



*Happy New Year*  
**2566**



ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
จดหมายข่าว ปีที่ 29 ฉบับที่ 01 เดือน มกราคม 2566

## สารบัญ

- สังคมในแวดวง มศว ..... 7
- ชาวชมรมฯ ..... 8
- ผู้บริจาคเงิน ..... 11
- รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิดเดือนมกราคม ..... 12
- วาทีธรรม : พระพุทธคุณ ..... 14
- บอกล่าเก้าสิบ : ถั่วเขียวต้ม ..... 15
- มือชั้นครู ..... 16
- กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน ประจำปี 2565 ..... 18
- สุธรรษา-พาน้องเที่ยว-เที่ยวสัมพันธ์-วันเดีย์ทริป ..... 28



### สี่เกาะ กระต่าย ๒๕๖๖

ครูของข้าพเจ้าเลี้ยงกระต่ายและสุนัขไว้ด้วยกัน เวลาพระจันทร์เต็มดวง  
กระต่ายจะยืนสองขาชมจันทร์ สุนัขจะยืนสองขาชมจันทร์เหมือนกัน

กระต่ายน้อยเพละลิมของพระจันทร์เดือน ร่มสุนัขเข้เพื่อนเล่นชื่อ รังสรรค์ฉาย

ลมพัดไอ้อ้อยเย็นหอมปากสาบย

ลิ้มดอวามทุกขี้สิ่งร้ายที่ผ่านมา

จอกทุกท่าหได้รืบพรอันประเสริฐ

สิ่งดีเลิศที่ท่าท่นปวารณา

จึงมาพโยมตั้งดวงจิตเจตนา

สองสหยาบและ รังทนามาอวยชัย

ปิ๊งอว



# ชมมกไม ราว โหติ ผู้ชอบธรรม คนใจดี

ช. สุ. ๒๕/๓๕๖.

เนื่องในโอกาสจิตสมัยขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๖  
ขอท่านจงมั่นคงในความชอบธรรม  
เพื่อความเจริญทั้งความเป็นสุขของตนและส่วนรวมเทอญ

ขออำนวยการ

## สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ

(สมเด็จพระสังฆราช)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม

## 1 มกราคม 2566

### วันขึ้นปีใหม่

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| • สวัสดีปีใหม่ แล้ว | มีสุข             |
| รู้ปล่อยวางพันทุกข์ | สุขได้            |
| พอเพียงจะอยู่ดี     | มีทรัพย์ ตลอดอายุ |
| ชีวิตทำดีไซ้        | แน่แท้สุขเกษม     |
| • สวัสดีปีใหม่แล้ว  | ก้าวเดิน          |
| มีสติปัญญาจำเริญ    | ต่อสู้            |
| รู้ผิดถูกมองเมิน    | คิดถูก ทำเอย      |
| ทุกข์สุขเราต้องรู้  | โลกล้วนอนิจัง     |

ชมรมผู้สูงอายุ มศว ขอมอบความรัก ความปรารถนาดี  
แต่เพื่อนสมาชิกเนื่องในปีใหม่ พ.ศ. 2566  
(นายวิวัฒน์ บุรทัต ผู้ประพันธ์)

## สวัสดีปีใหม่ 2566



ศุภฤกษ์เบิกดีปีใหม่  
ขออวยชัยให้ทุกท่านสุขहरรรษา  
อายุมั่นขวัญยืนไร้โรคา  
อยู่พร้อมหน้าลูกหลานสำราญใจ

รศ. ดร. ชมพันธุ์ กุญชร ณ อยุธยา



ขออำนาจคุณพระรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ท่าน  
และครอบครัวประสบแต่ความสุขความเจริญรุ่งเรือง  
และสมหวังในสิ่งปรารถนาทุกประการ

รศ. วิจิตร คุณประวิทย์ วรุฒบางกูร

## สวัสดิ์ปีใหม่ 2566



สวัสดิ์ปีใหม่ 2566 ขออาราธนาหลวงพ่พระพุทโธโสธร  
ที่ศักดิ์สิทธิ์ จงคุ้มครองสมาชิกชมรมฯ ให้มีสุขภาพ  
อนามัยสมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ  
มีความมั่นคงในชีวิต อยู่เย็นเป็นสุขและมีความปรารถนา  
สิ่งใดในปีใหม่นี้ก็ขอให้ได้ดังประสงค์ทุกประการ

รศ. เฉลียว พันธุ์สีดา



ศุภฤกษ์เบิกดิถีปีใหม่แล้ว  
ตั้งดวงแก้วทอแสงแพรวพร่างพราวไส  
ขอจงสบแต่โชคดีไม่มีภัย  
คิดสิ่งใดขอให้ได้ตั้งใจจินต์  
ขอให้ม่แต่กัลยาณมิตร  
ชื่นชุกจิตตลอดปีไม่มีสิ้น  
มีความรักภักดีชาติและแผ่นดิน  
สืบศาสน์สืบสานศิลป์ปัญญาเอย

รศ. สุภา ปานเจริญ





## สังคมนาเวดวง มศว



- เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2565 มศว จัดพิธีถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ทรงหายจากพระอาการประชวร และมีพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ในเร็ววัน ณ โถงชั้น 1 อาคารนวัตกรรมการ : ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี

## ข่าวชมรมฯ

- ชมรมฯ ขอแสดงความยินดีกับ **รศ. ดร. คุณหญิงสุนันทา พรหมบุญ** อธิการบดีสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ในโอกาสที่ได้เข้ารับประธานปริญญาคุณุภีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ ศึกษาศาสตร์คุณุภีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาการบริหารการศึกษา จากสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริายก ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย ประจำปีการศึกษา 2564-2565

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน **มกราคม 2566 ในวันพฤหัสบดีที่ 12 มกราคม 2566** ณ ห้องประชุม ศ. ดร. สุกใจ เหล่าสุนทร ชั้น 2 สำนักหอสมุดกลาง

- ระหว่างวันที่ 1-5 ธันวาคม 2565 ชมรมฯ ได้รับอนุมัติเงินจากกิจกรรม Rummage Sale ไปจัดโครงการกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน ประจำปี 2565 ณ โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดศรีบุญเรือง แม่สะเรียง และโรงเรียนสังวาลย์วิทยา อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน ขอขอบคุณ อาจารย์บุญสม เล้าพูนพิทยะ ที่เขียนบทความค่ะ หน้า 18

- ตามที่ชมรมฯ ได้ไปประชุมประจำเดือน วันที่ 8 ธันวาคม 2565 ณ ห้องประชุม คณะเภสัชศาสตร์ มศว องครักษ์ ระหว่างพักรับประทานอาหารว่าง 10 -15 นาที ชื่อผลิตภัณฑ์ของคณะฯ เป็นเงิน 10,025 บาท รับประทานอาหารกลางวันส่งท้ายปีเก่า ณ นาวารีสอร์ท และเที่ยวชมวัดมณีวงศ์ ชมรมฯ ขอขอบคุณผู้บริหาร และบุคลากรของคณะเภสัชศาสตร์ ที่ให้การต้อนรับอย่างดีเยี่ยม ทั้งสถานที่ อาหารว่าง การบรรยายพิเศษ ยาลดไขมันในเลือด การใช้ยาและสมุนไพรในผู้สูงอายุ การตอบคำถามการใช้ยา

## โอกาสหน้าพบกันใหม่ค่ะ



• ชมรมฯ จัดงาน ร่วมงานแสดงมุทิตาจิตแด่อาจารย์อาวุโสที่มีอายุครบ 84 ปี แต่คณาจารย์และสมาชิกของชมรมฯ เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม คณาจารย์และสมาชิกที่มีอายุครบ 84 ปี ตั้งแต่ปี 2563-2564-2565 รวม 46 ท่าน มีท่านอาจารย์ที่มีอายุ 84 ปี เข้าร่วมงาน 10 ท่าน : ได้แก่ 1) รศ. ดร.ชมพันธ์ุ์ กุญชร ณ อยุธยา 2) ผศ.วัลลภพันธ์ุ์ สติตยुทการ 3) ผศ.ณัฐยา วิสุทธิสิน 4) รศ.สาลี ปาลกะวงค์ ณ อยุธยา 5) รศ.วรรณิ์ โสสมประยูร. 6) รศ.อมรรัตน์ เศวตนิรันทน 7) รศ.เฉลิมศักดิ์ สุภาพล 8.) อ. ผกายวรรณ เจียมเจริญ 9) อ. สมบัติ เทคน้อย และ 10.) อ. สุ่นจิ้นนคร

