

Vol. 19 : MAY-AUGUST 2019

happiness

Activity



WORKSHOP

ONE DAY BARISTA กิจกรรมหนึ่งวัน
ที่ทำให้คุณ รู้จักกาแฟมากกว่าแค่การดื่ม



INBOUND TRIP

สายหมอกขาว ขุนเขาเขียว
เพชรบูรณ์-พิษณุโลก



SEMINAR

สัมมนาสุขภาพ
'สูงวัยแบบคุณ ๆ เรียนรู้สู่บูรณาการ'



OUTBOUND TRIP

THE FAITH OF MYANMAR
วิถีแห่งศรัทธา ที่เมียนมา



IN THIS ISSUE

Vol. 19 / MAY-AUGUST 2019

04

ONE DAY BARISTA

กิจกรรมหนึ่งวัน ที่จะทำให้คุณรู้จักกาแฟมากกว่าแค่การดื่ม



06

INBOUND TRIP

สายหมอกขาว ขุนเขาเขียว เพชรบูรณ์-พิษณุโลก



14

OUTBOUND TRIP

THE FAITH OF MYANMAR วิถีแห่งศรัทธา ที่เมียนมา



12

SEMINAR

สัมมนาสุขภาพ 'สูงวัยแบบคูล ๆ เรียนรู้สู่บูรณาการ'



20

PTT SOCIETY

ประมวลภาพหลากหลายของกิจกรรมที่สร้างความประทับใจ

25

SUBSCRIBE & MAP

ช่องทางในการลงทะเบียนรับข่าวสาร สำหรับกิจกรรม เพื่อผู้ถือหุ้นผู้ ปตท. และแผนที่สถานที่จัดกิจกรรม

26

PTT DEBENTURE CLUB

การสมัครเข้าร่วมกิจกรรม

FROM THE EDITOR



‘เสียง และท่วงทำนอง’ เป็นสิ่งที่ทรงพลังจากการรับรู้ผ่านสมองไปสู่จิตใจ การได้ฟังเพลงดนตรีที่ไพเราะ รวมถึงเสียงจากธรรมชาติ เช่น เสียงนกร้อง เสียงคลื่น หรือแม้แต่เสียงลมพัด ก็สร้างความสุขทำให้เกิดจินตนาการขึ้นมา ช่วยทำให้ผ่อนคลาย และ ‘เสียง’ สามารถช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บบางประการและช่วยบำบัดปรับสมดุลจิตใจได้อีกด้วย การเลือกที่จะสดับรับฟังแต่สิ่งที่ดีให้กับตนเอง จะช่วยเติมเต็มความสุขให้เพิ่มมากขึ้น เราจึงขอมอบความสุขจากเสียงเพลงให้กับทุกท่านเหมือนเช่นเคย ด้วยวาระพิเศษเนื่องในโอกาสครบรอบ 40 ปี ปตท. รายละเอียด happiness จากเสียงเพลง โปรดติดตามได้ในเร็ววันนี้

การสร้างความสุขในแบบฉบับของ happiness Activity ในช่วงเดือน พฤษภาคม-สิงหาคม นี้ เริ่มต้นกันด้วยเวิร์กช็อปสำหรับคนรักกาแฟ โดยบาร์สต๊าฟมืออาชีพจาก Café Amazon ถัดไปเป็นทริปท่องเที่ยวธรรมชาติ ใน จ.เพชรบูรณ์ และ จ.พิษณุโลก ที่จะพาท่านหนีลมร้อนไปชมสายหมอกขาวภูเขาเขียวจี สูดอากาศให้เต็มปอด พร้อมเข้าถึงวิถีชีวิตชุมชนที่บริสุทธิ์

สำหรับสายรักสุขภาพ พลาดไม่ได้กับสัมมนาสุขภาพแบบองค์รวม พบกับสาระประโยชน์ทางด้านโภชนาการ

และการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง โดยครูเคนเนธ Master Trainer (ผู้ฝึกครู) แห่ง Physique 57 สตูดิโอฟิตเนสชื่อดังจากนิวยอร์ก สาขาประเทศไทย และการดูแลสุขภาพแบบบูรณาการ การดำเนินชีวิตให้มีความสุขทั้งกายใจ โดย พญ.กอบกาญจน์ ชุนทสวัตติกุล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือก ที่พัฒนานวัตกรรมรูปแบบการบริการด้านสุขภาพแนวใหม่ที่ไม่เพียงเน้นเฉพาะการรักษาพยาบาลเพียงอย่างเดียว แต่ครอบคลุมถึงการใช้ชีวิตในทุกมิติผ่านการดูแลสุขภาพ จากโครงการ ใจฉมึน เวลบีอิง เคนนี่ดี

ปิดท้ายด้วยทริปอิมมูโน ไหว้พระขอพร เยี่ยมชมพุทธสถานศักดิ์สิทธิ์อันเลื่องชื่อ พบกับอารยธรรมอันล้ำค่าในดินแดนแห่งศรีทธา ธรรมชาติที่สมบูรณ์และงดงาม กับ 3 เมืองเด่นต้องห้ามพลาดของประเทศเมียนมา อย่างกั๋ง อินเล และ มั่นซะเลย์ เราหวังว่ากิจกรรมทั้งหมดจะสร้าง happiness ให้กับท่านผู้อ่านทุกท่าน ปตท. ทุกท่าน แล้วพบกันนะคะ



www.ppt.com

บรรณาธิการบริหาร



กองบรรณาธิการ :

โพลี สุริยบรร, กัทรินทร์ เทียนสวัสดิ์, นิศากร หุตะจุกะ, มุสดี คุ่มรำไพ

happiness
Activity

happiness Activity

กิจกรรมสำหรับผู้อ่านทุกปี ปตท.

Vol. 19 /

May-August 2019

ที่ปรึกษา : คุณพรรณนลิน มหาวงศ์อิฎฐ

บรรณาธิการบริหาร : คุณพรรณพร ศาสนันันท์

จัดทำโดย : ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

PTT Debuture Call Center : 0-2624-5599

นายทะเบียนหุ้นกู้ ปตท. : ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0-2128-2324-9

ออกแบบและพิมพ์โดย : MINICLE CREATION CO., LTD.

