบบไร้สัมผัสด้วยเทคโนโลยี “EMV Contactless” พร้อมเข้าร่วมการบรรยายในหัวข้อ Operating world leading rail operations in the new normal – what’s next? ร่วมกับพันธมิตรระบบขนส่งทางรางในทวีปเอเชีย

## งานมหกรรมการเงิน ครั้งที่ 22 “Wealth to Wellness ความสมดุลแห่งชีวิต”

BEM ร่วมกับ บริษัท ช.การช่าง จำกัด (มหาชน) และบริษัทในเครือร่วมพิธีเปิดงานมหกรรมการเงิน ครั้งที่ 22 “MONEY EXPO 2022” รูปแบบ Hybrid Exhibition รองรับการเดินทางทางการเงินการลงทุนทั้งแบบ Offline และ Online โดยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเงินการลงทุนเข้าร่วมจัดแสดงผลิตภัณฑ์ สินค้าและบริการต่างๆ มากมาย โดยร่วมออกบูธนิทรรศการระบบทางพิเศษและระบบขนส่งมวลชนด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินและสายสีม่วง ให้ข้อมูลระบบชำระค่าโดยสารด้วยบัตรเครดิตและบัตรเดบิต VISA และ Mastercard แบบไร้สัมผัสด้วยเทคโนโลยี “EMV Contactless ในยุคสังคมไร้เงินสด รวมถึงให้ข้อมูลทั้งในด้าน “เทคนิคการลงทุน” และ “เทคนิคการใช้ชีวิต” เพื่อตอบโจทย์พฤติกรรมของผู้บริโภคที่แตกต่างออกไปในปัจจุบัน



# ช่วยกัน ยกระดับ สุโควิท



## อยู่เคียงข้างทุกการเดินทาง

# Healthy Meeting ฉบับ สสส.

การเตรียมอาหารและเครื่องดื่มระหว่างประชุม



เน้นผลไม้ตามฤดูกาล  
ที่มีความหวานน้อย



นมไขมันต่ำ  
น้ำตาลไม่ 100%



น้ำดื่มสะอาด



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม  
ที่มีปริมาณน้ำตาลสูง  
เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้กล่อง



เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ  
ไม่ควรเติมน้ำตาลเกิน 4 กรัม  
หรือ 1 ช้อนชา



งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ที่มา : คู่มือเตรียมตัวเข้าร่วมประชุมเฮลท์ตี้ มีคติง / แอคทีฟ มีคติง

ดาวน์โหลดคู่มือได้ที่ ▶

6

วิธี ประชุมอย่างไร  
ให้คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป

แจ้งเวลาการ  
ประชุมให้ชัดเจน

มีหัวข้อในการ  
ประชุมทุกครั้ง

เรียกประชุมเฉพาะ  
คนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

ย้ายที่ประชุม  
ไปนอกสถานที่บ้าง

มีเวลาในการประชุม  
อย่างเต็มที่

ใช้เวลา 5 นาทีสุดท้าย  
ในการสรุปการประชุม



# เพจ “จับชิมเที่ยว”

พากิน พาเที่ยวร้านอร่อย  
รอบทางด่วนและรถไฟฟ้า MRT

ขึ้นด่วน  
ลง  
ยม  
ราช



ขนมจีนไหหลำ เจ๊วา-เจ๊หย่ง ทางลงยมราช



เมียน (2020) สถานีสามย่าน

# ฝน



ถ้าหนาวก็ปิดแอร์  
อยากได้คุณ Take Care  
ก็เปิดใจ



ปิดแอร์ก่อนกลับบ้านครึ่งชั่วโมงช่วยประหยัดไฟ

# How To ขับรถปลอดภัยในหน้าฝน



ใช้ระบบไฟ ที่เปิดน้ำฝน  
ยางรถ เบล



เลี้ยวเหยียบเบรค  
กระทันหัน



อย่าขับเร็ว



ปิดแอร์ ใช้เกียร์ต่ำ  
เมื่อลุยน้ำท่วม



พบตกหลุม  
ต้องจอดพิกที่



HAPPY BIRTHDAY



2 พ.ค.  
15 พ.ค.  
19 พ.ค.  
28 พ.ค.

# สวัสดีซัมเมอร์

ปีที่ 26 ฉบับที่ 296 : มีนาคม 2565



## มีหนาวจะหนาวร้อน

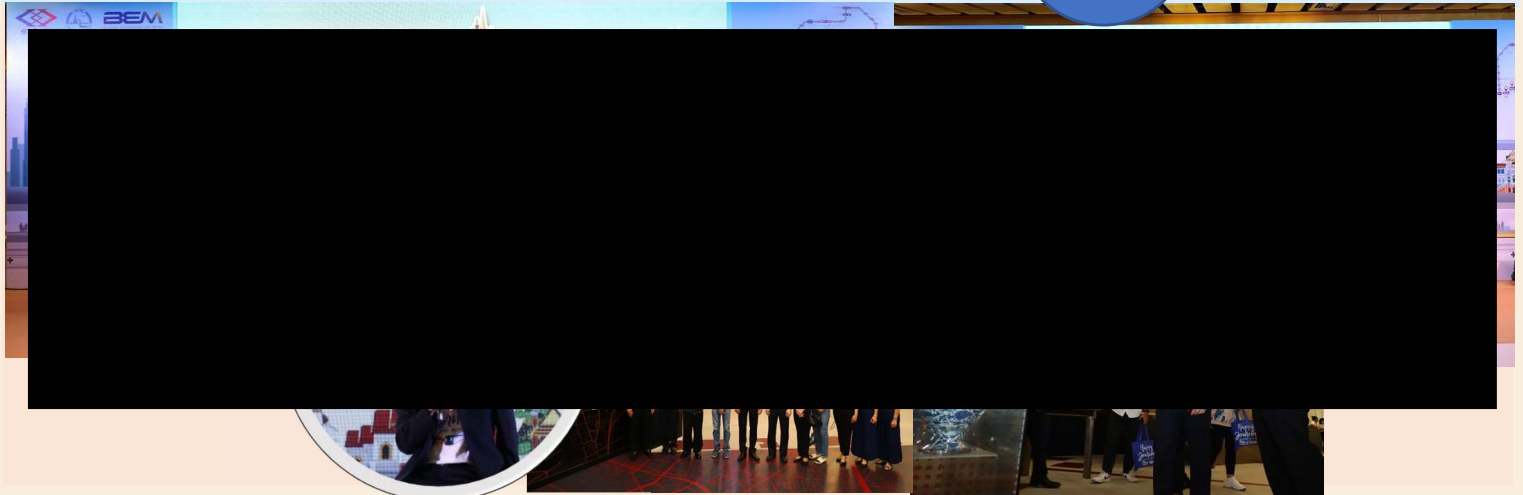
แต่ถ้ามีเธอ อ้อ..จะหนาวรัก !!