เนื่องจากเกิดโรคระบาด โควิด 19 ทำให้ชมรมฯ ไม่สามารถจัดงานแสดงมุทิตาจิตแด่อาจารย์อาวุโสที่มีอายุครบ 84 ปี เช่นที่เคยปฏิบัติมาทุกปี และในปี 2565 คณะกรรมการบริหารชมรมฯ เห็นควรจัดงานแสดงมุทิตาจิตแด่อาจารย์อาวุโสที่มีอายุครบ 84 ปี จึงได้ทำจดหมายเชิญไปยังคณาจารย์อาวุโส ทั้ง 46 ท่านและโทรศัพท์เพื่อการยืนยันเข้าร่วมงาน อาจารย์อาวุโสหลายๆ ท่าน ไม่สามารถเข้าร่วมงานได้ เนื่องจาก

ไม่สะดวกในการเดินทาง อย่างไรก็ตามบรรยากาศในวันงานเต็มไปด้วยความอบอุ่น พุดจาทัคทาย ถ่ายรูปสนุกสนานกันทั่วหน้า ส่วนคณาจารย์อาวุโสที่ไม่สามารถเข้าร่วมงานได้ ชมรมฯ จะจัดส่งของที่ระลึกไปยังทุกท่าน

ชมรมฯ กราบขอบพระคุณ รศ.สาลี ปาลกะวงค์ ณ อยุธยา ผศ. ณีฐญา วิสุทิตสิน และอาจารย์จันทร์ทิพย์ ลิ่มทอง ที่กรุณาฝึกซ้อมให้นางรำ ทั้ง 4 คน ได้รำชุดเชิญพระขวัญให้ผ่านไปด้วยเรียบร้อยด้วยดี ขอขอบคุณ รศ.เฉลียวศรี พิบูลชล และ ผศ.ศิรินา บุญยสงวน ที่ทำหน้าที่ MC ให้อย่างเข้มแข็ง รวมถึงคณะกรรมการในฝ่ายต่างๆ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม มา ณ ที่นี้

- เมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2565 ชมรมฯ จัดกิจกรรมพาน้องใหม่ ้วยเกษียณไปทัศนศึกษา One Day Trip ณ ชุมชนตะเคียนเตี้ย จังหวัด ชลบุรี และจังหวัดระยอง น้องใหม่ร่วมเดินทาง 8 คน + ผู้ติดตาม 1 คน คณะกรรมการและสมาชิกร่วมเดินทางอีก 13 คน ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นที่สนุกสนาน ขอขอบคุณ อาจารย์ใจช่วยเขียนเล่าเรื่องหน้า 28

- วันจันทร์ที่ 16 มกราคม 2566 ชมรมฯ ขอเชิญร่วมทำบุญวันเกิด ชมรมฯ (29 มกราคม) ณ วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร กำหนดการดังนี้ :

15.00 น. ฟังการบรรยายเรื่อง บ้านนี้มีรัก ณ ศาลาหลวงดวงดี

16.00 น. ตั้งอธิฐานจิตถวายผ้าห่มกุหาทองและตั้งชบวนขึ้นยอด กุหาทอง

16.30 น. พิธีถวายผ้าห่มกุหาทองและสวดพระธรรมจักรพร้อมทั้ง เจริญจิตตภาวนา รับพร เป็นอันเสร็จพิธี

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใคร่ขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ ตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่

ปรากฏรายชื่อของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับคุณกฤษณา สุนันทเกษม 081-755-9823 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081-412-1310 และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ โปรดแสดงความจำนงได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์มศว ชื่อบัญชีชมรมผู้สูงอายุ มศว เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

- ชมรมผู้สูงอายุ มศว ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **วิเชียรโชติ** ในการถึงแก่กรรมของ **ศ.ดร.นวลเพ็ญ วิเชียรโชติ** สวดพระอภิธรรม ณ วัดบางเตย ระหว่างวันที่ 14 - 16 ธันวาคม 2565 ฉาปนกิจวันที่ 17 ธันวาคม 2565 เวลา 17.00 น.

- ชมรมผู้สูงอายุ มศว ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว **ณ กลาง** ในการถึงแก่กรรมของ **ศ.ดร.เอกวิทย์ ณ กลาง** สวดพระอภิธรรม ณ วัดเทพศิรินทราวาสราชวรวิหาร ศาลา 3 ตั้งแต่วันที่ 25 - 29 ธันวาคม 2565 และพิธีบรรจุศพ

## ผู้บริจาคเงิน

1. รศ.วรรณิ์ โสมประยูร	5,000 บาท
2. ผศ.นลินี โพธิ์ทัด	2,000 บาท
3. รศ.ดร. สนนง โลหิตวิเศษ	1,000 บาท
4. ผศ.พนอ อัครจวนนท์	1,000 บาท
5. ผศ.ศิริินนา บุญยสงวน	1,000 บาท

## รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนมกราคม

ขออวยพรวันเกิดประเสริฐขวัญ  
ให้ทุกคนมีแต่สุขทุกข์จางหาย  
สรรพทุกข์สรรพโรคไม่กล้ากราย  
สิ่งใดหมายขอให้ได้ตั้งใจปอง

รศ. สุภา ปานเจริญ ผู้ประพันธ์

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. รศ. ศศิธร วรรณพงษ์          | 2. อ. เยี่ยม อุ่นละม้าย         |
| 3. รศ. วิญญา วิชาลาภรณ์        | ④อ. มารศรี บั้ววารภรณ์          |
| 5. อ. นที ศิริมัย              | 6. อ. ดุษฎี สิ้นเดิมสุข         |
| 7. ผศ. วรรณิ์ พุทธาธุฒิไกร     | 8. อ. สมพล จุลโอบล              |
| 9. รศ. สาลี ปาลกะวงค์ ณ อยุธยา | 10. อ. อรรรรณ สัมมาพันธ์        |
| ⑩ ผศ. ดร. สุชาดา สุธรรมรักษ์   | 12. คุณอุไร ฉายแก้ว             |
| 13. คุณศุภวรรณ พันธุ์ภักดี     | 14. อ. สุภาณิดา สุวณิชย์        |
| 15. คุณประทีนทิพย์ อินทวิเชียร | 16. อ. จรูญ โกลนบุญ             |
| 17. รศ. เย็นใจ สมวิเชียร       | 18. อ. จรส กุมารจันทร์          |
| 19. รศ. กรรณิการ์ พวงเกษม      | 20. คุณชัวร์อร รื่นระวีวัฒน์    |
| 21. คุณกริยา สามเสน ปานเจริญ   | 22. ผศ. ดร. ปัทมา ล้วนิช        |
| 23. อ. วรรณ วิไลรัตน์          | 24. รศ. เฉลิมศักดิ์ สุภาพล      |
| 25. อ. สุวรรณ คล้ายกระแสด      | 26. อ. ดร. อุปวิทย์ สุวคันธ์กุล |
| 27. ผศ. นิยม เรียงจันทร์       | 28. รศ. จริยา สิ้นเดิมสุข       |
| 29. อ. บุญพ่อง วรรณภิรมย์      | 30. คุณอรिया ขำสอาด             |
| 31. รศ. ดร. พัชรินทร์ แสงจารึก | 32. รศ. ดร. กิติมา ปรืดดีติก    |
| 33. คุณณอมศรี โมฬี             | 34. ผศ. ณัฐกา ตันสกุล           |
| ⑮ รศ. ดร. สนนง โลหิตวิเศษ      | 36. รศ. สุชา ณ พัทลุง           |