โทรศัพท์ 09-9145-9536



website : www.pttplc.com



email : debutureclub@pttplc.com

WORK
SHOP



29 / 30 พฤษภาคม 2562

สถานที่ : ศูนย์ธุรกิจกาแฟ อมซอน (Amazon Inspiring Campus : AICA) อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ONE DAY BARISTA

กิจกรรมหนึ่งวัน ที่จะทำให้คุณ
รู้จักกาแฟมากกว่าแค่การดื่ม

เริ่มต้นเช้าวันที่สดใสด้วยกาแฟรสชาติถูกใจ
แต่ใครเล่าจะรู้ใจคุณเท่ากับการได้ลงมือทำด้วยตัวเอง
พบกับกิจกรรมเรียนรู้เรื่องกาแฟ และการเป็น
บาริสต้าแบบใกล้ชิด พร้อมมกลเม็ดเคล็ดลับที่ถ่ายทอด
ให้กับคุณ โดยไม่ต้องลองผิดลองถูก เพื่อให้ได้กาแฟ
ถ้วยโปรด รสชาติดี ด้วยฝีมือของคุณเอง



กำหนดการ

- 08.00 น. ○ ลงทะเบียน ณ ปตท. สำนักงานใหญ่
- 08.30 น. ○ เดินทางไปยังศูนย์ธุรกิจคาเฟ่ อเมซอน (AICA) อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา
- 09.30 น. ○ ฟังบรรยายความรู้ในการดำเนินธุรกิจร้านคาเฟ่ อเมซอน และเยี่ยมชม AICA
- 12.00 น. ○ รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. ○ เรียนรู้การทำเครื่องดื่มร้อน เย็น และปั่น (ตามสูตรที่กำหนด)
- 15.00 น. ○ สรุปรายถาม-ตอบ และมอบประกาศนียบัตร
- 15.30 น. ○ เดินทางกลับ
- 17.00 น. ○ ถึง ปตท. สำนักงานใหญ่ โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- ลงทะเบียน ตั้งแต่วันที่ 21 เมษายน 2562 ประกาศผลผู้ได้รับสิทธิ์วันที่ 26 เมษายน 2562
- จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 คนต่อรอบ โดยสามารถเลือกได้เพียง 1 รอบเท่านั้น (สงวนสิทธิ์สำหรับผู้ถือหุ้นกู้ ปตท. และผู้ติดตาม 1 คน)
- ปตท. จะจัดส่งเอกสารยืนยันสิทธิ์ให้กับผู้ที่ได้รับสิทธิ์ทางจดหมายลงทะเบียนหลังประกาศรายชื่อ หากไม่แจ้งยืนยันภายในวันที่ระบุในเอกสารดังกล่าว ปตท. จะถือว่าสละสิทธิ์และจะเลื่อนสำรองตามลำดับต่อไป
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้จะต้องเป็นผู้ถือหุ้นกู้ ปตท. และผู้ติดตามซึ่งได้แจ้งรายละเอียดในเอกสารยืนยันสิทธิ์ที่ส่งกลับมาที่ ปตท. เท่านั้น
- กรณียกเลิกการเข้าร่วมกิจกรรม ต้องแจ้งล่วงหน้าก่อนวันจัดกิจกรรมอย่างน้อย 7 วันทำการ มิเช่นนั้นจะถูกตัดสิทธิ์ในกิจกรรมประเภท Workshop เป็นเวลา 2 ปี



FYI

Café Amazon @ Japan

www.amazon-cafe.jp



เพราะความชื่นชอบเมืองไทย อีกทั้งยังชื่นชอบในรสชาติกาแฟ และแนวคิดธุรกิจของ Café Amazon คุณอิวาโมโตะ (ประธานบริษัท โคโตโมเอเนอริจิ จำกัด บริษัททำป่าในสถานีรถไฟใต้ดิน) จึงนำธุรกิจนี้ไปเปิดสาขาแรกในประเทศญี่ปุ่นที่หมู่บ้านควาวุชิ จ.ฟูกูชิม่า (เมืองที่ตั้งของโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ที่ได้รับผลกระทบจากแผ่นดินไหวครั้งใหญ่เมื่อปี พ.ศ. 2554) นอกจากจะเป็นการสานสัมพันธ์ที่ดีของสองประเทศแล้ว ยังเป็นการช่วยฟื้นฟูเศรษฐกิจท้องถิ่นและทำให้เมืองเล็ก ๆ แห่งนี้กลับมามีชีวิตได้อีกครั้งหนึ่ง

- 📍 พ.ศ. 2559 : สาขาที่ 1 หมู่บ้านควาวุชิ จังหวัดฟูกูชิม่า
- 📍 พ.ศ. 2561 : สาขาที่ 2 เมืองซูยามิ จังหวัดวากายะมะ

INBOUND
TRIP



26-29 กรกฎาคม 2562
สถานที่ : เพชรบูรณ์-พิษณุโลก

สายหมอกขาว ขุนเขาเขียว

เพชรบูรณ์ – พิษณุโลก

ฟื้นครบสแบบคุณสอง ไหว้พระ ชมวิว
ขุนเขา สายหมอก ดอกไม้ และวิถีชุมชนแบบสโลว์ไลฟ์



เพชรบูรณ์ - นั้รกรางชมเมืองเก่าที่อยู่ยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ และพุทธอุทยานเพชรบุระ ตระการตากับวิวแบบ 360 องศา ที่รูท 12 และ วิวหลักล้านที่ Pino Latte เทียววัดพระธาตุผาซ่อนแก้ว ชมความงามแห่งขุนเขา และดอกไม้ที่พระตำหนักเขาค้อ สักการะเจดีย์พระบรมสารีริกธาตุเขาค้อ แวะทุ่งกันหันลม แลนด์มาร์คที่พลาดไม่ได้ สัมผัสวิถีชุมชนที่ตลาดมั่ง ศึกษาวฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของคนเมืองหล่มสัก

พิษณุโลก - นมัสการพระพุทธชินราช พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองที่งดงามที่สุดในประเทศไทย เทียวพิพิธภัณฑสถานประวัติศาสตร์พระราชวังจันทร์ สักการะศาลสมเด็จพระนเรศวร ชมกัวยเดี่ยวห้อยขา นั้รกรางเที่ยวชมบ้านเรือน และตลาดเมืองพิษณุโลกสองแคว

DAY 1

วันศุกร์ที่ 26 กรกฎาคม 2562
กรุงเทพฯ-อุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ-
พุทธอุทยานเพชรบุรี 12