เปิดตัวโครงการ “Happy Journey with BEM”

**เที่ยว-แวะ-แชะ-ชิม**

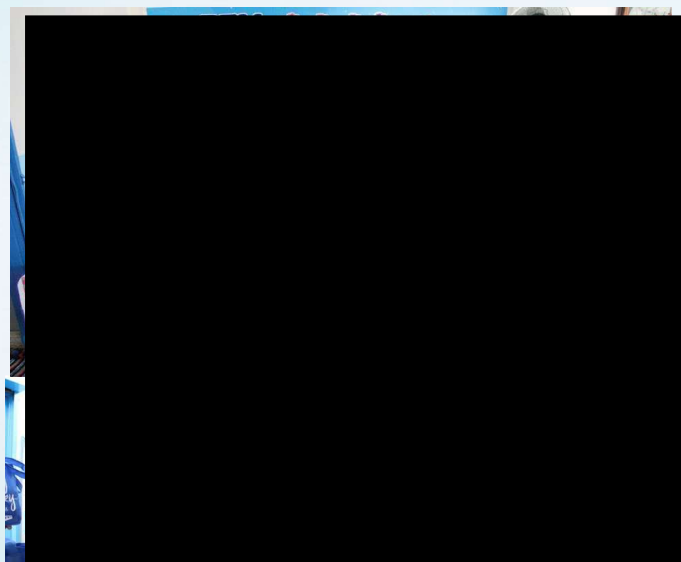
ตามเส้นทางรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน

**ฟรี !**



เปิดตัวแล้วอย่างเป็นทางการกับโครงการ “Happy Journey with BEM” ในวันที่ 1 มีนาคม 2565 ที่ สถานีสนามไชย โดย [redacted] รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ)การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) [redacted] รองผู้ว่าการ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)ด้านตลาดในประเทศ และ [redacted] กรรมการผู้จัดการ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM ร่วมแถลงข่าวเปิดตัวโครงการ “Happy Journey with BEM” ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่าง 3 หน่วยงาน ที่มีการลงนามบันทึก จัตุตถความร่วมมือเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยใช้ระบบ ขนส่งมวลชน รถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน เพื่อส่งเสริมการ ท่องเที่ยวและการเดินทางยุคนิวนอร์มอล ตอบแทนผู้ใช้บริการ

สมาชิก MRT Club และนักเรียน นักศึกษาด้วย 5 ทริปสุด เอ็กซ์คลูซีฟ ฟรี ! ตลอดปี 2565 ให้เดินทางเก็บเกี่ยว ความสุข เปิดมุมมองใหม่สัมผัสประสบการณ์ประทับใจกับ การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ ตามเส้นทางรถไฟฟ้า ได้แก่ สถานีวัดมังกร สนามไชย สามย่าน หัวลำโพงและอิสรภาพ ยกระดับความสุขให้เต็มอ้อมยิ่งขึ้นด้วย “สเปเชียลทอล์ก” และ “เวิร์กช็อป” โดยวิทยากรชั้นนำมอบสาระความรู้และ ความเพลิดเพลินตลอดทริป เสริมความอุ่นใจและความ ปลอดภัยด้วยมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของ โควิด-19 อย่างเคร่งครัด หากใครที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม ในครั้งนี้สามารถติดตามรายละเอียดและการประกาศรับ สมัครเข้าร่วมกิจกรรมตลอดทั้งปี ได้ที่ Facebook:MRT Bangkok Metro



## BEM “สร้างฝันปันน้อง สู่ห้องแห่งการเรียนรู้” ปีที่ 5

BEM จัดกิจกรรม “BEM สร้างฝันปันน้อง สู่ห้องแห่งการ เรียนรู้” โดยมีคุณวัฒนา สิริวิทยากรณ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ นำผู้บริหารและพนักงานจิตอาสา ร่วมปรับปรุงและพัฒนาพื้นที่ศูนย์ พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน ชุมชนซอยสีน้ำเงิน 1 เขตบางซื่อ พร้อมมอบอุปกรณ์สื่อการเรียนการสอน เสริมพัฒนาการเด็กและ มอบทุนการศึกษาแก่เด็กก่อนวัยเรียน รวมมูลค่ากว่า 60,000 บาท โดยมีคุณพาดิ บุญทอง นักพัฒนาสังคมชำนาญการสำนักงานเขต บางซื่อ ประธานกรรมการชุมชนซอยสีน้ำเงิน 1 และครูประจำศูนย์ฯ ให้การต้อนรับ เมื่อวันที่ 11 มีนาคม ที่ผ่านมา

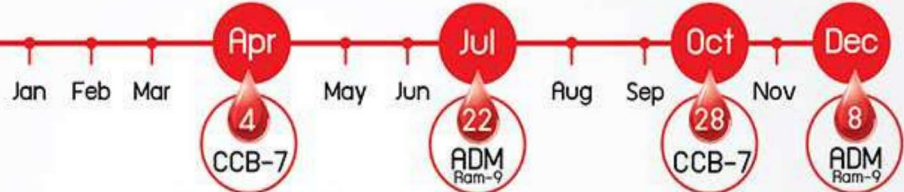
วารสารสายสัมพันธ์

เชิญชวนเพื่อน ๆ บริจาคโลหิตในโครงการ  
**BEM ชวนทำความดี**



**ต่อชีวิตเพื่อนมนุษย์**

**TIMELINE 4 ครั้ง / ปี**



ครั้งที่ 1 วันที่ 4 เมษายน 2565 เวลา 09.30 – 15.00 น.  
ณ ห้องประชุมพระราม 7 อาคาร CCB-7 ชั้น 5

**รอบรถรับ-ส่ง พนักงาน**

CCB - 2	09.30 น.	10.30 น.	13.30 น.
ADM_RAM9	09.00 น.	13.00 น.	–
Depot_PPL	09.00 น.	13.00 น.	–