- ๓๗) คุณปราโมทย์ เกิดทรัพย์
39. อ. พวงผกา คงอุทัยกุล
41. คุณวิไล พิพัฒน์โยธะพงศ์
43. รศ. สุจินต์ ปรีชาमारถ
45. อ. สุวดี ภูประติษฐี
47. อ. พิมพ์ศรี โตอดิเทพย์
49. อ. อธิยา ภาคานพุงค์
51. คุณสุปราณี ผิวขำ
53. ผศ. อุดม ยะชัยมา
55. อ. เสาวนีย์ ชี้อตรง
57. ผศ. ชัญญุรักษ์ ภูริสุวรรณวงษ์
59. รศ. ดร. สมชาย สันติวัฒนกุล
61. คุณวิไล หัสตินวิชัย
63. ทันตแพทย์วินัย นันทสันติ
- ๓๘) อ. สมบุญ ปิยะสันต์ชาติ
67. ผศ. ดร.รัตติยา จินเดหาวา
69. คุณภิตินันท์ สอนแสง
- ๓๘) อ. สุวัฒน์ บั้วรารภรณ์
40. อ. จุงใจ แสงพันธ์ุ
42. รศ. ดร. อรพรรณ พรสีมา
44. ผศ. นิคม ตั้งคะพิภพ
46. คุณบุญเรือง แต่งไทย
48. ผศ. ดร. สุณี รักษาเกียรติศักดิ์
- ๕๐) รศ. เขียรศรี วิวิธสิริ
52. คุณวนิดา คงรินทร์
54. คุณนงนุช เยือกเย็น
- ๕๖) รศ. ดร. ฉวีวรรณ เศรษฐมาลัย
58. ผศ. น้อม งามนิลชัย
60. คุณพรเพ็ญ พรหมชัย
62. อ. โสภิต จันทะคล้อย
64. คุณสุภา อัครวัลลภ
66. อ. พญ. สุรีพร ภัทรสุวรรณ
68. ศ.เกริก ยุ้นพันธ์ุ

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จจากวุฒิสหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด **เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิกสหกรณ์เท่านั้น** (สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือเข้าไม่เกิน 90 วัน) พร้อมบัตรประจำตัวประชาชน และทะเบียนบ้าน

## ☆ บำเหน็จดำรงชีพ



## วาทะธรรม : พระพุทธคุณ

...ให้น้อมเข้าระลึกถึง 'พระพุทธคุณ' อยู่เป็นอารมณ์ ให้เสมือนว่า พระพุทธองค์เสด็จมาประทับอยู่จำเพาะตรงหน้า เพื่อเราทุกคน ได้มีความ ละอายและเกรงกลัวต่อบาป มีความยับยั้งชั่งใจ ชุ่มใจ เพียรละเว้นบาป อกุศลทุกชนิดที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ ไม่ให้ความชั่วทั้งปวงปรากฏแสดงออกมา ไม่ว่าจะทางกาย วาจา และแม้ที่สุดคือในทางใจ ให้มีความสามารถในการแผดเผากิเลส จนหมดไหม้หมดสิ้นเชื้อไปไม่เหลือแม้แต่ธุลี

พระคตธรรม

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



## บอกเล่าเก้าสิบ : ถั่วเขียวต้ม

โรคที่เป็นกันมากที่สุดที่เข้ามาโดยไม่รู้ตัว จนกลายเป็นโรคประจำตัวของ ผู้สูงอายุนานหนึ่ง คือ "โรคขาดฟอสฟอรัส"

ในถั่วเขียวมีฟอสฟอรัสสูง ช่วยป้องกันกระดูกทรุดตัวและการปวด หลัง ปวดกระดูก ปวดข้อต่อต่างๆ ได้ ช่วยหนุนซี่โครงไว้ให้อยู่ในสภาพ ปกติ ถ้าซี่โครงทรุดจะมาทับเส้นประสาทแล้วจะเกิดอาการปวดหลัง ปวด ร้าวลึกไปยังขาได้

.. ฟอสฟอรัสช่วยสร้างหัวเข่า เสริมเข่า เมื่อเข่าเสื่อม ก็ไม่ต้องผ่าตัด ไปแล้วใส่ของเทียมแทน จริงๆ แล้วถ้ารู้ทันเราสามารถป้องกันให้เข่าไม่ เสื่อมได้ เสริมได้ด้วยการกินอาหารที่มีฟอสฟอรัสที่มากเพียงพอ ก็ "กินถั่ว เขียว" นั่นเอง ไม่มีถั่วเขียวก็กินถั่วงอกแทนได้ หรือกินวุ้นเส้นที่ทำมาจากถั่ว เขียว 100% หรือกินผัดถั่วงอกประจำ ถั่วงอกก็มีฟอสฟอรัสอยู่ด้วย ทำให้ ตัวสูง เสริมหัวเข่าได้ดี และมีส่วนต่อการเสริมความจำให้ดีขึ้นด้วย

เป็น "โรคขาดฟอสฟอรัส" จะปวดหลัง หมอนรองกระดูกทรุด เหงือก จะร่น ล้วนมาจากขาดฟอสฟอรัส ทั้งสิ้น อายุมากแล้วกินต้มถั่วเขียว ถั่วงอก และต้มยาปลาทุ ให้บ่อยๆ หรือเป็นประจำ จะได้สารฟอสฟอรัสมาช่วย บำรุงได้มาก การกินถั่วเขียวต้มนั้น ยังแถมบำรุงตับได้ด้วย

ปล. เวลาต้มถั่วเขียว ให้ใส่ซิงไปด้วย เพื่อเพิ่มความหอม และทำให้ ไม่มีอาการท้องอืด

ขอบคุณคำบรรยายของ

อ.สุทธิวิธส์ คำภา

นักธรรมชาติบำบัดวิถีไทยและวิปัสสนากรรมฐาน

## มือชั้นครู

ที่มาของคำว่า "มือชั้นครู "

ครั้งหนึ่ง นักเรียน I.I.T. จำนวน 4 คน เมืองมุมไบ เล่นไฟกั้นจนดึก และไม่ได้เตรียมตัวสำหรับการสอบซึ่งกำหนดไว้ในวันรุ่งขึ้น

ในตอนเช้าพวกเขาจึงคิดแผนการบางอย่าง

พวกเขาทำให้ตัวเองดูสกปรกด้วยไขมันและสิ่งสกปรก จากนั้นพวกเขาก็ขึ้นไปหาคณบดีและบอกว่าพวกเขาไปงานแต่งงานเมื่อคืนนี้ และขากลับขยับของพวกเขาระเบิดและพวกเขาต้องเข็นรถกลับมา จนไม่อยู่ในสภาพที่จะสอบได้

คณบดีกล่าวว่าพวกเขาสามารถสอบใหม่ได้หลังจากนี้ 3 วัน พวกเขาขอบคุณคณบดีและบอกว่าพวกเขาจะเตรียมตัวให้พร้อมเมื่อถึงเวลานั้น

ในวันที่สามพวกเขาปรากฏตัวต่อหน้าคณบดี คณบดีกล่าวว่าเนื่องจากเป็นการสอบเงื่อนไขพิเศษ ทั้งสี่คนต้องนั่งในห้องสอบแยกห้องกันเพื่อทำการสอบ

พวกเขาทั้งหมดตกลง เพราะได้เตรียมตัวมาอย่างดีแล้วในช่วง 3 วันที่ผ่านมา

ข้อสอบมีเพียง 2 คำถาม รวม 100 คะแนน

คำถามคือ:

คำถามที่ 1 ยางแตกด้านไหน ? (50 คะแนน)

- ก) ด้านหน้าซ้าย
- ข) ด้านหน้าขวา
- ค) ด้านหลังซ้าย
- ง) ด้านหลังขวา

คำถามที่ 2 ใครนั่งตรงไหนในรถ ? (50 คะแนน)