- 06.00 น. ◉ คณะพร้อมกันที่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ถนนวิภาวดีรังสิต เจ้าหน้าที่บริษัท ชัยทัวร์ จำกัด พร้อมต้อนรับ และอำนวยความสะดวก
- 06.30 น. ◉ ออกเดินทางสู่จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยรถโค้ชปรับอากาศ บริการอาหารเช้า เครื่องดื่มชา กาแฟ และผลไม้ตามฤดูกาล
- ช่วงเช้า ◉ นำชม **อุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ** นั่งรถรางชมเมืองเก่าโบราณสถานชั้นใน ภาพปูนปั้นคนแคระเหมือนที่เมืองโปโลนนารูระ ประเทศศรีลังกา รูปสัตว์แกะสลักประดับเป็นศิลปะสมัยทวารวดี
- ช่วงบ่าย ◉ ออกเดินทางสู่อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ ชม **พุทธอุทยานเพชรบุรี** ประดิษฐานพระพุทธรูปมหาธรรมราชาเฉลิมพระเกียรติฯ เป็นมหาพุทธานุสรณ์ บนแผ่นดินเพชรบูรณ์อันงดงามยิ่งใหญ่มั่นคงถาวร เป็นมงคลแก่บ้านเมือง และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนเพชรบูรณ์อีกด้วย จากนั้นเดินทางสู่อำเภอเขาค้อ **ชมวิวกาแฟ 360 องศา ที่ รุท 12** จุดเช็คอินของใครหลาย ๆ คนเมื่อมาท่องเที่ยวยังอำเภอเขาค้อ สถานที่แห่งนี้ตกแต่งแบบสไตล์อเมริกันตะวันตกมีทั้งร้านค้า ร้านอาหาร ร้านจำหน่ายของที่ระลึกต่าง ๆ ส่วนด้านหลังเป็นวิวเทือกเขาค้อที่มีความเป็นธรรมชาติให้ถ่ายรูปสวย ๆ เช็กอินกัน
- ช่วงค่ำ ◉ รับประทานอาหารค่ำ เข้าที่พักโรงแรมบลูสกายรีสอร์ท (พัก 2 คืน) พักผ่อนตามอัธยาศัย



อุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ



พุทธอุทยานเพชรบุรี



จุดชมวิว 360 องศา รุท 12

DAY 2

วันเสาร์ที่ 27 กรกฎาคม 2562
 วัดพระธาตุมหาซอณแก้ว-Pino Latte-
 เขาค้อทะเลภู-พระตำหนักเขาค้อ-เจดีย์
 พระบรมสารีริกธาตุเขาค้อ-ทุ่งกังหันลม

ช่วงเช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
- เดินทางจากเขาค้อโดยรถตู้ปรับอากาศ นำชม **วัดพระธาตุมหาซอณแก้ว** เป็นวัดที่ประดับตกแต่งด้วยถ้วยชามเบญจรงค์ที่สวยงามมาก นอกจากนี้ยังเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับพุทธศาสนิกชนที่สนใจ เดินชมบรรยากาศโดยรอบ พร้อมเก็บภาพที่ระลึก จากนั้นไปจับกาแฟ หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ และชมวิวหลักล้านที่ **Pino Latte** ต่อด้วยเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติกันที่**เขาค้อทะเลภู**

ช่วงบ่าย

- นำชม **พระตำหนักเขาค้อ** ตั้งอยู่บนยอดเขาสอง มีสวนไม้ดอกไม้ประดับ และทิวทัศน์ความงามแห่งขุนเขา ต่อด้วย **ฐานอิทธิ** ฐานยิงปืนใหญ่ที่ใช้ยิงสนับสนุนในการสู้รบแห่งยุทธภูมิเขาค้อ ภายในมีพิพิธภัณฑ์อาวุธ อาทิ เครื่องบินขับไล่ F5 รถสายพานลำเลียงพลปืนใหญ่ ฯลฯ สักการะ **เจดีย์พระบรมสารีริกธาตุเขาค้อ** ซึ่งบรรจุพระบรมสารีริกธาตุที่ถูกต้องเชิญมาจากประเทศ

ช่วงค่ำ

- รับประทานอาหารค่ำ เข้าที่พักโรงแรมบลูสกายรีสอร์ท พักผ่อนตามอัธยาศัย



วัดพระธาตุมหาซอณแก้ว

Pino Latte





ตลาดม้ง



เจดีย์พระบรมสารีริกธาตุเขาค้อ

DAY 3

วันอาทิตย์ที่ 28 กรกฎาคม 2562
 ตลาดม้ง-พิพิธภัณฑ์กลุ่มชาติ-Elephant
 House Lake View Café-พระพุทธรชินราช
 วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร

ช่วงเช้า

รับประทานอาหารเช้า ที่ห้องอาหารโรงแรม
 เทียวชม **ตลาดม้ง** สัมผัสวิถีท้องถิ่นแบบ
 slow life พร้อมเลือกซื้อของฝาก ซึ่งจะมี
 ทั้งผักผลไม้สด ๆ เสื้อผ้า เครื่องประดับ
 ก่อนเดินทางสู่อำเภอหล่มสัก เพื่อชม
พิพิธภัณฑ์หล่มสักดี สถานที่จัดแสดง
 วัฒนธรรมประเพณีภูมิปัญญาท้องถิ่นรวม
 ถึงวิถีการดำรงชีวิตเอกลักษณ์และภาษา
 ถิ่นของคนเมืองหล่มซึ่งนับวันสิ่งเหล่านี้
 กำลังจะถูกกลืนหายไปพร้อมกับการ
 เปลี่ยนแปลงของโลกในยุคโลกาภิวัตน์
 รับฟัง และรับชมเรื่องราวผ่านสื่อในแบบ
 ต่าง ๆ

ช่วงบ่าย

เดินทางสู่จังหวัดพิษณุโลก แวะจิบกาแฟ
 ยามบ่าย ที่ **Elephant House Lake
 View Café**



ทุ่งกังหันลม



พิพิธภัณฑ์หล่มสักดี

- จากนั้นนำท่านนมัสการ พระพุทธชินราช วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร เป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองมาแต่โบราณกาล มีพุทธลักษณะที่งดงามที่สุดในประเทศไทย หากผ่านมาที่เมืองพิษณุโลกทุกครั้งควรมากราบไหว้อย่างยิ่ง นอกจากนี้สิ่งที่ขาดไม่ได้ อีกหนึ่งสิ่งคือกล้วยตากของฝากเมืองพิษณุโลก คงต้องซื้อติดมือกลับไปฝากคนทางบ้านกันด้วย

ช่วงค่ำ

- รับประทานอาหารค่ำ เข้าที่พักโรงแรม โยเดีย เฮอริเทจ (พัก 1 คืน) และพักผ่อนตามอัธยาศัย



DAY 4

วันจันทร์ที่ 29 กรกฎาคม 2562
พิพิธภัณฑ์ศูนย์ประวัติศาสตร์
พระราชวังจันทน์-กล้วยเดี่ยวห้อยขา