เพื่อนๆ ที่สนใจร่วมทำบุญบริจาคโลหิต  
**Scan ลงทะเบียน**

- ผู้เข้าร่วมบริจาคโลหิตจะได้รับของที่ระลึกแทนคำขอบคุณ
- พนักงาน BEM ที่บริจาค มากกว่า 2 ครั้งขึ้นไป  
จับฉลากลุ้นชิงของรางวัลพิเศษ เดือนธันวาคม 2565



# BEM ห่วงใย สู้ภัยโควิด-19

## Walk In ฉีดวัคซีน

## “โมเดอร์นา” ฟรี (จำนวน 3,000 คน)



หรือลงทะเบียนจองสิทธิ์ล่วงหน้าผ่าน QR Code  
ได้ตั้งแต่วันที่ 16 มีนาคม เป็นต้นไป จนกว่าจะครบจำนวน

เลือกวัน-เวลา เข้ารับการฉีดวัคซีน ได้ตามที่กำหนด

- ✓ วันที่ 29 มีนาคม 2565 เวลา 08.00-16.00 น. (1,500 คน)  
ณ รถไฟฟ้า MRT สถานีสวนจตุจักร ทางออกที่ 1 และ 4
- ✓ วันที่ 6 เมษายน 2565 เวลา 10.00-17.00 น. (1,500 คน)  
ณ เอ็มซีซี ฮอลล์ ชั้น 4 เดอะมอลล์ บางแค

### • ช่องทางลงทะเบียน •

1. Scan QR Code  
เพื่อเข้าสู่ระบบลงทะเบียน

2. ศูนย์บริการข้อมูล  
Tel. 0-2624-5200

E-Mail: bemfightscovid@gmail.com



### • เงื่อนไข •

- ✓ ผู้ที่ยังไม่เคยรับวัคซีน หรือรับวัคซีน  
มาแล้วอยู่ในกำหนดระยะเวลา  
รอรับวัคซีนเข็มกระตุ้น
- ✓ มีอายุ 18 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป
- ✓ คนไทย และ คนต่างชาติ  
(ลงทะเบียนจองวัคซีนด้วยเลขที่บัตรประจำตัวประชาชน,  
หนังสือเดินทางหรือบัตรประจำตัวคนซึ่งไม่มีสัญชาติไทย)
- ✓ รับ Walk In จำนวนจำกัด



WWW.BEMPLC.CO.TH



MRT BANGKOK METRO



MRT BANGKOK METRO



MRT\_BANGKOK

ผู้จัดการแผนกภาพลักษณ์และสื่อสารการตลาด

ในแต่ละวัน BEM ในฐานะผู้ให้บริการทางพิเศษและรถไฟฟ้า MRT ได้รับข้อร้องเรียนต่างๆ จากผู้ใช้บริการ เช่น การให้บริการของเจ้าหน้าที่ ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม อาทิ ฝุ่นควันจากการปรับปรุงผิวจราจร ความปลอดภัยของการให้บริการบนทางพิเศษ รวมไปถึงระบบการชำระเงิน การรับข้อร้องเรียนจึงเป็นอีกหนึ่งหน้าที่ที่สำคัญ สายสัมพันธ์ฉบับนี้ขอนำเสนอเทคนิคและวิธีรับมือกับเรื่องร้องเรียน ซึ่งอยู่ในการดูแลของแผนกภาพลักษณ์และสื่อสารการตลาด โดย “คุณเม” ณิชชญา อัสระเสรีภาพ ผู้จัดการแผนกฯ มาถ่ายทอดบอกเล่าเรื่องราวการเป็นตัวกลางรับฟัง ช่วยเหลือ และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างจริงจัง อีกทั้งยังเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร ในการรับผิดชอบดูแลผู้มีส่วนได้เสีย (stakeholders) ตามวิสัยทัศน์และพันธกิจขององค์กร

## “การขอภัยลูกค้า” คือสิ่งแรก ที่ทางแผนกต้องดำเนินการให้เร็วที่สุด



หลายๆ คนอาจมองว่า การจัดการข้อร้องเรียน คือแค่การรับเรื่องมาแล้วโทรหาลูกค้าเพื่อขอโทษก็จบ ไม่ได้มีอะไรที่ซับซ้อน ซึ่งหากจะคิดแบบนี้ก็ไม่ผิด หากข้อร้องเรียนเป็นกรณีเล็กน้อย เช่น ต้นไม้ในเขตทางพิเศษล้มเข้าไปในบ้าน ทางแผนกก็โทรขอโทษผู้ร้องเรียน และประสานต่อไปยังแผนกที่เกี่ยวข้องให้ช่วยดำเนินการตัดต้นไม้ให้ ก็สามารถปิดข้อร้องเรียนได้ แต่หากเป็นกรณีร้องเรียนที่มีผลต่อความปลอดภัย หรือผู้ใช้บริการรู้สึกไม่ได้รับความสะดวก สิ่งแรกที่ทางแผนกฯ ต้องดำเนินการโดยเร็วที่สุด คือ **การโทรศัพท์หรือการไปพบผู้ร้องเรียน** เพื่อขอภัยสำหรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นถือเป็นการแสดงความรับผิดชอบ ความใส่ใจให้ความสำคัญกับผู้ใช้ทางแล้วจึงดำเนินการในขั้นตอนต่อไป ไม่ว่าจะเป็นการประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้รีบทราบและหาทางแก้ไข ซึ่งในแต่ละครั้งที่ต้องติดต่อผู้ร้องเรียนยอมรับว่าเครียด (หัวเราะ) เพราะบางทีก็โดนผู้ร้องเรียนพูดจาไม่ดี หรือตำหนิว่ากล่าว แต่เราก็ต้องโน้มรับความผิด และทำได้แค่เพียงรับฟังและขอโทษ ดังนั้นเราจึงต้องมีทัศนคติเชิงบวกและต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา พร้อมรับฟังผู้ร้องเรียนอย่างจริงจัง โดยการลองคิดในมุมกลับกันว่าถ้าเราได้รับบริการแบบนี้ หรือเราประสบเหตุแบบนี้ เราจะร้องเรียนแบบเดียวกันหรือไม่

ขอยกตัวอย่าง เช่น ผู้ใช้บริการเติมเงิน Easy pass ที่อาคารด่านไม่ได้ ก็ต้องประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องว่าระบบจะใช้งานได้เมื่อใด เพื่อแจ้งผู้ใช้ทางให้ทราบพร้อมจบการสนทนาด้วยการกล่าวขอบคุณ และรอยยิ้มที่จริงใจ จะช่วยให้อารมณ์พุ่งหมองที่อยู่ใจของผู้ร้องเรียนลดลงไปได้ อย่างน้อยก็ทำให้รู้สึกว่าการบริการยังใส่ใจ และพร้อมดูแลผู้ใช้บริการทางพิเศษให้มีความปลอดภัยตลอดการเดินทาง