ก) ด้านหน้าซ้าย : \_\_\_\_\_

ข) ด้านหน้าขวา : \_\_\_\_\_

ค) ด้านหลังซ้าย : \_\_\_\_\_

ง) ด้านหลังขวา : \_\_\_\_\_

หมายเหตุ : จะให้คะแนนก็ต่อเมื่อทั้ง 4 คนตอบคำถามทั้งสองข้อ  
ตรงกัน

เรื่องจริงจาก I.I.T. บอมเบย์ แบทช์ ปี 1992



## กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน ประจำปี 2565

เช้าตรู่ของ **วันที่ 1 ธันวาคม 2565** สมาชิกส่วนหนึ่งของชมรมผู้สูงอายุ มศว ได้ออกเดินทางไปปฏิบัติภารกิจตามโครงการกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน ประจำปี 2565 ซึ่งกิจกรรมนี้ได้รับงบประมาณจากการจำหน่ายสิ่งของ เสื้อผ้าเหลือใช้จากกิจกรรม Rummage Sale เมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา จำนวนเงิน 20,000 บาท เพื่อใช้ในกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน คณะทำงานนี้ได้รับประทานอาหารเช้าที่ปากบาง สิงห์บุรี แล้วเดินทางต่อปลายทางของเราคืออำเภอแม่สะเรียง แม่ฮ่องสอน แวะรับประทานอาหารกลางวันที่บ้านรักตะวัน จังหวัดตาก ได้รับการเตือนให้รับประทานยาแก้เมารถเพราะเส้นทางต่อจากนี้จะคดเคี้ยวมากอย่างที่พวกเราบอกกันว่าไปแม่ฮ่องสอนมีแค่ 2 โค้ง คือ โค้งซ้าย กับโค้งขวา อากาศในวันนั้นมีดีครึ้มด้วยเมฆฝนและมีฝนตกเป็นระยะๆ ถึงแม่สะเรียงใกล้ๆ ท่วม แต่เหมือนค่ามากมาย ผอ.กัณฑ์กมล คุณรัตน์ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านห้วยห้อม ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์สมปรารถนา ( ผศ.สมปรารถนา วงศ์บุญหนัก) หนึ่งในบัณฑิตคืนถิ่นของ มศว มาให้การต้อนรับ พาพวกเราไปรับประทานอาหารเย็น และพาเข้าพักที่ โรงแรม River House Resort เมื่อแรกประธาน ( ผศ. นงนารถ ชัยรัตน์ ประธานชมรมผู้สูงอายุ มศว ) นัดให้ประชุมเตรียมงาน แต่คงเห็นสภาพของคณะทำงานที่นั่งรถมากกว่าสิบชั่วโมง จึงอนุญาตให้แยกย้ายไปพักผ่อน ( หรือคงเห็นว่าพวกเราเป็นมืออาชีพเลยค่อยประชุมพรุ่งนี้ก็เป็นได้นะ)

**วันที่ 2 ธันวาคม** หลังรับประทานอาหารเช้าประธานฯ ชี้แจงการทำงานและกำหนดหน้าที่ให้ได้ทราบ จากนั้นเดินทางไปโรงเรียนพระปริยัติธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย วัดศรีบุญเรือง อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน

พวกเราช่วยกันชนของที่จะใช้จัดกิจกรรมไปจัดเตรียมไว้ แล้วขึ้นไปยังห้องประชุมเพื่อกราบหมัสการพระอธิการอัษดิน วิสุทธิจิตโต เจ้าอาวาสและผู้ อำนวยการโรงเรียนท่านเล่าให้ฟังว่าโรงเรียนพระปริยัติธรรมแห่งนี้เริ่มเปิด การเรียนการสอนเมื่อปี พ.ศ. 2557 นับเป็นโรงเรียนพระปริยัติธรรมแห่ง แรกของอำเภอแม่สะเรียง สามแฉกร้อยละ 80 ถึง 90 มาจากเด็กชายบน ดอย เพื่อให้เด็กมีโอกาสได้รับการศึกษาและเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สามารถไปเรียนต่อในสถาบันการศึกษาอื่นๆ ได้อีกด้วย ในปีนี้มีสามแฉกร 2 รูปจะไปศึกษาต่อที่มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โรงเรียนแห่งนี้มุ่งหวังให้ สามแฉกรมีความรู้และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เยาวชน ต้องเข้าไปสู่สังคมที่เสื่อมลงในปัจจุบัน ประธานฯ แนะนำคณะทำงาน และ เรียนเชิญท่านอาจารย์วิจิตร (รศ.วิจิตร วรุตบางกูร ) เพื่อแนะนำกิจกรรม ระบายสีบนกระเป่าผ้า จุดมุ่งหมายของการใช้กระเป่าผ้าเพื่อลดการใช้ถุง พลาสติก เพื่อช่วยลดโลกร้อน การระบายสีเป็นการฝึกการมีสมาธิและ การสร้างจินตนาการให้อีกด้วย จากนั้นพวกเราและคณะครู คือ ผอ.กันต์ กมล คุณรัตน์ คุณครูเกื้อกุล ตาจุมปา คุณครูวนิดา เมธาวิโรจน์ คุณครู ศิริมงคล ยะนันท์ ช่วยกันจัดเตรียมอุปกรณ์ อาทิเช่น กระเป่าผ้า สี พู่กัน จานสี แก้วน้ำทั้งหลายทั้งปวงท่านอาจารย์วิจิตรได้จัดเตรียมมาทั้งสิ้นทำให้ เห็นถึงความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างมากของท่าน อย่างที่ทราบๆ กันเรื่องงานบุญ งานกุศลท่านอาจารย์วิจิตรจะทำเต็มที่เสมอ ท่านเป็นนางฟ้าตั้งแต่ชาตินี้ แล้วไม่ต้องรอไปถึงชาติหน้าหรอกคะ เมื่อสามแฉกรระบายสีบนกระเป่าผ้า เสร็จเรียบร้อย สามแฉกรได้ทำในสิ่งที่พวกเราคิดไม่ถึงคือสามแฉกรน้อยได้ มาขอให้คณะทำงานและคุณครูลงลายเซ็นบนกระเป่าผ้า จนกลายเป็น กระแสขอลายเซ็น ราวกับ FC ขอลายเซ็นดาราสุนัขนานกันทั้งสามแฉกร

และโยม พวกเรา สว ก็คงต้องยอมรับแนวทางของเด็กๆ บ้าง จากนั้นขึ้นไป  
ที่ห้องประชุมอีกครั้ง ประธานฯ ขอให้สามเณรแสดงผลงานของตนเองและ  
สัมภาษณ์สามเณรถึงจุดมุ่งหมายในอนาคต ตรงนี้มีเรื่องน่ารักๆ ที่ประธานฯ  
เล่าให้ฟังว่าเมื่อก่อนหน้านี้ประธานฯปรารถนากับสามเณรว่าอยากให้สามเณร  
ได้ศึกษาพระธรรมต่อไปเพื่อเป็นผู้สืบทอดพระพุทธศาสนา ได้มีสามเณร  
รูปหนึ่งมาแจ้งกับประธานฯ ว่าต่อไปจะเป็นเจ้าอาวาส ทำให้โยม สว  
ปลื้มใจกันไปตามๆ กัน มิเสียแรงที่ประธานฯ ได้สร้างแรงบันดาลใจให้กับ  
สามเณร เมื่อได้เวลาฉันเพล พวกเราด้วยกันถวายเพลหลวงพี่และสามเณร  
รับศีลรับพรกันแล้ว ถึงเวลาที่โยมจะไปรับประทานอาหารกลางวันบ้าง  
ผอ.กันต์กมลพาไปร้านครัวตัวเอง อิ่มหน้าสำราญแล้วเดินทางกลับที่พัก  
เพื่อประชุมเตรียมงานในวันพรุ่งนี้ กิจกรรมที่ต้องมีการซักซ้อมกันในวันนี้คือ  
กิจกรรมร่วางมาตรฐานหัวหน้าคณะคืออาจารย์สาลี (รศ. สาลี ปาลกะวงศ์  
ณ อยุธยา )และอาจารย์ณัฐยา (ผศ.ณัฐยา วิสุทธีสิน) พร้อมด้วยทีม  
นางรำมากฝีมือ คือ อาจารย์เกษร (ผศ.เกษร เจริญรักษ์) อาจารย์พวงผกา  
(อาจารย์พวงผกา คงอุทัยกุล) อาจารย์วิจิตร ( รศ.วิจิตร วรุตบางกูร)  
อาจารย์สุชาติดา (ผศ.สุชาติดา สุธรรมรักษ์) อาจารย์เกษมศรี (รศ.เกษมศรี  
วงศ์เลิศวิทย์) อาจารย์พัชรา (ผศ.พัชรา สุทธิสำแดง) ประธานฯ และมี  
นักเรียนฝึกหัดคือ คุณกรรณิการ์ ชาวบ้านเกาะและข้าพเจ้า มีช่างภาพ  
กิตติมศักดิ์ คืออาจารย์สนอง (รศ.สนอง โลหิตวิเศษ ) อาจารย์สาลีทั้ง  
ร้องทั้งกำกับทำให้ จนหมดเสียง เมื่อแรกได้เปิดเพลงร่วางจากโทรศัพท์มือ  
ถือหลังๆ เรามีนักเรียนกิตติมศักดิ์ 3 ท่าน คือ อาจารย์สมปรารถนา คุณ  
ลักขณา สุวรรณประสิทธิ์ และคุณนันทนา ไชยวัฒน์ มาช่วยร้อง ทันทีที่  
ท่านอาจารย์สาลีสั่ง “ดนตรี” นักเรียนของเรา ก็เริ่มทันที ร้องไปร้องมาหลาย