ช่วงเช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหาร โรงแรม
- นำชม พิพิธภัณฑ์ศูนย์ประวัติศาสตร์ พระราชวังจันทน์ อาคารศูนย์ประวัติศาสตร์ แห่งนี้เกิดขึ้นจากความร่วมมือของหน่วยงานทั้งภาครัฐ และภาคเอกชนได้แก่ กรมศิลปากร มูลนิธิเย็นศิริเพราะพระบรืบาล บริษัท ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) และจังหวัดพิษณุโลก สร้างขึ้นเพื่อแสดงเรื่องราว

เกี่ยวกับเมืองพิษณุโลก และเทิดพระเกียรติสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ขมนิทรศการภายในอาคาร และฟังเรื่องราวของเมืองพิษณุโลกผ่านวิทยากรในพื้นที่ และนำท่านสักการะศาลสมเด็จพระนเรศวร

- จากนั้นไปชม กล้วยเดี่ยวห้อยขา แล้วไปนั่งรถรางท่องเที่ยวชม อาคารบ้านเรือน ชุมชนตลาดของตัวเมืองพิษณุโลก

15.15 น. เดินทางกลับสู่กรุงเทพฯ โดยสายการบินนกแอร์ เที่ยวบินที่ DD 8407

16.20 น. ถึง สนามบินดอนเมืองโดยสวัสดิภาพ



อัตราค่าบริการ

รายละเอียด	คนละ
ผู้ถือหุ้ญกั ปตท. และผู้ติดตาม (พักห้องละ 2 คน)	20,800 บาท
บุคคลทั่วไป (พักห้องละ 2 คน)	22,800 บาท
พักเดี่ยว เพิ่มราคา	4,900 บาท
ไม่รวมตัวเครื่องบิน ลดราคา	3,000 บาท

หมายเหตุ

- ลงทะเบียน ตั้งแต่วันที่ 21 เมษายน 2562 ประกาศผลผู้ได้รับสิทธิ์วันที่ 26 เมษายน 2562
- ผู้เดินทาง 30 คน (สงวนสิทธิ์สำหรับผู้ถือหุ้ญกั ปตท. และผู้ติดตาม 1 คน)

อัตรานี้ไม่รวม

- ค่าน้ำหนักกระเป๋าเดินทางในกรณีเกินกว่าสายการบินกำหนด (ไม่เกิน 20 กก.)
- ค่าใช้จ่ายส่วนตัวนอกเหนือจากที่ระบุไว้ในรายการ เช่น ค่าอาหารและเครื่องดื่มที่สั่งเพิ่มเอง ค่าโทรศัพท์ ค่าซักรีด เป็นต้น
- ค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% และภาษีหัก ณ ที่จ่าย

การสำรองที่นั่ง

- มัดจำ 10,000 บาท ภายในวันที่ 19 พฤษภาคม 2562
- ชำระเงินส่วนที่เหลือ ภายในวันที่ 16 มิถุนายน 2562

กรณียกเลิกการเดินทาง

- ภายในวันที่ 19 พฤษภาคม 2562 : ไม่มีค่าใช้จ่าย
- ภายในวันที่ 16 มิถุนายน 2562 : เก็บค่าธรรมเนียมคนละ 5,000 บาท
- ตั้งแต่วันที่ 17 มิถุนายน 2562 : สงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินใด ๆ ทั้งสิ้น เนื่องจากได้สำรองค่าใช้จ่ายล่วงหน้าให้ผู้เดินทางแล้ว



SEMINAR



3 สิงหาคม 2562

สถานที่ : ห้อง Synergy Hall ชั้น 6 อาคาร Energy Complex C
(จอดรถอาคาร Parking 2 Energy Complex)

สัมมนาสุขภาพ

‘สูงวัยแบบคุณ ๆ เรียนรู้สู่บูรณาการ’

การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นคำกล่าวที่มีมาช้านาน และเหมือนพรจากฟ้า แต่ปัจจุบันนี้การไม่มีโรคทางกายแค่เพียงอย่างเดียวคงยังไม่พอ นอกเหนือไปจากนั้น การดูแลตนเองให้มีสุขภาพจิตใจที่สดใส การดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับวัยที่เพิ่มขึ้น สภาพแวดล้อม และความเจริญทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงก็สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน จึงเป็นที่มาของสัมมนาสุขภาพแบบบูรณาการในครั้งนี้

สัมมนาสุขภาพ โดนใจวัยเก๋าแบบฟูลออฟชั่นที่จะทำให้สาระความรู้เรื่องโภชนาการ การออกกำลังกาย ที่ถูกต้องอย่างพอเหมาะ การปรับจิตใจให้มีสมดุล การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพแบบครบองค์รวม โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ พญ.กอบกาญจน์ ชุมทสวัตติกุล รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร กลุ่มการแพทย์ โครงการจิณณ์ เวลบีอิง เคาน์ตี้ และครูเคนเนธ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกายภาพบำบัดที่หลากหลาย เพื่อให้คุณเตรียมพร้อมรับมือกับความสูงวัยได้อย่างคุณ ๆ ดุติ และมีคุณภาพ



กำหนดการ

- 08.00 น. ○ ลงทะเบียน
- 09.00 น. ○ รับฟังการบรรยายช่วงที่ 1 : โภชนาการ และการบริหารร่างกายฉบับผู้สูงวัย โดย ครูเคนเนธ ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายที่หลากหลาย
- 10.15 น. ○ พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.45 น. ○ รับฟังการบรรยายช่วงที่ 2 : การดูแลตนเองแบบบูรณาการ โดย พญ.กอบกาญจน์ ชุมทสวัตติกุล
- 12.00 น. ○ จบกิจกรรม

Seminar

SPEAKER



ครูเคนเนธ

ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายที่หลากหลาย

- ครูสอนเต้นแนวร่วมสมัย (Contemporary Dance)
- ครูสอนออกกำลังกายประเภท Barre Exercise การออกกำลังกายสุดฮิตแนวใหม่ ที่นำทักษะการใช้กล้ามเนื้อของนักบัลเลต์มาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายแบบสร้างกล้ามเนื้อ และการเผาผลาญไขมันได้ในเวลาเดียวกัน
- Master Trainer (ผู้ฝึกครู) แห่งสตูดิโอฟิตเนสชื่อดังจากนิวยอร์ก Physique 57 สาขาประเทศไทย
- ครูสอนโยคะ และ เจ้าของสตูดิโอโยคะ ผู้มากประสบการณ์
- รางวัลชนะเลิศด้านการเต้นนาฏศิลป์ร่วมสมัย ประเภทเดี่ยวบุคคลทั่วไป (Solo Open) ของรายการ CSTD Asia-pacific Dance Competition ณ กรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์
- ผู้เชี่ยวชาญกีฬา Crossfit ที่นำทักษะการใช้เทคนิคของกีฬายกน้ำหนักโอลิมปิก ทักษะยิมนาสติก และทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ (Functional training) รวมทั้งการฝึกคาร์ดิโอ ประเภทวิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ และการฝึกศิลปะกายกรรมจำพวก Hand Balancing