เชื่อว่าถ้าเราทำตามนี้ได้ ไม่ว่าข้อร้องเรียนจะหนักหรือยากแค่ไหน ก็สามารถแก้ไขและผ่านไปได้ค่ะ

## คำต้องห้าม

ในการพูดกับผู้ร้องเรียน คือ คำว่า “ไม่” หรือ “ทำไม่ได้” “ไม่มีปัญหา” เพราะปัญหาได้เกิดขึ้นมาแล้วและลูกค้าก็ไม่พอใจ อาจทำให้สถานการณ์ดังกล่าวบานปลายได้ ที่สำคัญ เราจะต้องติดต่อกลับผู้ร้องเรียนพร้อมวิธีการจัดการปัญหา ต้องบอกให้เคลียร์ว่าทางบริษัทจะมีวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างไร



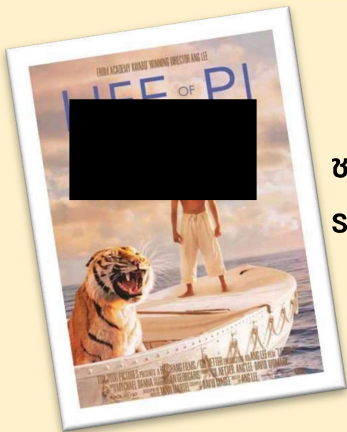
## รวมภาพยนตร์ 4 เรื่อง

ดูแล้วคิดถึงทะเล  
จนอยากเซ !!!  
ไปหา...



## LIFE OF PI (2012)

ชีวิตอัศจรรย์ของพาย



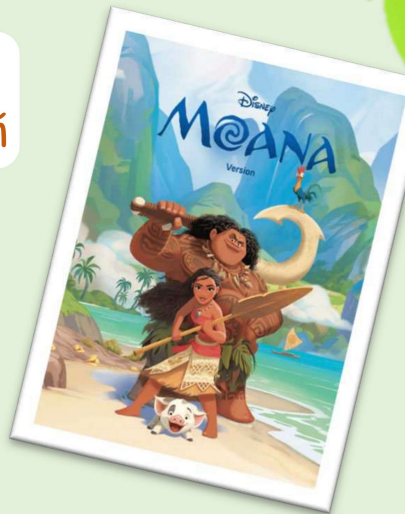
เรื่องราวของเด็กหนุ่ม  
ชาวอินเดีย “พาย” ที่มีชีวิต  
รอดจากเรือล่ม โดยใช้ชีวิต  
อยู่ในเรือชูชีพ เป็นเวลา  
227 วัน กับบรรดา  
สิ่งมีชีวิต รวมถึง  
เสือเบงกอล ตัวมหึมา

พายต้องใช้ชีวิตเพียงลำพังกับเจ้าสัตว์ร้ายนี้โดยใช้  
ความรู้ ไหวพริบ และศรัทธาทั้งหมด เพื่อให้มีชีวิต  
รอดอยู่บนเรือนี้

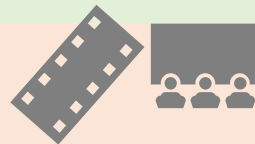


## MOANA (2019)

ผจญภัยหมู่เกาะทะเลใต้

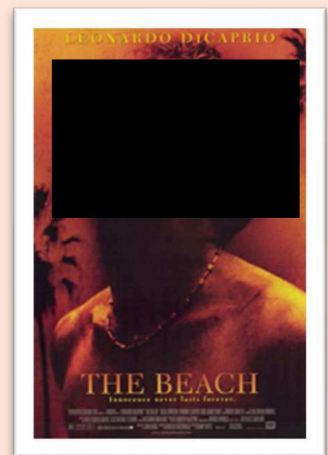


การ์ตูนอนิเมชันที่ดูได้ทุกเพศ  
ทุกวัย เหมาะกับการใช้เวลาในช่วง  
วันหยุดยาวร่วมกับครอบครัว  
เสริมสร้างความรักความสัมพันธ์  
ให้อบอุ่นขึ้นอย่างแน่นอน พร้อมมี  
แง่คิดดีๆ มีประโยชน์ สอดแทรก  
ตลอดทั้งเรื่อง



## THE BEACH (2000)

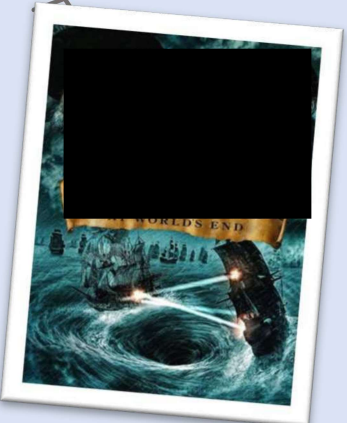
เกาะสวรรค์



ชายหนุ่มชาวอเมริกันเดินทางท่องเที่ยว  
เที่ยวเมืองไทย จนได้พบกับชายที่เม  
ยาส่งแผนที่จะองเกาะสวรรค์มาให้  
ความอยากหาอะไรใหม่ๆ ให้กับชีวิต  
จึงพาให้เขาลองค้นหาเกาะและ  
ชายหาดนั้นดู จึงชักชวนสองหนุ่มสาว  
ห้องข้างๆ (ที่เขาก็แอบปิ๊งสาวเจ้า) ไป  
เดินทางตามหาเกาะสวรรค์ด้วยกัน

## Pirates of the Caribbean (2003)

สงครามแค้นโจรสลัดคิซ



‘แจ็ค สแปร์โรว์’

กัปตันเรือโจรสลัดที่  
เก่งกาจ และเจ้าเล่ห์แห่ง  
ทะเลแคริบเบียน โดนก่อ  
กบฏขโมยเรือโดยหนึ่งใน  
ใน 9 จอมโจรสลัดแห่ง

ทะเลแคริบเบียน และยังถูกขโมยแผนที่กับแผนที่เดินเรือไปยังเกาะมรณะ เพื่อไปงมสมบัติ  
บนเกาะต่างๆ ซึ่งการผจญภัยเกิดขึ้นแบบไม่รู้จบจนสิ้น รอให้คุณผู้ชมร่วมสนุกไปด้วยกัน

อย่าลืมรักษาระยะห่างกับหน้าจอ 50-60 CM พักสายตาทุก 20 นาทีที่กระปรี้กระเปร่า

ถ้ารู้สึกปวดตา ใช้เจลประคบร้อน เย็น บรรเทาอาการตาอักเสบ ปวดตาได้ดี

# ร่วมสนุกตอบคำถาม

ประจำเดือนมีนาคม 2565



## โครงการ Happy Journey with BEM

เป็นความร่วมมือระหว่างหน่วยงานใดบ้าง?