รอบจนนักร้องเสียงแหบแห้งเพราะกว่าคณะรำวงจะเลิกซ้อมตะวันก็จวนจะอำลาห้องฟ้าแล้ว สำหรับนักเรียนฝึกใหม่แม้ท่านอาจารย์จะชมว่า "เกือบแล้วเกือบจะดีแล้ว" พอได้ดูคลิปวิดีโอของอาจารย์สนองแล้ว ลงความเห็นว่าการรำของข้าพเจ้านั้นสมควรเรียกว่า "กระดานเรียกผี" อาจารย์ฝึกให้อีกสัก 10 ปี อาจจะมีพอใช้ได้มังคะ

**วันที่ 3 ธันวาคม** พวกเราสวยสดใสเป็นพิเศษด้วยนัดกันสวมใส่เสื้อสีแดงเพราะกิจกรรมที่พวกเราจะไปจัดในวันนี้เราจะไปที่โรงเรียนสังวาลย์วิทยา เป็นโรงเรียนที่เมื่อครั้งสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ในรัชกาลที่ 9 เสด็จมาเยี่ยมชาวเขา ณ ศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขาตอยแม่เหาะเมื่อปี 2510 และมีรับสั่งแก่ผู้ว่าราชการจังหวัดให้จัดตั้งโรงเรียนขึ้นเพื่อเด็กชาวเขาจะได้รับการศึกษาและเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติสืบไป ด้วยน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่นี้พวกเราจึงสวมเสื้อสีแดงอันเป็นสีวันพระราชสมภพ(วันอาทิตย์)และเป็นสีที่ทรงโปรด พวกเราทยอยเข้าไปกราบพระบรมสาทิสลักษณ์ของพระองค์ท่าน และได้ถ่ายภาพเป็นที่ระลึกด้วย จากนั้นช่วยกันจัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ กิจกรรมวันนี้แบ่งเป็น 2 ห้อง ห้องนักเรียน และห้องคุณครู

ห้องนักเรียน กิจกรรมแรกคือการระบายสีกระดาษเป่าผ้า ด้วยประสบการณ์จากเมื่อวานวันนี้พวกเราได้ช่วยกันเตรียมอุปกรณ์ได้อย่างรวดเร็ว เมื่อนักเรียนมาพร้อมแล้วประธานฯแนะนำคณะทำงาน และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ท่านอาจารย์วิจิตร แนะนำวิธีการลงสี การใช้ผ้าช่วยการลงสี การเลือกสี เทคนิคการลงสีให้สวยงาม โดยมีคณะทำงานคอยช่วยให้คำปรึกษา เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้วให้แสดงผลงานของตนเอง

กิจกรรมที่ 2 ประธานฯ ให้นักเรียนวาดภาพ “ดอกไม้รักแรกพบ” โดยให้ใช้จินตนาการของตนเองว่าดอกไม้รักแรกพบน่าจะมีหน้าตาเป็นอย่างไร เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนใช้จินตนาการของตนเอง เพราะนักเรียนไม่เคยเห็นดอกไม้ชนิดนี้มาก่อน หลังจากนั้นจึงเปิดรูปดอกไม้รักแรกพบให้นักเรียนดูจากมือถือ เน้นให้นักเรียนอ่านหนังสือที่นำไปมอบให้ห้องสมุดโรงเรียน เพราะเป็นการสร้างจินตนาการจากเรื่องราวที่อ่าน ดีกว่าการอ่านหนังสือการ์ตูนหรือดูรูปเรื่องราวจากมือถือที่ไม่ทำให้เกิดจินตนาการแต่อย่างใด

กิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียนออกไปหยิบหนังสือจากนิทรรศการหนังสือที่ได้รับรางวัลที่พวกเราได้จัดเตรียมไว้ แล้วให้ช่วยกันอ่าน ก่อนอ่านได้ขอให้ข้าพเจ้าแนะนำว่าหนังสือแต่ละเล่มมีส่วนประกอบอะไรบ้าง เทคนิคการอ่านหนังสือให้เร็วขึ้นทำความเข้าใจในเนื้อหาของหนังสือจะอย่างไรให้เร็วขึ้นจากนั้นให้นักเรียนอ่านหนังสือเสร็จแล้วให้ออกมาเล่าเรื่องที่อ่านอย่างสั้นๆ เนื่องจากมีเวลาจำกัด

ห้องคณะครู ห้องนี้เป็นคณะครูจากโครงการบัณฑิตคืนถิ่นของ มศว ของเรานั้นเอง และคุณครูของโรงเรียนสังวาลย์วิทยา อาจารย์สมปรารถนา ได้แนะนำคุณครูว่ามาจากรุ่นไหน ปีไหน แม้ว่าจะมาต่างรุ่นต่างโรงเรียน แต่ทุกคนล้วนเป็นสายเลือดของ มศว ด้วยกัน ครูผู้มีปณิธานอันแน่วแน่ที่จะนำความรู้ความสามารถที่ได้รับมาจาก มศว มาพัฒนาท้องถิ่นของตนให้เจริญก้าวหน้า พัฒนาเด็กฯ ให้มีคุณภาพโดยไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากทั้งปวง ระหว่างที่แนะนำตัวนั้น ศิษย์เก่า มศว แก่ๆ คนนี้เฝ้ามองด้วยความภาคภูมิใจทั้งในตัวคุณครูและโครงการบัณฑิตคืนถิ่น และขอให้ประสบความสำเร็จยิ่งๆ ขึ้นไป



กิจกรรมแรก คือ กิจกรรม Book Talk โดยอาจารย์เกษมศรี วงศ์เลิศวิทย์ หนังสือที่อาจารย์แนะนำ คือ "จำแบบไม่ต้องจำ" ท่านแนะนำเทคนิคการอ่านหนังสือด้วยการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการอ่าน 8 ข้อ การอ่านด้วยชุดคำศัพท์ และการจำคำศัพท์จากรากศัพท์ เทคนิคเหล่านี้คุณครูสามารถนำไปใช้ในการเรียนการสอนกับนักเรียนได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมที่ 2 คือ กิจกรรม "เล่าไปเล่นไป" โดยอาจารย์เกษร เจริญรักษ์ เล่านิทานประกอบการใช้เชือก 3 เรื่อง ให้คุณครูได้ฝึกเทคนิคการใช้เชือกประกอบการเล่านิทาน

กิจกรรมที่ 3 คือ รวบรวมมาตรฐาน กิจกรรมนี้ได้ย้ายคุณครูไปที่หอประชุมโรงเรียน โดยมีท่านอาจารย์สาตี ท่านอาจารย์ณัฐยาและคณะ เพลงที่ใช้ในการสอน คือ เพลงงามแสงเดือน และเพลงหญิงไทยใจงาม คุณครูฝึกจำได้อย่างรวดเร็ว สนุกสนานทั้งผู้สอนและผู้เรียน