SPEAKER



พญ.กอบกาญจน์ ชุณหสวัสดิกุล

รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
กลุ่มการแพทย์ โครงการจีโนม เวลบีอิง เคนดี้
ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพ
แบบบูรณาการ

ประวัติการศึกษา

- แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตรบัณฑิตรามธิบดี รพ.รามธิบดี ม.มหิดล

หลักสูตรเพิ่มเติม

- เวชกรรมฝังเข็มและ แพทย์แผนจีน จากสถาบันดงจื่อเหมิน มหาวิทยาลัยปักกิ่ง
- American Board in Nutritional Wellness of Naturopathic Medicine
- การอบรมสมาคมแพทย์ Anti-Aging
- การอบรมหลักสูตรเชฟจาก Oriental Professional Thai Chef Training (OPTC) ของ Mandarin Oriental
- การฝึกทำอาหารจาก European cuisine and Bread Pie & Pastry course สถาบันราชภัฏสวนดุสิต (Dusit International)
- การอบรมหลักสูตรมนุษยปรัชญา (Anthroposophy Medicine) IPMT program

ประวัติการทำงาน

- ผู้ก่อตั้ง “Dr. Aom’s Healthy Flavor” Clinic restaurant แห่งแรกในไทย
- จัดรายการวิทยุ ‘Healthy Flavor clinic restaurant’ FM 97.0 MHz
- จัดรายการโทรทัศน์ ‘Healthy Flavor’ ช่อง True Vision ช่อง8
- จัดรายการโทรทัศน์ ‘หมอจัดให้’ ช่อง Nation Channel
- คอลัมน์สด บทความอาหารสุขภาพ นิตยสาร Health & Cuisine

FYI

การแต่งกาย

โปรดสวมใส่เสื้อผ้าที่มีความยืดหยุ่น
สำหรับการบริหารร่างกายแบบพื้นฐาน



หมายเหตุ

- ลงทะเบียน ตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2562 ประกาศผลผู้ได้รับสิทธิ์วันที่ 5 กรกฎาคม 2562
- จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 200 คน (สงวนสิทธิ์สำหรับผู้ถือหุนกั ปตท. และผู้ติดตาม 1 คน)
- กรณียกเลิกการเข้าร่วมกิจกรรม ต้องแจ้งล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 7 วันทำการก่อนวันจัดกิจกรรม มิเช่นนั้นจะถูกตัดสิทธิ์ในกิจกรรมประเภท Seminar เป็นเวลา 2 ปี

OUTBOUND TRIP



28 สิงหาคม - 1 กันยายน 2562
สถานที่ : ประเทศเมียนมา
ย่างกุ้ง-อินเล-มณฑลทะเลย์



สแกน
QR code
เพื่อชมไฮโลว์
ของทริปนี้



THE FAITH OF MYANMAR

วิถีแห่งศรัทธา ที่เมียนมา

พระมหาเจดีย์ชเวดากอง

มึงกะลาบา...

ดินแดนแห่งศรัทธากับอารยธรรมล้ำค่า ไหว้พระ
ท่องพุทธสถาน ขอพรแบบทันทใจกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่
อย่างกึ่ง ยลเสน่ห์แห่งสายน้ำ อาทิตยอัสดง ความสมบูรณ์
ของธรรมชาติที่เมืองอินเล และเยือนราชธานีสุดท้าย
ของเมียนมา เทียวชมความโอ่อ่าของพระราชวัง
เมืองมณฑลทะเลย์ ชมพิธีล้างพระพักตร์พิธีศักดิ์สิทธิ์
แบบโบราณ ตื่นตากับสะพานไม้สักที่ยาวที่สุดในโลก
และตื่นใจกับอดีตเมืองพุทธศาสนาที่รุ่งเรืองที่สุด
แห่งหนึ่ง

DAY 1

วันพุธที่ 28 สิงหาคม 2562
กรุงเทพฯ-พระลากุมณี-พระเจดีย์โบตาทาว-
พระมหาเจดีย์ชเวดากอง

- 06.30 น. ○ คณะพร้อมกันที่ สนามบินสุวรรณภูมิ
ชั้น 4 แถว F เจ้าหน้าที่ช่วยทัวร์พร้อมต้อนรับ
และอำนวยความสะดวก
- 08.50 น. ○ ออกเดินทางสู่เมืองย่างกุ้ง ประเทศเมียนมา
โดยสารการบิน BANGKOK AIRWAYS

09.40 น. **เที่ยวบินที่ PG 701** ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง 20 นาที

ถึงสนามบินย่างกุ้ง (เวลาท้องถิ่นช้ากว่าประเทศไทย 30 นาที) ออกเดินทางโดยรถบัสเพื่อสักการะ **พระลามมูนี** หรือ **พระพุทธรูปหินอ่อน** ที่แกะสลักจากหินอ่อนทั้งองค์ ซึ่งใหญ่ที่สุดของเมียนมา สูง 37 ฟุต กว้าง 24 ฟุต หนัก 600 ตัน เป็นพระพุทธรูปประทับนั่ง พระหัตถ์ขวาบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ซึ่งอัญเชิญมาจากประเทศสิงคโปร์ และศรีลังกา ลักษณะยกพระหัตถ์หันฝ่าพระหัตถ์ออกจากพระองค์ หมายถึงการไล่ศัตรู และประทานพร

ช่วงบ่าย สักการะ **พระเจดีย์โบตาดาว (Botataung Pagoda)** ริมฝั่งแม่น้ำย่างกุ้ง สร้างเป็นอนุสรณ์ครวรับเสด็จเส้นพระเกศาธาตุของพระพุทธเจ้าจากประเทศอินเดีย พร้อมสักการะ**เทพทันใจ** ซึ่งชาวเมียนมา และผู้ที่มาเยือนให้ความเคารพศรัทธามาก เนื่องจากขอพรแล้วจะได้ดังใจที่ปรารถนา เรียกว่าทันอกทันใจ ต่อด้วยสักการะ **พระพุทธรูปทองคำนันทอุพญา** พระพุทธรูปปางมารวิชัย มีพุทธลักษณะงดงาม เคยถูกนำไปจัดแสดงยังพิพิธภัณฑ์ลัทธิคัฏาประเทศอินเดีย

นำเข้าไปพักโรงแรม MELIA YANGON HOTEL หรือเทียบเท่า (พัก 1 คืน) (5 ดาว)