ลุ้นรางวัลแก้วเก็บความเย็น  
3 รางวัล



ส่งคำตอบผ่าน QR Code ตั้งแต่วันนี้ - 18 เมษายน 2565  
ประกาศรายชื่อผู้โชคดีผ่านทางอีเมล

Happy  
Birthday

2 มี.ค.

10 มี.ค.

19 มี.ค.

# สวัสดีครับ

ឆ្នាំទី ២៦ លេខទី ២៩៧ : មេសា ២៥៦៥

ความท้าทายต่อไปของ  
ภารกิจรักษ์โลก

# คือความร่วมมือของพวกเราชาว BEM



## News

## Chit Chat

## Knowledge

## Lifestyle

## Game

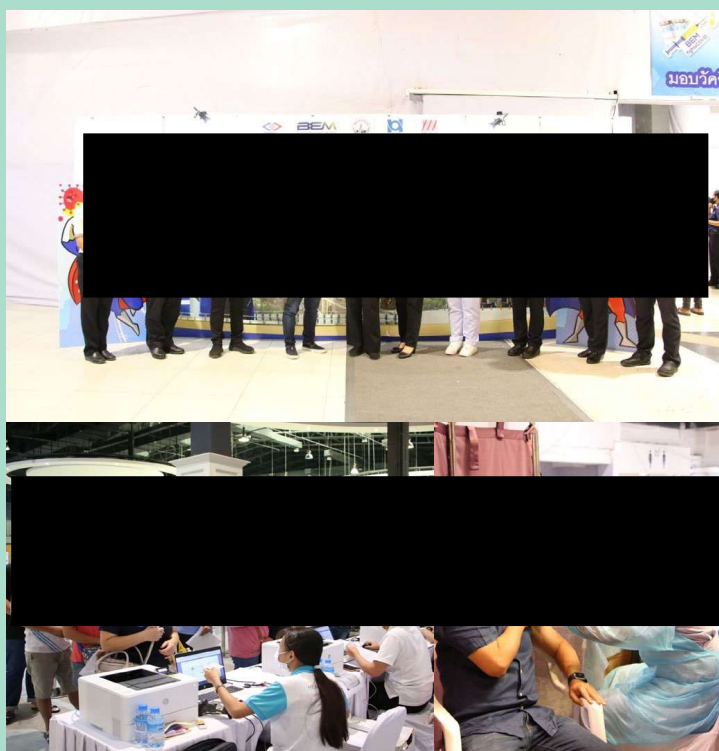


## BEM จัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2565 ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (E-AGM)

BEM จัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2565 ซึ่งเป็นการประชุมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือ E-AGM ถ่ายทอดจากห้องออกติกริยม บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) เมื่อวันที่ 4 เมษายน 2565 เวลา 14:00 น. โดยมี [redacted] ประธานกรรมการบริษัท เป็นประธานในการประชุม ที่ประชุมมีมติอนุมัติเงินปันผลให้แก่ผู้ถือหุ้น 0.08 บาทต่อหุ้น และกำหนดจ่ายเงินปันผลในวันพุธที่ 27 เมษายน 2565

## BEM ใจดี มอบโมเดิร์นน่า ฟรี! เสริมภูมิคุ้มกัน

BEM ร่วมกับการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) บริษัท ช.การช่าง จำกัด (มหาชน) (CK) และบริษัท ทางด่วนกรุงเทพเหนือ จำกัด (NECL) เปิดให้บริการฉีดวัคซีน “Moderna” ฟรี ให้แก่ประชาชนทั่วไป ภายใต้โครงการ “BEM ห่วงใย สู้ภัยโควิด-19” เพื่อสนับสนุนมาตรการของรัฐในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 สร้างภูมิคุ้มกันให้กับประชาชน โดยมี คุณ [redacted] ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ [redacted] ผู้อำนวยการใหญ่อาวุโสปฏิบัติการ บริษัท เดอะมอลล์ กรุ๊ป จำกัด ตรวจสอบความพร้อมและให้กำลังใจผู้เข้ารับวัคซีนรวมถึงบุคลากรทางการแพทย์และผู้ปฏิบัติงาน ณ MCC HALL ชั้น 4 เดอะมอลล์บางแค โดยบริษัทฯ ได้มอบวัคซีนโมเดิร์นน่า ฟรี รวมจำนวน 3,000 เข็ม โดยแบ่งการฉีด เป็น 2 ครั้ง เมื่อวันที่ 29 มีนาคม และวันที่ 6 เมษายน ที่ผ่านมา



## BEM สนับสนุนโครงการรณรงค์วันตระหนักโรคออทิสติกโลก

BEM ได้รับมอบโล่ในฐานะหน่วยงานที่สนับสนุนส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคคลออทิสติก จากสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม(ไทย)และมูลนิธิออทิสติกไทย ในงานรณรงค์วันตระหนักโรคออทิสติกโลก World Autism Awareness Day (WAAD) เพื่อให้สังคมตระหนักถึงการสนับสนุน ยอมรับ และส่งเสริมบุคคลออทิสติก รวมทั้งมุ่งเน้นให้คนพิการมีอาชีพ มีรายได้ และมีความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างยั่งยืน

โดยมี [redacted] ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีและมอบโล่รางวัล ณ สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสซึม (ไทย) เมื่อวันที่ 2 เมษายน ที่ผ่านมา