เมื่อจบกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรมแล้วทั้ง 2 ห้อง หยุดพักเพื่อรับประทานอาหารกลางวัน คราวนี้รวมตัวกันในห้องประชุม แบ่งคุณครูเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแนะนำหนังสือ โดยให้เลือกหนังสือจากนิทรรศการหนังสือรับรางวัล กลุ่มเล่านิทานด้วยเชือกและหนังสือพิมพ์ และกลุ่มรวบรวมมาตรฐานให้คุณครูถ่ายทอดความรู้จากภาคเข้าให้นักเรียนเรียนรู้โดยมีคณะวิทยากรสังเกตการณ์และแนะนำเพิ่มเติม จากนั้นประธานฯ ได้มอบของรางวัลจากการระบายนีกระเป่าผ้าให้แก่นักเรียน เป็นเสื้อสีส้มที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ฝากมามอบให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม มอบของเล่น อุปกรณ์การเรียนการสอน(คุณประทีนทิพย์ อินทวิเชียร ฝากมามอบให้) และถุงผ้าให้แก่คณะครู และมอบหนังสือที่ได้รับรางวัลในปี 2565 ให้ผู้อำนวยการโรงเรียนสังวาลย์วิทยา คณะทำงานอำนวยการคุณครูบัณฑิตคืนถิ่น นักเรียน และ

ผอ.โรงเรียนสังวาลย์วิทยา ด้วยความชุ่มชื้นหัวใจ กิจกรรมดีๆ เช่นนี้สร้างความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ แล้วเดินกลับที่พักพอมีเวลาเหลือนิดหน่อยแวะไปกราบพระธาตุจอมทองได้เดินออกกำลังเล็กน้อยพอหายใจหอบๆ ไหวพระแล้วเดินดูบรรยากาศรอบๆ พระธาตุให้ได้เห็นแม่สะเรียงแบบ 360 องศา เสียตายที่ไม่สามารถดูพระอาทิตย์ตกที่นี่ เพราะหมดเวลา เรารับประทานอาหารเย็นที่ร้านบ้านไม้แดง แล้วแยกย้ายไปพักผ่อน รู้สึกเมื่อยๆ แต่ไม่กล้าเอ่ยปากบอกใคร เพราะสาวแซบ สองพันปี อย่างท่านอาจารย์สาลีและท่านอาจารย์ณัฐยายังไม่บ่นซ้ากคำ

**วันที่ 4 ธันวาคม** วันนี้พวกเราจะเดินทางออกจากแม่สะเรียงจึงนัดหมายกันเช้ากว่าเดิม พบว่าห้องอาหารยังไม่พร้อม แต่มีโรตีมัทมาตั้งรออยู่แล้ว โรตีมัทนี้เป็นของกำนัลที่พีต๊ะ (คุณประวิทย์ วรุตบางกูร)นำมาฝากพวกเราทุกวัน ย้ำว่าทุกวัน พีต๊ะตื่นเช้ามิดทุกวันแล้วไปเดินออกกำลังกายชากลับจะแวะตลาดเข้าซื้อขนมมาฝากพวกเรา พีต๊ะผู้แสนน่ารักและน้ำใจงดงาม กราบขอบพระคุณพีต๊ะและท่านอาจารย์วิจิตร คู่ขวัญของชมรมฯ ท่านทั้ง 2 เมตตาพวกเราเสมอ เมื่อได้เวลาที่ต้องเดินทางพวกเรารำลา ผอ.กัณฑ์กมล ที่ตื่นเช้ามาส่งพวกเรา ได้แต่อวยพรให้ท่านผอ.เจริญในหน้าที่ราชการยิ่งๆ ขึ้นไป ได้รับค่าเดือนเรื่องยาแก้เมารถอีกครั้ง รับประทานยาทันที ต่อจากนี้จะพบกับ 2 โค้งอีกครั้ง แต่น่าแปลกใจคราวนี้รู้สึกได้ถึงเร็วกว่าขามา เมื่อมาถึงเชียงใหม่ พวกเราแวะเยี่ยมชมความงามของธรรมชาติที่อุทยานแห่งชาติออบหลวง ตำบลหางดง อำเภอฮอด เชียงใหม่ ออบหลวงเป็นช่องแคบของผาหิน ที่มีลักษณะผาหินพิงกันมีลำน้ำแม่แจ่มไหลผ่าน พวกเราเดินเลียบเขาขึ้นไปบนผาหิน ท่านอาจารย์วิจิตรและพีต๊ะเดินขึ้นไปบนสะพานเชื่อมผาหินเป็นคู่แรกโบกไม้โบกมือให้

พวกเราที่ยังถ่ายรูปอย่างไม่รู้เบื่อตรงจุดชมวิวด้านล่าง สอบถามเจ้าหน้าที่อุทยานว่าเมื่อคราวหน้าน้ำที่ผ่านมามีระดับน้ำแค่ไหน เจ้าหน้าที่บอกเราว่าน้ำขึ้นมาถึงทางเดินเลียบเขาเราได้แต่อุทยาน(ในใจ)เพราะจากทางเดินมองลงไปที่ธารน้ำแม่แจ่มนั้นสูงมาก กระแสน้ำนั้นก็ไหลแรง หน้าน้ำคงต้องระวังมากๆ อย่าล้อเล่นกับธรรมชาติเชียวนะ พวกเราถ่ายภาพกันอย่างสนุกสนานจนได้เวลาเดินทางต่อไปยังจังหวัดตาก ถึงตากก็เกือบค่ำ เข้าพักที่โรงแรมโซไฮ (โซไฮบูติกโฮเทล) ก่อนรับประทานอาหารเย็นแวะเดินเล่นที่สะพานสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี เดินโยกเยกไปมาจากสะพานด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งพอให้เกิดอาการน้ำในหูไม่เท่ากันเล็กๆ แล้วรวมตัวกันไปรับประทานอาหารเย็นข้าวต้มริมทาง อิ่มหน้าสำราญแล้วกลับเข้าที่พัก

**วันที่ 5 ธันวาคม** ตื่นเช้าเพื่อเตรียมตัวกลับ ได้มีโอกาสถ่ายภาพกับมุมสวยๆของโรงแรม ชอบใจที่มีมุมรูปปั้นเด็กอ่านหนังสือในอิริยาบถต่างๆ คุณกรรณิการ์ชวนไปถ่ายภาพตรงสนามเด็กเล่น ซึ่งคุณกรรณิการ์ถ่ายภาพออกมาแล้วสวยน่ารักดี มาสะดุดตาป้ายที่อยู่บนชื่อคานเป็นอักษรภาษาจีน 4 ตัว “ผู้ให้ โขว่ ซาน” แปลว่า โขคเหมือนทะเล เป็นคำอวยพรให้แก่แขกผู้มาพักให้มีโชคมากมายมหาศาลดังทะเลที่กว้างใหญ่ไพศาล มีนาเล่่ามีบางคนขอศึกษาวิธีการซื้อฉลากออนไลน์จากท่านอาจารย์สนอง อย่างตั้งอกตั้งใจเป็นพิเศษ ก่อนออกจากจังหวัดตากแวะไปศาลพระเจ้าตากสินกราบขอพรให้พวกเราเดินทางกลับโดยปลอดภัย แล้วเดินทางไปชุมชนตรอกบ้านจีน ตั้งอยู่บนถนนตากสิน ตำบลระแหง อำเภอเมืองตาก ตรอกบ้านจีนเป็นชุมชนการค้าขายที่รุ่งเรืองมากในอดีต 2 ข้างของตรอกคงลักษณะของสถาปัตยกรรมเดิมให้ได้เห็นร่องรอยของอดีตด้วยเป็นศูนย์กลางการค้าขายของเมืองตากตั้งแต่ช่วงต้นกรุงรัตนโกสินทร์ เนื่องจาก