ช่วงเย็น สักการะ **พระมหาเจดีย์ชเวดากอง (Shwedagon Pagoda)** 1 ใน 5 มหาปูชาอันศักดิ์สิทธิ์ของเมียนมา พระเจดีย์ที่ได้รับขนานนามว่าเป็นเจดีย์ที่สวยงามที่สุดในโลก และเป็นเจดีย์คู่บ้านคู่เมืองเมียนมา มีอายุกว่า 2,500 ปี องค์เจดีย์หุ้มด้วยทองคำหนัก 23 ตัน บนยอดประดับด้วยทับทิมขนาดเท่าไข่ไก่ และเพชรขนาด 76 กะรัต ภายในประดิษฐานพระเกศาธาตุ 8 เส้น และอัฐฐะบริขารของพระพุทธเจ้า (เตรียมเครื่องสักการะ โสรง หรือ ซิน ให้กับสมาชิก)

ช่วงค่ำ รับประทานอาหารค่ำ ณ ห้องอาหารโรงแรม และพักผ่อนตามอัธยาศัย



DAY 2

วันพฤหัสบดีที่ 29 สิงหาคม 2562
ทะเลสาบอินเล-วัดชเวยานฟี

- ช่วงเช้า
- รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
- 08.00 น.
- ออกเดินทางสู่รัฐฉาน โดยสายการบิน AIR KAMBOZA เที่ยวบินที่ K7 216 ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง 10 นาที
- 09.10 น.
- ถึง สนามบินเฮโฮ (Heho) เมืองหลวงเก่าของรัฐฉาน (Shan State) เดินทางสู่ทะเลสาบอินเล (Inle Lake) ที่เกิดจากลำธารหลายสายไหลมาจากเทือกเขาที่ทอดขนานไปทั้งทิศตะวันตกและตะวันออก รอบ ๆ ทะเลสาบมีชุมชนชาวอินทาวอยู่มากกว่า 200 แห่ง ระหว่างทางแวะชม วัดชเวยานฟี (Shwe Yan Phe) ซึ่งแปลว่าสมปรารถนา สร้างโดยเจ้าฟ้าไทยใหญ่ มีอายุราว 115 ปี ปัจจุบันวัดแห่งนี้เป็นที่ศึกษาธรรมของสามเณร
- ช่วงบ่าย
- นั่งเรือล่องทะเลสาบอินเล เข้าสู่ที่พัก SOFITEL INLE LAKE MYAT MIN (พัก 2 คืน) (5 ดาว) ชมบรรยากาศโรแมนติกของรีสอร์ตท่ามกลางภูเขาล้อมรอบยามพระอาทิตย์ขึ้น และอัสดงทั้งดงาม
- ช่วงค่ำ
- รับประทานอาหารค่ำ ณ ห้องอาหารโรงแรม และพักผ่อนตามอัธยาศัย



วัดชเวยานฟี

DAY 3

วันศุกร์ที่ 30 สิงหาคม 2562
วัดงาเพอง-วัดพองดออุ-สวนลอยน้ำ-หมู่บ้านกอผ้าใยบัว

- ช่วงเช้า
- รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
 - นั่งเรือไป วัดงาเพอง (Nga Phe Chaung) เป็นวัดเก่าแก่แห่งหนึ่งในทะเลสาบอินเล ได้รับการประกาศให้เป็นโบราณสถาน จุดเด่นคือวิหารหลังเก่าสร้างขึ้นด้วยไม้สักถึง 654 ต้น เพื่อประดิษฐานพระพุทธรูปสำคัญ และยังมีบัลลังก์พระเกษะสลักปิดทองอายุกว่า 1,000 ปี อันเป็นสมบัติเก่าแก่ของรัฐฉาน
 - นำชม วัดพองดออุ (Phaung Daw U) หรือ วัดพระบัวเข็ม “พระบัวเข็ม” เป็นพระรูปที่แกะขึ้นจากกิ่งไม้พระศรีมหาโพธิ์ ลงรักปิดทองเป็นรูปพระเถระนั่งก้มหน้ามีใบบัวคลุมศีรษะ และมีเข็มหมุดปักอยู่ตามตัวหลายแห่งนั่งประดิษฐานอยู่บนดอกบัวหงาย ดอกบัวคว่ำรองรับ เมื่อหยายได้ฐานดูจะพบลายลักษณะปั้นทรงนูนตำรูปดอกบัวใบบัว และรูปปลา จึงเรียกว่า พระบัวเข็ม

ทะเลสาบอินเล



ช่วงบ่าย

○ นำชม สวนลอยน้ำ ขนาดใหญ่ (Floating Garden) ที่ปลูกขึ้นในทะเลสาบอินเล อาทิ พริก ผักกาด มะเขือเทศ ฯลฯ

○ นำชม หมู่บ้านทอผ้าใยบัว ชุมชนชาวอินท ที่อาศัยอยู่รอบ ๆ ทะเลสาบในเขตรัฐฉาน มีอยู่มากกว่า 32 หมู่บ้าน โดยมีอาชีพทำ เกษตรกรรม และการประมง มีอาชีพเสริม คือการทอผ้าจากใยบัว ด้วยการนำเอา วัตถุดิบจากธรรมชาติอย่าง “ใยของก้าน บัวหลวง” มาขมวดเกลียวเป็นเส้นยาว ก่อน จะนำมาถักทอเป็นผืนผ้า และเครื่องนุ่งห่ม ที่มีทั้งความสวยงาม และได้ราคาดี

ช่วงค่ำ

○ รับประทานอาหารค่ำ ณ ห้องอาหารโรงแรม และพักผ่อนตามอัธยาศัย





พระราชวังมัณฑะเลย์

DAY 4

วันเสาร์ที่ 31 สิงหาคม 2562
มัณฑะเลย์-พระราชวังมัณฑะเลย์-
วัดชเวนนันดอว์-สะพานอูเบง

ช่วงเช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
- 09.10 น. ○ ออกเดินทางสู่มัณฑะเลย์ โดยสายการบิน AIR KAMBOZA เที่ยวบินที่ K7 705 ใช้เวลาเดินทางประมาณ 35 นาที
- 09.45 น. ○ ถึง สนามบินนานาชาติมัณฑะเลย์ (Mandalay)

○ ชมพระราชวังมัณฑะเลย์ และพิพิธภัณฑที่เก็บของมีค่าต่างๆ ของกษัตริย์ อาทิ ข้าวของเครื่องใช้ ชุดขุนนาง ลายพระหัตถ์ของพระนางศุภยาลัต ตั้งอยู่ใจกลางเมืองแนวกำแพงจากเหนือจรดใต้ยาว 225 เมตร และจากตะวันตกจรดตะวันออกยาว 2,215 เมตร แบ่งเป็นเขตพระราชฐานชั้นนอก ชั้นกลาง ชั้นใน ภายในมีหอสูงบรรจจุพระเจี้ยวแก้ว