# 5 เคล็ดลับ (ไม่ลับ)

## BEM ชวนประหยัดพลังงานในออฟฟิศ

ถอดปลั๊กเมื่อไม่ใช้งาน

เมื่อไม่ใช้งานควรถอดปลั๊กทุกครั้งเพราะ  
เป็นวิธีตัดกระแสไฟฟ้าที่ต่อง่ายหนึ่ง



ปิดจอคอมพิวเตอร์พักเที่ยง

นอกจากการประหยัดไฟเมื่อไม่ใช้งาน  
สามารถยืดอายุของจอคอม หรือโน้ตบุ๊ก

ลดการใช้กระดาษในออฟฟิศ

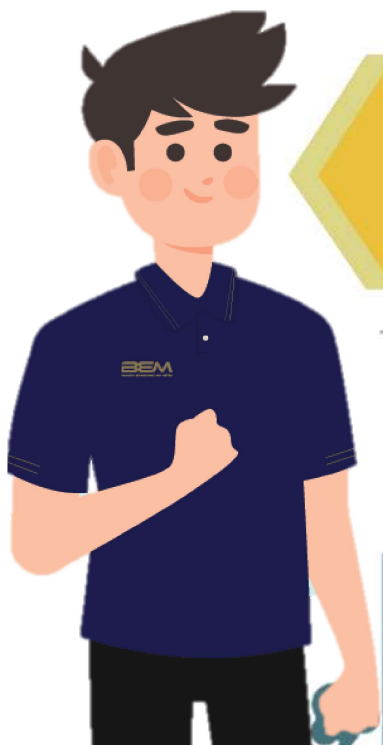
ใช้การสแกนแทน เพื่อการประหยัดทรัพยากร  
และลดปัญหาการหาเนื้อที่ในการจัดเก็บเอกสาร



ปิดไฟระหว่างพักเที่ยง

นอกจากประหยัดไฟภายในสำนักงานแถมยัง  
เป็นการยืดอายุของหลอดไฟให้ยืนยาวต่อไปอีก

ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ใช้มากกว่า 3 ปี  
ลดการกินไฟของเครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างไม่จำเป็นแถม  
ลดความเสี่ยงการเกิดอันตรายจากอุปกรณ์ไฟฟ้า



“ปิด..เมื่อไม่ใช้ ประหยัดไม่ใช่เรื่องยาก”

ง่าย..แค่ 3 ป.

ปิดไฟ ปรับแอร์ ปลดปลั๊ก



น้องแครี...ขอขอบคุณ

เพื่อน ๆ พนักงานทุกท่านที่ร่วมทำบุญ

บริจาคโลหิตกับคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล

ณ ห้องประชุมพระราม 7

วันที่ 4 เมษายน 2565 รวมผู้มีจิตศรัทธาทั้งหมด 76 ท่าน

เราได้ เลือดจำนวน 32,850 CC ค่ะ

“ทำบุญมั่นใจ ปลอดภัย ห่างไกล COVID-19”





# 6 โรคหน้าร้อนที่ไม่น่ารัก

ช่วงฤดูร้อนนี้ผู้คนมักเจ็บป่วยกันง่าย ยิ่งเพิ่มผ่านช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่มีวันหยุดต่อเนื่องยาวนานหลายวัน ที่คนส่วนใหญ่ต่างพากันเดินทางกลับภูมิลำเนาหรือท่องเที่ยวกัน เรียกว่าค้ำคั่งหนาตามากกว่าเทศกาลอื่นๆ โดยเวลาแบบนี้ที่มักทำให้เกิดโรคจากน้ำดื่มและอาหารไม่สะอาด และอากาศที่ร้อนเหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคอย่างมาก นั่นก็เพราะมีโรคที่มักจะแอบแฝงมากับหน้าร้อนนั่นเอง มาดูกันดีกว่าว่ามีโรคอะไรบ้างที่เราต้องระวัง! กันบ้าง



## โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปโตซัว พยาธิ ทำให้ถ่ายเหลว ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรงและมักหายได้เองส่วนมากจะพบในช่วงหน้าร้อน เพราะอากาศทำให้อาหารและน้ำดื่มเสียง่ายทำให้เกิดอาการเฉียบพลัน รักษาโดยการดื่มน้ำเกลือแร่ทดแทน



## โรคบิด

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรืออะมีบา ติดต่อกันได้ผ่านการรับประทานอาหาร ผักดิบ รวมถึงน้ำดื่มที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค หากติดเชื้อก็มักจะมีไข้สูง ปวดท้องแบบปวดเบ่ง และถ่ายเหลว



## โรคที่เกิดจากสัตว์เลี้ยง

คือ โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ ซึ่งจะเป็นโรคติดต่อร้ายแรงชนิดหนึ่ง ที่แพร่ระบาดทุกปี

ทำให้มีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ไม่น้อย ทั้งที่มีวัคซีนป้องกันแล้ว แต่ยังมีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้อยู่ โดยมีพาหะหลักจากสุนัขที่นำเชื้อไวรัสโรคพิษสุนัขบ้า ซึ่งอาจกัด ข่วน หรือเลียผิวหนังคนมีแผล ที่สำคัญ เชื้อไวรัสโรคพิษสุนัขบ้า นี้ เมื่อปรากฏอาการของโรค จะเสียชีวิตทุกราย แต่ป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า



## โรคอาหารเป็นพิษ

เป็นโรคทางเดินอาหารที่พบบ่อยมาก ติดต่อกันโดยการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีสารพิษ (toxin) ที่สร้างจากเชื้อโรคบางชนิดเข้าไป ส่วนใหญ่มักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน บางรายอาจมีถ่ายเหลวเป็นน้ำ มักไม่มีไข้ หายได้เอง แต่ถ้าเป็นมากต้องได้รับน้ำเกลือเสริม



## อหิวาตกโรค

เกิดจากเชื้ออหิวาตกโรค ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรียที่ติดต่อกันจากอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนอยู่ ซึ่งหากติดเชื้อโรคนี้จะทำให้เราถ่ายอุจจาระเป็นน้ำคราวะมากๆ โดยไม่มีอาการปวดท้อง และมีอาการงาดน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว เช่น กระหายน้ำ อ่อนเพลีย ปัสสาวะน้อย ชีพจรเต้นเร็ว ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดภาวะช็อก หมดสติจากการเสียน้ำ และในบางรายที่มีอาการรุนแรงมากๆ อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้เช่นกัน



## ไข้ไทฟอยด์

หรือ ไข้รากสาดน้อย อีกหนึ่งโรคที่สามารถติดต่อกันจากอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเช่นกัน ซึ่งเจ้าโรคไข้ไทฟอยด์นี้จะทำให้ผู้ป่วยมีไข้ ปวดหัว ปวดเมื่อย เบื่ออาหาร และอาจท้องผูกหรือท้องเสียได้ นอกจากนี้เชื้อก็อาจปนออกมากับอุจจาระและปัสสาวะเป็นครั้งคราวได้ด้วย ทำให้เราเป็นพาหะนำโรคได้