พื้นที่อยู่ติดแม่น้ำปิงและเป็นท่าเรือขนถ่ายสินค้าจากที่ต่างๆ ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ครอบบ้านจีนได้รับผลกระทบจากการทิ้งระเบิดทำให้ชาวบ้านต้องอพยพย้ายถิ่นทำให้ชุมชนเงียบเหงา ในปัจจุบันชุมชนได้รวมตัวกันดูแลรักษาพื้นที่ให้บ้านเก่าๆ กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง บ้านเหล่านี้เป็นถิ่นที่อยู่อาศัยของลูกหลานในตระกูลสำคัญของจังหวัดตาก เช่น บ้านไม้หลังใหญ่ติดป้ายพรรคประชาธิปไตยบ้านของตระกูลไชยพันธ์์ด้านในมีห้องสมุดการเมือง บ้าน(จีนทองอยู่)หลวงบริรักษ์ประชากร พวกเราเดินมาจนเกือบสุดตรอก ผิดหวังเล็กน้อย ที่ไม่สามารถเข้าไปดูในบ้านได้ ขณะเดินกันแบบเต็มชอยชมกันชมไม้กันอยู่นั้นมีสุภาพสตรีที่จักรยานผ่านมาด้านหลังถามพวกเราว่าจะเข้าชมบ้านเก่าหรือ ให้เดินไปที่บ้านสีฟ้าซึ่งจะเปิดให้ เดินตามไปอย่างงงๆ แต่ก็เดินตามไปอย่างคนว่าง่าย แล้วก็ได้เห็นบ้านสีฟ้า ที่มีบันไดโค้ง 2 ข้างซ้ายขวา ดงามแปลกตา บ้านสีฟ้าหลังนี้เป็นของตระกูลโสภโณตร เป็นอาคารไม้แบบตะวันตก 2 ชั้น ทรงขนมปังขิง ขอบประตู หน้าต่าง และเชิงชายหลังคาเป็นไม้ฉลุลายโปร่ง สวยงามจับใจ ขึ้นไปด้านบนเป็นโถงชานเรือนซ้ายขวา มีของเก่าจัดเรียงแสดงไว้ ภายในเรือนปิดไว้ ของเก่าหลายอย่างที่คุ้นตา บางอย่างเคยเห็น บางอย่างเคยใช้มาบ้าง(ไม่บอกก็รู้ว่าเป็น สว) พวกเราบางคนชี้ชวนให้ดูไม้พายที่ตั้งพิงไว้เป็นไม้พายที่ใหญ่มาก ด้ามยาวมากใบพายก็ใหญ่เช่นกัน ทราบมาว่าเก่าพอๆ กับบ้านหลังนี้ พวกเราเดินชมสักครู่สุภาพสตรีท่านนั้นได้แนะนำให้รู้จักคุณป้าผู้ดูแลบ้านซึ่งพยายามเปิดเรือนให้เข้าชมภายในแต่ลูกกุญแจกับแม่กุญแจไม่สมพงษ์กันจึงเปิดไม่ได้ ที่เปิดได้เป็นเรือนหลานชายคุณป้าซึ่งนานๆ จะกลับมาที ด้วยความเกรงใจไม่กล้าก้าวล่วงความเป็นส่วนตัว จึงได้แต่กล่าวขอบคุณคุณป้าผู้มีอัธยาศัยดีเลิศ ทราบว่าท่านเคยเป็นครู

มาก่อน กราบลาท่านด้วยความซาบซึ้งใจยิ่ง นี้แหละน้ำใจคนไทยใครมาถึง เรือนชานก็ต้อนรับอย่างเต็มที่ บ้านหลายหลังที่ปิดอยู่จะมีป้ายบอกชื่อบ้าน และมีคิวอาร์โค้ดให้สแกนอ่านรายละเอียดแนะนำบ้านตรอกบ้านจีน หาก บ้านในตรอกนี้มีผู้คนมาอาศัยอยู่ ทำมาค้าขาย ตรอกนี้จะมีชีวิตชีวากว่านี้ ในต่างประเทศจะมีสถานที่ท่องเที่ยวที่เป็นชุมชนบ้านเก่าอย่างนี้เช่นกันบาง แห่งสร้างขึ้นใหม่ด้วยซ้ำแต่ยังมีผู้สนใจจำนวนมากทำให้เศรษฐกิจของชุมชน แห่งนั้นดีตามไปด้วย ในอนาคตหวังว่าชุมชนตรอกบ้านจีนแห่งนี้จะกลับมา มีชีวิตชีวาอีกครั้ง พวกเราเดินกลับกรุงเทพมหานครด้วยความรู้สึกอึดอัดใจจากการเป็นผู้ให้และการเป็นผู้รับ การเป็นผู้ให้ ให้ความรู้ แก่สามเณร นักเรียน และคณะครูบัณฑิตคืนถิ่น เป็นผู้รับ ได้รับความสนใจจากคณะครูบัณฑิตคืนถิ่นโดยการนำของพอ.กันต์กมล คุณรัตน์ ตั้งแต่หน้าที่แรกที่ถึงแม่สะเรียง จวบจนลาจากกัน ขอขอบคุณคุณครูบัณฑิตคืนถิ่นผู้เป็นความหวังของ มศว ที่จะผลิตบุคลากรที่มีคุณภาพและเป็นกำลังสำคัญที่จะพัฒนาการศึกษา พัฒนาคนให้ประเทศชาติต่อไป



## สุทธรรษา - พาห้องเที่ยว - เกี้ยวสัมพันธ์ - วันเดย์ทริป

ในวันเสาร์ที่ 24 ธันวาคม 2565 ชมรมผู้สูงอายุได้จัดกิจกรรมทัศนศึกษาพาห้องเที่ยว จ.ชลบุรี และ จ.ระยอง เพื่อพาห้องใหม่ร่วมกิจกรรมวันเดย์ทริป ซึ่งมีห้องใหม่ผู้โชคดีจำนวน 8 ท่านตอบรับเข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่มีค่าใช้จ่าย มีผู้ติดตามอีก 1 ท่าน และสมาชิกชมรมฯ อีกจำนวน 13+2 ท่าน รวมทั้งหมด 24 ท่าน

เริ่มเวลาเช้าตรู่ 6.30 น. อากาศดีเย็นสบายมาก พวกเรานัดกันที่ มศว ประสานมิตร ออกเดินทางด้วยรถบัสสวีทรานส์ นั่งกันหลวมๆ สบายๆ มุ่งหน้าทางมอเตอร์เวย์สู่ชลบุรี ถึงบ้านร้อยเสา ชุมชนตะเคียนเตี้ย อ.บางละมุง จ.ชลบุรี เวลาประมาณ 8.30 น. บ้านร้อยเสานี้เป็นบ้านไม้ยกใต้ถุนสูง อายุกว่า 80 ปี บ้านมีเสาปูนถึง 102 ต้น จึงเรียกบ้านร้อยเสา ปัจจุบันนี้ใช้อาศัยและจัดแสดงวัตถุโบราณ เช่น ข้าวของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน พระเครื่อง สมุดข่อยอายุกว่า 200 ปี โดยรอบบ้านจัดทำเป็นลานวัฒนธรรมให้ประชาชนทั่วไปได้ศึกษาเรียนรู้ชุมชนวิถีไทย เมื่อไปถึงผู้นำชุมชนแจกอุปกรณ์ท่อนไม้ไฟให้พวกเราเคาะตามจังหวะเพลงฉ่อยพื้นบ้าน ได้ร่วมกิจกรรมประกอบดนตรีกันแล้ว จึงแนะนำห้องบาริสต้าชงกาแฟใส่กะทิสดให้ลองชิม กาแฟชิคเนเจอร์ของชุมชนนี้เป็นกาแฟช็อคด้วยเมล็ดรสเข้ม เหมือนกาแฟทางยุโรป เคล็ดลับอยู่ที่การใช้กะทิสดแทนนม น้ำกะทิหอมมากเพราะเป็นกะทิก้นสดๆ กาแฟจึงมีกลิ่นหอมละมุนเฉพาะตัว สมาชิกได้จับกาแฟรับประทานกับขนมไทย มีขนมต้ม ถั่วแปบ สาคุ บอกละเอียดฟินสุดๆ จากนั้นจึงแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม เข้าฐานกิจกรรมการทำสบู่สมุนไพร และการประดิษฐ์พวงมโหตร (อ่านว่า พวง-มะ-โหด) สมาชิกร่วมทำกิจกรรมกันอย่างตั้งใจและสนุกสนาน