○ เดินทางสู่ วัดชเวนนันดอว์ ชม ตำนกไม้สักทอง แกะสลักได้อย่างงดงามยิ่งไม่ว่าจะเป็นบานประตู หน้าต่าง ซึ่งแต่เดิมตำหนักแห่งนี้เป็นที่ประทับของพระเจ้ามินดง สร้างไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2423 เดิมอยู่ในพระราชวังมัณฑะเลย์ หลังจากพระเจ้ามินดง

สิ้นพระชนม์ พระเจ้าสืบป้อได้ถวายตำหนักนี้ให้แก่ทางวัดชเวนนันดอว์ นำชม วัดมหามายมุนี สักการะพระมหามายมุนี (Mahamuni Buddha Image) เป็นพระพุทธรูปทรงเครื่องกษัตริย์ปางมารวิชัย หน้าตักกว้าง 2.5 เมตร สูง 4 ฟุต 7 นิ้ว หน้า 6.5 ตัน เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์สูงสุด 1 ใน 5 ของเมียนมา

○ เดินทางสู่ เมืองอมรปุระ (Amarapura) ชม สะพานอูเบง (U Bein Bridge) ยามอาทิตย์อัสดงทาบแสงลงทะเลสาบต้องตะمانผ่านสะพานไม้สักที่ยาวที่สุดในโลก ช่างเป็นภาพที่งดงามยิ่ง

ช่วงค่ำ

○ รับประทานอาหารค่ำ ณ ห้องอาหารโรงแรม และพักผ่อนตามอัธยาศัย ที่พักโรงแรม MERCURE MANDALAY HILL RESORT หรือเทียบเท่า (พัก 1 คืน) (5 ดาว)



ตำหนักไม้สักทอง



สะพานอูเบง

DAY 5

วันอาทิตย์ที่ 1 กันยายน 2562
วัดมหาชัยมุนี-หจถียกุโสธร-กรุงเทพฯ

เช้าตรู่

○ เดินทางสู่ **วัดมหาชัยมุนี (Mahamuni Temple)** สักการะ **พระมหาชัยมุนี** และชมพิธีล้างพระพักตร์ในช่วงเช้ามืดทุกวัน เป็นพิธีที่ศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาช้านานไม่เคยหยุดแม้แต่วันเดียว

ช่วงเช้า

○ รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม พักผ่อนตามอัธยาศัย

ช่วงบ่าย

○ นำชม **เจดีย์กุโสธร (Kuthodaw Pagoda)** เป็นวัดที่พระเจ้ามินดง สร้างขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งการสังคายนาพระไตรปิฎก ครั้งที่ 4 และพระองค์ทรงให้



วัดมหาชัยมุนี

อัตราค่าบริการ

รายละเอียด	คนละ
ผู้ถือหุ้ญกุ้ ปตท. และผู้ติดตาม พักห้องละ 2 คน (ชั้นที่ศานاجر)	56,800 บาท
บุคคลทั่วไป (พักห้องละ 2 คน)	61,800 บาท
พักเดี่ยว เพิ่มราคา	8,600 บาท
ไม่รวมตัวเครื่องบินระหว่างประเทศ ราคานา	7,300 บาท

จารึกพระไตรปิฎก 84,000 พระธรรมขันธ์ ลงบนหินอ่อน 729 แผ่น ซึ่งถือว่าเป็นพระไตรปิฎกเล่มใหญ่ที่สุดในโลก และนับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่มีการบันทึกพระไตรปิฎกเป็นภาษาบาลี และได้นำมาประดิษฐานในมณฑลพ อยู่รอบเจดีย์มหาโลกมารชิน สูง 30 เมตร ซึ่งจำลองรูปแบบมาจากพระมหาเจดีย์ชเวชิกองแห่งเมืองพุกาม

19.10 น. ○ ออกเดินทางสู่กรุงเทพฯ โดยสายการบิน **BANGKOK AIRWAYS** เที่ยวบินที่ PG 714 ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง 55 นาที

21.35 น. ○ ถึง สนามบินสุวรรณภูมิ โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- ลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ 7 พฤษภาคม 2562 ประกาศผลผู้ได้รับสิทธิ์วันที่ 10 พฤษภาคม 2562
- ผู้เดินทาง 30 คน (สงวนสิทธิ์สำหรับผู้ถือหุ้ญกุ้ ปตท. และผู้ติดตาม 1 คน)

อัตราไม่รวม

- ค่าน้ำหนักกระเป๋าเดินทางในกรณีเกินกว่าสายการบินกำหนด (ไม่เกิน 20 กก.)
- ค่าใช้จ่ายส่วนตัวนอกเหนือจากที่ระบุไว้ในรายการ เช่น ค่าอาหารและเครื่องดื่มที่สั่งเพิ่มเอง ค่าโทรศัพท์ ค่าซักรีด เป็นต้น
- ค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% และภาษีหัก ณ ที่จ่าย

การสำรองที่นั่ง

- มัดจำ 10,000 บาท ภายในวันที่ 22 พฤษภาคม 2562
- ชำระเงินส่วนที่เหลือ ภายในวันที่ 9 มิถุนายน 2562

กรณียกเลิกการเดินทาง

- ภายในวันที่ 22 พฤษภาคม 2562 : ไม่มีค่าใช้จ่าย
- ภายในวันที่ 9 มิถุนายน 2562 : เก็บค่าธรรมเนียมคนละ 10,000 บาท
- ตั้งแต่วันที่ 10 มิถุนายน 2562 : สงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินใด ๆ ทั้งสิ้น เนื่องจากได้สำรองค่าใช้จ่ายล่วงหน้าให้ผู้เดินทางแล้ว

PTT
SOCIETY



ประมวลภาพหลากหลายกิจกรรมที่สร้างความสุข
รอยยิ้มและความประทับใจให้แก่ผู้ถือหุ้น ปตท.



PTT SITE VISIT

เยี่ยมชมกิจการ ปตท.
ครั้งที่ 3 ประจำปี 2561

9 / 10 / 11 ตุลาคม 2561





WORKSHOP ONE DAY BARISTA

.....
ประสบการณ์หนึ่งวันสุดคุ้ม
สำหรับคอกาแฟตัวยง

24 / 25 / 26 ตุลาคม 2561



TRIP

อ่างทอง-อุทัยธานี-อยุธยา

.....

ย้อนรอยวิถีไทย
เที่ยวเมืองรอง ที่ไม่เป็นรองใคร

1-4 ธันวาคม 2561





WORKSHOP

ALL YOU NEED
TO KNOW ABOUT
SINGING

.....