# ร่วมสนุกตอบคำถาม

คำถามประจำเดือนเมษายน 2565

**“WAAD” ย่อมาจากอะไร?**

ส่งคำตอบผ่าน QR Code ตั้งแต่วันที่ -15 พฤษภาคม 2565

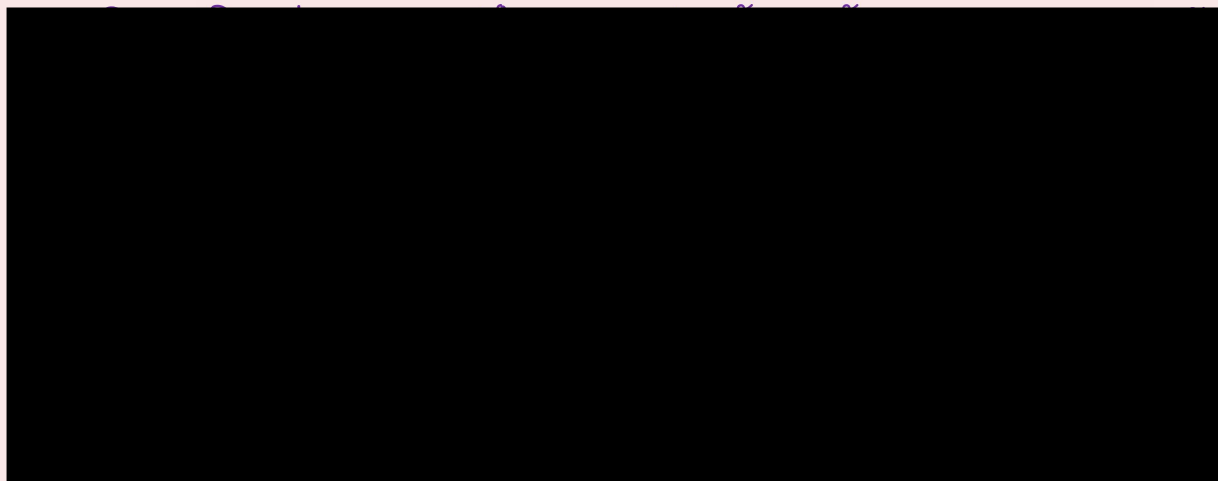
ประกาศรายชื่อผู้โชคดีผ่านทางอีเมล

ลุ้นรางวัลแก้วเก็บความเย็น

จำนวน 3 รางวัล



Happy  
BIRTHDAY



5 เม.ย.

16 เม.ย.

18 เม.ย.

20 เม.ย.

21 เม.ย.

28 เม.ย.

# สวทสัมพันธ์

ปีที่ 26 ฉบับที่ 298 : พฤษภาคม 2565

## เปิดเมืองปลอดภัย BEM พร้อมให้บริการ



WELCOME  
BACK

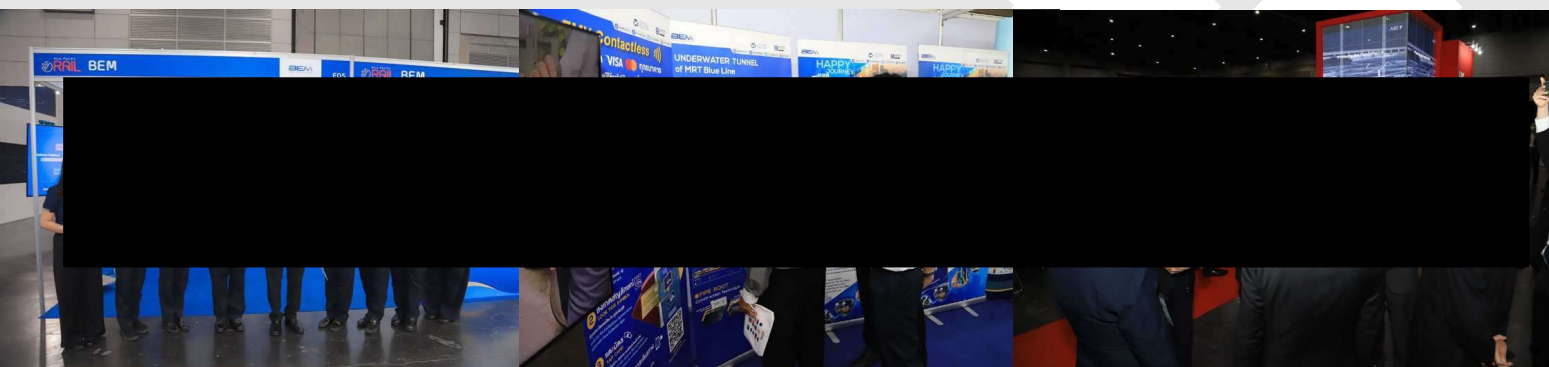
## BEM กำไรไตรมาสแรก 336 ล้าน มั่นใจธุรกิจฟื้นตัว แนวโน้มการเดินทางคึกคักรับเปิดประเทศ



ไตรมาส 1 ปี 2565 BEM มีรายได้จากการดำเนินงานจำนวน 3,159 ล้านบาท มีกำไรสุทธิ 336 ล้านบาท โตขึ้นจากไตรมาสเดียวกันของปีก่อน 31 ล้านบาท หรือร้อยละ 10.2 ส่งสัญญาณการฟื้นตัวของผลประกอบการอันเนื่องมาจากการปริมาณการเดินทางที่เพิ่มมากขึ้นและการบริหารจัดการต้นทุนและค่าใช้จ่ายให้สอดคล้องกับสถานการณ์ โดย BEM ยึดหลักการบริหารจัดการและดำเนินธุรกิจเพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืนและจากความสำเร็จในการออกหุ้นกู้เพื่อความยั่งยืนในปีที่ผ่านมา ในเดือนกุมภาพันธ์ 2565 BEM ได้ทำสัญญาสินเชื่อเพื่อความยั่งยืน (Sustainability Loan

หรือ SL) วงเงิน 3,000 ล้านบาท เพื่อใช้ในโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินในการสานต่อพันธกิจด้าน ESG อย่างต่อเนื่อง