หลายท่านอาจไม่รู้จักรั้วว่าพวกมโหตรคืออะไร พวกมโหตรเป็นงานประดิษฐ์ที่ตัดจากกระดาษ ใช้เป็นสัญลักษณ์ประดับในงานบุญ งานมงคลต่างๆ ในทั้งสองฐาน ทางชุมชนได้จัดเตรียมอุปกรณ์ไว้ตามจำนวนสมาชิก มีคุณครูสอนทำทีละขั้นตอน จนกระทั่งได้เป็นพวกมโหตรที่สวยงาม ความสวยอยู่ที่การตัดกระดาษให้สมมาตรและได้ลายละเอียด ก็จะได้พวกมโหตรที่ทรงสวยห้อยอ่อนช้อย มีลวดลายจากการตัดกระดาษที่งดงาม สมาชิกกลุ่มนี้ต่างใช้เวลาว่างอดทนอดกลั้นสุดฤทธิ์พร้อมถ่ายรูปลงกันเป็นที่ระลึก รวมเวลาถ่ายรูปดูจะมากกว่าเวลาทำจริงเสียอีก (ออิ) ส่วนกลุ่มทำสบู่ก็ไม่น้อยหน้า ได้ผลงานกันสวยงาม เป็นสบู่ก้อนน้ำมันมะพร้าวผสมสมุนไพรหลากหลาย เช่น ขมิ้น ได้สบู่เหลืองทอง จะต้องรอรีวิวว่าใช้แล้วผิวจะเหลืองทองตามสีขมิ้นด้วยหรือไม่ เสร็จจากกิจกรรมในฐาน ก็ใกล้เวลาอาหารกลางวัน จึงออกเดินทางไปรับประทานอาหารเที่ยงที่วิทยาลัยพยาบาลหนึ่งแสนร่อย สมาชิกจัดกันคนละชามหรือบางท่านก็เบิ้ลสองชามกันเป็นที่อิมหน้าสำราญ แล้วจึงออกเดินทางต่อไป Miracle of Natural จ.ระยอง สถานที่นี้เป็นของ ปตท. เป็นอาคารโดมขนาดใหญ่ปรับอากาศทั้งหลัง ชื่อเป็นทางการคือ อาคารนิทรรศน์พรรณพฤกษา (Flora Exhibition Hall) จัดทำเป็นฟาร์มดอกไม้เมืองหนาว โดยนำพลังงานความเย็นที่เหลือใช้ในกระบวนการแปรสภาพก๊าซธรรมชาติเหลว (LNG) มาต่อยอดปลูกไม้เมืองหนาวในโรงเรือน ดอกไม้ที่ปลูก เช่น ทิวลิป ไฮเดรนเยียหลากสี ไม้ใบสวยงามต่างๆ รวมทั้งในช่วงนี้มีการตกแต่งในเทศกาลคริสต์มาสไว้อย่างสวยงาม พันธุ์ไม้ต่างๆ นี้ปลูกหมุนเวียนต่างชนิดไปตลอดปี และเข้าใจว่าทาง ปตท. ได้นำต้นทิวลิปส่วนหนึ่งไปจัดแสดงที่สวนหลวง ร.9 ในช่วงต้นเดือนธันวาคม ในงานพรรณไม้งามอร่ามสวนหลวงที่ผ่านมาด้วย ในอาคารนี้รักษาความเย็นไว้

จึงหนาวมาก อุณหภูมิน่าจะอยู่ที่ 15-20 องศาเซลเซียส หากท่านใดจะ  
ไปเที่ยวชม ควรพกเสื้อหนาวติดตัวไปด้วย นับว่าทาง ปตท. ได้จัดสวน  
สวยนี้ให้แก่คนไทยโดยไม่คิดค่าเข้าชม เป็นกิจกรรม Corporate Social  
Responsibility (CSR) ที่น่าชื่นชมมาก รื่นรมย์ชมพรรณไม้กันในเดือนกัน  
พอสสมควรแล้ว จึงออกเดินทางต่อไปสวนพฤกษศาสตร์ จ.ระยอง ความจริง  
สมาชิกหลายท่านเพิ่งมาพายเรือคายัคกันที่นี่เมื่อไม่นานมานี้เอง แต่มา  
คราวนี้ได้ชื่นชมในอีกบรรยากาศที่แตกต่าง โดยพวกเราลงเรือยนต์ลำละ  
6 คน รวม 4 ลำ เรือพาน้ำชมโดยรอบและลิกเข้าไปในป่าเสม็ด ซึ่งคน  
เรือเล่าว่าช่วงนี้เข้าหน้าแล้ง น้ำจึงเริ่มตื้น และในบางบริเวณ น้ำจะแห้ง  
ในหน้าแล้ง แต่ต้นเสม็ดก็ปรับตัวเก่งมาก คือสามารถแช่อยู่ได้ในน้ำเป็น  
เวลานานและแม้หน้าแล้งก็ทนแล้งอยู่ได้เช่นกัน เป็นความมหัศจรรย์และ  
ความงามของธรรมชาติ นางแบบทุกท่านต่างเก็บภาพแอดชั่นต่างๆ  
บนเรืออย่างสนุกสนาน ภาพออกมาสวยงามเพราะเห็นทั้งวิวและเงาใน  
น้ำ ประทับใจในความสวยงามน้ำใสสะอาด และอากาศก็สะอาดบริสุทธิ์  
สดชื่นเย็นสบายมาก ระหว่างทางในรถบัส ประธานชมรมฯ ได้จัดทอล์ค  
โชว์เล็กๆ โดยเชิญน้องใหม่แต่ละท่านแนะนำตัว น้องใหม่ทั้ง 8 ท่านล้วน  
มีความรู้ความสามารถเฉพาะตัวที่หลากหลายไม่ธรรมดา เช่น เป็นแชมป์  
รายการแพนพังก์แท้ เป็นผู้เข้าประกวดในรายการไมค์ทองคำ เป็นผู้ดูแล  
จิตวิทยานักกีฬาทีมชาติ เป็นพยาบาลโรงพยาบาลชุมชนบนดอย ฯลฯ ฟัง  
เรื่องเล่าของแต่ละท่านเพลิดเพลินมากๆ และได้ความรู้ แถมสนุกสนานด้วย  
จากนั้นจึงเป็นการแนะนำตัวรุ่นพี่และสมาชิกทุกท่านที่ร่วมเดินทาง ก่อน  
กลับได้แวะตลาดตะพงเพื่อซื้อของติดไม้ติดมือกลับบ้าน แล้วมุ่งหน้าเข้า  
กทม. ถึง มศว ประสานมิตรโดยสวัสดิภาพ ทริปวันนี้จบลงด้วยความ



ประทับใจ นับเป็นของขวัญวันคริสต์มาสแด่ห้องใหม่จากใจพี่ๆ ในชมรมฯ ซึ่งห้องใหม่ทุกท่านล้วนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า สนุกเพลิดเพลิน ประทับใจ กด Like รัวๆ สมดังเจตนารมณ์ที่ชมรมฯ กิจกรรมนี้จัดขึ้นด้วยความมุ่งมั่นที่จะให้เราใช้เวลาดีๆ ร่วมกัน และหวังว่าห้องใหม่ทุกท่านได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมฯ ในโอกาสต่อไปค่ะ ขอขอบคุณทุกท่าน ทั้งพี่ๆ น้องๆ สมาชิกชมรมฯ ที่ร่วมทริปครั้งนี้อีกครั้ง โอกาสหน้าพบกันใหม่ค่ะ



## คณาจารย์อาวุโสที่เข้าร่วมงาน



รศ. เจลิมศักดิ์ สุภาพล



รศ. ดร. ชมพันธ์ กุลยธร ณ อยุธยา



ผศ. ณัฐยา วิสุทธิสิน



อ. ผกายวรรณ เจียมเจริญ



รศ. วรรณ โสมประยูร



ผศ. วลัยพันธ์ สติยอุทการ



อ. สงุ่น จินนคร



รศ. สาลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา



อ. สมบัติ เทคน้อย



รศ. อมรรัตน์ เควดนันทน์