เปลี่ยนการร้องคาราโอเกะ
แบบเดิม ๆ ให้ดูมีพลังภายใน 1 วัน

15 / 16 / 22 / 23 ธันวาคม 2561



SUBSCRIBE NOW



สแกน QR CODE
เพื่อรับข่าวสารง่าย ๆ
เพียงใช้ EMAIL
ของท่านลงทะเบียน

4 ขั้นตอนในการลงทะเบียนรับข่าวสาร

หน้าแรก/ กิจกรรมเพื่อผู้ถือหุ้น/ ลงทะเบียนรับข่าวสาร

1 กรอก email ของท่าน



2 เลือกหัวข้อที่ต้องการรับข้อมูลข่าวสาร

- นิตยสาร happiness และ happiness Activity
- กิจกรรมพิเศษเพื่อผู้ถือหุ้น/ผู้ถือหุ้นรายละเอียดกิจกรรม, วิธีการลงทะเบียน
- ประกาศผลรับสิทธิ์เข้าร่วมกิจกรรม
- ข้อมูลหุ้นกู้ใหม่/ หุ้นกู้ที่จะครบกำหนดไถ่ถอน
- ข้อมูลทั่วไป เช่น แจ้งการเปลี่ยนแปลงช่องทางการติดต่อ
- เลือกทั้งหมด

3 ฉันไม่ใช่โปรแกรมอัตโนมัติ



4 สมัครรับข่าวสาร



เตรียมพบกับ
PTT Debenture Application

อีกหนึ่งช่องทางเพื่อให้ทุกท่าน

- รับข้อมูลข่าวสาร
- สมัครกิจกรรม
- รับสิทธิประโยชน์ต่างๆ

แค่เพียงปลายนิ้วสัมผัส
เร็ว ๆ นี้ !!!



HOW TO GO ?

📍 ปตท. สำนักงานใหญ่



📍 ENERGY COMPLEX



ประมวลกิจกรรม





PTT DEBENTURE CLUB

วันที่จัดกิจกรรม

จำนวน

ปิดรับสมัคร

ประกาศผล*

	วันที่จัดกิจกรรม	จำนวน	ปิดรับสมัคร	ประกาศผล*	
	ONE DAY BARISTA กิจกรรมหนึ่งวัน ที่จะทำให้คุณรู้จักกาแฟมากกว่าแค่การดื่ม				WORKSHOP
	29/30 พฤษภาคม 2562 (2 รอบ)	30 คนต่อรอบ (รวมผู้ติดตาม 1 คน)	21 เมษายน 2562	26 เมษายน 2562	
	สายหมอกขาว ขุนเขาเขียว เพชรบูรณ์-พิษณุโลก				INBOUND TRIP
	26-29 กรกฎาคม 2562	30 คน (รวมผู้ติดตาม 1 คน)	21 เมษายน 2562	26 เมษายน 2562	
	สัมมนาสุขภาพ 'สูงวัยแบบคุณ ๆ เรียนรู้สู่บูรณาการ'				SEMINAR
	3 สิงหาคม 2562	200 คน (รวมผู้ติดตาม 1 คน)	30 มิถุนายน 2562	5 กรกฎาคม 2562	
	THE FAITH OF MYANMAR วิถีแห่งศรัทธา ที่เมียนมา				OURBOUND TRIP
	28 สิงหาคม - 1 กันยายน 2562	30 คน (รวมผู้ติดตาม 1 คน)	7 พฤษภาคม 2562	10 พฤษภาคม 2562	

*หมายเหตุ : ประกาศผลทาง SMS (เฉพาะผู้ได้รับสิทธิ์เท่านั้น) และเว็บไซต์ ปตท.

การสมัครกิจกรรม

ผู้ถือหุ้นกู้ ปตท. สามารถสมัครร่วมกิจกรรมกับ PTT DEBENTURE CLUB ได้ 3 ช่องทาง



1

ลงทะเบียนผ่านระบบออนไลน์ (24 ชั่วโมง)

ได้ที่ http://pttregister.onetwoonecontacts.com/reserve_form.php
หรือสแกน QR Code นี้



2

ลงทะเบียนผ่านระบบอัตโนมัติ (IVR)
(24 ชั่วโมง)

- โทรมาที่หมายเลข 0-2624-5599 กด 8 เพื่อเข้าสู่ระบบการลงทะเบียนกิจกรรม
- กดเลือกสมัครกิจกรรมที่ท่านสนใจ
- กดหมายเลขอ้างอิง 12 หลัก (หลังชื่อบนปกนิตยสาร happiness Activity)
- กดหมายเลขโทรศัพท์มือถือที่สะดวกให้ติดต่อกลับ
- ทำตามขั้นตอนที่แจ้งโดยระบบ IVR



ptt
Debenture club

3

ลงทะเบียนผ่าน
PTT Debenture Call Center



โทรมาที่หมายเลข 0-2624-5599
ระหว่างเวลา 08.00-18.00 น. (ทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ)

หมายเหตุ

- ปตท. ขอสงวนสิทธิ์ในการยกเลิก หรือเปลี่ยนแปลงรายละเอียดกิจกรรม/ โปรแกรมท่องเที่ยวตามสถานการณ์และความเหมาะสม โดยจะแจ้งให้ผู้ถือหุ้นกู้ ปตท. ที่ได้รับสิทธิ์เข้าร่วมกิจกรรมทราบหากมีการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว
- ปตท. ขอสงวนสิทธิ์การร่วมกิจกรรมให้ผู้ถือหุ้นกู้ ปตท. มากกว่า 100 หน่วย และขอสงวนสิทธิ์การร่วมกิจกรรม (ประเภทเดียวกัน) สำหรับผู้ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 2 ปี
- ในกรณีที่ผู้แจ้งความประสงค์การเข้าร่วมกิจกรรมเกินจำนวนที่จัดเตรียมไว้ ปตท. จะคัดเลือกโดยการสุ่มรายชื่อจากผู้ลงทะเบียนที่ดำเนินการตามขั้นตอนและมีคุณสมบัติถูกต้องตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
- ผู้ที่ได้รับสิทธิ์ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงวันร่วมกิจกรรมได้
- สิทธิ์การร่วมกิจกรรมไม่สามารถแลกเปลี่ยนเป็นเงินสดได้
- ข้อมูลผู้ถือหุ้นกู้ ปตท. **ปรับปรุง ณ วันที่ 31 มกราคม 2562**



ขอบคุณทุกพลังความรัก
ที่ร่วมสร้างกันมาตลอด 40 ปี และตลอดไป



สานพลังสู่ความยั่งยืน