## Asia Pacific Rail 2022 พร้อมผู้นำในภาคธุรกิจขนส่งระบบรางทั่วทั้งเอเชีย



BEM ร่วมออกบูธแสดงนิทรรศการ งานรวมตัวของผู้นำภาคธุรกิจขนส่งระบบรางทั่วทั้งภูมิภาค และครั้งสำคัญของการร่วมหารือเกี่ยวกับอนาคตของระบบรางในเอเชีย โดย BEM นำเสนอแผนที่โครงข่ายรถไฟฟ้า ข้อมูลระบบการรับชำระค่าโดยสารด้วยบัตรเครดิต VISA และ Mastercard แบบไร้สัมผัสด้วยเทคโนโลยี “EMV Contactless” พร้อมเข้าร่วมการบรรยายในหัวข้อ Operating world leading rail operations in the new normal – what’s next? ร่วมกับพันธมิตรระบบขนส่งทางรางในทวีปเอเชีย

## งานมหกรรมการเงิน ครั้งที่ 22 “Wealth to Wellness ความสมดุลแห่งชีวิต”

BEM ร่วมกับ บริษัท ช.การช่าง จำกัด (มหาชน) และบริษัทในเครือร่วมพิธีเปิดงานมหกรรมการเงิน ครั้งที่ 22 “MONEY EXPO 2022” รูปแบบ Hybrid Exhibition รองรับการเดินทางทางการเงินการลงทุนทั้งแบบ Offline และ Online โดยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเงินการลงทุนเข้าร่วมจัดแสดงผลิตภัณฑ์ สินค้าและบริการต่างๆ มากมาย โดยร่วมออกบูธนิทรรศการระบบทางพิเศษและระบบขนส่งมวลชนด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินและสายสีม่วง ให้ข้อมูลระบบชำระค่าโดยสารด้วยบัตรเครดิตและบัตรเดบิต VISA และ Mastercard แบบไร้สัมผัสด้วยเทคโนโลยี “EMV Contactless ในยุคสังคมไร้เงินสด รวมถึงให้ข้อมูลทั้งในด้าน “เทคนิคการลงทุน” และ “เทคนิคการใช้ชีวิต” เพื่อตอบโจทย์พฤติกรรมของผู้บริโภคที่แตกต่างออกไปในปัจจุบัน



# ช่วยกัน ยกระดับ สุโควิท

สวม  
หน้ากาก  
ป้องกัน

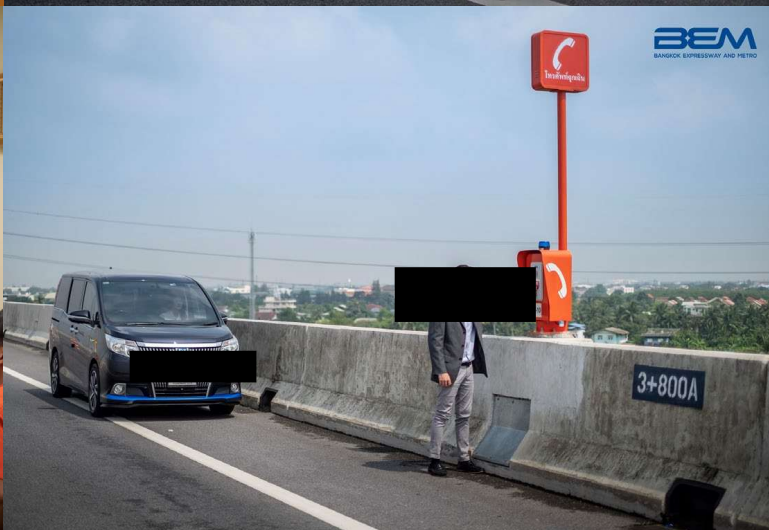


เว้นระยะ  
ห่าง

ไม่ปกปิด  
ข้อมูล



ล้างมือ  
ให้บ่อย



## อยู่เคียงข้างทุกการเดินทาง

# Healthy Meeting ฉบับ สสส.

การเตรียมอาหารและเครื่องดื่มระหว่างประชุม



เน้นผลไม้ตามฤดูกาล  
ที่มีความหวานน้อย



นมไขมันต่ำ  
น้ำตาลไม่ 100%



น้ำดื่มสะอาด



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม  
ที่มีปริมาณน้ำตาลสูง  
เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้กล่อง



เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ  
ไม่ควรเติมน้ำตาลเกิน 4 กรัม  
หรือ 1 ช้อนชา



งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ที่มา : คู่มือเตรียมตัวเข้าร่วมประชุมเฮลท์ตี้ มีคตึง / แอคทีฟ มีคตึง

ดาวน์โหลดคู่มือได้ที่ ▶

6

วิธี ประชุมอย่างไร  
ให้คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป

แจ้งเวลาการ  
ประชุมให้ชัดเจน

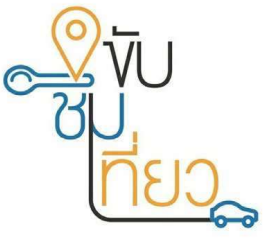
มีหัวข้อในการ  
ประชุมทุกครั้ง

เรียกประชุมเฉพาะ  
คนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

ย้ายที่ประชุม  
ไปนอกสถานที่บ้าง

มีเวลาในการประชุม  
อย่างเต็มที่

ใช้เวลา 5 นาทีสุดท้าย  
ในการสรุปการประชุม



# เพจ “จับชิมเที่ยว”

พากิน พาเที่ยวร้านอร่อย  
รอบทางด่วนและรถไฟฟ้า MRT

ขึ้นด่วน  
ลง  
ยม  
ราช



ขนมจีนไหหลำ เจ๊วา-เจ๊หย่ง ทางลงยมราช



เมียน (2020) สถานีสามย่าน

# ฝน



ถ้าหนาวก็ปิดแอร์  
อยากได้คุณ Take Care  
ก็เปิดใจ



ปิดแอร์ก่อนกลับบ้านครึ่งชั่วโมงช่วยประหยัดไฟ

# How To ขับรถปลอดภัยในหน้าฝน



ใช้ระบบไฟ ที่เปิดน้ำฝน  
ยางรถ เบล



เลี้ยวเหยียบเบรค  
กระทันหัน



อย่าขับเร็ว



ปิดแอร์ ใช้เกียร์ต่ำ  
เมื่อลุยน้ำท่วม



ฝนตกหนัก  
ต้องจอดพักทันที



2 พ.ค.  
15 พ.ค.  
19 พ.ค.  
28 พ.ค.